



Teksti Sanna Pusa, Mikko Häyrynen ja Ville Vesterinen/KIHU Kuva Sari Tuunainen

Mitä kansainvälinen huippumenestys vaatii valmennukselta?

SUOMALAISESSA URHEILUSSA on viime aikoina puhuttu paljon kansainvälisestä vaatimustasosta. Käsite on noussut esiin erityisesti silloin, kun huippu-urheilumenestys ei ole vastannut odotuksia.

Usein keskustelu kuitenkin pysähtyy ylätasolle: todetaan, että vaatimustaso ei ole riittävä, mutta harvemmin avataan, mitä tämä tarkoittaa konkreettisesti erityisesti valmentautumisen arjessa.

Tätä haastetta ratkomaan käynnistettiin viime keväänä Huippu-urheilun instituutti KIHUn johdolla selvitystyö, jossa tarkasteltiin huippu-urheilun kansainvälistä vaatimustasoa.

Työ on osa laajempaa opetus- ja kulttuuri-ministeriön tilaamaa ja rahoittamaa *Tietotyö huippu-urheilun uudistamiseksi -hanketta*, jonka kaksi muuta osa-aluetta keskittyivät urheilijoiden ja lajien tasomäärittelyyn sekä kilpa- ja huippu-urheilun sanastotyöhön.

Vaatimustasoa koskevan työn tavoitteena

oli tuoda konkretiaa termin ympärillä käytävään keskusteluun. Työssä kuvataan, miten asioita tehdään, kun menestystä syntyy, ja mitä suomalaisessa urheilussa tulisi muuttaa, jotta kansainvälinen huippu-urheilumenestys lisääntyisi.

Selvitystyö keskittyi huippuvaiheen urheiluun ja valmentautumiseen, mutta on selvää, että lapsuus- ja nuoruusvaiheella on merkittävä vaikutus huippu-urheilijan polulla.

Tässä artikkelissa esitellään tehtyä selvitystyötä ja keskitytään erityisesti siihen, mitä havaittiin **valmentamiseen, valmentajan rooliin ja valmennuksen asemaan liittyen**. Valmentaja on keskeinen toimija huippu-urheilun vaatimustason määrittäjänä ja toteuttajana.

Tulevissa Valmentaja-lehden numeroissa käsitellään myös muihin huippu-urheilun osa-alueisiin kohdistuvia vaatimustason tekijöitä sekä tarkemmin toimenpiteitä asioiden kehittämiseksi.

"Jos valmentaja ei vaadi, kukaan muukaan ei vaadi."

Selvitystyössä keskeisenä tietolähteenä oli lähes 40 asiantuntijahaastattelua kansainvälisesti menestyneille urheilijoille, valmentajille ja asiantuntijoille.

Haastatteluaineistosta nousee yksi viesti ylitse muiden. Vaatimustaso syntyy arjen tekemisessä ja päivittäisessä halussa tehdä asiat mahdollisimman hyvin. Jokapäiväinen ja -viikkoinen korkealla tasolla valmentautuminen on avain kehittymiseen ja menestymiseen.

Korkean vaatimustason kulttuurin luomisessa valmentaja on avainhenkilö. Tämä tarkoittaa selkeitä odotuksia, tinkimätöntä suhtautumista arjen laatuun ja kykyä vaatia urheilijalta toimintaa, joka vastaa kansainvälistä tasoa.

Valmentajan pitää tuntea lajin fyysiset, psyykkiset ja taidolliset vaatimukset huipputasolla, kommunikoida ne urheilijoille ja seurata myös rehellisesti, kehittyvätkö urheili-

Mitä kansainvälinen huippu-urheilumenestys vaatii?

KIHU

Valmentaja ja valmennusosaaminen
Valmentajan kyky vaatia, olla läsnä,
ja kehittyä jatkuvasti

Tutkimus- ja kehitystoiminta
Tiedon ja teknologian käytännön
jalkautus valmennukseen

Harjoitteluolosuhteet
Laadukkaat ja saavutettavat
olosuhteet sekä sopiva
kilpailullisuus arjessa

Urheilija ja harjoittelu
Kunnianhimo, omistautuminen,
vastuunotto ja arjen laadukas
tekeminen

Taloudelliset resurssit
Täysipäiväisen valmentautumisen,
ammattivalmennuksen ja osaamisen
mahdollistaminen

Rakenne ja toimintatapa
Selkeä järjestelmä,
päämäärätietoisuus ja
johtaminen

Kilpailutoiminta
Ajoissa kansainvälisiä kokemuksia ja
vertailu maailman huippuihin

Urheilijan asiantuntija ja muu tuki
Laadukas asiantuntijatuki
integroituna valmennuksen arkeen

Lahjakkuuksien identifiointi ja
kehittäminen
Potentiaalin tunnistaminen
ajoissa ja tukeminen oikeissa
ympäristöissä

Huippumenestys edellyttää

- ✓ Kunnianhimoa, omistautumista, arjen laadukasta tekemistä
- ✓ Ammatillisuutta

- ✓ Osaamista ja sen jatkuvaa kehittämistä kaikilla tasoilla
- ✓ Kansainvälistymistä ja vaatimustason ymmärrystä
- ✓ Kilpailullisuutta

- ✓ Yhteistyötä, tiedon jakamista, avoimuutta tiedolle
- ✓ Suunnitelmallisuutta, systemaattisuutta, kovaa työntekoa



jat noiden vaatimusten mukaisesti. Useampi haastateltu kiteytti asian toteamalla: *"Jos valmentaja ei vaadi, kukaan muukaan ei vaadi"*.

Valmentajan rooli ei kuitenkaan tarkoita kontrollia kaikesta, vaan kokonaisuuden johtamista. Kansainvälisesti menestyneet valmentajat osaavat rakentaa urheilijan ympärille toimivan tukiverkoston ja hyödyntää asiantuntijoita osana arkea, mutta samalla säilyttää vastuun kokonaisuudesta.

"Pitää olla aikaa valmentaa ja olla läsnä urheilijan arjessa"

Yksi keskeinen teema haastatteluissa oli **valmentajan läsnäolo arjessa**. Huippuvaiheen valmentaminen ei ole silloin tällöin harrastelua, vaan jatkuvaa läsnäoloa, havainnointia, reagointia ja hienosäätöä.

Kansainvälisellä tasolla valmentaja on täysipainoisesti mukana urheilijan arjessa ja valmentautuminen on kokonaisvaltainen prosessi. Suomessa valmentajien sekä taloudellisissa että ajallisissa toimintaedellytyksissä olisi haastateltavien mukaan rutkasti parannettavaa.

Useat haastatellut nostivat esiin, että huippuvaiheen valmentamista ei voi tehdä uskottavasti sivutoimisesti. Kun valmentajalla ei ole mahdollisuutta olla täysipai-

noisesti läsnä urheilijan arjessa, vaatimustason ylläpitäminen ja osaamisen kehittäminen on vaikeaa.

Myös erilaiset kuormitustekijät, työurien epävarmuus ja tukiverkoston puute asettavat haasteita valmentajien jaksamiselle ja kehitymiselle. Valmentamista oikeana ja arvostettavana urana ja ammattina voitaisiin myös edelleen nostaa enemmän esille.

Valmentajalta edellytetään myös jatkuvaa oman osaamisen rehellistä arviointia ja kehittämistä. Kansainvälinen huippu-urheilu kehittyä jatkuvasti, ja valmentajan on kehityttävä sen mukana.

Pelkkä hyvä perustason valmennusosaaminen ei riitä huippuvaiheessa, jossa marginaalit ovat pieniä. Useat haastatellut toivat esiin, että Suomessa on paljon osaa- via ja koulutettuja valmentajia, mutta aivan kansainvälisen huipputasen kokemusta ja näkemystä on liian harvalla.

Haastatellut kannustivat valmentajia lähemmään rohkeasti hakemaan oppia maailmalta ja peräänkuuluttivat erilaisia tukitoimia tämän mahdollistamiseksi. Lisäksi oman maan sisällä voitaisiin edelleen jakaa enemmän oppia ja tietoa esimerkiksi lajirajaj ylittävasti.

Kaikkein tärkeintä on kuitenkin jatkuva

utelaisuus sekä halu kehittyä ja löytää keinoja tehdä asioita vielä hieman paremmin.

"Huipulla ei pärjää yksin, tarvitaan kokonainen tiimi"

Huippu-urheilussa ei pärjää yksin. Kansainvälisellä tasolla valmennus on lähes poikkeuksetta moniammatillista tiimityötä, jossa asiantuntijat eri aloilta tukevat valmentajan työtä ja urheilijan kehittymistä.

Haastatteluaikojen perusteella asiantuntijatuki on tehokkainta silloin, kun se on tiiviisti integroitu valmennuksen arkeen. Valmentajan rooli tämän kokonaisuuden ja tiimin johtajana on keskeinen. Toimivassa tiimissä roolit ja vastuut ovat selkeitä, vuorovaikutus avointa ja luottamus vahvaa.

Haastateltavat korostivat, että juuri toimiva tiimi mahdollistaa korkeamman vaatimustason. Kun urheilija kokee, että taustatiimi toimii hyvin ja hän saa kokonaisvaltaista, laadukasta tukea toimintaansa, häneltä voidaan myös vaatia enemmän.

Suomalainen valmentaminen vaatii kulttuurin muutosta

Haastattelujen ja sidosryhmäkyselyn perusteella Suomessa tarvitaan kulttuurin muutosta, joka kannustaa erinomaisuuden tavoit-

teluun ja antaa tilaa perustellulle vaatimiselle urheiluvalmennuksessa.

Tällä hetkellä osa valmentajista pelkää vaatia urheilijoilta oikein mitään – ilmiö heijastelee yleisempää ilmapiiriä yhteiskunnassa. Tämä ei ole helppo muutos eikä se tapahdu hetkessä, mutta tahtotila asian muuttamiseksi tuntuu olevan vahva.

Selvitystyön pohjalta esitetään useita toimenpide-ehdotuksia, jotka koskevat suoraan valmentamista ja valmentajien asemaa. Yksi keskeisimmistä on **valmentajien ammattilaisuuden vahvistaminen**.

Kansainvälisen vaatimustason mukainen valmentaminen edellyttää, että valmentajalla on mahdollisuus keskittyä työhönsä täysipainoisesti. Tämä tarkoittaa esimerkiksi nykyistä suurempaa rahoitusta valmentajien palkkauksiin, pidempiä työsuhteita ja selkeämpiä urapolkuja.

Huippu-urheilumenestyksen kannalta keskeistä on, että potentiaaliset urheilijat pääsevät parhaaseen valmennukseen. Tämän

takia olisi hyvä muodostaa valmennusryhmiä parhaiden valmentajien ympärille hyviin olosuhteisiin.

Konkreettisena pullonkaulana on tunnistettu erityisesti paraurheilussa kouluttatuneiden valmentajien määrä ja saatavuus, sillä kaikille parahuippu-urheilijoillemme ei ole ollut saatavilla osaavaa valmennusta.

Toinen keskeinen kehityskohde on **huippuvaiheen valmennusosaamisen systemaattinen kehittäminen**.

Toimenpiteinä esitetään muun muassa mentorointi- ja mestari-oppipoika -malleja, joissa kokeneet huippuvalmentajat jakavat osaamistaan eteenpäin. Tiedon ja osaamisen jakamista pitäisi päästä toteuttamaan pitkäjänteisesti myös arkivalmennuksen yhteydessä.

Kansainvälisen kokemuksen ja opin hakemiseen tulisi luoda järjestelmälliset toimet, jotta se ei ole vain yksittäisten valmentajien oman aktiivisuuden varassa.

Huippu-urheilun sisällöt osana valmen-

nuskoulutusjärjestelmää tulisi päivittää ja yhtenäistää, jotta ne vastaavat nykypäivän todellisuutta vaatimustasoltaan.

Lopuksi

Moni haastatelluista pohjusti vastauksensa jotakuinkin sanoin *"eiväthän nämä mitään uusia asioita ole"*. Huippu-urheilun parissa toimineille ja esimerkiksi kokeneille valmentajille tämän selvitystyön asiat eivät ole uusia.

Haastattelujen, verkostolle tehdyn kyselyn sekä yleisten havaintojen perusteella niiden toteutumisessa on kuitenkin selkeitä puutteita. Tämän työn merkitys ei näin olekaan niinkään uutuusarvossa, vaan tavassa koota asiat tiiviisti jäsenneltynä ja mahdollisimman selkeästi ilmaistuna.

Tavoitteena on puhutella toimijoita laajasti aivan urheilun arjen tekijöistä lähtien, sillä viime kädessä huippu-urheilumenestyksen ratkaisee arjen tekeminen. ●



Haaga-Helia

**OPIskeLE
LIIKUNTA-ALAN
MASTER-
TUTKINTO!**

Suuntautumisvaihtoehdot:

- liikuntajohtaminen
- valmennus
- liikkumisen edistäminen

LUE LISÄÄ JA HAE!
haaga-helia.fi



Selvitystyön käytännön toteutus

SELVITYSTYÖTÄ VARTEN koottiin työryhmä, johon osallistui henkilöitä KIHUn lisäksi Olympiakomiteasta, Paralympiakomiteasta ja Olympiavalmennuskeskuksista.

Keskeisenä tietolähteenä toteutettiin lähes 40 asiantuntijahaastattelua kansainvälisesti menestyneille urheilijoille, valmentajille ja asiantuntijoille. Haastatellut edustivat eri yksilö- ja joukkuelajeja, asiantuntijaloja sekä kokemusta erilaisten maiden systeemeistä.

Yhteistä heille oli kokemus siitä, mitä kansainvälinen huipputaso käytännössä vaatii ja miten kansainvälistä menestystä saadaan aikaan. Haastatteluiden lisäksi työhön osallistettiin laajasti suomalaista huippu-urheiluverkostoa kyselyn kautta.

Lopputuloksena syntyi raportti, joka esittelee kuvauksen kansainvälisen huippu-urheilun vaatimustasosta eri näkökulmista.

Aluksi tarkastellaan vaatimustasoa kaikkia toimijoita koskevien, läpileikkaavien teemojen ja toimintatapojen kautta. Sen jälkeen pureudutaan osa-aluekohtaisesti esimerkiksi valmentamiseen, olosuhteisiin, kansalliseen huippu-urheilujärjestelmään sekä TKI-toimintaan huippu-urheilun tukena.

Selvitystyön raportti "Huippu-urheilun kansainvälinen vaatimustaso ja menestystekijät" julkaistaan KIHUn julkaisusarjassa alkuvuodesta 2026. Aihetta käsitellään myös tänä vuonna muissakin Valmentaja-lehden numeroissa.