

Urheilijakysely_UTT

2.12.2024

Taustatiedot ja tavoitteet

Ikäsi: (Kaikki vastaajat)

- 20
- 28
- 41
- 24
- 32
- 20
- 30
- 37
- 16
- 16
- 23
- 26
- 20
- 25
- 26

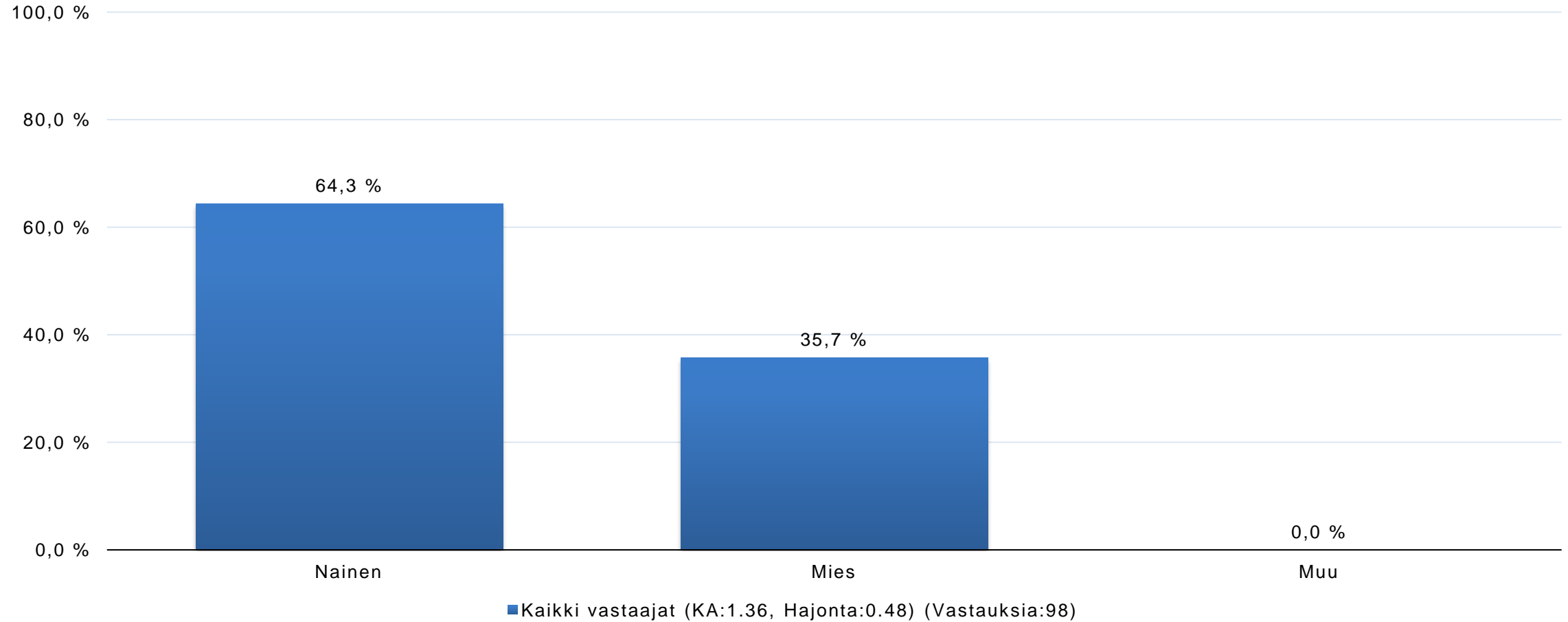
Taustatiedot ja tavoitteet

Ikäsi: (Kaikki vastaajat)

- 46
- 15
- 13
- 34
- 48
- 38
- 44
- 27
- 35
- 24
- 46
- 16
- 51
- 15
- 20

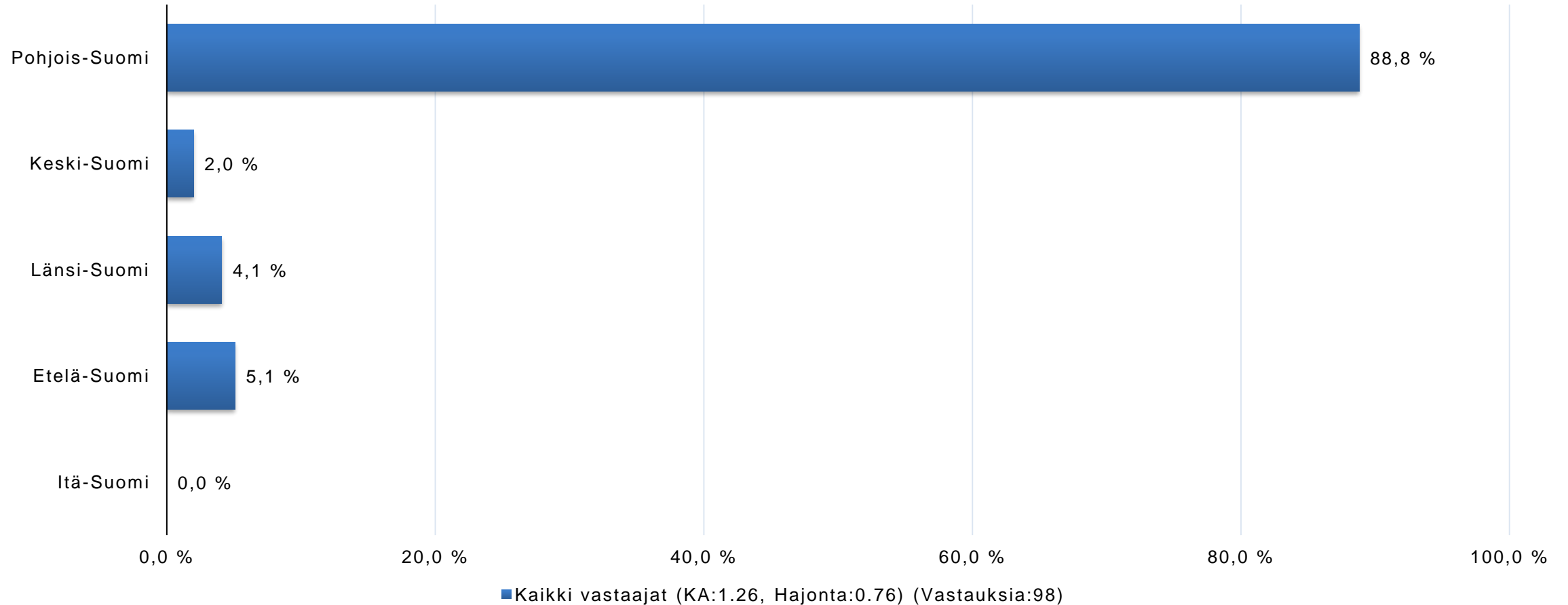
Taustatiedot ja tavoitteet

Sukupuolesi:



Taustatiedot ja tavoitteet

Missä asut tällä hetkellä?



Taustatiedot ja tavoitteet

Päälajisi: (Kaikki vastaajat)

- Itf taekwondo
- Yleisurheilu
- kilpakävely
- Painonnosto
- Kuulantyöntö, Korkeushyppy
- Thainyrkkeily
- Pikajuoksu
- Yleisurheilu
- Nyrkkeily
- taitoluistelu
- Lisäpainoleuanveto
- Juoksu
- Seiväshyppy
- seiväshyppy
- Seiväshyppy

Taustatiedot ja tavoitteet

Päälajisi: (Kaikki vastaajat)

- Kestävyysjuoksu, päämatka 10 000m
- Crossfit
- Triathlon
- Fitness
- Ultimate frisbee
- Kestävyysjuoksu
- Polkujuoksu
- Ultrajuoksu
- Kestävyysjuoksu
- suunnistus
- Keihäänheitto
- Painonnosto
- Taitouinti
- Lentopallo
- Miekkailu

Taustatiedot ja tavoitteet

Päälajisi: (Kaikki vastaajat)

- Yleisurheilu
- Triathlon
- Uinti
- Pesäpallo
- Pikajuoksu
- Crossfit
- Taekwondo
- Kuntosali
- jalkapallo
- Juoksu
- Uinti
- Pituushyppy
- 100m aidat
- Kestävyysjuoksu, yleisurheilu
- yleisurheilu

Taustatiedot ja tavoitteet

Päälajisi: (Kaikki vastaajat)

- Pituushyppy
- Yleisurheilu -100m ja 300m
- Yleisurheilu
- Kävely
- ampumahiihto
- Maastohiihto
- Thainyrkkeily
- Maanriepyöräily
- Juoksu
- Thainyrkkeily
- Juoksu
- Ryhmäliikunta
- Juoksu
- Kestävyyssjuoksu
- Yleis urheilu pikajuoksu 100m ja 200m

Taustatiedot ja tavoitteet

Päälajisi: (Kaikki vastaajat)

- Hiihto
- Seiväshyppy/yleisurheilu
- Yleisurheilu
- Polkujuoksu
- Yleisurheilu: pikamatkat sekä keihäs
- Juoksu
- Pyöräily
- Ampumahiihto
- Skijoring
- ampumahiihto
- Bodypump,kävely,lempeät lajit
- Suunnistus
- Pitkät hiihdot (tervahiihto ym.)
- Maantiepyöräily
- Pyöräily

Taustatiedot ja tavoitteet

Päälajisi: (Kaikki vastaajat)

- Kuntosali
- Lentopallo
- Voimaharjoittelu ja ryhmäliikuntaa
- Nyrkkeily
- Hiihto
- Suunnistus
- Tennis
- Futis
- Juoksu
- Kuntosali
- Jooga
- Frisbeegolf
- Juoksu
- 110m aidat ja pituushyppy
- Discotanssi

Taustatiedot ja tavoitteet

Päälajisi: (Kaikki vastaajat)

- Yleisurheilu
- Pikajuoksu
- Yleisurheilu 400m ja 800m
- Yleisurheilu
- Pikajuoksu
- Yleisurheilu, pituushyppy
- Sulkapallo
- Hiihto

Taustatiedot ja tavoitteet

Muut lajisi: (Kaikki vastaajat)

- Kuntosali, lenkki
- Taitoluistelu, crossfit
- -
- Paini ja Nyrkkeily
- Oheisharjoitteet
- -
- Kuntosali, kävely
- Muuta aerobista juoksua tukevana
- Painonnosto
- Kuntosali
- Juoksu, pyöräily
- Ratsastus, pyöräily, hiihto
- Padel
- -
- -

Taustatiedot ja tavoitteet

Muut lajisi: (Kaikki vastaajat)

- -
- Kiipeily, kuntosali, pyöräily
- Kuntosali
- -
- Salibandy
- Rullaluistelu, maastopyöräily, hiihto
- Jalkapallo, Futsal
- Seivöshyppy
- 100m ja 200m
- Hiihto
- pikajuoksu
- lenkkeily, eri joukkoelajit kavereiden kanssa
- Uinti
- juoksu
- Potkunyrkkeily, hiihto, lenkkeily

Taustatiedot ja tavoitteet

Muut lajisi: (Kaikki vastaajat)

- Kuntosali, uinti
- Nyrkkeily, sali
- Kuntosali
- Padel, hiihto, lenkkeily
- Hiihto, tukitreenit
- Juoksu, pyöräily, kävely
- Omatoimisesti hiihto, pyöräily ja laskettelu
- Yleinen liikkuminen ja pelit
- Kävely, pyöräily
- Hiihto, hölkkä
- Canicross, pyöräily
- hiihto, ultrajuoksu
- Kehonhuoltoa bodybalance
- Kiipeily, vuorihiihto, kuntosali
- Maastopyöräily

Taustatiedot ja tavoitteet

Muut lajisi: (Kaikki vastaajat)

- Lenkkeily ja hiihto, rullaluistelu
- Kuntosali, lenkkeily, hiihto
- Pyöräily
- Potkunyrkkeily
- Juoksu
- Juoksu
- Padel, pyöräily
- -
- Pyöräily
- Kevyt hölkkä, pyöräily, koiran kans treenailu.
- Juoksu
- Jääkiekko, lumilautailu
- Painonnosto
- 100m
- Show ja Jazz

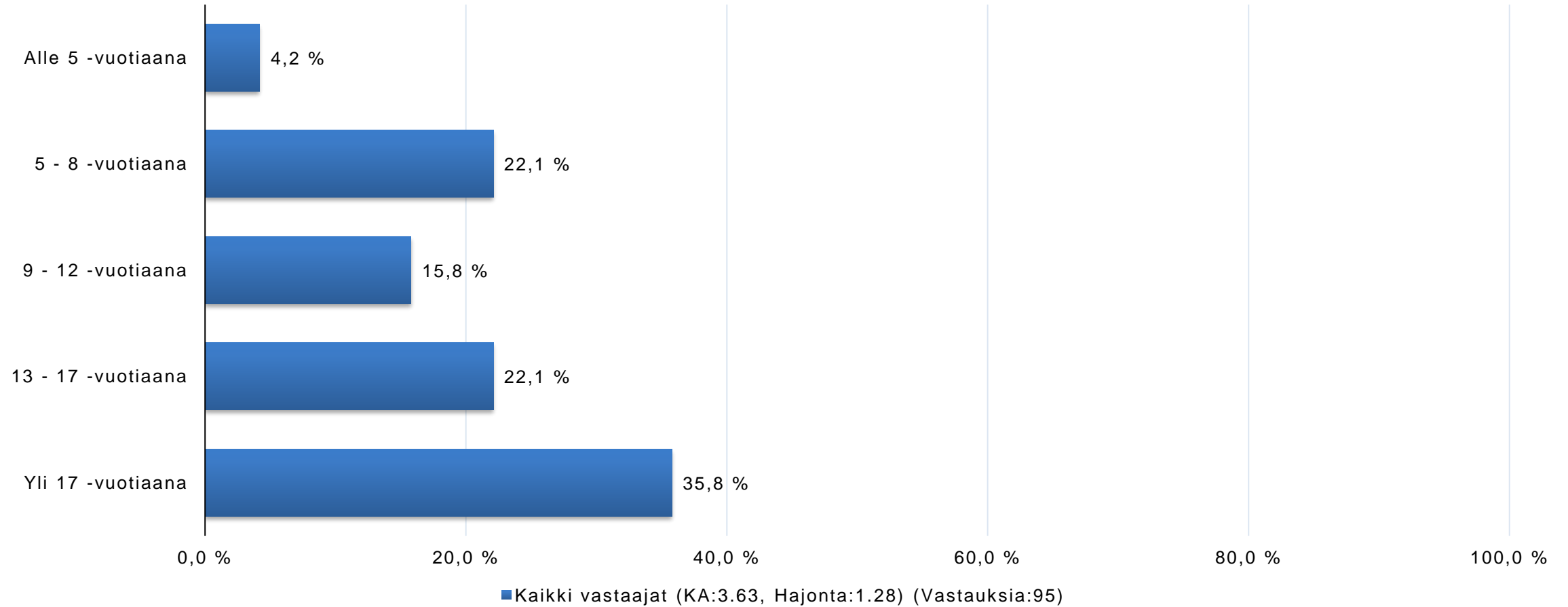
Taustatiedot ja tavoitteet

Muut lajisi: (Kaikki vastaajat)

- Golf
- 60m-400m aidoilla ja ilman
- Tennis
- Juoksu

Taustatiedot ja tavoitteet

Minkä ikäisenä aloitit päälaajisi:



Taustatiedot ja tavoitteet

Aikaisemmat lajisi: (Kaikki vastaajat)

- Telinevoimistelu, yleisurheilu
- Jalkapallo, salibandy, purjehdus
- yleisurheilu, ringette
- Taitoluistelu
- Uinti, Sirkus, Tanssi, Voimistelu
- Muut yleisurheilulajit
- Tanssi
- Hiihto
- yleisurheilu
- Karate, kuntonyrkkeily
- Ei ole
- Salibandy, tennis, sulkapallo
- salibandy
- Yleisurheilu(monta lajia), salibandy, sulkapallo
- Ampumahiihto

Taustatiedot ja tavoitteet

Aikaisemmat lajisi: (Kaikki vastaajat)

- Pesäpallo ja juoksu
- Voimanosto
- Joukkuevoimistelu
- Hiihto, Ampumahiihto
- Ratsastus
- Pallolajit
- Tanssi
- taekwondo, seinäkiipeily
- Sulkapallo, jalkapallo, hiihto, muu yleisurheilu
- Taitoluistelu
- Vesipallo ja uinti
- Jalkapallo, laskettelu
- Ratsastus, juoksu
- Telinevoimistelu, jalkapallo, painonnosto
- Telinevoimistelu

Taustatiedot ja tavoitteet

Aikaisemmat lajisi: (Kaikki vastaajat)

- Jääkiekko ja jalkapallo
- Pesäpallo
- Salibandy
- Telinevoimistelu
- laskettelu, paini
- -
- Baletti
- Telinevoimistelu
- 600m, 800m, 1000m, korkeus, moniottelu
- Joukkuevoimistelu, tanssi, laskettelu
- ratsastus, uinti, telinevoimistelu
- jalkapallo, ratsastus, lentopallo, futsal
- laidasta laitaan; jalkapallo, sähly, jääkiekko, kiipeily, uinti
- Ratsastus
- jalkapallo, hiihto, yu

Taustatiedot ja tavoitteet

Aikaisemmat lajisi: (Kaikki vastaajat)

- Paini
- Voimistelu, ratsastus, suunnistus, taistelulajit
- Lentopallo, kuntosali, ratsastus
- Jalkapallo, telinevoimistelu, salibandy, uinti, hiihto, yleisurheilu, baletti, ringette, jääkiekko, suunnistus, pyöräily, kuntosali
- Jalkapallo, hiihto, uinti, ampumahiihto
- Jalkapallo
- Telinevoimistelu ja baletti
- Jalkapallo
- Jalkapallo, pesäpallo ja jääkiekko
- Sähly, ratsastus
- Yleisurheilu
- Jääkiekko, jalkapallo, salibandy
- suunnistus, yleisurheilu,
- Suunnistus maastajuoksu
- Yhdistetty, lentopallo

Taustatiedot ja tavoitteet

Aikaisemmat lajisi: (Kaikki vastaajat)

- Telinevoimistelu, jalkapallo
- Pesäpallo
- Kilpavoimistelu, tanssi
- Pesäpallo
- Judo
- Hiihto
- Lähinnä pihaharrastuksia
- Yleisurheilu
- Sää
- -
- Ratsastus
- Yleisurheilu
- Jalkapallo
- Jalkapallo
- Jalkapallo ja hiihto

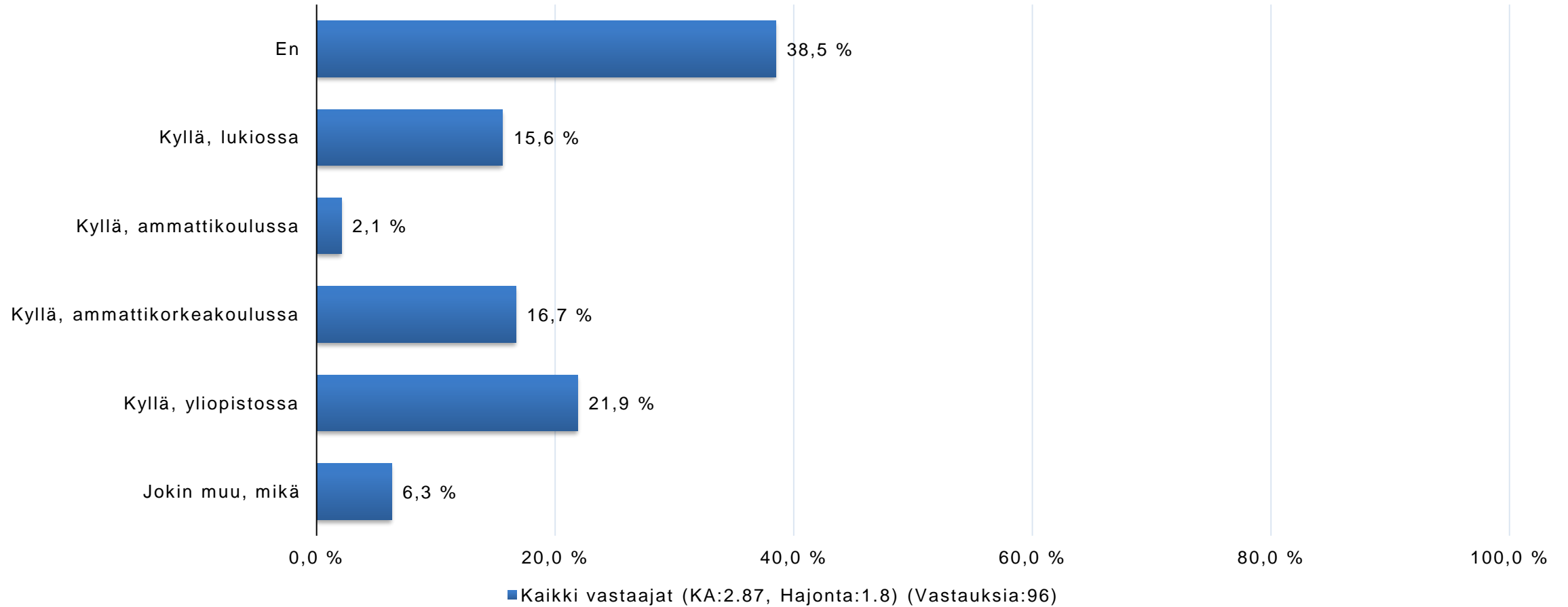
Taustatiedot ja tavoitteet

Aikaisemmat lajisi: (Kaikki vastaajat)

- Baletti, ringette,
- Taitoluistelu
- Jalkapallo ikävuosina 8-12v
- Pesäpallo, jääkiekko
- Muu yleisurheilu ja ratsastus
- tanssi, jääkiekko, uinti
- Tennis
- Jalkapallo

Taustatiedot ja tavoitteet

Opiskeletko tällä hetkellä?



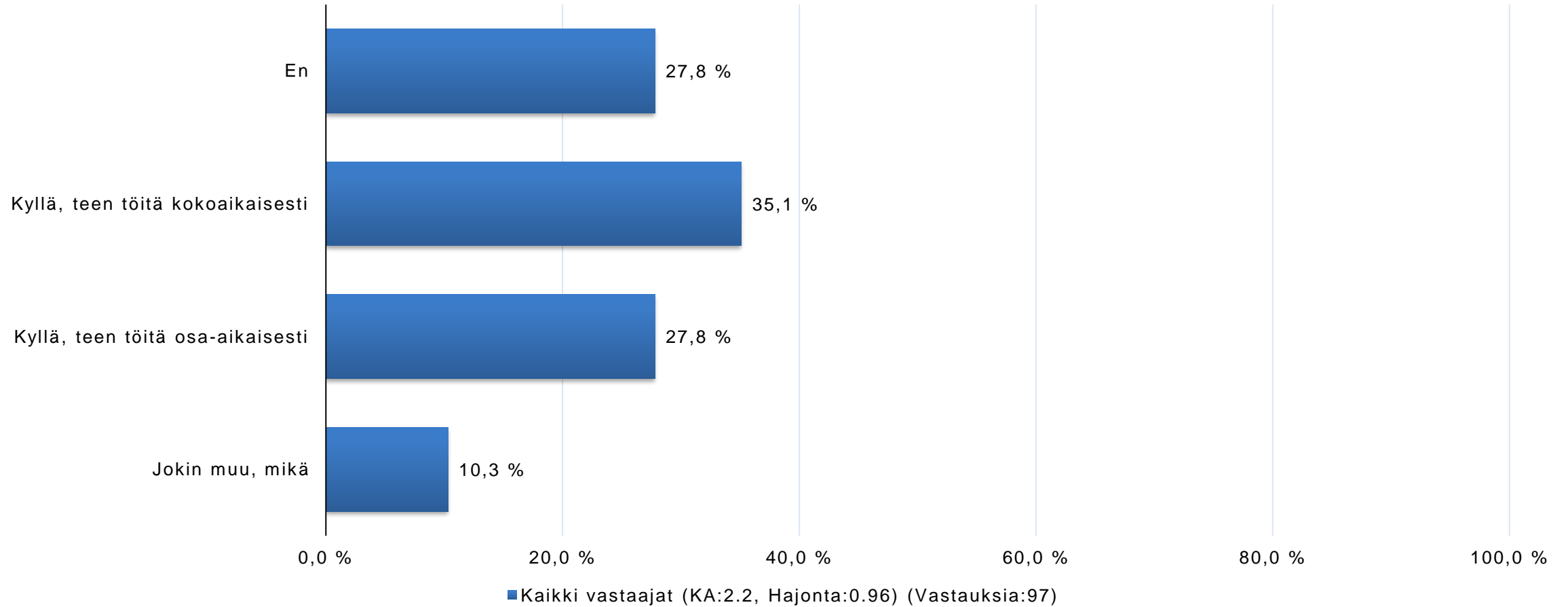
Taustatiedot ja tavoitteet

Opiskeletko tällä hetkellä? - Jokin muu, mikä (Kaikki vastaajat)

- Ammatillinen täydennyskoulutus
- Yläkoulu, 9lk
- Yläkoulu
- Peruskoulu
- Peruskoulu 9lk
- yläasteella

Taustatiedot ja tavoitteet

Teetkö töitä tällä hetkellä?



Taustatiedot ja tavoitteet

Teetkö töitä tällä hetkellä? - Jokin muu, mikä (Kaikki vastaajat)

- keikkatöitä
- Teen tutkintooni liittyen erikoistyötä työsopimuksella, mutta sen tekeminen loppuu heinakuun puolivälissä.
- Kesätöissä
- Kerran viikossa juoksutreenin vetäminen
- Kyllä, heitän välillä keikkoja
- Keikka työ
- valmennan nuoria yleisurheilijoita
- Perheyritys
- Valmennan yleisurheiluryhmää 1-2krt viikossa
- valmennan 1h viikossa yleisurheilijoita

Taustatiedot ja tavoitteet

Oma tavoitteesi urheilijana.

Mitkä ovat omat tavoitteesi urheilijana? Mitkä ovat vahvuutesi urheilijana ja missä asioissa haluaisit kehittyä? Perustele halutessasi. (Kaikki vastaajat)

- Voittaa MM-kultaa . Vahvuuksia on päämäärätietoisuus ja tunnollisuus harjoittelijana. Haluan myös kehittyä jatkuvasti.
- Arvokilpailut. Vahvuutena koordinatiivinen osaaminen ja lajijominaisuudet. Kehitystarve liikkuvuudessa ja loukkaantumisten ehkäisyssä.
- Urheilun pitää tukea muita elämän osa-alueita ja toisinpäin. Haluan olla hyvässä kunnossa eläkeiässäkin.
- Tavoitteena päästä maajoukkueeseen ja sitä kautta edustamaan suomea kv-kilpailuihin.
Vahvuudet: sinnikkyys, pitkäjänteisyys, motivaatio, päättäväisyys, tekniikka, armollisuus.
Heikkoudet: voimatasoja pitää saada ylöspäin ja kilpailutilanteissa suoriutuminen omalle tasolle.
- Päästä niin korkealle tasolle, kuin on mahdollista. Vahvuuteni urheilijana on psyykkiset taidot ja periksiantamattomuus. Haluaisin kehittyä fyysisessä itsetuntemuksessa vielä lisää.
- Tavoitteenani on menestyä kilpailuissa ja mahdollisesti joskus tehdä urheilusta ura. Vahvuuksiani on monipuolisuus, sinnikkyys ja halu tulla paremmaksi. haluan kehittyä syömällä paremmin olen koettanut saada lisää massaa mutta ei oikein onnistu.
- Tavoitteeni on kehittyä koko ajan paremmaksi ja nousta Suomen kärkeen. Haluan päästä kilpailemaan kansainvälisellä tasolla ja edustaa Suomea arvokisoissa.
- Tavoitteeni on olympiakulta ja antaa kaikkeni lajille ettei myöhemmin jää jossiteltavaa. Vahvuutenani on päättäväisyys niin harjoituksissa kuin kehässäkin, mutta osaan silti pitää harjoituksissa rentoutta jottei tekeminen mene liikaa pakolla puskemiseksi. Kehittyä haluan erityisesti lajitaidoissa, jotta tiukat hajaänituumiot saadaan käännettyä minun eduksi.
- Tavoitteenani on päästä edustamaan Suomea kansainvälisellä tasolla sekä arvokilpailuihin; EM, MM ja Olympialaisiin. Vahvuuksiani ovat päämäärätietoinen ja sitoutunut asenne harjoittelua kohtaan. Haluan vielä kehittyä kilpailuvarmuuden kasvattamisessa, myös psyykkisellä puolella.
- Parantaa 1RM tulosta. Vahvuutena pitkäjänteisyys ja peräksiäntamattomuus. Kehittymiskohteena aerobisen kunnan parantaminen.
- Ultrajuoksussa tavoitteet kasvaa koko ajan. Nyt treenaan kohti 24h kisaa, eli pitäisi jaksaa juosta vuorokauden ympäri. Vahvuus on kestävyys. Vauhteja pitäisi kehittää.

Taustatiedot ja tavoitteet

Oma tavoitteesi urheilijana.

Mitkä ovat omat tavoitteesi urheilijana? Mitkä ovat vahvuutesi urheilijana ja missä asioissa haluaisit kehittyä? Perustele halutessasi. (Kaikki vastaajat)

- Saavuttaa oma potentiaali ja siihen asti harrastan kun urheilusta nautin.
- Tavoitteeni on saada parempia tuloksia
- Tavoite hypätä mahdollisimman korkealta. Päästä suuriin kansainvälisiin arvokilpailuihin. Vahvuutena hyvä harjoittelumotivaatio.
- Tavoitteinani on aikuisena saada mitalisijoja kalevan kisoissa ja edustaa Suomea arvokisoissa.
- Taivoitteeni urheilijana on olla paras versio itsessäni. Vahvuuteni urheilijana on monipuolisuuteni (vahvuus crossfitissä) ja periksiantamaton luonteeni. Haluaisin kehittyä voimaominaisuuksiltani sekä oppia armollisuutta.
- Kehittyä lajissa pahemmaksi ts. nopeammaksi
Oman päänsisäistä asiat ovat haastavia, olen liian ankara.
Periksiantamattomuus on vahvuuteni
- Rakentaa lihasta ja lajiin sopivaa fysiikkaa. Olen periksiantamaton ja haluan kehittyä voimassa.
- Päättavoite on elää terveellistä elämää ja samalla pitää hauskaa urheilun parissa. Loukkaantumista ehkäisevää lihaskunto treeniä pitäisi tehdä enemmän.
- Tavoitteeni on kehittyä niin pitkälle kuin se tapauksessani on mahdollista. Vahvuuteni on sinnikkyys ja kestävyys niin henkisesti kuin fyysisesti
- Hyvä peruskunto ja toimintakyky jokapäiväiseen elämään. Juosta omalle tasolle hyviä aikoja polkujuoksukisoissa. Vahvuuteni on korkea motivaatio ja haluaisin kehittyä nopeammaksi juoksijaksi.

Taustatiedot ja tavoitteet

Oma tavoitteesi urheilijana.

Mitkä ovat omat tavoitteesi urheilijana? Mitkä ovat vahvuutesi urheilijana ja missä asioissa haluaisit kehittyä? Perustele halutessasi. (Kaikki vastaajat)

- Tavoitteet lajiperusteisestikin itsensä kehittäminen ja ajan parantaminen. Treenaamisen pohja perustuu yleiseen arjen jaksamiseen, tyyliin tavoitteena olla paremmassa kunnossa 40v kuin 30v.
- Menestyä kansainvälisesti sekä kehittyä mahdollisimman pitkälle. Haluaisin kehittää voimatasoani lajin mukaisesti. Vahvuuteni on pitkäkestoisen matkavauhdin ylläpito ja periksiantamattomuus.
- Pärjätä sm-tasolla. Vahvuuksia paineensietokyky ja lajitaito. Haluaisin kehittyä fyysisissä ominaisuuksissa.
- Tavoitteena heittää 80 metriä ja nousta Suomen kärjen tuntumaan keihäänheitossa, saada oma potentiaali ulosmitattua. Vahvuutena treenimotivaatio ja tasapainoisen hyvä fysiikka, teknisellä puplella pitäisi eniten kehittyä.
- Päästä maajoukkueeseen ja edustaa sinivalkoisessa asussa Suomea kansainvälisillä areenoilla. Vahvuuteni ovat pitkäjänteisyys, sinnikkyys ja sisukkuus. Lisäksi oman rempseän luonteeni kautta osaan myös pitää hauskaa treeneissä. Urheilijana haluan kasvaa ihmisenä niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Kehityskohteina itsellä on voimantuotto ja oman treenirytmien löytäminen, jotta palautuminen maksimoituisi.
- Tavoitteena olisi pärjätä kansainvälisesti. Olen hyvin sinnikäs ja optimistinen. Haluaisin kehittyä fyysisesti sekä oppia hallitsemaan jännitystä paremmin
- Nauttia lajista ja jatkaa kehittymistä. 1-sarjan mestaruus + liiganousu
- Oppiminen, liikunnallinen kehittyminen, terveys, itsensä kehittäminen, yhteisöllisyys, kansallisen tason kilpailuissa menestyminen
- Kansainvälinen taso. Vahvuudet hyvät pohjat ja selviä heikkouksia ei ole lajia ajatellen. Nopeus ja nopea voimantuotto.

Taustatiedot ja tavoitteet

Oma tavoitteesi urheilijana.

Mitkä ovat omat tavoitteesi urheilijana? Mitkä ovat vahvuutesi urheilijana ja missä asioissa haluaisit kehittyä? Perustele halutessasi. (Kaikki vastaajat)

- Olla mahdollisimman kova kuntoinen ja pysyä ehjänä. Vahvuuksia sinnikkyys ja määrätietoisuus. Ravitsemusta voisi parantaa, usein tulee syötyä liian vähän ja rasvan määrä prosentuaalisesti liian suuri
- Tavoitella omia rajoja
- Tavoitteenani on murtaa itseni superpesikseen.
- Kansallinen terävin kärki, maajoukkue, myös arvokisat. Vahvuutena henkinen puoli, tietynlainen nokkeluus ja periksiantamattomuus.
- -
- Arvokisamenestys
- Kokonaisvaltainen hyvinvointi
- Tavoitteena päästä liigaan ja jatkaa urheilua niin pitkää kuin kroppa kestää. Minun vahvuuteni ovat rajaheitot, puhe kentällä, eteenpäin puolustaminen. Kehityskohteeni ovat rauhallisuus ja vasen jalka.
- Haluan ylittää itseäni
- Omat vahvuuteni ovat sisukkuus , temperamentti ja tarkkuus. Haluaisin kehittyä siinä, että jos ei onnistu niin ei tarvitse antaa mennä koko päivää huonolle mielelle.
Tavoitteina minulla on noista omassa ikä ryhmässä ja kehittyä.

Taustatiedot ja tavoitteet

Oma tavoitteesi urheilijana.

Mitkä ovat omat tavoitteesi urheilijana? Mitkä ovat vahvuutesi urheilijana ja missä asioissa haluaisit kehittyä? Perustele halutessasi. (Kaikki vastaajat)

- Tavoitteeni on kehittyä urheilijana mahdollisimman paljon sekä menestyä isoissa ja tärkeissä kisoissa hyvin, kuten SM-kisoissa. Vahvuuteni urheilijana on tunnollisuus, en jätä koskaan välistä treenejä, kuin vain pakollisissa tilanteissa. Teen treenit aina tunnollisesti ja huolellisesti, koska haluan saavuttaa tavoitteeni. Haluaisin kehittää juoksuasentoani, sillä siinä minulla on ollut ongelmia. Kun tämän saisin kehitettyä, saisin toivottavasti vähän sekunteja pois kisoissa.
- Haluaisin kilpailla aikuisten arvokilpailutasolla. Tulevalla kaudella päätätäimenä on nuorten arvokisat. Lisäksi haluan rikkoa omia ennätyksiä. Olen tavoitteellinen, määrätietoinen ja tarkka. Sitoudun tekemiseen ja asetettujen ohjelmien noudattamiseen, mikä näkyy vahvasti omissa arkisissa valinnoissani. Pyrin kehittämään koko ajan omaa toimintaani. Haluaisin kehittyä siinä, että osaan joustaa omassa ohjelmassani ja muuttaa suunnitelmia. Lisäksi kilpailutilanteeseen haluaisin uusia työkaluja, joilla hallita jännitystä mutta myös joilla pystyisin suoriutumaan oman kapasiteettini ylärajoilla.
- Tavoitteet on päästä kisaamaan arvokisoja ja pysyä kunnossa jotta voi treenata. Vahvuuteni on päättäväisyys ja sinnikkyys. Haluaisin kehittyä omassa lajissani ja haluaisin päästä oppimaan uusia yleisurheilun lajeja
- Tavoitteeni on kisata ensi vuoden sm kisoissa, sekä pienempänä tavoitteena treenata viikottain kovempi treeni. Vahvuuteni on sinnikkyys ja luja mieli
- Saada kestävyyttä ja liikkuvuutta. Sekä painoa alas. Vaahvuuksista en tiiä mutta kehitettävää olis että saisin liikuttua enemmän säännöllisesti.
- Kehittyä ja Katsoa mihin omat rahkeet riittävät. Päästä maailman cupiin. Vahvuuteni ovat nopeus ja suorituskykyisyys. Kehitystä vaatii eniten kestävyys ominaisuudet
- oman kehittymisen lisäksi osaamisen lisääminen toimiessa tuomarina ja toimitsijana otteluissa ja seuratoiminnassa
- Saada nopeutta lisää ja se vaatisi lisää voimaa ja tehoja jalkoihin.
- Maratoni vuonna 2025, puolimaraton ajan parantuminen. Vahvuus hyvä kestävyyskunto, kehittämiskohde lihasten voima.

Taustatiedot ja tavoitteet

Oma tavoitteesi urheilijana.

Mitkä ovat omat tavoitteesi urheilijana? Mitkä ovat vahvuutesi urheilijana ja missä asioissa haluaisit kehittyä? Perustele halutessasi. (Kaikki vastaajat)

- Tavoitteenani on on tehdä lajistani ammatti, olisi hienoa treenata työkseen. Koen vahvuuteni olevan tekninen monipuolisuus sekä kestävyyskuntoni. Haluan kehittyä ja oppia palautumaan tehokkaammin.
- Osallistua eri juoksutapahtumiin, ultramatka
- Tavoite pitää peruskuntoa ja lihasmassaa yllä sekä vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen
- Tavoitteena pidentää juoksumatkoja ja myöhemmin myös aikoja. Vahvuudet päämäärätietoisuus ja periksi antamattomuus.
- Treenata, kehittyä ja katsoa, kuinka pitkälle se riittää. Päämäärätietoisuus, "askeettisuuden sieto", rakkaus liikuntaan ja treeniin
- Tavoitteena olisi pärjätä aluksi suomen tasolla ja mahdollisesti nousta siitä sitten euroopan tasolle.
- Pitää tasoa yllä myös iän karttuessa
- Tavoitteena on nauttia urheilusta, harjoitella monipuolisesti ja lajiin liittyvät tavoitteet ovat nopeuden kehittäminen ja lajivoiman kehittäminen.
- Tavoitteeni on päästä olympialaisiin. Vahvuuksiani on päättäväisyys ja kannustavaisuus ja haluaisin kehittyä oma toimisissa treeneissä.
- Pysyä terveenä ja kehittyä kokonaisvaltaisesti. Vahvuutena periksi antamattomuus esim. pidemmillä matkoilla
- Pysyä terveenä ja tehdä vielä joskus täysi 10-ottelu.
- Ylläpitää toimintakykyä ja terveyttä
- Team Rynkeby pyöräily Pariisin kesällä 2025

Taustatiedot ja tavoitteet

Oma tavoitteesi urheilijana.

Mitkä ovat omat tavoitteesi urheilijana? Mitkä ovat vahvuutesi urheilijana ja missä asioissa haluaisit kehittyä? Perustele halutessasi. (Kaikki vastaajat)

- Olympiamitali, vahvuudet psyykkiset taidot sekä hiihtotekniikka. Haluan kehittyä maksimaalisessa hapenotossa sekä ammutatarkkuudessa.
- Kehittyä kokonaisvaltaisesti lajissani.
- Kansainväliselle tasolle nouseminen uudestaan. Vahvuuteni ovat hyvä paineiden hallinta ja liikkuvuus.
- Ois ihana kehittyä paremmaksi
- Tavoitteenani on menestyä sm-tasolla, mutta ennen kaikkea pitää hauskaa ja nauttia urheilusta ystävien kanssa. Pysin joka kaudella kehittämään lajin eri osa-alueita, suunnistustaitoa, juoksunopeutta ja -kestävyyttä.
- Nauttia masters-sarjalaisena hyväkuntoisesta ja toimintakykyisestä kropasta. Vahvuus: periksiantamattomuus, määräharjoittelu. Kehityskohteita: järkipäistää harjoittelua.
- Edustaa suomea kansainvälisissä kisoissa
- Ironman kilpailu suorittaminen
- Hyvinvointi ja hyvä kunto
- Oma hyvinvointi ja terveys. Tuntee liikunnasta saatu ilo ja hyöty.
- Saada elämän laatua ja olla terveenä.
- Pysyä terveenä ja hyvässä kunnossa. Jos työt ja koulu helpottaa tarkoitus olisi kiertää salikisoja.
- Haastaa itseäni ja kilpailla paikallistasolla. Vahvuutena hyvä motivaatio. Haluaisin kehittyä urheilun monipuolisuudessa.
- Fyysisen kunnan parantaminen, viestikisoissa menestyminen

Taustatiedot ja tavoitteet

Oma tavoitteesi urheilijana.

Mitkä ovat omat tavoitteesi urheilijana? Mitkä ovat vahvuutesi urheilijana ja missä asioissa haluaisit kehittyä? Perustele halutessasi. (Kaikki vastaajat)

- Pysyä hyvässä kunnossa!
- Pysyä terveenä ja kehitty urheilijana
- Tavoitteena juosta maraton alle 4h. Vahvuuteni on sitoutuminen ja kevyt rakenne kestävyys juoksuun. Haluaisin kehittyä pk harjoittelussa
- Pysyä ikäisekseni hyvässä kunnossa.
- Maratoon. Sitoutuminen. Hapenotto.
- Kehittyä ja menestyä sm-tasolla
- Pitää yllä hyvää terveyttä ja juosta maratoni kohtuullisessa ajassa
- Tavoitteita minulla on EM-kisat tulevana vuonna. Pitkä aikaisia tavoitteita en juuri laita. Olympiakisat on yhdet jotka olisi kova saavutus.
- Menestyä kansainvälisellä tasolla. Pidän monipuolisesta harjoittelusta. Haluaisin oppia paremmin tasapainottaa urheilusta ja opiskelusta aiheutuvaa kuormitusta(arjen hallinta)
- Päästä tarpeeksi pitkälle ja kalevankisoihin. Vahvuuteni on lähtö ja loppujuoksua 100m haluaisin kehittää.
- Nähdä oma potentiaali ja edustaa Suomea arvokisoissa. Vahvuuteni ovat ominaisuuksilta voima ja kimmoisuus sekä räjähtävyys. Muuten sanoisin periksiantamattomuus ja sinnikkyys koska en ole luovuttanut hyvin pahoista vammoista huolimatta. Haluaisin kehittyä nyt kun vihdoin on terveenä, teknisissä asioissa sekä yleisesti ominaisuuksia ylöspäin.
- Kansallinen ja kansainvälinen menestys, ensi kaudella U23 EM-kisat sekä Kalevan kisat. Vahvuuteni urheilijana on stressin- ja paineensietokyky kisatilanteessa. Haluaisin kehittyä oman kehon kuuntelemisessa ja psyykkeen osalta epäonnistumisten käsittelemisessä ja sinnikyydessä.
- Saada kaikki irti omasta kropasta. Biomekaniikan ymmärrys on vahvuus ja kehittyä haluaisin voimassa

Taustatiedot ja tavoitteet

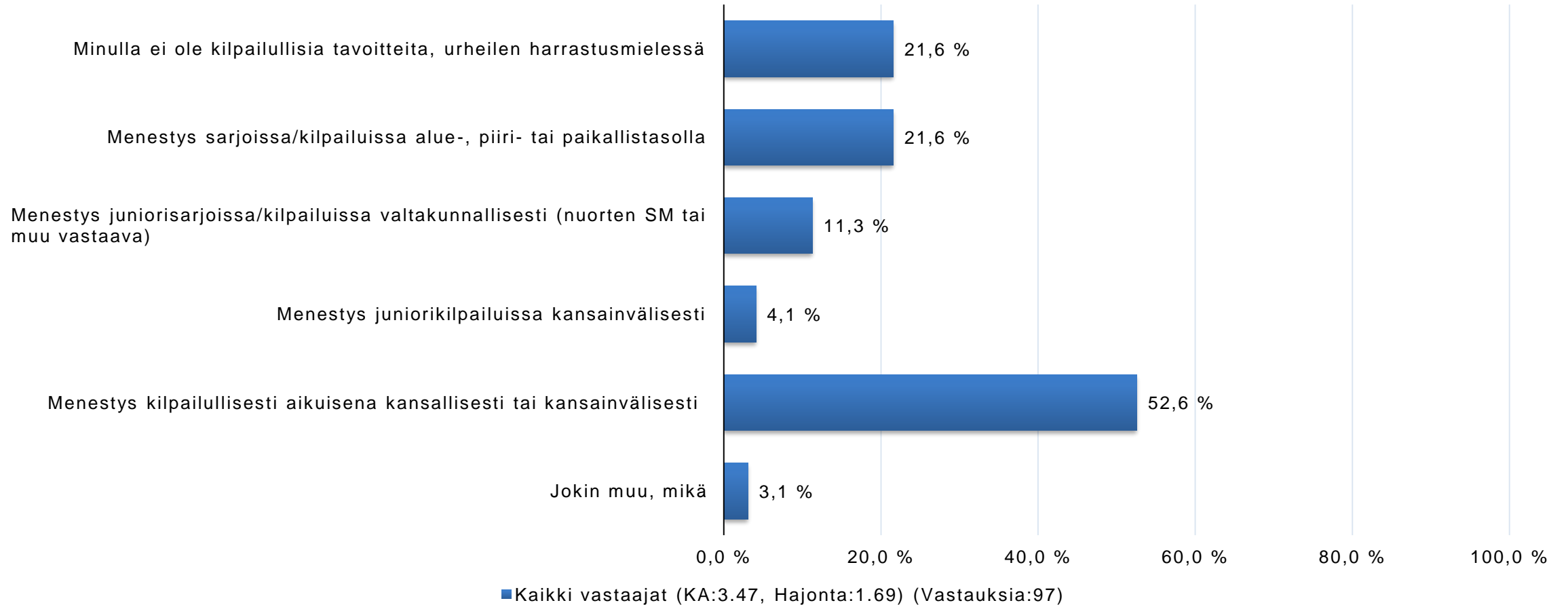
Oma tavoitteesi urheilijana.

Mitkä ovat omat tavoitteesi urheilijana? Mitkä ovat vahvuutesi urheilijana ja missä asioissa haluaisit kehittyä? Perustele halutessasi. (Kaikki vastaajat)

- Tavoitteena saavuttaa oma kaikkein korkein potentiaali ja tehdä kaikki niin hyvin jotta saavutan itsestäni kaiken mahdollisen. Haluaisin kehittyä monipuolisesti kaikessa jott voin olla nopeampi.
- EM-kisat
- Säilyttää toimintakyky lajin kilpailulliseen harrastamiseen vammoista huolimatta.
- Tavoitteeni on kehittyä kestävydessä ja pitkänmatkan vauhdissa. Vahvuuteni on että olen todella sinnikäs ja pitkäjänteinen.

Taustatiedot ja tavoitteet

Mikä on kilpailullinen tavoitteesi urheilijana? Valitse korkein tavoitetasosi.



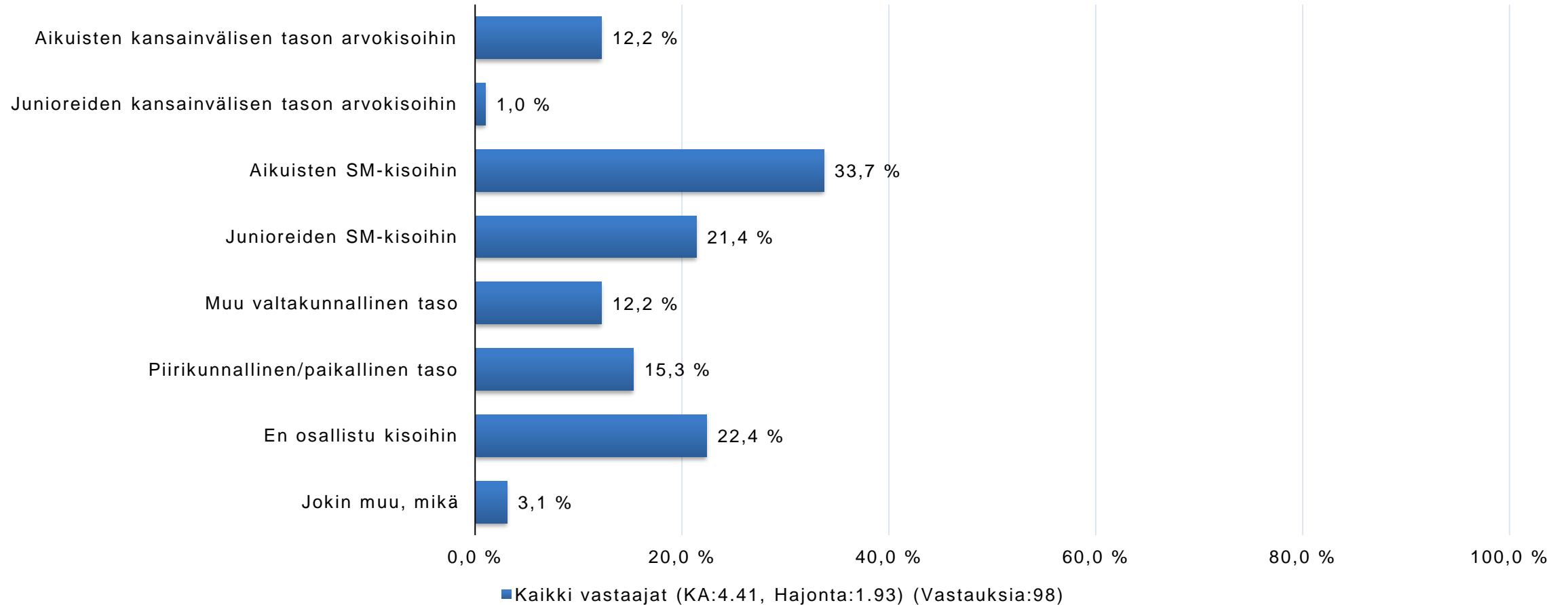
Taustatiedot ja tavoitteet

Mikä on kilpailullinen tavoitteesi urheilijana? Valitse korkein tavoitetasosi. - Jokin muu, mikä (Kaikki vastaajat)

- Osallistun kisoihin, mutta ei tarvetta päästä palkinnoille
- 100 mailinen maaliin
- Mitalisijat SAUL SM-kisoissa

Taustatiedot ja tavoitteet

Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut tällä hetkellä? Valitse korkeimmat tasosi.



Taustatiedot ja tavoitteet

Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut tällä hetkellä? Valitse korkeimmat tasosi. - Jokin muu, mikä (Kaikki vastaajat)

- Osallistun polkujuoksutapahtumiin
- Masters SM-kisat ja EM-kisat

Taustatiedot ja tavoitteet

Vapaa sana taustatietoihin ja tavoitteisiin liittyen.

Voit tähän halutessasi kommentoida, täydentää vastauksia tai lisätä muuta oleellista tietoa. (Kaikki vastaajat)

- Tärkein tavoite on pysyä ehjänä niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Haluan tehdä tätä sen takia, että tykkään urheilla ja nautin siitä. En hampaat irvessä, sillä siitä ei ole pidemmällä aikavälillä mitään hyötyä
- Olen osallistunut useamman kerran aikuisten SM-kisoihin, mutta viime vuosina minulla on ollut vaikeuksia palautumisen ja kokonaiskuormituksen kanssa, minkä takia minulla oli ylikuormitustila josta toipuminen on ottanut aikaa enkä ole kilpailut omalla parhaalla tasollani, mutta olen taas parantanut tuloksiani ja päässyt lähelle ennätystuloksiani.
- Edellisen vuoden aikana on tapahtunut paljon ja olenkin nyt matkalla olympiakarsintoihin. Valitettavasti taustatiimi ei ole ollut samassa kasvussa menestyksen suhteen vaan joudun räpiköimään itsenäisesti monien asioiden kanssa. Olen tietenkin saanut hieman apua urheiluakatemaista joka on ollut pelastus, mutta valmistuminen lähestyy eikä akatemian tuki pysty enää kattamaan kaikkea tässä vaiheessa uraa. Lisäksi asun kaukana lajin keskittymästä eli tukea on heikosti saatavilla liitonkin puolesta. Uskonkin että vahva ja selkeä taustatiimi vähentäisi omaa kuormaani ja pystyisin keskittymään ja suoritamaan urheilussa paremmin.
- Karsin myös tänä syksynä PM-kisapaikasta, mutta täysin samalla tuloksella pääsikin toinen urheilija. Huono arpaonni selkeästi?? eli jalka on jo oven välissä kansainvälisiin kisahommiin liittyen.
- Olen maajoukkueurheilija
- -
- Oishan se huikeeta joskus vielä johonkin kisaan osallistua, haastaa itseensä ja katsoa miten pärjäis. Lapsena kävin hiihtokisoissa, sittenpä kisaaminen on jäänyt.
- Minulla on nuorten SM-kisoista hopeaa sekä olen saanut omalla päämatkallani piirinennätyksen. Seuraava tavoitteeni on päästä Pohjoismaiden mestaruuskilpailuihin 3000m esteihin ensi vuonna, joka voi olla mahdollista. Tämän tuen avulla pääsisin toivottavasti lähemmäs tavoitettani.
- Olen ollut loukkaantuneena pitkään ja nyt päässyt vasta takaisin harjoituksiin, jonka vuoksi en kilpaile vielä.
- oman kehittymisen lisäksi osaamisen lisääminen toimiessa tuomarina ja toimitsijana otteluissa ja seuratoiminnassa

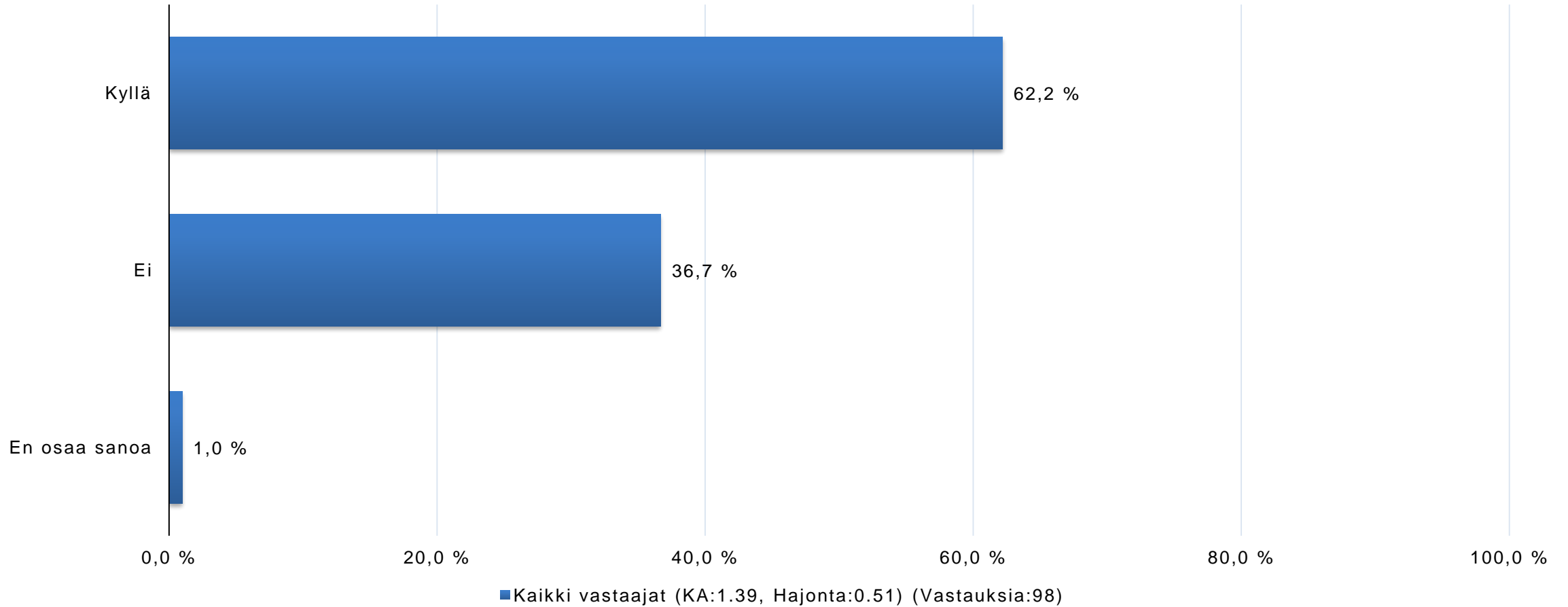
Taustatiedot ja tavoitteet

Vapaa sana taustatietoihin ja tavoitteisiin liittyen.

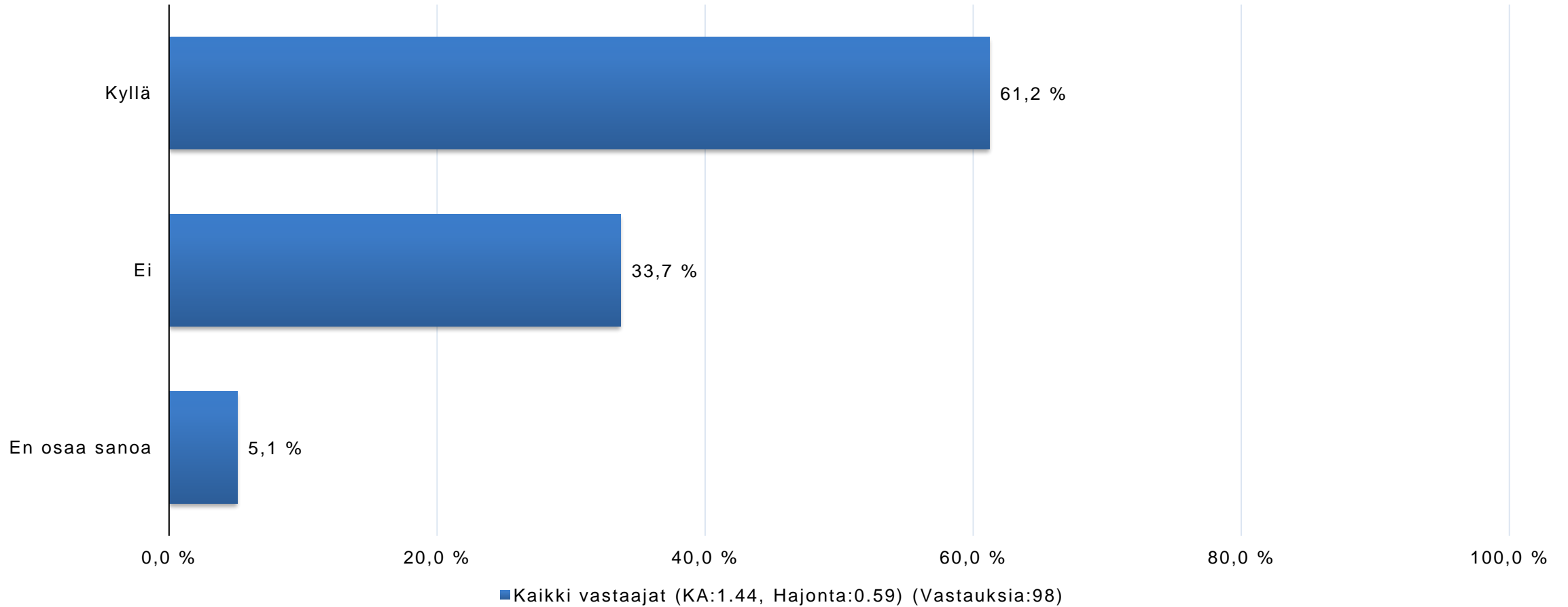
Voit tähän halutessasi kommentoida, täydentää vastauksia tai lisätä muuta oleellista tietoa. (Kaikki vastaajat)

- Entinen Ampumahiihdon B-maajoukkueurheilija.
- Olen ollut pahassa autokolarissa joten terveystaustaa
- Tällä kaudella voitin kaksi sm-plakettia, kuten viime kaudellakin.
- Kun lapset oli pieniä ja nukkuivat huonosti, tein töitä 100% teholla, palautuminen kärsi ja aiheutti rytmihäiriöitä.
- Kilpailen nuorten sarjassa m19.
- Rovaniemellä mistä olen kotoisin ei löydy tarpeeksi valmentajia, jonka vuoksi minua valmentaa 4 eri valmentajaa

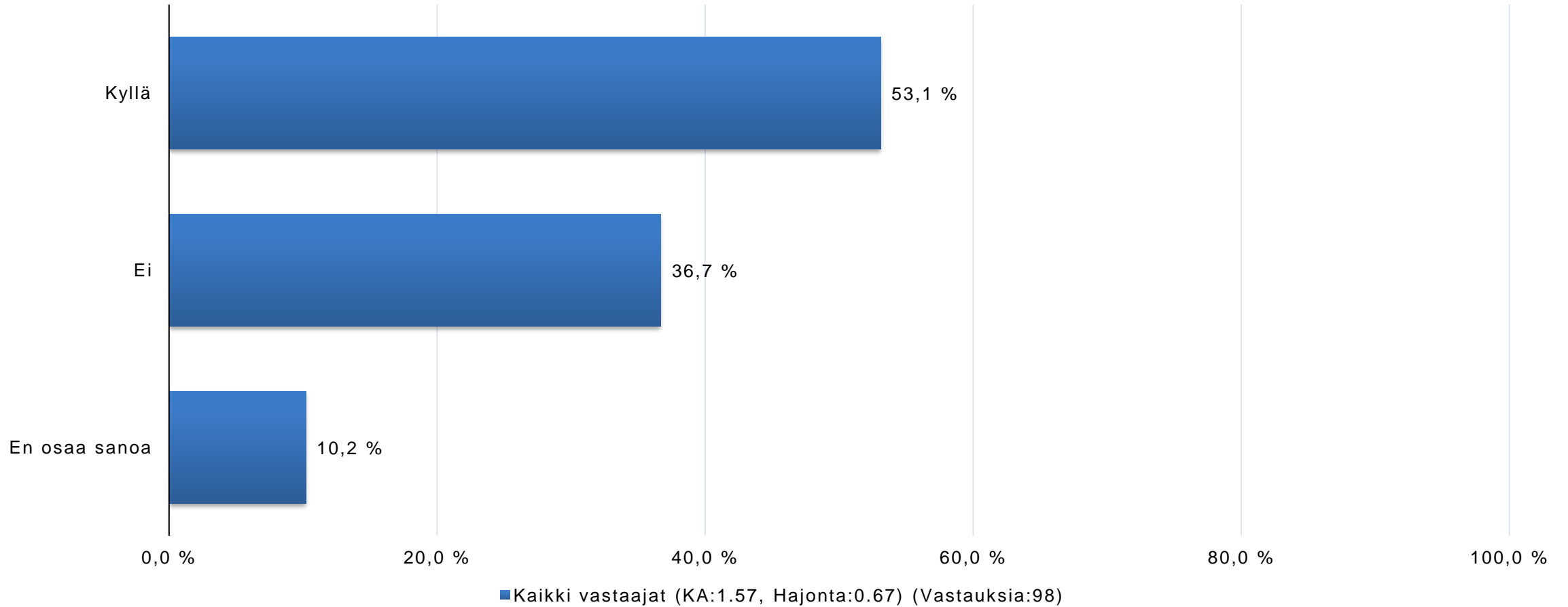
Onko sinulla ollut urheiluun liittyviä tapaturmia?



Onko sinulla ollut urheilusta johtuvia rasitusvammoja?

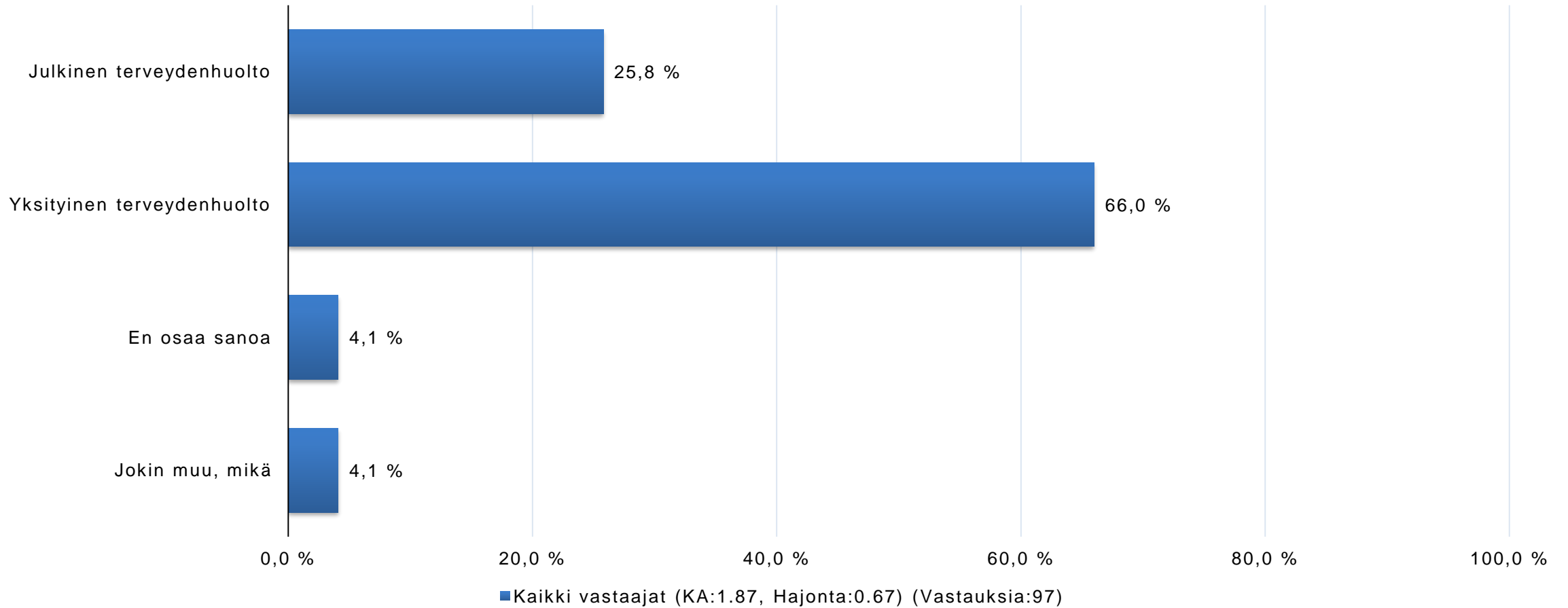


Onko sinulla ollut ylikuormitusoireilua?



Mihin olisit yhteydessä seuraavissa tapauksissa ...
(valitse sopivin vaihtoehto)

... äkillinen urheilutapaturma

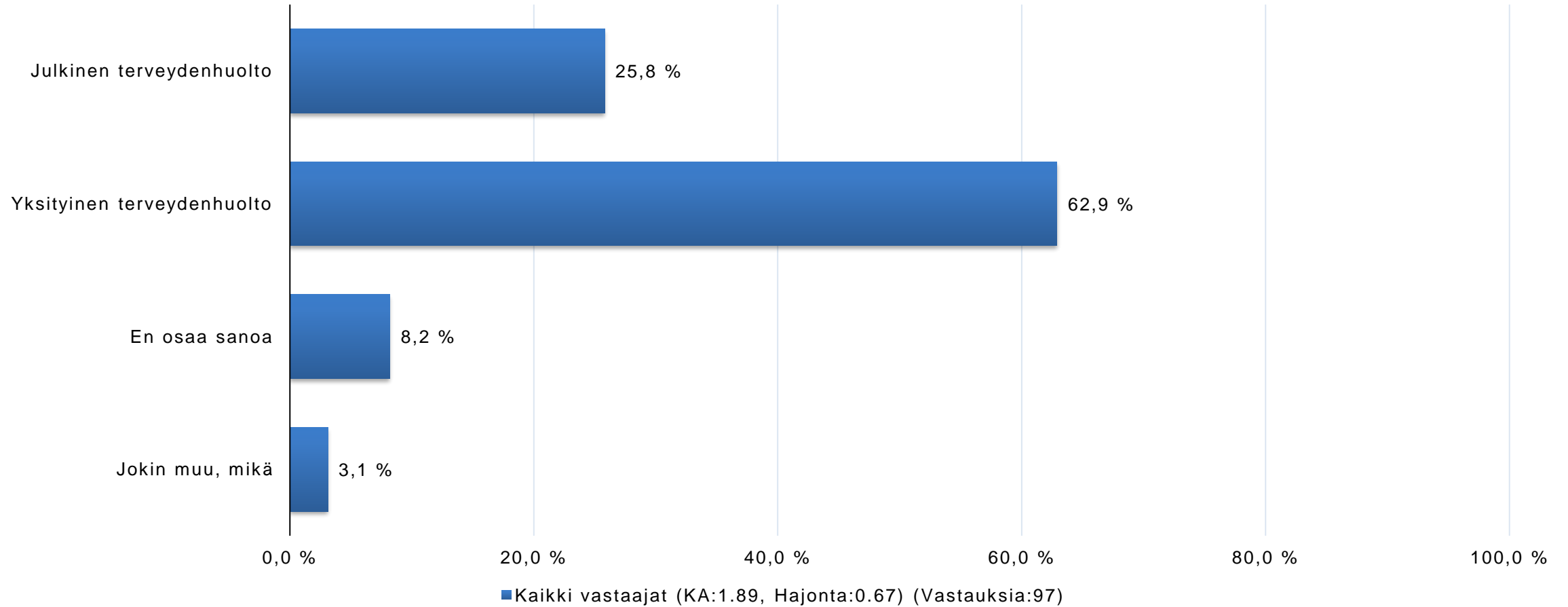


**Mihin olisit yhteydessä seuraavissa tapauksissa ...
(valitse sopivin vaihtoehto)**

... äkillinen urheilutapaturma - Jokin muu, mikä (Kaikki vastaajat)

- Odl liikuntaklinikka
- Vakuutuksen kautta yksityinen.
- Työterveys
- Työterveys

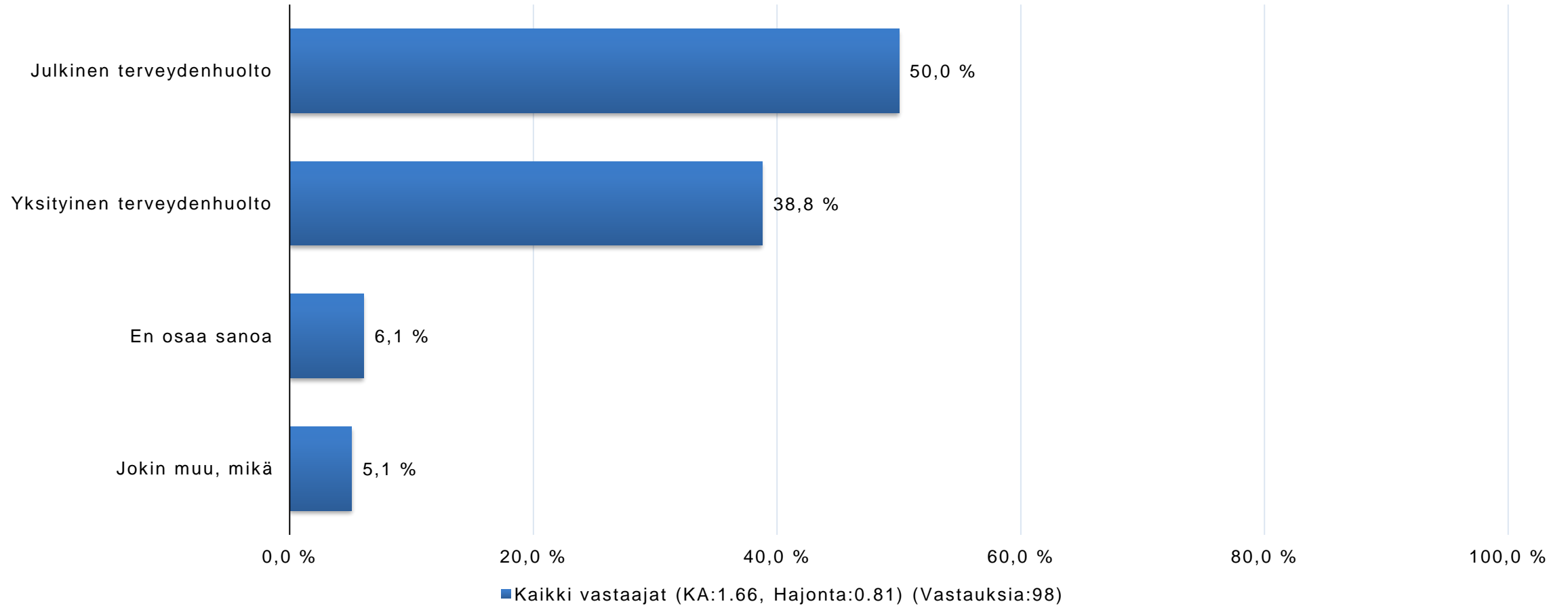
... rasitusvamma



... rasitusvamma - Jokin muu, mikä (Kaikki vastaajat)

- Rasitusvamma paranee levolla, eli en osaisi hakea apua mistään.
- Odl liikuntaklinikka
- Työterveys

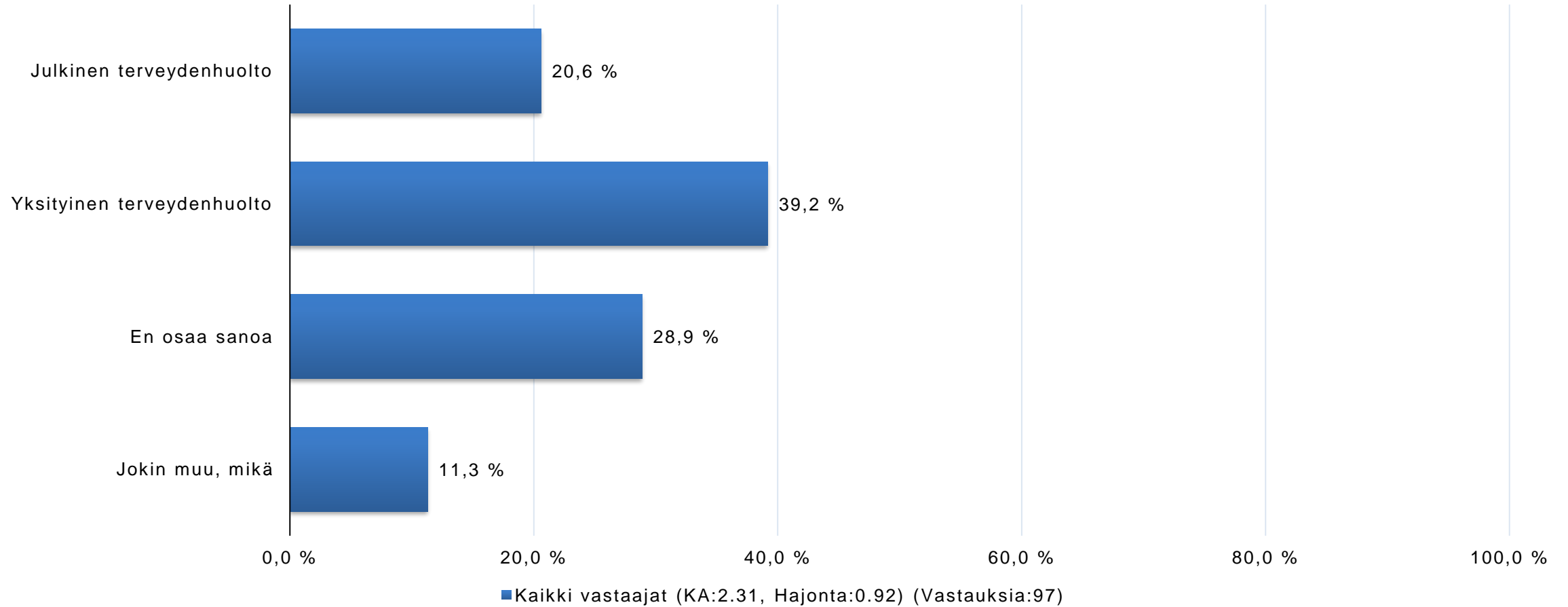
... sairastuminen



... sairastuminen - Jokin muu, mikä (Kaikki vastaajat)

- työterveyshuolto
- Pysin käyttämään yths:sää jos mahdollista
- Työterveys
- Työterveyshuolto
- Työterveys

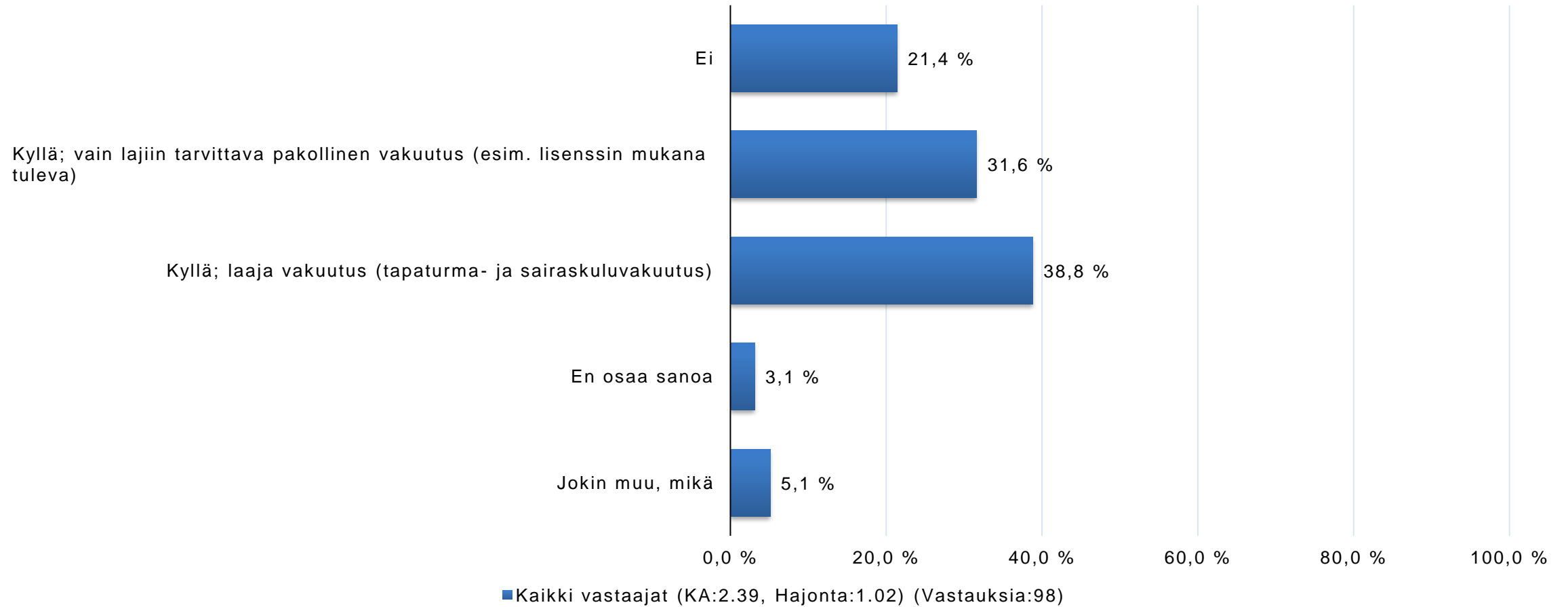
... psyykinen haaste



... psyykkinen haaste - Jokin muu, mikä (Kaikki vastaajat)

- valmentaja
- läheiset/ystävät
- Yths tai yksityinen
- Ehkä johanna konttila, mutta ei ole psyykkisiä haasteita
- Läheiset
- Urheilulukion psykologi tai koulu kuraattori
- YTHS
- Valmentaja ja lähimmäiset
- Tth
- Kouluterveydenhuolto
- Maajoukkueen tuttu urheilupsykologi

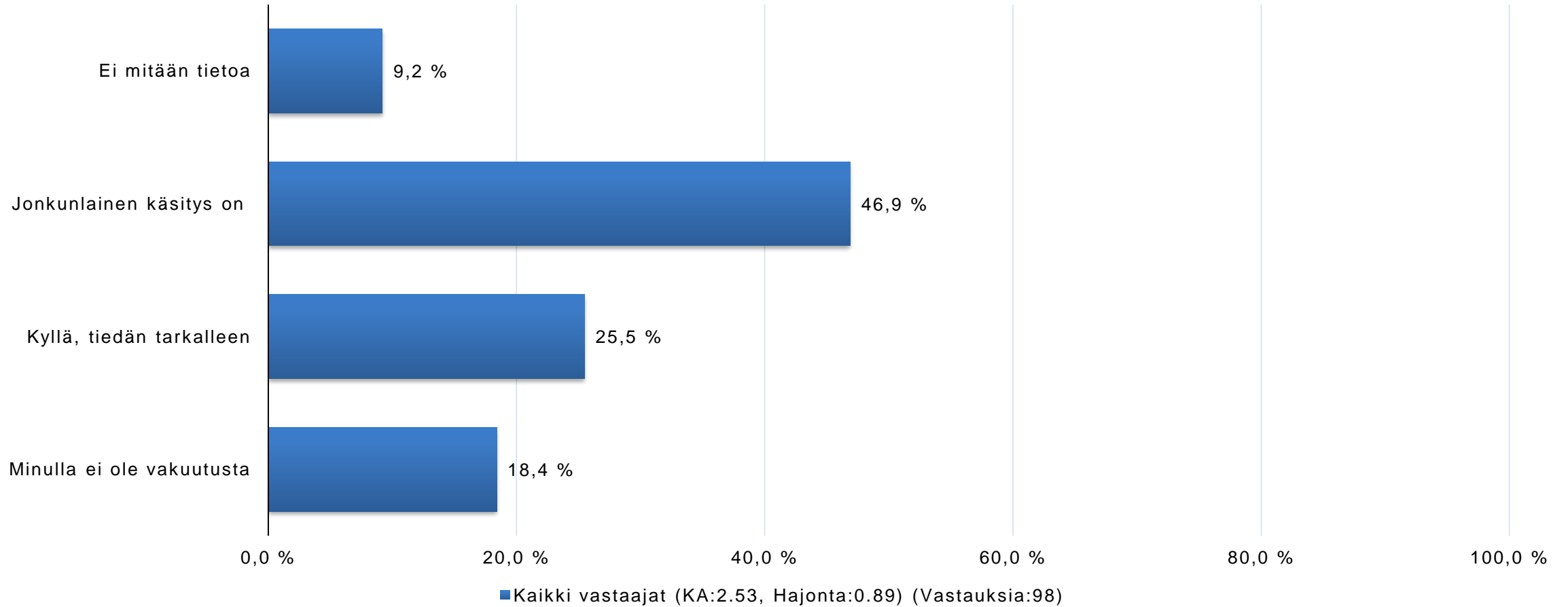
Onko sinulla urheiluun liittyvää vakuutusta?



Onko sinulla urheiluun liittyvää vakuutusta? - Jokin muu, mikä (Kaikki vastaajat)

- Sporttiturva
- Lajin vaatima, mutta myös työnantaja on vakuuttanut vapaa-ajalle, joka kattaa urheilun
- Ei vielä toistaiseksi
- Tapaturmavakuutus, mutta ei sairaskuluvakuutusta
- Lajiin kuuluva vakuutus joka kattaa tapaturmat sekä yksilöidyt sairaudet, urheilijan hammasturva, lisähoitoturva

Tiedätkö mitä urheiluvakuutuksesi korvaa?



Vapaa sana terveyteen ja hyvinvointiin liittyen.

Voit tähän halutessasi kommentoida, täydentää vastauksia tai lisätä muuta oleellista tietoa. (Kaikki vastaajat)

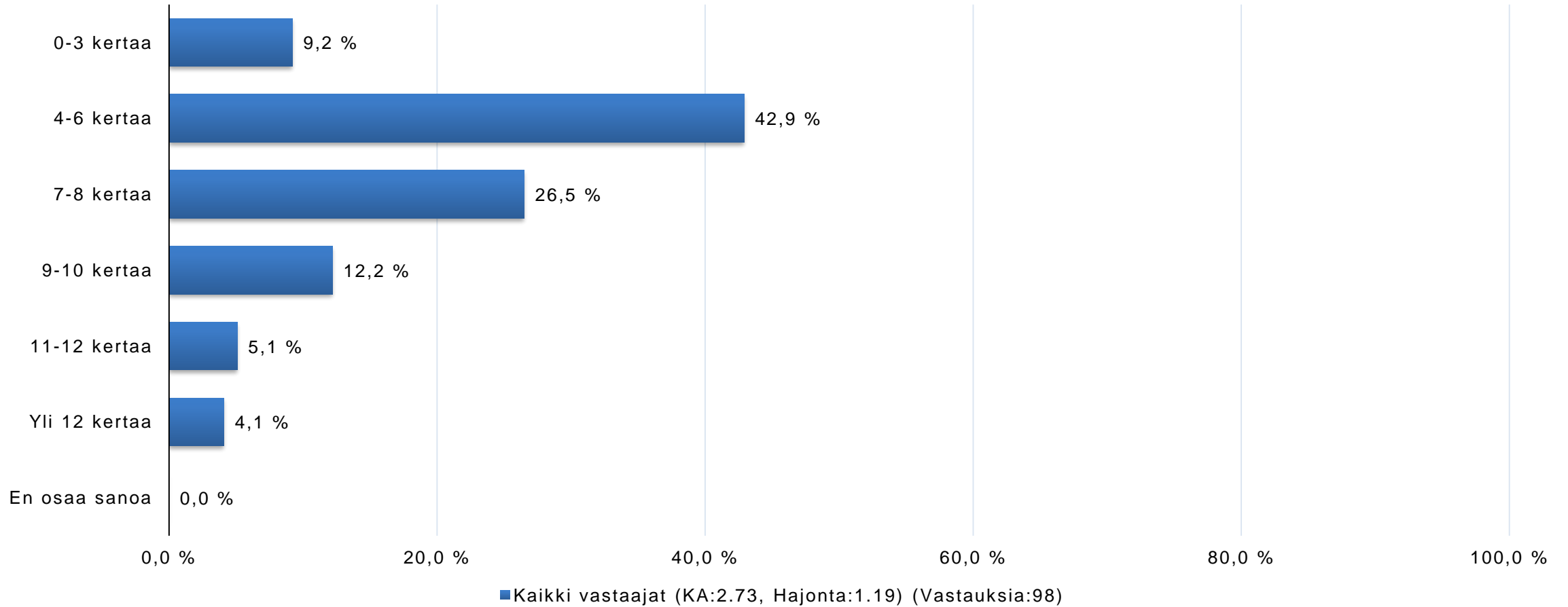
- Jos ajattelen omia vammoja, niin niistä suurin osa on tullut taitoluistelu-uran aikana. Painonnostossa olen pysynyt ehjänä, jos ei muutamia ranteen tulehtumisia siihen laske. Tärkein oivallus itselle on vammojen jälkeen ollut se, että ne pitää vain kuntouttaa hyvin. Silloin niistä ei jää ns. Luurankoja kaappiin.
- Urheiluvammat on menneet aina urheiluvakuutukseen, eikä rasitusperäisiä vammoja ole enneksi ollut. Lisäksi omaan sairausvakuutuksen, jonka puitteessa hoidanki kilpirauhasen vajaatoimintaa, mutta mikäli jotain muuta tapahtuisi olisin hieman hukassa.
- Työterveyspalvelut ovat erittäin kattavat, joten siksi vastasin yksityinen tt.
- Luisteluaikoina rasitusvammoja ja loukkaantumisia on ollut eniten. Painonnostouran aika en ole loukkaantunut vielä kertaakaan (tai painonnoston takia en ole ollut loukissa, vapaa-ajalla on kyllä sattunut yksi isompi tapaturma).
- Käyttäisin yksityisen palveluja mielellään, mutta ei ole varaa
- Lapsena ollut polven rasitusvammaa ja yksi isompi reisirevähdyks. Nyt rasituksen seurauksena lannerangassa pullistuma.
- Minulla on oma erittäin hyvä henkivakuutus
- Rasitusvammat hoidan itse, en anna niiden kehittyä rasitusvammoiksi. Analyttinen ajattelu, oman kropan kuuntelu, muutaman huoltoniksin kokeilu mitä verkosta anatomian perusteella löytää ja tarvittaessa kuorman hallinta ja liikkeiden muuttaminen. Toiminut joka kerta
- -
- Ensimmäisenä olen tietenkin yhteydessä valmentajaan!
- harrastan liikuntaa edistääkseni terveyttä monipuolisella liikunnalla, kehon huollolla, ravinnolla ja palautumisella
- Olisi kiva jos odl voisi pitää luennon esim endokrinologisesti sairaat hypokortisolismi ja urheilu

Vapaa sana terveyteen ja hyvinvointiin liittyen.

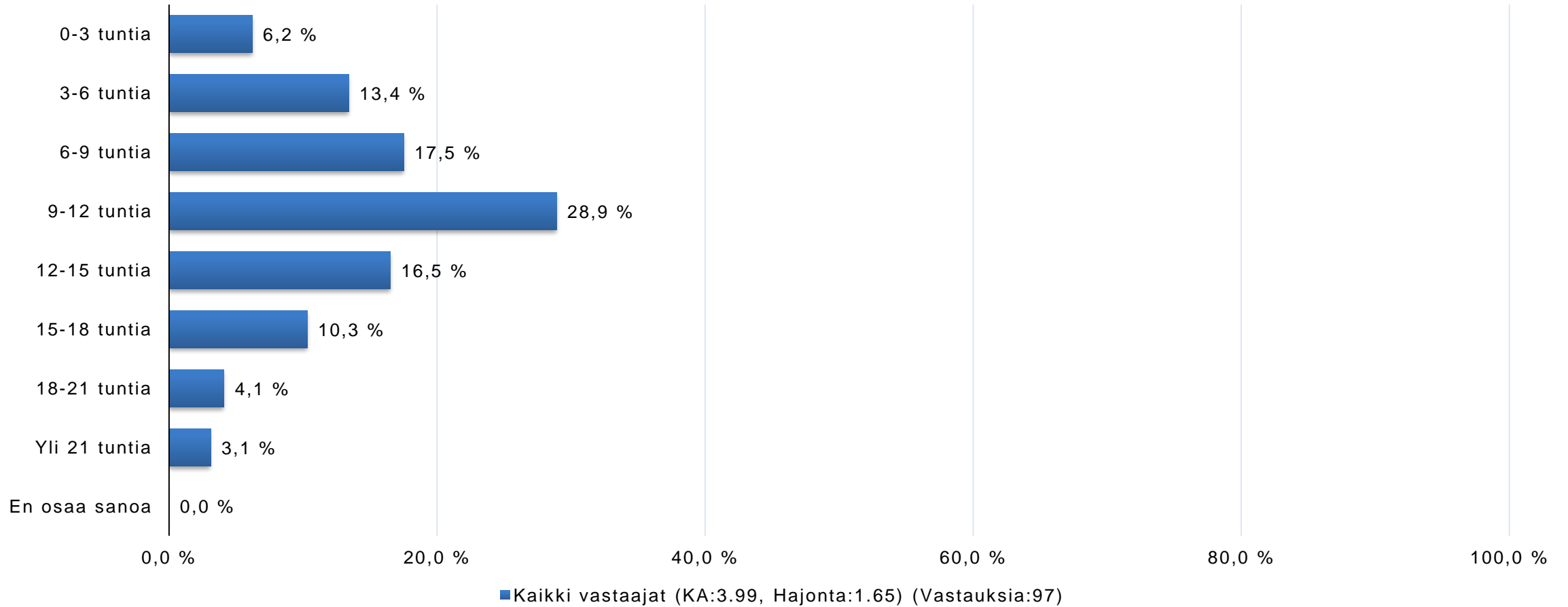
Voit tähän halutessasi kommentoida, täydentää vastauksia tai lisätä muuta oleellista tietoa. (Kaikki vastaajat)

- Ei sanottavaa oikeestaan
- En ole itse ostanut vakuutustani vaan vanhempani ovat ostaneet ja maksavat sen.
- Tätini on hieroja jonka vuoksi sieltä saa paljon tietoa. Myös Rovaniemellä on hyvät yksityisen puolet josta saa apua

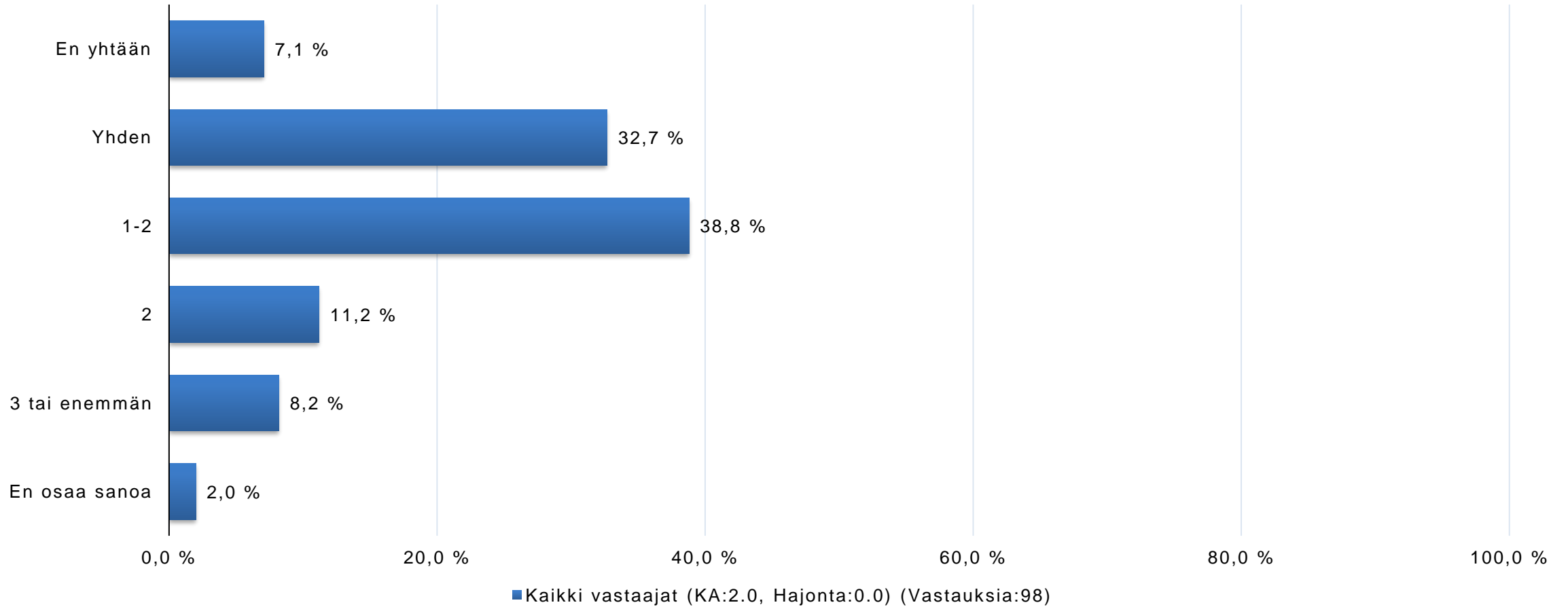
Kuinka monta kertaa harjoittelet keskimäärin viikossa? Arvioi sopivin vaihtoehto.



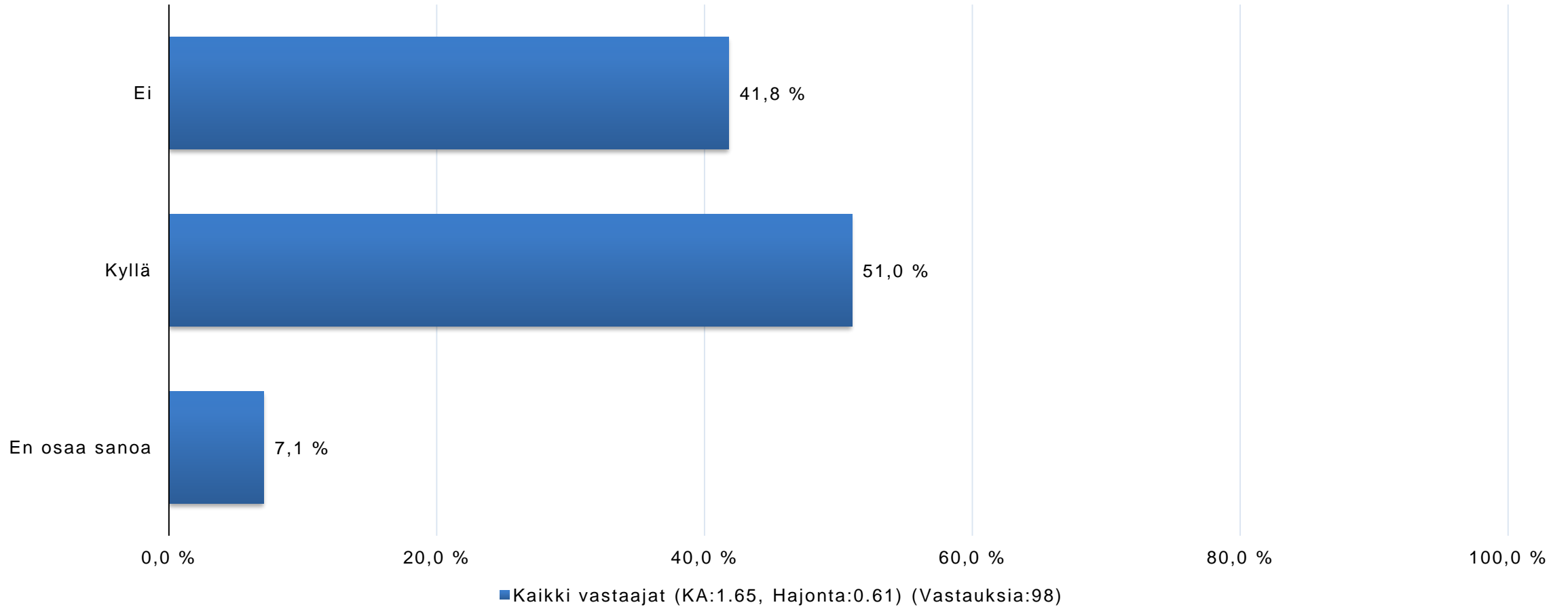
Kuinka monta tuntia harjoittelet keskimäärin viikossa? Arvioi sopivin vaihtoehto.



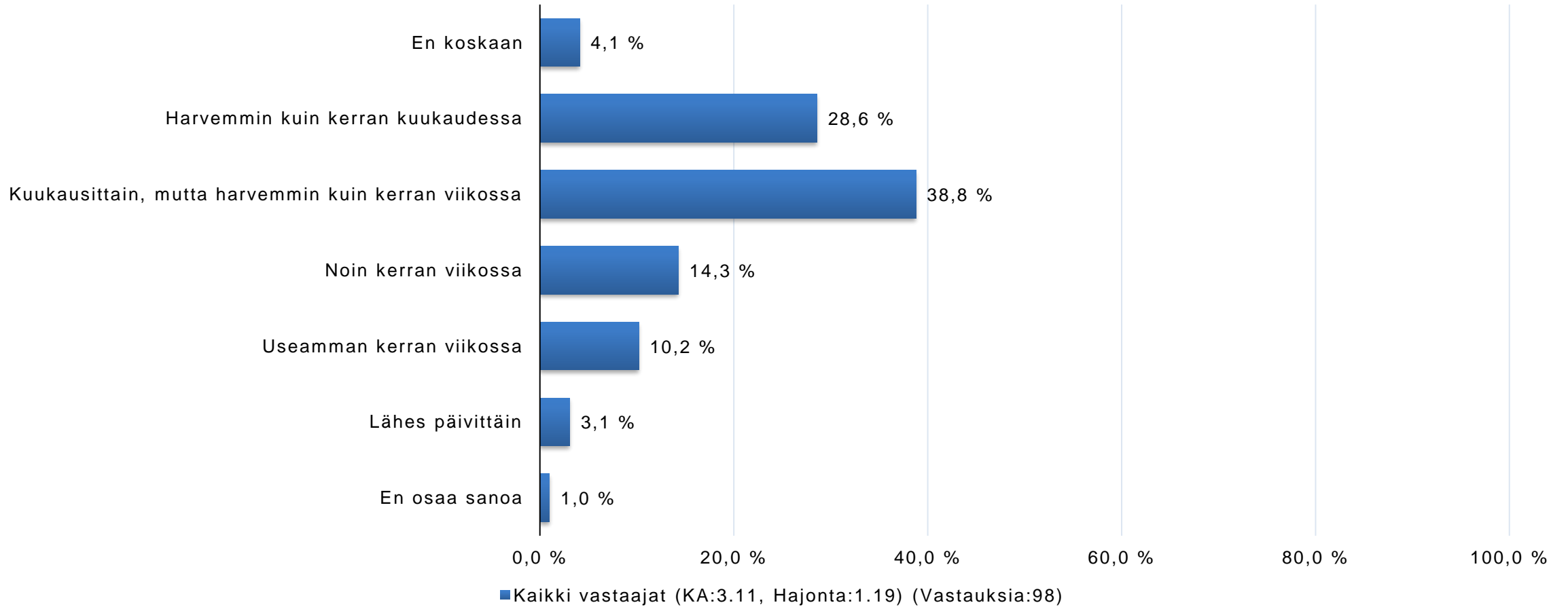
Kuinka monta lepopäivää pidät viikossa keskimäärin? Arvioi sopivin vaihtoehto.



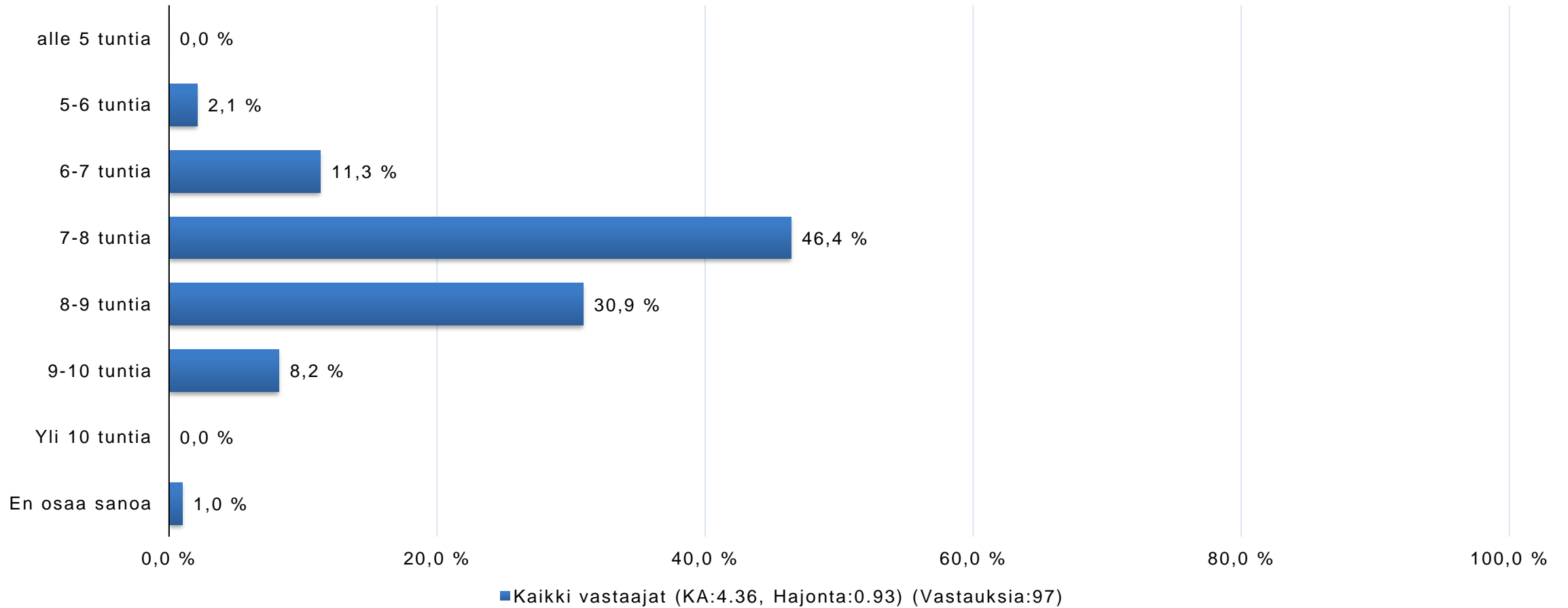
Onko harjoitusmääräsi kasvanut viimeisen vuoden aikana?



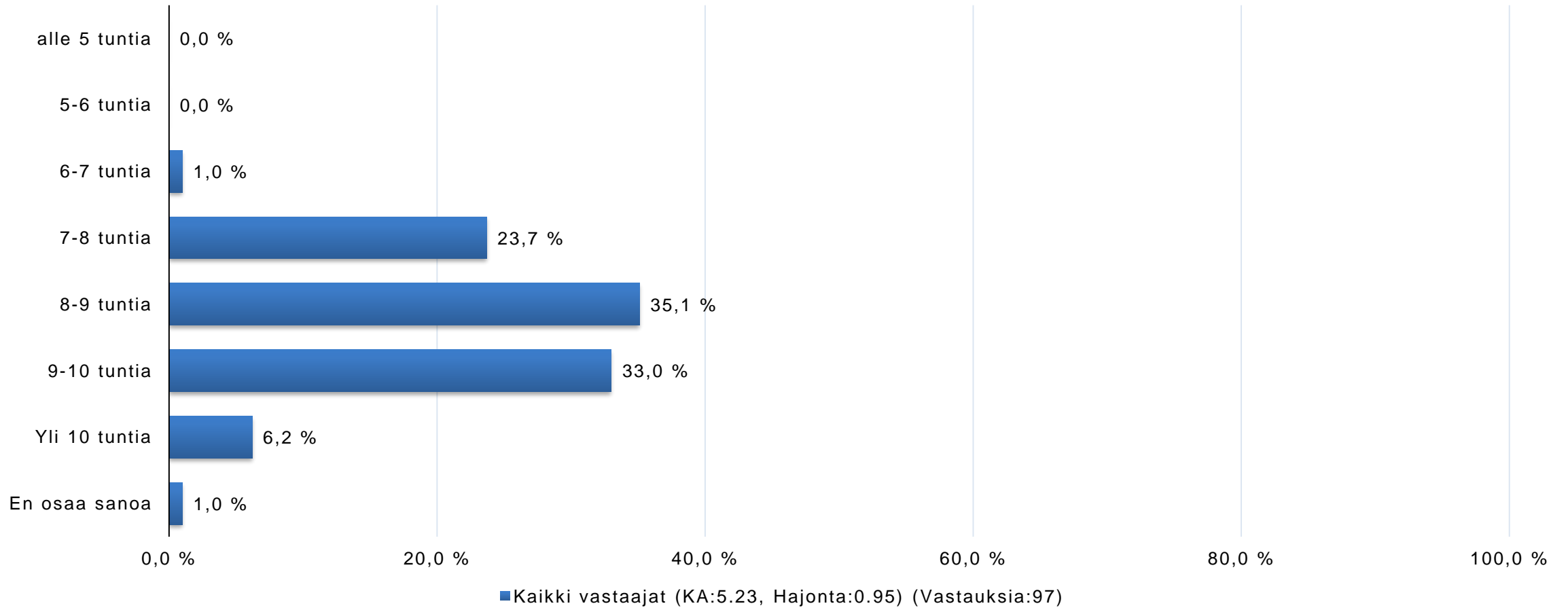
Tunnetko itsesi ylikuormittuneeksi (arvioi kokonaiskuormitustasi huomioiden urheilu, koulu/työ, henkinen kuormitus)? Valitse sopivin vaihtoehto.



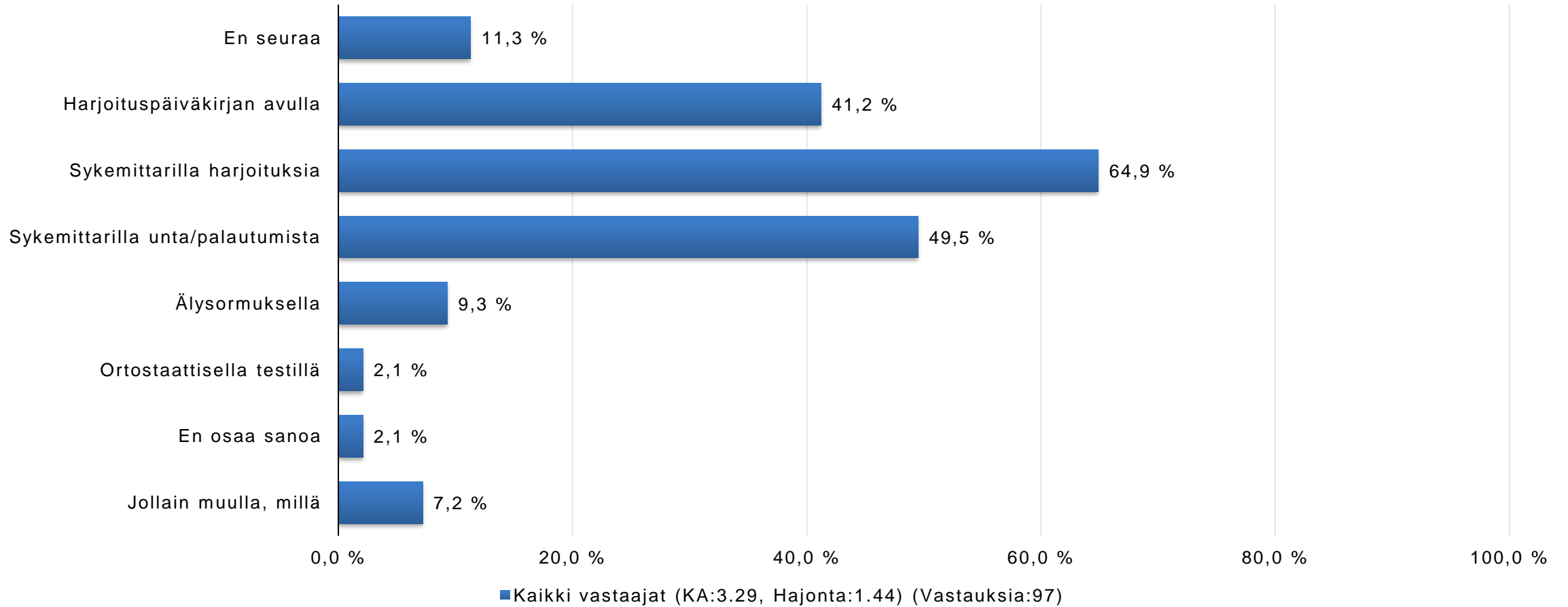
Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin arkiyönä? Arvioi sopivin vaihtoehto.



Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin viikonloppuyönä? Arvioi sopivin vaihtoehto.



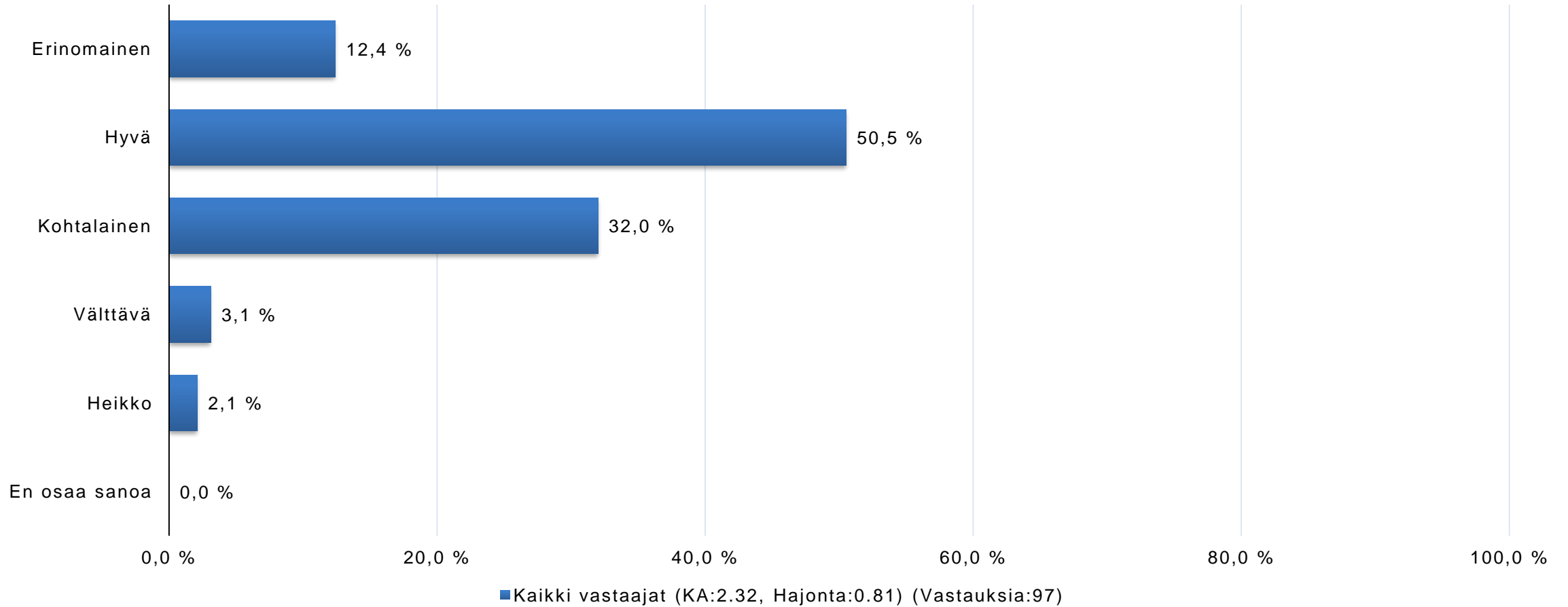
Millä tavalla seuraat harjoitteluasi ja kuormitustasi? Voit valita useita vaihtoehtoja.



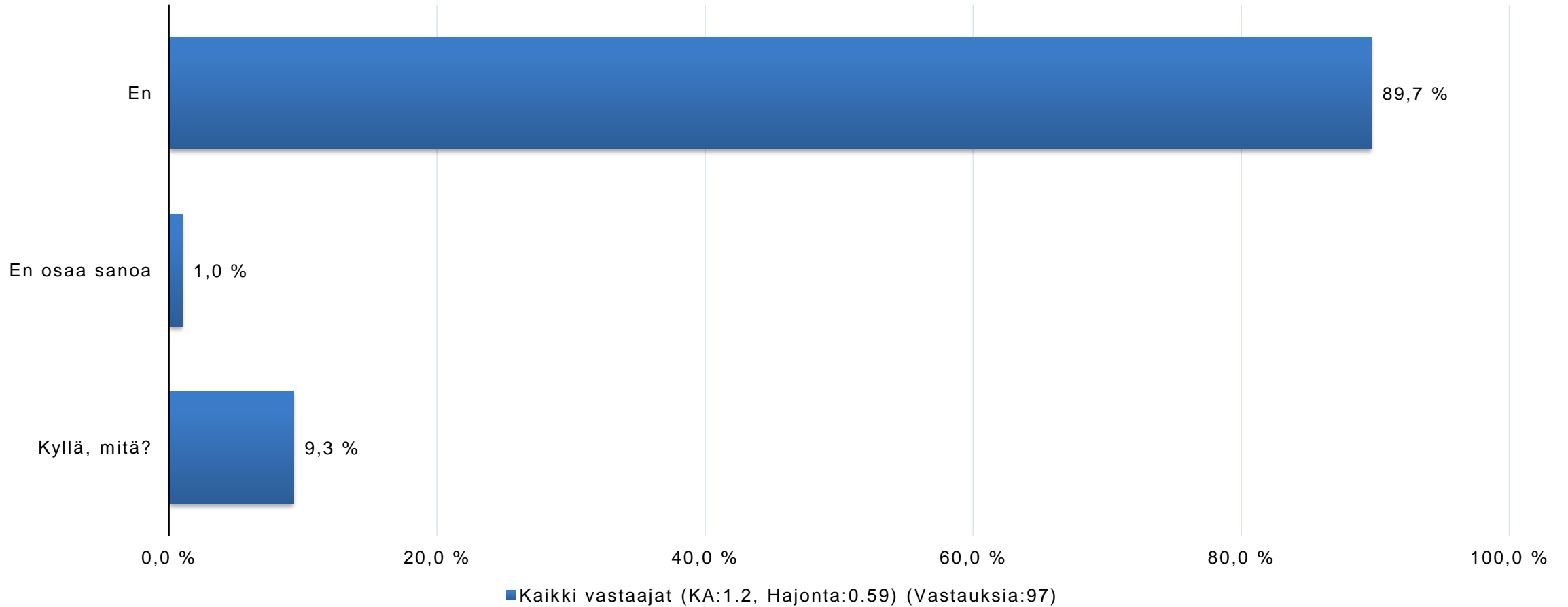
Millä tavalla seuraat harjoitteluasi ja kuormitustasi? Voit valita useita vaihtoehtoja. - Jollain muulla, millä (Kaikki vastaajat)

- Kuormituksen huomaa helposti ihan yleisestä jaksamisesta. Keskittymisvaikeuksia ja väsyneisyyttä.
- Urheilukellolla ja oloa ja tuloksia seuraamalla
- Unen määrä ja aamulla oma tuntemus palautumisesta, HRV. Harjoituksissa oma tuntemus ja kokonaiskuorma harjoituksista harjoituspäiväkirjan avulla.
- Omia tuntemuksia seuraamalla
- Älykellolla
- Tunteella
- Oma tuntemus

Miten arvioisit omaa tietämystäsi/osaamistasi urheilijan ravitsemukseen liittyvistä asioista?



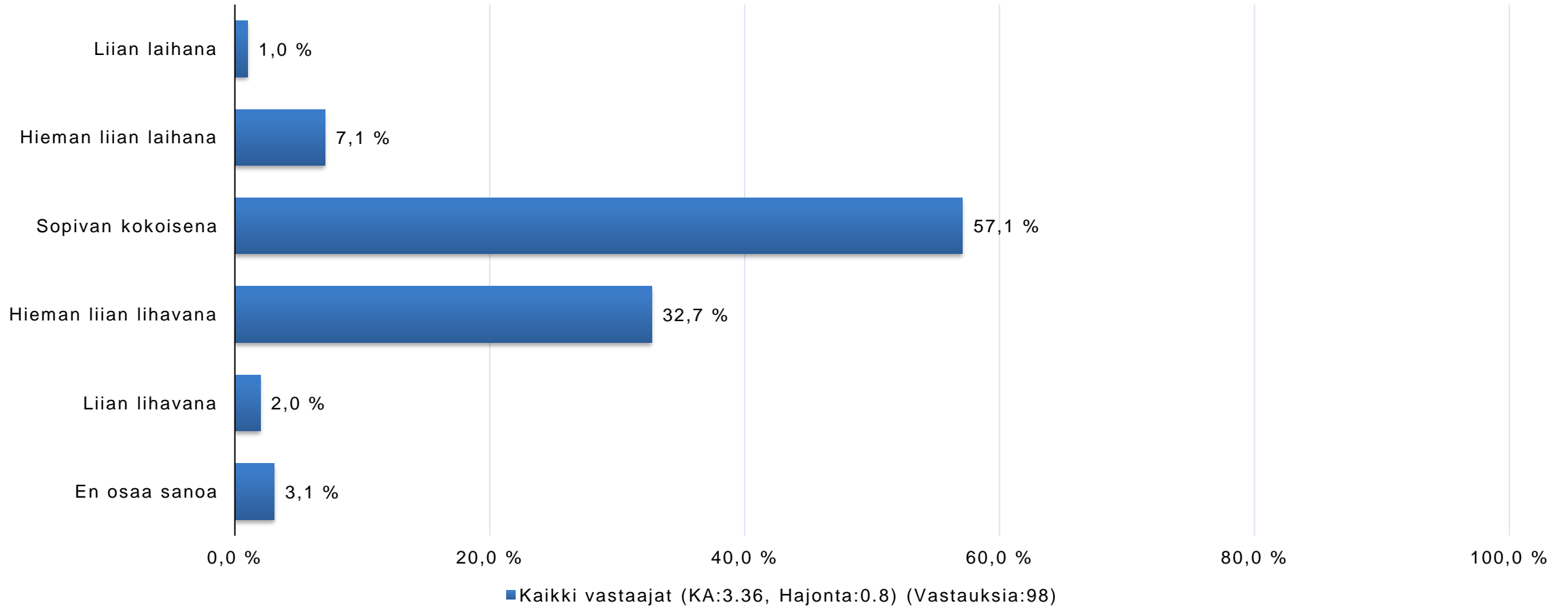
Noudatko jotain erityisruokavaliota? (esim. vegaani, gluteeniton)



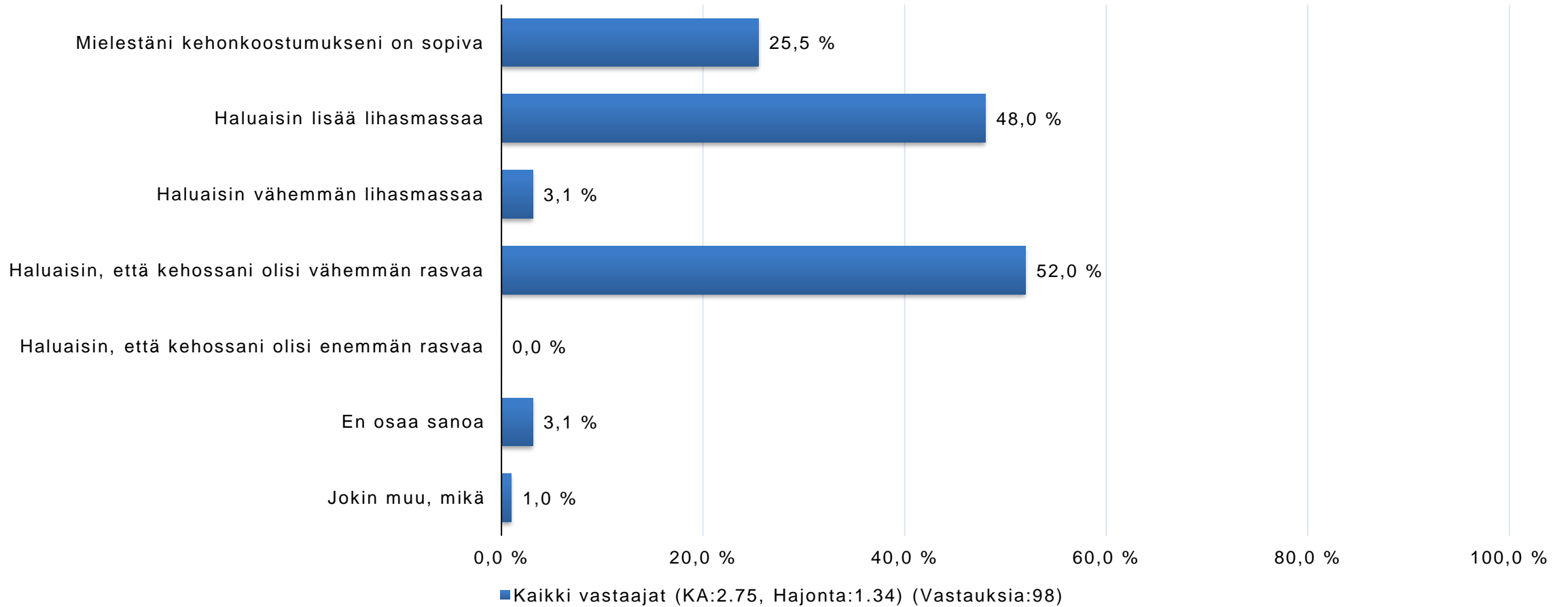
Noudatatko jotain erityisruokavaliota? (esim. vegaani, gluteeniton) - Kyllä, mitä? (Kaikki vastaajat)

- Gluteeniton
- Gluteeniton
- Maidoton
- Gluteeniton
- viljaton, laktoositon, tiukka fodmap
- Gluteeniton.
- Kasvis
- Keto
- Ruoka-allergiat

Pidätkö itseäsi...?



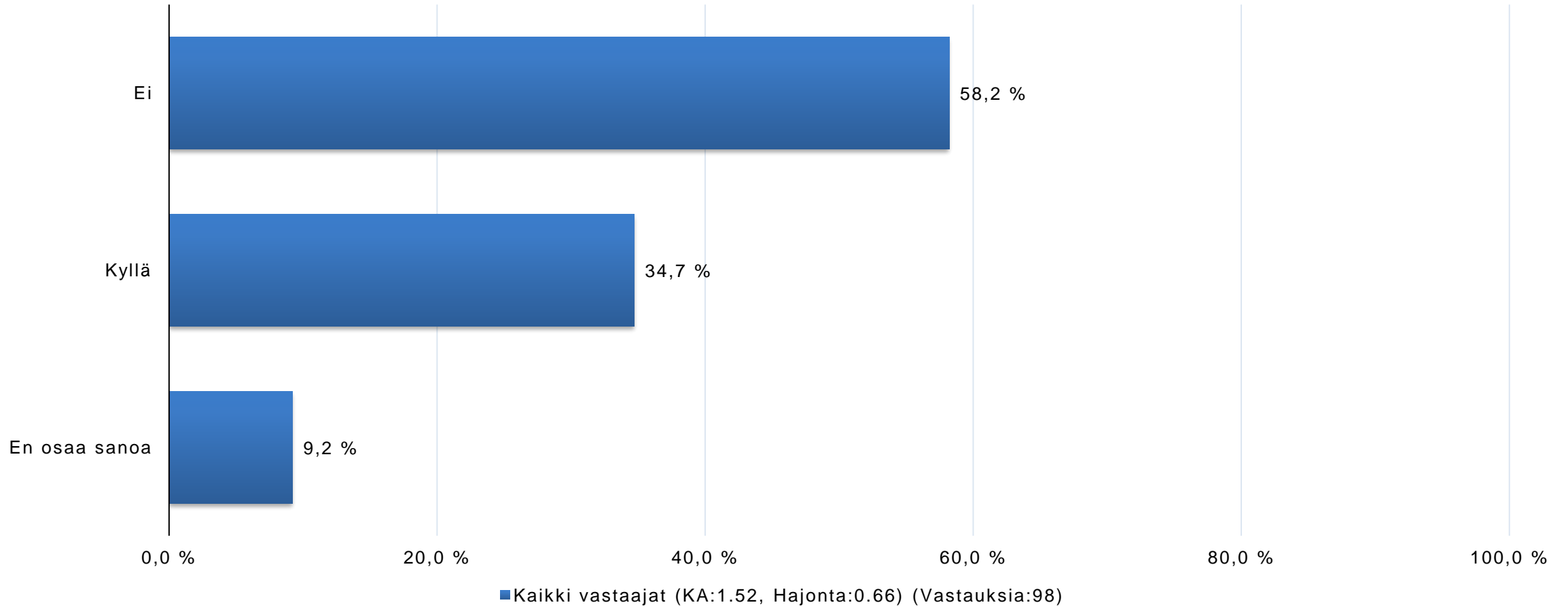
Mitä mieltä olet kehonkoostumuksestasi? Voit valita useita vaihtoehtoja.



Mitä mieltä olet kehonkoostumuksestasi? Voit valita useita vaihtoehtoja. - Jokin muu, mikä (Kaikki vastaajat)

- Kilpailukaudella kehonkoostumus hieman muuttuu (rasva vähenee).

Hallitsevatko ruokaan tai syömiseen liittyvät ajatukset elämääsi?



Vapaa sana harjoitteluun, ravitsemukseen tai palautumiseen liittyen.

Voit tähän halutessasi kommentoida, täydentää vastauksia tai lisätä muuta oleellista tietoa aiheisiin liittyen. (Kaikki vastaajat)

- Olemme todenneet, että laatu korvaa määrän treeneissä. Ennen saatoin reenata yli 8 reeniä viikossa ja olin aivan todella väsynyt eikä tuloksia tullut. Nykyisellä treenitahdilla tulokset ovat nousseet hurjasti. Jaksaa hyvin ja mielikin on virkeä.
- Painoluokka lajina ravitsemus ja kehonkuva on vinksallaan, varsinkin kun kilpirauhasen vajaatoiminta nosti painoani äkillisesti eikä lähtötilanteeseen ole koskaan päästy takaisin. Henkinen kuormitus on noussut viimeisen vuoden aikana kun urheiluun taso on kasvanut ja lisännyt näin lisää vastuualueita itselleni kuten esimerkiksi sponsoreiden hankkiminen.
- Ylikuormitus riippuu paljon treeniweekosta, kovilla viikoilla kuormitusta on paljon. Mutta kevyillä viikoilla sit tasapaino.
- Keho muuttui radikaalisti 5 vuotta sitten. Paljon painoa lähti kerralla. Omakuva vielä vähän hukassa. Syömishäiriö käyttäytymistä on. Herkuttelun jälkeen tulee morkkis ja tuntuu, että pitää liikkua, ettei tule yhtä isoksi mitä ennen oli.
- Treenaan nykyään vähemmän kuin koskaan aikaisemmin, mutta tulokset ovat kovemmat kuin ikinä. Olen todennut, että laatu korvaa määrän. Pysin vapaa-ajallani olemaan muuten aktiivinen kuten lenkkeilemällä yms. En kuitenkaan laske niitä harjoituksiksi. Painoluokkaurheilun haasteena on painon tarkkailu ja näin, mutta koen, olevani sinut sen kanssa, vaikka toivoisin lihasta olevan enemmän ja rasvaa vähemmän. Kun olen offseasonilla, on normaalia, että kehonkuva on hieman negatiivisempi, koska nestettä on kropassa enemmän (turvallisuusjuttu, loukkaantumisriskit pienemmät)
- Tiedostan että pitäisi syödä enemmän jaksakseni paremmin, pyrin viemään asiaa kokoajan eteenpäin
- Ravitsemukseen alkanut kuluvan vuoden aikana perehtymään enemmän, keskittynyt laadukkaaman ruuan syömiseen ja vähän pyöritellyt hiilareita rasvoja ja proteiineja päässä mutta ei mitään tarkkaa kaavaa, kilpailukaudella kevennän hiilareita.
- -
- Kouluruokailu vaikuttaa syömiseeni paljon mutta pyrin syömään terveellisesti ja monipuolisesti. Lihaa en syö paljoa makumieltymysteni vuoksi.
- Ravitsemus on aina ollut haaste, en pidä monien ruokien koostumuksesta tai miltä ne tuntuvat suussa... tästä syystä en syö esim. Hedelmiä, marjoja tai kasviksia

Vapaa sana harjoitteluun, ravitsemukseen tai palautumiseen liittyen.

Voit tähän halutessasi kommentoida, täydentää vastauksia tai lisätä muuta oleellista tietoa aiheisiin liittyen. (Kaikki vastaajat)

- Aikaa, kun olis enemmän niin treenaisin enemmän.
- Ruoka-allergia ja urheilu luento olis kiva
- Henkilökohtainen valmentajani tekee minulle harjoitusohjelman viikottain edellisen viikon tuntemusteni mukaisesti.
- Yö unet saattavat joskus jäädä aika lyhyeksi. Koska nukun paljon päiväunia, erityisesti koulun jälkeen
- Ravitsemuksen kanssa on ollut pitkään ongelmia mutta nyt se on paljon parempaa enkä rajoita syömistä enää samalla tapaa vaikka se vieläkin näkyy välillä syömisissäni
- Kestävyyspainotteisen treenaamisen vuoksi ravintoasiat on todella isossa roolissa, ja haluaisin tietää niistä enemmän.
- Virheellinen ja vaikea ruokasuhte. Edellinen valmentaja musersi.
- Minulla on harvoin ulkonäköpaineita enkä ole koskaan miettinyt syömistä/ruokaa pahalla tai laskenu paljon syön

Millainen on harjoittelua tukeva taustatiimisi? (roolit/ammattinimikkeet) (Kaikki vastaajat)

- Ismo-valmentaja, ravitsemusterapeutti
- Valmentaja
Fysioterapeutti
Urheilulääkäri
Hieroja
- valmentaja
- Mulla on fyssari, psyykkinen valmentaja ja sit tietysti valmenraja. Aina kun tarvitsee, nii hieroja löytyy myös.
- Valmentaja, lajivalmentaja, ravitsemusterapeutti
- kaksi nyrkkeilyvalmentajaa, kaksi thainyrkkeilyvalmentajaa, painivalmentaja ja voimaharjoittelun valmentaja.
- Valmentaja, hieroja, fysioterapeutti, psyykkinen valmentaja
- Hieroja, perhe, valmentaja, ystävät
- Ilkka Timonen - Valmentaja (treeni ohjelmat)
Kalle Tolonen - Valmentaja (vastannu tänä vuonna lajitreeneistä Ilkan ollessa pitkällä työreissulla Ranskassa.)
Roope Keskitalo - Fysioterapeutti (osua)
Pasi Leinonen -psyykkinen valmennus (osua)
- Lajivalmennuksesta vastaa seuran päävalmentaja, yhdessä muiden valmentajien kanssa. Osuan kautta saan käyttöön fysioterapeutin ja psyykkisenvalmentajan palvelut. Lisäksi tiimiini kuuluu hieroja sekä toinen fysioterapeutti.
- Valmentaja, urheilufysioterapeutti ja erikoislääkäri.

Millainen on harjoittelua tukeva taustatiimisi? (roolit/ammattinimikkeet) (Kaikki vastaajat)

- Tällähetkellä ei ole taustatiimiä. Annoin valmentajalle potkut, kun homma ei toiminut ja vastaan itse harjoittelusta. Kisoissa sit yleensä huoltotiimi ainakin osan aikaa.
- Isäni toimii valmentajana
- valmentaja ja hyppykaverit
- Valmentaja + muut hyppääjät samasta valmennusryhmästä
- Valmentaja
Treenikaverina sisko
- Valmentaja, fysioterapeutti ja hieroja
- Lajivalmentaja(t)
Fysioterapeutti
Hieroja
- Valmentaja
- Valmentaja, Hieroja, Äiti
- Valmentaja
- Perhe, ostettu valmennusohjelma, jota noudatan eli itse itseni valmentaja
- Valmenja, urheiluklinikan ammattilaiset, hieroja, perhe ja ystävät
- valmentajat ja perhe

Millainen on harjoittelua tukeva taustatiimisi? (roolit/ammattinimikkeet) (Kaikki vastaajat)

- Valmentaja, treenikaverit, fysioterapeutti
- Fyssari, hieroja, psyykkinen valmentaja, fysiikka/painonnostovalmentaja
- Valmentajat ja perhe
- Valmentajat
- Valmentaja, hieroja
- Valmentajia, entisiä urheilijoita apuna, henkinen valmentaja, hieroja ja fysioterapeutti.
- Valmentaja
- Valmentaja
- Fysiikkavalmentaja ja pääkoutsu
- Päävalmentaja ja juoksuvalmentaja, Avustava juoksuvalmentaja, Punttivalmentaja
- -
- Valmentajat
Fyssari
Lääkäri
- -

Millainen on harjoittelua tukeva taustatiimisi? (roolit/ammattinimikkeet) (Kaikki vastaajat)

- Valmentaja
Apuvalmentaja
Fysioterapeutti
- Valmentajat
- Valmentajat, hieroja, ryhmään kuuluvat muut urheilijat
- Minulla on yksi sponsori, Sallan optikko, joka maksaa mm. piilarit minulle.
- Valmentaja, vanhemmat ja sisarus, lääkäri, hieroja ja fysioterapeutti
- Minulla on kaks päävalmentajaa ja harjoittelen ryhmässä missä on paljon ystäviä ja hyvä ilmapiiri.
- Ammattilaisvalmentajat seurasta
- Ei ole
- -
- perhe, valmentajat
- 2x seuravalmentaja. Yksityinen lääkäri, jolla olen käynyt jo monta vuotta.
- lajivalmentajat, kuntosaliohjaaja, hieroja, jooga7pilates ohjaaja
- Pyöräilyseura jossa on luentoja tukemaan liikkumista ja ravintoa.
- 2 thainyrkkeily valmentajaa, 2 nyrkkeily valmentajaa, 1 fysiikkavalmentaja

Millainen on harjoittelua tukeva taustatiimisi? (roolit/ammattinimikkeet) (Kaikki vastaajat)

- Personaltrainer
- Jumppa ohjaajat, personaltrainerit
- Juoksuvalmentaja
Fysioterapeutti
- Valmentaja
Hieroja
Perhe
Ystävät
- Minulla on valmentaja ja vahva tuki ja kannustus perheeltä
- .
- Useampi valmentaja
- Kaverit, perhe, valmentaja
- Tyttökaveri, isä
- Valmentaja ja hieroja
- Valmentaja, voimavalmentaja, psyykkinen valmentaja, hieroja, fyssari
- Fysioterapeutti & etävalmentaja (pt) mukana.
- Mentori, entinen valmentajani.

Millainen on harjoittelua tukeva taustatiimisi? (roolit/ammattinimikkeet) (Kaikki vastaajat)

- Henkilökohtainen valmentaja, ryhmävalmentajat, vanhemmat
- Vaimo (fysioterapeutti)
- Henkilökohtainen valmentaja
Lisäksi ajan teemissä
- Seuran valmennus
- Ihanaa!
- Koen olevani yksin
- Kuulun pieneen urheiluseuraan.
- Lähinnä oman ja kaverien kanssa suunnittelua
- Hercules juniorit valmennus
- Ei ole
- Perhe
- Valmentaja ja vanhemmat. Valmentaja valmentaa ja vanhemmat kustantaa urheilumenoja.
- Valmentaja, fysioterapeutti, urheilulukion valmentaja, vanhemmat
- Vanhempani tukevat urheiluani ja minulla on kaksi valmentajaa mutta he ovat etänä joten pääasiassa äitini on suurin tukija ja treeneissä paikallaolija

Millainen on harjoittelua tukeva taustatiimisi? (roolit/ammattinimikkeet) (Kaikki vastaajat)

- Fysiikkavalmentaja / valmentaja
Juoksuvalmentaja (lähinnä tekniikka)
Hieroja
Manuaaliterapeutti
Psyykkinen valmentaja (ennen useammin, nyt enemmänkin tarvettaessa)
- Valmentaja (2kpl)
Seuran tukihenkilöt
Hieroja (vaihtelee)
- Aloitin itseni valmentamisen tänä vuonna
- Valmentaja
- Hieroja, Valmentaja
- Valmentaja.
- Minulla ei ole taustatiimiä

Miten koet tiimisi yhteistyön toimivan (arvioi vahvuuksia ja kehittämisen kohteita) (Kaikki vastaajat)

- Ok. Kommunikointi palasten välillä tapahtuu minun kauttani, joten välillä vähän hankalaa. Vahvuutena jokaisen ammattitaito yksittäin.
- Jokainen tiimin jäsen tietää paikkansa. Ne arvostaa toistensa tekemää työtä ja kuuntelevat, mitä kenelläkin on sanottavaa. Toivoisin heiltä vielä parempaa ja tiiviimpää yhteistyötä.
- Yhteistyö toimii hyvin, mutta valmennusfilosofioissa on ristiriitoja
- Meillä on todella tiivis yhteistyö, porukka salilla kuin toinen perhe.
- He eivät ole yhteyksissä muuten keskenään kuin minun kauttani. Koen kuitenkin, että asiat toimivat niinkin hyvin, koska huolehdin itse vahvasti omasta urheilustani ja kaikesta siihen liittyvästä.
- Henkilöt ei ole minuun liittyvissä asioissa yhteyksissä toisiinsa paitsi valmentajat Ilkka ja Kalle. Toki heidänkin yhteistyössä on ollut puutetta kevään aikana, enkä tiedä ovatko he olleet yhteyksissä toisiinsa lukuunottamatta muutamaa yhteistä palvereria. Kaikki asiat hoituu siis minun kauttani. Toivoisin heidän ympärilleen enemmän keskustelua, jotta minun ei tarvitse toimia aina viestin viejänä. Lisäksi valmentajalla saattaisi olla jotain kehityskohteita, mutta keskustelu yhteyttä ei koskaan luotu valmentajien ja osuan porukan kanssa.
- Koen, että yhteistyö toimii hyvin ja jokainen ammattilainen tukee harjoitteluani omalta osaltaan omalla ammattitaidollaan.
- Tiimi toimii todella hyvin. Kokeneita ja pitkään alalla olleita ja kaikilla urheilutaustaa kansainväliseltä tasolta.
- .
- Kommunikointi on ihan hyvää, mutta saattaa joskus mennä hermot kun oma isä kyseessä
- hyvin toimii
- Yhteistyö toimii

Miten koet tiimisi yhteistyön toimivan (arvioi vahvuuksia ja kehittämisen kohteita) (Kaikki vastaajat)

- Valmentaja on uusi, mutta meillä on hyvä keskusteluyhteys. Meillä on yllättävän avoimet välit vaikka ei olla kauaa tunnettu lähemmin. Tällä hetkellä ei tule mieleen kehityksen kohteita, koska edellinen valmentajani oli epäasiallinen monissa tilanteissa ja määräili koko elämäni, joten nyt olen todella tyytyväinen.
Sisko on minulle tärkeä ja ollaan aina harjoiteltu yhdessä ja kannustettu toisia, mutta meillä on ollut vaikeuksia joita on pahentanut toisen lähellä olo (syömishäiriö molemmilla jne). Parannuksen kohteita ovat siis turha toiseen vertaileminen ja sairaiden ajatusten äänen sanominen toiselle pitää lopettaa kokonaan, koska se häiritsee juoksussa kehittymistä eikä ole terveellistä muutenkaan. Vahvuutena meillä on tietenkin se että harjoitukset voi tehdä yhdessä sekä se että kisoihin mennään yhdessä ja jännittivät tilanteet eivät ole niin vaikeita kuin yksin ollessa.
Yhteistyö toimii tällä hetkellä kaikkien osalta hyvin eikä kukaan salaile mitään tai suosi toista jne.
- Ei yhteistyötä heidän välillä. Viestintä kulkee minun kauttani.
- Ok
- Tosi hyvin!
- Erittäin hyvin. Minulla on kaikkien kanssa hyvä ja avoin keskusteluyhteys.
- Hyvin toimii. Yhteydenpito tapahtuu vain puhelimitse/whatsapissa, toivoisin puheluita tai face to face tapaamisia.
- Hyvä
- ihan hyvin. vahvuuksia hyvät suunnitelmat ja heikkouksia kommunikaatio
- hyvin toimii, fysioterapiaa ja hierontaa voisi olla useamminkin, mutta se ei tällä hetkellä taloudellisesti mahdollista.
- Tärkeää. Ehdottoman tärkeitä jok ikinen tässä tiimissä. Ilman heitä, ei olis minua

Miten koet tiimisi yhteistyön toimivan (arvioi vahvuuksia ja kehittämisen kohteita) (Kaikki vastaajat)

- Ihan hyvin
- Hyvin
- Ei yhteistyötä vaan erilliset toimijat
- Hyvin. Hieman pitää tehdä kompromisseja, jotta kokonaisuus toimii mahdollisimman jouhevasti.
- Hyvin onnistuu palaverit arjen keskellä viikoittain
- Tiimin yhteishenki on aivan mahtava
- Yhteistyö toimii hyvin ja viesti kulkee ja apua saa aina kun kysyy
- Tälle syksylle tuli avustava valmentaja ja puntti valmentaja päävalmentajan toimesta. Ei osaa vielä niin hyvin arvioida mutta hyvin vaikuttaa yhteistyö pelaavan.
- -
- Toimii ihan hyvin, tuki monipuolista.
- -
- Ihan hyvä kai
- Toimii hyvin
- Tiimissä juttelu on avointa ja helppoa
- Yhteistyö toimii todella hyvin. Minulla on huono näkö, joten piilareiden avulla näen hyvin treeneissä, jossa en voi käyttää silmälaseja.

Miten koet tiimisi yhteistyön toimivan (arvioi vahvuuksia ja kehittämisen kohteita) (Kaikki vastaajat)

- Eri asiantuntijat ovat toisistaan hieman erillään ja joudun toimimaan viestin välittäjänä.
- Kaikki tulevat toimeen keskenään vaikka pieniä kinoja on aina.
- valmentajat osaavat aina kuunella ja auttaa parhaansa mukaan, jos kysyn jotain tai he huomaavat jotain
- Ei ole tiimiä
- -
- hyvin
- Kohtuullisen hyvin, mutta enemmänkin voisi olla yhteydessä valmentajan kanssa.
- ravitseminen ja psyykkinen valmennuksen osalta lisätietämys olisi tarpeen
- Tiimi toimii hyvin yhdessä valmentajat kavereita keskenään.
- -
- Hyvin. Monipuolisesti.
- Hyvä, riittävä
- Valmentaja voisi olla useammin treeneissä mukana mutta muuten tiimi toimii ja tukea saa aina.
- .
- Tiimini yhteistyö toimii todella hyvin. Jokaisella valmentajallani on omat vahvuudet ja kaikilla omat metodinsa. Tämä on hyvä minulle, koska jalostan tiedon tekemiseksi, kun saan samaa tietoa ja oppia useasta eri lähteestä jokainen vähän erityyppillä.

Miten koet tiimisi yhteistyön toimivan (arvioi vahvuuksia ja kehittämisen kohteita) (Kaikki vastaajat)

- Yhteistyömme on todella hyvä
- Hyvin
- Valmentaja on kokenut ja itsekin masters yleisurheiluja, joten treenien ja kokonaisrasituksen suunnittelu on ikäluokan mukaista.
- Erittäin hyvin aktiivisen yhteydenpidon ansiosta. Kehittämisen kohteena löytää sopivasti aikaa kaikille.
- Reeniohjelma on minulle sopiva, nousujohteinen. Tiimi toimii hyvin.
- Hyvin. Henkilökohtainen valmentajani toimii välillä ryhmänkin valmentajana ja äitini on osana ryhmän toimintaa.
- Hyvin.
- Hyvin. Aktiivista kommunikointia. Voitaisiin nähdä useammin, mutta maantieteellinen välimatka on pitkä.
- En hirveästi käytä valmennusta, mutta riittävä
- Hyvä.
- Yksilöllinen valmennus ja kannustus
- Urheiluseura on pieni, joten toimintaa on niukasti.
- Hyvin toimii yhteistyössä
- Ok
- -

Miten koet tiimisi yhteistyön toimivan (arvioi vahvuuksia ja kehittämisen kohteita) (Kaikki vastaajat)

- Hyvin
- Ei ole kehittämisen kohteita. Vahvuuksia on se että kaikki tulevat hyvin toimeen ja on avoimia toisille
- Koulun ja valmentajan yhteistyötä voisi lisätä.
- Todella hyvin meillä on hyvä kommunikaatio ja kaikesta voi keskustella
- Nykyään paremmin. Etenkin valmentajien osalta. Ennen oli vähän epäselvää missä menee raja mitä kumpikin tekee. Manuaaliterapeutti ottaa hyvin kantaa myös harjoitteluun.
- Taustahenkilöni eivät toimu suoranaisesti yhteistyössä, paitsi valmentajani.
- Minun ja valmentajan yhteistyö toimii todella hyvin.
- Hyvin, välillä tiedon siirrossa on ongelmia
- Hyvin
- Minulla ei ole tiimiä

Minkä alan osaajan/osaajia haluaisit liittää mukaan tiimiisi? (Kaikki vastaajat)

- Fysiikkavalmentaja, hieroja, kuntotestaaja, treenikausien suunnittelija
- Fysioterapeutti ja urheilulääkäri vahvemmin ja vakituisemmin. Mahdollisesti ravintoterapeutti. Lisätä hieronnan määrää.
- Univalmentaja, ravitsemukseen liittyen olis kiva vaihtaa ajatuksia, toki säännöllisen hierojan olisi kiva löytää (nykyisellä kalenteri aina täysi)
- Fysioterapeutti, urheilupsykologi
- Ravitsemusvalmentaja ja keuhonhuoltovalmentaja.
- Kaikki apu on aina tervetullutta. Minulla ei ole nyt ollut erityistä tarvetta millekään. Aina silloin tällöin lääkärille ja muille terveydestä vastaaville ammattilaisille on esimerkiksi tarvetta.
- Ravitsemusterapeutti, manageri, lääkäri, fyssari ja spyykkinen valmentaja joista kaksi edellistä varsinkin kun valmistun enkä pääse käyttämään enää osuan palveluita.
- Lääkäri/urheilulääkäri mahdollisten sairastumisien ja uusien alkavien vammojen varalle.
- Valmentaja. Mut hyvää ja osaavaa on vaikea löytää.
- En osaa sanoa
- en tiedä
- Ei ole ollut vielä tarvetta lisäyksille
- Ehkä mielenterveyteen jotain tukea, esimerkiksi edellisessä kohdassa mainittujen asioiden kanssa.

Minkä alan osaajan/osaajia haluaisit liittää mukaan tiimiisi? (Kaikki vastaajat)

- Psyykkisenpuolen valmentajan
- En osaa sanoa.
- Psyykkinen valmentaja
- Ruokavaliovalmennusta
- Ruokavalio ohjauksen
- Fysioterapeutti
- -
- Ei uusille tarvetta.
- Ravintokoutsit, mut toisaalta stressaisin ja kontrolloisin silloin liikaa omaa elämääni. Balanssi on mielestäni tärkeää urheilun ja muun elämäm välillä.
- Ravitseminen
- -
- Fysiikkavalmentaja, ravitsemusterapeutti
- Emt
- En osaa sanoa ehkä lääkäri tai ravinnon osaaja, unilääkärin puheilla voisi olla hyvä käydä mutta riittäisi varmaan yksi keskustelu
- -

Minkä alan osaajan/osaajia haluaisit liittää mukaan tiimiisi? (Kaikki vastaajat)

- Hieroja
- -
- Psykkinen valmentaja
- En koe tarvitsevani enempää osaajia
- Haluaisin ainakin hierojan mukaan tiimiini, sillä käyn kuukausittain hieronnassa, joten siihen kuluu paljon rahaa. Minulla on myös välillä vähän lihas vaivoja, joten olen käyttänyt fysioterapiaa. Sen takia fysioterapia olisi hyvä tulla tiimiini.
- psykkinen valmentajan ja ravitsemusterapeutin
- voiman noston sekä fysioterapia puolen osaajia
- en osaa sanoa
- Valmentajan
- En osaa sanoa
- ravintovalmentaja
- Fysioterapeutti ja voimaharjoittelun asiantuntija, joka tietäisi miten parhaalla tavalla yhdistetään kestävyysurheiluun voimaharjoittelu. + vammojen ennaltaehkäisy näkökulma. Psykkinen valmentaja olisi myös varmasti hyödyllinen
- ravitsemus ja psykkinen valmennuksen osalta lisätietämys olisi tarpeen
- Palautuminen tai psykkinen valmentaja

Minkä alan osaajan/osaajia haluaisit liittää mukaan tiimiisi? (Kaikki vastaajat)

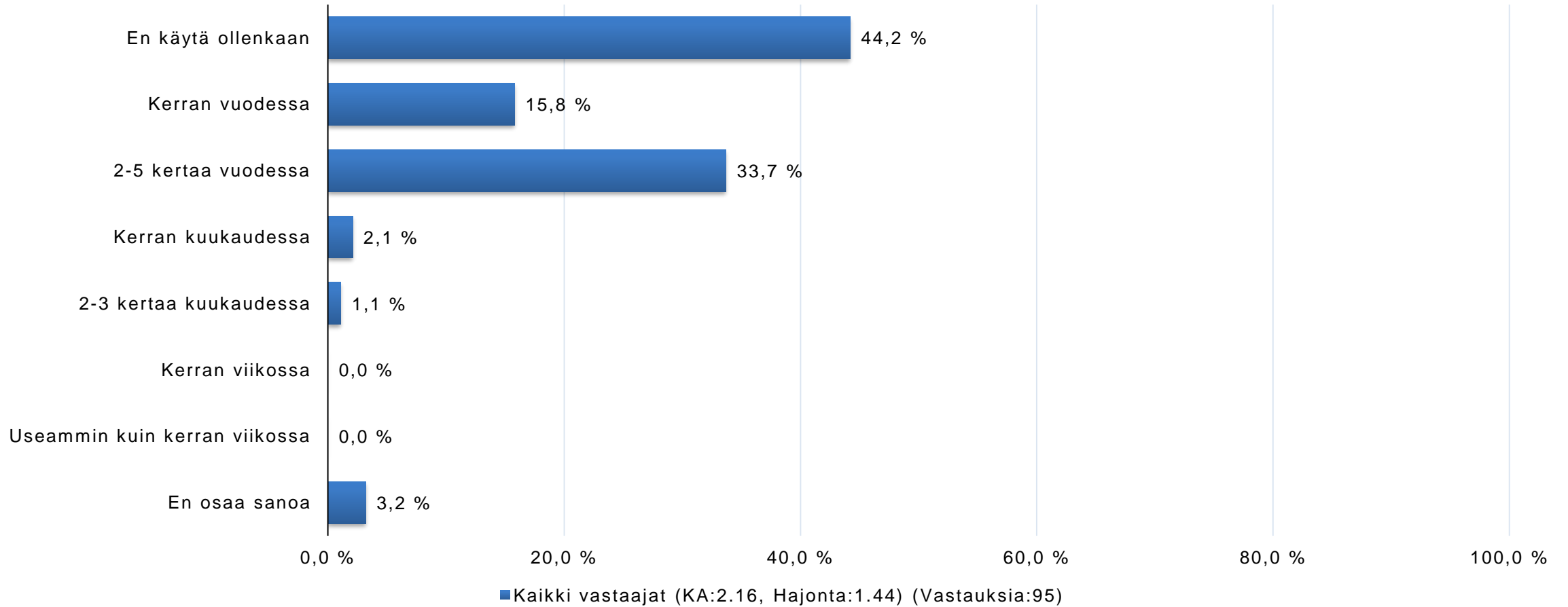
- Mentaalivalmennus.
- Fyssari
- En osaa sanoa. Koen, että tiimissä on nyt jo hyvin tietoa ja taitoa moneen tilanteeseen
- Psykkinen valmentaja
- Terveystien asiantuntia
- Manageri vastaamaan rahoituksesta.
- En tiedä, tuntuu etten tällä hetkellä tarvitse.
- Psykkisen valmentajan.
- En osaa sanoa
- Ravintiterapeutti, lajivalmentaja
- Fysioterapia, hieroja
- En osaa sanoa
- Ravitseminen
- En osaa sanoa!
- Hieroja, ravintovalmennus

Minkä alan osaajan/osaajia haluaisit liittää mukaan tiimiisi? (Kaikki vastaajat)

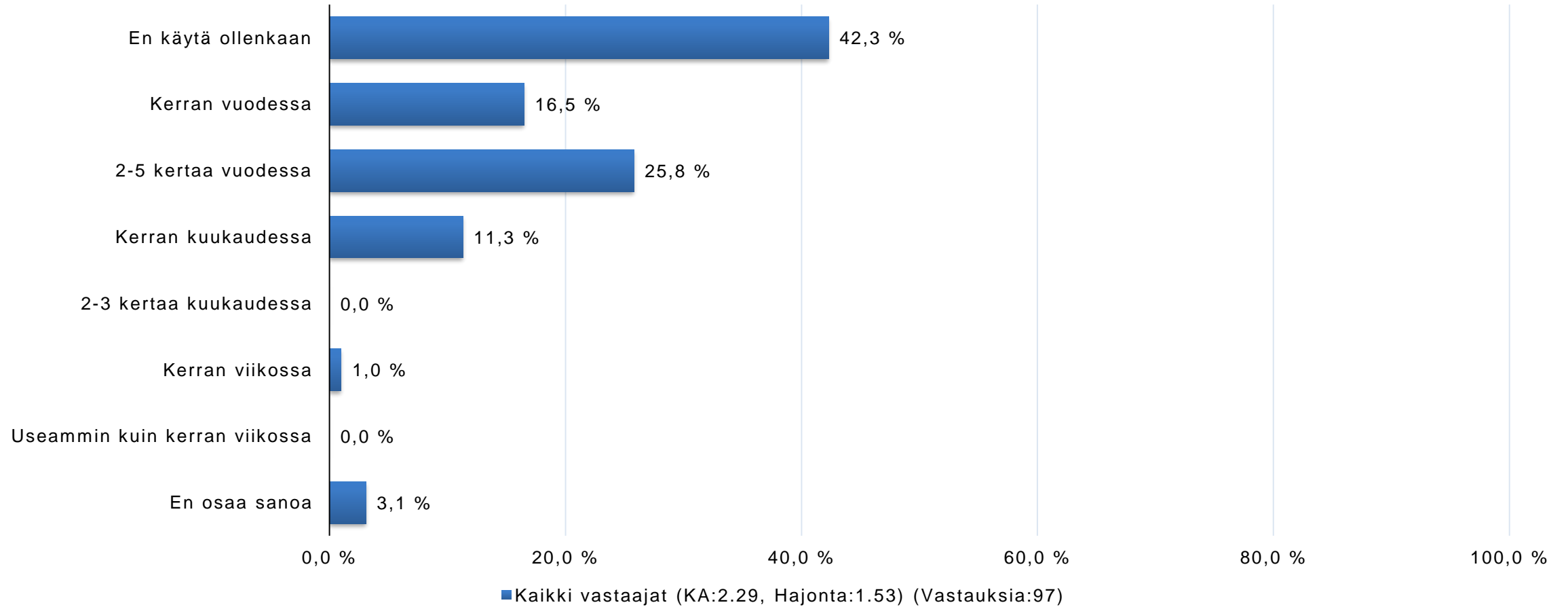
- -
- Fyssäri
- Ravitsemus ja harjoitusohjelma
- Huoltaja
- Ravinnon kanssa voisin haluta joskus apua
- Testausta ja ehkä jopa lääkäri
- Fysioterapeutin
Voimavalmentajan
- Fysioterapeutti, ravitsemusterapeutti ja testausvastaavan
- Olen loppupeleissä aika yksin urheilun kanssa. Haluaisin laajentaa tiimiäni mutten oikein tiedä mistä alottaa
- Fysiikkavalmentajan
- Liikuntavastaava/fysioterapeutti

Käytätkö harjoittelun ja hyvinvointisi tukena seuraavia palveluita... (valitse sopivin vaihtoehto)

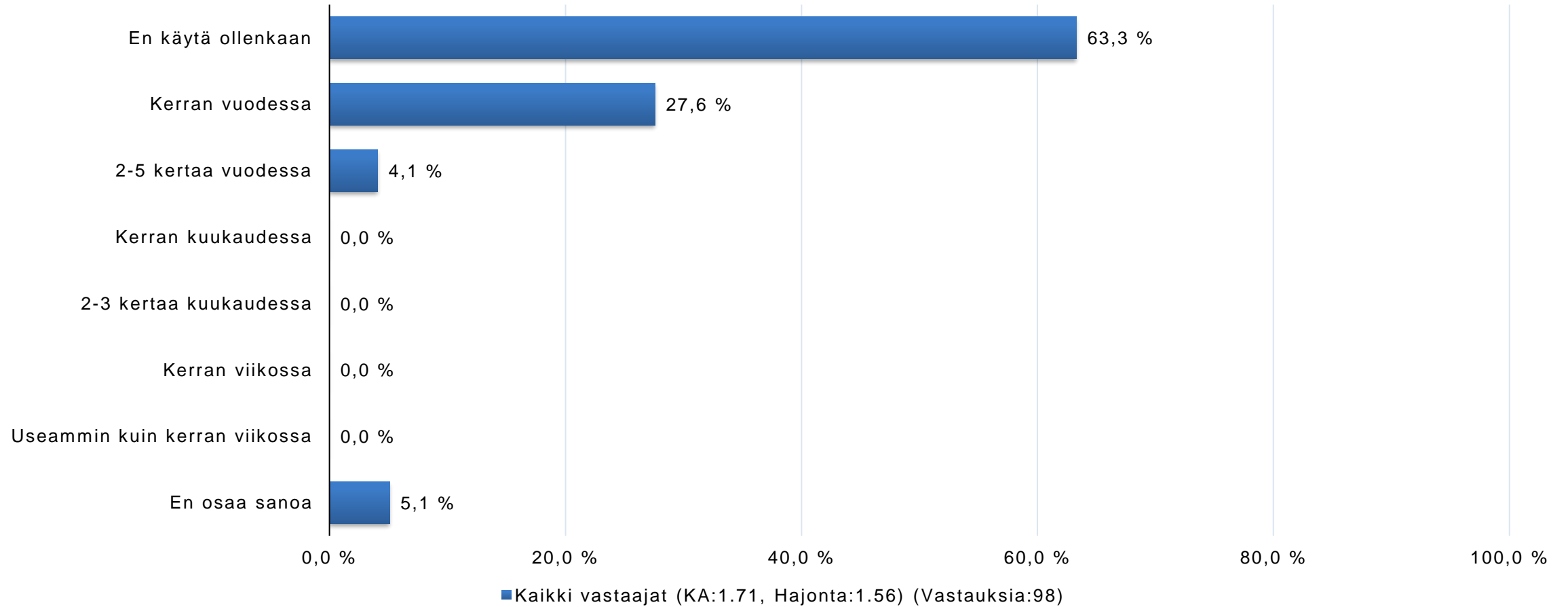
... lääkäripalvelut



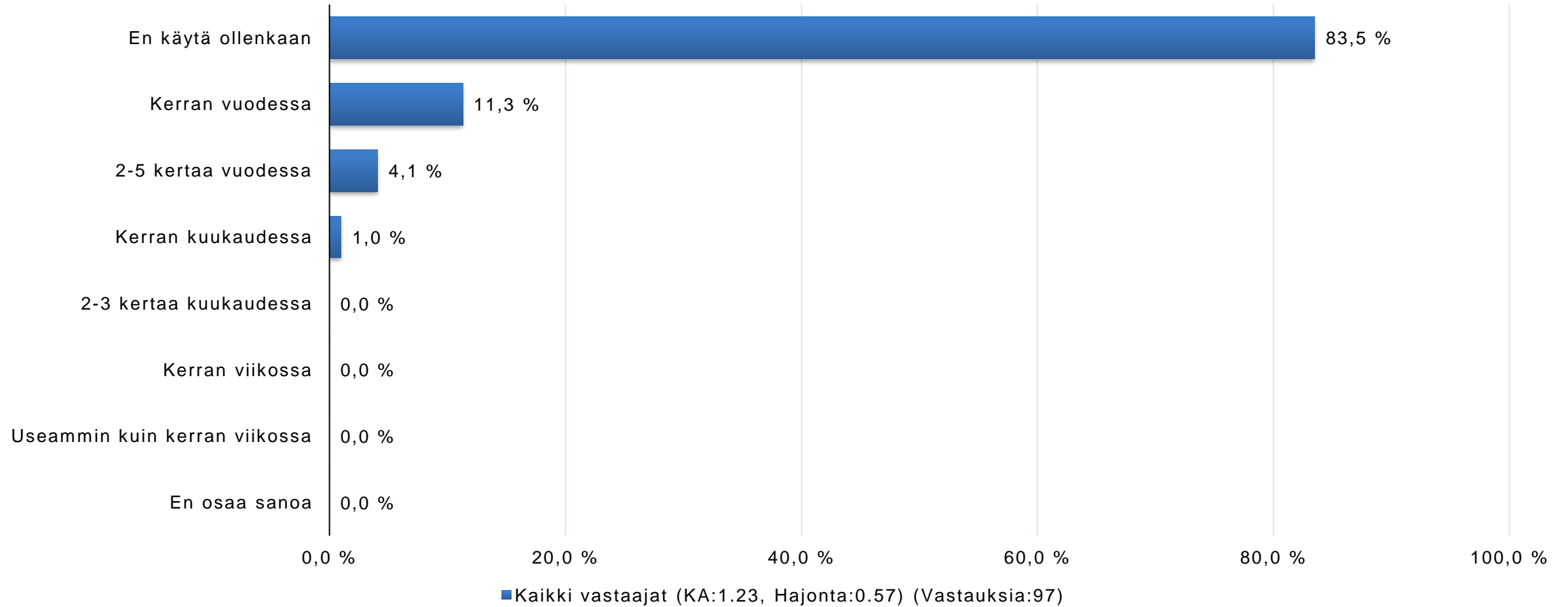
... fysioterapia



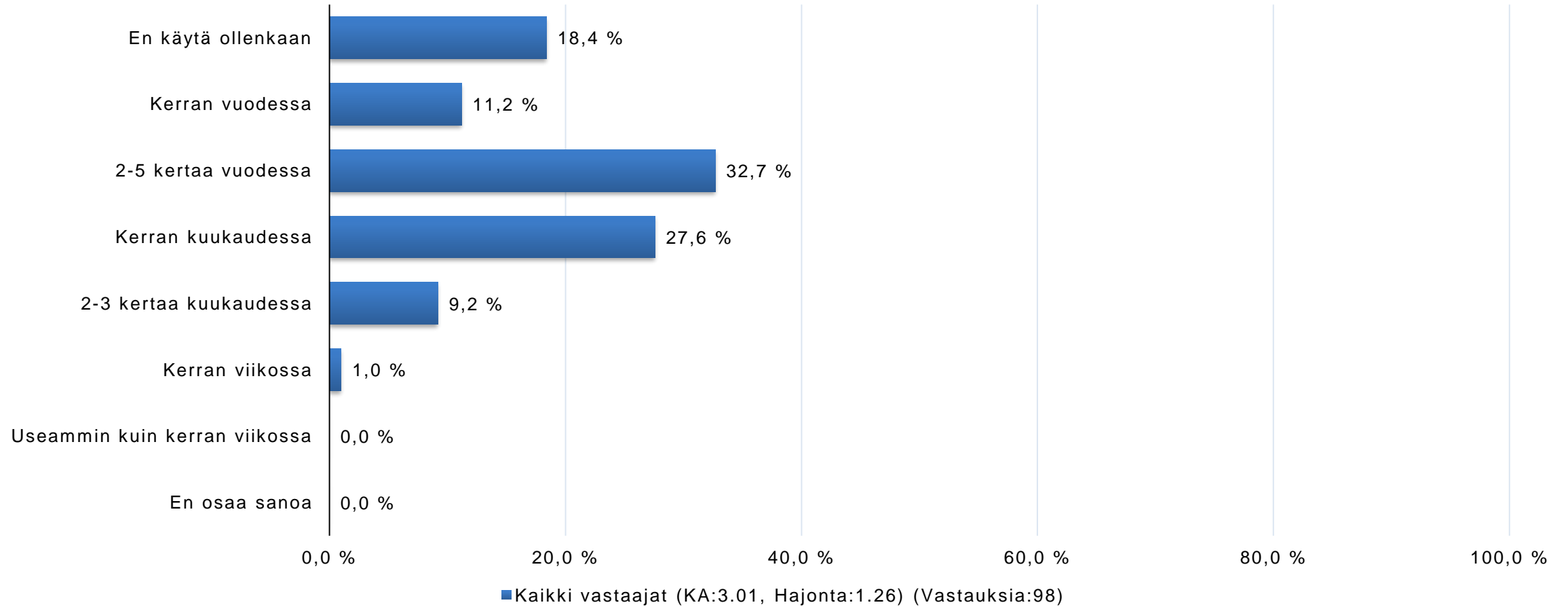
... kuntotestaus testauslaboratoriossa



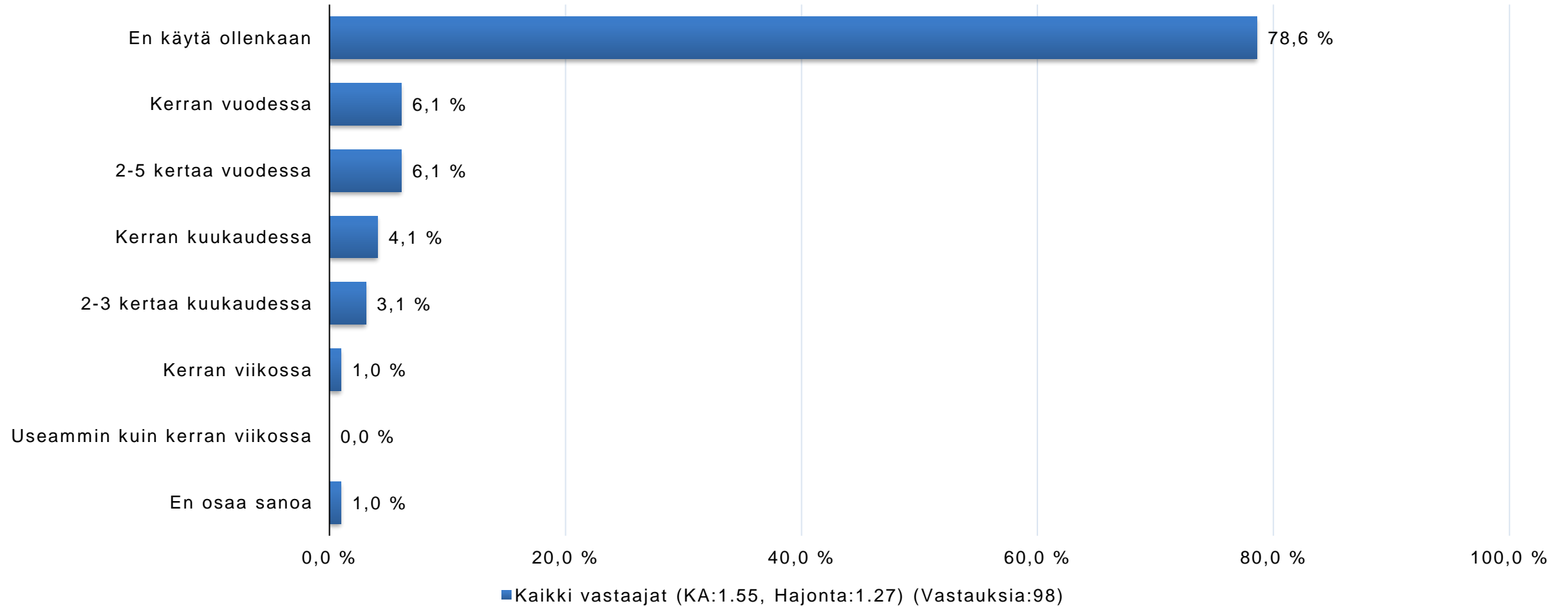
... ravitsemusasiantuntijan palvelut



... hieronta/lihashuoltopalvelut



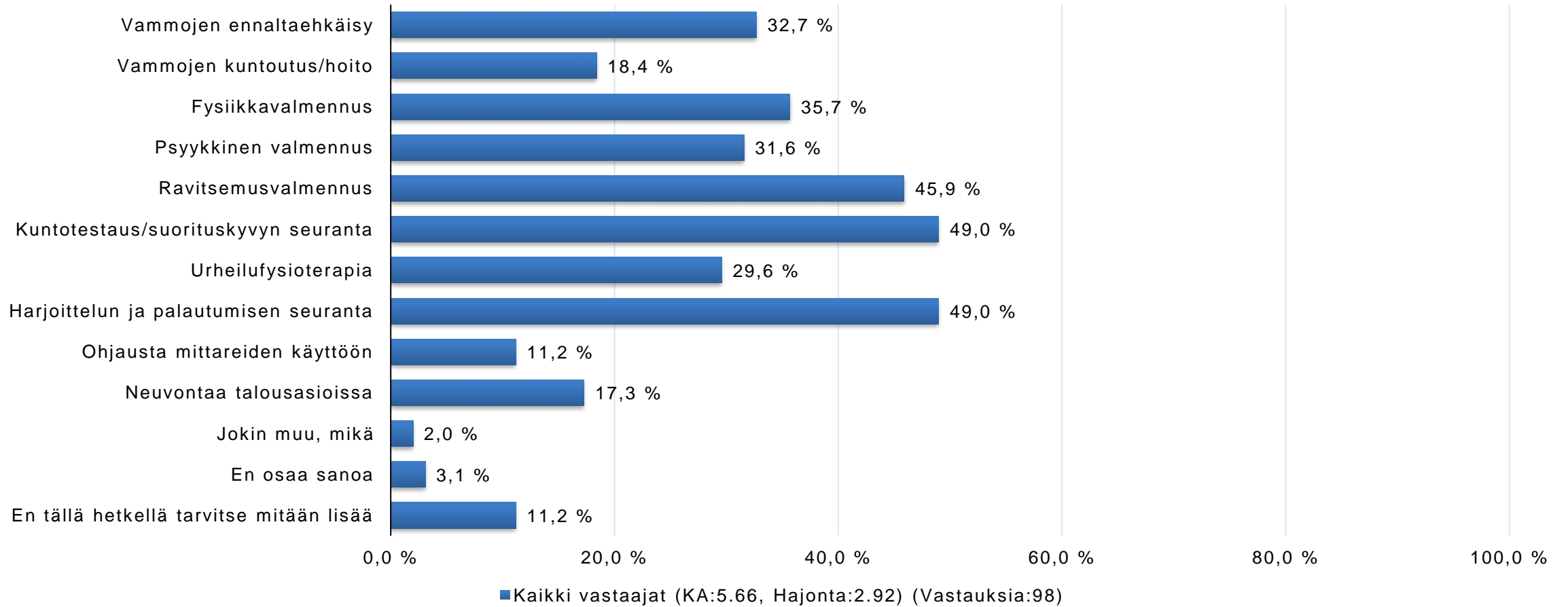
... psyykinen valmennus



... jokin muu palvelu? (mikä ja kuinka usein) (Kaikki vastaajat)

- -
- Kuntotestaus parin vuoden välein. Psyykkinen valmennus kiinnostaa ja olen kokeillut, mut en ole löytänyt vielä sitä huvää.
- Koutsi on joka päivä kattoo treenei
- Lajikohtaiset valmentajat
- Foam roller ja pesäpallolla itsehieronta, lasken hieronnaksi
- -
- -
- -
- Lymfaterapiaa joka vk
- Manuaaliterapeutti noin kerran kk

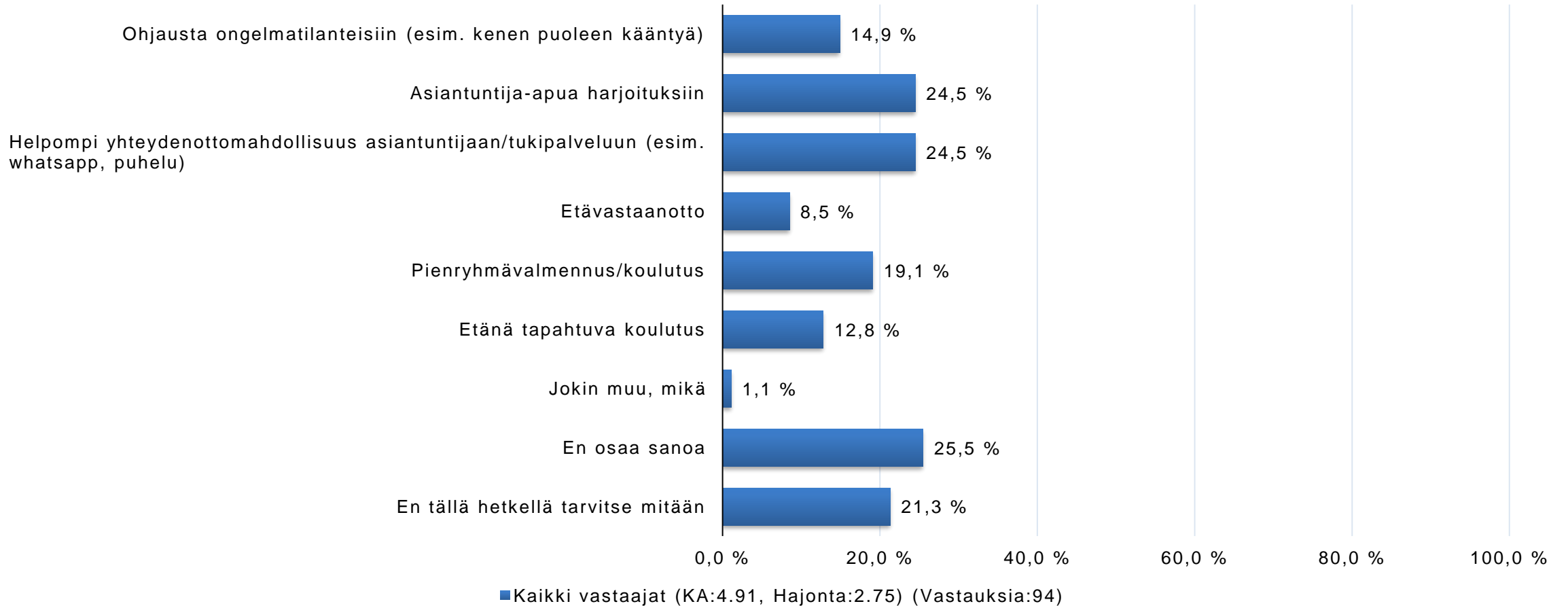
Mitä urheiluun liittyvää tukea haluaisit saada enemmän? Voit valita useita vaihtoehtoja.



Mitä urheiluun liittyvää tukea haluaisit saada enemmän? Voit valita useita vaihtoehtoja. - Jokin muu, mikä (Kaikki vastaajat)

- Valmentaja
- Valmennus

Minkä tyyppistä neuvontaa/apua haluaisit? Voit valita useita vaihtoehtoja.



Minkä tyyppistä neuvontaa/apua haluaisit? Voit valita useita vaihtoehtoja. - Jokin muu, mikä (Kaikki vastaajat)

- Hieroja

Vapaa sana taustatiimiin tai koko kyselyyn liittyen.

Voit tähän halutessasi kommentoida, täydentää vastauksia tai lisätä muuta oleellista tietoa aiheisiin liittyen. (Kaikki vastaajat)

- Olen käynyt kerran kuntotasomittauksessa, jotta sain tietää sykerajat, mutta en tiedä kuinka usein siellä olisi hyvä tai edes tarpeellista käydä. Vapaa-ajan urheilijana ei tule mietittyä näitä kovin tarkkaan, vaikka liikuntaan ja hyvinvointiin haluankin panostaa.
- -
- Pääpiirteittäin meillä on mukava ja toimiva ryhmä. Yksilöiminen voisi tuoda lisää tietoa lajista ja kehittää uudella tavalla
- edustamani seuran, Pohjan Kamppailijat, ja lajien puolesta erityisesti kamppailu lajeihin liittyvä ravitsemus-, psyykinen valmennus ja urheilu vammojen ehkäisy ja hoito ovat kiinnostavia aiheita
- Padeliss olen tarvinnut valmennusta, ryhmässä
- Hyvä kysely. Vastasin siten, miten asiat ovat nyt, vaikka ennen olisi ollut toisin.
- Katson tarvittavan apuni määrän tilannekohtaisesti. Valmentajani on jalkaterapeutti, joten saan häneltä hyvin ohjeita jumejen ja kipujen hoitoon.
- Ei ole