

Jyväskylä urheilukaupunkina - selvitys liikunta-alan toimijoista ja palveluista huipulle tähtäävän urheilijan näkökulmasta

Ilari Leskelä



<p>Tekijä tai tekijät Ilari Leskelä</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi LOT 13-16</p>
<p>Raportin nimi Jyväskylä urheilukaupunkina - selvitys liikunta-alan toimijoista ja palveluista huipulle tähtäävän urheilijan näkökulmasta</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 63+4</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Häkkiä Erkki</p>	
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa liikunta-alan toimijat Jyväskylässä sekä selvittää, minkälaisia palveluja ne tarjoavat urheilijoille ja urheiluseuroille. Toisena tavoitteena oli selvittää, miten eri lajien valmentajat sekä valintavaiheen urheilijat kokevat kyseiset palvelut ja tutkia, miten Jyväskylän palveluita ja olosuhteita tulisi kehittää huippu-urheilijaksi kehittymisen näkökulmasta. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Keski-Suomen Liikunta ry, jonka kautta opinnäytetyön tuloksia ja kehitysehdotuksia tullaan viemään eteenpäin.</p> <p>Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka aineisto kerättiin haastattelujen avulla vuoden 2016 aikana. Haastateltavina olivat kuusi Jyväskylän alueen liikunta-alan toimijaa sekä kahdeksan eri urheilulajin urheilija sekä valmentaja.</p> <p>Tutkimustuloksista ilmeni, että Jyväskylässä on tarjolla monipuolisia palveluita sekä urheilijoille että urheiluseuroille. Jyväskylän liikunta- ja urheilutoimijat tarjoavat hyödyllisiä palveluita myös suoraan urheilijoille. Silti tulosten perusteella urheilijoilta puuttuu selkeä kuva siitä, minkälaisia palveluita on saatavilla ja minne ne on sijoitettu.</p> <p>Jyväskylässä huipulle kehittymisen kannalta hyväksi koettiin valmennusosaaminen, liikuntatilojen laatu sekä opiskelun ja urheilun yhdistämisen mahdollisuudet. Suurimmat kehityskohteet liittyivät yläasteiden toimintaan, lajiharjoittelutilojen ylikuormitukseen sekä palvelujen markkinointiin ja viestintään.</p> <p>Opinnäytetyö toimii hyvänä pohjana jatkotutkimuksille Jyväskylän liikuntapalvelujen kehittämiseksi. Opinnäytetyön lopussa on esitetty myös kehitysehdotuksia Jyväskylän huippu-urheiluolosuhteiden parantamiseksi sekä nuorten huipulle pyrkivien urheilijoiden polun helpottamiseksi.</p>	
<p>Asiasanat huippu-urheilu, Jyväskylä, haastattelu, laadullinen tutkimus, valintavaihe, kehittämisen</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Urheilijan polku	3
2.1	Huippu-urheilijaksi kehittyminen	6
2.2	Lajitaustan merkitys	7
2.3	Erikoistuminen	7
3	Urheilu-uran osatekijät	10
3.1	Valmennuksen merkitys	10
3.2	Psyykinen valmennus osana harjoittelua	11
3.3	Urheiluseuran rooli	11
3.4	Urheilujärjestelmät	14
3.5	Harjoitusolosuhteet ja ympäristötekijät	15
3.6	Urheilijan terveydenhuolto	16
3.7	Urheilijan talous	17
3.8	Kilpailulliset olosuhteet	17
3.9	Ravinto	18
4	Opiskelu ja urheilu	18
4.1	Opiskelun merkitys ja ajanhallinta	18
4.2	Urheilulukiot	19
4.3	Urheiluakatemioiden rooli	20
5	Jyväskylä liikunta- ja urheilu-ympäristönä	22
6	Tutkimus	23
6.1	Tutkimuksen tarkoitus	23
6.2	Tutkimusongelmat	23
6.3	Tutkimusmenetelmät	24
6.3.1	Tutkimusjoukko	24
6.3.2	Kvalitatiivinen tutkimus ja sen analysointi	26
6.3.3	Puolistrukturoitu haastattelu	27
6.3.4	Haastattelulomakkeen rakentaminen	27
6.3.5	Aineistonkeruuprosessi	28
7	Tulokset	29

7.1	Jyväskylän liikuntapalvelujen kartoitus	29
7.1.1	Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU	29
7.1.2	Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta	30
7.1.3	Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.....	31
7.1.4	Jyväskylän ammattikorkeakoulun JAMKIn hyvinvointiyksikkö.....	32
7.1.5	Keski-Suomen Liikunta ry.....	32
7.1.6	Keski-Suomen Urheiluakatemia	33
7.2	Urheilijoiden sekä valmentajien haastattelujen tulokset.....	35
7.2.1	Harjoitteluolosuhteet	35
7.2.2	Opiskelun ja urheilun yhdistäminen.....	37
7.2.3	Valmennus.....	40
7.2.4	Lajien välinen yhteistyö.....	41
7.2.5	Urheilijan testaaminen	42
7.2.6	Urheilijan terveydenhuolto.....	44
7.2.7	Urheilijan talous.....	45
7.2.8	Kilpailulliset olosuhteet	47
7.2.9	Muut palvelut	48
8	Pohdinta	50
8.1	Tulosten analysointi ja kehitysehdotukset.....	50
8.2	Jyväskylän liikunta-alan toimijat	53
8.3	Opinnäytetyön eettisyys sekä luotettavuus	55
8.4	Jatkotutkimusehdotuksia	57
	Lähteet.....	58
	Liitteet.....	64
	Liite 1: Urheilijoiden teemahaastattelun runko	64
	Liite 2: Valmentajien teemahaastattelun runko	66

1 Johdanto

Urheilijaksi kasvaminen on monivaiheinen prosessi. Huippu-urheilun muutostyöryhmän (2012, 13) mukaan urheilijan polku voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: lapsuusvaihe, valintavaihe ja huippuvaihe. Huippu-urheilijaksi kasvaminen vaatii yhä enemmän työtä kansainvälisen kilpailun koventuessa. Suomalaisen huippu-urheilun tila on heikentynyt 1990 - luvun ammattimaistumisen myötä, eikä suomalainen urheilija tule menestymään yhtä laajalla rintamalla kuin ennen. (Opetusministeriö 2004.)

Urheilijan kehityspolku on pitkä ja sisältää lukemattomia kehitykseen vaikuttavia tekijöitä. Opinnäytetyössä keskitytään varsinkin valintavaiheen urheilijan tarpeisiin sekä olosuhteisiin Jyväskylässä. Valintavaihe-ikäisen urheilijan kehitykseen vaikuttaa monia erilaisia ympäristötekijöitä. Työtä on paljon, sillä opiskelun ja urheilun yhdistäminen vaatii usein paljon aikaresursseja sekä jaksamista. Huipulle tähtäävän urheilijan arki onkin täynnä ohjelmaa, ja saavuttaakseen tavoitteensa nuorelta urheilijalta vaaditaan suuria ponnisteluja. Opiskelu ja urheilu on rakennettava toimivaksi kokonaisuudeksi, jonka avulla kummassakin osa-alueessa pystyy menestymään. Onkin muistettava, että urheilijat ovat uniikkeja erilaisine tarpeineen ja tarvitsevat kaiken mahdollisen tuen ympärilleen. (Muranen 2012, 10-11.)

Valintavaiheessa urheilijalle on tärkeää säilyttää tekemisen laatu ja määrä, minkä lisäksi keskiössä on urheilijaksi kasvamisen mahdollistava ympäristö, jossa urheilijan intohimo ja sitä ruokkiva menestys kannustavat eteenpäin. Urheilijalle on myös tärkeää luoda mahdollisuudet urheilun ja opiskelun toimivaan yhdistämiseen, mikä on paras tapa varmistaa hyvä elämäntilanne myös urheilu-uran jälkeen. (Huippu-urheilun muutostyöryhmä (2012, 13.)

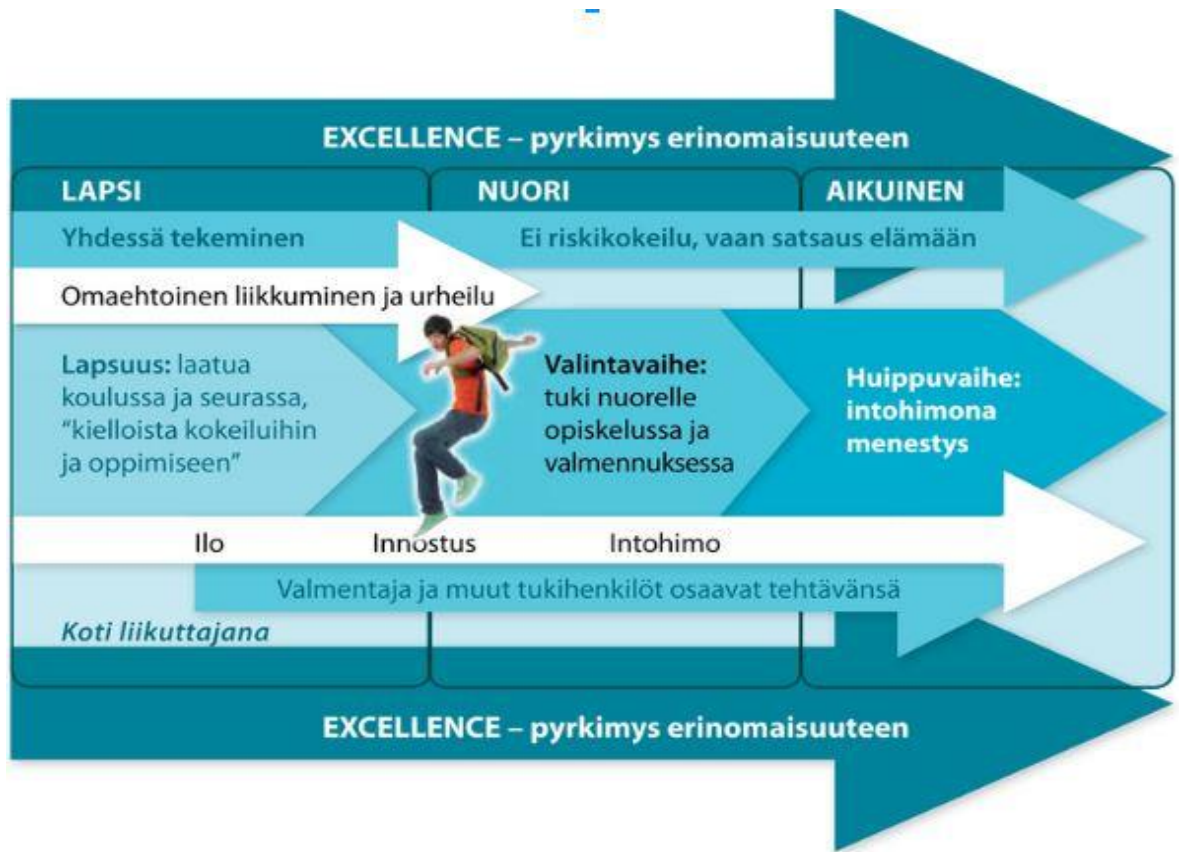
Opinnäytetyön tarkoitus on tarkastella nuoren valintavaiheessa olevan urheilijan toimintaympäristöä Jyväskylän liikunta-alan toimijoiden kautta. Tutkimuksessa keskityttiin selvittämään nykytilannetta sekä urheilijalle ja urheiluseuroille tarjottavia palveluja Jyväskylässä. Tämän lisäksi keskeisenä tavoitteena oli saada tietoa siitä, miten eri lajien urheilijat sekä valmentajat kokevat kaupungin urheilijapalvelut sekä olosuhteet huipulle

kehittymisen näkökulmasta. Tutkimuksessa käsitellään objektiivisesti eri lajien olosuhteita sekä pyritään löytämään yhteisiä kehityskohteita lajien välillä. Tuloksien pohjalta opinnäytetyön toimeksiantaja Keski-Suomen Liikunta ry pystyy ohjeistamaan seuroja ja urheilijoita tehokkaammin liikunta- ja urheilupalvelujen ollessa kartoitettu. Jyväskylässä uudistetaan lähivuosina myös paljon kaupungin liikunta-alueita sekä organisaatioita, jonka apuvälineenä opinnäytetyötä voidaan hyödyntää.

2 Urheilijan polku

Urheilijan polulla on kuvattu urheilijan suuntaa kohti maailman kärkeä. Se toimii mallina urheilijan kehittymisestä kohti huippuvaihetta. Suomen Olympiakomitean rakentamalla urheilijan polulla listataan myös urheilijan tarvitsemia olennaisia toimijoita sekä yhteistyötahoja, minkä lisäksi se ohjaa urheilijan tietä myös opiskelun ja urheilun yhdistämisessä. Olennaista urheilijan polulla on se, että se ottaa huomioon jokaisen yksilöllisen etenemistahdin. Silti polku ohjaa nuoren kehittymistä melko tarkasti kertomalla eri ikävaiheissa opittavista taidoista, valmennuksesta sekä harjoitusmääristä polun eri vaiheissa. Jokaisen urheilijan kulkema tie muodostuu omanlaiseksi yksilön omien tarpeiden mukaan, minkä vuoksi myös urheilijan polku on rakennettu mukautumaan yksilöiden eroavaisuuksiin. Urheilijan polku on jaettu kolmeen eri vaiheeseen, jotka ovat lapsuusvaihe, valintavaihe sekä huippu-urheiluvaihe. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2011.)

Valintavaiheella tarkoitetaan asiantuntijatyössä ikävuosia 13-19. Nuori kehittyy ajanjaksolla nuoresta aikuiseksi, koululaisesta opiskelijaksi ja harrastelijasta kilpaurheilijaksi. Ajanjakso sisältää myös nuoren päätöksen valita huippu-urheilijaksi tähtääminen sekä panostaminen urheilu-uraan. Valintavaihe sisältääkin urheilijaksi kehittämisessä oleellisen päätöksen suunnitelmallisen ja progressiivisen harjoittelun aloittamisesta. (Mononen, Aarresola, Sarkkinen, Finni, Kalaja, Härkönen, Pirttimäki, 2014, 11)



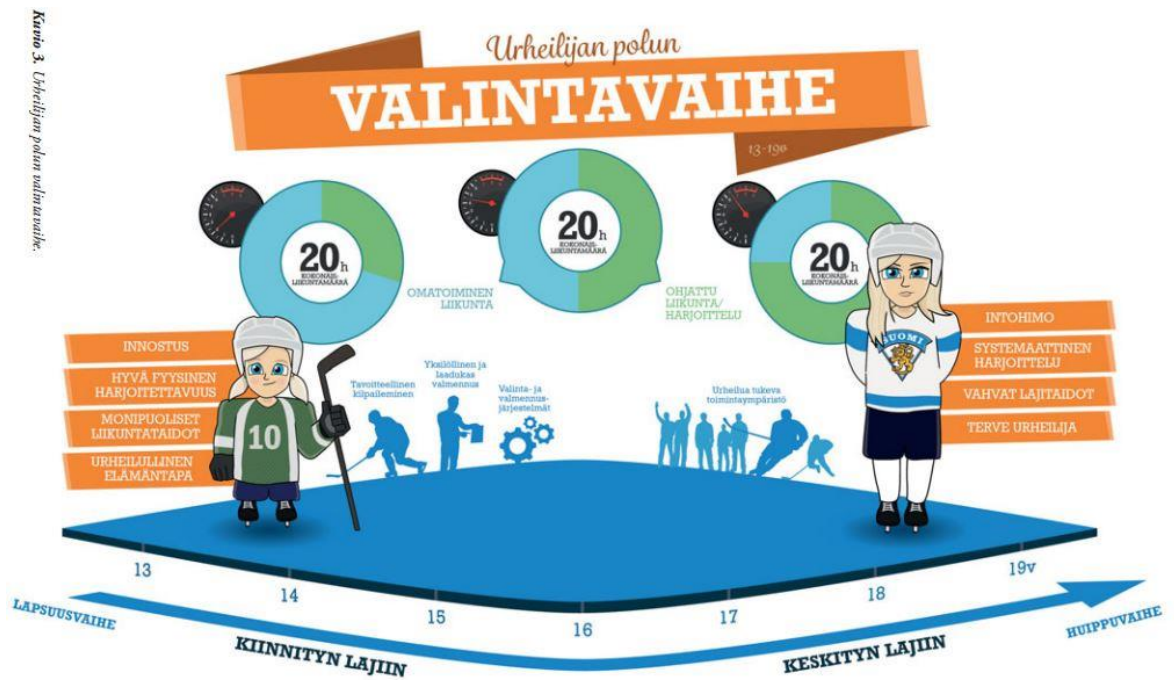
Kuvio 1. Urheilijan polku (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2013c.)

Urheilijan harjoittelun ympärillä toimivien henkilöiden tehtävä on luoda innostava ilmapiiri. Valintavaiheessa nuori valitsee kirjaimellisesti, lähteekö tavoittelemaan huippua, siirtykö kevyempään liikkumismuotoon tai valitseeko jonkun muun elämänalueen, johon panostaa. Motivaatio itsensä kehittämiseen urheilijana kasvaa valintavaiheessa, kuten myös kilpaileminen ja menestyksen tavoitteleminen. (Mononen ym. 2014, 11)



Kuvio 2. Urheilijan polun laatu- ja menestystekijät (Mononen ym. 2014, 9)

Valintavaiheessa lajitaitojen syventäminen ja vahvistaminen ovat keskiössä, minkä takia lapsuudessa hankitut monipuoliset liikuntataidot useasta eri liikkumisympäristöstä ovat tärkeä pohja. Monipuolinen liikunta päälajin ympärillä vahvistaa myös harjoittelun laatua sekä lisää harjoittelumääriä. Valintavaiheen alkupäässä on usein helpompaa yhdistää harjoittelutunteja useista eri lajeista ja liikkumistavoista vain yhden lajin sijaan. Valintavaiheen loppupäässä taas huipulle tähtäävä urheilija ei enää ehdi harrastamaan muita lajeja kuin satunnaisesti päälajin harjoittelun rinnalla. Monipuolisuus luo silti oppimispotentiaalia, minkä vuoksi harjoittelun tulisi sisältää paljon muutakin harjoittelua myös muista ympäristöistä. (Mononen ym. 2014, 11)



Kuvio 3. Urheilijan polun valintavaihe (Mononen ym. 2014, 10)

2.1 Huippu-urheilijaksi kehittyminen

Huippu-urheilijaksi voidaan sanoa henkilöä, joka saavuttaa kansainvälisellä tasolla ominaisuuksiensa sekä harjoittelunsa ansiosta menestystä sekä eroaa normaalista urheilijasta kyseisissä ominaisuuksissa. Huippu-urheilijaksi kehittyessä myös hyvistä kognitiivisista taidoista on etua, taidot näkyvät usein varsinkin uusiin tilanteisiin sopeutuessa. (Côte, Baker & Abernethy. 2003)

Matka huippu-urheilijaksi on vaativa. Tutkimusten perusteella saavuttaakseen uran huippu-urheilijana, vaaditaan keskimäärin 10 vuotta harjoittelua huipulle pääsemiseksi. Huipputasoon saavuttaneet urheilijat kilpailevat keskimäärin viidestä kymmeneen vuotta kyseisellä tasolla. (Wylleman & Reints 2010.)

Suomalaisen urheilijan ura alkaa hyvin varhaisessa vaiheessa lapsuutta, minkä vuoksi urheilijaa on osattava käsitellä oikein alusta alkaen. Urheiliijaan vaikuttavat ihmissuhteet, koulunkäynti ja opiskelu sekä kotiolosuhteet. Nämä elämän osa-alueet voidaan kuitenkin yhdistää suureenkin määrään harjoittelua, jolla tavoitellaan huippu-urheilijan uraa. (Mero 1997, 14)

Lapsen voidaan todeta omaavan urheilulahjakkuutta, jos hänellä on lajissaan ikätoveri-
taan paremmat fyysiset ominaisuudet sekä taidokas ja tekninen suoritus. Fyysisten omi-
naisuuksien sekä taitojen lisäksi lapsi osoittaa olennaisia psyykkisiä piirteitä mm. kilpai-
lemiseen liittyen. Motivaatiolla voidaan myös todeta olevan suuri merkitys, lapsella on
taipumus harjoitella intensiivisesti. (Mero 1997, 17) Myös Niemi-Nikkolan (2005.) mu-
kaan lahjakkuuden osatekijöitä on huippu-urheilun näkökulmasta useita. Urheilussa pe-
rusajatuksena lahjakkuudelle ovat fyysinen, fysiologinen tai motorinen lahjakkuus. Har-
joittelulla on suuri rooli kehityksessä, vaikkakin suurin osa näistä lahjakkuuden osateki-
jöistä saadaan geenien muodossa vanhemmilta.

2.2 Lajitaustan merkitys

Joukkuelajien huippujen on todettu harrastavan oman lajinsa lisäksi paljon muita lajeja.
Esimerkiksi jalkapalloilijoille talvella harrastettavat lajit sekä muut pallopelit tarjoavat
erinomaista vaihtelua silloin, kun intensiivisin jalkapallokausi on tauolla. Monipuolisen
liikunnan ja muiden lajinomaisten leikkien merkitys on yhtä tärkeää myös yksilölajeissa.
Silti tutkimuksissa on huomattu, että yksilölajien harrastajilla myös lajinomaiset leikit
painottuivat usein yksilölajeihin, kuten hiihtoon, lasketteluun tai juoksemiseen. (Salasuo
& Piispa & Huhta 2015, 295)

Meron (1997, 17) mukaan lajitausta on myös olennainen osa urheilijaksi kasvua. Lajitai-
don herkkyyksikauden voidaan sanoa olevan lähes kaikissa lajeissa 7-12 iässä, ja siksi lap-
selle onkin tärkeää saada kosketuspintaa myös muihin lajeihin näinä ikävuosina.

Huippu-urheilijaksi kasvamisessa tärkeä osa on lajinomaisten leikkien ja erilaisten pelien
jatkuminen aina 12 ikävuoteen asti. Tavoitteellinen ja järjestelmällisesti ohjattu harjoit-
telu leikkien ja pelien korvaajana ei ole kestävä ratkaisu varhaisen erikoistumisen, yksi-
puolisen harjoittelun sekä yksilajisuuden negatiivisten vaikutusten kumotessa niistä saa-
tavan hyödyn. (Salasuo & Piispa & Huhta 2015, 294)

2.3 Erikoistuminen

Yksi yleisimmistä lasten ja nuorten liikuntaan liittyvistä keskusteluista käsitteleeekin sitä,
millä iällä ohjattu liikunta tulisi aloittaa, milloin päälajiin erikoistuminen kannattaa tehdä

sekä milloin huipulle tähtäävä tavoitteellinen harjoittelu alkaa. Huippu-urheilussa menestymistä korostavat tahot kannattavat usein varhaista erikoistumista, vaikkakin lukuisat tutkimukset osoittavat, että useassa lajissa huipulta löytyy verrattain myöhään pääläjiinsä erikoistuneita urheilijoita. Tämä tukee sitä, että lapsuuden leikki- ja pelailuvaihe tulisi olla pitkä, ja erikoistumisen suhteen tulisi olla maltillinen. (Salasuo & Piispa & Huhta 2015, 68)

Potentiaalisten tulevaisuuden huippu-urheilijoiden tunnistaminen mahdollisimman varhain sisältää keskeisiä ongelmia. Moni fyysinen ominaisuus joka erottaa talentin ikätovereistaan, saattaa kehittyä muilla yksinkertaisesti myöhemmässä vaiheessa. Varhaisen identifioinnin vaarana onkin se, että se tunnistaa vain nuoria joiden fyysiset ominaisuudet ovat yksinkertaisesti kehittyneet aiemmin. (Salasuo & Piispa & Huhta 2015, 72)

Monissa urheilulajeissa harjoittelu on aloitettava hyvin nuorena, jos tavoitellaan pääsyä huippu-urheilijaksi. Näitä lajeja ovat esimerkiksi mäkihyppy, telinevoimistelu sekä uinti. Lajien sisällä tilanne on kuitenkin ymmärretty, ja lapsia pyritäänkin houkuttelemaan harrastajiksi jo 4-7 ikävuoden kohdalla. Monissa muissa lajeissa lahjakkuuksia etsitään vielä huomattavasti myöhäisemmässäkin vaiheessa, noin 10-12 vuoden ikäisistä nuorista. Myös tätä myöhemmin mahdollisuudet lajin elittiin kasvamiseen löytyvät, mutta todennäköisyys sille laskee aloitusiän nousun myötä. Esimerkiksi kestävyyslajeissa on mahdollista kehittyä huippu-urheilijaksi myöhäisestä aloitusajankohdasta huolimatta. (Mero 1997, 17) Yhteen lajiin keskittyminen heti lapsuudesta lähtien on kuitenkin riskialtista. Varhaiseen erikoistumiseen liittyviä riskejä ovat ainakin sosiaalinen eristäytyminen, henkisten riippuvuussuhteiden muodostuminen, loppuunpalaminen sekä loukaantumiset. (Salasuo & Piispa & Huhta 2015, 72)

Yhtä optimaalista urheilijapolkua ei kuitenkaan pystytä määrittämään tarkasti, sillä yksiselitteinen ohje joko myöhään tai varhain erikoistumisesta ei ota huomioon erilaisten urheilupolkujen moninaisuutta. Parhaimmat juniori-ikäiset urheilijat eivät välttämättä ole erikoistuneet varhain omaan pääläjiinsä. (Aarresola, Itkonen, Kokko, Pihlaja, Kontinen, 2015) Urheilijan uralla on myös merkittäviä etappeja, joiden vaikutus voi olla joko positiivinen tai negatiivinen. Tärkeimmät näistä ovat muun muassa junioritasolta

aikuisten sarjoihin siirtyminen sekä amatööristä ammattilaiseksi siirtyminen. (Wylleman & Reints 2010.)

3 Urheilu-uran osatekijät

3.1 Valmennuksen merkitys

Halu menestyä tulee lähteä ensisijaisesti urheilijasta, mutta valmentajan tehtävä on vahvistaa tätä tunnetta ja saada urheilija entistä motivoituneemmaksi. Urheilijan ja valmentajan suhde on tiivis, ja vahvaan yhteistyöhön kuuluu se, että valmentaja tuntee urheilijansa luonteen, vahvuudet ja heikkoudet sekä vapaa-ajan käytön suurpiirteisesti. Valmentaja luo urheilijalleen harjoitusohjelman, jota urheilijan tulee noudattaa tarkasti. (Korjus 2002, 119–124).

Urheilijan harjoittelurytmi seuraa valmentajan luomaa harjoitusohjelmaa, mutta huippuvalmentajan tehtäviin kuuluu myös monta muuta asiaa. Kilpailustrategia, ravintotietämys, biomekaniikka, fysioterapia sekä psykologian tuntemus ovat esimerkkejä siitä, minkälaisia aihepiirejä valmentajan tulee hallita. Laadukas valmennus vaatiikin paljon osaamista ja aikaresursseja, mutta ammattimaisesti toimivia valmentajia on Suomessa liian vähän. Usein valmentaminen on sivutyö tai harrastus päätyön ohella. Valmentajan rooli urheilijan menestymisessä ja kehittämisessä on niin suuri, että Suomessa ammatti-valmentajuutta tulisi kehittää ja lisätä nykyisestä. Urheilijan pääseminen ammattilaiseksi on vaikeaa, jos valmentaja ei ole ammattilainen. (Korjus 2002, 128–135.)

Kilpaurheilijoiden motivaatio on yleensä sisäistä, mikä tukee halua saavuttaa tavoitteensa urheilu-uralla. Onnistumisen ja tyytyväisyyden kokeminen on suurin tekijä motivaation ylläpitämisessä. Valmentajalla on avaimet siihen, että urheilija saavuttaa tarpeeksi korkean motivaation, mikä vaatii tavoitteellista ja vuorovaikutuksellista yhteistyötä nuoren kehitysaste huomioon ottaen. Valmentajalta vaaditaan osaamista motivoivan ilmapiirin, harjoitusolosuhteiden sekä omaa taitotasoa vastaavien kehittymistavoitteiden luomisessa. (Kaski 2006, 142–146)

3.2 Psyykkinen valmennus osana harjoittelua

Menestyminen urheilussa riippuu fyysisen kunnon, taitotason ja valmistautumisen muodostamasta kokonaisuudesta, mutta myös itsevarmuudesta, keskittymisestä, motivaatiosta sekä tunteiden hallitsemisesta. (Burton & Raedeke 2008, 36)

Psyykkisellä valmennuksella voidaan vaikuttaa useisiin eri asioihin urheilijan kehityksessä. Motivaatio on yksi tärkeimmistä seikoista urheilijan tähdätessä huipulle, sen vaikutus harjoitteluun sekä kilpailusuorituksiin on merkittävä. Motivaation merkitys korostuu koko uran ajan lapsuusvaiheesta huipputasolle asti, ja sen vaikutus itseluottamukseen sekä tavoitteiden asettamiseen ja tavoitteluun on suuri. Asian tärkeys korostuu urheilu-uran eri vaiheissa, kuten loukkaantumisten, pitkien harjoittelukausien tai huonon kilpailullisen menestyksen aikana. (Taylor & Wilson 2005, 5)

Myös itseluottamus vaikuttaa paljon urheilijan kehittymiseen sekä menestymiseen. Urheilija voi olla taidoiltaan tai fyysisiltä ominaisuuksiltaan maailman kärkeä, mutta ilman huippu-urheilijan itseluottamusta hän ei kykene käyttämään koko potentiaaliaan. Itseluottamus tai itseluottamuksen puute näkyy varsinkin huippu-urheilun kynnyksellä olevien urheilijoiden keskuudessa, kynnyksen ylittäminen vaatii vakaan uskon omiin kykyihin. (Taylor & Wilson 2005, 22)

3.3 Urheiluseuran rooli

Jokainen lajinsa huippu seuloutuu loppujen lopuksi suuremmasta massasta, minkä vuoksi urheiluseurat täytyy asettaa keskiöön myös huippu-urheilun kannalta. Tämän takia on keskityttävä suurten massojen liikuttamiseen, minkä lähtökohta on junioritoiminnan kehittäminen. (Hossain, Suortti & Kallio 2013, 11)

Urheiluseura on yhä tärkein tekijä juniorin kannalta, se voidaan ajatella yhteisönä, joka ajaa harrastusta eteenpäin niin joukkue- kuin yksilölajeissakin. Lajista riippumatta harjoitukset ovat yhteisöllistä toimintaa. Onkin tärkeää, että nuori kokee urheilun viihdyttäväksi ja valitsee passivoivan viihteen sijasta urheilun ja liikunnan kautta syntyvän

hauskanpidon. Kaiken lisäksi yksi valtakunnan tärkeimmistä hankkeista, lasten ja nuorten syrjäytymisen estäminen, on osa urheiluseuran toimintaa. (Hossain, Suortti & Kallio 2013, 12)

Urheiluseuran perustehtäviin kuuluu mm. kilpailemisen mahdollistaminen. Seuran sisäiset, kansalliset ja valtakunnalliset kilpailut toimivat ponnahduslautana huipulle. Silti vuosittain 420 000 urheiluseurassa liikkuvasta 3-18-vuotiaista lapsista ja nuorista noin 120 000 ei osallistu minkäänlaiseen kilpailutoimintaan. Tämän takia harrasteliikunnan tarjoaminen onkin yksi seurojen tärkeimmistä tehtävistä. (Mäenpää & Korkatti 2012, 13-14)

Silti sekä nuorten että aikuisten huippu-urheilussa seuratoiminnan merkitys pienenee huomattavasti huippu-urheiluvaiheeseen siirryttäessä. Palloilulajeissa seurat ovat hyvin merkittävässä roolissa, mutta yksilölajeissa seurojen merkitys voi olla hyvin pieni. Yksilöurheilussa asioita katsellaankin vain urheilijan silmin. Tällä tarkoitetaan sitä, että esimerkiksi valmennuksen ollessa omassa seurassa tasoltaan riittämätöntä, saatetaan uusi valmentaja löytää kilpailevasta seurasta. Yksittäisen huipun etu vaatii nopeita toimenpiteitä, ja siksi seuraa vaihdetaankin valmennuksen ja olosuhteiden perässä melko nopeasti oman seuran kehittämisen sijaan. (Mäenpää & Korkatti 2012, 12)

Huippu-urheilun kannalta olennaista onkin urheilijan mikroympäristö eli kolmio, jonka muodostavat harjoitusryhmä, koti ja koulu. Hyvän valmennuksen kannalta urheiluseura on liian laaja ja monisäikeinen kokonaisuus. Jotta päästään vaikuttamaan huippu-urheilun kannalta olennaisimpiin asioihin eli valmennusryhmään sekä siellä olevaan yksilöön, seura on jätettävä pienempään rooliin. (Mäenpää & Korkatti 2012, 12)

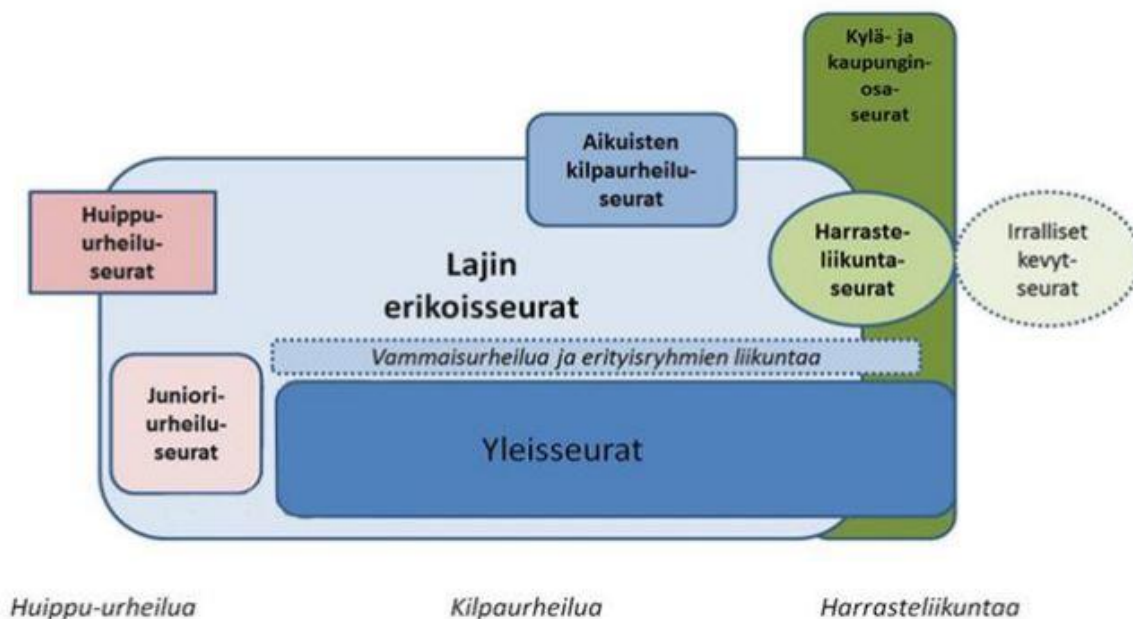
Suomessa on arvioitu olevan n. 15 000 urheiluseuraa. Suuren lukumäärän vuoksi joukossa on luonnollisesti hyvin erityyppisiä seuroja, joiden toimintamallit voivat poiketa huomattavasti toisistaan. SLU-julkaisusarja onkin luokitellut seurat 9 eri kategoriaan:

Lajin erikoisseura

Yleisseura

Huippu - urheiluseura

Junioriurheiluseura
 Aikuisten kilpaurheiluseura
 Harrasteliikuntaseura
 Kylä- tai kaupunginosaseura
 Irrallinen ”kevytseura”
 Vammaisurheiluseura



Kuvio 4. Urheiluseurojen kirjoa. (Mäenpää & Korkatti 2012, 22)

Näistä yleisimpiä ovat eri lajien erikoisseurat sekä varsinkin 1900-luvun alussa suosittu yleisseurat, joiden alla voi toimia useita eri lajeja. Perinteisten seuramallien rinnalle on muodostunut myös useita huippu-urheiluseuroja, joiden jäsenmäärä voi olla paljon pienempi kuin aiemmin mainituilla seuramalleilla. Huippu-urheiluseurat ovat kohtuullisen tuore ajatusmalli, joka perustuu usein vain menestyksen tavoittelemiseen. Seurojen resurssit on kuitenkin valjastettu huippu-urheiluun, ja usein urheilijoille maksetaan myös palkkaa. Myös palkattuja työntekijöitä on usein paljon seuran kokoon nähden. (Mäenpää & Korkatti 2012, 17-21)

3.4 Urheilujärjestelmät

Huippu-urheilun kanssa tekemisissä olevia tahoja on Suomessa niin paljon, että on mahdotonta selvittää tarkasti kaikkia suomalaiseseen huippu-urheiluun liittyviä tekijöitä. Rakennuspalikat voidaan silti karkeasti jakaa kolmeen eri osioon: liikunnan edellytyksiä luovat toimijat, kolmas sektori sekä muut liikunnan ja urheilun toimijat. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2010e).

Erilaiset urheilujärjestelmät ohjaavat useissa maissa liikuntapoliittista resurssienjakoa. Ne määrittävät usein myös, miten huippu-urheilu on organisoitu ja minkälaista polkua huipulle tähtäävä urheilija kulkee uransa aikana. Kansainvälisessä vertailussa onkin huomattu, että eri maiden huippu-urheilujärjestelmät muistuttavat yhä enemmän toisiaan. Silti erikoisuuksiakin löytyy, esimerkiksi Norjan mallissa lasten ja nuorten urheilussa kilpailullisuutta pyritään hillitsemään erilaisilla säännöksillä. Australia taas panostaa urheilun nimenomaan kilpailullisuuden kautta. Lajeissa, joissa kilpailua on vähemmän, jaetaan jopa "helppoja mitaleita". (Salasuo & Piispa & Huhta 2015, 67)

Keskeinen päätös huippu-urheilun kannalta eri maissa onkin se, onko prioriteeteissa korkeammalla koko kansan liikuttaminen urheilun ja liikunnan avulla, vai menestys huippu-urheilussa. Tämä määrittää usein ideologiaa siitä, miten lasten ja nuorten kilpaurheilu tulee järjestää. Erilaisten lahjakkuuksien tunnistusmenetelmien sekä huippu-urheilijoiksi tähtäävien siirtymävaiheiden ideoinnin voidaan sanoa olevan tyypillisimpiä mietinnän kohteita näissä päätöksissä. (Salasuo & Piispa & Huhta 2015, 68)

Järjestäytyneen liikunnan rakenteiden yksinkertaistaminen vapauttaa merkittävästi resursseja ruohonjuuritason toimintaan eli liikunnan ja huippu-urheilun järjestämiseen. Rakenteiden yksinkertaistaminen johtaa eri liikunta-alan toimijoiden yhteistyön tiivistymiseen ja toimintojen yhtenäistymiseen. Rakenteiden yksinkertaistamiseen sekä erilaisien toimijoiden roolien selkeyttämiseen on Suomessa yhteinen tahtotila. (Liikunnan ja huippu-urheilun rakenteiden arviointi ja tavoitetilan määrittäminen Suomessa 2014, 24)

Suomi ei ole valinnut yhtään selkeää ideologista mallia, jota käytettäisiin systemaattisesti. Nuoren Suomen julkaisut ja suositukset ovat olleet lähimpänä oman toimintamallin rakentamista. Suomen nykyinen malli yhdistää kattojärjestöjen, lajiliittojen sekä yksittäisten valmentajien käytännöt ja näkemykset. Nykytila kuvaakin pohjoismaista hyvinvointivaltiollista liikuntapolitiikkaa yhdistettynä tuoreimpana mukaan tulleeseen pyrkimykseen saavuttaa huippu-urheilumenestystä. Uusimman tutkimustiedon mukaan malli tuottaa huippu-urheilijoita, mutta se ei ole ideaalitalanne. (Salasuo & Piispa & Huhta 2015, 68)

3.5 Harjoitusolosuhteet ja ympäristötekijät

Urheilijalle tärkeitä ympäristötekijöitä ovat kodin, koulun, arvomaailman sekä lahjakkuuden tunnistamiseen käytettävien keinojen muodostama kokonaisuus. Kasvuympäristöllä on myös suuri vaikutus, harjoituspaikkojen läheisyyden sekä urheilulajien arvostuksen lähialueilla voidaan sanoa viitoittavan lapsen ja nuoren elämää. (Nuori Suomi & OKM 2009, 5-7) Myös Mäenpään & Korkatin (2012, 12) mukaan huippu-urheilun kannalta olennaisimmat asiat liittyvät urheilijan arkiseen mikroympäristöön, johon luetaan harjoitusryhmä, koti sekä koulu.

Fyysisen harjoitteluympäristö vaikutus ulottuu lajivalinnan lisäksi myös urheilijana kehittymiseen. Se toimii myös urheiluharrastuksen mahdollistajana tai estäjänä. Eri lajit vaativat erilaisen toimintaympäristön, ja sen rakenne vaikuttaa suurestikin lapsen ja nuoren urheilupolkuun. (Aarresola & Konttinen 2012, 26, 34)

Urheiluharrastus kytkeytyy muita harrastuksia selvemmin fyysisen ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin. Aarresolan & Konttisen (2012, 35) tutkimuksen mukaan lapsista ja nuorista jääkiekkoilijat olivat kaikkein tyytyväisimpiä liikuntamahdollisuuksiinsa, kun taas telinevoimistelijat kokivat liikuntamahdollisuutensa kaikkein huonoimmiksi. Lähiliikuntapaikat olivat tärkeitä lasten ja nuorten urheiluharrastuksen kannalta.

3.6 Urheilijan terveydenhuolto

Suomessa urheiluvammat ovat nuorten yleisin tapaturmaluokka. Urheiluvammojen riski on suuri varsinkin joukkue- sekä kontaktilajeissa. Rasitusvammat sen sijaan ovat yleisiä tiettyä liikettä tai samanlaista harjoittelua toistavissa lajeissa, kuten kestävyysurheilussa. (Leppänen 2013.) Liikunnan ja urheilun parissa tapahtuvien yksilöllisten vammojen riski oli työmatka- ja asiointiliikunnassa noin 0,3 vammaa tuhatta tuntia kohden. Harrasteliikunnassa luku on 0,7, kun taas erilaisissa kunto- ja kilpaurheilussa vastaava luku on peräti 3,1. (Parkkari ym. 2003, 71)

Urheilijan kokonaisvaltainen tutkiminen sekä huolellinen eri osa-alueiden huomioiminen vähentää selvästi loukkaantumiseriskiä. Kestävyysjuoksijoille tehdyn testin perusteella helpotetun pääsyn lääkärin konsultaatioon, terveystarkastuksen, tehostetun lämmittelyn, verryttelyn, laadukkaiden varusteiden sekä yksilöidyn harjoitusohjelman muodostaman kokonaisuuden todettiin vähentävän tutkittujen kestävyysurheilijoiden vammautumiseriskiä kilpailutilanteessa 51%. Harjoittelussa syntyneisiin vammoihin käytännöt eivät silti vaikuttaneet. (Parkkari ym. 2003, 72)

Liikuntavammat ja niiden ehkäisy kannattaa ottaa nuorten kanssa puheeksi fyysisen kuormituksen lisäämisen yhteydessä. Urheiluseurojen harjoitukset, oppilaitosten oppitunnit sekä opiskelijoiden terveydenhuolto ovat hyviä mahdollisuuksia liikuntavamma-aiheen ottamiseksi esiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2016.)

3.7 Urheilijan talous

Huippu-urheilijan tavoitteena on saavuttaa maailman huippu lajissaan, tai ainakin päästä hyvin lähelle sitä. Yleensä tämän tason tavoittelu vaatii kokopäiväistä sitoutumista lajin harjoitteluun ja siinä kilpailemiseen, minkä seurauksena talous on usein ongelma huippu-urheilijaksi siirryttäessä, urheilijan on saatava elantonsa yhteistyökumppanien kautta, palkintorahoina tai julkisena tukena kuten valtion urheilijapalkkana. Kuluja on kuitenkin paljon, ja huippu-urheilijan elämään kuuluvan harjoittelemisen, kilpailemisen sekä muun elämisen kulut on harvoin mahdollista maksaa vain urheilemalla. (Hosain, Suortti & Kallio 2013, 41)

Suomalaisista huippu-urheilijoista 75% joutuu käyttämään myös omia varojaan, sillä itse urheilusta saatavat tulot eivät riitä kattamaan kaikkia urheiluun liittyviä kuluja. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, etteivät kaikki urheilijat pysty keskittymään täyspäiväisesti tärkeimpään, urheilemiseen. Suomessa urheilijoiden sosioekonominen asema onkin kyseenalainen, onko urheilija työsuhteessa vai opiskelija? Päätoiminen urheilija on melko uusi käsite Suomessa, ja siksi sen yhteiskunnallinen luokittelu on haastavaa. (Nummela, Aarresola, Mononen & Paavolainen 2016, 35-36)

Huippu-urheilijaksi pyrittäessä uraan on oltava valmis panostamaan myös taloudellisesti. Kilpaurheilijat käyttävätkin selvästi muita liikkujatyyppejä enemmän rahaa liikuntaharrastukseensa. Taloudellisia resursseja kuluu yli kaksinkertaisesti verrattuna kuntourheilijoihin. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2006b.)

3.8 Kilpailulliset olosuhteet

Liiallisesta kilpailullisuudesta on riittänyt keskustelua jo pitkään. Kilpailullisuus sekä tuuloskeskeisyys on ollut yleinen kritiikin aihe yhteiskunnan toiminnassa. Kritiikin seurauksena lasten sekä nuorten korostettua kilpailua on pyritty välttämään itse koulunkäynnissä, harrastuksissa sekä leikeissä, ja kilpailullinen näkökulma on korvattu usein yksilöllisiin tavoitteisiin pyrkimisellä. Ilmiö näkyy myös urheilutoiminnassa, jossa voitontavoittelusta on osin luovuttu. Tietyissä lajeissa jopa maalien laskemisesta on luovuttu lasten sarjoissa. (Heikkinen & Valtonen 2003, 5)

Kilpailullisuus kehittää yksilön rohkeutta hyviä suorituksia tavoitellessa, sitoutumista sekä itsekuria ja sinnikkyyttä tavoitteisiin pyrittäessä. Näin ollen kilpailullisella ympäristöllä voidaan sanoa olevan sekä hyvät että huonot puolensa. Kilpailun voidaan nähdä jopa valmistavan lasta ja nuorta kilpailullisessa yhteiskunnassa elämiseen. Kilpailutilanteen on todettu myös parantavan yksilön suoritusta. (Heikkinen & Valtonen 2003, 9)

3.9 Ravinto

Päätös kilpaurheiluun panostamisesta tapahtuu usein siirryttäessä yläkoulusta toisen asteen opintoihin. Harjoittelumäärät lisääntyvät siirtymävaiheessa jopa kaksinkertaisiksi aamuharjoitusten myötä, jolloin myös oikeaoppisen ravinnon merkitys korostuu. Aamupalan sekä harjoittelun tavoitetta tukevien välipalojen merkitys on kehittymisen kannalta suuri. Huippu-urheiluun siirryttäessä on tärkeää ymmärtää myös ravintolisien käytön periaatteet sekä antidoping- toiminnan periaatteet ja säädökset. Myöskään lajikohtaiset ravintoon liittyvät osa-alueet eivät ole itsestäänselvyyksiä. Kamppailulajien painoluokkasäädökset vaativat urheilijalta ravintoon sekä anatomiaan liittyvää osaamista, minkä vuoksi ravintoasiantuntijan rooli korostuu. (Ojala, Hiilloskorpi 2013)

Useimmat urheilijat ymmärtävät ravinnon merkityksen urheilusuorituksessa, palautumisessa sekä terveyden ylläpitämisessä. Silti monilla nuorilla urheilijoilla on liian vähäinen tietämys ravitsemuksesta. Tiedon puute aiheuttaa useita ongelmia urheilijan normaaliin arkeen, tutkimusten mukaan monet opiskelevat urheilijat luulivat esimerkiksi proteiinin olevan lihaksen pääenergianlähde. Vaikka urheilijoilla olisikin halua syödä terveellisesti, taidot hankkia ja valmistaa oikeanlaista ruokaa puuttuvat. (Dunford 2006, 254)

4 Opiskelu ja urheilu

4.1 Opiskelun merkitys ja ajanhallinta

Täyspainoisesti urheileminen vie paljon aikaa sekä taloudellisia resursseja, mistä seuraa usein ongelmia nuorille urheilijoille. Opintotuki ei riitä kattamaan harjoitteluun ja kilpailumiseen meneviä kuluja, jotka usein huipulle siirryttäessä kasvavat niin suuriksi, etteivät urheilujärjestöjen tarjoamat valmennustuet riitä kattamaan kasvavaa kuilua meno-

jen ja tulojen välissä. Harjoittelemisen muuttuu opiskeluvaiheessa yleensä ammattimaisemmaksi, mikä hidastaa opiskelurytmiä niin, ettei opintotukikuukausia riitä koko opiskeluaajaksi. Urheilijalta edellytetäänkin yhä enemmän suunnitelmallisuutta sekä opiskelussa että valmennuksessa. Tämä edellyttää kattavaa tukiverkkoa, joka auttaa opiskelun ja urheilun yhdistämisessä. (Huippu-urheilu työryhmän muistio 2004, 16)

Eräs merkittävimmistä ongelmista urheilun ja opiskelun yhteensovittamisessa on ajan puute. Useimmat urheilua ja koulutusta käsittelevät tutkimukset nimeävät ongelman yhdeksi suurimmista haasteista nuoren urheilijan arjessa. (Metsä-Tokila 2001a, 23). Urheilijan suhdetta kouluun voidaankin tarkastella kahdesta näkökulmasta, päivän rytmittämisessä opiskelun ja harjoittelun välillä sekä sosiaalisen ympäristön ja ilmapiirin kautta. Päivärytmin suunnittelu on ensiarvoisen tärkeää varsinkin siinä vaiheessa, kun urheilija käyttää päivittäin useita tunteja harjoitteluun. Opiskelun ja urheilun yhdistämisen ongelmia pyritään ratkaisemaan urheiluakatemiatoiminnalla. Akatemit sekä mm. puolustusvoimien urheilukoulu ovat tärkeitä instituutioita siirryttäessä valintavaiheesta kohti huippuvaihetta. (Mononen ym. 2014, 13)

Urheilulukioiden sekä urheiluakatemiatoiminnan tarvetta on perusteltu lukuisilla eri tavoilla. Tärkeimpänä syynä on ollut maan urheilumenestyksen turvaaminen kansainvälisesti. Tarvetta on perusteltu laajasti myös urheilijan kasvavilla mahdollisuuksilla siirtyä urheilu-uran jälkeen työelämään. Valtiolla on luonnollisesti halu turvata nuorille urheilijoille koulutus, mikä helpottaa uran jälkeistä taivalta työelämään. (Metsä-Tokila 2001a, 18) Korkeakoulututkinnon urheilu-uransa rinnalla saavuttaneet urheilijat sijoittuvat Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen perusteella tehtäviin, joissa vaatimuksena oli kyseinen tutkinto. Urheilijat, jotka eivät olleet saavuttaneet korkeakoulututkintoa, sijoittuivat alhaisemman koulutustason työtehtäviin. (Metsä-Tokila 2001a, 21) Toimeentulonsa urheilusta saa Suomessa noin tuhat henkilöä. Heistä usealla tulot ovat niin vähäiset, etteivät ne riitä turvaamaan urheilu-uran jälkeistä elämää. (OUTI-työryhmän muistio 2004).

4.2 Urheilulukiot

Urheilulukioissa urheilijalla on hyvät mahdollisuudet urheilun ja koulunkäynnin yhdistämiseen, sillä urheilulukio pystyy tarjoamaan ammattimaisesti harjoittelevalle nuorelle

riittävän joustavan opiskeluaikataulun. (URA-työryhmän muistio 1999, 28) Ammattitaitoinen valmennus voidaan järjestää myös kouluajan sisällä, joten harjoittelu koulukäynnin ohessa on taattu. Urheiluharrastuksesta myönnetään myös opintosuorituksia. Poissaolot urheilun vuoksi ovat usein sallittu. Liikuntakurssien tarjonta on laaja, ja näin nuori voi tutustua eri lajeihin monipuolisesti. Keskeyttämisprosentti on selkeästi pienempi urheilulukioiden oppilailla verrattuna tavalliseen lukioon, sillä urheilulukiolaisten opiskelumotivaatio on usein korkea. (Metsä-Tokila 2001a, 241) Urheilulukiot ovat jakaantuneet alueellisesti maan eri osiin, ja ne ovatkin kehittyneet alueellisiksi valmennuspisteiksi, joihin on keskittynyt monipuolista osaamista sekä asiantuntemusta. (URA-työryhmän muistio 1999 15-16)

Suomen urheilulukiot ovat monilajilukioita, joihin kootaan muutamia päälajeja sekä joukko sivulajeja. Toiminnalle on ominaista, että lukio järjestää lajeihin systemaattista valmennusta, vaikkakin sivulajeissa valmennusta ei ole mahdollista järjestää samassa laajuudessa kuin päälajeissa. Valtakunnallisesti lajikirjo on saatu varsin laajaksi, lukioiden lajeista löytyy joukkuelajien lisäksi useita yksilölajeja. Jotkut lajit on silti jouduttu keskittämään vain tiettyihin lukioihin, jonne kutsutaan harjoittelemaan ikäryhmän parhaat urheilijat. Suurin osa urheilulukioiden opiskelijoista on poikia, mikä on linjassa pitkälti kilpaurheilun harrastajamäärien kanssa. Tyttöjen osuus on silti kasvussa sekä harrastajamäärissä että urheilulukioissa. (URA-työryhmän muistio 1999, 15)

4.3 Urheiluakatemioiden

Urheiluakatemioiden tarkoitetaan 2000-luvulla käynnistyneitä paikallisia tai alueellisia yhteistyöverkostoja, joiden sisällä oppilaitokset, urheiluorganisaatiot sekä erilaiset tukipalvelujen tuottajat toimivat tavoitteenaan urheilijoiden siviili- ja urheilu-uran yhteensovittaminen. Vuonna 2009 Suomessa toimi 15 urheiluakatemioita, joissa opiskelee ja harjoittelee noin 4000 urheilijaa yli 50 urheilulajissa. Urheiluakatemioiden tärkeimmät tavoitteet ovat varmistaa nuorille lahjakkaille urheilijoille kansainvälisen huippu-urheilun edellyttämä laadukas valmennus ja olosuhteet sekä varmistaa nuorten siviiliura urheilu-uran lomassa. (Urheiluakatemioiden valtakunnallinen kehittämisohjelma 2013, 3)

Urheilijan urheilu-ura on tärkeä, mutta sitäkin tärkeämpää on mahdollistaa kouluttautuminen sekä ammatin hankkiminen harjoittelun rinnalla niin, ettei se häiritse liikaa urheilijaksi kehittymistä. Näin vältetään tilanne, jossa nuori urheilija keskittyy pelkästään urheiluun jättäen kouluasiat taka-alalle. Tilanne on hankala, jos urheilija lopettaa myös urheilemisen ajan kuluessa. Koulutus on yksi tärkeimmistä asioista tasapainoisen elämän rakentamisessa, varsinkin kun otetaan huomioon se, että lahjakkaimmatkin urheilijat pääsevät vain harvoin kansainväliselle huipulle. (Metsä-Tokila 2001a, 9-12)

Huippu-urheilun työryhmä linjaa (2004, 26) urheiluakatemiatoiminnan olevan tärkeä osa nuoren urheilijan kehittymistä. Harjoittelukeskuksien perusajatus on luoda urheiluoppilaitosten sekä merkittävien opiskelupaikkakuntien yhteyteen lajikohtaisia sekä monilajisia liittymiä, joiden tarkoituksena on tukea urheilijaa harjoittelun, opiskelun sekä harjoittelua tulevien toimintojen yhteistyöllä. Urheiluakatemiakaupunkien yhteyteen onkin kyetty luomaan normaalia suotuisimmat olosuhteet lajiliittojen, oppilaitosten sekä muiden yhteistyökumppanien avulla. Harjoittelukeskusten vaikutus kohdistuu urheilijan uran kannalta kriittiseen vaiheeseen. Siviliuran tärkeimmät päätökset, opiskelupaikka, kotipaikalta muutto sekä taloudellisten vaatimusten jyrkkä kasvu tapahtuvat kaikki samalla aikajaksolla. Keskuksia on Suomessa tällä hetkellä jo yli kymmenen.

Harjoittelu toisella asteella peruskoulun jälkeen on tärkeä vaihe huippu-urheilijan uran rakentamisessa. Lähes jokaisessa lajissa harjoitteluun käytettyjen tuntien tulisi olla huipussaan. Toisella asteella urheilevan nuoren onkin lähes pakko käyttää opintoihinsa neljä vuotta, sillä päivärytmin, kontrolloidun kokonaiskuormituksen, laadukkaan suunnittelun sekä toiminnan jatkuvan arvioinnin on oltava kunnossa, jotta urheilija kehittyy tehokkaasti. Tämän tukemiseksi vaaditaan tiivistä yhteistyötä koulun, valmentajien, urheiluseuran sekä urheilijan välillä. Nuorten vanhemmille järjestettävien vanhempain iltojen rooli on tärkeä, sillä heidän on oltava tietoisia lapsen kehityksestä urheilijana. (Urheiluakatemioiden valtakunnallinen kehitysohjelma 2013, 10)

5 Jyväskylä liikunta- ja urheiluympäristönä

Jyväskylää kuvataan liikunnan ja urheilun näkökulmasta toimivaksi kaupungiksi sijaintinsa, kulkuyhteyksiensä sekä urheilumahdollisuuksiensa ansiosta. Kaupungissa toimii Suomen ainoa Yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta, jonka koulutus- sekä tutkimustoiminta on arvostettua liikunta- ja urheilualalla. Jyväskylässä sijaitsee myös Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU), joka tekee liikuntaan ja urheiluun liittyvää tutkimustyötä. (Suomen Olympiakomitea 2013)

Kaupungin tunnetuimmat liikunta- ja urheilupaikat ovat Hippoksen liikuntapuisto, Harjun stadion sekä Laajavuoren ulkoilualueet. Jyväskylässä järjestetään myös vuosittain monia kansainvälisiä tapahtumia. Suosituin niistä on joka vuosi järjestettävä Jyväskylän MM-ralli. Tieteellisiä tapahtumia järjestetään myös tasaisin väliajoin, esimerkiksi vuonna 2010 Jyväskylän yliopisto järjesti kansainvälisen olympiakomitean tukemana 13. World Sport for All -kongressin. Tapahtumaan osallistui 600 asiantuntijaa 85 eri maasta. (Suomen Olympiakomitea 2013)

Kooltaan suuri kaupunki ei aina tarjoa parasta ympäristöä urheilijaksi kehittymiselle. Usean tutkimuksen mukaan huippu-urheilijat tulevat poikkeuksellisen usein pieniltä paikkakunnilta. Tämä voi johtua siitä, että urheilijan motivaatio kasvaa hänen ollessaan koko yhteisön kannustamana ja tukemana. Myös liikuntapaikkojen läheisyys sekä käytettävyys ovat merkittäviä tekijöitä pienten paikkakuntien nuorille urheilijoille. (Finni ym. 2012, 38)

Parhaat olosuhteet huippu-urheilijaksi kehittymiselle tarjoaa kaupunki, joka ei ole liian pieni tai liian suuri. Lukuina tämä tarkoittaa kaupunkia, jonka asukasluku on 1000 ja 500 000 välillä. Tällä välillä kaupunki pystyy tarjoamaan hyvät mahdollisuudet nuorelle urheilijalle. (Curtis & Birch 1987.) Silti Jyväskylä (137 300 asukasta) ei ole kooltaan kaikkein optimaalisin kasvuympäristö nuorelle urheilijalle. Parhaat olosuhteet ammattilaisurheilijaksi kehittymiselle ovat kaupungissa, jonka asukasluku on 50 000 ja 99 999 asukkaan välillä. (Côte ym. 2006, 1065 – 1073)

6 Tutkimus

6.1 Tutkimuksen tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää Jyväskylän tilannetta huippu-urheilijaksi kehittymisen näkökulmasta. Ensimmäisenä tavoitteena oli saada selkeä kuva Jyväskylän palvelukartasta. Kaupungin nykytilaa tutkittiin kartoittamalla eri toimijoiden tämänhetkiset palvelut puolistrukturoiduilla teemahaastatteluilla. Haastatteluilla selvitettiin eri organisaatioiden tuottamat seuroille tarkoitetut palvelut, urheilijan suoraan käytössä olevat palvelut sekä urheilu-uraa tukevat palvelut. Toimijat on listattu tuloksissa liikuntapalvelujen kartoitus- kohdassa.

Toisena tavoitteena oli löytää selkeitä kehitysideoita Jyväskylän kehittämiseksi huippu-urheilijaksi kehittymisen näkökulmasta. Jyväskylässä sijaitsee useita keskeisiä liikuntaan ja urheiluun liittyviä organisaatioita, mm. Yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus sekä Schildtin urheilulukio. Tutkimuksen tärkeä päämäärä olikin saada tietoa valintavaiheen urheilijoilta sekä valmentajilta lajien sisäpiireistä, miten Jyväskylästä nousisi yhä enemmän huippu-urheilijoita kansalliselle sekä kansainväliselle huipulle.

Tutkimus voidaankin jakaa kahteen erilaiseen osaan, selvitysvaiheeseen sekä tutkimusvaiheeseen. Tutkimusvaihe olisi osittain merkityksetön ilman nykytilanteen kartoitusta, mikä mahdollistaa Jyväskylän palveluiden kriittisen arvioinnin. Tämänhetkisen tilanteen ollessa selvillä, uusien kehitysideoiden syntymiselle nykyisten palveluiden rinnalle on myös paremmat olosuhteet. Tämän lisäksi nykyisten palveluiden tarpeellisuutta nuoren urheilijan näkökulmasta voidaan arvioida sekä pohtia eri liikunta-alan toimijoiden resurssienkäyttöä.

6.2 Tutkimusongelmat

1. Minkälaisia palveluita Jyväskylän toimijat tarjoavat tällä hetkellä urheilijoille sekä seuroille?
2. Minkälaiset mahdollisuudet Jyväskylässä on kehittyä huippu-urheilijaksi eri lajien urheilijoiden sekä valmentajien näkökulmasta?

3. Mitkä asiat Jyväskylässä ovat hyvällä tasolla huippu-urheilijaksi kehittymisen näkökulmasta?
4. Minkälaisia asioita kaupungissa tulisi kehittää urheilijoiden ja valmentajien mielestä, jotta olosuhteet huippu-urheilijaksi kehittymiseksi olisivat paremmat?
5. Löytyykö eri lajien välisiä yhteneviä kehityskohteita?

6.3 Tutkimusmenetelmät

6.3.1 Tutkimusjoukko

Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa selvitettiin Jyväskylässä urheilijoille sekä seuroille palveluita tuottavat toimijat sekä palvelut. Tutkimuksessa ei kartoitettu yksityisen sektorin yrityksiä, vaan keskityttiin Jyväskylässä toimiviin selkeisiin organisaatioihin. Palvelut kartoitettiin aikavälillä 1.3-1.4.2015, ja materiaali tarkistettiin elokuun 2016 aikana. Kartoitusvaiheessa jokainen aihealue käytiin haastatteluissa tarkasti läpi organisaation johdon kanssa, jotta palvelujen kartoitus olisi mahdollisen kattava. Jyväskylän keskeiset liikunta-alan toimijat:

- Jyväskylän Yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta
- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU
- Keski-Suomen Liikunta ry
- Keski-Suomen Urheiluakatemia
- Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES

Tutkimusvaiheessa pyrittiin selvittämään Jyväskylän olosuhteita huippu-urheilijaksi kehittymisen näkökulmasta. Tutkimukseen valittiin ensin urheilulajit, tutkimukseen haluttiin Jyväskylässä suosittuja joukkue- ja yksilölajeja. Valintaperusteina lajeille olivat harrastajamäärät Jyväskylässä, sarja- tai urheilutaso, juniorityö sekä menestys. Tutkimukseen haluttiin myös sekä miehiä että naisia ja kokemuksia sekä joukkuelajeilta että yksilölajeilta. Tutkittaviksi lajeiksi valikoituivat seuraavat lajit:

- Jääkiekko
- Jalkapallo
- Salibandy

- Joukkuevoimistelu
- Pesäpallo
- Uinti
- Tennis
- Yleisurheilu.

Lajien sisältä etsittiin kaupungin suurin ja menestynein seura Keski-Suomen Liikunta ry:n avulla, jonka kautta myös seurojen yhteyshenkilöt saatiin kiinni. Seuroiksi valikoituivat JYP Juniorit (Jääkiekko), JJK Jyväskylä (Jalkapallo), Happee (Salibandy), Jyväskylän Naisvoimistelijat (Joukkuevoimistelu) Kirittäret (Pesäpallo), Swimming Jyväskylä (Uinti) Jyväskylän Tennisseura (Tennis) sekä Jyväskylän Kenttärheilijat (Yleisurheilu).

Seuroja valitessa painotettiin tutkimuskokonaisuuden monipuolisuutta, mukana ei voinut olla esimerkiksi vain miesjoukkueita, vaikka ne olisivatkin olleet menestyneempiä. Tutkimuksessa Jyväskylän Kiri (pesäpallo) korvattiin perustellusti Kirittärillä menestyksen ja sarjatasen perusteella. Myös voimistelussa tehtiin päätös jättää Jyväskylän Voimistelijat '79 pois tutkimuksesta. Tähän perusteluna oli tieto Jyväskylän Naisvoimistelijoiden harrastajamääristä sekä oman hallin rakentamisesta.

Tutkimuksessa haluttiin tietoa monipuolisesti eri lajien tilanteesta, ja siksi urheilijan lisäksi haluttiin tietoa myös valmentajan näkökulmasta. Haastateltavan valmentajan haluttiin olevan mukana urheilijoiden valmennuksessa sekä seuran päätöksenteossa. Valmentajat valittiin yhteistyössä seuran johdon kanssa.

Seurojen varmistuttua haastateltaviksi etsittiin jokaisesta lajista valintavaihe-ikäinen, jo menestystä saavuttanut nuori urheilija. Tutkimukseen pyrittiin saamaan nuoresta iästä huolimatta jo menestyneitä sekä ennen kaikkea potentiaalisia urheilijoita, jotta haastatteluilla saataisiin tietoa olosuhteista huippu-urheilijaksi kehittymisen polulta. Haastatteluihin valittiin sekä mies- että naispuolisia urheilijoita, jotka ovat harjoitelleet vähintään kaksi vuotta Jyväskylän alueella (taulukko1). Urheilijat valittiin tarkasti lajin valmentajan kanssa, jotta haastateltavaksi saataisiin urheilija, jolla olisi mahdollisimman hyvät valmiudet vastata olosuhteita koskeviin kysymyksiin.

Taulukko 1. Urheilijoiden haastattelut järjestyksessä

Urheilulaji	Lajin profiili	Urheilijan sukupuoli
Jääkiekko	Joukkuelaji	Mies
Jalkapallo	Joukkuelaji	Mies
Joukkuevoimistelu	Joukkuelaji	Nainen
Pesäpallo	Joukkuelaji	Nainen
Uinti	Yksilölaji	Nainen
Tennis	Yksilölaji	Mies
Yleisurheilu	Yksilölaji	Nainen

6.3.2 Kvalitatiivinen tutkimus ja sen analysointi

Tutkimus on suoritettu kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, jossa perustana on pyrkimys ymmärtää tiettyä ilmiötä paremmin, tiedonsaanti jonkinlaisesta paikallisesta ilmiöstä tai uusien näkökulmien etsiminen tiettyyn tapahtumaan tai ilmiöön. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 58-59) Tärkeintä tutkimusmenetelmässä on todellisuuden kuvaaminen, jota kvalitatiivinen tutkimus pyrkii kuvaamaan monelta eri kannalta. Silti on olemassa useita erilaisia kvalitatiivisen tutkimuksen lajeja, eikä tutkimuksen pääpiirteitä voida asettaa yhteen muottiin. (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2015, 152.) Kvalitatiiviselle tutkimukselle ominaista on puhua harkinnanvaraisesta otoksesta, millä tarkoitetaan tutkittavien henkilöiden olevan valittu tutkijan asettamien kriteerien mukaisesti. Haastateltavia valittaessa tulee kuitenkin kysyä jokaiselta osallistujalta lupa tutkimukseen osallistumisesta. Osallistumisen tulee olla vapaaehtoista, ja ihanteellinen tilanne syntyykin, jos osallistujat ovat innostuneita tutkimukseen osallistumisesta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Aineistoa tulee myös koota mahdollisimman normaalissa tilanteessa, minkä lisäksi tiedonlähteenä eli tutkittavina toimivat ihminen, hänen omat ajatuksensa sekä tutkijan havainnot. Jokainen tutkittava ihminen tulee valita ennalta. (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2015, 59)

Laadullisen tutkimuksen analysointi voi viedä huomattavan paljon aikaa. (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2015, 135.) Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoitus onkin usein erilaisten ilmiöiden ymmärtäminen, ei mittavien tilastollisten yhteneväisyyksien löytäminen.

Tutkimusaineiston ei tämän vuoksi tarvitse olla erityisen suuri, yhdenkin henkilön haastatteleminen voi joissain tutkimuksissa riittää. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006)

6.3.3 Puolistrukturoitu haastattelu

Puolistrukturoidun haastattelun pohjana toimii kyselylomake, joka sisältää avoimia kysymyksiä ilman vastausvaihtoehtoja. Aihealueet, eli haastattelun teemat, käydään läpi ennakkolta suunnitellussa järjestyksessä. (Kananen 2008, 73) Haastattelu on yksinkertaisin ja tehokkain tapa selvittää yksittäisen henkilön ajatuksia tietystä aiheesta (Eskola & Vastamäki 2001, 24)

Puolistrukturoidussa haastattelussa kaikille haastateltaville esitetään samat tai likipitään samat kysymykset samassa järjestyksessä. Silti teemahaastattelun ja puolistrukturoidun haastattelun kysymysten ei tarvitse olla täysin identtisisessä järjestyksessä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Haastattelumalli antaakin tutkijalle, vastaajalle sekä haastattelijalle joustavuutta. Käsittelyvaiheen työmäärä kuitenkin kasvaa usein suureksi avointen kysymysten lukumäärän vuoksi. Silti puolistrukturoidun haastattelun käyttöä suositellaan, vaikkakin kysymysten lukumäärän suhteen tulee olla melko kriittinen. (Tilastokeskus. Tiedonkeruu. Virsta-projekti 2006.)

6.3.4 Haastattelulomakkeen rakentaminen

Jyväskylän liikunta-alan toimijoita varten haastattelulomake rakennettiin selvittämään tarkasti urheilijoille sekä urheiluseuroille tarjottavat palvelut. Lomakkeen kaksi tärkeää aihepiiriä olivat urheilijan polkuun liittyvät palvelut sekä seuratoiminnan tukipalvelut. Toimijoilta pyrittiin saamaan tietoa kaikista urheilijoille sekä seuroille tarjottavista palveluista, minkä vuoksi lomakkeesta muodostui yksityiskohtainen. Haastattelulomake luotiin yhteistyössä Keski-Suomen Liikunta ry:n kanssa.

Urheilijoiden sekä valmentajien haastatteluissa keskityttiin saamaan tietoa lajin harjoitusolosuhteista, opiskelun ja urheilun yhdistämisestä sekä urheilijalle tarjottavista palveluista, joiden perusteella kaupungin olosuhteita arvoitiin. Kysymykset kohdistuivat urheilijan tarpeisiin tiellä huippu-urheilijaksi, joista etsittiin teoriapohjassa tietoa.

6.3.5 Aineistonkeruuprosessi

Tutkimuksen kummassakin vaiheessa aineistoa kerättiin haastatteluilla, sillä kieltäytymisprosentti on kyselylomakkeeseen verrattuna huomattavasti pienempi, minkä vuoksi menetelmällä on mahdollista kerätä enemmän tietoa (Hirsjärvi, Hurme 2015, 36). Ensimmäisessä osassa eri toimijoiden yhteyshenkilöt haettiin kyseisen organisaation nettisivuilta tai käytettiin Keski-Suomen Liikunta ry:n tietoja. Näin oikeat henkilöt saatiin haastateltaviksi. Haastateltavina olivat organisaation johtaja tai urheilupalveluista vastaava henkilö.

Selvitettäessä Jyväskylän alueen liikunta-alan toimijoita, haastattelut suoritettiin puhelimitse. Ensimmäisellä puhelinsoitolla haastateltavaa informoitiin tutkimuksen laadusta, kerrottiin haastattelun kestosta sekä taustoista. Näin haastateltavalla on mahdollisuus esittää ennalta mietittyjä kysymyksiä liittyen tutkimukseen. Hän voi myös ottaa selvää haastattelijan luotettavuudesta. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 64) Ensimmäisellä puhelinsoitolla varmistettiin myös, että kyseisellä henkilöllä on valmiudet vastata kysymyksiin seuratoiminnan tukipalveluista sekä urheilijapalveluista. Toisella puhelinsoitolla varmistettiin henkilön olevan valmis haastatteluun, jonka jälkeen edettiin puolistrukturoituun haastatteluun.

Valmentajia sekä urheilijoita haastatellessa käytettiin samanlaisia käytänteitä kuin liikunta-alan toimijoiden haastatteluissa. Haastateltavia urheilijoita informoitiin tulevasta haastattelusta ennakoivalla puhelinsoitolla, jossa kerrottiin haastattelun taustat ja kesto, sekä sovittiin itse tutkimushaastattelun ajankohta. Yksittäisen haastattelun kesto ei ylittänyt 30 minuuttia, minkä on todettu olevan puhelinhaastattelun maksimikesto. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 64)

7 Tulokset

7.1 Jyväskylän liikuntapalvelujen kartoitus

Tämän opinnäytetyön tulokset on jaettu kahteen osaan. Osiossa 7.1 on listattu Jyväskylän liikunta-alan toimijat sekä niiden tarjoamat palvelut urheilijoille sekä urheiluseuroille. Tiedot perustuvat suoraan toimijoiden yhteyshenkilöiden haastatteluihin. Tarjottavat palvelut on jaettu kolmeen eri kategoriaan:

Suoraan urheilijoille tarjottavat palvelut -osiossa on listattu urheilijan itsensä käytettävissä olevat palvelut, kuten testaaminen, terveydenhuolto tai ravintoneuvonta. Nämä palvelut ovat siis lähimpänä itse urheilijaa. Urheilu-uraa tukeva toiminta -osiossa olevat palvelut ovat urheilijaan välillisesti vaikuttavia palveluita, kuten valmennuksen kehittäminen, tutkimustoiminta sekä asiantuntijaverkostoihin liittyvät palvelut. Seuratoiminnan tukipalveluihin on listattu urheiluseuroille tarkoitettut palvelut, jotka voivat liittyä seuran talouteen, toimihenkilöiden koulutukseen tai muuhun urheiluseuran toimintaan.

Palveluista kootaan tulevaisuudessa materiaali, jonka avulla urheilijoiden ja seurojen on aiempaa helpompi löytää etsimänsä palvelu Jyväskylästä. Materiaalin käyttö ja koordinointi tapahtuvat Keski-Suomen Liikunta ry:n toimesta.

7.1.1 Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU

Suoraan urheilijoille tarjottavat palvelut:

- Testauksessa Sports Lab tarjoaa monipuolisesti erilaisia testejä urheilijoille sekä liikkujille. Keski-Suomen Urheiluakatemiaan kuuluville on oma hinnasto, joka on suhteutettu urheilijan tason mukaan.
- Sports Labin testipakettien yhteyteen on mahdollista yhdistää harjoitusohjelmien suunnittelu.
- Ennaltaehkäisevät fysioterapiapalvelut Sports Labin kautta.
- Urheilupsykologi Niilo Konttinen tekee yhteistyötä urheilijoiden kanssa sekä luennoi mm. valmentajakoulutuksissa. Myös yksilöillä sekä ryhmillä on mahdollisuus ostaa hänen palvelujaan.

Urheilu-uraa tukeva toiminta:

- KIHUn osallistuvat asiantuntijapalvelut tukevat huippu-urheilijan uran eri vaiheissa. Valmennuksen kehittäminen suuri osa toimintaa.
- KIHUlla on vastuulääkäri, joka toimii kouluttajana urheilulääkäriopiskelijoille. Toiminta linkitetty Olympiakomitean kanssa.
- Profiloituminen tulevaisuudessa yhä enemmän urheilulääketieteeseen.
 - Palvelut kärkiurheilijoille sekä tukiurheilijoille:
 - Terveystarkastus
 - Konsultatiiviset lääkäripalvelut
- KIHU on mukana järjestämässä valmentajan ammattitutkintoa urheiluopistojen kanssa. KIHUn asiantuntijat ovat kouluttajina tutkinnossa.
- KIHU järjestää yhteistyössä useiden tahojen (mm. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Kisakallion urheiluopisto) kanssa kongresseja, joissa sisältöinä myös valmentajakoulutusta sekä valmennusosaamisen kehittämistä. Näistä esimerkkeinä Kuortaneen Voimavalmennusseminaari sekä Liikuntatieteellisen seuran kunto-testauspäivä.

Seuratoiminnan tukipalvelut:

- KIHUn Sports Lab tekee yhteistyötä seurojen kanssa testauksessa. Mahdollisuus esimerkiksi järjestelmälliseen testausrytmiin.

7.1.2 Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta

Suoraan urheilijoille tarjottavat palvelut:

- Yliopiston opiskelijat pitävät luentoja ja harjoitteita esimerkiksi urheilupsykologiasta Schildtin lukion opiskelijoille.

Urheilu-uraa tukeva toiminta:

- Yliopiston omilla opiskelijoilla mahdollisuus räätälöidä opintonsa urheilua tukevaksi. Opintojen järjestelyissä yhteistyö Keski-Suomen Urheiluakatemian kanssa.
- Erilaisiin tutkimuksiin liittyen yliopiston henkilökunta kouluttaa seuroja sekä valmentajia eri aihepiireistä.
- Yliopiston henkilökuntaa mukana asiantuntijoina eri lajiliittojen koulutuksissa.
- Valmentajan ammattitutkinnossa sekä erikoisammattitutkinnossa yliopiston henkilökuntaa käy pitämässä luentoja.
- Valmennuksen täydennyskoulutukset ammattivalmentajille: taitovalmennus ja psyykinen valmennus.
- Yliopiston opiskelijoilla on mahdollisuus suuntautua maisterivaiheessa valmennus- ja testausoppiin.

Seuratoiminnan tukipalvelut:

- Seurat voivat ottaa yhteyttä yliopistoon, jolloin on mahdollista ottaa opiskelijoita mukaan valmennukseen, koulutuksiin sekä seurojen kehittämiseen.
- Yksittäisiä projekteja ja selvityksiä seurojen taloustilanteeseen liittyen.
- Alkamassa Jyväskylän ammattikorkeakoulun kanssa yhteistyössä seuroille ja seuratyöntekijöille suunnatut urheiluliiketoiminnan erikoistumisopinnot. Koulutuksessa markkinointia ja resurssien hankintaa, tavoitteena seuran toiminnan tehostaminen.

7.1.3 Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES

Suoraan urheilijoille tarjottavat palvelut:

- Urheilijan testaaminen mahdollista LIKESin kautta, palvelut kuitenkin kohdennettu ensisijaisesti terveysliskujille.

7.1.4 Jyväskylän ammattikorkeakoulun JAMKin hyvinvointiyksikkö

Urheilu-uraa tukeva toiminta:

- JAMK on yhteistyössä KIHUn Sports Labin kanssa, jonka kanssa se tarjoaa erilaisia testauspalveluita liittyen eri projekteihin ja hankkeisiin. Testaus on tärkeä osa JAMKin hyvinvointiyksikön toimintaa.
- Yhteistyö Keski-Suomen Urheiluakatemian kanssa erilaisissa projekteissa.
- Fysioterapian opinnäytetöihin liittyvät projektit.
- Huippu-urheilun ja opiskelun yhteensovittaminen JAMKin opiskelijoille (Dual Career-toiminta).
- Urheilu- ja liikuntafysioterapian täydennyskoulutukset.

Seuratoiminnan tukipalvelut:

- Työtä nuorille liikuntaseuroissa –hankkeen tavoitteena on lisätä liikuntaseurojen osaamista työnantajana ja lisätä työpaikkoja. Hanke jatkuu vuoden 2016 loppuun.
- JAMKilla mahdollisuudet järjestää seuroille asiantuntijapalveluita ja koulutuksia.

7.1.5 Keski-Suomen Liikunta ry

Urheilu-uraa tukeva toiminta:

- 1-tason lajirajat ylittävä valmentajakoulutus.

Seuratoiminnan tukipalvelut:

- Seurajohdon ja muiden toimihenkilöiden koulutukset, jotka liittyvät seuraaviin aihepiireihin:
 - Hallinto
 - Urheiluseura työnantajana
 - Viestintä
 - Joukkueenjohtajuus

- Urheiluseuran johtaminen
- Ensiapu
- Seurojen ohjeistus puhelinkonsultaatioilla, palaverilla sekä verkostotyöllä.
- Toimihenkilöverkoston ylläpito tärkeä tehtävä:
 - **Seurojen toiminnanjohtajien rinki** (kokoontuu väh. 4krt/vuodessa).
 - **Seurojen valmennuspäälliköiden rinki** (kokoontuu kerran kuussa).
 - **Sinettiseurarinki** (kokoontuu 2 kertaa vuodessa) yhteistyö Valon kanssa.
- Avustusten hankinnan neuvontaa, toiminnan suunnittelua yhteistyössä seurojen kanssa.
- Taloussuunnittelun ja muiden talouteen liittyvien asioiden koulutusta.
- Seurojen kiittäminen K-S Urheilujuhlassa sekä Seurojen kiitosillalla.
- Viestintä pääosin Valo ry:n tiedon levittämistä, mutta myös VAU ry:n, Olympia-komitean sekä KKI-ohjelman viestintää.
- Valmentajien työnohjaus.

7.1.6 Keski-Suomen Urheiluakatemia

Suoraan urheilijoille tarjottavat palvelut:

- Edullisten harjoitteluolosuhteiden mahdollistaminen kaupungin tiloissa (pääasiassa Monitoimitalo, Hipposhalli, uimahalli, ensilumenlatu).
- K-S Ura organisoii ja koordinoii toisen asteen opiskelijoille valmennusta ja avustaa akatemian kärkiurheilijoiden henkilökohtaisten harjoitussuunnitelmien teossa sekä tukipalvelujen hyödyntämisessä.
- Huippuvaiheessa valmennusta räätälöidään yksilöllisesti lajiliittojen ja seurojen kanssa toimivaksi.
- Opinto- ja uraohjaus toteutettuna oppilaitosten kanssa. Jalkapallossa ja jääkiekossa osapäiväinen joukkuelajien opintouraohjaaja. Muissa lajeissa päävastuu oppilaitoksilla.
- Akatemiaurheilijoille lääkäri- ja fysioterapiapalvelut. Perusverenkuva kerran vuodessa. Palvelut yhteistyössä KIHUn ja LIKESin kanssa.

- Akatemiaurheilijoille oma hinnasto KIHU Sports Lab- testausasemaan, hinnat portaittain urheilijan tason mukaan.
- Urheilupsykologiverkoston asiantuntijat akatemiaurheilijoiden saatavilla. Yhteistyö KIHUn, LIKESin ja Yliopiston kanssa.
- Akatemian ravitsemusasiantuntijat ovat akatemiaurheilijoiden tukena. Toimintaan liittyy konsultointia, teemaluentoja, vanhempainiltoja, seuranta sekä kokkikursseja.

Urheilu-uraa tukeva toiminta:

- Liikuntaluokkien toiminnan organisointi lapsuusvaiheessa ja oppilaiden integrointi Akatemia- sateenvarjon alle.
- Akatemiavalmentajarinki- toiminta. Keski-Suomen Liikunta ry:n organisoimaan Valmennuspäällikkörinki-toimintaan osallistuminen.
- Akatemia-sateenvarjo ohjaa urheilijan polkua lapsuudesta korkeakouluasteelle.
- Akatemian valmentajarinki-toiminta sekä Suomen Valmentajien Mentorointitoiminta akatemiavalmentajille.

Seuratoiminnan tukipalvelut:

- Valmentajien yhteispalkkaukset. Yhteispalkkaus hoidetaan yhteistyössä useiden tahojen kanssa. Esimerkkinä Nuorten Olympiavalmentajarahaa –Lajiliitto- Urheiluseura. K-S Ura toimii joidenkin valmentajien työnantajana sekä mahdollistaa sopimuksen mukaan työtilat esim. lajiliiton tai seuran palkkalistoilla oleville akatemiavalmentajille.
- Viestintää akatemialajeista, palveluista sekä valmennuksesta ja seuroista, jotka toimivat akatemiaympäristössä.

7.2 Urheilijoiden sekä valmentajien haastattelujen tulokset

Osiossa 7.2 kerrotaan Jyväskylän olosuhteista huippu-urheilijaksi kehittymisen kannalta. Haastatteluissa kahdeksan eri urheilulajin valmentajalta sekä urheilijalta kysyttiin, minkälaiset olosuhteet kaupunki tarjoaa huippu-urheilijaksi pyrkivälle urheilijalle. Tämän lisäksi haastateltavilta tiedusteltiin hyvällä tasolla olevia asioita sekä eri osa-alueisiin liittyviä kehityskohteita.

Pääkohdat on jaoteltu jokaisen aihepiirin alussa hyvällä tasolla oleviin asioihin sekä kehityskohteisiin. Tekstissä valmentajien sekä urheilijoiden vastaukset on avattu tarkemmin, ja siitä ilmenee syvällisemmin, minkälaiset asiat haastateltavien mielestä vaativat kehittämistä tai ovat hyvällä tasolla huippu-urheilijaksi kehittymisen näkökulmasta. Valmentajien sekä urheilijoiden vastauksia ei ole eroteltu toisistaan, sillä tutkimuksessa pyrittiin saamaan kokonaiskuva valituista lajeista, eikä vertailemaan valmentajan ja urheilijan näkemyksiä toisistaan.

7.2.1 Harjoitteluolosuhteet

Hyvällä tasolla:

- Oheisharjoittelutilojen laatu ja monipuolisuus
- Uudet lajiharjoittelutilat tenniksessä ja joukkuevoimistelussa
- Hippoksen liikuntapuiston alueen toimivuus
- Liikuntapaikkojen sijainti Jyväskylässä

Kehityskohteet:

- Harjoitustilojen saatavuus
- Lajiharjoittelutilojen teknisyyt

Harjoitteluolosuhde-osiossa selvitettiin lajien valmentajien sekä urheilijoiden kokemuksia Jyväskylän tilojen sekä olosuhteiden laadusta. Haastatteluissa etsittiin selkeillä kysymyksillä tietoa siitä, mitkä asiat ovat eri lajien suhteen hyvällä tasolla ja mitkä asiat vaativat parannuksia kaupungissa, jotta huippu-urheilijaksi kehittymiselle olisi mahdollisimman hyvät olosuhteet.

Lajeista selkeästi Jyväskylän parhaat olosuhteet löytyvät joukkuevoimistelijoilta. Suurta juniorimäärää liikuttavan Jyväskylän Naisvoimistelijoiden tilanne on hyvä, ja suurimmat ongelmat ovat olleet lievä tilojen puute sekä suurien voimistelumattojen säilytys eri saaleissa. Seuran tilaongelmat helpottuvat tammikuussa 2017 käyttöön otettavan oman hallin myötä, jonne valmistuu noin 1000 neliometriä seuran käytössä olevaa liikuntatilaa.

Myös Jyväskylän Tennisseura saa valmiiksi syksyllä 2016 oman hallinsa, mikä helpottaa tenniksen sisäkenttien puutetta. Valmentajan mukaan kaupunki ei omista sisäkenttiä ja vaikka olosuhteet paranevat hallin myötä, kustannukset tulevat kasvamaan entisestään oman hallin tuomien lisäkustannusten vuoksi. Uusi halli rakennetaan myös kauas verrattuna muiden lajien harjoittelupaikkoihin, neljän kilometrin päähän keskustasta. Samalle alueelle rakennetaan myös uusi Killerin jäähalli, joka helpottaa jääkiekkoilijoiden tilanpuutetta Jyväskylässä.

Hippoksen liikuntapuiston alue saa kehuja kaikilta aluetta käyttäviltä lajeilta. Etäisyydet lajiharjoittelupaikkojen sekä oheisharjoittelupaikkojen välillä ovat pienet Hippoksen alueen ansiosta, ja tilat koetaan alueella laadukkaiksi. Etäisyydet nousevatkin jokaisessa haastatteluissa tennistä lukuun ottamatta positiivisesti esiin, ja Jyväskylän kulkuyhteydet liikunta- sekä opiskelupaikkojen välillä saavat kiitosta.

Oheisharjoittelumahdollisuudet ovat Jyväskylässä sekä valmentajien että urheilijoiden mukaan hyvällä tasolla. Urheilijat kertoivat käyttävänsä Monitoimitalon, Hippoksen Jäähallin, Kuokkalan Graniitin, Harjun ulkoilalueen sekä Aalto Alvarin oheisharjoittelutiloja. Vain Monitoimitalon tilat ovat haastattelijan perusteella osittain ylikuormitetut. Oheisharjoittelutilat ovat Jyväskylässä kokonaisuutena kiitettävällä tasolla.

Lajiharjoittelussa huippu-urheiluun tarvittavat tilat ovat asianmukaisella tasolla uinnissa, jalkapallossa, pesäpallossa, joukkuevoimistelussa sekä yleisurheilussa (lukuun ottamatta heittolajeja). Erityismaininnan saavat Suomessa melko harvinainen 50-metrin allas Aalto-Alvarissa, jalkapallon harjoittelutilat kesäisin sekä Hippoksen alueen toimivuus mm. jääkiekkoilijoille.

Tilojen laadussa ilmenee kehitettävää vain tenniksen ja salibandyn yhteyshenkilöiden haastatteluissa. Kaupungilla ei ole sisäkenttiä talviharjoitteluun, ja salibandyssä kaikki harjoittelu tapahtuu parketilla siitä huolimatta, että viralliset ottelut pelataan levitettävän maton päällä. Lajiharjoittelutilojen teknisyydessä on parannettavaa uinnin ja yleisurheilun osalla. Aalto-Alvarissa ei ole vedenalaisia kameroita, joiden avulla teknisten suoritusten arviointi veden alla olisi mahdollista. Yleisurheilijoille lajin ominaisuusharjoittelun sekä voimaharjoittelun tehostamiseksi valmentaja kaipaa lisää teknistä välineistöä Hipposhallin tiloihin.

Lajiharjoittelutilat ovat ylikuormitettuja useissa lajeissa. Happeella, JYP Junioreilla, Swimming Jyväskylällä, Kirittäriellä sekä JJK:lla on ongelmia saada tarpeeksi lajiharjoittelua järjestettyä valintavaiheen urheilijoille tilojen saatavuuden vuoksi. Tilanteesta kärsivät eniten junioriryhmät, sillä edustusjoukkueiden harjoitusmäärät ovat korkeat ja junioriryhmiltä joudutaan pahimmassa tapauksessa ottamaan harjoitteluaikaa edustusjoukkueen käyttöön.

Hipposhalliin useita kertoja talvella levitettävä matto häiritsee yleisurheilun talviharjoittelua, sillä muita laadukkaita sisäharjoittelutiloja ei yleisurheilijoille ole kaupungissa. Matto aiheuttaa talviharjoitteluun pitkiä katkoksia, mikä haittaa säännöllisen harjoitusrytmin ylläpitoa. Yleisurheilun valmentajan mukaan heittolajien lajiharjoittelu on vaikeaa, sillä vain hallin nurkassa oleva pressu mahdollistaa heittojen käytännön suorittamisen. Heittokaukaloita- tai -rinkejä ei ole käytettävissä talvella. Myös Hipposhallin sisäilmaongelmat häiritsevät hallia käyttäviä urheilijoita. Tarkempaa näyttöä sisäilmaongelmista ei kuitenkaan ole.

7.2.2 Opiskelun ja urheilun yhdistäminen

Hyvällä tasolla:

- Urheilulukion aamuharjoittelun toimiminen
- Akatemiakortin tuomat edut

Kehityskohteet:

- Aamuharjoittelun tehostaminen valmennuksen osalta
- Yläasteiden toiminta
- Urheiluakatemian toiminnan selkeyttäminen

Sekä valmentajilta että urheilijoilta kysyttiin haastatteluissa, miten opiskelun ja urheilun yhdistäminen on onnistunut Jyväskylässä. Urheilijoista lähes kaikki opiskelivat Jyväskylässä Schildtin lukiossa Voionmaan toimipisteellä, vain yksi kertoi opiskelevansa Normaalikoulun lukiopuolella. Kysymyksillä pyrittiin saamaan tietoa urheilulukion ja urheiluakatemian toiminnasta sekä kokemuksia harjoittelun järjestämisestä yhteistyössä opiskelupaikan kanssa. Jokainen haastateltu urheilija oli osallistunut Schildtin lukion Liikuntavalmennus-kursseille.

Schildtin urheilulukion painopistelajit ovat vuonna 2016:

Yleisurheilu

Jääkiekko

Jalkapallo

Maastohiihto

Koripallo

Uinti

Kaikkien lajien valmentajat ja urheilijat kokivat liikuntavalmennus(Liv) – kurssin tärkeäksi osaksi nuoren urheilijan harjoittelua. Kolme kertaa viikossa tapahtuvaan Liv-aamuharjoitteluun ollaan yleisellä tasolla erittäin tyytyväisiä. Aamuharjoitukset on asetettu urheilulukiolaisten lukujärjestyksiin automaattisesti jo ensimmäisestä jaksosta lähtien myös painopistelajien ulkopuolella, ja siksi käytännön järjestelyt opiskelun ja urheilun välillä koetaan jokaisen lajin kohdalla toimivaksi. Silti Liv-harjoitusten laatu vaihtelee hieman lajien välillä, sillä jokaisella lajilla ei ole resursseja valmentajan järjestämiseen jokoiseen aamuharjoitukseen. Vastausten perusteella tilanne on silti kokonaisuudessaan hyvä, sillä vain tenniksellä ei ole valmentajaa paikalla lukion aamuharjoituksissa. Muilla

lajeilla harjoituksia ohjaa yleensä valmentaja, vaikkakin jääkiekossa ja salibandyssä valmentajaresursseja tarvitaan lisää. Harjoituksiin saataisiin lisää laatua, jos käytettävissä olisi enemmän kuin yksi valmentaja pelaajien tai joukkueen valmentamiseen.

Haastatteluissa mainittiin myös opiskelun ja harjoittelun rytmittäminen lajin kilpailu- ja harjoittelukausien mukaan. Huipulle pyrkivien urheilijoiden opiskelun intensiteettiä voidaan Schildtin lukiossa laskea kaikkein tiiveimmän kilpailukauden aikaan, ja lisätä vastaavasti kilpailukauden ulkopuolella.

Jääkiekkoa harrastavilla urheilulukiolaisilla on käytössään opiskelun ja urheilun yhdistämisessä tukeva “jääkiekkolehtori”, jonka tehtävä on valmentamisen lisäksi toimia linkkinä urheilijan, opettajien, perheen sekä valmentajien välillä. Lisäksi ennen lukioikää junioreiden käytössä on “kiekko-opo”, jonka rooli on avustaa koulunkäynnin ja harjoittelun yhdistämisessä. Muiden lajien opiskelun ja urheilun yhdistämisessä tukee urheiluakatemia. Kukaan haastatteluihin osallistuneista urheilijoista ei kuitenkaan maininnut käyttävänsä tai tuntevensa urheiluakatemia palvelua.

Urheiluakatemia jakaa mielipiteet Jyväskylässä. Jalkapallon, salibandyn, yleisurheilun ja uinnin urheilijat kertovat akatemian organisoiman akatemiakortin tuovan harjoitteluun monipuolisuutta sekä mahdollistavan pääsyn edullisesti moniin Jyväskylän harjoittelutiloihin. Urheilijoiden mukaan akatemiakortti parantaa varsinkin oheisharjoittelumahdollisuuksia. JYP Junioreiden, JTS:n, JNV:n, JJK:n sekä Kirittärien urheilijat sekä valmentajat vastaavat haastatteluissa, että akatemia on lajien kanssa hyvin vähän tai ei ollenkaan tekemisissä. Palvelujen koetaan olevan kytköksissä vain urheilulukioon, ja lukioikäisillä urheilijoilla on vain vähän tietoa akatemian toiminnasta tai palveluista.

Opiskelun ja urheilun kehittämisestä kysyttäessä yleisimmin mainittu kehityskohde löytyi toisen asteen sijaan yläasteiden toiminnasta. Kuusi lajia kahdeksasta mainitsi yläasteen urheiluluokkien olevan yksi Jyväskylän suurimmista ongelmista huippu-urheilijaksi kehittämisessä. Jyväskylän yläasteet suhtautuvat sekä valmentajien että urheilijoiden mukaan huipulle kehittymisen näkökulmasta harjoitteluun huonosti. Viitaniemen sekä Kilpisen koulun urheiluluokat eivät ole poikkeus. Harjoitusmäärät jäävät aamuhar-

joitusten puutteen myötä toivottua pienemmiksi usean lajin valmentajan mukaan. Yläasteiden urheiluluokkien toimintaperiaatteen ongelmat nousevat myös haastatteluissa esiin. Erään valmentajan mukaan liikuntaluokalle päässyt oppilas on liikuntaluokalla koko yläasteen ajan, vaikka lopettaisi liikuntaharrastuksensa. Näin oppilas vie paikan ulos jääneeltä, lajissaan menestyvältä juniorilta. Myös valintaperusteet saavat valmentajilta kritiikkiä, fysiikassa muita edellä olevat nuoret saavat kohtuutonta hyötyä valintatesteissä.

7.2.3 Valmennus

Hyvällä tasolla:

- Valmennusosaaminen Jyväskylässä

Kehityskohteet:

- Lajien välinen yhteistyö valmennuksessa
- Tilojen puutteen aiheuttamat ongelmat
- Valmennuskoulutus ja juniorivalmennusresurssit

Tutkimuksessa ei otettu kantaa urheiluseurojen sisäiseen valmennustilanteeseen vaan selvitettiin, miten potentiaalisia tulevaisuuden huippu-urheilijoita kuljetetaan eri lajeissa eteenpäin. Painopiste haastatteluissa kohdistui erityisesti erilaisiin talenttiryhmiin sekä siihen, miten eri lajeissa huipulle pyrkivän urheilijan valmennus on järjestetty.

Valmennusportaikko koettiin tutkimuksessa yleisesti laadukkaaksi lähes kaikkien haastateltavien kesken. Urheilijaa kuljetetaan tason mukaan harjoitus- ja ikäryhmien välillä kaikissa lajeissa. Jyväskylässä on haastattelujen perusteella laadukasta valmennusosaaamista haastatelluissa lajeissa, ja huippu-urheilijaksi kehittyminen koettiin mahdolliseksi valmennuksen osalta.

Erilaisia talenttiryhmiä on tutkimuksen perusteella muodostettu jääkiekossa, jalkapallossa, yleisurheilussa sekä uinnissa. Joukkuelajeissa seuroilta löytyy myös erityisille pelipaikoille tarkoitettuja omia erikoisvalmennusryhmiä, esimerkkeinä salibandyn ja jääkie-

kon maalivahtien harjoitusryhmät sekä pesäpallon lukkariryhmä. Pesäpallossa harjoitusryhmien lisääminen on kuitenkin vaikeaa salitilojen saatavuuden vuoksi. Tilojen vuoksi kaikkien ikäryhmien harjoitusmääriä ei myöskään saada nostettua halutulle tasolle.

Kuusi lajia kahdeksasta mainitsi valmennusosaamisen ja valmennusresurssien parantamisen olevan merkittäviä kehityskohteita. Moni valmentaja kertoi varsinkin juniorivalmennuksessa olevan parantamisen varaa, sillä usein kokonaisten joukkueiden sekä ryhmien valmennuksesta vastaa Jyväskylässä lajin entinen pelaaja tai ryhmässä mukana olevan juniorin vanhempi ilman minkään tasoista valmennuskoulutusta. Ongelmat löytyvät nimenomaan junioriryhmistä, sillä haastatellut urheilijat pitivät kilpa- ja edustusryhmien valmennusta laadukkaana eikä yksikään vastannut sen olevan este huippu-urheilijaksi kehittämisessä. Valmentajien mukaan juniorivalmennuksen laatu on lajirajat ylittävä ongelma, ja tilanteen parantamiseksi valmennuskoulutuksen tärkeyttä tulisi korostaa enemmän.

7.2.4 Lajien välinen yhteistyö

Hyvällä tasolla:

- KesLi ry:n sekä K-S Urheiluakatemia tarjoamat lajien väliset palvelut

Kehityskohteet:

- Yhteistyö oheisharjoittelussa sekä valmennuksessa

Seurojen valmentajilta tiedusteltiin kokemuksia lajien välisestä yhteistyöstä sekä Jyväskylän tarjoamien palveluiden hyödyllisyydestä. Jyväskylässä lajien välistä yhteistyötä edistäviä palveluita tarjoaa Keski-Suomen Liikunta ry sekä Keski-Suomen Urheiluakatemia. Kummankin palvelut tähtäävät eri lajien valmentajien sekä toimihenkilöiden yhteistyön kasvattamiseen.

Akatemia koordinoi lajien välisen yhteistyön osalta valmennuspäällikkörinkiä sekä akatemiavalmentajarinkiä, joissa eri lajien valmentajille luodaan edellytykset verkostoitumiseen, vuoropuheluun sekä eri lajien yhteistyön vahvistamiseen. JNV:n, JJK:n sekä

JKU:n valmentajat keuhvat akatemian palveluita ja kertovat niiden olevan tärkeitä linkkejä lajien välillä. Kolmessa haastattelussa valmentajat toivovat urheiluakatemian olevan enemmän mukana myös lajien välisten valmennusryhmien organisoinnissa.

Keski-Suomen Liikunta ry organisoii seurojen toiminnanjohtajien rinkiä, valmennuspäällikkörinkiä sekä Sinettiseurarinkiä yhteistyössä Valo ry:n kanssa. KesLi ry tähtää siis enemmän seuratoiminnan kuin valmennuksen ja lajien välisen yhteistyön kehittämiseen. Toiminnassa mukana olleet valmentajat pitivät kokoontumisia hyödyllisinä.

Kirittärien sekä Happeen valmentajat kertovat lajien välisessä yhteistyössä olevan kehitettävää. Myös JNV:ssä toivotaan Jyväskylään enemmän yhteistyötä nykyisten palvelujen rinnalle. Valmentajien lisäksi varsinkin yksilölajien urheilijat toivoivat oheisharjoitteluun apua muilta lajeilta, ja kokivat sen olevan suuri tekijä harjoittelun laadun kehittämässä.

7.2.5 Urheilijan testaaminen

Hyvällä tasolla:

- Seurat kykenevät testaamaan urheilijoita säännöllisesti
- Usea seura käyttää KIHUn Sports Labia satunnaisesti
- Akatemiaurheilijoilla alennetut hinnat Sports Labin palveluihin
- Akatemiaurheilijoille peruserenkuva kerran vuodessa

Kehityskohteet:

- Sports Lab tuntematon urheilijoiden keskuudessa
- Sports Lab liian kallis järjestelmälliseen testausrytmiin, testausasemaa käytävilläkin seuroilla mahdollisuus testaamiseen vain kerran vuodessa

Urheilijoiden testaamisesta kysyttiin haastatteluissa sekä urheilijoilta että valmentajilta. Testaaminen-osiossa haettiin tietoa Jyväskylän tarjoamista urheilijatestauspalveluista sekä niiden käytöstä. Jokaisen lajin edustajat mainitsivat seuran järjestävän säännöllisesti eri ominaisuuksien testaamista. Jyväskylässä Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus

KIHUn Sports Lab tarjoaa testipalveluita kaupungissa. Tutkimuksessa haluttiinkin selvittää sen käyttöä sekä käyttökokemuksia yksittäisten urheilijoiden sekä seurojen näkökulmasta.

Yleisin testaamistapa oli seuran sisällä tapahtuvat omat testit. Ne koettiin laadukkaiksi sekä luotettaviksi jokaisen lajin sisällä. Salibandyssä Happeella oli seuran uudistuvien nettisivujen yhteyteen kehitteillä myös sähköinen järjestelmä testaamisen laadun parantamiseksi. Testisykli vaihteli suuresti lajien välillä, eniten urheilijoitaan testaava laji suoritti testejä kahden kuukauden välein, kun taas suurin testausväli oli kerran vuodessa. Seuran omien testien lisäksi Jyväskylän Naisvoimistelijat, JYP Juniorit, JJK sekä JKU käyttivät erilaisten testien suorittamiseen joko KIHUn Sports Labia tai muun ulkopuolisen yrityksen tai henkilön tarjoamia palveluita. Tämä ei automaattisesti tarkoita testien olevan seuran henkilöstön järjestämiä testejä parempia, sillä esimerkiksi Swimming Jyväskylä kertoi seuran sisäisten henkilöiden omaavan tarpeeksi hyvän osaamisen monipuolisen urheilijatestaamisen järjestämiseen.

Haastattelujen perusteella KIHUn Sports Lab on melko vähällä käytöllä varsinkin seurojen keskuudessa. Kahdeksasta haastatellusta lajista vain kolmen lajin junioriurheilijoilla tai joukkueilla on ollut yhteistyötä Sports Lab:in kanssa. Yhteistyössä olevat joukkueet käyttävät palvelua noin kerran vuodessa kustannussyistä. Säännölliseen testausrytmiin Sports Lab:in tiloissa ei ole käytettävissä resursseja yhdenkään lajin seuralla. Palvelu koettiin liian kalliiksi neljässä lajissa, vaikkakin kysyntää ja halua sen käyttöön olisi. Urheilijoista neljä ei ollut koskaan kuullutkaan palvelusta.

Urheiluakatemiolla on urheilijatestauksessa tärkeä rooli Jyväskylässä haastattelujen perusteella. Akatemiaurheilijoilla on mahdollisuus akatemiakortin avulla edullisempiin testeihin Sports Lab:issa sekä vuosittaiseen perusverenkuvatestiin. Silti haastatellut urheilijat eivät olleet koskaan käyttäneet Sports Lab:in testejä.

7.2.6 Urheilijan terveydenhuolto

Hyvällä tasolla:

- Usealla seuralla on sopimus lääkäriaseman kanssa
- Akatemian lääkäripalvelut

Kehityskohteet:

- Fysioterapeutin palveluita ei ole käytössä joka lajilla

Urheilijan terveydenhuolto-osiossa kysyttiin valmentajilta sekä urheilijoilta erilaisten fysioterapia- ja lääkäripalvelujen käytöstä. Tarkoituksena oli selvittää, miten urheilijat kokevat terveystalvet Jyväskylässä sekä kartoittaa seurojen lääkäri- sekä fysioterapeuttisopimuksia.

Lähes jokaisella haastatellulla urheilijalla sekä valmentajalla oli selkeä käsitys terveydenhuoltopalveluista. Jyväskylän Naisvoimistelijat, Kirittäret, JYP Juniorit, Swimming Jyväskylä, JJK, JTS sekä JKU kertovat seuralla olevan yhteistyötä tai yhteistyösopimus jonkin lääkäriaseman kanssa. Sekä valmentajilla että urheilijoilla on tietotaitoa siihen, miten vamman sattuessa tulee toimia. Usea laji on kartoittanut Jyväskylän alueen lääkärin erityisosaamisen oman lajinsa osalta. Esimerkiksi pesäpallon urheilijat ovat käyttäneet olkapäävammoihin erikoistuneiden lääkäreiden palveluita, mikä on haastattelujen perusteella parantanut hoidon laatua. Muiden lajien urheilijoista varsinkin Happeen urheilija toivoo helpotusta terveydenhuoltokuluihin, sillä lääkäripalvelut ovat seuran urheilijoille omakustanteiset.

Eryteisesti JYP Juniorit ovat seurana panostaneet junioriurheilijan terveydenhuoltoon. Seuralla on vamman hoidon korvaava tapaturmarahasto, jonka avulla urheilijalle jää maksettavaksi vain omavastuuosuus. Vamman sattuessa urheilijan on pakko käydä lääkärin tai fysioterapeutin arvioitavana ennen harjoittelun jatkamista. Ennaltaehkäisevä toiminta otetaan seurassa myös vakavasti. C– juniori-ikäisille järjestetään ennen kauden alkua lääkärintarkastus, jolla selvitetään pelaajan terveydentila. B– juniori-ikäiset pelaajat taas käyvät lihastasapainokartoituksessa, jossa tarkkaillaan pelaajan kuntoa sekä murrosiän vaikutuksia pelaajan kehoon.

Fysioterapiapalvelujen käyttö jakoi lajit kahtia. JNV, Kirittäret, JYP Juniorit, Happee, JJK sekä Swimming Jyväskylä kertoivat heillä olevan joko seuran oma fysioterapeutti tai yhteistyötä yksityisen fysioterapeutin kanssa. Jokainen valmentaja sekä urheilija mainitsivat palvelun olevan tarpeellinen ja tuovan harjoitusten laatuun, palautumiseen, vammojen ehkäisyyn sekä kuntoutukseen suurta apua. Kaikkien juniori-ikäisten käytettävissä fysioterapiapalvelut eivät kuitenkaan ole, usein urheilijat kertoivat palvelun olevan vain edustusjoukkueen pelaajien käytössä. Silti jokaisen lajin urheilijat kokivat fysioterapeutin läsnäolon tärkeäksi sekä kilpailuissa että harjoituksissa.

Myös urheiluakatemiolla on terveydenhuoltoon liittyviä palveluita. Akatemiaurheilijoilla on mahdollisuus käydä ilman ajanvarausta lääkärin vastaanotolla. Vastaanotto ei silti palvele akuutin vamman sattuessa, vaan ainoastaan konsultaatiovastaanottona. Palvelua on käyttänyt usea haastateltu urheilija, ja se koetaan hyödylliseksi osaksi Keski-Suomen Urheiluakatemian toimintaa.

7.2.7 Urheilijan talous

Hyvällä tasolla:

- Akatemiakortti alentaa harjoituskustannuksia
- Swimming Jyväskylän sekä JKU:n valmennustukijärjestelmä
- Happeen urheilijoita työllistävä toiminta

Kehityskohteet:

- Yhteistyökumppanien puute sekä seuroilla että urheilijoilla
- Kansainvälisen tason urheilijoita ilman minkäänlaista tukea
- Tenniksen ja jalkapallon tilamaksut

Sekä urheiluseuran että urheilijoiden taloudellinen tilanne vaikuttaa paljon urheilijan uran kehittymiseen. Liikunnan kokonaiskustannukset ovat kasvaneet merkittävästi viimeisen kymmenen vuoden aikana. (Puronaho 2014, 14) Kilpa- ja huippu-urheilussa kustannukset ovat kasvaneet joissain lajeissa vuosittaisten harjoituskertojen määrän li-

sääntymisen sekä harrastuskausien pidentymisen myötä jopa kaksin- tai kolminkertaiseksi. Tavoitteellisen kilpailemisen hinta onkin monessa lajissa niin korkea, että se on muodostunut harrastamisen esteeksi jo 11-14 vuoden iässä. (Puronaho 2014, 6)

Haastatteluissa selvitettiin urheilu-uran talouspuolta. Tutkimuksessa kysyttiin yksittäiselle urheilijalle kulkeutuvasta sponsorituesta sekä joukkueen kautta kulkeutuvasta taloudellisesta tuesta.

Tutkimuksessa lajien väliset taloudelliset erot olivat suuria. Hyvänä esimerkkinä on Jyväskylän Naisvoimistelijat, jonka kaikki edustusjoukkueet saavat taloudellista tukea vuosittain. Myös Swimming Jyväskylän talouspuolen järjestelyt olivat sekä valmentajan, että urheilijan mukaan hyvät. Uintivalmentajan mukaan lajin harrastamisen voidaankin sanoa olevan verrattain edullista Jyväskylässä. Akatemiakortin tuomat taloudelliset edut sekä uintiratamaksujen puuttuminen junioreilla mainittiin suuriksi yksittäistä urheilijaa hyödyttäviksi tekijöiksi.

Swimming Jyväskylä käyttää myös Jyväskylän Kenttäurheilijoiden tapaan menestykseen perustuvaa valmennustukijärjestelmää, mikä koettiin toimivaksi sekä valmentajien, että urheilijoiden keskuudessa. Järjestelmän ansiosta menestyneimmät urheilijat saavat helpotusta valmennus- ja harjoittelukuluihin, mikä tuo urheilijoiden kertomuksen mukaan motivaatiota harjoitteluun ja kilpailemiseen. Valmennustukijärjestelmä on myös kehitteillä JJK:ssa, jossa tavoitteena on myös kaikkein menestyneimpien junioreiden kulujen helpottaminen.

Jyväskylässä sekä seuroilla, että urheilijoilla oli haastattelujen perusteella hyvin vähän yhteistyökumppaneita. Tästä huolimatta tutkimuksessa ilmeni myös joukkueurheilijoilla olevan yksilöllisiä sponsorisopimuksia. Pesäpallossa, salibandyssä sekä tenniksessä haastatelluilla urheilijoilla oli taustallaan yrityksiä, joiden kanssa oli tehty jonkinlaista yhteistyötä. Yhteistyökumppaneiden puute mainittiin silti lähes joka lajissa, ja sekä joukkueille että yksilöurheilijoille kaivataan lisää tukijoita. Tutkimuksessa valmentajat kertovat yritysten suhtautuvan entistä varovaisemmin yhteistyöhön urheilijoiden tai joukkueiden kanssa, ja kansainvälisen tason urheilijoita urheilee esimerkiksi yleisurheilussa ilman yhtäkään tukijaa. Koulutusta yhteistyökumppanien hankkimiseen on vaikea löytää.

Happee on perustanut seuran yhteyteen osuuskunnan, jonka tarkoituksena on tarjota töitä seuran pelaajille opiskelun ja urheilun ohella. Happeen urheilija oli käyttänyt palvelua ja kokenut sen toimivaksi tavaksi saada töitä sekä helpottaa lajin harrastamisen kustannuksia.

Jyväskylä ei tue suoraa yksittäisiä urheilijoita, mutta harjoituspaikat koettiin lähes joka lajissa edullisiksi. Poikkeuksina tennis sekä jalkapallo, Jyväskylä ei omista sisätenniskenttiä minkä vuoksi JTS on ollut pakotettu rakentamaan oman yksityisen hallinsa, mikä nostaa harjoituskustannuksia. Myös jalkapallossa harjoituspaikat mainittiin kalliiksi.

7.2.8 Kilpailulliset olosuhteet

Hyvällä tasolla:

- SM-tason kilpailuita useassa lajissa
- Pääsarjatason joukkue tai yksilöurheilijoita lähes joka lajissa
- Aalto-Alvari sekä Hipposhalli mahdollistavat jopa kansainvälisen tason kilpailut

Kehityskohteet:

- Harjun stadion ei mahdollista isojen yleisurheilutapahtumien järjestämistä
- Kansainvälisten kilpailutapahtumien vähäinen määrä Jyväskylässä

Kilpailuosiossa haastateltavilta tiedusteltiin eri lajien kilpailuolosuhteita Jyväskylässä. Kysymyksillä pyrittiin selvittämään, minkä tasoisia kilpailuja seurat pystyvät Jyväskylän olosuhteissa järjestämään. Myös urheilemisen tasosta kysyttiin, onko seuroilla mahdollisuutta tarjota huipulle tähtäävälle urheilijalle tarvittavaa haastetta eri ikäryhmissä. Kaikissa lajeissa huipulle pääsy vaatii paljon kilpailemista Suomessa sekä useissa tapauksissa myös ulkomailla, mutta haastattelussa pyrittiin saamaan tietoa nimenomaan Jyväskylän kilpailutoiminnasta.

Tuloksena Jyväskylä tarjoaa monessa lajissa erinomaiset olosuhteet isojenkin kilpailujen organisointiin. Joukkuevoimistelussa, yleisurheilussa, tenniksessä sekä uinnissa järjestetään tai järjestettiin lähiaikoina vähintään nuorten SM-kilpailut. Kirittärien, Happeen, JYPin sekä JJK:n edustusjoukkueet taas kilpailevat Suomen korkeimmalla sarjatasolla.

Kaupungissa erityistä kiitosta saavat uinnin 50-metrin allas, joka on harvinainen Suomessa. Allas mahdollistaa myös suurten kilpailujen järjestämisen. Myös Hipposhallin sisäurheilutilat ovat isojen yleisurheilun hallikilpailujen järjestämiseen tarpeeksi laadukkaita. Yleisurheilussa hallikisojen järjestäminen on siis mahdollista, mutta sekä urheilijat että valmentajat moittivat Harjun stadionia, joka ei mahdollista rakenteellisesti kansainvälisen tason kilpailujen järjestämistä kaupungissa. Isompien kilpailujen järjestäminen vaatisi suuria parannuksia stadionille, tai jopa uuden rakentamisen.

Kirittäriissä kilpailulliset ongelmat ovat joka vuosi mitaleista pelaavan edustusjoukkueen takana junioreissa. Superpesisjoukkueen menestyvä runko ei mahdollista valmentajan mukaan nuorien kokemattomampien pelaajien nostamista edustusjoukkueeseen tarpeeksi usein. Jyväskylässä onkin naispesäpallossa kuilu Superpesiksen sekä Suomisarjan välillä, ykköspesisjoukkue puuttuu kaupungista. Joukkue toisi kaivattua porrastusta sarjatasojen välillä. Myös vähäiset juniorimäärät ovat aiheuttaneet tilanteen, jossa yksittäiselle pelipaikalle ei juniorijoukkueissa ole juurikaan kilpailua.

Jääkiekon ja jalkapallon osalta tilanne Jyväskylässä on hyvä, eritasoisia joukkueita pelaa monipuolisesti eri sarjoissa Jyväskylässä. Salibandyssä kilpailullisia olosuhteita parantaisi kansainvälisten kilpailutapahtumien lisääminen.

7.2.9 Muut palvelut

Hyvällä tasolla:

- JYP Junioreilla ja Happeella mahdollisuus käyttää urheilupsykologin palveluita seuran kautta
- Urheilulukio tarjoaa ravintoneuvontaa satunnaisesti

Kehityskohteet:

- Urheilijoilla ei ole tietoa, mistä ravintoneuvontaa tai urheilupsykologin palveluita olisi saatavilla, vaikka tarvetta palveluille olisi.

Urheilijoilta tiedusteltiin heidän käyttämistään ja tarvitsemistaan palveluista Jyväskylässä. Tarkoituksena oli selvittää urheilijapalvelujen tarvetta urheilijoiden keskuudessa sekä tutkia miten Jyväskylä vastaa urheilijoiden tarpeisiin palvelukartan osalta. Kysymyksissä keskityttiin urheilupsykologi- sekä ravintoneuvontapalveluihin, mutta myös muiden palvelujen käytöstä sekä tarpeista kysyttiin.

Tuloksissa oli positiivisia asioita, mutta myös kehitettävää. Jääkiekossa JYP Junioreiden kärkiurheilijoilla on jo juniorina mahdollisuus urheilupsykologin tapaamiseen KIHUn kautta, minkä lajin urheilija koki hyödylliseksi oman kehittymisensä kannalta. Myös Happeen urheilija kertoi mahdollisuudesta viikoittaiseen tapaamiseen urheilupsykologin kanssa seuran kautta. Molemmat urheilijat kertoivat käyttävänsä palvelua ja kokevansa sen tärkeäksi osaksi huippu-urheilijaksi kehittymisessä. Tapaamiset ovat auttaneet käsittelemään menestyspainetta kummassakin lajissa. Muiden lajien urheilijat eivät ole käyneet koskaan urheilupsykologilla, eikä kukaan urheilijoista osannut mainita mistä palveluita on Jyväskylässä saatavilla. Silti kolmen lajin urheilijat kertoivat halusta käydä urheilupsykologin tapaamisessa.

Ravintoneuvonta mainittiin myös haastatteluissa useaan kertaan. Happeen urheilijoille ravintoneuvontaa on käyty kouluttamassa, minkä urheilija kertoi olleen hyödyllistä. Schildtin urheilulukiossa urheilijat ovat saaneet myös ravintoon liittyvää koulutusta, minkä moni urheilija on todennut hyväksi palveluksi. Koulutus on silti ollut ilmeisesti yksittäinen, sillä ravintopuolen koulutukseen kaivattaisiin säännöllisyyttä. Urheilijoilla ei ole tietoa siitä, mistä koulutusta olisi saatavilla.

Jyväskylässä urheilijat kokevat tutkimuksen perusteella sekä ravinto- että psykologipalvelut tärkeiksi, mutta JYP Junioreita ja Happeeta lukuun ottamatta palvelut ovat vaikeasti saatavilla.

8 Pohdinta

8.1 Tulosten analysointi ja kehitysehdotukset

Jyväskylää voidaan perustellusti kutsua urheilukaupungiksi. Kaupungissa sijaitsee Suomen ainoa liikuntatieteellinen tiedekunta sekä Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Lisäksi opiskelun ja urheilun yhdistämiseen on kehitetty toimiva Schildtin urheilulukio sekä Keski-Suomen Urheiluakatemia. Ongelmana tutkimuksen perusteella ei olekaan palvelujen laatu tai monipuolisuus, vaan niistä tiedottaminen sekä markkinointi. Urheilijoilla sekä valmentajilla on sekava kuva urheilijapalveluista, eikä monesta hyödyllisestä palvelusta olla edes tietoisia. Palveluista eniten pimennossa olivat urheilijoiden keskuudessa Urheiluakatemian ja KIHUn palvelut. Urheilijoilla ei myöskään ole tietoa ravintoneuvonnan tai urheilupsykologin palveluiden saatavuudesta Jyväskylässä. Myös yksi Suomen laadukkaimmista testausasemista, KIHUn Sports Lab oli tuntematon nuorille urheilijoille. Vaikkakin asiantuntijoita, osaamista sekä palveluita on saatavilla, niitä ei tulosten perusteella markkinoida tarpeeksi. Siksi jo olemassa olevien palvelujen esiintuominen ja tarjoaminen suoraan urheiluseuroille sekä urheilijoille urheilulukion ja akatemian kautta nousi selkeäksi kehityskohteeksi kaupungissa.

Jyväskylän koko ja liikuntapaikkojen sijainti on selkeä etu Jyväskyläläisille urheilijoille. Useat liikuntapaikat ovat keskustan tuntumassa lähellä nuorelle urheilijalle keskeisiä paikkoja, kuten Schildtin urheilulukiota. Hippoksen liikuntapuisto tarjoaa liikuntatilat monelle lajille, ja se koetaan sekä valmentajien, että urheilijoiden mielestä toimivaksi. Hippoksen aluetta aiotaan kehittää rakenteellisesti tulevina vuosina, mikä aiheutti usealle valmentajalle huolenaiheita. Muuttuuko hyvin toimiva Hippoksen alue parempaan vai huonompaan suuntaan jää nähtäväksi. Hippoksen Master Plan - kehityssuunnitelma on kirjoitushetkellä suunnittelutasolla, eikä siihen voida ottaa kantaa opinnäytetyössä. Kuitenkin harjoituskustannusten kasvaminen nousi esiin useaan otteeseen haastatte- luissa Hippoksen alueen yksityistämisen vuoksi, mikä aiheutti varsinkin valmentajissa huolta tulevaisuudesta. Silti syksyllä 2016 on liian aikaista kommentoida Hippoksen uudistamista enempää.

Harjoitteluolosuhteista varsinkin oheisharjoittelutilat saivat kehuja haastateltavilta. Aalto-Alvarin, Hipposhallin, Monitoimitalon sekä Kuokkalan Graniitin oheisharjoittelutilat koetaan tarpeeksi laadukkaiksi huippu-urheilijan tarpeisiin. Niiden kuormitus ei myöskään ole lajiharjoittelutilojen tapaan liian korkealla tasolla. Oheisharjoittelutilat olivatkin yksi vähiten kritiikkiä saaneista osioista haastatteluissa, eikä niiden koettu yhdesäkään lajissa olevan suurin kehityskohde kaupungissa. Jyväskylän lajiharjoittelutilojen kuormitus oli sen sijaan suuri epäkohta. Kuten tuloksista (s. 38) käy ilmi, lajien edustusjoukkueille saadaan järjestettyä tarpeeksi monta harjoitusta viikossa, kun taas junioriryhmät eivät pääse harjoittelemaan riittävästi. Peräti viisi lajia kahdeksasta mainitsi lajiharjoittelutilojen puutteen olevan haitaksi huippu-urheilijaksi kehitymisessä.

Valmennuksen rakenne on monella lajilla osittain vinoutunut. Kilpatasolla ja edustusjoukkueissa osaaminen on hyvällä tasolla, kun taas lasten ja nuorten ryhmissä valmennuksen laadussa on kehitettävää haastateltujen valmentajien mielestä. Valmennuskoulutusta tarjoavat Suomessa lajiliitot, mutta myös Jyväskylässä Keski-Suomen Liikunta ry tarjoaa lajirajat ylittävää 1-tason valmentajakoulutusta. Varsinkin lapsuusvaiheessa erilaisten harjoitusryhmien koko vaatii osaamista valmentajalta, jolle tilojen ahtaus, lasten määrä sekä välineiden puute voivat aiheuttaa ongelmia. (Hämäläinen 2014, 12) KesLi ry:n valmentajakoulutusta ei kuitenkaan osallistujamäärien vähäisyyden takia järjestetä kuin keskimäärin kerran vuodessa, vaikka tulosten perusteella juuri matalan kynnyksen valmennuskoulutukselle olisi kysyntää. Vähäiselle ilmoittautumismäärälle on varmasti monia syitä, mutta koska KesLi ry:n mukaan koulutusta markkinoidaan yhtä paljon kuin muitakin koulutuksia, syy löytyy mahdollisesti asenneilmapiiristä. Ajatellaanko lajirajat ylittävä koulutus yhtä hyväksi kuin lajiliiton oma koulutus, vai onko seuroissa valmentavien vanhempien sekä vanhojen pelaajien asenne valmentajakoulutukseen välinpitämätön?

Myös yhteistyö yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan kanssa valmennuksen laadun parantamisessa nousi esiin valmentajien haastatteluissa. Yliopiston valmennusoppiin erikoistuvien opiskelijoiden osallistuminen eri lajien käytännön valmennukseen sekä valmentajien kouluttamiseen olisi suuri apu seuroille. Yliopistolta kerrotaan opiskelijoiden mahdollisuudesta harjoitella seuroissa erilaisissa tehtävissä, mutta kahden lajin val-

mentajat kertovat halusta olla lähemmässä yhteistyössä yliopiston kanssa. Kuten tuloksissa käy ilmi (s. 31-32), yliopisto tarjoaa mahdollisuuden yhteistyöhön valmennuksessa, koulutuksissa sekä erilaisissa kehittämissuunnitelmissa. Johtopäätöksenä voidaan kuitenkin todeta, että seurojen sekä yliopiston välinen yhteistyö koetaan tärkeäksi, ja yliopiston osalliselle olisi käyttöä jopa nykyistä enemmän.

Opiskelun ja urheilun yhdistäminen onnistuu Jyväskylässä hyvin etenkin toimivan urheilulukion ansiosta. Urheilulukion sijainti lähellä liikuntapaikkoja mahdollistaa toimivan aamuharjoittelun muun muassa Hippoksen hyväksi koetuissa liikuntatiloissa. Urheilulukiolaisille automaattisesti lukujärjestykseen kuuluvan liikuntavalmennus-kurssin aamuharjoittelumahdollisuutta keuhuttiin sekä valmentajien että urheilijoiden vastauksissa. Jyväskylässä harjoittelutilojen puute varsinkin ilta-aikoina aiheuttaa ongelmia monille lajeille, ja siksi laadukkaana aamuharjoittelun järjestäminen on entistä tärkeämpää. Aamuharjoittelun laatua nostaa valmentajan läsnäolo, mikä on tutkimuksen perusteella yleistä varsinkin joukkuelajeissa. Valmentajan sekä seuran näkökulmasta onkin tehokkaampaa järjestää harjoittelua suuremmille ryhmille ja joukkueille. Vastakohtana ovat pienten lajien yksilöurheilijat, joiden määrä aamuharjoituksissa on pieni. Yksittäisen urheilijan harjoituksiin on harvalla seuralla resursseja lähettää valmentajaa, ja siksi aamuharjoitusten toteutus on usein lukioikäisen urheilijan omalla vastuulla.

Keski-Suomen Urheiluakatemia on hyvistä palveluista huolimatta monelle urheilijalle tuntematon toimija. Tutkimuksessa mukana olleista lajeista neljä oli urheilulukion painopistelajeja, joiden valmennuksessa tehdään tiiviisti yhteistyötä urheiluakatemian kanssa. Lajeista varsinkin yhteistyö uinnissa Swimming Jyväskylän ja yleisurheilussa JKU:n kanssa toimii haastattelujen perusteella erinomaisesti, kun taas jalkapallossa sekä jääkiekossa yhteistyötä tulisi parantaa, jotta palveluita sekä osaamista saataisiin hyödynnettyä monipuolisemmin. Painopistelajien ulkopuolelle akatemian vaikutus näkyy tällä hetkellä vain vähän. Akatemia mahdollistaa kaikille urheilulukiolaisille akatemiakortin hankkimisen, minkä avulla harjoituskustannukset pienenevät varsinkin oheisharjoittelussa. Muuten akatemian merkitys varsinkin yksilöurheilijoille on vähäinen. Kriittisin osa-alue on pienempien yksilölajien harjoittelu, johon akatemialta toivottaisiin osaa-

mista ja resursseja. Kehitysehdotuksena onkin lajirajat ylittävien harjoitusryhmien perustaminen ja koordinointi, minkä avulla myös pienempien lajien urheilijoille taattaisiin opiskeluaikana laadukas oheisharjoittelu nykyisten omatoimisten harjoitusten sijaan.

Opiskelun ja urheilun yhdistämisen ongelmat löytyivät lukion sijaan yläasteilta. Yläasteajan aamuharjoittelun puute nousi esiin neljässä haastatelluista kahdeksasta lajista. Koulujen urheiluluokat eivät olleet poikkeus, sillä vaikka näiden luokkien oppilailla on lukujärjestyksessä enemmän liikuntaa, urheilijat ja valmentajat eivät olleet tyytyväisiä aamuharjoittelumahdollisuuksiin yläaste-aikana. Varsinkin valmentajien mielestä aamuharjoittelulle tulisi vapauttaa yläasteikäisten lukujärjestyksistä enemmän resursseja, tai keksiä muita keinoja, joilla yläasteikäisten lajiharjoittelun määrää ja laatua saataisiin nostettua. Urheiluluokkien opettajien organisoima monipuolinen liikunta koettiin sen sijaan tärkeäksi osaksi urheilijaksi kehittymistä.

Valmentajilta kysyttiin myös ylimääräisenä kysymyksenä, miten he kehittäisivät Jyväskylää huippu-urheilijaksi kehittymisen näkökulmasta, jos taloudellisia resursseja ei tarvitsisi huomioida. Yleisin vastaus oli lajin valmennusresurssien sekä seuratyöntekijöiden lisääminen. Valmentajat siis kokivat huippu-urheilijaksi kehittymisen edellytyksien olevan paremmat lisäämällä osaamista ja työntekijöitä seuroihin. Toinen selkeä kehittämisehdotus oli lisätä harjoitustilojen teknisyyttä nykyistä korkeammalle tasolle, esimerkiksi uinnissa monikamerajärjestelmä mahdollistaisi vedenalaisen videokuvauksen harjoituksen tueksi.

8.2 Jyväskylän liikunta-alan toimijat

Tämän laadullisen tutkimuksen tavoite oli selvittää tarkasti Jyväskylän tarjoamat palvelut urheilijoille sekä urheiluseuroille, ja saada tietoa siitä, miten kaupunkia tulisi kehittää niin, että huippu-urheilijaksi kehittymiselle olisi entistä paremmat olosuhteet. Nykytilanteen tarkka kartoittaminen on jo itsessään merkittävä työ, sillä palvelut ovat tällä hetkellä erillään toisistaan, eikä kokoavaa, kaikki palvelut listaavaa materiaalia ole ollut saatavilla. Monella urheilijalla on sekava kuva palvelukartasta, eikä toimijoiden rooli ole

selkeästi tunnistettavissa. Palveluiden selkeä kokoaminen paitsi tehostaa organisaatioiden toimintaa, tarjoaa myös hyvän lähtökohdan muille urheilijapalveluiden kehittämisprojekteille.

Selvityksestä käy ilmi Jyväskylän tarjoavan urheilijoille monipuolisesti huipputason palveluita jokaisella urheilijan tarvitsemalla osa-alueella. Osaamista Jyväskylään on tuonut Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU sekä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta, joista kumpikin on ainutlaatuinen Suomessa. Nämä toimijat luovat Jyväskylälle urheilukaupungin statuksen uniikkeine palveluineen.

Kokoavan materiaalin tarkoitus oli myös selkeyttää toimijoiden roolitusta ja vähentää epäselvyyksiä palvelukartassa. Hyvä esimerkki tästä on KIHUn ja Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKESin testauspalvelut. Kumpikin organisaatio on osittain valtion rahoittama, ja on tärkeää, etteivät ne tarjoa kaupungissa päällekkäisiä palveluja samoille kohderyhmille. LIKES on tämän vuoksi keskittänyt resurssinsa täysin kunto- ja terveystieteiden palveluihin, kun taas KIHUn asiakkaina ovat nimenomaan kilpa- ja huippu-urheilijat.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus osallistuu Jyväskylän lisäksi koko Suomen huippu-urheilun kehittämiseen ja se on mukana kehittämässä valmennusosaamista erilaisilla seminaareilla, koulutuksilla sekä kongresseilla koko maan alueella. Jyväskylässä urheilijapalvelut keskittyvät varsinkin urheilijoiden testaamiseen sekä urheilulääketieteeseen. Testaamisessa KIHUn Sports Lab on yhteistyössä Keski-Suomen Urheiluakatemian kanssa, jonka kautta akatemiaurheilijoille testit ovat edullisempia. Lisäksi akatemiaurheilijoilla on mahdollisuus lääkärin konsultaativastaanottoon KIHUn tiloissa.

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikkö eivät suoraan tarjoa urheilijoille minkäänlaisia palveluja. Molemmat ovat silti vahvasti läsnä urheilijoiden sekä urheiluseurojen arjessa monipuolisten projektien kautta. Ammattikorkeakoulun projektit liittyvät liikuntaseurojen työllistävään toimintaan, testaamiseen yhteistyössä KIHUn kanssa sekä fysioterapiaan opinnäytetöiden kautta. Liikuntatieteellisen tiedekunnan läsnäolo näkyy vahvasti urheiluseurojen

toiminnassa. Liikunnan opiskelijoilla on mahdollisuus harjoitella ja suunnitella valmennusta sekä olla mukana myös urheiluseuran talouteen liittyvissä projekteissa. Toiminta ulottuu myös urheilulukioon, jossa yliopiston opiskelijat järjestävät esimerkiksi urheilupsykologian tunteja. Yliopisto tuo varsinkin urheilulukiossa opiskelevien urheilijoiden opetukseen laatua ja monipuolisuutta.

8.3 Opinnäytetyön eettisyys sekä luotettavuus

Tutkimukseen kuuluu väistämättä tutkijan subjektiivisia valintoja tutkimusmenetelmistä, kysymysten muotoilusta ja tulosten raportoinnista. Tutkijan tulee silti pyrkiä siihen, että hänen omat mielipiteensä eivät vaikuta tutkimusprosessiin, vaan tutkimuksen lähestymistapa on objektiivinen. (Heikkilä 2008, 31.) Tutkimus pysyi koko prosessin ajan objektiivisena, kaikki haastateltavat henkilöt haastateltiin samoin periaattein ja jokaista lajia käsiteltiin tutkimuksessa samanarvoisesti.

Haastattelulomakkeiden rakentamiseen käytettiin paljon aikaa, jotta haastattelut paljastaisivat sekä hyviä että huonoja puolia Jyväskylästä. Heikkilän (2008, 61) mukaan kyselylomake tulisi aina esitellä 5–10 henkilöllä, jotta saadaan selville, ovatko ohjeet ja kysymykset selkeät ja vastausvaihtoehdot sopivat. Samalla saadaan tietoa kyselyn kuormittavuudesta sekä vastaamiseen kuluvasta ajasta. Haastattelulomake testattiin vain kolmella henkilöllä, mutta jo niiden perusteella saatiin vahvistus sille, että haastattelulomake toimii oikealla tavalla.

Puhelimitse suoritettujen haastattelujen avulla on mahdollisuus esittää arkaluontoisempia kysymyksiä kuin käyntihaastatteluilla. Puhelinhaastattelun keston tulee kuitenkin pysyä alle 30 minuutissa. (Tilastokeskus) Puhelinhaastattelua ennen haastateltavaa on tärkeää informoida joko kasvotusten tai ennakoivalla puhelinsoitolla. Näin haastateltavalla on mahdollisuus esittää ennalta mietittyjä kysymyksiä liittyen tutkimukseen. Hän voi myös ottaa selvää haastattelijan luotettavuudesta. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 64) Jokaisen haastattelun kohdalla mainitut kriteerit täyttyivät, ja haastateltavia informoitiin edeltävällä puhelinsoitolla, jossa kerrottiin haastattelun luonteesta, kontekstista sekä kestosta. Haastateltavien kanssa sovittiin ennalta haastattelu-aika. Vain yksi haastattelu ylitti 30 minuutin rajan, joten haastatteluprosessin voidaan sanoa onnistuneen hyvin.

Tutkimukseen pyrittiin saamaan valituista lajeista valmentaja, joka olisi mukana valintavaihe-ikäisten juniorien kilpavalmennuksessa sekä olisi jollain tavalla urheiluseuran päätöksenteossa osallisena. Näin haastatteluilla saataisiin tietoa huippu-urheilijaksi kehittymisen mahdollisuuksista lajin valmennuksen sekä muiden olosuhteiden osalta. Valmentajaksi etsittiin henkilöä, joka olisi mukana myös aamuharjoituksissa sekä akatemian toiminnassa, jolloin kokemuksia opiskelun ja harjoittelun yhdistämisestä saatiin myös valmentajan näkökulmasta. Urheilijoista haastatteluun pyrittiin saamaan potentiaalinen valintavaiheen urheilija, joka olisi jo saavuttanut jonkinlaista menestystä lajissaan. Vaikka Monosen ym. (2014, 11) mukaan asiantuntijatyössä valintavaiheella tarkoitetaan ikävuosia 13-19, haastatteluun pyrittiin saamaan vastausten kypsyyden vuoksi yli 16-vuotiaita urheilijoita. Sekä valmentajien, että urheilijoiden osalta tutkimusjoukkoon voidaan olla tyytyväisiä. Valmentajista jokainen oli tekemisissä tavoiteltujen harjoitusryhmien kanssa, ja seitsemän urheilijaa kahdeksasta opiskeli Schildtin urheilulukiossa. Jokainen tavoiteltu henkilö saatiin kontaktoitua, ja kaikki 16 haastattelua onnistuivat.

Haastattelut rajattiin urheilijoihin sekä valmentajiin aikaresurssien vuoksi. Vaikka tulokset ja havainnot olivat hyviä ja tutkimusongelmiin saatiin vastauksia, tutkimusta olisi voinut laajentaa esimerkiksi seurojen johtoon sekä nuorten urheilijoiden vanhempiin, joilla on valintavaiheessa suuri vaikutus urheilijan harjoitteluun ja kehitykseen. Tutkimukseen olisi sisällynyt enemmän havaintoja uusista näkökulmista. Toinen tapa laajentaa tutkimusta olisi Jyväskylän vertaaminen muihin samankokoisiin kaupunkeihin Suomessa ja ulkomailla. Kaupunkeja vertaamalla olisi voinut löytää muualta toimintamalleja, joiden sopivuutta Jyväskylässä olisi järkevää pohtia.

Tutkimuksen urheilulajeihin pyrittiin valitsemaan Jyväskylässä suosittuja lajeja, joukkuelajeista yksilölajeihin, naisurheilijoista miesurheilijoihin. Jyväskylästä haluttiin monipuolisia kokemuksia eri puolilta lajikarttaa, minkä vuoksi haastateltaviksi lajeiksi valittiin kyseiset lajit. Silti Jyväskylässä harrastajamääriltään suuria lajeja jätettiin tutkimuksesta pois, jottei tutkimus muodostuisi liian laajaksi. Koripallon, voimistelun, tanssin sekä hiihdon tai kamppailulajien haastatteleminen olisi voinut muuttaa kokonaistuloksia, mutta koen opinnäytetyön saavuttaneen silti tarvittavan monipuolisuuden lajien osalta, jotta sen tuloksia voidaan pitää merkittävinä.

8.4 Jatkotutkimusehdotuksia

Opinnäytetyön selkeä tavoite oli kartoittaa urheilijoille tarjottavat palvelut Jyväskylässä sekä selvittää, mitkä asiat ovat hyvällä tasolla kaupungissa ja mitkä taas vaativat kehittämistä. Jyväskylää tarkasteltiin vain huippu-urheilijaksi kehittymisen näkökulmasta, ja kysymyksillä pyrittiin selvittämään, miten valintavaiheen urheilijoille saataisiin paremmat olosuhteet saavuttaa oman lajinsa huipputaso. Haastateltavat urheilijat olivat 16-19 vuotiaita. Jotta Jyväskylä saataisiin vielä entistä paremmaksi urheilukaupungiksi, olisi tärkeää tutkia aihetta myös lapsuusvaiheen ja huippuvaiheen näkökulmasta samoin periaattein, jolloin valittavat kehityskohteet tukisivat koko urheilijan kehityskaarta. Lasten tarpeet, myös huippu-urheilijaksi kehittymisen näkökulmasta, ovat luonnollisesti erilaisia kuin valintavaiheen urheilijoiden. Opinnäytetyö antaakin mahdollisuuden jatkaa tutkimustyötä, jolloin kaupungin resurssit saataisiin ohjattua oikeisiin kohteisiin.

Hippos Master plania ei juurikaan huomioitu tutkimuksen aikana, sillä suunnitelmat ovat kirjoitushetkellä vielä avoinna. Hippoksen alue tulee kuitenkin muuttumaan tulevien vuosien aikana, ja suunnitelmien mukainen kompleksi vahvistaa ehdottomasti Jyväskylän asemaa huippu-urheilukaupunkina. Moni laji kuitenkin esitti haastatteluissa huolensa yksityisen omistajuuden osuudesta. Huolena on, kuinka paljon eri lajien tilavuokrat ja harjoituskustannukset tulevat nousemaan hankkeen myötä. Harjoitusolosuhteet tulevat varmasti parantumaan entisestään, mutta se, miten eri lajien harrastajat ja toimihenkilöt kokevat muutoksen Hippoksen alueen valmistuttua, olisi mielenkiintoinen tutkimuskohde muutaman vuoden päästä. Suunnitteilla on myös muita uudistuksia liittyen Jyväskylän liikunta- ja urheilualan toimijoihin, joiden vaikutuksia on mahdollista arvioida tällä hetkellä.

Tutkimuksessa ei vertailtu Jyväskylää muihin kaupunkeihin, vaan tutkittiin vain kaupungin omia palveluita sekä niiden toimivuutta. Jatkotutkimusehdotuksena olisi selvittää, miten muut kaupungit Suomessa sekä muissa maissa ovat organisoineet erilaiset urheilijoille tarkoitetut palvelut. Muista kaupungeista olisi mahdollista löytää toimintamalleja, joita voisi soveltaa Jyväskylän kehittämiseen.

Lähteet

Aarresola, O & Konttinen, N. 2012. Nuori urheilija- tutkimus: 14- 15 vuotiaiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus.

Aarresola, O. Aira, T, Itkonen, H., Kokko, S., Pihlaja, T. & Konttinen, N. 2015. Joukkuelajeja harrastavien nuorten urheilupolut. Nuorisotutkimus 33 (1), 3-17.

Burton, D & Raedeke, T.D. 2008. Sport psychology for coaches. Human Kinetics.

Côte, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2003. From play to practice: a developmental framework for the acquisition of expertise in team sports. Teoksessa: J. Starkes & K. A. Ericsson: Expert performance in sports: advances in research on sport expertise.

Côte, J., Macdonald, D. J., Baker, J. & Abernethy, B. 2006. When “where” is more important than “when”: birthplace and birthdate effects on the achievement of sporting expertise. Journal of Sports Sciences 24.

Curtis, J. & Birch, J. 1987. Size of community of origin and recruitment to professional and Olympic hockey in North America. Sociology of Sport Journal 4 (3), 229-244.

Dunford, Marie. 2006. Sports Nutrition: A Practice manual for professionals. American Dietetic Association.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltonen, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus.

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. KIHUn julkaisusarja, nro 45.

Heikkinen, T. & Valtonen, S. 2003. Peruskoululaisten käsityksiä kilpailullisuudesta, kilpailumoraalista ja dopingista. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. (7. uud. p.). Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hossain, T., Suortti, K., & Kallio, M. 2013. Urheiluseurat kunniaan. Liikunnan ja urheilun rahoituksen painopisteeksi perustaso – lapset ja nuoret. Eurofacts Oy.

Huippu-urheilun muutostyöryhmän raportti 2012. Luettavissa:

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjUvMTJfNDVfMjJfNzcxX0h1TXVfbG9wcHVyYXBvcnR0aV93d3cucGRmIl1d/HuMu_loppuraportti_www.pdf . Luettu 9.7.2016

Huippu-urheilutyöryhmän muistio 2004. Luettavissa: http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2004/liitteet/opm_207_tr22.pdf?lang=fi . Luettu 23.8.2016

Hämäläinen, Kirsi. Valmennusosaamisen käsikirja. 2014. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa: http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2014_blo_valmentaja_sel61_10596.pdf . Luettu 12.9.2016

Kananen, Jorma (2008). Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Edita Publishing Oy. Helsinki

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2006b. Kilpaurheilijat kuluttavat rahaa liikuntaan huomattavasti enemmän kuin muut liikkujatyypit. Luettavissa:

http://www.kihu.fi/faktapankki/faktaalueet/tulostus.php?id=134&otsikko=Rahavirat_urheilijat . Luettu 7.8.2016

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2011. Huippu-urheilun muutostyö. Urheilijan polku. Luettavissa: <http://kihu.fi/urapolku/> Luettu: 12.9.2016

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2010e. Huippu-urheilujärjestelmä. Luettu: 11.7.2016. Luettavissa: <http://www.kihu.fi/faktapankki/huujarjestelma/>.

Korjus, T. 2002. Mitalijahti: urheilijan tie huipulle. Helsinki: Hakapaino

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K., 1997. Nykyaikainen Urheiluvalmennus. Mero Oy.

Metsä-Tokila, T. 2001a. Koulussa ja kentällä -vertaileva tutkimus huipulle tähtäävän urheilun ja koulutuksen yhdistämisestä. Turun yliopisto. Koulutussosiologian tutkimuskeskuksen raportti 55. Turku: Painosalama OY.

Mononen, K. Aarresola, O. Sarkkinen, P. Finni, J. Kalaja, S. Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja 46.

Muranen, P. 2012. Ajatuksia urheilusta. Urheilijayhdistys. Jäsenlehti 2012

Mäenpää, P. & Korkatti, S. 2012. Urheiluseurat 2010-luvulla. Ajatuksia seurojen kehittymisestä ja kehittämisestä. SLU-julkaisusarja 1/2012. Sporttipaino.

Niemi-Nikkola, K. 2005. Nuoren urheilijan tie huipulle –lahjakkuutta ja valintoja. Liikunta ja Tiede 42, 26-27.

Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K., Paavolainen, L. 2016. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-18. KIHUn julkaisusarja nro 51.

Nuori Suomi & Suomen Olympiakomitea 2009. Lahjakuus lasten ja nuorten urheilussa. SLU-paino.

Leppänen, Mari. 2013. Urheiluvammojen ennaltaehkäisy – tiivistelmä systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ja meta-analyysin tuloksista. Luettavissa: <http://www.terveurheilija.fi/materiaalit/getfile.php?file=320> . Luettu 9.10.2016

Liikunnan ja huippu-urheilun rakenteiden arviointi ja tavoitetilan määrittäminen Suomessa. 2014. Valo ry:n, Opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Suomen Olympiakomitean toimeksianto. KPMG Oy AB. Luettavissa: <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMDQvMTRfMTNfMTIfoDUyX0tQTUdfdXJoZWlzdW5fcmFrZW50ZWV0X3NlbHZpdHlzLnBkZij-dXQ/KPMG> . Luettu: 07.10.2016

Ojala, Hiilloskorpi. 2010-2016. Terve Urheilija – Ohjelma. Ravitsemusvalmennus aikuisuudessa. Luettavissa: <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus/ravitsemuseriikakausina/aikuisvaihe> . Luettu: 7.8.2016.

Opetusministeriö. 2004. Huippu-urheilu pohjoismaissa. Selvitys Suomen, Ruotsin, Norjan ja Tanskan liikuntapolitiikasta, huippu-urheilujärjestelmästä sekä urheilun rahoituksesta Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 21.

OUTI työryhmän muistio 2004. Luettavissa: http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2004/liitteet/opm_207_tr22.pdf?lang=fi . Luettu 13.6.2016

Parkkari, J., Kannus, P., Kujala, U., Palvanen, M. & Järvinen M. 2003. Liikuntavammat ja niiden ehkäisy. Suomen Lääkärilehti 2003;58(1): 72. Luettavissa: <http://www.terveurheilija.fi/materiaalit/getfile.php?file=122> . Luettu: 31.6.2016

Puronaho, Kari 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5 Luettavissa:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2014/liitteet/okm5.pdf?lang=fi> . Luettu 29.3.2016

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2.html . Luettu 12.6.2016

Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämänkulku. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 166. Helsinki.

Suomen Olympiakomitea ry. 2013. Jyväskylä, pitkien perinteiden tapahtuma- ja urheilukaupunki. Luettavissa: <http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/jyvaskyla-pitkien-perinteiden-tapahtuma-ja-urheilukaupunki> . Luettu: 3.10.2016

Taylor, J. & Wilson G.S. 2005. Applying Sport Psychology: Four Perspectives. Human Kinetics.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Liikuntatapaturmat ja -vammat. Luettavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/lapset-ja-nuoret/nuoret/liikuntatapaturmat-ja-vammat> . Luettu: 10.10.2016

Tilastokeskus. Tiedonkeruu. Virsta-projekti 2002-2006.

<https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/02/index.html> . Luettu 12.6.2016

Tilastokeskus. Tiedonkeruumenetelmän valinta. Luettavissa:

https://www.stat.fi/tup/htpalvelut/haastutk_toiminta_tiedonkeruu.html . Luettu: 12.06.2016

URA-työryhmän muistio. 1999. Helsinki. Luettavissa: http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/1999/liitteet/tr20_99.pdf?lang=fi . Luettu 01.06.2016

Urheiluakatemioiden valtakunnallinen kehittämisohjelma 2013. Luettavissa:
http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2009_lam_urheiluaka_sel76_95554.pdf .
Luettu: 03.06.2016

Wylleman, P. & Reints, A. 2010. A lifespan perspective on the career of talented and elite athletes: Perspectives on high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 20.

Liitteet

Liite 1: Urheilijoiden teemahaastattelun runko

- **Henkilötiedot:**

- Ikä?
- Sukupuoli?
- Laji?
- Seura?

- **Taso?**

- Olympia tai MM-kisaedustus
- EM- tai PM-edustus
- Maajoukkuaryhmä
- Juniorimaajoukkue
- Piiri/aluejoukkue
- Muu kansallinen taso

- **Paras saavutus?**

- Milloin?

- **Lajitausta**

- Aikaisemmat lajit?
- Menestys muissa lajeissa?
- Milloin nykyinen laji aloitettu?
- Lajivalinta? Milloin?

- **Valmennus**

- Minkälaisissa ryhmissä harjoittelet?
- Onko valmennus tarpeeksi laadukasta mielestäsi?
- Miten kehittäisit valmennusta?

- **Opiskelu**

- Missä opiskelet/käyt koulua?
- Miten opiskelun ja urheilun yhdistäminen on järjestetty lajisi ja oppilaitoksesi kanssa?
- Urheilulukio-Urheiluakatemia-Urheiluseura - kuvio? Miten yhteistyö onnistuu?
- Miten Akatemia on mukana opiskelun ja urheilun yhdistämisessä?
- Mitä urheilulukio tarjoaa Liv-kurssien lisäksi?
- Miten opiskelun ja urheilun yhteistyötä voisi kehittää?

- **Seurojen tarjoamat palvelut?**
 - Tarjoaako urheiluseurasi palveluita valmennuksen lisäksi?
- **Harjoitteluolosuhteet?**
 - Mitkä asiat toimivat Jyväskylässä hyvin?
 - Mitkä osa-alueet vaativat kehittämistä Jyväskylässä?
 - Minkälaiset oheisharjoittelumahdollisuudet Jyväskylässä ovat?
 - Miten kehittäisit harjoitteluolosuhteita Jyväskylässä niin, että huippu-urheilijaksi kehittyminen olisi helpompaa kaupungissa?
- **Urheilijan terveydenhuolto?**
 - Miten järjestetty?
 - Fysioterapia/lääkäripalvelut?
 - Epäkohtia?
- **Muut palvelut?**
 - Käytätkö Jyväskylän tarjoamia urheilijapalveluita?
 - Urheilupsykologipalvelut?
 - Ravintoneuvonta?
 - Minkälaisesta koulutuksesta koet olevan hyötyä huipulle kehittymisen näkökulmasta?
 - Tiedätkö mistä palveluja on saatavissa Jyväskylässä?
- **Testaaminen?**
 - Miten testaaminen järjestetty lajissa?
 - KIHUn Sports Labin käyttäminen?
 - Testausrytmi?
- **Talous**
 - Sponsorit
 - Seuran tuki
 - Kaupungin tuki
- **Yleiskysymykset**
 - Minkälaisissa asioissa tarvitsisit palveluja tai apua uheilu-urallasi kehitymisessä?
 - Miten lajista nousisi enemmän huippu-urheilijoita Jyväskylässä?

Liite 2: Valmentajien teemahaastattelun runko

- **Henkilötiedot:**
 - Laji?
 - Valmennettava/Valmennusryhmä?
 - Valmentajan koulutustaso ja kokemus?
- **Valmennus**
 - Miten potentiaalista huippua kuljetetaan kohti huippua?
 - Talenttiryhvät huipuille?
- **Harjoitteluolosuhteet?**
 - Mitkä asiat toimivat Jyväskylässä hyvin?
 - Mitkä asiat toimivat Jyväskylässä huonosti?
 - Miten kehittäisit Jyväskylän harjoitusolosuhteita?
 - Missä ovat Suomen parhaat harjoitteluolosuhteet? Miksi?
 - Oheisharjoittelumahdollisuudet kaupungissa?
- **Opiskelu**
 - Miten opiskelun ja urheilun yhdistäminen on järjestetty lajissa valmentajan näkökulmasta?
 - Urheilulukio-Urheiluakatemia-Urheiluseura - kuvio? Miten yhteistyö onnistuu?
 - Epäkohdat?
- **Talous**
 - Seuran tuki urheilijalle?
 - Kaupungin tuki urheilijalle?
 - Muut Sponsorit/Kummipelaaajasopimukset? Onko?
- **Testaaminen?**
 - Miten järjestetty?
 - KIHUn Sports Labin käyttö?
- **Kilpaileminen?**
 - Minkälaisia kilpailuja/turnauksia Jyväskylässä järjestetään?
 - Onko kaupungissa tarpeeksi kilpailulliset olosuhteet kehittymiselle?
 - Minkälaiset kilpailulliset tapahtumat veisivät urheilijoita eniten eteenpäin?
- **Urheilijan terveydenhuolto?**
 - Miten järjestetty?
 - Epäkohtia?
- **Lajien välinen yhteistyö**
 - Minkälaista lajien välistä yhteistyötä Jyväskylässä on järjestetty?

- Tulisiko lajien välistä yhteistyötä kehittää? Miten?

- **Yleiskysymys**
 - Onko osa-aluetta, jossa Jyväskylän toimijat voisivat auttaa valmentajia sekä urheilijoita enemmän?
 - Miten lajista nousisi enemmän huippu-urheilijoita Jyväskylässä?

- **Kuka urheilija sopisi haastatteluun lajistanne?**