KIHU

ASIANTUNTIJATOIMINNAN KUVAUS HUIPPU-URHEILUN TOIMINTAYMPÄRISTÖISSÄ

VERSIO 08/2023

Työryhmä

Ville Vesterinen, Huippu-urheilun instituutti KIHU (yleisosio, Harjoittelun ja kehittymisen seuranta)

Pia Pekonen, Suomen Olympiakomitea / Huippu-urheiluyksikkö (yleisosio)

Maarit Valtonen, Huippu-urheilun instituutti KIHU, Suomen Olympiakomitea / Huippu-urheiluyksikkö (yleisosio, Lääkäritoiminta)

Juha Dahlström, Suomen Olympiakomitea / Huippu-urheiluyksikkö, URHEA (Kaksoisura)

Mika Saari, Suomen Olympiakomitea / Huippu-urheiluyksikkö, URHEA (Fysiikkavalmennus)

Vesa Kuparinen, Suomen Olympiakomitea / Huippu-urheiluyksikkö, URHEA (Urheilufysioterapia)

Robert Päkk, Hannaleena Ronkainen, Suomen Olympiakomitea / Huippu-urheiluyksikkö (Psyykkinen valmennus)

Laura Manner, Suomen Olympiakomitea / Huippu-urheiluyksikkö, URHEA (Urheiluravitsemus)

Kati Kauhanen, Paralympiakomitea (Paraluokittelu)

Lisäksi asiantuntijanäkemyksensä työhön ovat antaneet eri osaamisverkostojen, liikuntalääketieteen-keskusten, Paralympiakomitean, Huippu-urheiluyksikön ja Huippu-urheilun instituutti KIHUn asiantuntijat.

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän julkaisun tai sen osan jäljentäminen ilman tekijän kirjallista lupaa

painamalla, monistamalla, äänittämällä tai muulla tavoin on tekijänoikeuslain mukaisesti kielletty.

Valokuvat: Jere Hietala, Olympiakomitea, KIHU

Ulkoasu ja taitto: Harri Kapustamäki, KIHU

08/2023

SISÄLTÖ

Toiminnan kuvauksen tarkoitus 4

Toiminnan päämäärä 5

Osallistuva asiantuntijuus moniammatillisessa tiimissä 6

Toiminnan suunnittelu ja kohdentuminen 7

Verkoston kuvaus ja roolit 9

Toimintaa ohjaavat arvot 11

Kaksoisura 12

Fysiikkavalmennus 16

Harjoittelun ja kehittymisen seuranta 18

Urheilufysioterapia 22

Lääkäritoiminta 25

Psyykkinen valmennus 30

Urheiluravitsemus 34

Paraluokittelu 37

ASIANTUNTIJATOIMINTA

Toiminnan kuvauksen tarkoitus

Yhtenä osana suomalaisen huippu-urheilun valmentautumisen kokonaisuutta on Osaamisohjelma. Sen tärkeimpänä tehtävänä on varmistaa paras ja viimeisin tieto, osaaminen ja tuki urheilijoille, valmentajille, lajeille ja muille huippu-urheilutoimijoille, ja täten parantaa huippu-urheilumenestystä. Osaamisohjelman alle kuuluu neljä osa-aluetta: asiantuntijatoiminta, tutkimus- kehitys- ja innovaatiotoiminta, seuranta ja arviointi sekä valmennusosaaminen. Tämän asiantuntijatoiminnan kuvauksen tarkoituksena on avata ja linjata suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilun asiantuntijatoiminnan tavoitteita, päämäärää ja toimintatapoja urheilijan päivittäisvalmennuksessa. Tarkoituksena on luoda yhteistä ymmärrystä asiantuntijatoiminnan hyödyntämisestä ja vaikuttavuudesta valmentautumiseen. Tavoitteena on kehittää asiantuntijaverkoston toimintaa, jotta se palvelee paremmin suomalaista urheilua. Kuvaus on tarkoitettu lajeille, valmentajille, asiantuntijoille ja muille urheilun toimintaympäristössä toimiville. Kuvausta on tarkoitus päivittää jatkossa tarpeen mukaan.

Toiminnan päämäärä

Urheilun toimintakulttuuri muuttuu jatkuvasti seuraten yhteiskunnan muutoksia. Huippu-urheilun osaamisvaatimukset kasvavat, urheilu ammattimaistuu ja ammattilaistuu. Valmentajien ja urheilijoiden tueksi tarvitaan eri alojen asiantuntijoita tuomaan tarvittavaa osaamista valmentautumiseen. Valmentajan ei tarvitse osata tai pystyä tekemään kaikkea yksin.

Asiantuntijatoiminta linkittyy osaksi urheilijoiden, joukkueiden ja lajien valmennusta. Tavoitteena on menestystä ja tuloksen tekemistä tukeva toimintakulttuuri, jossa jokainen toimija työskentelee yhteisten tavoitteiden suunnassa. Valmentaja johtaa prosessia, jossa asiantuntijat ovat mukana lisäämässä valmentautumisen laatua omalla asiantuntijuudellaan.

ASIANTUNTIJATOIMINTA ON KIINTEÄ OSA URHEILIJAN VALMENTAUTUMISTA EDISTÄEN URHEILIJAN HARJOITTELUVALMIUTTA, SUORITUSKYKYÄ JA TERVEYTTÄ.

Asiantuntijatukea urheilijoiden ja valmentajien päivittäisvalmennuksen tueksi on saatavilla koko urheiluakatemia- ja valmennuskeskusverkoston kautta. Yhteisiä työympäristöjä tarvitaan mahdollistamaan koko valmennusyhteisön jatkuva vuorovaikutus ja yhdessä oppiminen. Valtakunnallisista keskuksista rakentuu huippu-urheilun osaamiskeskittymiä ja työympäristöjä, joissa valmentajien ja asiantuntijoiden tiivis vuoropuhelu ja moniammatillisuus urheilijoiden päivittäisvalmennuksessa toteutuvat.

Valtakunnallisten keskusten lisäksi alueelliset ja kasvattajaurheiluakatemiat tukevat valmennusta valintavaiheessa ja rakentavat asiantuntijayhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa. Verkostossa tärkeitä ovat myös seurojen ja lajiliittojen asiantuntijat, joista osa on sidottu yhteistyösopimuksiin. Lajien keskittäessä huippuvaiheen toimintaansa valtakunnallisiin keskuksiin, osaaminen kehittyy ja asiantuntijat tulevat yhä keskeisimmiksi toimijoiksi urheilijan arjessa keskusten päivittäisvalmennuksessa. Huippu-urheilun instituutti KIHUn ja muu mahdollinen keskusten ulkopuolella tuotettu asiantuntijatoiminta on integroitava osaksi valmennuksen kokonaisuutta ja rakennettava verkostomainen toimintamalli, jossa aito yhteistyö on mahdollista.

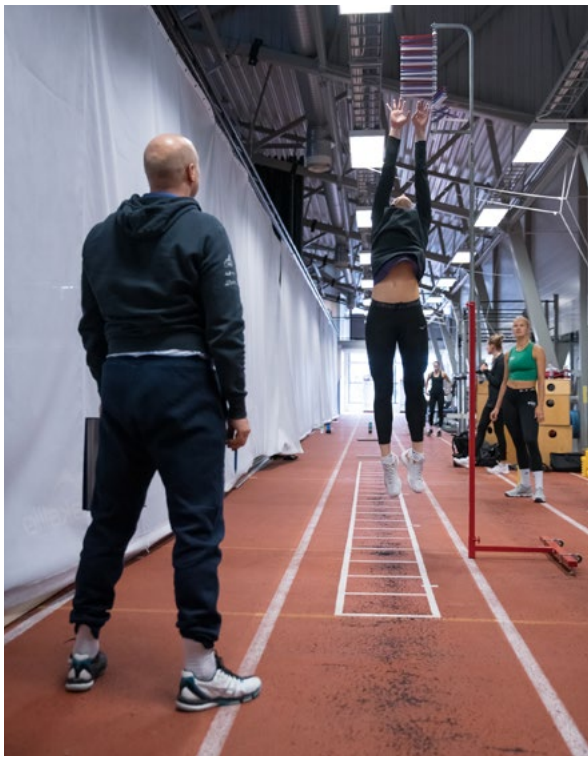
ASIANTUNTIJATOIMINTA

Osallistuva asiantuntijuus moniammatillisessa tiimissä

Osallistuvalla asiantuntijuudella tarkoitetaan asiantuntijoiden työskentelyä urheilijoiden ja valmentajien arjessa ja yhteisessä toimintaympäristössä. Työssä korostuvat valmennusprosessin ja toimintaympäristön ymmärrys, yhdessä tekeminen ja yhteisiin tavoitteisiin pyrkiminen sekä toiminnan arviointi.

Osallistuva asiantuntijuus tähtää urheilijan suorituskyvyn kehittymiseen sekä urheilijan harjoitteluvalmiuden ja terveyden edistymiseen. Lisäksi valmentajan ja asiantuntijan osaamisen kehittyminen moniammatillisen valmennustiimin kautta on merkityksellistä. Asiantuntijatoiminnan vaikuttavuus lisääntyy, kun asiantuntija ymmärtää valmentajan ja urheilijan arkea sekä lajia ja sen toimintaympäristöä.

Asiantuntijat työskentelevät osana oman urheiluakatemian tai valmennuskeskuksen moniammatillista asiantuntijatiimiä. Jokaiselle asiantuntijalle on sovittu vastuu ja rooli osana tiimiä ja asiantuntijatoiminnan kokonaisuutta. Valmentaja johtaa valmennusprosessia ja siten myös siihen kiinnittyvää asiantuntijatiimiä.



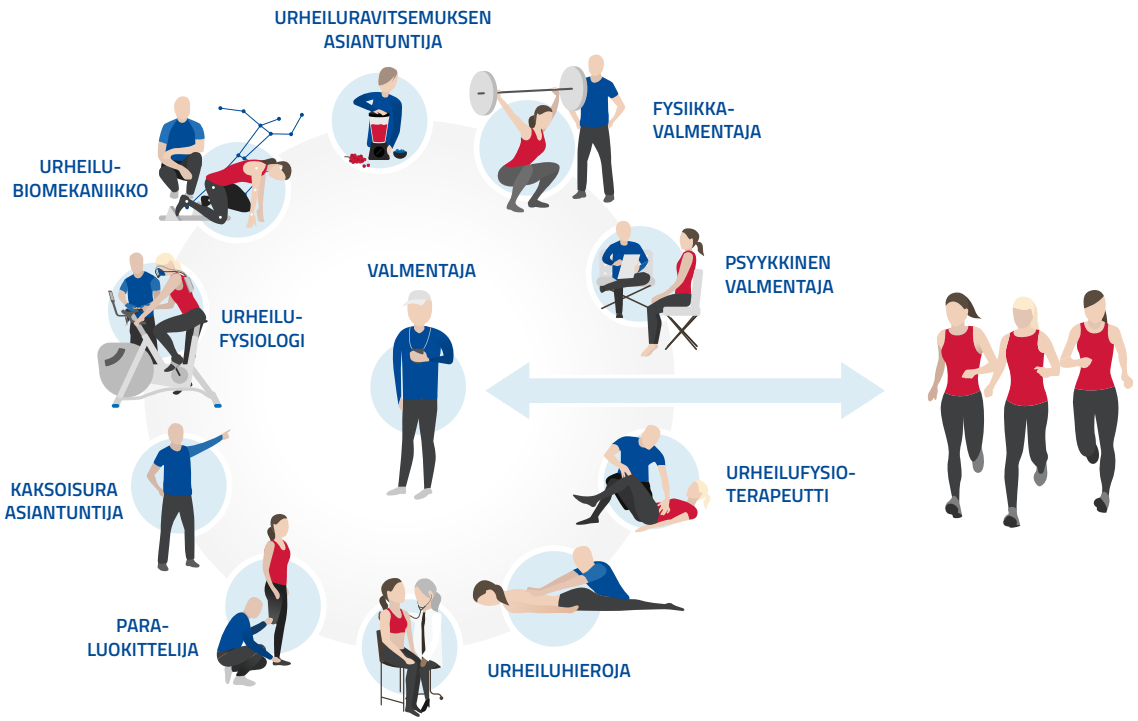
Toiminnan suunnittelu ja kohdentuminen

Asiantuntijatuki syntyy lajien ja valmennusprosessin tavoitteista ja tarpeista. Toiminta kohdentuu urheilijoiden ja joukkueiden arkeen sekä lisää valmentautumisen laatua. On tärkeää tunnistaa tarve ja arvioida toiminnan vaikuttavuutta. Urheilijan kehittymiseen liittyvät perustekijät varmistetaan ensin kodin, koulun ja valmennuksen yhteistyössä. Asiantuntijatoiminnan kohdentamisessa edetään valmentajan tukemisen ja ryhmätason asiantuntijatoiminnan kautta kohti lajivaatimukset ja yksilölliset tarpeet huomioivaa toimintaa (Kuvio 1). Myös huippuvaiheessa on tärkeää varmistaa urheilijan kehittymiseen ja hyvinvointiin liittyvät perustekijät ennen asiantuntijatoiminnan laji- ja ryhmäkohtaisia tai yksilöllisiä toimenpiteitä.

Kuvio 1. Asiantuntijatoiminta valmentautumisen tukena eri tasoilla.

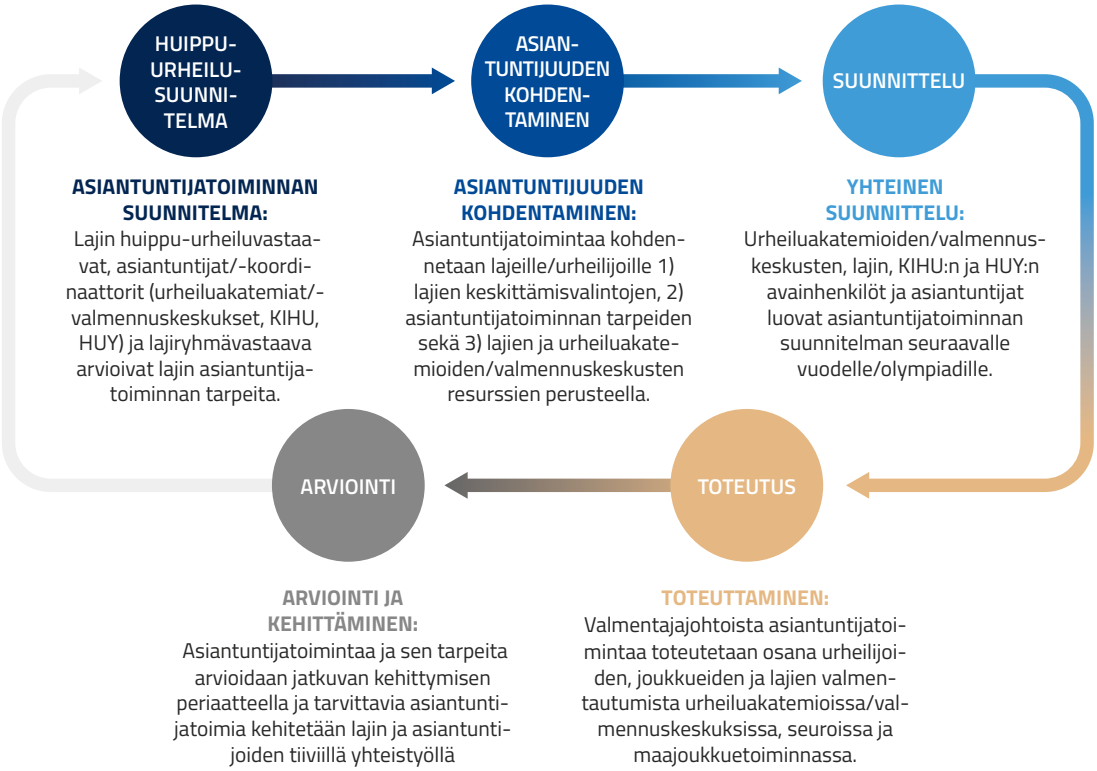
Valintavaiheen alkupuolella asiantuntijatoiminta keskittyy pääasiassa valmentajien osaamisen tukemiseen ja kehittämiseen sekä urheilijoiden ryhmämuotoisiin kohtaamisiin (Kuvio 2). Keskeistä on lisätä tietoisuutta ja tuoda elementtejä eri taitojen kehittämiseen ja niiden oppimiseen. Valintavaiheen urheilun linjaukset, sisällöt ja materiaalit (Kasva urheilijaksi ja Kehity huippu-urheilijaksi -sisällöt) pohjautuvat urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyön linjauksiin. Valintavaiheen sisällöt muodostavat urheilijan polulle 6-7 vuoden kokonaisuuden, joka tarjoaa eväitä urheilijan kokonaisvaltaiselle kehittymiselle. Yläkouluikäisille tarkoitetut Kasva urheilijaksi -harjoituskirjat ja sisällöt tukevat urheilusta innostuneen nuoren kasvua terveeksi urheilijaksi ja luovat valmiuksia tulevaisuuden vaativampaa harjoittelua varten.

Urheilijoiden kehittyessä ja tavoitteiden suuntautuessa kohti huippu-urheilijan uraa voi asiantuntijatuki kohdistua lisäksi yksilölliseen ohjaukseen. Kehity huippu-urheilijaksi -sisällöt ja materiaali ohjaavat urheilijan arkea niin, että se tukee urheilijana ja lajissa kehittymistä ja hyvinvointia sekä kehittää valmiuksia ammatti- ja huippu-urheilijan uralle. Huippuvaiheessa asiantuntijatuki on lajivaatimusten ja yksilöllisen tarpeen mukaan räätälöityä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita asiantuntijuuden ulkoistamista, vaan kokonaisvaltainen näkökulma korostuu valmentajan johtamassa moniammatillisessa tiimissä.



Kuvio 2. Moniammatillinen asiantuntijatoiminta urheilijan polulla.

Asiantuntijatoiminnan kohdentuminen ja sisältö suunnitellaan yhdessä lajien ja toimintaympäristöjen kanssa Huippu-urheiluyksikön (HUY) sekä KIHUn linjausten mukaisesti (Kuvio 3). Lajien kanssa käydään säännöllisesti asiantuntijatoiminnan kehitys- ja tarvekeskustelut. Asiantuntijatoiminnan kohdentumiseen vaikuttavat lajien keskittämisvalinnat, valmennuksen tarpeet ja vaikuttavuusmahdollisuudet sekä lajien, urheiluakatemioiden/valmennuskeskusten, KIHUn ja HUYn kohdentamat resurssit. Asiantuntijatoimintaan kohdistuvia tarpeita ja sen tuottamaa vaikuttavuutta tulee säännöllisesti arvioida, jotta toiminnan jatkuva kehittyminen mahdollistuu.



Kuvio 3. Asiantuntijatoiminnan malli

Verkoston kuvaus ja roolit

Huippu-urheilussa toimivia asiantuntijoita on monelta eri osaamisalueelta. Urheiluakatemia- ja valmennuskeskusverkostossa on Huippu-urheiluyksikön ja KIHUn koordinoimana kahdeksan asiantuntijaverkostoa, joiden sisältöjä ja toimintatapoja esitetään tässä kuvauksessa: kaksoisura, fysiikkavalmennus, harjoittelun ja kehittymisen seuranta, urheilufysioterapia, lääkäritoiminta, psyykkinen valmennus, urheiluravitsemus ja paraluokittelu. Jokaisella asiantuntija-alalla on verkostojohtaja, jonka johdolla asiantuntijatyötä kehitetään ja linjataan (Kuvio 4).

Toimintaympäristöjen asiantuntijat ovat osa oman alansa valtakunnallista verkostoa. Urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten arjessa olevien asiantuntijoiden lisäksi jokaisen alan laajempi verkosto, KIHUn asiantuntijuus ja muut asiantuntijat ovat tärkeä voimavara valmennuksen tukena urheiluakatemia-, valmennuskeskus-, maajoukkue- ja/tai seuratoiminnassa. Paikallisesti toimintaa johtaa asiantuntijatoiminnan vastaava. Lisäksi lajiryhmävastaavilla on keskeinen rooli muun muassa lajin asiantuntijatoiminnan tarpeiden selvittämisessä.

Toimintaympäristöjen asiantuntijuus keskittyy urheilijoiden suorituskyvyn kehittämiseen, harjoittelu-valmiuden parantamiseen sekä terveyden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen. Lisäksi laadukkaiden ja joustavien hoitopolkujen rakentuminen terveydenhuollon palvelun tuottajien kanssa on tärkeää, jotta urheilija pääsee nopeasti hoitoon vamma- ja sairaustilanteissa.

TOIMINTA ON VALMENTAJAJOHTOISTA ELI VALMENTAJA JOHTAA JA KOORDINOI URHEILIJAA TAI JOUKKUETTA TUKEVAA ASIANTUNTIJATOIMINTAA.

LAJIN HUIPPU-URHEILUVALMENNUS

URHEILIJA/JOUKKUE

↑

VALMENTAJA

↑

ASIATUNTIJAVERKOSTON TOIMIJAT

HUIPPU-URHEILUVASTAAVA

- Auttaa löytämään urheilijan, joukkueen ja lajin menestyksen kannalta merkitykselliset osa-alueet asiantuntijatoiminnassa
- Tukee valmennusta asiantuntijatoiminnan hyödyntämisessä osana urheilijan/joukkueen valmentautumista ja huippu-urheilutuloksen saavuttamisessa
- Edistää lajin ja asiantuntijoiden välistä yhteistyötä

ASIANTUNTIJA

-Toimii urheilijoiden ja valmentajien asiantuntija-tukena osana menestykseen tähtäävää päivittäisharjoittelua

-Kehittää lajin tarpeiden mukaista osaamista ja toimintatapoja yhdessä valmennuksen ja muun asiantuntijatiimin kanssa

ASIANTUNTIJA-ALAN VERKOSTOJOHTAJA

- Mahdollistaa ja tukee oman alan verkoston toimintaa
- Edistää alansa asiantuntijatyön kehitystä, työn sisältöjen rakentumista ja linjaa toiminta-tapoja verkoston sisällä

ASIANTUNTIJA-VERKOSTOT (Verkostojohtajat)

KAKSOISURA
Juha Dahlström

FYSIIKKAVALMENNUS
Mika Saari

HARJOITTELUN JA KEHITTYMISEN SEURANTA
Ville Vesterinen

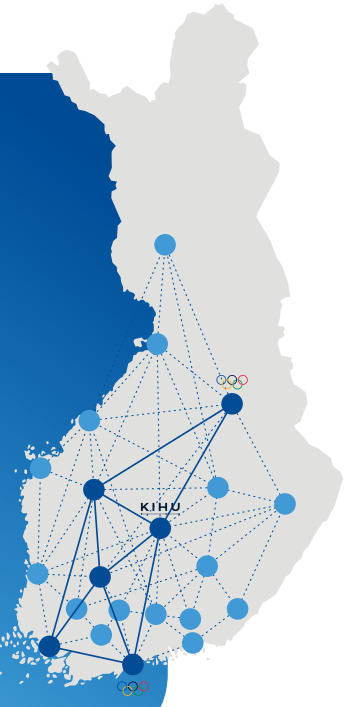
LÄÄKÄRITOIMINTA
Maarit Valtonen

PSYYKKINEN VALMENNUS
Robert Päkk

URHEILUFYSIOTERAPIA
Suvi Pajunen

URHEILURAVITSEMUS
Laura Manner

PARALUOKITTELU
Kati Kauhanen



VALTAKUNNALLISEN ASIANTUNTIJATOIMINNAN VASTAAVAT

Ville Vesterinen - KIHU
- Johtaa ja kehittää asiantuntijaverkoston kokonaisuutta
- Koordinoi lajien asiantuntijatoimintaa
- Toimii linkkinä Osaamisohjelman TKI ja seuranta&arviointi osa-alueisiin

Pia Pekonen - Olympiakomitea/HUY
- Tukee asiantuntijaverkostojohtajien työtä
- Kehittää yhteisiä toimintamalleja urheiluakatemia- ja valmennuskeskusverkostossa
- Toimii linkkinä valmennusosaamisen osa-alueeseen

Maarit Valtonen - KIHU, Olympiakomitea/HUY
- Johtaa terveydenhuollon asiantuntijatoimintaa

TOIMINTAYMPÄRISTÖN ASIAN-TUNTIJATOIMINNAN VASTAAVA

- Johtaa ja kehittää toimintaympäristön moniammatillista asiantuntijatoimintaa
- Kehittää lajien menestyssuunnitelmien mukaista asiantuntijatoimintaa valituissa lajeissa
- Auttaa löytämään urheilijan, joukkueen ja lajin menestyksen kannalta merkitykselliset osa-alueet asiantuntijatoiminnassa

Kuvio 4. Roolit ja tehtävät asiantuntijaverkostossa urheilijan ja valmentajan tukena.

Toimintaa ohjaavat arvot

Asiantuntijaverkoston toiminta pohjautuu Suomen Olympiakomitean arvoihin. Yhteisten arvojen pohjalta muodostuu perusta ammattimaiselle, osaavalle, arvostavalle ja huippu-urheilun menestystä tukevalle asiantuntijatoiminnalle suomalaisissa urheiluakatemioissa ja valmennuskeskuksissa.

YHDESSÄ – rohkeasti

Olemme osa valmentajajohtoista, moniammatillista, valmentautumista, joka yhdessä huolehtii urheilijan suorituskykyisyydestä, harjoitettavuudesta ja terveydestä. Yhteisen tavoitteen, yhteisten valintojen, yhteisen kielen kautta kohtaamme urheilun voitot ja haasteet yhdessä. Rakennamme arvostusta, menestystä ja terveyttä luovaa urheilua. Yhteistyöllä vahvistamme työmme vaikuttavuutta. Olemme ylpeästi mukana tukemassa suomalaista urheilua.

KUNNIOITUS - yksilöllisesti ja yhdenvertaisesti

Luomme toimintaympäristöä, joka rakentuu keskinäiseen luottamukseen ja yksilöiden kunnioitukseen ammattiryhmästä tai asiantuntijaroolista riippumatta. Rakennamme vahvan ammatillisen itsetunnon, jotta voimme aidosti arvostaa omaa ja toisen työtä. Erimielisyyden hetkellä kykenemme rakentavaan keskusteluun. Näemme kehittymisen mahdollisuuden ristiriitatilanteessa.

ILO - ei otsa rypyssä

Olemme mukana urheilun hetkissä – vaalien myönteisen palautteen voimaa, vahvistaen uskoa haasteiden äärellä, nauttien yhteisen työn tuloksista. Rakennamme menestystä positiivisuuden kautta. Toimimme edistäen urheilijan polun iloja sekä myötätuntoista ja joustavaa urheilijan arkea silloinkin, kun urheilun vaatimustaso on korkealla.

VASTUULLISUUS - ei hinnalla millä hyvänsä

Noudatamme urheilun ja asiantuntijatoiminnan eettisiä periaatteita. Käytämme työssämme tutkitun tiedon tai kokemuksen hyödyllisiksi osoittamia menetelmiä. Pidämme salassa luottamukselliset tiedot, jotka meille on uskottu.

ERINOMAISUUS - kunnianhimoisesti ja vaikuttavasti

Huippu-urheilussa vaaditaan erinomaisuutta jokaiselta toimijalta. Asetamme ammatillisen rimamme korkealle. Kyse ei ole vain ammattitaidosta ja osaamisesta, vaan myös tahtotilasta, mahdollisuuksien näkemisestä, tarttuvasta innostuksesta. Haluamme kehittyä ja kehittää toisiamme. Haluamme tuoda yhteen verkostomme tavoitellaksemme parasta.

ASIANTUNTIJATOIMINTA

Kaksoisura

TOIMINNAN PERUSTA - Kaksoisura on suomalaisen urheilun arvovalinta

Suomalaiseen urheiluun kuuluu vahvana pyrkimys siihen, että urheilija pystyy arjessaan yhdistämään tasapainoisesti tavoitteellisen urheilun ja opiskelun, urheilun ja muun työuransa tai urheilemaan ammattilaisena huippuvaiheessa. Tätä ajattelutapaa kutsutaan kaksoisuraksi. Suomalainen kaksoisura alkaa yläkouluvaiheesta ja jatkuu aina huippu-urheilu-uran päättymisen jälkeiseen urasiirtymään.

TAVOITTEET

Valintavaihe - Valintavaiheessa kaksoisuran tulee tukea urheilijana kehittymistä

Yläkoulun aikana kaksoisuran tavoite on, että nuori pystyy mahdollisimman tasapainoisesti yhdistämään koulunkäynnin, tavoitteellisen urheilemisen ja muun vapaa-ajan omassa arjessaan. Nuorelle syntyvät hyvät valmiudet ja edellytykset urheilijan uralle sekä toisen asteen opintoihin. Koulun, urheiluseuran, lajiliiton, urheiluakatemian ja muiden toimijoiden tavoitteena on tukea nuorta opiskelun ja urheilun yhdistämisessä ja sitä kautta kasvamisessa tasapainoiseksi ja hyvinvoivaksi urheilijaksi.

Toisella asteella opiskelun yhdistäminen tavoitteelliseen valmentautumiseen onnistuu parhaiten urheiluoppilaitoksissa. Urheiluoppilaitokset on tarkoitettu nuorille urheilijoille, jotka tavoittelevat kansallista huippua, kansainvälistä menestystä tai ammattilaisuutta lajissaan. Urheiluoppilaitoksessa urheiluvalmennus on osa tutkintoa ja opintojen suunnittelussa otetaan huomioon urheilun ajankäytölliset vaatimukset. Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän tavoitteena on, että kaikki urheilijat suorittavat toisen asteen tutkinnon.

Kuvio 5. Urheilijan kaksoisura urheilijan polun eri vaiheissa.

Huippuvaihe - Huippuvaiheessa kaksoisuran tulee tukea urheilutuloksen tekemistä

Toisen asteen jälkeen urheilijat tekevät kaksoisuraa urheilemalla ammattilaisina, yhdistämällä urheilua ja opiskelua tai yhdistämällä urheilua ja muuta työtä.

Osa urheilijoista saavuttaa parhaan mahdollisen urheilutuloksen urheilemalla ensisijaisesti ammatikseen. Osalle urheilijoista urheilun ja opiskelun tai urheilun ja muun työn yhdistäminen tukee parhaan tuloksen tekemistä. Urheilu-uran aikana urheilija toteuttaa eri kaksoisuramalleja urheilun vaatimusten ja urheilun luomien mahdollisuuksien mukaan. Aikuisurheilijalla on tiedot, taidot ja kokemus johtaa omaa kaksoisuraansa.

Urasiirtymä - Urheilu-uran tulee tukea hallittua urasiirtymää

Urasiirtymä tarkoittaa vaihetta, jossa urheilija lopettaa tavoitteellisen urheilun ja siirtyy seuraavaan uravaiheeseen. Urheilu-ura on ollut investointi oman osaamisen kehittämiseen. Urheilusta opitut taidot, kokemukset ja tiedot ovat hyödynnettävissä opinnoissa ja työelämässä. Myös urheilu-uran aikana syntyneet verkostot ja sosiaaliset suhteet ovat pääomaa, kun urheilija rakentaa seuraavaa uraa.

TOIMINTATAVAT ERI KOHDERYHMISSÄ

Yläkoulu

Kaksoisuratyötä tekevät yläkouluissa opinto-ohjaajat, luokanvalvojat, liikunnanopettajat ja valmentajat. Työn tukena heillä ovat urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset ja Kasva urheilijaksi materiaalit. Opiskeluvalmiuksien kehittämisen lisäksi heillä on tärkeä tehtävä yhdessä nuoren vanhempien kanssa auttaa nuorta löytämään hänelle urheilu-uraa parhaiten mahdollistava toisen asteen opiskelupaikka. Vanhemmilla on tukenaan Kasvata urheilijaksi – vanhemmat nuoren urheilijan tukena -materiaali (pdf), joka on osa Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman sisältökokonaisuutta ja sisältää perusasioita, jotka ovat keskeisiä nuoren urheilijan tukemisessa.

Valmentajan ja seuran on oltava tietoinen urheilijan koulunkäynnistä, sen rytmistä ja kuormittavuudesta. Paras tulos syntyy, kun koulunkäynti ja koulupäivän yhteydessä tapahtuva harjoittelu on huomioitu valmennuksessa. Valmentajan työn tukena kaksoisura-asioissa ovat nuoren urheilijan vanhemmat, koulun edellä mainitut asiantuntijat ja paikallisen urheiluakatemian koordinaattori.

Toinen aste

Kaksoisuratyötä tekevät urheilulukioissa ja urheiluamiksissa opinto-ohjaajat, ryhmänohjaajat, urheilukoordinaattorit ja koulun laji- ja fysiikkavalmentajat yhteistyössä muiden aineiden opettajien kanssa. Työtä ohjaavat toisen asteen urheiluoppilaitosten valtakunnalliset opetussuunnitelmat. Työn tukena ovat Kehity huippu-urheilijaksi -sisällöt ja materiaalit. Kaksoisuratyötä tekevien tahojen tärkeänä tehtävänä on auttaa urheilijaa löytämään arjen tasapaino niin, että opiskelu tukee urheilijana kehittymistä. Lisäksi heidän tehtävänsä on kannustaa urheilijaa tekemään yksilöllinen opintosuunnitelma, joka tukee häntä parhaiten matkalla aikuisurheilijaksi.

Valmentajan ja seuran on oltava tietoinen urheilijan opintojen edistymisestä ja kuormittavuudesta, jotta urheilija pystyy keskittymään jokaiseen harjoitukseen, kilpailuun ja peliin. Paras tulos syntyy, kun opiskeluissa on huomioitu lajin vaatimukset. Valmentajan on tärkeää tietää urheilijan tulevaisuuden työuratavoitteet, jotta hän voi tukea urheilijaa valitsemaan hänelle parhaiten tavoitteita tukevan tavan tehdä kaksoisuraa toisen asteen jälkeen. Valmentaja voi vahvistaa urheilusta opitun osaamisen tiedostamista sekä urheilijan itsetuntoa ja identiteettiä yhdessä muiden asiantuntijoiden kanssa. Valmentajan työn tukena kaksoisura-asioissa ovat toisella asteella nuoren urheilijan vanhemmat, koulun edellä mainitut asiantuntijat, lajin keskittymissä toimivat psyykkisen valmennuksen asiantuntijat ja paikallisen urheiluakatemian koordinaattorit ja ura-asiantuntijat.

Huippuvaihe

Huippuvaiheessa kaksoisuratyötä yksilölajien ammattiurheilijoiden kanssa tekevät Olympiakomitean kaksoisura-asiantuntijat, urheiluakatemiakoordinaattorit, ura-asiantuntijat, lajiryhmävastaavat, psyykkiset valmentajat ja managerit. Joukkuepeleissä kaksoisuratyötä tekevät edellä mainittujen lisäksi lajien pelaajayhdistykset. Urheilua ja opiskelua yhdistävien urheilijoiden kanssa toimivat lisäksi korkeakoulujen ja toisen asteen oppilaitosten opintosuunnittelijat ja opinto-ohjaajat. Kun urheilija yhdistää urheilua ja muuta työtä, ovat urheilumyönteiset työnantajat tärkeässä roolissa.

Valmentaja on tietoinen urheilijan valitsemasta tavasta tehdä kaksoisuraa ja hän tekee yhteistyötä asiantuntijoiden kanssa edesauttaakseen urheilijan kehittymistä ja uraa. Valmentaja voi vahvistaa urheilusta opitun osaamisen tiedostamista sekä urheilijan itsetuntoa ja identiteettiä yhdessä muun asiantuntijatiimin kanssa. Kun urheilijalla on tieto ja suunnitelmat urheilu-uran jälkeiseen elämään, hän voi pidentää urheilu-uraansa ja saavuttaa parempia tuloksia.

Urasiirtymä

Urasiirtymässä urheilijan tukena voivat olla esimerkiksi urheiluakatemiakoordinaattorit, uraohjaajat, seurat, lajiliitot, Olympiakomitean kaksoisura-asiantuntijat, psyykkiset valmentajat, URA-säätiö ja joukkuepelien pelaajayhdistykset (Kuvio 6). Toimijoiden tulee varmistaa, että urheilijat ovat tietoisia eri tukimuodoista urasiirtymävaiheessa.

Valmentajan tai lajiryhmävastaavan kanssa käyty urasiirtymäkeskustelu voi olla erittäin merkityksellinen, kun huippu-urheilu-uran lopettanut urheilija hakee suuntaa ja uusia tavoitteita.

Kuvio 6. Huippu-urheiluyksikön tuki urasiirtymävaiheessa olevalle tukiurheilijalle.

OSAAMINEN

Kaksoisuratyötä tekevien asiantuntijoiden on tärkeää olla tietoisia eri urheilulajien valmentautumisen vaatimuksista, kulttuurista ja ajankäytöstä. Ohjauksellinen vuorovaikutus vaatii aikaa ja sen tavoitteena on, että urheilija tekee itse ratkaisut eri vaihtoehdoista. Urheilija omistaa oman kaksoisuransa ja asiantuntijoiden tehtävä on tukea urheilijaa sen toteuttamisessa.

Valmentajien on keskeistä tietää ja ymmärtää suomalainen koulutusjärjestelmä ja oman lajin valmennus- ja ohjausjärjestelmä. Valmentaja johtaa valmennusprosessia. Valmentajan on tuettava urheilijaa urheilu- ja siviiliuran tavoitteiden suunnittelussa ja pyydettävä tarvittaessa apua opinto- ja urasuunnittelun asiantuntijoilta. Suunnittelussa ennakointi on avainasemassa, oli kyseessä sitten siirtyminen nuorten sarjoista aikuisten sarjoihin tai yläkoulusta lukioon.

Fysiikkavalmennus

TAVOITTEET JA TOIMINTATAVAT ERI KOHDERYHMISSÄ

Valintavaihe, Yläkoulu

Yläkouluvaiheen fysiikkavalmennuksen tavoitteena on tutustuttaa ja opettaa erilaisten ominaisuuksien harjoitusmetodeja ja harjoitteita. Samalla tehtävänä on kehittää nuoren urheilijan perusliikuntataitoja ja lisätä monipuolisen harjoittelun määrää. Fysiikkavalmennus tarjoaa nuorelle urheilijalle ilon, osallisuuden ja onnistumisen kokemuksia. Valmennuksen tavoitteena on syventää urheilijan ymmärrystä omasta osaamisesta, tavoista harjoitella taitoja ja ominaisuuksia sekä kannustaa omatoimiseen harjoitteluun. Painopiste on oppimisessa, monipuolisuudessa ja harjoittelun määrässä. Valmennuksen tehtävänä on olla mukana tukemassa urheilusta innostuneen nuoren kasvua terveeksi urheilijaksi ja luoda valmiuksia tulevaisuuden vaativampaa harjoittelua varten. Kasva urheilijaksi -sisällöissä on luotuna opettajille ja valmentajille yleisvalmennuksen kokonaisuudet.

Valintavaihe, Toinen aste

Fysiikkavalmennuksen painopiste keskittyy fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen lajianalyysin ja kartoitusten pohjalta kohti tavoiteltavia tasoja. Niissä lajeissa, joissa fyysiset vaatimukset ovat korkeat, tulee fyysiset ominaisuudet nostaa lajissa riittävälle tasolle kansainvälisiä tasoja vertailtaessa. Harjoittelu tapahtuu lajien linjauksien ja fyysisten viitearvojen suuntaviivojen mukaan. Toiminta kohdistetaan ensisijaisesti lajien keskittämisvalintoihin ja tarpeeseen pohjautuen.

Huippuvaihe

Fysiikkavalmennuksen yksilöllisyys korostuu entisestään urheilijan suorituskykyprofiloinnin pohjalta. Fyysisiä ominaisuuksia pyritään kehittämään sekä ylläpitämään lajin erityistarpeiden ja vaatimustason suunnassa. Fysiikkavalmentajan tiivis yhteistyö lajivalmentajan kanssa ja muiden asiantuntijoiden kanssa on edellytys laadukkaassa valmennusprosessissa. Harjoittelun ohjelmointi ja kuormituksen seuranta sekä kokonaisuuksiin käytettävä aika tulee hyödyntää mahdollisimman hyvin.

Rohkeus, muutosvalmius ja harjoittelun rytmitys ohjaavat valmennuksen toimintaa. Harjoittelu voi helposti mennä vanhan toistamiseksi, eikä valmennuksessa enää uskalleta tehdä uusia kokeiluja. On huomioitava, että huomenna urheilija ponnistaa eri lähtökohdista kuin tänään eli muutosta tapahtuu urheilijassa koko ajan. Sen vuoksi urheilija tarvitsee uusia ärsykkeitä kehittyäkseen. Yksilöllinen harjoittelun rytmitys on aina urheilijan kehittymisen edellytys.

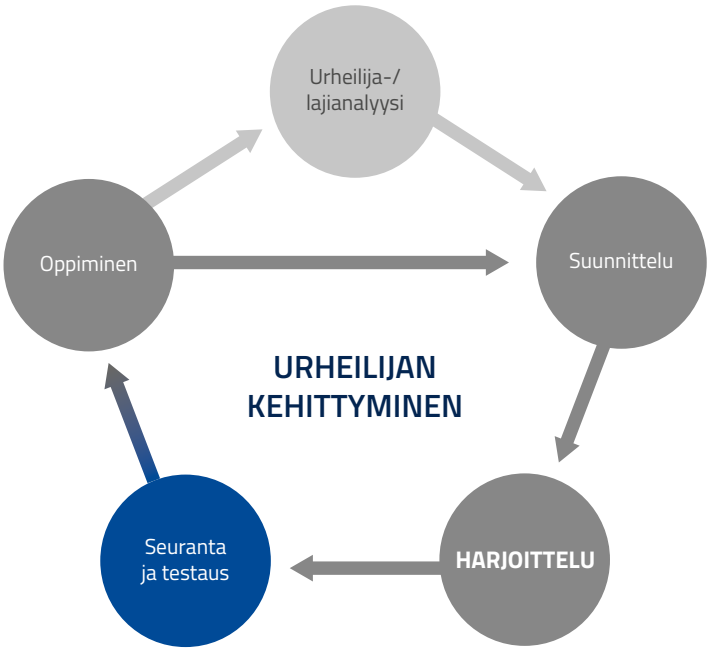
Kuvio 7. Fysiikkavalmennus urheilijan polun eri vaiheissa.

Harjoittelun ja kehittymisen seuranta

Valmennuksen keskeinen tehtävä on rakentaa urheilijan harjoittelu niin, että se kehittää haluttuja ominaisuuksia mahdollisimman hyvin. Harjoittelun vaikutukset ovat yksilöllisiä ja kehittymiseen vaikuttavat monet muutkin tekijät kuin harjoittelu, kuten ravitsemus, uni ja muun elämän kuormitus. Harjoittelun vaikuttavuudesta saa parhaiten tietoa, kun harjoittelun ja kehittymisen seuranta on kiinteä osa valmentautumista (Kuvio 8). Systemaattiseen seurantaan perustuvan tiedon perusteella on mahdollista lisätä harjoittelun laatua ja vaikuttavuutta ohjaamalla harjoittelun sisältöjä ja palautumisen tukitoimia.

TAVOITE

On tuoda urheilijan harjoittelun ja kehittymisen seurannasta tietoa, joka auttaa valmentajia, urheilijoita ja asiantuntijatiimiä päivittäisvalmennukseen liittyvässä päätöksenteossa.



HARJOITTELUN JA KEHITTYMISEN SEURANNAN PÄÄTOIMINTATAVAT

1. Valmennuksen (laji, fysiikka) tuki ja koulutus
2. Harjoittelun seuranta
3. Fyysisten ominaisuuksien seuranta: harjoituskontrollit, testaus, kilpailut
4. Kokonais-kuormituksen ja palautumisen hallinnan tuki ja seuranta

Kuvio 8. Harjoittelun ja kehittymisen seuranta osana valmentautumista.

TAVOITTEET

Tavoitteet kohdistuen urheilijaan ja valmentajaan

Harjoittelun ja kehittymisen seurannan tavoitteena on tukea urheilijaa ja valmentajaa päivittäisvalmennuksessa. Keskeistä on lajivaatimuksien ja urheilijan ominaisuuksien (mm. vahvuudet, heikkoudet, harjoitettavuus) selvittäminen harjoitussuunnitelmien pohjaksi. Kun kasvu- ja kehitysvaiheet, harjoittelutausta, urheilijan ominaisuudet ja lajivaatimukset ovat tiedossa, harjoittelun perusteellinen suunnittelu on mahdollista. Seurannan avulla on mahdollista saada tietoa harjoittelun yksilöllisistä vaikutuksista. Tietojen perusteella voidaan ohjata tulevaa harjoittelua kehittymisen kannalta oleellisiin asioihin. Tämän takia seuranta harjoittelusta, fyysisten ominaisuuksien kehittymisestä ja palautumistilasta ovat tärkeitä tekijöitä harjoittelun suunnittelun ja ohjelmoinnin sekä kokonaiskuormituksen ja palautumisen hallinnan tukena.

Tavoitteet kohdistuen valmennus- ja asiantuntijatiimiin

Harjoittelun ja kehittymisen seurannan asiantuntija tuo fysiologista, biomekaanista tai testaukseen liittyvää näkemystä ja osaamista moniammatilliseen asiantuntijatiimiin. Tärkeä osa urheilijan kokonaisvaltaisen valmentautumisen tukemista on yhteistyö fysiikkavalmennuksen, urheiluravitsemuksen, urheilupsykologian, urheilufysioterapian ja terveydenhuollon asiantuntijoiden kanssa. Lisäksi toiminnan yhtenä keskeisenä tavoitteena on myös edistää asiantuntijuuden hyödyntämistä valmentajan työssä, jotta se on vaikuttavaa.

Harjoittelu ja kehittymisen seurantaverkoston tavoitteet

Harjoittelun ja kehittymisen seurantaverkoston keskeisenä tehtävänä on edistää systemaattisen ja lajikohtaisesti yhtenäisen seuranta- ja testauskulttuurin luomista. Lisäksi tavoitteena on edistää tiedon hyödynnettävyyttä urheiluvalmennuksessa ja kehittää käytänteitä ja toimintamalleja harjoittelun, kuormituksen, palautumisen sekä kehittymisen seurantaan urheilijan päivittäisvalmennuksen tueksi.

TOIMINTATAVAT ERI KOHDERYHMISSÄ

Harjoittelun ja kehittymisen seurannan perustana tulee olla tiivis ja systemaattinen yhteistyö urheilijan ja valmentajan kanssa. Lisäksi asiantuntijan tulee toimia tiiviissä vuorovaikutuksessa valmennustiimin muiden asiantuntijoiden kanssa ja kehittää yhdessä valmennustiimin kanssa monialaista substanssiosaamista esimerkiksi urheilijan kokonaiskuormituksen ja palautumisen hallintaan liittyen.

Toimintatavat valintavaiheessa

- Harjoittelun ja kehittymisen seurannan sekä valmennuksen ohjelmoinnin ryhmätason tuki ja koulutukset.
- Valmentajien ja fysiikkavalmentajien koulutus toteuttamaan päivittäisvalmennuksen seurantaa
- Keskeisinä harjoittelun ja kehittymisen seurannan työkaluina toimivat
    - Harjoituspäiväkirja: harjoittelun kuormittavuuden ja vaikuttavuuden seuranta (päivittäin)
    - Harjoituskontrollit, kenttätestit, kilpailut: fyysisten ominaisuuksien seuranta (viikoittain-kuukausittain)
    - Kokonaiskuormituksen ja palautumisen seuranta (viikoittain-kuukausittain)

Toimintatavat huippuvaiheessa

- Yksilöllinen urheilijan ja valmentajan sekä lajin tuki päivittäisharjoittelussa lajivaatimukset huomioiden.
- Keskeisinä harjoittelun ja kehittymisen seurannan työkaluina toimivat
  - Harjoituspäiväkirja: harjoittelun kuormittavuuden ja vaikuttavuuden seuranta (päivittäin)
  - Harjoituskontrollit, kenttätestit, kilpailut: fyysisten ominaisuuksien seuranta (viikoittain)
  - Laboratoriotestit: fyysisten ominaisuuksien seuranta (2-3 krt vuodessa)
  - Kokonaiskuormituksen ja palautumisen seuranta (päivittäin-viikoittain)
- Seurantatietojen tulkinta ja harjoittelun yksilöllisen ohjelmoinnin tuki

Kuvio 9. Harjoittelun ja kehittymisen seuranta urheilijan polun eri vaiheissa.

TOIMINNAN PERUSTA

Viitekehys / lähestymiskulma

Harjoittelun ja kehittymisen seurannan tulee olla tiivis osa päivittäisvalmentautumista ja sen toteuttaminen tulee suunnitella osana harjoitussuunnitelmaa. Näyttöön perustuva seuranta on parhaan saatavilla olevan tiedon harkittua käyttöä valmennuksessa. Valmentautumisen tukemiseen käytetään tutkittua tietoa, luotettavaksi ja vaikuttaviksi tunnistettuja menetelmiä sekä asiantuntijan kokemusta ja osaamista. Testaustoiminnan osalta Liikuntatieteellinen Seura seuraa ja edistää kuntotestaustoimintaa, kuntotestauksen laatua, turvallisuutta ja yhtenäisiä toimintakäytäntöjä Suomessa. Testaustoimintaa ohjaavat Kuntotestauksen hyvät käytännöt (pdf) (2010.) ja Fyysisen kunnon mittaaminen – käsi- ja oppikirja kuntotestaajille (2018). Harjoittelun ja kehittymisen seurantaverkoston ydinryhmä koostuu kuuden valtakunnallisen urheiluakatemian ja KIHUn asiantuntijoista. Lisäksi urheilijoiden testaustoimintaa kehittää valtakunnallinen urheilijatestausverkosto, joka koostuu urheilutestausta tekevien testausasemien asiantuntijoista.

OSAAMINEN

Harjoittelun ja kehittymisen seurantaa tekevällä tulee olla asiaosaamisen lisäksi kokonaisvaltainen näkemys urheilijoiden valmentautumisesta. Huippuvaiheen urheilijoiden ja valmentajien parissa työskentelevillä tulee olla lisäksi ymmärrys lajien valmennusprosesseista kansainvälisellä tasolla ja tietous muista valtakunnallisista toimijoista, jotka ovat lajiliiton toiminnassa mukana. Toimintaympäristön harjoittelun ja kehittymisen seurannan vastuuhenkilöllä on suositeltavaa olla koulutustaustana valmennukseen, fysiologiaan tai biomekaniikkaan pohjautuva koulutus esim. liikuntatieteiden maisteri, liikunnanohjaaja (AMK).

ASIANTUNTIJATOIMINTA

Urheilufysioterapia

TAVOITTEET

Urheilufysioterapia jakautuu kahteen osa-alueeseen: valmentautumista tukeva toiminta ja kuntouttava toiminta. Urheilufysioterapeutti tukee toiminnallaan urheilijan suorituskyvyn kehittymistä ja on luotettava ja vastuullinen ammattilainen urheilijan terveydenhoidossa. Urheilijan suorituskyvyn kehittyminen on monitahoinen kokonaisuus. Urheilufysioterapian merkitys valmennuksen kokonaisuudessa on usein pieni, mutta sen merkitys ja vastuu korostuvat lajiharjoittelun keskeytyessä ja muuttuessa urheiluvamman takia.

VALMENTAUTUMISTA TUKEVA URHEILUFYSIOTERAPIA

Urheilufysioterapia on urheilijan valmentautumisessa säännöllisesti tapahtuvia asioita, joilla pyritään joko vammariskin pienentämiseen, harjoitettavuuden parantamiseen tai suorituskyvyn lisäämiseen (Kuvio 10). Lisäksi urheilufysioterapia on tärkeä osa urheilijan vammojen kuntoutusta sekä urheiluun paluuta.

Kuvio 10. Urheilufysioterapian valmentautumista tukevat tavoitteet.

Erityisesti vammojen ennaltaehkäisy on liitetty keskeiseksi osaksi urheilufysioterapeutin työnkuvaa. Vammojen ennaltaehkäisyä ei kuitenkaan saa ulkoistaa fysioterapeutille. Fysioterapeutin on myös vältettävä ottamasta roolia yksin itselleen. Valmennukseen integroituvan fysioterapian tulee pienentää loukkaantumisriskiä sekä parantaa urheilijan harjoitteluvalmiutta.

Vammojen ennaltaehkäisy saavutetaan ennen kaikkea toimivalla valmennuksella ja urheilijan omilla päivittäisillä valinnoilla. Urheilufysioterapeutti antaa tarvittaessa tukea omalla osaamisellaan. Toimintatapaa kuvaava keskeinen piirre on valmentajajohtoisuus, jossa fysioterapeutin rooli ja työn kohdentuminen on integroitu osaksi päivittäisvalmennusta. Vammojen ennaltaehkäisy on seurausta sujuvasta yhteistyöstä valmennustiimin sisällä.

KUNTOUTTAVA URHEILUFYSIOTERAPIA

Loukkaantumisen tai muun terveyteen vaikuttavan tekijän yhteydessä fysioterapeutin rooli korostuu. Urheilijan vamman tai sairaudenhoidosta vastaa aina luvanvaraisesti toimivat terveydenhuollon ammattilaiset.

Koska urheilussa toimitaan hyvin usein ilman lääkärin tai ensihoidon ammattilaisten välitöntä läsnäoloa, urheilufysioterapeutin on osattava laadukas akuuttivaiheen hoito (Acute Treatment) (Kuvio 11). Tämä sisältää riittävin osin seuraavat osa-alueet: vamman vakavuuden arviointi, hoidon kiireellisyyden arviointi, ensihoito, ja jatkohoidon suunnittelu.

Akuuttihoidon jälkeen seuraa kuntoutusvaihe (Rehabilitation), jolla tarkoitetaan vaurioituneen kudoksen tai muuten kivuliaan kehonosan palautumisen/parantumisen edistämistä. Vamman kuntoutus ei juurikaan eroa siitä, onko kyseessä urheilija tai jokin muu henkilö. Kuntoutusvaiheessa vastuun urheilijan hoidosta kantaa terveydenhuollon ammattihenkilö yleisimmin lääkäri.

Merkittävä urheilun erityispiirre tulee seuraavassa vaiheessa (Reconditioning), jonka tavoitteena on saattaa urheilija kokonaisvaltaisesti vammaa edeltäneelle ja mieluummin aiempaa paremmalle tasolle. Tämä tarkoittaa niin yksittäisiä ominaisuuksia kuin kokonaissuorituskykyäkin. Tämä vaihe alkaa usein hyvin varhaisessa vaiheessa ja usein yhdessä edellisen vaiheen kanssa. On erittäin tärkeää, että vaihe tehdään yhteistyössä valmennuksen kanssa.

Prosessin kannalta tärkeä vaihe on paluu urheiluun (Return to sport). Paluu urheiluun tapahtuu usein asteittain, joka vaatii erittäin hyvää yhteistyötä valmentajien kanssa. Urheiluun paluun arvioinnissa ja suunnittelussa tulee käyttää parhaan olemassa olevan tiedon mukaisia protokollia sekä urheilijakohtaisia lähtötason mittaustuloksia.

Lopulta, kuntoutuksen tavoitteena tulee olla paluu huippusuorittamiseen (Return to peak performance), jonka arvioinnissa käytetään myös olemassa olevaa tietoa ja mittaustuloksia, kuten fyysisen suorituskyvyn testituloksia.

Kuvio 11. Urheilijan vamman kuntoutuksen 5 vaihetta.

TOIMINTATAVAT ERI KOHDERYHMISSÄ

Toiminta urheilijan kanssa

Toimiakseen vaikuttavasti suoraan urheilijan kanssa, urheilufysioterapeutti on velvollinen tutustumaan lajin ominaispiirteisiin, lajianalyysiin, urheilijan taustatarinaan sekä siihen vaikuttaviin tekijöihin. Mikäli näin ei toimita, on suuri riski ajautua reaktiiviseen toimintaan, jossa reagoidaan vain akuutteihin oireisiin pureutumatta taustalla vaikuttaviin altistaviin tekijöihin. Toinen sudenkuoppa on, että urheilijan valmentautumiseen puututaan lisäämällä tai vähentämällä komponentteja ilman, että ne sopivat kokonaisharjoitteluun. Tällä voi olla jopa negatiivia vaikutuksia urheilijan harjoitusvasteeseen tai kokonaisrasitukseen. Hyvällä yhteistyöllä tulee pyrkiä proaktiiviseen toimintaan, jossa vaikutetaan urheilijaan kokonaisharjoittelu huomioiden. Tämä positiivisten asioiden jatkumo syntyy toimivan valmennusyhteistyön kautta.

Toiminta valmentajan kanssa

Urheilufysioterapeutin tärkein yhteistyökumppani on valmentaja. Urheilijan kanssa työskennellessään fysioterapeutin ei tule käyttää liian isoa valtaa urheilijaa koskevissa päätöksissä. Urheilufysioterapia on valmennuksen tukitoimi eli on osattava vastata valmennuksesta nouseviin tarpeisiin. Toimiva yhteistyö parantaa valmennuksen laatua ja lisää valmennustiimin osaamista. *"Jokainen urheilija ei tarvitse fysioterapeuttia, hän tarvitsee valmentajan, jota fysioterapeutti auttaa."*

On hyvä huomioida, että sekä valmentaja että fysioterapeutti ovat omalla ammatillisella polullaan tietyssä vaiheessa. Molemmilta vaaditaan nöyryyttä ja kykyä tunnistaa omaa osaamistaan sekä hyväksyä jatkuva kehittyminen. Tämän vuoksi toiminnan on oltava avointa, kunnioittavaa sekä jatkuvasti adaptoituvaa ja reflektoivaa.

OSAAMINEN

Fysioterapeutti - urheilufysioterapeutti

Fysioterapeutti on kuntoutusalan ammattilainen ja terveydenhuollon laillistettu ammattihenkilö, joka on suorittanut fysioterapeutin, lääkintävoimistelijan tai erikoislääkintävoimistelijan tutkinnon. Fysioterapeutin ammattinimikettä saa käyttää ja ammattia harjoittaa vain tutkinnon suorittanut fysioterapeutti. Toimintaa valvovat aluehallintovirastot sekä Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto VALVIRA.

Urheilufysioterapia on valmennuksen asiantuntija-ala, jonka erityisosaamista ovat urheilijan terveys, liike, liikkuminen sekä toiminta- ja suorituskyky. Keskeisiä menetelmiä ovat haastatteleminen, keskusteleminen, havainnointi, kliininen tutkiminen, terveyttä ja suorituskykyä edistävä ohjaaminen ja neuvonta, fyysinen harjoittelu, manuaaliset aputoimet sekä tuennat, kuten ortoosit ja teippaukset.

Urheilufysioterapeuttinen toiminta kohdistuu joko suoraan urheilijaan, suoraan valmentajaan, laji-/toimintakulttuuriin tai näihin yhdistelmänä. Nuoremmissa ikäluokissa on huomioitava myös kodin, vanhempien ja koulun vaikutukset. Kohteen valintaan vaikuttaa toiminnan tavoite, haluttu vaste, vaikutuksen laajuus sekä käytössä olevat resurssit, kuten aika, rahoitus, tilat ja välineet.

ASIANTUNTIJATOIMINTA

Lääkäritoiminta

TAVOITTEET

Lääkäritoiminnan tavoite on aina ensisijaisesti terveyden ylläpitäminen ja edistäminen, sairauksien ja vammojen ehkäiseminen sekä sairastuneiden parantaminen ja heidän kärsimystensä lievittäminen. Huippu-urheilussa tavoitellaan kehon ja mielen suorituskyvyn äärirajoja, mikä voi ajaa lääkärin eettisten kysymysten äärelle. Myös urheilun maailmassa lääkärin tehtävänä on huolehtia urheilijan terveydestä ja auttaa terveysriskien hallinnassa. Terveet harjoitus- ja kilpailupäivät, suorituskykyinen keho ja mieli sekä optimaalinen harjoitteluvalmius tukevat suoristuskyvyn kasvua. Sairaus- tai vammatilanteissa lääkärin tehtävä on hoitaa urheilijaa parhaan tietämyksensä ja lääketieteen eettisten periaatteiden mukaan.

Lääkäritoiminnan tavoitteena on tarjota urheilun toimintaympäristöön lääketieteen asiantuntijuutta. Käytännössä asiantuntijuus on jatkuvaa perustyötä ja saavutettavuutta valmennuksen arjessa hyvän harjoittelun turvaamiseksi, sekä tarvittaessa kilpailutilanteissa, joissa lääkäri tukee urheilijan suorituskykyisyyttä kriittisellä hetkellä tulostavoitteiden saavuttamiseksi. Lääkärin asiantuntijavalta on vahva ja sitä on osattava käyttää viisaasti. Kun urheilijaterveydenhuolto toimii, se on olennainen osa valmennusta. Valmennus on kokonaisuus, jossa myös lääkäreiden ammattitaitoa käytetään soveltuvin osin suorituskyvyn kehittämiseen. Suorituskyky- ja kuormitushaasteiden kohdatessa asioita pitää käsitellä yhdessä. Lääkärin tehtävä on poissulkea lääketieteelliset syyt oireiden ja oletettua huonomman suorituskyvyn taustalta. Lääkärin tulee olla avoin ja empaattinen kuulemaan urheilijan ja valmentajan

huoli, vaikka kyse lopulta olisi toiminnallisesta oireesta. Fysiologisia haasteita ei kuitenkaan pidä medikalisoida. Kun sairaudet on poissuljettu tai mahdollisimman hyvin hoidettu, on viisautta osata yhdessä tarkastella valmennuksellisia haasteita. Yhdessä lähestytty totuus ja valittu ratkaisumalli hioo tiimiä yhteen tilanteissa, joissa monimutkaisille ilmiöille ei ole olemassa tutkittuun tietoon perustuvaa selitystä. Näissäkin tilanteissa lääkäri on lääketieteen asiantuntija, kuitenkin ymmärtäen valmennuksen tarpeen löytää selitys ja ratkaisu kohdattuihin haasteisiin. Urheilun parissa ja valmennuksen kanssa yhteistyössä, urheilijan parhaaksi, toimiva lääkäri pitää aina huolta myös tarvittavasta urheilijapotilaan yksityisyydensuojasta.

Lääkäritoiminnan tavoite on tarjota urheilun toimintaympäristöön lääketieteellistä johtajuutta. Asiantuntijuuden lisäksi tähän kuuluu valtakunnallisen, yhdenmukaisen terveydenhuollon toimintamallien luominen ja niiden jalkauttaminen urheiluakatemioihin, lajeihin ja seuroihin sekä toimivan kansallisen ja alueellisen, urheilulääketiedettä ymmärtävien, erikoisalaosaajien verkoston rakentuminen. Lääkäri vastaa siitä, että urheiluakatemioissa, valmennuskeskuksissa, ammattilaisseuroissa, maajoukkueissa ja olympiajoukkueissa tapahtuva lääketieteellinen toiminta on suomalaisen käypähoidon ja eettisten periaatteiden mukaista. Tämä edellyttää jatkuvaa täydennyskoulutusta sekä tutkitun tiedon seuraamista ja tieteellisten artikkeleiden lukutaitoa.

Lääkäritoiminnan tavoite on lisätä oman alansa osaamista suomalaisessa huippu-urheilussa ja tukea valmennusosaamisen kehittymistä. Urheilun keskittämisen ratkaisut mahdollistavat lääkärien toimimisen samassa työympäristössä valmentajien, urheilijoiden ja muiden urheilun asiantuntijoiden kanssa. Myös liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutusta viedään lähemmäksi urheiluakatemiatoimintaa. Urheilun parissa toimivien lääkärien on tärkeää osallistua myös valmentajakoulutuksen kehittämiseen. Valmentajakoulutuksessa tulee huomioida urheilijaterveydenhuollon kokonaisuus ja lisätä ymmärrystä urheilijan kokonaishyvinvoinnista. Terveydenhuoltoa ei tule nähdä vain tukitoimintoina, vaan oleellisena osana valmennusta ja valmentautumista. Lääkärin tuleekin jakaa tietotaitoaan ja olla kiinnostunut valmennuksen kokonaisuudesta. Lajilukutaito auttaa lääkäriä toimimaan valmennustiimissä ja hoitamaan urheilijapotilaitaan laadukkaasti. Joukkuelääkärinä toimiminen vaativat laaja-alaista osaamista ja kilpaurheilun ymmärrystä sekä kisatilanteiden vaatimusten hallintaa yhdessä muun valmennusjohdon kanssa. Antidoping-säännöstön tuntemus on kriittistä urheilun toimintaympäristön turvallisuuden ja urheilijan oikeusturvan takaamiseksi. Urheiluakatemiaympäristö antaa mahdollisuuden vaikuttaa laji- ja seuratoimintaan sekä urheilijan ja vanhempien terveystietoisuuteen. Näin voidaan lisätä ymmärrystä terveen urheilun perusperiaatteista. Urheilijan terveydenhuolto kytkeytyy lajivalmennukseen luoden yhdenmukaisen ymmärryksen ja kokonaisuuden, urheilijan parhaaksi.

Kukaan ei luonnollisesti hallitse kaikkea, joten konsultointi ja asiantuntijaryhmien muodostaminen ovat viisaita tapoja toimia monimutkaisia haasteita ratkaistaessa.

TOIMINTATAVAT ERI KOHDERYHMISSÄ

Urheilijan terveydenhuolto tarkoittaa lääketieteen, urheilufysioterapian, urheilupsykologian ja ravitsemusasiantuntemuksen yhteistyötä valmennuksen, urheilufysiologian ja biomekaniikan kanssa. Urheiluakatemia- ja valmennuskeskusympäristössä terveydenhuolto rakennetaan niin, että se on urheilijan polkua ja taitotasoa kussakin vaiheessa parhaalla mahdollisella tavalla tukevaa. Urheilijan ei-traumatologisista terveyshaasteista suurin osa on kuormitusfysiologisia. Kyse on fyysisen ja psyykkisen kuormituksen, ravintotekijöiden ja energiavajeen, palautumisen ja unen sekä ympäristötekijöiden (korkea ilmanala, kuuma, kylmä, kuiva ilma), matkustuksen ja joukkuekäytäntöjen vaikutuksista oireiden ja sairauksien syntyyn. Tämän kokonaisuuden ymmärryksen avulla urheilusta nousevia terveysongelmia voidaan ennaltaehkäistä ja hallita. Urheiluakatemioissa ja valmennuskeskuksissa lääkäri johtaa terveydenhuollon asiantuntijatiimiä ja toimii lääketieteen asiantuntijana valmennukselle. Lääkärien asiantuntijaverkosto käsittelee urheilijan terveyden ja suorituskyvyn välistä kokonaisuutta.

Lapsuusvaihe

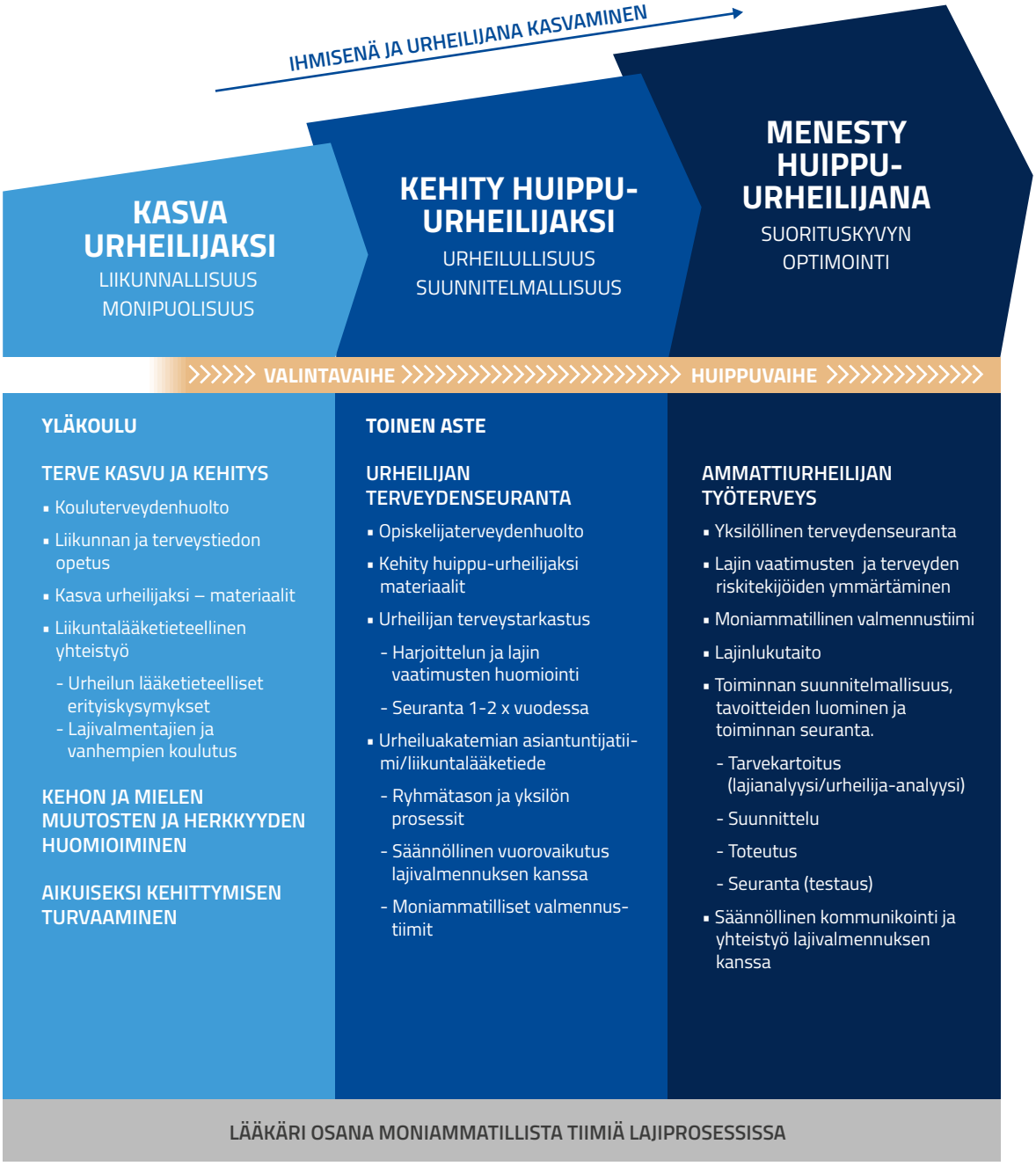
Tavoitteellisesti urheilevan lapsen terveyden seuranta kuuluu kouluterveydenhuoltoon. Kouluterveydenhuollon tavoitteena on mm. oppilaan kasvun ja kehityksen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä vanhempien ja huoltajien kasvatustyön tukeminen. Urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten asiantuntijatuki kohdentuu valmentajien ja vanhempien kouluttamiseen.

Valintavaihe

Tavoitteellisesti urheilevan nuoren terveyden seuranta kuuluu ensisijaisesti koulu- ja opiskelijaterveydenhuoltoon. Yhteistyötä urheiluakatemioiden kanssa tulee edelleen kehittää opiskelijahuollollisista syistä. Sopiva ikä ensimmäiselle urheilijan terveystarkastukselle on harjoittelumäärästä ja lajista riippuen 10–15 vuotta. Lajeissa, joissa harjoitellaan runsaasti jo 10-vuotiaana kuten esimerkiksi taitoluistelussa ja voimistelulajeissa, tarkastus suositellaan tehtäväksi 10–12-vuotiaana. Joukkuepeleissä kuten jalkapallossa, jääkiekossa ja salibandyssä vakavien vammojen riski alkaa nousta 15 ikävuoden jälkeen ja tarkastus suositellaan tehtäväksi 13–15-vuotiaana. Terveystarkastus sisältää esitietojen (yleisterveys, sairaushistoria), sydämen ja verenkiertoelimistön, hengitysteiden, vatsan alueen, ihon, imusolmukkeiden sekä tuki- ja liikuntaelimistön tutkimuksen. Terveystarkastukseen voidaan liittää verikokeet, sydänfilmi ja keuhkojen toimintakokeet. Urheilijan terveystarkastuksen ero tavalliseen, esim. koululääkärin tekemään terveystarkastukseen on siinä, että tarkastus tehdään urheiluharjoittelun ja urheilijan harrastaman lajin vaatimusten näkökulmasta. Urheilijan terveystarkastuksessa paneudutaan yksilön ja lajin terveyden riskitekijöihin ja niiden hallintaan sekä terveyden seurannan suunnitelmaan ja asiantuntijatoiminnan tarpeeseen. Urheilijan terveystarkastuksessa on keskeistä luoda yhteys lääkärin ja urheilijan välille potilassuhteen luomiseksi. Urheilu-uran jatkuessa terveystarkastus toistuu säännöllisesti. Terveystarkastukset ohjelmoidaan tarvittaessa yhdessä lajiliittojen kanssa päällekkäisen työn välttämiseksi ja niissä huomioidaan lajin erityispiirteet sekä valmennus- ja kilpailuaikataulu mahdollisimman hyvin. Valmentajien ja vanhempien tukeminen on edelleen asiantuntijatyön keskiössä. Tätä toteutetaan tietoiskuin, kampanjoin sekä mahdollistamalla yhteistä vuoropuhelua urheilun toimintaympäristössä. Tärkeää on tunnistaa ja reagoida nuoren urheilijan terveydellisiin haasteisiin ennakoivasti. Toimintamalleja rakennetaan terveen urheilijapolun turvaamiseksi.

Huippu-vaihe

Urheilija tarvitsee kokonaiskuormituksen hallintaan valmentajajohtoista moniammatillista yhteistyötä. Urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten lääkäriverkosto koordinoi urheilijan terveydenhuollon kokonaisuutta, esimerkiksi kansallisesti ja paikallisesti käytettävien erikoisalojen ja muiden asiantuntijoiden ja hoitopolkujen suhteen parhaan mahdollisen ja viiveettömän hoidon takaamiseksi. Huippuvaiheessa urheilijan terveyden seurannasta vastaa urheilijan omalääkäri tai lajiliiton/joukkueen lääkäri yhteistyössä urheiluakatemian tai valmennuskeskuksen terveydenhuollon ja valmennuksen kanssa. Huippu-urheilijoilla ei ole lakisääteistä työterveyshuoltoa. Huippuvaiheessa urheilijan terveystarkastus tulisikin vastata työhöntulotarkastusta ja työterveyshuollon seurantaohjelmaa. Monet isot lajiliitot, esimerkiksi kansainvälinen jalkapalloliitto FIFA, ovat tehneet urheilijoilleen omaan lajiinsa painottuvat terveystarkastusohjeistukset ja -vaatimukset, joita ammattiurheilussa ja kansallisesti korkeimmalla sarjatasolla tulee noudattaa.



Kuvio 12. Lääkäritoimintaa ohjaavat tekijät.

LÄÄKÄRITOIMINNAN PERUSTA

Terveydenhuollon laki

Lääkäritoiminnan raamit asettaa Suomen terveydenhuollon laki. Lain tarkoituksena on edistää potilasturvallisuutta sekä terveydenhuollon palvelujen laatua (1 luku, 1§). Terveydenhuollon ammattihenkilön ammattitoiminnan päämääränä on terveyden ylläpitäminen ja edistäminen, sairauksien ehkäiseminen sekä sairaiden parantaminen ja heidän kärsimystensä lievittäminen (3 luku, 15§). Ammattitoiminnassaan terveydenhuollon ammattihenkilön tulee tasapuolisesti ottaa huomioon ammattitoiminnasta potilaalle koituva hyöty ja sen mahdolliset haitat. Terveydenhuollon ammattihenkilöllä on velvollisuus ottaa huomioon, mitä potilaan oikeuksista säädetään. Terveydenhuollon ammattihenkilön tulee aina antaa kiireellisen hoidon tarpeessa olevalle apua (3 luku, 15§).

Näyttöön perustuva lääketiede ja kansalliset käypähoitosuositukset

Näyttöön perustuva lääketiede (engl. evidence-based medicine, EBM) on ajankohtaisen, parhaan näytön tunnollista, selkeää ja harkittua käyttöä yksittäisten potilaiden hoitopäätöksien tekoon. Näyttöön perustuvan lääketieteen käytäntö tarkoittaa kliinisen asiantuntemuksen ja parhaan käytettävissä olevan, systemaattisen tutkimuksen tuottaman näytön yhdistämistä.

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin Käypä hoito -suositukset noudattavat näyttöön perustuvaa lääketiedettä. Käypä hoito -suositukset ovat riippumattomia, kansallisia hoitosuosituksia. Niissä käsitellään tärkeitä suomalaisten terveyteen ja sairauksien hoitoon ja ehkäisyyn liittyviä kysymyksiä. Suosituksia laaditaan lääkäreille, terveydenhuollon ammattihenkilöstölle ja kansalaisille hoitopäätösten pohjaksi.

Antidoping – säännöt

Antidoping-toiminta perustuu maailmanlaajuisiin säännöstöihin, joita urheilijat ja urheilun parissa toimivat sitoutuvat noudattamaan. Kansainvälisissä ja kansallisissa säännöstöissä on määritelty muun muassa doping-rikkomukset ja niiden seuraamukset.

Suomen kannalta tärkeimpiä näistä ovat Maailman antidoping-säännöstö ja siihen perustuva Suomen antidoping-säännöstö. Säännöstöjen taustalla ovat UNESCOn antidoping-sopimus ja Euroopan neuvoston dopingin vastainen sopimus, jotka Suomen eduskunta on hyväksynyt.

Antidoping-säännöstöjen lisäksi myös lainsäädännöllä on Suomessa säädelty dopingia, ei kuitenkaan sen käyttöä. Rikoslaissa on kriminalisoitu doping-aineiden valmistus, maahantuonti ja levittäminen sekä hallussapito levittämistarkoituksessa.

Urheilijoilla voi olla sairauksia, joita on hoidettava lääkevalmisteilla tai toimenpiteillä. Mikäli urheilijan on sairautensa hoitamiseksi käytettävä WADAn Kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelossa olevaa ainetta tai menetelmää, hänelle voidaan myöntää erivapaus WADAn Kansainvälisen erivapausstandardin mukaisesti.

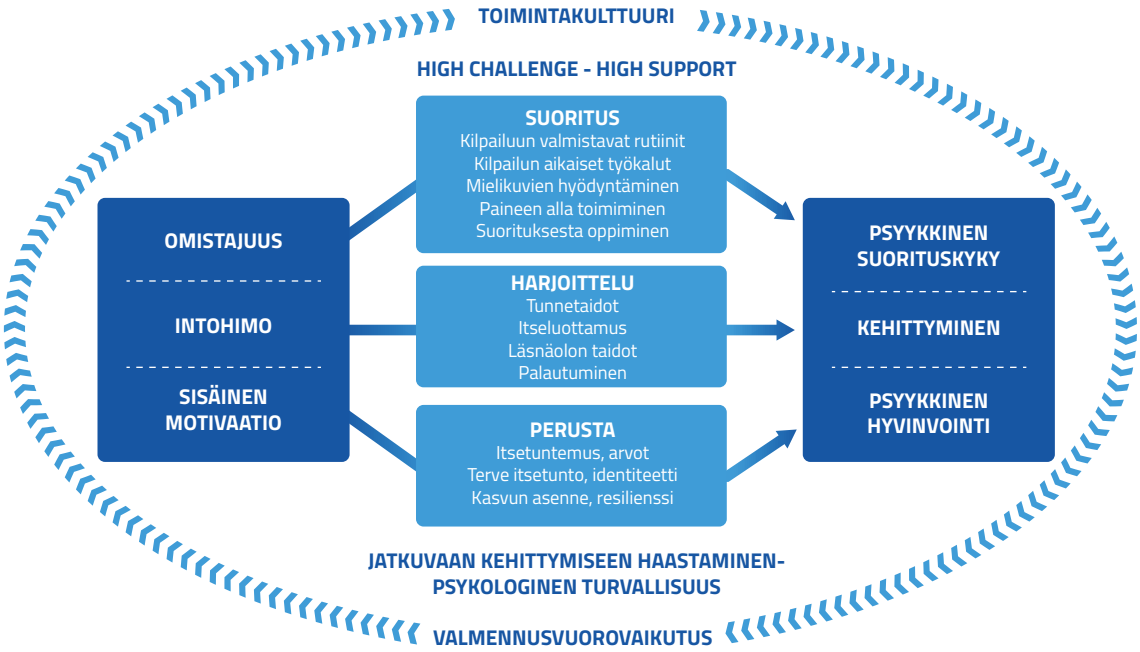
Psyykkinen valmennus

TAVOITTEET

Psyykkisen valmennuksen asiantuntijatoiminnan tavoitteena on:

- Tukea menestymisen ja tuloksen tekemisen toimintakulttuuria, jossa jokainen toimija toimii yhteisten tavoitteiden suuntaisesti *High Challenge-High Support* periaatteella (Kuvio 13)
- Tukea valmentajan työtä vahvistaen valmennusosaamista ja valmentajan työhyvinvointia
- Tarjota ammattiosaamista osana moniammatillista tiimiä urheilijoiden päivittäisvalmennuksessa sekä arvokisoissa ja harjoitusleireillä
- Vahvistaa urheilijoiden psyykkisiä taitoja systemaattisella yksilö- ja ryhmätyöskentelyllä
- Edesauttaa tavoitteiden saavuttamista, huomioiden yleiseen jaksamiseen, kokonaiskuormituksen hallintaan ja hyvinvointiin liittyvät kysymykset

Psyykkisen valmennuksen asiantuntijatoiminnan keskiössä ovat urheiluympäristöjen ja lajien toimintakulttuuri sekä päivittäinen valmennusvuorovaikutus. Sisäinen motivaatio, intohimo ja omistajuus muodostavat huippu-urheilijaksi kehittymisen pohjan, jota toimintakulttuuri ruokkii. Psyykkinen suorituskyky pohjautuu vahvaan psyykkiseen perustaan (itsetunto, identiteetti, arvot), psyykkisten taitojen säännölliseen harjoitteluun sekä suoritustilanteen hallintaan. Urheilun ollessa osa yhteiskuntaa ja globaaleja ilmiöitä, niiden mahdolliset vaikutukset on huomioitava urheilun toimintaympäristöissä ja valmennuksessa, esimerkkinä koronapandemia.



Kuvio 13. Psyykkinen valmennus osana urheilun toimintakulttuuria.

TOIMINTATAVAT ERI KOHDERYHMISSÄ

Psyykkisen valmennuksen asiantuntijatoiminnan toteuttamistavat vaihtelevat urheilijan polun eri vaiheiden ja tarpeiden mukaan. Tärkeä lähtökohta on, että urheilupsykologian asiantuntija toimii urheilun toimintaympäristössä, jotta hän ymmärtää lajin arkea ja on helposti tavoitettavissa. Osallistuvan asiantuntijuuden kautta psyykkinen valmentaja voi olla mukana seuraamassa ja havainnoimassa harjoitus- ja kilpailutilanteita myös arkiympäristön ulkopuolella, jotta ymmärrys lajin psyykkisistä ominaispiirteistä vahvistuu. Psyykkinen valmentaja voi myös olla yhdessä laji- ja valmennusjohdon kanssa kehittämässä lajien toimintakulttuuria sellaiseksi, jossa on menestystä tukevat toimintatavat, ilmapiiri ja vuorovaikutus. Keskeisiä teemoja urheilijan polun eri vaiheissa ovat:

Lapsuusvaihe

- Ryhmämuotoinen oppiminen ja psyykkisesti turvallisen ilmapiirin luominen valmentajan kautta
- Valmentajakoulutukset ja perustaitoihin tutustuminen
- Vuorovaikutustaidot ja niiden käyttö arjessa
- Psyykkisen valmennuksen perustyökalujen soveltaminen lasten harjoitteluun

Valintavaihe

- Ensisijaisesti ryhmämuotoinen oppiminen
- "Kasva urheilijaksi" ja "Kehity huippu-urheilijaksi" -materiaalien hyödyntäminen
- Elämäntaidot, ajankäyttöön ja mielen hyvinvointiin liittyvät taidot
- Urheilijan sisäisen motivaation, omistajuuden ja itsetunnon vahvistaminen ja kokonaiskuormituksen huomioiminen
- Mahdollisesti myös yksilöllinen työskentely
- Urasuunnitteluprosessiin osallistuminen/kaksoisuran tukeminen

Huippuvaihe

- Räätälöidympi yksilötyöskentely urheilijan ja asiantuntijan kesken
- Tiivis yhteistyö valmentajan kanssa
- Psyykkisen valmennuksen integrointi lajiharjoitteluun
- Psyykkisen valmennuksen säännöllinen arviointi
- Urheilijoiden ja valmentajien tukeminen leireillä ja kilpailumatkoilla
- Valmentajien sparraus/mentorointi ja työnohjaus
- Mahdollinen subkliininen/kliininen psykologinen tuki
- Huippu-urheilijan identiteetin vahvistaminen

Urasiirtymävaihe

- Urheilijan tukeminen huippuvaiheen uran loppuessa
- Palautteen kerääminen urheilijoilta
- Uran merkityksellisyyden korostaminen jatkon kannalta

TOIMINNAN PERUSTA

Psyykkisen valmennuksen verkoston asiantuntijat käyttävät tieteelliseen tutkimukseen pohjautuvaa tietoa. Asiantuntija toimii ammattieettisten vaatimusten mukaisesti ja päivittää ammatillista osaamistaan säännöllisesti mm. työnohjauksen ja koulutusten kautta. Psyykkisen valmennuksen työskentelyn tulee tukea urheilijan ja valmentajan tuloksentekokykyä ja asiantuntijan on tärkeä valita urheiluun soveltuvia ja tieteelliseen näyttöön perustuvia menetelmiä. Valmentautumisen prosessia johtaa valmentaja, ja psyykkisen valmennuksen asiantuntija toimii tiiviissä yhteistyössä valmentajan sekä muun moniammatillisen tiimin kanssa. Keskiössä on seuraavien psyykkisten taitojen systemaattinen opettaminen ja harjoittelu sekä suorituskyvyn tukeminen, mikä pääsääntöisesti tehdään harjoituskaudella:

- Tavoitteenasettelu
- Mielikuvaharjoittelu
- Sisäinen puhe/Itsepuhelu
- Vireystilan säätely
- Keskittyminen
- Itsevarmuus
- Kilpailuun valmistautuminen
- Paineensietokyky
- Sinnikkyys

Jos psyykkisen valmennuksen tai muun asiantuntijatoiminnan yhteydessä ilmenee psyykkisiä oireita tai epäily psyykkisestä sairaudesta, urheilija ohjataan lääkärin arvioon jatkotutkimusten ja – hoidon suhteen. Psykologian ja psykoterapian ammattilaisten osaamista hyödynnetään urheilijan psyykkisten oireiden hoidossa.

Viitekehys/lähestymiskulma

Urheilupsykologia on poikkitieteellinen tieteenala, joka sijoittuu psykologian ja liikuntatieteen välimaastoon. Suomessa tieteenala on sijoittunut liikuntapsykologian kentälle, liikuntatieteiden alle. Urheilun psyykkisen valmennuksen asiantuntijatoimintaa tekevät terveydenhuollon tai liikunta-alan ammattilaiset tavoitteenaan valmennusprosessin tukeminen. Alan asiantuntijat voivat osoittaa pätevyytensä urheilupsykologian alan sertifikaatilla, mikä on yhdenlainen ammatillisuuden varmistus.

Urheilupsykologian asiantuntijaverkoston toimintatapana on kohdentaa tukitoimet urheilijoiden arkeen ja vahvistaa valmentajien osaamista. Psyykkinen valmennus on läsnä kaikissa valmennus- ja vuorovaikutustilanteissa. Näin ollen vastuu urheiluympäristöjen toimintakulttuurin ja valmennusvuorovaikutuksen rakentumisesta on kaikilla siinä toimivilla henkilöillä. Asiantuntijatuki syntyy valmennusprosessien tavoitteista ja tarpeesta ja sen toimintaa kohdistetaan ensisijaisesti kärkilajeihin ja lajien alueellisiin valintoihin. Asiantuntijatoiminnan kohdentumisen suunnittelevat kärkilajien kanssa yhdessä huippu-urheiluyksikkö, urheiluakatemiat ja valmennuskeskukset. Lajiliittojen kanssa käydään säännöllisesti kehitys- ja tarvekeskustelut asiantuntijatoiminnan näkökulmasta. Toimintaa ja vaikuttavuutta arvioidaan sovituilla mittareilla.

OSAAMINEN

Psyykkisen valmennuksen valtakunnallinen verkosto koostuu Suomen Olympiakomitean urheiluakatemioissa ja valmennuskeskuksissa työskentelevistä psyykkisen valmennuksen asiantuntijoista. Psyykkisen valmennuksen valtakunnallista verkostoa johtaa vastuuasiantuntija Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikössä.

Asiantuntijat ovat Psykologiliiton urheilupsykologian sertifiointilautakunnan myöntämien sertifikaattien mukaan urheilu- ja liikuntapsykologeja ja psyykkisen valmennuksen ja liikunta-aktiivisuuden edistäjiä. Psykologit voivat hakea urheilu- ja liikuntapsykologin sertifikaattia, kun taas muun soveltuvan akateemisen koulutuksen omaavat voivat hakea psyykkisen valmennuksen ja liikunta-aktiivisuuden edistämisen sertifikaattia. Sertifikaatin tarkoituksena on osoittaa asiantuntijan koulutustausta ja toimia laatutakuuna. Opetus- ja kulttuuriministeriö suosittelee, että julkisesti rahoitettuihin tehtäviin palkattavilta alan asiantuntijoilta edellytettäisiin sertifikaattia.

Psyykkisen valmennuksen valtakunnallisen verkoston sisällä toimii kuuden Valtakunnallisen keskuksen (Helsinki, Vuokatti-Ruka, Turku, Tampere, Kuortane ja Jyväskylä) vastuuasiantuntijoista koostuva psyykkisen valmennuksen työnyrkki, joka kokoontuu virallisesti kahdesti vuodessa tavoitteenaan kehitystyö ja hyvien toimintatapojen jakaminen ja osaamisen kehittäminen. Valtakunnallinen koko urheiluakatemia- ja valmennuskeskusverkoston psyykkisen valmennuksen verkosto kokoontuu vähintään kerran vuodessa, jolloin tavoitteena on keskeisten toimijoiden keskinäinen verkostoituminen ja tutustuminen, huippu-urheiluosaamisen ja menestystä sekä hyvinvointia tukevien toimintatapojen jakaminen.

Tämä verkosto muodostaa kattavan osaamisen kokonaisuuden. Psyykkiset valmentajat ja urheilupsykologit toimivat valmennuksen tukijana ja jos kliinistä tukea tai hoidon tarpeen arviointia tarvitaan (esim. terapia), urheilupsykologian asiantuntijat ohjaavat urheilijat ja valmentajat mahdollisen lisätuen piiriin joko vakuutuksia tai julkista terveydenhuoltoa hyödyntäen. Tällä periaatteella mahdollistetaan urheilijan turvallinen ja kehittyvä arki ja valmentautuminen kohti menestystä ja ollaan valmiita reagoimaan yksilöllisiin tapauksiin systemaattisella ohjaustyöllä oman verkoston osaamista hyödyntäen.

Urheiluravitsemus

TAVOITTEET

Urheiluravitsemuksen asiantuntemuksen tavoitteena on tukea ja edistää urheilijan terveyttä, suorituskykyä sekä potentiaalia menestyä kohdennetun ja harjoittelua tukevan ravitsemuksen avulla. Asiantuntija toimii osana valmennustiimiä, jossa (pää)valmentajan työn tukeminen on tärkeää. Lisäksi ravitsemusasiantuntemuksella tavoitellaan lisäarvoa valmennusprosessille, minkä tulisi näkyä esimerkiksi harjoituskausikohtaisessa ravitsemussuunnittelussa. Kuviossa 14 on esitetty urheiluravitsemuksen asiantuntijuuden tavoitteita näistä kolmesta, keskeisestä näkökulmasta.

VALMENNUSPROSESSI	URHEILIJA	VALMENTAJA
▪ Ravitsemuksen toimenpiteet mukailevat kausisuunnittelua ja ohjelmaa sekä kauden tavoitteita ▪ Ravitsemusohjauksessa huomioidaan ne seikat, jotka ovat oleellisia valmennusprosessin kannalta ▪ Ravitsemusasiat näkyvät valmentautumisessa ja ravitsemus on huomioitu osana urheilijan kehittymistä	▪ Urheilija vahvistaa ravitsemuksen avulla omaa kehitystään ja terveyttään ja tunnistaa urheilijalle soveltuvan ruokavalion piirteet ▪ Urheilija saa tukea ja apua omien ravitsemuksellisten kehityskohteiden tunnistamiseen ja työstämiseen ▪ Ravitsemusasiantuntija on keskusympäristössä helposti tavoitettavissa ▪ Ravitsemusasiantuntijan ja urheilijan välillä on vahva luottamus ja vuoropuhelua käydään matalalla kynnyksellä	▪ Valmentaja saa ravitsemusasiantuntijuuden kautta tukea ja työkaluja omaan työhönsä ▪ Ravitsemusasiantuntija on keskusympäristössä helposti tavoitettavissa ▪ Ravitsemusasiantuntija toimii tiiviissä yhteistyössä (pää)valmentajan kanssa ▪ Ravitsemusasiantuntijan ja valmentajan välillä on vahva luottamus ja vuoropuhelua käydään matalalla kynnyksellä

Kuvio 14. Urheiluravitsemuksen asiantuntijuuden tavoitteet.

Urheilijalle, valmentajalle ja valmennusprosessille tuotettu lisähyöty voi ravitsemuksen osalta näkyä esimerkiksi urheilijan palautumisen tehostumisena, jaksamisen parantumisena harjoituksen aikana, uupumisen viivästymisenä tai välttämisenä, harjoituskapasiteetin kehittymisenä, sairaspoissaolojen vähentymisenä tai osana vammojen ennaltaehkäisyä, yhdessä muiden valmennuksen tukitoimintojen kanssa.

TOIMINTATAVAT ERI KOHDERYHMISSÄ

Ravitsemusasiantuntijatyötä voidaan toteuttaa eri työtavoin riippuen urheilijan iästä, lajista, tasosta sekä toimintaympäristöstä. Lisäksi valmentajille ja valmennusprosessille voidaan toteuttaa asiantuntijuutta eri keinoin kuin suoraan urheilijoille. On tärkeää, että toimintatavat valitaan niiden periaatteiden ja tavoitteiden mukaisesti, joita kyseiselle prosessille asetetaan. Kuviossa 15 on esitetty ravitsemusasiantuntijatoimintaa eri ikävaiheissa.

Kuvio 15. Urheiluravitsemus urheilijan polun eri vaiheissa.

TOIMINNAN PERUSTA

Viitekehys/lähestymiskulma

Suomalaisen huippu-urheiluverkoston urheiluakatemioissa ja valmennuskeskuksissa tehtävä urheiluravitsemuksen asiantuntijatyö pohjautuu tutkittuun tietoon. Asiantuntijat osaavat soveltaa näyttöön perustuvaa tietoa yksilöllisesti ja lajikohtaiset vaatimukset huomioiden urheilijoiden ja valmentajien kanssa työskennellessään. Lisäksi on tärkeää, että urheilijoille ohjattavat käytännöt mukailevat pääosin kulloinkin voimassa olevia valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimia väestötason ravitsemussuosituksia. Mahdolliset poikkeukset suositusten linjasta on tärkeää perustella harkiten. Huippu-urheilun

verkostossa tehtävää asiantuntijatyötä linjaavat myös Suomen Olympiakomitean toimittamat Kasva urheilijaksi- ja Kehity huippu-urheilijaksi -materiaalit, joista löytyy tukea mm. ikäkohtaisten ravitsemusteemojen valintaan.

Kuviossa 16 on esitetty urheiluravitsemuksen portaat, joilla kuvataan ohjeellista lähestymistapaa uuden ravitsemusohjausprosessin äärellä. Urheilija saa ravitsemuksestaan suurimman hyödyn kehittymiselleen, kun perusasiat ovat kunnossa ennen yksityiskohtaista, ravintoainespesifiä ruokavalion muokkaamista.

Kuvio 16. Urheiluravitsemuksen portaat ravitsemusohjausprosessissa.

OSAAMINEN

Urheiluravitsemuksen asiantuntijan osaaminen perustuu soveltuvaan ravitsemusalan korkeakoulutukseen (ETM, FM, TtM tai vastaava). Suomessa ei tällä hetkellä ole urheiluravitsemuksen alan sertifiointijärjestelmää tai erikoistumisohjelmia, mutta urheiluravitsemuksen koulutusta on kuitenkin ollut saatavilla vuodesta 2017 lähtien Itä-Suomen yliopistossa. Verkostossa toimiva urheiluravitsemuksen asiantuntija on koulutuksen lisäksi tai sen yhteydessä perehtynyt erityisesti kilpa- ja huippu-urheilun näkökulmaan.

Tärkeä osa huippu-urheiluverkostossa toimivan ravitsemusasiantuntijan työtä on tuntea myös urheilun toimintaympäristö, menestyvän valmentautumisen periaatteet sekä keskuksen sisäiset toimintatavat. Tämä mahdollistaa työskentelyn osana urheilijan ja valmentajan tukena toimivaa moniammatillista tiimiä. Huippu-urheiluverkoston keskuksissa toteutetaan ei-kliinistä urheiluravitsemuksen asiantuntijuutta. Näin ollen osaamisen ehdottomana kriteerinä ei ole laillistetun ravitsemusterapeutin (TtM) pätevyys, joskin siitä voi tapauskohtaisesti asiantuntijatoiminnan kehittämisessä sekä hoitoonohjauksessa olla hyötyä. Verkoston osaamisen kehittämiselle on eduksi, mikäli verkostoon kuuluu päteviä asiantuntijoita eri koulutus-, kokemus- ja osaamistaustoilla.

PARALUOKITTELU

Urheilijoiden luokittelu on olennainen osa vammaiskilpaurheilua. Luokittelua voidaan verrata vammattomien painoluokkalajeihin (esim. paini, judo tai nyrkkeily). Luokittelu on tutkimukseen perustuvaa. Urheilijalla on oikeus mahdollisimman tasapuoliseen ja luotettavaan luokittelujärjestelmään. Vahva kansallinen luokittelutoiminta on edellytys toimivalle vammaiskilpaurheilijanpolulle.

TAVOITTEET

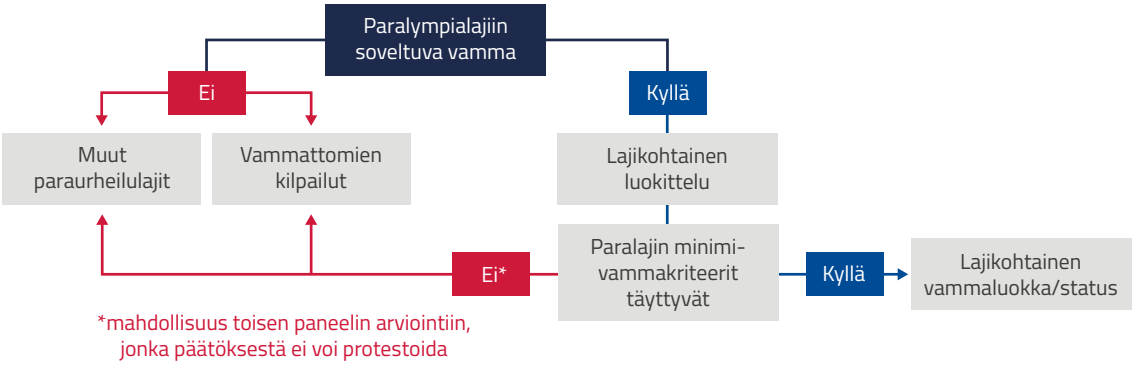
Luokittelun tarkoituksena on selvittää, onko urheilijalla paralympialajeihin soveltuva vamma sekä luokitella urheilijat vamman ja toimintakyvyn mukaan eri luokkiin. Tavoitteena on mahdollisimman tasapuolinen kilpailu, jossa tuloksen ratkaisee urheilijan taito ja suoritus eikä vamman vaikeusaste.

Kun luokittelijat luokittelevat urheilijaa, he selvittävät vastauksia seuraavaan kolmeen asiaan:

1. Onko urheilijalla paralympiaurheiluun soveltuva vamma?
2. Onko urheilijan vamma riittävä kyseessä olevaan lajiin (minimivammakriteerit)?
3. Mikä luokka on oikea urheilijan toimintakyvyn rajoite huomioiden?

Luokitteluprosessi sisältää tyypillisesti joko fyysisen, visuaalisen tai kognitiivisen arvioinnin, lajiteknisen arvioinnin sekä kilpailusuorituksen havainnoinnin. Esimerkiksi liikuntavammaisen urheilijan ollessa kyseessä fyysinen testaus voi olla lihasvoimatestaus, nivelten liikeratojen tai raajojen pituuden mittaus tai koordinaatiotesti. Näkövammaisella urheilijalla testataan pääsääntöisesti näön tarkkuutta ja näkökentän laajuutta. Kehitysvammaisella urheilijalla testaus on luokittelijoiden tekemä kognitiivinen arviointi. Lajitekninen arviointi tarkoittaa arviointia siitä, miten urheilijan vamma vaikuttaa urheilijan lajikohtaiseen suorituskykyyn. Tekninen arviointi voi sisältää esimerkiksi lajispesifien tehtävien tai osasuoritusten arviointia kilpailun ulkopuolella. Arviointi voi sisältää myös kokonais- tai osasuoritusten arviointia lajille tyypillisessä simuloidussa tilanteessa. Luokittelutiimi voi vaatia, että urheilijan suoritusta havainnoidaan kilpailutilanteessa ennen kuin se määrittää urheilijan luokan. Luokittelutiimi voi havainnoida urheilijan suoritusta harjoitus- ja/tai kilpailutilanteessa."

Urheilijalle ja valmentajalle luokittelun lopputulos määrittelee myös ihan konkreettisesti tavoitteet harjoittelulle. Urheilijan luokan mukaan määräytyy, missä lajissa hän voi kilpailla, mitkä matkat tai lajit hänen luokassaan kuuluvat paralympialaisten ohjelmaan ja mikä on kansainvälinen tulostaso hänen luokassaan.



Kuvio 17. Luokitteluprosessin vaiheet

TOIMINNAN PERUSTA

Kansainvälinen Paralympiakomitea IPC on paralympialiikkeen maailmanlaajuinen kattojärjestö. Sen jäseniä ovat kansainväliset lajiliitot, kansainväliset vammaisurheilujärjestöt, alueelliset paralympiakomiteat sekä kansalliset paralympiakomiteat. IPC toimii osalle lajeista myös kansainvälisenä lajiliittona. IPC:n luokittelukoodi koskee sen kaikkia jäseniä ja paralympialajeissa kansainvälisesti kilpailevia urheilijoita.

Suomessa paralympialajien luokittelun koordinoinnista vastaa Suomen Paralympiakomitea. Paralympiakomitean luokittelun ohjausryhmä valmistelee kansalliset luokittelun toimintamallit. Ohjausryhmä koordinoi yhtenäisten toimintamallien jalkauttamista lajien toimintaan sekä toimii luokittelun protestilautakunnan pysyvänä asiantuntijaosapuolena.

Paralympialajeja on tällä hetkellä yhteensä 28, joista kesälajeja 22 ja talvilajeja 6. Tarkoituksenmukaista ei tällä hetkellä ole, että Suomessa toimisi luokittelija kaikissa näissä lajeista, mutta harrastetuimmissa lajeissa se on edellytys kilpailukykyisen vammaisurheilijanpolun kehittämiselle. Muiden lajien osalta osaamista voidaan kerryttää esimerkiksi yhteistyöllä Pohjoismaiden luokitteluverkoston kanssa.

OSAAMINEN

Urheilijoiden luokittelun suorittavat tehtävään koulutetut luokittelijat. Tällä hetkellä Suomessa toimii parikymmentä koulutettua luokittelijaa yli kymmenessä eri lajissa. Neljäsosa luokittelijoista toimii lajinsa kansainvälisenä luokittelijana ja muut kansallisen tason luokittelijoina.

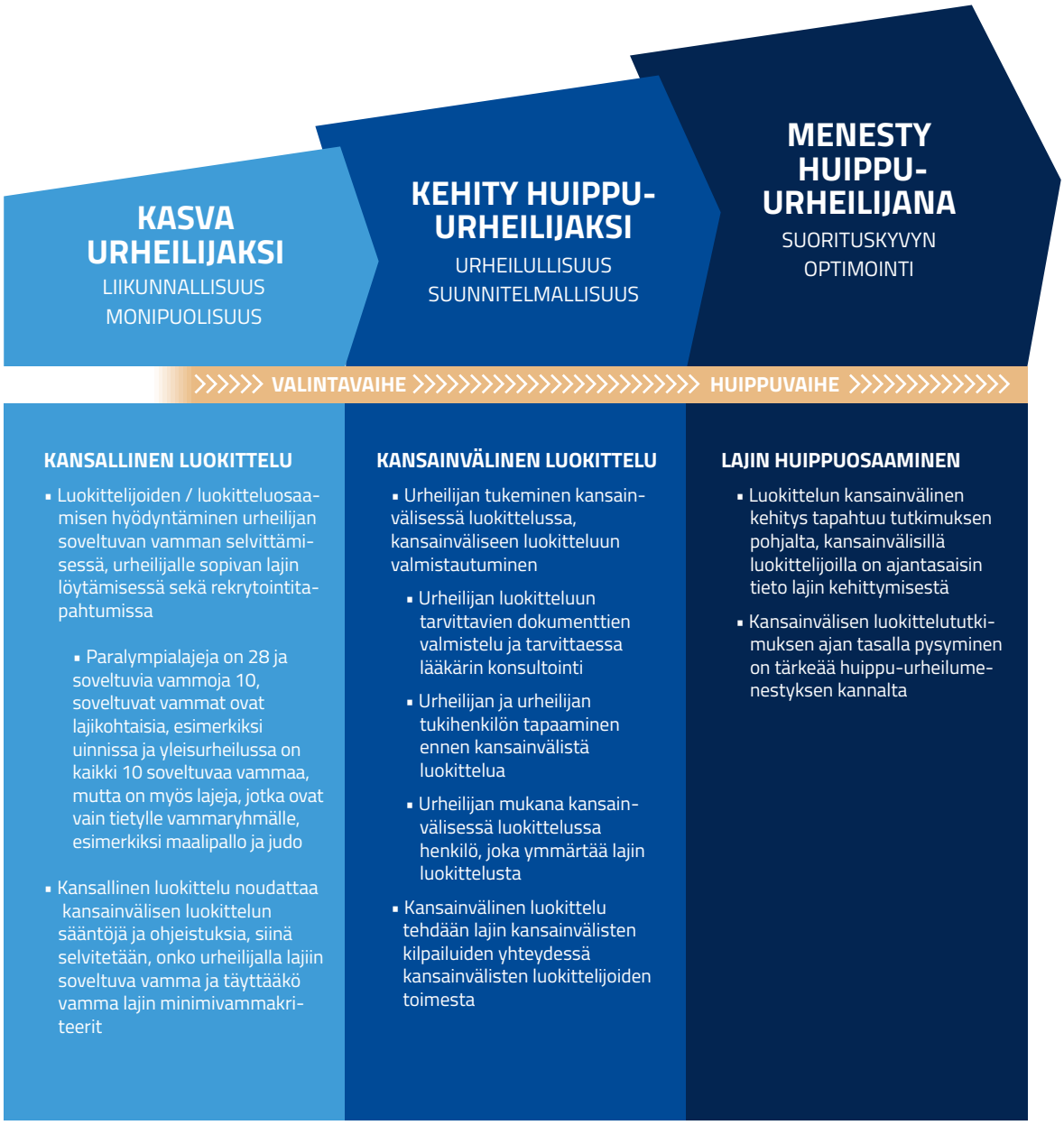
Kansainvälisessä luokittelussa luokittelijat työskentelevät yleensä kahden henkilön tiimeissä (Classification Panel). Kansallisessa luokittelussa luokittelun voi tehdä lajista riippuen luokittelutiimi tai yksi luokittelija. Luokittelijoista toinen on lajitekninen asiantuntija ja toinen lääketieteen asiantuntija. Lääketieteen asiantuntija voi olla esimerkiksi fysioterapeutti, lääkäri, optikko tai psykologi, lajitekninen asiantuntija voi olla valmentaja, aktiiviuran lopettanut urheilija tai biomekaniikan asiantuntija, joka täyttää kyseisen lajin luokittelusäännöissä luetellut luokittelijan osaamiskriteerit ammatillisesta ja/tai urheilullisesta pätevyydestä.

Luokittelijoiden toimintaa luokitteluprosessissa ohjaavat seuraavat periaatteet:

- Kaikki luokittelijat noudattavat kansainvälistä luokittelukoodia ja sen pohjalta luotua kansallista luokittelukäsikirjaa.
- Luokittelukoodi edellyttää, että luokittelijat toimivat objektiivisesti, ammattimaisesti ja yhdenmukaisesti arvioidessaan urheilijan vammaluokkaa ja statusta.
- Luokittelijat ovat salassapitovelvollisia liittyen urheilijan luokittelutietoihin.
- Luokittelijat eivät voi toimia muissa urheilun toimissa, jotka olisivat ristiriidassa luokittelijan rooliin ja vastuuseen.

Kansainvälinen lajiliitto vastaa luokittelijoiden koulutuksesta. Suomen Paralympiakomitea koordinoi kansallista luokittelijakoulutusta. Lajiliitot vastaavat lajikohtaisesta kansallisen luokittelijakoulutuksen järjestämisestä tai mahdollistamisesta. Kansallinen luokittelijakoulutus ja -tutkinnot perustuvat samoihin periaatteisiin kansainvälisten lajiliittojen käytäntöjen, toimintatapojen, sääntöjen ja ohjeiden kanssa, jotka puolestaan noudattavat kansainvälistä IPC:n luokittelukoodia.

Luokittelijakoulutus sisältää teoriaosuuden sekä käytännön harjoittelun, mikä voi kestää useita vuosia. Luokittelijaharjoittelijan pätevyyttä arvioidaan jokaisessa luokittelutapahtumassa, pätevyys myönnetään tiettyjen kriteerien perusteella. Luokittelijan pitää säännöllisesti uusia sertifikaattinsa, useassa lajissa tämä tapahtuu 4 vuoden välein.



Kuvio 18. Paraluokittelu urheilijan polun eri vaiheissa.

Huippu-urheilun asiantuntijaverkostoissa on laajasti näiden alojen osaamista. Parhaimmillaan luokittelutoiminta avaa uusia polkuja urheilun parissa toimiville asiantuntijoille tai vastavuoroisesti luokittelun asiantuntijuus vahvistuu muiden alojen osaamisesta.

Lisätietoa:

https://www.paralympia.fi/urheilu/luokittelu/materiaalit