



URHEILIJOIDEN OHJAUS

Jonna Miettinen



URHEILIJOIDEN OHJAUKSEN ERITYISPIIRTEIDEN KARTOITTAMINEN

- Urheilijoiden ohjaus käsitteenä vieras tutkimuskohde
- Akatemiaoppilaitoksissa syntynyt tarve tutkimustiedolle ja käytännön menetelmille/ohjeille
 1. Kysely akatemiaurheilijoille kohdennetusti
 2. Kysely oppilaitosten opoille
 3. Pienryhmäohjauksen menetelmän testaaminen käytännössä



KYSELYT

132 vastaajaa

- Kuopion Klassillinen lukio
- Savon ammatti- ja aikuisopisto
- Muu Pohjois-Savon urheiluakatemian toisen asteen oppilaitos
- Itä-Suomen yliopisto ja Savonia-ammattikorkeakoulu
- Toisen asteen oppilaitosten opinto-ohjaajat

KYSELY - URHEILIJAT

- Taustatiedot: oppilaitos, vuosikurssi, laji, taso, harjoitteluaika viikossa
- Urheilijoiden ohjaus: keneltä olet saanut ohjausta, millaisissa asioissa olet saanut ohjausta, millaisissa asioissa koet tarvitsevasi ohjausta
- Tarvetta lisäohjaukselle?
- Henk.koht.opintosuunnitelman laadinta?
- Kokemukset ohjauksesta?
- Korkea-asteen urheilijoille uraohjauksen näkökulma



KYSELY

- Urheilijat ovat saaneet ohjausta erityisesti opinto-ohjaajalta, valmentajalta, akatemian koordinaattorilta ja ryhmänohjaajalta
- Ohjausta saatu urheilun ja opintojen yhdistämiseen opintojen sekä urheilun kannalta



KYSELY

- Urheilijat kokevat tarvitsevansa ohjausta normaaleihin oppilaitoksissa käsiteltäviin ohjausteemoihin, kyseisten teemojen käsittelyyn urheilun näkökulmasta sekä urheiluun liittyvien asioiden tarkasteluun
- Urheilijat toivat esille lisäohjauksen tarpeen



KYSELY

- Eryityistä ohjausta tarvitaan ns. "normaaleihin" ohjausaiheisiin (esim. opiskelusuunnitelma, jatko-opinnot). Tällöin kyseistä aihetta käsitellään kaikille opiskelijoille tarpeellisen näkökulman lisäksi urheilun tuomien erityispiirteiden/tarpeiden näkökulmasta
- Eryitysohjausta vain urheilusta aiheutuviin aiheisiin kuten opintojen erityisjärjestelyihin ulkomaan harjoitusleirijaksojen ajaksi



KYSELY

Huomioitavaa urheilijoiden ohjauksessa

- Yhteistyö eri toimijoiden kanssa (valmentajat, manageri)
- Erilainen jatko-opintojen/ työelämän polku: heittäytyminen urheiluun, työ urheilusta?
- Erityisjärjestelyt opintojen etenemisessä
- Kokonaisrasitus!



KYSELY

- Suurimmalle osalle urheilijoista on tehty henkilökohtainen opintosuunnitelma
- Monet urheilijat tuovat esille, että yhteistyötä akatemian ja oppilaitosten välillä tulee lisätä, jotta oppilaitoksissa ymmärrettäisiin urheilijoiden erityistarpeet paremmin



KYSELY

- Korkea-asteen urheilijoista 82% ei ole hyödyntänyt urapalveluja opinto- ja uraohjauksen tukena
- Korkea-asteen urheilijatkin ilmaisivat kiinnostuksen osallistua urheilijan erityistarpeet huomioivaan pienryhmäohjaukseen



KYSELY – OPINTO-OHJAAJAT

- Ohjattavien akatemiaurheilijoiden määrä, aikaresurssi
- Ohjauskeskusteluiden sisältö
- Urheilijoiden erityistarpeet ohjauksessa
- Kehitysideoita



KYSELY – OPINTO-OHJAAJAT

- Tulokset vain suuntaa-antavia
- Ohjaajat tuovat esille aikapulan
 - Ensiapuna: pienryhmäohjauksen hyödyntäminen?



PIENRYHMÄOHJAUKSEN TESTAUS

- Vertaistuen mahdollisuus, aikaresurssi, kootusti ja urheilijakeskeisesti erityistarpeet
- Ryhmäkoko: 7 urheilijaa
- Tapaamiset: 4 x 75min
- Aiheet: motivaatio, uravalinta ja jatko-opinnot, ajankäytön suunnittelu sekä elämänsuunnittelu ja hallinta



PIENRYHMÄOHJAUKSEN TESTAUS

Urheilijoiden palautteessa nousi esille:

- vertaistuen hyöty ja merkitys erityisesti urheilun ja opiskelun yhdistämiseen liittyvissä haasteissa
- pienryhmän tarpeellisuus ja se, että ryhmän toiminta voisi kestää ajallisesti vielä pidempään, jolloin asioita kerettäisiin käydä syvällisemmin läpi



PIENRYHMÄOHJAUKSEN TESTAUS

- Pienryhmä vahvisti kyselyn tuloksia siitä, että opiskelijat haluavat lisäohjausta
- Lisäohjausta kaivattiin erityisesti urheilun ja opintojen yhdistämiseen liittyviin aiheisiin



TUNTISUUNNITELMAT

1. Tapaaminen

- Esittely
- Ryhmän tavoitteet
- Pelisäännöt
- Aikajana
- Vahvuudet ja kehittämiskohteet
- Kotitehtävä: kaksi läheistä kuvaavat ryhmäläisen piirteitä



TUNTISUUNNITELMAT

2. Tapaaminen

- Kotitehtävän purku
- Vahvuudet käytäntöön & ammatit
- Kiinnostukset ja arvot
- **Motivaatio**
- Kotitehtävä: ammattisukupuu



TUNTISUUNNITELMAT

3. Tapaaminen

- Työn ominaisuudet
- Ammattiala
- **Uravalinta** sekä **jatko-opinnot** (urheilun ja opiskelun yhdistäminen, vaihtoehtojen karsiminen)



TUNTISUUNNITELMAT

4. Tapaaminen

- **Ajankäytön suunnittelu** (urheilu+koulu)
- **Elämänsuunnittelu ja hallinta** (jaksaminen, uni, ravinto, asuminen...)