

**YHDYSVALTOJEN NAISTAITOLUISTELIJOIDEN MATKA  
LAPSUUDEN UNELMASTA OLYMPIAMITALIIN**

Iina Potaseff

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Syksy 2015

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Iina Potaseff (2015). Yhdysvaltojen naistaitoluistelijoiden matka lapsuuden unelmasta olympiamitaliin. Liikuntapedagogiikan laitos, Jyväskylän yliopisto, pro gradu -työ, 91 s.

Pro gradu -työn tavoitteena oli saada selville olympiaurheilijoiden polkujen yhtäläisyyksiä ja eroja sekä tuoda julki niiden ainutlaatuisia piirteitä. Tarkoituksena oli avata teoriasta ja aineistosta nousevien teemojen kautta matkaa, jonka tutkimusjoukon urheilijat ovat kulkeet lapsuudesta olympiaunelman toteutumiseen. Tutkimusmenetelmä oli laadullinen narratiivinen tapaustutkimus, jossa oli tutkimusaineistovalinnan myötä elämäkerrallisia piirteitä. Tutkimusaineistona olivat Yhdysvaltojen markkinoille kirjoitetut viiden naisluistelijan omaelämäkerrat, joiden kokonaislaajuus oli 700 sivua. Olympiamitalistien tarinoista muodostui teorian kanssa yhdessä kulkeva kertomus luistelijoiden polusta menestykseen. Tutkimuskysymysten kautta aineistoa tarkasteltiin kahdesta eri näkökulmasta: mitä yhtäläisyyksiä ja eroja näiden olympialuistelijoiden poluista on löydettävissä ja toisaalta mitkä tekijät ovat mahdollistaneet olympiaunelman toteutumisen?

Teoriaviitekehys on rakennettu kansainvälisten tieteellisten tutkimustulosten ympärille. Teoriasta nousseet teemat olympiaurheilijan matkan varrelta olivat vanhempien merkitys, lasten suhteellinen iän ja asuinkaupungin vaikutus urheiluharrastukseen, varhainen erikoistuminen, urheilija-valmentajasuhde, koulun ja huippu-urheilun yhdistäminen, loukkaantumiset vastoin käymisinä ja huippu-urheilujan kokemukset.

Tutkimustulokset eivät ole yksiselitteisiä. Jokaisen taitoluistelijan polku on hyvin yksilöllinen eikä olympiamenestyksen saavuttamiseen ole yhtä ja oikeaa reseptiä. Poluilla on paljon yhtäläisyyksiä, mutta yksilölliset erot ovat huomattavia niin harrastuksen aloituksen, valmennuksen kuin taitojen oppimisen ajankohtien suhteen. Nämä luistelijat ovat tehneet uransa kannalta oikeanlaisia ja suuria valintoja joko itsenäisesti tai vanhempien toimesta lapsuudesta lähtien. Perheet ovat tehneet luistelijan unelman saavuttamisen eteen uhrauksia, jotta luistelijat ovat voineet keskittyä hyvin varhaisesta vaiheesta lähtien ammattimaiseen ja määrällisesti suureen harjoitteluun täysipäiväisesti.

Huippuluistelijan uralla on erilaisia lähtökohtia ja urheilijan persoonalla on lopputuloksen kannalta suuri merkitys. Tarinoiden päähenkilöt ovat päätyneet lajin pariin omasta tahdostaan ja he ovat kehittyneet taidoissaan kansainväliselle tasolle yksilöllisessä aikataulussa, mutta ammattimaisen harjoittelun myötä melko nopeasti. Tutkimusjoukon luistelijoiden olympiaunelma on syttynyt lapsuudessa ja sitä kohti on oltu valmiita tekemään melkein mahdottomia. Olympiaunelman saavuttaneet luistelijat ovat eläneet elämänsä taitoluistelun ehdoilla. Kaiken toiminnan tavoite ja suuri maali on ollut olympiamenestys.

Avainsanat: olympiamenestys, taitoluistelu, varhainen erikoistuminen, urheilijan polku

## ABSTRACT

Iina Potaseff (2015). US women figure skaters' journey from the childhood dream to an Olympic medal. Department of Sport Sciences. University of Jyväskylä, Master's thesis, 91 pages.

Purpose of this Master's thesis was to find out the Olympic athletes' paths similarities and differences, as well as to bring out to public knowledge the uniqueness of each athlete's journey to success. Other goal for this thesis was, with the help of themes from the theory and research material, to open up the athletes' journey from childhood to the Olympics. Research method was qualitative, narrative case study; the data also had autobiographical elements in it. Research material consists of five US female figure skaters autobiographies, which were written to US market. Total amount was 700 pages. As a result, the narratives of the Olympic medalists tell together with the theory the story of these five skaters' path to success. Research questions were: what similarities and differences can be found in the Olympic skaters' paths and what factors have enabled the realization of an Olympic dream?

The theoretical framework is built around an international scientific research about athletes paths from childhood to Olympians. Themes that emerged from the theory were: the importance of parents, relative age and birth place's influence on professional sport, early specialization, the athlete-coach relationship, combining school and top-level sport, sport injuries and experiences on elite sports.

Based on this research answers to the research questions are not unequivocal. Each skater's athlete path to Olympic success is unique. It is possible to find many similarities, but individual differences can be found for example in figure skating starting age, coaching and skill learning timetables. These figure skaters have made right and major choices about their skating career from the early childhood by themselves or with the help of parents. Families have also made sacrifices, so that skaters can concentrate on professional and demanding figure skaters life full-time.

High-level figure skaters paths have many different starting points and athletes' personality affects the results. Research groups' skaters have chosen figure skating by themselves and have developed to international level in individual timeframe, but quickly after starting professional training. Each of these skater's Olympic dreams were born in early childhood and they have turned every stone to make it happen and even a bit more. As a conclusion these skaters have lived their lives so that figure skating comes first in everything. The objective and goal of all activity has been Olympics and winning the Olympic gold.

Key words: Olympic success, figure skating, early specialization, athlete path

# SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ .....	2
ABSTRACT .....	3
1 JOHDANTO .....	6
2 KOHTI OLYMPIALUISTELIJOIDEN ELÄMÄKERTOJEN TUTKIMUSTA .....	8
2.1 Elämäkerrat tutkimusaineistona .....	9
2.2 Elämäkerrallinen tapaustutkimus ja narratiivien analysointi .....	10
2.3 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat .....	13
2.4 Tutkimusaineiston ja tarinan päähenkilöiden esittely .....	14
2.5 Tutkijan esiymmärrys aiheesta .....	18
2.6 Tutkimuksen kulku ja aineiston käsittely .....	19
2.7 Tutkimuksen luotettavuus .....	22
3 MATKA OLYMPIAURHEILIJAKSI .....	24
3.1 Urheilijan polku .....	25
3.2 Taitoluistelijan polun erityispiirteitä .....	28
3.3 Vanhemmat, lasten suhteellinen ikä ja asuinkaupunki .....	31
3.4 Varhainen erikoistuminen .....	33
3.5 Urheilija- valmentajasuhde .....	35
3.6 Koulun ja huippu-urheilun yhdistäminen .....	36
3.7 Loukkaantumiset vastoinkäymisinä .....	38
3.8 Huippu-urheilujan kokemuksia .....	39
4 OLYMPIAUNELMAT TODEKSI – TAITOLUISTELIJOIDEN KERTOMANA .....	43
4.1 Perhe, suhteellinen ikä ja asuinkaupunki .....	43
4.2 Miten luisteluharrastus on saanut alkunsa? .....	45
4.3 Olympiainelmaan syttyminen .....	49
4.4 Kohti huippua – tuhansia harjoitustunteja .....	50
4.5 Koulun ja huippu-urheilun yhdistäminen .....	54
4.6 Junioriluistelijasta senioriluistelijaksi .....	56

4.7	Vastoinkäymiset ja tärkeimmät oppimiskokemukset.....	60
4.8	Valmentaja-urheilijasuhde .....	64
4.9	Esikuvat.....	70
4.10	Olympialaiset – ” <i>a dream come true!</i> ” .....	72
4.10.1	Kristi Yamaguchi – 1992 Olympiakulta .....	72
4.10.2	Michelle Kwan – 1998 Olympiahopea ja 2002 Olympiaprassi .....	73
4.10.3	Tara Lipinski – 1998 Olympiakulta .....	75
4.10.4	Sarah Hughes – 2002 Olympiakulta .....	77
4.10.5	Sasha Cohen – 2002 Olympialaiset 4. ja 2006 Olympiahopea .....	79
5	POHDINTA .....	82
5.1	Mitä yhtäläisyyksiä ja eroja näiden olympialuistelijoiden poluista löytyy? .....	82
5.2	Mitkä tekijät ovat mahdollistaneet olympiaunelman toteutumisen?.....	88
5.3	Tutkimusprosessin arviointia ja jatkotutkimusehdotuksia .....	94
	LÄHTEET.....	97

# 1 JOHDANTO

Taitoluistelu on taitolaji. Huipputason kilpailuohjelma on katsojalle hyvin helpponäköisesti luisteltu persoonallinen ja ehjä kokonaisuus, jossa teknisesti vaativat elementit tehdään onnistuneesti musiikkia ja koreografiaa tulkiten. On sanottu, että huipun saavuttaminen edellyttää harjoittelun aloittamista jo alle kouluikäisenä, jotta saadaan luotua riittävä pohja fyysisen suorituskyvyn kehittymiselle, mutta poikkeustapauksiakin löytyy. Taitoluistelua on tutkittu hyvin paljon biomekaniikan, liikuntafysiologian ja urheilupsykologian näkökulmista. Tarinat menestyksen takana, urheilijan kulkemat polut ja kokemukset taitoluistelusta harrastuksena ovat jääneet pienempään rooliin.

Erilaiset kertomukset ja menestystarinat ovat aina kiehtoneet ihmisiä. Varsinkin silloin, kun kyse on tunnetusta ihmisestä. Uteliaisuus on ihmisen luonteenpiirre, joka vaikuttaa innostukseen, mielenkiintoon ja motivaatioon tutustua oman elämän ulkopuolisiin asioihin ja henkilöihin. Elämäntarinoiden avulla lukija voi kokea olevansa osa suurta menestystarinaa tai toisaalta niiden avulla voi yrittää ymmärtää syitä tapahtumien taustalla. Eila Elstolan (1999, 134) mukaan narratiiveiksi luokitellaan sekä suulliset että kirjoitetut tarinat, joiden avulla yksilön elämänhistoria ja kokemusmaailma ja suhde ympäröivään yhteiskuntaan tulevat näkyviksi. Brunerin (1986, 109-110) mukaan tarinoiden avulla ihmiset työstävät kokemuksistaan merkityksiä. Elämäntarinoissa tunteilla ja niiden ilmaisemisella on suuri merkitys.

Aivan kuten elämäntarinoissa, myös huippu-urheilussa on kyse suurista tunteista. Gober ja Franks (1988) ovat tutkineet, että menestyvillä kilpaurheilijoilla ”kilpailuvietti” on usein synnynnäinen ja se on näkyvillä jo lapsuudessa. Suurin osa huipputaitoluistelun urapoluista alkaa vanhempien viedessä lapsensa joko omasta halustaan tai perusluistelutaidon oppimisen toivossa luistelukouluun, jossa unelmat syntyvät. Yhdysvalloissa taitoluistelu on suurensa nosteessa. Yritykset, jotka aikaisemmin sponsoroivat tenniksen tai golfin pelaajia, ovat siirtyneet tukemaan taitoluistelijoita. Olympialaisten naistaitoluistelulähetysten katsojaluvut

rikkovat katsojaennätyksiä ja olympiaurheilijat joutuvat suuren mediamielenkiinnon kohteiksi jo ennen kilpailujen alkamista. (Ryan 2007, 192–196.) Olympiaurheilijoiden markkina-arvo on Yhdysvalloissa valtava ja se on hyödynnetty myös taitoluistelumaailmassa. Näin ollen tutkimusjoukoksi valikoitui viisi yhdysvaltalaisista naistaitoluistelun olympiamitalistia, joista jokainen on julkaissut elämäkerran omasta urastaan ja olympiamenestyspolustaan.

Näiden olympialuistelijoiden kasvutarinoiden avaaminen taitoluistelijoiden lapsuuden unelmista arvokilpailumenestykseen auttaa lukijaa ymmärtämään taitoluistelukulttuurin kovuutta ja toisaalta sen hedelmällisyyttä. Mitään et saa ilmaiseksi ja matkalla menestykseen on monta mutkaa ja valinnan paikkaa. Luistelijan urapolku alkaa jo lapsuudessa varhaisen erikoistumisen myötä ja jäähalleilla sekä oheisharjoitustiloissa vietetään hyvin paljon aikaa. Luistelijat sitoutuvat pienestä pitäen harjoitteluun ja matka unelmien toteutumiseen on usein hyvin pitkä ja monitasoinen. Urheilijoiden menestystarinoiden pohjalta on helppo todeta, että jokaisen luistelijan polku on hyvin yksilöllinen eikä niiden lopputulosta pysty vielä lapsuudessa ennustamaan. Luistelijan omalla motivaatiolla, itse asetetuilla tavoitteilla ja harjoitusintensiteetillä on suuri merkitys. Myös ne henkilöt, jotka polulle sattuvat, ovat lopputuloksen kannalta merkittävässä roolissa.

Tutkimusaineistona elämäkerrat ovat subjektiivinen näkemys urheilijoiden kasvutarinoista. Toivon, että tässä pro gradu-työssä pääsen vähän syvemmälle sisälle niihin tekijöihin ja piirteisiin, jotka erottavat menestyksen saavuttaneet olympiaurheilijat kilpakumppaneistaan. Toisaalta olympialuistelijoiden omaelämäkerrat ainutlaatuisine kertomuksineen auttavat avaamaan ja jakamaan persoonallisia taitoluistelun urapolkuja kaikkine tunnereaktioineen ja mutkineen. Tavoitteena on muodostaa olympiamitalistien tarinoista teorian kanssa yhdessä kulkeva tarina polusta menestykseen, jossa sivutaan myös heidän valintojensa polkua. Etsiä heidän suorista kommenteistaan ja lainauksistaan tekijöitä, jotka erottavat nämä urheilijat muista urheilijoista ja toisaalta löytää yhtäläisyyksiä menestyksen polulta. Menestyksen saavuttaneilla urheilijoilla on ollut unelma, jonka saavuttamiseksi on tehty jopa melkein mahdottomia. Nykypäivänä moni luistelija unelmoi olympiamenestyksestä, mutta vain harva sen saavuttaa.

## 2 KOHTI OLYMPIALUISTELIJOIDEN ELÄMÄKERTOJEN TUTKIMUSTA

Laadullinen tutkimusmenetelmä keskittyy ihmisten välisiin ja sosiaalisiin merkityksiin. Tutkimusaineiston toivotaan koostuvan niistä tarinoista ja kertomuksista, jotka ovat ihmiselle aidosti tärkeitä. Kvalitatiivisen tutkimussuuntauksen kautta todellisen elämän tutkiminen on astetta helpompaa. Jakaessaan omia kokemuksiaan, ihmiset ovat tiedonkeruun instrumentteja. Laadullisen tutkimuksen yksi tärkeimmistä työkaluista on aineistolähtöinen analyysi. Tutkimusjoukon valinta on perusteellinen prosessi, koska heillä on oltava tutkittavaan ilmiöön liittyvä henkilökohtainen kokemus. Tutkimuksessa suositetaan aineistolähtöistä analyysia. Aineiston tuottajat, tutkittavat, valitaan hyvin perustellusti, heillä tulee olla tutkittavaan ilmiöön liittyviä henkilökohtaisia kokemuksia. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on kuvata todellista elämää pyrkimyksenä löytää ja paljastaa tutkittavan ilmiön totuuksia kokonaisvaltaisesti (Tuomi 2007, 97; Vilkka 2006, 97-100; Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2007, 157.)

Pro gradu -työni tutkimusaineisto on viiden naistaitoluistelijan luistelu-urasta kertovat elämäkerrat. Jokainen näistä olympiaurheilijoista on voittanut urallaan vähintään olympiamitalin. Tämän tutkimusaineiston yhteiset tekijät ovat sukupuoli, synnyinmaa ja olympiapaikan saavuttaminen. Narratiivien kautta kuvataan näiden olympiaurheilijoiden matkaa siltä osin, kun sitä on päähenkilöiden toimesta kirjoitetuissa elämäkertoissa avattu. Tutkimusaineiston muodostavat olympialuistelijoiden kertomat tarinat urheilijan poluiltaan, joita analysoimalla voidaan saavuttaa ymmärrys näiden luistelijoiden menestysmatkoista. Tavoitteena on kertoa tämän tutkimusjoukon persoonalliset kasvutarinat lapsesta aikuisuuteen ja samanaikaisesti muodostaa hyvin kokonaisvaltainen ja persoonasidonnainen kuva matkasta olympiamenestykseen. Sivuroolin tutkimustuloksissa saa urheilu-uran rinnalla kulkeva valintojen polku. Jokaisen urheilijan polku on hyvin yksilöllinen eikä olympiamenestyksen saavuttamiseen ole yhtä ja oikeaa reseptiä, mutta joitain yhtäläisyyksiä ja eroja luisteluvuosien varrelta on varmasti näiden luistelijoiden kertomista tarinoista löydettävissä.



## 2.1 Elämäkerrat tutkimusaineistona

Erialaisten tarinoiden, elämäkertojen ja muistelmien käyttäminen tutkimusaineistona on yleistynyt eri tieteenaloilla parin viime vuosikymmenen aikana (Löytönen 2014). Elämäkerta on eräänlainen tarinoiden kokoelma, jossa avataan omaa polkua sen verran kuin tarinan subjekti haluaa. Elämäkerran kirjoittaja voi olla henkilö itse, ulkopuolinen ihminen haastattelun ja yhteisen työstön pohjalta tai sen voi kirjoittaa esimerkiksi historiallisesti tunnetusta henkilöstä joku kolmas osapuoli. Omaelämäkerran kirjoittajana on aina tarinan subjekti. (Roos 1988, 137–140.) Kun elämäkerran subjekti on itse mukana työstöprosessissa joko kirjoittajana tai haastateltavana, on henkilön kokemukset, ajatukset ja toimintamallit muotoutuneet kerrottaviksi tarinoiksi ja ne ovat lukijan silmissä ainutlaatuisia ja todentuntuksia (Clandinin & Connelly 1994, 415–427).

Elämäkertoja voidaan tutkia monin eri tavoin. Objektiiivinen tutkimusmenetelmä edellyttää tarinan tueksi usein haastatteluja ja dokumentoituja aineistoja. Subjektiiivisessä elämäkerrassa päähenkilö kertoo omasta itsestään ja identiteettinsä rakentumisesta. Tarinat voivat olla joko koko elämänkaaren mittaisia tai sitten ne voivat rakentua yhden tai useamman teeman ympärille. Tarinoissa esille nostetaan usein merkityksellisiä tapahtumia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 205.) Ihmiselle on luontaista reflektoida elämäänsä kokemusten kautta. Elämätarinoiden kertominen on toisaalta tutkimusmenetelmä, mutta samalla persoonan ja ammatillisen kasvun väline. Omaelämäkertoja ovat kirjoittaneet niin kuuluisat kuin tavalliset ihmiset, mutta tärkeää on, että tarinassa on jotain universaalia, johon lukija voi samastua. Ihmisen ajattelun ja tietämyksen luonne on joko paradigmaattista tai narratiivista. Tämän pro gradun tutkimusaineisto on jälkimmäistä. Olympialuistelijat ovat kertoneet elämästään juonellisena tarinana, johon on nostettu urheilu-uran kannalta merkittävimmät tapahtumat. Heidän kertomuksensa muodostavat jokaisen henkilökohtaisen tarinan, jonka juoni kuljettaa lukijan lapsuudesta olympiamenestykseen saakka. (Syrjälä 2015, 257-262.)

Tutkimusaineistona elämäkerrat ovat mielenkiintoisia. Tutkijan on pidettävä koko tutkimusprosessin ajan mielessä, että ne ovat tarinoita, joita ihmiset ovat itse kertoneet objektii-

visesti haluamastaan näkökulmasta (Roos 1988, 140). Muun muassa opettajia ja heidän tapansa toteuttaa työtään on tutkittu paljon narratiivista elämänkerrallista tutkimusmenetelmää hyödyntäen. Tavoitteena on ollut ymmärtää ajatuksia toimintamallien takana, sillä työn suorittaminen on hyvin persoonasidonnaista, jolloin ilmiön tutkiminen elämänhistorian avulla avaa opettamisprosessia laajemmin. (Aaltola & Valli 2001, 212.) Tutkija voi hyödyntää joko kirjallisia elämänkertoja, koota haastatellen tutkittavan elämäntarinoita yhteen tai vaihtoehtoisesti liittää tutkimusaineiston kokonaiskontekstiin, jolloin saadaan laajin mahdollinen tutkimusaineisto tutkittavasta koko elämänhistorian ajalta (Goodson 1992, 1-17). Elämänkerrallisista tutkimuksista voidaan saada yksilön lisäksi tietoa yhteiskunnasta ja normeista, joiden raamien mukaan tutkittavat ovat identiteettiään rakentaneet (Honkonen 1995, 188). Kirjoittajina eri sukupuolten välillä on eroja, sillä naisten on havaittu tarinan kirjoittajina olevan usein monipuolisempia ja yksityiskohtaisempia kuin miesten (Roos 1987, 64).

Pro gradu –työssä omaelämäkertojen tarinat toimivat todellisuuden välittäjinä ja rakentajina. Kaikissa tarinoissa lukijalle avautuu luistelijan julkisuudelle raottama polku, jota pitkin hän on kulkenut olympiaunelmaansa kohti. Näissä tarinoissa ja kertomuksissa juoni alkaa lapsuudesta ja päätepiirteenä ovat olympialaiset. Sivurooleissa äänensä saavat kuuluviin ne tärkeät henkilöt, jotka ovat olleet luistelijan rinnalla eri elämänvaiheissa. Näissä tarinoissa on selkeä alkua ja loppu. Tämän pro gradu –tutkimuksen ensisijaisena tavoitteena on tutkia luistelijoiden urheilijan polkua, mutta rinnalle rakentuu myös valintojen polku. Kaikkia valintoja luistelijat eivät ole itse tehneet, vaan ne on tehty heidän puolestaan. Tutkimusaineistossa äänen muodostavat viisi olympialuistelijaa ja heidän tukijoukkonsa. Lukijan on mahdollista eläytyä tarinoihin suorien lainauksien avulla. Tutkimustulokset ovat lukijalleen uskottavia ja todentuntuisia. (Syrjälä 2015, 266–268.)

## **2.2 Elämäkerrallinen tapaustutkimus ja narratiivien analysointi**

Tapaustutkimuksen yksi määritelmä on, että pienestä joukosta tai yhdestä tapauksesta saadaan yksityiskohtaista, intensiivistä ja kokonaisvaltaista tietoa. Tässä tutkimuksessa teemat nousevat sekä teoriasta että aineistosta, mutta analysointi keskittyy tutkimusaineiston laa-

juudesta johtuen olympiamatkaan ja sen valintoihin. Tapaustutkimus on lähestymistapa, joka on monipuolinen ja joustava. Tavoitteena on rakentaa valmiina olevasta aineistosta jotain sellaista, joka kiinnostaa lukijakuntaa. Tutkijan on tehtävä tutkimusprosessi näkyväksi, jotta lukija pääsee käsiksi johtopäätösten ja tulosten taakse. Tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi tutkijan on reflektoitava tutkimusprosessia hyvin yksityiskohtaisesti. Tutkimusjoukko muodostaa tavalla tai toisella tapauksen. Tämän pro gradun tapauksen muodostavat viiden yhdysvaltalaisen olympialuistelijan omaelämäkerrat, joiden valintakriteerit on esitetty myöhemmin. Tutkimuksen teoria ja empiria ovat vuoropuhelussa keskenään luoden jotain uutta. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2015, 180-186.)

Narratiivisessa tutkimusotteessa ollaan kiinnostuneita niistä kertomuksista, joita ilmiöstä on kirjoitettu (Jyväskylän Yliopisto 2012). Narratiivinen tutkimus on lukijalleen todentuntuinen (Heikkinen, Huttunen, Kakkori 2000, 39–52) ja sen avulla ihmisten ajatukset ja kokemukset tulevat näkyväksi (Bruner 1986). Tutkimusaineistona voivat olla ihmisten omaelämäkerrat, heidän kertomansa omakohtaiset tarinat elämästään tai Connely ja Clandin (1990, 5-6) jaottelun mukaan myös avoimet haastattelut, kenttämuistiinpanot, kirjeet ja muut kirjalliset dokumentit, henkilökohtaiset ajatukset, pohdinnat ja suunnitelmat. Narratiivisella tutkimuksella maailmaa yritetään ymmärtää juonellisena ja kehittyvänä tarinana, josta voidaan etsiä esimerkiksi yhteyksiä tai syitä eri tapahtumille tai kokemuksille. Tavoitteena on saavuttaa todentuntuinen arkielämää vastaava vuorovaikutustilanne tarinan ja lukijan välille. Elämäkerrassa tarinan päähenkilön omakohtaiset kokemukset ja tapahtumat tulevat toisille jaettaviksi, muistettaviksi ja ymmärrettäviksi. (Ihanus 1999, 241–259.) Tässä pro gradu-työssä tutkin yhdysvaltalaisia naistaitoluistelijaita ja heidän kasvutarinoitaan matkalla olympiamenestykseen. Narratiivisuus syntyy sekä tutkimusaineiston laadusta että aineiston käsittelytavasta. Tavoitteena on analysoida ja jäsentää narratiiveja teoriasta nousevien teemojen mukaan, mutta säilyttää samalla tarinoiden ainutlaatuisuus. Jokaisen luistelijan ääni ja urheilijan polun ominaispiirteet on tärkeä saada kuuluviin, joten tavoitteena ei ole tehdä viiden luistelijan poluista yhdenkaltaista uutta kertomusta. (Heikkinen 2010, 143–152.)

Tyypillisiä narratiivisen tapaustutkimuksen piirteitä ovat ilmiön kokonaisvaltainen tutkiminen, tutkimusaineiston haasteellisuus, aineiston yhtenäisen kokonaisuuden muodostuminen (Aaltola & Valli 2002, 159–161) sekä tutkimuksen muotoutuminen prosessin edetessä (Halmio 1997, 11–12). Tutkittavaa ilmiötä on tarkoitus kuvata kokonaisuutena hyvin laaja-alaisesti analysoiden (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 123). Olympiaurheilijoiden elämäkerrat kasvutarinoineen ja valintoineen muodostavat kokonaisvaltaisen ja persoonallisen kuvauksen siitä matkasta, jonka aikana urheilija harjoittelee tavoitteellisesti kohti olympiaunelmaansa ja kasvaa sen aikana lapsesta nuoreksi tai aikuiseksi. On muistettava, että urheilu on jo itsessään tarinankerrontaa ja siihen liittyy todella voimakkaita tunteita. Viiden luistelijan tarinoissa on vahvoja tunne- ja arvolatauksia. Kertomuksissa avataan syy- ja seuraussuhteita ja siksi aineisto sopii narratiiviseen tutkimukseen. Luistelijat ovat itse saaneet kertoa merkittävimmät tapahtumat ja juonenkäänteet, joilla heidän mielestään on merkitystä tarinan lopputuloksen kannalta. Tarinat etenevät aikajanaa pitkin, mutta lukijan mielenkiinnon synnyttämiseksi osa tarinoista alkaa ja päättyy olympiahetkiin. Näissä elämäkertoissa ydintapahtuma on olympiaunelma ja tarina on rakennettu vahvasti sen ympärille. (Hänninen 2010, 160–166.) Omaelämäkertojen tarinoita analysoidaan teoriasta ja aineistosta nousseiden keskeisten teemojen, henkilöhahmojen, kielikuvien, huippuhetkien ja epäonnistumisten kautta. Kerronnassa kiinnitetään huomiota myös tekstin yleiseen sävyyn, onko kertoja optimistinen vai pessimistinen? (Hänninen 2010, 172).

Aineistoanalyysissa on mukana hitunen fenomenografiaa, sillä ihmisten käsitykset tutkittavasta ilmiöstä voivat muuttua tai esiintyä vain pienen hetken ajan. Yhtenä mielenkiinnon kohteena on myös tässä tutkimuksessa jokaisen yksilön tapa kokea ja selviytyä oman elämänsä polulla. Fenomenografisen tutkimussuuntauksen tavoitteena on selvittää ilmiötä määrittelevät termit, niiden hierarkkiset suhteet ja sieltä löytyvät eroavaisuudet. Tutkimusjoukon havainnot, kokemukset ja käsitykset kategorisoidaan tutkimusaineistosta kumpuavien teemojen mukaan. (Marton 1996.) Tutkittavien matkat olympiaunelman saavuttamiseen ovat sisällöltään ja kokemusmaailmaltaan hyvin yksilöllisiä. Tutkittavien viiden luistelijan joukossa on mukana kaksi luistelijaa, jotka ovat tavoitelleet unelmaansa vähintään kaksissa peräkkäisissä talviolympialaisissa. Näiden neljän vuoden projektien väliltä löytyy varmasti

jo luistelijälähtöisesti paljon eroavaisuuksia, johtuen osin iän mukanaan tuomasta kypsyydestä ja osin luisteluvuosien tuomasta varmuudesta. Toisaalta tutkija on etsinyt tietoisesti aineiston ainutkertaisista ja yksilöllisistä kokemusmaailmoista yhteisiä sisältöjä ja teemoja (Varto 1992).

Tässä tutkimuksessa aineistona ovat omaelämäkerrat, jotka on kirjoitettu suuremmalle yleisölle. Tutkittavien kokemusmaailmat ovat hyvin ainutlaatuisia, vaikka tutkittavana ilmiönä matka olympiaurheilijaksi on teoriatasolla melko samankaltainen, jos esimerkiksi mietitään kilpailuiden karsintajärjestelmää, taitotasovaatimuksia tai olympialuistelijoiksi pyrkivien määrää. On muistettava, että tutkimuksen edetessä tutkijan esikäsitys asiasta laajentuu ja syventyy erilaisten tarkastelunäkökulmien myötä. Aineiston lukuprosessin aikana keskitytään vuorotellen teemoihin, kokonaisuuksiin tai yksityiskohtiin. Tällaista vuoropuhelua ja aineiston tarkastelunäkökulmien vaihtelua jatketaan kunnes uusia oivalluksia ei enää synny. (Routio 2005) Aineiston tulkintavaihe on jatkuvaa vuoropuhelua aineiston, teoriapohjan ja tutkijan subjektiivisen näkemyksen välillä. Tutkimuksen toteuttajan on oltava hyvin avoin tutkittavien tarinoille ja samanaikaisesti tiedostettava omat käsitykset ja ennako-odotukset tutkittavasta aihealueesta (Huusko & Paloniemi 2006, 164-168, Eskola 2010, 180-183).

### **2.3 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat**

Tällä tutkimuksella on tarkoitus saada selville laadullisen narratiivisen tapaustutkimuksen keinoin olympiaurheilijoiden polkujen yhtäläisyyksiä ja eroja sekä tuoda julki niiden ainutlaatuisia piirteitä. Tavoitteena on avata teoriasta ja aineistosta nousevien teemojen kautta polkua, jonka tutkimusjoukon urheilijat ovat kulkeneet lapsuudesta olympiaunelman toteutumiseen. Perimältään lahjakkaat nuoret kehittyvät oikeaoppisessa valmennuksessa huippu-urheilijoiksi, mutta tie huipulle on pitkä. Asetettujen tavoitteiden ja unelmien saavuttaminen on riippuvainen hyvin monista tekijöistä. Näitä tekijöitä ovat muun muassa urheilijan oma panos, valmentajan panos, harjoitusolosuhteet, seuran ja liiton tuki, terveenä säilyminen sekä koko valmennusprosessin nousujohteisuuden onnistuminen. Polun varrella on monia valintapaikkoja, joissa on mahdollista lähteä väärään suuntaan.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää teoriasta nousevien teemojen avulla:

1. Mitä yhtäläisyyksiä ja eroja näiden olympialuistelijoiden poluista löytyy?
2. Mitkä tekijät ovat mahdollistaneet olympiaunelman toteutumisen?

Tavoitteena on välittää lukijalle kokonaisvaltainen kuvaus tutkimusjoukon menestyksellä urheilijan poluista ja kasvutarinoista. Jokainen urheilija on oma persoonansa ja siksi tutkimusraportissa on tärkeää saada heidän oma äänensä kuuluviin suorien lainauksien kautta. Tulevassa tarinassa päähenkilöinä ovat olympialuistelijat ja heidän kertomansa tarinat siitä matkasta, jonka he ovat kulkeneet lapsuuden unelman toteutumista kohti. Sivuroolissa ovat valmentajat ja luistelijoiden perheet. Tutkimusaineisto on julkista, joten yksittäisen luistelijan ajatukset ja näkökulmat sekä toisaalta myös arvovalinnat tulevat selkeästi julki. Näin toimien lukijan on mahdollista päästä edes asteen verran syvemmälle taitoluistelukulttuurin kovuuteen, laajuuteen ja moninaisuuteen. Olympiaunelman tavoittelemisen poluilta löytyy varmasti sekä yhtäläisyyksiä että eroja, mutta se millä laajuudella niistä on kerrottu, riippuu vahvasti urheilijan kypsyydestä ja ajatusmaailman syvyydestä. Tutkimusjoukko rakentuu viidestä naistaitoluistelijasta, joista nuorin on julkaissut omaelämäkertansa 15-vuotiaana. Omaelämäkerrat on kirjoitettu suurta yhdysvaltalaisyleisöä varten, joten kertomukset ovat oletettavasti hyvin positiivissävyisiä ja optimistisia. Negatiiviset asiat ja vastoinkäymiset tulevat jäämään tässä aineistossa pienempään rooliin.

## **2.4 Tutkimusaineiston ja tarinan päähenkilöiden esittely**

Historia on osoittanut, että Yhdysvaltojen olympiajoukkueen naistaitoluistelijat ovat median suuren mielenkiinnon kohteena jo ennen kilpailuiden alkamista ja heidän matkaansa olympialaisiin aukaistaan suuremmalle yleisölle kirjoituksin ja kuvin. Jos joku näistä USA:n taitoluistelijattarista onnistuu voittamaan olympiakultamitalin, tulee hänestä hyvin tunnettu ja mediamielenkiinto kasvaa korkeuksiin. Yhdysvaltojen taitoluistelijat ovat erityisen kansainvälisen median tarkkailun alla sekä olympialaisten aikaan että kilpailuiden jälkeen vaikka olympiaunelma jäisikin toteutumatta. (Reinis 2014) Tästä johtuen tämän pro gradun tutki-

musjoukoksi valikoituvat Yhdysvaltojen naistaitoluistelijat, koska tiesin, että heidän markkina-arvonsa on hyödynnetty täyteen potentiaaliin. Toinen syy yhdysvaltalaisten luistelijoiden valintaan oli se, että naistaitoluistelijoiden menestys ja eri ikäluokkien taitoluistelijaidot ovat antaneet tämän tutkimusjoukon luisteliijoille jo lapsuudessa uskoa ja toivoa siitä, että olympiaunelma on mahdollista saavuttaa. Yhdysvalloissa naistaitoluistelijat ovat miestaitoluistelijoihin verraten eri asemassa. Vuoden 1984 olympialaisten kultamitalisti Scott Hamilton ilmaisi asian näin: *”Male figure skating is different than female figure skating; we’re not America’s sweetheart.”* Michelle Kwan on sanonut, että nuorempana hän haaveili siitä, että hänet muistettaisiin taitoluistelusta ja hänestä tulisi legenda. *”When I was younger, I always dreamed of being a legend, to be remembered in figure skating.”* Alla olevassa taulukossa 1 on esitelty Yhdysvaltojen naistaitoluistelijoiden menestys vuosien 1968- 2006 välillä (Taulukko 1). Taulukosta on nähtävillä, että noiden vuosien välillä Yhdysvaltalaiset naistaitoluistelijat ovat saavuttaneet vähintään yhden mitalin jokaisista olympiakilpailuista.

TAULUKKO 1. USA:n naistaitoluistelijamitalistit talviolympialaisissa vuosina 1968–2006.

olympialaiset	Sijoitus	Luisteliija	Luistelijan ikä vapaaohjelmapäivänä
<b>Grenoble (1968)</b>	Kulta (1.)	Peggy Fleming	19 vuotta 198 päivää
<b>Sapporo (1972)</b>	Pronssi (3.)	Janet Lynn	18 vuotta 307 päivää
<b>Innsbruck (1976)</b>	Kulta (1.)	Dorothy Hamill	19 vuotta 202 päivää
<b>Lake Placid (1980)</b>	Hopea (2.)	Linda Fratianne	19 vuotta 204 päivää
<b>Sarajevo (1984)</b>	Hopea (2.)	Rosalynn Summers	19 vuotta 304 päivää
<b>Calgary (1988)</b>	Pronssi (3.)	Debi Thomas	20 vuotta 335 päivää
<b>Albertville (1992)</b>	Kulta (1.)	Kristi Yamaguchi	20 vuotta 224 päivää
	Pronssi (3.)	Nancy Kerrigan	22 vuotta 131 päivää
<b>Lillehammer (1994)</b>	Hopea (2.)	Nancy Kerrigan	24 vuotta 135 päivää
<b>Nagano (1998)</b>	Kulta (1.)	Tara Lipinski	15 vuotta 257 päivää
	Hopea (2.)	Michelle Kwan	17 vuotta 230 päivää
<b>Salt Lake City (2002)</b>	Kulta (1.)	Sarah Hughes	16 vuotta 292 päivää
	Pronssi (3.)	Michelle Kwan	21 vuotta 226 päivää
<b>Torino (2006)</b>	Hopea (2.)	Sasha Cohen	21 vuotta 120 päivää

Tutkimusaineisto koostuu viiden yhdysvaltalaisen naisolympiamitalistin omaelämäkerrasta, joiden kirjoittamisprosessissa luistelijat ovat itse olleet mukana. Tämän lisäksi Michelle Kwanin tarinaa on tukemassa olympiakokemusten osalta taustateos; Asian Americans of Achievement – Michelle Kwan; sillä hänen omaelämäkertansa loppuu ensimmäiseen maailmanmestaruuteen. Valitsin tutkimusjoukoksi viisi viimeisintä yhdysvaltalaista olympiavoittajaa tai – mitalistia, mutta jouduin rajaamaan tutkimusaineistosta pois Nancy Kerriganin, vaikka luistelu-uran saavutusten puolesta hän olisi joukkoon kuulunut. Jos Nancy olisi ollut mukana tutkimusaineistossa, Nancy Kerrigan – Tonia Harding – pahoinpitelyskandaali olisi vienyt huomion pois luistelijan kulkemasta polusta. Tutkimusaineiston omaelämäkerrat on nimetty päähenkilöiden luistelijaimagon mukaan Yhdysvaltojen myyntilukuja ajatellen. Tässä lista tutkimusaineistosta aikajärjestyksessä; Kristi Yamaguchi – Pure Gold (1993), Michelle Kwan – Heart of a Champion (1997), Tara Lipinski – Triumph on Ice (1998), Going for the Gold Sarah Hughes – America’s sweetheart (2002) ja Sasha Cohen – Fire on Ice (2006). Aineiston kokonaislaajuus on lisäteoksen kanssa noin 700 sivua. Seuraavissa kappaleissa esittelen tarinoiden päähenkilöt ja heidän saavutuksensa urheilu-uralla.

Kristine Tsuya ”Kristi” Yamaguchi on yhdysvaltalainen taitoluistelija, yksinluistelun kaksinkertainen maailmanmestari ja olympiavoittaja. Yamaguchi harrasti yksinluistelun rinnalla pariluistelua aina vuoteen 1990 saakka. Hän saavutti pariluistelussa juniorisarjan maailmanmestaruuden vuonna 1988. Hän on vuosien 1991 ja 1992 yksinluistelun maailmanmestari sekä olympiakultamitalisti vuoden 1992 Albertvillen olympialaisista. Pariluistelussa Rudy Galindon kanssa hän oli vuosina 1989 ja 1990 MM-kisoissa viides. Kristi Yamaguchi ei hypännyt kovimpien kilpakumppaneiden tavoin kolmoisaxelia ohjelmissaan; hänen vahvuutensa olivat taiteellisuus ja kolmoislutz – kolmoistulppi – hyppy-yhdistelmä. Yamaguchi hyppäsi vaikeimmat kolmoishypyt helponnäköisesti. Kolmoissalchow oli hänen heikoin hypynsä. Hän onnistui tekemään hypyn kilpailu-urallaan vain kerran, vuoden 1992 Yhdysvaltojen mestaruuskilpailuissa. (Kansainvälinen taitoluisteluliitto 2015.)

Michelle Wingshan Kwan on yhdysvaltalainen taitoluistelija, kaksinkertainen olympiamitalisti, viisinkertainen maailmanmestari ja yhdeksänkertainen maansa mestari. Kwan kilpaili



taitoluistelun huipputasolla yli vuosikymmenen ajan ja hän on Yhdysvaltojen taitoluisteluhistorian yksi menestyneimmistä urheilijoista ja taitoluistelumaailman ikoneista. Taitoluistelu maailmassa hän oli tunnettu varmuudestaan luistella puhtaita ohjelmia, vahvasta luistelu- taidostaan, syvistä ja äännettömistä kaarista sekä taiteellisuudesta. Koko senioriuran ajan Kwanin vapaaohjelmat sisälsivät kaikki kolmoishyppy kolmoislutziin saakka. Hän teki kilpailusuorituksissaan 11 kertaa onnistuneesti kahden kolmoistulpin hyppy-yhdistelmän. Kaudella 1996-1997 hän teki ohjelmissaan kaarenvaihtovaa'an, josta muodostui hänen tunnetuin liikkeensä täydellisen putoava lehti -saksihypyn lisäksi. Kwan oli oman taitoluistelu- uransa aikana yksi ainoista taitoluistelijoista, joka pystyi pyörimään piruetteja molempiin suuntiin. (Kansainvälinen taitoluisteluliitto 2015.)

Tara Kristen Lipinski on yhdysvaltalainen taitoluistelija, olympiavoittaja ja maailmamestari. Lipinski voitti vuoden 1998 olympialaisissa kultamitalin 15 -vuotiaana ja on kaikkien aikojen nuorin talvikisojen yksilölajien olympiavoittaja. Hän on myös nuorin taitoluistelun maailmanmestari, hän oli 14 vuoden 9 kuukauden ja 10 päivän ikäinen voittaessaan vuoden 1997 maailmanmestaruuden. Lipinski on tunnettu hänen hyppyvarmuudestaan ja urheilullisuudesta. Kilpailuohjelmat sisälsivät useita vaikeita kahden kolmoishypyn hyppy-yhdistelmiä ja -sarjoja. Vielä tänä päivänä Lipinskin helponnäköisesti suorittama kahden kolmoisritin hyppy-yhdistelmä on harvinaisuus. Olympiaohjelma sisälsi edellä mainitun hyppy-yhdistelmän lisäksi kolmoistulppi- oileri- kolmoissalchow – hyppysarjan. Hänen rotaatioasentonsa oli hyvin tiivis mahdollistaen nopean pyörimisliikkeen. (Kansainvälinen taitoluisteluliitto 2015.)

Sarah Elizabeth Hughes on yhdysvaltalainen taitoluistelija. Hän voitti naisten yksinluistelun kultaa vuoden 2002 talviolympialaisissa Salt Lake Cityssä. Hughes voitti Yhdysvaltain juniorimestaruuden vuonna 1998. Hänen paras saavutuksensa taitoluistelun maailmanmestaruuskilpailuissa on pronssisija, jolle hän ylsi vuonna 2001. Hughes on tunnettu teknisestä taitotasostaan. Hänen hyppypertuaariin kuului useita erilaisia kahden kolmoishypyn hyppy-yhdistelmiä. Hänen paras kolmoishyppynsä oli ritti. Hän on tunnettu myös taivutuspi-

ruetin syvästä taivutuksesta taaksepäin ja lentävän vaakapiruettin pyörivän jalan kaarenvaih-  
dosta. (Kansainvälinen taitoluisteluliitto 2015.)

Alexandra Pauline "Sasha" Cohen on yhdysvaltalainen taitoluistelija, olympiahopeamitalisti ja kaksinkertainen maailmanmestaruuskilpailuiden hopeamitalisti. Cohen on osallistunut luistelu-uransa aikana kaksiin olympiakilpailuihin, joista ensimmäisissä hän sijoittui neljänneksi. Cohen tunnetaan erittäin lahjakkaana luistelijana. Yksi hänen tunnusmerkeistään luistelijana on erinomainen notkeus, jonka ansioista liuku- ja piruettiasennot ovat hyvin hallittuja ja näyttävän näköisiä. Hänen vaakaliukunsa ovat ansainneet paljon kiitosta. (Kansainvälinen taitoluisteluliitto 2015.)

Päähenkilöiden esittely osoittaa, että jokainen luisteliija on myös vähintään maailmanmestaruusmitalisti ja ura taitoluistelun huipulla on kestänyt pidempään kuin yhden kauden ajan. Luistelijat muistetaan taitoluistelumaailmassa hyvin eri asioista. Tämän tutkimusjoukon omaelämäkerrat on kirjoitettu Yhdysvaltojen markkinoille ja se on otettava tulosten tulkintavaiheessa huomioon. Amerikkalaisista unelmista ja niiden saavuttamisista kertovat tarinat saattavat olla hyvin optimistisia eikä vastoinkäymisistä matkan varrella välttämättä kerrota suurin sanakääntein. Tällä aineistolla on paljon kuitenkin annettavaa, sillä elämäkertoja ei ole kirjoitettu tätä tutkimusta varten. Aineisto on monipuolinen ja se sisältää tarinoita näiden urheilijoiden poluista ja valinnoista ennen lapsuuden unelmien täyttymistä.

## **2.5 Tutkijan esiymmärrys aiheesta**

Minulla on 30-vuoden kokemus taitoluistelumaailmasta, ensin urheilijana ja myöhemmin valmentajana. Osan tuosta ajasta nuo molemmat roolit ovat kulkeneet rinnakkain. Itse olen ajautunut taitoluistelun pariin vahingossa isosiskon jalanjäljissä, mutta rakkaus lajiin on kantanut tähän hetkeen saakka. Kilpaurani taitoluistelussa kesti 16 vuotta, mutta kilpailumenestys oli näihin olympialuistelijoihin verraten vaatimatonta. Pystyn kuitenkin hyvin samaistumaan tutkimusjoukon kertomuksiin, tunteisiin ja ajatuksiin. Olin hyvin ahkera, päämäärätietoinen ja tunnollinen harjoittelija, jonka parhaimmat ja puhtaimmat ohjelmasuo-

ritukset jäivät harjoitusjälille. Tiedän kokemuksesta, miltä tuntuu opetella uusia elementtejä ja löytää itsensä jään pinnasta tuhansia kertoja ennen niitä onnistuneita suorituksia. Tiedän myös sen työmäärän, joka tavoitteiden saavuttamisen eteen on tehtävä, miltä onnistumiset ja epäonnistumiset tuntuvat kilpa- ja harjoitustilanteissa ja millaisen tunnekirjon lajin parissa voi kokea. Kaikki edellä mainitut tekijät olen kokenut sekä luistelijana että valmentajana. Oman luistelu-uran aikana minulla oli useita valmentajia. Osan kanssa sain tehdä yhteistyötä pidempään kuin toisten. Olen kasvanut taitoluistelumaailmassa lapsesta aikuiseksi ja jokainen ihminen, joka urheilijan polulleni on sattunut, on jättänyt minuun jälkensä.

Taitoluistelun tekniseen ja urheilun fysiologiseen puoleen tutustuin tarkemmin kouluttautuessani liikunta- ja valmennusalalle niin ammattivalmentajaopinnoissa, ammattikorkeakoulussa kuin Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitoksella valmennus- ja testausopin maisteriohjelmassa. Kevätlukukaudella 2015 kirjoitin liikuntapedagogiikan kandidityön kanssa samanaikaisesti taitoluistelun lajiansalyysin ja valmennuksen ohjelmoinnin työn osana valmennus- ja testausopin syventäviä opintoja. Valmentajakokemusta minulla on 20 vuoden ajalta ja olen saanut olla osana hyvin monentasoisten taito- ja muodostelmaluistelijoiden polkuja. Olen urallani nähnyt satojen luistelijoiden kasvavan rakkaan lajin parissa lapsista nuoriksi ja aikuisiksi. Oma valmennusfilosofiani pohjautuu kokonaisvaltaiseen valmennukseen ja ihmisten kohtaamiseen. Näistä syistä johtuen päätin keskittyä tässä pro gradu -työssä olympiaunelman saavuttaneiden urheilijoiden kertomuksiin, tunnereaktioihin, kasvutarinoihin ja ihmissuhteisiin.

## **2.6 Tutkimuksen kulku ja aineiston käsittely**

Tämän pro gradu -työn kirjallisuuskatsauksen aihetta miettiessäni minulla oli yksi tavoite. Halusin työn liittyvän tavalla tai toisella taitoluistelijan polkuun ja kasvutarinoihin. Lähdin etsimään akateemista tutkimustietoa taitoluistelumaailmasta, varhaisen erikoistumisen lajeista, lasten ja nuorten urheilusta sekä olympiamenestyksestä ja huippu-urheilujan kokemuksista. Eri tutkimusaineistoja lukiessa ja teoriaosuutta työstäessä lähdin samanaikaisesti etsimään valmiita aineistoja, joita voisin tämän työn tutkimusaineistona hyödyntää. Tiesin,

että ainakin Yhdysvalloissa ja Kanadassa menestyneet taitoluistelijat ovat kirjoittaneet omaelämäkertoja olympiamatkoistaan, mutta en tiennyt onko minun mahdollista niitä saada käsiini. Löysin olympialuistelijoiden elämäkerrat ja valitsin tutkimusjoukoksi viisi yhdysvaltalaista naistaitoluistelijaa, jotka ovat urallaan voittaneet vähintään olympiamitalin. Tilasin kirjat Yhdysvalloista, kirjoitin teoriaosuuden ensimmäisen version tutkimustietoihin ja kirjallisuuteen pohjautuen ja samanaikaisesti syvennyin tarkemmin Yhdysvaltojen huipputaitoluistelujärjestelmään sekä laadullisiin tutkimusmenetelmiin, joiden tutkimusaineistoksi narratiivit sopivat.

Omaelämäkerrat tulivat postiin noin kolmen viikon ajanjakson sisällä. Päätin, että luen omaelämäkerrat ensimmäisen kerran vasta silloin, kun koko tutkimusaineisto on kasassa. Ensimmäisellä lukukerralla heittäydyin tarinoiden vietäväksi, tässä vaiheessa en analysoinut tai jaotellut aineistoja. Toisaalta teoriaosuuden ollessa melkein valmis, mietin löytyykö valitsemastani tutkimusaineistosta tutkimuskysymyksiini vastauksia tai niitä teemoja, joita teoriasta oli noussut. Ensimmäisen lukukerran jälkeen jouduin tilaamaan vielä yhden lisäkirjan Michelle Kwanin omaelämäkerran jatkoksi, sillä hänen tarinansa päättyi juuri olympiavuoden alla. Laadulliselle tutkimukselle ominaisesti aineiston analysointi alkoi jo tutkimuksen alkuvaiheessa (Hirsjärvi 2002, 209).

Aloitin aineiston tarkemman analyysin lukemalla ja jaottelemalla luistelijoiden kertomuksia teoriasta nousseiden teemojen mukaan ja samalla pyrin löytämään vastauksia tutkimuskysymyksiin. Olin tutkijana keskellä erilaisista kertomuksista ja merkityksistä koostuvaa maailmaa (Laitinen & Uusitalo 2008, 130). Tutkimusaineiston kokonaislaajuuden, 700 sivua, ja kerronnan syvyyden tasovaihtelujen johdosta päätin ensin keskittyä teoriaviitekehystä nousseisiin teemoihin, jotka minulla olivat jo valmiina. Teemat olivat:

- Perhe, suhteellinen ikä ja asuinkaupunki
- Varhainen erikoistuminen/ Miten luisteluharrastus on saanut alkunsa?
- Olympiainelmen syttyminen
- Taitoluistelijan polun erityispiirteitä, pääpaino harjoitustunneissa ja olosuhteissa

- Koulun ja huippu-urheilun yhdistäminen
- Loukkaantumiset vastoinikäymisinä
- Valmentaja-urheilijasuhde
- Olympiakokemus/ olympiakokemukset

Kirjoitustyö alkoi ensimmäisestä teemasta, joista jokainen oli merkattu aineistoon erivärisin merkkilapuin. Aloitin aineiston analysoinnin aina lukemalla ensin kyseisen teeman teoriaosuuden muutama kerta läpi, jotta osaisin sitten aineistosta etsiä kaikkia niitä asioita, joita teoriassa käsiteltiin. Etenin aineiston luku- ja kirjoitusprosessissa luistelijakohtaisesti aina samassa järjestyksessä. Muutaman lukukerran jälkeen aineistosta alkoi nousta yhtäläisiä piirteitä, mutta samalla eroavaisuuksia. Tässä vaiheessa mietin, että mikä on se lopullinen muoto, jolla teoria- ja tutkimusosuus saadaan parhaiten keskustelemaan keskenään ja pääroolihenkilöiden ääni tulee kuulluksi. Lukijan täytyy olla mahdollista päästä tutkijan kanssa samaan lopputulokseen. Päädyin kirjoittamaan tutkimustulokset kokonaan erilliseen lukuun, koska teoriassa oli samantyyppisiä teemoja käsitelty monessa eri kohdassa. Aineistosta otetut suorat lainaukset on kirjoitettu tekstikappaleiden sisään englanninkielellä, koska niiden kääntäminen suomeksi olisi muuttanut niiden sanomaa ja tunneilmaisua liian paljon.

Tutkimusaineiston lukukertojen myötä sieltä nousi kaksi uutta teemaa ja loukkaantumiset vastoinikäymisinä – teema muutti muotoaan. Uudet teemat olivat:

- Junioriluistelijasta senioriluistelijaksi
- Olympiaesikuvat
- Loukkaantumiset vastoinikäymisinä → Vastoinkäymiset ja tärkeimmät oppimiskokemukset

Tässä vaiheessa kirjojen aineisto näytti hyvin kirjalta, koska merkitsin eri teemojen alle kuuluvat tekstikatkelmat eri värein. Aineiston analysointi- ja tulosten kirjoittamisvaiheessa luin aineistoja läpi useita kertoja, niin kauan kunnes uusia teemoja tai huomioita ei noussut enää esille. Tärkeää oli saada tämän koko huippuluistelijajoukon ajatukset luistelusta, lähei-

sistä ihmisistä ja elämänohjeista niin hyvin kuuluville, että lukijan on mahdollista eläytyä tarinaan tutkijan kanssa samalla tavalla. Positiivisinta tässä oli se, että tutkimusaineistot ja sieltä nostetut tekstikatkelmat ovat julkista tietoa, joten viiden eri tarinan kuljettaminen aineistossa oli suhteellisen helppoa. Minun ei tarvinnut miettiä, ovatko tutkittavat tekstistä tunnistettavissa? Aineiston ollessa hyvin laaja, painotin aineistoanalyysissä tutkimuskysymyksiä, aineistosta ja teoriasta nousseita teemoja sekä tekijöitä, jotka kertomuksissa liitettiin olympiamenestykseen.

Tutkimusosuuden ensimmäisen version ja temajaottelun valmistuttua, tutkimuskysymyksiin vastaaminen on astetta helpompaa. Tutkimusaineisto on nyt helpommin vertailtavassa muodossa, koska päähenkilöiden tarinat on kirjoitettu peräkkäin. Jokaisen urheilijapolun ainutlaatuinen kokemusmaailma on eritelty teeman alle omiksi kappaleiksi. Tutkimusprosessin viimeinen vaihe on pohdinta, jossa pyrin vastaamaan asettamiini tutkimuskysymyksiin teoriasta ja aineistosta nousseiden teemojen mukaisesti.

1. Mitä yhtäläisyyksiä ja eroja näiden olympialuistelijoiden poluista löytyy?
2. Mitkä tekijät ovat mahdollistaneet olympiaunelman toteutumisen?

Pohdintakappaleessa analysoin omaa tutkimusmatkaani, keskustelutan teoriaa ja tutkimuslöydöksiä keskenään sekä arvioin pro gradu –tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

## **2.7 Tutkimuksen luotettavuus**

Laadullisessa tutkimuksessa jokainen tutkimusvaihe on perusteltava ja kuvattava, joten tutkimuksen toteutuksen ja luotettavuuden voidaan sanoa kulkevan rinnakkain. Tutkijan oma rooli ja rehellisyys nousevat keskeiseen asemaan tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Tutkimuksen yksi luotettavuuskriteeri toteutuu, kun teoriaviitekehys liittyy asianmukaisesti tutkittavaan asiaan ja tutkimuskohde tutkimusaineistoiheen sopivat yhteen. Laadullinen tutkimus on ainutkertainen kokonaisuus, jonka lopputulokseen vaikuttavat sekä tutkijan teoreettinen perehtyneisyys että esiyymmärrys aiheesta. Tutkimuksen tekijän ja lukijan täytyisi siitä

huolimatta päästä samaan lopputulokseen. (Vilka 2005, 156–159.) Tutkijan on muistettava puolueettomuusnäkökulma, jolla tarkoitetaan tutkimusvaiheiden läpinäkyvyyttä, perusteellista luokittelujen ja päätelmien esittelyä sekä tutkimuksen arvovapautta (Sarajärvi & Tuomi 2002, 133; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 227-228).

Narratiivisessa tutkimuksessa ydinkohtana on kertomusten analyysi, jolloin aineistokatkelmien käyttö tutkijan tulkinnan ja päättelyn apuna tutkimustekstissä on hyvin perusteltua (Vilka 2005, 159–160). Suorien aineistolainauksen avulla lukijan on mahdollista vakuuttua tutkimuksen totuudenmukaisuudesta, joka on yksi narratiivisen tutkimuksen luotettavuuskriteereistä. Aineistoanalyysin tarkoituksena on kirjoittaa tutkimusjoukon kertomia tarinoita ja ajatuksia auki siinä laajuudessa kuin se on omaelämäkerta-aineistojen tiimoilta mahdollista. Tavoitteena on, että lukija pystyy muodostamaan mahdollisimman monimuotoisen ja tutkijan kanssa samankaltaisen kuvan näiden taitoluistelijoiden ainutlaatuisista urheilijan poluista ja valinnoista, joita olympiamenestyksen saavuttaminen on edellyttänyt.

Tässä pro gradu -työssä on tärkeä tuoda mahdollisimman laajasti esille näiden huippuluistelijoiden ajatuksia, jotta lukija pystyy hahmottamaan taitoluistelijoiden persoonallisia piirteitä ja toisaalta polkujen yhtäläisyyksiä. Huippuluistelijan polku on hyvin monikerroksinen ja sen toivon edes hiukan avautuvan tämän tutkimuksen kautta. Tutkimusmenetelmän valinta antaa mahdollisuuden avata näiden huippuluistelijoiden tarinoita heidän itsensä kertomina. On todettava, että näissä omaelämäkertoissa on mukana hyvin nuorten urheilijoiden kertomuksia, joten se vaikuttaa osaltaan aineiston moninaisuuteen ja pohdinnan syvyyteen. Tutkimusjoukko on silti hyvin edustava. Laajasta aineistosta ei ole tarkoitus muodostaa yhtä yhtenäistä urheilijan polkua, vaan löytää niistä eroja ja yhtäläisyyksiä, mutta toisaalta esitellä niiden ainutkertaisuutta. Näiden huippu-urheilijoiden tarinoista ja ajatuksista muodostuu taitoluistelun olympiaunelman saavuttamisesta kertova tarina, jossa on viisi päähenkilöä. Tutkimustulokset on kirjoitettu hyödyntäen urheilijoiden kertomuksia, jotta lukija pystyy muodostamaan kuvan siitä matkasta, jonka nämä luistelijat ovat kulkeneet. Näin toimien lukijan on mahdollista muodostaa kuva taitoluistelijan polusta persoonallisena ja monimuotoisena ilmiönä (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2003, 123).

### 3 MATKA OLYMPIAURHEILIJAKSI

Olympiamenestyksen saavuttaminen on hauras ja haavoittuvainen prosessi, jonka onnistumiseen vaikuttavat monet sisäiset ja ulkoiset tekijät. Jo Olympialaisiin osallistuminen aiheuttaa urheilijalle omanlaisen kipinän ja jännityksen. Olympialaiset tuovat urheilijoille omat paineensa, sillä kilpailut kilpaillaan vain neljän vuoden välein, joten menestystä tavoittelevilla urheilijoilla ei ole varaa virheisiin. Suurimmalle osalle urheilijoista olympialaiset on ainutkertainen kokemus, jolloin paineet ja häiriötekijät koetaan suuremmassa mittakaavassa. Urheilijoiden kokemat paineet ovat jo itsessään suuret, sillä kaikki on kiinni urheilijan kilpailusuorituksesta, jota koko maailma seuraa. On sanomattakin selvää, että olympialaisten voittaja on se urheilija, kuka on kilpailupäivänä valmis haasteeseen niin fyysisesti kuin henkisesti, sillä urheilijoiden väliset erot kuntotekijöissä ja taidoissa ovat minimaalisia. (Clarke, 2004; Gould, 2001; Hermansson & Hodge, 2012.)

Olympialaisten yksi suuri erottava tekijä muista suurista kilpailuista on laaja mediapaine, joka on tällaiselle maailmanlaajuiselle tapahtumalle hyvin ominaista. Urheilijoiden tukiverkon on pysyttävä rauhallisena, vaikka eteen tulee koviakin tilanteita. Olympialaisten erityis-tekijöitä ovat kilpailun intensiivisyys, median suuri rooli, urheiluikoniön läsnäolo ja kilpailun laaja-alainen näkyvyys ympäri maailman sekä urheilijoille asetetut tulostavoitteet. Varsinkin kilpailuun valmistavalla harjoitusjaksolla sekä edustetun maan urheiluorganisaatioiden että kansan ja median asettamat tavoitteet hiipivät urheilijoiden ajatuksiin. Osa urheilijoista syttyy ja motivoituu näistä kilpailuasetelmista ja ennakkotilastoista, mutta kääntöpuolella voivat olla kohonnut jännittyneisyys ja ahdistuneisuus. Myös kokeneilla urheilijoilla on vaikeuksia käsitellä ylimääräisiä paineita. (Clarke, 2004; Gould, 2001; Hermansson & Hodge, 2012.)

Aivan kuten elämäntarinoissa, myös huippu-urheilussa on kyse suurista tunteista. Olympiakilpailuissa päivän kunto ratkaisee. Useimmiten voittajat ovat niitä urheilijoita, joilla on kyky saavuttaa itselleen asettamia tavoitteita. Olympiaurheilijat ovat kertoneet, että suori-



tuksiin positiivisesti vaikuttavia tekijöitä heidän kokemuksissaan olivat psyykkiset taidot ja valmistautuminen, olympialaisiin suhtautuminen, tukipalvelut ja – tilat, monitahoinen valmistautuminen, fyysinen valmistautuminen ja valmennus. Negatiivisesti suoritukseen vaikuttivat normaaleista rutiineista poikkeaminen, media häiriötekijänä, valmentajaongelmat, liiallinen harjoittelu ja urheiluvammat. (Gould et al 1998.; Gould et al 1999.) Menestykseen vaikuttavia tekijöitä on monia, mutta useimmilla mestareilla on kehittynyt muita parempi kyky selvitä vastoinkäymisistä voittajina. Vaikeiden ja kovien tilanteiden edessä he syttyvät ja ovat valmiita näyttämään omat taitonsa. Jokaiselta olympiavoittajalta löytyy voittajan kyky ja henkinen kapasiteetti olla maailman paras.

### **3.1 Urheilijan polku**

Urheilijan polkujen kehittämistyö on Suomessa aloitettu yhdessä lajiliittojen kanssa tammi-kuussa 2011 huippu-urheilun muutosryhmän toimesta. Polun tarkoituksena on rakentaa yhteinen viitekehys ja terminologia huippu-urheiluun. Lajikohtaiset urheilijapolut kuvaavat sitä matkaa, jonka huipun saavuttaminen vaatii tai mitä se optimaalitulanteessa on. Yksilöt etenevät polulla luonnollisesti yksilöllisten taipumustensa ja harjoitustaustansa mukaisesti, mutta polku kertoo konkreettisesti sen, mitä taitoja, harjoitusmääriä ja valmennuksen sisällön painopisteitä polulla tulisi eri ikävaiheissa olla. Polkuihin on määriteltynä eri toimijoiden roolit ikävaiheittain ja mahdolliset yhteistyötarpeet. Urheilijan lajikohtaisissa poluissa on mietitty myös esimerkiksi urheilun ja koulun yhteensovittamista, jolloin valintavaiheessa oleva urheilija voi saada omille päätöksilleen tukea. On muistettava, että urheilijan polkuihin on määriteltynä päälinjoja, mutta yksilöiden huomioiminen ja polun soveltaminen on henkilökohtaisen valmentajan vastuulla. (Kihu 2015.)

Suomessa yksin- ja muodostelmaluisteluun on luotu erilliset urapolut, jotka pohjautuvat ammattimaiselle valmennukselle nuorimmasta ikäluokasta alkaen. Urapolussa kuvataan taitoluisteluharjoittelun määrää ja laatua sekä siihen liittyviä muita toimintoja kokonaisvaltaisen valmennuksen näkökulmasta. Suomalainen taitoluistelu rakentaa tulevaisuutta tiiviillä arkiharjoittelun ja liittovalmennuksen yhteistyöllä. Tämä koskee sekä yksinluistelua että

muodostelmaluistelua. Päätoimiset seuravalmentajat vastaavat lahjakkuuksien arkiharjoittelusta ja liiton valmennustoiminta tukee sitä lisääntyneen leirityksen, valmennuksen ohjauksen, osaamisen kehittämisen ja tukitoimien avulla. Arkiharjoittelun ja liittovalmennuksen yhteistyöllä on parannettu lahjakkaiden luistelijoiden valmennuksen suunnittelua, toteutusta ja seurantaa. Harjoitusolosuhteet Suomessa ovat erinomaiset, mutta jääajat ovat rajalliset. (STLL 2010.)

Suomessa urheilijan polun pääasiallinen työ tehdään seuroissa ammattivalmentajien johdolla. Suomalaisen taitoluistelun valmennusjärjestelmän kivijalka on ammattimaisessa seura- valmennustyössä. Seuroissa toimivat valmentajat luovat pohjan tehokkaalle päivittäiselle henkilökohtaiselle valmennukselle, joka on edellytys kansainväliselle menestykselle. Suomalaisen taitoluistelun yksi menestystekijä on ammattivalmentajien suuri lukumäärä seuroissa. Seurojen ammattivalmentajat työskentelevät useimmiten niin nuorten taitoluistelua aloittelevien lasten kuin kansainvälisellä tasolla luistelevien urheilijoiden kanssa. Seuravalmennuksessa valmennussuhteet voivat parhaillaan olla luistelijan koko uran mittaisia. Valmentajat pystyvät toimimaan vakinaisessa työsuhteessa sekä pystyvät keskittymään täysipainoisesti valmennustyöhön. Taitoluistelun valmennusjärjestelmä koostuu seurakohtaisten valmennusjärjestelmien ja liiton järjestelmän yhteistuloksena. Seuroihin on rakennettu toimivat valmennusjärjestelmät tukipalveluineen, joissa lapsen on hyvä kasvaa ja kehittyä. Suuri työmäärä seuroissa sekä valmennettavien luistelijoiden vaihteleva taso saattavat rajoittaa valmentajan mahdollisuuksia keskittyä huippu-urheilijan täysipainoiseen valmentamiseen. (STLL 2010.)

Yhdysvalloissa ei ole olemassa yhteistä urheilijan polku -mallia, mutta toimintaa ohjaa niin testijärjestelmä kuin luistelutaito-ohjelma. U.S. Figure Skating on kansallinen liitto, joka hallinnoi taitoluistelua Yhdysvalloissa ja on kansainvälisen taitoluisteluliiton (ISU) ja yhdysvaltojen Olympiakomitean jäsen. USA:n taitoluisteluliitto on yksi vahvimmista ja nopeimmin kasvavista hallintojärjestöistä olympialiikkeen sisällä 200 000 jäsenellään (seurat, golleget, kouluseurat ja yksityisjäsenet). Sen alla toimii yli 680 seuraa ja niiden 1000 basic skills -ohjelmaa. Yhdysvalloissa järjestetään kuukausittain koko luistelukauden aikana 5300

luistelukoulun (basic skills) testitilaisuutta. (Yhdysvaltojen taitoluisteluliitto 2012.) Luistelu aloitetaan taitoluistelun perustaito -ohjelmassa (basic skills), joita järjestetään seuroissa ja valmennuskeskuksissa. Perustaito-ohjelma toimii huipputaitoluistelun pohjana tavoitteen ollessa joko arvokilpailumenestys tai luistelusta nauttiminen. Yhdysvalloissa taitoluistelijoiden kilpailusarjat määräytyvät testijärjestelmän perusteella. Kilpaluistelijan on suoritettava omaan kilpailusarjaan vaadittavat testit osallistuakseen kilpailuihin. Testisuoritusten polku alkaa jo lapsena ja se jatkuu senioritasolle saakka. Testit toimivat yhtenä valmentajien toimintaa ohjaavana työkaluna. Testijärjestelmä nähdään Yhdysvaltojen huipputaitoluistelutoiminnan kivijalkana. Perustaito-ohjelman jälkeen luistelija voi valita itselleen joko kilpailu- tai harrastepolun. (Yhdysvaltojen Taitoluisteluliitto 2010, Yhdysvaltojen Taitoluisteluliitto 2014a.)

Yhdysvalloilla on huipputaitoluistelussa kaikki lajit edustettuina. Harjoitusolosuhteet ovat loistavat, mutta laji on erittäin kallis. Valmennus tapahtuu seurojen valmennuskeskuksissa eri kansalaisuuksista koostuvien huippuvalmentajatiimein. Urheilijoiden on läpäistävä tiukat karsintavaatimukset harjoitusryhmiin päästäkseen. Kaikki luistelu-uralla tarvittavat palvelut ja tukihenkilöt löytyvät usein samasta keskuksista tai sen lähiympäristöstä. Luistelijoiden eri osa-alueiden kehittämisestä vastaavat erilliset fysiikkavalmentajat, tanssiopettajat ja kooreografit. Valmennus tapahtuu tiimeissä, jolloin jokaisella valmentajalla voi olla oma vastualueensa; yksi voi keskittyä piruetteihin, toinen hyppyihin ja kolmas kilpailuohjelman harjoittamiseen. Yleensä näissä valmennustiimeissä on kuitenkin selkeä johtaja, päävalmentaja, joka vastaa kokonaisvalmennuksesta, suunnittelusta ja lopullisista päätöksistä. Huippuluistelijoilla ja lahjakkailla junioreilla on vapaus valita, kenen huippuvalmentajan johdolla he haluavat harjoitella. Tästä johtuen valmennuskeskuksissa on paljon samantasoisia harjoituskavereita niin oman maan sisältä kuin muista maista. Urheilijat asuvat kaukana kotoa ja välimatkat ovat pitkiä. Huipulle tähtäävät lapset ja nuoret harjoittelevat samoissa ympäristöissä huippuluistelijoiden kanssa. (Yhdysvaltojen Taitoluisteluliitto, 2014b.)

## 3.2 Taitoluistelijan polun erityispiirteitä

Taitoluistelukulttuurissa on jo vuosikymmenien ajan tiedostettu, että huipulle päästäkseen on lapsuudesta lähtien harjoiteltava hyvin kärsivällisesti, pitkäjänteisesti ja päämäärätietoisesti asetettuja tavoitteita kohti. Tie huipulle on pitkä eivätkä harjoittelun tulokset ole heti nähtävillä. Taitoluistelussa huipputason saavuttamiseen vaaditaan eri tutkimusten mukaan noin 20 000 tuntia harjoittelua niin jäällä kuin oheisharjoituksissa ja maailmantason menestykseen vaadittavien taitojen saavuttamisen mahdollistaa laadukas ja tunnollisesti tehty pohjatyö luistelu-uran alkuvaiheissa. Pohjatyön onnistuessa luistelijalla on mahdollisuus uran myöhemmässä vaiheessa päästä lajitaidoissaan maailman huipulle. (Morissey & Young 1997, 65–66.) Laskennalliset tavoitteelliset harjoitusmäärät ovat 8-13-vuotiailla 8-17 tuntia viikossa, 14–18-vuotiailla 20–25 tuntia viikossa ja yli 19-vuotiailla yli 25 tuntia viikossa (Nieminen 2000). Taitoluistelumaailmassa liikkuu tarinoita mestareista, joiden menestys on saavutettu erittäin kovalla työllä. Esimerkkinä tästä vuoden 1986 taitoluistelun naisten sarjan olympiavoittaja ja kolminkertainen maailmanmestari Peggy Fleming, joka näytti ulkopuolisen silmin todella hauraalta. Ulkonäkö ei vastannut luistelijan todellisia kykyjä ja ominaisuuksia, sillä luistelija pystyi harjoittelemaan joka päivä tuntikausia asetetun tavoitteensa eteen. Luistelijan kunnianhimoinen tavoite oli olla maailman paras taitoluistelija. (Raevuori 1980, 296.)

Huippuluistelijalta vaaditaan vahvoja fyysisiä voima-, nopeus- ja kestävyysominaisuuksia sekä motorista taitavuutta (Valto & Kokkonen 2008, 3; Seng 2001, 21; Nikolaev 1997). Mestarin kilpailuohjelma on noviisiin verrattuna omalaatuinen ja saumaton kokonaisuus, jossa yhdistyvät helpon näköisesti tekninen osaaminen ja esteettinen tulkinta. Todellisuudessa kilpailuohjelman fyysinen ja tekninen vaatimustaso on todella korkea. Huippuluistelijalta edellytetään geeniperimän ja fyysisten ominaisuuksien lisäksi taitavuutta, luontaista nopeutta, hyppy- ja rotaatio-ominaisuuksia, oikeanlaista asennetta ja ylpeyttä. (Milton 2007, 16; Provost-Craig & Pitsos 1997, 68-69; King 2005, 744-745.) Luistelijan anaerobisella kapasiteetilla ja aerobisella kestävyydellä on huippusuoritusten näkökulmasta ratkaiseva rooli. Taitoluistelijalle yksi tärkeimmistä taito-ominaisuuksista on nopea rotaatio. Tämän

lisäksi merkittävässä roolissa ovat rytm-, tasapaino-, yhdistely- ja suuntautumiskyky. (Valto & Kokkonen 2009, 446.)

Huippuluistelija on vartalotyypiltään kevytrakenteinen ja tasapainoinen, mutta luonnostaan atleettinen ja lihaksikas (King 2005, 740-745; Quinney 1990). Tyttö- ja naisuippuaitoluistelijat ovat alemman tason luistelijoihin verraten keskimääräistä lyhyempiä, hoikempia ja myöhemmin kehittyneitä. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että taitoluistelijatyöt saavuttavat menarkeiän 6-12 kuukautta ikätovereitaan myöhemmin (Malina & Bouchart 1991). Lahjakas taitoluistelija on lajiominaisuuksiltaan taitava ja luontaisesti nopea. Shulman (2001) on todennut hyvän liikkuvuuden parantavan luistelijan ryhdikkyyttä, ohjelman esittämistä ja tulkintaa, sillä lajiominaisuuksiin nähden riittävä nivelten liikkuvuus mahdollistaa liikkeiden toteuttamisen helponnäköisesti, linjakkaasti ja esteettisesti. (King 2005, 744-745; Shulman 2001, Valto & Kokkonen 2009, 446; Quinney 1990.)

Taitoluistelusuorituksissa taiteellisuus kulkee teknisyyden kanssa rinnakkain. Osallistujajoukosta erottuva luistelija tulkitsee rohkeasti, persoonallisesti ja karismaattisesti musiikkia ja siihen rakennettua ohjelmakoreografiaa. Menestyvä taitoluistelija on rohkea, pitkäjänteinen, itsevarma, periksiantamaton, luova ja sopivan analyttinen. Luistelijan sisäisellä motivaatiolla ja keskittymiskyvyllä on suuri vaikutus urheilijan polulla. Matkalla menestykseen on siedettävä pettymyksiä, opittava käsittelemään, tulkitsemaan ja kontrolloimaan omia tunteita sekä hallittava erilaisia rentoutumisen ja rauhoittumisen muotoja. Luistelijan on sekä harjoitus- kuin kilpailutilanteessa uskottava omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin. (Liukkonen 1997; Moormann 1994; Valto & Kokkonen 2009, 446.) Harjoitustilanteessa on tärkeää, että urheilija ymmärtää harjoittelevansa oikeita asioita ja valmentajan antama palaute on rehellistä ja luotettavaa. Ohjelmasuoritusten onnistuneet läpiluistelut harjoituksissa vahvistavat luistelijoiden itsevarmuutta ja luottamusta omaan valmistautumiseen. Kilpailutilanteessa testataan osaamisen lisäksi paineen ja stressin sietokykyä, kun oma taitotaso näytetään niin tuomareille kuin muille laji-ihmisille harjoitustilojen ulkopuolella. Kun urheilija pystyy luottamaan siihen, että hän on kunnossa, ei olosuhteilla ole suurta merkitystä. (Liukkonen 1997, 216–237; Suomen Taitoluisteluliitto 2010.)

Taitoluistelussa luistelijan tekninen taso määritellään hyppynä. Suomen taitoluisteluliiton vuoden 2001 laatiman huippu-urheilustrategian mukaisesti tulevaisuuden mestariluistelijat hallitsevat luistelun perusteet ennen seitsemää ikävuotta. Opettelu taitoluistelijaksi tapahtuu 8-13 ikävuoden välissä, jolloin luistelijan tulisi osata kaksoisakseli ja muutama kolmoishyppy. Taitoluistelijan tulisi 14–18 ikävuoden välissä hallita kaikki kolmoishypyt ja samanaikaisesti saavuttaa kansainvälinen taso. (Suomen Taitoluisteluliitto 2001). Ulkomaalaisilta valmentajilta kysyttäessä 12–13-vuotiaan luistelijan tulisi hallita kaksoisakseli ja 1-4 kolmoishyppyä ja 16–17-vuotiaana kaikki kolmoishypyt. Pojilla määritelmä kattaa myös kolmoisakselin. Volgusev on vuonna 1990 määrittänyt 7-8 vuotiaan luistelijan taitovaatimukseksi yksöisakselin ja kaksi helpointa kaksoishyppyä. Kaikki kaksoishypyt kaksoisakseli mukaan lukien luistelijan tulisi osata 9-10-vuotiaana. Ensimmäinen kolmoishyppy olisi hallittava 11–12-vuotiaana. Tässä vaiheessa luisteliija pystyisi koordinaatio-ominaisuuksien puitteissa hyppäämään muutamia kaksoishyppyjä myös toiseen suuntaan. 13–14 vuoden iässä liikeosien vaikeusaste olisi jo hyvin lähellä kansainvälistä tasoa ja huipulle noustaisiin 15–16-vuotiaana. (Volgusev 1990.)

Esteettisissä taitolajeissa kuten taitoluistelussa, laihuutta ihannoiva lajikulttuuri saattaa johdattaa niukkaan ravinnon saantiin. Näissä lajeissa harjoittelu on erittäin vaativaa jo varhaisella iällä. Kova harjoittelu yhdessä puutteellisen ruokavalion kanssa on riski. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että hoikkuutta ihannoivat ja painoriippuvaiset lajit lisäävät syömishäiriökäyttäytymisen uhkaa. Van Durme, Goossens & Braet (2011) haastattelivat noin 15 vuoden ikäisiä balettianssijoita ja taitoluistelijointa. Tutkimustulokset osoittavat, että esteettisten lajien naisurheilijoilla on havaittavissa syömishäiriökäyttäytymistä ja laihuuden ihannointia normaaliväestöön verraten enemmän. Näin ollen näiden esteettisten lajien urheilijoilla on suurempi riski normaaliväestöön verraten sairastua urheilu-uran aikana tai sen jälkeen vakavaan syömishäiriöön.

### **3.3 Vanhemmat, lasten suhteellinen ikä ja asuinpaikka**

Lasten urheiluharrastukseen osallistumiseen ja sen suunnan ohjaamiseen liittyvät vahvasti lapsi itse, valmentaja ja vanhemmat. Vanhemmat vaikuttavat ratkaisevasti lapsen urheiluharrastuksen imuun, motivaatioon ja saavutuksiin. Vanhemmat ovat valmiita tekemään uhrauksia lapsen tai nuoren urheilu-uran edistämiseksi. Lasten urheilussa myös vanhempien on muistettava, että urheiluharrastuksen parissa lapsella on hauskaa ja kilpailutulosten sijaan kehityksen mittarina pidetään taitojen kehittymistä valitun urheilulajin parissa. Power ja Woolger (1994) ovat tutkimuksellaan osoittaneet, että vanhempien tuki korreloi suoraan lasten innostukseen ja uintiharrastuksesta nauttimiseen. Brustadin (1993) mukaan vanhempien harrastussitoutuneisuus liittyi vahvasti lasten kokemaan fyysiseen kyvykkyyteen harrastustensa parissa. Harrastukseensa sitoutuneiden urheilijoiden vanhemmat lähtevät mielellään mukaan kilpailumatkoille ja turnauksiin ja ovat seuraamassa myös harjoitustilanteita. Vanhempien tuki auttaa lapsia jännityksen hallitsemisessa niin kilpailu- kuin harjoitustilanteissa (VanYperen, 1995). Vanhempien odotukset ja uskomukset näkyivät lasten liikuntaharrastusten osallistumisinnostuksessa. Useat tutkimukset ovat osoittaneet yhteyden vanhempien odotusten ja lasten onnistumisen ja urheilusta nauttimisen välillä. Vanhempien odotukset voivat kuitenkin muuttua paineiden ja stressin aiheuttajiksi, jotka vaikuttavat negatiivisesti lasten urheilusuorituksiin. (Eccles & Harold, 1991.)

Aikuisiän urheilumenestyksen mahdollisuudet paranevat, jos lapsi on aloittanut liikuntaharrastuksen hyvin aikaisessa vaiheessa. Aikaisella liikuntaharrastuneisuudella on tutkitusti myönteinen vaikutus urheiluharrastuksen jatkuvuuteen. Kaksi mielenkiintoista tekijää, joiden on huomattu vaikuttavan urheilijakehitykseen, ovat lapsen suhteellinen ikä ja harrastuspaikunnan koko. Urheilijoiden syntymäkuukaudella voi olla suurikin vaikutus urheilijan kehittymiseen ja mahdollisuuksiin. Vuoden ensimmäisellä puoliskolla syntyneitä urheilijoita voidaan pitää lahjakkaampina kuin ikäluokan nuorempia lapsia. Todellisuudessa urheilijat voivat vain olla fyysisesti ja kognitiivisesti kehittyneempiä verrattuna kronologisen iän mukaan nuorempiin seurakavereihin. Tämän epähuomion takia, vanhemmat urheilijat voivat saada enemmän huomiota ja peliaikaa valmentajiltaan, jolloin heidän taitonsa todennäköi-

sesti kehittyvät. Suhteellisen iän huomioimatta jättäminen voi johtaa joukkueen nuorempien urheilijoiden menestymättömyyteen ja lahjakkaiden urheilijoiden harrastuksen loppumiseen. (Bruner et al., 2011; Côté et al., 2007; Helsen et al., 2005; MacDonald et al., 2009; Starkes, 2000.)

Turnnidge, Hancock & Côté (2014) ovat tutkimuksessaan osoittaneet, että Kanadassa alle 100 000 asukkaan kaupungeissa on suurkaupunkeja enemmän nuoria jääkiekon harrastajia. Vielä tarkemmin tuloksia tulkitessa on nähdävillä, että nuorten jääkiekonpelaajien henkilökohtaiset ominaisuudet kehittyivät paremmin näissä vähän asukasluvultaan pienemmissä kaupungeissa. Myös alle 1000 asukkaan kaupungeissa harrastettiin oletettua enemmän jääkiekkoa. Aiempien tutkimusten perusteella oletettiin, että pienemmissä kaupungeissa ei ole urheiluharrastamiseen soveltuvia tiloja tai riittävästi pelikavereita. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että vaikka näillä syrjäseuduilla ei välttämättä ole tarjota olosuhteita ammattimaiseen urheilijan kehitykseen, voi niillä silti olla positiivinen vaikutus nuorten urheiluharrastuneisuuteen ja persoonan kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Mitä pienempi asuinpaikkakunta on, sitä suurempi on harrastuksen jatkumisen todennäköisyys. Pienemmissä kaupungeissa niin sanottuja pihapelejä pelataan enemmän, jolloin lapset ja nuoret ottavat itse vastuun pelaamisestaan. (Balish & Côté, 2011; Côté et al. 2007.)

Nuorten positiiviseen kokonaiskehitykseen vaikuttavia tekijöitä ovat fyysinen ja psyykinen turvallisuus, oikeanlainen harjoitusrakenne, kannustavat ihmissuhteet, mahdollisuus kuulua johonkin yhteisöön tai ryhmään, positiiviset sosiaaliset normit, usko omiin mahdollisuuksiin saada jotain aikaiseksi ja vaikuttaa omassa yhteisössä, mahdollisuus omien taitojen kehittämiseen sekä perhe, koulu ja yhteisö – kokonaisuus. Pienemmissä kaupungeissa nuorille voidaan tarjota turvallisempia ympäristöjä ja siellä on enemmän mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen pihapelien tai pyöräilyn muodossa. (Kyttä, 2002.) Vaikka edellä mainitut tutkimustulokset osoittavat, että pienemmillä kaupungeilla on oma tärkeä roolinsa nuorten urheiluharrastuneisuudessa, on muistettava suurten kaupunkien tarjoamat mahdollisuudet eri lajien huippu-urheilijoille. Urheilijat muuttavat usein suuriin kaupunkiin ammattitaitoisien valmentajien tai parempien harjoitusolosuhteiden toivossa. Nämä asuinpaikun muu-



tokset tapahtuvat usein vasta sen jälkeen, kun urheilija on urallaan erikoistumisen vaiheessa. Suuret kaupungit tarjoavat monipuolisemman lajien harrastuskirjon lisäksi enemmän vapaa-ajan viettomahdollisuuksia nuorille urheilijoille. (Law, Côté & Ericsson 2007.)

### **3.4 Varhainen erikoistuminen**

Varhaisen erikoistumisen lajit ovat pääosin taitopainotteisia, joissa pienestä koosta on hyötyä. Tällaisia lajeja ovat muun muassa taitoluistelu ja voimistelu. Naisurheilijat ovat taitopainotteisissa lajeissa usein uransa huipulla hyvin nuorina. Varhaisen erikoistumisen lajien urheilijat siirtyvät urheiluharrastuksessaan hyvin nopeasti suoraan erikoistumisen maailmaan ja harjoittelu muuttuu hyvin aikaisessa vaiheessa tavoitteelliseksi. Harjoittelu vie niin paljon aikaa, että useamman lajin harrastaminen ja motorisen kehityksen pohjan luominen monipuolisen liikuntaharrastuneisuuden kautta on usein 6 ja 12 ikävuoden välissä mahdollista. (Cote, 1999; Cote et al., 2007.) Tutkimuksissa on saatu ristiriitaisia tuloksia siitä, onko varhainen erikoistuminen edellytys huipputasolla vaadittavan taitotason saavuttamiseen. Baker, Côté, ja Deakin (2005) havaitsivat ultrakestävyystriathlonisteja tutkiessaan, että huipputaso ja kansallisen tason urheilijoiden lapsuuden ja nuoruuden aikaisissa lajiharjoitusmäärissä oli eroja, mutta se ei näkynyt varhaisen vaiheen tulosvertailussa. Triathlon eroaa kuitenkin taitolajeista, sillä tärkeässä roolissa menestyksen suhteen ovat urheilijan fyysiset ominaisuudet, joiden systemaattisen kehittämisen ajankohta on urheilijan uran myöhemmässä vaiheessa.

Taitoluistelun teknisen taitotason kehittyminen ja kilpailutason koveneminen on asettanut entistä suuremmat vaatimukset lajiharjoittelun aloittamiseen yhä aikaisemmin. Lajitaitojen oppiminen on hermoston kypsymisen myötä mahdollista jo hyvin varhaisessa vaiheessa. (Mero 2004, 399–402.) Taitoluistelussa biologisesti myöhemmin kehittyvillä luistelijoilla on etuasema, koska heidän taidon oppimisen herkkyyskautensa kestää kilpakumppaneita pidempään. Kalenteri-iltään samanikäisillä luistelijoilla voi olla jopa neljän vuoden ero biologisessa iässä. Tämä näkyy selkeästi luistelijoiden taitotasojen eroavaisuuksina lapsuus- ja nuoruusiässä. Urheilulahjakkuuksia löytyy eri maiden taitoluistelun huippuvalmennusjär-

jestelmistä viimeistään siinä vaiheessa, kun lapset ohjataan systemaattisen lajiharjoittelun pariin 4-5-vuotiaana. Harjoittelussa keskitytään perustaitojen oppimiseen, mutta huomiota kiinnitetään myös lapsen innokkuuteen, yleiseen olemukseen ja harjoitusmotivaatioon. Esimerkiksi Saksassa ja Venäjällä pienimpiä lapsia valmentavat lajin parissa pitkään olleet ammattitaitoiset valmentajat, jotta harjoittelu on mahdollisimman laadukasta ensipotkuista lähtien eikä yksikään lahjakkuus jäisi huomaamatta. (Volgusev 1990, 245-250.) Lahjakkuuksien etsinnän yksi tavoite on saattaa lajiin sopivimmat yksilöt ammattimaisen valmennuksen piiriin (Bompa 1999, 278).

Côté ja Ericsson (2007) vertailivat olympiatason ja kansainvälisen tason saavuttaneita rytmisiä kilpavoimistelijoita harjoitusmäärien ja –sisältöjen, terveydentilan, urheilusta nauttimisen ja harrastuneisuuden suhteen. Tutkimustulokset osoittivat, että varhainen erikoistuminen on taitolajeissa huipputason saavuttamisen näkökulmasta tärkeässä roolissa. Olympiatason rytmiset voimistelijat olivat aloittaneet systemaattisen ja tuntimäärällisesti suuremman lajiharjoittelun kansainvälisen tason saavuttaneita urheilijoita aikaisemmin. Olympiatason urheilijat olivat myös viettäneet kehitysvuosien aikana vähemmän aikaa muiden lajien parissa. Harjoitusmäärällisesti olympiatason saavuttaneet voimistelijat viettivät enemmän aikaa balettitunneilla, tekniikka-, kilpailuohjelma- ja kuntoharjoituksissa kansainvälisen tason urheilijoihin verraten. Tämän tutkimuksen pohjalta voidaan ajatella, että varhainen erikoistuminen tukisi huippu-urheilijoiksi tähtäävien urheilijoiden kehityskaarta positiivisesti. Toisaalta nämä lajissaan taitavammat olympiaurheilijat raportoivat terveydentilansa olevan huonompi kuin kansainvälisen tason voimistelijoilla eivätkä he myöskään nauttineet lajista yhtä paljon. Baker ja hänen kollegansa (2005) totesivatkin, että lajityypillä on tärkeä rooli tarkasteltaessa varhaisen erikoistumisen hyötyjä tai haittoja. Voimistelu taitolajina vaatii lajiharjoittelun aloittamista hyvin varhaisessa vaiheessa. Toisaalta on hyvä miettiä, miten esimerkiksi loppuun palaminen voidaan näiden nuorena huipulle tähtäävien urheilijoiden urapolulta estää. Suurien harjoitusmäärien läpivieminen edellyttää urheilijalta tietynlaista lajirakkautta ja innostusta.

### 3.5 Urheilija- valmentajasuhde

Valmentaja on urheilijan tärkein tuki menestysmatkalla. Valmennustyön tavoite on auttaa urheilijaa saavuttamaan oman potentiaalinsa ja suorituskykynsä huippu. Valmennusprosessi on erittäin vaativa ja monitasoinen. (Niemi-Nikkola 2004, 390.) Valmentajuuteen vaikuttavat valmentajan ihmiskäsitys, suhde urheilijaan, persoona, arvot ja elämäkokemukset. Tärkeässä asemassa on valmentajan osaaminen ja ammattitaito sekä urheilijan kanssa yhteisesti sovitut tavoitteet. Lisäksi valmentamiseen liittyy niin sanottuja ulkopuolisia tekijöitä, kuten urheiluorganisaation arvot ja lajikulttuuri sekä ympäristön asettamat menestyspaineeet. (Heino 2000, 98; Kaski 2006, 229–235.) Valmennuksen työkenttä on laaja ja valmennussuhde on parhaimmillaan pitkäaikainen, jolloin valmentajan rooli syventyy yhteistyövuosien ja urheilijan kasvun myötä. Valmennustyön tavoitteet ovat hyvin haasteellisia, sillä tavoitteena on kehittää urheilijaa niin lajitaidoissa kuin ihmisenä kasvamisessa (Lämsä 2009, 30). Valmentajalla voi olla monta roolia, jotka kulkevat ristikkäin ja rinnakkain tilanteiden mukaan. Näitä ovat muun muassa asiantuntija, valmentaja, opettaja, ystävä, taitojen opettaja, urheilijoiden asianajaja, puolestapuhuja, puolustaja ja koordinaattori (Kaski 2006, 230-231).

Taitoluistelijat harjoittelevat usein lapsuudesta saakka ikätovereihin verraten suhteellisen paljon. Suuret harjoitusmäärät tuovat mukanaan omat haasteensa myös urheilija-valmentajasuhteelle, sillä valmentaja ja luistelija viettävät vuosien varrella paljon aikaa yhdessä. Luistelijan on hyvin varhaisesta vaiheesta asti ymmärrettävä harjoittelun tärkeys ja valmentajan taas on otettava huomioon harjoitus- ja kilpailutilanteissa lahjakkaankin urheilijan kohdalla luistelijan ikä, kehitystaso ja persoona, sillä taitosuoritusten hionta on pikkutarkkaa työtä. Liiallinen analyttisyys tai täydellisyyden tavoittelu voi muodostua menestyksen esteeksi. (Haarala 1996.)

Wang ja Golfine (2007) ovat selvittäneet eri lajien mestareiden valmentajilta, millaisia psyykkisen valmentautumisen strategioita he ovat onnistuneesti hyödyntäneet omien olympiatason urheilijoiden kanssa. Valmentajan psyykkisen harjoittelun kompetenssi ja osaaminen heijastuvat suoraan urheilijan suoritukseen. Valmentajien valta-asemalla ja heidän käyt-

töksellään on valtava merkitys urheilijoiden hyvinvointiin ja huippusuoritusten saavuttamiseen. Mitä valmentajien sitten tulee tehdä, jotta urheilijoiden olisi tärkeissä kilpailusuorituksissa mahdollista saavuttaa optimaalinen vireystila? Kilpailuun valmistautumisjaksolla ja itse kilpailussa valmentajat korostavat urheilijoiden vahvuuksia, hiovat taitoja ja rakentavat onnistumisen strategioita sekä painottavat kokonaismatkan merkitystä kilpailutulosten sijaan. Harjoitusympäristö ja palautteen anto on mahdollisimman positiivissävytteistä. Urheilijoiden kanssa on keskityttävä nykyhetkeen ja sen mahdollisuuksiin. Kilpailun tärkeyttä ei myöskään tule ylikorostaa. Valmentajan täytyy kaikin keinoin välttää oman hermostuneisuuden näyttämistä sekä motivaatiopuheiden pitämistä urheilijoille, jotka ovat jo valmiiksi hyvin motivoituneita. (Wang, 2006).

Gould & Dieffenbach (2002) ovat tutkineet olympiavoittajien psyykkisiä menestystekijöitä. Kilpailusuorituksen ja valmistautumisjakson onnistumiseen vaikuttivat ahdistuneisuuden hallitsemiskyky, kilpailukyky, luottamus omaan suoritukseen ja mahdollisuuksiin sekä psyykkinen vahvuus ja urheiluälykyys. Muita menestystekijöitä olivat kyky keskittyä ja sulkea kaikki häiriötekijät pois, korkea työmoraali ja realistinen tavoitteen asettelukyky ja onnistuminen niiden saavuttamisessa. Urheilijan halu olla valmennettavana ja usko valmentajan osaamiseen vaikuttavat menestykseen, aivan kuten optimistinen asenne ja tietynlainen perfektionismi kaikessa tekemisessä. Nämä löydökset osoittavat, että valmentajien on tärkeää huomioida ja mahdollistaa urheilijan ideaalinen fyysinen ja psyykkinen vireystila huippusuorituksen saavuttamiseksi. Huippusuorituksen saavuttaminen olympiakilpailuissa edellyttää oikeanlaista ja optimaalista rentoutta ja keskittyneisyyttä. Huippusuoritus liittyy läheisesti johdonmukaisiin kilpailuihin valmistautumisrutiineihin ja tutkimukset ovat osoittaneet, että olympiavoittajat ovat kilpailutilanteissa pitäytyneet näissä hyvin vakiintuneissa ja harjoitelluissa kilpailurutiineissa.

### **3.6 Koulun ja huippu-urheilun yhdistäminen**

Koulun ja urheilun yhdistäminen ei Suomessa onnistu niin hyvin kuin olisi toivottua. 10-vuotiaaksi asti pystytään vastaamaan muiden maiden harjoitusmääriin, mutta sen jälkeen

koulun viedessä ison osan päivästä, harjoitusmäärää ei voida kasvattaa tavoitetasolle. Urheilukatemiatoiminta tukee lukio- ja toisen asteen sekä yliopisto-opintojen suorittamisessa joustamalla opintoajoista, jolloin koulupäivien ajalle syntyy harjoitusmahdollisuuksia. Yläasteiässä koulu rajoittaa selkeästi harjoittelua. (Erpilä, 2012.) Yhdysvalloissa huipputaitoluistelijat ovat usein lapsena tai nuorena kotiopetuksessa tai he suorittavat opintoja verkko-opintoina (Wood 2005). Tästä hyvänä esimerkkinä kymmenkertainen USA:n mestari, viisinkertainen maailmanmestari ja olympiamitalisti Michelle Kwan, joka siirtyi kotiopetukseen kahdeksannella luokalla (Kwan & James 1997). Yliopisto-opiskelijat löysentävät ennen tärkeitä kansainvälisiä kilpailuita opiskelutahtia, jotta he voivat keskittyä täysillä harjoitteluun ja menestystavoitteiden saavuttamiseen. Luistelijat hyödyntävät myös kesäopiskelumahdollisuuksia, jolloin koulukuormitus on kilpailukauden aikana kevyempi. Yliopiston kampuksella on hyvät urheilumahdollisuudet ja kaikki tarvittavat palvelut löytyvät läheltä. Luistelijat valmistuvat kouluista huippuarvosanoin, vaikka harjoittelu viekin paljon aikaa. (Premaratne 2013; Yhdysvaltojen taitoluisteluliitto 2014.)

Yhdysvalloissa urheilu-ura on mahdollista myöhemmässä vaiheessa yhdistää opintoihin, sillä lähes jokaisella korkea-asteen oppilaitoksella on oma urheiluohjelma. Koulun urheiluohjelmat toimivat yritysmaailman tavoin. Yliopistot tavoittelevat mainetta, kunniaa ja taloudellista hyötyä menestyvien urheilijoiden avulla. (Eitzen & Sage 1993, 133; Metsä-Tokila 2001, 88–90, 287–289.) Urheilijat ovat tiukan valvonnan alaisina niin opintomenestyksen kuin valmistumisen suhteen. Urheilijoiden on valmistuttava vähintään viiden vuoden kuluessa opintojen aloittamisesta. Yhdysvaltojen korkeakoulujärjestelmä on hyvin olennainen osa yhdysvaltalaista yhteiskuntaa sekä sosiaalisesta että taloudellisesta näkökulmasta katsottuna. Yliopistoruuhun ongelmat tiivistyvät liiketoiminnan periaatteiden vallitsevaan asemaan ja voittojen korostamiseen. (McPherson, Curtis & Loy 1989, 78; Metsä-Tokila 2001, 71–76, 293.) Yhdysvaltojen taitoluisteluliitto on rakentanut erilaisia stipendijärjestelmiä luistelun rahoittamiseksi, esimerkiksi hyvin koulussa menestyville tai esimerkillisille urheilijoille. (Yhdysvaltojen Taitoluisteluliitto, 2014b.)

Yhdysvalloissa kykyjenetsintä perustuu myöhemmässä vaiheessa vapaaehtoiseen koulu- ja yliopistourheiluun. Amerikkalainen yliopistovalmennus aloittaa huipulle tähtäävän valmennuksen paljon myöhemmin kuin esimerkiksi sosialististen maiden valmennusjärjestelmät. Kilpailuhenkisyys ja koulu-urheilu itsessään kasvattavat kuitenkin niin hyvää urheilijainesta, että yliopistot pystyvät mahtavin resurssein tuottamaan muutamassa vuodessa menestyviä huippu-urheilijoita. Valmistuneista luistelijoista taistellaan ja heitä houkutteellaan yliopistojen valmennuskeskuksiin muun muassa paremmilla harjoitusolosuhteilla ja huippuvalmennustiimeillä. (Yhdysvaltojen Taitoluisteluliitto 2014b.) Yhdysvaltalaisessa yliopistourheilussa korostuu urheilijan jatkoelämän kannalta oleellinen asia; kykyjen etsinnän avulla huolehditaan myös opiskelusta ja ammattiuralle ohjaamisesta.

### **3.7 Loukkaantumiset vastoinkäymisinä**

Loukkaantuminen katkaisee urheilijan onnistuneenkin kauden silmän räpäyksessä. Toipumisprosessin pituus on riippuvainen urheiluvamman vakavuudesta. Parhaimmessa tilanteessa urheilija lepää muutaman päivän ja palaa harjoitukseen, mutta pahimmillaan urheiluvamma päättää urheilu-uran. Loukkaantumis- ja kuntoutumisprosessissa valmentajan ja muun tukiverkon urheilijalle tarjoama tuki on erittäin merkittävässä roolissa. Nuorten urheilijoiden kohdalla loukkaantuminen tuo mukanaan vielä nipun aikuisurheilijoihin verraten erilaisia psykologisia tekijöitä, jotka liittyvät kasvuun ja kehitykseen. Näitä ovat muun muassa itenäisyyden menettäminen, tunne riippuvuudesta ja identiteetin kadottaminen. Loukkaantumisesta toipumista tunnetasolla hidastavat urheiluvamman vakavuus, urheilijaidentiteetin korkea taso, alhainen positiivinen stressitaso, matala sosiaalinen tuki ja masennuksen oireet. Tutkimukset ovat osoittaneet, että loukkaantumistapahtuma aiheuttaa ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja avuttomuutta (Kaski 2006, 214–215; Perna & Roh 2009.)

Wadey, Evans, Evans ja Mitchell (2011) kannustivat tutkijoita laajentamaan tutkimussuuntaa urheiluvammojen osalta myös niiden aiheuttamiin positiiviin vaikutuksiin, mekanismeihin ja seurauksiin, jotta loukkaantumis- ja toipumisprosessi voidaan ymmärtää kokonaisvaltaisesti. Kuntoutusprosessin onnistumiseen ja vammasta toipumiseen vaikuttavat urheili-

jan persoonaominaisuudet ja tilannetekijät. On mahdollista, että kuntoutusprosessin jälkeen urheilija ei palaa enää kilpaurheilun pariin, toipuu, mutta pelkotila loukkaantumisesta jää kummittelemaan mieleen, palaa loukkaantumista edeltävälle tasolle tai palaa kilpaurheiluun loukkaantumistilannetta korkeammalle tasolle. Monet kuntoutuskeskukset liittävät nykypäivänä toipumisprosessiin psykologisia interventioita, jotta urheilija toipuu loukkaantumisesta niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Psykologiset interventiot pitävät sisällään usein rentoutumista, hyväksyvää tietoista läsnäoloa, mielikuvaharjoittelua, tavoitteen asettelua ja paineenhallintaa. Näiden avulla saadaan pienennettyä loukkaantumisen negatiivisia seuraamuksia, parannetaan selviytymis- ja tilannehallintataitoja ja madalletaan uuden vamman pelkoa. Parantuneen psyykkisen hyvinvoinnin ansiosta toipumisjaksot lyhenivät ja urheilijat palasivat lajinsa pariin nopeammin. (Schwab, Reese, Pittsinger & Yang, 2012.)

### **3.8 Huippu-urheilujan kokemuksia**

Scanlan, Stein ja Ravizza (1989) tutkivat Yhdysvaltojen edelleen lajin parissa valmentajina olevien entisten huipputasoisen noviisi-, juniore- ja senioriluistelijoitten oman taitoluistelu-uran aikaisia ilon tunteiden lähteitä. Tutkittavat täyttivät erillisen kyselylomakkeen ja heidät haastateltiin. Tuloksena oli yhteensä 418 lainausta, jotka jaoteltiin neljän teeman alle. Ensimmäinen teema on luistelumaailman tarjoamat sosiaaliset mahdollisuudet, joita ovat ystävyssuhteet, kilpailu- ja näyttöluistelumatkat sekä perheenjäsenyys tai valmentajasuhde. Toisena teemana on koettu pätevyys ja siihen sisältyivät taidon hallinta, kilpailu- tai suoritusten menestys ja urheilijaidentiteetti. Kolmantena teemana on sosiaalisesti tunnustettu pätevyys, jolla tarkoitetaan menestyksen tai suorituksen huomiointia muiden toimesta. Neljänneksi teemaksi on määritelty luisteleminen itsessään. Tähän kuuluvat liike ja luistelun aikaiset tunteen, luovuus, itsensä ilmaisemisen mahdollisuus, urheilullisuus, flow-tuntemukset ja onnistuneet suoritukset. Viidennen teeman muodostavat erityistekijät, joita ovat taitoluistelun avulla selviytyminen elämässä sekä erityisyyden tunne. Tutkimustulokset osoittavat, että huipputasoisen taitoluistelija kokevat ilon ja mielihyvän tunteita erilaisista lähteistä. Tunteen aiheuttajia voivat olla esimerkiksi menestyksen saavuttaminen ja sen syvempi reflektointi, harjoittelun ja kilpailemisen sosiaalinen näkökulma, taitoluistelun kokonaisvaltainen harjoit-

telu tai vain se tunne, minkä jälle pääseminen ja siellä liukuminen tuo. Suurin osa tutkimuksen osallistuneista yhdysvaltalaisista luistelijoista kertoi, että lajirakkaus on suurin syy taitoluistelun parissa työskentelyyn. (Scanlan, Stein & Ravizza, 1989.)

Vuonna 1993 Gould, Jackson ja Finch tutkivat syvähaastattelun avulla Yhdysvaltojen mestareiden kokemuksia mestaruuden saavuttamisen jälkeen. Haastateltavina oli 17 Yhdysvaltojen mestaria vuosien 1985–1990 väliseltä ajalta, joista 11 luistelijaa oli pystynyt uusimaan saavutuksen. Ensimmäisen USA:n mestaruuden voittaminen oli positiivinen kokemus aivan kuten mestaruuden puolustaminen, vaikkei se kaikilta onnistunutkaan. Mestaruuden puolustaminen toi osalle luistelijoista mukanaan myös negatiivisia ilmiöitä; liian suuret odotukset ja paineet, jahdattavana olon tunne, hermostuneisuuden lisääntyminen ja sen väärin tulkitseminen sekä urheiluvammat ja niiden yhteydet stressiin. Maan mestaruuden voittaminen oli monelle kuitenkin uran kulminaatiopiste ja palkinto päämäärätietoisesta harjoittelusta ja uhrauksista, joita menestyksen eteen oli joutunut tekemään. Tunnepuolella mestaruuspäivä oli useimmille hyvin vahva ja positiivinen kokemus. Osalle mestaruuden voittaminen toi lämpöä eikä tavoitteen saavuttaminen tuntunut niin hienolta kuin mitä oli mielikuvissaan ajatellut. Maansa mestarina luistelijat saivat olla jääareenoilla huomion keskipisteenä sekä heille avautui jääshowluistelu- ja matkustusmahdollisuuksia. Mestaruuden voittaminen nosti näiden luistelijoiden itseluottamusta ja uskoa omiin kykyihin, jolloin korkeampi taitotaso oli saavutettavissa suuremman harjoitustehon ansiosta.

Gouldin ja tutkimusjoukon (1993a) tekemästä tutkimuksesta käy ilmi, että suurin osa taitoluistelijoista koki suurempaa stressiä mestaruuden voittamisen jälkeen. Syynä tähän olivat suhdeasiat, suoritusodotukset ja paineet, psyykkiset vaatimukset ja huoli elämän suunnasta. Jatkotutkimuksessa (1993b) luistelijoita pyydettiin nimeämään maan mestarin –tittelin mukaan tuomat päähyödyt ja seuraukset. Neljä positiivisinta seurausta olivat maan mestaruuskilpailun kokemukset, kultamitalin tai mestaruuden puolustamisen vaikutukset itseluottamukseen, maan mestarin edut sekä kasvanut itsetuntemus mestaruuden menettämisen jälkeen. Luistelijat löysivät maan mestaruuden voittamisesta yhteensä 11 negatiivista tekijää, joista neljä yleisintä olivat ykkösluistelijan odotuspaineet, koettu paine loukkaantumisten



tapahduttua, luistelumaailman politiikka ja ulkopuolisten asettamat vaatimukset. (Gould, Jackson & Finch 1993a, 1993b.)

Huipulla pysymistä on usein pidetty mestarin merkinä. Totuus kuitenkin on, että vain harva joukkue tai yksilöurheilija pystyy mestaruuden uusimaan. Tämä tosiasia toimi Gouldin ja tutkimusryhmän (1993a, 1993b) Yhdysvaltojen huippuluistelijoille toteuttamien tutkimusten lähtökohtana. Laadullisilla tutkimusmenetelmillä pystyttiin osoittamaan, että maansa mestaruuden voittaneet luistelijat eivät välttämättä olleet itsevarmoja kyvyistään suoriutua ohjelmistaan huipputasolla tai puolustaa mestaruuttaan. Muutama urheilija kyseenalaisti voittonsa ja kykynsä täyttää odotukset, joita maan mestarilta odotettiin. Samankaltaisia tutkimustuloksia löydettiin, kun tutkittiin australialaisia kesäolympialaisten voittajia ja heidän kokemuksiaan. Tutkimuksessa mukana olleet 18 urheilijaa olivat voittaneet kultamitalinsa vuosien 1984–1992 välisenä aikana. (Gould, Jackson & Finch 1993a & 1993b; Jackson, Dover & Mayocchi 1998a.)

Olympiakultamitali muutti suurimman osan elämää merkittävästi ja pitkäkestoisesti, mutta menestys toi mukanaan myös paljon negatiivisia tuntemuksia. Sekä taitoluistelijoille että näille kesäolympialaisten kultamitaleiden voittajille toteutetuissa tutkimuksissa negatiiviset kokemukset mainittiin useimmin, vaikka suurin osa löysi silti monta positiivista näkökulmaa, joita uudet roolit toivat mukanaan. Voittamisen kokemus tuotiin molemmissa tutkimuksissa esille, yhden luistelijan muotoillessa voiton olleen unelmiensa täyttymys ja olympiaurheilijoille kultamitali edusti korkeinta mahdollista saavutusta, jonka urheilija voi uralaan saavuttaa. Muita yhteneväisiä teemoja olivat voiton mukanaan tuoma itseluottamuksen paraneminen, tunne siitä, että on saavuttanut jotain ja mahdollisuudet ja tunnustukset, jotka voitto toi mukanaan. Voiton aiheuttamissa negatiivisissa reaktioissa oli myös havaittavissa samankaltaisuutta. Yhdysvaltojen mestaruuden voittaneet taitoluistelijat kokivat, että heidän on jatkossa aina luisteltava virheettömästi ja eikä heillä saa ikinä olla huonoa päivää. Australialaiset kesäolympiavoittajat toivat haastatteluissaan ilmi, että heiltä odotettiin olympiakultamitalin voittamisen jälkeen aina hyvää suoritusta ja voittoa jokaisessa kilpailuissa, joihin he osallistuvat. Olympiakultamitalistit kokivat paineita siitä, että heidän täytyy pärjätä

erinomaisesti jokaisella elämän osa-alueella, kun taas taitoluistelijoilla paineet liittyivät vain luistelumaailmaan (Gould, Jackson & Finch 1993a & 1993b; Jackson, Dover & Mayocchi 1998a.)

Jackson, Dover ja Mayocchi (1998b) –tutkimusjoukon toinen olympiakultamitalistiurheilijoille tekemä tutkimus keskittyi voiton mukanaan tuomiin elämänmuutoksiin ja uudessa roolissa selviytymiseen. Olympiavoittajan rooli on merkittävä niin urheilumaailman sisä- kuin ulkopuolella, mutta olympiavoiton mukanaan tuoman elämänmuutoksen ymmärtäminen laaja-alaisesti edellyttää henkilökohtaista kokemusta tai olympiaurheilijan lähipiirissä olemista. Olympiavoittajat ovat kertoneet, että elämä ei ole samanlaista kuin se oli ennen saavutuksen täyttymistä. Toisena tutkimuskysymyksenä oli, miten olympiavoittosuoritus vaikutti mahdollisiin myöhempisiin kilpailusuorituksiin. Noin yksi kolmasosa näistä australialaisista olympiavoittajista voitti myöhemmin urallaan joko olympiakullan tai maailmanmestaruuden. Jäljellä olevista tutkimusjoukon olympiavoittajista 45 % ei saavuttanut urallaan enää voittoja tällä tasolla ja 22 % lopetti kilpailu-uransa ennen seuraavia olympialaisia tai maailmanmestaruuskilpailuja. Kilpailu-uraansa jatkaneet urheilijat eivät kokeneet menestyskatkoa, mutta jokaisen urheilijan uralle mahtui olympiakullan jälkeen häviöitä, vastoinkäymisiä sekä täyttymättömiä odotuksia. Kreiner-Phillipsin ja Orlickin (1993) tutkimus keskittyi hallitsevien maailmanmestareiden voittosuoritusten jälkeisten kilpailuiden onnistumistekijöihin. Tutkijat esittivät kaksi ydinaluetta, jotka olivat merkittäviä maailman kärkitasolla säilymiseen; henkilökohtaisten ja ulkopuolisten odotusten kontrollointi sekä menestyksen mukanaan tuomien velvoitteiden ja vaatimusten tehokas hallinta. Merkittävänä tekijänä huipulla pysymiseksi pidettiin sitä, että urheilija onnistui säilyttämään suoritustasonsa ja keskittymisensä maailmanmestaruuden voittamista seuranneessa kilpailussa.

## 4 OLYMPIAUNELMAT TODEKSI – TAITOLUISTELIJOIDEN KERTOMANA

### 4.1 Perhe, suhteellinen ikä ja asuinkaupunki

Kristi Yamaguchi syntyi Fremontissa, Californiassa kesäkuun 12 päivänä heinäkuuta vuonna 1972. Kristi on keskimmäinen Jim ja Carole Yamaguchin kolmesta lapsesta. Hänellä on isosisko ja pikkuveli. Isä työskenteli hammaslääkärinä ja Carole lääketieteellisenä sihteerinä. Kristi asui lapsuuden lähellä Fremontia. Hänen vanhempansa ovat Japanin siirtolaisia, isä tuli maahan 4-vuotiaana ja äiti syntyi Kalifornian siirtolaisleirillä. Yamaguchi on ylpeä sukujuuristaan ja siitä, että saa edustaa Yhdysvaltoja aasianamerikkalaisena. Yamaguchin perheessä puhuttiin englantia ja perheenjäsenet elivät amerikkalaista elämää, jota rikastuttivat japanilaiset perinteet. Kristin äiti ajoi joka päivä tyttärensä ensin viiden tunnin aamuharjoituksiin ja myöhemmin illalla kahden tunnin pariluisteluharjoituksiin. Vanhemmat olivat nähneet, kuinka paljon tyttö rakastaa luistelua, joten he tukivat ja kannustivat häntä kaikin mahdollisin keinoin. Kristin äiti totesi, että he ovat joutuneet tekemään taloudellisia uhrauksia Kristin luistelun eteen, mutta he ovat tehneet ne siksi, koska luistelu on ollut Kristille tärkeää ja se on tuonut heidän tyttärestään esille puolia, joita hän ei uskonut Kristissä olevan. *”Skating has brought out side of Kristi that I didn’t think she had in her. She skates because she loves to skate and she has found a lot of happiness in it.”* Sisarukset olivat ylpeitä siskostaan, mutta välillä he kokivat, että Kristi oli perheen lempilapsi. Sisarukset ymmärsivät, että heidän siskonsa ei saanut elää ja kokea normaalia teini-ikää niin kuin he olivat sen eläneet. *”There were times when they maybe resented the extreme hours devoted to Kristi. Still they realized she was giving up a lot to do what she did.”*

Michelle Kwan on syntynyt Torrancessa, Californiassa 7 päivänä heinäkuuta vuonna 1980. Michelle on Kristi Yamaguchin tavoin aasianamerikkalainen, hänen vanhempansa Danny ja Estella Kwan ovat tulleet Yhdysvaltoihin Kiinan siirtolaisina Hong Kongista. Isä työskenteli muun muassa paikallisessa puhelin-yhtiössä ja äiti työskenteli perheen kiinalaisessa ravinto-

lassa. Kolmen lapsen harrastuskustannusten kasvaessa työväenluokan perhe muutti Danny Kwanin vanhempien luokse asumaan. Michelle on perheen lapsista nuorin, hänellä on iso-veli ja taitoluisteleva isosisko. Lapsuudessa Kwanien taloudessa puhuttiin kantoninkiinaa ja englantia sekaisin. Michelle harjoitteli taitoluistelua lapsuusajan kodin läheisillä jäähalleilla ja viikonloppuisin eri harjoituskeskuksissa. Vanhemmat tukivat tyttöjä kaikin mahdollisin keinoin, koska he näkivät, että tytöt ottavat taitoluisteluharrastuksen tosissaan ja rakastavat luistelua. *”When our parents saw that Karen and I were serious, they told us that so long as we really loved skating and were willing to work hard at it, they would do whatever it took to support our training. Over the years, they’ve had to learn as much about the sport as we have.”* Vanhempien ohje luistelu-uran suhteen oli selkeä: *“work hard, be yourself and have fun.”* Kun Michelle ja Karen pääsivät stipendin turvin Ice Castlen valmennuskeskukseen, muutti isä heidän kanssaan sinne asumaan. Äiti ja veli jäivät Kaliforniaan, mutta perhe näki aina viikonloppuisin ja se teki yhteisestä ajasta entistä arvokkaampaa.

Tara on syntynyt Philadelphiassa Pennsylvaniassa 10 päivänä kesäkuuta vuonna 1984, mutta lapsuutensa hän vietti New Jerseyssä. Tara Lipinskin vanhemmat ovat lähtöisin Puolasta. Tara on perheen ainut lapsi, mutta perheyhteisö isovanhempineen ja sukulaisineen oli lapsuusaikana hyvin tiivis. Isä on öljy-yhtiön johtaja ja lakimies ja äiti on koulutukseltaan sihteeri, joka oli Taran syntymän jälkeen kotiäiti. Vuonna 1991 perhe muutti isän työn perässä Texasiin. Myöhemmässä vaiheessa Tara ja äiti muuttivat parempien harjoitusolosuhteiden ja valmentajien perässä eri puolille Yhdysvaltoja ja isä jäi Teksasiin. Äiti jäi usein katsomaan Taran harjoituksia ja oli hänen mukanaan kilpailumatkoilla. Isä oli uran suurimmissa kilpailuissa mukana. Tara kuvaa perhettään elämäkerrassaan seuraavasti; *”My family is small, but it’s also super close. I think my parents are incredible for having supported and encouraged my skating all these years. I couldn’t have accomplished so much without them.”* Ilman vanhempien ja sukulaisten rohkaisua ja tukea Taran ei olisi ollut mahdollista saavuttaa unelmiaan.

Sarah Hughes syntyi New Yorkin Great Neckissä perheensä kuudesta lapsesta neljäntenä 2. päivänä toukokuuta vuonna 1985. Sarahin isä, John Hughes, on entinen jääkiekkoilija, vero-

ja kiinteistölakimies ja irlantilaistaustainen kanadalainen. Äiti, Amy Pastarnack, on ameri-  
kanjuutalainen kotiäiti, joka on valmistunut Cornellin yliopistosta. Sarahin taustalla on ra-  
kastava perhe, joka on menestyssuuntautunut niin akateemisessa maailmassa kuin harrastus-  
toiminnassa. Perhe piti tytön jalat maassa, vaikka hänen päänsä oli välillä pilvissä. Hughesin  
perheessä kaikki lapset olivat tärkeitä. Vanhemmat ovat olleet onnellisia, kun jokainen lapsi  
on löytänyt elämäänsä asian, josta nauttii. Isä on sanonut, että *”What is really been good  
with all our kids, is that they all seem to have found something that they’re very happy to  
do.”* Sasha halusi asua perheensä kanssa, joten hän ei muuttanut kotoaan harjoittelemaan  
kauaksi kansainvälisesti tunnettujen valmentajien luokse. Sarah oli varma, että ratkaisu on  
oikea eikä se vaikuta negatiivisesti urheilu-uran saavutuksiin. *”She wanted to stay right  
where she was – with all her brothers and sisters. With hard work, dedication and lots of  
love, they would make it all work somehow.”*

Sasha Cohen syntyi Westwoodissa, Kaliforniassa 26 päivänä lokakuuta vuonna 1984. Hä-  
nen äitinsä, Galina Feldman, on ukrainalaissyntyinen entinen telinevoimistelija ja baletti-  
tanssija, isä Roger Cohen amerikanjuutalainen konsultti. Molemmat vanhemmat ovat val-  
mistuneet UCLA:sta. Sasha on perheen esikoinen ja hänellä on nuorempi sisko. Molemmin-  
puoliset isovanhemmat asuivat lähellä perheen kotia, joten heistä tuli hyvin läheisiä. Per-  
heen pääasiallinen kotikieli oli englanti, mutta Sasha ymmärtää myös venäjää. Äiti jäi kotiin  
Sashan pikkusiskon syntymän jälkeen. Vanhemmat tukivat Sashan taitoluisteluharrastusta  
kaikin mahdollisin keinoin. Äiti kuljetti Sashaa harjoituksiin, oli mukana kilpailumatkoilla,  
auttoi valitsemaan musiikkeja sekä suunnittelemaan pukuja. Isä ja sisko tulivat katsomaan  
suuria kilpailuja. Luistelu-uran aikana koko perhe muutti muutamaan kertaan parempien  
harjoitusolosuhteiden ja valmennuksen perässä eri puolille Yhdysvaltoja. Sashan luistelu-  
uran aikaiset koko perhettä koskevat päätökset tehtiin aina yhdessä keskustellen.

## **4.2 Miten luisteluharrastus on saanut alkunsa?**

Kristi syntyi kampurajalkana ja hänen molemmat jalkansa olivat kokonaan sisäänpäin kään-  
tyneet. Kristi aloitti tanssiharrastuksen 4-vuotiaana siskonsa jalanjäljissä. Hänen lajivali-

koimaan kuuluivat tuolloin baletti, steppitanssi ja akrobatia. Kristi kehittyi hyvin nopeasti, hänen jalkansa vahvistuivat ja hänellä oli erittäin hyvä koordinaatiokyky. 4-vuotiaana Kristi näki ostoskeskuksessa jäänäytöksen, jossa hän ihastui taitoluistimiin ja kauniisiin luistelupukuihin. Hän halusi luistelemaan ja pyysi sitä äidiltään viikoittain. Äidin vastaus oli, että kun menet kouluun ja opit lukemaan niin katsotaan sitten. Ensimmäisen kouluvuoden koittaessa Kristi vaati äitiään lunastamaan lupauksensa; ”*you promised!*”, jolloin äidin oli pakko viedä tyttö luistelemaan. Äiti on kuvannut ensimmäistä luistelukertaa näin: ”*She practiced walking and sliding for an hour and laughed the whole time.*” Ensimmäisissä kilpailuissa tyttö sijoittui ensimmäiseksi, mutta Kristille sijoitus ei ollut kilpailun tärkein anti, vaan se, että hänellä oli ollut luistellessa mukavaa. ”*She only knew that she had fun skating.*”

Michelle kertoo, että jos hänen veljensä ei olisi pelannut jääkiekkoa, telinevoimistelusta olisi voinut tulla hänen urheilulajinsa. Luistelukipinä syttyi välittömästi, kun hän astui jäähalliin katsomaan sisarustensa luisteluharjoituksia. Kesti kuitenkin hetken ennenkuin vanhemmat päästivät Michellen luistelemaan: ”*I wanted to skate, but my parents wouldn’t let me, because they said I was too young. I talked my parents’ heads off about skating. I cried that it wasn’t fair that I was being left out of the fun just because I was only five years old. Finally they couldn’t take it anymore, I guess, and gave in... We wore rented brown skates that were ugly and stiff and hurt our feet, but we didn’t care because we were having so much fun skating.*” Michelle oli heti alusta alkaen hyvin kärsimätön oppija, koska hän halusi kehittyä mahdollisimman nopeasti. Luistelussa Michelleä viehättivät jäällä luisteleminen ja liukuminen sekä edellä mainittujen osatekijöiden kautta syntyvä tunne lentämisestä. ”*I’ve always loved the pure feeling of simply stroking and gliding across the ice. I’d dig down into myself and take off across the ice as if it were a runway. I’d feel the wind in my face. Those are the times when I feel most like I’m flying – when my feet are still on the ground.*”

Taran ensimmäinen lajirakkaus syntyi rullaluisteluun ja erityisesti yleisön edessä esiintymiseen. ”*I loved roller skating. I made lots of friends at the rink and enjoyed learning new skills. But the best part was performing in front of a crowd.*” Tara vietiin rullaluisteluharjoituksiin, koska äidin mukaan hän oli onnellisimmillaan liikkeessään ja energiaa riitti. ”*The*

*only way to make me happy was to let me run around until I was tired enough to fall asleep. That's what mom had in mind when she first took me to roller skating at the age of three."*

9-vuotiaana Tara voitti rullaluistelussa Yhdysvaltojen mestaruuden omassa ikäluokassaan. Mutta kolme vuotta ennen noita mestaruuskilpailuja tapahtui jotain, joka toi mukanaan paljon iloa ja monimutkaisti Taran ja äidin elämänrytmiä. Taran omin sanoin: *"complicated my life and brought a lot of fun into it too."* Taran äidin ystävä toivoi useasti, että Tara vaihtaisi rullaluistelun taitoluisteluun, koska rullaluistelu ei ole olympialaji ja menestysmahdollisuudet ovat rajalliset. Taran äidille oli tärkeintä, että *"Tara is having fun!"* Lopulta äiti päätti viedä Taran 6-vuotiaana luistelemaan, jotta hän voisi sanoa ystävällensä, että Tara on surkea taitoluistelija. Ensimmäiset potkut eivät sujuneet, Tara liukui ja kaatui aina uudestaan ja uudestaan. Vanhemmat olivat yllättyneitä siitä, miten huono luistelija Tara oli jäällä. *"I was a mess. My ankles bent in. My elbows pointed out. And I kept ending up on my backside. My parents were little surprised I was so awful. After all, I was natural on roller skates."* Vanhemmat jättivät Taran luistelemaan lämmittelytauon ajaksi yksin. Tara jäi luistelemaan, koska hän huomasi taitoluistimien olevan kevyemmät kuin rullaluistimet, jolloin hyppiminen olisi helpompaa. Ensin hänen täytyi kuitenkin oppia pysymään pystyssä. Hän katsoi mallia muilta luistelijoilta ja 45 minuutin päästä Tara oli kehittynyt huimin askelin. Hän oli oppinut liukumaan ja pystyi siirtämään rullaluisteluhyppyjä jäälle. Hän hyppi yksöisakseleita ja valssihyppyjä sekä luisteli taaksepäin. Vanhemmat ja muut ihmiset jäähallilla olivat ihmeissään. Isä sanoi äidille nauraen, että yritäppä nyt kertoa Taralle, ettet kuskaa häntä Delawareen luistelutunneille: *"now try telling Tara you won't drive her to Delaware for lessons"*, johon äiti totesi sen olevan mahdotonta: *"Impossible!"*

Sarahin lajirakkaus syttyi 3-vuotiaana heti ensipotkuista lähtien, vaikka aina muutaman askeleen tai potkun jälkeen tyttö kaatui, mutta nousi nopeasti ylös ja hymyili koko ajan. Sarahin isä jäädytti joka talvi lapsilleen ulkojääkentän, mutta se soveltui paremmin jääkiekkoon kuin taitoluisteluun. Jääkiekko ei kuitenkaan ollut Sarahia varten, hän pelkäsi kiekkoa ja hän halusi luistella yksin valokeilassa. Sarahin omin sanoin; *"I was always the one who demanded attention. I was always very competitive, regardless of what it was. I tried to skate faster than my brothers and sisters. I always wanted to be the first to do everything."* Kodin

lähellä oli onneksi hyvä jäähalli, jonne Sarah suuntasi sisarustensa kanssa luistelemaan. Sarah oli malttamaton ja halusi olla jäällä ensimmäisenä. Hän opetteli jo 3-vuotiaana sitomaan luistimensa itse, koska omasta mielestään hän oli ainut, joka osasi tehdä sen oikein: *”It was because I was the only one who could do it right, how I liked it.”* Sarah muistaa ensimmäisistä luisteluvuosistaan sen, että tunnit olivat ryhmäopetusta ja siellä leikittiin liikennevalo-leikkiä. Muut muistavat, miten onnellinen taapero oli jäällä ollessaan. Sarahin ensimmäinen valmentaja kertoi Sarahin ensihetkistä lajin parissa näin: *”She got on the ice and she ran and fell and giggled and ran again. She had no fear.”* Sarah oli jäällä kuin kala vedessä, hän ei pelännyt ja hän oppi nopeasti luistelulementtejä, joiden oppiminen vie toisilta useita vuosia. Sarah ymmärsi nopeasti, että hänen pitää liukua jäällä kauniisti ja sulavasti. Tämän oivallettuaan alkoivat balettitunnit, jotka kuuluivat harjoitusohjelmaan kahdesti viikossa 14 ikävuoteen saakka. Sarah oli lahjakkuus myös baletissa.

Sasha Cohen aloitti urheilu-uransa telinevoimistelijana 4-vuotiaana, sillä työllä oli paljon energiaa. *”By the time I was four, I was tearing up the house, jumping on everything, a bundle of energy.”* Hänen äitinsä ja isoisänsä ovat harrastaneet voimistelua, joten lajivalinta oli luontainen. Sasha oli myös hyvin kilpailuhenkinen, vaikkei vielä tuolloin ymmärtänyt mitään olympialaisista ja isoista kilpailuista. Hän halusi voittaa isoja pokaaleja. Telinevoimisteluharjoittelu oli totista heti alusta alkaen. Kolmen telinevoimisteluvuoden ajan Sasha harjoitteli päivittäin ja kilpaili ammattimaisesti, mutta hän ei ollut riittävän keskittynyt telineharjoittelussa, jolloin elementtien vaikeutuessa syntyi vaaratilanteita. Trampoliini oli Sashan lempipaikka. Äiti seurasi Sashan harjoituksia ja totesi, että telinevoimistelu ei sitenkään ole Sashan laji. Taitoluisteluun Sasha vaihtoi 7-vuotiaana, mutta vasta 11-vuotiaana hän otti taitoluisteluharjoittelun tosissaan; *”she began to take the sport seriously”*. Sasha rakasti luistelua ja vauhtia heti ensipotkuista lähtien. *“From the second I hit the ice, I loved skating. I skated as fast I could, loving the speed, the wind in my face. I’d fly across the ice, fall, and laugh, get up and do it all over again – and again.”*





olympialaiset ja Kristi Yamaguchin ja muiden mitalistien ohjelmasuoritukset, joita hän katsoi videolta uudelleen ja uudelleen. Sasha muistaa ajatelleensa, että Kristi Yamagutchilla on varmasti palkintokaappi täynnä mitaleja ja palkintoja.

#### **4.4 Kohti huippua – tuhansia harjoitustunteja**

Seitsemänvuotiaana Kristi osallistui ensimmäiselle kesäleirille ja tapasi tulevan valmentajansa Cristy Kjarsgaardin. Valmentaja kiinnitti huomiota Kristin innostukseen, päättäväisyyteen ja lahjakkuuteen, etenkin kun kyseessä oli pieni tyttö. Valmentajan sanoin; *”Kristy was extremely tiny and her jumps were so small, but I remember the determination on her face when she was out on the ice. She really wanted to do every jump properly.”* Leirin jälkeen Kristyn äiti soitti valmentaja Cristylle ja kertoi, että tyttäreemme pitää sinusta ja haluamme sinut hänen valmentajakseen. Valmentaja suostui yhdellä ehdolla; *”Kristi would have to forget everything that she had been taught and begin a whole new way of skating.”* Perhe suostui ehtoon, Kristi opettelisi täysin uuden tavan luistella ja tavoitteellinen harjoittelu alkoi. Neljänä päivänä viikossa Kristi herätettiin kello neljältä ja puoli viideltä tyttö ja äiti olivat jo autolla matkalla San Mateon ostoskeskukseen harjoittelemaan. Kello viideltä aamulla Kristi oli valmentajansa kanssa jäällä viiden tunnin harjoituksissa. Tämän ajan äiti odotti joko autossa tai läheisessä kahvilassa. Kello kymmeneltä Kristi ja äiti suuntasivat takaisin kotiin Fremontiin ja kouluun. Koulun jälkeen Kristi ja äiti suuntasivat toiseen jäähalliin Dubliniin, jossa tyttö harjoitteli pariluistelua kahden tunnin ajan Jim Hulickin valmentamana.

Kristi muistelee, että lapsuusaikana hän harjoitteli todella intensiivisesti ja tunnollisesti. *”When I look back on it, I worked incredibly hard for a little kid. I wouldn’t get off the ice until I did a particular move right. I kept bugging my mom: Let’s go skating.”* 10-vuotiaana Kristin harjoituspäivien määrä oli nostettu tytön toiveesta kuuteen, koska hän näki kilpailuissa taitavampia tyttöjä ja hän halusi olla vähintään yhtä hyvä kuin he. Seitsemän harjoitustuntia kuutena päivänä viikossa ei jättänyt Kristille paljon aikaa kavereiden kanssa leikkimiseen tai kotitehtäviin, mutta Kristi rakasti luistelua, joten hän ei kokenut menettävänsä

mitään. Kaikki sujui hyvin, kunnes ennen viimeistä high school –vuotta yksinluisteluvallmentaja Cristy ilmoitti menevänsä naimisiin ja muuttavansa Kanadaan. Vuoden ajan Kristi lensi joka toinen viikko muutamaksi päiväksi Kanadaan harjoittelemaan. Muut ajat hän harjoitteli kodin lähellä pariluisteluvallmentajansa kanssa. Valmistuttuaan koulusta vuonna 1989 Kristy muutti vallmentajansa luokse Kanadaan, jolloin hän harjoitteli yksinluistelua kuutena päivänä viikossa kahdeksan tunnin ajan ja kävi muutamana päivänä kuukaudessa Yhdysvalloissa pariluisteluharjoituksissa.

Michelle harjoitteli parin vuoden ajan siskonsa kanssa kotia lähellä olevassa ostoskeskuksessa ryhmätunneilla ja hyvin nopeasti sisarukset saivat vanhemmat suostuteltua yksityistunteihin. Kun Michelle oli kahdeksan, oli aika vaihtaa harjoituskeskusta Torranceen. Sisarusten harjoituspäivien määrä nousi hyvin nopeasti viiteen; harjoituksia oli sekä ennen koulua puoli kuudelta sekä koulun jälkeen ja keskiviikkoöisin. Kun perheellä ei ollut rahaa maksaa vallmentajan palkkaa, luistelivat Michelle ja Karen ilman vallmentajaa. Mitä paremmaksi työt tulivat, sitä enemmän aikaa ja rahaa harrastus vei. Viikonloppuisin perhe ajoi Ice Castlen valmennuskeskukseen, jossa työt luistelivat yleisövuoroilla. Vanhemmat tekivät entistä enemmän töitä, mutta rahat eivät vain riittäneet. Yhdeksän kuukauden ajan työt luistelivat itsekseen tai vanhempien valvonnassa. Lopulta vanhemmat myivät talonsa ja perhe muutti isovanhempien luokse asumaan. Vuonna 1991 Karen ja Michelle muuttivat isänsä kanssa asumaan ja harjoittelemaan Lake Arrowheadiin Ice Castle -valmennuskeskukseen stipendin turvin. Isä ajoi päivittäin 160 kilometrin matkan töihin ja takaisin. Molempien tyttöjen harjoittelu oli ilmaista, mutta vallmentajan palkan, luistelupuvut ja kilpailumatkat heidän piti maksaa itse. Harjoituskeskuksen vallmentaja oli Frank Carroll ja hänestä tuli Michellen päävallmentaja. Viikossa oli seitsemän harjoituspäivää, jotka sisälsivät 3 jäätuntia ja oheisharjoituksia. Carrollin mukaan Michellellä oli paljon energiaa, mutta hän ei osannut harjoitella niin kuin huippu-urheilija eikä liikekieli ollut hienostunutta. *“Kwan had a lot of energy, a lot of spin in her legs but had totally no sophistication whatsoever. She also had no training habits. So what's she learned up here is the beauty of skating, plus the discipline of skating.”*

Tara Lipinskin ja hänen äitinsä elämä oli kahden luisteluharrastuksen myötä hektistä. Tilanetta ei helpottanut se, että jäähalli sijaitsi tunnin ajomatkan päässä kotoa. Taran rullaluisteluharjoitukset olivat tiistaisin, torstaisin ja lauantaisin, kun taas taitoluisteluharjoitukset maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Sunnuntaisin Taralla oli rullaluisteluharjoitukset aamulla ja taitoluisteluharjoitukset illalla. Vuonna 1991 perhe muutti isän työn perässä Texasiin. Tara ja äiti joutuivat heräämään kello kolmelta, jotta Tara sai mahdutettua kolme 45 minuutin luisteluharjoitusta ennen koulupäivää. Koulun jälkeen oli taas harjoitusten vuoro. Vuonna 1993 äiti ja Tara muuttivat Delawareen, jotta harjoittelurytmi muuttuusi normaaliksi. Isä jäi Teksasiin. Elämä oli monessa mielessä paljon helpompaa. Tara opiskeli aamulla kotona tutorin avustuksella ja luisteli päivällä. Nyt hän oli hereillä harjoituksissa ja kehittymistä tapahtui. Viikonloppuisin Tara ja äiti vierailivat sukulaisten luona New Jerseyssä. Tara tiesi, että vanhemmille erossa asuminen oli vaikeaa ja taloudellisesti kustannuksia oli paljon enemmän; toinen asunto, kalliimpi jääaika ja isot puhelinlaskut. Äidillä ja Taralla oli myös koti-ikävä. Vuonna 1995 Tara ja äiti muuttivat Detroittiin, jolloin harjoitteluosuhteet ja valmennus paranivat entisestään.

Vuoden 1996 maailmanmestaruuskilpailuiden jälkeen Taralle rakennettiin harjoitusrutiini, koska uuden valmentajan mukaan johdonmukainen harjoittelu on edellytys huippu-urheiluun ja kilpailuissa urheilija on valmiina ja hyvässä kunnossa. *”Mr. Gallagher says consistency is important for an athlete and that regular training keeps you in good shape, so that when it comes time to compete, you’re ready. I agree.”* Tara harjoitteli kuutena päivänä viikossa, viettäen jäähallilla kello 8.30 – kello 15 välisen ajan. Tuona aikana hän harjoitteli kolme jäätuntia valmentajan valvovan silmän alla, jolloin jäällä oli viisi muuta eliittiluistelijaa. Päiviin sisältyi tunnin ruokatauko, jonka Tara vietti luisteluystävien seurassa sekä puolen tunnin balettitunti. Joskus Tara harjoitteli avustavan valmentajan kanssa, mutta puolet jääajasta hän harjoitteli yksin: *”half of my total training hours, I skated on my own.”* Silloin hän sai joskus apua harjoituskaveriltaan ja ystävältä Todd Eldredgeltä. Hänestä tuli vuosien varrella kuin isovelji Taralle. Äiti vietti koko päivän jäähallilla katsoen harjoittelua tai lehtiä lukien.

Sarah kulki omalla luistelijan polullaan askel askeleelta kohti menestystä. 13 vuoden ajan hän antoi kaikkensa oppiakseen ja tullakseen täydelliseksi taitoluistelijaksi. Hän harjoitteli päämäärätietoisesti joka päivä unelman saavuttamisen eteen. Luistelijan polulla taitoja kasvatetaan pienin askelin ja taitotasoa lisätään hiljalleen. Sarah oli lahjakas luistelija. Luistelu-uran ohessa Sarah kasvoi teini-ikänsä ja äiti halusi, että Sarah elää mahdollisimman normaalia elämää luistelu-uran rinnalla. Äidin tehtävä oli varmistaa, että näin todella tapahtuu. Äiti on sanonut, että: *”my job is really to keep her as normal as possible.”* Aivan kuten muilla luistelijoilla, Sarahilla oli harjoituksia ennen ja jälkeen koulun. Sarah heräsi neljältä tai viideltä, jotta hänen oli mahdollista saada koko jääkenttä itselleen. Sarah on tunnustanut, että aamuhäämmiset ovat olleet hänelle hankalia, mutta hän on ollut valmis tekemään kaikkensa menestyksen eteen. *”It’s really difficult. Some days you’re like, Ugh, I just want to stay in bed all day. But you know what you want to achieve, so you do it.”* Sarah harjoitteli kodin läheisellä jäähallilla eikä matkaan kulunut ylimääräistä aikaa. Tämän ratkaisun johdosta hän sai olla perheensä luona.

12-vuotiaana Sarah siirtyi harjoittelemaan kuutena päivänä viikossa Ice Houseen Hackensack New Jerseyhin. Harjoituskeskus pystyi tarjoamaan paremmat harjoitusolosuhteet. Sarah ja valmentaja autoilivat 2-3 tunnin ajomatkan suuntaansa päivittäin. Autossa ei keskusteltu luistelusta vaan kaikesta muusta. Harjoitukset jäällä kestivät valmentajan yksityisvalmennuksessa kahdesta kolmeen tuntiin ja sen lisäksi oheisharjoituksia oli sekä jääharjoituksia ennen että jälkeen. Kahdesta kolmeen kertaan viikossa Sarah kävi Great Neckin kunto-keskuksessa HIIT –harjoituksessa, sillä vahvat lihakset mahdollistavat korkeat hypyt ja turvalliset alastulot. Lihashuolto ja hieronta kuuluivat myös viikko-ohjelmaan. Mitä vanhemmaksi Sarah tuli sitä enemmän matkustus vei aikaa. Sarah ja Robin yrittivät nähdä myös nähtävyyksiä kilpailuiden, näyttösten tai tapahtumien välissä. Sarahille mottona on *”work hard and have fun.”*

Sasha Cohenin ensimmäinen harrastus oli telinevoimistelu, jonka parissa hän vietti 7-vuotiaana aikaa kuutena päivänä viikossa kolme tuntia kerrallaan. Taitoluisteluharrastus alkoi 7-vuotiaana ensin ryhmätunneilta ja sitten hyvin nopeasti kuvioon tulivat yksityistun-

nit. Sashan ja äidin onneksi aikaisimmat jääharjoitukset olivat koko Sashan taitoluistelu-uran aikana klo 7.45, sillä äiti piti rauhallisista aamuista. Sasha kertoi, että hän ei malttanut odottaa jäälle pääsemistä ja omien ohjelmien improvisointia kavereiden kanssa musiikkiin. *”I couldn’t wait to get on the ice every time. My skating friends and I would bring music and create our own programs and play around making new moves.”* 8-vuotiaana Sashalla oli viikossa vain kaksi yksityistuntia, muun ajan hän harjoitteli eri jäähallien yleisövuoroilla joko äitinsä kanssa tai yksin, jolloin hän katsoi mallia taidoiltaan paremmista luisteliijoista. *”One skater was about my age, but much more advanced than I was – everyone was! – and I learned a lot from watching her.”* Harjoitusmäärät kasvoivat maltillisesti ja Sasha otti taidoissaan muita tyttöjä kiinni. 12-vuotiaana hän oli taidollisesti ikäluokkansa kanssa samalla tasolla ja 14-vuotiaana kärjessä. Lapsuuden ja nuoruuden tarkkoja harjoitusmääriä elämäkerrassa ei kerrota, mutta Sasha vaihtoi verkkokouluun 12-vuotiaana ja kertoi pystyvänsä harjoittelemaan silloin, kun muut ovat koulussa. Senioriluistelijana hän harjoitteli hyvin monipuolisesti ja tehokkaasti eri valmentajien harjoitusmetodien mukaan. Harjoituspäivät olivat pitkiä ja ne pitivät sisällään jääharjoituksia, voimaharjoituksia, oheisharjoituksia, Pilatesta ja kehonhuoltoa sekä juoksulenkkejä.

## **4.5 Koulun ja huippu-urheilun yhdistäminen**

Luisteluharrastuksen takia Kristi oli käynyt luistelu-uran alusta saakka koulussa vain kahden eri aineen tunneilla päivittäin ja illat hän oli opiskellut yksityisen tutorin kanssa kotona. Yhdeksännellä luokalla Kristin oli siirryttävä kokonaan kotiopetukseen, sillä koulu ei enää hyväksynyt osa-aikaopiskelua. Opinto-ohjaaja suositteli vanhempia etsimään Kristille koulun, jossa osa-aikaopiskelu on mahdollista, sillä ikätovereiden läsnäolo ja sosiaaliset suhteet ovat erittäin tärkeitä. Fremontin viidestä koulusta yhdessä osa-aikaopiskelu oli edelleen mahdollista, joten Kristi siirtyi sinne. Kristin harjoitukset kulkivat entistä paremmin, kun hän sai viettää koulupäivänsä luokkakavereiden kanssa. Kristi oli luonteeltaan ujo eikä hän osannut käyttäytyä ikäistensä tavoin, sillä hän oli tottunut käyttäytymään aikuismaisesti luistelumaailmassa, joten kavereiden saaminen ei ollut helppoa.

Michelle Kwan kävi julkista koulua kahdeksanteen luokkaan saakka, kunnes vaihtoi luistelun takia kotikouluun ja kilpailemaan seniorisarjassa. Opiskelijatutorit kävivät hänen luonaan luisteluharjoittelukeskuksessa opettamassa, pitämässä kokeita ja antamassa paljon kotehtäviä. *”When I became a senior skater my schedule got crazy. Since then I’ve had a tutor, who comes to my house. But that doesn’t mean I have it easy. I still have to take tests and do homework (lots of it!), just like everybody else.”* Tara Lipinski kävi koulua normaalisti neljännen luokan loppuun saakka, mutta siirtyi yksityiseen kotikouluun muuttaessaan Delawareen. Koulupäivät alkoivat heti taitoluisteluharjoitusten jälkeen ja ne olivat hyvin intensiivisiä ja henkilökohtaisesti suunniteltuja. Tuutorit kirjasivat tarkasti kaikki pitämänsä opetustunnit ja Taran saamat arvosanat ylös ja lähettivät ne Houstonin koululle. *”Home tutoring is pretty intense. When you’re one-on-one with a tutor, you can’t goof around or doze off. The lessons are tailored for me.”* Välillä Tarasta oli vaikea keskittyä kouluun, mutta silloin äiti muistutti elämästä luistelu-uran jälkeen.

Sarah Hughesille koulun yhdistäminen tiukkaan harjoitusohjelmaan oli haasteellista. Kahdeksannesta luokasta lähtien, Sarah osallistui kouluopetukseen vain aamutuntien ajan. Ne oppitunnit olivat erittäin tärkeitä, sillä silloin hän sai käyttäytyä ikäisensä tavoin. *”Sarah got an hour and a half every day just to be a kid.”* Sarahilla oli joka vuosi jokaiseen oppiaineesseen tuutori, joihin yhteydenpito tapahtui puhelimella, sähköpostilla ja satunnaisilla tapaaamisilla kasvokkain. Sarahin vastuulla oli lukeminen, esseiden kirjoittaminen ja kokeiden tekeminen itsenäisesti. Etäopiskelu edellyttää opiskelijaltaan vastuun ottamista ja todellista opiskelua. Sarah oli hyvin tavoitteellinen niin koulussa kuin taitoluistelussa, sillä hän halusi olla sekä stipendiaatti että urheilija. *”She wanted to be a scholar and an athlete.”* Hänen historian opettajansa sanoi, että *”the same discipline she has for skating, she has for studies. It’s the person she is. She’s gifted, she has discipline and she has focus.”* Hänen tutorinsa lisäsi vielä, että *”Sarah has an advanced placement in time management.”*

Sasha Cohen aloitti kotikoulun seitsemännellä luokalla, jotta hän pystyi keskittymään harjoitteluun. Järjestely ei silti poistanut tavoitteellisuutta ja kunnianhimoa koulunkäynnin suhteen. *”In school I almost always got A’s; and if I didn’t, I’d go back and ask why not,*

*and what I needed to do to improve my grade. I never had problem with deadlines or homework. I made sure my work was done, and that I'd done the best I could.”* Cohen ymmärsi menettäneensä jotain teinielämästään, kun hän tajusi, ettei ole ikinä osallistunut koulun päätöstanssiaisiin. Tästä johtuen hän opiskeli high schoolin päätösvuotenaan muutaman kurssin tavallisessa koulussa, jotta hän pääsisi kokemaan tanssiaiset ja olemaan ikätovereidensa kanssa. *“Then she realized how much skating had taken over her life: “I was so focused on skating that I didn't see the road not taken.””*

#### **4.6 Junioriluistelijasta senioriluistelijaksi**

*“Adjustment is something young skaters have to deal with just about every day. Our bodies are always changing. Not only do we get taller all the time, but as we get older we have a pound or two in places we never even noticed before. Luckily the changes don't usually happen overnight. When we're on the ice every day, we can adjust to them gradually.”*

– Michelle Kwan

16-vuotiaana Kristi valittiin junioreiden maailmanmestaruuskilpailuihin edustamaan Yhdysvaltoja sekä yksinluistelussa että pariluistelussa. Kristin tavoitteena oli voitto. Kristi Yamagutchin aikaan ensimmäinen kilpailusuoritus oli kuviot, joissa hän sijoittui toiseksi. Seuraavina päivinä luisteltiin lyhyt- ja vapaaohjelmat. Lyhytohjelman jälkeen Kristi oli kokonaistilanteessa toinen ja hänen kilpailuiden suosikkiosa vapaaohjelma oli vielä tulossa. Valmentaja sanoi ennen vapaaohjelmaa, että ohjelmien välissä olevan yön aikana jokin oli muuttunut ja Kristi oli kasvanut aikuiseksi. *“I knew something had changed that night. I saw it in her face – a real determination, a real desire. She grew up that night.”* Kristi luisteli puhtaan vapaaohjelman ja hänet kruunattiin juniorisarjan maailmanmestariksi. Tämä voitto merkitsi Kristille todella paljon, mutta pariluisteluosuus oli vielä edessä. Loppuen lopuksi puhtaiden ohjelmasuoritusten jälkeen Kristi voitti parinsa kanssa myös pariluistelun junioreiden maailmanmestaruuden. Tästä hetkestä nimi Kristi Yamaguchi oli kaikkien huulilla. Mediamielenkiinto heräsi ja Krististä oli tulossa kuuluisuus.



Juniorikilpailujen jälkeen Kristi Yamaguchin oli aika siirtyä suurille areenoille aikuisten sarjaan. Ensimmäisenä seniorikautena 1987–1988 Kristi oli maan mestaruuskilpailuissa 10. Seuraavan vuoden ajan Kristi keskittyi vahvan oman luistelutyylin ja – imagon kehittämiseen. *”She didn’t want to just skate and jump and leave it at that. She wanted to project excitement and enthusiasm on the ice. She wanted to leave an impression on the crowd.”* Kristi teki kovasti töitä päästäkseen maailman huipulle. Toisissa Yhdysvaltojen senioreiden mestaruuskilpailuissa Kristi sijoittui naisten sarjassa toiseksi ja pariluisteluosuudessa ensimmäiseksi, jolloin hän oli useampaan otteeseen lehdistötilaisuuden päätähtenä vastailen kysymyksiin hihitellen ja lyhytsanaisesti. Kristi ei hallinnut mediataitoja, joten kilpailuiden jälkeen oli aika keskittyä niiden harjoitteluun parin viikon ajan Yhdysvaltojen taitoluisteliiton mediavastaavan kanssa. Lajitaitojen kehittyminen oli huomioitu laajasti myös kilpakumppaneiden valmentajien toimesta ja Kristiä pidettiin maailmanmestaruuskilpailuiden haastajana. *”She’s just a finished skater. Coming into this I knew Kristi would be our competition.”* Sanottiin myös, että: *”For such petit woman, Kristi had developed a dynamic presence on the ice and she found out just where she ranked with the rest of the world in the last big event before the Olympics – the world championships in Munich, Germany.”*

Toisena seniorivuonna, 13-vuotiaana, Michelle Kwania ärsytti, sillä kaikki pitivät häntä söpönä. *“Everybody kept telling me how cute I was. I hate being called ”cute”.* Kahden kansainvälisen seniorivuoden jälkeen Michelle tiesi, että hänen oli löydettävä oma naisellisempi tyyli, jos hän haluaa sijoittua mitalisijoille suurissa kilpailuissa. Lapsiluistelijana hän oli päässyt niin pitkälle kuin se oli mahdollista. *“As a kid skater, I’d gone as far as I could. Now I needed to find Michelle – the lady skater – the artist.”* 14-vuotiaana Michelle sijoittui maailmanmestaruuskilpailuissa neljänneksi puhtailla ohjelmasuorituksilla. Hänen valmentajansa Frank Carrollin mielestä tuomarit pitivät Michelleä liian nuorena seniorimestaruuden voittamiseen. *“I think Michelle had a problem with age last year. Judges thought she was too young. They wanted a ladies’ world champion, not a girls’ world champion.”* Michelle halusi löytää luisteluunsa uuden ulottuvuuden ja taiteellisuuden. *“I wanted to become more artistic skater”*, joten hänelle rakennettiin kypsemät ohjelmakoreografiat. Valmennustiimi mietti hyvin tarkkaan musiikkivalintaa, mutta myös kokonaisimagoa. Tavoitteena oli luoda

kypsempi ja hienostuneempi kokonaiskuva. ”*We're trying to do things to make her look older, more mature. What we're striving for is sophistication.*” Kauden ensimmäisissä kilpailuissa ihmiset eivät olleet tunnista Michelleä, sillä muutos meikittömään ja poninhäntäiseen nuoreen luistelijatyttöön oli valtava. ”*It was the first time anyone had seen me in makeup. The ponytail was gone. My lips were red. My hair was piled high. My costumes were sophisticated and elegant. I was taller. I was more confident. People said they hardly recognized me. Is that Michelle?*”

Taran olemusta ja imagoa lähdettiin ensimmäisen kokonaisen seniorivuoden jälkeen rakentamaan myös kahden kypsemmän kilpailuohjelmakoreografian avulla. Niiden tarkoituksena oli nostaa Taran esittämispisteitä. Tavoiteltava tyyli oli ”*more sophisticated.*” Tärkeää oli olla menemättä liian pitkälle, että ei kadotettaisi neljätoistavuotiaan nuoruuden raikkautta. Uutta tyyliä mietittiin jokaisen osa-alueen kannalta: hiustyyli, meikki, puku, musiikki ja koreografia. Muutosta toteuttamaan tuli uusi kanadalainen koreografi. Luistelupukujen väriä ja mallia mietittiin aiempaa tarkemmin. Tara piti itse hyvin yksinkertaisista puvuista ilman kimalteita tai koristuksia, mutta nyt kaikki sanoivat, että puvut kaipaavat helmiä. Uuden imagon tukemiseksi Taran valmennustiimiin liittyi baletinopettaja. Tara oli käynyt perinteisillä balettitunneilla kolmen ja yhdentoista ikävuoden välissä, joten hän oli hyvin tyytyväinen balettikonseptiin, joka oli rakennettu tukemaan taitoluistelua ja sen liikekieltä jäällä. Baletinopettaja keskittyi jääharjoittelussa erityisesti musiikin tulkintaan elementtien välillä. ”*With her on the parts of the program between the jumps and spins has made me a more expressive skater.*” Tara ja valmentaja keskittyivät näiden asioiden lisäksi hyppytekniikan, luisteluvarmuuden ja vauhdin parantamiseen. Ennen Taran toisia maan mestaruuskilpailuja seniorisarjassa oli aika kokeilla ja harjoitella vapaaohjelmaan uusi kahden kolmoisritin yhdistelmä. Tara pääsi kokeilemaan uutta hyppy-yhdistelmäänsä joukkuekilpailuissa, joissa olympia- ja maailmanmestaruusmitalistit eri kilpailusarjoista kilpailivat keskenään. Kilpailu oli Taralle lähtökohtaisesti paineeton, mutta onnistuneen hyppy-yhdistelmän jälkeen tilanne muuttui. ”*With all these Olympic and world medalists around, no one was paying much attention to me. That is, not until I landed my first triple loop- triple loop.*”

Sarah Hughes tiesi, että juniorimestaruuden jälkeen ainoastaan yksi luistelija oli selvinnyt olympialaisiin vuoden 1986 jälkeen ja hän oli pariluistelija. Se ei johdu siitä, että juniorimestarit kadottaisivat voittohalun, vaan hormoneista. Jokaisen kasvuspurtin aikana luistelijan vartalon painopiste muuttuu, jolloin luistelijoiden hyppytekniikkaa on joko sovellettava tai se on opeteltava elementtikohtaisesti kokonaan uudelleen. Murrosikä on itsessään haastavaa aikaa ja median valokeilassa siitä tulee entistä rankempaa. Luistelijan itsetunto on koetuksella. Sarahin valmentaja Robin Wagner päätti, että hän suojelee Sarahia kaikin mahdollisin keinoin internetin ulkonäköarvosteluista, jolloin Sarah selviää muutosten vuosista itsevarmana ja ehjänä. *”She knew that Sarah would hear that she was gawky, awkward, had poor posture, lack of maturity. But at 12 or 13 you’re supposed to be gawky and awkward. It’s perfectly natural.”*

Ensimmäisenä seniorivuotenaan Yhdysvaltojen mestaruuskilpailut luisteltiin vuoden 2002 olympialaisten areenalla. Sarah toivoi, että se olisi hyvä merkki. Kaikki Sarahin ihailemat luistelijat osallistuivat kilpailuun, mutta hänen tehtävä oli keskittyä omiin suorituksiin. Sarah oli valinnut seniorisarjan ohjelmiin astetta hienostuneemmat musiikit ja puvut. *”It’s a fine line. You try to be yourself, but you don’t want to skate like a child, either. I don’t want to act fifteen or twenty.”* Sarahin ohjelmamusiikit olivat lyyrisiä ja tunnettuja klassisia kapaleita. Sarah oli lyhytohjelman jälkeen toisena, kilpailua johti Michelle Kwan. Vapaaohjelma ei sujunut ongelmitta, Sarah kaatui kaksi kertaa ja sijoittui kilpailussa neljänneksi, mutta hän oli onnellinen, että hän oli taistellut ammattilaisen tavoin ohjelman loppuun asti. Sarah sijoittui lopulta kilpailussa kolmanneksi ja televisiokommentaattorina toiminut Peggy Flemming huomioi Sarahin vuoden aikana tapahtuneen kehityksen elegantimpaan suuntaan. *”In a twelve short months, Sarah has changed from that awkward 13 year old girl we first saw to a poised and elegant competitor.”* Sarahin ja valmentajan mielestä muutos ei ollut riittävä, joten he päätyivät kokonaisvaltaisempaan muodonmuutokseen. Tällä tavoiteltiin entistä kypsempää luistelijaimagoa. Sarahin hiukset leikattiin lyhyiksi. Uusi leikkaus kehysti Sarahin kasvoja korostaen kirkkaita silmiä ja hymyä. Samaan aikaan Sarah sai myös hammasrautansa pois, joka edesauttoi uuden imagon onnistumista.

Sasha Cohen ei tuo elämäkerrassaan esille erilaista lähestymistapaa seniorivuosien harjoitteluun tai kilpailuimagoon. Sasha, hänen äitinsä ja valmennustiimi olivat aina hyvin tarkkaan miettineet ja suunnitelleet kilpailupuvut ohjelmamusiikkien ja -koreografioiden mukaan. Ensimmäisissä senioreiden Yhdysvaltojen mestaruuskilpailuissa 14-vuotiaana Sasha oli vihdoinkin taidollisesti muiden luistelijoiden tasolla ja hänestä oli mukava luistella isojen luistelutähtien kanssa samassa kilpailuissa ilman paineita. *”In general, there were no expectations for me. The press, the other skaters – everyone – agreed: ”She is someone to watch, a promising skater”. I had potential, but no one expected me to medal.”* Sashan lyhytohjelma oli yksi hänen uransa parhaista ja yllättäen hän löysi itsensä lyhytohjelmakilpailun jälkeen ensimmäiseltä sijalta. Mediahuomion määrä muuttui hetkessä ja jokainen halusi puhua Sashan kanssa. *”The attention and the media were unbelievable. Suddenly everyone wanted to talk to me and the buzz began. That night was the turning point in my relationship with the media. Now I was known; now there were expectations.”*

#### **4.7 Vastoinkäymiset ja tärkeimmät oppimiskokemukset**

Joulukuussa 1989 Kristin pariluisteluvalmentaja kuoli syöpään ja viisi päivää myöhemmin Kristin isoisä menehtyi. Molemmat ihmiset olivat Kristille tärkeitä ja kaipaus oli kova. Seuraavat isot kilpailut Halifaxissa menivät huonosti, koska ajatukset eivät pysyneet luistelussa. Kristi oli todella pettynyt. Jälkeenpäin ajateltuna tuo yksi huonosti mennyt kilpailu oli luistelu-uran kannalta käännteentekevä, sillä menestysmotivaatio syttyi ja luistelu-uran suunta muuttui. *”She was suddenly overcome with a motivation to succeed like never before.”* Kristi valitsi yksinluistelun ja lopetti pariluistelun. Vaikka päätös särki Kristin sydämen, tiesi hän sen olevan oikea. Harjoitusmotivaatio ja -into olivat korkeammalla kuin koskaan. Kristi aloitti luisteluharjoitusten lisäksi voimaharjoitteluohjelman. Tarkoituksena oli saada lisää voimaa koko vartaloon. Neljä kuukautta myöhemmin Kristi voitti ensimmäistä kertaa urallaan pahimmat kilpakumppaninsa. Valmentajan sanoin; *”Kristi’s bad performance in Halifax was a breakthrough. Kristi has grown up this year physically and she has matured. You are seeing different performer out there.”*

Mr. Carrollin ja Michellen ensimmäiset kilpailut olivat juniorisarjan Yhdysvaltojen mestaruuskilpailut, Michellen ollessa 11-vuotias. Niistä tuli hyvin monessa mielessä oppimiskokemus. Kilpailut eivät menneet hyvin. *”Everything went wrong. It was a shock to me. I expected to skate perfectly, but I skated worse than I ever had and I finished ninth. I cried like a baby.”* Michelle toteaa kirjassaan, että Frank tiesi, että luistelija oli ennen kilpailua liian itsevarma, mutta antoi hänen oppia asian itse kantapäähän kautta. *”Looking back, I think he was trying to teach me a lesson I really needed to learn. The lesson was about discipline and how you can never, never take anything granted in this sport.”* Vaikka juniorisarjan mestaruuskilpailut menivät huonosti, oli Michellen omana tavoitteena edelleen seniorisarja. Valmentaja Frank halusi odottaa vielä vuoden ennen senioritestin suorittamista ja hänellä oli hyvät perustelut. *”He said the thing is to wait. If we worked hard all year, I’d have a good chance of winning the Junior Nationals in 1993. Frank said the judges like to get to know a skater before they give them high scores at senior competitions.”* Michelle päätti itse, että hän osallistuu senioritestiin ja sai vanhemmat uskomaan, että valmentajan lupa oli olemassa epämääräisillä vastauksilla. Samalla Michelle ohitti poikkeuksellisesti vanhemman ja viisaamman hänelle antamat ohjeet. *”I did something I don’t usually do: I ignored the wisdom of someone who was older and wiser than me and I took the senior test. Michelle knew Frank Carroll is one of the greatest coaches in the world. She had great respect for him, but her ambitions outweighed the admiration.”* Se oli ainut kerta, kun Michelle toimi valmentajan selän takana omin päin.

Michelle Kwan voitti vuonna 1996 ensin Yhdysvaltojen mestaruuden ja sen jälkeen maailmanmestaruuden. Elämäkerrassaan hän kertoo, että kaikkein hauskin prosessi on ollut ensimmäisen maailmanmestaruuden jahtaaminen. Silloin hän ei tuntenut pelkoa tai epävarmuutta, päällimmäinen tunne jälle astuessa oli innostus ja taitoluistelu-uran suunta oli ainoastaan ylöspäin. *”I loved to skate – to feel like I was flying. It seemed there was nowhere to go but up.”* Maailmanmestaruuden voittamisen jälkeen luistelu-uran suunta oli kadoksissa, oli löydettävä kokonaan uusi perspektiivi ja tavoitteen asettaminen tuntui hankalalta. *”What were my new goals? The answer was fuzzy... not to lose? What kind of goal was that?”* Mestaruuden uusiminen on paljon hankalampaa kuin sen voittaminen ensimmäistä

kertaa. Michelle päätti, että hän harjoittelisi ahkerammin kuin koskaan, pysyisi omana itsenään ja pitäisi samalla hauskaa. Viimeisin muodostui kuitenkin haasteeksi, ensimmäistä kertaa elämässään luistelu ei tuonut hänelle iloa tai tunnetta lentämisestä. *”For the first time in my life, I wasn’t happy just to be on the ice. It’s weird, but I felt like my wings had been clipped. Maybe it was because I was at the top of the world and for a moment I didn’t have new goals to fly toward.”* Kilpailutuloksissa Michelle oli ollut koko kauden ajan ykkönen, mutta se ei kertonut koko totuutta tilanteesta. Harjoituksissa oli ollut ongelmia ja Michelle oli alkanut epäillä omia taitojaan. Yhdysvaltojen mestaruuskilpailuiden vapaaohjelma oli katastrofi ja sen jälkeen Michelle ymmärsi mikä hänen luistelustaan puuttuu. Hän ymmärsi, että hänen on rakastuttava luisteluun uudestaan; *”I needed to love skating for what it was. I needed to get back the feeling I’d had before I was a World Champion. In a way I needed to become that kid again, who didn’t win any medals at all, but who felt like she had it all. Just being on the ice made me happy. But after nationals I was so busy not to fall that I forgot to feel what was in my heart. Skating is in my heart, not in my head.”*

Ensimmäiset seniorimaailmanmestaruuskilpailut olivat Tara Lipinskillle oppimiskokemus. Mr. Callaghanin mukaan se luistelijalla, jolla on oikeanlainen ajattelutapa ja mielenlaatu, voittaa kilpailun. *”Mr. Callaghan believes that the skater with the right mindset – the one who can shut out all the pressure that comes with a competition and who just gets out on the ice and does her job – is the one who wins.”* Karsintakilpailu meni Taralta hyvin ja hän sijoittui oman ryhmänsä toiseksi. Ennen lyhytohjelmaa Tara kuuli Midori Iton pisteet, jolloin hänen ajatuksensa harhailivat kilpailun voittomahdollisuuksissa. *”I could beat these skaters I had been watching in television. I was totally distracted. I thought about winning not about doing my job.”* Taran lyhytohjelma oli painajainen. Valmentaja otti luistelijansa vastaan jäältä kannustavin sanoin. *“That’s okay. It happens. Don’t worry; I’m sure you do better tomorrow.”* Tara oli vihainen itselleen, koska oli hukannut hänelle annetun mahdollisuuden eivätkä kenenkään kannustussanat parantaneet Taran oloa. Seuraavana päivänä Tara oli edelleen pettynyt itseensä, mutta oli päättänyt näyttää kaikille kuuluvansa MM -kilpailuihin. Mr. Callaghan ja Tara keskustelivat ennen vapaaohjelmakilpailua, että toisten luistelijoiden ohjelmien katsominen oli ollut virhe, sillä se oli siirtänyt ajatukset voittami-

seen ja pisteisiin. Luistelijan tärkein tehtävä on keskittyä omaan suoritukseen. Vapaaohjelmapäivänä Tara ei katsonut muiden luistelijoiden suorituksia, vaan keskittyi omaan tekemiseen. *”I didn’t watch other skaters performances, I sat quietly and thought about what I had to do.”* Uusi strategia toimi, Tara luisteli puhtaan ohjelman ja oli suoritukseen tyytyväinen. *”I was happy. In a way, coming up from behind was more satisfying than doing well all along. I felt as if I was going out with a bang”*

Kun Sarah oli 12-vuotias, hänen äitinsä sairastui rintasyöpään. Sarah ymmärsi tilanteen vakavuuden, mutta oli toiveikas äitinsä paranemismahdollisuuksista. Luistelijaidoli Scott Hamilton oli selvinnyt kivessyövästä ja Sarah tiesi, että syövästä parantuminen on mahdollista. Sarah tiesi, että hän auttaa äitiään parhaiten jatkamalla kovaa harjoittelua, jolloin he taistelevat ja voittavat yhdessä. *”The best way to help her mother was by continuing to skate. If she worked hard, her mother would, too. They would fight and win together.”* Sarahin äiti voitti taistelun rintasyöpää vastaan ja Sarah pystyi keskittymään vain luisteluun. Ensimmäisenä seniorivuotenaan Sarah oli Yhdysvaltojen mestaruuskilpailuissa lyhytohjelman jälkeen toisena ja kilpailua johti Michelle Kwan. Vapaaohjelma ei sujunut ongelmitta, Sarah kaatui kaksi kertaa ja sijoittui kilpailussa neljänneksi. *”Sarah was happy to come back after her mistakes. That was what the real pros did.”* 13-vuotias Sarah valittiin kuitenkin senioreiden maailmanmestaruuskilpailuihin, joissa hän sijoittui seitsemänneksi. Näytti vahvasti siltä, että Sarah selviää niin sanotusta Yhdysvaltojen naistaitoluistelijoiden juniorimestarin kirouksesta voittajana.

Sasha Cohen on ainut, joka tästä luistelijajoukosta kertoo avoimesti loukkaantumisistaan osana menestysmatkaansa. 12-vuotiaana toisen luistelijan terä viilsi syvän haavan hänen pohjelihakseen, johon laitettiin yhteensä 21 tikkiä. Sasha joutui selkävamman takia olemaan melkein yhden kauden sivussa kilpakentiltä 15-vuotiaana ja saman vamman vuoksi myös yhden syyskauden myöhemmin urallaan. Lääkärit yrittivät saada selville, mikä kipua aiheuttaa, mutta jokaisella asiantuntijalla oli eri diagnoosi. Suurin osa epäili selän rasisurmumaa, mutta mistään kuvantamistutkimuksista ei löytynyt murtumaa. Lopulta diagnoosiksi saatiin selän alimpien nikamien niveltulehdus. Kuntoutus aloitettiin fysioterapialla ja keski-

vartalolihasten harjoituksilla. Sasha oli ensimmäisellä kerralla poissa jäältä kolme kuukautta ja sen jälkeen jääharjoittelu koostui askel- ja luisteluharjoitteista. Hänen rakensi itselleen myös hypyttömän näytösohjelman. Kuntoutusaika oli rankka ja luistelijalta vaadittiin kärsivällisyyttä ja kovaa työtä. Sasha yritti kuitenkin pitää ajatukset positiivina ja keskittyä niihin asioihin ja ominaisuuksiin, joita hän pystyi kuntoutusaikana kehittämään. Luistelijan kuntoutusjakson tavoitteena olivat tulevat olympialaiset ja siellä luisteleminen. ”*With lot of hard work and patience I got through the back injury. Of course I was worried and disapointed, but I tried to focus on something else rather than dwell on my withdrawal from Nationals and missed opportunity to go to Worlds. I kept up with the training while still allowing my body to heal. I improved what I could and accepted what I couldn't do for a while. I kept looking forward and there was a lot to look forward to: the Olympics.*”

#### **4.8 Valmentaja-urheilijasuhde**

Kristi Yamaguchilla oli uransa aikana oikeastaan vain kaksi valmentajaa, yksi pariluisteluun ja toinen yksinluisteluun. Yksinluisteluvalmentaja Cristy Kjarsgaard, oli kesäleirillä Kristin valmentaja ja muun muassa nimiytäläisyyden takia hänestä tuli heti 7-vuotiaan Kristin lempivalmentaja ja hän osottautui myöhemmin huippuvalmentajaksi. Valmentaja oli hyvin rehellinen ja kertoi perheelle heti, mitä huipulle pääsemiseksi vaaditaan. Toisaalta molemmat valmentajat ovat nähneet Kristin kasvun lapsesta aikuiseksi, joten urheilijavalmentajasuhde on väistämättä muodostunut tiiviiksi. Kun Kristi muutti high schooliin päätyttyä valmentajansa luokse Kanadaan, hän ikävöi vanhempiaan. Valmentaja Cristy oli melkein päivittäin yhteydessä Kristin äitiin hyväksyäkseen elokuvaan menemiset ja muut tapaamiset, mutta myös silloin, kun Kristillä oli huono päivä. Yksinluisteluvalmentaja kuvaa Kristiä sanoilla; ”*Kristi has a great work ethic, great perceiverance and a great ability. She made each day like a competition, so that when she got to a competition, it was like a practice. She was very focused. She had a goal each day.*” Pariluisteluvalmentaja Hulickin sanoin Kristi on superihminen. ”*She is superhuman. She has endless strengths and natural talent – something no one can teach.*” Elämäkerrasta voi päätellä, että etenkin yksinluisteluvalmentaja oli Kristille varavanhempi ja hyvin läheinen. Valmentaja tunsu urheilijansa



läpikotaisin. Hänen sanomisensa tai ohjeensa jäävät kirjassa hyvin pieneen rooliin. Medialla oli Krististä sellainen kuva, että hän on hillitty ja hiljainen, mutta valmentaja Cristy totesi, että todellisuudessa näin ei ole. *”I’m telling you, you guys don’t know her.”* Valmentaja kertoi myös, että Kristi on itsensä pahin kriitikko ja hänellä on sisäinen palo olla paras. *”Kristi is her own toughest critic. She may not show it on the outside, but inside is a woman burning with desire to be the best.”*

Michelle Kwanin omaelämäkerrassa valmentajan äänessä on Frank Carroll, yksi taitoluistelumaailman huippuvalmentajista. 11-vuotiaana Michelle ja hänen siskonsa luistelivat ensimmäistä kertaa Frankin valmennuksessa ja jo silloin valmentaja näki Michellen potentiaalin olla maailman paras. *”Michelle had the potential to become a world champion.”* Michelle kunnioitti valmentajaansa, mutta heidän yhteinen alkutaipaleensa oli hieman takkuinen. Loppuen lopuksi Frank, koreografi Lori ja Michelle olivat kuin perhe; *”Frank, Lori and I are like a family. When you have that support around you – in skating and in life – you can do so much more than you can do by yourself.”* Kaikki ei aina mennyt sujuvasti ja välillä Michelle ja Frank ottivat yhteen, useimmiten suurien kilpailuiden alla, kun paineet kasvoivat suuriksi tai pitkien harjoituspäivien jälkeen. Michelle tunnustaa, että useimmiten hänen itsepäisyytensä on suurin syy riitoihin. *”I can be pretty headstrong.”* Michelle kertoo, että hän ja Frank ovat hyvin läheisiä, mutta heillä on ammattimainen urheilija-valmentajasuhde, jossa kunnioitetaan toista. *”We love and trust each other, but we are professionals. Our professional respect for each other is the key to our success.”* Frank antaa hyvin suoraa palautetta ja on *”brutally honest”*. Luistelijan ja valmentajan välillä vallitsee luottamus.

Michelle on oppinut Frankilta, mitä itsekuri tarkoittaa, kun puhutaan taitoluisteluharjoittelusta. Nykyään, kun hän kaatuu ohjelmansa aikana, hän nousee ylös ja jatkaa matkaa eikä anna kaatumisen häiritä häntä. *”Frank says falling in practice is a great opportunity. You may never have another chance to practice how to recover at that exact moment in the program ever again.”* Jos Michelle ei ole harjoituksissa keskittynyt eikä hän työskentele riittävän kovaa, Frank keskustelee Michellen kanssa vakavasti. *”He’ll sit me down and have a very serious talk. He is a wonderful man, but when he gets mad, look out.”* Frank näkee

heti, jos Michellen ajatukset eivät ole harjoitusten aikana luistelussa. Silloin hän sanoo, että *”earth calling, Michelle, hello!”* Yksi Michellen ja Frankin menestyksen avain on ollut fokusointi ja keskittyminen omaan suoritukseen tunnelinäön avulla niin harjoituksissa kuin kilpailuissa. *”Frank reminds me to have a tunnel vision. That means staying focused on my goal, seeing only what I want to do on the ice and putting blinders on to everything else.”* Juuri ennen kilpailusuoritusta Frank kertoo muutaman viisauden sanan, joihin Michellen tulee keskittyä. *”Usually it is some kind of reminder I have to skate free.”*

Tara kertoo kirjassaan enemmän kahdesta taitoluisteluvalmentajasta. Toinen on hänen valmentajansa Teksasissa, Megan Faulkner, joka oli Taran rinnalla myös olympialaisissa toisena valmentajana. *”She has really bubbly personality and we have tons of fun on the ice – even in the crack of dawn. Megan and I got along so well that she is still one of my coaches.”* Tara ja hänen tuleva valmentaja Mr. Gallagher tapasivat hetkellisesti ensimmäistä kertaa Yhdysvaltojen noviisien mestaruuskilpailuiden yhteydessä, jolloin Tara teki valmentajaan vaikutukseen keskittymällä vain omaan tekemiseen huippujen joukossa. *”What impressed him most was the way I just got on the ice and went to work. I didn’t stand gawking at the senior skaters and I didn’t look intimidated.”* Kaksi vuotta sen jälkeen, kun Tara ja äiti olivat muuttaneet Delawareen, alkoi uuden valmentajan etsintä. Joulun aikana kierroksen ollessa jo päättynyt, avautui Taralle mahdollisuus käydä tutustumassa Richard Gallaghanin valmennustyyliin. Tara ja Mr. Gallagher tulivat heti toimeen keskenään. Valmentaja on tiukka, mutta Tara tiesi, että: *”he would push me when I got bored or tired.”* Tara kertoi vanhemmilleen jouluna, että hän haluaa muuttaa Detroitiin. Aikaa ei ollut hukattavaksi, sillä Yhdysvaltojen mestaruuskilpailuihin oli vain muutama viikko aikaa.

Tällä kertaa Tara kilpaili seniorisarjassa ja muutamien harjoitusviikkojen aikana Tara ymmärsi uuden valmentajan ammattitaidon syvyyden ja potentiaalin. *”In those weeks leading up to nationals I realised that Mr. Gallagher is a great coach. He really understands each element that goes into a winning program: technical, artistic and mental... The discipline he requires has helped me to establish clear goals and to work hard towards achieving them. Mr. Gallagher wants me to succeed. So do I.”* Valmentajan vaihtaminen ja muut elä-

mänmuutokset tärkeiden kilpailuiden alla aiheuttivat lisäpaineita, mutta kilpailuiden jälkeen Tara tiesti, että valmentajavaihdos oli ollut oikea ratkaisu ja unelman saavuttaminen olisi mahdollista. *"With Mr. Gallagher as my coach, I'd realize my dream of becoming a top skater."* Taran harjoitusmääriin ja sisältöihin tuli valmentajavaihdoksen jälkeen muutoksia. Valmentaja halusi, että Tarasta tulisi vahvempi luistelija, mutta Callaghan ei usko voimaharjoitteluun. *"He thinks it's better for me to build up my leg muscles by skating regularly, even though it may take a little longer to get results."* Mr. Callaghan luottaa valmennuksesaan harjoitusrutiineihin ja kilpailutilanteissa hän on luistelijan tukena, mutta luottaa luistelijan itsenäisyyteen ja antaa luistelijalle omaa tilaa. *"Mr. Callaghan is very supportive, but he doesn't baby me. He believes it's important for me to be independent – to walk into competition feeling confident and do my work, all on my own."* Tara kertoi, että Mr. Callaghan sanoi hänelle aina ennen ohjelmaa, että kuvittele, että tämä on vain yksi tavallinen harjoituspäivä kotona.

Sarahilla on ollut uransa aikana kaksi valmentajaa. Ensimmäinen valmentaja oli Patti Johnson, joka näki Sarahin sisäisen palon ja kyvyn taitoluisteluun. *"She has great inner spirit. It's just a twinkle and a sparkle that you can't explain."* 9-vuotiaana noviisisarjaan siirtyessään hän tarvitsi koreografin. Perhe valitsi tiimiin Robin Wagnerin, jonka mukaan Sarahissa on jotain erityistä. Hän oli ilmiömäinen hyppääjä, mutta koreografian tekeminen osoittautui haasteeksi, koska *"She just wanted to jump around. She didn't want to pay attention to her hands and her arms."* Seniorisarjaan siirtyessään, 12-vuotiaana, Sarah ja vanhemmat päättivät, että on aika vaihtaa valmentajaa. Siihen tehtävään he pyysivät koreografi Robin Wagneria, vaikka hän ei ollut aiemmin valmentanut huipputason luistelijaa eikä hän ollut kansainvälisesti tunnettu valmentaja. Sarahin vanhemmat olivat tarkkailleet Robinia työssään. He näkivät hänen energiansa, ammattitaitonsa, viisautensa ja organisointikykyä, mutta tärkeimpänä tekijänä valinnassa oli hänen ja Sarahin yhteys. *"How well she related to Sarah."* Jos hän ottaisi Sarahin valmennettavakseen, hän pystyisi huolehtimaan kokonaispaketista: *"the choreography, the music, the fashion, the skating."* Hughesit tarjosivat Robinille elämänsä tilaisuutta tehdä Sarahista olympialuistelija. *"The change to mold someone into an Olympic skater. If she succeeded, it would make Robin's reputation as well as Sarah's."*

Robin suostui ja Sarah oli innoissaan. Yhdessä he saavuttaisivat hienoja asioita. Robin oli Sarahia kohtaan hyvin suojeleva ja äidillinen. Valmentaja ajoi joka päivä Sarahin kanssa 2-3 tunnin matkan valmennuskeskukseen ja illalla he tulivat takaisin. Noiden automatkojen aikana Robin oppi tuntemaan Sarahin persoonan ja nuorten maailman. Robin uskoi harjoitusrutiineihin ja niiden varmuutta ja turvaa tuovaan vaikutukseen. Sarahin mottona on *”work hard and have fun.”*

Sasha Cohen kertoo elämäkerrassaan enemmän kolmesta valmentajasta. Hänellä oli useita valmentajia juniorivuosinaan, joiden nimet mainitaan kirjassa. Hänen ensimmäinen kokopäiväinen valmentaja oli Mr. Nicks, jonka kanssa jokainen harjoitus oli kuin kilpailu ja Sashaa jännitti paljon. *”Every time I had lesson with Mr. Nicks, I was really nervous. I felt I had to do everything perfectly. Despite my jitters, I was so inspired. Practicing with him was like a competition. Mr. Nicks was used to coaching older, more advanced skaters and I was so awe at him. I wanted him to think I was really good.”* Elämäkerrassa kerrotaan siitä, että Mr. Nicks ja Sasha keskustelivat paljon ja he tekivät päätökset yhdessä. Mr. Nicks oli luistelijan tukena ja pyrki löytämään parhaat ratkaisut eri tilanteisiin. Esimerkiksi selän oireillessa kilpailupäätöstä tehdessään Sasha itse halusi osallistua kilpailuun ja Mr. Nicks sanoi hänelle, että hän tukee luistelijaa, vaikka hän ei usko Sashan olevan valmiina kilpailuun. *”All right we’ll go. I don’t think you are ready, but if you want to compete, I’ll support you.”* Vuonna 2001 Sashalla oli GP-kilpailuissa ohjelmassa ensimmäistä kertaa neloissalchow –hyppy. Hän oli niin jännittynyt, että ei olisi halunnut mennä luistelemaan ison kotiyhteisön eteen. Ennen jälle menemistä hän halasi valmentajaansa ja sanoi, että hän ei halua mennä luistelemaan, johon Mr. Nicks vastasi, että kaikki tulee menemään hyvin työntäen luistelijan kohti luistelukenttää. *”It’ll be all right” he said, pushing me, nicely towards the rink. ”You’ll be fine.”* Mr. Nicks oli aina hyvin tyyni ja rauhallinen.

Tatiana Tarasovasta tuli Sasha Cohenin valmentaja yhden kesäharjoittelujakson jälkeen. *””Like this!” she’d say in her heavy Russian accent and I was so impressed with her. I loved the training. It was really intense, a lot of hard work and a lot more attention than I was used to getting at home.”* Harjoittelu Tatianan kanssa oli hyvin erilaista kuin se oli ollut

Mr. Nicksin valmennettavana. Harjoituksia oli joka päivä, ne olivat pidempiä ja intensiivisempiä. Harjoitustehokkuus lisääntyi yli puolella ja Sashasta tuli vahvempi luistelija. Harjoitussisällöt olivat hyvin monipuolisia niin jäällä kuin maalla. Alussa Tatiana oli hyvin myötätuntoinen, huolehtivainen ja sitoutunut ”venäläinen isoäiti”. Hänen tehtävänsä valmentajana oli suojella luistelijaa. *”In the beginning she was much more involved than Mr. Nicks had been. I definitely felt like I was in good hands. While Mr. Nicks had been sort of formal and distant, Tatiana was like a devoted Russian grandma.”* 1 ½ vuoden jälkeen Tatianan ja Sashan välille alkoi tulla kommunikointiongelmia ja joulun aikaan vuonna 2003 oli aika etsiä uusi valmentaja; Robin Wagner. Hänet on kuvattu hyvin samalla tavalla kuin Sarah aiemmin: Robin on keskusteleva, sitoutunut, haluaa tuntea urheilijansa ja suhtautuu valmentamiseen hyvin kokonaisvaltaisesti. Sarahin ja Sashan harjoitusrutiinit oli rakennettu hyvin samanlaisiksi ja pitkien välimatkojen takia Sasha jopa asui Robinin luona. Sarah ja Robin olivat päivittäin yhdessä kello 8-21 välisen ajan; automatkat, harjoitukset ja ruokailut, joten he oppivat tuntemaan toisensa todella hyvin. Jääharjoituksissa Robin oli luistimilla jäällä välillä näyttäen erilaisia piruetti- ja hyppylähtöjä tai luistellen vauhdinotoissa mukana. Valmentaminen on tuolloin hyvin erilaista kuin laidalla seisoen. *”It is just different to have someone out there with you rather than watching from the boards.”*

Parin vuoden jälkeen perhe muutti takaisin Californiaan ja Mr. Nicksistä tuli jälleen Sashan valmentaja. Sasha oli kasvanut ihmisenä ja oppinut harjoittelemaan sekä valmistautumaan kilpailuihin niin fyysisesti kuin psyykkisesti Tatianan ja Robinin valmennettavana. Sasha oli aina ollut melko kovapäinen ja valmentajat huomasivat sen. *”Sasha is not a 'yes' person. She will defend her point until you convince her otherwise. Galina says of her daughter's headstrong nature, which often leads to a battle of wills with her coach.”* Mr. Nicksin kanssa kaikki tuntui tutulta ja vaivattomalta. *”The tremendous amount of experience I'd had since I last trained with him really added to our work together.”* Sasha kuvaa Mr. Nicksiä seuraavin sanoin; *”Mr Nicks is really great coach to direct me and he always forces me to be unique and do my own moves. He has an incredible eye for a program. And he's so supportive, helping me to build confidence in my own skating.”*

## 4.9 Esikuvat

Yhdysvaltojen taitoluistelussa ovat kaikki lajit edustettuina ja taitoluisteluyhteisö tuntuu pitävän hyvin yhtä. 6-vuotiaan Kristi Yamaguchin idoli oli Dorothy Hamill. Hän kantoi esikuvansa nukkea joka paikkaan, minne hän meni. Olympiavoiton jälkeisinä hetkinä Kristi mietti, että kohta on Kristi Yamaguchi –nukkeja. Ennen omaa olympialyhytohjelmaa Dorothy Hamill tuli hänen luokseen rohkaisten häntä. Kun Michelle Kwan siirtyi kilpailemaan Yhdysvalloissa seniorisarjaan 12-vuotiaana, hän katsoi ja yritti sisäistää omien esikuviansa luistelutyylejä, koska nyt häntä verrattaisiin heihin. Michelle sanoi, että hänen täytyisi ottaa jokaiselta jotain. *”I would need to take parts from all of them. Peggy Flemmings grace and artistry. Brian Boitano’s heart. Dorothy Hamill’s elegance. Every skater has qualities that make him or her special. To get to the level of great artists like Peggy, Dorothy and Brian, you have to be both and athlete and artist.”* Michelle Kwan kertoi myös, että huonosti menneiden vuoden 1997 maan mestaruuskilpailuiden jälkeen, Brian Boitano soitti hänelle ja kertoi, että oli nähnyt kilpailuohjelman aikana paniikin Michellen silmistä. Hän antoi Michellelle neuvon; jos hän pyrki näkemään negatiivisten ajatusten sijaan positiivisia asioita mielessään. *”He said that I shouldn’t approach each jump thinking what could go wrong. Instead, I should see the good, clean, upright landing.”* Peggy Flemming antoi Sasha Cohenille hyvän onnen lahjan, kun hänet valittiin ensimmäistä kertaa olympiajoukkueeseen.

Tara Lipinskillä oli omassa makuuhuoneessaan julisteita kuuluisista taitoluistelijoina; Peter ja Kitty Carruthers, Jill Trenary, Katarina Witt ja Kurt Browning. Yksi Taran idoleista oli japanilainen Midori Ito, koska hän oli ensimmäinen naistaitoluistelija, joka onnistui kolmoisakselissa kilpailutilanteessa. *”She was one of the first woman to land a triple axel and that just amazed me.”* Taran harjoituskaveri ja hyvä ystävä oli Todd Eldredge, joka kilpaili kolmissa olympialaisissa, oli vuoden 1996 maailmanmestari ja kuusinkertainen Yhdysvaltojen mestari. Vuoden 1997 maan mestaruuskilpailuiden aikaan Tara sai kannustuspuhelun Yhdysvaltojen maajoukkueen telinevoimistelupalmentaja Bela Karolyilta, joka kehotti Tارا luistelemaan aivan kuten harjoituksissa. *”He told me just to go out and skate the way I had*

*every day in practise.*” Saman ohjeen Tara sai omalta harjoituskaverilta Todd Eldredgeltä ja valmentajaltaan. Tara koki olevansa onnellinen, kun hänellä on niin paljon ihmisiä tukemassa häntä. Sasha Cohenin kanssa samalla harjoitusjäillä luistelivat maailmanluokan pariluistelupari Jenni Meno ja Todd Sand, joiden kanssa hän oli hyvä ystävä.

Yhdysvalloissa on tavallista, että parhaimmat senioriluistelijat ja lahjakkaat nuoret tulokkaat pääsevät osallistumaan aikaisempien olympiamitalistien ja maailmanmestareiden kanssa erilaisiin luistelunäytöksiin ja kesänäytöskiertueille, jolloin esikuvat tulevat hyvin arkisiksi ja todellisiksi. Jouluna 1990 Kristi Yamaguchi pääsi esiintymään kotonaan olympiavoittajien kanssa samaan jäänäytökseen ja oli otettu saamastaan kunniaa. Esiintymisen jälkeen Kristi sanoi, että näytöksessä luisteleminen oli unelmien täyttymys. *”It was a dream come true. This night was all fun.”* Michelle osallistui ensimmäiselle näytöskiertueelleen sinä kesänä, kun hän täytti 13 vuotta ja sen jälkeen kesänäytöskiertue oli yksi rutiineista. Kiertuevuosien aikana hän näki mestariluistelijoiden arkea hyvin läheltä ja luisteli esikuviansa kanssa samoissa näytöksissä. Kun Michelle voitti ensimmäisen maailmanmestaruuden, muut näytösluistelijat kohtelivat häntä edelleen samalla tavalla kuin aina ennenkin, pikkusiskonaan. *”None of the other skaters treated me no differently now that I was world champion. A lot of them had been world champions, too. I was still like everyone’s kid sister.”* Sarah Hughes pääsi esiintymään ensimmäisen luisteluidolinsa, Kristi Yamaguchin, kanssa samaan jäänäytökseen ensimmäistä kertaa hänen ollessaan 6-vuotias. Hän ystäväystyi erilaisten esiintymisten myötä muun muassa Scott Hamiltonin, JoJo Starbucksin ja Peggy Flemingin kanssa. Sasha Cohen pääsi suuriin näytöksiin ja kiertueille 16-vuotiaana ja sanoi, että on mukava päästä tutustumaan nykyisiin ja aiempiin mestariluistelijoihin rennommassa ympäristössä. Sasha ystäväystyi muun muassa Timmy Goebelin ja Johnny Weirin kanssa.

Michelle tuo omassa elämäkerrassaan esille myös hänen oman asemansa esikuvana, joka näyttäytyi suuremmissa roolissa ensimmäisen maailmanmestaruusvoiton jälkeen. *”People looked after me the way I had looked up to Lu Chen, Nancy Kerrigan and Kristi Yamaguchi when I was little. It is really neat to think I might inspire a new young skater.”* Elämäkertoista oli selkeästi nähtävillä, että yksi Sarahin ja Sashan idoleista oli Kristi Yamaguchi.

Sasha oli luistellut Kristi Yamaguchin kanssa näytöksissä useasti, mutta hän tutustui idolinsa kanssa vasta myöhemmin urallaan kolmen tunnin automatkakeskustelun aikana. Hän kuvailee Kristiä ja hänen ammattimasta asennetta sekä herttaista että maanläheistä persoonansa näin; *”She is the nicest, most professional person in the world. I really respect her, her talent, her career and especially how modest and down-to-earth she is. Someone like Kristi, who’s been touring for so many years and is still skating at the same level she was at the Olympics, is such an inspiration for me. And above her professionalism, she’s just a really nice person to everyone.”* Muutkin luistelijat toivat esille sen, miten vakuttavaa oli nähdä entisten mestariluistelijoiden luistelevan näytösluistelijoina samalla tasolla kuin he olivat aktiiviaikoinaan. Näytösluistelijat antavat yleisölle joka ilta kaikkensa. Yhdysvaltalaisen taitoluistelu-yhteisön tiiviynen pystyy aistimaan myös siitä, että neljässä viimeisimmässä elämäkerrassa on mainittu Scott Hamiltonin sairastuminen syöpään ja valmentaja Carlo Fassin kuolema maan mestaruuskilpailuiden aikana.

## **4.10 Olympialaiset – *”a dream come true!”***

### **4.10.1 Kristi Yamaguchi – 1992 Olympiakulta**

*“Winning in Olympic women’s singles felt surreal. I felt that everything I had done - the hard work, the tough times - was all worth it.”*

Viimein koitti helmikuu 1992 ja Albertvillen olympialaiset. Kristi oli hallitseva maailmanmestari. Taitoluistelutapahtumat olivat vasta muutaman viikon kuluttua avajaisista, mutta valmentaja ja vanhemmat päättivät, että Kristin olympiakokemus jää vajaaksi, jos luistelijalla ei osallistu avajaisiin. Valmentaja sanoi, että *”If she misses the opening ceremony and then skates badly. What are you left with your Olympic experience?”* Kristi majottui olympiakylään Nancy Kerriganin kanssa samaan huoneeseen ja kävi päivittäin harjoittelemassa yksityisessä noin 8 kilometrin päässä sijaitsevassa jäähallissa. Kolmoisakselia hän ei ollut oppinut, mutta toivoi, että kotona tehty harjoittelu ja luistelun kokonaisvaltaisuus riittäisi kulta-



mitaliin; *”her strenght, poise and vibrant appearance would be enough.”* Kristi tiesi, että taitoluistelun olympiavoittajasta tulee kuningatar ja suuri mediamielenkiinnon kohde. Lyhytohjelmapäivänä yksi Yhdysvaltojen maajoukkueen valmentaja ennusti, että Krististä tulee seuraava olympiavoittaja, koska hänellä on oikeanlainen temperamentti ja hän luottaa valmentajaansa, vanhempia ja kilpailuohjelmiinsa. *”Kristi has the ideal temperament for a skater. She trust her coach, her parents and her program.”* Ennen lyhytohjelmaa Kristin kaikkien aikojen luisteluidoli Dorothy Hamilton tuli Kristin luokse ja muistutti häntä kovasta työstä, jota Kristi on tämän hetken eteen tehnyt.

Kristi luisteli lyhytohjelmansa puhtaasti, kauniisti ja säteillen ja sijoittui ensimmäiseksi. Vapaaohjelmakilpailu oli kaikkien aikojen kovatasoisin, mutta kilpakumppaneiden ohjelmissa oli paljon epävarmuutta ja kaatumisia. Kristin ainut virhe omassa ohjelmassaan oli käsikosketus kolmoisritin alustulossa, muuten ohjelma oli puhdas. Kristi voitti myös vapaaohjelmaosuuden ja sitä myötä ylivoimaisen olympiakullan. *”Kristi was the Olympic Champion – the greatest skater in the world.”* Lapsuuden unelmasta oli tullut totta. *”I dreamed of this since I was a little girl. From the first time I put on skates. But to think that my dream came true!”* Kristi totesi lehdistötilaisuudessa, että hänen elämänsä tulee varmasti voiton myötä muuttumaan, sillä äsken tapahtui jotain todella erityistä. *”I suppose things are going to be a little different, even though I feel the same inside. I know something really special just happened.”*

#### **4.10.2 Michelle Kwan – 1998 Olympiahopea ja 2002 Olympiapronssi**

*”When I look back at the Olympics, they don't define me, I know there's a lot of room for improvement and I'm always up for a challenge. I've had some good and some bad. But it's all about the Olympic experience.”*

Vuoden 1994 olympialaisissa Lillehammerissa Michelle lähetettiin Norjaan varaluistelijan roolissa, mutta hän ei päässyt aistimaan olympiakylän tunnelmaa. Hän asui hotellissa, mutta oli jäähallissa paikanpäällä olympilaisten taitoluistelukilpailuosuuksien aikana. Vuonna

1998 Michelle Kwan oli yksi kilpailuiden ennakkosuosikeista ja hänen oma tavoitteensa oli kultamitali, mutta hän tiesi, että kaikki on hänestä itsestä kiinni. *”This was the moment she had been waiting for ever since she first stepped on the ice. But skating can be unpredictable and you have to learn to cope and be happy and enjoy life. A lot of things aren’t going to go your way.”* Michelle ei osallistunut avajaisseremonioihin eikä majoittunut olympiakylään muiden urheilijoiden kanssa. Hän majoittui vanhempiensa kanssa hotelliin. Hän suhtautui kilpailuun aivan kuten kaikkiin muihinkin kilpailuihin ja pyrki niin välttämään olympialaisten tuomaa lisäjännitystä. Ensimmäisissä kilpailuharjoituksissa Michelle kärsi aikaerorastuksesta ja kaatui ohjelmassaan yhden hypyn, mutta muuten harjoitus oli oikein onnistunut. Hän oli rauhallinen ja onnellinen. Kaikki oli hyvin.

Lyhytohjelmapäivä koitti; kaikki harjoittelutunnit ja kilpailusuoritukset olivat valmistaneet häntä tähän hetkeen. Michelle onnistui ohjelmassaan puhtaasti ja oli lyhytohjelman jälkeen ensimmäinen. Valmentajan sanoin suoritus oli loistava, mutta varovainen. *“Wonderful, but Carroll thought Kwan was holding back. Kwan didn’t want to take chances. After all, this was the Olympics. Carroll hoped she would skate her long program with more energy and speed and really let herself go free.”* Vapaaohjelmassa Michelle luisteli kuuman ryhmän ensimmäisenä ja tuomareilla on tapana jättää pisteisiin hieman pelivaraa myöhemmin luisteleville. Vapaaohjelma sujui hyvin, eikä se olisi Michellen mielestä voinut mennä paremmin. *”In Kwan’s mind it could have not gone better.”* Pisteiden jälkeen Michelle tiesi, että hänen kultamitaliunelman toteutuminen oli aika heikoilla jäillä. Monet ihmiset olivat sitä mieltä, että Michellen ohjelma olisi riittänyt olympikultaan kaikissa muissa olympialaisissa, mutta vuoden 1998 kultamitaliin se ei riittänyt. Lehdistötilaisuudessa Michelle sanoi, että hän tiesi kilpailuun tullessaan, että kilpailu tulee olemaan kova ja hän toivoi luistelevansa niin hyvin kuin hän osaa. Mitali ei ehkä ollut toivotun värinen, mutta hän on suorituksiinsa tyytyväinen ja onnellinen. *”I knew this competition wasn’t going to be piece of cake. I came here looking for a good performance and I skated my best... This might not be the color medal I wanted but I’ll take it. I’m happy.”* Amerikkalaisille Michelle oli mestari ja hänen *“sportsmanlike attitude set her skyscrapers above the rest.”* Näissä kilpailuissa Michellen olympiaunelma ei vielä toteutunut, mutta hän ei ollut valmis luovuttamaan. Vuonna 2002 olisi uusi

mahdollisuus. *"I have my chance in 2002. If I want it bad enough, I'm going to go and try again."*

Vuoden 2002 olympiakauden alussa Michelle vaihtoi koreografia ja lokakuussa hän erotti valmentaja Frank Carrollin. Vuoden 2002 Olympialaisissa Michelle oli päättänyt, että hän antaisi jäällä kaikkensa eikä pelaisi yhtään varman päälle. Hän osallistui myös avajaisiin. Kotiyleisön kannustus inspiroi häntä ja antoi lisävoimaa. *"She let it all go."* Hän sijoittui jälleen lyhytohjelmassa ensimmäiseksi puhtaalla ohjelmalla. Lehdistötilaisuudessa Kwan oli tyytyväinen, hän luisteli suoraan sydäimestä ja tilanne oli uskomaton. *"I'm proud to be an American and I tried to skate from my heart, tried to make Americans proud. It was an incredible moment for me."* Vapaaohjelma alkoi vahvasti, mutta ohjelmaan sisältyi yksi virhe, joka maksoi Michellen olympiakultamitalin; hän kaatui kolmoisflipissä. Scott Hamilton totesi, että se kaatuminen tuntui niin epärealistiselta, koska sen myötä olympiakullan saavuttaminen jää vain haaveeksi. *"It ended up being her last chance to win an Olympic Gold Medal. It was that ONE mistake that cost her, the only title she wasn't ever able to achieve."* Michelle oli pettynyt, mutta hallitsi tilanteen ylväästi ja sillä arvokkuudella, josta hän on tunnettu. *"She handled situation with grace and dignity she had been famous for. Once again Kwan won the public's sympathy and respect through her disappointment."* Michelle yritti saavuttaa olympiaunelmansa vielä vuoden 2006 kilpailuissa, mutta joutui vetäytymään kilpailusta ensimmäisten virallisten harjoitusten jälkeen, koska loukkasi nivu-  
sensa.

#### **4.10.3 Tara Lipinski – 1998 Olympiakulta**

*"I can't even imagine what it's like and right now I'm like in shock, I can't believe that I'm Olympic Champion."*

*"It's hard work, and you have to love the sport so much. I think that shines through. If you don't love it, or you do it for someone else, you won't be able to hang onto it. Not only did I want it, I loved it. You really have to love it from within every corner of your body."*

Tara Lipinski oli olympilaisissa hallitseva maailmanmestari, mutta hänen odotettiin voittavan kilpailuissa hopeaa. Valmentaja uskoi kuitenkin Taran kultamitalimahdollisuuksiin, jos hän vain luistelisi niin kuin harjoituksissa. *“Everyone expected me to take the silver medal. But my coach told me I could win the gold, if I skated my best and held nothing back. I was nervous before getting onto ice, but I remember telling myself that I didn’t want to be disappointed when I finished.”* Tara asui kilpailuiden ajan olympiakylässä ja osallistui avajaisseremoniaan. Taran tärkeimmät ihmiset olivat matkustaneet kannustamaan ja tukemaan häntä olympialaisissa. Taran kaksi valmentajaa, Mr. Callaghan ja Megan sekä harjoituskaveri Todd Eldredge olivat paikalla. Tara totesi myös, että muiden samassa tilanteessa olevien eri lajien urheilijoiden näkeminen helpotti vähentämään kilpailuiden ekstrajännitystä ja paineita. Lyhytohjelma oli puhdas ja hyppyelementtien jälkeen Tara luisteli ohjelman hymyssä suin. Tara luisteli jäältä pois todeten valmentajilleen, että hän teki sen: *“I did it!”*, johon Mr. Callaghan vastasi, että *“Big-time, you did it!”* Tara kertoi ohjelman olleen hänen elämänsä paras ja hän oli niin onnellinen, että hän olisi voinut itkeä ja nauraa yhtä aikaa. Lopulta Tara sijoittui lyhytohjelmassa toiseksi, heti Michelle Kwanin jälkeen.

Vapaaohjelma luisteltiin kahden päivän kuluttua ja Tara yritti imeä olympiakylässä itsevarmuutta muilta olympiaurheilijoilta. Mr. Callaghan sanoi Taralle, että olympiakullan voittaa se luistelija, joka on jäällä kaikkein aggressiivisin. Varma ja turvallinen ohjelma ei riitä kultamitaliin, jos Tara haluaa voittaa, täytyy hänen luistella koko sydämellään. *“I took my position on the ice and thought: this is it. Enjoy it! My music began, and I started to skate. My nerves went away and I felt loose and warmed up. Everything was flowing. I remembered what my coach said and I skated with whole heart. I soared thru my jumps and danced through my footwork. I let my excitement show on my face and in the way I moved.”* Vapaaohjelma oli Taran uran paras suoritus, hän nautti luistelusta täysin rinnoin ja se palkittiin olympiakultamitalilla. *“As I skated the final elements in my program, I felt pure joy. I had just given the performance of my life in the most important competition I’d ever entered. My Olympic dream had come true.”*

#### 4.10.4 Sarah Hughes – 2002 Olympiakulta

*“It was a dream of mine to be an Olympic Champion, but not a lifelong goal. It's really ironic that I won, because that's not the goal that I had in mind when I went out to skate. I didn't hold anything back.”*

Sarah sijoittui maan mestaruuskilpailuissa kolmanneksi ja sai paikan olympiajoukkueeseen. Sarah ja valmentaja tiesivät, että jos Sarah haluaa voittaa olympiamitalin, pitää hänen antaa kaikkensa ja luistella uran paras suoritus. *“If Sarah wanted an Olympic medal, she would have to go all out. Seize the day. Grab the moment. Sarah would have to wow the Olympic judges with the best performance of her life.”* Sarahilla ja Robinilla oli kolme viikkoa aikaa avajaisseremonioiden alkuun ja harjoitusohjelma suunniteltiin tarkkaan. *“In order to catch the judges' attention Sarah would have to have some “pizzazz” herself. We both felt, You're in the Olympics; there is no reason to play it safe.”* Vapaaohjelman viimeiset 90 sekuntia tehtiin uudelleen tuomaripalautteen perusteella, Sarahin hiusmallia lyhennettiin, huippusuunnittelija ompeli kaksi uutta kilpailupukua ja kaksi harjoituspukua, jotta ne täyttäisivät olympiapuvun vaatimukset. *“An olympic dress should be wow.”* Luistelija ja valmentaja korjasivat kolmoislutzin tekniikkaa sekä harjoittelivat vapaaohjelmaan toisen kahden kolmoishypyn hyppy- yhdistelmän. Sarah sanoi, että hänen on tehtävä kaikkensa luistelun vaativuustason nostamiseksi, koska hän sijoittui maansa mestaruuskilpailuissa kolmanneksi. *“I was coming to the Olympics as the third-place finisher from our country, so I needed to pull everything I could.”* Sarah oli mukana olympialaisten avajaisissa. Sarah ja Robin viettivät kaksi päivää olympiakylässä ennen kuin he matkustivat Colorado Springsiin harjoittelemaan rauhalliseen ympäristöön kuudeksi päiväksi. Iltaisin Robin ja Sarah katsoivat kilpailuja televisiosta päästäkseen tunnelmaan. Neljä päivää ennen lyhytohjelman Sarah saapui Salt Lake Cityyn, mutta majoittui olympiakylän sijaan läheiseen hotelliin. Ensimmäinen kosketus olympia-areenaan oli seuraavana päivänä, jolloin Sarah pääsi aistimaan sen lämpimän olympiatunnelman. *“It's a warm rink, it has a warm feeling. And there is Olympic rings everywhere you look. I was so eager to get in the rink.”*

Sarah luisteli lyhytohjelmansa kilpailun viidentenä ja kaikista ennakkosuosikeista ensimmäisenä. Luistelumaailmassa se voi olla ongelma, sillä tuomarit jättävät kilpailun alkuvaiheessa pisteisiin hieman pelivaraa. *”Judges tend to score low in the beginning of an event. They want to leave lots of room for skaters to receive high scores later on. Sarah would have to do so well the others would have difficulty catching up.”* Sarahin oli vain tehtävä parhaansa ja katsoa mihin se riittää. Sarahin astuessa jäälle yleisön kannustus oli äänekkästä ja siihen Sarah ei ollut varautunut. Sarahin koko perhe oli jäähallissa kannustamassa ja tukemassa. Valmentaja antoi viimeiset ohjeet ja Sarah oli valmis. Kaikkien hyppyjen onnistuttua, Sarah luisteli loppuohjelman nauttien ja hymy huulilla. Ohjelman jälkeen hän tiesi, että ohjelma ei ollut täydellinen, mutta se oli hyvä. *”Her program wasn’t perfect, but it was awfully good. Best of all, there was no major flaws.”* Sarah ja valmentaja katsoivat kilpailun loppuun takahuoneessa. Sarah sijoittui lyhytohjelman lopputuloksissa neljänneksi. Sarah tiesi, että unelman toteutuminen riippuu hänen vapaaohjelmaluistelustaan. Valmentaja Robin sanoi, että takaa-ajajan asema sytyttää kipinän Sarahin sisällä. *”Sarah’s better as a chaser, not as the one being chased. It fires up something inside her.”* Saman totesi myös Scott Hamilton nähtyään naisluistelijoiden viimeiset kilpailuharjoitukset ennen vapaaohjelmaa; *”the fourth-place finish might have ignited a little competitive fire.”*

Ennen vapaaohjelmaa Sarah hengitti syvään ja päätti antaa kaikkensa, sillä tästä hetkestä hän oli unelmoinut koko elämänsä. *”All her life she’d dreamed of being in the free skate at the Olympics and now she was here. She wouldn’t hold anything back. She’d show everyone what she could do.”* Sarah onnistui hypyissä yksi kerrallaan ja teki historiaa hyppäämällä kaksi kahden kolmoishypyn hyppy-yhdistelmää onnistuneesti samassa ohjelmassa. Kaikki näkivät, että Sarah luisteli nuoruuden innolla, sydämestään ja nauttien joka hetkestä. Ohjelman viimeisen piruetin aikana Sarah ei kuullut ohjelmamusiikkiaan, kun yleisön kannustus peitti sen. Sarah pystyi vain toteamaan, että *”Wow!”* Ohjelman jälkeen Robin käänsi Sarahin katseen kohti jääkenttää ja pyysi häntä sisäistämään sen hetken. *”Close your eyes and soak it in.”* Ohjelman jälkeen Sarah tiesi, että suorituksella saattaisi voittaa olympiamitalin. NBC:n haastattelussa Sarah sanoi heti luistelun jälkeen, että hän halusi vain nauttia luistelusta eikä hänellä ollut mitään menetettävää. Suoritus oli hänen uransa paras. *”I just wanted*

*to have fun. Tonight I just said I have nothing to lose. I never skated that well in my whole life.” Sarah ja Robin menivät tyhjään pukuhuoneeseen odottamaan muiden suorituksia. Robin muistutti Sarahia voittajan etikettisäännöistä ja siitä, että hänen tulee olla kiitollinen tästä mahdollisuudesta. ”No matter what colour medal she ended up with, Sarah should be gracious and smiling. She’d had a miraculous skate that earned her millions new fans. She should be thankful!” Kun kilpailu päättyi, Sarah oli voittanut olympikullan, eikä hän ollut uskoa sitä todeksi. Seuraavan päivän lehdistötilaisuudessa Sarah totesi, että hän luisteli sydämestään ja antaen kaikkensa. “Last night I just went out and I skated. I didn’t realize it until I finished that that was the greatest feeling ever. I didn’t skate for fame. I’ve learned that having insincere motivations in life doesn’t take you anywhere. I skated with my heart.”*

#### **4.10.5 Sasha Cohen – 2002 Olympialaiset 4. ja 2006 Olympiahopea**

*“The Olympics is about showing what you’ve done with your life, your dream as an athlete and sharing that with the world.”*

Vuoden 2002 Olympialaisissa Sasha asui olympiakylässä ensimmäiset kaksi päivää ja osallistui niiden aikana virallisiin harjoituksiin sekä avajaisiin. Sasha totesi, että avajaisissa hän ymmärsi, miten isosta tapahtumasta on kysymys ja sen, että hän on todella itse osana olympialaisia. Avajaisten jälkeen hän lensi kahdeksi viikoksi Lake Arrowheadiin harjoittelemaan, jotta hän välttyisi suurelta mediapaineelta. Muutama päivä ennen kilpailuja Sasha lensi takaisin Salt Lake Cityyn ja majoittui perheensä kanssa hotelliin. Lyhytohjelmapäivänä hän pitäytyi hyviksi havaituissa lämmittelyrutiineissa. Lyhytohjelmansa hän suoritti elementti kerrallaan ja yritti välttää liiallista analysointia, sillä parhaat suoritukset tulevat lihasmuistista. Sasha oli luistellut puhtaan ohjelman eikä hän olisi halunnut lähteä jäältä pois. *“I didn’t want to get off the ice. It was exactly what I’d wanted, exactly what I’d dreamed of.”* Sarah tiesi Mr. Nicsin ilmeestä, että hän oli luistelijastaan hyvin ylpeä. Sarah sijoittui lyhytohjelmassa kolmanneksi. Mr. Nics antoi valmennettavalleen ohjeeksi, että hänen tulisi nauttia tästä illasta ja rentoutua eikä hän halua, että Sasha ajattelee vapaaohjelmakilpailua

vielä tänään. *”Dear, just relax and enjoy tonight. You were great. We’ll talk about it in the morning.”*

Seuraavan päivän vapaaohjelmaharjoituksessa kaikki meni hyvin, kunnes Sasha kadotti yhden kolmoisihyppynsä. Mr. Nicks yritti vakuutella, että kaikki on hyvin ja hyppy löytyy kylä iltaan mennessä, mutta Sasha ei uskonut häntä. Vapaaohjelmapäivänä Sasha oli hermostunut, mutta teki huolellisesti kaikki kilpailurutiinit. Kun Sasha oli valmis, hän meni vaihtamaan vaatteita ja hänen sukkahousunsa olivat hävinneet turvatarkastusten aikana luistelulaukusta. Pienen paniikin jälkeen, Sasha kysyi japanilaisen luistelijan sukkahousuja lainaan. Verryttely sujui hyvin, jonka jälkeen Sashan piti odottaa omaa vuoroaan kauan. Vapaaohjelma sujui yhtä kaatumista lukuun ottamatta hyvin, mutta ohjelman loppuosa oli taistelua. Ohjelman jälkeen Sasha oli pettynyt. *”I was so disappointed. I felt pretty miserable that night. Once some time passes, the pain lessens and looking back now, I don’t feel so bad... Disappointed or not, once you’re done with the competition you can really enjoy where your hard work has taken you.”* Sashan unelma olympiamitalista ei toteutunut, mutta nyt hän oli osallistunut olympialaisiin. Lähtiessään pois Salt Lake Citystä Sasha tiesi, että neljän vuoden päästä hän halusi palata takaisin olympiajälle.

Vuoden 2006 Torinon olympialaisiin Sasha matkusti Yhdysvaltojen mestarina, joten mediasirkus oli tällä kertaa suurempaa. Sasha päätti maksimoida harjoitusaikansa kotona ja hän jätti avajaisseremoniat väliin. Sashalla tunsu, että hän pystyi valmistautumaan näihin kilpailuihin paremmin, koska hän tiesi mitä odottaa. Toisaalta ulkopuoliset odotukset ja paineet olivat Torinon olympialaisissa suuremmat. Sasha majoittui alkuviikon ajaksi pienen hotelliin lähelle Italian ja Ranskan rajaa, mutta neljä päivää ennen kilpailuja hän muutti olympiakylään, josta hän sai oman huoneen. Äiti oli koko ajan matkassa mukana, mutta kilpailupäivien aikana paikalla olivat myös muut läheiset ja sukulaiset. Vihdoin lyhytohjelmapäivä koitti ja Sasha luisteli koko joukon viimeisenä. Sasha keskittyi omaan suoritukseensa ja vakuutti itselleen, että hänen täytyy pysyä vahvana ja positiivisena. Lyhytohjelma sujui pienestä jalkavammasta huolimatta erinomaisesti ja Sasha voitti lyhytohjelmakilpailun. *”When I got off the ice and saw that I was in the lead, it was such an amazing feeling.”*



Kilpailuiden välipäivän harjoituksissa Sasha tunsi olonsa vahvaksi. *"I was strong on the ice and feeling good, so as always I tried to stay centered."* Vapaaohjelmapäivän ohjelmaveritytelyssä Sasha kadotti keskiönsä eikä olo tuntunut normaalilta. Sasha kokosi itsensä veritytelyn jälkeen ja olo ennen ohjelmaa oli hyvä. Kilpailuohjelma oli alusta lähtien taistelua, Sasha kaatui ensimmäisen hyppynsä ja seuraavassa hypyn alastulossa oli käsikosketus jäähän. Sitten Sasha päätti taistella ja hän luisteli loppuohjelman kaikella ylpeydellä ja voimalla. *"After that I tried to let the program just flow, but it was hard. I wanted to skate a program I could be proud of. So I did. I reached down, really deep and found more strength. I skated rest of the program not only cleanly, but with all of the passion that the music inspires in me. I was incredibly proud of myself for finishing my program with grace and strength."* Ohjelman jälkeen Sasha ei uskonut mitalimahdollisuuksiinsa ja mietti vastauksia medialle. Lopputulokset yllättivät Sashan, hän oli voittanut hopeamitalin. Olympialaisten palkintojenjaossa Sasha oli ylpeä saavutuksestaan. Vuosien varrella Sasha on oppinut, että voittamisen sijaan tärkeintä on olla luovuttamatta ja luottaa itseensä. *"The point is to always believe in yourself and never give up. If you always commit to doing your best, you might not always get there. But if you don't try your best and believe in yourself, you'll never know how strong you are."*

## 5 POHDINTA

Tämän pro gradu -työn kautta voidaan todeta, että näiden viiden olympialuistelijan poluilta löytyy paljon yhtäläisyyksiä, mutta identtisiä ne eivät ole. Luistelijoiden polut olympiamenestykseen ovat aikajanelle piirrettyinä kulkeneet hyvin yksilöllisesti, mutta niistä on löydettävissä samantyyppisiä asioita ja tapahtumia urheilu-uran eri vaiheista. Vastaukset tutkimuskysyksiin eivät ole yksiselitteisiä. Tässä kappaleessa avataan näiden urheilijoiden elämäkertojen tarinoiden kautta löydettyjä urheilijan polkujen yhtäläisyyksiä ja eroja aineistosta ja teoriasta nousseiden teemojen kautta. Lisäksi pohditaan niitä tekijöitä, jotka ovat edesauttaneet ja mahdollistaneet näiden urheilijoiden olympiaunelman toteutumisen. Olympiamenestyksen saavuttaminen on hauras ja haavoittuvainen prosessi, jonka onnistumiseen vaikuttavat monet sisäiset ja ulkoiset tekijät. Nämä huippuluistelijat, jotka tutkimusjoukoksi valikoituivat, ovat kaikki saavuttaneet vähintään olympiamitalin. Uran kirkkain kruunu, olympiakultamitali, jäi kuitenkin kahdelta luistelijalta saavuttamatta.

### 5.1 Mitä yhtäläisyyksiä ja eroja näiden olympialuistelijoiden poluista löytyy?

Jokaisella näistä viidestä olympialuistelijasta on ollut rakastava ja tukeva perhe taustalla, suurimmalla osalla tukijoukkoihin ovat kuuluneet myös isovanhemmat ja muut sukulaiset. Tutkimukset ovat osoittaneet, että vanhempien tuki ja harrastussitoutuneisuus korreloivat suoraan lasten innostukseen ja harrastuksesta nauttimiseen (Power & Woolger, 1994), lasten kokemaan fyysiseen kyvykkyyteen (Brustad, 1993) ja auttaa lapsia jännityksen hallitsemisessa niin kilpailu- kuin harjoitustilanteissa (VanYperen, 1995). Tämän tutkimusjoukon vanhemmat ovat olleet valmiita tekemään uhrauksia lastensa urheiluharrastuksen eteen, jos lapsi on nauttinut luistelusta, saanut siitä iloa ja ollut valmis sitoutumaan harjoitteluun. Tutkimusaineiston tarinoiden pohjalta on nähtävissä, että useimmiten toisella vanhemmalla on ollut suurempi vastuu luistelijan arjen mahdollistamisessa niin harjoitus- kuin kilpailutilanteissa. Näiden luistelijoiden kohdalla vanhempien ja perheen tuki on ollut merkittävässä

roolissa etenkin lapsuus- ja nuoruusvaiheessa. Olympialuistelijat eivät tuoneet kertomuksissaan esille, että he olisivat kokeneet vanhempien odotusten muuttuvan paineiksi, stressin aiheuttajiksi tai vaikuttaneen negatiivisesti urheilusuorituksiin (Eccles & Harold, 1991). Päinvastoin vanhempien läsnäolon kerrottiin tuovan turvaa ja oli mukava, että harjoitus- ja kilpailutilanteista pystyi myöhemmin keskustelemaan kotona.

Liikuntaharrastuneisuus hyvin varhaisessa iässä parantaa aikuisiän urheilumenestysmahdollisuuksia ja sillä on myös myönteinen vaikutus urheiluharrastuksen jatkuvuuteen. Lapsen suhteellisella iällä ja harrastuskaupungin koolla on havaittu olevan vaikutusta urheilijakehitykseen. (Bruner et al., 2011; Côté et al., 2007; Helsen et al., 2005; MacDonald et al., 2009; Starkes, 2000.) Tämän tutkimusjoukon syntymäaika tai asuinpaikka eivät ole vaikuttaneet ammattimaisen harjoittelun aloittamiseen. Luistelijat ovat syntyneet toukokuussa, kesäkuussa, heinäkuussa ja lokakuussa, mutta suhteellisella iällä ei voida sanoa olleen vaikutusta tutkimusjoukon kulkemaan menestyspolkuun. Tutkimusjoukon luistelijat ovat erottuneet luisteluryhmistä hyvin nopeasti ja ensimmäiset valmentajat ovat kiinnittäneet huomiota joko luistelijoiden kokoon, innokkuuteen, asenteeseen, pelottomuuteen tai tietynlaiseen säteilyyn. Kun lapsi on osoittanut innokkuutta, lajirakkautta ja motivaatiota harjoitteluun ovat vanhemmat kuskanneet lapsiaan ohjattuihin ja omatoimisiin harjoituksiin kauaksi kotoa hyvin epäinhimillisiin aikoihin ja mahdollistaneet kaikin keinoin harrastuksen jatkumisen. Luistelijat Sarah Hughesia lukuun ottamatta ovat muuttaneet suurempiin kaupunkeihin tai kauemmaksi kotoa valmennuskeskuksiin parempien harjoitusolosuhteiden ja ammattitaitoisen valmennuksen perässä viimeistään silloin, kun urheilu-ura on ollut erikoistumisen vaiheessa (Law, Côté & Ericsson 2007). Nämä urheilijat ovat tehneet hyvin rohkeita ratkaisuja jopa kesken kauden, jos he eivät ole olleet tyytyväisiä valmennukseen tai harjoitusolosuhteisiin. Tärkeässä roolissa olympiaunelman saavuttamiseen ovat olleet vanhemmat ja tukijoukot, jotka ovat olleet valmiita tekemään uhrauksia lapsen harrastuksen jatkumisen eteen.

Tutkimusjoukon yksi yhteinen tekijä on luistelijoiden sukupuoli ja edustettu maa. Kaikki viisi naisluistelijaa edustivat urallaan Yhdysvaltoja, mutta heidän geeniperimässään on suuria eroja. Geeniperimältään lajiin sopivilla nuorilla on mahdollisuus kehittyä oikeaoppisessa

valmennuksessa huippu-urheilijoiksi. Kristin vanhemmat ovat Japanista, Michellen Kiinasta, Taran Puolasta, Sarahin äiti on amerikanjuutalainen ja isä kanadalainen ja Sashan isä on amerikanjuutalainen ja äiti ukrainalainen. Taitoluistelussa pieni koko on etu ja geeniperimällä on merkitystä. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että tyttö- ja naishuipputaitoluistelijat ovat alemman tason luistelijoihin verraten keskimääräistä lyhyempiä, hoikempia ja myöhemmin kehittyneitä (Malina & Bouchart 1991). Tutkimusjoukon jokaista luistelijaa voidaan kuvata huippuluisteliijaominaisuuksien mukaisin adjektiivein: kevytrakenteinen, atleetinen ja luonnostaan lihaksikas (King 2005, 740-745; Quinney 1990). Luistelijat ovat myös omistaneet lajiominaisuuksiin nähden riittävän nivelten liikkuvuuden (King 2005, 744-745; Shulman 2001, Valto & Kokkonen 2009, 446; Quinney 1990).

Tutkimusjoukon luistelijat ovat aloittaneet liikuntaharrastukset hyvin varhaisessa vaiheessa, mutta vain Sarah Hughesilla ensimmäinen lajivalinta on ollut taitoluistelu. Jokaisella luistelijalla on ollut liikunnallinen lapsuus valitsemiensa harrastusten parissa. Michelle Kwan ja Sasha Cohen aloittivat telinevoimistelulla, Kristi Yamaguchi tanssilla ja akrobatialla ja Tara Lipinski rullaluistelulla. Luistelijat ovat siirtyneet jo ensimmäisten harrastustensa parissa hyvin nopeasti erikoistumisen maailmaan ja lapsuuden ensimmäiset lajivalinnat ovat tukenet taitoluistelussa tarvittavien laji- ja fyysisten ominaisuuksien kehittymistä. Näiden olympialuistelijoiden polku on taitoluistelumaailmassa kulkenut yksinkokeilun kautta ryhmäopetukseen, sieltä yksityistunneille ja päätoimisen valmennuksen piiriin. Tara harrasti kolmen vuoden ajan sekä rullaluistelua että taitoluistelua, Kristi harjoitteli aikuisikänsä saakka sekä yksin- että pariluistelua ja Sarahin toinen harrastus luistelun rinnalla oli 14-vuotiaaksi asti baletti. Voidaan todeta, että tämän tutkimusjoukon kohdalla Coten ja tutkimusjoukon (1999; 2007) löydökset eivät varhaisen erikoistumisen osalta täysin pidä paikkaansa, sillä tutkimusjoukon luistelijat ovat luoneet motorisen kehityksen pohjaa useamman liikuntalajin parissa ikävuosien 6 ja 12 välillä ja luistelijat ovat harrastaneet kehitysvuosiansa aikana korkealla tasolla myös jotain toista lajia. Tutkimusjoukolle taitoluisteluharrastuksesta on kuitenkin tullut hyvin varhaisessa vaiheessa leikin rinnalla työ, johon sitoudutaan.

Taitoluistelussa huipputason saavuttamiseen vaaditaan tutkimusten mukaan noin 20 000 tuntia harjoittelua niin jäällä kuin oheisharjoituksissa (Morissey & Young 1997, 65-66). Sarah oli jäällä ensimmäisen kerran 3-vuotiaana, muut luistelijat ikävuosien 5 ja 7 välillä. Ammattimainen ja määrällisesti suuri harjoittelu on alkanut Kristillä 7-vuotiaana, Michellellä 10-vuotiaana, Taralla 9-vuotiaana, Sarahilla 5-vuotiaana ja Sashalla 11-vuotiaana. Sen jälkeen harjoittelun tuntimäärät ovat olleet hyvin nousujohteisia ja tutkimustuloksiin verrattavia. Tosin huomioitavaa on, että sekä Michelle Kwan että Sasha Cohen ovat harjoitelleet pitkiä aikoja myös yksin yleisövuoroilla vanhempien valvovan silmän alla. Tara Lipinski kertoi harjoitelleensa vielä seniorivuosinaan noin puolet päivittäisistä jäätunneista ilman valmentajaa. On tutkittu, että laskennalliset tavoitteelliset harjoitusmäärät huipputaitoluistelijan tason saavuttamiseksi ovat 8-13-vuotiailla 8-17 tuntia viikossa, 14-18-vuotiailla 20-25 tuntia viikossa ja yli 19-vuotiailla yli 25 tuntia viikossa (Nieminen 2000). Näiden luistelijoiden viikkoharjoittelumäärät ovat olleet jopa tutkimuksia korkeampia ammattimaisen valmennuksen piiriin siirryttäessä. Côtén ja Ericssonin (2007) tutkimustulosten mukaan varhainen erikoistuminen tukee huippu-urheilijoiksi tähtäävien urheilijoiden kehityskaarta positiivisesti, mutta asia ei ole niin yksiselitteinen. Olympiatason voimistelijat eivät nauttineet urheilusta yhtä paljon kuin kansainvälisellä tasolla kilpailleet voimistelijat ja heidän terveydentilansa raportoitiin huonommaksi. Tämän tutkimusjoukon urheiluharrastuneisuus ja hieman myöhäisempi ammattimaisen taitoluisteluharjoittelun aloittaminen on varmasti osaltaan tukenut näiden luistelijoiden positiivista urakehitystä ja lajirakkauden säilymistä.

Loukkaantumiset eivät tässä tutkimusaineistossa saaneet suurta roolia. Tutkimusjoukon luistelijat eivät tuo elämäkertoissaan esille Sasha Cohenia lukuun ottamatta loukkaantumisia. Jos näin todella on, on tämä tutkimusjoukko saanut harjoitella terveenä, mikä on varmasti yksi menestyksen mahdollistaja. Sasha Cohen kertoi elämäkerrassaan rehellisesti vammoista ja toipumisprosesseista. Sasha Cohenilla oli ympärillään vahva tukiverkosto ja hän selvisi uraa uhkaavasta selkävammasta takaisin huipulle. Hän käytti kuntoutumisajan omien heikkouksien kehittämiseen ja paluu lajin pariin tapahtui pienin askelin. Puolen vuoden hyppytaun jälkeen hyppyjen uudelleen opettelu tapahtui valjaiden avulla, jolloin luistelijan itseluottamusta saatiin turvallisesti nostettua ja loukkaantumisriskiä pienennettyä. Jokaisessa

elämäkerrassa niin pienet kuin suuret vastoinkäymiset nähtiin oppimiskokemuksina ja jokaisen urheilijan polulle oli sattunut tärkeiden ihmisten menetyksiä ja läheisten ihmisten vakavia sairastumisia. Usein vastoinkäymisten yhteyteen oli liitetty myös uran käännekohta. Luistelijat kertoivat, että näissä yllättävissä tilanteissa heidän ajatuksensa eivät olleet luistelussa, jolloin kilpailusuoritukset jäivät selkeästi oman taitotason alapuolelle. Vastoinkäymiset toimivat myös ajattelumaailman herättäjinä. Michelle Kwan kertoi, että Yhdysvaltojen mestaruuskilpailuiden aikana tapahtunut huippuvalmentajan kuolemantapaus ja samanaikaisesti julki tullut luistelijaidolin vakava sairastuminen sai hänet muistamaan, että elämässä on suurempia asioita kuin taitoluistelu ja tapahtumat aukaisivat jonkun lukon hänen ajatusmaailmassaan.

Valmentajien valta-asema ja käytös vaikuttavat urheilijoiden hyvinvointiin ja huippusuoritusten saavuttamiseen (Wang & Golfine 2007). Tutkimusjoukon luistelijat kunnioittivat valmentajiaan ja uskoivat heidän ammattitaitoonsa. Valmentajien ja luistelijoiden välillä käytiin kahdensuuntaista vuorovaikutusta ja päätöksiä tehtiin yhdessä keskustellen ja urheilijan näkemyksiä kunnioittaen. Tämän tutkimusjoukon valmentajista osa on ollut hyvin äidillisiä ja huolehtivia, mutta miesvalmentajien kanssa valmentaja-urheilijasuhde on ollut ammattimainen. Wangin (2006) tutkimus osoitti, että valmentajan tulee kaikin keinoin välttää etenkin kilpailutilanteessa oman hermostuneisuuden näyttämistä urheilijoille sekä herkästi analysoitava urheilijan motivaatiotasoa kannustussanoja valitessaan. Tämän tutkimusjoukon valmentajat on kuvattu kilpailutilanteissa hyvin kannustavina urheilijan tukipilareina ja tyynen rauhallisina. Harjoitus- ja kilpailutilanteissa on vallinnut positiivinen ja turvallinen ilmapiiri. Gould & Dieffenbach (2002) ovat tutkimuksellaan osoittaneet, että huippusuoritus liittyy läheisesti johdonmukaisiin kilpailuihin valmistautumis- ja kilpailurutiineihin. Se onkin ollut yksi tärkeä yhteinen tekijä kaikkien tutkimusjoukon taitoluistelu-uralla. Luistelijat ovat niin harjoituksissa kuin kilpailuissa noudattaneet rutiineita, jotka on vuosien varrella oppimiskokemusten kautta rakennettu ja testattu toimiviksi. Wangin ja Golfinen (2007) tutkimustulosten mukaan valmentajat ovat käyttäneet ennen onnistuneita olympiasuorituksia seuraavia menetelmiä: kilpailuun valmistavalla jaksolla ja kilpailutilanteissa on korostettu urheilijan vahvuuksia, hiottu taitoja ja rakennettu onnistumisstrategioita sekä painotettu ko-

konaismatkan merkitystä yksittäisten kilpailutulosten sijaan. Nämä olympialuistelijattaret ovat luottaneet omaan harjoitteluun ja mahdollisuuteen menestyä. Luistelijat onnistuivat tärkeissä kilpailussa keskittymään omiin suorituksiinsa ja luistelivat omalla taitotasollaan onnistuneesti. Kaikille uran huippusuoritus ei kuitenkaan ajoittunut olympiajälle.

Yksi olympiamenestykseen vaikuttanut yhteinen tekijä on se, miten hyvin koulu ja huippu-urheilu on saatu yhdistettyä. Yhdysvalloissa kotikoulu ja verkko-opiskelun hyödyntäminen valmennuksen rinnalla takaa sen, että harjoituksiin voidaan käyttää riittävästi aikaa. Suurin osa Yhdysvaltojen huipputaitoluistelijoista suorittaa koulunsa hyvin varhaisesta vaiheesta lähtien joko kotiopetuksessa tai verkko-opintoina (Wood 2005). Nämä viisi luistelijaa olivat viimeistään kahdeksannesta luokasta eteenpäin kotiopetuksessa, mutta heistä osa kävi myös myöhemmässä vaiheessa koulussa muutamilla tunneilla sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseksi. Koulutuntien ajan he saivat olla ikätovereiden kanssa yhdessä ja käyttäytyä ikäistensä tavoin. Luistelijat ovat olleet hyvin kunnianhimoisia koulun suhteen ja he ovat valmistuneet high schooleista erinomaisin arvosanoin. Yhdysvaltojen taitoluisteluliitto on rakentanut erilaisia stipendijärjestelmiä luistelun rahoittamiseksi hyvin koulussa menestyville tai esimerkiksi urheilijoille (Yhdysvaltojen Taitoluisteluliitto, 2014b) ja tämä on varmasti yksi siihen, että myös tämän tutkimusjoukon luistelijat ovat tavoitelleet parhaita arvosanoja. Toisaalta näiden luistelijoiden persoonalla ja tietynlaisella perfektionismilla on merkitystä myös akateemiseen menestykseen. Luistelussa ja elämässä menestymiseen vaikuttaneita yhteisiä tekijöitä ovat olleet korkea työmoraali, tietynlainen täydellisyyden tavoittelu kaikessa tekemisessä ja usko siihen, että tavoitteet ovat saavutettavissa. Tutkijana minulla jäi tunne, että kaikki luistelijat ovat itse asettaneet omalle tekemiselle sen kaikkein korkeimman vaatimustason.

Elämäkerroissa ja tarinoissa tuotiin esille vahvasti siirtymä junioriluistelijasta senioriluistelijaksi, jolloin teknisyyden rinnalla keskityttiin enemmän taiteellisuuteen, tulkintaan ja kypsemmän imagon luomiseen. Ulkonäkömuutosten ja murrosiän lisäksi senioritasolle siirryttäessä mukaan kuvioihin astui myös suurempi mediamielenkiinto. Yhdysvalloissa luistelijan on maan sisällä siirryttävä seniorisarjaan kilpailemaan siitä hetkestä lähtien, kun hän läpäii-

see Yhdysvaltojen taitoluisteluliiton testit. Tämä tutkimusjoukko oli teknisesti senioriluistelijoiden tasolla 12–14 – vuoden ikäisinä, jolloin lähdettiin joko luistelijan omasta toiveesta tai valmennustiimin yhteisestä päätöksestä etsimään hienostuneempaa ja kypsempää tyyliä. Muutoksen suhteen liikuttiin kuitenkin veitsen terällä, sillä tyyli muutoksella ei haluttu mennä liian pitkälle, jotta nuoruuden raikkaus säilyisi. Kristi Yamaguchilla tämä hetki oli 17-vuotiaana, jolloin hän päätti luoda vahvan ja kokonaisvaltaisemman oman luistelutyylin ja imagon itselleen. Kaikkein dramaattisin tyyli muutos oli Michelle Kwanilla noin 15 vuoden ikäisenä. Sasha Cohen toi elämäkerrassaan julki senioritasolle siirtymisen aiheuttaneen vain mediahuomion määrän kasvamisen. Tämä saattaa johtua siitä, että hän oli loukkaantuneena ensimmäistä seniorivuotta seuranneen kauden ajan, jolloin hän sai rauhassa kasvaa ja kehittyä ilman ulkopuolisten asettamia paineita ja menestysodotuksia.

## **5.2 Mitkä tekijät ovat mahdollistaneet olympiaunelman toteutumisen?**

Urheilijan asenne ja sitoutumisen aste yhdessä valmentajan ammattitaidon kanssa ratkaisevat kasvaako ja kehittykö lapsesta huippu-urheilija. Oikea asenne näkyy urheilijan tavassa elää ja hoitaa asioita eikä pelkää siinä, miten urheilija harjoittelee tai kilpailee. Nämä olympialuistelijat ovat sitoutuneet taitoluisteluun ja pitkäjänteiseen harjoitteluun siitä hetkestä lähtien, kun olympiaunelma on syttynyt. Huipputaitoluistelijat ovat rohkeita, pitkäjänteisiä, itsevarmia, periksiantamattomia, luovia ja sopivan analyttisiä (Liukkonen 1997; Moormann 1994; Valto & Kokkonen 2009, 446). Kaikki edellä mainitut adjektiivit kuvaavat hyvin tätä tutkimusjoukkoa. Olympialuistelijoiden on ollut vahva sisäinen palo ja motivaatio, joiden avulla on ammattimaisesti harjoiteltu kohti unelmia. Tämä tutkimusjoukko pystyi blokkamaan ulkopuoliset asiat kilpailutilanteissa päänsä ulkopuolelle ja keskittymään vain omaan suoritukseen ja tekemiseen. Matkalla menestykseen on siedetty pettymyksiä, käsitelty, tulkittu ja kontrolloitu omia tunteita ja löydetty ne itselle sopivimmat rentoutumisen ja rauhoittumisen muodot. (Gould et al 1998; Gould et al 1999; Liukkonen 1997). Luistelijat ovat uskoneet niin harjoitus- kuin kilpailutilanteissa omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa. Kilpailutilanteissa luistelijat ovat voineet luottaa omaan harjoitteluunsa ja sen tuloksiin sekä ovat pystyneet saavuttamaan huippusuoritukselle suotuisan rentouden ja keskittymistason



(Gould & Dieffenbach, 2002). Luistelijat rakensivat yhdessä valmentajiensa kanssa vuosien varrella itselle toimivat harjoitus- ja kilpailurutiinit, joita he noudattivat kirjaimellisesti myös olympiajäillä. Kun urheilija pystyy kilpailutilanteessa luottamaan siihen, että hän on kunnossa, ei olosuhteilla ole lopputuloksen kannalta suurta merkitystä. (Liukkonen 1997, 216–237; Suomen Taitoluisteluliitto 2010.)

Tarinoiden päähenkilöt ovat päätyneet lajin pariin omasta tahdostaan ja he ovat kehittyneet taidoissaan kansainväliselle tasolle yksilöllisessä aikataulussa, mutta ammattimaisen harjoittelun myötä melko nopeasti. Näillä kaikilla luistelijoilla olympiaunelma on syttynyt jo lapsuudessa ja sitä kohti on oltu valmiita tekemään melkein mahdottomia. Tutkimusjoukolla on ollut voittajien kyky saavuttaa itselleen asettamia tavoitteita (Gould et al 1998). Kaikki luistelijat kertoivat elämäkerroissaan lajirakkaudesta ja siitä onnen tunteesta, jonka jo jälle astuminen aiheuttaa. On tutkittu, että menestyvillä kilpaurheilijoilla on synnynnäinen ”kilpailuvietti”, joka näkyy jo lapsuudessa (Gober & Franks, 1988). Sarah Hughes ja Tara Lipiski kertoivat, että lapsesta saakka he ovat rakastaneet huomion keskipisteenä olemista ja kilpailemista. Kristi Yamaguchille oli kilpailuissa tärkeintä, että hänellä oli hauskaa. Taitoluistelussa hän rakastui ensimmäiseksi kimalteleviin kilpailuasuihin. Kuitenkin uran edetessä hän tiesi, että hänet huomioitaisiin vasta, kun hän olisi mestari. Sasha Cohen rakastui taitoluistelussa vauhdin ja tuulen tunteeseen ja Michelle Kwanille tärkeintä oli jäällä saavutettava tunne lentämisestä. Sekä Sarah Hughes että Michelle Kwan kertoivat myös, että he ovat parhaimmillaan tiukissa paikoissa selkä seinää vasten.

Tämän tutkimusjoukon luistelijat kertoivat, että he rakastavat taitoluistelua. Luistelijat toivat tarinoissaan esille, että he nauttivat harjoittelusta ja pelkästään se tunne, jonka jäällä liukuminen tuo, on tavoittelemisen arvoista. Etenkin lapsuudessa ja nuoruudessa Yhdysvaltojen mestaruuskilpailut olivat luistelijoille myös sosiaalinen tapahtuma ja kohtauspaikka, jolloin luistelijat saivat viettää aikaa eri kaupunkien luistelijaystäviensä kanssa. Myös menestyksen saavuttaminen ja sitä kautta tunnustuksen saaminen tuntui hyvältä, mutta se ei ollut tämän tutkimusjoukon luistelijoille lapsuudessa ja nuoruudessa kilpailutapahtumien itseisarvo. (Scanlan, Stein ja Ravizza, 1989.) Yhdysvaltojen mestaruuden voittaminen oli sen saavutta-

neille positiivinen kokemus ja vaikutus itseluottamukseen myönteinen. Seniorisarjan maan mestaruuskilpailuiden mitalistit saivat mahdollisuuden matkustaa ja luistella näytöksissä yhdessä aiempien mestariluistelijoiden ja omien esikuviansa kanssa (Gould, Jackson & Finch, 1993). Palkkiorahojen avulla luistelijat pystyivät auttamaan vanhempiaan omalta osaltaan harjoituskulujen kattamisessa.

Michelle Kwan oli ainut luistelija, joka kertoi elämäkerrassaan voittamisen jälkeisistä negatiivisista tuntemuksista ensimmäisen maailmanmestaruustittelin jälkeen. Hän ei ollutkaan enää takaa-ajaja, vaan jahdattava, mikä näkyi hermostuneisuuden lisääntymisenä, tavoitteen asettelun hankaluutena ja lisäpaineena. Samaan lopputulokseen on päästy Gouldin ja tutkimusjoukon huipputaitoluistelijoiden tekemässä tutkimuksessa, jossa todettiin, että maansa mestaruuden voittaneet luistelijat eivät mestaruuden voittamisen jälkeen välttämättä olleet itsevarmoja ohjelmien luisteleminen huipputasolla tai kyvyistään puolustaa mestaruuttaan (Gould, Jackson & Finch, 1993) ja he kokivat, että luistelumaailman heille asettamat paineet olivat mestaruuden jälkeen entistä suuremmat (Jackson, Dover & Mayocchi 1998a). Maailmanmestarina Michelle Kwan oli hukassa, hän ei tiennyt mihin mestaruuden jälkeen voi enää mennä. Michelle ei osannut käsitellä tilannetta tai asettaa itselleen uusia tavoitteita ja hän kadotti hetkellisesti luistelun ilon. Toisaalta mestaruuden jälkeinen vuosi ja maailmanmestaruustittelin menettäminen oli yksi uran tärkeimmistä käännekohdista, sillä se kasvatti luistelijan itsetuntemusta ja opetti paljon.

Maan mestaruuden tai mestaruusmitalin voittaminen oli jokaiselle tutkimusjoukon luistelijalle uran kulminaatiopiste ja palkinto päämäärätietoisesta harjoittelusta ja uhrauksista, joita menestyksen eteen oli joutunut vuosien varrella tekemään (Gould, Jackson & Finch 1993a, 1993b). Näiden olympialuistelijoiden tarinoissa Yhdysvaltojen mestaruuskilpailut olivat myös näytönpaikka ja ponnistuslauta kohti olympialaisia tai maailmanmestaruuskilpailuja. Jos kilpailuissa sijoittui ensimmäiseksi, tarkoitti se ykkösluistelijan asemaa sen vuoden arvokilpailuissa. Ykkösluistelijan asema toi mukanaan myös suuremmat odotuspaineet ja ulkopuolisten asettamat tulostavoitteet. Maansa mestarina luistelijat saivat kuitenkin olla jää-areenoilla huomion keskipisteenä (Gould, Jackson & Finch 1993a, 1993b). Ainut luistelija,

joka ei ollut olympialaisten ennakkosuosikki ja ykkösluisteliija maan mestaruudesta ja edellisen vuoden maailmanmestaruustittelistä huolimatta, oli Tara Lipinski. Median ja taitoluiselumaailman silmissä hänen odotettiin voittavan olympiahopeaa ja Michelle Kwanin kulta, vaikka Tara ja hänen valmennustiimiinsä uskoivat voittomahdollisuuksiin.

Yksi mielenkiintoinen huomio tästä tutkimusjoukosta on se, että vain Kristi Yamaguchi on urallaan voittanut junioreiden maailmanmestaruuden. Muut tutkimusjoukon luistelijat ovat menestyneet paremmin seniorisarjassa ja pienemmissä juniorikilpailuissa. Senioreiden maailmanmestareina olympiakauteen lähtivät Tara Lipinski, Kristi Yamaguchi ja vuoden 2002 kilpailuihin Michelle Kwan. Tutkimusjoukon luistelijoiden urat ovat kulkeneet melko nousujohteisesti kohti ensimmäisiä olympialaisia. Olympiakullan voittaneet luistelijat kertoivat, että he onnistuivat luistelemaan olympiakilpailuissa elämänsä parhaan vapaaohjelmasuorituksen tai parhaat ohjelmasuoritukset. He antoivat jäällä kaikkensa, luistelivat sydämellään, nauttivat joka hetkestä eivätkä pelanneet varman päälle ja tarttuivat hetkeen. Olympiaurheilijoille kultamitali edusti korkeinta mahdollista saavutusta, jonka urheilija voi urallaan saavuttaa ja se oli unelmien täyttymys (Gould, Jackson & Finch 1993a & 1993b; Jackson, Dover & Mayocchi 1998a). Gouldin & Dieffenbachin (2002) mukaan huippusuorituksen saavuttaminen olympiakilpailuissa edellyttää oikeanlaista ja optimaalista rentoutta ja keskittyneisyyttä. Jokaiselta olympiavoittajalta löytyy myös voittajan kyky ja henkinen kapasiteetti olla maailman paras (Gould et al 1998.; Gould et al 1999). Michelle Kwan oli sekä vuoden 1998 että 2002 olympialaisten lyhytohjelmakilpailuissa ensimmäinen, mutta vapaaohjelmasuoritukset eivät riittäneet olympiakultaan. Sasha Cohen onnistui myös molempien olympialaisten lyhytohjelmissä puhtaasti, mutta vapaaohjelmien tekniikkavirheet eivät riittäneet kultamitaliin asti. Mielestäni Michellen ja Sashan kertomukset tuovat julki huippuluistelun polun inhimillisyyttä. Olympialaisten voittaja on se urheilija, kuka on kilpailupäivänä valmis haasteeseen niin fyysisesti kuin henkisesti. Huipputaitoluistelijoiden väliset erot kunto-tekijöissä ja taidoissa ovat minimaalisia (Clarke, 2004).

Mielestäni yksi merkittävä tekijä olympiaunelman saavuttamiseen on se, että aikaisemmat olympiaurheilijat ja heidän valmentajansa ovat olleet osa näiden luistelijoiden elämää taval-

la tai toisella. Luistelijoiden idolit ovat paikalla maan mestaruuskilpailuissa, arvokilpailuissa ja olympialaisissa erilaisissa tehtävissä tai jopa kilpailukentillä (Gould, 2001). Toisaalta myös se, että Yhdysvalloissa on taitoluistelussa kaikki lajit edustettuna on vaikuttanut yhteishenkeen ja omien oppikokemusten syvälliseen ja avoimeen jakamiseen. Yhdysvalloissa eri urheilulajien olympiaedustajat ja -menestyjät kertovat mielellään luistelu-uran kokemuksestaan nuoremmille urheilijoille omaa urapolkua ja elämäkokemuksia avaamalla. Tämän lisäksi nuoret tulevaisuuden lupaukset oppivat tuntemaan ihmiset huippuluistelijoiden takana kesänäytöskiertueiden yhteydessä ja he ovat solmineet ystävyysuhteita omien esikuviansa kanssa. Tutustumalla saman kokemuksen läpikäyneisiin urheilijoihin tulee unelmasta realistisempi, helpommin lähestyttävä ja saavutettava. Yhdysvalloissa olympiaurheilijaa arvostetaan, vaikka hän ei ehkä olekaan saavuttanut olympiamitaleita. Jo olympialaisiin pääseminen tuo urheilijalle uudenlaisen statuksen (Hermansson & Hodge, 2012).

Olympiakultamitalin mukanaan tuomia positiivisia tai negatiivisia kokemuksia ei näissä kiiltokuvatarinoissa tullut esille, koska tarinat päättyivät olympiakultamitalistien osalta unelman toteutumiseen. Näiden olympialuistelijoiden elämä muuttui menestyksen myötä ja kaksi heistä tavoitteli unelmaansa myös seuraavissa olympialaisissa. Noiden vuosien välille mahtui myös paljon vastoinkäymisiä, mutta myös menestystä. Olympiaurheilijat ovat kertoneet, että suorituksiin positiivisesti vaikuttavia tekijöitä olivat psyykkiset taidot ja valmistautuminen, olympialaisiin suhtautuminen, tukipalvelut ja – tilat, monitahoinen valmistautuminen, fyysinen valmistautuminen ja valmennus. Negatiivisesti suoritukseen vaikuttivat normaaleista rutiineista poikkeaminen, media häiriötekijänä, valmentajaongelmat, liiallinen harjoittelu ja urheiluvammat (Gould et al 1998.; Gould et al 1999). Tämän tutkimusaineiston pohjalta on vaikea sanoa, mitkä ovat ne tekijät, joka ovat vaikuttaneet olympiaunelman toteutumiseen positiivisesti tai negatiivisesti. Jokainen luistelija valmistautui olympialaisiin hyvin tunnollisesti, eivätkä he jättäneet sen suhteen yhtään kiveä kääntämättä. Urheilijat pystyivät luottamaan omaan harjoitteluunsa ja valmennukseensa, jolloin suurien kilpailuiden tuomat ylimääräiset paineet ovat hallittavampia. Luistelijoista osa asui olympiakylässä ja toiset hotelleissa, mutta kilpailuun valmistavat harjoitukset tehtiin usein rauhallisemmissa ympäristöissä median ulottumattomissa. Luistelijat kertoivat mediamielenkiinnon lisäänty-

neen jo siinä vaiheessa, kun he siirtyivät Yhdysvalloissa kilpailemaan senioritasolle ja samalla ulkopuoliset odotukset nousivat. Olympialaisten erityiset tulosodotukset eivät elämäkertojen sivuille päätyneet. Luistelijoiden tarinoissa Yhdysvaltojen mestaruuskilpailuissa paineet olivat jopa suuremmat kuin itse olympialaisissa, sillä unelman saavuttamisen edellytys on olympiajoukkueeseen pääseminen.

Jackson, Dover ja Mayocchi (1998b) –tutkimusjoukon toinen olympiakultamitalistiurheilijoille tekemä tutkimus keskittyi voiton mukanaan tuomiin elämänmuutoksiin ja uudessa roolissa selviytymiseen. Olympiavoittajat ovat kertoneet, että elämä ei ole samanlaista kuin se oli ennen saavutuksen täyttymistä. Kristi Yamaguchi kertoi olympialaisten lehdistötilaisuudessa, että vaikka hän tuntee edelleen olevansa sama ihminen kuin aina ennenkin, jotkut asiat varmasti muuttuvat. Hän tiesi, että on saavuttanut jotain erityistä. Kristi ja Tara Lipinski lopettivat amatööriuransa olympialaisiin ja siirtyivät ammattilaisjälle. Sarah Hughes jatkoi kilpailemista, mutta ei saavuttanut enää urallaan voittoja tällä tasolla (Jackson, Dover & Mayocchi 1998a). Michelle Kwan ja Sasha Cohen jatkoivat kilpailu-uraansa ja saavuttivat myös uran myöhemmässä vaiheessa menestystä. Kreiner-Phillipsin ja Orlickin (1993) tutkimus keskittyi hallitsevien maailmanmestareiden voittosuorituksien jälkeisten kilpailuiden onnistumistekijöihin. Merkittävänä tekijänä huipulla pysymiseksi pidettiin sitä, että urheilija onnistui säilyttämään suoritustasonsa ja keskittymisensä maailmanmestaruuden voittamista seuranneessa kilpailussa. Molempien uraansa jatkaneiden luistelijoiden osalta näin voidaan sanoa tapahtuneen, vaikka Sasha Cohen ei maailmanmestaruutta ikinä voittanutkaan. Suuren voittojen jälkeen kärkitasolla säilymiseen vaikuttavat vahvasti kaksi osa-aluetta: henkilökohtaisten ja ulkopuolisten odotusten kontrollointi sekä menestyksen mukanaan tuomien veloitteiden ja vaatimusten tehokas hallinta (Kreiner-Phillips & Orlick, 1993). Ensimmäisen maailmanmestaruuden jälkeen Michelle kamppaili edellä esitetyn ensimmäisen osa-alueen kanssa, mutta löysi vaikeamman kauden jälkeen itseluottamuksen ja voittovireen uudelleen.

### 5.3 Tutkimusprosessin arviointia ja jatkotutkimusehdotuksia

Tässä pro gradu -työssä oli tärkeä tuoda mahdollisimman laajasti esille olympialuistelijoiden omia ajatuksia ja kertomuksia, jotta lukija pystyy hahmottamaan taitoluistelumaailman monikerroksisuutta, persoonallisuuseroja ja kovuutta. Tutkimusmenetelmän valinta antoi mahdollisuuden huippuluistelijoiden itsensä kertomien kokemusten jakamiseen. Laajasta aineistosta muodostui olympiaunelman saavuttamisesta kertova tarina, jossa vedetään yhteen teemoittain viiden huippuluistelijan ajatuksia omalta menestysmatkaltaan ja verrataan heidän kertomuksia teoria-aineistoon. Tutkimustulokset on kirjoitettu hyödyntäen näiden olympialuistelijoiden itsensä kertomia tarinoita, jotta lukijan on mahdollista muodostaa tutkijan kanssa kertomusten välittämä yhtenevä kuva olympiamatkan ainutlaatuisuudesta ja monimuotoisuudesta. Omaelämäkertojen pohjalta kirjoitettu tutkimusraportti muodostaa totuudenmukaisen ja osittain kiiltokuvakertomuksen näiden viiden olympialuistelijan matkasta lapsuuden unelmasta menestykseen. Tutkimuksen sisältö on kirjoitettu tutkimusjoukon kertomuksia ja ajatuksia suoraan lainaten. Toivottavasti lukija vakuuttuu näin tutkimuksen totuudenmukaisuudesta, joka on yksi narratiivisen tutkimuksen luotettavuuskriteereistä. Tutkimuksen jokainen vaihe on tarkasti avattu ja perusteltu, jotta lukijan on mahdollista päästä tutkijan kanssa samaan lopputulokseen. Tässä pro gradu -työssä teoriaviitekehys liittyy asianmukaisesti tutkittavaan aineistoon.

Huippuluistelijan uralla on erilaisia lähtökohtia ja urheilijan persoonalla on lopputuloksen kannalta suuri merkitys. Näiden olympialuistelijoiden elämäkerroissa ja tarinoissa näkyi selkeästi luistelijoiden ikä sekä tapa ilmaista itseään. Aineisto on kirjoitettu Yhdysvaltojen markkinoita ajatellen, jolloin tekstit ovat tarinoita tai kertomuksia huippuluistelu-urasta, eivätkä ne täytä elämäkertojen kriteereitä. Tarinoissa pääjuonena on olympiaunelma ja sen saavuttaminen. Huippuluistelijat avasivat elämäkerroissaan julkisuudelle hyvin pitkälti vain kiiltokuvatodellisuuden urheilu-uransa eri vaiheista, mahdolliset vastoinkäymiset ja pohjakosketukset ohitettiin pienin sanakääntein. Tämä tutkimusaineisto ei välitä lukijalle rehellistä kuvaa näiden huippuluistelijoiden kulkemista urheilijan poluista tai taitoluistelumaailman kovuudesta, mutta avaa kuitenkin pienimuotoisesti matkaa, jonka unelman saavuttaminen

on vaatinut. Elämän realiteetit tulevat ilmi lähinnä vain vanhempien ja perheen tekemien valintojen kautta, jotka luistelijat itsekin tiedostivat. Luistelu-uran takia vanhemmat ja sisarukset joutuivat asumaan eri paikkakunnilla tai muuttamaan asuinpaikkaan. Kristi Yamaguchin sisarukset kokivat, että yhteen lapseen panostetaan enemmän kuin heihin niin taloudellisesti kuin ajallisesti. Luistelijat ja heidän lähimmät ihmiset ovat tehneet luistelijan unelman eteen uhrauksia ja luistelijat ovat keskittyneet hyvin varhaisesta vaiheesta lähtien ammattimaiseen ja määrällisesti suureen harjoitteluun. Tämän tutkimusaineiston perusteella voidaan todeta, että nämä olympiaunelman saavuttaneet luistelijat ovat eläneet elämäänsä taitoluistelun ehdoilla.

Tutkimusjoukko itsessään oli edustava ja urheilijan polkujen ainutkertaisuus oli tässä tutkimusaineistossa nähtävillä. Näiden luistelijoiden kulkemaa polkua ei voi täysin vertailla Suomen taitoluistelijan polkuun, jossa kuvataan se matka, jonka huipun saavuttaminen vaatii tai mitä se parhaimmillaan konkreettisesti on (STLL 2010). Tämän tutkimusjoukon taitoluistelijan polut päättyvät joko olympiakultaan tai – mitaliin, mutta yhtä yhteistä urheilijan polkua ikäkausisuosituksineen ei näiden tarinoiden pohjalta voi piirtää. Poluilla on paljon yhtäläisyyksiä, mutta yksilölliset erot ovat huomattavia niin harrastuksen aloituksen, valmennuksen kuin taitojen oppimisen ajankohtien suhteen. Tutkimusjoukon luistelijoiden kulkemat polut ovat olleet persoonasidonnaisia ja ainutlaatuisia. Nämä luistelijat ovat tehneet uransa kannalta oikeanlaisia ja suuria valintoja joko itsenäisesti tai vanhempien toimesta jo lapsuudesta lähtien. Kaiken toiminnan tavoite ja suuri maali on ollut olympiamenestys.

Tutkimusaineisto olisi voinut olla hyvin erilainen. Jos tutkimusaineiston elämäkertojen kerroksen syvyys olisi yhteneväinen esimerkiksi Willian J. Bakerin kirjoittamaan (2006) vuoden 1936 nelinkertaisen yleisurheilun olympiavoittajan tieteelliseen tutkimukseen perustuvaan elämäkertaan ”An American Life”, tämän pro gradun tutkimustulokset olisivat saattaneet olla toisenlaisia. Näin ei kuitenkaan nyt ole, mutta onneksi taitoluistelijoiden arki avautui tämän tutkimusaineiston avulla edes tässä laajuudessa. Olympialuistelijoiden elämäkertojen tarinoiden syvyys vaihteli paljon ja Sarah Hughesin kertomuksissa faktatiedot olivat jääneet tarkistamatta. Se ei kuitenkaan vaikuttanut tämän työn lopputulokseen, sillä luistelun

tekninen puoli ei saanut tässä pro gradu –työssä suurta roolia. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli avata huippuluistelijoiden kokemuksia sekä tarinoita menestyksen takana että urheilijoiden kulkemia menestyspolkuja suuremman yleisön tietoisuuteen. Tällä aineistovalinnalla täysin totuudenmukaisen urheilijan polun avautuminen lapsuuden unelman saavuttamisesta on mahdotonta, sillä menestysmatkaa avataan hyvin pintapuolisesti. Elämäkertoissa kerrottiin olympiaunelman rinnalla tärkeistä hetkistä elämässä. Jokaisesta elämäkerrasta löytyi otteita onnellisesta lapsuudesta, lajirakkauden syntyisestä, taitoluistelumaailmasta, perheen, lähipiirin ja valmentajan tuesta ja roolista matkalla menestykseen, harjoitusympäristöjen muutoksista, harjoitusmääristä, -sisällöistä ja –ajoista, koulun yhdistämisestä huippu-urheiluun, uran oppimiskokemuksista, menestyksen tavoittelusta ja sen saavuttamista. Hieman avattiin myös sitä taloudellista panostusta, jonka luistelijoiden vanhemmat ovat joutuneet luistelijoiden uran mahdollistamiseksi tekemään.

Yksi jatkotutkimusaihe olisi tutkia samojen teemojen avulla Yhdysvaltojen miestaitoluistelijoin ja heidän kirjoittamia elämäkertojaan, mitä yhtäläisyyksiä ja eroja niistä olisi löydettävissä ja onko sukupuolten välillä eroja? Toinen jatkotutkimuskohde voisivat olla ne Yhdysvaltalaiset luistelijat, joiden olympiamatka on jäänyt haaveeksi. Mitä heille on tapahtunut ja miten taitoluisteluharrastus on vaikuttanut myöhempään elämään? Missä ovat esimerkiksi juniorisarjojen maailmanmestarit tai maanmestarit, joiden tie ei vienytäkään seniorisarjan kärkisijoille? Totuus on, että joka neljäs vuosi maksimissaan kolme yhdysvaltalaista naistaitoluistelijatarta pääsevät tavoittelemaan olympiaunelmaansa, joten prosentuaalisesti suuren luistelijajoukon unelma kariutuu ja valtava työmäärä valuu hukkaan. Olisi mielenkiintoista tietää, miten urheilijoiden elämä on luistelu-uran päättymisen jälkeen edennyt? Tutkijana haluaisin myös päästä tämän tutkimusjoukon elämässä astetta syvemmälle esimerkiksi syvä- tai teemahaastatteluiden tai artikkeleiden avulla, jolloin voitaisiin tutkia sitä, miten olympiamenestys on vaikuttanut näiden luistelijoiden elämään ja mitä he omasta urastaan vuosikymmeniä myöhemmin ajattelevat? Henkilökohtaisten haastatteluiden avulla taitoluistelu-maailma avautuisi huomattavasti laajemmin kuin tämän aineiston avulla tapahtui. Yksi vaihtoehto olisi laajentaa tutkimusaineistoa koskemaan eri maiden huippuluistelijoin ja urheilijan polkuja, jolloin päästäisiin vertailemaan huippuluistelujärjestelmiä keskenään.



## LÄHTEET

- Baker, J., Côté, J., & Deakin, J. 2005. Expertise in ultra-endurance triathletes early sport involvement, training structure, and the theory of deliberate practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 64–78.
- Baker, W. J. 2006. *Jesse Owens: An American Life*. University of Illinois Press. Reprint edition.
- Balish S, & Côté J. 2011. The social and ecological parameters of a successful sporting community. *Sport & Exercise Psychology*. 33/2011. 129-130.
- Bompa T. O. 1999. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 4th edition. Champaign IL: Human Kinetics.
- Bruner, J. 1986. *Actual Minds, possible words*. Cambridge: Harvard University Press.
- Chamberlayne, P., Bornat, J. & Wengraf, T. 2000. *The Turn to Biographical Methods in Social Science. Comparative issues and examples*. London: Routledge.
- Clandinin, D. J. & Connelly, F. M. 1994. *Personal Experience Methods*. In Denzin & Lincoln (eds.) *Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks: Sage, 415-427.
- Clarke, P. 2004. Coping with the emotions of Olympic performance: A case study of winning the Olympic gold. In D. Lavallee, J. Thatcher, & M. V. Jones (Eds.), *Coping and emotion in sport* (pp. 237–251). New York, NY: Nova Science.
- Cote, J. & Ericsson, K. A. 2007. Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: a retrospective study. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*. Mar 2007: Vol. 5 Issue 1. p. 82-103.
- Côté, J., & Fraser-Thomas, J. 2007. Youth involvement in sport. In P. Crocker (Ed.), *Sport psychology: A Canadian perspective* (pp. 270–298). Toronto, Canada: Pearson.
- Eitzen, D.,S. & Sage, G.,H. 1993. *Sociology of North American Sport*. Madison (Wis.).CB Brown & Benchmark.
- Elstola, E. 1999. Varhaiskasvatus lastentarhanopettajan silmin - narratiivis-elämäkerrallinen tutkimus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa I. Ruoppila;E. Hujala;K. Karila;J. Ki-

- nos;P. Niiranen;& M. Ojala (Toim.), Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä (s. 131-148). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Erpilä, L. 2012. STLL:n valmennuspäällikön haastattelu sähköpostitse toukokuussa 2012.
- Eskola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 179 – 203.
- Goodson, I., F. 1992. Studying Teachers' Lives: An Emergent Field of Inquiry. In I., F. Goodson (ed.) Studying Teachers' Lives. London: Routledge, 1-17.
- Gober, B. E. & Franks, B., D. 1988. Physical and Fitness Education of Young Children. Journal of Physical Education, Recreation & Dance Volume 59, Issue 7.
- Gould, D. 2001. Sport psychology and the Nagano Olympic Games: The case of the U.S. freestyle ski team. In G. Tenenbaum (Ed.), The practice of sport psychology. 49–76. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Gould D & Dieffenbach K. 2002. Psychological characteristics and their development in Olympic Champions. J Appl Sport Psychol, Vol. 14, No 3, 172-204.
- Gould, D., Finch, L. M. & Jackson, S. A. 1993. Coping strategies utilized by national champion figure skaters. Research Quarterly for Exercise and Sport, 64. 83-93.
- Gould, D., Greenleaf, C., Dieffenbach, K., Lauer, L., Chung, Y., Peterson, K., & McCann, S. 1999. Positive and negative factors influencing U.S. Olympic athlete and coaches: Nagano Games assessment. U.S. Olympic Committee Sport Science and Technology Final Report. Colorado Springs, CO: U.S. Olympic Committee.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., Strickland, M., Lauer, L., Chung, Y. & Peterson, K. 1998. Positive and negative factors influencing U.S. Olympic athletes and coaches: Atlanta Games assessment. U. S. Olympic Committee Sport Science and Technology Final Grant Report. Colorado Springs, CO: U.S.Olympic Committee.
- Gould, D., Jackson, S. A. and Finch. L. M. 1993a. Sources of stress in U.S. national champion figure skaters. Journal of Sport and Exercise Psychology. 15 (2). 134-159.

- Gould, D., Jackson, S. A. and Finch. L. M. 1993b. Life at the Top: The Experiences of U.S. National Champion Figure Skaters. *The Sport Psychologist*, 7/1993, 354-374
- Greendorfer, S.L. (2002). Socialization process and sport behavior. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 377–401). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Greenleaf, C. A., Gould, D. and Weinberg, R. S., Factors Influencing Olympic Performance: Interviews with Atlanta and Nagano U.S. olympians, *Journal of Applied Sport Psychology*, 2001, 13, 179-209.
- Haarala, S. 1995. Psykkisen valmennuksen mallin kehittäminen: Esimerkkinä taitoluistelu. Pro Gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.
- Heikkinen, Hannu. L. T., Huttunen, R & Kakkori, L. 1999. "Ja tämä tarina on tosi..." Narratiivisen totuuden ongelmasta. *Tiedepolitiikka* 25, 4, 39–52.
- Hermansson, G. & Hodge, K. 2012. Uncontrollable Outcomes: Managing Expectations at the Olympics. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3/2012. 127–138.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Tammi. Helsinki.
- Honkonen, Risto 1995. Elämäkerrallinen lähestymistapa opiskelijatutkimuksen menetelmänä. Teoksessa Nieminen J. (toim.) *Menetelmävalintojen viidakossa. Pohdintoja kasvatuksen tutkimisen lähtökohdista*. Tampereen yliopiston kasvatustieteiden laitoksen julkaisusarja B 13. Yliopiston jäljennepalvelu. 167-191.
- Huusko, M. & Paloniemi, S. 2006. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. *Kasvatus* 37 (2), 162-173
- Heikkinen, H., L., T. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin* 143–159.
- Häkkinen, V. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. 160–178.
- Ihanus, J. 1999. Minäkertomukset. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) *Kulttuuri ja psykologia*. Helsinki: Yliopistopaino, 241-259.

- Jackson, S., A., Dover, J. & Mayocchi, L. 1998a. Life After Winning Gold: I. Experiences of Australian Olympic Gold Medallists. *The Sport Psychologist*. 12/1998. 119-136. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Jackson, S., A., Dover, J. & Mayocchi, L. 1998b. Life After Winning Gold: II. Coping with Change as an Olympic Gold Medallist. *The Sport Psychologist*. 12/1998. 137-155. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Jones, M. A. & Lavallee, D. 2009. Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 10/ 2009. 159–167.
- Jowett, S., & Poczwardowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. *Social psychology in sport* (pp. 3–14). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jyväskylän Yliopisto 2012. Humanistinen tiedekunta. Kurssi- ja oppimateriaalipolku. Viitattu 2.1.2015.  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/tapaustutkimus>
- Järvinen, P. 2004. *On Research Methods*. Tampere: Opinpaja Oy.
- Järvinen, P. & Järvinen, A. 2000. *Tutkimustyön metodeista*. Tampere: Opinpajan kirja.
- Kansainvälinen taitoluisteluliitto. Viitattu 1.7.2015. <http://www.isu.org>
- Kaski, S. 2006. *Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa*. Edita. Helsinki.
- Kella, K. 2000. *Taitoluisteluharrastus elämänsisältönä – kolmen miehen kokemuk- sia*. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntapedagogiikan laitos. Pro Gradu –tutkielma.
- Kilpa- ja huippu-urheilun muutostyö 2011-2015. KIHU. Urheilijan polut. Viitattu 9.8.2015.  
<http://kihu.fi/urapolku/>
- Kreiner-Phillips, K. & Orlick, T. 1993. Winning after winning: The psychology of ongoing excellence. *The Sport Psychologist*, 7/93. 31–48.
- Kwan, M. & James, L. M. 1997. Michelle Kwan, *Heart of a Champion: An Autobiography*
- Kyttä M. Affordances of children’s environments in the context of cities, small towns, suburbs, and rural villages in Finland and Belarus. *Environmental Psychology* 22/ 2002. 109–123.

- Liukkonen, J. 1997. Psykkisten ominaisuuksien kehittyminen harjoittelussa ja kilpailussa. Teoksessa Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. (toim.). Nykyaikainen urheiluvalmennus. s.204-213. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Löytönen, Teija. 2014. Narratiivinen tutkimusote. Minäkö tutkija? Johdanto laadulliseen/postpositivistiseen tutkimukseen. Teatterikorkeakoulu.
- Marton, F. 1988. Phenomenography. A research approach to investigating different understandings of reality. Teoksessa Robert R. Sherman & Rodman B. Webb (toim.) Qualitative research in education. Focus and methods. London. Malmer Press, 141 - 161.
- Marton, F. Is phenomenography phenomenology [online]. 1996. Göteborg: Göteborg University. viitattu 22.2.2015.  
<http://www.ped.gu.se/biorn/phgraph/civil/faq/faq.phen.html>
- Marton, F. & Fai, P. M. 1999. Two Faces of Variation. 8th European Conference for Learning and Instruction August 24 - 28, 1999, Göteborg, Sweden. Göteborg University.
- McPherson, B.D., Curtis, J.E. & Loy, J.W. 1989. The Social Significance of Sport. An Introduction to the Sociology of Sport. Champaign, Illinois. Human Kinetics.
- Mero, A., 2004. Urheilulahjakkuuksien etsintä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. L. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK-Kustannus, 402—407.
- Metsä-Tokila, T. 2001. Koulussa ja kentällä. Vertaileva tutkimus huipulle tähtäävän urheilun ja koulutuksen yhdistämisestä. Turun yliopisto: Koulutussosiologian tutkimuskeskuksen raportti:55.
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp Ky.
- Mouratidis, A. & Michou, A. 2011. Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 12/ 2011. 355-367.
- Moormann, P. P. 1994. Figure Skating Performance, A Psychological study. Netherlands.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R. & Perry, J. L. 2014. Emotional maturity, dispositional coping, and coping effectiveness among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 17/ 2015. 32-39.

- Nieminen, R. 2001. Taitoluistelun lajiansalyysi. s.3-50. Suomen Taitoluisteluliitto.
- Perna, F.M., and Roh, J. (2009). Measuring post-injury depression among male and female competitive athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 31(1), 60-76.
- Premaratne, I. 2013. Figure skaters decide: School or skating? Viitattu 7.1.2015  
<http://college.usatoday.com/2013/01/31/figure-skaters-decide-school-or-skating/>
- Raevuori, A. 1980. Huippu-urheilun maailma.Osa 4: Talviurheilu. Porvoo: WSOY.
- Reinis, J. 2014. Inside the Road to 2014 Sochi Olympics for the US Women's Figure Skating Team. Viitattu 22.2.2015. <http://bleacherreport.com/articles/1922145-inside-the-road-to-2014-sochi-olympics-for-the-us-womens-figure-skating-team>
- Rissanen, R. 2006. Fenomenografia. Luku 5.1. kokonaisuudesta Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 27.2.2015.  
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>
- Roos, J.P. 1987. Suomalainen elämä. Jyväskylä, Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Roos, J. P. 1988. Elämäntavasta elämäkertaan – Elämäntapaa etsimässä 2. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Routio, P. 2005. Tuote ja tieto. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu. Tiedon hakeminen teksteistä viitattu 22.2.2015. <http://www2.uiah.fi/projects/metodi/040.htm>
- Ryan, J. 2007. THE COLD WARS: Inside the Secret World of Figure Skating 191-198. Teoksessa Cahn, S.K., O'Reilly, J. 2007. Women and Sports in the United States.
- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2015. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa Valli, R. & Aaltola J. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 180-189.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L. and Ravizza, K. 1989. In-depth Study of Former Elite Figure Skaters: I. Introduction to the project. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 11/1989. 54-64.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L. and Ravizza, K. 1989. An In-depth Study of Former Elite Figure Skaters: II. Sources of Enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 11/1989. 65-83.

- Schwab Reese, L. M., Pittsinger, R. & Yang, J. 2012. Effectiveness of psychological intervention following sport injury. *Journal of Sport and Health Science* 1/2012. 71-79.
- Seng, B. 2001. Athletes and artists. *Skating* (January), s. 20-22.
- Shulman, C. 2001. *The Complete Book of Figure Skating*. s.133. Human Kinetics. USA.
- STLL. 2010. Yksinluistelun I-tason valmentajakoulutuksen –kurssimateriaali.
- Syrjälä, L. 2015. Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa Valli, R. & Aaltola J. *Ik-kunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. 257-268.
- Tamminen, K. A. & Holt, N. L. 2011. Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise* 13/ 2012. 69-79.
- Turnnidge, J., Hancock, D. J. & Côté, J. 2012. The influence of birth date and place of development on youth sport participation. *Skandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 24/2014. 461–468.
- Van Durme, K., Goossens, L. & Braet, C. 2011. Adolescent aesthetic athletes: A group at risk for eating pathology? *Eating Behaviors* 13 (2012) 119–122
- Valto, R. & Kokkonen, M. 2009. *Taitoluistelu*. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. *Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet*. s.445-452. VK-Kustannus OY. Lahti.
- Varto, J. 1992. *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Tampere. Kirjayhtymä.
- Volgusev, S. 1990. *Taitoluistelu*. Teoksessa A. Mero, T. Vuorimaa & K. Häkkinen (toim.) *Lasten ja nuorten harjoittelu*. Jyväskylä: Mero, 246-256.
- Wadey, R., Evans, K., Evans, L. & Mitchell, I.D. (2011). Examining the antecedents and mechanisms underlying the perceived benefits following sport injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23, 142-158
- Wang J. 2006. Mental Strategies for Peak Performance. *J Strategies*. Vol. 19, No. 4, 22 - 25.
- Wang, J., Goldfine, B. 2007. Coaches' winning psychological strategies for champions. *Asian Journal of Exercise & Sports Science* 2007 Vol.4 (No. 1).
- Wood, C. 2005. Secondary School Students are Going Online For Classes. Will the Virtual Classroom Redefine What it Means to Be a Student or a Teacher? Viitattu 2.1.2015. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED484798.pdf>

Yhdysvaltojen taitoluisteluliitto 2010. Basic Skills Competition Manual. Viitattu 8.1.2015.  
[http://www.usfsa.org/content/2009-](http://www.usfsa.org/content/2009-10%20Basic%20Skills%20Competition%20Manual.pdf)

[10%20Basic%20Skills%20Competition%20Manual.pdf](http://www.usfsa.org/content/2009-10%20Basic%20Skills%20Competition%20Manual.pdf)

Yhdysvaltojen taitoluisteluliitto 2012. Fact Sheet. Taitoluistelu lukujen muodossa Yhdysvalloissa.

Yhdysvaltojen taitoluisteluliitto 2012. Testivaatimukset sarjoittain ja testien käsikirja. Viitattu 8.1.2015. <http://www.usfsa.org/Content/201112TestsBook.pdf>

Yhdysvaltojen taitoluisteluliitto 2014a High School Program. Viitattu 8.1.2015.  
<http://www.usfsa.org/Programs.asp?id=67>

Yhdysvaltojen taitoluisteluliitto 2014b. Viitattu 8.1.2015. [www.usfsa.org](http://www.usfsa.org).