



Kysely urheilulukiolaisille

27.3.2023

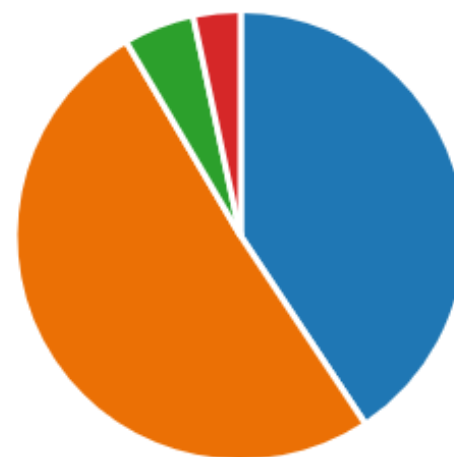
Yleistä

- Kyselyllä kartoitettiin urheilulukioalaisten näkemystä aamuvalmennuksen laadusta sekä urheilun ja opiskelun yhdistämiseen liittyvien käytänteiden toimivuudesta.
- N = 59
- Kyselyn osat:
 - Aamuvalmennus 2-8
 - Urheilijoille tarjottavat opintojaksot 10-11
 - Urheilun ja opiskelun yhdistäminen 13-18

2. Arvioi tyytyväisyytesi aamuvalmennustuntien sisältöön (0 piste)

Lisätietoja






● Täysin tyytyväinen	24
● Melko tyytyväinen	30
● En tyytymätön enkä tyytyväinen	3
● Melko tyytymätön	2
● Erittäin tyytymätön	0



3. Arvioi tyytyväisyytesi yhteistyön sujuvuuteen aamuvalmentajan kanssa (0 piste)

[Lisätietoja](#)


 Oivallukset






	Täysin tyytyväinen	33
	Melko tyytyväinen	23
	En tyytymätön enkä tyytyväinen	3
	Melko tyytymätön	0
	Erittäin tyytymätön	0

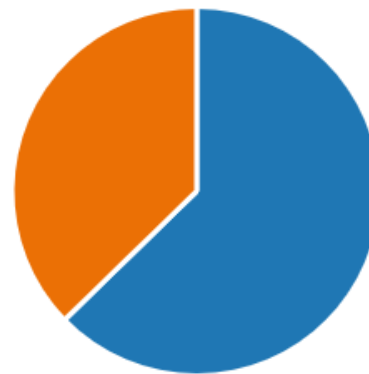


4. Arvioi tyytyväisyytesi yhteistyön sujuvuuteen omassa harjoitusryhmässäsi urheilijoiden kesken (0 piste)

[Lisätietoja](#)

 Oivallukset

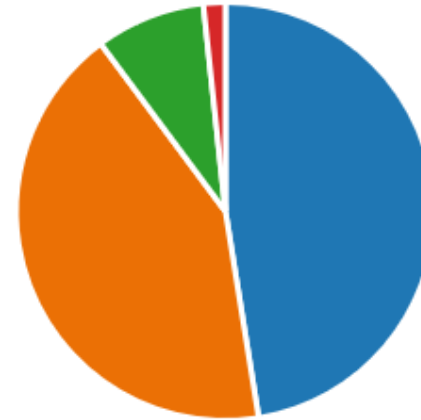
	Täysin tyytyväinen	37
	Melko tyytyväinen	22
	En tyytymätön enkä tyytyväinen	0
	Melko tyytymätön	0
	Erittäin tyytymätön	0



5. Arvioi tyytyväisyytesi harjoitteluolosuhteisiin (tilat) (0 piste)

Lisätietoja






● Täysin tyytyväinen	28
● Melko tyytyväinen	25
● En tyytymätön enkä tyytyväinen	5
● Melko tyytymätön	1
● Erittäin tyytymätön	0



6. Arvioi tyytyväisyytesi harjoitteluvälineisiin (0 piste)

[Lisätietoja](#)

 Oivallukset






 Täysin tyytyväinen	39
 Melko tyytyväinen	17
 En tyytymätön enkä tyytyväinen	1
 Melko tyytymätön	2
 Erittäin tyytymätön	0

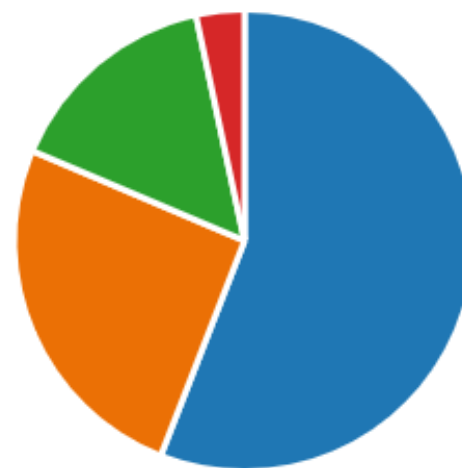


7. Arvioi tyytyväisyytesi aamutreenien ajankohtaan ja keston (0 piste)

[Lisätietoja](#)

 Oivallukset






	Täysin tyytyväinen	33
	Melko tyytyväinen	15
	En tyytymätön enkä tyytyväinen	9
	Melko tyytymätön	2
	Erittäin tyytymätön	0

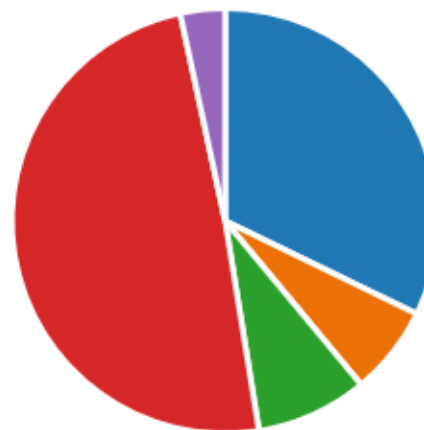


8. Mitä seuraavista urheiluakatemian asiantuntijatoiminnoista olet hyödyntänyt? (0 piste)

[Lisätietoja](#)

 Oivallukset

	Fysioterapia/fysiopoli	19
	Urheiluravitsemuksen asiantunti...	4
	Psyykkinen valmentaja (yksilöoh...	5
	Urheilijan terveystarkastus/lääkä...	29
	Sponsorointisparraus	2







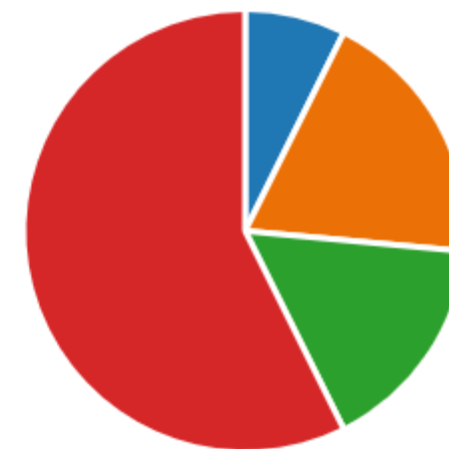
Palaute aamuvalmennuksesta

- Enemmistö koki aamuvalmennuksen sisällön laadukkaaksi ja hyväksi.
- Aamuvalmennus koettiin hyödylliseksi. Mahdollistaa kehittymisen.
- Aikataulut toimivat osalle, osalla hankaluuksia ehtiä kouluun. Osan mielestä aamutreenit ovat liian aikaisin.
- Yksittäisissä vastauksissa nousi esille alla olevia asioita:
 - Aamutreenien sisältö voisi olla monipuolisempaa.
 - Toivottiin, että valmennuksessa painotettaisiin enemmän yksilön henkilökohtaista kehittämistä.
 - Yksilölajien aamutreeneihin toivottiin enemmän omaa lajia hyödyntävää sisältöä mahdollisuuksien mukaan.
 - Toivottiin parannusta aamutreenin valmentajan ja joukkueen valmentajan väliseen kommunikointiin treenien sisällöstä.
 - Aamutreenien sisältö ei aina ole riittävän hyvin suunniteltua.
 - Aamutreeneissä tulisi keskittyä jonkin tietyn ominaisuuden kehittämiseen.

10. Mitä urheilulukiolaiselle tarjottavia opintojaksoja olet suorittanut? (0 piste)

Lisätietoja

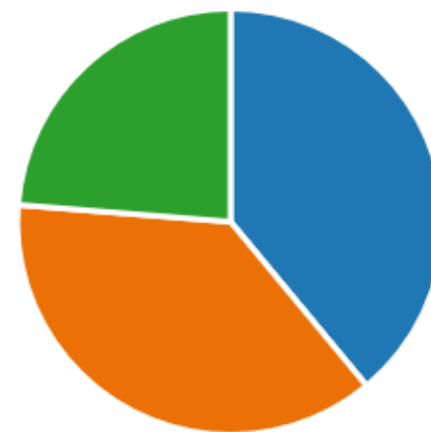
 Psyykinen valmennus	5
 Urheiluravitsemus	13
 Valmennusoppi	11
 En mitään	39



11. Arvioi tyytyväisyytesi urheilulukion tarjoamiin valinnaisiin opintojaksoihin (0 piste)

Lisätietoja

● Täysin tyytyväinen	23
● Melko tyytyväinen	22
● En tyytymätön enkä tyytyväinen	14
● Melko tyytymätön	0
● Erittäin tyytymätön	0



13. Koetko, että opettajat ovat valmiita yhteistyöhön urheilupoissaolojen aikana? (0 piste)

[Lisätietoja](#)

- Kyllä ovat. Opettajat opastavat j... 32
- Saan tukea, mutta toivoisin saav... 12
- Jossain määrin. Saan pyydettäes... 15
- Eivät. En saa minkäänlaista tuke... 0



14. Hyödynnän tuntitallenteita urheilupoissaolon aikana itsenäisen opiskelun tukena. (0 piste)

Lisätietoja




● Kyllä	21
● Satunnaisesti	28
● En hyödynnä tuntitallenteita olle...	10



15. Loma-anomuksen teko ryhmänohjaajalle tai rehtorille urheilupoissaolon ajalle. (0 piste)

[Lisätietoja](#)

 Oivallukset

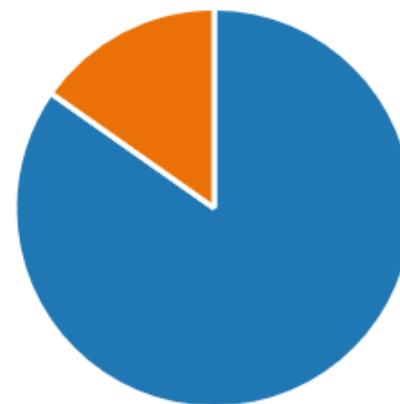
	Useimmiten hyvissä ajoin etukäteen.	48
	Useimmiten viime tipassa.	10
	Unohtuu useimmiten kokonaan.	1



16. Keskustelen urheilupoissaolosta etukäteen kyseisen jakson opettajieni kanssa (kasvotusten tai wilma-viestin välityksellä)

[Lisätietoja](#)

- Olen yhteydessä opettajiin ja so... 50
- En keskustele asiasta lainkaan o... 9



17. Kuinka arvioisit oman koulutyöskentelysi aktiivisuutta urheilupoissaolon aikana? (

Lisätietoja

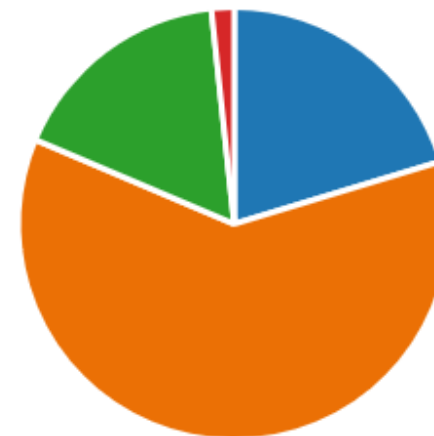
- Opiskelen huolella eri oppiainei... 19
- Pysin opiskelemaan tärkeimmät ... 34
- En tee koulutehtäviä juuri lainka... 6



18. Kuinka koet, että opettajat suhtautuvat oppitunneilta myöhästymiseen, kun syynä ovat aamutreenit?

Lisätietoja

- En myöhästele oppitunneilta aamutreenien vuoksi.
- Olen kertonut aamutreeneistä opettajalle ja opettaja suhtautuu myöhästymisiin ymmärtäväisesti.
- Olen kertonut aamutreeneistä opettajalle, mutta hän paheksuu silti myöhästymisiä.
- En ole kertonut aamutreeneistä opettajalle. Tulen oppitunnille selvittämättä myöhästymisen syytä.



Palautetta urheilun ja opiskelun yhdistämisestä

- Monen opiskelijan mielestä onnistuu hyvin ja toimii hyvin.
- Tukea ja joustavuutta löytyy.
- Osa toi esille kaksoisuran kuormittavuuden ja paineet.
- Yksittäisissä vastauksissa esille tulleita asioista:
 - Urheilun ja opiskelun yhdistäminen koettiin rankaksi. Opettajilta toivottiin enemmän ymmärrystä.
 - Opettajilta toivottiin myönteisempää suhtautumista siihen, että ajoittain treenit ja oppitunnit menevät osittain päällekkäin.

Muuta palautetta, vapaa sana

- Palautuminen on keskeinen osa kehittymistä ja riittävä uni edistää palautumista. Miten silti iltatreenien ajankohdat ovat monilla urheilijoilla ja lajeilla todella myöhäiset ja seuraavana aamuna odottaa 7.45 uudet treenit. Tämä käytäntö ei tue oppimista, palautumista, kehittymistä eikä jaksamista. Tähän toivoisin muutosta.

Toimenpiteet

- Palaute viedään henkilöstölle ja valmentajille
- Lukuvuonna 2023-2024 otetaan käyttöön lomake, jonka avulla seurataan oppituntien ja treenien päällekkäisyyttä.
- Henkilöstöä pyydetään ottamaan huomioon urheilijaopiskelijoiden kaksoisuran kuormittavuus.