

10—12-VUOTIAIDEN KILPATAITOLUISTELIJOIDEN JA HEIDÄN
VANHEMPIENSA KOKEMUKSIA TAITOLUISTELUHARJOITTELUSTA

Laura Suopanki

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2008

Jyväskylän Yliopisto
Liikuntatieteiden laitos/liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta
SUOPANKI, LAURA: 10—12-vuotiaiden kilpataitoluistelijoiden ja heidän vanhempiansa kokemuksia taitoluisteluharjoittelusta.
Pro gradu – tutkielma, 57 s., 9s. liites.
Liikuntapedagogiikka
2008

Tutkimuksen tarkoituksena oli laadullisin tutkimuskeinoin selvittää kilpataitoluistelua harrastavien lasten ja heidän vanhempiansa kokemuksia taitoluistelun harjoitusmääristä sekä niiden suhteesta lasten ja perheiden elämään. Taitoluistelu on urheilulaji, jossa tavoitteellinen harjoittelu ja kilpaileminen aloitetaan melko nuorena. Tästä johtuen harjoitusmäärät ovat suuria ja lasten harrastamisella on näkyvä rooli perheiden arjessa.

Tutkimukseen osallistui 14 taitoluistelijaa ja kahdeksan huoltajaa keskisuuresta suomalaisesta taitoluisteluseurasta. Aineisto kerättiin kirjallisesti siten, että 10—12-vuotiailta lapsilta kerättiin vastauksia avoimiin kysymyksiin ja aikuiset tekivät heille annettujen otsikoiden pohjalta ainekirjoituksia. Puhtaaksikirjoitettua aineistoa saatiin yhteensä 12 sivua rivivälillä 1,5 kirjoitettuna sekä yksi Excel-taulukko. Vastaukset teemoiteltiin aineistolähtöisesti ja aineiston tarkastelussa hyödynnettiin fenomenologista näkökulmaa. Esiin nousseiden teemojen pohjalta aineisto analysoitiin ja siitä nostettiin kysymyksiä pohdittavaksi.

Keskeisiksi teemoiksi nousivat lasten ja perheiden arkeen liittyvät asiat, kuten lasten sosiaaliset suhteet, koulunkäynti, muut harrastukset ja perheiden ajankäyttö. Olen tuonut esiin sekä myönteisiä että kielteisiä kokemuksia taitoluisteluharjoittelun määrään liittyvistä tekijöistä, ja peilannut niitä aikaisempaan tutkimustietoon.

Lapset suhtautuivat harjoittelumääriinsä myönteisemmin kuin heidän vanhempansa. Vanhempien suhtautuminen myös vaihteli enemmän kuin lasten kokemukset. Lasten osalta ainoita taitoluisteluharjoitusten määrän huonoja puolia oli harrastuksen ulkopuolisille kavereille jäävän ajan vähyys. Toisaalta taitoluisteluryhmillä oli tärkeä sosiaalinen merkitys lasten elämälle. Lasten vanhemmat kokivat enemmän paineita ajankäyttöön liittyen. He olivat kuitenkin valmiita tukemaan lastensa harrastusta niin kauan, kuin nämä itse kokivat harrastuksen mieluisaksi.

Asiasanat: taitoluistelu, harjoittelu, lapsiurheilu, vanhemmat, kokemukset.

TIIVISTELMÄ

SISÄLLYS

| | | |
|---|--------------------------------------------------------|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 5 |
| 2 | TUTKIELMAN HENKILÖKOHTAISET LÄHTÖKOHDAT..... | 7 |
| 3 | LAPSEN KEHITYS 10—12-VUOTIAANA..... | 10 |
| | 3.1 Fyysinen kehitys..... | 10 |
| | 3.2 Psyykinen kehitys..... | 13 |
| | 3.3 Sosiaalinen kehitys..... | 15 |
| | 3.4 Liikunnallinen kehitys ja taidon kehittyminen..... | 17 |
| | 3.5 Varhainen erikoistuminen vai monipuolisuus?..... | 19 |
| | 3.6 Taitoluistelun lajikulttuuri..... | 21 |
| | 3.6.1 Taitoluistelun harrastaminen Suomessa..... | 23 |
| | 3.6.2 Taitoluistelun kilpailujärjestelmä Suomessa..... | 24 |
| 4 | KOKEMUKSEN TUTKIMINEN..... | 26 |
| | 4.1 Mikä on kokemus?..... | 26 |
| | 4.2 Miten kokemuksia voidaan tutkia?..... | 28 |
| 5 | TUTKIMUSMENETELMÄT..... | 31 |
| | 5.1 Tutkimuksen luonne..... | 31 |
| | 5.2 Aineiston kattavuus ja luotettavuus..... | 32 |
| | 5.3 Aineiston käsittely..... | 33 |
| | 5.3.1 Teemoittelu..... | 34 |
| | 5.3.2 Tyypittely..... | 34 |
| 6 | KOKEMUKSIA HARJOITUSMÄÄRISTÄ..... | 36 |
| | 6.1 Lasten ajatuksia..... | 37 |
| | 6.2 Vanhempien näkökulma..... | 38 |

| | | |
|-----|---------------------------------------------------|----|
| 7 | HARJOITTELUMÄÄRÄN MERKITYKSIÄ LASTEN ELÄMÄÄN..... | 41 |
| 7.1 | Koulunkäynti..... | 41 |
| 7.2 | Sosiaaliset suhteet..... | 41 |
| 7.3 | Muut harrastukset..... | 42 |
| 7.4 | Lapsen kehitys ja jaksaminen..... | 44 |
| 8 | HARJOITTELUMÄÄRÄT JA PERHEEN ARKI..... | 47 |
| 8.1 | Perheen ajankäyttö..... | 47 |
| 8.2 | Tukiverkkojen merkitys..... | 48 |
| 8.3 | Perheen sisäiset suhteet..... | 49 |
| 8.4 | Money, money, money..... | 51 |
| 9 | TUTKIELMAN LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTIA..... | 54 |
| 10 | JOHTOPÄÄTÖKSET..... | 56 |

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Erilaiset lasten kilpaurheiluharrastuksiin liittyvät teemat herättävät tasaisin väliajoin kiihkeää keskustelua. Väittelyä on käyty esimerkiksi lapsiurheilijoiden harjoitusmääristä, ja se on herättänyt hyvin erilaisia mielipiteitä. Hyvien kilpailutulosten saavuttamiseen vaaditaan aina riittävä määrä harjoittelua. Varsinkin lapsiurheilijoiden harjoitusmäärissä ja harjoittelun jaksotuksessa on suuria eroja lajista riippuen. Mikä siis on paljon ja mikä vähän? Ja onko edes mielekästä verrata erilaisia urheilulajeja toisiinsa?

Pro gradu-tutkielmassani tarkastelen 10—12-vuotiaiden taitoluistelijoiden harjoittelumääriä ja niiden merkitystä lasten ja heidän perheidensä elämän muihin tekijöihin. Harjoittelulla tutkimuksessa tarkoitetaan valmentajan tai ohjaajan johdolla toteutettua fyysistä ja psyykkistä harjoittelua, joka tapahtuu ennalta määrättyinä aikoina. Työni keskittyy kilpaurheiluun, joten olen rajannut pois sellaiset harrastajat, jotka eivät kilpaile. Kirjallisuuden kautta selvitetään perusteita harjoittelun määrälle. Omat ennakkokäsitykseni ja esioletukseni taitoluisteluharjoittelusta pohjautuvat omiin henkilökohtaisiin kokemuksiini taitoluistelijana ja valmentajana. Tästä aiheesta on vain vähän aikaisempaa tutkimustietoa. Sen sijaan aiheesta esiintyy runsaasti ”musta tuntuu” – oletuksia.

Olen itse viettänyt koko lapsuuteni ja nuoruuteni taitoluistelun parissa ja kokenut omakohtaisesti siitä seuranneen määrällisesti vaativan harjoittelun seuraukset. Koulupäivien jälkeen kaverini lähtivät pelailemaan keskenään ja kesälomilla he matkustelivat perheidensä kanssa ulkomaille asti. Minä vietin 10—12-vuotiaana lähes jokaisen arki-illan jäähallilla ja kesälomastakin suuren osan taitoluisteluleireillä. Viikonloppuisin heräsin aikaisin harjoituksiin ja joululomalla lähdettiin jälle viimeistään Tapaninpäivänä. En kuitenkaan koskaan kokenut uhraavani mitään, sillä rakastin harrastamaani lajia ja halusin kehittyä paremmaksi luistelijaksi. Suuri merkitys oli myös jäähallin sisäisellä sosiaalisella ilmapiirillä. Me luistelijat muodostimme oman tiiviin ryhmämme, jossa kaikki olivat samanlaisessa tilanteessa ja ymmärsivät toisiaan.

Mielestäni minulla onkin aina ollut tavallista suurempi kaveripiiri, koska koulukavereiden lisäksi lähelläni on ollut tämä tiivis ”luisteluporukka”. Omat kokemukseni tästä lapsiurheilijan arjesta ovat siis olleet lähes poikkeuksetta positiivisia, mutta tiedän, että todellisuus voi olla myös toisenlainen. Niinpä tartuinkin innostuneesti mahdollisuuteen selvittää erään suomalaisen taitoluisteluseuran harrastajien kokemuksia.

2 TUTKIELMAN HENKILÖKOHTAISET LÄHTÖKOHDAT

Oma luistelu-urani alkoi televisiosta näkemieni taitoluistelukilpailujen innoittamana. Olin neljävuotias, kun ilmoitin vanhemmilleni haluavani aloittaa taitoluistelun, koska ”*minusta tulee olympiavoittaja*”. En varmaankaan tiennyt mitä se tarkoittaa, mutta vanhempani ostivat minulle luistimet ja veivät minut kuusivuotiaana paikallisen taitoluisteluseuran luistelukouluun. Ensimmäisissä piirinmestaruuskilpailuissani olin kahdeksanvuotias ja harrastin lopulta taitoluistelua 19-vuotiaaksi asti. Viimeisinä vuosina jääharjoittelua, oheisharjoituksia ja tanssitreenejä oli melkein 20 tuntia viikossa. Tämä kaikki tapahtui tavallisen koulutyön ohella. Suuresta harjoittelumäärästä riippumatta en koe koskaan olleeni huippu-urheilija, vaikka saavutin kohtalaista menestystä. Viimeisellä kilpailukaudellani 1998–99 voitin kansallisten juniorien sarjassa molemmat valintakilpailut sekä valtakunnallisen loppukilpailun. Oman luistelu-urani aikana ja sen jälkeen olen ohjannut luistelukoululaisia ja valmentanut kilpailevia junioriluistelijoita yhteensä yli kymmenen vuoden ajan.

Ensimmäiset taitoluisteluharjoitusten määriin liittyvät muistoni ovat ala-asteajoilta. Olin noin 10-vuotiaana koulun jälkeen mummini luona välipalalla. Mummini ei aina ymmärtänyt päivittäistä harrastustani. ”*Taasko sun on pakko mennä harjoituksiin? Voi voi. Juurihan sä eilen olit jäähallilla. Kuka sinut siihen pakottaa? Jää tänne vaan, ei sun ole pakko mennä...*” Mutta kun minä halusin mennä! Minua myös loukkasi se, että muita ihmisiä arvosteltiin minun valinnastani, aivan kuin kukaan olisi voinut määrätä minut harrastamaan jotain mitä en olisi itse halunnut. Olin hyvin itsenäinen lapsi ja koin olevani vastuussa itselleni ja valmentajalleni harjoittelustani.

Sama tilanne toistui, kun eräiden huonosti menneiden harjoitusten jälkeen keskustelin pukuhuoneessa puolalaisen valmentajani kanssa. Olin silloin noin 11-vuotias, ja kyseisten harjoitusten jälkeen todella väsynyt. Valmentaja kyseli enkö halua enää harrastaa taitoluistelua, vai olivatko harjoitukset onnistuneet huonosti siksi, että äitini oli ollut katsomassa niitä. ”*Sinä pelkää äitiä*”, sanoi valmentaja itse keksimänään totuutena ja taputteli minua myötätuntoisesti selkään. Kyyneleet

silmissä yritin selittää, etten pelännyt äitiäni eikä hän pakottanut minua harjoittelemaan sen enempää kuin kukaan muukaan. Halusin itse harjoitella paljon, ja joskus olin sen takia väsynyt.

Toisaalta muistan myös kuinka joskus talvisin istuin autossa ja tulimme läheisen luistelukentän ohi harjoituksista kotiin. Kentällä oli yleensä paljon luokkakavereitani luistelemassa, ja olisin halunnut mennä mukaan. En kuitenkaan aina saanut lupaa, koska olin harjoituksista väsynyt tai läksyt olivat vielä tekemättä. Tällaisina hetkinä tunsin katkeruutta siitä, että harrastukseni oli niin erilainen kuin muiden lasten.

Jäähallilla oli aivan oma maailmansa ja kulttuurinsa. Siihen aikaan, kun itse olin pieni luistelijanalku, oli tapana, että isommat luistelijatyöt saivat komennella meitä pienempiä, eivätkä valmentajat yleensä puuttuneet siihen mitenkään. Jäällä saimme isommilta työiltä vihaisia huutoja, jos olimme heidän tiellään väärällä hetkellä. Joskus jouduimme kuivaamaan isompien tyttöjen luistimia. Muistan kuinka kerran yksi vanhemmista tytöistä haukkui minua ”apinaksi” vaikka valmentaja seisoikin hänen vieressään. Kun valmentaja ei puuttunut tilanteeseen, otin ohjat omiin käsiini ja kutsuin tätä tyttöä ”gorillaksi”. Haukkuminen loppui siihen, mutta ihmettelen edelleen miksi meidän piti toisiamme nimittelemällä puolustautua. Omalla tavallaan tämä kohtelu lujitti meidän ”pienen” yhteenkuuluvuutta. Kun murrosikäiset teinit kiukuttelivat meille, tunsimme kollektiivista vahvuutta ryhmänä. En ole onneksi havainnut merkkejä tällaisen lajikulttuurin säilymisestä tai esiintymisestä enää nykyään, ja kyseisestäkin jäähallista se on käsittääkseni jo hävinnyt.

Koen, että oma ystäväpiirini on ollut laajimmillaan kouluaikana läpi ala- ja yläasteen ja lukion. Päivisin koulussa vietettiin aikaa parhaiden kavereiden kanssa, minkä jälkeen siirryin jäähallille luistelukavereiden seuraan. Iltaisin kävin vielä balettitunneilla tanssikavereideni kanssa. Muutamia yksittäisiä hetkiä lukuun ottamatta nautin valtavasti kaikista harrastuksistani. Muistan vieläkin miten tärkeitä ystävyysuhteet harrastuskavereiden kanssa olivat. Vaikka harrastin yksilölajeja, meillä oli omat harrastusryhmämme, ja treenikavereiden kanssa sekä harjoiteltiin

että pidettiin hauskaa jäähallilla. Parasta oli, kun kaikki saivat pitää kahdet syntymäpäiväjuhlat, yhdet koulukavereille ja toiset luistelukavereille.

Valmentajana olen nähnyt harjoitusmäärien lisäämisen molemmat puolet. Eräissä seurassa toimiessani päävalmentajamme teki päätöksen harjoitusmäärien rajusta lisäämisestä valmentamalleni 7—11-vuotiaiden luistelijoiden ryhmälle. En voinut itse vaikuttaa asiaan, mutta minun tehtäväkseni jäi keskustella siitä luistelijoiden vanhempien kanssa. Muistan miten juoksin vanhempainillasta kesken kaiken poistuneen, suuttuneen äidin perään. Ei ollut yllätys, että sekä hänen lapsensa, että moni muu lopetti harrastuksen muutaman kuukauden kuluessa. Toisaalta olen nähnyt myös niitä lapsia ja heidän vanhempiaan, jotka halusivat harjoitella paljon ja määrätietoisesti. Eräs tyttö kävi seitsemänvuotiaana viisi kertaa viikossa jääharjoituksissa, joiden lisäksi hänen isänsä vei tyttöä yleisöluisteluvuoroille lisäharjoituksiin. Tämä loppui vasta, kun päävalmentaja kielsi nämä lisäharjoitukset vedoten tytön väsymykseen. Tyttö itse olisi halunnut jatkaa kovaa harjoittelua, mutta ymmärsi lopulta laadun joskus kärsivän määrästä. Näissä molemmissa esimerkeissä kuvastuu valmentajan suuri vastuu valmennettavistaan ja lasten vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön tärkeys.

3 LAPSEN KEHITYS 10—12-VUOTIAANA

Lapsuudessa saavutettu psyykkisen ja somaattisen alueen terve kehitys luo pohjan ihmisen myöhäisemmälle kehitykselle. Tästä pohjasta riippuu se, miten ihminen kestää elämässään tapahtuvia onnistumisia ja epäonnistumisia. (Arajärvi 1989, 33—34.)

Pulkkinen (2002, 105) kutsuu ikävaihetta seitsemästä kahteentoista ikävuoteen keskilapsuudeksi. Tämä termi ei ole vakiintunut suomen kieleen, eikä tämän ikäisten lasten erityistarpeita ole Pulkkisen mielestä riittävästi huomioitu yhteiskunnassa. Keskilapsuuteen kuuluvat kuitenkin omat erityispiirteensä kaikilla elämän osa-alueilla. Seuraavissa kappaleissa käsitellään fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kehitys keskilapsuuden näkökulmasta. Tarkastelen myös lapsen liikunnallista kehitystä yleisesti ja taitoluistelun näkökulmasta. (vrt. Pulkkinen 2002, 105.)

Kehityksen eri alueita on käsitelty osin myös lomittain, koska fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja älyllisen kehityksen osa-alueet ovat tiiviissä yhteydessä toisiinsa eikä niiden erottaminen ole mahdollista. Esimerkiksi vaikeudet yhdellä alueella heijastuvat muihinkin kehityksen alueisiin. Tarkasteltaessa lapsen kehitystä on se tehtävä siten, että lapsi huomioidaan kokonaisuutena. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2002, 102.)

3.1 Fyysinen kehitys

Fyysiseen kehitykseen vaikuttavat monet eri tekijät. Perintötekijät ovat sidoksissa monien eri geenien yhteisvaikutukseen ja sitä kautta esimerkiksi ruumiinrakenteeseen ja kehon mittasuhteisiin. Yksilön kasvuolosuhteet ovat tiiviissä yhteydessä perintötekijöihin, ja ne puolestaan määräävät hänen kehityksensä kulkua ennen syntymää ja sen jälkeen. Näitä kasvuolosuhteisiin liittyviä tekijöitä ovat mm. äidin raskaudenaikainen ikä, ravitsemustila, liikunta, lepo, terveydentila, tupakointi

ja muiden päihteiden käyttö. Syntymän jälkeen lapsen kehitykseen on vaikutusta sekä fyysisellä, psyykkisellä että sosiaalisella ympäristöllä. (Harinen & Karkela 1987, 15—23.)

Kouluikäisten kehityspiirteistä fyysinen kasvu on kaikkein näkyvin. Kouluiän alkaessa lapsenpyöreys häviää, lapsi muuttuu solakammaksi ja hänen raajansa pitenevät (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist 1999, 591). Fyysinen kasvu on sidoksissa myös muihin kehityspiirteisiin, kuten minän kehittymiseen ja liikunnalliseen kehitykseen. Kehitys tapahtuu lapsilla eri aikaan ja varsinkin puberteetin lähestyessä erot kasvavat. Kehon ulkoiset tunnusmerkit, sukukypsyuden saavuttaminen ja pituuskasvu ovat tekijöitä, joiden ajoitus vaihtelee suuresti eri yksilöiden välillä. (Pulkinen 2002, 106—108.)

Lapsen pituuskasvu on hitaimmillaan juuri ennen murrosiän kasvupyrähdyksen alkua (Toppari & Näntö – Salonen 2002, 113). Sen alkaessa keskilapsuuden loppuvaiheen fyysisiä muutoksia ovat nopea ja voimakas kasvu, joka muutamassa vuodessa muuttaa lapsen vartalon aikuisen naisen tai miehen vartaloksi. Tällöin sukuelimet alkavat kehittyä, kun taas kädet ja jalat kasvavat aluksi enemmän kuin muu vartalo ja mittasuhteet vaihtelevat jatkuvasti. Tyttöillä kuukautiset alkavat noin vuoden kuluttua fyysisen kasvun huipusta. Kuukautiset alkavat yleensä 10—16-vuotiaana. Lapsen koko vaikuttaa niiden alkamisajankohtaan. Kun kuukautiset ovat alkaneet, ei nuoren kasvuun voida enää suuresti vaikuttaa (Toppari & Näntö – Salonen 2002, 110). Seksuaalivietti ja siihen liittyvät tunteet ja ajatukset liittyvät sukupuolisen kypsymisen alkuun (Jarasto & Sinervo 1998, 53).

Taitoluistelussa, kuten muissakin urheilulajeissa, harrastajan kehon rakennetekijöillä on jonkun verran merkitystä hänen suoritukseensa. Liikemekaniikan kannalta luistelijan kehon rakenne saattaa joko helpottaa tai vaikeuttaa harjoittelua hänen tavoitellessaan parasta mahdollista suoritusta. Esimerkiksi kehon ja raajojen pituus, vartalon paino ja nivelistön liikkuvuus ovat näitä rakennetekijöitä. Eri lajien olympiaedustajista taitoluistelijat ovat hoikimpien, kevyimpien ja lyhyimpien urheilijoiden joukossa. Rakenteellisesti taitoluistelijat ja voimistelijat ovat lähes samanlaisia. Taitoluistelussa painon lisääntyminen saattaa helpottaa joidenkin

askelten suorittamista, mutta samaan aikaan se häiritsee vahvasti luistelutekniikkaa. Esimerkiksi painopiste voi lantion levenemisen myötä laskeutua alemmaksi, jolloin urheilijan tulee tehdä paljon töitä korjatakseen tekniikkaansa. Liikkuvuus puolestaan on välttämätön edellytys joidenkin taitoluisteluliikkeiden suorittamiseen. Esimerkiksi Biellman -piruetissa vaaditaan selkärangalta hyvää liikkuvuutta ja linjeerauksissa jalkojen aukikiertoa. Hyvästä liikkuvuudesta on apua myös estetiikan tavoittelussa. Liikkuvuuden tulee kuitenkin olla oikeassa suhteessa voimaan ja tekniikkaan, jolloin se pysyy hallinnassa ja harjoittelu on turvallista. Hyvä liikkuvuus myös ennaltaehkäisee monia liikuntavammoja. (Kivimäki 1981, 39—40.)

Hyvältä taitoluistelijalta vaaditaan myös vahvaa ja monipuolista fyysistä kuntoa. Kestävyys voidaan jakaa kilpailukestävyyyteen, jota tarvitaan ohjelman suorittamisen aikana, ja harjoituskestävyyteen. Hyvä kestävyys luo pohjan kilpailuohjelmalle, jonka aikana taitoluistelija saattaa liikkua 1000–1300 metrin matkan lähes 30 kilometrin tuntivauhdilla. Kestävyyden avulla suoritus näyttää helpolta ja esteettiseltä. Voimaa tarvitaan varsinkin hyppyjen ponnistuksissa. Mitä korkeammalle luistelija jaksaa ponnistaa, sitä enemmän kierroksia hän ehtii ilmalennon aikana pyörimään. Ponnistusten vaatiman nopeusvoiman lisäksi ohjelma vaatii monine hyppyineen ja muine liikkeineen maksimivoimaa ja kestovoimaa sekä lajikohtaista ketteryysoimaa. Jalkojen lisäksi myös keskivartalon ns. lihaskorsetin voimaa tulisi kehittää, koska sen avulla luistelija hallitsee asentonsa ilmalennoissa ja alastuloissa. Samalla lihaskorsetti ehkäisee rasisuskulumia. Nopeus on myös tärkeä osa taitoluistelusuoritusta. Etenemisnopeutta tarvitaan läpi ohjelman esimerkiksi hyppyjen vauhdinotoissa. Tällöin kiihtyvyys ja ponnistusnopeus auttavat hyppytekniikan onnistumisessa. Reaktionopeutta käytetään esimerkiksi virheiden korjaamisessa ja mahdollisen kaatumisen jälkeen. Koreografia asettaa omat vaatimuksensa nopeudelle, koska aika on rajallinen ja nopea luistelija ehtii tehdä enemmän liikkeitä ohjelman aikana. Myös musiikki saattaa olla nopeatempoista, jolloin siihen suoritettavien liikkeidenkin tulee olla nopeita. (Kivimäki 1981, 40—41.)

Bar-Or ja Rowland (2004) ovat selvittäneet eri liikuntamuotojen vaikutuksia fyysisen kunnon osa-alueisiin. Taitoluistelulla on heidän mukaansa hyvin paljon vaikutusta paikallisen lihaskestävyyden, ketteryyden ja liikkuvuuden kehittymiseen. Lisäksi taitoluistelu kehittää paljon yleiskestävyyttä, voimaa ja painonsäätelyä sekä jonkin verran nopeutta. (Vuori 2005, 161.)

Taitoluisteluharjoittelussa 10—12-vuotiailla kehitetään kaikkia fyysisiä osa-alueita. Kestävyyden osalta painotetaan kevyitä aerobisia juoksuharjoitteita, joita voidaan hyvin yhdistellä erilaisiin leikkeihin. Voiman hankkimisen kannalta monipuolinen lihaskuntoharjoittelu on tärkeää oman kehon painon ollessa vastuksena. Varsinkin nopeusvoimaa kehitetään jo nuorena. Liikkuvuutta harjoitellaan määrätietoisesti esimerkiksi voimistelu- ja balettiharjoitteiden avulla. Nopeuden osalta keskitytään reaktionopeuteen, jota harjoitellaan lajinomaisesti sekä jäällä että sen ulkopuolella. Koordinaatio ja nopeus kehittyvät yleensä rinnakkain, joten iän karttuessa luistelija pystyy esimerkiksi käyttämään kilpailuohjelmissaan nopeatempoisempaa musiikkia. (Kivimäki 1981, 47—48.)

3.2 Psyykkinen kehitys

Looginen ajattelu kehittyä murrosiän lähestyessä ja lapset väittelevät mielellään. He ymmärtävät, että asiat näyttävät eri näkökulmista erilaisilta, mutta suhtautuvat silti jyrkästi asioihin ja ihmisiin. Myös abstrakti ajattelu kehittyä, mikä mahdollistaa tutustumisen erilaisiin logiikoihin, periaatteisiin, ideoihin ja teorioihin. Tämän kehityksen myötä maailmankuvan rakentaminen ja tulevaisuudensuunnitelmien tekeminen helpottuu. (Jarasto & Sinervo 1998, 52—57.)

9—12-vuotias lapsi kykenee jo henkisiltä ominaisuuksiltaan pitkäjänteiseen ja tavoitteelliseen taitoluisteluharjoitteluun. Abstraktin ajattelun kehitys tukee lasta vastaanottamaan vaikeaselkoisempaa ja käsitteellisempää tietoa kuin aikaisemmin. Uuden oppimista edistää myös entistä helpompi syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen. Valmennuksellisesti nämä tekijät näkyvät esimerkiksi luistelijoiden

hyvänä oma-aloitteisuutena, itsenäisyytenä, yhteistyökykyinä ja myönteisyytenä harjoittelua kohtaan. Luistelijoilla on myös suuri halu selviytyä annetuista tehtävistä ja testata omia fyysisiä rajojaan. Toisaalta lähestyvä murrosikä saattaa ikävaiheen lopussa aiheuttaa mielialojen vaihtelua varsinkin tytöillä. (Kivimäki 1981, 47.)

Monet urheilun ja taiteen lajit vaativat lapsilta tavallista suurempaa itsekuria. Esimerkiksi menestyvän balettitanssijan tulee kehittää itsekuriaan ja itsetuntemustaan jo lapsena. Lontoon Royal Ballet School painottaa sisäsyntyisen itsekurin oppimisen tärkeyttä. Oppilaat harjoittelevat kurinalaisesti ja tekevät vapaa-ajallaan harjoittelua tukevia valintoja, esimerkiksi käyvät aikaisin nukkumaan ja tulevat tunneille ajoissa tekemään alkulämmittelyä. Tärkeintä on se, ettei näitä asioita tehdä vain sääntöjen noudattamisen tai opettajien miellyttämisen takia, vaan siksi, että nämä valinnat edistävät tanssijan uraa. Tällöin lapsi oppii alusta lähtien työskentelemään riittävän tehokkaasti tullakseen menestyväksi balettitanssijaksi. (Jessel 1985, 46—47.)

Teknisten taitojen ohella taitoluisteluharjoittelussa tulisi myös kehittää ja tukea lapsen luovuutta, spontaaniutta ja rohkeutta eläytyä luisteluunsa. Tämän perustana toimii positiivinen käsitys omasta kehosta tulkitsemisen välineenä. Luovuuden osalta valmennuksessa kannattaa vahvistaa spontaaniutta ja rohkaista lasta kehittämään mielikuvitustaan. On myös tärkeää tukea lapsen herkkyyttä kokea ja tuntea intensiivisesti. Käytännössä tämä voidaan mahdollistaa antamalla nuorille luistelijoille aikaa erilaisten liikekokonaisuuksien suunnittelemiseen ja rakentamiseen. Luovalla taitoluistelijalla on rikas kokemustausta ja liikevarasto, hyvä liikemuisti, uutta tuottava ajattelu ja positiivinen asenne uuden tuottamiseen. Hän ei tyydy perinteisiin ratkaisumalleihin, vaan jaksaa etsiä uusia väyliä ongelmien ratkaisemiseen. Tekniikka ja luovuus kulkevat käsi kädessä, kun luova mieli tuottaa uusia ideoita ja taitava keho toteuttaa niitä. (Kivimäki 1981, 48.)

3.3 Sosiaalinen kehitys

Ympäristö vaikuttaa lapsen kehitykseen kasvatuksen kautta. Erilaiset kasvatustavat ja – mallit tuovat esiin persoonallisuuden kehityksessä näkyviä eroja. (Schaffer & Crook 1982, 74.) Lapsen sosiaalisia kehitysympäristöjä ovat perheen lisäksi ystäväpiiri ja kouluympäristö. Näistä ympäristöistä koululla on mahdollisuus ja vastuu luoda lapsen sosiaaliselle kehitykselle haasteita tavoitteellisella kasvatuksella ja sosiaalisen kehityksen arvioinnilla. Esimerkiksi koulun aloitus ja yläasteelle siirtyminen ovat koulun tarjoamia keskilapsuuden haasteita. Lasten väliset erot voivat kuitenkin olla suuria, jollekin lapselle koulu saattaa olla erittäin merkityksellinen ympäristö, kun taas toinen lapsi toimii ja kehittyy enemmän jossakin muussa ympäristössä. (Kaivosoja 2002, 114.)

Viimeistään kymmenen vuoden iässä lapsen käyttäytymisessä on havaittavissa prososiaalisia piirteitä. Niillä tarkoitetaan positiivisia sosiaalisia tekoja, jotka edistävät ja säilyttävät ystävällisyyttä sekä välittämistä ihmisten välisissä suhteissa. Prososiaalisen toiminnan tuntomerkki on se, ettei auttamista ja jakamista tehdä omaa hyötyä tavoitellen. Osittain näiden käyttäytymismallien lisääntyminen lapsen kehittyessä johtuu auttamismahdollisuuksien kasvusta. Lapsi on saattanut osallistua yleishyödylliseen auttamiseen vanhempiensa mukana tai on havainnut muiden ihmisten tekevän niin. Nämä kokemukset muokkaavat lapsen asenteita syvästi ja osaltaan johtavat muiden ihmisten auttamiseen. (Sarafino & Armstrong 1980, 316.)

Yksi tärkeä prososiaalisen käyttäytymisen piirre on kyky yhteistyöhön. Silloin kaksi tai useampia yksilöitä työskentelevät yhdessä saavuttaakseen yhteistä hyötyä. Alasteen oppilaat pystyvät toimimaan itsenäisenä ryhmänä, kun heille tarjotaan siihen mahdollisuus (Kaivosoja 2002, 116). Tämän piirteen testaamiseen on kehitetty testi, joka perustuu yhteistyön käyttämiseen palkinnon saavuttamiseksi. Jos lapset osaavat toimia yhdessä, he pystyvät suorittamaan tehtävän ja saavat palkinnon. Mikäli he yrittävät kilpailla keskenään, tehtävän suorittaminen on mahdotonta. Tutkimukset osoittavat, että mikäli kaikki osallistujat palkitaan omista suorituksistaan, yhteistyö on toimivaa. Mutta jos tehtävä jaetaan osiin lasten omiksi tehtäviksi ja palkinto

annetaan lapselle sitä mukaa kun hänen tehtävänsä on suoritettu, lasten välille syntyy kilpailua eikä vaadittu yhteistyö toimi. (Sarafino & Armstrong 1980, 317.)

Lapsen kasvaessa kohti murrosikää hänen taitonsa ja valmiutensa lisääntyvät ja ympäristö avartuu. Hän voi solmia ystävyyssuhteita kauempana asuvien lasten kanssa ja osaa käyttää ympäristöään hyödyksi paremmin kuin ennen. Samalla käyttäytyminen muuttuu noin kymmenen ikävuoden jälkeen. Se voi tapahtua vähitellen tai yhtäkkiä. Lapsi irtautuu yhä enemmän vanhemmistaan ja kokee kaveripiirinsä merkittävänä Hänellä on suuri tarve samaistua ryhmään ja tuntee yhteenkuuluvuutta. Lapsi testaa vanhempiaan monin tavoin, mutta toivoo silti keskustelua heidän kanssaan. Vanhempien tuleekin säilyttää yhteys lapsiinsa, koska muuten ystäväpiiri voi täyttää aikuisen paikan ja lapsi jää täysin heidän varaansa. Lapsi tarvitsee sekä vanhempiaan että kavereitaan, joten aikuisen ei kuitenkaan kannata kilpailla kavereiden kanssa lapsen suosiosta. (Jarasto & Sinervo 1998, 50, 52—53.)

Liikunnan on perinteisesti ajateltu olevan sosiaalisia taitoja kehittävä harrastus. Tutkimukset ovat antaneet yksittäisiä vahvistuksia asialle, mutta liikunnalla ja urheilulla sinänsä ei ole todettu olevan selviä myönteisiä tai kielteisiä vaikutuksia lapsen sosiaaliseen kehitykseen. Sen sijaan liikunnan avulla voidaan luoda kehittäviä sosiaalisia tilanteita ja odotuksia. Sosiaalisena kasvuympäristönä liikunnan vahvuuksia ovat sen kiinnostavuus harrastuksena ja kouluaineena ja sitä kautta harrastajien voimakas sisäinen motivaatio. Koska liikunta on aktiivista toimintaa, sen avulla voidaan harjoitella esimerkiksi yhteistyötä, vuorovaikutusta ja sääntöjä konkreettisella tasolla. Liikunnassa esiin nousevien ristiriitatilanteiden kautta koetellaan eettistä käyttäytymistä ja opetellaan ongelmanratkaisua. Myönteisen sosiaalisen kehityksen kannalta liiallinen kilpailun ja voittamisen korostaminen on vahingollista. Tutkimukset osoittavat, että sekä nuorten urheilijoiden että heidän valmentajiensa käytös muuttuu sosiaalisen kasvatuksen tavoitteiden vastaiseksi, kun kilpailun merkitys lisääntyy. Sen sijaan aidolla yhteistyöllä on myönteinen vaikutus sosiaaliseen kehitykseen. Tästä johtuen lasten urheilussa tulisi välttää pitkiä kilpailutilanteita, voitto-häviö-periaatetta ja kilpailun merkityksen korostamista hyvillä palkinnoilla. Sen sijaan tulisi korostaa yhteistyötä,

aitoa vuorovaikutusta, mahdollisuutta vastuunottoon ja omatoimisuuteen, reilua peliä ja sääntöjen noudattamista. Sosiaaliset taidot kehittyvät samalla tavalla kuin motorisetkin taidot, harjoittelun avulla. (Telama & Polvi 2005, 623—633, 637—638.)

3.4 Liikunnallinen kehitys ja taidon kehittyminen

Motoristen taitojen oppimiselle 7-12 vuoden ikä on paras aika. Tässä vaiheessa myös tasapaino on riittävästi kehittynyt, jotta lapsi pystyy oppimaan vaativampia lajitaitoja. (Harinen & Karkela 1987, 40.) Lapsi ilmaisee itseään liikkumalla ja hän tuntee suurta halua liikkua. Tietoisuus omasta kehosta ja sen tuntemuksista auttavat lasta käsittelemään sitä ja kuvaamaan tunnetilojaan liikkumalla. Myös kontaktin halua on helppo tyydyttää liikunnalla, koska tutustuminen helpottuu yhteisen liikunnan avulla. Varsinkin suomalaisille pojille urheilussa sallitut fyysiset kontaktit ovat tärkeitä, koska heidän mielestään muut fyysiset kontaktit kuten halaaminen tai syliin kiipeäminen saattavat olla kyseenalaisia. (Jarasto & Sinervo 1998, 213.)

Lapsi on kehittynyt liikunnallisesti melko pitkälle jo ennen kymmenettä ikävuottaan. Alle kouluikäisenä hän on oppinut erilaisia perusliikkeitä. Ne voidaan jakaa liikkumis-, liikunta- ja käsittelyliikkeisiin ja ne luovat perustan lajitaitojen oppimiselle. Muita edellytyksiä lajitaitojen oppimiselle ovat hermoston kypsyys sekä alle kouluikäisiin verrattuna suurempi psyko-sosiaalinen hermoston kypsyys, psyko-sosiaalinen järjestäytyneisyys ja mitattavissa oleva verenkierron ja hengityselinten rasisitusvasteen lisääntyminen. (Miettinen 1999, 12—14, 56.)

6—9-vuotiaana lapsi on kokenut ensimmäisen liikunnallisen herkkyyskautensa, jonka aikana perustaidot ovat kehittyneet yleisiksi liikemalleiksi. Lapsi on oppinut yhdistelemään eri perusliikkeitä ja aloittanut lajitaitojen kehittämisen. 6—9-vuotiaan lapsen hienomotoriikka ei kuitenkaan ole vielä kehittynyt loppuun asti ja myös kehon tuntemus ojennuksissa sekä jännityksen ja rentouden vaiheissa on puutteellista. (Miettinen 1999, 14—15.)

Toinen liikunnallinen herkkyyskausi koetaan 10—12-vuotiaana. Lapsi oppii uusia taitoja nopeammin ja helpommin kuin missään muussa kehitysvaiheessa. Tämä ikävaihe on lajitaitojen oppimisen kannalta merkittävä ja lapsi tarvitseekin riittävästi harjoitusta, jotta herkkyyskausi saadaan hyödynnettyä. Samalla yksilöiden väliset erot liikunnallisissa taidoissa alkavat tulla selvemmin esille. Myös tyttöjen ja poikien välillä on eroja, koska tytöt hallitsevat poikia paremmin rytmittäjää ja koordinaatiota vaativia lajeja, mutta pojat kehittyvät yleensä voimalajeissa sekä juoksussa ja heitoissa tyttöjä paremmin (Harinen & Karkela 1987, 40). Lajitaitojen ohella nopeus, liikkuvuus ja yleiset taitotekijät painottuvat tämän ikäisten lasten harjoittelussa. (Miettinen 1999, 16—17.)

10—12-vuotiaana hienomotoriikka ja samalla myös liikuntaelimistö kehittyvät. Tämän seurauksena liikkuminen muuttuu helpommaksi ja edellytykset oppimiselle paranevat. Lapsi kykenee tässä ikävaiheessa oppimaan monimutkaisia liikesarjoja. Leikkejä voidaan edelleen käyttää harjoittelussa, mutta toisaalta lapsi voi harjoitella suuremmalla rasiustasolla kuin ennen, koska hänen suorituskäytöksensä on parantunut. Ikävaiheen loppupuolella osalle lapsista ilmaantuvat ensimmäiset murrosiän merkit, jotka tuovat omat erityispiirteensä harjoitteluun. Lapsi voi olla tavallista kömpelömpi johtuen nopeasta pituuskasvusta. Lisäksi lihasmassa lisääntyy hormonaalisten muutosten vaikutuksesta, mikä antaa mahdollisuuden keskittyä entistä enemmän voimaharjoitteluun. (Miettinen 1999, 16—17.)

Taitoluistelussa, kuten muissakin taitolajeissa, tämä ikävaihe tulisi hyödyntää tarkasti ja sen aikana perustekniikat tulisi saada hiottua virheettömiksi. Esimerkiksi kaksoishyppyjen perustekniikan tulisi olla niin sujuvaa, että myöhemmin voiman lisääntyessä voidaan samalla tekniikalla oppia myös kolmoishyppy. Varsinkin tytöille tämä on tärkeää, koska murrosiän alkaessa keho muotoutuu erilaiseksi ja aiheuttaa eroja esimerkiksi hyppyjen liikemekaniikkaan. (Kivimäki 1981, 47.) Taitolajeissa taidon merkitys korostuu, koska kilpailuissa arvioidaan myös yksittäisten liikkeiden suoritustekniikkaa. Taidon harjoitteluun tulisikin käyttää riittävästi aikaa ja siitä tulisi pitää kirjaa. Esimerkiksi mäkihyppääjä saattaa kolmen kuukauden aikana tehdä 1000 hyppysuoritusta, jolloin täysin lajinomaista

ponnistusharjoittelua kertyy ajallisesti vain viisi minuuttia. (Luhtanen 1989, 294, 303.)

3.5 Varhainen erikoistuminen vai monipuolisuus?

Lajitaitoja hankittaessa on ratkaistava myös se, miten monipuolisesti niitä harjoitellaan. Puhuttaessa koulun ulkopuolella tapahtuvasta liikunnasta voidaan valita kaksi erilaista tietä. Lapsi voi joko erikoistua varhain yhteen urheilulajiin tai harjoitella useita lajeja monipuolisesti, jolloin hän tekee lajivalintansa myöhemmin. Mikäli valitaan vain yksi laji, otetaan samalla suuri riski. Joissakin taitolajeissa, kuten taitoluistelussa ja telinevoimistelussa tämä voi kuitenkin onnistua ja lapsesta voi kehittyä huippu-urheilija. Kun huomioidaan kaikki erilaiset urheilulajit, Suomessa on yleisintä harjoitella useita lajitaitoja ja tehdä lopullinen lajivalinta myöhemmin, noin 10—12 vuoden ikäisenä. (Mero, Vuorimaa, Parkatti, Kalaja, Mäkelä & Hyytiä 1990, 214.)

Nykyään korostetaan enemmän lasten liikunnan monipuolisuutta kuin ennen. Esimerkiksi Miettinen (1999, 16) muistuttaa monipuolisuuden tärkeydestä 10—12-vuotiaden lasten liikunnassa. Aution (2001, 39) mukaan monipuolisuus on tärkeää luotaessa lapselle kestävästä suhteesta liikuntaan. Hänen mielestään vaihteleva, omaehtoinen ja omaa oivalluskykyä suosiva liikunta kasvattaa lapsen nauttimaan liikunnasta. Pulkkinen (2002, 107) tuo esiin huolensa lasten liian varhaisista lajivalinnoista. Hänen mukaansa urheiluseurojen liikuntaharrastus on usein keskittynyt kilpailuttamiseen ja tiiviit harjoitukset vievät liikaa aikaa lapselta ja muulta perheeltä. Lisäksi urheiluseurojen valmennusjärjestelmillä luodaan hänen mielestään lapsille pettymyksiä silloin, kun he eivät ole riittävän hyviä suorituksissaan tai eivät jaksaa harjoitella tarpeeksi. Myös Pulli (2001, 77—79) arvostelee liian varhaista lajivalintaa ja varsinkin lasten kilpailuttamista. Liian varhain aloitettu yksipuolinen harjoittelu johtaa hänen mukaansa siihen, että lapsen motorisen ja sosiaalisen kehittymisen mahdollisuudet kaventuvat. Pullin mielestä

lapsille tarjotaankin liian usein samanlaista urheilua kuin aikuisille, ja siten lapsi ”*uhrataan kilpaurheilun alttarille*”.

On kuitenkin olemassa paljon urheilulajeja, joissa harjoittelu tulee aloittaa hyvin nuorena, jos aikoo tavoitella lajissaan huippu-urheilijan uraa. Suurin osa näistä lajeista on taitopainotteisia ja niiden harjoittelussa tulee hyödyntää liikunnallisen kehityksen herkkyyskaudet. Taitoluistelu on yksi näistä urheilulajeista, kuten myös mäkihyppy, uinti ja telinevoimistelu. Herkkyyskausien hyödyntämisen ohella myös koventunut kilpailu ohjaa lajiharjoittelun aloittamiseen yhä nuorempana. Koska lapsen hermosto kypsyy aikaisin, on lajitaitojen oppiminen mahdollista jo nuorena. Myös henkiset ominaisuudet kehittyvät siten, että ne mahdollistavat tehokkaan harjoittelun. (Mero 2004, 400—401.)

Varsinkin entisessä Neuvostoliitossa ja Itä-Saksassa on kehitetty testejä urheilulahjakkuuksien löytämiseksi ja taitoluistelussa on aloitettu määrätietoinen lajiharjoittelu jo 4—5-vuotiaana. Sama ilmiö löytyy myös Yhdysvalloista. Alkuvaiheessa keskitytään perustaitojen hankkimiseen ja harjoittelu toteutetaan leikkien kautta. Myönteinen ilmapiiri on tärkeää, samoin kuin harjoittelun sovittaminen lapsen muuhun kehittymiseen. Erityistä huomiota kiinnitetään myös lapsen innokkuuteen ja haluun harjoitella taitoluistelua. Useimmiten pienimpiä lapsia valmentavat kokeneimmat ja pätevimmät valmentajat, jotta harjoittelu sujuisi laadukkaasti heti alusta lähtien. (Volgusev 1990, 247—249.)

Morrissey ja Young (1997, 60) kiinnittävät huomiota taitoluisteluharjoittelun hauskuuteen. Heidän mukaansa ilon tulisi olla aina mukana uusien asioiden opettelussa, varsinkin puhuttaessa lasten harrastuksista. Se paitsi auttaa jaksamaan harjoitusten läpi, opettaa myös taitoja jopa huomaamatta. Vaikka taitoluistelu onkin yksilölaji muodostelmaluistelua lukuun ottamatta, olisi lasten hyvä harjoitella ryhmissä. Ryhmän jäsenet voivat saada toisiltaan energiaa varsinkin huonoina päivinä, ja samalla lasten välille syntyy myönteistä, harjoittelua tukevaa kilpailua. Morrissey ja Youngin neuvo kaikenikäisille luistelijoille onkin se, että harjoittelussa kannattaa aina säilyttää monipuolisuus ja hauskuus, jolloin se ei käy liian yksitoikkoiseksi.

Orlick & Botteril (1977, 15—18) nostivat eettisiä kysymyksiä esille jo kolme vuosikymmentä sitten. He kritisoivat vahvasti yhdysvaltalaisista junioriurheilua, jossa tapahtui jatkuvaa karsintaa lasten kesken. Karsintaa on monenlaista ja se voi olla tarkoituksellista tai tapahtua huomaamatta. Yhteistä näille muodoille on se, että molemmissa tapauksissa lapsi tuntee olonsa arvottomaksi ja ei-halutuksi. Yksi suurimmista karsivista tekijöistä ovat tiukat rajat joukkueiden ja harrastusryhmien koolle. Sen sijaan, että innokkaita lapsia käännytetään pois harrastusten parista, tulisi harrastusryhmiä perustaa kaikille halukkaille. Usein vähiten liikunnalliset lapset hyötyisivät urheiluharrastuksesta kaikkein eniten.

3.6 Taitoluistelun lajikulttuuri

Taitoluistelu on jo vuosikymmenien ajan mielletty lajiksi, jossa huipulle päästään vain pitkäaikaisen ja määrätietoisen harjoittelun avulla. Tästä esimerkkinä on eräs ohjeistus vuodelta 1969: ”*Taitoluistelu sopii kaikenikäisille, mutta huippuluistelijaksi aikovalta vaaditaan pitkää ja määrätietoista harjoittelua*”. (Englund – Crispin, 9). Morrissey ja Young (1997, 64) toteavat taitoluisteluharjoittelun olevan pitkä ja hidaskäyttö, jolta ei kannata odottaa tuloksia liian nopeasti. Kaiken pohjana on hyvä perusta, jonka avulla huipulla vaadittava erinomainen tekniikka voidaan saavuttaa. Hyvän valmennuksen ja karsivällisyyden avulla nuorella on kuitenkin mahdollisuus kehittyä hyväksi luistelijaksi.

Taitoluistelun, kuten muidenkin urheilulajien harrastajia on vuosikymmenet ruokittu tarinoilla mestareista, jotka ankaralla harjoittelullaan saavuttavat menestystä ja kunniaa. Esimerkiksi Raevuori (1980, 295) kiteyttää tämän kertoessaan Peggy Flemingin tarinaa: ”*Peggy Fleming näytti hämmästyttävän hauraalta, mutta pystyi kuitenkin harjoittelemaan päivisin tuntikausia. Hänellä oli vain yksi mutta sitäkin kunnianhimoisempi tavoite – tulla maailman parhaaksi taitoluistelijaksi*.” Myös tarinat äärimmäisen vaativista valmentajista ovat tuttuja. Esimerkiksi neuvostoliittolainen Stanislav Zhuk muistetaan usein paitsi työskentelystään huippuluistelijoiden kanssa, myös armottomista valmennusmenetelmistään ja jopa

valmentajan valta-aseman väärinkäytöstä. Harjoitukset kestivät usein yli kahdeksan tuntia päivässä eikä valmentaja ollut koskaan tyytyväinen luistelijoihinsa. (Raevuori 1980, 354—356; Smith 1997, 79—80.)

Suomalainen Mila Kajas kuvailee nuoruuden harjoitteluaan: *”Meillä oli kuntoharjoituksia siitä lähtien, kun olin ensimmäisellä tai toisella luokalla koulussa, ja muistan että tein niitä paljon. Jääharjoittelulla oli kaikista suurin osa harjoittelusta. Muistan, kuinka kävin aamuharjoituksissa ennen koulua ollessani vasta toisella luokalla, ja koulun jälkeen menin uudestaan luistelemaan. En muista, että harjoittelussani olisi ollut leikkivaihetta, tai sitten minun muistini ei riitä niin kauas...Harjoitteluni oli alusta lähtien ohjattua ja hyvin monipuolista.”* (Uurasjärvi 1996, 148.)

Intensiivisen kilpailutoiminnan vastapainona Taitoluisteluliitolla on käytössään Nuoren Suomen Sinettiseurajärjestelmä, jossa nuorisotoiminta lähtee liikkeelle lasten ja nuorten tarpeista. Seuralle myönnetty sinetti on takuu toiminnan hyvästä laadusta ja siitä, että toiminnassa huomioidaan kaiken tasoiset lapsiurheilijat. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi harjoitteluryhmien ja jääaikojen tarjoamista myös niille lapsille ja nuorille, jotka eivät halua panostaa kilpaurheiluun. Kilpailu ja harrastaminen eivät sulje toisiaan pois, vaan samaan seuraan mahtuu erilaisia liikkujia. Urheiluseuran tulee olla lapselle turvallinen harrastus- ja kasvupaikka. Yksi tärkeistä tekijöistä toiminnassa on yhteisten pelisääntöjen sopiminen. Kaudella 2005—2006 Taitoluisteluliitolla oli 12 Sinettiseuraa. (www.stll.fi)

Nykyään taitoluistelun lajikulttuuria muokkaavat myös lasten liikunnan yleiset eettiset periaatteet. Suomen Liikunta ja Urheilu ry (SLU) on julkaissut kirjasen *”Unelma hyvästä urheilusta”*, jossa keskeisinä tekijöinä korostuvat kunnioittaminen, vapaus ja vastuu. Kunnioittamisella tarkoitetaan lapsen oikeutta tulla kohdatuksi omana itsenään, jolloin erilaisuus on urheiluseurassa rikkaus, ei taakka. Kunnioittamiseen kuuluvat myös lapsen intimiteetin rajat, joita ei saa rikkoa. Vapaus kuvaa lapsen oikeutta liikkua ja harrastaa oman kiinnostuksensa mukaan, kehittyä omaan tahtiinsa ja tuoda esille omia mielipiteitään. Lapsilähtöisen valmentajan tehtävänä on kuunnella lasten ajatuksia ja toiveita, ilman että hän kokee

lasten kysymysten uhkaavan omaa auktoriteettiaan. Vastuu jakautuu harrastuksessa aikuisen ja lapsen kesken. Aikuisella on vastuu toiminnan turvallisuudesta ja lapsen edun ensisijaisuudesta. Lapsella on kuitenkin vastuu omista teoistaan. Esimerkkinä tästä voi olla yhteisten sääntöjen noudattaminen. (Autio & Kaski 2005, 105—110.)

3.6.1 Taitoluistelun harrastaminen Suomessa

S. Rasilan (henkilökohtainen tiedonanto 17.9.2007) mukaan Suomessa oli 3613 rekisteröityä taitoluistelun harrastajaa kaudella 2005—06. Heillä oli taitoluisteluliiton lisenssi, joka on pakollinen kaikille kilpailutoimintaan osallistuville. Taitoluistelutoimintaa järjestäviä urheiluseuroja on Suomessa yhteensä 65. (www.stll.fi)

Suomalaisessa taitoluistelussa lasten harrastusintensiivisyys on korkea. Verrattaessa taitoluistelun harjoitusmääriä muiden lajien vastaaviin määriin, havaitaan että taitoluistelijat harjoittelevat huomattavasti ikätovereitaan enemmän. Puronahon (2006, 112—116, 205—206) tutkimuksessa selvitettiin 13 urheilulajin harjoittelumääriä 6—18-vuotiailla lapsilla. Yksilölajeista tutkimuksessa olivat mukana hiihto, naisvoimistelu, ratsastus, taitoluistelu, tanssi, uinti ja yleisurheilu. Tutkimuksen mukaan 6—10-vuotiaat kilpataitoluistelijat harjoittelivat vuodessa 236,8 kertaa ja heidän harrastuskautensa oli 10,4 kuukauden pituinen. 11—14-vuotiaat kilpataitoluistelijat harjoittelivat keskimäärin 251,9 kertaa vuodessa ja harrastuskausi kesti 10,4 kuukautta. Molemmissa ikäryhmissä taitoluistelu oli ainoa laji, jossa lapset harjoittelivat yli 200 kertaa vuoden aikana. Kun suhteutettiin vuosittaiset harjoitusmäärät harrastuskauden pituuteen, taitoluistelijat harjoittelivat edelleen eniten. 6—10-vuotias kilpataitoluistelijä harjoitteli viikossa keskimäärin 5,7 kertaa kaikkien lajien keskiarvon ollessa 2,9 harjoitusta viikossa. 11—14-vuotiaiden osalta kaikkien lajien keskiarvo oli 4,1 harjoitusta viikossa, kun kilpataitoluistelijat harjoittelivat keskimäärin 6,0 kertaa. Lajit, joissa harjoiteltiin taitoluistelun jälkeen seuraavaksi eniten, olivat 6—10-vuotiailla naisvoimistelu (3,3 harjoitusta viikossa), hiihto (3,2), jääkiekko (3,1) ja uinti (2,9). Seuraavassa

ikäluokassa erottui taitoluistelun lisäksi kaksi lajia, joissa harjoiteltiin keskimääräistä enemmän. Nämä lajit olivat uinti (5,8 harjoitusta viikossa) ja naisvoimistelu (4,7).

3.6.2 Taitoluistelun kilpailujärjestelmä Suomessa

Suomalaisessa taitoluistelussa kilpailujärjestelmä on jaettu kolmeen osaan sen mukaan kuinka korkealla tasolla luistelijat kilpailevat. Nämä tasot ovat 1) seura- ja aluetaso, 2) kansallinen taso ja 3) SM-taso. Seura- ja aluetasolla nuorimmille luisteliijoille ja harrastajille ei vielä järjestetä lajiliiton virallisia kilpailuja. Taitoluisteluuseurat ja alueet järjestävät harrastajille kilpailuja, joihin on sovittu yhteiset säännöt esimerkiksi kilpailuohjelmien vaikeustasoa koskien. Näin pyritään tarjoamaan kaikille luisteliijoille heidän taitotasoaan vastaava kilpailusarja. Seura- ja aluetason sarjat ovat vaikeus- ja ikäjärjestyksessä Tintit (alle 10-vuotiaat), Minit (alle 11-vuotiaat), Taitajat (ei ikärajaa), Kaarisilmut (alle 13-vuotiaat), Kaksoissilmut (alle 13-vuotiaat), Kärkisilmut (alle 13-vuotiaat) ja Aluejuniorit (alle 19-vuotiaille suunnattu harrastelijasarja). Silmujen osalta sarja on jaettu taitotason mukaan kolmeen osaan, vaikka luistelijat voivatkin olla samanikäisiä. Luistelija voi myös kilpailla vanhempien sarjassa, jos hän täyttää taitovaatimukset. Näin ollen kilpailuissa voi olla hyvinkin eri-ikäisiä luisteliijoita samassa sarjassa. Kaikissa tämän tason kilpailuissa käytetään yleensä ”tähtiarviointia”, eli jokainen kilpailija saa suorituksestaan tuomarien täyttämän kirjallisen palautelomakkeen. Palautelomakkeessa luistelijan suoritusta on arvioitu antamalla ohjelman eri osa-alueista tietty määrä tähtiä ja niiden lisäksi muutama sanallinen arvio. Kilpailuissa julkaistaan usein vain kolme parasta luistelijaa, eikä virallisia tulosluetteloita yleensä tehdä. Aluejuniorien ja Kärkisilmujen kilpailuissa voidaan käyttää myös Kansainvälisen Luisteluliiton (ISU) sääntöjä ja julkaista tuloslistoja. (www.stll.fi)

Kansallisella tasolla kilpaillaan neljässä sarjassa, jotka ovat Debytantit (alle 13-vuotiaat), Noviisit (alle 15-vuotiaat), Juniorit (täyttänyt kauden alussa vähintään 13 vuotta, mutta ei 19 vuotta) ja Seniorit (täyttänyt kauden alussa vähintään 15 vuotta).

Luistelija voi halutessaan kilpailla kansallisella tasolla koko kilpailu-uransa aina aikuisuuteen asti. Jokaisessa sarjassa kilpaillaan seurojen ja alueiden järjestämien kilpailujen lisäksi Suomen Taitoluisteluliiton alaisissa valintakilpailuissa, joista parhaat luistelijat pääsevät vuosittain valtakunnallisiin loppukilpailuihin. Käytössä on ISU - arviointijärjestelmä ja kilpailuohjelmien sisältöä kontrolloidaan virallisilla säännöillä. (www.stll.fi)

Kolmas taso suomalaisessa kilpailujärjestelmässä on SM-taso, jolla järjestetään kaikissa kolmessa sarjassa viralliset Suomenmestaruuskilpailut. Tämä taso on suunnattu edistyneimmille taitoluistelijaille, jotka tähtäävät kansainväliseen kilpailumenestykseen. Sarjat ovat osittain samat kuin kansallisella tasolla (SM-Noviiisit, SM-Juniorit ja SM-Seniorit), mutta taitotaso on vaativampi. Kilpailuissa käytetään ISU – arviointijärjestelmää ja sarjojen parhaita taitoluistelijoina lähetetään Suomen edustajiksi kansainvälisiin kilpailuihin. (www.stll.fi)

Kaudella 2005—2006 Suomessa oli 3613 lisenssiluistelijaa, joista hieman alle puolet (1433) oli syntynyt vuosina 1993—96. He täyttivät kyseisen taitoluistelukauden aikana vähintään 10 ja enintään 13 vuotta. Näistä luisteliijoista 369 kilpaili Mineissä, 358 Silmuissa ja 98 Debytantteissa. Vain kahdeksan luistelijaa osallistui Noviiisisarjan (alle 15-vuotiaat) kilpailuihin, mutta heistä seitsemän osallistui SM-Noviiisien sarjaan. 10—12-vuotiaiden kilpailutoiminta painottui tilastojen mukaan seura- ja aluetason kilpailuihin. (S. Rasila, henkilökohtainen tiedonanto 17.9.2007.)

4 KOKEMUKSEN TUTKIMINEN

Kokemuksen tutkiminen on monitieteistä toimintaa. Perttulan (2006, 116) mukaan fenomenologinen erityistiede kattaa terminä kaikki kokemusta tutkivat tieteenalat. Sen synonyyminä voidaan käyttää fenomenologista psykologiaa, koska se tutkii kokemuksia erilaisista elämäntilanteista lähtien. Tässä tutkimuksessa aineistoa tarkastellaan fenomenologisesta viitekehuksesta käsin.

Fenomenologia syntyi vastapainoksi mekanistiselle ja ulkokohtaiselle psykofysiikalle. Vastapainoa tarvittiin, koska koettiin tärkeäksi tähdentää välittömiä havaintoja ja ihmisen omia elämyksiä tutkimuksen kohteena. (Aikio & Vornanen 1999, 208.) Fenomenologisen tutkimuksen tarkoituksena on siis välttää kaikki aikaisemmat uskomukset teorit, ja keskittyä ainoastaan tutkijalle ilmenevään fenomeeniin eli kiistattomaan ja välittömään havaintoon. Menetelmänä on reduktio, jossa monimutkainen asia pyritään palauttamaan yksinkertaisiin osiin karsimalla ehdottoman varmaan tietoon kuulumattomat tekijät pois. (Sarje 1992, 51.)

4.1 Mikä on kokemus?

Kokemus pohjautuu ihmisen tajunnalliseen toimintaan. Sen taustalla on intentionaalisuus eli tarkoituksellisuus ja sen kautta ihminen voi kokea erilaisia elämyksiä. Tätä kautta todellisuus saa merkityksiä ja alkaa tarkoittaa erilaisia asioita. Elämykset ovat aina todellisia vaikka niiden aiheuttaja jäisi epäselväksi. (Perttula 2006, 116.)

Kokemus on merkityssuhde tajuavan subjektin ja hänen toimintansa kohteen välillä. Suhteessa subjekti ja objekti ovat samaa kokonaisuutta eikä kokemusta voida jakaa koskemaan vain toista näistä tekijöistä. Henkisen yksilöllistävän toiminnan kautta ihminen pystyy myös tiedostamaan itsensä, kokemuksensa ja elämäntilanteensa, ja analysoimaan niitä. Tämä on ihmiselle eettisesti tärkeää, koska nämä tiedostetut

kokemukset eivät jätä ihmistä rauhaan ellei hän toimi johdonmukaisesti niiden kanssa. (Perttula 2006, 116—118.)

Kokemuksia voidaan ymmärtää kahdella erilaisella tavalla. Aiheeseen uppoutunut ymmärtäminen liittyy sellaisiin kokemuksiin, jotka kehkeytyvät välittömästi jostain aiheesta. Aihe siis vaikuttaa ihmisen ymmärtämiseen niin vahvasti, ettei ihminen yritä etsiä ymmärrystä kokemukselleen mistään muusta aiheesta. Sen sijaan rakentavan ymmärtämisen avulla ihminen kykenee ottamaan aiheeseen etäisyyttä ja löytämään siitä erilaisia puolia. Hän voi myös vertailla aikaisempia kokemuksiaan ja ennakoida tulevaisuutta. Rakentavassa ymmärtämisessä kokemukset saattavat olla kuvitteellisia, mutta ne ovat tutkimuksen kohteena samanarvoisia kuin muutkin kokemukset. (Perttula 2006, 120—123.)

Kokemuksia on siis erilaisia ja ne voidaan Perttulan (2006, 123—133) mukaan jakaa kokemuslaaduiksi. Niitä ovat tunne, intuitio, tieto ja usko. Tunne ja intuitio jäsentävät aiheeseen uppoutuvaa ymmärtämistä, kun taas tieto ja usko voidaan nähdä rakentavan ymmärtämisen jäsentämisenä. Tunne on ajallisesti ensimmäinen kokemuslaatu, joka elää nykyhetkissä. Tunteet ilmentävät ihmisen tajunnallista suhdetta aiheeseen välittömänä ja niiden elämäntilanteellinen alkulähde on ihmisen oma keho. Intuition kuuluu itsetiedostus ja varmuus elämyksestä. Sitä ei yleensä pystytä kuvailemaan kielellisesti, mutta se on ihmiselle itselleen todellinen ja elävä kokemus. Toiset ihmiset voivat havaita henkilön intuition, kun tämä tekee sen ohjaamana eettisiä valintoja. Intuition ja tiedon raja on häilyvä, mutta tiedolta puuttuu intuition ja monien tunteiden sisältämä varmuus. Tieto on intuitiota subjektiivisempi tapa ymmärtää, vaikka perinteisesti tietoa on pidetty objektiivisempänä ja luotettavampana ymmärtämisenä. Tiedon kriteerinä pidetään yleisesti sitä, että tutkimuksen aihe on kaikille selvä. Uskon rakentumiseen vaikuttavat tietoa useammin tunteet ja tunnetihentymät, eikä sen tarvitse olla rationaalista. Uskon kokemusten ympärille muodostuu yleensä ryhmiä, joiden jäsenet uskovat samalla tavalla. Uskon ja tiedon erot ovat kuitenkin yleensä hyvin pieniä.

Pohjimmiltaan kokemuksen määrittelyssä on kyse ihmisen elämäntilanteesta. Perttulan (2006, 149) sanoin ”*kokemus on sitä, mitä elämäntilanne ihmiselle tarkoittaa*”. Koska elämäntilanteella käsitetään todellisuutta, johon ihminen on suhteessa, saattavat jotkut asiat jäädä yksilölle täysin merkityksettömiksi. Tällöin kyseinen asia ei ole kuulunut yksilön elämäntilanteeseen, eikä niistä ole syntynyt hänelle kokemuksia. Kokemuksia ei siis voida tutkia kuin niistä asioista, jotka kuuluvat yksilön elämäntilanteeseen. (Perttula 2006, 117, 149.)

4.2 Miten kokemuksia voidaan tutkia?

Kokemus on aina henkilön subjektiivinen kokemus tietystä asiasta. Eri henkilö voi kokea saman asian täysin eri tavalla. Esimerkiksi tekemässäni tutkimuksessa osa vanhemmista kuvasi viikonloppuihin sijoittuvia harjoituksia negatiiviseen sävyyn. Heidän mielestään harjoitusten takia perheelle ei jäänyt viikonloppuisinkaan aikaa yhdessäoloon. Toisaalta viikonloppuharjoitukset veivät kokonaisuudessaan aikaa vain muutamia tunteja. Tämän takia osa vanhemmista korosti positiivisena asiana aikaa, joka harjoitusten jälkeen on perheen yhteisessä käytössä.

Eskola ja Suoranta (1999, 141—142) viittaavat Peräkylään (1990, 149–150) tuodessaan esiin kuvausten yhteyden tilanteisiin. Ihmisen esittämät kuvaukset täytyy sitoa siihen kontekstiin, jossa ne on ilmaistu. Erilaiset tilanteet konstituivat kuvauksia ja toisaalta myös kuvaukset konstituivat tilannetta. Tämä kahdensuuntainen yhteys tulee huomioida kuvausten tulkinnassa. Joka tapauksessa tulkintoja tehdään tutkimuksen eri vaiheissa useita, koska tutkija tekee tulkintaa sekä aineistoa kerätessään, käsitellessään että raportoidessaan. Lisäksi tutkimusraportin lukija tekee vielä oman tulkintansa.

Tanssin tutkimuksessa on käytetty jonkun verran kehofenomenologiaa. Sen mukaan keho aistii kokemuksia yhdessä mielen kanssa, ja samalla yksilö heijastaa tietoisuuttaan kehon kautta maailmalle. Vaikka länsimaissa kehon osuus usein unohdetaan, esimerkiksi Levinin mielestä ihmisen hahmottaminen holistisena

kokonaisuutena on säilynyt vain fenomenologisessa perinteessä. Tanssissa keho ja mieli ovat siis yhtä kokonaisuutta. Tanssin estetiikka perustuu ihmiskehoon elävänä kokonaisuutena, joten tanssi on ihmiskehon taidetta. (Sarje 1992, 51—52.)

Tanssia ja taitoluistelua voidaan pitää monilta osin samankaltaisina liikkumisen muotoina. Molemmissa yksilö tai ryhmä tulkitsee valittua teemaa ja musiikkia oman kehonsa avulla. Ulkoisesti molemmat voivat näyttää samankaltaisilta. Toisaalta taitoluistelu on kilpaurheilua, mikä asettaa joitakin suuria eroja näiden kahden ilmaisumuodon välille. Esimerkiksi nykytanssissa jokaisella liikkeellä on yleensä jokin merkitys tai syy, miksi juuri kyseinen liike on valittu tanssiteoksen kyseiseen kohtaan. Myös joissakin etnisissä tansseissa, kuten monissa aasialaisissa tansseissa, liikkeillä on symbolinen merkitys ja niiden kautta kerrotaan tarinoita, jolloin liikkeiden ulkomuoto ei ole ainoa koreografiaan vaikuttava tekijä. Taitoluistelussa esitystä kontrolloivat säännöissä määrätyt pakolliset liikkeet, jolloin kaikelle liikkeelle ei aina ole koreografista perustelua. Parhaat taitoluistelijat tulkitsevat liikkeidensä ja kehonsa avulla ohjelman teemaa ja tarinaa, mutta esteettisyys on kahlitumpaa. Kehon ja mielen yhteys saattaa kärsiä, kun taitoluistelijan tulee keskittyä vaikeaan tekniseen suoritukseen, esimerkiksi kolmoishyppyyn koreografian sijaan. Tällöin ei tulkinta voi olla yhtä intensiivistä kuin esittävässä tanssissa. Taitoluistelulle on myös määritelty yleiset kauneuden kriteerit sille, mikä näyttää hyvältä. Estetiikka on vahvasti yhdistetty lajitekniikkaan. Samanlainen ilmiö voisi tanssin alueelta löytyä esimerkiksi baletista. Sen sijaan esimerkiksi nykytanssissa estetiikka ei ole niin kahlittua tiettyyn muotoon ja koreografilla on enemmän vapautta ilmaisulle ja rajojen rikkomiselle. Taitoluistelussa myös kilpailun tuoma pisteytys vaikuttaa esteettisiin valintoihin.

Kun esittämistä arvioidaan pisteyttämällä vaikkapa vauhdinvaihtelua ja musiikin tulkintaa, voidaanko enää puhua taiteesta? Entä voiko taidetta kilpailuttaa tai voidaanko yhtä esitystä pitää taiteellisempänä kuin toista? Omasta mielestäni taiteellisuus ja tulkinta ovat taitoluisteluohjelmissa hyvin häilyviä käsitteitä. On luistelijointa, jotka haluavat omalla esityksellä ilmaista itseään taiteen keinoin, ja luistelijointa, joiden tavoitteena on vain tuottaa yleisölle esteettisesti miellyttävä esitys. Tällöin luistelija esiintyy ikään kuin kehonsa ulkopuolella, ilman kehon ja

mielen yhteyttä. Koska kyseessä on kilpaurheilulaji eikä taidetanssi, jää ”taiteellisuuden aste” jokaisen urheilijan päätökseksi. Myös jokaisella katsojalla on oikeus henkilökohtaiseen mielipiteen määrittelyyn ohjelman taiteellisuuden määrittelyyn. Peruslähtökohtana on kuitenkin lajitekniikka ja liikkeiden sujuvuus. Sarjen (1992, 52) mukaan liike on taidetta vasta silloin, kun sitä arvostetaan omien ominaisuuksiensa, ei suorituksen takia. Tätä määritelmää käyttämällä taitoluistelu ei ole taidetta kuten vaikkapa baletti tai nykytanssi. Yhtymäkohtia taitoluistelulle voitaisiin varmasti etsiä esimerkiksi kilpatanssin tai rytmisen voimistelun parista.

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Tutkimuksen luonne

Tutkimus on tapaustutkimus keskisuuren suomalaisen taitoluisteluseuran 10—12-vuotiaista kilpataitoluistelijoista ja heidän vanhemmistaan. Taitoluistelijoiden ja heidän vanhempiansa kokemuksia analysoitiin aineistolähtöisesti. Tulkintakehyksenä käytettiin fenomenologista metodologiaa.

Tutkimustehtäviä muokattiin useaan otteeseen työn edistyessä. Ne tarkentuivat lopulliseen muotoonsa ennen varsinaista aineistonkeruuta. Tutkimustehtävät ovat:

1. Millaisia kokemuksia taitoluisteliijoilla on harjoitusmäärästään?
2. Millaisia kokemuksia taitoluisteliijoilla on harjoitusmäärän merkityksestä heidän arkeensa?
3. Millaisia kokemuksia taitoluisteliijoilla on harjoitusmäärän merkityksestä heidän perheensä elämään?
4. Millaisia kokemuksia taitoluistelijoiden vanhemmilla on heidän lastensa harjoitusmäärästä?
5. Millaisia kokemuksia taitoluistelijoiden vanhemmilla on harjoitusmäärän merkityksestä lapsen ja perheen elämään?

Tämä tutkimus toteutettiin käyttämällä aineistonkeruumenetelmänä aikuisilla ainekirjoituksia ja lapsilla avoimia kysymyksiä. Tällä pyrittiin selvittämään tutkimushenkilöiden omia kokemuksia mahdollisimman aidosti, ilman johdattelevia kysymyksiä. Lapsille valittiin avoimet kysymykset, koska niiden arveltiin olevan lapsille helpompia vastata kuin laajat ainekirjoitukset. Tutkimukseen osallistui 14 taitoluistelijaa, jotka olivat kaikki tyttöjä. Lisäksi kahdeksan luistelijan huoltajaa osallistui tutkimukseen. Aineisto kerättiin huhtikuun lopussa vuonna 2006. Puhtaaksikirjoitettua aineistoa kertyi yhteensä 12 sivua rivivälillä 1,5 jonka lisäksi osa tuloksista kerättiin yhteen Excel-taulukkoon.

5.2 Aineiston kattavuus ja luotettavuus

Koska tutkimukseni on luonteeltaan laadullinen, ei tarkoitukseni ole tehdä sen pohjalta suurempaa joukkoa koskevia yleistyksiä, vaan antaa tähän tutkimukseen valitun joukon kertoa omista kokemuksistaan. Niistä ei voida johtaa suoria yleistyksiä siitäkään syystä, että kokemukset ovat hyvin erilaisia. Olen tässä työssä pyrkinyt tuomaan esille kaikki mielestäni oleelliset aineistosta esiin nousseet näkökulmat ja poikkeavat mielipiteet. Tällä tavoittelen omalta osaltani tutkimuksen luotettavuutta, koska en voi rajata pois omista mielipiteistäni poikkeavia vastauksia. Tutkijana olen kuitenkin tulkinnut vastaajien tekstejä oman ymmärrykseni mukaan peilaten niitä samalla aikaisempiin tutkimuksiin.

Fenomenologisessa tutkimuksessa laadukas tutkimusaineisto koostuu mahdollisimman todenmukaisista kokemuksista. Tämä vaatii tutkimukseen osallistuvilta luottamusta tutkijaa kohtaan, eikä tutkija saa painostaa ketään kertomaan enempää kuin hänen halunsa on. Tutkija voi ainoastaan johdatella toista hänen elävien kokemustensa suuntaan ja jättäytyä pisteeseen, johon tämän kokemukset päättyvät. Tutkija ei myöskään voi ryhtyä tulkitsemaan toisen ihmisen kokemuksia. (Perttula 2006, 141—142.)

Toisin kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa, kvalitatiivisia menetelmiä käytettäessä tutkijan subjektiivisuus ei ole pelkästään uhka tutkimuksen luotettavuudelle. Tutkimus on inhimillistä toimintaa ja samalla siis automaattisesti subjektiivista. Kun käsitellään fenomenologista erityistiedettä, riittää kun objektiivisuutta tavoitellaan kahden ehdon kautta. Ensinnäkin tutkimuksessa tulee olla saumaton yhteys tieteenteoreettisen perustan ja empiirisen osuuden toteutuksen välillä. Tätä varten tutkijan on selvitettävä itselleen oma maailmankäsityksensä, ihmiskäsityksensä ja kokemuksia koskeva tieteenteoreettinen ajattelunsa ja toteutettava tutkimus niiden kanssa johdonmukaisessa suhteessa. Toinen objektiivisuuden ehto on se, että tutkimus on toteutettu tutkimukseen osallistuvien omiin eläviin kokemuksiin ja niiden kuvaukseen perustuen. Tällöin myös kaikki kokemuksista tehty tulkinta ja ymmärrys perustuvat tutkimukseen osallistuvien omiin kokemuksiin eikä tutkijan omiin näkemyksiin. (Perttula 2006, 156.)

5.3 Aineiston käsittely

Aineistonkeruun jälkeen luin kaikki vastaukset kertaalleen läpi ja purin aikuisilta kerätyt ainekirjoitukset ja lapsilta saadut vastaukset tietokoneelle. Seuraavaksi aloitin aineiston karkean jäsentelyn ryhmittelemällä vastaukset kirjoitusteemojen ja kysymysten alle. Keksinkin anonymiteetin turvaamiseksi jokaiselle lapselle peitenimen (esimerkiksi ”Laura 12v”) ja johdin niistä peitenimet myös vanhemmille (esim. ”Lauran isä”). Luin aineiston tässä muodossa vielä kerran kokonaan läpi ja kirjoitin kaikki ensimmäisten lukukertojen herättämät ajatukset muistiin. Tämän jälkeen ryhdyin poimimaan aineistosta mielestäni tärkeitä teemoja ja hahmottelemaan niiden pohjalta analyysirunkoa ja tutkimusraportin sisällysluetteloa. Tosin ne muuttuivat työn edetessä ja seuraavien lukukertojen aikana useaan kertaan samalla, kun aineisto tuli tutummaksi. Jouduin myös pitämään melko pitkiä taukoja graduni teossa juuri analyysi- ja raportointivaiheessa, mikä vaikutti osaltaan lopputulokseen. Tuntui kuin tauon jälkeen olisin katsellut aineistoa ”uusin silmin”, kun edellisestä lukukerrasta oli kulunut aikaa.

Käyttämäni aineiston käsittely- ja analyysitapa on Eskolan & Suorannan (1999, 152) mukaan aineistolähtöinen tapa, koska en käyttänyt analyysin tekemiseen etukäteen päätettyjä teoreettisia oletuksia. Minulla oli tutkimistani aiheista omia ennakkokäsityksiä ja omakohtaisia kokemuksia, mutta niiden lisäksi aineistosta nousi esiin uusia teemoja, jotka otin mukaan käsittelyyn. Toisaalta olin jo etukäteen nostanut sekä lasten että aikuisten osalta esiin muutaman teeman, joita halusin tutkia, mutta ne eivät kuitenkaan ohjanneet analyysiä sen enempää kuin muutkaan teemat.

Aineistosta nousi esiin ristiriitaisia kokemuksia, jolloin pyrin tuomaan esiin molemmat näkökulmat. En tehnyt mekaanista vertailua erilaisten mielipiteiden esiintymistiheydestä, koska se ei mielestäni ollut tarkoituksenmukaista. Tärkeintä oli tarjota puheenvuoro erilaisille kokemuksille ja pyrkiä tulkitsemaan niitä.

5.3.1 Teemoittelu

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineiston käsittely aloitetaan usein tematisoinnin kautta, jolloin tutkija nostaa aineistosta esiin tutkimusongelmaa käsitteleviä teemoja. Tämän jälkeen teemojen esiintymistä aineistossa voidaan vertailla ja analysoida. Tärkeää on muistaa, etteivät aineistosta esiin nousevat sitaatit yksinään ole tutkimuksen tuloksia, vaan niihin tulee liittää myös analyysiä ja tulkintaa. Myös teorian ja aineiston yhteys on olennainen osa tematisointia ja tämä yhteys näkyy tutkimustekstissä teorian ja empirian lomittumisena toisiinsa. Käytännössä teorian ja empirian lomittaminen voidaan toteuttaa esimerkiksi käyttämällä tekstiä perustelemaan tutkijan tulkintaa, käyttämällä sitaatteja kuvaamaan aineistoa tai tekemällä pelkistettyjä tiivistelmiä aineistosta. Sitaateilla voidaan tehdä tutkimustekstiä mielenkiintoisemmaksi ja elävämmäksi. (Eskola & Suoranta 1999, 175—182.)

5.3.2 Tyypittely

Tyypittely on teemoittelun ohella yksi vaihtoehto aineiston käsittelemiseen ja kuvailemiseen. Tosin tyypittely edellyttää aina jonkinlaista aineiston jakamista teemoittain, mutta tämän jälkeen aineistoa kuvaillaan eräänlaisten yhdisteltyjen tyyppien kautta. Tyyppejä voidaan rakentaa yhdistelemällä samankaltaisia tarinoita ja tekemällä niistä esimerkiksi kuvauksia tyypillisestä henkilöstä tai tilanteesta. Toinen vaihtoehto on nostaa esiin ja analysoida tyypillisistä tilanteista poikkeavia tarinoita. Tyyppien muodostamisessa voidaan käyttää kolmea erilaista tapaa, jotka ovat autenttinen, yhdistetty ja mahdollisimman laaja tyyppi. Autenttisessa tyypittelyssä valitaan yksi vastaus, joka kuvaa hyvin aineistoa. Yhdistetyssä tyypittelyssä käytetään sellaisia asioita, jotka esiintyvät suurimmassa osassa vastauksista. Mahdollisimman laajassa tyypissä tarina kootaan yhdistelemällä aineistosta erilaisia vastauksia tyyppiä, joka voisi olla mahdollinen. Tässä vaihtoehdossa jotkin tyyppiin liitetyt asiat ovat mahdollisesti esiintyneet vain yhdessä aineiston tarinassa. (Eskola & Suoranta 1999, 182—186.)

Nieminen & Räsänen (2000, 49—54) käyttävät tyypittelyä kuvatessaan taitoluistelijoiden vanhempien osallistumista lastensa harrastukseen. He nimeävät vanhempityypit yli-innostuneiksi vanhemmiksi, keskitien kulkijoiksi ja oppositiovanhemmiksi ja kuvailevat heitä yhdistelemällä aineistostaan esiin nousevia tarinoita. Yli-innokkaat vanhemmat näkevät lapsensa erityislahjakkuutena, jonka viikko-ohjelmaan pitää saada mahtumaan paljon erilaisia harrastuksia. He elävät omaa menetettyä urheilu-uraansa lastensa kautta, haluavat tietoa lapsensa mahdollisuuksista menestyä taitoluistelijana ja seuraavat sekä kommentoivat lastensa harjoittelua erittäin aktiivisesti. Keskitien kulkijat toimivat harrastuksessa lastensa ehdoilla ja arvostavat koulunkäynnin urheiluharrastusta tärkeämmäksi. Heidän mielestään on hienoa seurata lapsen harrastusta, mutta he myös kyselevät jatkuvasti lapsensa mielipiteitä harjoittelusta. Oppositiovanhemmat antavat lastensa tehdä kaikki valinnat harrastuksiaan koskien eivätkä seuraa harjoituksia aktiivisesti. He eivät osallistu seuratoimintaan ja ovat kyllästyneet kilpailullisuuteen lasten urheilussa. He käyvät kuitenkin seuraamassa lastensa kilpailuja ja kannustavat lapsiaan, mutta sijoituksilla ei ole heille merkitystä.

6 KOKEMUKSIA HARJOITUSMÄÄRISTÄ

Sekä lapsilta että heidän vanhemmiltaan kysyttiin lasten viikoittaista harjoitusmäärää. Tähän harjoitusmäärään laskettiin kaikki taitoluisteluun liittyvät harjoitukset sekä jäällä että sen ulkopuolella. Vanhemmilta kysyttiin lisäksi harjoituksiin käytettyä tuntimäärää. Lapset ja heidän vanhempansa antoivat harjoitusmääristä lähes samanlaiset vastaukset. Ainoastaan Tiinan ja hänen äitinsä antamat vastaukset poikkesivat huomattavasti toisistaan. Tiina, kuten muutkin 12-vuotiaat luistelijat, kertoi harjoituksia olevan viikossa yhdeksät. Tiinan äiti vastasi harjoituksia olevan vain viidet viikon aikana. Kuitenkin Tiina itse arvioi harjoituksia olevan sopivasti ja hänen äitinsä mielestä niitä oli liikaa. Voidaan myös pohtia vaikuttiko vuodenaika Tiinan äidin vastaukseen, koska talvella harjoituksia on yleensä enemmän kuin keväällä, jolloin aineisto kerättiin.

10-vuotiaat luistelijat ilmoittivat harjoittelevansa keskimäärin 7,6—7,8 tuntia viikossa, 11-vuotiaat keskimäärin 7,4-8 tuntia viikossa ja kaikki kolme 12-vuotiasta luistelijaa yhdeksän tuntia viikossa. Verrattaessa näitä lukuja kappaleessa 3.6.1 kuvattuun tutkimukseen, havaitaan tähän tutkimukseen osallistuneiden taitoluistelijoiden harjoittelevan hieman enemmän kuin Puronahon tutkimukseen osallistuneet luistelijat. Puronahon mukaan 6—10-vuotiaat kilpataitoluistelijat harjoittelivat 5,7 kertaa viikossa ja 11—14-vuotiaat kilpataitoluistelijat 6,0 kertaa viikossa. Tulosten vertailukelpoisuus voidaan tosin kyseenalaistaa, koska aineistot on kerätty erilaisilla kyselylomakkeilla eikä Puronahon tutkimuksen osalta tiedetä laskettiinko taitoluisteluharjoitteluun myös jään ulkopuolella tapahtuva harjoittelu. Lisäksi Puronahon tutkimuksessa viikoittaiset harjoitusmäärät laskettiin vuosiharjoitusmääristä, kun taas tässä tutkimuksessa kysyttiin suoraan viikoittaiset harjoitusmäärät.

Suomalaisista huipputaitoluisteluseuroista esimerkiksi Helsingin Luistelijat ry:ssä 8—11-vuotiaat lapset harjoittelevat noin 14 tuntia viikossa ja 12—15-vuotiaat nuoret noin 18 tuntia viikossa. Helsingin Luistelijat on yksinomaan kilpa- ja huippu-urheiluun suuntautunut taitoluisteluseura, jonka toiminta-ajatuksena on tasokkaan ja monipuolisen taitoluistelutoiminnan harjoittaminen sekä korkeatasoisten

kilpaurheilijoiden kasvattaminen. Kilpailumenestyksellä mitaten Helsingin Luistelijat oli vuoteen 2002 mennessä valittu seitsemän kertaa peräkkäin vuoden parhaaksi taitoluisteluseuraksi. (Kujala 2002, 32—34.)

6.1 Lasten ajatuksia

Kysyttäessä lapsilta onko heillä omasta mielestään harjoituksia sopivasti, liikaa vai liian vähän, suurin osa vastasi niitä olevan yleensä tai aina ”sopivasti”. Vain yksi 10-vuotias vastasi harjoituksia olevan ”liian vähän” ja yksi 11-vuotias totesi harjoituksia olevan ”ehkä vähän liikaa”. Kaikki 12-vuotiaat olivat tyytyväisiä harjoitusmääriinsä, vaikka jokainen heistä mainitsi harjoitusmäärän tuntuvan joskus suurelta tai aiheuttavan kiirettä. Kaksi lasta vastasi niin, ettei vastausta voinut yksiselitteisesti määritellä kuvaamaan vain yhtä kategoriaa:

”Mielestäni niitä on sopivasti silloin kun olen pirteä, ja silloin pikkasen liikaa kun olen väsynyt.” (Jaana 10v)

”Määrä on hyvä, koska olemme oppivassa iässä, joten harjoitukset tuovat myös tulosta. Määrä on huono, koska olemme kasvavassa iässä, joten paikkamme voi vaurioitua.” (Heli 11v)

Lapsilta kysyttiin myös tarkempia mielipiteitä ja perusteluja siitä, ovatko heidän nykyiset harjoitusmääränsä hyviä heille. Suurin osa oli edelleen sitä mieltä, että heidän harjoitusmääränsä olivat hyviä heille juuri sillä hetkellä. Perusteluina mainittiin oppimiseen, jaksamiseen ja kilpailumenestykseen liittyviä asioita. Yhteenvetona voidaan todeta, että lasten mielestä heidän nykyinen harjoittelumääränsä edistää kehittymistä heidän lajissaan ja tuo sitä kautta myös kilpailullista menestystä. Harjoitusmäärä koettiin sellaiseksi, että sen jaksaa käydä läpi. Vastausten laadussa erottui selvästi iän mukanaan tuoma ymmärrys taitoluisteluharrastuksen vaatimuksista.

”Tuntuu siltä, että harjoituksia on aika sopiva määrä tällä hetkellä. Taitoluistelu on taitolaji joten tarvitsee harjoitella paljon oppiakseen uusia taitoja.” (Jenni 12v)

”Ihan hyvä määrä harjoitella koska kun kehitty luistelussa, tarvitsee enemmän harjoitusta ja siten pysyy omalla tasollaan. Pärjää paremmin kilpailuissa, mutta jos siltä tuntuu voi jäädä kerran harkoista pois.” (Elina 12v)

6.2 Vanhempien näkökulma

Vanhemmat kuvailivat harjoitusmääriä kriittisemmin kuin lapset. Kun suurin osa lapsista vastasi harjoituksia olevan ”sopivasti”, suurin osa tutkimukseen osallistuneista vanhemmista sanoi harjoituksia olevan ”paljon” tai ”liikaa”. Esimerkiksi 12-vuotiaan Tiinan äiti ehdotti kertojen yhdistelemistä ja vähentämistä, kun taas Tiina itse sanoi harjoittelua olevan ”aika sopivasti”. Ainoana haittapuolena Tiina mainitsi ajoittaisen kiireen koulusta harjoituksiin. Monet vanhemmista ymmärsivät, että taitoluistelu lajina vaatii paljon harjoittelua, mutta harjoitusmäärät tuntuivat silti suurilta.

”Lajiin nähden harjoittelua on varmasti liian vähän, mutta mielestäni 10 vuotiaalle tuo harjoittelumäärä käy jo työstä!” (10-vuotiaan Heidin isä)

Lähes kaikki vanhemmat mainitsivat lapsen oman harjoittelumotivaation olevan niin suuri, että harrastusta kuitenkin jatketaan suurista harjoitusmääristä huolimatta. Jos lapsi viihtyy harrastuksessa, vanhemmat sopeutuvat tilanteeseen. Harjoittelusta löydettiin myös hyviä puolia ja se koettiin laadukkaaksi harrastukseksi. Lisäksi muistutettiin hyötyliikunnan jäävän nykyaikana niin vähäiseksi, ettei taitoluistelun harrastaminen rasita lasta liikaa.

”Taitoluisteluharjoittelun määrä tuntuu välillä aika runsaalta. Harjoitukset ovat kuitenkin aina etukäteen hyvin suunniteltu ja lapset ovat ”hyvässä hoidossa”. Toisin sanoen harjoitukset ovat laadukasta liikuntaa joissa ei opi ainoastaan liikkumaan

vaan myös ottamaan toiset huomioon ja olemaan ryhmässä. Vuosien kuluessa kriittisyys harjoitusten määrään on vähentynyt, kun on maallikkona huomannut miten paljon taitolajissa kehittyminen vaatii. Kaiken a ja o on lapsen viihtyminen harjoituksissa. Koska harjoituksia on paljon, niissä käydään niin kauan kun ne tuntuvat kivoilta ja antoisilta.” (11-vuotiaan Hennan äiti)

Kuuluisa taitoluisteluvalmentaja Carlo Fassi kuvailee kirjassaan (1982, 9—11) menestyksekkääseen kilpailu-uraan tähtäävää harjoittelua. Hänen mielestään aloittelevan harrastajan tulisi 8—10-vuotiaana harjoitella vähintään kolme tuntia päivässä ympäri vuoden lukuun ottamatta kahta parin viikon mittaista lomaa. Päivittäisestä harjoitusajasta kaksi tuntia tulisi käyttää pakollisiin kuvioihin ja yksi tunti vapaaluisteluun. Ohje on annettu aikana, jolloin taitoluistelukilpailuissa oli pakollisen ohjelman sijaan kuvio-osuus ja suurin osa ohjatusta harjoittelusta tapahtui amerikkalaiseen tapaan yksityistunneilla. Fassi kuitenkin painottaa alkuvaiheessa luistelijan omaa harjoittelua, koska liiallinen valmentajan kanssa työskentely ei rohkaise lapsen itsenäistä ajattelua. Hänen mielestään neljästä kuuteen tuntia ohjattua valmennusta viikossa riittää 8—10-vuotiaalle lapselle. Loppuajalla luistelijat hankkivat luontevaa tuntumaa jäähän, harjoittavat omaa itsekuriaan ja jopa valmentavat itse itseään. Suomessa taitoluisteluharjoittelu perustuu ryhmäopetukseen ja yksityistunnit ovat nuorimmilla lapsilla erittäin harvinaisia, joten Fassin neuvoja ei voida suoraan verrata suomalaisen valmennusjärjestelmään.

Kysymystä harjoitusmäärien sopivuudesta voidaan tarkastella myös lasten yleisten liikuntasuosituksen näkökulmasta. Tarkkoja suosituksia on vaikea laatia, mutta joitakin yleisiä ohjeita voidaan antaa. Ensinnäkin lasten tulisi liikkua päivittäin vähintään 60 minuuttia. Määrä voi koostua useista eripituisista jaksoista ja sen tulisi olla sekoitus kohtalaisen rasittavaa ja rasittavaa liikuntaa. Liikunnan tulisi myös olla monipuolista ja tuottaa lapsille välittömiä myönteisiä kokemuksia. Määrää tärkeämpää on korostaa laadullisia tekijöitä, kuten säännöllisyyttä ja jatkuvuutta. Psykkisillä ja sosiaalisilla ympäristötekijöillä on suuri merkitys, koska niiden tärkeys korostuu erityisesti lasten liikunnassa. (Vuori 2005, 159—160.) Näihin suosituksiin nähden taitoluisteluharrastus ei vaikuta liian kuormittavalta. Lapset keräävät päivittäistä ”liikunta-annostaan” koulun välitunneilta ja koululiikunnasta,

mutta suurin osa liikunnasta jää silti vapaa-ajalle. Tällöin liikunta voi olla ohjattua tai lasten itsensä kontrolloimaa, kuten erilaisia pihapelejä jne. Taitoluistelu on lapsille säännöllinen ja jatkuva harrastus, jossa lapsilla on mahdollisuus kokea onnistumisia ja seurata omaa kehitystään. Kun harrastusympäristö ja ryhmän sekä valmentajan välinen ilmapiiri ovat hyvät, harrastus on sosiaalisesti ja psyykkisesti palkitsevaa.

7 HARJOITTELUMÄÄRÄN MERKITYKSIÄ LASTEN ELÄMÄÄN

7.1 Koulunkäynti

”Kuten edellä mainitsin, harrastus vie paljon aikaa (+ muut harrastukset). Yleensä harkkojen jälkeen käydään pesulla, syödään ja tehdään läksyt. Ajoittain lapsi on niin väsynyt, ettei edes läksyjä jaksaisi enää tehdä.” (11-vuotiaan Jennin äiti)

Taitoluistelijoiden koulumenestystä ei ole tutkittu, joten vertailukohtaa muiden lajien harrastajiin tai liikuntaa harrastamattomiin lapsiin ei ole. Sen sijaan yleisenä tuntumana pidetään usein sitä, että taitoluistelua harrastavat lapset menestyvät koulussa hyvin ja ovat ahkeria koululaisia. Esimerkiksi Fassi (1982, 11) uskoo luistelun kautta opitun itsekurin ja keskittymiskyvyn vaikuttavan positiivisesti myös koulumenestykseen. Suurin osa hyvistä taitoluistelijoista menestyykin Fassin mukaan hyvin myös koulussa. Myös keräämässäni aineistossa taitoluistelun harrastajien koulumenestystä pidettiin hyvänä. Aineistonkeruussa ei selvitetty lasten todellista koulumenestystä, mutta lapset itse eivät kokeneet taitoluisteluharjoitusten määrän vaikuttavan heidän koulunkäyntiinsä mitenkään. Vain yksi äiti kertoi lapsen olevan ajoittain niin väsynyt, että läksyjen tekeminen on vaikeaa. Monet muut vanhemmat korostivat lasten koulunkäynnissä ahkeruutta ja tunnollisuutta, eli samoja tekijöitä kuin harjoittelussakin.

”Koulussa luistelijat ovat pääsääntöisesti hyviä ja ainakin tunnollisia koulunkävijöitä.” (10-vuotiaan Sofian äiti)

7.2 Sosiaaliset suhteet

”Taitoluisteluryhmässä on hyvät kaverit” (Sofia 10v)

”Se oli hienoa kun alotin uudestaan luistelun kaikki kaverit, joita en edes tuntenut ottivat minut hyvin vastaan.” (Jaana 10v)

Monissa vastauksissa korostui ystävien merkitys lasten elämässä. Lähes kaikki luistelijat mainitsivat jotain sosiaalisiin suhteisiin liittyvää. Toisaalta korostettiin jäähallin hyvää ilmapiiriä ja mukavia harjoituskavereita, mutta toisaalta harmiteltiin muille kavereille jäävän ajan vähäisyyttä. Lasten vastauksista löytyi jonkun verran ristiriitaisuutta, kun samat vastaajat sekä kehuivat jäähallilta löytyviä kavereita, että toivoivat enemmän aikaa muiden kavereiden kanssa olemiseen. Toisaalta on ymmärrettävää, että esimerkiksi koulun ja naapuruston ystävyysuhteet ovat lapsille hyvin tärkeitä. Myös monet vanhemmat korostivat sosiaalisten suhteiden merkitystä heidän lastensa elämässä.

Alisa itse toivoisi leikkivänsä myös muiden kavereiden kuin luistelukavereiden kanssa.

(10-vuotiaan Alisan isä)

Kymppivuotiaalle kaverit on kuitenkin mahrottoman tärkeitä.”

(10-vuotiaan Heidin isä)

Ehkäpä taitoluisteluharrastuksen tuomien ystävien katsotaan olevan erilaisia siinä mielessä, että taitoluistelu ei ole lapsille täysin vapaata leikkiä, vaan aikataulun mukainen ohjattu harrastus. Tällöin spontaani yhdessäolo jää vähemmälle ja korostuu lähinnä ennen ja jälkeen harjoitusten pukuhuoneessa. Myös yhteiset leirit, näytökset ja kilpailumatkat tarjoavat mahdollisuuden harjoituksia vapaampaan yhdessäoloon.

7.3 Muut harrastukset

Vanhempien suhtautuminen lasten muihin harrastuksiin vaihteli jonkun verran. Lomakkeissa ei ollut erillistä kysymystä muiden harrastusten määrästä, mutta

aikuisista neljä ja lapsista kolme henkilöä mainitsi lapsilla olevan myös muita ohjattuja harrastuksia. He kuvailivat tilannetta kahdesta erilaisesta näkökulmasta. Toiset painottivat enemmän harrastusten viemää aikaa ja ”pelkän vapaa-ajan” vähyyttä.

Koska lapsellani on myös muita ohjattuja harrastuksia, niin aktiviteetteja päivässä saattaa olla kerrallaan jopa 3-4 h ja sen lisäksi koulunkäynti. Ei tähän tahdo enää saada mahtumaan pelkkää vapaa-aikaa.” (11-vuotiaan Jennin äiti)

Myös muutama lapsi toi esiin tämän näkökulman. Huomattavaa on se, että lasten ja heidän vanhempiensa kokemukset olivat samansuuntaisia. Voidaankin pohtia ovatko nämä kokemukset heidän yhteisiä kokemuksiaan, vai kokeeko toinen ryhmä asian voimakkaammin, ja tuo sitä esiin yhteisinä hetkinä. Havaitsevatko esimerkiksi vanhemmat lastensa olevan monien harrastusten ja kiireen uuvuttamia, jolloin he lapsen kuullen kritisoivat hänen harrastustensa viemää aikaa? Vai kertovatko lapset itse kaipaavansa omaa aikaa, jolloin vanhemmat havahtuvat huomaamaan tilanteen?

”Paljon määrät vaikuttavat siihen mitä muuna aikana ehtii tekemään. Esim. ei paljonkaan ehdi tekemään muuta kuin käymää harjoituksissa(...)Minulla on toinenkin harrastus joten välillä joudun olemaa poissa harjoituksista sen takia.” (Jenni 12v)

Sen sijaan toiset vanhemmat toivat esiin positiivisena asiana sen, että heidän lapsellaan oli taitoluistelun lisäksi aikaa kokeilla myös muita harrastuksia ja mielenkiinnon kohteita. He kuvailivat lapsiaan aktiivisina liikkujina ja harrastajina, jotka halusivat kokeilla monia erilaisia asioita. Usein tärkeänä asiana olivat myös harrastusten tuomat ystävyysuhteet.

”Lapseni ehtii tekemään muutakin kuin luistelemaan. Toisena harrastuksena jazztanssi, välillä myös vaihtelevasti jalkapallo.” (10-vuotiaan Sofian äiti)

Lapsemme on sosiaalinen ja hyvin energinen joten ilmeisesti hän tarvitsee harrastuksen jossa pääsee purkamaan itseään koulupäivän jälkeen. Lisäksi hän

harrastaa talvisin hiihtoa, keväällä ja syksyllä maastajuoksua ja kesällä yleisurheilua ja jalkapalloa. Hän on yleensä valmis kaikkiin harrastuksiin joihin kaverit pyytävät.”

(11-vuotiaan Petran äiti)

”Hän harrastaa muutenkin pianonsoittoa ja balettia, joten emme halua sulkea edelleenkään muita harrastuksia pois.” (11-vuotiaan Hennan äiti)

Tutkimuksesta ei selviä, mistä erot näkökulmissa johtuvat. Voidaan vain esittää arvailuja erojen syistä. Esimerkiksi vanhempien omat harrastustottumukset vaikuttavat varmasti osaltaan siihen, miten he käsittelevät lastensa harrastusta. Jos vanhemmat ovat itse aktiivisia liikkujia, heiltä voisi olettaa löytyvän ymmärrystä myös lasten monille harrastuksille. Jos taas vanhemmat eivät ole luonteeltaan kilpailu- tai urheiluhenkisiä, saattaa heidän olla vaikea ymmärtää lapsen halua käyttää näin suuri osa vapaa-ajastaan yhden lajin harrastamiseen.

Yleisesti ottaen Suomessa keskimäärin kahdeksan kymmenestä 6—14-vuotiaasta eri urheilulajin harrastajasta osallistuu oman päälajinsa lisäksi myös jonkun toisen lajin ohjattuihin harjoituksiin. Yleensä nuorimmilla lapsilla on kuitenkin eniten harrastuksia. Varsinkin yleisurheilun ja jääkiekon harrastajilla on useampi kuin yksi urheilulaji päälajin lisäksi. Sen sijaan naisvoimistelijat, ratsastajat ja taitoluistelijat osallistuvat kaikkein vähinten muihin harrastuksiin. Taitoluistelijoista vain puolella harrastajista on jokin toinen harrastus taitoluistelun lisäksi. Toisaalta taitoluistelijat harjoittelevat omaa lajiaan niin paljon, että muiden lajien harrastaminen on käytännössä vaikeaa. (Puronaho 2006, 116, 208, 233.)

7.4 Lapsen kehitys ja jaksaminen

”Ensimmäisenä vuotenaan Alisa harjoitteli vain n. 8h viikossa. Tuolloin aikaa jäi myös leikkimiseen muiden kavereiden kanssa. Aika pian motivaatio loppui ja harjoittelusta tuli vähän ”pakkopullaa”. (10-vuotiaan Alisan isä)

”Taitoluisteluharjoitusten määrä on korkea ja aiheuttaa selvästi ajatuksia, onko lapsi liian ohjelmoitu.” (11-vuotiaan Helin äiti)

Puhakainen (1997, 35—36) kritisoi tiedettä ja urheilumaailmaa todellisuudesta vieraantumisen, esineellistämisen ja liian kapeasta näkökulmasta valmennuksen suhteen. Hän ottaa esimerkikseen artikkelin teoksesta ”Lasten ja nuorten harjoittelu” (1990, 207—208), jossa kuvaillaan lapsen leikkien ja harjoittelun ”ohjelmointia” 1—10-vuotiaana. Artikkelissa todetaan, että ensimmäisen 12 elinkuukauden aikana lapsen hermolihasjärjestelmää tulee muokata nopeustyyppiseksi, koska tästä on hänelle tulevaisuudessa hyötyä kaikissa urheilulajeissa. Harjoittelusta annetaan tarkat ohjeet prosenttilukuineen ja laatukäyrineen. Puhakaisen mielestä tämä juuri kuvastaa sitä inhimillisen kokemuksen ja todellisuuden hukkaamista, joka on valmennuksessa vallalla. Hänen mielestään olisi tärkeämpää keskittyä luonnollisiin kokemuksiin lapsen kehityksessä eikä tehdä niistä esineellistä tiedettä.

Vaikka Puhakaisen esimerkissä (1997, 35—36) käsitelläänkin huomattavasti nuorempia lapsia kuin tässä tutkielmassa, voidaan samanlaista ajattelua siirtää myös tähän 10—12-vuotiaiden taitoluistelijoiden maailmaan. Kumpi on tärkeämpi, liikuntabiologinen näkökulma vai lapsen tai hänen vanhempansa inhimillinen kokemus? Noudatetaanko harjoittelussa lajikulttuuriin, perinteisiin ja tieteseen perustuvaa mallia vai ovatko sen lähtökohtana yksilön toiveet ja voimavarat?

Alkusyksystä jolloin ohjelma alkaa on havaittavissa selvää ylilyöntiä, joka purkautuu varsinkin fyysisillä oireilla, väsyminen jne. Talven edetessä ohjelmaan tottuu tai sitten tahtia löysätään. (11-vuotiaan Jennin äiti)

Myös lasten fyysinen jaksaminen saattaa joutua koetukselle, kun harjoitellaan määrällisesti paljon. Lasten ja nuorten urheiluun liittyvät tapaturmat ja rasitusvammat ovat viimeisen kymmenen vuoden aikana lisääntyneet. Esimerkiksi 10—11-vuotiaiden lasten kaikista vammoista noin 20 prosenttia tapahtuu urheilupaikoilla. Suurimpia syitä tähän ovat uusien urheilulajien lisääntyminen ja lasten urheilun muuttuminen aikuismaisemmaksi. Urheilevilla kasvuikäisillä lapsilla on havaittu olevan enemmän urheiluvammoja kuin muilla lapsilla, mutta vammat

ovat yleensä lieviä. Kun harjoittelu muuttuu liian raskaaksi tai yksipuoliseksi, myös urheiluvammojen riski kasvaa. Lasten rasitusvammat kohdistuvat samoille alueille kuin aikuistenkin rasitusvammat, mutta sen lisäksi lapsilla saattaa olla rasitusvammoja tukielimistön heikommilla kasvualueilla. Esimerkiksi selkävivot ovat oireita murrosiän kasvupyrähdyksen aikaisista tuki- ja liikuntaelinongelmista. Pahimmillaan urheiluvammat saattavat aiheuttaa anatomisia muutoksia selän kasvualueille, minkä vuoksi erityisesti selkä- ja nivelvammoille altistavaa liikuntaa tulisi kasvupyrähdyksen aikana rajoittaa. Lasten ja nuorten urheiluvammoja voidaan ehkäistä monipuolisella liikunnalla ja välttämällä liian yksipuolista lajiharjoittelua. Valmentajalla tulee olla hyvät tiedot lajinsa tyyppivammoista ja niiden syntytaivoista, jolloin hän pystyy vähentämään vammautumiseriskiä valmennuksellisin keinoin. Aikuisten ohjaama urheilu on yleensä riskittömämpää kuin lasten omatoiminen urheilu. (Vuori & Miettinen 2000, 108—109.)

Kukaan tekemääni tutkimukseen osallistuneista ei tuonut esille taitoluistelusta johtuvia urheiluvammoja. Lajina taitoluistelu kuitenkin kuormittaa runsaasti selkää ja alaraajojen niveliä, joten esimerkiksi puhtaaseen suoritustekniikkaan hyppyissä tulee kiinnittää huomiota. Liikkuvuuden harjoittamisessa on tärkeää esimerkiksi riittävä alkulämmittely, koska taitoluistelussa on paljon selän taivutuksia vaativia liikkeitä.

Vastaavia selkää kuormittavia liikkeitä löytyy esimerkiksi voimistelusta, jossa pitkäaikaisella harjoittelulla pyritään saavuttamaan normaalia laajempi liikkuvuus selkärangan alueelle. Tällöin sekä selkärangan nikamien solmuissa että lantion lannerankaan luissa tapahtuu pysyviä muutoksia. Äärimmäisissä tapauksissa rintarankaan saattaa kehittyä skolioosi eli S-kirjaimen muotoinen mutka. Osa tästä kehityksestä voi johtua lajien arvostelusäännöistä, jotka suosivat voimistelijaa, jolla on epänormaalin suuri liikkuvuus selän alueella. Sääntöjä tulisikin muuttaa niin, etteivät ne korostaisi fyysisesti haitallista kehitystä. (Peterson, Renström & Koistinen 1998, 446.)

8 HARJOITTELUMÄÄRÄT JA PERHEEN ARKI

8.1 Perheen ajankäyttö

Monet vastaajat toivat esiin harjoitusaikojen aiheuttaman kiireen. Luistelijoiden harjoitusvuorot alkoivat päivästä riippuen klo 14.30—15.45, mikä aiheutti vanhemmille kiireitä lasten kuljetusten suhteen. Toisaalta osa vanhemmista iloitsi siitä, että aikaiset harjoitusvuorot jättivät lapsille vapaa-aikaa illoiksi, toisaalta osa vanhemmista koki harjoitusten vievän päivistä liikaa aikaa.

”Talvella jäät alkavat 14.30-15.45 välillä arkisin. Parina päivänä viikossa lapsemme lähti suoraan koulusta hallille (koulu loppui 14.25 ja jää alkoi 14.30) ja myöhästyi jäältä hiukan. Tämä tapahtui lapsen omasta tahdosta. Kun hallilta kotiudutaan 16.30-18 välillä pitää syödä, tehdä läksyt, ei kavereille tahdo jäädä aikaa.”

(11-vuotiaan Petran äiti)

Myös muutamat lapset toivat esiin kiireen. He eivät kuitenkaan kirjoittaneet asiasta yhtä laajasti kuin vanhemmat, eikä vastauksista välittynyt yhtä tarkkaa kuvaa kiireestä.

”Ihan sopivasti joskus tuntuu että vähän on kiire harjoituksiin jos ne alkaa puoli kolme.” (Petra 11v)

”Aika sopivasti on harjoituksia mutta vähän kiire tulee välillä koulusta” (Tiina 12v)

Toisaalta osa vanhemmista ja lapsista koki, etteivät taitoluisteluharjoitukset aiheuta heille kiirettä. Heidän mielestään myös harjoitusten ajankohta sopi hyvin muun elämän rytmiin.

Luistelutunnit alkavat sopivaan aikaan 14-15.30, joten välillä läksyt ehtii tekemään ennen koulua (Pitäisikö tässä lukea ”ennen harjoituksia”?). Illalla jää kivasti vapaa-aikaa, koska ei tarvitse lähteä silloin harrastuksiin.” (10-vuotiaan Sofian äiti)

*”Mielestäni taitoluisteluharjoituksia on sopivasti. Ja melko hyvään aikaan.”
(Annika 10v)*

Taitoluisteluun käytettävään aikaan vaikuttaa myös vanhempien sitoutumisen aste lapsen harrastukseen. Tässä tutkielmassa sitoutumista ei käsitelty, mutta on selvää, että mitä voimakkaammin vanhemmat sitoutuvat, sitä enemmän aikaa lapsen harrastukseen kuluu. Sitoutumisen tasoja voidaan erottaa vähintään neljä: 1) ”Sponsori”, joka rahoittaa harrastuksen, muttei osallistu siihen muulla tavalla 2) ”Kuljettaja”, joka osallistuu myös lapsen kuljettamiseen harjoituksiin ja kilpailuihin 3) ”Penkkiurheilija”, joka maksujen ja kuljetusten lisäksi seuraa lapsen harjoituksia ja kilpailuja katsomosta 4) ”Aktiivi”, joka edellisten lisäksi osallistuu muulla tavoin seuran toimintaan. (Eskola & Melin 1999, 97.) Voidaan myös pohtia millaisia tunteita lapsen harrastus herättää vanhemmissa, jos he kokevat joutuvansa sitoutumaan harrastukseen voimakkaammin kuin he itse haluaisivat.

*”Kaikki pyörii tämän harrastuksen ympärillä. Kuka vie tai hakee? Aikataulu muuttunut ja joulunäytöksen puvut ommeltava. Rahaa tulisi kerätä ja pullia leipoa tai olla niitä myymässä. Vanhemmat joustavat ja uhraavat omat harrastuksensa.”
(10-vuotiaan Alisan isä)*

8.2 Tukiverkkojen merkitys

*”Ja se organisoiminen kuka ehtii kускаamaan lapsen hallille, koska molemmat vanhemmat tekevät vuorotyötä, tässä asiassa ovatkin tulleet isovanhemmat apuun.”
(11-vuotiaan Petran äiti)*

Kun arki on kiireistä, perheen tukiverkkojen merkitys korostuu. Muutamat vastaajat mainitsivat isovanhemmilta saadun kuljetusavun, kun vanhemmat eivät itse työkiireiltään ehtineet viedä lapsiaan harjoituksiin. Perheen asuinpaikka, vanhempien työ ja perheen muiden lasten harrastukset vaikuttivat kaikki osaltaan tukiverkkojen tarvitsemiseen. Esimerkiksi lapset, jotka asuivat lähellä jäähallia, pystyivät kulkemaan harjoituksiinsa ilman vanhempien apua. Kauempana asuvat lapset puolestaan tarvitsivat kuljetuksen, jolloin vanhemmat yrittivät järjestää työnsä sen mukaan. Jos se ei onnistunut, heidän piti saada jostain kuljetusapua. Muutamat vanhemmat pahoittelivat kimppakyytien vähyyttä. Tukiverkkojen osalta perheet ovat luultavasti hyvin erilaisessa asemassa. Joillain perheillä saattaa asua paljon sukulaisia ja tuttaviam lähellä, kun taas jotkut perheet joutuvat selviämään arjen hallitusta kaaoksesta yksin.

Perhe on nykyään hyvin laaja käsite, eikä kaikissa perheissä ole kahta aikuista huolehtimassa lasten harrastuksista. On yksinhuoltajia, viikonloppuisiä ja –äitejä, uusioperheitä, kotiäitejä ja –isiä, uravanhempia ja suurperheitä. Erilaiset perherakenteet voivat varmasti osaltaan helpottaa tai vaikeuttaa perheen arkimenojen ja lasten harrastusten järjestelmistä.

”Nykyinen harjoitusmäärä vaikuttaa muuhun elämään paljon. (...) Viikonloput menevät toisessa kaupungissa uusioperhe-järjestelyiden takia.”

(10-vuotiaan Alisan isä)

”Arkena liian kiire. Nytkin täytän tätä kiireellä kun meidän on lähdettävä treeneihin! Perheessämme on 5 lasta.” (12-vuotiaan Tiinan äiti)

8.3 Perheen sisäiset suhteet

Vanhemmat saattavat haluamattaan ja jopa tietämättään joutua yhä syvemmälle arjen kaaokseen, kun he käyttävät aikaansa perheen taitoluistelevan lapsen hyväksi. Samaan aikaan perheet muut lapset saattavat tuntea itsensä laiminlyödyiksi.

Vanhemmat eivät voikaan keskittyä ainoastaan tukemaan lastaan vaativassa harrastuksessa, vaan heidän on samaan aikaan tasapainoiltava myös omien töidensä ja perhe-elämän kanssa. (Smith 1997, 6.)

”Perheen arki on hyvin organisoitua ja me vanhemmat yritämme olla kannustavia lapsen harrastuksen suhteen. Perheeseemme kuuluu kaksi lasta joista toinen on enemmän suuntautunut kädentaitoihin ompelu, kokkailu, savityöt, piirtäminen ym. Helposti käy niin että tämä toinen jää vähemmälle huomiolle koska pienemmän (luistelijamme) kanssa pitää lähteä hallille, se vie illasta (päivästä) aikaa 2-3 h ja se on paljon. Arjen pyörittäminen muokkautuu vanhempien työn ja luistelijamme aikatauluja soviteltaessa yhteen ja loppuaika mitä siitä jää pyrimme viettämään ”norm. perhe-elämää”. Tämä tuo epäsopua lastemme välille ja vähän kateutta isomman puolelta.” (11-vuotiaan Petran äiti)

Kasken (2006, 14—16) mielestä yksi vanhempien tärkeimmistä rooleista lapsen liikuntaharrastuksessa on toimia kannustajana. Parhaimmillaan taitoluisteluharrastus voi tukea minän kehitystä ja pystyvyydentunnetta, kun vanhemmat ovat ylpeitä lapsestaan ja hänen taidoistaan. Lapsen on myös tärkeä kokea, että hän kelpaa vanhemmille ilman taidokkaita suorituksia. Kannustamisessa käytetään adjektiiveja, voidaan vaikkapa kehua yksittäistä luisteluliikettä tai vain todeta ”hienosti meni!” Verbien käyttäminen kannattaa jättää valmentajan tehtäväksi. Parhaassa tapauksessa lapsen taitoluisteluharrastuksesta muodostuu koko perheen yhteinen ”juttu”, josta myös aikuiset innostuvat. Esimerkiksi aikuisluistelu on vahvassa nousussa juuri taitoluistelijoiden vanhempien ansiosta. Harrastukseen voi osallistua myös toimimalla seuraorganisaatiossa. Ideaalitalanteessa lapset määrittelevät itse harrastuksen tason ja nauttivat siitä ja vanhemmat kannustavat mukana.

”Kilpailuissa saatu tunnustuspalkinto on kuitenkin tunnustus myös vanhemmille. Se saa jaksamaan kuten myös itse lajin oma karisma.” (10-vuotiaan Alisan isä)

8.4 Money, money, money

Myös luistelun hinta vaikuttaa lievästi perheen arkeen eli 150€/kk pelkkää valmennus ja jääaika maksua sekä luistimet (500-700€) joka toinen vuosi ja viäl puvut ja tilpehöörin päälle. En ihmettele jos pidetään kalliina harrastuksena.”

(10-vuotiaan Heidin isä)

Vanhempien ensisijainen rahanmeno aiheutuu yleensä ns. pakollisista menoista, kuten asumisen ja ruokailun kustannuksista. Sitä rahasummaa, mikä näiden menojen jälkeen on käytettävissä, kutsutaan taloudelliseksi liikkumavaraksi. Tästä liikkumavarasta kilpailevat keskenään esimerkiksi lasten vapaa-ajan harrastukset, aikuisten omat harrastukset ja säästäminen. Urheiluharrastusten lisäksi muita lasten suosittuja vapaa-ajan viettotapoja ovat television katselu, lukeminen, tietokone- ja videopelit ja erilaiset kulttuuriharrastukset. Vanhemmat joutuvatkin tekemään erilaisia taloudellisia valintoja etsiessään lapsilleen sopivia harrastuksia. (Puronaho 2006, 60.)

Puronaho on tutkinut juniorien kilpaurheilun kustannuksia 13 urheilulajin osalta. Tutkimus ”Mitä liikunta maksaa?” ilmestyi 2001, minkä jälkeen tutkija jatkoi lisäaineiston keräämistä. Tutkimuksen perusteella suurimmat keskimääräiset kokonaiskustannukset harrastuksesta olivat taitoluistelun, hiihdon, ratsastuksen ja jääkiekon harrastajilla. Taitoluistelun keskimääräiset kokonaiskustannukset olivat 6—10-vuotiailla kilpaurheilijoilla 3423€ vuodessa ja 11—14-vuotiailla kilpaurheilijoilla 4240€ vuodessa. Samalla nämä kustannukset olivat suurimmat (6—10-vuotiaat) tai toiseksi suurimmat (11—14-vuotiaat) kaikista kyseisten ikäryhmien tutkituista urheilulajeista. Taitoluistelun erot edullisimpiin lajeihin olivat suuret, jopa tuhansia euroja. Edullisin kilpaurheiluharrastus oli lentopallo, jossa 6—10-vuotiaiden harrastajien kustannukset olivat 330€/vuosi ja 11—14-vuotiaiden 558€/vuosi. Kokonaiskustannukset on koottu laskemalla pakolliset maksut, matka-, kilpailu-, leiri ja muut kulut sekä liikuntaväline- ja tekstiilikulut yhteen. (Puronaho 2006, 119—123.)

Suurimmat kustannukset taitoluistelun kilpaileville harrastajille aiheutuivat pakollisista maksuista (n. 30 % kokonaiskustannuksista). Seuraavaksi suurin menoerä olivat kilpailut, leirit sekä liikuntavälineet ja -tekstiilit. Muihin tutkittuihin lajeihin verrattuna taitoluistelijoiden leireistä aiheutuneet kustannukset olivat huomattavan suuria. Taitoluistelu myös koettiin kalliiksi harrastukseksi, vastanneista kilpataitoluistelijoista puolet koki kustannusten olevan erittäin suuret ja 34 % melko suuret. Kolmasosan mielestä kustannukset olivat kasvaneet viime vuosina paljon ja lähes kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että kasvua oli tapahtunut ainakin jonkin verran. Suurin osa vastaajista (85 %) toivoi harrastuksen kustannusten alenemista. Keinoina tähän oli käytetty esimerkiksi talkoita, kimpakyytejä ja välineiden kierrätystä. (Puronaho 2006, 129, 147—148.)

Puronahon tutkimuksessa vanhempien tulotason ja lasten harrastusten välillä havaittiin vähäinen positiivinen, mutta kuitenkin tilastollisesti merkittävä yhteys. Suurituloisten vastaajien luokkaan kuului keskimääräistä enemmän kalliimpien lajien, esimerkiksi taitoluistelun harrastajia. Toisaalta tämä yhteys tuntuu hyvin luonnolliselta, toisaalta se herättää hieman huolestuttaviakin kysymyksiä. Ovatko perheet päätyneet luonnostaan heidän taloudelliselle tilanteelleen sopiviin urheilulajeihin? Vai ovatko harrastusten kustannukset karsineet pienituloisemmat perheet pois kalliimpien lajien parista? Pahimmassa tapauksessa suuret kustannukset voivat muodostaa esteen tietyn urheilulajin valitsemiselle. (Puronaho 2006, 130—133.)

Suomen Taitoluisteluliiton julkaisema Taitoluistelu -lehti ilmaisi asiasta huolensa heti ”Mitä liikunta maksaa?” – tutkimuksen julkaisemisen jälkeen. Vuosituhannen vaihteessa tehty strategian uusiminen ja sitä kautta kalliin ja elitistisen lajin maineen karistaminen kohtasivat tutkimuksen myötä todellisuuden. Taitoluistelu oli selvästi kalliimpi harrastus kuin suurin osa muista lasten liikuntaharrastuksista, minkä seurauksena liitto, alueita ja seuroja heräteltiin pohtimaan ratkaisuja tilanteeseen. (Taitoluistelu 1/02, 22—24.) Vaikkei tällä hetkellä olekaan tarjolla uutta tutkimustietoa, uskalletaan epäillä, etteivät taitoluisteluharrastuksen kustannukset ole ainakaan laskeneet. Esimerkiksi uuden arvostelujärjestelmän tekniseen

toteuttamiseen vaaditaan paljon enemmän taloudellista panostusta kuin vanhan järjestelmän käyttämiseen (Paasonen 2005, 20).

9 TUTKIELMAN LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTIA

Koska tämän tutkielman tekemiseen käytettiin laadullisia menetelmiä, ei sitä voida laajentaa koskemaan suurempaa joukkoa kuin tutkimukseen osallistuneet henkilöt. Aineistoa olisi toki voinut kerätä suuremmaltakin joukolta, mutta toisaalta varsinkin vanhempien osalta saatiin esille hyvin erilaisia mielipiteitä ja vastauksia. Eskola & Suoranta (1999, 62—63) puhuvat aineiston kylläntymisestä, jolloin uudet tapaukset eivät enää tuo tutkimusongelmaan uutta tietoa. Tämän tutkimuksen aineistoon olisi voitu varmuuden vuoksi kerätä muutamia vastauksia enemmän, jolloin oltaisi voitu olla varmoja kylläntymisen saavuttamisesta. En kuitenkaan usko, että useampien vastaajien käyttäminen olisi tuonut mukaan oleellisesti erilaisia näkökulmia. Olen osaltani pyrkinyt tuomaan esille mahdollisimman paljon toisistaan poikkeavia puheenvuoroja ja mielipiteitä, jotta lukija voisi muodostaa myös omaa käsitystään aineiston pohjalta.

Viittasin sivulla 30 Perttulan määrittelemiin kriteereihin fenomenologisen tutkimuksen objektiivisuudelle. Vaikkei pro gradu -tutkielmani ollutkaan puhtaasti fenomenologinen tutkimus, käytin näitä kriteerejä kuitenkin arvioidessani työni onnistumista. Ensimmäinen ehto, teorian ja empirian yhteys, toteutuu mielestäni tutkimuksen raportoinnissa, jossa teoria ja aikaisemmat tutkimukset vuorottelevat. Lukijalla on näin ollen mahdollisuus verrata tutkimukseni tuloksia ja aineistosta tekemiäni tulkintoja aikaisempaan teoreettiseen perustaan. Toinen ehto, tutkimuksen perustuminen vastaajien omille eläville kokemuksille, toteutui mielestäni myös. Vastaajilla oli mahdollisuus kuvailla omia kokemuksiaan ja mielipiteitään vapaasti, ja ne raportoitiin selkeästi. Tutkijana pyrin tulkitsemaan vastaajien kokemuksia heidän omista lähtökohdistaan ilman, että olisin lisännyt niihin omia tulkintojani. Luotettavuuden lisäämiseksi kirjoitin myös kappaleen omasta taustastani, jotta lukijalla olisi halutessaan mahdollisuus arvioida sen vaikutusta tutkimuksen raportointiin.

Muutamit vastaustekniset asiat vaativat vielä oman mainintansa luotettavuuden arvioinnissa. Lasten kyselylomakkeet koostuivat avoimista kysymyksistä, joiden oli tarkoitus ohjata lapset kirjoittamaan ”miniaineikirjoituksia” kyseisestä aiheesta.

Suurin osa lapsista täytti lomakkeen kuitenkin hyvin koemaisesti, vastaten joka kysymykseen muutamalla sanalla. Iällä oli myös vaikutusta vastausten pituuteen, vanhemmat lapset kirjoittivat laajempia vastauksia. Tämä oli toisaalta odotettua, koska he ovat esimerkiksi koulussa harjoitelleet kirjoittamista jo enemmän.

Kysymykset olivat lapsille hyvin selkeitä, mutta niitä oli pienimmille vastaajille liikaa. Olin tarkoituksellisesti laittanut joka kohtaan useampia kyseiseen aiheeseen kuuluvia kysymyksiä, koska ajattelin sen herättelevän lapset vastaamaan laajemmin. Osalla lapsista tulos olikin toivotun suuntainen, mutta osa vastasi aina vain yhteen kysymykseen ja siirtyi eteenpäin. Kysymykset olivat kuitenkin riittävän helppoja, joten sain vastauksia joka aiheeseen liittyen. Vastaustilanteessa minun piti nuorimmille lapsille selittää mitä sana ”ilmapiiri” tarkoittaa (kohta c), koska he olivat luulleet sen tarkoittavan jäähallin lämpötilaa. Yksi 10-vuotiaista lapsista vastasi kysymykseen ilmapiiristä sanoin ”*kylmä ilmapiiri, hauska*”. Voidaankin pohtia ymmärsikö hän kysymystä, vai onko jäähallin ilmapiiri hänen mielestään todella kylmä. Nämä ongelmat lasten aineistonkeruussa olisi voitu välttää keräämällä muutama testivastaus ennen varsinaista tutkimusta.

Vastausten vertailua hankaloittaa se, ettei vastaustilannetta vakioitu. Lapset kirjoittivat vastauksensa ennen harjoituksia pukuhuoneessa, mutta muutamat heistä joutuivat keskeyttämään vastaamisen harjoitusten ajaksi ja jatkamaan taas niiden jälkeen. Vaikka lapsille painotettiin, ettei vastaamisella ole kiirettä, monet lapsista täyttivät lomakkeet mahdollisimman nopeasti. Voidaan vain arvailla olisiko vastauksista tullut erilaisia, jos aineisto olisi kerätty esimerkiksi oheisharjoituksiin varatulla vuorolla. Lasten vanhemmat tekivät ainekirjoitukset kotonaan, jolloin vastaamiseen käytetty aika oletettavasti vaihteli. Yksi vanhemmista ilmoitti täyttävänsä lomaketta kiireellä, minkä voidaan epäillä vaikuttaneen hänen vastauksiinsa. Tämän vastaajan osalta myös käsiala oli niin epäselvää, että sen tulkitsemisessa saattaa olla virheitä. Kiire on saattanut osaltaan vaikuttaa vastaajan käsialaan. Toisaalta uskon, että huolimatta vastaamiseen käytetystä ajasta, kaikki vastaajat toivat esiin juuri ne asiat, jotka he kokivat tärkeimmiksi.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

On mielenkiintoista, että vanhemmat suhtautuivat yleisesti ottaen lapsiaan kriittisemmin harjoitusmääriin. Lapsethan ovat kuitenkin se ryhmä, joka harjoittelun käytännössä suorittaa. Mielestäni yksi syy erilaisiin näkökulmiin voisi olla se, että aikuiset tukevat lastensa harrastusta monin sellaisin tavoin, joita lapset eivät havaitse. Lapsi saattaa pitää itsestäänselvyytenä, että äiti tai isä kuljettaa hänet harjoituksiin, eikä ymmärrä, että he ovat kyyditysten takia esimerkiksi joutuneet lähtemään töistä pois liian aikaisin. Aikuiset myös käyttävät omia tulojaan säännöllisesti lastensa harrastusmaksujen hoitamiseen ja järjestävät oman vapaa-aikansa siten, että lasten harrastaminen on mahdollista. Toisaalta on hyvin lohdullista, ettei lasten tarvitse ”kantaa aikuisten murheita” ja he saavat nauttia harrastuksestaan hyvillä mielin.

Lapset kokivat taitoluisteluharjoittelun palkitsevana ja useimmat lapset kuvasivat jäähallin ilmapiiriä positiivisilla termeillä. Kun harjoituksissa on kivaa, niissä käy mielellään, eivätkä määräkään tunnu niin suurilta. Myös taitoluisteluharjoituksissa muodostuneet sosiaaliset suhteet olivat lapsille tärkeitä. Olisikin mielenkiintoista vertailla vanhempien kokemuksia harjoitusmääristä siihen, miten aktiivisesti he osallistuvat lapsen harrastukseen. Jos vanhemmat eivät seuraa lastensa harjoituksia tai kilpailuja, harrastus voi näyttäytyä heille vain arkea häiritsevänä ja kalliina tekijänä, josta ei ole vanhemmille erityistä iloa. Tällöin aikuisten voi olla vaikea ymmärtää lapsen innostusta ja halua viettää jäähallilla paljon aikaa. Jos taas vanhemmat itse näkevät kuinka paljon lapsi nauttii harrastuksestaan, heidän saattaa olla helpompi tukea lastensa valintoja. Harrastukseen uhrattu aika, vaiva ja raha eivät tunnu merkityksettömiltä, kun vanhemmat voivat jakaa harrastamisen hyvät puolet lastensa kanssa. Sopivan osallistumisen raja on usein häilyvä, mutta Niemiseen & Räsäseen (2000, 51—52) viitaten uskon olevan mahdollista saavuttaa ”keskitien kulkijoiden” tasapaino lasten liikuntaharrastuksiin osallistumisessa.

Tästä aiheesta olisi mielenkiintoista jatkaa tutkimuksia ja vertailla samojen tutkimushenkilöiden vastauksia muutaman vuoden kuluttua. Olisiko muutamien vastaajien kriittisyys vähentynyt, kun ymmärrys lajin vaatimuksista olisi kasvanut?

Vai olisiko harrastuksessa ja perheen kestokyvyssä tullut vastaan ”kriittinen raja”, ja harrastus pahimmillaan päättynyt sen takia? Toisaalta olisi lähes mahdotonta erotella yksittäisiä selittäviä tekijöitä, kun ihmistä tutkitaan kokonaisuutena.

Samanlaista aineistonkeruuta voisi tehdä erilaisilta taitoluisteluseuroilta ja eri puolilta Suomea. Käytännön kokemus antaisi olettaa, että kilpataitoluistelijat, vanhemmat, valmentajat ja taitoluisteluseurat tasapainoilevat samanlaisten kysymysten kanssa ympäri Suomen. Maassamme on kuitenkin hyvin erilaisista lähtökohdista toimivia taitoluisteluseuroja, joiden toiminnassa saattavat korostua jo nuorena aloitettu huippu-urheilijan uraan tähtäävä valmennus, tai toisaalta harrastaminen ilman suuria kilpailullisia tavoitteita. Tämä seuran toimintaperiaate heijastuu valmennukseen ja sitä kautta yksittäisten harrastajien ja heidän perheidensä kokemuksiin harrastuksesta. Tältä kannalta katsottaessa vastauksissa voisi olla suuriakin eroja esimerkiksi siinä, millaiset harjoitusmäärät koetaan suuriksi tai vaativiksi, tai miten paljon vanhemmat joustavat lasten harrastusten vaatimusten mukaan.

Tämä tutkielma pohjautuu tutkijan ajattelulle, että saavuttaakseen jotain, on tehtävä tiettyjä asioita ja valintoja päästäkseen tähän tavoitteeseen. Tällainen ajattelu kuvastaa melko yleismaailmallista käsitystä niin jokapäiväisen elämän tasolla kuin urheilumaailmassakin. Se opitaan hyvin nuorena ja kulkee mukana läpi elämän. ”Jos haluat menestyä koulussa, sinun täytyy lukea läksysi.” ”Jos haluat paljon joululahjoja, sinun täytyy olla kiltti.” ”Jos haluat tulla hyväksi taitoluistelijaksi, sinun täytyy harjoitella ahkerasti.” Tavoitteiden asettaminen ja niihin pyrkiminen tarjoavat parhaimmillaan onnistumisen kokemuksia ja suuria tyytyväisyyden tunteita kehityksen tapahtuessa. On kuitenkin tärkeää muistaa, ettei ihminen ole kone, jota voidaan viilata aina vain paremmaksi. Urheileva lapsi on täydellinen jo sellaisenaan, vajavaisena ja heikkona. Hänen ei tarvitse oppia yhtään temppeä tai menestyä yhdessäkään kilpailussa tullakseen paremmaksi ihmiseksi. Jokainen lapsi ansaitsee rakkautta ja hyväksyntää juuri siinä hetkessä, jossa hän sillä hetkellä elää. Meidän lasten liikunnan parissa työskentelevien aikuisten velvollisuus on muistaa tämä.

LÄHTEET

Aikio, A. & Vornanen, R. 1999. Uusi sivistyssanakirja. 18. korj. painos. Helsinki: Otava.

Arajärvi, T. 1989. Tasapainoinen lapsuus. ”Elämäkoulussa”. Porvoo: WSOY.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.

Englund – Crispin, M-L. 1969. Taitoluistelu. Suom. S. Pylkkänen. Helsinki: Tammi.

Eskola, J. & Melin, H. 1999. Urheilevien lasten vanhempien monet roolit. Teoksessa R. Honkonen & J. Suoranta (toim.) Höntsyä vai tehovalmennusta? Kirjoituksia joukkueurheilun junioritoiminnasta. Tampere: TAJU, 86—102.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3. painos. Tampere: Vastapaino.

Fassi, C. 1982. Taitoluistelun opas. Suom. M. Luomala. Hämeenlinna: Karisto.

Harinen, U., Karkela, E. 1987. Minä kasvan. Kasvuikäisen fyysinen kehitys ja sen tukeminen. Helsinki: Kirjayhtymä.

Jarasto, P., Sinervo, N. 1998. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Jessel, C. 1985. Life at the Royal Ballet School. 5.painos. Lontoo: Methuen Children's Books ltd.

Kaivosoja, M. 2002. Sosiaalinen kehitys. Teoksessa P. Terho, E-L. Ala - Laurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Duodecim, 114—120.

Kaski, S. 2006. Vanhemman rooli lapsen harrastuksessa. Neljä kovaa koota. *Taitoluistelu* 5/2006, 14—16.

Kivimäki, A-M. 1981. *Taitoluistelu*. Espoo: Weilin + Göös.

Kujala, A. 2002. Huippu-urheilu etusijalle. Helsingin Luistelijat satsaa huippu-urheiluun. *SportPro* 5/2002, 32—34.

Luhtanen, P. 1989. Taito ja sen harjoittaminen. Teoksessa H. Kantola (toim.) *Suomalainen valmennusoppi. Harjoittelu*. Helsinki: Suomen Olympiakomitea, 286—306.

Mero, A., 2004. Urheilulahjakkuuksien etsintä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. L. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: VK-Kustannus, 400—409.

Mero, A., Vuorimaa, T., Parkatti, H., Kalaja, S., Mäkelä, J., Hyytiä, J. 1990. Lapsen leikkien ja harjoittelun ”ohjelmointi” 1—10-vuotiaana. Teoksessa A. Mero, T. Vuorimaa & K. Häkkinen (toim.) *Lasten ja nuorten harjoittelu*. Jyväskylä: Mero, 205—219.

Miettinen, P. 1999. Lapsen elimistön kasvu ja kehitys. Teoksessa P. Miettinen (toim.) *Liikkuva lapsi ja nuori*. Jyväskylä: VK- Kustannus, 11—17.

Morrissey, P. & Young, J. 1997. *Figure skating school. A professionally structured course from basic steps to advanced techniques*. London: The Apple Press.

Nieminen, R. & Räsänen, P. 2000. Selviytymisjuttu? Taitoluistelua harrastavien lasten ja heidän vanhempiansa käsityksiä lapsiurheilun luonteesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu – tutkielma.

Nienstedt, N., Hänninen, O., Arstila, A., Björkqvist, S-E. 1999. *Ihmisen fysiologia ja anatomia*. Porvoo: WSOY.

Orlick, T. & Botteril, C. 1977. Every kid can win. Chicago: Burnham.

Paasonen, E. 2005. Kallis, kalliimpi – taitoluistelu. *Taitoluistelu* 5/2005, 20.

Perttula, J. 2006 Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia.

Peterson, L., Renström, P. & Koistinen, J. 1998. Kehon eri osien urheiluvammat. Teoksessa J. Koistinen (toim.) Urheiluvammat. Ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. Jyväskylä: VK –kustannus, 189—454.

Puhakainen, J. 1997. Kesytyt kehot. Tampere: Tampere University Press.

Pulkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Tampere: Tammi.

Puronaho, K. 2006. Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi. Tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tuotantoprosesseista, resursseista ja kustannuksista. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Raevuori, A. 1980. Huippu-urheilun maailma. Osa 4: Talviurheilu. Porvoo: WSOY.

Sarafino, E. P., Armstrong, J. W. 1980. Child and adolescent development. Illinois: Scott, Foresman and Company.

Sarje, A. 1992. Tanssin henki. Tanssin taidefilosofisia tulkintoja. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 132. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Smith, B. 1997. Talking figure skating. Behind the scenes in the world's most captivating sport. Toronto: McClelland & Stewart Inc.

Telama, R. & Polvi, S. 2005. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 628—638.

Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H., Pietikäinen, M. 2002. Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Duodecim.

Uurasjärvi, M. 1996. Naishuippu-urheilijoiden elämää. Tampere: Kurssikirjat.

Viitanen, K. 2002. Nuori taitoluistelija maksaa vuodessa jopa yli 30 000 mk. Taitoluistelu 1/2002, 22—24.

Volgusev, S. 1990. Taitoluistelu. Teoksessa A. Mero, T. Vuorimaa & K. Häkkinen (toim.) Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Mero, 246—256.

Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: LIKES, 91—121.

Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 144—170.

http://www.stll.fi/mp/db/file_library/x/IMG/14666/file/Taitoluistelunkilpailusarjats2006.pdf (18.2.2007)

http://www.stll.fi/liitto_ja_seurat/seurat/ (23.9.2007)

http://www.stll.fi/liitto_ja_seurat/sinettiseurat/seuran_toimintaohjeet/ (23.9.2007)

LIITE 1 Aikuisten aineistonkeruulomake

Hei!

Kiitos, kun autat minua keräämään aineistoa graduani varten!

Opiskelen liikuntapedagogiikkaa Jyväskylän yliopistossa, ja teen gradua työnimellä ”10—12-vuotiaiden lasten ja heidän vanhempiensa kokemuksia taitoluisteluharjoitusten määrästä”. Vastauslomakkeesta löydät erilaisia kysymyksiä ja ainekirjoitusteemoja, joihin toivoisin Sinun vastaavan. Saat itse määritellä miten vastaat, tärkeintä ei ole kaunokirjallinen suoritus tai oikeinkirjoitus, vaan omat kokemuksesi kyseisestä aiheesta. Vastauksille on varattu tilaa, mutta jos haluat kirjoittaa enemmän, voit tehdä sen paperin kääntöpuolelle. Toivoisin, että kirjoittaisit ylös kaikki ne aiheisiin liittyvät asiat, jotka tuntuvat Sinusta tärkeiltä. Voit myös mainita mikäli joku asia ei ole Sinusta merkityksellinen. Kyselen myös muutamia taustatietoja lapsesi taitoluisteluharrastuksesta. Vastauslomakkeen alussa kysytään Sinun ja lapsesi oikeat nimet, mutta vain sen takia, että osaan yhdistää luistelijan ja hänen vanhempansa kirjoitukset ja mahdollisesti vertailla niitä tutkimuksessa. **Sinun tai lapsesi nimi ei tule näkymään tutkimuksen tuloksissa, ja vastaukset pysyvät luottamuksellisina.** Varmistaakseni tämän keksin tutkimukseen jokaiselle lapselle peitenimen (esim. ”Laura”, 12 vuotta) ja sitä kautta myös vanhemmille peitenimen (esim. ”Lauran isä”). Valitsen nimet siten, ettei kenenkään lapsen oikea nimi tule mainituksi.

Vastattuasi voit palauttaa lomakkeen suljetussa kirjekuoressa Susanna Maliselle, joka toimittaa ne minulle. Toivoisin, että ehtisit palauttaa lomakkeen viimeistään 3.5.2006. Kiitos vielä kerran avustasi!

Jos haluat kysyä tutkimuksesta, sen tuloksista tai muusta asiaan liittyvästä, ota yhteyttä:

Laura Suopanki

Wilhelm Schildtin katu 17 a 7

40740 Jyväskylä

s-posti: lamaalla@cc.jyu.fi

puh: 050-57 31 590

Nimesi: _____ Luistelevan lapsesi nimi: _____
.....

Osa 1. Taustatietoja. Kirjoita vastaus viivalle.

a) Lapsen ikä: _____ vuotta

b) Kuinka monta vuotta lapsesi on ohjatusti harrastanut taitoluistelua?
_____ vuotta

c) *Kuinka monet taitoluisteluharjoitukset lapsellasi on keskimäärin viikossa? Laske yhteen sekä jää- että oheisharjoitukset.*

_____ harjoitukset viikossa

d) Kuinka monta tuntia viikossa lapsesi keskimäärin harjoittelee taitoluistelua?
Laske yhteen sekä jää- että oheisharjoitukset.

_____ tuntia viikossa

LIITE 2 Lasten aineistonkeruulomake

Nimi: _____

.....

Osa 1. Taustatietoja. Kirjoita vastaus viivalle.

a) Kuinka vanha olet? _____ vuotta

b) Kuinka monet taitoluisteluharjoitukset sinulla on viikon aikana? Laske yhteen sekä jää- että oheisharjoitukset (esim. luisteluryhmän tanssitreenit, lajiharjoitukset jään ulkopuolella jne.)

Minulla on _____ taitoluisteluharjoitukset viikossa

Osa 2. Avoimet kysymykset. Vastaa omin sanoin riveille. Muista, ei ole olemassa oikeita ja väriä vastauksia, vain Sinun oma mielipiteesi!

a) Kuvaile omin sanoin taitoluisteluharjoitustesi määrää. Onko niitä mielestäsi sopivasti, liikaa vai liian vähän?
