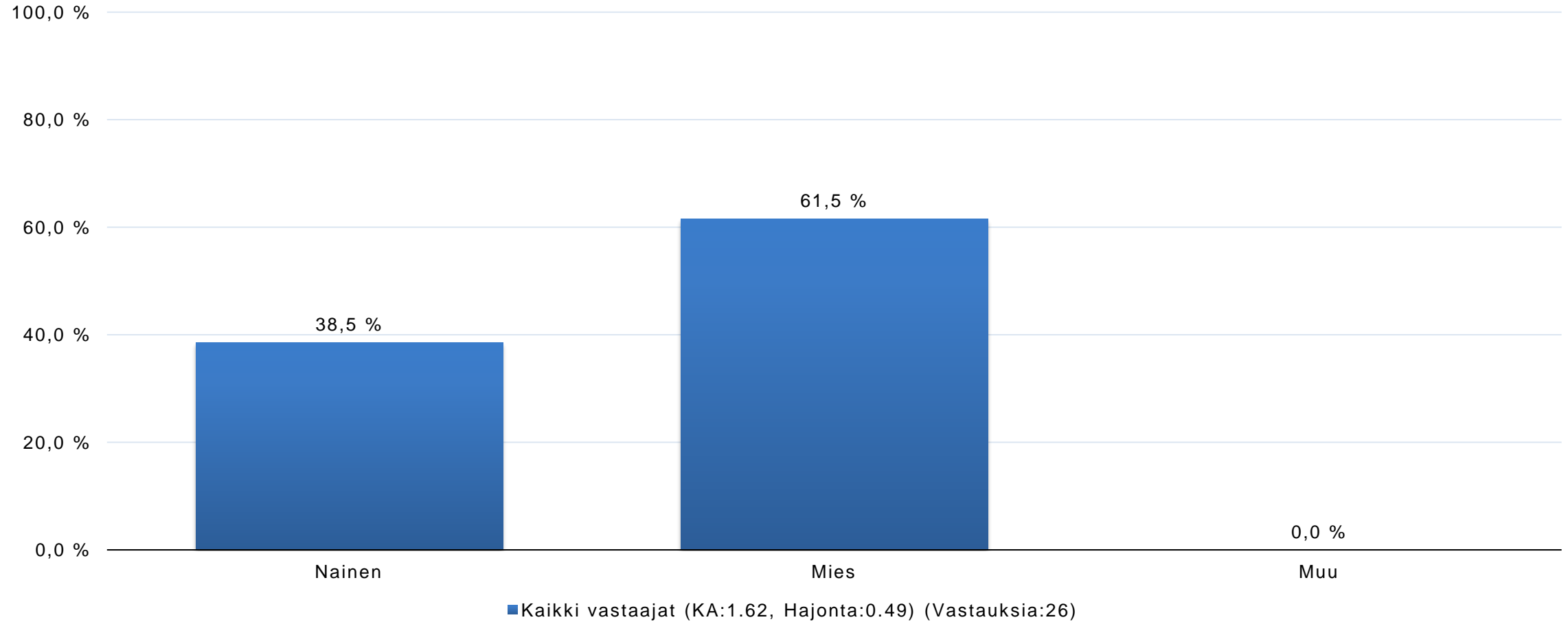


Valmentajakysely_UTT

5.12.2024

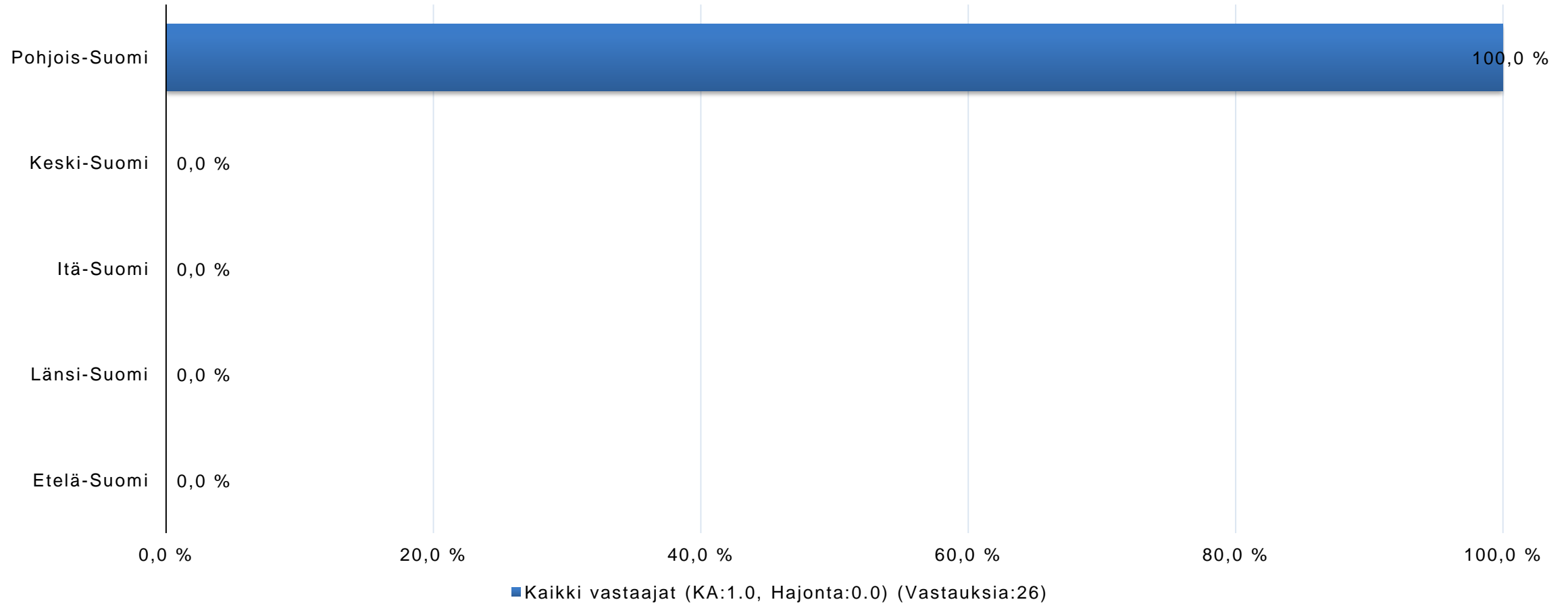
Taustatiedot ja tavoitteet

Sukupuolesi:



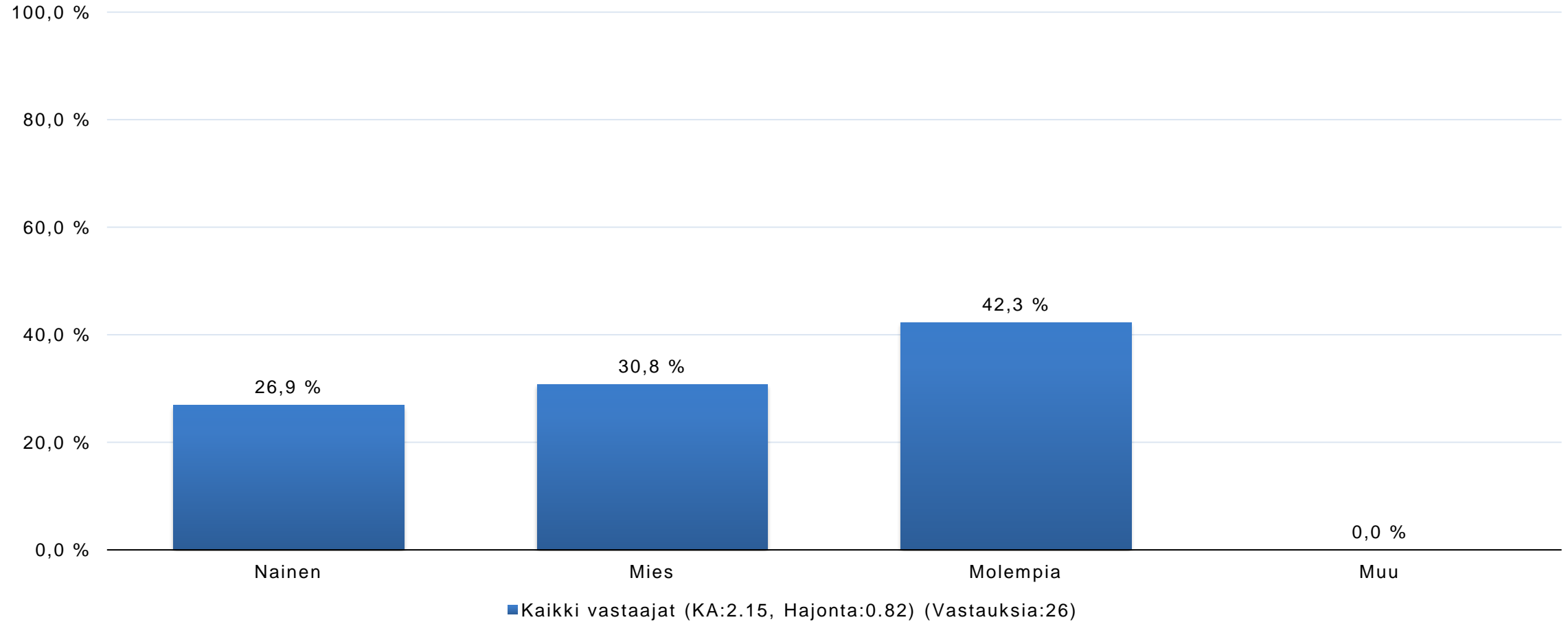
Taustatiedot ja tavoitteet

Missä asut tällä hetkellä?



Taustatiedot ja tavoitteet

Valmennettavasi sukupuoli:



Taustatiedot ja tavoitteet

Valmennettavasi päälaaji(t): (Kaikki vastaajat)

- Seiväshyppy
- 400m, 800m juoksu
- 400, 800
- Yleisurheilu 7-ottelu, kolmiloikka, korkeus, kuula, pituus
- Naisten 100m aidat
- Thainyrkkeily
- Kestävyysjuoksu
- Taitoluistelu
- Nyrkkeily
- Tanssiurheilu
- Seiväshyppy
- Voimanosto
- Yleisurheilu
- Hiihto
- Yleisurheilu

Taustatiedot ja tavoitteet

Valmennettavasi päälaji(t): (Kaikki vastaajat)

- Kuntoliikunta
- 100m aidat
- Triathlon
- 100m, 200m pikajuoksu ja toisen valmennettavan ampumahiihto
- Jääkiekko
- Yleisurheilu, jalkapallo, jääkiekko, pesapallo
- Jalkapallo
- Juoksu
- Ampumahiihto ja hiihto
- Joukkuevoimistelu
- Yleisurheilu

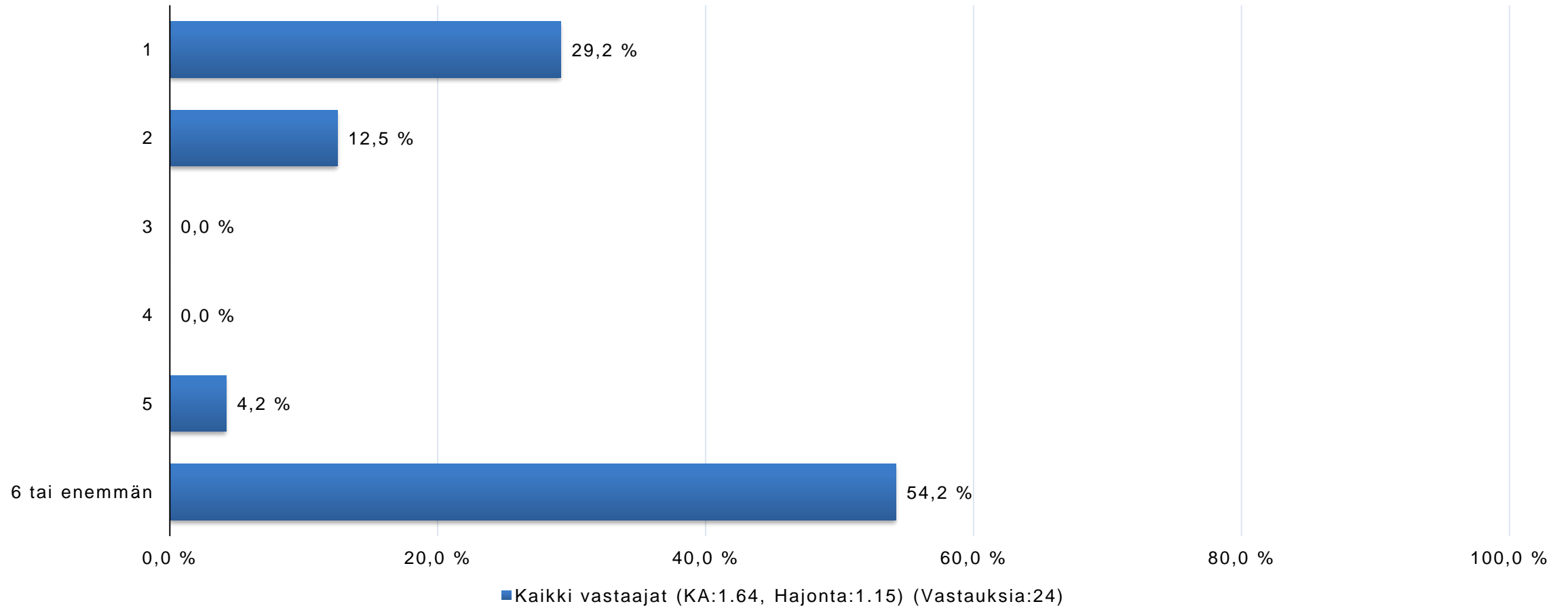
Taustatiedot ja tavoitteet

Valmennettavasi muut lajit: (Kaikki vastaajat)

- yhdellä jalkapallo
- Naisten 100m
- Nyrkkeily
- jalkapallo tms
- Crossfit, voimapunnerrus
- Tanssi, baletti, jääkiekko
- Voimaharjoittelu, melonta, juoksu
- 100m
- 400m ja toisen valmennettavan pituushyppy
- Kuntosaliharjoittelu
- Juoksu

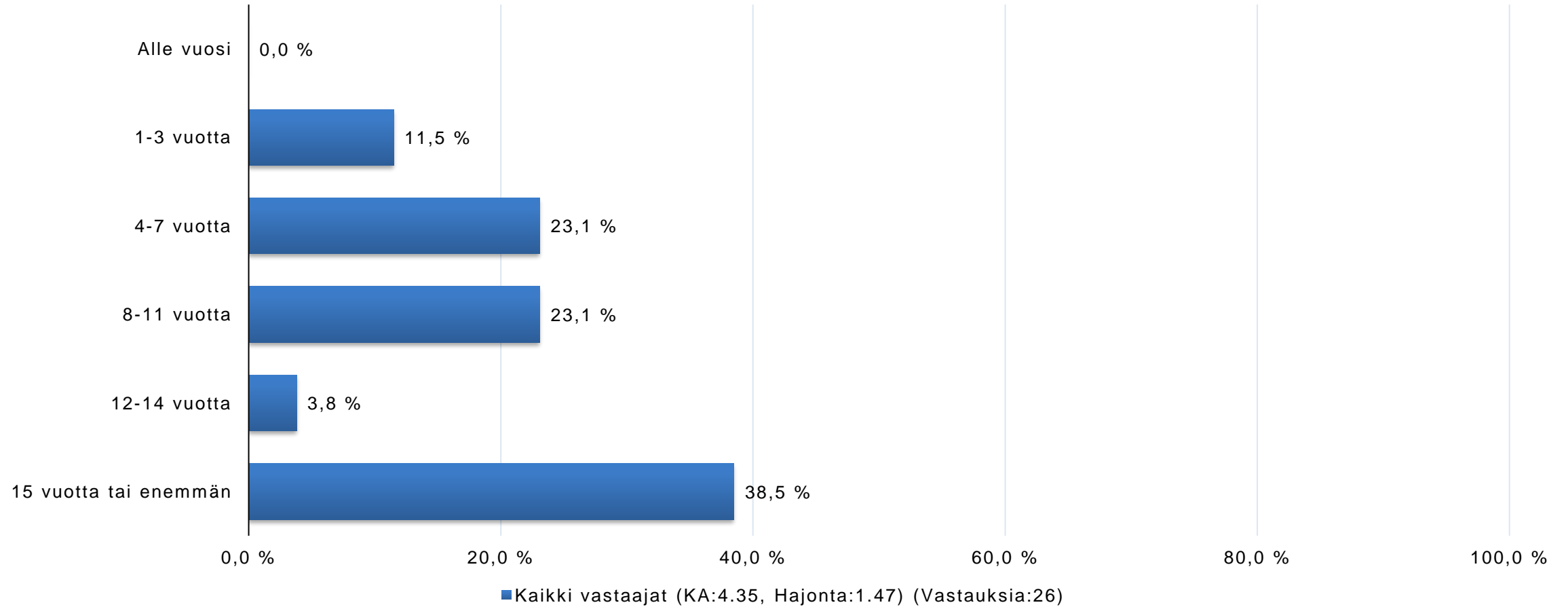
Taustatiedot ja tavoitteet

Montako valmennettavaa sinulla on yksilölajissa?



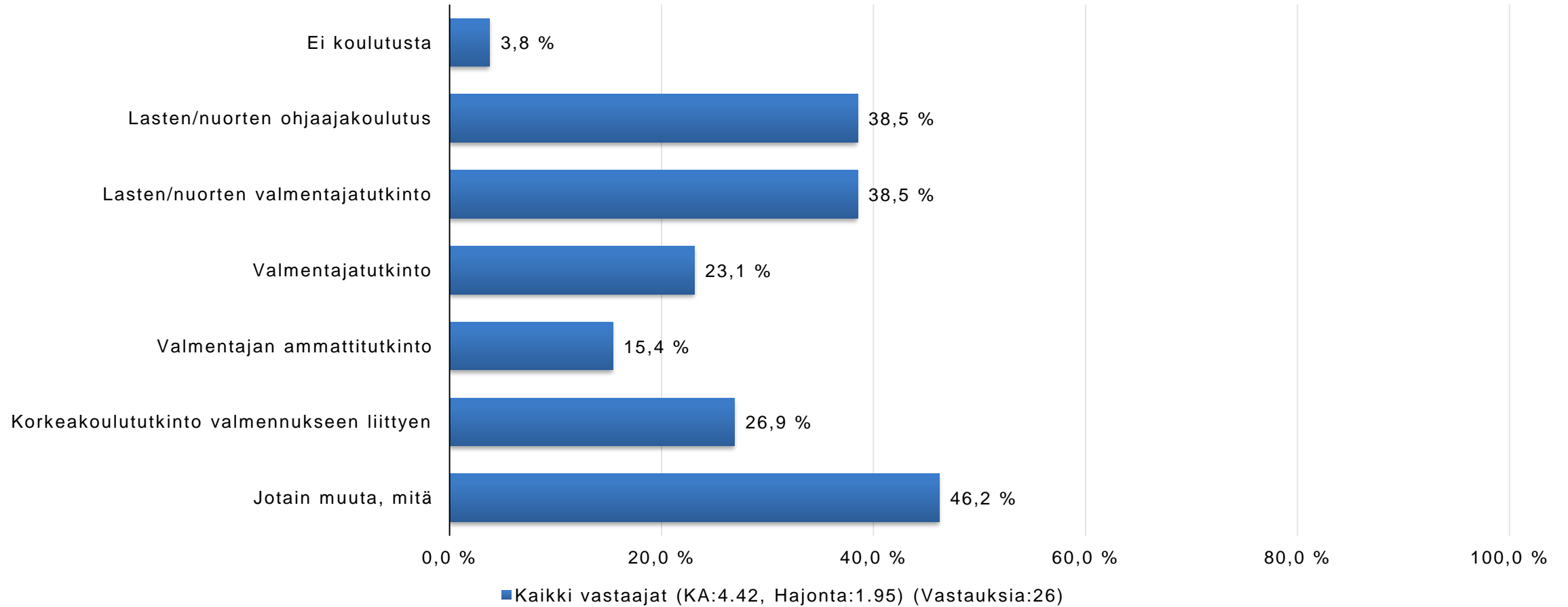
Taustatiedot ja tavoitteet

Valmentajakokemuksesi vuosina:



Taustatiedot ja tavoitteet

Valmentajakoulutuksesi: (voit valita useita vaihtoehtoja)



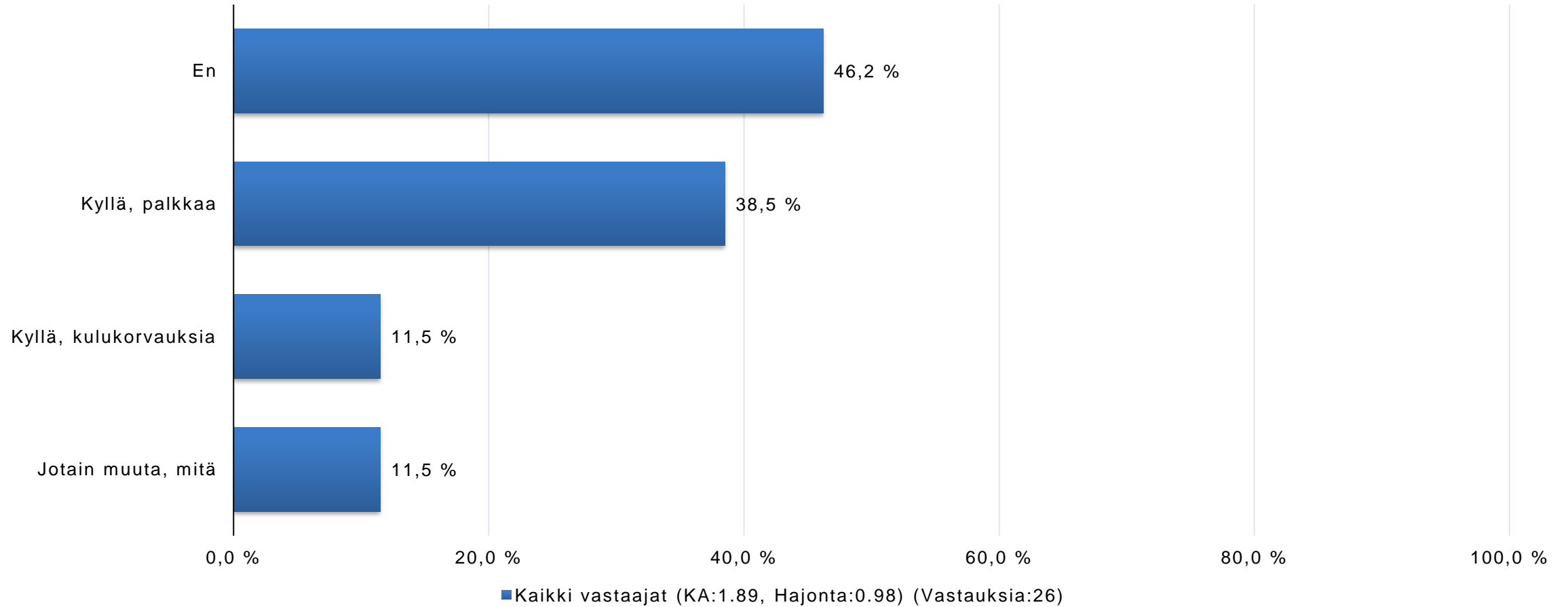
Taustatiedot ja tavoitteet

Valmentajakoulutuksesi: (voit valita useita vaihtoehtoja) - Jotain muuta, mitä (Kaikki vastaajat)

- Jääkiekon NVT, jalkapallon valmentajakoulutuksia,
- Johtajakoulutus
- 2 tason valmentajakoulutus, toimintaterapeutti
- Plus kotimaiset ja kansainväliset ammattilaistutkinnot
- Liikunnan ammattitutkinto
- Eri lajien koulutuksia
- NVT jääkiekko, kävelytuomari
- Liikunta-alan korkea ja ylempikorkea koulututkinto swkä lajiliiton valmentajakoulutus
- Lajiliiton koulutukset
- Fysioterapeutti
- Liikuntaneuvojan ammattitutkinto
- 1-tason lajivalmentajan koulutuksia

Taustatiedot ja tavoitteet

Saatko valmentamisesta korvausta? (voit valita useita vaihtoehtoja)



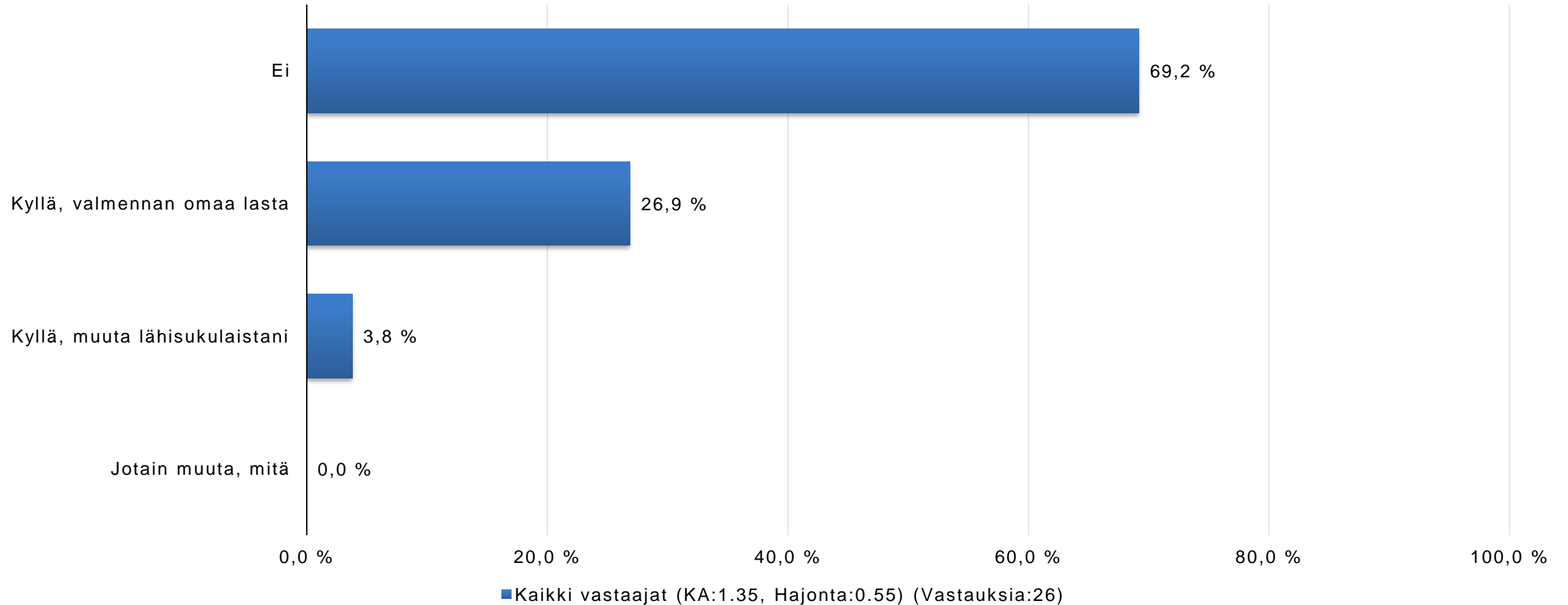
Taustatiedot ja tavoitteet

Saatko valmentamisesta korvausta? (voit valita useita vaihtoehtoja) - Jotain muuta, mitä (Kaikki vastaajat)

- Olen yrittäjä
- Toiminimellä toimin

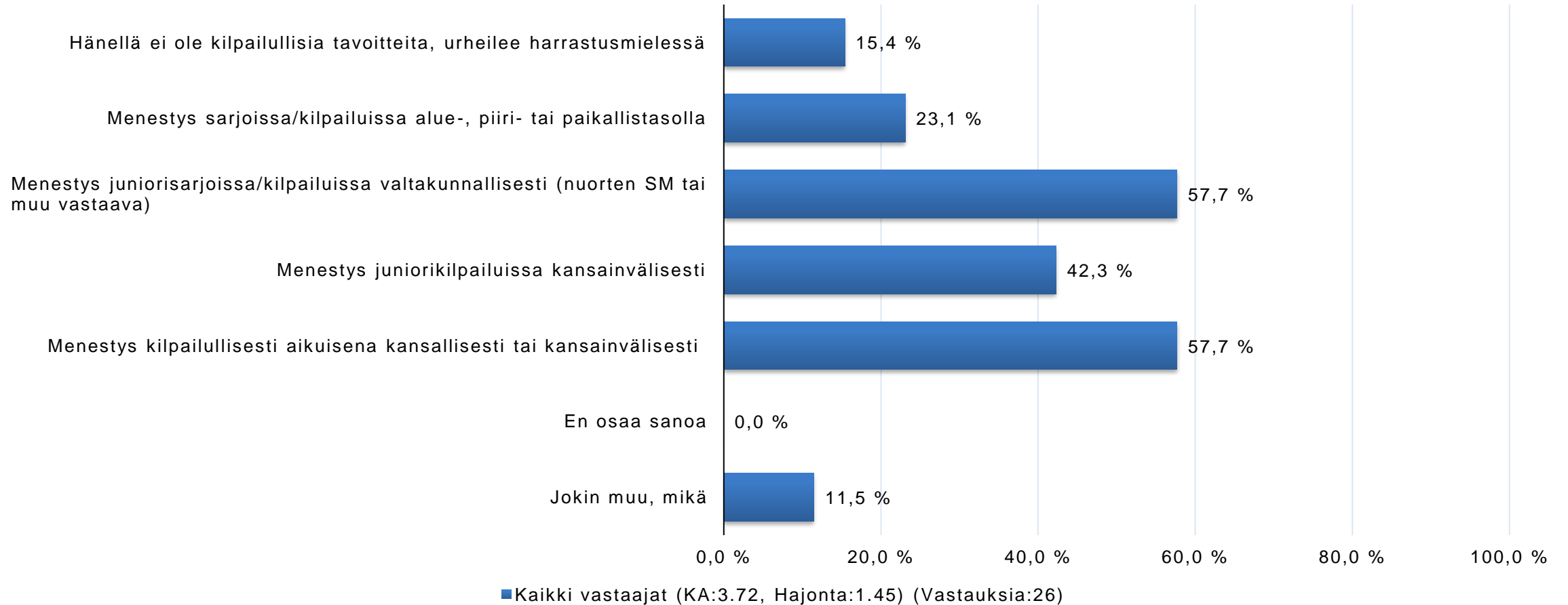
Taustatiedot ja tavoitteet

Onko joku valmennettavasi sukua sinulle?



Taustatiedot ja tavoitteet

Mikä on valmennettavasi kilpailullinen tavoite urheilijana? Valitse korkein tavoitetaso. Jos valmennat useita urheilijoita, voit valita monta vaihtoehtoa.



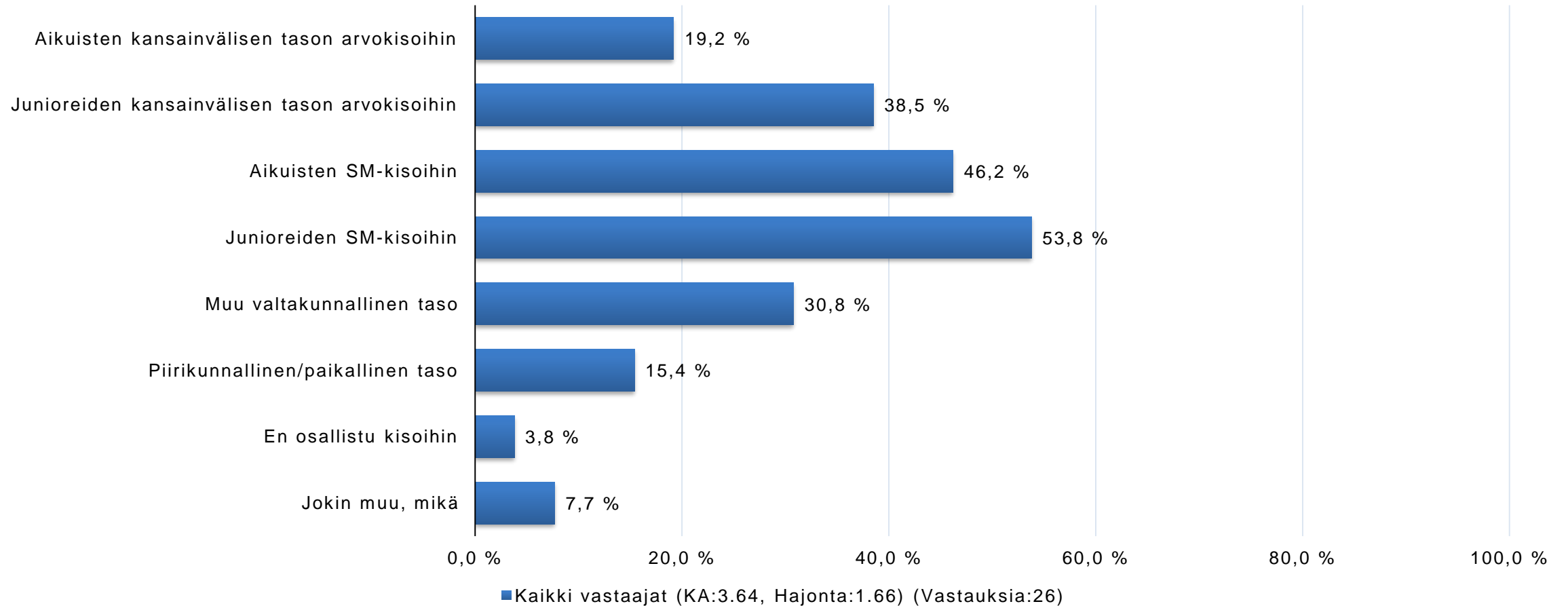
Taustatiedot ja tavoitteet

Mikä on valmennettavasi kilpailullinen tavoite urheilijana? Valitse korkein tavoitetaso. Jos valmennat useita urheilijoita, voit valita monta vaihtoehtoa. - Jokin muu, mikä (Kaikki vastaajat)

- Kaikkien kohdalla en osaa sanoa.
- terveyden ylläpitäminen ja edistäminen
- Omien aikaisempien kisasuoristusten parantaminen

Taustatiedot ja tavoitteet

Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin valmennettavasi osallistuu tällä hetkellä? Valitse korkeimmat tasot. Jos valmennat useita urheilijoita, voit valita monta vaihtoehtoa.



Taustatiedot ja tavoitteet

Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin valmennettavasi osallistuu tällä hetkellä? Valitse korkeimmat tasot. Jos valmennat useita urheilijoita, voit valita monta vaihtoehtoa. - Jokin muu, mikä (Kaikki vastaajat)

- Kansainvälisiin kutsukilpailuihin
- PNG, GP jne

Taustatiedot ja tavoitteet

Oma tavoitteesi valmentajana.

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

- Kehittyä ja valmentaa urheilijat tasoon, josta edellytykset aikuisiässä kansainväliselle huipulle. Vahvuudet: pitkäjänteisyys sekä oma intohimo lajis kohtaan. Kehityskohteet: teknologian ja testauksen parempi yhdistäminen valmennukseen.
- Haluan katsoa mihin rahkeet riittävät valmentajana. Uskoisin että vahvuuteni on oma urheilutausta, monipuolinen osaaminen ja halu oppia koko ajan uutta. Haasteena on etenkin ajankäyttö, en pysty osallistumaan nii moneen harjoitukseen kuin haluaisin.
- Kehittyä pikku hiljaa, vahvuutena voisin sanoa tarkka seuranta harjoituksen aikana, vanhempi lapsi valmennussuhteen haasteet
- Auttaa urheilijaa saavuttamaan koko potentiaalinsa niin urheilijana kuin ihmisenä. Vahvuuteni on tiimi työskentely, päämäärätietoisuus, pitkäjänteisyys ja pitkän kokemuksen antama ammattitaito. Edelleen haluan kehittyä ammatillisesti ja käyttämään tarpeellisia mittausmenetelmiä, jotka tukevat totuudellista arviointia missä mennään ja näyttää kehitystarpeet niin valmentajan kuin urheilijan.
- Läsnäolo tärkein en pidä etävalmennuksesta, sitoutuminen, kouluttautuminen, peräänantamattomuus, kyseenalaistaminen. Kehittymisen kannalta olisi tärkeää nähdä vaikka kuukauden ajan jonkin huippu aiturivalmentajan ja valmennettavan työskentelyä ja toimintaa.
- Tavoitteeni on auttaa urheilijoita löytämään työkalut urheilussa ja elämässä selviämiseen. Vahvuuteni valmentajana on se että olen nuori valmennusurallani, en kuvittele tietäväni kaikkea ja uskallan myöntää olevani väärässä. Haluaisin kehittää tietämystäni esimerkiksi voimaharjoittelun ja aerobisen harjoittelun optimaalisesta hyödyntämisestä kamppailulajeissa. Haluaisin myös ymmärtää paremmin eri vammoja joita urheilussa syntyy, kuinka niitä hoidetaan ja kuinka niitä ennaltaehkäistään.
- Mahdollistaa jokaiselle harrastajalle ja urheilijalle hänen polkunsa näköinen ura niin urheilussa kuin urheilun ulkopuolella. Kokemuksen ja koulutuksen myötä lajitaitojen opettaminen on vahvuuteni. Olen luonteeltani kuin työssäni erittäin tarkka ja melko vaativa. Haluaisin antaa urheilijoille enemmän tukea psyykkisten ominaisuuksien vahvistamiseen.
- Tavoitteena on kehittää seuran urheilijapolkua, siten että pystyisimme tarjoamaan ammattimaisen valmennuksen ja olosuhteet aloittelevista junioreista aikuisten kansainväliseen huippuun asti. Huipun osalta henkilökohtaisesti tavoitteena olisi saada valmennettua yksi urheilija olympialaisiin.
- Jatkuva kehittyminen (oman valmentajuuden kehittyminen) ja ajantasainen, kannustava valmentaminen

Taustatiedot ja tavoitteet

Oma tavoitteesi valmentajana.

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

- Tavoitteena on auttaa nuoria kehittymään ja löytämään oma "koodi" lajitekniikassa sekä fysiikan kehittämisessä.
- Parantaa osaamistani, saada enemmän ja menestyvämpiä urheilijoita, elättää itseni valmentamalla
- Tavoitteeni on auttaa urheilijoitani parhaan mukaan saavuttamaan tavoitteensa. Koen vahvuudekseni päättäväisyyteni, positiivisuuteni sekä ymmärryksen urheilijaa kohtaan. Kehittyä minun pitää vielä ohjelmoinnissa sekä siinä etten voi valmentaa jokaista ryhmässä yksilöllisesti.
- Ei varsinaisia tavoitteita. Olla tukena ja mukana urheilijan kasvussa. Lihaahuolto, mentaalipuoli vahvija.? Tarkka lajituntemus vaatii vielä ooettelu.
- Auttaa urheilijoita mahdollisimman paljon ja luoda mahdollisuus tavoitella menestystä aikuisena korkeimmalla mahdollisella tasolla. Oma kokemus, tietämys ja rentous vahvuuksia. Miten luodaan parempi ympäristö, josta todella voi päästä junioritasolta aikuisten huipulle (kehityskohde, haluaisin konkreettisia esimerkkejä).
- Kehittyä yleisesti ikääntyvän toimintakyvyn ja terveystason tavoitteiden valmentamisessa. Vastaan kyselyyn, koska katson nämä verrannollisiksi varsinaiseen kilpailuun tähtäävän urheiluvalmennuksen kanssa.
Haluan kehittää ymmärrystä ja osaamista toimintakyvyn ja terveystason näyttöön perustuvan edistämisen parissa, tietoa urheilijoihin ja liikaa lihaskasvuun liittyen löytyy - mutta tarkoituksenmukainen ydin omaan toimintaan on poimittava huolella. Kenties tarkoituksenmukaisessa testaaminen myös yksi osa-alue.
- Viedä urheilijaa eteenpäin.
- Oma tavoitteeni kehittyä edelleen valmentajana. Erityisesti ravitseminen on asia jossa haluaisin kehittyä lisää.
- Kehittää omaa taitoa ja löytää uusia tapoja tuottaa tulosta valmennettavalle.
Vahvuuteni on monipuolisuus, tarkka silmä tekniikoiden suhteen sekä kekseliäisyys harjoittelussa. Testaamisen kehittäminen, jotta pystyisimme paremmin seuraamaan harjoittelun kehitystä.
- Kasvattaa kokonaisvaltaisesti itsetietoisia ja oma-aloitteisia urheilijan alku kohti kansallista ja kansainvälistä tasoa

Taustatiedot ja tavoitteet

Oma tavoitteesi valmentajana.

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

- Auttaa urheilijat parantamaan ja ymmärtämään enemmän itsestään joten voivat jatkaa pidempi ja laadusempi omassa lajissa
- Kehittää pelaajia omassa lajissaan sekä luoda onnistumisen kokemuksia. Vahvuuteni valmentajana ovat nopeasti uuden oppiminen, motivaatio, vuorovaikutus, ohjausosaaminen ja tietotaito. Haluaisin kehittyä auktoriteetissä sekä enemmän vaativaksi ja vaativampien harjoitusten toteutuksessa
- Laaja urheilutausta ja halu oppia. Tavoitteet ovat siinä, että lapsi kehittyisi urheilijana haluamalleen tasolle.
- Tavoitteena olisi joku päivä olla ammattivalmentaja & joukkuevoimistelun lajivalmentaja. Vahvuutena on lapsilähtöisyys ja aktiivinen ja kokeileva valmentaminen, kehityskohteina on vielä syvempi tietämyksen puute loukkaantumisiin liittyvissä asioissa.
- Tahdon olla turvallinen ja asiantunteva valmentaja, joka antaa junioriurheilijoille hyvän pohjan tavoitteellista kilpaurheilua varten. Tahdon auttaa jokaista urheilijaa saavuttamaan omat urheilulliset tavoitteensa, oli se millä tasolla hyvänsä.

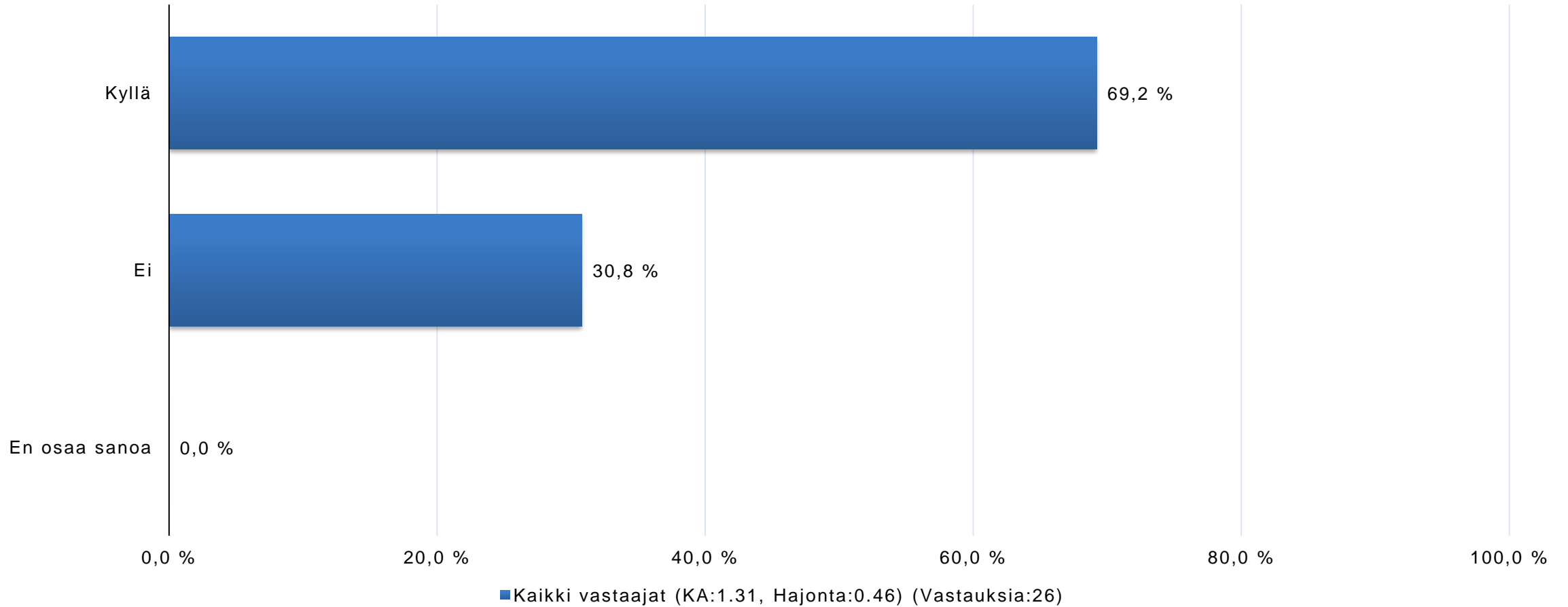
Taustatiedot ja tavoitteet

Vapaa sana taustatietoihin ja tavoitteisiin liittyen.

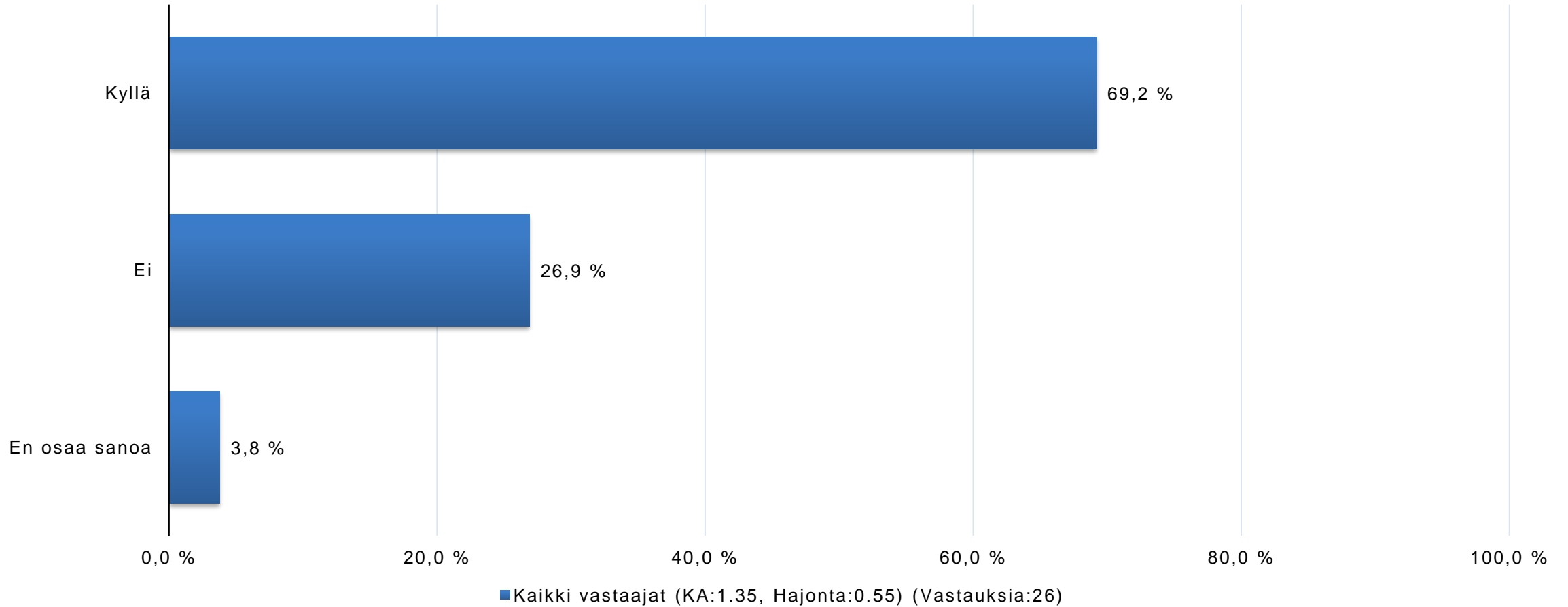
Voit tähän halutessasi kommentoida, täydentää vastauksia tai lisätä muuta oleellista tietoa. (Kaikki vastaajat)

- Yli kolmekymmentä vuotta kenttiä kolunneena eri lajeissa olen huomannut että luottamus ja hauskuus sekä yhteiset päämäärät kannustuksineen vievät urheilijoita eteenpäin kivalla tavalla, varsinkin kun resursseja ja tukea et liitoilta saa muissa kuin juhlapuheissa: "kuinka nuoret urheilijat ovat tärkeitä ja etusijalla, urheilijat ovat keskiössä :)"
ei vain ole missään näkynyt ja toteutunut kyseinen ajattelumalli???? Esim. Puolassa sama määrä rahaa käytössä yeisurheiluliitolla josta lohkeaa urheilijoiden käyttöön portaittain kuukaudessa tietti euromäärä. Suomessa et saa mitään menee liiton ja ei keskusten sekä henkilöiden palkkoihin ja ylläpitokuluihin. Köyhät opiskelija nuoret yrittävät selvityä opiskelijan kuluista, harjoittelu ja kisakuluista sekä käyvät vielä siinä sivussa töissä. Näinköhän nuoria huippu-urheilun tulevaisuuden lupauksia viedään eteenpäin??????
- Tällä hetkellä yksi urheilijoistani on pyrkinyt jo useamman vuoden ajan arvokilpailukentille, joten toivoisin sen käyvän toteen muutaman, seuraavan kauden aikana.
- Siviilityön vuoksi viimeiset vuodet ovat olleet haasteellisia aikataulun suhteen. Jouduin viime vuonna luopumaan junioreiden vetämisestä ja olen keskittynyt vain yhden aikuisen kansainvälisellä tasolla urheilevan urheilijan valmentamiseen. Tavoitteena on kuitenkin löytää syksyllä taas enemmän aikaa valmentamiselle.
- Olisin kiinnostunut kaikesta mikä tukee urheilijoita heidän urheilijapolullaan. Meidän lajissa (kuten kuulemma jalkapallossakin) on lisääntynyt lannerangan murtumat kasvavilla pojilla. Meillä on yksi tapaus ja haluaisin kovasti tietoa miten välttää tällaiset tapaukset.
- Suurin osa valmennettavistani ovat kyselyn ikähaarukan yli (+30v). Valmentamista teen urheilijoille myös ryhmämuotoisesti.
- Fysiikkavalmentajana toiminut toista vuotta kilpaurheilijoiden parissa, fysioterapeuttiopiskelija viimeistä vuotta.
- Valmennan kahta eri ikäistä joukkuetta joukkuevoimistelussa, 8-10-vuotiaita ja 10-12-vuotiaita, tavoitteena on joukkueen kanssa olla kilpasarjatason joukkue sitten 12-vuotiaiden sarjoista ylöspäin.

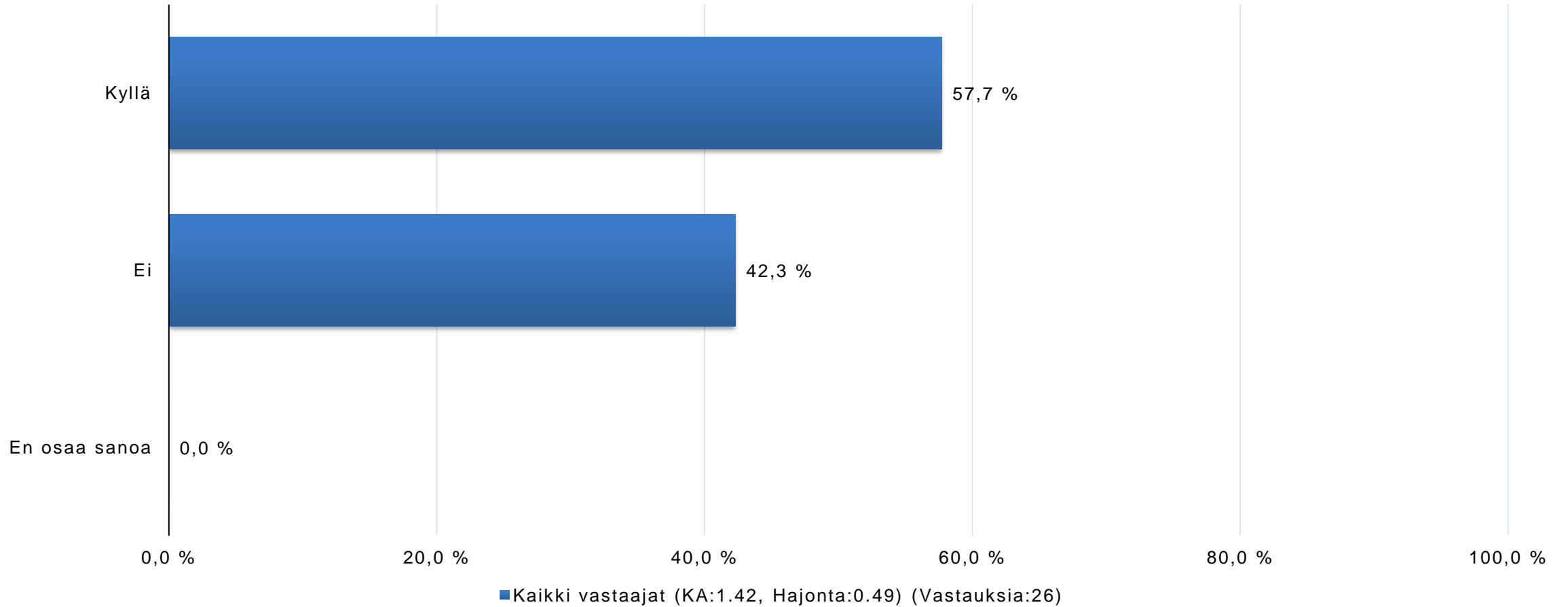
Onko valmennettavallasi ollut urheiluun liittyviä tapaturmia?



Onko valmennettavallasi ollut urheilusta johtuvia rasitusvammoja?

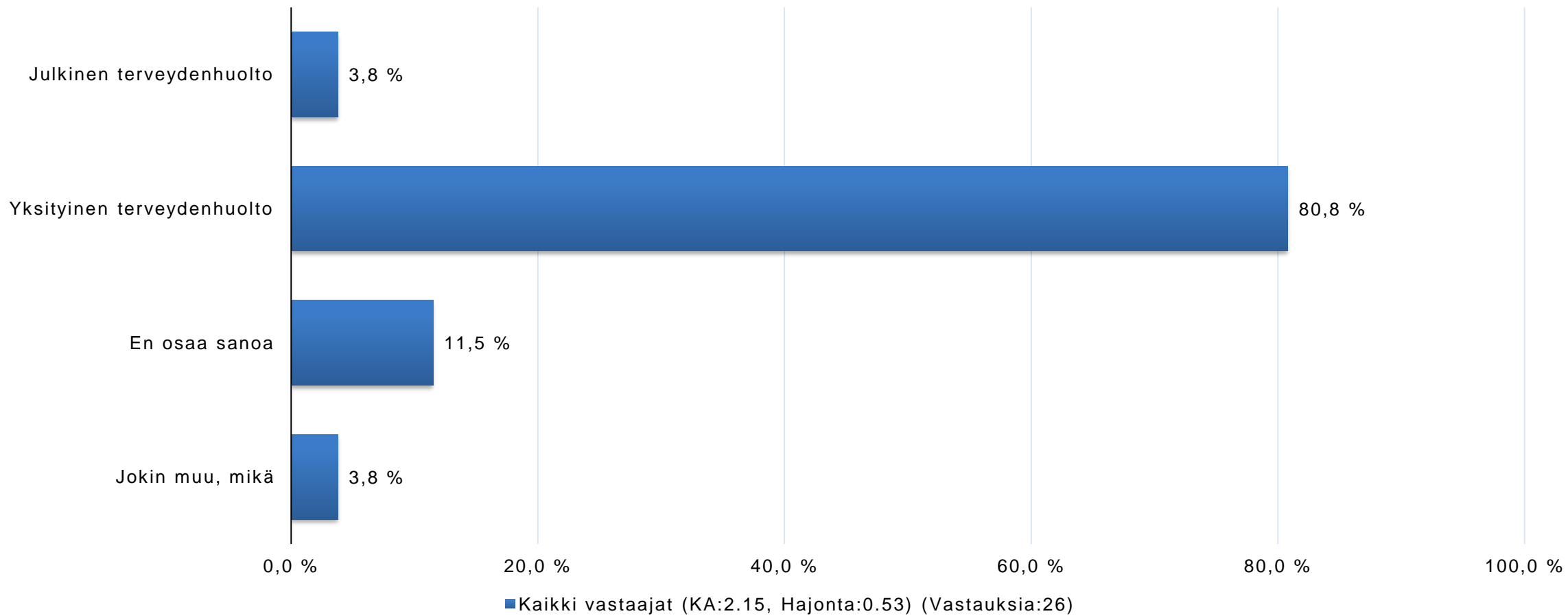


Onko valmennettavallasi ollut ylikuormitusoireilua?



Mihin valmistettavasi olisi yhteydessä seuraavissa tapauksissa ...
(valitse sopivin vaihtoehto)

... äkillinen urheilutapaturma

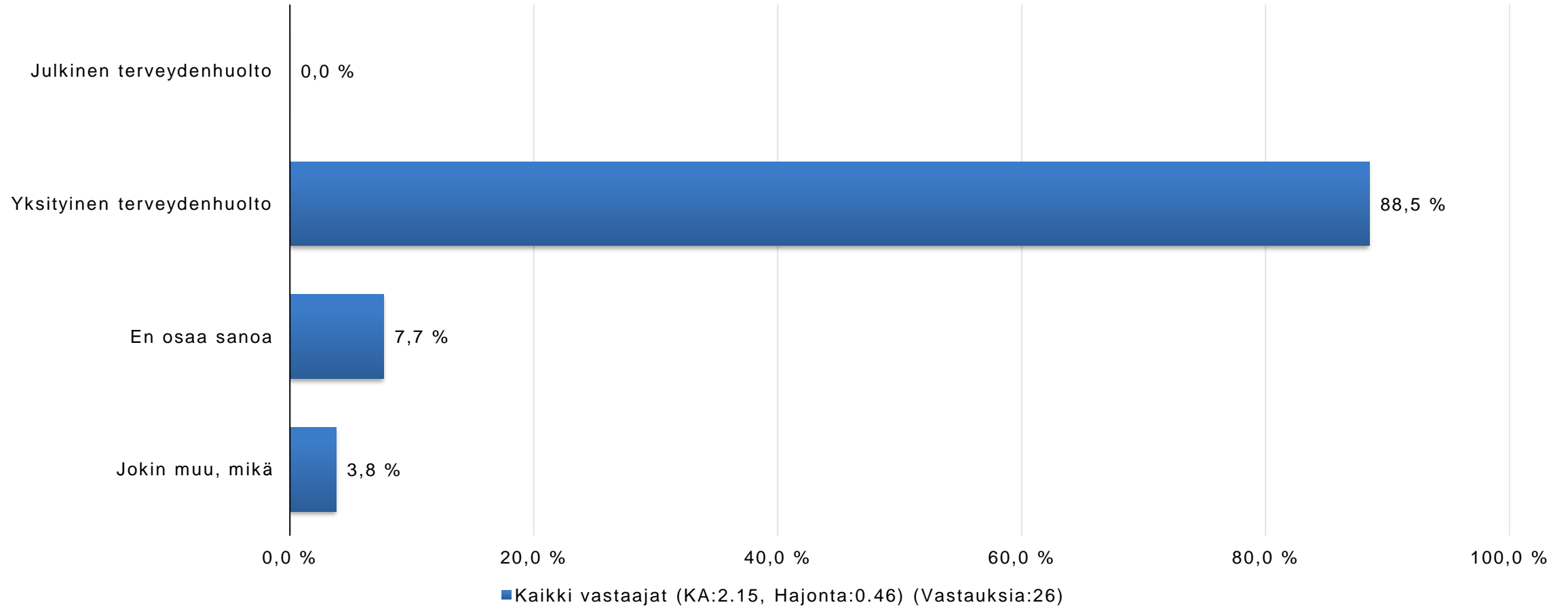


**Mihin valmennettavasi olisi yhteydessä seuraavissa tapauksissa ...
(valitse sopivin vaihtoehto)**

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

- Vakuutuksen kautta pätevällä urheilulääkärille, tosin vakuutus ei korvaa niitä alueita joissa aiemmin ollut vammoja

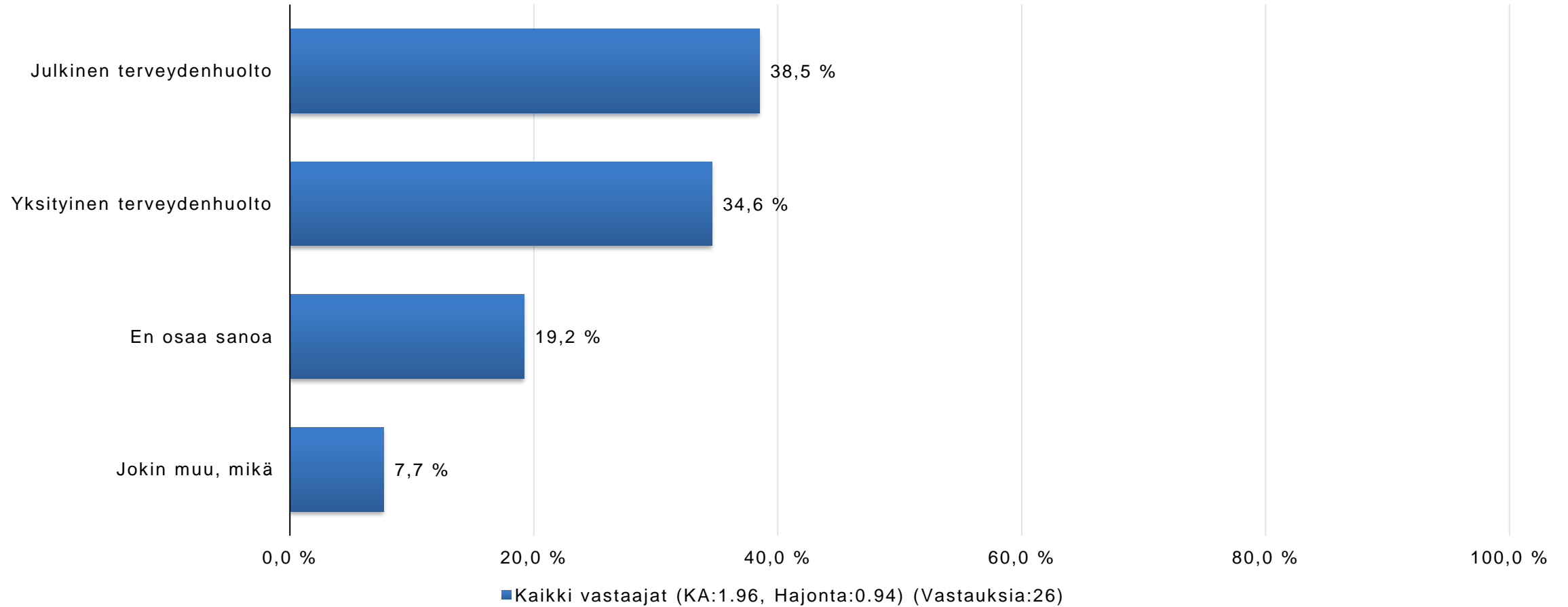
... rasitusvamma



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

- Vakuutuksen kautta pätevällä urheilulääkärille, tosin vakuutus ei korvaa niitä alueita joissa aiemmin ollut vammoja

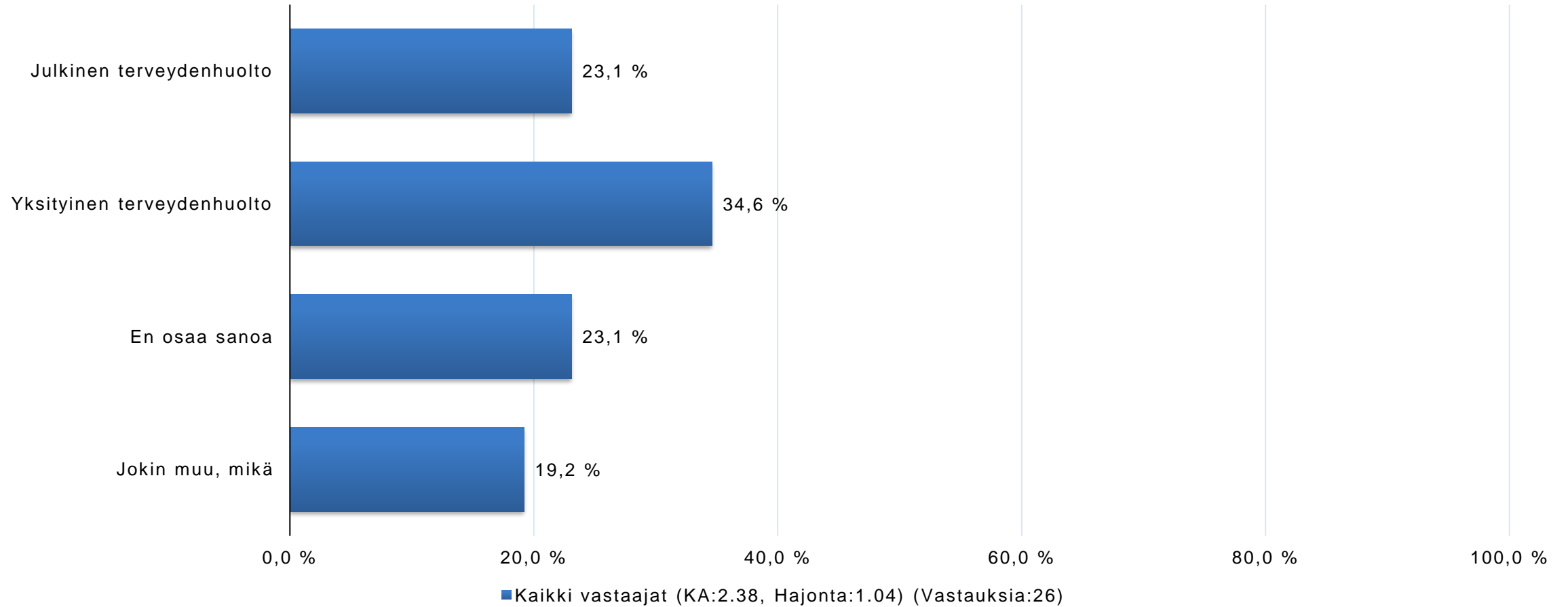
... sairastuminen



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

- Yliopisto opiskelijoiden lekuri
- Työterveys

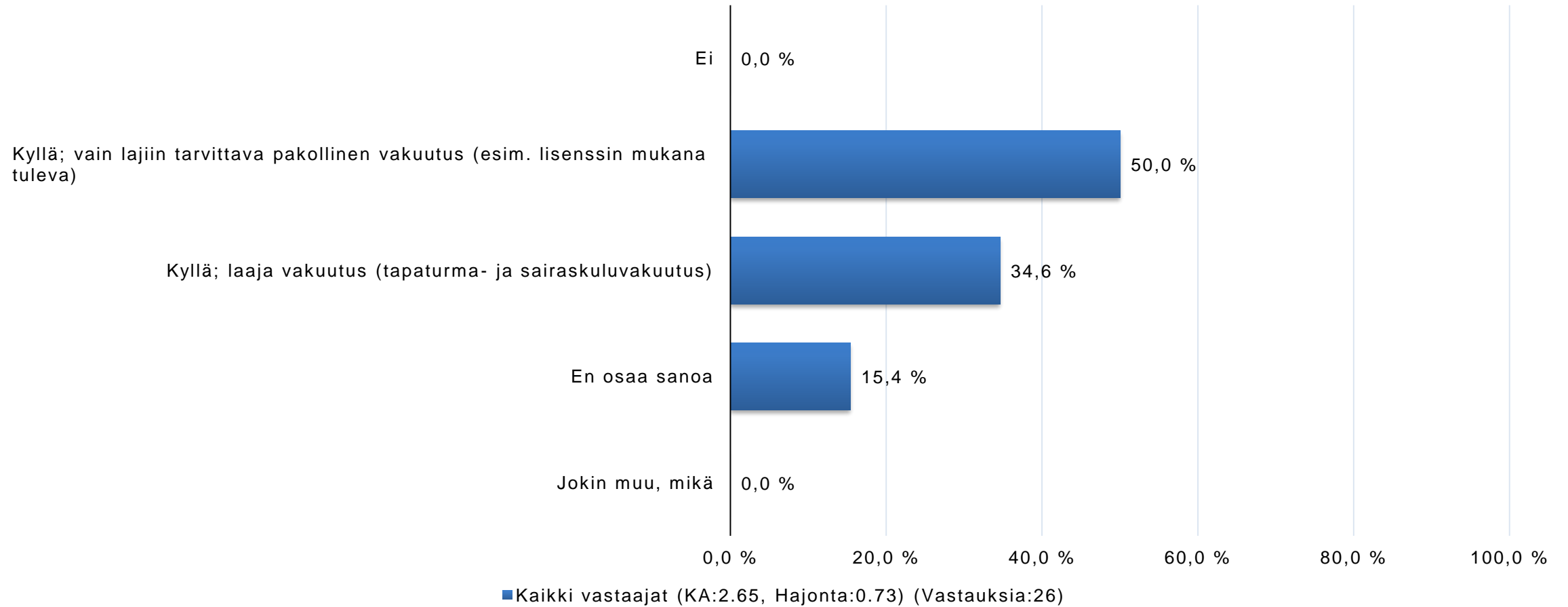
... psyykinen haaste



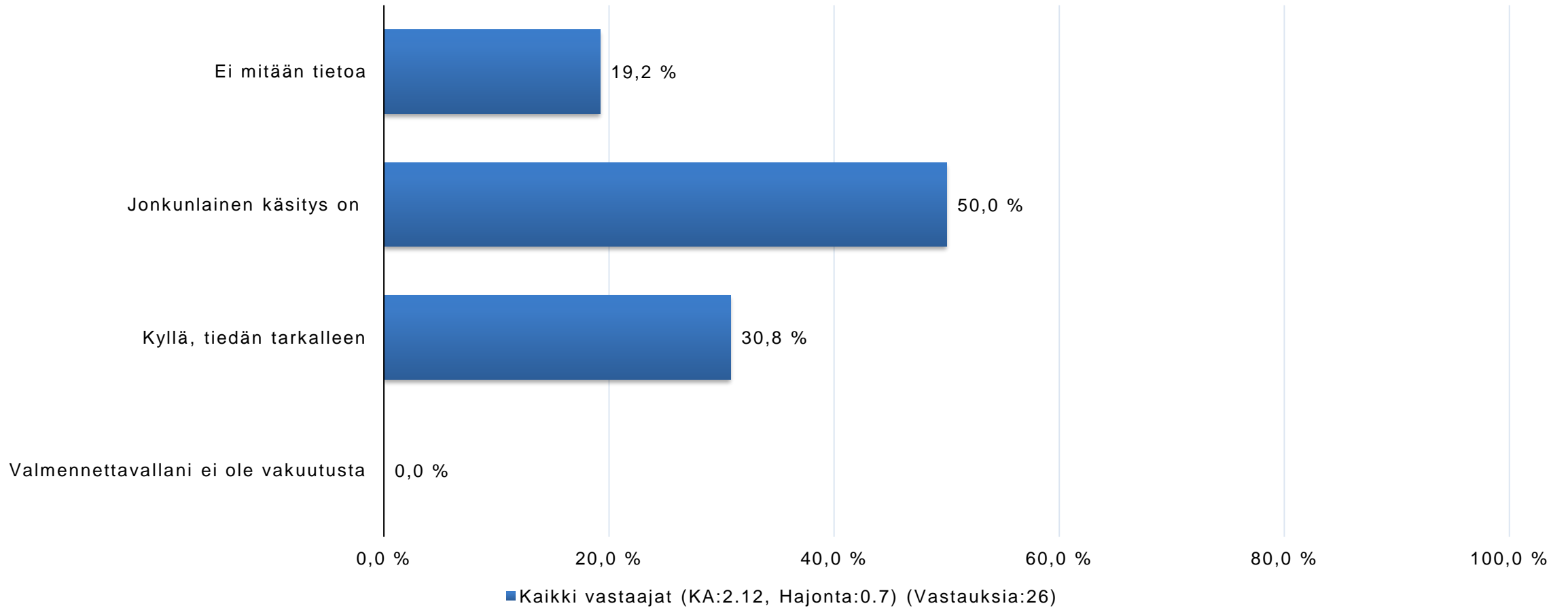
... psyykkinen haaste - Jokin muu, mikä (Kaikki vastaajat)

- Akatemian urheilupsykologi
- riippuu vakavuusasteesta ja kiireellisyydestä
- Työterveys

Onko valmennettavallasi urheiluun liittyvää vakuutusta?



Tiedätkö mitä valmennettavasi urheiluvakuutuksesi korvaa?

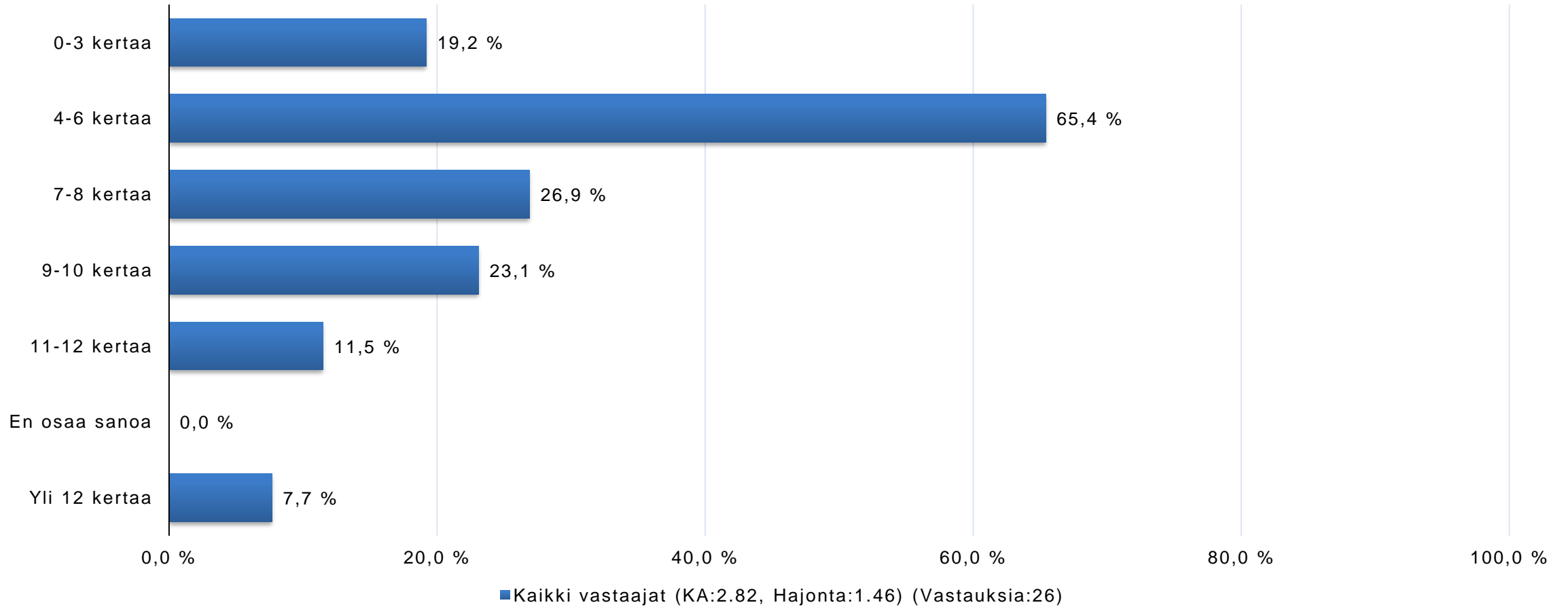


Vapaa sana terveyteen ja hyvinvointiin liittyen.

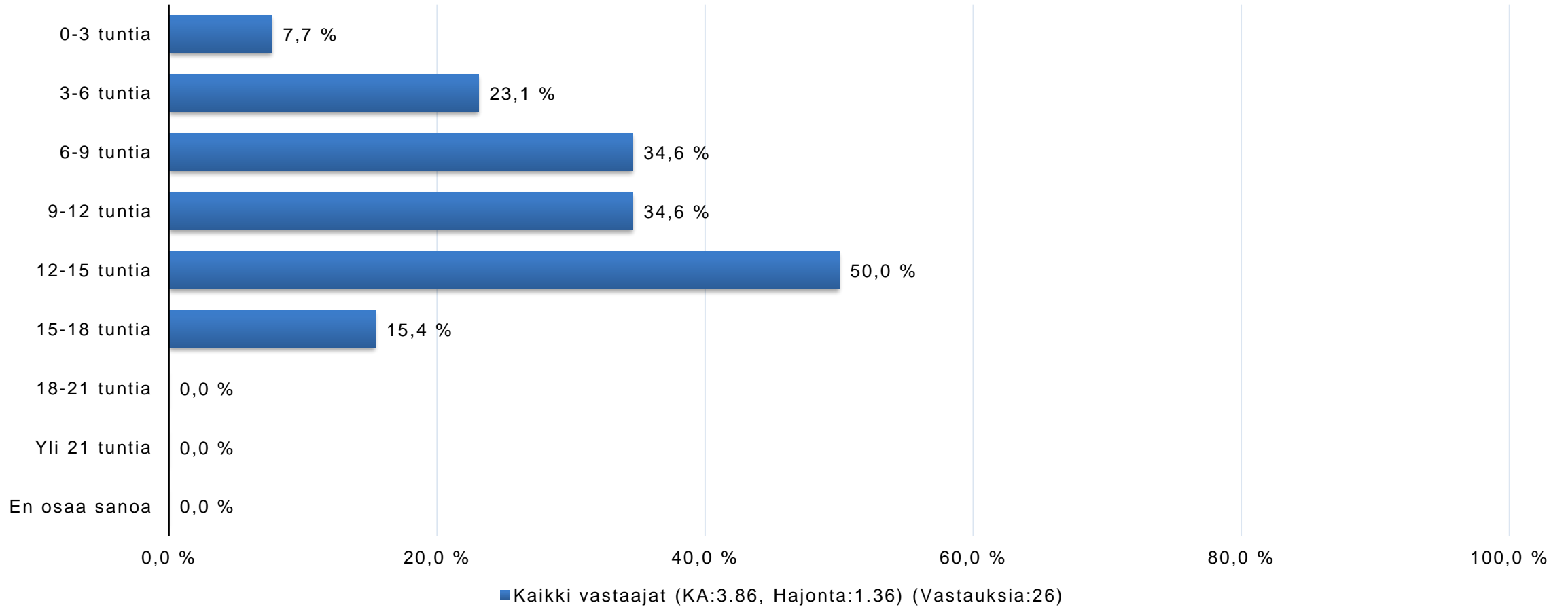
Voit tähän halutessasi kommentoida, täydentää vastauksia tai lisätä muuta oleellista tietoa. (Kaikki vastaajat)

- Tällä hetkellä on vaikeaa soveltaa yhteen terveystarkastuksia, joita tehdään urheilijoille jos niissä esim. veriarvoissa ilmenee muutoksia. Vaikka saa lähetteen niin on hyvin vaikea päästä yksityiselle puolelle uusiin verikokeisiin maksallakaan.
- Vakuutuksen kautta pätevällä urheilulääkärille, tosin vakuutus ei korvaa niitä alueita joissa aiemmin ollut vammoja, ne karsittu pois vakuutuskirjassa.
- Olisi hienoa, että urheilijallani olisi ammattilaisista koostuva tukitiimi, jonka puoleen voisi välittömästi kääntyä tarvittaessa.
- Tiedän myös urheijilideni lääkitykset sekä naisurheilijoideni hormonaaliset kierrot
- Mehiläinen yhteystyöseurana
- Tiedän, että joillakin valmennettavillani on vakuutuksia, mutta tiedän myös useita, joilla ei ole

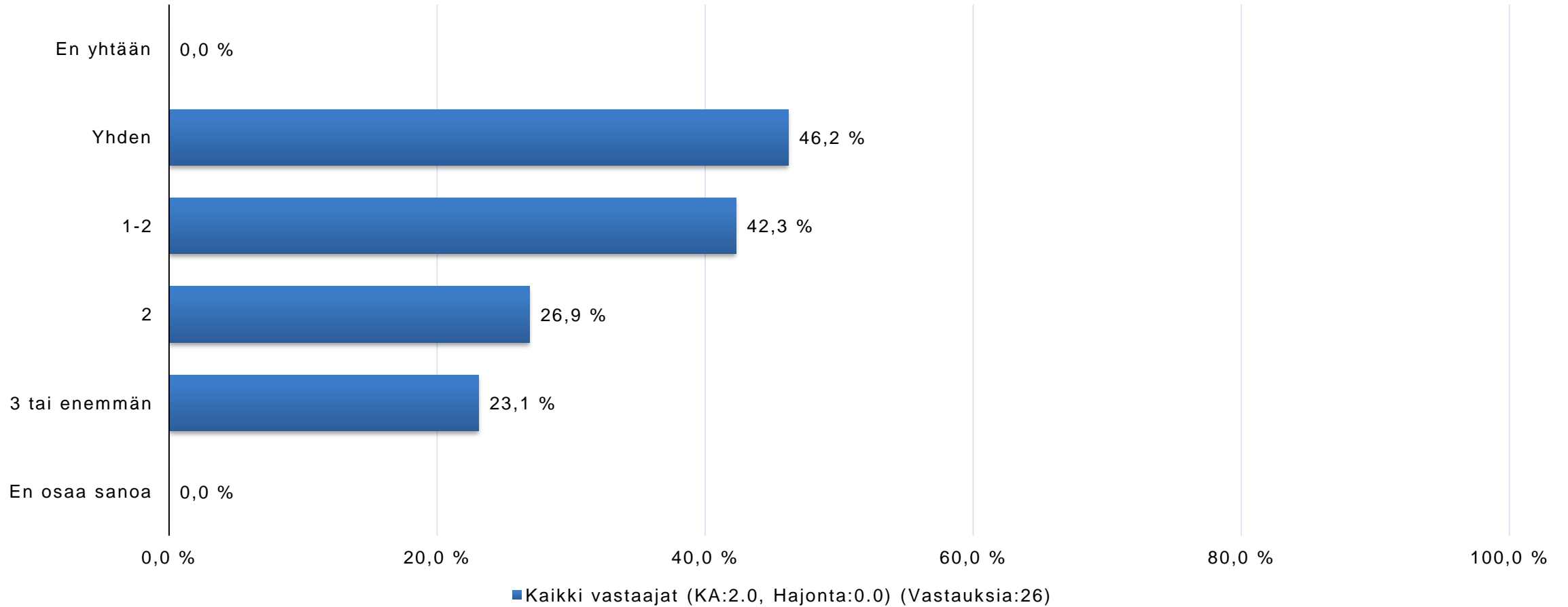
Kuinka monta kertaa valmennettavasi harjoittelee keskimäärin viikossa? Arvioi sopivin vaihtoehto. Jos valmennat useita urheilijoita, voit valita useita vaihtoehtoja



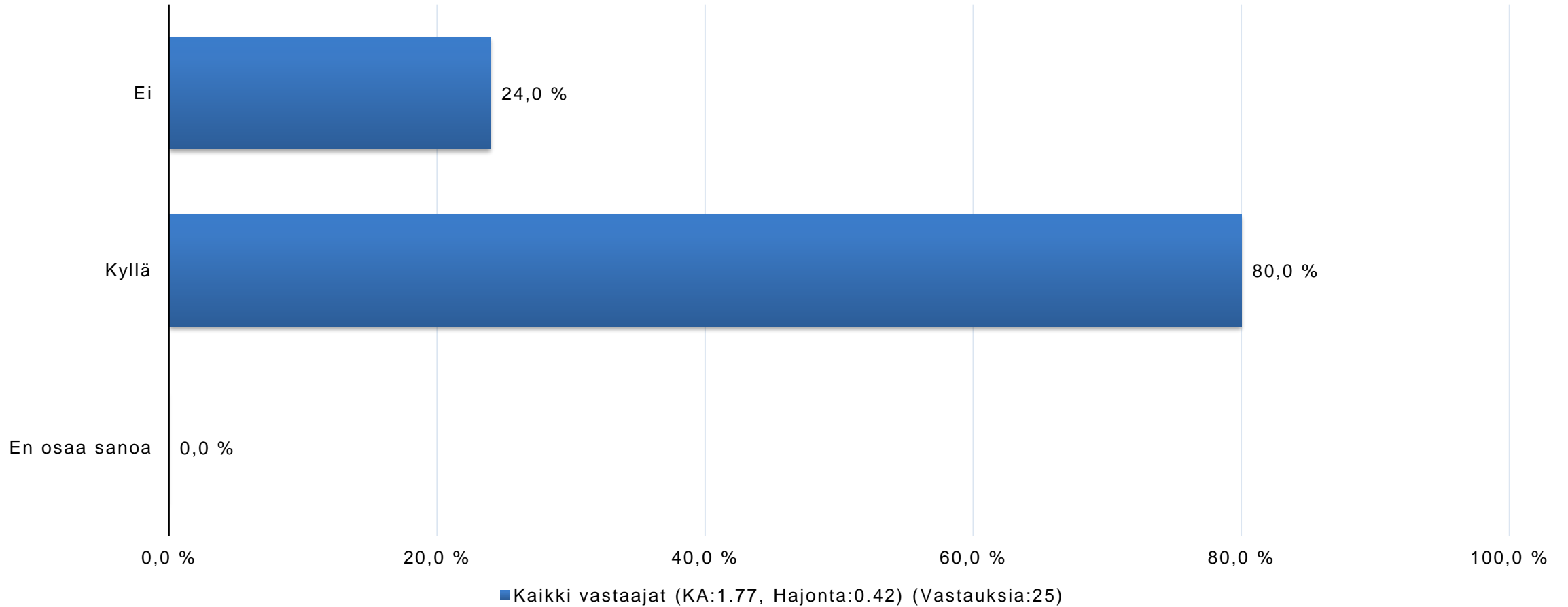
Kuinka monta tuntia valmennettavasi harjoittelee keskimäärin viikossa? Arvioi sopivin vaihtoehto. Jos valmennat useita urheilijoita, voit valita useita vaihtoehtoja



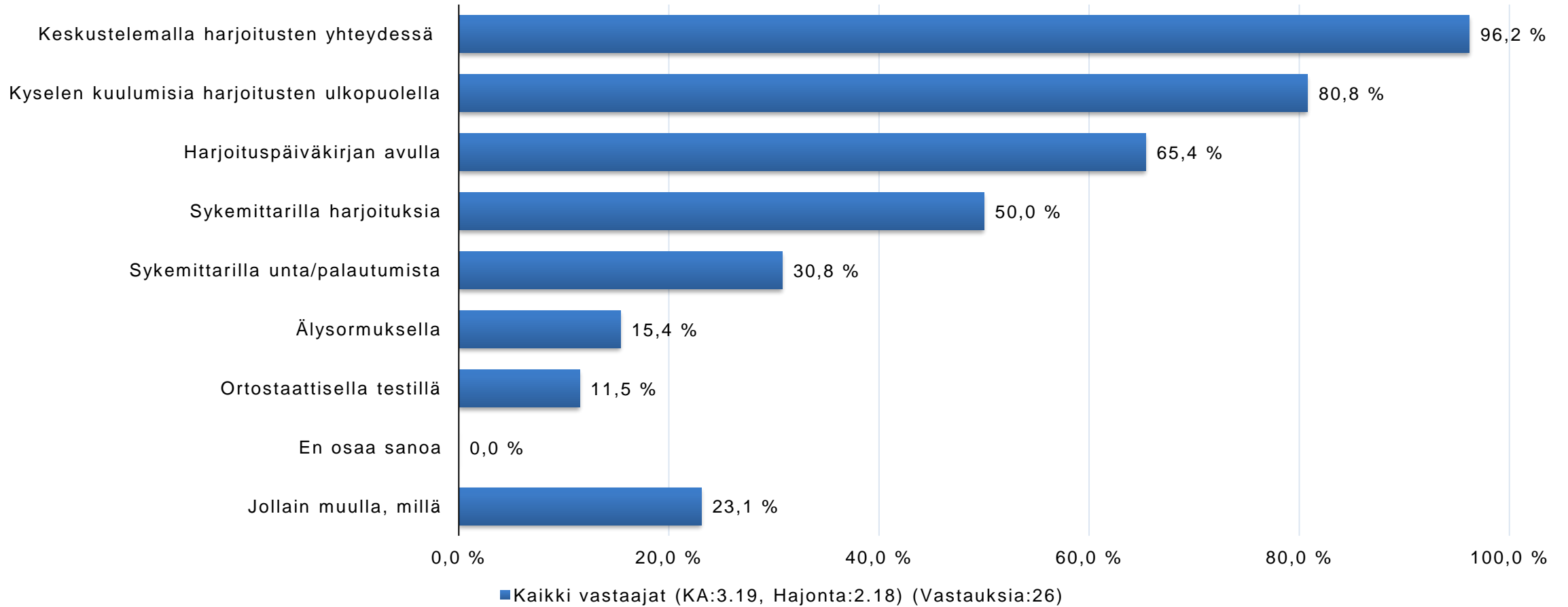
Kuinka monta lepopäivää valmennettavasi pitää viikossa keskimäärin? Arvioi sopivin vaihtoehto. Jos valmennat useita urheilijoita, voit valita useita vaihtoehtoja



Onko valmennettavasi harjoitusmäärät kasvanut viimeisen vuoden aikana? Jos valmennat useita urheilijoita, voit valita useita vaihtoehtoja



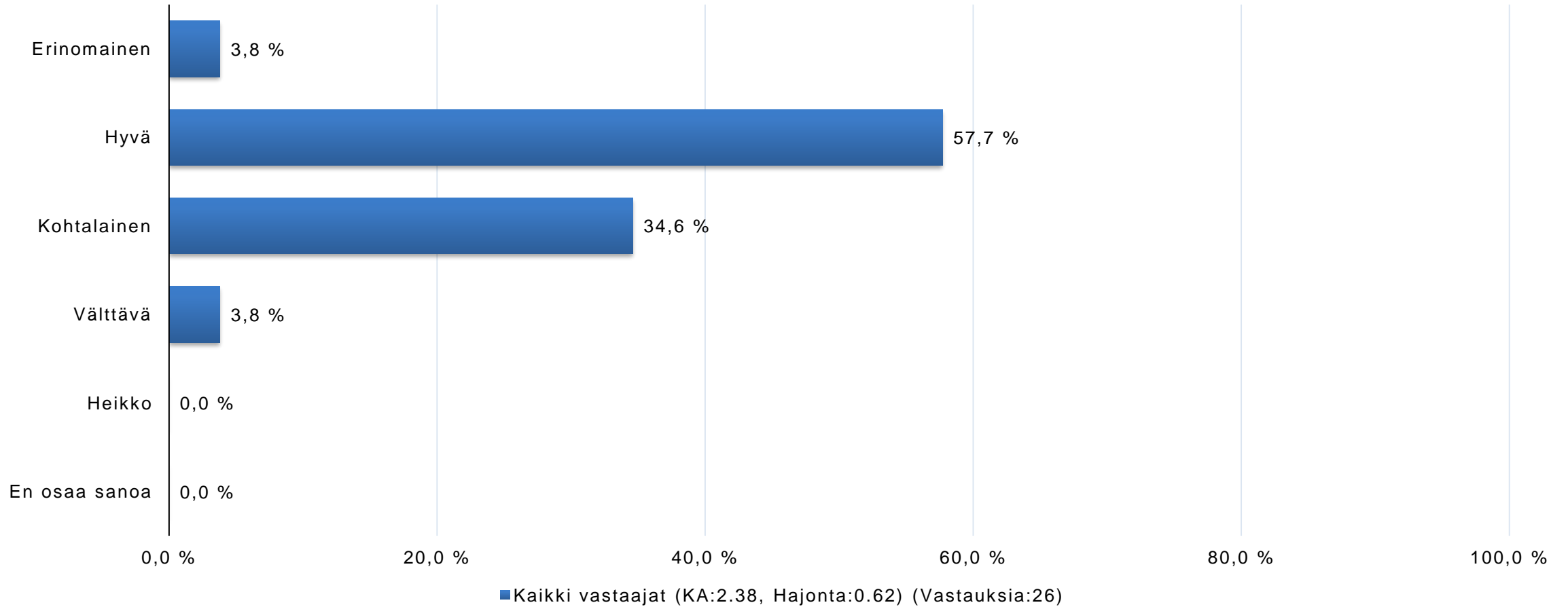
Millä tavalla seuraat valmistettäviasi harjoittelua ja kuormitusta? Voit valita useita vaihtoehtoja.



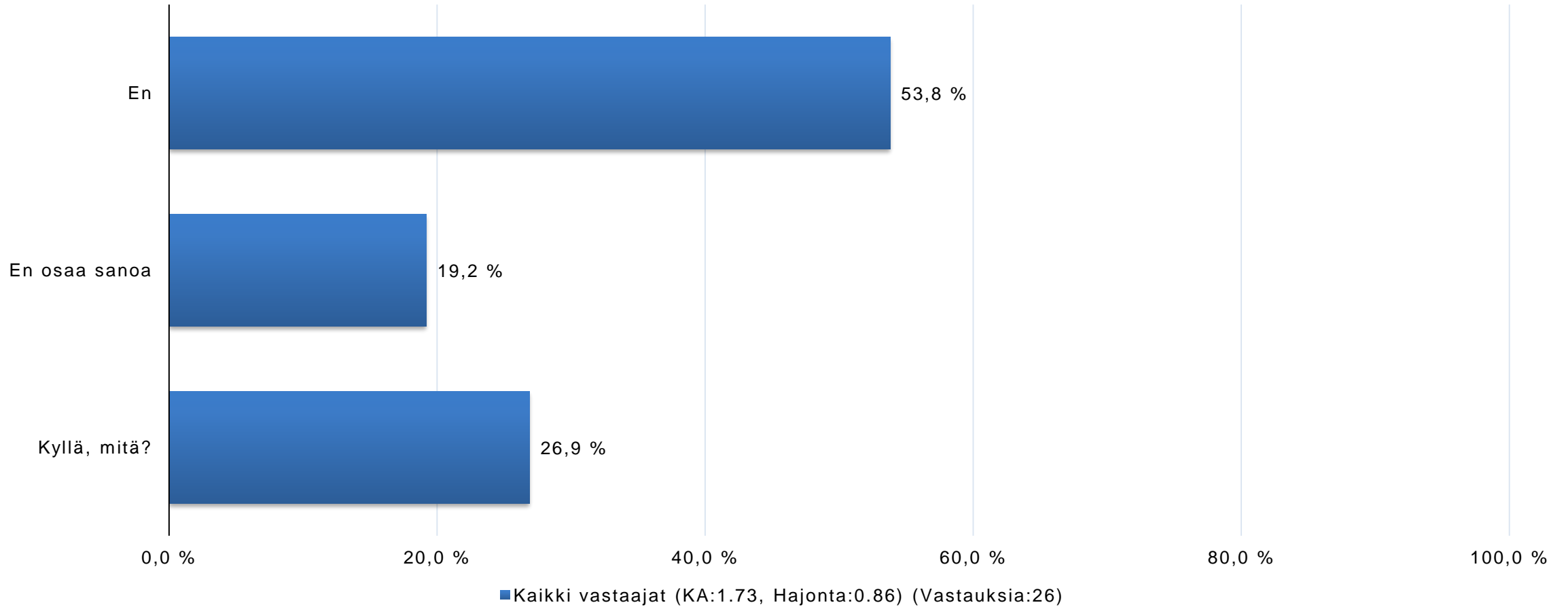
Millä tavalla seuraat valmennettavasi harjoittelua ja kuormitusta? Voit valita useita vaihtoehtoja. - Jollain muulla, millä (Kaikki vastaajat)

- Minulla on käytössä valmennusalusta, jonka kalenteriin suunnittelen yksilöllisen harjoitusohjelman ja siihen samaan kalenteriin urheilija täyttää omat menonsa ja liittää käyttämänsä yllä ruksatut mittarit.it
- Olemalla läsnä jokaisessa harjoituksessa josta johtuen voidaan puuttua harjoituksen sisältöön tarvittaessa jos huomataan että kyseisen päivän ohjelmaa tulee muuttaa urheilijan fyysisen tai psyykkisen tai terveydellisten seikkojen vuoksi.
- Laktaattimittauksilla harjoituksissa
- Testit, kisat,
- Polar coachin kautta yllä mainittuja dataa tarkastelemalla
- Rpe kysely

Miten arvioisit omaa tietämystäsi/osaamistasi urheilijan ravitsemukseen liittyvistä asioista?



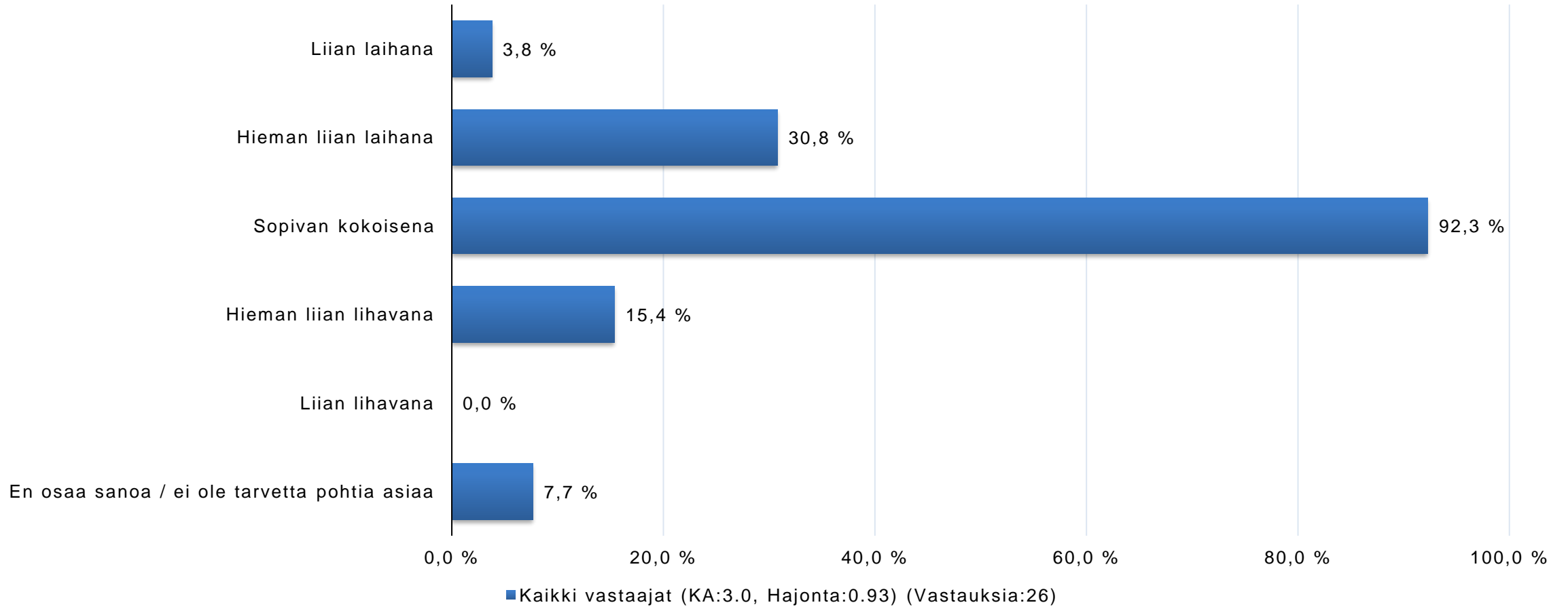
Noudattaako valmennettavasi jotain erityisruokavaliota? (esim. vegaani, gluteeniton)



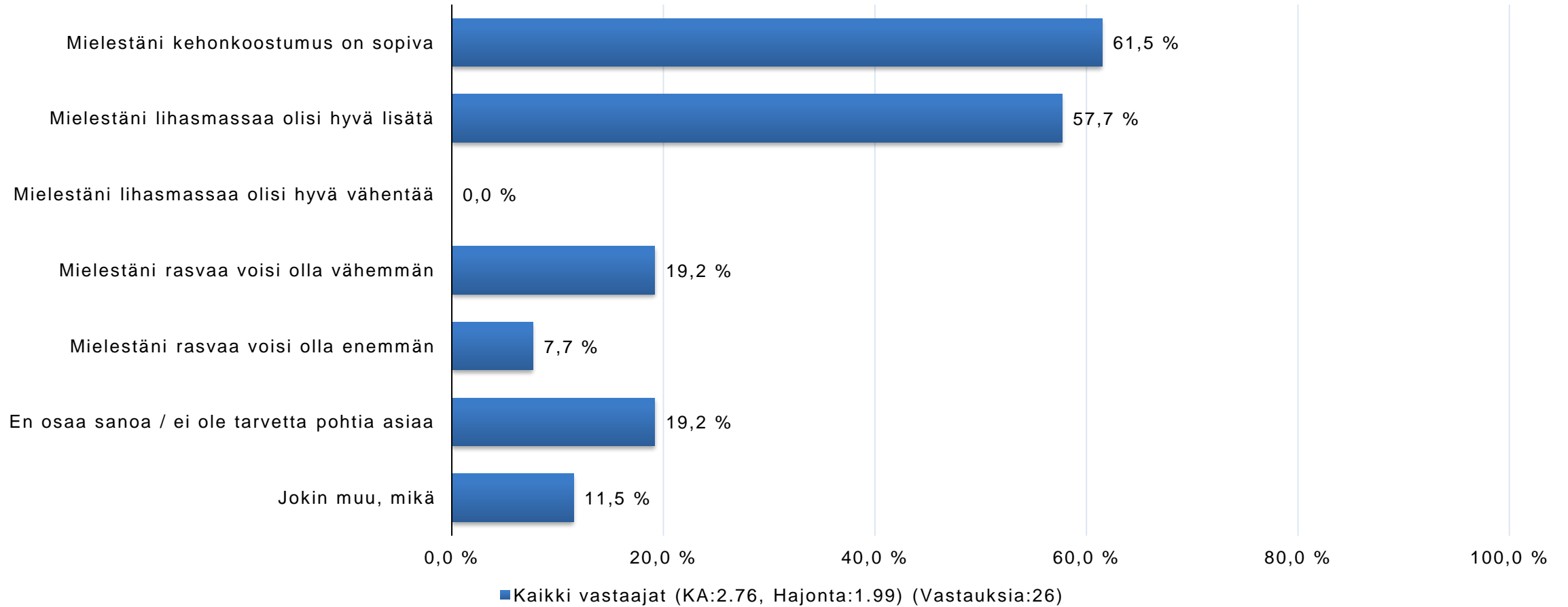
Noudattaako valmennettavasi jotain erityisruokavaliota? (esim. vegaani, gluteeniton) - Kyllä, mitä? (Kaikki vastaajat)

- Gluteeniton, maitoallergia
- Maidoton, munaton
- Yhdellä on gluteeniton ravitsemus
- Yksi urheilija vegaani
- gluteeniton
- Osa on gluteeniton
- Gluteeniton, IBS

Pidätkö valmennettavaasi... (jos valmennat useita urheilijoita, voit valita useita vaihtoehtoja)



Mitä mieltä olet valmennettavasi kehonkoostumuksesta? Voit valita useita vaihtoehtoja.



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

- Seuraamme kehonkoostumusta kolme kertaa vuodessa, kun se antaa hyvää palautetta harjoituskausista ja tasapainoisesta ravitsemuksesta..
- En osaa sanoa, naisen elimistö toimiakseen tarvitsee monenlaista energiaa ja ravinteita säilyttääkseen toimintakykynsä esim. kuukautisten aikana(voi vaikuttaa mm nivelsiteiden jne venymiseen) aliravittuna täysipainoinen harjoittelu ei mahdollista, väärrien ruokailutottumusten johdosta voi myös hankaloittaa esim.rasvat sokeri jne harjoittelua...
- Paljon erilaisia oppilaita

Vapaa sana harjoitteluun, ravitsemukseen tai palautumiseen liittyen.

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

- Harjoittelu (fyysinen ja psyykinen) ja palautuminen (ravitseminen ja uni) nämä auttavat tasapainoiseen elämään ja kyllä tulosta syntyy. Vaikeinta on saada harjoittelun ulkopuolinen elämä tasapainoon. Se vaatii luottamusta koko tiimin ja perheen kanssa.
- En osaa sanoa, naisen elimistö toimiakseen tarvitsee monenlaista energiaa ja ravinteita säilyttääkseen toimintakykynsä esim. kuukautisten aikana (voi vaikuttaa mm nivelsiteiden jne venymiseen) aliravittuna täysipainoinen harjoittelu ei mahdollista, väärin ruokailutottumusten johdosta voi myös hankaloittaa esim. rasvat sokeri jne harjoittelua... Tärkeintä on syödä sopivin välein monipuolisesti ja riittävästi sekä terveellisesti.
- Valvottuja harjoituksia pitäisi saada reilusti lisää. Nimenomaan valmentajaresurssit ovat puutteellisia. Valmennettava saa apua ravintoon akatemian kautta ja myös ohjelmaa fysiikkapuolelle. Myös fysiikkatreenejä pitäisi pystyä ohjaamaan.
- Ravitsemuksessa minulla valmentajana on paljon opittavaa

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

- Juoksuvalmentaja, konsultaatiota välillä fyssareiden kanssa
- Valmentaja ja apuvalmentaja sekä fysioterapeutti ja lääkäri tukena tarvittaessa. Lisäksi hieroja mukana.
- Lähinnä kotiväki tukee, tarvittaessa hierontaa, fysioterapiaa
- Loistava fyssäri, lääkäri, ravitsemusterapeutti, pyykkäinen valmentaja, seuran toiminnanjohtaja, manageri ja lajivalmentaja sekä perhe.
- Ite olen isä, valmentaja, manageri, huoltaja, välillä teippiari, psykologi jne
Valmennettavalla on mahdollisuus käyttää akatemian palveluita, reenikortti Ouluhallille, lihastasapaino testit jne sekä lääkärin tarkastus "oikeine" verikokeineen.
Lihahuollossa on vakituiset hierojat (ilmainen kaksi kertaa kuukaudessa)
Vertaisapua jonkin verran muilta urheilijoilta ja muutamalta valmentajalta tarvittaessa.
- Laji-/päävalmentaja
Voimaharjoitteluvalmentaja
Nyrkkeily valmentaja
- Hieroja, fysioterapeutti
- Lajivalmentaja, koreografi, fysiikkavalmentaja, psyykkinen valmentaja, fysioterapeutti, hieroja
- Lajivalmentaja (päävastuullinen), 2. lajivalmentaja, fysiikkavalmentaja (ohjelma, akatemia), fysioterapeutti (akatemia), henkinen valmentaja (akatemia), ravintovalmentaja (akatemia).

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

- Helsingissä on yksi valmentaja ja hän käy Oulussa silloin tällöin. Harri Antikainen.
Lisäksi ulkomaisia valmentajia. Kaikki lajivalmentajia.
Aiemmat oppilaat olivat kastellin urheilulukiossa ja olivat mukana urheiluakatemiassa. Nyt ei ole vielä sen ikäisiä.
Osa pareistamme on maajoukkueessa. Kerran tai pari vuodessa on kuntotestit ja mittaukset maajoukkueleirillä
- Vanhemmat molemmat tukevat
- Valmentaja, huoltaja, fysioterapeutti, treeniyhteisö, ravitsemusterapeutti, muiden lajien valmentajat
- Valmentajamentori, hieroja. Seura käyttää ravitsemusasiantuntijaa, jota myös ryhmät voivat hyödyntää.
- Kaksi valmentajaa, oerhe, seura, oma lääkäri, lihahuolto, suksihuolto, treenikaverit
- Vanhemmat, osa käy hierojalla ja tarpeen tullen fysioterapeutilla.
- perhe
- ODL taustatiimi tuki, lääkäri, fyssari, testaaja. Muualta hierojat
- Voimavalmentaja, erilaisten testienpalveluiden tuottajat, terveydenhuollon puolelta ortopedi ja fysioterapeutti
- Valmentaja ja valmentajan mentori
Ammattioppilaitoksen urheiluakatemia, yhteisharjoituksia ei kuitenkaan ole lajiin.
Seuran satunnaiset yhteiset harjoitukset.
- Moninainen ja ammattitaitoinen
- Olen yksin
- Päävalmentaja, kolme apuvalmentajaa ja fysiikkavalmentaja

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

- Ei suoranaista taustatiimiä, mutta muilta valmentajilta otamme neuvoja vastaan.
- Joukkueiden kanssa on apuvalmentajia, jotka auttavat treeneissä.
- Urheiluhieroja, fysioterapeutti

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

- Isompi tiimi sais olla. Enemmän tukea nimenomaan ravitsemuksen ja vammojen ehkäisyn puolella.
- Pääosin hyvin toimii. On harvinainen tilanne että taustatiimistä osa on samassa työpaikassa joten kommunikaatio on helppoa.
- Ollaan vasta tiimin mietinnän aluvaiheessa
- Tiimi toimii tällä hetkellä hyvin, jos asioilla ei ole kiire ja olemme osanneet suunnitella asiat hyvin etukäteen. Talkoohenkeä ei nykyisin juurikaan ole. Ammatti ihmiset pitävät aika hyvin kiinni omasta vapaa-ajastaan, kun taas valmennuksessa tilanteet tulevat monesti ulkopuolella virka-ajan. Onneksi niitä on hyvin vähän.
- Tiimi puutteellinen mm kunnon fyssari ja lääkäri puuttuvat, resurssi ja raha pula, omillaan asuva yliopisto opiskelija. Kunnon manageri ja rahoittaja puuttuu, iän myötä kisamatkat ja majoitukset sekä leiritykset pitenevät. Myös uusi ranking systeemi vaatisi kovia kilpailuja keski euroopassa jne.
Joskus lihahuolto ongelmallista esim. hieronta, kun aikoja et saa juuri silloin kun tarvitset.
- Yhteistyö toimii, päävalmentajana minun tulisi vielä aktiivisemmin kysellä ajatuksia muilta valmentajilta tiimissä.
- Jokainen työskentelee pääsääntöisesti tahollaan. Jokainen on omalla alalla ammattilainen, joten tuki on ammattimaista ja eteenpäin vievää. Tärkeää olisi kuitenkin säännöllinen yhteydenpito kokonaisuuden kannalta ja jotta pystyttäisiin varmistumaan toimivuuden jatkumisesta.
- Yhteistyö toimii lähinnä valmennettavan kautta, mikä rasittaa valmennettavaa ja haittaa tiedonkulkua.
- Tiimissä voisi olla enemmän monipuolisuutta ja tarvittaisiin fysiikkavalmennukseen ammattilainen ja myös oheisharjoitteluun esimerkiksi baletin ammattilainen
- Ei ole tiimiä
- Kommunikointi valmentajan ja muiden tekijöiden, esim fysioterapeutin, välillä on tärkeää

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

- Yhteistyö toimii hyvin.
- Toimii hyvin
- En koe sitä tiimiksi, koska yhteistyötä heidän kanssaan ei ole ja se on satunnaista.
- Toimii.
- Jokainen tekee erillään töitä urheilijan kanssa ja urheilija toimii viestin välittäjänä ja kokonaisuuden haltijana
- Tiimiä ei juuri ole, joten vahvuuksia sillä ei ole.
- Erinomainen
- Hyvää
- Avoimuus, vuorovaikutus ja tuen antaminen. Kehittämiseen tarvitaan kommunikointi, kouluttautuminen
- Hyvin
- Tiimityöskentely toimii hyvin, ollaan jaettu tehtäviä tasaisesti kaikille.
- Tarpeen mukaan, mutta ei säännöllisesti.

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

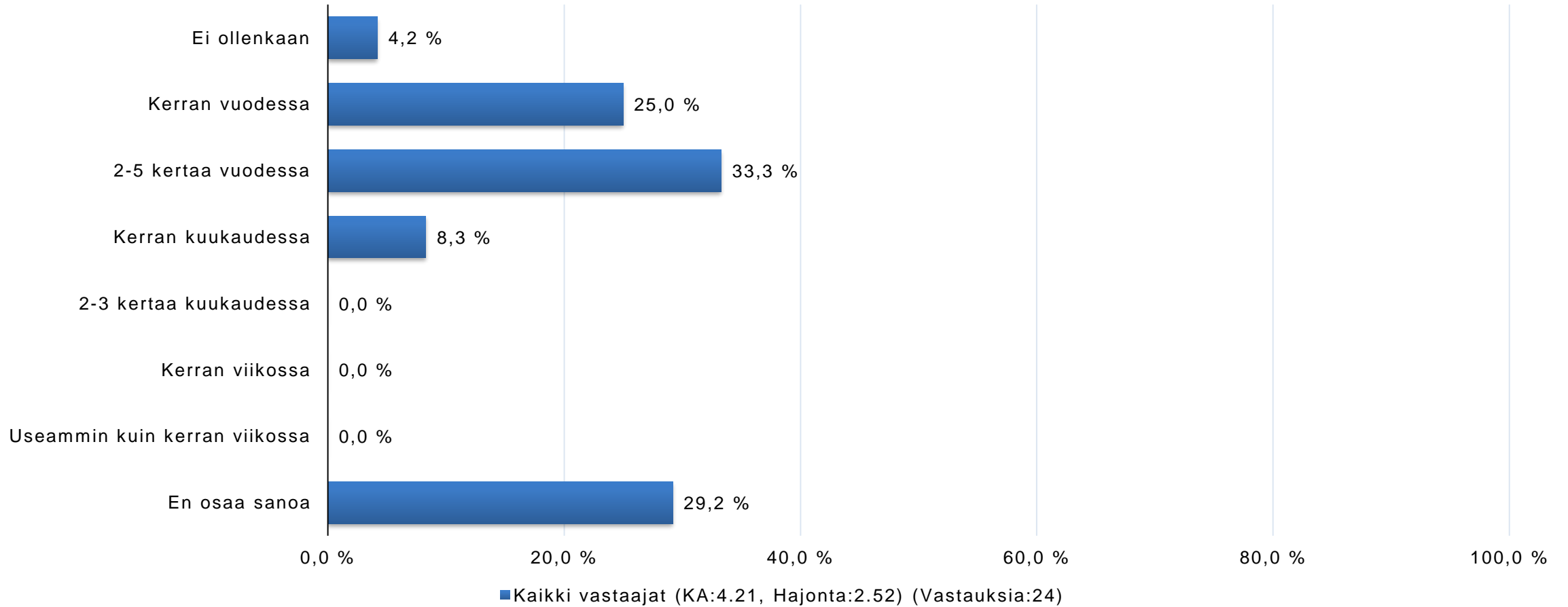
- Fysioterapeutti, testauspuolen asiantuntija
- Ravitsemusterapeutin apu olisi hyvä lisä.
- Ravinto
- En osaa nyt olla vailla lisää. Olemme rakentaneet aika hyvän testipatterin, mutta siinä olisi kyllä kehittämisen varaa.
- Fyssari, lääkäri, urheilupsykologi, manageri, testauspuoli
- Terveystien alan henkilö, fysioterapeutti tms.
- Lääkäri, fyysisen kunnon seuranta ja testaus
- Manageria hanksaamaan yhteistyökuvioita ja budjettia, nyt tausta-asiat rasittavat liian paljon urheilijaa. Akatemian kautta tuleva tuki on erittäin tärkeässä osassa, toki määrät voisivat olla isompiakin.
- Baletti, fysiikkavalmentaja, psyykinen valmentaja
- Fysioterapeutti, hieroja
- Ei tule mieleen
- Haluaisin fysioterapeutin tiimiin mukaan.
- -
- Manageri, rahoittaja,
- Hieroja/osteopaatti

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

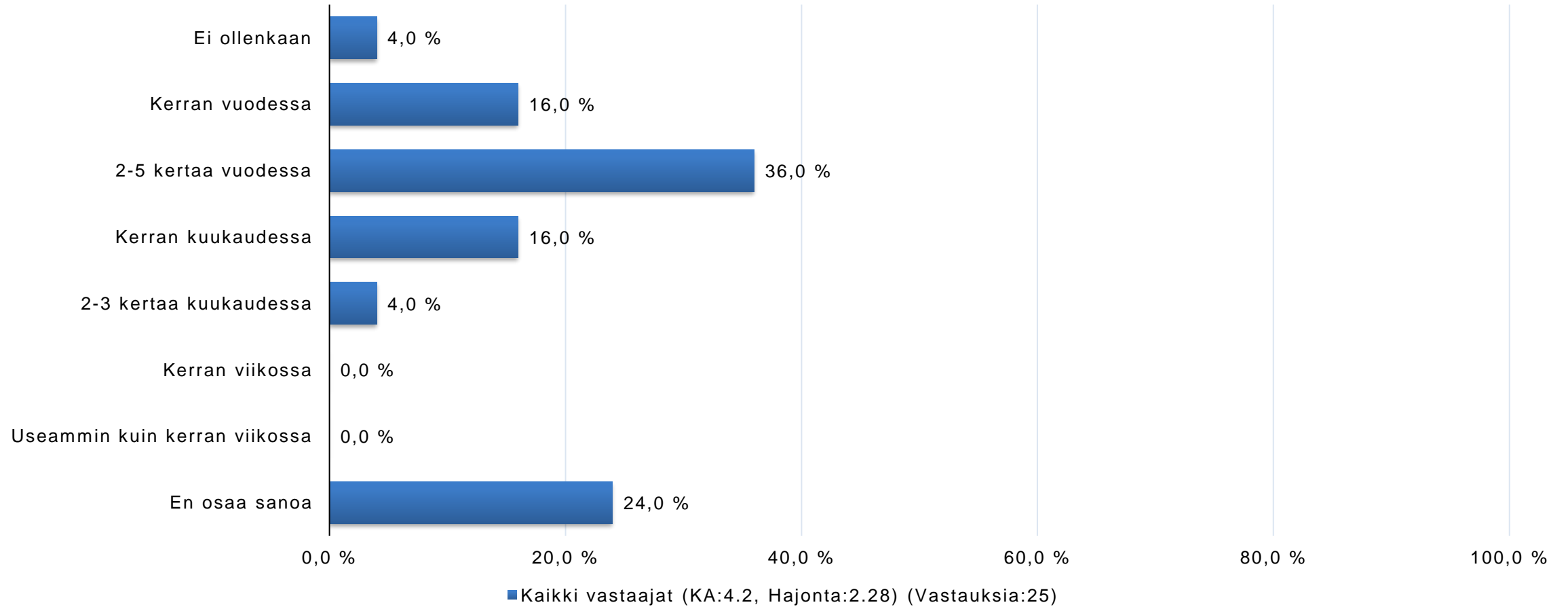
- Kehittää pitäisi mm lääkäripalveluja, henkistä tukea ja urheilijan ravitsemustietoutta. Lisäksi kaipaisi lisää testiapua.
Hieronta
- Ravinto
- Yleisurheilu tausta ja ravitsemus
- Ravitsemusasiantuntija
- Fysioterapeutti olisi hyvä lisä
- Fysioterapeutti.
- Urheilulääkäreitä tiiviimmin

Käyttääkö valmennettavasi harjoittelun ja hyvinvointinsa tukena seuraavia palveluita... (valitse lähinnä oleva vaihtoehto)

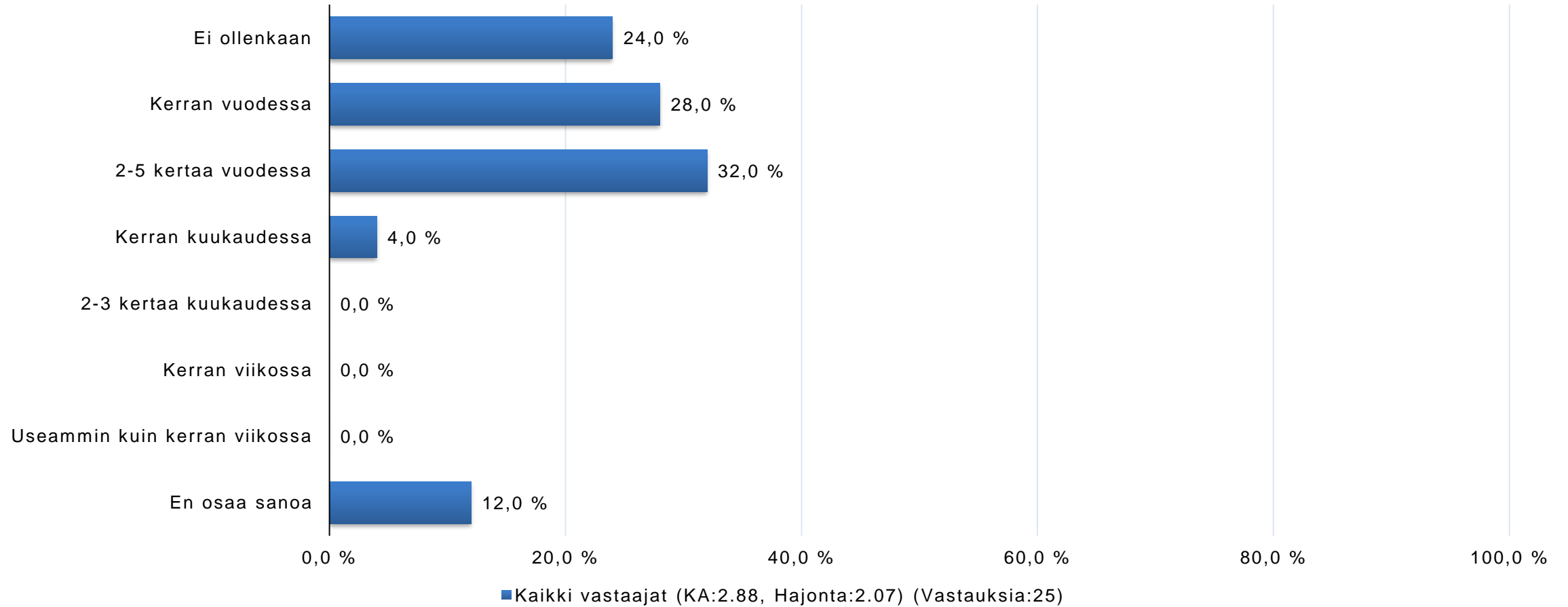
... lääkäripalvelut



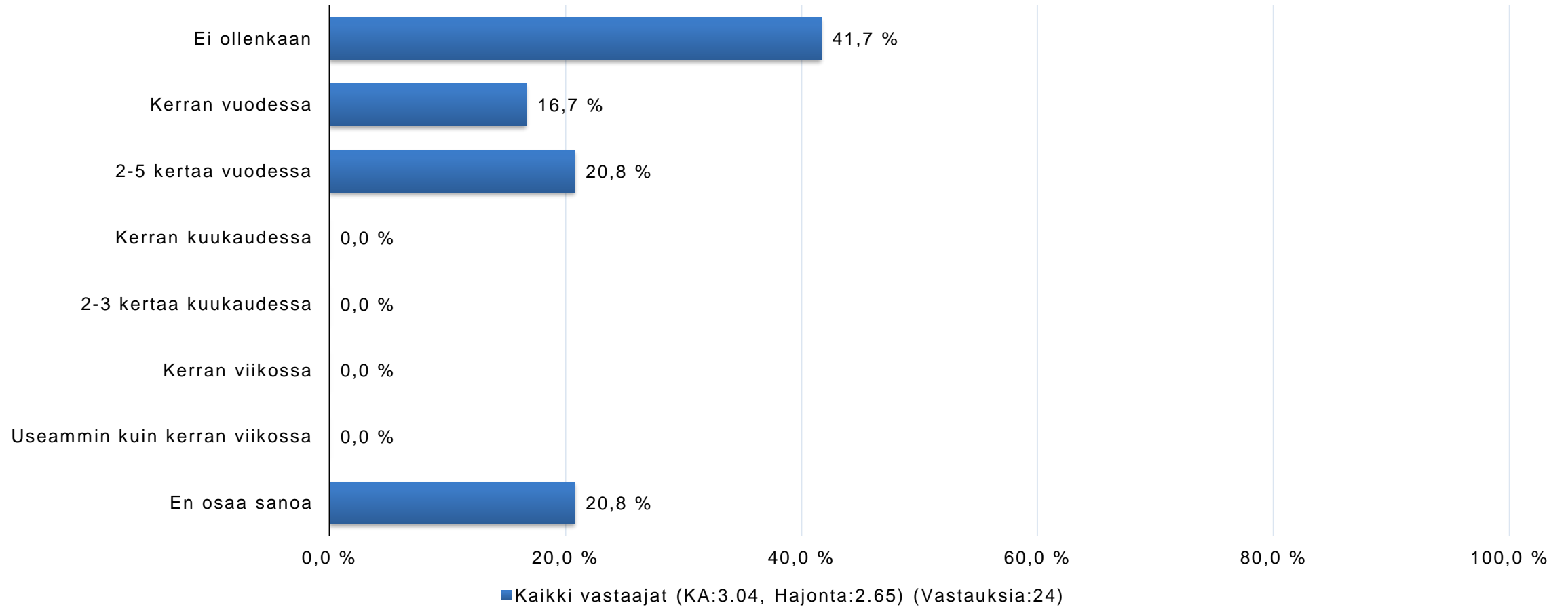
... fysioterapia



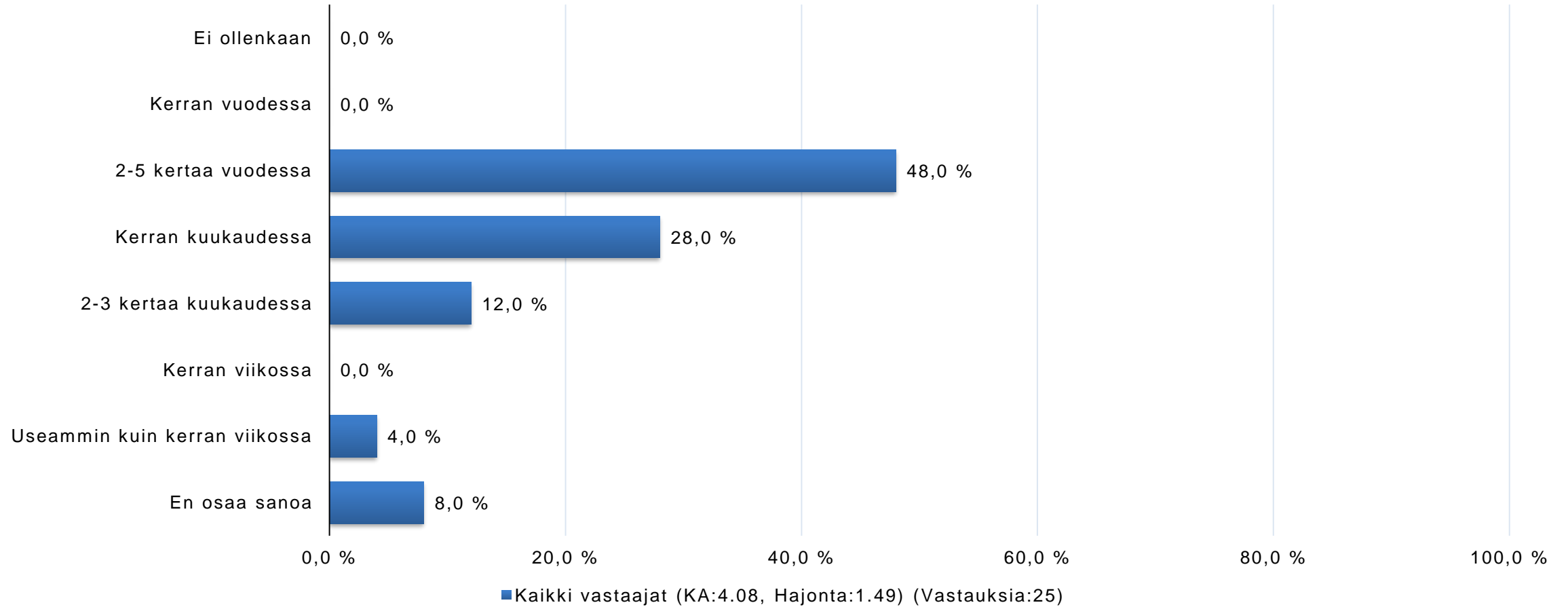
... kuntotestaus testauslaboratoriossa



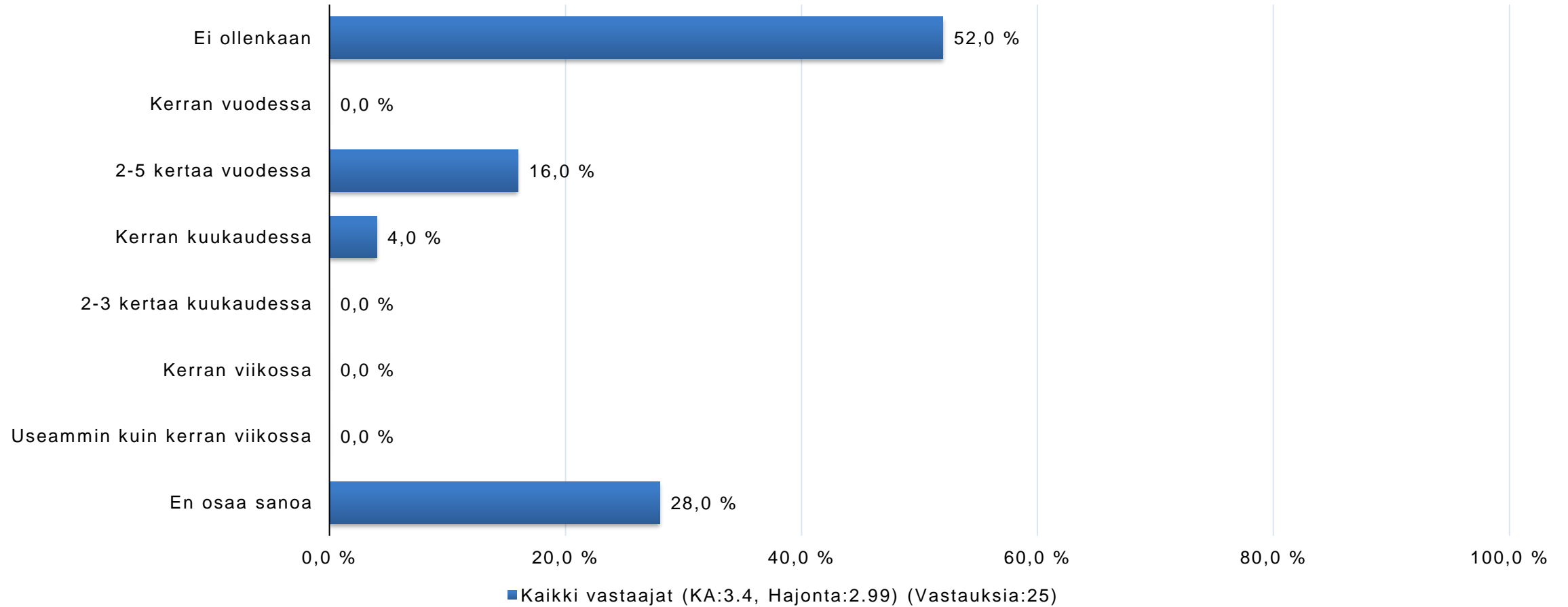
... ravitsemusasiantuntijan palvelut



... hieronta/lihashuoltopalvelut



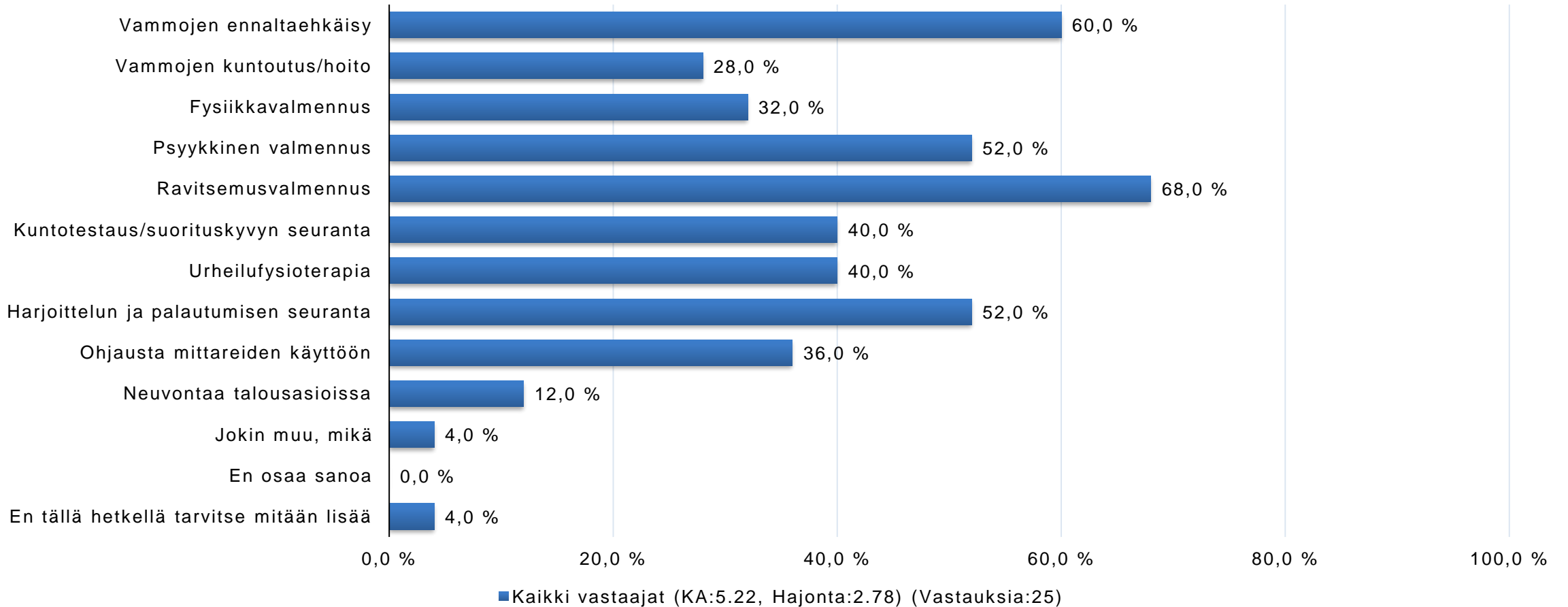
... psyykinen valmennus



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

- Kehonkoostumusmittaus 4 ja ravintotulkki seuranta saman verran
- Jalkojenhoitaja n.kerran kuussa

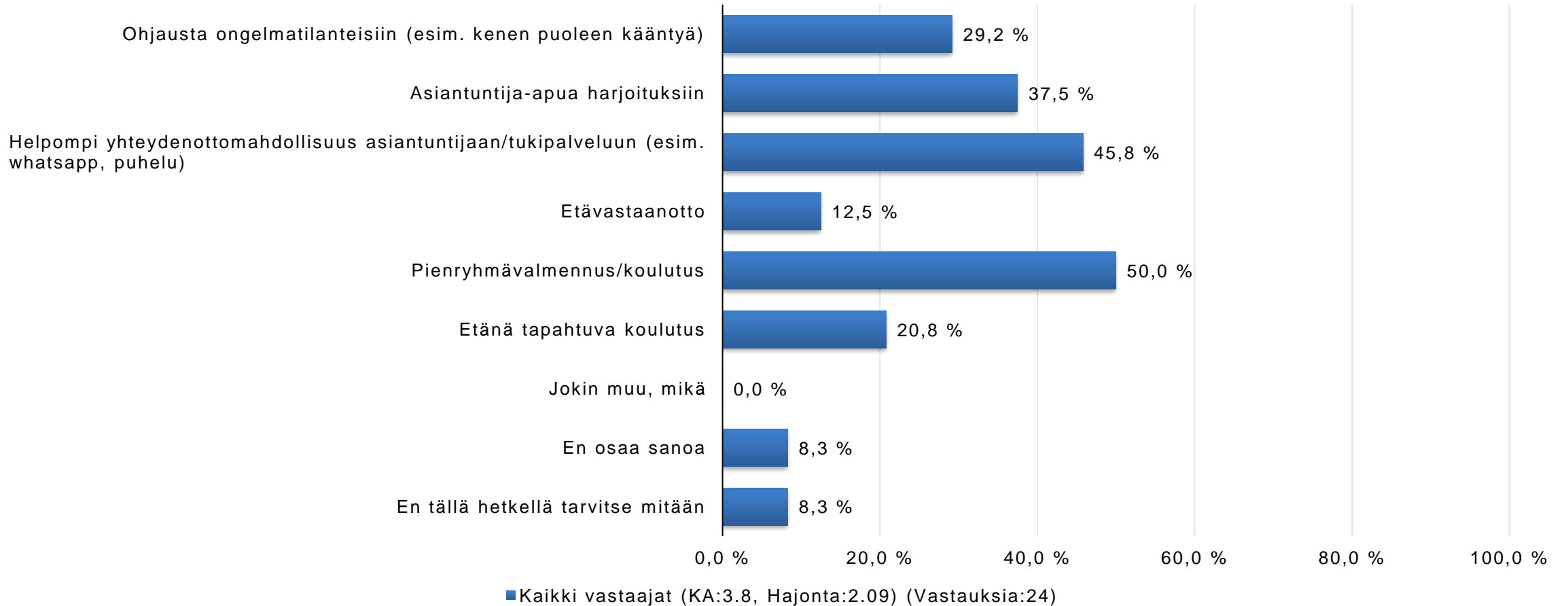
Mitä urheiluun liittyvää tukea sinä haluaisit saada enemmän? Voit valita useita vaihtoehtoja.



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

- Rahaa, resursseja, harjoitus olosuhteita

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



Vapaa sana taustatiimiin tai koko kyselyyn liittyen.

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

- Kyllähän tämä nuoren urheilijan elämä harjoitteluineen on erittäin haastavaa. Urheilija opiskelee yliopistolla(täytyisi saada tietyt opintomäärät suoritettua), harjoittelee(pitäisi lisätä harjoittelumääriä) ja jos käy vielä töissä(rahoittaakseen urheilun ja opinnot sekä elämisen) ei voida ainakaan puhua huippu-urheilusta ja nuoren urheilijan tukemisesta. Harjoitusmääriä pitäisi nostaa ja harjoittelua ammattimaistaa, niin koko ajan mietit ajankäyttöä sekä sitä mihin ja miten varoja/resursseja käytät.
Valmentajista ja niiden hyvinvoinnista sekä resurseista puhumattakaan, talkoilla tehty yli kolmekymmentä vuotta.
- Keskustelemme urheilijoiden kanssa paljon asioista ja olen pyrkinyt luomaan luottamuksellisen suhteen heidän kanssaan, ja että heillä olisi matala kynnyksellä kertomaan asioistaan ja ongelmista. Tämä vastaus tuohon psyykinen valmennus-kohtaan.
- Hieno mahdollisuus valituille urheilijoille päästä ammattimaisen tukitiimin piiriin.
- Ryhmiä valmentaessa palveluita on vaikeaa suunnata yksittäisille urheilijoille, joten oman osaamisen kartoittaminen olisi hyvä lisä harjoittelun tukemiseen.