



Hyvä lukija. Tämä materiaali on tarkoitettu vain nykyisten ja entisten luistelijoiden sekä valmentajien käyttöön. Kaikki "Luistelu-uran päättäminen" sivut ja tämä materiaalipaketti on suojattu tekijänoikeuksilla. Materiaalin lainaaminen, kopioiminen, luvaton levittäminen tai muokkaaminen on kiellettyä. Mikäli haluat lainata jotakin, käyttää sitä omassa julkaisussasi tai ottaa muokattavaksi, on tähän pyydettävä aina kirjallisesti lupa liiton viestintä- ja markkinointipäälliköltä.

Lopettavan luistelijan materiaalipaketti

Materiaalipaketin johdanto

Luistelu-uran lopettaminen on tapahtuma, jonka luisteliija voi kohdata missä elämänvaiheessa tahansa. Kaikkien urheilijoiden on lopetettava aktiiviuransa jossain vaiheessa. Tukeakseen luistelijoihin entistä paremmin myös aktiiviuran jälkeen, Suomen Taitoluisteliitto (jäljempänä Liitto) julkaisee materiaalipaketin aktiiviuransa jo lopettaneita, lopettamassa olevia ja lopettamista harkitsevia luistelijoihin varten. Materiaalipaketin idea syntyi yhdessä Liiton luistelijoiden työryhmän palaverissa. Työryhmässä kävi ilmi, että lopettaneet urheilijat olisivat kaivanneet enemmän tukea ja tietoa lopettamisensa aikoihin.

Tutkijat ovat osoittaneet, että urheilu-uran lopettamiseen valmistautuminen ja lopettamiseen liittyvistä prosesseista informointi auttaa urheilijoita sopeutumaan aktiiviuran jälkeiseen aikaan menestyksekkäästi (Lavallee, 2005). Tutkimustiedon perusteella tiedämme myös, että lopettamisesta informointi voi pidentää urheilijoiden aktiiviuraa ja auttaa heitä keskittymään entistä enemmän urheilu-uransa (Lavallee, 2019). Urheilu-uran lopettamisesta on tehty paljon tutkimusta, mutta valitettavan vähän luistelun parissa.

Aineisto on ensisijaisesti tarkoitettu aktiiviuransa lopettaville tai lopettamista harkitseville luistelijoilta sekä heille, jotka haluavat lisätä tietoaan lopettamisesta. Mukana on myös osio valmentajille ja seuroille.

Lopettavan luistelijan materiaalipaketin tavoitteena on:

- Valmistaa luistelijat uran lopettamiseen ja sen jälkeiseen aikaan.
- Antaa luistelijoilta tietoa, taitoa ja työkaluja lopettamista varten.
- Tarjota vertaistukea lopettaville tai lopettamista miettiville luistelijoilta.
- Esitellä vaihtoehtoisia luistelupolkuja aktiiviuran jälkeen.
- Informoida valmentajia ja seuroja siitä, miten he voivat parhaiten tukea uransa lopettavia luistelijoihin.
- Esitellä liiton alumnitoimintaa.

Suomen Taitoluisteliitto on tiedettävästi Suomen ensimmäinen lajiliitto, joka tarjoaa lopettaville urheilijoilta materiaalipaketin lopettamisen tueksi. Materiaalipaketti on liiton entisten luistelijoiden työryhmän tuotos ja kiitämme kaikkia työryhmän jäseniä paketin kokoamisesta ja tuottamisesta. Materiaalipaketin on toimittanut Jatta Muhonen (Urheilun elämäntapa-asiantuntija) sekä valmistuneiden luistelijoiden työryhmä. Toivomme, että materiaalipaketti on hyödyllinen monelle nykyiselle ja lopettaneelle luistelijalle!

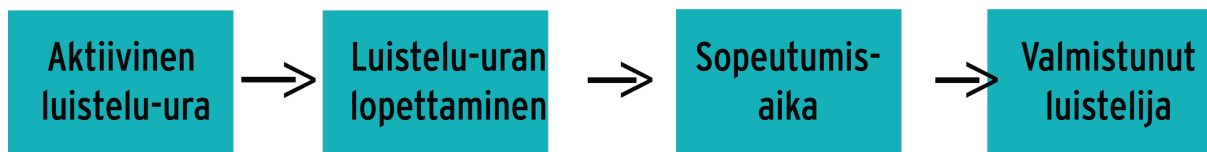
Sisällysluettelo

1. Mitä luistelun lopettaminen tarkoittaa?	3
2. Lopettamiseen vaikuttavat tekijät	
3. Urheilijaidentiteetti	4
a. Mitä urheilijaidentiteetillä tarkoitetaan?	4
b. Urheilijaidentiteetin tunnistaminen	4
c. Holistinen identiteetti	5
4. Lopettamisen yksilölliset vaikutukset	6
a. Yleiset vaikutukset	6
b. Vinkkejä lopettamisen tueksi	7
5. Valmistuneiden luistelijoiden tarinoita lopettamisesta	8
6. Siirrettävät taidot	9
a. Tehtävä: siirrettävien taitojen tunnistaminen	9
7. Miten valmentajat ja seura voivat tukea lopettavaa luistelijaa?	10
8. STLL:n alumnitoiminta	11
9. Luistelupolut lopettamisen jälkeen	12
10. Mitä seuraavaksi?	12
a. Lopettamissuunnitelma	12
11. Lähteet ja muut resurssit.	17

1. Mitä luistelun lopettaminen tarkoittaa?

Aktiivisen luistelu-uran *lopettaminen* tarkoittaa yhden tärkeän elämänvaiheen päättymistä ja toisen alkamista. Lopettaminen on prosessi, johon kuuluu monta vaihetta. Ensimmäinen vaihe on lopettamisen harkitseminen, toinen lopettamispäätöksen tekeminen, kolmas lopettamiseen valmistautuminen ja viimeinen vaihe on itse lopettaminen. Lopettamista seuraa ajanjakso, jota kutsutaan nimellä *sopeutumisaika*. Tässä vaiheessa luistelija aloittaa uuden elämänvaiheen, joka koostuu sopeutumisesta uuteen elämään ilman jatkuvaa lajiharjoittelua ja kilpailua. Sopeutuminen on jokaiselle yksilöllinen prosessi, jonka aikana lopettanut luistelija omaksuu uuden roolin ja uudet elämäntavat. Tutkimustiedon mukaan sopeutuminen kestää noin 12–18 kuukautta (Douglas & Carless, 2009), mutta se voi olla lyhyempikin prosessi yksilöstä riippuen.

Kun lopettanut luistelija kokee sopeutuneensa lopettamisen jälkeiseen aikaan sujuvasti, hänestä tulee *valmistunut luistelija*. Käsite valmistunut luistelija viittaa siihen, että lopettanut luistelija ei koe enää merkittäviä sopeutumisvaikeuksia ja on sopeutunut uuteen elämänvaiheeseen onnistuneesti. Alla oleva kuvio havainnollistaa lopettamisprosessia visuaalisesti.



2. Lopettamiseen vaikuttavat tekijät

Monet tekijät vaikuttavat siihen, miten luistelija kokee lopettamisprosessin. Osalle luistelijoista lopettaminen voi olla helppo prosessi, kun taas toisille se voi olla vaikea kokemus. Tässä kappaleessa tutustumme erilaisiin tekijöihin, joista osa vaikeuttaa lopettamiseen sopeutumista, kun taas toiset helpottavat tätä prosessia.

Lopettamisprosessin mahdollisesti merkityksellisin tekijä on lopettamisen *vapaaehtoisuus*. Vapaaehtoisuuden perusteella urheilu-uran lopettaminen voidaankin karkeasti jakaa normatiiviseen ja ei-normatiiviseen lopettamiseen. *Normatiivinen lopettaminen* tarkoittaa, että uran lopettaminen on ollut luistelijalle vapaaehtoinen päätös ja ennustettavissa oleva prosessi. Normatiivinen lopettaminen edesauttaa luistelijan sopeutumista lopettamisen jälkeiseen aikaan ja vapaaehtoisesti lopettaneet luistelijat kokevatkin sopeutumisen yleisesti positiivisena aikana. *Ei-normatiivinen* lopettaminen puolestaan tarkoittaa uran päättymistä hallitsemattomasti eli ilman, että sitä voidaan ennustaa tai suunnitella etukäteen. Esimerkiksi loukkaantumiset tai räsitusvauriot saattavat johtaa tämänkaltaiseen uran päättämiseen. Mikäli luistelijan ura päättyy ei-normatiivisesti, aktiiviuran jälkeiseen elämään sopeutuminen saattaa olla luistelijalle vaikea ja pitkä prosessi.

Myös muut tekijät vaikuttavat luistelijan lopettamisprosessiin. Näistä tekijöistä huomattavimmat on merkitty alla olevaan taulukkoon. Vasempaan sarakkeeseen on kirjattu lopettamisprosessiin myönteisesti vaikuttavia tekijöitä ja vastaavasti oikeanpuoleiseen sarakkeeseen lopetusprosessia haittaavia tekijöitä.

POSITIIVISET TEKIJÄT	NEGATIIVISET TEKIJÄT
Tavoitteiden saavuttaminen uran aikana	Lopettaminen ennen oman potentiaalin saavuttamista
Itseluottamus	Negatiivinen omakuva
Holistinen identiteetti	Vahva urheilijaidentiteetti
Tukiverkosto ja vertaistuki	Huipputasolla lopettaminen
Hyvä suhde valmentajaan ja seuraan	Valmentajan/seuran/harjoituskaverin epäasiallinen käytös
Lopettamiseen valmistautuminen	Tiedottomuus lopettamisprosessista
Elämän tasapainoisuus	Tunteiden laiminlyönti

Tutkimuksissa on todettu, että huipputasolla uransa lopettaneet urheilijat kokevat huomattavasti enemmän mielenterveysongelmia lopettamisen jälkeen, kuin muut urheilijat (Wippert & Wippert, 2008). Jos kuitenkin huippu-urheilija saa tietoa lopettamisprosessista ja hän valmistautuu siihen etukäteen hyvin, on todennäköistä, että kyseisen urheilijan sopeutuminen lopettamiseen sujuu onnistuneesti. Vähentämällä sopeutumista haittaavia tekijöitä ja painottamalla myönteisiä tekijöitä luistelijan sopeutumista lopettamisen jälkeiseen aikaan voidaan edistää ja tukea huomattavasti.

3. Urheilijaidentiteetti

Yksi lopettamisprosessin keskeisimmistä ja merkittävimmistä tekijöistä on urheilijaidentiteetti. Alla esitellään urheilijaidentiteettiä ja sen vaikutusta luistelijan lopettamisprosessiin.

Mitä urheilijaidentiteetillä tarkoitetaan?

Identiteetillä tarkoitetaan yksilöllistä käsitystä omasta itsestä. Identiteetti vastaa kysymyksiin ”kuka minä olen” ja ”mihin minä kuulun.” Monet urheilijat muodostavat uransa aikana yksilöllisen urheilukontekstiin keskittyvän identiteetin, jota kutsutaan *urheilijaidentiteetiksi*. Urheilijaidentiteetti kuvaa kuinka vahvasti urheilija määrittää itsensä urheilijan roolissa (Brewer, Van Raalte, & Linder, 1993). Urheilijaidentiteetti on siis yksi minäkuvan ulottuvuuksista. Luistelussa lajin harjoittelu aloitetaan jo nuorena iässä ja siitä lähtien lajiharjoitteluun ja muuhun oheistoimintaan käytetään paljon aikaa. Mitä enemmän luistelija viettää aikaa, sitoutuu ja fokusoituu pelkästään luisteluun, sitä voimakkaammaksi urheilijaidentiteetti muodostuu.

Tutkijat ovat tuoneet esille, että suurin osa urheilijoista kehittää jonkinasteisen urheilijaidentiteetin (Lavalley, Gordon, & Grove, 1997). Urheilijaidentiteetti itsessään ei ole negatiivinen asia ja se voi aina olla luonteva osa luistelijan identiteettiä. *Voimakkaan* urheilijaidentiteetin on kuitenkin havaittu olevan ongelmallinen ja se usein vaikuttaa negatiivisesti urheilijaan aktiiviuran siirtymävaiheissa, erityisesti lopettamisen yhteydessä. Voimakkaan urheilijaidentiteetin negatiivisia vaikutuksia ovat muun muassa identiteetin menetys, pitkä sopeutusaika ja erilaiset mielenterveyden ongelmat (esim. ahdistus ja masennus). Urheilijat, joilla on voimakas urheilijaidentiteetti, ovat yleisesti myös vähemmän valmiita uransa lopettamiseen, kuin muut urheilijat.

Urheilijaidentiteetin tunnistaminen

Tässä vaiheessa moni lukija mahdollisesti miettii, ”Onko minulla vahva urheilijaidentiteetti?” tai ”Miten tiedän, kuinka vahva urheilijaidentiteettini on?”. Yksi hyvä indikaattori voimakkaasta urheilijaidentiteetistä on, jos luistelija määrittää itsensä pelkästään luistelijana tai urheilijana. Urheilijaidentiteetin mittaamiseen on myös olemassa kysely, ”The Original Athletic Identity Measurement Scale” (Brewer et al., 1993). Kyse on *Urheilijaidentiteetin arviointimenetelmästä*, joka on vapaasti käännetty englannista suomeksi tätä materiaalipakettia varten. Kysely on esitetty alla, ja voit halutessasi käyttää sitä oman urheilijaidentiteettisi mittaamisessa.

Huomio! Yksittäinen kysymyspatteristo on kuitenkin parhaimmillaan vain suuntaa antava ja se voi toimia itsetutkiskelun tukena. Mittari ei yksinään ole diagnostinen, eikä siitä voi tehdä suoria johtopäätöksiä. Tarkemmassa urheilijaidentiteetin mittauksessa kannattaa turvautua ammattilaisen apuun.

Mittaa urheilijaidentiteettiä

Urheilijaidentiteetin arviointimenetelmässä on 10 erilaista väittämää identiteettiisi liittyen. Pohdi ensi jokaista asteikon väittämää yksitellen. Mieti seuraavaksi, oletko samaa vai eri mieltä väitteiden kanssa. Arvioi asteikolla 1-7 (1 = ”ei pidä lainkaan paikkansa” ja 7 = ”pitää täysin paikkansa”), kuinka samaa mieltä olet väittämien kanssa. Kirjoita arviointisi (numerot) ylös. Väittämät on esitetty preensensissä. Jos olet jo lopettanut aktiiviurasi, voit pohtia miten olisit arvioinut väittämät aktiiviurasi aikana.

1. Pidän itseäni urheilijana tai luistelijana.
2. Minulla on monia luisteluun liittyviä tavoitteita.
3. Useimmat ystäväistäni ovat luistelijoita.
4. Luistelu on elämäni osa-alueista tärkein.
5. Käytän enemmän aikaa luisteluun kuin muiden asioiden ajatteluun.
6. Minun täytyy luistella tunteakseni oloni hyväksi.
7. Muut ihmiset näkevät minut pääasiassa urheilijana tai luistelijana.
8. Tunnen huonommuutta, kun minulla menee luistelussa huonosti.
9. Luistelu on ainoa tärkeä asia elämässäni.
10. Olisin hyvin masentunut, jos loukkaantuisin enkä voisi kilpailla luistelussa.

Arvioituasi jokaisen väitteen asteikolla 1–7, laske yhteen vastauksesi (numerot). Jos esimerkiksi vastasit jokaiseen väitteeseen 7 tuloksesi tulisi olla 70.

Mitä useampaan väitteeseen vastaisit 7=pitää täysin paikkansa ja mitä lähempänä olet tulosta 70, sitä voimakkaampi urheilijaidentiteettiä on. Tulos 70 tarkoittaa siis vahvaa urheilijaidentiteettiä, ja tulos 10 heikkoa urheilijaidentiteettiä.

Muista, että tulokset jättävät paljon tulkinnan varaan ja ovat vain suuntaa antavia, eikä tuloksista voi tehdä suoria johtopäätöksiä.

Holistinen identiteetti

Koska voimakas urheilijaidentiteetti saattaa vaikuttaa luistelijan negatiivisesti, on erityisesti lopettamisvaiheessa suositeltavaa, että luistelijat kehittävät itselleen *holistisen eli kokonaisvaltaisen identiteetin* (ei vahva urheilijaidentiteetti). Holistisen identiteetin muodostaminen ei tarkoita kokonaan uuden minäkuvan muodostamista, vaan oman identiteetin uudelleenmäärittelyä ja avartamista. Tutkimustiedon mukaan holistinen identiteetti edesauttaa urheilijan sopeutumista lopettamisen jälkeiseen aikaan ja se myös vaikuttaa positiivisesti urheilijan motivaatioon, sitoutumiseen ja suoritukseen aktiiviuransa aikana (Ryan, 2018). Holistisesta identiteetistä on yleisesti hyötyä urheilijan koko uralle ja hänen kokonaisvaltaiselle kehityksellensä (Kerr & Dacshyn, 2000).

Identiteetti voi myös lähtökohtaisesti kehittyä holistiseksi. Yksilön on mahdollista jo nuoresta iästä asti rakentaa itselleen holistista identiteettiä. Suositeltavaa olisikin, että holistinen identiteettikehitys alkaisi heti luistelijan aloittaessa aktiiviuransa. Niin valmentajien kuin seurojen tulee kannustaa luistelijoihin holistiseen identiteettikehitykseen luistelijan aktiiviuransa aikana mahdollisimman aikaisessa vaiheessa (Ryan, 2018). Koskaan ei kuitenkaan ole liian myöhäistä aloittaa oman identiteetin uudelleenmäärittelyä.

Holistisen identiteetin muodostamista auttaa luistelukontekstin ulkopuolisten kiinnostuksen kohteiden tunnistaminen, sosiaalisten verkostojen muodostaminen ja oman elämän tarkoituksen löytäminen.

nen. Kyse on kuitenkin yksilöllisestä prosessista, ja monelle voi olla vaikea muodostaa holistista identiteettiä erityisesti lopettamisen yhteydessä. Ensimmäinen askel oman identiteetin hahmottamiseen ja avartamiseen on omien arvojen tunnistaminen. Arvot ovat keskeinen osa identiteettiä ja ne kertovat miten ja mihin suuntaan yksilö haluaa edetä. Arvot vastaavat kysymykseen ”mikä on minulle tärkeää?”. Yleisiä arvoja ovat esimerkiksi perhe, terveys, raha, turvallisuus ja ura. Omien arvojen tunnistaminen ja niiden mukaisesti eläminen on hyvinvoinnin kannalta merkityksellistä. Halutessasi voit pysähtyä pohtimaan arvojasi alla olevien kysymysten kautta.

Pysähdy pohtimaan:

- Mitkä elämän osa-alueet ja arvot ovat sinulle tärkeitä? Mitkä asiat näillä osa-alueilla ovat tärkeitä?
- Minkälaiset periaatteet ohjaavat käyttäytymistäsi suhteessa muihin ihmisiin, yhteisöön, luontoon ja itseesi?
- Millainen ihminen haluaisit olla aktiiviuran lopettamisen jälkeen? Entä 5 tai 10 vuoden päästä?
- Käytätkö tarpeeksi aikaa arvojasi vastaavaan toimintaan?

Huomio! Arvojen mukainen toiminta edistää hyvinvointia ja mielenterveyttä. Arvojen vastainen toiminta puolestaan saattaa altistaa erilaisille mielenterveyden ongelmille.

4. Lopettamisen yksilölliset vaikutukset

Lopettamisen vaikutukset vaihtelevat yksilöittäin huomattavasti, ja lopettaminen saattaa vaikuttaa luistelijaan niin positiivisesti, neutraalisti kuin negatiivisestikin. Valitettavasti suurin osa urheilijoista ei ole tietoisia lopettamisen mahdollisista vaikutuksista (Jewett, Kerr & Tamminen, 2019). Ne tulevat erityisesti monelle ei-huippu-urheilu-tason urheilijalle täysin yllätyksenä. Tämän vuoksi on hyvä keskittyä luistelu-uran lopettamisen erilaisiin yksilöllisiin vaikutuksiin.

Yleiset vaikutukset

On erittäin normaalia, että luistelijat kokevat erilaisia tunteita ja käyvät läpi moninaisia ajatuksia lopettamisen jälkeen (Fuller, 2014). On esimerkiksi tyypillistä, että luistelijat kokee vapauden tunnetta avoimesta aikataulusta, paineiden hellittämisestä ja uusista mahdollisuuksista. Myös sokkireaktio voi olla normaali toivottuuhinkin muutoksiin. Ajatukset kuten, ”teinkö oikean päätöksen” tai ”olisiko minun sittenkin pitänyt jatkaa uraani” ovat erittäin luonnollisia sopeutumisaikana, eivätkä ne tarkoita, että luistelijat katuisi päätöstään. Tutkimushavaintojen perusteella tiedämme, että ensimmäisten kolmen kuukauden aikana suurin osa urheilijoista kokee jonkinlaista *stressiä* lopettamisesta johtuen (Park, Lavalley & Tod, 2013). Stressin kokemus on yksilöllistä ja se helpottaa usein jo kolmen kuukauden jälkeen. Muita yleisiä urheilu-uran lopettamisesta johtuvia vaikutuksia ovat esimerkiksi:

Hämmennys	Identiteetin muutokset
Mielialan muutokset	Halu kokeilla uusia asioita
Elämäntavan muutokset	Fyysiset muutokset
Pelkotilat	Epäsosiaalisuus
Menetyksen tunne	Ahdistuneisuus ja masennus

Lopettamisesta aiheutuu myös erilaisia fyysisiä muutoksia luistelijan kehoon, jos luistelija ei jatka urheilua samalla intensiteetillä. Tavallisimmat fyysiset muutokset ovat luistelijan lihasmassaan vähentyminen ja rasvan määrä lisääntyminen kehossa. Naisilla myös esimerkiksi lantio saattaa hieman levenyä ja rinnat kasvavat. Nämä muutokset ovat erittäin normaaleja, eikä niitä tule pelästyä. Tutkimustieto osoittaa, että lopettaneen urheilijan kehonmuutokset ovat rinnastettavissa ihmisen muihin merkittäviin kehityksellisiin kehon muutoksiin, kuten teini-iän tai raskauden aiheuttamiin hormonaalisiin muutoksiin (Buckley, Hall, Lassemillante, Ackerman & Belski, 2019). Huomattavatkin muutokset ovat siis normaaleja. Lopettamisen jälkeiset kehonmuutokset ovat moninaisia ja yksilöllisiä, kuten teini-iän tuomat muutokset. Ajan kanssa keho ja mieli tasapainottuvat ja tottuvat niin sanottuun 'uuteen normaalin.'

On tärkeää myös huomioida, että luistelu-uran lopettamisesta saattaa seurata negatiivisia vaikutuksia. Näitä kutsutaan *sopeutumisvaikeuksiksi*. Monet urheilijat kokevat muun muassa jonkinasteista surua lopettamisesta johtuen. Erityisesti huipputasolla urheilleet ja ei-normatiivisesti uransa lopettaneet urheilijat kokevat enemmän sopeutumisvaikeuksia kuin muut urheilijat (Park et al., 2013). On kuitenkin huomattava, että vain vähemmistö, eli noin 20 % urheilijoista kokee lopettamiseen liittyviä sopeutumisvaikeuksia (Hansen, Perry, Ross & Montgomery, 2019). Yleisempää on, että lopettanut luistelija sopeutuu lopettamiseen onnistuneesti. Sopeutumisvaikeuksien tiedostaminen on joka tapauksessa tärkeää, jotta lopettamisen vaikutukset eivät tule luistelijalle yllätyksenä ja hän osaa varautua niihin. Luistelijan on myös hyödyllistä tunnistaa fyysiset ja psyykkiset merkit, jotka saattavat kertoa yksilön sopeutumisvaikeuksista. Näiden merkkien tunnistaminen on tärkeää, jotta luistelija voi hankkia itselleen tai ystävälleen tarvittavaa apua tarpeeksi ajoissa. Vakavista sopeutumisvaikeuksista kertovia merkkejä ovat:

- Mielen terveyden ongelmat (esim. ahdistus, masennus ja syömishäiriöt)
- Tyytymättömyys omaan elämäntilanteeseen
- Sosiaalinen hämmennys (esim. yksinäisyys)
- Häiriintynyt omakuva
- Huomattavasti muuttunut käytös (esim. sosiaalisen ihmisen eristäytyminen muista)

Huomio! Sopeutumisvaikeudet eivät tee lopettavasta luistelijasta heikkoa, eikä vaikeuksia tarvitse hävetä. Sopeutumisvaikeudet kertovat, että luistelija on välittänyt kovasti aktiiviurastaan ja siitä on vain monesti vaikea päästää irti.

Sopeutumisvaikeuksia voidaan onneksi lievittää ja estää. Seuraavaksi annammekin käytännön vinkkejä tekijöistä, jotka edesauttavat luistelijan sopeutumista lopettamiseen ja täten estävät tai lievittävät sopeutumisvaikeuksia. Vinkkien tavoitteena on tukea lopettamisprosessia ja lisätä luistelijan hyvinvointia.

Vinkkejä lopettamisen tueksi

Sosiaalinen tuki

Mahdollisesti tärkein lopettamista ja valmistumista tukeva tekijä on sosiaalinen tuki (Park et al., 2013). Tällä tarkoitetaan perheen, luistelukavereiden, muiden ystävien, valmentajien, seuran ja liiton tukea. Sosiaalinen tuki ja erityisesti vertaistuki toimii ns. 'puskurina' lopettamisen sopeutumisvaikeuksia vastaan. STLL:n alumnitoiminnasta löytyy helposti vertaistukea kaikille lopettamista harkitseville ja jo lopettaneille luistelijoilta. Suosittelemme luistelijoita myös ottamaan rohkeasti yhteyttä seuran tai joukkueen muihin lopettaneisiin luistelijoihin. Todennäköistä on, että muutkin luistelijat haluaisivat keskustella lopettamisesta!

Tunteiden kohtaaminen

Luistelijan on tärkeä kohdata omia lopettamiseen liittyviä tunteita, sillä se auttaa luistelijaa ymmärtämään itseään paremmin. On erittäin tärkeää ymmärtää, että tunteiden kohtaaminen ja niiden näyttäminen ei ole heikkous, vaan vahvuus, joka auttaa luistelijaa oppimaan uutta ja kasvamaan ihmisenä. Jokaisella ihmisellä on oikeus kokea erilaisia tunteita; kaikki tunteet ovat aina hyväksyttäviä, kunhan ei käyttäydy niiden seurauksen väärin muita tai itseään kohti. Suosittelemme luistelijaa kohtaamaan tunteensa rohkeasti, esimerkiksi kirjoittamalla niitä itselleen ylös ja hyväksymällä tunteensa. Myös mindfulness-harjoittelu voi auttaa tunteiden kohtaamisessa ja hyväksymisessä.

Rutiinien ylläpito

Luistelijat tottuvat luistelu-uran aikana tiettyihin rutiineihin ja aikatauluihin. Hyödyllisten rutiinien ylläpito ja uusien rutiinien luominen sopeutumisaikana tuo usein turvan ja tuen tunnetta luistelijalle. Suosittelemmekin, että luistelijalla on päivittäisiä ja itselleen tuttuja rutiineja sopeutumisaikana.

Yhteys luisteluun

Monet kokevat yhteyden jatkumisen luistelumaailmaan merkityksellisenä. Vaikka vanhojen harjoituskavereiden tai joukkueen harjoitusten tai kisojen näkeminen voi olla kivuliasta aluksi, se yleensä helpottaa jo ensimmäisen kerran jälkeen. Tuttu ympäristö ja ihmiset tuovat mukavuuden, tuen ja turvan tunnetta luistelijalle. Verkkosivuilla on esitelty, miten lopettava luistelija voi jatkaa Liiton toiminnassa mukana.

Huomio! Vaikka, materiaalipaketin tavoitteena on antaa luistelijalle tietoa ja työkaluja aktiiviuran lopettamista varten, se ei korvaa ammattiavun tarvetta.

5. Valmistuneiden luistelijoiden tarinoita lopettamisesta.

Tässä muutaman valmistuneen urheilijan tarina siitä, miten he kokivat lopettamisen ja siihen sopeutumisen. Tarinoiden tarkoitus on toimia vertaistukena lopettaville tai lopettamista harkitseville luistelijaille.

Minun tarinani: Miten luistelu ura loppui ja mihin olen päätenyt sen jälkeen.

Hennette Toivanen: *Aloitin luistelun 5-vuotiaana ja luistelin noin 17 vuotta, joista viimeiset SM-tasolla. Ensimmäisiä loukkaantumisia alkoi tulla 15-vuotiaana: ensin selkä- ja lonkkavaivoja, joita seurasi polvivaivat. Lopulta luistelun lopetuspäätökseen vaikutti hyvin vahvasti selkävamma, joka alkoi vaivata jo perustreeneissä. Lääkäri antoi luvan kyllä harjoitella mutta jos kipua ilmeni piti harjoittelua keventää. Aloin pohtimaan, jatkanko uraa selkäkipujen kanssa vai elätkö kivuttomampaa elämää vanhempana? Lopulta tein vaikean päätöksen ja lopetin luistelun keväällä 2009.*

Luistelijan identiteetti oli kasvanut vuosien varrella hyvin vahvaksi. Niin kauan kuin muistan olin luistelija sukulaisille, kavereille, perheelle, naapureille ja koulussa. Kaikkein eniten olin sitä kuitenkin itselleni. Luistelu oli minun juttuni, rakastin luistella ja jäähalli oli minun kotini ehkä enemmän kuin oikea kotini. Alkoi monta vuotta kestänyt vahva identiteettikriisi. Lopettaminen oli todella vaikeaa. Jälkikäteen kun olen asiaa pohtinut, olisin varmaan kaivannut esimerkkejä tai vertaistukea ja parempaa valmentautumista lopettamiseen.

Lopulta päädyin valmentamaan. Se tuntui luonnolliselle jatkumolle omalle luistelu-uralle. Olin aloittanut valmentamisen 14-vuotiaana luistelukoulusta ja jo 17-vuotiaana saatoin tuurata kilparyhmissä

seuran päävalmentajaa kilpailuviikonlopun aikana ja harjoitella samalla kun valmensin. Hallilta oli vaikeaa pysyä poissa. Valmentaminen täytti nopeasti kalenterin ja vapaa-ajan ongelma oli ratkaistu. Vielä tänäkin päivänä toimin valmentajana. Monta haastetta ja mutkaa on mahtunut matkaan luistelijana sekä valmentajana. Edelleen parasta on saada työskennellä huipputyyppeiden kanssa ja nähdä kehitystä luisteliijoissa jäällä sekä jään ulkopuolella, Suomessa sekä kansainvälisesti. Samalla kehittyi itse ja oppii paljon uutta.

Tiina Poraston ja Hanna Uusitalon lopettamistarinat ovat videona verkkosivulla.

6. Siirrettävät taidot

Luistelu-uran aikana luistelijat oppii monia hyödyllisiä taitoja. Näitä taitoja kutsutaan *siirrettäviksi taidoiksi* (engl. transferrable skills). Tässä esitellään niiden hyödyntämistä.

Siirrettävien taitojen tunnistaminen ja hyödyntäminen on erityisen tärkeää, sillä se auttaa lopettavaa luistelijaa siirtymään tehokkaasti luistelukontekstista esimerkiksi opiskelu- tai työelämään. Siirrettävien taitojen tunnistaminen voi auttaa myös itselle kiinnostavan alan tunnistamisessa. Monet työnantajat katsovat myönteisesti urheilutaustaa varsinkin, jos urheilija osaa hyödyntää urheilu-uran aikana opittuja taitoja myös työelämässä. Alapuolella olevassa laatikossa on esitelty yleisimpiä urheilijoiden siirrettäviä taitoja.

Siirrettävät taidot:

päätöksenteko, vastuullisuus, kyky ottaa palautetta ja kritiikkiä vastaan, hyvä työmoraali, organisointineisuus, sopeutumiskyky, yhteistyökyky, kommunikaatiotaidot, tavoitteiden asettelu, paineensietokyky, esiintymistaidot, kärsivällisyys, itsesääätelytaidot, sinnikkyys, toisten kunnioitus, päättäväisyys, itsensä arviointi, johtaminen, reflektiotaidot, muutoksensietokyky ja aikatauluttaminen

Siirrettäviä taitoja voi myös hankkia muualta, kuin urheilun parista. Esimerkiksi vastuullisuus voi kehittyä muissa sitoutumista vaativissa aktiviteeteissa. Omien siirrettävien taitojen tunnistus saattaa kuitenkin olla haastavaa, sillä monelle siirrettävät taidot ovat aivan uusi asia. Jotta luistelu-uran aikana opittu taito voidaan siirtää yhdeltä osa-alueelta toiselle, luistelijan on ensin identifioitava omat siirrettävät taidot, sekä uskottava, että hän hallitsee nämä taidot. Kannustamme luisteliijoita hyödyntämään luistelu-uraansa työkokemusta vastaavana kokemuksena. Tätä tarkoitusta varten olemme tehneet harjoituksen, jossa pääset tunnistamaan omia siirrettäviä taitojasi.

Tehtävä: Siirrettävien taitojen tunnistaminen

Tehtävän tavoitteet

- Lisätä luistelijan tietoisuutta siirrettävistä taidoista.
- Auttaa luistelijaa tunnistamaan ja hyödyntämään siirrettäviä taitoja.

Suoritusohjeet

1. Valitse laatikosta, jossa on esitelty luistelijoiden siirrettäviä taitoja, yksi siirrettävä taito, joka on sinulle tuttu. Jos sinun on vaikea tunnistaa siirrettävää taitoa, muistele miten ja missä opit kyseisen taidon ensimmäisen kerran.

2. Mieti, ja valitse seuraavaksi tilanne, jossa käytit kyseistä siirrettävää taitoa onnistuneesti saavuttaaksesi tavoitteesi. Valittuasi tilanteen, vastaa alla oleviin kysymyksiin.
3. Voit suorittaa tehtävän kirjallisesti hyödyntämällä alla olevaa taulukkoa. Voit esimerkiksi havainnollistaa tehtävän omalle paperille tai tulostaa taulukon. Vaihtoehtoisesti voit myös pohdita kysymyksiä mielessäsi tai ääneen.

Valitsemani siirrettävä taito:	
Tilanne. Missä tilanteessa ja ympäristössä olit? Mitä olit tekemässä?	
Tehtävä. Mikä oli tavoitteesi? Mitä yritit saavuttaa?	
Toiminta. Mitä teit saavuttaaksesi tavoitteesi? Miten käytit siirrettävää taitoasi hyödyksi?	
Tulos. Mikä oli tilanteen tulos? Auttoiko siirrettävä taitosi saavuttamaan tavoitteesi? Miksi se auttoi tai ei auttanut?	
Oppiminen. Mitä opit tilanteesta?	

Vinkki: Halutessasi voit suorittaa tehtävän uudestaan niin monta kertaa kuin haluat eri siirrettävien taitojen ja tilanteiden kanssa.

7. Miten valmentajat ja seura voivat tukea lopettavaa luistelijaa?

Valmentajat ja seurat haluaisivat tarjota tukea ja apua lopettavalle luistelijalle, mutta eivät tiedä miten parhaiten tarjota apua. Samalla tavalla myös lopettavat luistelijat kaipaavat valmentajilta ja seuralta erityistä tukea lopettamista pohtiessaan ja päätöksen tehtyään. Tämä kokonaisuus käsittelee luistelijoiden tukemista lopettamisprosessissa.

Tutkimustieto osoittaa, että jos urheilija saa tietoa ja tukea lopettamista varten, se helpottaa hänen lopettamisprosessiaan huomattavasti (Brown, Webb, Robinson, & Cotgreave, 2018). Valmentajan tuki auttaa esimerkiksi luistelijaa sulkemaan yhden vaiheen elämässään ja siirtymään seuraavaan elämänvaiheeseen. Konflikti tai negatiivinen suhde valmentajaan tai seuraan puolestaan saattaa vaikeuttaa luistelijan sopeutumista aktiiviuran jälkeiseen aikaan. Tuen ja avun tarjoaminen on tullut myös merkittävästi esille STLL:n alumnitoiminnassa. Tämän takia esittelemme seuraavaksi yksinkertaisia keinoja, joiden avulla seurat ja valmentajat voivat tukea luistelijoitaan lopettamisessa entistä enemmän.

Tuen tarjoaminen

1. **Tunnustus:** Kun luistelija lopettaa, on tärkeää tunnustaa luistelijan arvokas kontribuutio joukkueelle ja/tai seuralle. Monet lopettaneet urheilijat kertovat kaivanneensa selkeää tunnustusta ja tukea niin valmentajaltaan kuin seuraltaan lopettamisen yhteydessä. Lopettaneiden urheilijoiden

mukaan pienikin tunnustus auttaa heitä siirtymään luistelu-uran jälkeiseen aikaan sujuvasti. Tämän vuoksi suosittelemme niin valmentajia kuin seuroja tunnustamaan lopettavien luistelijoiden työpanos kauden päätyttyä. Kaikki tavat yksinkertaisesta kiitoksesta, päätösjuhlien järjestämiseen ovat riittäviä tunnustuksen muotoja.

2. **Tuki:** Tuen antaminen alkaa siitä, että valmentaja ja seura kertovat tukevansa lopettavan luistelijan päätöstä lopettaa. Vaikka tämä voi olla vaikeata, tuen osoittaminen on luistelijan hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta erittäin tärkeää. Tuen antamisen toinen vaihe on tarjota luistelijalle konkreettista tukea, kuten osoittaa luistelijan tämän materiaalipaketin pariin ja tarjota luistelijalle valmennusta aiheesta. Jos luistelijalla on selkeitä sopeutumisvaikeuksia tai hän joutuu lopettamaan ei-normatiivisesti (ei-vapaaehtoisesti), olisi tärkeää ohjata luistelijan ammattituen pariin. Tämän materiaalipaketin lopussa on mainittu erilaisia hyödyllisiä resursseja, joiden pariin lopettava luistelijan voi olla hyvä ohjata.
3. **Ota lopettaminen rohkeasti puheeksi:** Suosittelemme, että seurat ja valmentajat puhuvat luistelijoihin lopettamisesta jo varhaisessa vaiheessa. Aiheesta puhuminen tukee luistelijaa lopettamisessa huomattavasti ja auttaa luistelijaa jatkamaan uraansa pidempään. Tutkimustiedon mukaan onnistuneen valmistumisen saavuttamiseksi luistelijan tulisi aloittaa lopettamisen suunnittelu vähintään 2–3 vuotta ennen lopettamista (Lavallee, 2019). Tätä varten on hyödyllistä tukeutua asiantuntijoihin, joiden yhteystiedon löytyvät materiaalipaketin lopusta.
4. **Alumnitoiminta:** Yksi tärkeimmistä lopettavan luistelijan lopettamista tukeva tekijä on vertaistuki. Luistelijalle on helpottavaa olla lajikontekstiinsa yhteydessä vielä jollain tavalla lopettamisen jälkeen. Tämän vuoksi suosittelemme lämpimästi lopettavan luistelijan ohjaamista STLL:n alumniverkoston pariin. Alumniverkosta lopettavat luistelijat löytävät luistelijoina, jotka ovat käyneet samanlaisia kokemuksia läpi, ja heillä on yhteinen ymmärrys siitä, mitä lopettaminen tarkoittaa. Seuran tai joukkueen oman alumnitoiminnan käynnistäminen saattaa myös olla hyödyllistä. Esimerkiksi muodostelmaluistelujoukkue Helsinki Rockettes on aloittanut oman alumnitoimintansa, jonka joukkueen entiset jäsenet ovat kokeneet erittäin mielekkääksi. Esittelyn heidän alumnitoiminnastaan löydät osoitteesta <http://www.rockettesalumni.com/>.

8. STLL:n alumnitoiminta

Liiton alumnitoiminnan kehittäminen on aloitettu vuonna 2020, kun Taitoluisteluliitto perusti luistelijatyöryhmän aktiiviuransa lopettaneista eli valmistuneista luistelijoina. Lähtökohtana Liitolla oli, että urheilijan ääni haluttiin tuoda aiempaa paremmin kuuluviin. Työryhmän tavoitteena on koota aktiiviuransa lopettaneita alumneja yhteen verkostoon. Alumniverkoston tarkoituksena on myös antaa vertaistukea lopettaville luistelijoina muun muassa keskustelujen ja kohtaamisten kautta. Työryhmän toisena tavoitteena on nostaa esiin erilaisia urheilijapolkua. Näitä tarinoita voi lukea [skatingfinland.fi](#)-sivulta. #luistelijasydän.

Miten alumniverkostoon voi liittyä? Alumneille on luotu oma yksityinen Facebook-ryhmä: STLL Taitoluistelualumnit, joka löytyy Facebookin hakutoiminnolla. Ryhmää ylläpitävät luistelijoiden työryhmän jäsenet. Ryhmä tarjoaa alustan vapaalle keskustelulle, vertaistuelle, nostalgisille muisteluille ja alumnitoiminnan järjestämiselle.

”STLL Taitoluistelualumnit on uransa jo päättäneiden eli valmistuneiden luistelijoiden ryhmä. Ryhmää ylläpitää joukko kilpajäiltä jo muille urille suuntautuneita luistelijoina. Ryhmän perustamisen taustalla on halu luoda kaikille valmistuneille luistelijoina vahva yhteisö, johon on helppo tulla ja jossa on helppo

jakaa ajatuksia, tunteita, ideoita tai ihan mitä vaan! Täällä voimme esimerkiksi sopia höntsiä jäävuoroista, järjestää tapaamisia ja tapahtumia, tai ihan vaan keskustella luistelun kaipuusta. Nostalgiset muistelotkin ovat täällä erittäin sallittuja!”

Haluatko sinä olla aktiivisena alumnitoiminnassa ja mukana sen kehittämisessä? Ensimmäinen askel on liittyä mukaan STLL Taitoluistelualumnit -ryhmään! Toinen askel: osallistu, keskustele ja ideoi! Alumniverkostossa voit esimerkiksi koota oman alueesi alumnit yhteen ulkojälle tai omalle jäävuorolle, keskustella MM-kisojen huippuhetkistä yhdessä alumniensa kanssa, muistella ensimmäisiä kisojasi yhdessä kilpasiskojes ja -veljes kanssa, kysyä kokemuksia tuomarikoulutuksista tai muista lajiin liittyvistä tehtävistä, kysyä neuvoja, kuinka sanoittaa luistelusta saatuja oppeja esimerkiksi työhakemukseen ja keskustella alumnitoimintaan liittyvistä toiveista ja kehitysideoista. Nähdään alumniverkostossa!

9. Luistelupolut lopettamisen jälkeen

Luistelumaailmassa jollain tavalla pysyminen usein helpottaa lopettamista ja valmistumisprosessia. Valmistunut luistelija voi jatkaa toimintaansa luistelukontekstissa ja STLL:n parissa monella eri tavalla, joita on esitelty alla. Lisää polkujen sisällöistä verkkosivuilta.

Lopettavan luistelijan polku

Valmentajaksi
Arvioitsijaksi
Show-luistelijaksi
Taitoluisteluliiton työryhmään hakeminen
Harrasteluisteluun
Alumnitoimintaan
Seuratoimintaan
Vapaaehtoistoimintaan mukaan (liiton ja seurojes järjestämät kilpailut)

10. Mitä seuraavaksi?

Toivomme, että mahdollisimman monet luistelijat, niin lopettamista miettivät kuin jo valmistuneet luistelijat kokevat tämän materiaalipaketin hyödylliseksi. Kuten materiaalipaketissa on jo tullut ilmi, lopettaminen on hyvin yksilöllinen prosessi jokaiselle luistelijalle. Kaikki tunteet ja ajatukset lopettamiseen liittyen ovat hyväksyttäviä. On tärkeää ottaa nämä asiat avoimesti puheeksi, sillä se yleisesti edistää luistelijan sopeutumisprosessia ja auttaa myös seuraa ja valmentajaa siirtymään paremmin seuraavaan kauteen. Toivomme, että mahdollisimman monet löytävät tiensä alumnitoiminnan pariin ja jatkavat toimintaansa luistelun parissa muiden esiteltyjen luistelupolkujen kautta. Verkkosivuillemme pääset hahmottelemaan itsellesi lopettamissuunnitelmaa. Suunnitelman voi tehdä niin nykyiset ja lopettamista harkitsevat luistelijat, kuin lopettaneet ja valmistuneet luistelijat.

Lopettamissuunnitelma

Tutkimustiedon pohjalta on kehitetty viisiportainen menetelmä urasiirtymiä varten (Stambulova, 2010). Stambulovan (2010) menetelmä sopii hyvin niin urheilijan aktiiviuran lopettamisen suunnitteluun, kuin urheilijan oman tämänhetkisen tilanteen, tavoitteiden ja arvojes kirkastamiseen. Menetelmää voi käyttää yhteisen keskustelun ja henkilökohtaisen työskentelyn tueksi. Tässä materiaalipaketissa oleva lopettamissuunnitelma pohjautuu voimakkaasti Stambulovan (2010) viisiportaiseen mene-

telmään, mutta alkuperäistä menetelmää on muokattu luistelukontekstiin sopivaksi. Alla olevilla ohjeilla pääset tekemään itsellesi oman lopettamissuunnitelman seuraavan viisiportaisen menetelmän avulla.

Lopettamissuunnitelman tavoitteet

- Herätellä luistelijan ajatuksia menneestä, nykyhetkestä ja tulevasta.
- Mahdollistaa ajatusten jäsentely luistelijalle merkityksellisellä tavalla.
- Auttaa luistelijaa hahmottamaan tulevaisuuttaan lopettamisen jälkeen.
- Auttaa luistelijaa valmistautumaan lopettamiseen ja sen jälkeiseen aikaan.

Lopettamissuunnitelman harjoitusten tarkoitus

Tehtävässä 1 luistelija hahmottelee menneisyyttään, nykyisyyttään ja tulevaisuuttaan. Tehtävän tarkoituksena on auttaa luistelijaa jäsentämään hänen ajatuksiaan ja kokemuksiaan näistä ajanjaksoista.

Tehtävässä 2 luistelija pääsee jäsentämään oman elämänsä osa-alueita. Tämä on hyödyllistä luistelijan vahvuuksien ja kehittämiskohteiden sekä itselle tärkeiden asioiden tunnistamisessa. Harjoitus auttaa myös luistelijan oman identiteetin avartamisessa ja hahmottamisessa.

Tehtävä 3 herättelee luistelijan omia ajatuksia lopettamisesta. Harjoituksen tarkoituksena on auttaa luistelijaa valmistautumaan mahdollisiin lopettamisesta johtuviin sopeutumisvaikeuksiin.

Tehtävän 4 tarkoituksena on auttaa luistelijaa yhdistämään rakentavien kysymysten kautta hänen ajatuksensa menneisyydestä, nykyisyydestä ja tulevaisuudesta.

Tehtävä 5 keskittyy luistelijan tulevaisuuden suunnitteluun. Tehtävässä luistelija pääsee asettamaan itsellensä uusia tavoitteita tulevaisuuteen. Harjoite pyrkii auttamaan luistelijaa valmistautumaan tulevaisuuteen käytännöllisesti.

Ohjeet

Lopettamissuunnitelma sisältää viisi eri tehtävää, jotka on tarkoitus suorittaa yksitellen esitellyssä järjestyksessä. Voit tulostaa tehtävät ja kirjata vastaukset paperille tai pohtia jokaista tehtävää mielessäsi tai ääneen.

Tehtävä 1

Vaihe 1: Luo itsellesi viitekehys

1. Luo itsellesi aikajana menneisyydestä tulevaisuuteesi ottamalla mallia alla olevasta esimerkistä. Tarvitset aikajanaa lopetussuunnitelman muita vaiheita varten.
2. Piirrä ensin paperille viiva, jonka on tarkoitus toimia elämäsi aikajanana.
3. Merkitse aikajanan alkuun syntymäpäiväsi. Tämä on aloituspisteesi.
4. Seuraavaksi merkitse nykyinen ikäsi tai vuosi aikajanan toiselle pisteelle. Tämä on nykyisyytesi.
5. Jätä toisen pisteen jälkeinen aikajana vapaaksi. Tämä on tulevaisuutesi. Näin olet luonut itsellesi aikajanan, johon sisältyy menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus.

Syntymäpäivä

Nykyisyys

Tulevaisuus



Vinkki: Ota itsellesi vähintään A4-kokoinen kokoinen paperi ja piirrä aikajana pitkittäissuuntaan. Tule tarvitsemaan tilaa!

Vaihe 2: Jäsennä menneisyytesi ja nykyisyytesi

6. Aloita harjoituksen vaihe 2 pohtimalla tärkeimpiä tapahtumia ja saavutuksia elämässäsi tähän asti. Nämä tapahtumat voivat liittyä luistelu-uraasi tai johonkin muuhun elämäsi osa-alueeseen. Voi olla hyödyllistä kirjoittaa nämä ylös paperille tai sanoa ne ääneen.
7. Mieti niin menneitä kuin tämänhetkisiä tapahtumia.
8. Pohdi miksi nämä tapahtumat ja saavutukset olivat tärkeitä. Muuttivatko ne elämääsi jollain tavalla? Jos muuttivat, miten?
9. Muistele seuraavaksi, milloin nämä tapahtumat ja saavutukset tapahtuivat. Merkitse nämä aikajanellesi mielestäsi oikeisiin ajankohtiin. Esimerkiksi, jos pääsit ylioppilaaksi viime vuonna, kirjaa tämä saavutus lähelle nykyisyyttäsi, vaikka kirjaimilla YO.

Vaihe 3: Jäsennä tulevaisuutesi

10. Mieti seuraavaksi mitkä voisivat olla tärkeitä elämän tapahtumia, joita odotat tai toivot tapahtuvan tulevaisuudessa (esim. maisteriksi valmistuminen).

Mitä tärkeitä tapahtumia odotat seuraavana vuonna?

- a. Seuraavan 3 vuoden sisällä
- b. Seuraavan 5 vuoden sisällä
- c. Seuraavan 10 vuoden sisällä

11. Kirjoita nämä tapahtumat ylös erilliselle paperille tai käy niitä läpi mielessäsi.
12. Kirjaa lopuksi jokainen tapahtuma lyhennettynä aikajanellesi.

Tehtävä 2

Vaihe 1: Jäsennä osa-alueesi

1. Pohdi mitkä ovat elämäsi tärkeimmät osa-alueet (arvot) tällä hetkellä. Osa-alueita voivat esimerkiksi olla perhe, ystävät jne. Myös luistelu voi olla yksi osa-alue, mutta kannustamme sinua pohtimaan erityisesti luistelun ulkopuolisia osa-alueita. Voit valita niin monta osa-aluetta kuin haluat.

Vinkki: Jos sinun on vaikea tunnistaa osa-alueita, mieti mitä lähin ystäväsi tai perheenjäsenesi pitäisi tärkeimpinä elämäsi osa-alueina.

2. Kirjoita valitsemasi osa-alueet alla olevan mallin tavoin ylös ensimmäiselle viivalle.
3. Arvioi kirjaamasi osa-alueet sen mukaan, kuinka tärkeitä ne ovat sinulle. Aloita numerosta 1 ja jatka niin pitkälle kuin sinulla on arvioitavia osa-alueita. Eli anna numero 1 sille osa-alueelle, joka on sinulle kaikkein tärkein, anna numero 2 seuraavaksi tärkeimmälle jne. Kirjaa antamasi arviot alla olevan mallin mukaan kohtaan Arviointi 1.
4. Arvioi seuraavaksi, kuinka paljon aikaa kulutat jokaisen osa-alueen parissa. Anna numero 1 sille osa-alueelle, johon kulutat eniten aikaa jne. Kirjaa arviosi kohtaan Arviointi 2.
5. Arvioi, kuinka paljon stressiä osa-alueet sinulle tuottavat. Anna jälleen numero 1 sille osa-alueelle, joka tuottaa sinulle eniten stressiä jne. Kirjaa arviosi alla olevan mallin mukaan kohtaan Arviointi 3.

Arviointi 1

Arviointi 2

Arviointi 3

Osa-alue: _____

Osa-alue: _____

Vaihe 2: Analysoi edelliseen vaiheen arviointejasi seuraavien kysymysten avulla

- Käytätkö riittävästi aikaa tärkeimpiin elämäsi osa-alueisiin?
- Kuinka stressaavia elämäsi eri osa-alueet ovat? Miksi?
- Jos jokin osa-alue oli sinusta erityisen stressaavaa, onko sinun mahdollista käyttää vähemmän aikaa kyseiseen osa-alueeseen, tai vähentää stressiä osa-alueella?
- Oletko tyytyväinen osa-alueidesi järjestykseen eri arviointien perusteella? Miksi olet tai et?
- Onko osa-alueiden tärkeysjärjestys sinun valitsemasi vai vaikuttaako jokin ulkopuolinen taho arviointeihisi?

Tehtävä 3

Vaihe 1: Lopettaminen

1. Pohdi, mitä odotuksia sinulla on lopettamisesta ja kirjaa ne itsellesi vapaasti ylös. Miten luulet lopettamisen jälkeisen sopeutumisaikojen sujuvan?
2. Luo itsellesi taulukko ottaen mallia alla olevasta taulukosta. Lisää sarakkeita tarpeen mukaan.
3. Arvioi, luuletko kokevasi sopeutumisvaikeuksia lopettamisesta johtuen. Mitä ne voisivat olla? Kirjaa sopeutumisvaikeus, jota saatat kohdata alla olevan taulukon mukaisesti ensimmäiseen sarakkeeseen. Voit kirjata taulukkoon niin monta sopeutumisvaikeutta, kuin haluat.
4. Pohdi seuraavaksi, mikä tai mitkä asiat voisi helpottaa kyseistä sopeutumisvaikeutta. Kirjaa nämä ajatukset taulukkosii toiseen sarakkeeseen. Jos et keksi, mikä auttaisi kyseiseen sopeutumisvaikeuteen, mieti ja kirjoita ylös, mistä löydät apua sopeutumisvaikeuksien tukemiseen.
5. Kirjaa taulukon kolmanteen sarakkeeseen itsellesi toimintasuunnitelma. Hahmottele, mitä aiot tehdä, jos kohtaat kyseisen sopeutumisvaikeuden. Kirjaa toimintasuunnitelma mahdollisimman tarkasti.
6. Pohdi, voisitko tehdä jotain jo tänään valmistautuaksesi lopettamiseen ja valmistumiseen.

Sopeutumisvaikeus	Helpottavat tekijät	Toimintasuunnitelma

Huomio! Muista käyttää harjoituksessa kaikkea tässä materiaalipaketissa oppimaasi!

Tehtävä 4

Vaihe 1: Yhdistä menneisyytesi, kykyisyytesi ja tulevaisuutesi

Pohdi ja vastaa seuraaviin kysymyksiin kirjoittamalla vastauksesi ylös, tai pohtimalla niitä ääneen.

Vinkki! Suositeltavaa on kirjata vastaukset seuraaviin kysymyksiin ylös itselle, sillä omiin vastauksiin on aika-ajoin hyödyllistä palata. Voit oppia niistä paljon!

Pohdi seuraavia kysymyksiä nykypäivästä menneisyyteen ja takaisin.

- Mitkä ovat olleet vaikeimpia tilanteita ja ajanjaksoja elämässäsi ennen nykyhetkeä?
- Miten selvisit tilanteista?
- Mitä opit näistä vaikeista tilanteista/ajanjaksoista?
- Mitkä ovat olleet suurimpia onnistumisasi ennen nykyhetkeä?
- Mitä opit näistä onnistumisista?

Tehtävä 5

Vaihe 1: Uusien tavoitteiden asettelu

Suoritusohjeet

- Luo itsellesi alla olevaa taulukkoa vastaava taulukko.
- Pohdi ensin, mitä haluisit tällä hetkellä saavuttaa elämäsi tärkeimmillä osa-alueilla (hyödynnä tehtävää 2). Muodosta näiden pohdintojen pohjalta itsellesi neljä tavoitetta. Kehitä itsellesi kaksi lyhytaikaista ja kaksi pitkäaikaista tavoitetta. Tavoitteiden ei tulisi liittyä luis-telu-uraasi, mutta voit halutessasi kirjoittaa yhden lopettamisprosessiin liittyvän tavoitteen.
- Kirjaa alla olevan taulukon mukaisesti neljä tavoitetta ensimmäiseen sarakkeeseen.

Huomio! Muista, että tavoitteiden on oltava tarkkoja, mitattavia, saavutettavissa olevia, realistisia ja kohdistettu tietylle ajanjaksolle. Kirjoita tavoite myös positiiviseen muotoon.

- Tavoitteiden tunnistamisen jälkeen mieti, mitkä ovat mahdollisia haasteita, jotka voivat hidastaa tai estää tavoitteesi onnistumista. Mieti miten voit selviytyä tai välttää nämä haasteet. Kirjoita pohdintasi ylös kohtaan Haasteet.
- Kirjoita seuraavaksi kohtaan Toimintasuunnitelma ylös, miten aiot saavuttaa tavoitteesi. Ole mahdollisimman tarkka ja harkitse tätä monelta kannalta. Mieti myös, miten erilaiset sisäiset ja ulkoiset resurssit voivat auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi.
- Täytettyäsi taulukon kirjaa ylös päivämäärä, jolloin palaat arvioimaan kunkin tavoitteen toteutumista.
- Palaa taulukkoon suunnittelemanasi päivämääränä ja arvioi miten olet onnistunut tavoitteen toteutumisessa. Voit arvioida tätä vapaasti. Pohdi myös miksi olet tai et ole saavuttanut tavoitettasi. Muokkaa tavoitteita tarpeen mukaan, jos et ole saavuttanut jotakin tavoitteista.

Vinkki: Voit jakaa tavoitteet viikkotavoitteisiin, kuukausitavoitteisiin, vuositavoitteisiin ja 3-5 vuoden tavoitteisiin.

Tavoite	Haasteet	Toimintasuunnitelma	Arviointi

Palaan arvioimaan tavoitteitani: _____

11. Lähteet ja muut resurssit

Materiaalipaketin tekijät

Asiantuntija: Urheilun elämäntapa-asiantuntija Jatta Muhonen

Kirjoittajat: Jatta Muhonen, Anna Häkkänen, Tuuli Jalosuo, Hennette Toivanen.

Toimitus: Valmistuneiden luistelijoiden työryhmä, Mila Kajas-Virtanen.

Videot: Hanna Uusitalo, Tiina Poranen, Jatta Muhonen.

Resurssit

Urheilun Elämäntapa-Asiantuntija

Jos haluat tietoa aktiiviuran lopettamisesta, sopeutumisvaikeuksista tai muista lopettamiseen liittyvistä prosesseista, ota yhteyttä:

Jatta Muhonen (suorituskyvyn psykologian maisteri, MSc, psykologian tohtorikoulutettava),
muhonenjatta@gmail.com

STLL:n alumniverkosto

<https://www.facebook.com/groups/3485091471538997/>

Mielenterveys

Jos tarvitset mielenterveyden tukea tai haluat lisää tietoa mielenterveyteen liittyvissä asioissa, ota yhteyttä:

- Kriisipuhelin päivystää suomeksi 24 h numerossa 09 2525 0111.
- Väestöliiton et ole yksin chat- ja puhelinpäivystys löytyy osoitteesta www.etoleyksin.fi ja numerosta 050 302 5942
- Paikalliset kriisikeskukset ympäri Suomen antavat keskusteluapua maksutta ja ilman lähetettä.
- Kuntien terveyskeskukset ja yksityiset lääkäriasemat tarjoavat apua mielenterveysongelmiin.

Lähteet

- Allen, G., Rhind, D., & Koshy, V. (2015). Enablers and barriers for male students transferring life skills from the sports hall into the classroom. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(1), 53-67.
- Arajärvi, P., & Thesleff, P. (2021). *Suorituskyvyn psykologia – Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville*. VK-kustannus.
- Bean, C., & Forneris, T. (2017). Is life skill development a by-product of sport participation? Perceptions of youth sport coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(2), 234-250.
- Bernes, K. B., McKnight, K. M., Gunn, T., Chorney, D., Orr, D. T., & Bardick, A. D. (2009). Life after sport: Athletic career transition and transferable skills.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel?. *International journal of sport psychology*.
- Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2018). Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: An interpretive phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 71-80.
- Buckley, G. L., Hall, L. E., Lassemillante, A. C. M., Ackerman, K. E., & Belski, R. (2019). Retired athletes and the intersection of food and body: a systematic literature review exploring compensatory behaviours and body change. *Nutrients*, 11(6), 1395.
- Douglas, K., & Carless, D. (2009). Abandoning the performance narrative: Two women's stories of transition from professional sport. *Journal of Applied Psychology*, 21, 213-230.
- Fuller, R. D. (2014). Transition Experiences out of Intercollegiate Athletics: A Meta-Synthesis. *Qualitative Report*, 19(46).
- Hansen, A., Perry, J., Ross, M., & Montgomery, T. (2019). Facilitating a successful transition out of sport: Introduction of a collegiate student-athlete workshop. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10(1), 1-9.
- Jewett, R., Kerr, G., & Tamminen, K. (2019). University sport retirement and athlete mental health: A narrative analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(3), 416-433.
- Kerr, G., & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 115-133
- Lavallee, D. (2005). The effect of a life development intervention on sports career transition adjustment. *The sport psychologist*, 19(2), 193-202.
- Lavallee, D. (2019). Engagement in sport career transition planning enhances performance. *Journal of Loss and Trauma*, 24(1), 1-8.
- Lavallee, D., Gordon, S., & Grove, J. R. (1997). Retirement from sport and the loss of athletic identity. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, 2(2), 129-147.
- Leonard, J. M., & Schimmel, C. J. (2016). Theory of Work Adjustment and Student-Athletes' Transition out of Sport. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 9.
- McKnight, K. (2007). *Athletic career transition and transferable skills* (Doctoral dissertation, Lethbridge, Alta.: University of Lethbridge, Faculty of Education, 2007).
- Menke, D. J., & Germany, M. L. (2019). Reconstructing athletic identity: College athletes and sport retirement. *Journal of Loss and Trauma*, 24(1), 17-30.

- Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International review of sport and exercise psychology, 6*(1), 22-53.
- Rohrs-Cordes, K., & Paule-Koba, A. L. (2018). Evaluation of an NCAA sponsored online support group for career-ending injured collegiate athletes transitioning out of sports. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education, 12*(3), 200-219.
- Ryan, C. (2018). Navigating the athlete role: identity construction within New Zealand's elite sport environment. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 10*(3), 306-317.
- Stambulova, N. (2010). Counseling athletes in career transitions: The five-step career planning strategy. *Journal of sport psychology in action, 1*(2), 95-105.
- Wippert, P., & Wippert, J. (2008). Perceived stress and prevalence of traumatic stress symptoms following athletic career termination. *Journal of Clinical Sport Psychology, 2*, 1-16.