



## Suomen Urheiluopiston yläkoululeiritysmallin kehittäminen vuosina 2016-2017

Ville Kämppe

Opinnäytetyö

Liikunta-alan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma

YAMK

2018



<b>Tekijä(t)</b> Ville Kämppi	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunta-alan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma Yamk	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Suomen Urheiluopiston yläkoululeiritysmallin kehittäminen vuosina 2016-2017.	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 53
<p>Yläkoululeiritystä järjestetään 11 urheiluopistolla ympäri Suomea. Urheiluopistojen järjestämiä yläkoululeirityksiä suunnittelee ja toteuttaa laajat asiantuntijaverkostot, joihin osamista tuovat niin lajiliitot kuin alueelliset urheiluakatemiainkin. Toiminnalla pyritään vaikuttamaan tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneiden yläkouluikäisten harjoitteluun ja urheilijana kehittymiseen. Toimintaa ohjaa ja koordinoi Suomen Olympiakomitean alainen urheiluakatemiaohjelma.</p> <p>Tämän työelämän kehittämistehtävän tavoitteena oli käynnistää ja kokeilujen kautta kehittää Suomen Urheiluopiston toimintamalli yläkoululeirityksen toteuttamisesta valtakunnallisen mallin mukaisesti vuosien 2016 ja 2017 aikana. Projekti käynnistyi huhtikuussa 2016, jolloin kartoitettiin ja sitoutettiin kumppaneiksi potentiaalisimpia ja Suomen Urheiluopistolle läheisimpiä lajiliittoja. Ensimmäisenä lajiliittona Suomen Urheiluopiston toteuttamaan yläkoululeiritykseen sitoutui Suomen Golfliitto. Golf olikin ensimmäinen laji, kun yläkoululeiritysten toteutukset alkoivat vuoden 2016 lokakuussa. Kevätlukukaudella 2017 golfin seuraksi yläkoululeiritykseen liittyivät taitoluistelu, teamgym ja uinti. Yhteensä ensimmäiseen lukukauteen osallistui 76 urheilijaa.</p> <p>Ensimmäisen toimintakauden kokemukset ja kehityskohteet kerättiin yhdessä osallistuneiden lajien kanssa. Valmistautuminen toimintakauteen 2017-2018 alkoi huhtikuussa 2017, jolloin vanhojen ja tulevien lajien kanssa suunniteltiin tulevien leirien toteutuksia. Toimintakauden 2017-2018 syksyllä lajien määrä on noussut kymmeneen ja osallistuvien urheilijoiden määrä on yli 200.</p> <p>Suomen Urheiluopiston järjestämän yläkoululeirityksen erityispiirteinä on tiivis yhteistyö Haaga-Helia ammattikorkeakoulun kanssa. Tämän mahdollistaa kyseisen oppilaitoksen valmennuksesta vastaavien opettajien ja heidän opiskelijaryhmien oppimisprojektien suuntaamista yläkoululeirityksen toteuttamiseen ja kehittämiseen. Laajan henkilöresurssin vuoksi yläkoululeirityksen toteuttamisessa päästään yksilötasolle, joka tarkoittaa muun muassa yksilökeskustelujen toteuttamista. Toisena erityispiirteinä on monilajisuus, koska eri lajien urheilijoita osallistuu yläkoululeiritykseen samoilla viikoilla. Tämä mahdollistaa monilajisen yhteistyön niin urheilijoiden kuin valmentajienkin kesken. Kolmantena erityispiirteinä on urheilijan suorituskyvyn edistymisen seuranta, joka käsittää leirien aikana tehtävät testit sekä jokaisen leiriviikon jälkeen toteutettava palautekysely. Se perustuu urheilijan tekemään omaan itsearviointiin lajitaidoissa, psyykkisissä taidoissa sekä fyysisissä ominaisuuksissa. Lisäksi palautekyselyn yleiseen osioon sisältyy osio leirin yleisjärjestelyistä. Kyselyjen tuloksia hyödynnetään sisältöjen suunnittelussa ja kehittämisessä. Palautekyselyn kehittämisestä ja toteuttamisesta ovat vastanneet Haaga-Helia ammattikorkeakoulun valmennusta opettavat lehtorit ja heidän ohjauksessa olevia liikunnanohjaajaopiskelijoita.</p>	
<b>Asiasanat</b> yläkoululeiritys, kasva urheilijaksi, urheiluakatemia, kaksoisura	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Yläkouluikäisen urheilijan kasvu ja kehitys .....	3
2.1	Nopeus .....	3
2.2	Liikkuvuus .....	4
2.3	Voima .....	4
2.4	Taito ja tekniikka .....	5
2.5	Psyykkiset ominaisuudet.....	6
3	Urheilijanpolku – lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli.....	9
3.1	Lapsuusvaihe.....	10
3.2	Valintavaihe .....	10
3.3	Huippuvaihe.....	11
4	Koulun ja urheilun yhdistäminen – suomalaisen urheilijan kaksoisura .....	12
5	Yläkoululeiritys Suomessa .....	16
6	Suomen Urheiluopiston järjestämän yläkoululeirityksen toteuttajaorganisaatiot.....	19
6.1	Vierumäen kampuksen toimijat .....	19
6.2	Päijät-Hämeen urheiluakatemia .....	20
6.3	Keskusjärjestöt ja lajiliitot .....	21
6.4	Urheiluseurat .....	22
7	Projektin tavoitteet.....	24
8	Projektin vaiheet.....	25
8.1	Valmistautuminen toimintakauteen 2016-2017.....	26
8.2	Toimintakauden 2016-2017 toteutus .....	28
8.3	Palaute ja johtopäätökset toimintakaudelta 2016-2017 .....	30
8.4	Valmistautuminen toimintakauteen 2017-2018.....	32
8.5	Toimintakauden 2017-2018 toteutus .....	33
8.6	Palaute ja johtopäätökset toimintakaudelta 2017-18 .....	35
9	Projektin yhteenveto – Suomen Urheiluopiston yläkoululeirityksen erityispiirteet.....	39
10	Pohdinta.....	41
11	Lähteet.....	48

# 1 Johdanto

Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluyksikön yhtenä painopistealueena vuosille 2016-2017 oli urheiluakatemiaohjelma, joka koordinoi ja johtaa valtakunnallista urheilijoiden yläkoulutoimintaa. Käynnissä on neljä eri toimintamallia, jotka muodostavat toiminnallisen rakenteen yläkoulutyöhön. Toimintarakenteen neljä eri toimintamallia ovat urheiluyläkoulut, liikuntapainotteiset yläkoulut, liikuntalähikoulut ja yläkoululeiritykset. Urheiluakatemiaohjelma yhdessä eri toimijoiden kanssa on rakentanut tämän toimintarakenteen ja toimintaa ohjaamaan yhteisiä sisältösuosituksia ja -linjauksia. Nuoren urheilijan hyvä arki rakentuu näiden toimintamallien varaan. (Suomen Olympiakomitea 2017.)

Yläkoululeiritys on valtakunnallisesti hyväksytyjen urheiluakatemioiden ja valmennuskusten yhdessä johtama ja toteuttama leirityskokonaisuus yhteistyössä lajiliittojen kanssa. Toimintaa ohjaa huippu-urheiluyksikön urheiluakatemiaohjelman laatimat sisältöraamit, jonka pohjalle jokainen toimija rakentaa alueelliset toimintamallit. Leirityksen järjestämismandaatit Suomen Olympiakomitea on jakanut Suomessa toimiville 11 urheiluopistolle.

Leiritysmallin painopisteet ovat koulunkäynnin tukeminen, elämäntaidot ja urheilullinen kehittyminen. Yläkoululeiritys tukee nuoria yhdistämään urheilun ja koulun eli suomalaisen urheilun arvoalinnan, kaksoisura-mallin, toimintaperiaatteiden mukaisesti. Leirityspaikassa urheilijoille on varattu päivittäin aikaa kouluistaan saamien tehtävien suorittamiseen, joiden lisäksi kokeiden ja työelämäntutustumisjakson suorittaminen on mahdollista yläkoululeirin aikana.

Suomen Urheiluopistolle yläkoululeiritys tarjoaa uuden toiminta-avauksen, jonka kehittämisen ja toteuttamisen mahdollistaa verkostoyhteistyö, jossa ovat mukana Vierumäen kampuksen toimijoiden lisäksi lajiliitot, seurakunta, alueen urheiluakatemia sekä osallistujien koulut. Laaja ja monipuolinen yhteistyö pyrkii lisäämään jokaisen toimijan osaamista ja edistämään suomalaista urheilua. Toiminnan kautta pyritään takaamaan yläkoululeiritykseen osallistuvalla nuorella urheilijalla optimaalista tukea yhdistämään koulunkäyntiä ja tavoitteellinen urheilu kouluajana leiritysympäristössä urheiluopistolla.

Projekti käynnistyi huhtikuussa 2016, jolloin alkoi Suomen Urheiluopiston yläkoululeirityksen rakentaminen ja kehittäminen valtakunnallisen mallin mukaiseen muotoon. Suomen Urheiluopisto aloitti yläkoululeiritysten järjestämisen syksyllä 2016 valtakunnallisten sisältö- ja toimintamallien mukaisesti. Toiminta aloitettiin neljän lajin, 83 urheilijan ja laajan asiantuntijaverkoston kanssa keväällä 2016. Alusta asti mukana on ollut tiiviisti Vierumäen

kampuksen toimijoista Suomen Urheiluopiston valmennuskeskus ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Vierumäki Country Club tuottaa leirityksen kannalta tärkeitä majoitus- ja ruokailupaketit.

Tämän työelämänkehittämistehtävä tavoitteena on rakentaa ja kokeilla kehittää Suomen Urheiluopiston järjestämä yläkoululeiritys valtakunnallisen mallin mukaisesti. Toimintamallia kehitetään tukemaan mahdollisimman hyvin Vierumäen kampuksen eri toimijoiden tavoitteita ja toiminnallista strategiaa. Lisäksi pyritään huomioimaan mahdollisimman hyvin toiminnassa mukana olevien yhteistyötahojen tarpeet ja tavoitteet.

## 2 Yläkouluikäisen urheilijan kasvu ja kehitys

### 2.1 Nopeus

Nopeus on yksi tärkeimpiä nuoren urheilijan ominaisuuksia. Se on suurella teholla ja nopealla lihassupistuksella tehtävää työtä. Tällaisessa lihastyössä energia syntyy anaerobisesti, sillä happea ei ole käytössä riittävästi. (Mero & Jouste 2016, 242.)

Hakkaraisen (2015, 238) mukaan nopeus voidaan jakaa viiteen eri päälajiin, jotka ovat perusnopeus, reaktionopeus, räjähtävä nopeus, liike- eli etenemisnopeus ja nopeustaitavuus.

Reaktionopeus on kyky reagoida johonkin ärsykkeeseen. Se mitataan usein reaktioajan avulla, jolla tarkoitetaan aikaa, joka kuluu ärsykkeestä toiminnan alkamiseen. Ärsykejä voidaan havaita näkö-, kuulo- tai tuntoärsykkeen avulla. Esimerkiksi lähes kaikissa pallolajeissa reaktionopeudella tarkoitetaan kykyä päättää lyhyessä ajassa oikea toimintatapa erilaisissa tilanteissa. (Mero & Jouste 2016, 242.)

Räjähtävällä nopeudella tarkoitetaan lyhytaikaista, yksittäistä mahdollisimman nopeaa liikesuoritusta. Se on ratkaisevasti riippuvainen nopeusvoimasta. Monessa lajissa vaaditaan räjähtävää nopeutta erilaisilla tilanteissa niin kilpailu- kuin harjoitustilanteissakin. (Mero & Jouste 2016, 242.)

Liikkumisnopeudella tarkoitetaan nopeaa siirtymistä paikasta toiseen. Se voidaan jakaa edelleen maksimaaliseen, submaksimaaliseen ja supramaksimaaliseen. Maksimaalisessa harjoittelussa nopeudet ovat 96 - 100 % vetomatkan ennätyksestä eli maksimista, kun taas submaksimaalisessa vastaavat luvut ovat 85 - 95 %. Supramaksimaalisessa harjoittelussa nopeudet ovat 101 - 103 % maksimista, mikä saadaan aikaan keinotekoisesti esimerkiksi myötätuulen tai vetosysteemin avulla. (Mero & Jouste 2016, 242.)

Nuoren urheilijan nopeusharjoittelun tulee olla monipuolista ja kehittävää, ja urheilijalla pitää suorituksessa olla maksimaalinen yritys ja määrätietoinen tahtotila. Ilman näitä edellä mainittuja kriteerejä nopeuden progressiivinen kehittyminen saattaa helposti pysähtyä. Yksi suurimmista haasteista onkin harjoittelun progressiivisuuden toteutuminen. (Hakkarainen 2015, 236.)

## 2.2 Liikkuvuus

Notkeuden eli liikkuvuuden harjoittelu on tärkeä osa yläkouluikäisen urheilijan harjoittelukokonaisuutta, sillä hyvä notkeus mahdollistaa laajat liikeradat suorituksissa ja siten paremman teknisen suorituksen. Yleisesti ottaen notkeus vaikuttaa positiivisesti voimantuottoon, nopeuteen, kestävyYTEEN, rentouteen sekä liikkumisen taloudellisuuteen. Tämän lisäksi hyvällä liikkuvuudella on lihasvammoja estävä vaikutus, sillä notkeusharjoittelu vaikuttaa muun muassa nivelsiteiden vahvuuteen. (Kalaja 2016, 313-315.)

Liikkuvuus jaetaan kahteen osaan: aktiiviseen ja passiiviseen liikkuvuuteen. Aktiivisella liikkuvuudella tarkoitetaan liikelaajuutta, jonka urheilija pystyy saavuttamaan itsenäisesti, tuottamalla liike pelkästään lihastyöllä. Sitä voidaan harjoittaa esimerkiksi heilauttamalla jalkaa eteen, mahdollisimman ylös. Passiivinen liikkuvuus tarkoittaa nivelten maksimaalista liikkuvuutta, jonka urheilija saa aikaan käyttämällä venytyksessä ulkoista voimaa, kuten avustajaa tai käsillä vetoa. Myös venyteltäessä pakotetussa asennossa, kuten esimerkiksi aitajuoksija-asennossa, on kyse passiivisen liikkuvuuden harjoittamisesta. (Kalaja 2016, 314-316.)

Murrosiän kasvupyrähdyksen yhteydessä notkeuden kehittämismahdollisuudet heikkenevät ratkaisevasti, joten liikkuvuuden ylläpitämisellä ja parantamisella tulee olla keskeinen osa kokonaisharjoittelussa. Näinä aikoina (noin 13 - 18-vuotiaana) tulisi välttää ääriarjoille meneviä passiivisia venytyksiä, sillä lihasten kiinnityskohdat ovat alttiina vammoille. Varsinkin polvet ja jänneiden kiinnityskohdat ovat hyvin herkkiä ylikuormitukselle. Nopea pituuskasvu heikentää tilapäisesti urheilijan teknistä suoritustasoa, mutta hyvin toteutetulla liikkuvuusharjoittelulla tätä negatiivista vaikutusta voidaan ratkaisevasti vähentää. (Kalaja 2015, 258-259.)

## 2.3 Voima

Voimaharjoittelun päätavoitteena on parantaa lajin kannalta olennaista voimantuottoa. Voiman lajit ovat maksimivoima, kestoVoima ja nopeusvoima. Voimaharjoittelua voidaan toteuttaa jo lapsuudesta saakka, kunhan huomioidaan kasvuun ja kehitykseen liittyvät rajoitukset. (Hakkarainen 2015, 212-214.)

Murrosiässä (noin 13 ikävuodesta eteenpäin) alkaa hermolihasjärjestelmä kypsyä nimenomaan lihaksiston ja sen säätelyn osalta, mikä tarkoittaa sitä, että voimaharjoittelun aiheuttamat ärsykkeet saavat aikaan kiihtyneen valkuaisaine-synteesin ja lihasten voima

kasvaa nopeammin. Tässä ikävaiheessa tapahtuu kasvu- ja sukupuolihormonien vaikutuksesta suuri voiman lisäys ilman harjoitteluakin, joten voimaharjoittelun mukaan liittäminen saa aikaan voimakkaita lihasärsykeitä. (Häkkinen & Ahtiainen 2016, 260.)

Murrosiän alkuvaihe vaihtelee yksilöllisesti hyvin paljon, jolloin yksilöllisyyden huomioiminen voi olla haaste valmentajalle varsinkin joukkuelajeissa. Kestovoimaa, kimmoisuutta ja lihashallintaa tulee korostaa lapsuudesta lähtien, ja tähän voidaan lisätä hieman erillisiä voimaharjoituksia. Kestovoimaharjoittelun lisäksi nopeusvoimaharjoittelua voidaan lisätä erillisinä harjoituksina erityishuomion kiinnittyessä suoritustekniikoiden opetteluun ja keskivartalon hallintaan. Hyvän lihaskestävyysarjoittelun pohjalle on tässä kehitysvaiheessa mahdollista aloittaa lisäpainoilla tapahtuva voimaharjoittelu. Vasta kuitenkin kasvupyrähdyksen aikaan (pojilla keskimäärin 13-14,5 ja tytöillä 12-13,5 ikävuoden välillä) kannattaa aloittaa kovatehoinen ja lihasmassan hankintaan tähtäävä voimaharjoittelu. Tehokkain vaihe lihasmassan hankintaan on 1-3 vuotta kasvupyrähdyksen huippuvaiheen jälkeen. (Hakkarainen 2016, 224-225.)

## **2.4 Taito ja tekniikka**

Jaakkola & Kalaja (2014, 22) toteavat, että liikunnallisten perustaitojen hallitseminen on tärkeää lajitaitojen kehittymisen ja harrastuksen jatkumisen kannalta. Liikunnalliset perustaidot, eli motoriset perustaidot, jaetaan tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaitoihin.

Taidon ja tekniikan kehittyminen voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa (1 - 6 v.) on tärkeää yleistaitoja kehittämällä luoda monipuolinen pohja lajitaitojen kehittymiselle. Toinen vaihe (6 - 12 v.) on erityisesti urheilullisten lajitaitojen kehittämisen aikaa. Viimeisessä vaiheessa (12 - 15 v.) viimeistellään lajitaitoja. (Kempainen & Sunila 2005, 40-48.) Edellä mainitut herkkyyskaudet ovat viitteellisiä, eikä pidä unohtaa, että lapset ja nuoret kehittyvät eri tavalla. Tämän takia taidon ja tekniikan harjoittelun tulee olla yksilöllistä ja monipuolisesti toteutettua. (Jaakkola & Kalaja, 2014, 23.)

Taidon ja tekniikan harjoittelun merkitystä urheilijan nuoruusiässä ei voi vähätellä. Valmentajan johtamissa harjoituksissa tehtävät taitoharjoitukset eivät riitä, vaan urheilijan tulee tehdä runsaasti omakohtaisia taitoja kehittäviä harjoitteita. Huippu-urheilua ajatellen taidon ja tekniikan tulisi olla valmis tai lähes valmis valinta- eli nuoruusvaiheen aikana. (Jaakkola & Kalaja, 2014, 22-25.)



Kalajan mukaan (2016, 241) taitojen oppiminen edellyttää runsaasti harjoittelua, jossa urheilijan omalla aktiivisuudella on suuri rooli. Urheilijan valmentajalla on tärkeä tehtävä tukea ja mahdollistaa oppimiseen tarvittava harjoittelun määrä. Yläkoululeirityksen sisältöpainotuksissa neljännes kokonaisajasta on kohdennettu lajitekniikoiden kehittämiseen. Yleisiä taito-ominaisuuksia puolestaan harjoitellaan ja kehitetään fyysisten ominaisuuksien sekä motoristen perustaitojen tunneilla.

Yleisesti taito jaetaan kahteen eri lajiin, yleistaitavuuteen ja lajikohtaiseen taitavuuteen. Yleistaitavuudella tarkoitetaan kykyä oppia ja hallita monipuolisesti urheiluun liittyviä ja liittymättömiä taitoja. Yleistaitoja harjoittamalla voidaankin kehittää eri lajien urheilijoilla tärkeitä ominaisuuksia, kuten esimerkiksi juoksemista, hyppäämistä, tasapainoa, rytmitajua ja koordinaatiokykyä. (Vasarainen & Hara 2005, 26-28.)

Lajikohtaisella taitavuudella tarkoitetaan lajin tekniikan tarkoituksenmukaista hyväksikäyttöä tilanteiden mukaan, ilmenevien tekniikkavirheiden korjauskykyä ja uuden tekniikan nopeaa oppimiskykyä. Lajikohtainen taitavuus voidaan jakaa tekniikkaan ja tyyliin. Hyvä tekniikka on kyseessä silloin, kun urheilija osaa käyttää hyvää taitoa nopeasti, taloudellisesti ja tarkoituksenmukaisesti eri tilanteissa. Tyyli tarkoittaa suoritustekniikassa ilmenevää persoonallista ilmaisutapaa. (Kalaja 2016, 233.)

Kemppisen (1998, 28) mukaan 12 - 15 vuoden iässä kohdataan yleensä kasvupyrähdysten vaihe, jolloin hermosto ei ehdi kehittyä yhtä nopeasti kuin luusto ja lihakset. Tästä syystä nuoren urheilijan koordinaatiokyky heikkenee tilapäisesti. Taitoharjoittelun tulee olla edelleen pääosassa harjoituksissa, joissa tulisi entistä enemmän keskittyä urheilijoiden yksilöllisyyteen. (Kemppinen & Sunila 2005, 47.)

## **2.5 Psyykkiset ominaisuudet**

Yleisesti urheilussa tärkeitä psyykkisiä ominaisuuksia ovat itseluottamus, keskittymiskyky, pitkäjänteisyys, vastuullisuus, periksi antamattomuus, stressin ja pettymysten sietokyky, luovuus, rentoutumis- ja rauhoittumiskyky, rohkeus ja kyky itsensä ylittämiseen painetilanteissa (Liukkonen 2016, 215).

Psyykkiset vaatimukset eroavat eri urheilulajeissa. Psyykkisen valmennuksen ohjelmoinnin kannalta on tärkeää suunnitella menetelmiä, jotka kehittävät omassa lajissa tarvittavia psyykkisiä ominaisuuksia. Valmentajan ja urheilijan tulee tietää, mitkä ovat oman lajin psykologiset vaatimukset. (Liukkonen 2016, 211.)

Psyykkisten ominaisuuksien valmennus kulminoituu urheilijan voimavarojen optimaaliseen hyödyntämiseen harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Urheilijan psyyke rakentuu ja kehittyy vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman kanssa. Valmennustoiminnan tärkeimpänä lähtökohdaksi tulee olla ihmisen persoonallisuuden kokonaisvaltaisen ja eheän kehityksen turvaaminen. (Liukkonen 2016, 218-220.)

Nummela ja Konttinen (2016, 19.) toteavat, että suomalaisessa valmennuskulttuurissa psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen valmennuksen osa-alue on jäänyt vähimmälle huomiolle. Heidän mukaansa psyykkisten ominaisuuksien kehittämiseen on kiinnitettävä huomioita mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, samoin kuin fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä ja lajitaitojen opettelussa. Kaikkien osa-alueiden kehittäminen on pitkäkestoinen prosessi, joka edellyttää pitkäjänteistä harjoittelua. Yläkoululeirityksen keskeisiä sisältöpainotuksia onkin psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen.

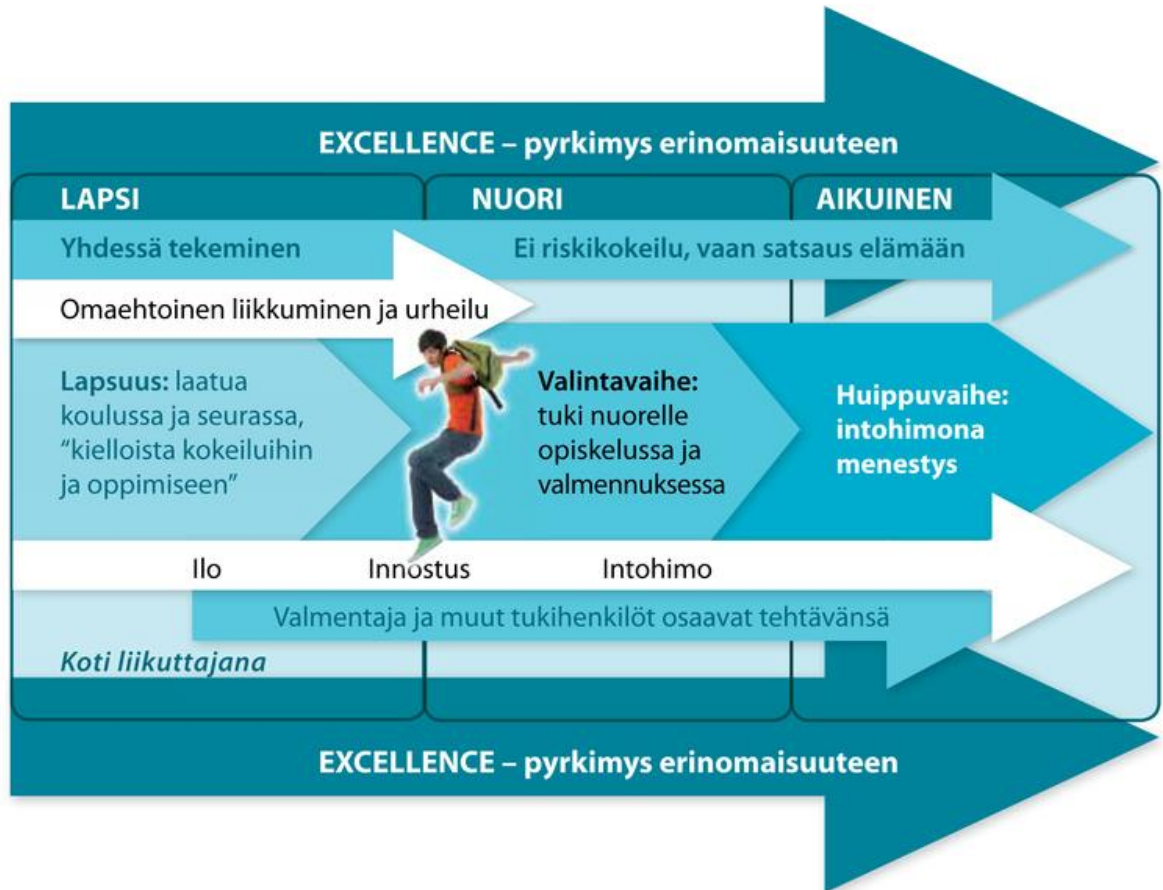
Menestyminen kansainvälisellä tasolla edellyttää tukitoimia myös psyykkisen valmennuksen saralla. Nuoruvaiheessa urheilijan valmennuksessa on keskityttävä hänen henkilökohtaiseen itsetuntemukseen ja itseluottamukseen kehittämiseen, sisäiseen motivaation ylläpitämiseen, psykologisten taitojen opettamiseen sekä sosiaalisiin ryhmässä toimimisen taitoihin. Olennaista on, että näiden taitojen kehittäminen yhdistyy luontevaksi osaksi urheilijan päivittäisvalmennusta, joten valmentajan roolilla on siis varsin keskeinen merkitys psyykkisten ominaisuuksien kehittymisen näkökulmasta. Valmennuksellisesti on tärkeää havainnoida nuoren urheilijan toiveita ja tarpeita. Urheilijalla tulee olla sopiva määrä oikeuksia ja velvollisuuksia, onnistumisen kokemuksia ja virheiden sietoa sekä kyvykkyyden tunteita ja sopivia haasteita. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 340; Nummela & Konttinen 2016, 19.)

Joukkuelajeissa, kuten esimerkiksi salibandyssä, pelaaja tekee useita suorituksia. Edellisellä suorituksella saattaa olla haittaava vaikutus seuraavaan. Onnistuneilla suorituksilla on myönteinen vaikutus urheilijan itseluottamukseen ja sen kehittymiseen. Samalla korostuu myös valmentajan rooli, joka antamalla positiivista palautetta voi nostaa nuoren urheilijan itseluottamusta. Mielialalla ja tunteilla on suuri vaikutus urheilusuorituksiin, joita on pyrittävä suoritusilanteissa kartoittamaan suhteessa onnistumiseen ja epäonnistumiseen. Epäonnistunut suoritus pitäisi kyetä prosessoimaan mielessä rakentavasti, energiaa uuteen suoritukseen antaen. Esimerkiksi salibandy pelaajan tuleekin ottelun aikana mukautua kanssakilpailijoiden, eli vastustajajoukkueen pelaajien suorituksiin. Lisäksi pelaajan tulee ottaa huomioon omassa taktiikassaan vastustajan toiminta. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 336-339; Kemppinen 1998, 49-52.)

Urheilijan pitää myös varautua henkisesti ulkoisten tekijöiden merkitykseen. Esimerkiksi totutusta poikkeava alusta tai poikkeukselliset sääolosuhteet voivat aiheuttaa stressireaktion. Siksi on tärkeää olla henkisesti valmis kohtaamaan oudot ulkoiset tekijät tai olosuhteet. (Liukkonen 2016, 212.)

### 3 Urheilijanpolku – lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli

Urheilijan polku tarkoittaa yleiskuvausta urheilijan matkasta lapsuudesta aikuisiän huippu-urheilijaksi. Se on jaettu kolmeen vaiheeseen, jotka ovat lapsuusvaihe (alle 13-vuotiaat), valintavaihe (13-19-vuotiaat) ja huippuvaihe (yli 19-vuotiaat). (Mononen 2016, 29.)



Kuvio 1. Urheilijan polku – lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli.

Urheilijan polku -mallin rakentaminen suomalaiseen urheiluun nousi esiin Huippu-urheilun muutostyön kautta. Lasten ja nuorten urheilua kohti huippu-urheilijan uraa on kuvattu 2010-luvun ajan urheilijan polun kautta. (Hämäläinen 2015, 26.) Urheilijan polun rakentamisessa on nojattu Côtén ja kumppaneiden DMSP-malliin (Developmental Model of Sport Participation) ja ihmisen kehityksen ekologiseen systeemimalliin (KIHU 2018). Huippu-urheiluyksikön akatemiaohjelman valmennuspäällikkö Antti Paanasen (23.1.2018) mukaan suomalaisen urheilijan polun rakentamisessa hyödynnettiin ja tutustuttiin lisäksi muun muassa Sveitsin, Kanadan ja Uuden-Seelannin rakentamiin malleihin nuoren urheilijan eri vaiheista.

Suomalainen urheilijanpolku päättyi viiden muun maan ohella kansainvälisen tutkimusryhmän tutkimukseen, jossa on selvitetty urheilijakehityksen malleja ja hallinnointia. Tutkimuksen aineistonkeruu ajoittui vuosiin 2014-2015. Suomalainen urheilijanpolku oli liikeinen muiden maiden malleille, jotka olivat Australia, Uusi-Seelanti, Ruotsi, Saksa ja Sveitsi. Yhteistä eri maiden malleille oli, että urheilemisen polun alkupää perustui hauskuudelle. Vähitellen intensiteetti, erikoistuminen ja tavoitteet kasvoivat. Kaikissa malleissa oli myös erilaisia vaiheita ja siirtymiä kohti seuraavaa, vaativampaa vaihetta. Osa malleista, kuten suomalainen urheilijanpolku, tarkasteli kapeasti vain huippu-urheiluun tähtäävää polkua. Osaan malleista taas oli kuvattu myös muita päämääriä, kuten aktiivinen elämäntapa loppuelämäksi. Vuoden 2015 jälkeen suomalaista urheilijanpolkua on kehitetty kokonaisvaltaiseen suuntaan ja rinnalle otettiin käyttöön myös termi ”liikkujan polku”. (KIHU 2018.)

Urheilijan polulla nuoruus- ja valintavaiheessa lapsuusvaiheen laatutekijöistä kehittyy huippuvaiheen mahdollistavia laatutekijöitä, jolloin innostus kasvaa intohimoksi ja samalla monipuolisista lajitaidoista jalostuvat vahvat lajitaidot. Lisäksi hyvä harjoitettavuus tarkentuu systemaattiseksi harjoitteluksi. Laatutekijöihin lukeutuu myös urheilullisten elämäntapojen luomia edellytyksiä terveeksi urheilijaksi kasvulle. (Tast 23.1.2018.)

### **3.1 Lapsuusvaihe**

Lapsuusvaiheessa on keskeistä, että lapsi innostuu urheilusta. Suomalaisen urheilun kannalta onkin tärkeää, että lapsuusvaiheessa liikuntaa ja urheilua harrastaa mahdollisimman paljon urheilusta innostuneita lapsia. (Mononen 2016, 30-31.)

Lapsuusvaiheessa tavoitteena on, että lapsi oppii monipuoliset liikuntataidot ja että hänelle kehittyy hyvä fyysinen harjoitettavuus. Monipuoliset liikuntataidot mahdollistavat myöhemmässä vaiheessa sujuvan siirtymisen lajitaitojen opetteluun, vahvistamiseen ja syventämiseen. Hyvä harjoitettavuus puolestaan tuo merkittävää etua myöhemmälle urheilu-uralle: elimistöä on mahdollista kuormittaa, se ottaa vastaan harjoittelua ja myös urheiluvammoja esiintyy vähemmän. (Mononen 2016, 30-31.)

Mononen (2016, 31) korostaa, että lapsen liikkuminen ja urheileminen ovat mahdollisia eri toimintaympäristöissä – kotipihalla, koulussa, kerhossa ja urheiluseuraharjoituksissa. Tätä pyritään mahdollistamaan koulun, perheen ja urheiluseuran yhteistyöllä.

### **3.2 Valintavaihe**

Valintavaiheen keskeisenä tavoitteena on taata nuoren urheilijan hyvä päivä, jossa arki- valmennus on keskeisin toimintakenttä. Urheilua harrastavien nuorten tavoitteet eriytyvät

tyypillisesti valintavaiheessa, joka onkin kriittinen vaihe urheilu-uran jatkumisen kannalta. Valintavaiheessa toimintaympäristö laajenee kodin, koulun ja urheiluseuran lisäksi. Valintavaiheen edetessä urheiluakatemia ja lajiliitto tulevat osaksi valmentautumisprosessia. Ohjattujen harjoitusten lisääntyessä valmentajan merkitys kasvaa. Lisäksi urheilevalla nuorella saattaa olla ensimmäistä kertaa useita valmentajia ja asiantuntijoita valmennustilmissään. (Mononen 2016, 31-32.)

Valintavaiheessa innostus urheiluun syvenee huippu-urheilijaksi tähtäävällä nuorella intohimoksi, joka on päättäväisyyden ja kehittymisen halun ohella edellytyksiä huippu-urheilijaksi kehittymiselle. Keskeistä on lajitaitojen opettelu, vahvistaminen ja syventäminen. Terveys tulee nuoren urheilijan kohdalla ymmärtää kokonaisvaltaisesti fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus huomioiden. (Mononen 2016, 31-32.)

### **3.3 Huippuvaihe**

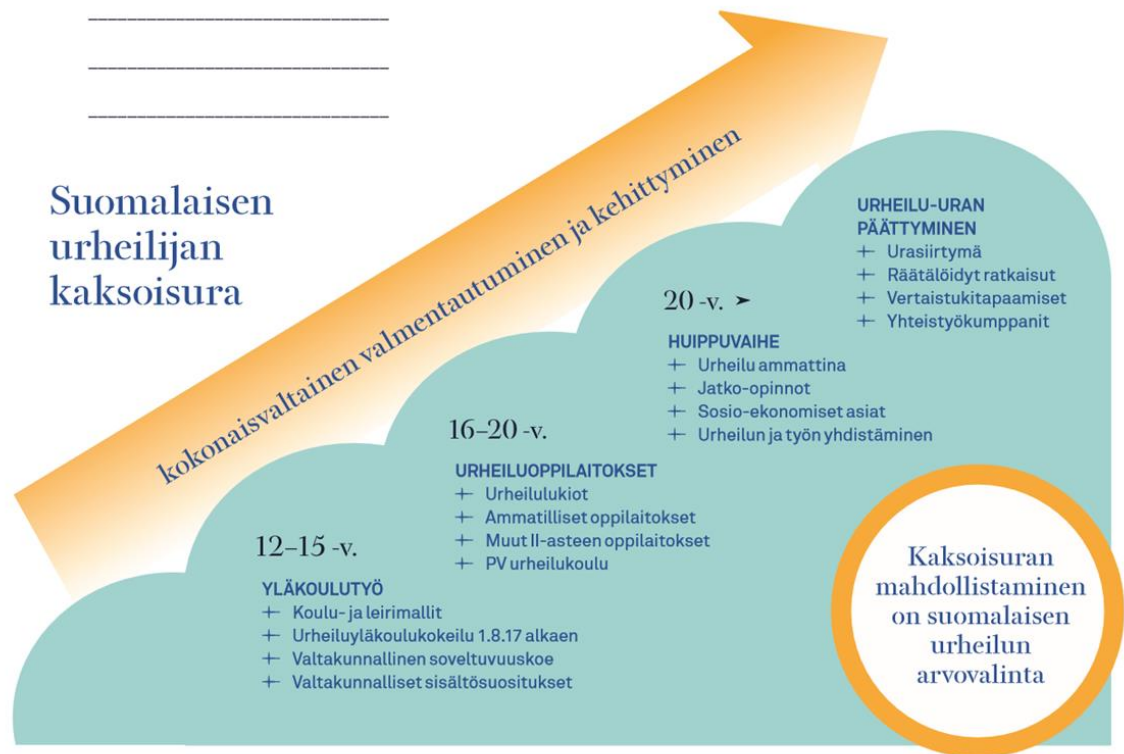
Huippuvaiheessa korostuu kansainvälisen menestyksen ja huipputulosten tavoittelemisen, joiden saavuttamisen ehdoton edellytys on urheilijan täydellinen omistautuminen urheilulle. Urheilijan uraa tuetaan kokonaisvaltaisella, kansainvälisen tason valmennus- ja asiantuntijatoiminnalla. Huipputasen saavuttaminen ja siellä pysyminen edellyttävät urheilijalta vahvaa sisäistä tahtotilaa itsensä kehittämiseen sekä intohimoa kokea elämyksiä oman lajinsa piirissä. (Mononen 2016, 33-34.)

## **4 Koulun ja urheilun yhdistäminen – suomalaisen urheilijan kaksoisura**

1930-luvulta lähtien Suomessa on ideoitu keinoja urheilun ja koulujärjestelmän yhdistämiseen. Vuosikymmenien kuluessa niiden yhdistämiseen on kuulunut monia vaiheita, sillä Suomessa kilpaurheilu ja koulujärjestelmä ovat perinteisesti olleet erillään. 1960-luvulla vauhdittui ideointi urheilulukioista, ja 1970-luvulle siirryttäessä ensimmäiset kokeilut urheilun ja koulun yhdistämiseksi käynnistyi Kuortaneella, Mäkelänrinteessä ja Sotkamossa toimineissa lukioissa. Lajiliitot olivat mukana tukemassa toiminnan aloitusta, esimerkiksi Suomen Hiihtoliiton rooli oli merkittävä hiihtäjien aloittaessa Sotkamon liikuntapainotteisessa lukiossa. (Metsä-Tokila 2001, 516-517.)

Virallisesti urheilun ja koulutuksen yhdistämiseen tähtäävän toiminnan voidaan katsoa alkaneen vuonna 1986, jolloin urheilulukiokeilu käynnistyi. Muun muassa kansainvälisen kilpailun kiristymisen takia urheilujärjestöt kokivat tärkeäksi asiaksi tukea urheilun ja koulutuksen yhdistämistä. (Metsä-Tokila 2001, 517-521.) Tukijärjestelmiä ja mahdollisuuksia urheilun ja koulunkäynnin yhdistämiseen on rakennettu alkujaan toisen asteen koulutuksen yhteyteen, mutta 2000-luvun aikana tukijärjestelmiä urheilun ja koulun yhdistämiseen on rakentunut myös yläkouluvaiheeseen.

Suomalaisen urheilijan kaksoisuran mahdollistaminen on suomalaisen urheilun arvovallinta. Koulun ja urheilun yhdistämisen tueksi on rakennettu monia toiminta- ja rakennemuotoja urheilijan eri ikävaiheisiin (kuvio 2).



Kuvio 2. Suomalaisen urheilijan kaksoisura, joka tukee huippu-urheilun ja koulutuksen/opiskelun yhdistämistä (Suomen Olympiakomitea 2017, 65.)

Koululaitos on neuvolajärjestelmän ohella ainoa instituutti, joka tavoittaa käytännössä koko ikäluokan. Näin ollen suomalaista peruskoulua voidaan pitää merkittävänä nuoren urheilijan uraan vaikuttavana toimintaympäristönä. Valtionneuvoston päättämässä perusopetuksen tuntijaossa liikunnanopetusta tulee järjestää vähintään 20 vuosiviikkotuntia, eli kaksi viikkotuntia koko peruskoulun ajan. Tämän määrän lisäksi useilla paikkakunnilla urheiluväki on aktivoitunut perustamaan urheileville nuorille erilaisia ratkaisuja, joilla lisätään koulupäivän yhteydessä toteutettavaa harjoittelun määrää. (Kalaja 2014, 84-85.)

Suomalainen koulujärjestelmä ja sen tarjoama opetus on kansainväliselläkin mittapuulla tarkasteltuna erittäin laadukasta. Tämän osoittaa maailmanlaajuisesti oppimistuloksia mitaava PISA-tutkimus, jossa suomalaisten oppimistulokset ovat maailmanlaajuisessa vertailussa huippuluokkaa (Jyväskylän yliopisto.) Liikunnanopetus on ollut osa peruskoulun opetussuunnitelmaa jo usean vuosikymmenen ajan, ja sen määrästä on noussut yksi polttavimmista puheenaiheesta opetussuunnitelmien ja -painotusten muutoksissa. 2000-luvun aikana liikunta- ja urheilumyönteisyys on näkynyt muun muassa siten, että liikuntapainotteisuus on lisääntynyt yläkouluissa ympäri Suomea.

Liikkuva koulu -ohjelma on yksi tämän hetkisen hallitusohjelman koulutuksen ja osaamisen kärkihankkeista. Sen tavoitteena on, että jokainen peruskouluikäinen liikkuu tunnin

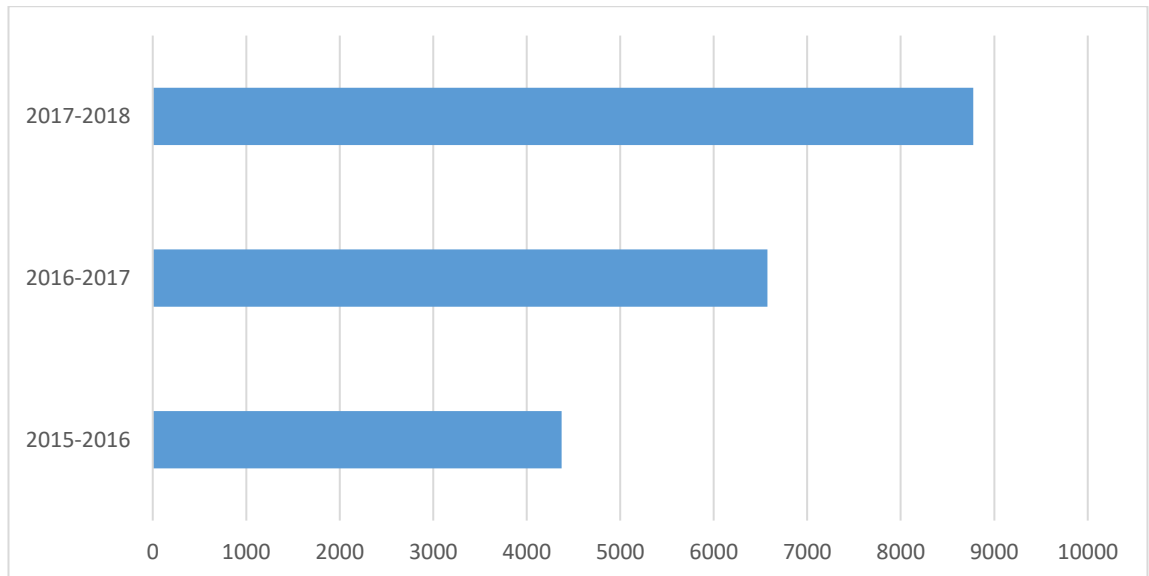


koulupäivän aikana. Liikkuva koulu -ohjelman toiminta ja sisältö tuovat hienoja mahdollisuuksia aktivoida jokaista koulupäivää liikunnallisin menetelmin. Hanke on laajentumassa seuraavaksi toisen asteen koulutukseen, kun muutamia lukioita on lähdössä hankkeeseen mukaan. (LIKES 2016.)

Yläkouluikäisille suunnatut koulu- ja urheilutoiminnan yhdistämiseen liittyvät ratkaisut ovat Suomessa olleet vähissä. 2000-luvun aikana yläkouluikäisen urheilijan kehittymisen tueksi on kuitenkin rakennettu monia tukijärjestelmiä. Osa nuorista käy koulua ja urheilee urheiluluokilla, jossa harjoittelun lisääminen on mahdollista koulupäivän yhteyteen. Paikallisia yläkouluratkaisuja on kehittynyt, ja aivan viimeisten vuosien aikana myös Suomen Olympiakomitea on suunnannut resursseja yläkouluikäisten urheilijoiden koulunkäynnin ja harjoittelun optimaalisempaan yhdistelmään.

2000-luvun aikana koulun ja urheilun yhdistämisen painopiste on siirtynyt toisen asteen lisäksi yläkouluvaiheeseen. Liikuntapainotteiset yläkoulut ja liikuntalähikoulut tarjoavat opilaille opetussuunnitelmaan kirjatun minimi liikuntatuntimäärän lisäksi kouluviikkoihin lisätunteja liikuntaan ja urheiluun. Ne voivat koostua esimerkiksi alueen seurojen päätoimisten valmentajien vetämistä sisällöistä, valinnaisista liikuntatunneista tai paikallisen urheiluakatemiaan koordinoimista aamuharjoituksista. Päävastuu toiminnasta on kuitenkin koululla, joissa toimivat maailman parhaimmiksikin kehitetyt liikunnanopettajat. Urheilun vahvempi integroituminen osaksi koulu-aikaa muun muassa iltapäiväkerhotoiminnan muodossa on tärkeää riittävän ja monipuolisen harjoittelun toteutumiseksi nuoren urheilijan arkipäivässä. Niemi-Nikkola (1993, 58.) painottaa, että koululiikunnan ja huippu-urheilun jatkuva vastakkain asettelu ei hyödytä ketään, vaan urheilujärjestöjen, koulujen ja liikunnanopettajien yhteistyöllä voidaan löytää synergiaetuja ja saavuttaa kaikkia osapuolia tyydyttäviä tuloksia.

Suomen Olympiakomitean alaisen Huippu-urheiluyksikön urheiluakatemiaohjelman koordinoima ja johtama yläkoulutoiminta on kehittynyt ja toiminta laajentunut. Vuosien 2015-2018 aikana toimintaan osallistuvien nuorien urheilijoiden määrä on kasvanut vuosittain (kuvio 3).



Kuvio 3. Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoimintaan osallistuneiden urheilijoiden lukumäärä lukuvuosina 2015-2016 (n=4374), 2016-2017 (n=6574) ja 2017-2018 (n=8777). (Paananen 21.01.2018.)

Yläkoulutoiminnan rakennemalliin kuuluu neljä eri toimintamallia: urheiluyläkoulut, liikuntapainotteiset yläkoulut, liikuntalähikoulut ja yläkoululeiritykset. Kuviossa 3 esitettiin lukeksiin lasketaan mukaan siis yläkouluikäiset nuoret urheilijat, jotka osallistuvat johonkin neljästä eri toimintamallista. Urheiluakatemiaverkostossa näitä neljää eri toimintamallia toteuttaa 160 yhteistyökoulua ja 11 urheiluopistoa.

Merkittävä kehitysaskel yläkouluvaiheen koulun ja urheilun yhdistämisessä käynnistyi elokuussa 2017, jolloin kolmevuotinen urheiluyläkoulukokeilu alkoi 22 yläkoulussa ympäri Suomea, pohjoisimman koulun sijaitessa Oulussa. Rovaniemen ja Vuokatti-Rukan alueiden urheiluakatemit tekivät päätöksen, että he eivät lähde ensimmäisessä vaiheessa mukaan urheiluyläkoulukokeiluun.

Tavoitteellisesti urheilevilla nuorilla tulee olla viikossa liikuntaa vähintään 20 tuntia, josta noin puolet muodostaa urheiluseuran organisoima harjoittelu. Neljäsosan kokonaisharjoittelusta muodostavat omatoiminen lajiin liittyvä harjoittelu sekä koulu-, välitunti- ja arkiliikuntaa. Harjoittelun tulee olla monipuolista ja pitkäjänteistä, jonka toteuttamisen edellytyksenä on paikallinen koordinaatio koulujen ja urheiluseurojen kesken sekä monilajisesti toteutuvat toiminnot. (Hakkarainen 2015, 185.)

## 5 Yläkoululeiritys Suomessa

Yläkoululeiritystä aloitettiin järjestämään ensimmäisenä Vuokatin ja Lapin urheiluopistoilla. Toiminta käynnistyi heidän painopistelajeissaan, kuten esimerkiksi maastohiihdossa. Toiminnan käynnistymisessä, kehittämisessä ja toteutuksessa ovat toimineet alusta saakka kiinteässä yhteistyössä paikalliset urheiluakatemit. Yläkoululeiritystoiminnan ensimmäisiä tavoitteita ja toiminnan perusteluita oli kynnyksen madaltaminen siirtymisessä yläkoulun jälkeen valtakunnallisiin toisen asteen oppilaitoksiin, kuten esimerkiksi Vuokatin urheilulukioon. Yläkoululeirityksen avulla nuoret hiihtäjät pääsivätkin tutustumaan toimintaympäristöön, valmentajiin ja harjoittelukulttuuriin jo yläkouluvaiheessa. Tavoitteena on, että nämä tekijät olisivat jo tuttuja siirryttäessä toiselle asteelle, jolloin ympäristön vaihtuminen tutuista lapsuuden harjoittelu- ja kouluympäristöistä ei olisi täysin tuntematon siirtyminen vieraaseen paikkaan. Tällöin helpotetaan maastohiihtäjän seuraavaa askelta kohti kansallista ja kansainvälistä huippua.

Vuoden 2016 alusta Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman asiantuntijoihin liittyneen Kari Seppäsen tehtäväksi muodostui jalkauttaa yläkoululeiritysmalli eri urheiluopistoille. Seppänen oli ollut merkittävässä roolissa Lapin urheiluopiston yläkoululeirityksen rakentamisessa ja kehittämisessä. Seppäsen sparraamana yläkoululeiritys levittäytyi Suomen kaikkiin urheiluopistoihin vauhdikkaasti. Toistaiseksi Olympiakomitea on jakanut järjestämismandaatin yläkoululeirityksestä ainoastaan urheiluopistoille. Vuoden 2017 loppuun mennessä kaikki Suomen 11 urheiluopistoa järjestävät yläkoululeiritystä.

Suomen Olympiakomitean urheiluakatemian asiantuntijatyöryhmä määrittä keväällä 2016 yläkoulutoimintaan koulu- ja leirimalliin sisältösuositukset (kuvio 4).

	Motoriset perustaidot	Fyysiset ominaisuudet	Psyykkiset taidot	Elämäntaidot	Lajivalmennus
7. luokka	<b>Liikkumistaidot</b> Tasapainotaidot Välineenkäsittelytaidot	<b>Nopeus</b> Liikkuvuus Muut	<b>Ilo ja innostus</b> Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	<b>Reilu peli</b> Elämäntaidot Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Terve urheilija	Lajivalmennuksen sisältösuositukset lajiin valmennuslinjauksen mukaan
8. luokka	<b>Välineenkäsittelytaidot</b> Tasapainotaidot Liikkumistaidot	<b>Kestävyys</b> Nopeus Muut	<b>Ilo ja innostus</b> Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	<b>Terve urheilija</b> Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämäntaidot Reilu peli	
9. luokka	<b>Tasapainotaidot</b> Liikkumistaidot Välineenkäsittelytaidot	<b>Voima</b> Liikkuvuus Muut	<b>Vahva itsetunto</b> <b>Itsesäätelytaidot</b> Ilo, innostus ja intohimo	<b>Terve urheilija</b> Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämäntaidot Reilu peli	



Kuvio 4. Yläkoulutoiminnan sisältösuositukset (Suomen Olympiakomitea.)

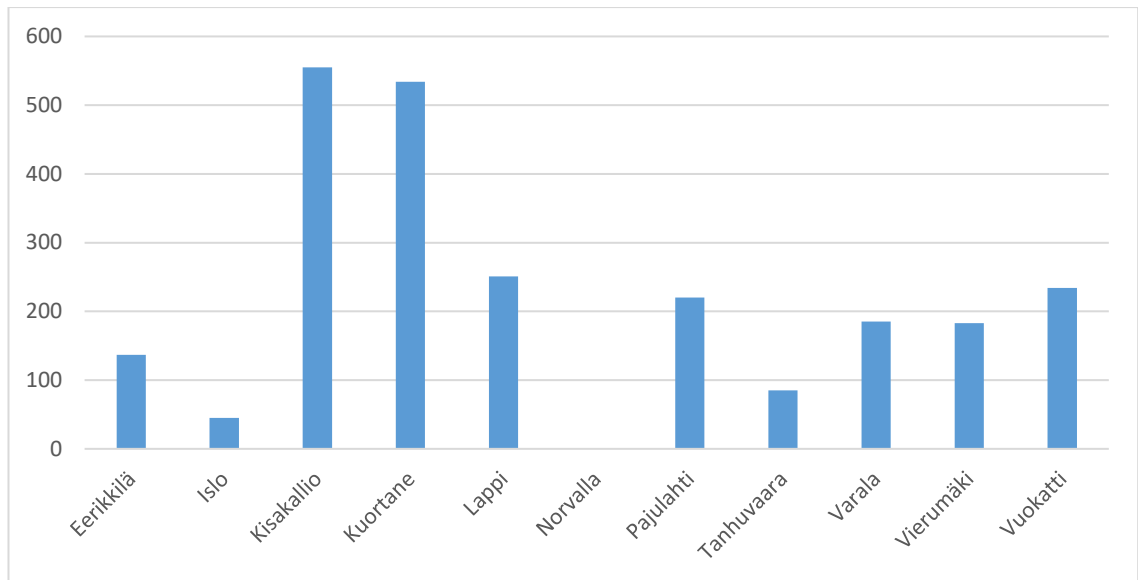
Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminnan sisältösuositukset pohjautuvat urheilijanpolun valintavaiheen asiantuntijatyön linjauksiin ja monitieteiseen tietoperustaan. Tavoitteena on nuoren urheilijan hyvä päivä. Verkostotyön ja yhteisten sisältöjen tavoitteena on yhdenmukaistaa toimintaa, jotta lajien kannalta yläkoulutoiminnan eri rakennemallit näyttäisivät mahdollisimman samankaltaisilta. Jatkossa yhteinen sisältötyö keskittyy fyysisten ominaisuuksien ja motoristen taitojen osa-alueisiin. (Tast 23.1.2018.)

Yläkoululeirityksen sisältöihin kuuluu keskeisimpinä osa-alueina elämän- ja urheilijataitojen kehittäminen. Elämäntaidot -kokonaisuuteen kuuluu psyykkisen valmennuksen, ravitsemuksen ja urheilijataitojen kehittämisen teemoja. Urheilulliseen kehittymiseen puolestaan kuuluu lajikohtaisten taitojen ja tietojen sekä fyysisten ominaisuuksien kehittäminen.

Vuosien 2016 ja 2017 aikana urheiluakatemiaohjelman johtamana yläkoululeiritysjärjestäjät ovat kokoontuneet säännöllisesti. Monista urheilun ja liikunnan toimijoista koostettu valtakunnallinen asiantuntijaryhmä on rakentanut Kasva urheilijaksi -harjoituskirjat, jotka on laadittu 7.-9.luokille. Kirjojen ensimmäinen versio julkaistiin syksyllä 2017, ja ne tullaan ottamaan yläkoululeirityksen järjestäjien käyttöön syksystä 2018 alkaen. Kasva urheilijaksi -harjoituskirja sisältää omat osuutensa muun muassa psyykkiset taitoihin, urheilijan ravitsemukseen sekä urheilijan toimintaympäristöihin liittyen.

Kuviossa 5 on kuvattu yläkoululeiriläisten määrä syksyllä 2017. Yhteensä yläkoululeiritykseen osallistuvia nuoria oli 2429. Leiriläisten lukumäärällä mitattuna suurimmat järjestäjät

olivat Kisakallio (n=555) ja Kuortane (=534). Suomen Urheiluopiston järjestämässä yläkoululeiritykseen osallistui 183 yläkouluikäistä urheilijaa.



Kuvio 5. Yläkoululeiriläisten määrä urheiluopistoittain syksyllä 2017 (Paananen 23.1.2018.)

Valtakunnallista seurantaä yläkoulutoiminnassa johtaa Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Ensimmäiset valtakunnalliset palautekyselyt yläkoululeirityksen kokemuk-sista KIHU laati syksyllä 2017 suunnaten ne urheilijoille ja heidän vanhemmilleen. Jokai-nen yläkoululeirityksen järjestäjä saa tietoonsa valtakunnalliset koonnit sekä omasta leiri-tyksestä tulevien vastaajien koonnit. Tulevaisuudessa jokaiseen sisällölliseen painopiste-osa-alueeseen on tarkoituksena luoda valtakunnallisen tason seurantajärjestelmä ja mittai-rit lajiliittojen tarpeet huomioiden.

## **6 Suomen Urheiluopiston järjestämän yläkoululeirityksen toteuttajaorganisaatiot**

### **6.1 Vierumäen kampuksen toimijat**

Suomen Urheiluopiston järjestämä yläkoululeiritys toteutetaan Vierumäen kampuksella, joka on Suomen suurin ja monipuolisin liikunta-alan koulutus- ja vapaa-ajankeskus. Yläkoululeiritystä suunnittelee, toteuttaa ja kehittää laaja sekä monipuolinen toteuttajajoukko, jotka tulevat seuraavista toteuttajaorganisaatioista.

Vierumäki yhtiöt koostuvat Suomen Urheiluopiston Kannatusosakeyhtiöstä (SUK), Vierumäki Country Club osakeyhtiöstä (VCC), Vierumäen Infra osakeyhtiöstä (Infra) sekä golf-yhtiöistä (Vierumäki 2017).

Vierumäellä järjestettävän yläkoululeirityksen vastuussa on Suomen Urheiluopisto, joka hankkii tukipalveluita toimintaansa Vierumäen muilta yhtiöiltä. Vierumäki Country Clubin ydintoimintaa ovat majoitus- ja ravintolapalvelut, Vierumäen Infran vastatessa liikuntapaikoista ja -olosuhteista.

Suomen Urheiluopisto on opetus- ja kulttuuriministeriön alainen valtakunnallinen liikunnan valmennus- ja koulutuskeskus, jota ylläpitää Suomen Urheiluopiston Kannatusosakeyhtiö. Suomen Urheiluopisto kehittää, tuottaa ja markkinoi liikuntaan ja vapaa-aikaan liittyviä sekä kansallisesti että kansainvälisesti korkeatasoisia valmennus-, koulutus- ja liikuntapalveluja. Ydintoimintaa ovat liikunta-alan koulutus, terveysliikunta ja urheilu. (Vierumäki 2017.)

Suomen Urheiluopistolla toteutetaan vapaa-ajan liikuntakurssitoimintaa lain mukaisena vapaan sivistystyön koulutuksena. Sen tehtävänä on järjestää liikuntaharrastusta, hyvinvointia ja terveyttä edistävää koulutusta koko väestölle sekä liikunnan järjestö- ja seuratoimintaa palvelevaa koulutusta ja valmennustoimintaa. Koulutus on internaattimuotoista kurssitoimintaa, jossa osallistujat yöpyvät täysihoidolla sekä saavat laadukasta liikunnanopetusta. Urheiluopistojen käyttämän internaattipedagogiikan avulla tuetaan yksilöiden ja ryhmän yhteisöllisyyden ja monipuolisen vuorovaikutuksen kehittymistä kasvu- ja oppimisprosessissa. (Urheiluopistojen yhdistys ry. 2011, 5.)

Suomen Urheiluopisto tarjoaa monipuolista vapaan sivistystyön alaista koulutustarjontaa, johon kuuluvat lapsi- ja nuorisoliikunnan, perheliikunnan, vammaisliikunnan, erilaisten kansalaisjärjestötoiminnan ja aikuisliikunnan kurssitoiminta sekä lisäksi kilpa- ja huippu-urheilun valmennustoiminta ja muu ohjaajakoulutus. Urheiluopistojen vapaan sivistystyön koulutus palvelee hyvin monenlaisia liikkujia ja kursseilla huomioidaan osallistujien yksilölliset tarpeet. Urheiluopistot saavat valtion tukea vapaan sivistystyön koulutuksen järjestämiseen, jonka ansiosta koulutuksia pystytään tarjoamaan koko väestölle. (Urheiluopistojen yhdistys ry. 2011, 6.)

Viime vuosien uusina toiminta-avauksina Suomen Urheiluopiston vapaan sivistystyön toimintaan ovat tulleet mukaan muun muassa yläkoululeiritys ja Vierumäen Salibandyakatemia, joka kehittää nuoria pelaajia ja heidän valmentajiaan.

Suomen Urheiluopistolla on pitkät perinteet liikunta-alan ammattilaisten kouluttajana. Vierumäen kampuksen toimintaympäristö, osaaminen ja monipuoliset koulutuspolut tarjoavat opiskelijalle erinomaisen mahdollisuuden elinikäiseen oppimiseen ja itsensä kehittämiseen. Talon oman ammattikunnan asiantuntemuksen lisäksi Urheiluopisto toimii kiinteässä yhteistyössä työelämän asiantuntijoiden ja erikoisosaajien kanssa. Työelämän asiantuntijoiden ja käytännön kokemusten kautta syntyneen näkemystiedon avulla Urheiluopisto pysyy koulutuksessa ajan hermolla. Hyväksi koettuja toimintatapoja ja -malleja voidaan säilyttää, mutta Urheiluopisto haluaa toimia myös muutosten johtajana uudistamalla ja kehittämällä liikunta-alan työtä yhdessä työelämän kanssa. (Opetussuunnitelma 2011-13/14, 6.)

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu on yksi Suomen suurimmista ammattikorkeakouluista. Sen viidestä kampuksesta yksi sijaitsee Vierumäellä, jonne onkin kehittynyt Suomen suurin ja monipuolisin liikunta-alan koulutuskeskittymä. Haaga-Helian Vierumäen kampus on ollut rohkea edelläkävijä projekti- ja ilmiölähtöisen opetussuunnitelman ja pedagogiikan toteuttajana. (Haaga-Helia.)

## **6.2 Päijät-Hämeen urheiluakatemia**

Suomessa toimii erikokoisia urheiluakatemiaita, joita on yhteensä 21 kappaletta. Urheiluakatemioiden päätehtävinä on valmennusyhteistyön ja olosuhteiden järjestämien, kaksoisura-polun järjestelyt, akatemian toimijoiden koordinointi, hallinto sekä urheilijoille tarjottavien asiantuntijapalveluiden koordinointi. (Aarresalo & Lämsä 2016, 45.)

Päijät-Hämeen urheiluakatemia tekee rakenteellista ja toiminnallista yhteistyötä alueensa molempien urheiluopistojen, eli Suomen Urheiluopiston ja liikuntakeskus Pajulahden

kanssa, joiden järjestämät yläkoululeiritykset kuuluvat Päijät-Hämeen urheiluakatemia toiminnan vaikutuspiiriin. Hallinnollisesti Päijät-Hämeen urheiluakatemia toimii liikuntakeskus Pajulahden yhteydessä.

Urheiluakatemioiden toiminnan vaikutuspiiriin on kuulunut toisella asteella opiskelevia nuoria urheilijoita, mutta Suomen Olympiakomitean aiempaa suuremmat panostukset yläkouluvaiheeseen ovat laajentaneet urheiluakatemioiden toimintakenttää ja vaikutuspiiriä.

### **6.3 Keskusjärjestöt ja lajiliitot**

1900-luvun alussa pyrkimyksenä oli perustaa yhtenäinen suomenkielinen urheilun kattojärjestö, jonka perustaminen ei kuitenkaan onnistunut erimielisyyksien sekä Venäjän seenaatin vastustuksen takia. Sittenkin suomalaisen urheilun kattojärjestöt ovat kokeneet paljon muutoksia historiansa aikana. Monien muutosten vuosikymmenien jälkeen vuonna 1993 suomalainen urheilu yhdistyi uuden urheilun kattojärjestön alle, jonka nimeksi tuli Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Lasten ja nuorten liikuntaan keskittyi Nuori Suomi ry. Kunto ry vastasi puolestaan aikuisten harrasteliikunnasta ja huippu-urheilusta Suomen Olympiakomitea. (Lämsä 2012, 14-22.)

Uusi Suomen Olympiakomitea aloitti työnsä 1.1.2016, jonka organisaatioon sulautettiin Valo. Organisaatiouudistuksen tarkoituksena oli, että yksi organisaatio vastaa urheilijapolusta koko suomalaisessa urheilussa. Uusi Olympiakomitea tulee toimimaan liikunnan ja urheilun yhtenäisenä äänenkantajana yhteiskunnassa, varmistamaan liikunnan ja urheilun toimintaedellytykset sekä rakentamaan yhteistyötä eri toimijoiden välille suomalaisen liikunta- ja urheiluyhteisön strategiavalintojen toteuttamiseksi. Uusi Olympiakomitea tavoittelee tilannetta, jossa mahdollisimman monella suomalaisella olisi liikunnallinen elämäntapa. Tähän liittyy heidän visio, jossa Suomi olisi maailman liikkuvin ja Pohjoismaiden menestyvin urheilukansa vuonna 2020. (Uusi Olympiakomitea 2016.)

2010-luvun ajan Olympiakomitean hyväksymiä kansallisia lajiliittoja on ollut Suomessa noin 70 kappaletta (YLE 2016.). Lajiliitot ovat mukana tukemassa urheilijaa koko urheilijapolun aikana. Lajiliittojen tehtävänä on urheilijoiden ja valmentajien tukeminen, oman lajin kehittäminen, yhteistyön tekeminen muiden lajien kanssa sekä valtakunnallisten ja paikallisten olympialiikkeiden palveluiden parempi hyödyntäminen. Yläkouluikäisille urheilijoille lajiliitot järjestävät aluetoimintaa ja leirityksiä, talenttitoiminta saattaa olla lajista riippuen vilkastakin. Kilpailusarjat saattavat laajentua valtakunnallisiksi. Peruskoulun jälkeen lajiliittojen panostus ja vaikuttaminen nuoreen urheilijaan lisääntyy. (Aarresola & Lämsä 2016, 45.)



Lajiliitot osallistuvat muun muassa yläkoulutoiminnan kehittämiseen ja toteuttamiseen niin koulujen, urheiluakatemioiden kuin urheiluopistojenkin kanssa. Esimerkiksi Suomen Urheiluopiston järjestämässä yläkoululeirityksessä ovat mukana seuraavat lajiliitot (tilanne 15.10.2017 mukaan):

- Suomen Golfliitto
- Suomen Taitoluisteluliitto
- Suomen Shakkiliitto
- Suomen Painonnostoliitto
- Suomen Voimisteluliitto
- Suomen Hiihtoliitto
- Suomen Moottoriliitto
- Suomen Pyöräilyunioni

#### **6.4 Urheiluseurat**

Urheiluseurat ovat yleishyödyllisiä yhdistyksiä, joiden tavoitteena ei ole tehdä voittoa, vaan suunnata kaikki resurssit jäsenistönsä tarpeisiin. Toiminta on avointa eli kenellä tahansa on mahdollisuus tulla toimintaan mukaan. Suurin osa toiminnasta perustuu vapaaehtoisuuteen, vaikka toimintaan on palkattukin aiempaa enemmän päätoimisia seuratyön tekijöitä. Jokaisella urheiluseuralla on tarkoitus kiteytyen toiminta-ajatukseen. Se voi olla esimerkiksi liikunnan edistämistä seudulla, jolloin jokaisella urheiluseuran jäsenellä olisi mahdollisuus harrastaa lajia omalla tasollansa. (Blomqvist, Mononen, Konttinen, Koski & Kokko 2015, 81; Lämsä 2009, 27-29.)

Tällä hetkellä Suomessa on noin 9000 eri urheilulajin seuraa, joihin varhaisimmillaan kiinnitytään urheilijan polun lapsuusvaiheessa. Tällöin lapset osallistuvat monenkin seuran toimintaan. Lapsille harrastuksessa on tärkeää ystävien läsnäolo ja tunne kuulumisesta ryhmään. 3-18 -vuotiaista lapsista ja nuorista 93% harrastaa liikuntaa. Ohjatun seuratoiminnan pariin tullaan noin 6-8 -vuoden ikäisenä ja reilut 40% lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa. Iän lisääntyessä harrastaminen urheiluseurassa vähenee ja enää noin joka kolmas 15-18-vuotiaista harrastaa liikuntaa seuroissa. Kolme neljästä urheiluseuroissa olevista lapsista ja nuorista osallistuu kilpailutoimintaan kauden aikana. Useasti kilpailuihin osallistuminen vaatii jonkun seuran jäsenyyden. (Aarresalo & Konttinen 2012, 21; Blomqvist ym. 2015, 75; Koski 2013, 25; Myllyniemi & Berg 2013, 82; Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015, 93-102; SLU 2010, 6-13.)

Noin 60% urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista osallistuu myös vähintään kerran viikossa jonkun toisen lajin ohjattuun harjoitteluun. Päälajeja harrastetaan ohjatusti noin kolme kertaa viikossa ja sitä harjoitellaan omatoimisesti kahdesta kolmeen kertaan viikossa. Ohjatusti ja omatoimisesti harjoitellaan pääasiassa 30-60 minuuttia kerrallaan. (Blomqvist ym. 2015, 77-79.)

Yläkouluiässä voimistuu harrastuksen tavoitteiden eriytyminen, jolloin erityisesti tavoitteelliset harrastajat alkavat erikoistua yhteen lajiin. Yläkouluiän erikoistumisvaiheessa seura- valmennus on ensisijainen urheilu ympäristö, mutta myös lajiliittojen toimenpiteet aluetoi- mintoineen ja leirityksineen alkavat tässä vaiheessa. Lisäksi kilpailusarjat saattavat laajeta valtakunnalliseksi. Erikoistumisvaiheessa seura on edelleen tärkein valmennusympäristö, ja seuran mahdollisuuksilla tukea urheilussa kehittymistä alkaa olla enenevästi merkitystä. Nuori urheilija saattaakin vaihtaa seuraa toiselle paikkakunnalle kehittymisen edellytyksiä etsiessään. (Mononen 2016, 31-32.)

Tällä hetkellä seurojen tarjonta ei välttämättä kohtaa lasten ja nuorten tavoitteita liikunnan suhteen. Seurojen olisikin hyvä miettiä miten tulevaisuudessa järjestää mahdollisimman helppoa matalan kynnyksen toimintaa, sillä noin puolet lapsista ja nuorista, jotka eivät ole kuuluneet mihinkään seuraan sekä valtaosa lopettaneista seuratoiminnan harrastajista haluaisivat harrastaa seurassa, jos se vain olisi helppoa ja monimuotoista. Noin kolman- nes seuraan tulevista lapsista ja nuorista osallistuu toimintaan harrastusmielessä ilman kilpailullisia tavoitteita. Lasten ja nuorten seuratoimintaan kuuluvia suosituimpia lajeja ovat muun muassa jalkapallo, sähly, jääkiekko sekä kamppailulajit. (Blomqvist ym. 2015, 82; Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 22; Myllyniemi & Berg 2013, 84.)

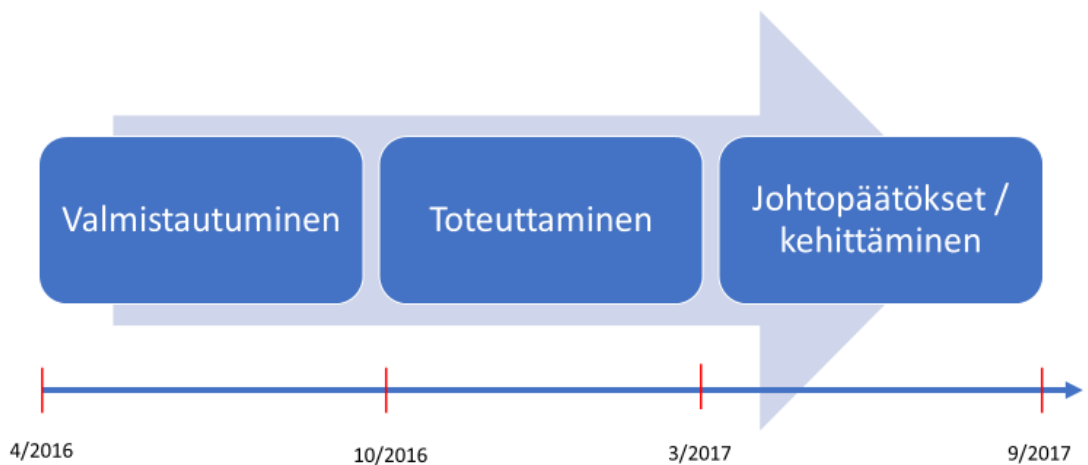
## 7 Projektin tavoitteet

Tämän työelämänkehittämistehtävän tavoitteena oli rakentaa Suomen Urheiluopiston toimintaympäristöön soveltuva toimintamalli, jolla lähdetään käynnistämään, toteuttamaan ja kehittämään yläkoululeiritystä valtakunnallisen mallin mukaisesti. Toimintamallin tavoitteena on tarjota nuorelle urheilijalle optimaalisen mahdollisuuden yhdistää kouluopinnot ja tavoitteellinen harjoittelu kouluviikkojen aikana. Toimintamallia on käynnistetty ja toteutettu tekemisen kautta oppien ja kehittäen.

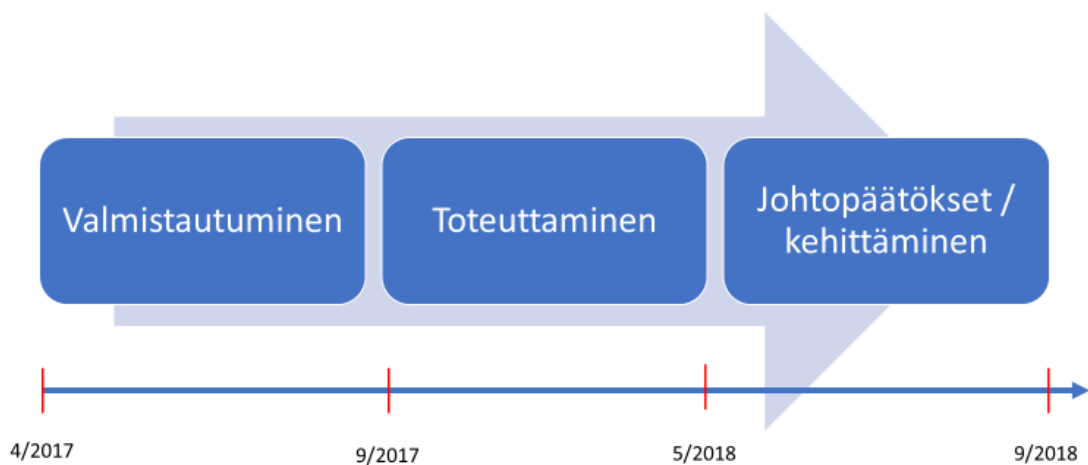
Kahden ensimmäisen toimintakauden aikana projektin tavoitteena on ollut toteuttaa ja kehittää toimintamallia yhdessä lajien, Haaga-Helia ammattikorkeakoulun ja Päijät-Hämeen urheiluakatemian toimijoiden kesken. Toimijoiden tavoitteena on ollut havainnoida ja arvioida toimintaa aktiivisesti projektin aikana, mistä saatujen kokemusten perusteella leiritystä on pyritty kehittämään. Tämän toiminnan tukena on toiminut leirien päätteeksi lähetettävä palautekysely, jonka kehittämisestä ja toteuttamisesta ovat vastanneet Haaga-Helia ammattikorkeakoulun valmennusta opettavat lehtorit ja heidän ohjauksessa olevia liikunnanohjaajaopiskelijoita.

## 8 Projektin vaiheet

Suomen Urheiluopiston yläkoululeiritysmallin kehittämisen vaiheet kahden ensimmäisen toimintakauden, 2016-2017 ja 2017-18 osalta jakaantuivat molempina kausina kolmeen saman tyyppiseen vaiheeseen: valmistautumisvaihe, toteutusvaihe, palaute- ja johtopäätös- ja kehittäminen, kuviot 6 ja 7.



Kuvio 6. Yläkoululeirityksen toimintakauden 2016-2017 vaiheet



Kuvio 7. Yläkoululeirityksen toimintakauden 2017-2018 vaiheet

## 8.1 Valmistautuminen toimintakauteen 2016-2017

Suomen Urheiluopiston järjestämän yläkoululeirityksen rakentaminen aloitettiin huhtikuussa 2016. Ensimmäisessä vaiheessa tutustuttiin valtakunnalliseen malliin, joka oli rakentunut Lapin ja Vuokatin urheiluopistojen toteuttaman mallin mukaiseksi. Valtakunnalliseen malliin tutustumiseen jälkeen Suomen Urheiluopisto valmistautui järjestämään yläkoululeiritystä Suomen Olympiakomitean laatimien sisältöraamien mukaisesti. Valmistautumiseen tukea tarjosivat Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelma sekä maantieteellisesti läheinen Liikuntakeskus Pajulahti, jolla oli kokemusta yläkoululeirien järjestämisestä jo vuodesta 2015 lähtien.

Yläkoululeirityksen koordinaattori esitteli Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikön liikunnanohjaaja (amk) koulutuksen valmennuksesta vastaaville lehtoreille yläkoululeirityksen toimintamallia. Sen toteuttaminen ja kehittäminen tarjosivat lehtorien mielestä hyviä oppimisprojekteja. Opiskelijayhteistyö alkoikin muotoutumaan heti ensimmäisen toimintakauden valmistautumisvaiheen alusta asti.

Valmistautumisvaiheen tavoitteena oli aloittaa syksystä 2016 alkaen yläkoululaisille, tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille 7-9.-luokkalaisille nuorille suunnattu leirikokonaisuus, johon kevään 2016 aikana lajeiksi sitoutuivat golf, taitoluistelu, teamgym ja uinti. Valmistautumisvaiheen alusta saakka yläkoululeiritystä pyrittiin suuntaamaan ja toteuttamaan monipuoliselle lajikirjolle.

Toukokuussa 2016 aloitettiin yläkoululeirityksen esittely Suomen Urheiluopiston läheisimmille lajiliitoille. Ensimmäisenä lajina leiritykseen sitoutui golf, jonka perinteet ja eri toiminnot ovat alkaneet Vierumäellä jo 1980-luvulla. Lajivalmentajaksi golfin yläkoululeiritykseen tuli Juha Skyttä, joka toimii Suomen Golfliitossa liittovalmentajana. Skyttä lähti vauhdikkaasti liittämään yläkoululeiritystä osaksi nuoren golfarin kehitymisprosessia. Hän piti tärkeänä asiana golfille, että sisällöllisesti laadukkaan leirityksen piiriin pääsee entistä useampi yläkouluikäinen golfari. Talent-ryhmä säilyy edelleenkin Suomen Golfliiton järjestämänä valmennusryhmänä, mutta yläkoululeirityksestä on kehittynyt sille hyvä vaihtoehto. Samoja nuoria on osallistunut molempien valmennusryhmien leiritykseen, eli ne eivät ole toisiaan poissulkevia vaihtoehtoja nuoren golfarin kehitymispolulla.

Vierumäelle valmistui vuoden 2016 aikana uusi voimistelun huippuolosuhde, joka on rakennettu ensisijaisesti teamgymin ja telinevoimistelun tarpeeseen. Sen avajaiset järjestet-

tiin talvella 2017, ja nimekseen Vierumäen kampuksen uusi ylpeys sai *Volttiareena*. Voimisteluliitto aloitti samalla strategisen yhteistyön Suomen Urheiluopiston kanssa. Siksi olikin luonnollista, että teamgymistä nousi nopeasti merkittävä laji Suomen Urheiluopiston järjestämään yläkoululeiritykseen. Teamgymin yläkoululeirityksen aloittamisesta sovittiin Voimisteluliiton ja lahtelaisen voimisteluseuran Viipurin Reippaan valmentajien kanssa kesäkuussa 2016. Ensimmäinen teamgymin leiri järjestettiin tammikuussa 2017. Teamgymistä on kasvanut kaiken kaikkiaan merkittävä laji Suomen Urheiluopiston eri toimintoihin, ja syksyllä 2017 se on yli 50 urheilijallaan yläkoululeiritykseen osallistuvista lajeista kaikkein suurin.

Uinnin yläkoululeiritystä aloitettiin rakentamaan maantieteellisesti läheisten seurojen kanssa tehtävänä yhteistyönä. Uimaliitto näytti vihreää valoa Suomen Urheiluopiston ja uimaseurojen suunnitelmille, vaikka he eivät tulleetkaan operatiivisella tasolla olemaan mukana yläkoululeirityksen toteutuksessa. Uimaliitto linjasi yläkoululeirityksen heidän varsinaisen toiminnan ulkopuolelle. Aktiivisten seurojen ja valmentajien kanssa uinnin yläkoululeiritys rakentui kuitenkin vauhdilla ja keräsi nopeasti leirityksestä kiinnostuneita uimareita lähialueen seuroista. Ensimmäinen uinnin yläkoululeiri järjestettiin tammikuussa 2017, ja se jatkaa yhtenä suurimmista lajeista toimintakaudella 2017-2018.

Taitoluistelu ilmoitti kiinnostuksesta yläkoululeiritykseen kesäkuussa 2016, ja tapaaminen Suomen Taitoluisteliiton kanssa sovittiinkin järjestettäväksi heti elokuun alkuun. Tapauksessa liiton valmennuspäällikkö Satu Niittyinen linjasi yläkoululeirityksen palvelevan heidän luistelijoita, jotka ovat miltei nuorten maajoukkue-tason urheilijoita. Taitoluistelu rakensikin yläkoululeiritystä varten korkeat sisäänpääsykriteerit, joiden perusteella voidaan tehdä hakeneista luistelijoista valinnat yläkoululeiritykseen. Taitoluistelu on mukana edelleen yläkoululeirityksessä samalla kriteeristötasolla. Se määrittää ryhmän melko pienikokoiseksi, mutta lajitaidoiltaan eteviksi. Taitoluistelun lajivalmentajana on alusta asti toiminut nuorten olympiavalmentaja Nuriya Pirogova.

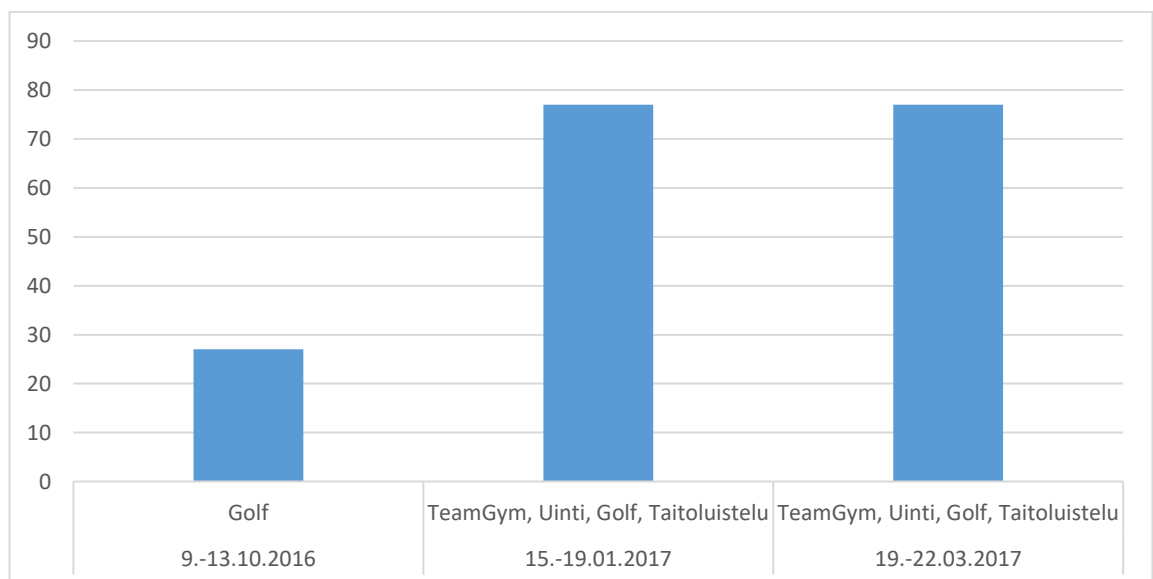
Yläkoululeirityksen toimintakauteen 2016-2017 osallistui neljä lajia, joiden yhteyshenkilöiden ja lajivalmentajien kanssa valmistautumisvaiheen aikana käytiin keskusteluja toiminnan toteuttamiseen liittyen. Ensivaiheessa heille esiteltiin yläkoululeirityksen valtakunnallista mallia ja sisältöpainatuksia. Lajien toiveita, tavoitteita ja tarpeita kuunneltiin, minkä perusteella valmistauduttiin toteuttamaan leirejä. Tämän jälkeen valittiin sopivia leirien ajankohtia, niin urheilijoiden kilpailu- ja harjoittelukalenterit kuin Vierumäen resurssien saatavuuskin huomioiden. Tärkeää oli määritellä lajeittain kohderyhmät ja hakukriteerit yhdessä yläkoululeiritykseen osallistuvien lajien kanssa.

Valmistautumisvaiheen aikana aloitettiin yläkoululeirityksen sisältöjen ja niiden toteutusten suunnittelu yhdessä lajien ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulun opiskelijaryhmän kanssa. Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelma vaatii yläkoululeirityksen järjestäjiltä vuosittain toimintasuunnitelman kunkin järjestäjän toteuttamasta leirityksestä. Toimintasuunnitelman 2016-2017 laatiminen olikin ensimmäiseen toimintakauteen valmistautumisessa tärkeä vaihe. Toimintasuunnitelmaan kirjattiin muun muassa osallistuvat lajit, leiritystä toteuttavat toimijat ja toimintaan kohdennetut resurssit. Lisäksi toimintasuunnitelmassa ilmoitettiin taloudellisia tunnuslukuja sekä esiteltiin tulevan toimintakauden opetus-suunnitelma yläkoululeirityksen eri sisällöistä ja niiden tuntimääristä.

Yläkoululeirityksen viestintää ja markkinointia varten Vierumäen markkinointitiimi rakensi Internet-sivut kesällä 2016. Valmistautumisvaiheesta lähtien yläkoululeirityksen koordinaattorin läheisenä työparina toimi Haaga-Helia ammattikorkeakoulun opiskelija Nico Saukkonen. Hän teki kolmannen opiskeluvuotensa oppimisprojektinaan yläkoululeirityksen sisällöllistä kehittämistä, leirien operatiivisten toimintojen johtamista ja opiskelijaresurssin koordinoitua kesäkuusta 2016 kesäkuuhun 2017 saakka.

## 8.2 Toimintakauden 2016-2017 toteutus

Yläkoululeirityksen toimintakauden 2016-2017 toteutukseen osallistui neljä lajia, 77 urheilijaa ja viisi lajivalmentajaa (Kuvio 8). Toiminnan toteuttamiseen osallistuivat lajivalmentajien lisäksi Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja (amk) koulutuksen valmennus- ja kilpahuippu-urheilu opinnoista vastaavat lehtorit ja heidän opiskelijaryhmät.



Kuvio 8. Yläkoululeirityksen toimintakauden 2016-2017 aikana toteutettujen leirien ajankohdat, osallistuneet lajit sekä urheilijamäärät (1.leiri, n=27; 2.leiri, n=77; 3.leiri n=77)

Ensimmäiseen leiriin, lokakuussa 2016, osallistui 27 urheilijaa lajinaan golf. Leiri oli pituudeltaan neljä vuorokautta. Leirityksen sisällöt keskittyivät lajitaitojen kehittämiseen, urheili- ja elämäntapataitoihin, koulun käyntiin sekä fyysiseen harjoitteluun sisältäen yksilöllisen testaamisen. Lajivalmennuksesta vastasi golfin lajivalmentaja Juha Skyttä. Golfin yläkoululeiritykseen osallistuneet nuoret tulivat ympäri Suomea, joka saattoi johtua osittain siitä, että golfin yläkoululeiritystä ei toistaiseksi järjestetä muilla urheiluopistoilla.

Tammikuussa 2017 järjestettyyn toiseen yläkoululeiriin osallistuivat golffareiden lisäksi uinnin, teamgymmin ja taitoluistelun yläkouluikäiset urheilijat. Toisen leirin toteutukseen vaikuttikin merkittävästi laji- ja urheilijamäärän nousu, joka mahdollisti myös leirin toteuttamisen monilajisesti. Leirin aikana urheilijat saivat mahdollisuuden toimia monilajisissa ryhmissä, joissa he esimerkiksi pääsivät ideoimaan omalla kehon painolla suoritettavan kestovoimaharjoituksen. Tästä harjoituksesta jokaisen lajiryhmän urheilija sai uusia liikevaihtoehtoja esimerkiksi kotona toteuttavaan kuntopiiriharjoitukseen.

Toimintakauden 2016-2017 kolmas leiri järjestettiin maaliskuussa, johon päättyi ensimmäisen toimintakauden leirien toteuttamiset. Kolmannen leirin sisällöissä edettiin progressiivisesti kahden ensimmäisen leirin teemoista. Toteutuksessa jatkettiin eri lajien urheilijoiden välistä yhteistä tekemistä sekä keskityttiin lajiharjoituksissa kehittämään lajitaitoja ja -tietoja.

Lajivalmentajat vastasivat leirinaikaisesta lajivalmennuksesta, yhteydenpidosta leiriläisiin yhdessä yläkoululeirityksen koordinaattorin kanssa sekä leiriryhmän valmennusprosessin hallinnasta. Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat puolestaan toteuttivat leirin elämänhallintataitojen kehittämisen ja fyysisen harjoittelun tunteja. Heidän vastuulleen kuului myös testauksen järjestäminen. Lisäksi he toimivat leiriohjaajina, joiden työtehtäviin lukeutuvat on muun muassa yövalvonnat sekä ilta-aktiiviteettien, kuten lihashuollon, toteuttaminen. Leirien päätteeksi lähetettävän palautekyselyn kehittämisestä ja toteuttamisesta ovat vastanneet Haaga-Helia ammattikorkeakoulun valmennusta opettavat lehtorit ja heidän ohjauksessa olevia liikunnanohjaajaopiskelijoita.

Sisällöllisesti yläkoululeiritykseen kuuluu kolme isoa kokonaisuutta: elämänhallintataitojen kehittäminen, urheilullinen kehittyminen sekä koulunkäynnin tukeminen leirien aikana. Elämänhallintataitojen kehittämiseen kuuluu muun muassa psyykkisen valmennuksen teemoja, ravintovalmennusta sekä arjenhallintataitojen kehittämistä. Ensimmäisen toimintakauden aiheina olivat tavoitteiden määrittäminen, itsetunnon tarkastelu, ruutuajan mittaaminen sekä ateriaritmitys. Teemoja toteutettiin Vierumäki-pedagogiikan mukaisesti, jossa



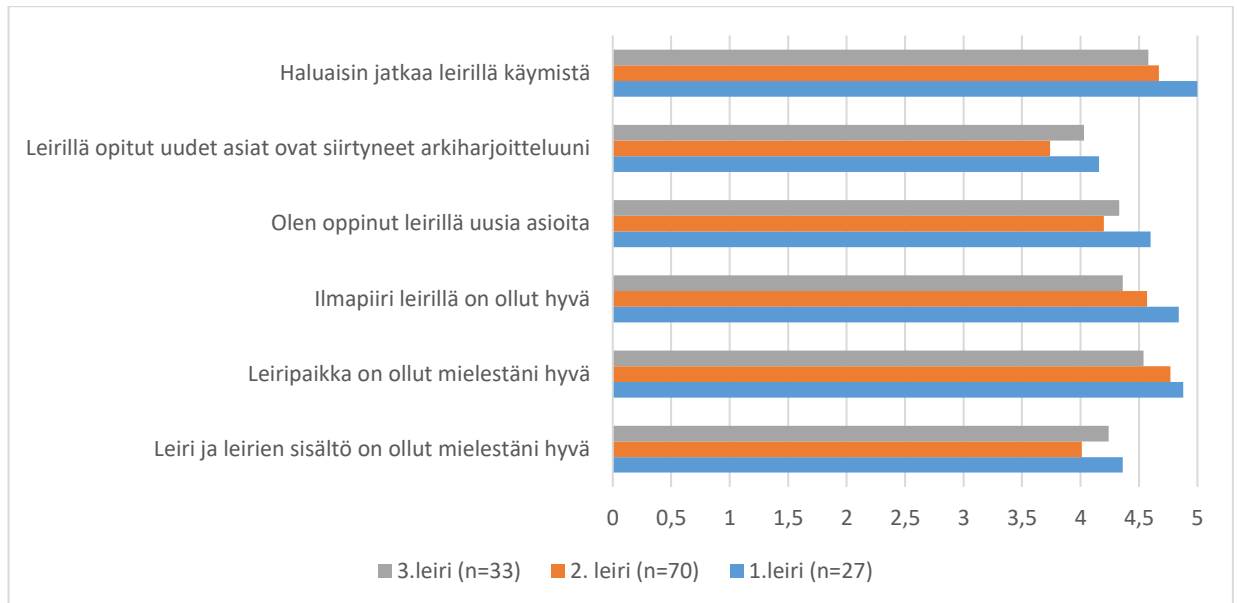
oppija on aktiivinen toimija ja oppimista toteutetaan yhteistoiminnallisesti. Elämänhallintataitojen kehittämiseen keskittyneitä tunteja oli viikko-ohjelmassa jokaisena leiripäivänä.

Urheilulliseen kehittymiseen kuului lajitaitojen ja -tietojen kehittäminen, fyysinen harjoittelu ja testaus. Lajiharjoituksia yläkoululeiriin kuului yhdestä kahteen kertaa päivässä. Fyysistä harjoittelua puolestaan kerran päivässä. Lisäksi jokaiseen leiriin kuuluu testiosio, joka on rakennettu kullekin lajille yksilöllisesti kunkin lajin erityispiirteet huomioiden.

### **8.3 Palaute ja johtopäätökset toimintakaudelta 2016-2017**

Leiriläisille ja heidän vanhemmilleen lähetettiin jokaisen leirin päätteeksi sähköpostitse vastauslinkki palautekyselyyn, jonka he täyttivät yhdessä. Palautekyselyn täyttämistä leiriläisellä oli päävastuu ja vanhemman roolina toimia tukena. Palautekyselyn täyttämiseen ohjeistusta tarjottiin kunkin leirin päättävässä vanhempaininfossa. Kyselyn osa-alueet liittyivät leiriläisen omaan itsearviointiin fyysisiin, psyykkisiin ja lajitaidollisiin tekijöihin. Lisäksi palautekysely sisälsi osion yleisesti leirin järjestelyihin liittyen. Palautekyselyn tulokset auttoivat seuraamaan yläkoululeiriläisten edistymistä eri osa-alueissa sekä leirityksen järjestäjää saamaan palautetta leirijärjestelyistä. Tämän osion kehittämisestä ja toteuttamisesta vastasi Haaga-Helia ammattikorkeakoulun valmennusta opettavat lehtorit ja heidän ohjauksessa olevia liikunnanohjaajaopiskelijoita.

Kuviossa 9 on esitelty yläkoululeirityksen toimintakaudella 2016-2017 järjestettyjen kolmen leirin osalta yleinen leiripalaute -osion koonti. Esimerkiksi väitteeseen haluaisin jatkaa leireille käymistä, vastaajien keskiarvot vaihtelevat välillä 4,58-5,00. Väitteen leirillä opitut asiat ovat siirtyneet arkiharjoitteluun on relevantti vasta, kun leiriläinen osallistuu palautekyselyyn toistamiseen. Ensimmäisellä kerralla aikaa leiristä on kulunut sen verran vähän, että kysymykseen vastaaminen on vielä melko mahdotonta.



Kuvio 9. Yläkoululeirien palautekyselyiden koonti syksy 2016 - kevät 2017

Palautekyselyjen avoimissa vastauksissa nousee esiin toive lajiharjoittelun määrän lisäämisestä. Esimerkkinä seuraavat vastaukset lokakuussa 2016 järjestetyltä leiriltä:

” Golf treenejä voisi olla enemmän.”

” Lajiharjoituksia (golfia) olisi voinut olla enemmän. Muuten toimiva ja hyvä leiri. :)”

” Hyvä leiri! Golfia voisi kyllä olla enemmän fysiikan ja elämäntaidon ohessa.”

Ensimmäisen toimintakauden kehityspäivä järjestettiin Vierumäellä 2.6.2017, jolloin paikalla olivat toiminnassa mukana olleet lajit. Lisäksi kehityspäivään osallistuivat myös tulevalle toimintakaudelle mukaan tulevat lajit. Lajien yhteyshenkilöt ja lajivalmentajat osallistuivat päivän aikana aktiivisesti toiminnan kehittämiseen ja menneen yläkoululeirityskauden arviointiin. Päivä toteutettiin niin, että Vierumäen kampuksen asiantuntijoita pitivät alustuksia yläkoululeiritykseen ja sen toteutukseen liittyvistä teemoista. Näiden alustuksien pohjalta osallistujat keskustelivat iltapäivän pienryhmissä ja nostivat esiin ensimmäisen toimintakauden vahvuuksia ja kehityskohteita seuraavaa toimintakautta ajatellen. Yläkoululeirityksen suurimmaksi vahvuudeksi nousi leiriläisille tarjottu monipuolinen sisältö, jota osittain toteutetaan monilajisissa ryhmissä. Kehitettävää löytyi muun muassa koulunkäynnin tukemisessa leirien aikana, johon kehitysideaksi seuraavalle toimintakaudelle ehdotettiin aineen- ja/tai luokanopettajan resurssointia.

Urheilijoiden, heidän vanhempien ja lajien edustajien puolesta ensimmäistä toimintakautta pidettiin onnistuneena. Samoin leirityksen järjestäjä Suomen Urheiluopisto oli tyytyväinen

toiminnan käynnistymiseen. Lisäksi Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikkö sai uuden oppimisprojektin, jossa on mahdollista toteuttaa heidän opetussuunnitelman mukaista projektilähtöistä opetustapaa. Pedagogisesti se perustuu ilmiöpohjaiseen oppimiseen ja jatkuvaan sparraukseen ohjaavan opettajan ja opiskelijan välillä. Projektioppimisessa ja tutkivassa oppimisessa oppija on aktiivinen tiedon hankkija ja vastaa itseohjautuvasti muun muassa aikataulutuksesta ja resursseista. Koulutuksen järjestämisen ja opiskelijan oppimisen kannalta yläkoululeiritys tarjosi opettavan ja työelämälähtöisen projektin, jossa opiskelijoilla on mahdollisuus tavoittaa määritettyjä oppimistavoitteita ja kehittää osaamistaan.

#### **8.4 Valmistautuminen toimintakauteen 2017-2018**

Valmistautuminen toimintakauteen 2017-18 aloitettiin huhtikuussa 2017, eli kuukausi ensimmäisen toimintakauden viimeisen leirin päättymisen jälkeen. Ensimmäiseksi yläkoululeirityksen koordinaattori ja lajit alkoivat miettimään seuraavan toimintakauden ajankohtia ja kohderyhmiä. Lajien yhteyshenkilöiden ja lajivalmentajien kanssa käytiin keskusteluja ja ideointia yläkoululeirityksen valmennuksellisen prosessin kehittämiseksi. Samalla yläkoululeirityksen koordinaattorin johdolla Suomen Urheiluopisto haki uusia lajikumppaneita yläkoululeiritykseen.

Suomen Urheiluopiston järjestämän yläkoululeirityksen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa mukana olevien Haaga-Helian opiskelijaryhmien tueksi suunnattiin lisää työelämän tarjoamaa sparrausta seuraavan toimintakauden leirien sisältöjä ajatellen. Ravintoon ja arjenhallintaan liittyviin kokonaisuuksiin määritettiin vastuhenkilöt, joiden vastuulle tuli opiskelijaryhmän ohjaaminen sekä yläkoululeiritykseen osallistuvien urheilijoiden valmentaminen leirien aikana. Lisäksi heidän näkemyksiään hyödynnettiin laajemminkin prosessin kehittämisessä. Jokaisen leirin päätteeksi järjestettävään vanhempainfoon eri osa-alueiden asiantuntijat toivat oman osaamisen suunnasta ajankohtaista tietoa ja infoa. Johtopäätöksistä ja kehittämisaihioista muodostettiin päivitetty yläkoululeirityksen toimintasuunnitelma toimintakaudelle 2017-2018.

Seuraavaan toimintakauteen 2017-2018 sitoutui kaikki ensimmäiseen toimintakauteen osallistuneet lajit, eli golf, taitoluistelu, teamgym ja uinti. Tämä oli leirityksen järjestäjälle merkki leiritysprosessin onnistuneesta aloituksesta. Lisäksi toiseen toimintakauteen sitoutui moni ensimmäiseen toimintakauteen osallistunut urheilija, mikäli vain ikänsä puolesta pystyi jatkamaan yläkoululeirityksessä. Esimerkiksi teamgymin ensimmäisen toimintakauden 20 osallistujasta, 17 jatkoi seuraavaan toimintakauteen.

Kesällä 2017 uusina lajeina Suomen Urheiluopiston järjestämään yläkoululeiritykseen liittyivät shakki, painonnosto, maastohiihto ja salibandy. Näiden lajien ensimmäiset leirit alkoivat syys-lokakuun aikana. Myöhemmin ryhmään liittyivät NTV (naisten telinevoimistelu) ja pyöräily, joiden ensimmäiset leirit koittivat joulukuussa 2017.

Yhteensä toimintakausi 2017-2018 sisältää 15 leiriviikkoa, 11 lajia ja yli 200 urheilijaa. Toimintakauden aikana toimintaan haetaan mukaan uusia lajeja sekä tiivistetään entisestään yhteistyötä jo mukana olevien lajien kanssa. Uusien lajien kanssa pyritään järjestämään pilottileiri tai kahden leirin kokonaisuus, joista saatujen kokemusten perusteella on lajin kanssa myöhemmin tarkoitus aloittaa neljän leirin kokonaisuus.

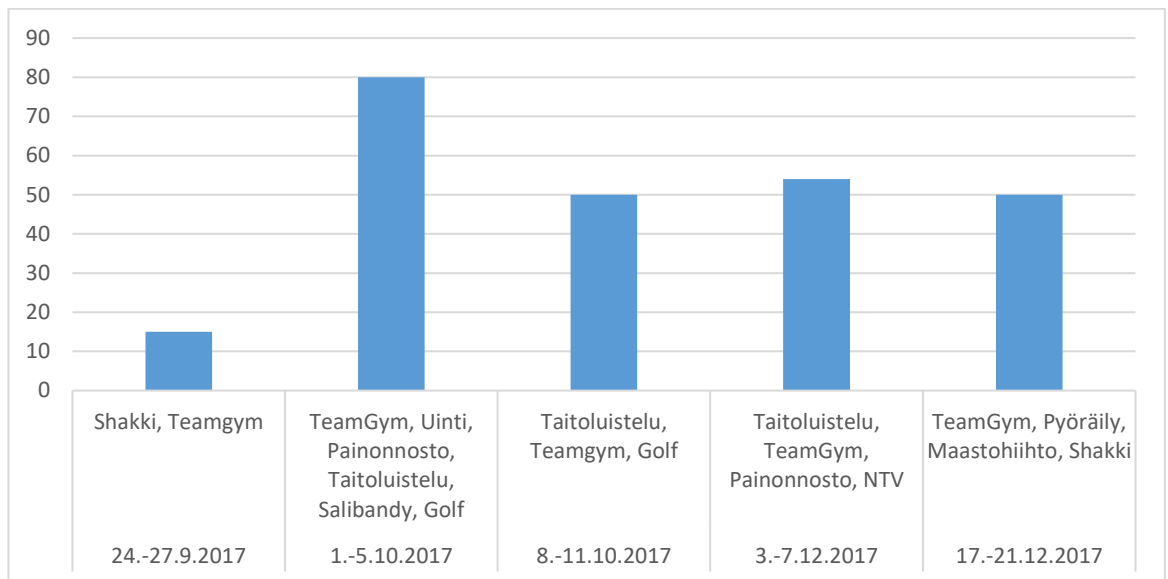
### **8.5 Toimintakauden 2017-2018 toteutus**

Toisen toimintakauden leirien toteutukset käynnistyivät syyskuussa 2017, ja toteutukset jatkuvat toukokuuhun 2018 saakka.

Toisen yläkoululeirityksen toimintakauden toteuttamisessa merkittävää oli lajien ja urheilijoiden suuri kasvu. Tämä aiheutti haasteita leirityksen järjestäjälle optimoida leirien aikatauluja niin, että mahdollisimman moni laji osallistuisi leireille samaan aikaan. Monipuolisen lajivalikoiman tuomasta lisäarvosta haluttiin pitää kiinni.

Lisääntyneiden lajien myötä myös yhteyshenkilöiden ja lajivalmentajien määrä lisääntyi. Syksyn 2017 yläkoululeirityksen toteutukseen osallistui yli 30:tä lajiliittojen, seurojen, Suomen Urheiluopiston, Päijät-Hämeen urheiluakatemia sekä Haaga-Helia ammattikorkeakoulun henkilöä. Heidän lisäksi merkittävän panoksen leirien toteuttamiseen antoi 25 opiskelijan kokoinen liikunnanohjaaja (amk) opiskelijaryhmä. Tämän ryhmän suuntautuminen kohdentui kilpa- ja huippu-urheilun toimintaympäristöön, eli esimerkiksi valmentajan tehtäviin. Toisen vuosikurssin opiskelijoista koostunutta ryhmää ohjasi Haaga-Helian valmennuksen lehtoreiden ja työelämäkumppaneiden tukemana kaksi kolmannen vuosikurssin opiskelijaa, jotka tekivät ison henkilökohtaisen oppimisprojektinsa sekä työharjoittelun yläkoululeirityksen kontekstissa. Lisäksi leiritykseen kiinnitettiin entistä laajemmin Vierumäen kampuksen ja alueen ulkopuolella olevia asiantuntijoita. Toimintakauden 2017-2018 toteuttamiseen osallistui siis laajentunut tekijäkaarti, jotka muodostavat osaavan ja kehittyvän verkoston. Ainoastaan hyvän ja toimivan verkostoyhteistyön avulla laadukkaan yläkoululeirityksen toteuttaminen on ylipäätään mahdollista.

Syyskaudella 2017 järjestettiin viisi leiriä, joiden leirikohtaiset osallistujamäärät vaihtelivat reilusta kymmenestä aina 80:een sekä lajien määrä kahdesta kuuteen (kuvio 12).



Kuvio 12. Syksyn 2017 aikana järjestettyjen yläkoululeirien ajankohdat, lajit ja urheilijamäärät leireittäin.

Joulukuuhun 2017 mennessä Suomen Urheiluopiston toteuttamaan yläkoululeiritykseen oli osallistunut reilun vuoden aikana yli 200 urheilijaa kymmenessä eri lajissa kahdeksan leirin aikana. Ensimmäisellä toimintakaudella toteutettujen kolmen ensimmäisen leirin jatkoksi syksyn 2017 aikana järjestettiin viisi leiriä.

Taulukossa 1 on esitetty yhteenveto Vierumäen yläkoululeirityksen toimintakauden 2017-2018 syyslukukauteen osallistuneista leiriläisistä.

	TeamGym	Golf	Taitoluis- telu	Uinti	Painon- nosto	Salibandy	Shakki	Maasto- hiihto	NTV	Pyöräily	Yhteensä
<b>7lk.</b>											
tytöt	15	6	14	7	1	11		3	5	3	65
pojat	1	7		7		4	3			9	31
yhteensä	16	13	14	14	1	15	3	3	5	12	96
<b>8lk.</b>											
tytöt	19	2	3	6	2	2	2	2	12		50
pojat	3	1		6	3		1	1		9	24
yhteensä	22	3	3	12	5	2	3	3	12	9	74
<b>9lk.</b>											
tytöt	10	1	4	2	3	1		4	4		29
pojat	1	8	1	6	1	1	1	2		2	23
yhteensä	11	9	5	8	4	2	1	6	4	2	52
<b>-05 synt.</b>											
tytöt	2					2				1	5
pojat							3			1	4
<b>yhteensä</b>	2					2	3			2	9
Laji yhteensä	51	25	22	34	10	21	10	12	21	25	<b>231</b>
<b>Tytöt yhteensä</b>	149										
<b>Pojat yhteensä</b>	82										

Taulukko 1. Suomen Urheiluopiston järjestämän yläkoululeirityksen osallistujien koonti  
1.12.2017

Suurin laji urheilijamäärässä mitattuna on teamgym (n=51). Pienimmät lajit ovat painonnosto ja shakki (n=10). Tyttöjä kaikista leiriläisistä on 64,5%, ja poikia 35,5%. Luokka-asteittain tarkasteltuna eniten osallistujia on 7.luokkalaisista (n=96).

## 8.6 Palaute ja johtopäätökset toimintakaudelta 2017-18

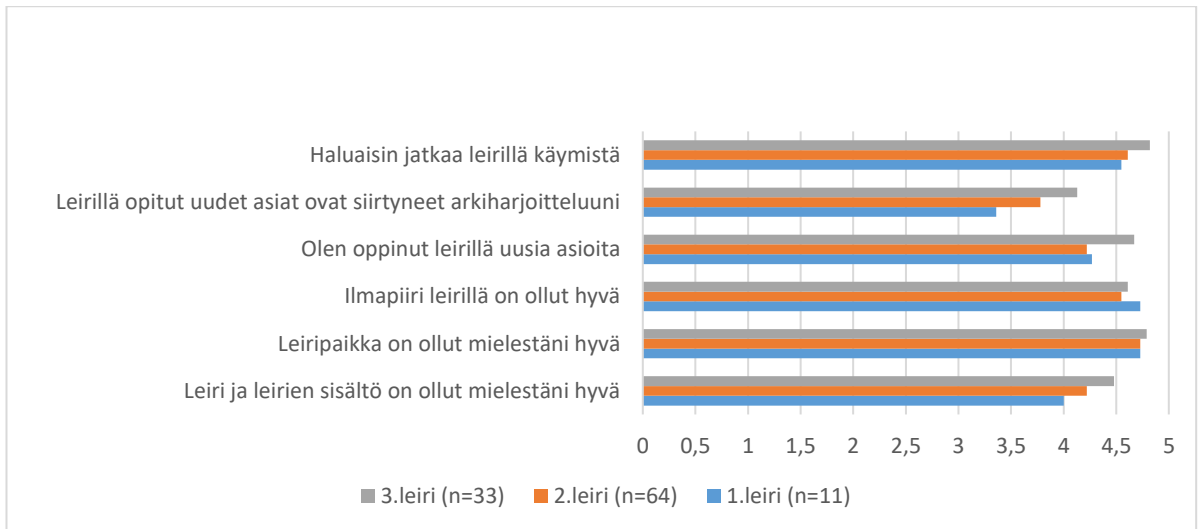
Jokaisen leirin päätteeksi leiriläisille on lähetetty palautekysely. Taulukossa 2 on esitelty lokakuussa 2017 järjestettyä leiriä koskevan palautekyselyn yleinen leiripalaute osio.

	1	2	3	4	5	Yhteensä	Keskiarvo
Leiri ja leirien sisältö on ollut mielestäni hyvä	0	1	10	22	18	51	4,12
Leiripaikka on ollut mielestäni hyvä	0	0	0	11	40	51	4,78
Ilmapiiri leirillä on ollut hyvä	0	1	1	15	34	51	4,61
Olen oppinut leirillä uusia asioita	1	1	6	19	24	51	4,25
Leirillä opitut uudet asiat ovat siirtyneet arkiharjoitteluuni	2	0	13	27	9	51	3,8
Haluaisin jatkaa leirillä käymistä	0	0	3	7	41	51	4,75
Yhteensä	3	3	33	101	166	306	4,39

Taulukko 2. Leirin yleispalautteen koonti 1.-5.10.2017 järjestetyltä leiriltä. Arvioi itseäsi seuraavien kriteerien perusteella 1=ei pidä paikkaansa 5=Pitää erittäin hyvin paikkaansa (N=51)

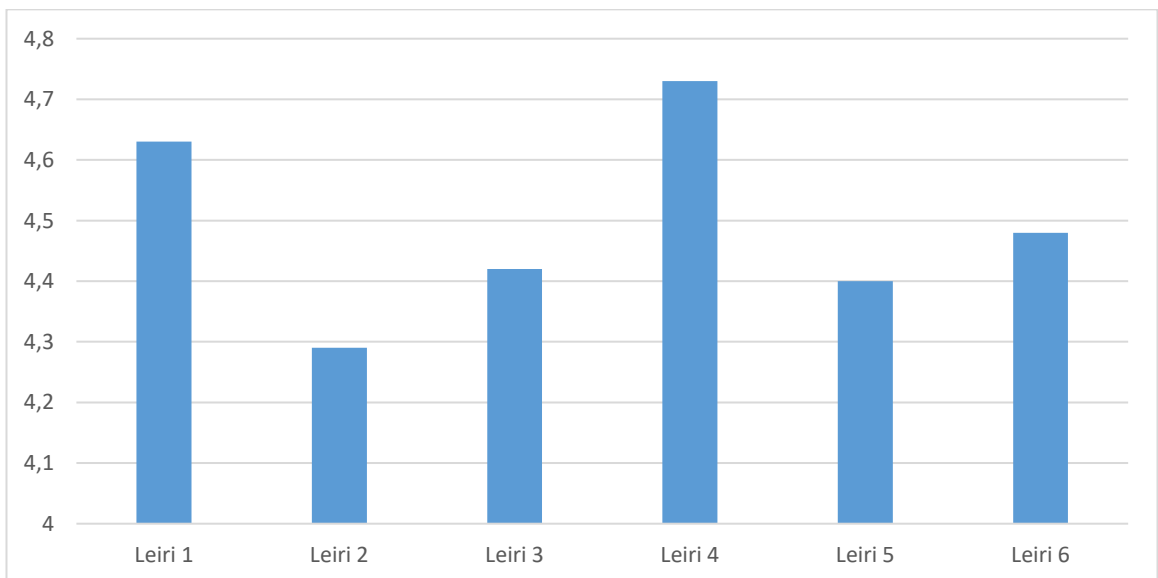
Leirillä opitut uudet asiat ovat siirtyneet arkiharjoitteluuni on väittämänä saavuttanut kaikista pienimmän keskiarvon (3,8). ”Leiripaikka on ollut mielestäni hyvä” -kohtaan leiriläisten vastausten keskiarvoksi on puolestaan muodostunut kaikista suurin arvo (4,78).

Toimintakauden 2017-2018 syksyn aikana toteutettujen kolmen ensimmäisen leirin palautekyselyn koonnit on kuvattu kuviossa 10. Syksyn ensimmäinen leiri oli urheilijamäärältään todella pieni, ja vastauksiakin palautekyselyyn saatiin ainoastaan 11 kappaletta. Huomattavaa tuloksissa on se, että kolmannen leirin keskiarvot ovat jokaisessa väitekategoriassa suuremmat kuin toisen leirin. Toki palautekyselyyn osallistuneiden määrä on toisessa leirissä lähes kaksinkertainen kolmanteen leiriin verrattuna. Kaikkiin näihin kolmeen leiriin kohderyhmä on ollut eri, joten eri urheilijoita on kaiken kaikkiaan osallistunut tämän palautekyselyn vastaamiseen 108 kappaletta.



Kuvio 10. Yläkoululeirien palautekyselyiden koonti syksy 2017

Saatuja palautekeskiarvojen perusteella on mahdollista valita ja rajat tulevien leirien sisältöpainotuksia aiheisiin, joihin nuoret kokevat tarvitsevansa erityisesti tukea. Esimerkiksi psyykkisten ominaisuuksien osiosta väite ”nautin kilpailemisesta todella paljon”. Talvella 2017 (leiri 2) tehdyn palautekyselyn jälkeen huomattiin, että kovin moni leiritykseen osallistunut urheilija, eivät kokeneet nauttineensa kilpailusta kovin paljoa. Tästä syystä seuraavalla leirillä elämäntaito-oppitunneilla urheilijat johdatettiin kehittämään omaa valmistautumisprosessia kohti kilpailutilanteita (leiri 3). Tämä väitteen keskiarvot leireittäin on esitelty kuviossa 11.



Kuvio 11. Vuosien 2016-2017 aikana toteutettujen kuuden ensimmäisen yläkoululeirityksen palautekyselyn keskiarvot, väittämään ”Nautin kilpailemisesta todella paljon”. 1=eipidä paikkaansa, 5=Pitää erittäin hyvin paikkaansa. Leiri 1: n=27, Leiri 2: n=70, Leiri 3: n=33, Leiri 4: n=11, Leiri 5: n=62, Leiri 6: n=33



Leirien aikaiseen sisäisen viestinnän kehittämiseen käyttöön otettu WhatsApp -sovellus auttoi ja mahdollisti lajivalmentajien, yövalvojen sekä leirityskoordinaattoreiden välisen tiiviin ja reaaliaikaisen yhteydenpidon leirien aikana. Esimerkiksi urheilijan loukkaantumistapauksissa toimenpiteet urheilijan tukemiseksi saatiin aloitettua mahdollisimman nopeasti.

Koulunkäynnin yhteyteen vetäjät ottivat Kasva urheilijaksi -harjoituskirjojen sisältämiä tehtäviä mukaan läksyjentekoon varatuille oppitunneille. Tilanteessa, jossa nuoren urheilijan koulusta saadut tehtävät olivat loppuneet, läksyjentekoa valvonut ohjaaja antoi lisätehtäviä näistä harjoituskirjoista. Lisätehtävien teemat liittyivät kasva urheilijaksi – sisältöihin.

Elämäntaitotuntien osalta ohjaajien toiminnan kehittämiseen keskityttiin entistä enemmän. Tunteja ja ohjaajien toimintaa läheltä seuranneet opettajat ja lajivalmentajat huomasivat suurimpana kehityskohteena ohjaajien henkilökohtaisen innostuksen opetettavaan asiaan ja tilanteeseen. Vasta tämän innostuksen myötä on mahdollista tuoda energiaa leiriläisten keskuuteen, ja innostaa heitä mahdollisimman paljon miettimään ja tekemään elämäntaito-osuuden teemoihin liittyen. Lisäksi elämäntaitotunteja tulee edelleen kehittää toiminnalliseen suuntaan, jolloin nuorten urheilijoiden mielenkiinto säilyisi mahdollisesti paremmin kuin perinteisessä luokkahuoneopetuksessa.

## 9 Projektin yhteenveto – Suomen Urheiluopiston yläkoululeirityksen erityispiirteet

Tämän työelämänkehittämistehtävän tuloksena syntyi Suomen Urheiluopiston toimintamalli yläkoululeirityksestä, jota rakennettiin ja kehitettiin vuosien 2016 ja 2017 aikana. Leirityksen kehittämisprosessi jatkuu edelleen. Rakennetun mallin erityispiireiksi ja keskeisimmiksi tekijöiksi nousivat ensimmäisen kahden vuoden aikana opiskelijayhteistyö, monipuolinen lajivalikoima sekä urheilijoiden suorituskyvyn edistymisen seuranta.

Suomen Urheiluopiston ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen kampuksen yhteistyö mahdollistaa yläkoululeirityksen toteuttamisen monilajisesti ja samoille leireille on mahdollista ottaa suuriakin määriä leiriläisiä, koska opiskelijayhteistyön myötä leireille kohdentuu suurta henkilöresurssia. Isoista osallistujamääristä huolimatta leirityksen toteutuksissa on pystytty ottamaan leiriläisiä yksilöllisesti huomioon, muun muassa järjestämällä yksilökeskusteluja urheilijoiden ja opiskelijavetäjien välillä. Yhtenä erityispiirteenä onkin korkeakoulun läheinen ja vahva rooli Suomen Urheiluopiston järjestämän yläkoululeirityksen toteutuksessa ja kehittämisessä. Merkittävässä roolissa opiskelijoiden tukijoina toimivat Haaga-Helia ammattikorkeakoulun valmennuksen lehtorit sekä työelämäkumppanit, jotka kehittävät oman osaamisalueensa kautta leirityksen sisältöjä ja pedagogiikkaa.

Suomen Urheiluopiston järjestämään yläkoululeiritykseen oli osallistunut kymmenen eri lajia joulukuuhun 2017 mennessä. 11. lajina aloittanut motocross toteutti ensimmäisen leirinsä tammikuussa 2018. Näiden lisäksi futsalin, koripallon, jääkiekon, cheerleadingin ja E-urheilun toimijoiden kanssa on käyty keskusteluja yläkoululeirityksen aloittamisesta Vierumäellä. Suomen Urheiluopiston järjestämän yläkoululeirityksen yhtenä keskeisimmistä tunnuspiirteistä on laaja ja monipuolinen lajien kirjo, joiden välille mahdollistuu tapaamisia leireillä, esimerkiksi iltaohjelmien yhteydessä. Lisäksi monilajisesti toteutettavat leirit mahdollistavat osaamisen ja hyvien käytänteiden jakamista lajien valmentajien ja yhteyshenkilöiden kesken yli laji rajojen. Nuoret urheilijat saavat monilajisuudesta kokemuksia ja pääsevät tekemisiin eri urheilulajien kanssa.

Suomen Urheiluopiston järjestämä yläkoululeiritys on herättänyt kiinnostusta erityisesti pienissä ja keskisuurissa lajiliitoissa, jotka näkevät yläkoululeirityksen sisältävän mahdollisuuden kehittää heidän toteuttamaansa toimintaa. Yläkoululeiritysprosessi tarjoaakin heille aidon mahdollisuuden kehittää lajinsa urheilijanpolkua yläkouluikäisten keskuudessa. Yläkoululeiritys tarjoaa mahdollisuuden osallistua lajiliiton tukemaan leiritykseen

myös niille, jotka eivät mahdu ikäluokkansa korkeimpiin valmennusryhmiin. Lisäksi yläkoululeiritys tarjoaa lisämahdollisuuden myös jo sillä hetkellä ikäluokkansa huippuihin kuuluville nuorille. Yhteisenä nimittäjänä osallistuneisiin lajeihin on yksilöurheilumuoto, sillä vain salibandy ja teamgym ovat toistaiseksi ainoita joukkueurheilumuotoja Suomen Urheiluopiston järjestämässä yläkoululeirityksessä. Hyvin moni mukana olevista lajeista ei toistaiseksi ole mukana muiden urheiluopistojen järjestämässä yläkoululeirityksessä.

Suomen Urheiluopiston järjestämän yläkoululeirityksen kolmanneksi erityispiirteeksi nousi urheilijoiden edistymisen systemaattinen seuranta, jota toteutetaan leirien aikana toteutettavilla fyysisen suorituskyvyn testeillä sekä leirien jälkeen tehtävissä palautekyselyissä. Palautekysely lienee luonteeltaan ja toteutustavaltaan ainutlaatuinen yläkoululeirityksen järjestäjien keskuudessa. Sen kehittämistä ja toteuttamisesta ovat vastanneet Haaga-Helia ammattikorkeakoulun valmennusta opettavat lehtorit ja heidän ohjauksessa olevia opiskelijoita. Palautekyselyiden keskeisimpiä tuloksia esitellään tämän työelämänkehitystyön pääluvussa 7. Webropol-työkalulla rakennetussa palautekyselyssä osallistujat pääsevät vastaamaan leirin yleisen palauteosion lisäksi omiin tuntemuksiin peilattaviin osioihin, jotka muodostavat palautekyselyn sisällön. Kyselyn tuloksia seurataan reaaliaikaisesti, joka antaa tukea yläkoululeirityksen kehittämislle.

## 10 Pohdinta

Huhtikuussa 2016 aloitettiin kehittämään Suomen Urheiluopiston toimintamallia valtakunnallisesta yläkoululeirityksestä. Monien vaiheiden jälkeen ensimmäinen leiri järjestettiin lokakuussa 2016. Vuosien 2016 ja 2017 aikana yläkoululeiritysmallia saatiin kehitettyä Vierumäen kampuksen toimintaympäristöön mahdollisimman hyvin soveltuvaksi pitkäjänteiseksi valmennukselliseksi prosessiksi, johon nuori urheilija sitoutuu toimintakaudeksi kerrallaan. Suomen Urheiluopiston toteuttaman yläkoululeirityksen erityispiirteiksi muodostuivat opiskelijayhteistyö, monipuolinen lajivalikoima ja urheilijan systemaattinen edistymisen seuranta. Ensimmäisten vuosien aikana rakennettua toimintamallia ja sen erityispiirteitä on jatkossakin tärkeää vahvistaa edelleen sekä suunnata toiminnan kehittämiseen riittävästi resursseja.

Vierumäen kampuksen opiskelijoille yläkoululeiritys tarjoaa erinomaisia oppimisprojekteja ja opinnäytetyömahdollisuuksia, joiden kautta heille aukeaa työelämälähtöisiä oppimisympäristöjä. Lisäksi se tarjoaa opiskelijoille oivallisia näyttöpaikkoja tulevia työmahdollisuuksia ajatellen, järjestäähän yläkoululeiritystä eri lajien verkosto.

Lajivalmentajille yläkoululeiritys tarjoaa mahdollisuuden kehittää itseään valmentajana, sekä vastuullisen paikan tukea oman lajin urheilijoita kasvamaan urheilijana ja kehittymään lajitaidoissa. Monilajisesti toteutettava leiritys tarjoaa lajivalmentajalle lisäksi mahdollisuuden verkostoitua muiden lajien valmentajien kanssa, minkä kautta syntynee uudenlaisia malleja ja ideoita harjoitusten sisältöihin sekä toteutustapoihin. Jatkossa yläkoululeirityksen toimintoja tullaan mahdollisesti toteuttamaan myös niin, että eri lajien valmentajat pitävät valmennustuokioita toisen lajin urheilijaryhmille. Tämä tukee valintavaiheessa olevan urheilijan harjoittelun monipuolisuutta, jota muun muassa Sami Kalaja (2014, 54.) alleviivaa yhdestä merkittävimmistä tekijöistä nuoren urheilijan harjoittelussa. Monipuoliset ärsykkeet vähentävät hänen mukaansa myös loukkaantumisriskiä.

Yläkoululeiritys on oivallinen valmennuksen tukijärjestelmä. Se kokoaa yhteen motivoituneita ja innostuneita urheilijoita yli lajirajojen. Leiritystä toteuttavalla laajalla ja monipuolisella asiantuntijaryhmällä on mahdollisuus omalta osaltaan kehittää ja innostaa yläkouluikäisiä urheilijoita kohti kunkin asettamia tavoitteita. Tavoitteiden asettaminen onkin urheilijan ensimmäisiä tehtäviä yläkoululeirityksen aikana. Urheilijat harjoittelevat tavoittei-

den realistista asettamista sekä määrittellä toimia niiden saavuttamiseksi. Yläkoululeirityksen vetäjätiimi opettaa ja ohjaa urheilijaa tavoitteen asettamisessa koko leiritysprosessin ajan.

Suomen Urheiluopiston järjestämään yläkoululeiritykseen osallistuvista urheilijoista noin kaksi kolmasosaa on tyttöjä. Tilanteen selittää lajivalikoima, johon kuuluu urheilijamäärältään perinteisesti tyttövoittoisia lajeja, kuten taitoluistelu ja voimistelu. Noinkin suuri ero osallistujamäärässä sukupuolten välillä on mielenkiintoinen asia, jota tulee jatkossa seurata. Monesti esimerkiksi taitoluistelua ja voimistelua pääalajinaan urheilevilla tytöillä on kovat tavoitteet myös koulunkäynnin suhteen, joten heitä ajatellen koulunkäynnin tukeminen on tulevaisuudessa kriittisiä kohteita yläkoululeirityksen tulevaisuudessa. Ikäluokkien välisessä tarkastelussa leiriläisistä suurin osa on 7.luokalta, joten prosessin onnistuessa suurimmalla osalla leiriläisistä on ikänsä perusteella mahdollisuus osallistua vielä kaksi toimintakautta Suomen Urheiluopiston järjestämään yläkoululeiritykseen.

Nuoren urheilijan näkökulmasta on tärkeää, että valmennukselliset tukijärjestelmät olisi mahdollisimman lähellä kotia ja arkiympäristöä. Tilanteessa, jossa innostuneelle nuorelle urheilijalle ei ole näitä tarjolla, yläkoululeiritys tarjoaa oivallisen väylän kehittää itseään tehostettujen harjoitteluviikkojen myötä. Toisaalta ympäristöissä, joissa harjoittelua ja urheilijaksi kasvamisen teemaa sisältyy sopivalla tavalla arkeen, tällöin kannattaa miettiä mitä lisäarvoa osallistuminen yläkoululeiritykseen toisi. Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutyön pääpainopistealueet urheilupainotteiset koulut ja yläkoululeiritykset ovat rinnakkaisia mahdollisuuksia, ei toinen toistaan rajoittavia tekijöitä. Valintavaiheessa on hyvin tärkeää rakentaa nuorelle urheilijalle mahdollisimman hyvä arki urheilemisen ja kouluttautumisen näkökulmista. Kuten Koskinen (2018) kertoo, tavoitteellisesti urheilua harrastavat yläkouluikäiset nuorten jaksaminen on kovilla. Merkittävä ja kokeilemisenarvoinen ehdotus yläkouluikäisen urheilijan koulun ja urheilemisen yhdistämiseen voisi olla nelivuotinen yläkoulu. Tämä tukisi valintavaiheen urheilua keskittämään aikaa urheilulle ja jakaa yläkoulun oppivelvollisuutta neljälle vuodelle.

Yläkoululeirityksen vaikuttavuuden arviointia pääsee tutkimaan muutaman vuoden kuluttua, kun tällä hetkellä yläkouluiässä olevat urheilijat ovat huippu-urheiluvaiheessa. Tuolloin on mahdollista tarkastella, ovatko yläkouluvaiheeseen rakennetut tukimuodot tuoneet suuren kansan janoamaa arvokisamenestystä aikuisten tasolla. Leirityksen aikana vaikuttavuutta on pystytty mittaamaan palautekyselyn osalta, jossa on kysytty urheilijalta kunkin leirin jälkeen, kuinka edellisillä leireillä käytyjä asioita on siirtynyt käytäntöön. Ensimmäisen toimintakauden vastausten perusteella tässä on yksi suurimmista kehittämisaiheita tulevia toimintakausia ajatellen. Harjoitteiden ja oppien siirtymistä arkeen saattaisi auttaa

seuravalmentajien ja vanhempien vahvempi integraatio yläkoululeirityksen sisältöihin. Lähtöleveysuudessa tämä olisi mahdollista esimerkiksi sähköisen alustan avulla, jonne leireillä kokeiltuja ja tehtyjä asioita dokumentoidaan. Tähän olisi sisäänpääsy mahdollinen kaikille osapuolille, jolloin hyviä käytänteitä ja mahdollisuuksia harjoittelun tukemiseen olisi tarjolla suhteellisen vaivattomasti.

Vierumäen kampuksella on mahdollisuus tarjota yläkoululeirityksessä oleville nuorille opiskelumahdollisuuksia heidän siirtyessä yläkoulun jälkeen toiselle asteelle. Yläkoululeiritykseen osallistuvista nuorista osaa voisi hyvinkin kiinnostaa liikunnallinen tutkinto. Opiskeleminen Suomen Urheiluopistossa mahdollistaisi liikuntaan liittyvän tutkinnon tekemisen ja oman lajin harjoittamisen hyvissä olosuhteissa, hyvässä valmennuksessa ja innostuneessa ryhmässä. Tällöin Vierumäen kampuksella nuoret urheilijat voisivat toteuttaa kaksoisuraa, joka on suomalaisen urheilun arvovalinta. Päivittäisvalmennuksen tukemiseen tulee vielä kuitenkin kehittää runsaasti erilaisia toimintamalleja yhteistyöalajiliittojen ja -seurojen kanssa. Toistaiseksi päivittäisvalmennukseensa tukea Suomen Urheiluopiston toisen asteen opiskelijoista saavat taitoluistelijat ja golffarit. Metsä-Tokila (2001, 293) painottaa myös urheilijoiden korkea-asteen opiskelumahdollisuuksien kehittämisen tärkeyttä. Vierumäen kampuksella on tähän ainutlaatuiset mahdollisuudet Haaga-Helia ammattikorkeakoulun tarjoamien koulutusohjelmien ansiosta. Urheileville opiskelijoille koulutuksen järjestäjien tulee jatkossakin tarjota yksilöllisiä opintopolkuja.

Yläkoululeirityksessä mukana oleville urheilijoille aloitettiin markkinoimaan Suomen Urheiluopiston järjestämää liikunnanohjauksen perustutkintoa tammikuussa 2018 pidettävien yläkoululeirien vanhempaininfojen yhteydessä. Liikunnanohjauksen perustutkinnon suorittamisen lisäksi nuorella on Suomen Urheiluopistolla opiskellessaan mahdollista tehdä kaksoistutkinto, jonka mahdollistaa yhteistyö Heinolan lukion kanssa. Ensimmäiset nuorilta ja heidän vanhemmiltaan saadut kokemukset viittaavat siihen, että yleissivistävällä lukiokoulutuksella on edelleen hyvä vetovoima, varsinkin hyvin arvosanoin yläkoulua käyvien nuorten osalta. Viestinnällisesti ammatillisen koulutuksen haasteena on tehdä siitä houkuttelevampi vaihtoehto lukiokoulutuksen rinnalle. Lisäksi Vierumäellä tulee paikallisesti tarkastella ja kehittää toimintamallia, jossa kaksoistutkinnon tekeminen olisi nykyistä helpompaa urheilijoille. Yksi lähtöleveysuuden kehityskohde voisi olla lukio-opintojen toteuttaminen Vierumäellä, jonne Heinolan lukion opettaja saapuisi järjestämään opetusta. Tätä henkilöresurssia voisi mahdollisesti hyödyntää jo yläkoululeirityksen opiskelun toteuttamisessa, joka nostettiin ensimmäisen toimintakauden kehityskohteeksi. Näillä askelmerkeillä Vierumäellä voisi toimia tulevaisuudessa hyvinkin monien lajien ryhmiä, jotka yhdis-

tävät kampuksella opiskelemisen ja urheilemisen. Tämä kehittäisi jatkossa myös yläkoululeirityksen asemaa Vierumäellä, samaan tyyliin kuin Vuokatissa hiihtäjien koulutuksen ja urheilemisen yhdistämisen mahdollistavassa toimintamallissa.

Jaana Karin (2018, 58-63.) tekemän tuoreen väitöstutkimuksen mukaan liikuntaan ja urheiluun sitoutuneiden nuorten myöhempi koulutus- ja työtaso, ovat paremmalla tasolla verrattaessa liikkumattomiin nähden. Tutkittu tieto liikunnan ja urheilun vaikutuksista ja hyödyistä laajemminkin yhteiskuntaan, parantaa liikunnan ja urheilun mahdollisuuksia koulua entistäkin painokkaammin esimerkiksi koulujen toiminnan yhteyteen. Nämä perustelut tulevat lähentämään entisestään kilpaurheilua ja koulutusjärjestelmää, ja parantanevat urheiluun suuntautuneiden lasten ja nuorten mahdollisuuksia liikkua kouluajalla. Kuten Sami Kalaja (2014, 86) toteaa, urheilussa menestyvän valtion tulee rakentaa järjestelmä urheilun ja koulun yhdistämiseen. Hänen mukaansa Suomi tarvitsee toimivan mallin, joka takaa peruskoululaiselle jatkokoulutusmahdollisuudet ja hänen urheilemistaan tuetaan. Kalaja (2014, 86) ehdottaa yhdeksi vaihtoehdoksi urheiluluokkatoiminnan, joka on nyt pari vuotta tuon ehdotuksen jälkeen jo toimimassakin. Jatkossa entistäkin laadukkaamman lasten ja nuorten urheilun toteuttamisen haasteena tulevaisuudessa on urheiluseurojen välinen yhteistyö sekä seuran ja kodin välinen yhteistyö. Urheiluihmisten on edelleen myös ensiarvoisen tärkeää tehdä yhteistyötä koulujärjestelmän kanssa.

Yläkoululeirityksen sisältöjen toteuttaminen vaatii vielä paljon kehitettävää. Koulunkäynnin tukeminen on yksi pääpainopistealueista yläkoululeirityksessä, joten koulunkäyntiä tulisi tukea mahdollisimman hyvin urheilijoiden ollessa poissa omista kouluistaan. Tämä on merkittävä asia jo siinä vaiheessa, kun perheet miettivät osallistumista yläkoululeiritykseen. Koulunkäynnin tukemiseen liittyvissä asioissa tulee muistaa yläkoululeiriläisten heterogeenisyys myös kouluarvosanoihin liittyen. Leiriläisten keskiarvot ovatkin hyvin vaihtelevia, suurimman osan hoitaessa koulutehtävänsä kuitenkin niin hyvin, että perheet ja koulut mahdollistavat nuoren osallistumisen yläkoululeiritykseen ja tästä koituviin poissaoloihin kouluistaan.

Suomen Urheiluopiston järjestämän yläkoululeirityksen ensimmäisen toimintakauden aikana urheilijoiden tekemiä koulutehtäviä valvoivat liikunnanohjaajaopiskelijat. Leiriläisten tehtävät osoittautuvat kuitenkin osittain niin vaikeiksi, että opiskelijat eivät kyenneet tarjoamaan parasta mahdollista tukea. Toisaalta hyvää palautetta annettiin tehtävien tekoon varatuista luokkatiloista, ja sitä, että tehtäviä tehtiin valvotuissa jaksoissa. Opiskelijoiden näkökulmasta toiminta kehitti heitä pedagogisten taitojen harjoittelemisen näkökulmasta, koska substanssiin liittyvät asiat saattoivat osoittautua haasteellisiksi. Ensimmäisen toi-

mintakauden päätteeksi järjestetyn kehityspäivän palautteissa korostui koulutehtävien tukemisen merkitys. Toiselle toimintakaudelle lähdeettäessä selvitettiin lähikaupungeissa toimivien opettajien resurssin suuntaamista yläkoululeirityksen tueksi.

Nykypäivän teknologiset ratkaisut mahdollistaisivat leirille osallistuvalla urheilijalla osallistumisen omassa koulussa tapahtuvaan opetukseen. Tulevaisuudessa voikin olla mahdollista, että urheilija seuraa opettajansa pitämää oppituntia urheiluopistolta käsin. Saatujen havaintojen ja palautteiden perusteella leirin aikana toteutettujen työelämäntutustumisjaksojen ja kokeiden suorittamista on pidetty erinomaisena asiana. Näitä asioita tullaankin edelleen kehittämään ja yhteistyötä koulujen kanssa tullaan tiivistämään. Esimerkiksi seuraavan toimintakauden 2018-2019 leiriaikataulujen laadintaan pääsevät kertomaan omia mietteitään koulujen edustajat nuorten urheilijoiden koulunkäynnin näkökulmasta.

Valtakunnallisen yläkoululeirityksenkin tulevaisuus näyttää hyvältä niin Suomen Urheiluopiston kuin koko urheiluopistoverkostonkin näkökulmasta. Urheiluakatemiaohjelman kohdentamat panostukset nuoriin urheilijoihin jo yläkouluvaiheessa saattaa olla merkittävä asia tulevaisuudessa. Toki tämän sukupolven tekemistä kilpakentillä voidaan arvioida vasta myöhemmin. Jo tässä vaiheessa on kuitenkin selvää, että eri lajeilla on mahdollista tavoittaa ja kehittää yläkoululeirityksen avulla entistäkin suurempia urheilijaryhmiä.

Yläkoululeirityksellä on mahdollisuus vähentää drop out -ilmiötä. Esimerkkinä tilanne, jossa urheilija ei mahdu taitoluistelun nuorten maajoukkueryhmään, hänellä on mahdollisuus hakeutua mukaan yläkoululeiritykseen. Tämä saattaa pitää nuorten urheilijan pitempään lajinsa parissa mukana, kun hän pääsee tavoitteelliseen ja hyvää sisältöä tarjoavaan toimintaan mukaan. Toisaalta lajeissa, joissa ikäluokan kärkiryhmän osalta saattaa olla suurtakin vaihtuvuutta vielä valintavaiheen jälkeenkin, yläkoululeiritys tarjoaa alustan ponnistaa urheilu-uralla eteenpäin oman ikäluokan kärkiryhmään. Drop out -ilmiötä ja yläkoululeirityksen vaikutusta siihen olisi mielenkiintoista ja tärkeää tutkia tämän nykyisen yläkouluikäisen kohderyhmän osalta muutaman vuoden kuluttua (Lehmusto 29.11.2017). Tilanteessa, jossa nuori ei mahdu lajiliiton ylimpiin valmennusryhmiin, yläkoululeiritys tarjoaa tälle kohderyhmälle laadukasta valmennuksellista sisältöä. Tällöin urheilijat pysyvät lajinsa parissa mukana entistä pidempään.

Ikäluokkien kärkiurheilijoille yläkoululeiritys tarjoaa laadukkaita tehostetun harjoittelun viikkoja arkeen, mikäli ne katsotaan soveltuvan hyvin harjoittelukokonaisuuteen eikä kokonaiskuormitus kasva liian suureksi. Yläkoululeiritysmalli tarjoaa myös lajiliitoille toteuttaa maajoukkuetoimintaa yläkoululeirityksen yhteydessä. Tätä on aloittanut toteuttamaan



muun muassa käsipalloliitto, joka aloitti alle 16-vuotiaiden maajoukkue toiminnan osana Kisakallion järjestämää yläkoululeiritystä.

Yläkoululeiritystä järjestävät urheiluopistot pitävät tällä hetkellä yläkoululeiritystä yhtenä merkittävimmistä ja vauhdikkaimmin kasvavasta toiminnasta heidän toimintaympäristöissään. Yläkoululeirityksen tulevaisuus näyttääkin valoisalta. Valtakunnallinen sisältötyö ja opistokohtaiset panostukset leiritysmallin kehittämiseen tullee tekemään yläkoululeirityksestä entistäkin vahvemman ja kiinnostavamman tukimuodon urheilijoille, vanhemmille ja lajeille yläkouluvaiheessa.

Seuraavat yläkoululeirityksen kehityssuunnat tulevat olemaan valmentajakoulutuksen järjestäminen leirien yhteydessä sekä kansainvälisen jakson järjestäminen. Ensimmäisenä näitä pilotoi Kisakallion Urheiluopisto kevään 2018 aikana. Suomen Urheiluopistolla on omien lajiensa kanssa hyvät mahdollisuudet kokeilla kansainvälistä jaksoa, joko kilpailu- tai leiritapahtumana. Laajemmankin kansainvälisen yhteistyön aloittaminen suomalaisen urheilijanpolun valintavaiheen yhteydessä on mielenkiintoinen tulevaisuuden visio. Kansainvälistä yhteistyötä voisi toteuttaa mahdollisimman pian esimerkiksi yläkoululeirityksen yhteydessä, sillä kansainvälistä kiinnostusta on herännyt yhteistyöhön valintavaiheessa olevien urheilijoiden kesken.

Nämä uudet toiminta-avaukset tarjoavat mahdollisuuksia yläkoululeiritykselle monipuolistaa leirityksen toteutusta ja tarjota valmentajille lisää sisältöä. Vierumäellä on saatu hienoja kokemuksia Vierumäen salibandyakatemian toiminnasta, jossa kehitetään pelaajien lisäksi valmentajia. Sitä toimintamallia voisi mahdollisesti lähteä soveltamaan ja toteuttamaan myös yläkoululeirityksen yhteydessä toteutuvassa valmentajakoulutuksessa. Uusien toiminta-avauksien kehittymisen seuranta voisivat olla seuraavien yläkoululeiritystä käsittelevien opinnäytetöiden aiheita.

Yläkoululeiritysprosessin jatkokehittämisen tukemiseksi ja varmistamiseksi, Suomen Urheiluopiston tulee entistä kiinteämmin sitouttaa ja tarjota mahdollisuuksia kehittää toimintaa leirityksessä toimiville lajivalmentajille ja opiskelijoille. Tämän jatkokehittämisen tuloksena syntyy leiritysprosessin sisällöllistä kehittämistä monesta eri näkökulmasta, mikä takaa yläkoululeirityksen toiminnallisen kehittämisen sekä mahdollistaa uudet avaukset, jotka heijastuvat niin toiminnallisiin kuin liiketaloudellisiin mittareihin.

Tutkimuksellisessa mielessä Suomen Urheiluopiston järjestämää yläkoululeiritystä tarkastellaan seuraavaksi Veera Inkeröisen toteuttamassa opinnäytetyössä, jonka tarkoituksena

on selvittää miten yläkoululeirityksen urheilijat, kouluttajat ja valmentajat kokevat yläkoululeirityksen elämäntaito-osuuden psyykkisen valmennuksen toimivuuden ja hyödyn. Inkeröisen opinnäytetyön kyselyosuus tullaan tekemään kevätlukukauden 2018 aikana. Kyseleystä saatujen tulosten pohjalta tavoitteena on, yhteistyössä elämäntaito-osuuden asiantuntijoiden ja yläkoululeirityksen koordinaattoreiden kanssa, kehittää elämäntaito-osuutta urheilijälähtöisestä näkökulmasta.

Valmistautumisessa toimintakauteen 2018-2019 tullaan ensimmäistä kertaa toteuttamaan lajikohtaiset kehityskeskustelut kevään 2018 aikana. Esille nousseita teemoja tullaan esittelemään yhteisesti kaikille lajeille yläkoululeirityksen kehityspäivässä kesäkuussa 2018. Kehitysideoita tullaan käyttämään yläkoululeiritysprosessin edelleen kehittämässä määrittäessä sisältöjä ja toimintatapoja kohti toimintakautta 2018-19.

Tässä projektissa toteutettua kokeilukulttuurin sekä yhdessä kehittämisen ja kehittymisen mallia on mahdollista käyttää tulevissakin toiminta-avauksissa Vierumäellä. Alueelta löytyy laajaa ja monipuolista osaamista, joita tukevat kampuksella olevat opiskelijaryhmät. Yhteisen tekemisen myötä avautuu monia mahdollisuuksia niin tällä hetkellä kuin tulevaisuudessa.

## 11 Lähteet

Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden joukkueurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö s. 21. KIHU:n julkaisusarja, 30. Luettavissa: <http://www.sport.fi/kihu/julkaisut>. Luettu: 20.12.2017.

Aarresola, O., Lämsä, J. 2016. Urheilijanpolun menestyksen mahdollistajat. Teoksessa: Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus, s. 44. Livonia Print.

Arajärvi, P., Lehtoviita, T. 2015. Psykkisten taitojen harjoittaminen. Teoksessa: Suomen Valmentajat ry (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 336-338, 340. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Blomqvist, M., Mononen, K., Konttinen, N., Koski, P. & Kokko, S. 2015. Teoksessa: Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, s. 82. Luettavissa: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtion\\_liikuntaneuvoston\\_julkaisusarja/arkisto/laste\\_n\\_ja\\_nuorten\\_liikuntakayttaytyminen\\_suomessa.650.news](http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtion_liikuntaneuvoston_julkaisusarja/arkisto/laste_n_ja_nuorten_liikuntakayttaytyminen_suomessa.650.news). Luettu 20.12.2017.

Haaga-Helia. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/haaga-heliasta/kampukset/vierumaki?userLang=fi>. Luettu: 30.01.2018

Hakkarainen, H. 2015. Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet. Teoksessa: Suomen Valmentajat ry (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 185. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Hakkarainen, H. 2015. Nopeuden harjoittaminen. Teoksessa: Suomen Valmentajat ry (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 238. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Hakkarainen, H. 2015. Voiman harjoittaminen. Teoksessa: Suomen Valmentajat ry (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 220-222, 224-225. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Häkkinen, K., Ahtiainen, J. 2016. Maksimivoimaharjoittelu. Teoksessa: Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus, s. 260. Livonia Print.

Hämäläinen, K. 2015. Lasten ja nuorten valmennuksen suomalaiset mallit. Teoksessa: Suomen Valmentajat ry (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 26. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Jaakkola, T., Kalaja, S. 2014. Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin. Teoksessa: Mononen K., Aarresola O., Sarkkinen P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., Pirttimäki, M. (toim.). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä, s. 22-25. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>. Luettu: 4.2.2018.

Jyväskylän Yliopisto. PISA – Suomen menestystarina. Luettavissa: <https://kti.jyu.fi/pisa>. Luettu: 12.2.2018.

Kalaja, S. 2015. Liikkuvuuden harjoittaminen. Teoksessa: Suomen Valmentajat ry (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 258-259. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Kalaja, S. 2016. Liikkuvuuden harjoittelu. Teoksessa: Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus, s. 313-316. Livonia Print.

Kalaja, S. 2016. Taitoharjoittelu. Teoksessa: Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus, s. 233, 241. Livonia Print.

Kari, J. 2018. Lifelong Physical Activity and Long-Term Labor Market Outcomes, s. 58-63. Jyväskylä University Printing House. Jyväskylä.

Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret, Nuori Suomi, s. 22. Lauttasaaren Reptalo Oy. Helsinki. Luettavissa: <http://www.sport.fi/kirjasto/teos/haasteena-liikkumattomat-lapset-ja-nuoret>. Luettu 20.12.2017.

Kemppinen, P. 1998. Taitava jalkapalloilija – taitovalmennuksen käsikirja, s. 49-52. Vantaa. Printway Oy.

Kemppinen, P. & Sunila, S. 2005. Taitajan tie 2 – Tanoke-valmennuksen käsikirja, osa 2, s. 40-48. Vantaa. Reusner As.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. 2018. Luettavissa: <https://www.kihu.fi/tk-toiminta/tutkimus-suomalaisen-urheilun-urheilijan-polku-kansainvalisessa-tarkastelussa/>. Luettu: 1.2.2018

Koski, P. 2013. Liikunnan kansalaistoiminnan tietopohja: Liikunta ja urheiluseuroja koskeva tietopohja ja sen kehittäminen. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013, 6, s. 18-42. Luettavissa: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtion\\_liikuntaneuvoston\\_julkaisusarja/arkisto/liikunnan\\_kansalaistoiminnan\\_tietopohja.571.news](http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtion_liikuntaneuvoston_julkaisusarja/arkisto/liikunnan_kansalaistoiminnan_tietopohja.571.news). Luettu: 20.12.2017.

Koskinen, A. 2018. Koulupäivän jälkeen alkaa uusi työpäivä – nuoren huippu-urheilijan työviikko voi venyä yli 50 tuntiin: ”Jos haluaa kansainväliselle urheilu-uralle, niin ei voi muuta”. Helsingin Sanomat, Luettavissa: <https://www.hs.fi/urheilu/art2000005584599.html>. Luettu 1.3.2018.

Lehmusto, T. 29.11.2017. Lehtori. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Henkilökohtainen tiedonanto. Vierumäki.

LIKES. 2016. Luettavissa: <https://liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>. Luettu: 1.2.2018

Liukkonen, J. 2016. Psyykkisten ominaisuuksien harjoittelu. Teoksessa: Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus, s. 218-220. Livonia Print.

Lämsä, J. 2012. Urheiluliikkeestä liikuntakonserniksi. Teoksessa Mäkinen, J. (toim.). Liikuntajärjestöjen toimialaselvitys. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012, 6, s. 14-22. Luettavissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/98/Jarjestoportti.pdf>. Luettu: 20.12.2017.

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 27-29. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Mero, A., Jouste, P. 2016. Nopeusharjoittelu. Teoksessa: Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus, s. 242. Livonia Print.

Metsä-Tokila, T. 2001. Koulussa ja kentällä, s. 293. Painosalama Oy. Turku.

Metsä-Tokila, T. 2001. Urheilulukioiden kehitys Suomessa. Kasvatus 5/2001, s. 516-521.

Mikä on yläkoululeiritys. Luettavissa <https://vierumaki.fi/ylaekoululeiritys/mikae-on-ylaekoululeiritys>. Luettu 16.1.2018

Mononen, K. 2016. Urheilijanpolku. Teoksessa: Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus, s. 29-34. Livonia Print.

Mononen, K., Aarresalo, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>. Luettu: 5.2.2018.

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisotutkimusseura, 140. Helsinki. Luettavissa: [https://tietoauniorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuoria\\_liikkeell%C3%A4\\_verkko.pdf](https://tietoauniorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuoria_liikkeell%C3%A4_verkko.pdf). Luettu 16.11.2016.

Niemi-Nikkola, K. 1993. Koulujärjestelmä huippu-urheilun tukena. Valmennus & kunto, 78, s. 58.

Nummela, A., Konttinen, N. 2016. Fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen ja seuranta. Teoksessa: Nummela, A., Aarressola, O., Mononen K., Paavolainen L., (toim.) Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-18, s. 19. Luettavissa [https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm\\_uploads/2017/02/huippuvaiheen20asiantuntijatytyc3b6202016\\_www.pdf](https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/02/huippuvaiheen20asiantuntijatytyc3b6202016_www.pdf). Luettu 16.1.2018.

Olympiakomitea tehostaa nuorisotoimintaa – maailman huipun tavoittelu alkaa jo yläkouluissa. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-8843983> Luettu 16.1.2018.

Opetussuunnitelma 2011-13/14. Liikunnanohjauksen perustutkinto 120 ov, liikuntaneuvoja, s. 6. Suomen Urheiluopisto.

Paananen, A. 21.1.2018. [@OlympicTeamFI](https://twitter.com/OlympicTeamFI) urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminta kehittyy. Toiminnassa mukana urheilevaa yläkoululaista: 2015-2016 4374 2016-2017 6574 2017-2018 8777 [#urheiluakatemia](#) [#urheiluyläkoulu](#) [#yläkoululeiritys](#) [#kasvaurheilijaksi](#) [#kaksoisura](#) [@Olympiakomitea](#) Twitter-viesti [@paananenanti](#). Luettavissa: <https://twitter.com/paananenanti/status/955043923268919296>. Luettu: 22.1.2018.

Paananen, A. 23.1.2018. Urheiluakatemiaohjelman valmennuspäällikkö. Suomen Olympiakomitea. Henkilökohtainen tiedonanto. Helsinki.

Paananen, A. 23.1.2018. Urheiluakatemiaohjelman valmennuspäällikkö. Yläkoululeirien tunnusluvut syksy 2017. Suomen Olympiakomitea. Yläkoululeirityksen järjestäjien kehityspäivä. Helsinki.

Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämänkulku, s. 93-102. Unigraphia. Helsinki.

SLU 2010. Suomen Liikunta ja Urheilu. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Lapset ja nuoret, s. 6-13. SLU-julkaisusarja 7. Luettavissa: <http://www.sport.fi/kirjasto/teos/kansallinenliikuntatutkimus-2009-2010-lapset-ja-nuoret>. Luettu 20.12.2017.

Suomen Olympiakomitea. Tietoa yläkoulutoiminnasta. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/opinto-ja-uraohjaus-2/ylakoulutoiminta-2/ylakoulutoiminta/>. Luettu: 3.2.2018

Suomen Olympiakomitea. 2017. 8.-9.lk. Kasva urheilijaksi harjoituskirja, s. 65.

Suomen Olympiakomitea 2017. Yläkoululeirien järjestäjien toiminta yhtenäistyy. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2017/10/13/ylakoululeirien-jarjestajien-toiminta-yhtenaistyy/>. Luettu: 29.01.2018.

Tast, L. 23.1.2018. Asiantuntija, lasten ja nuorten urheilu ja yläkoulutoiminta. Kasva urheilijaksi sisällöt ja koulutus. Suomen Olympiakomitea. Yläkoululeirityksen järjestäjien kehityspäivä. Helsinki.

Urheiluopistojen yhdistys ry. 2011. Urheiluopistojen vapaan sivistystyön opetussuunnitelma, s. 5-6.

Uusi Olympiakomitea. 2016. Menestyssuunnitelma. Luettavissa: <http://www.sport.fi/olympiakomitea/uusi-olympiakomitea>. Luettu 20.12.2017.

Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa, s. 26-28. Edita. Helsinki.

Vierumäki 2017. Intranet. Vierumäki yhtiöiden organisaatiot. Luettu: 5.2.2018

YLE 2016. Urheilijat köyhyysrajan alla, lajiliittojen miljoonapotti kasvoi hurjasti – Yle Urheilu selvitti, mihin rahat kuluvat. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-9217799>. Luettu: 12.2.2018.