

VOIMISTELULAHJAKKUUS, SEN ETSINTÄ JA TUKEMINEN

Päivi Rönkkö & Filippa Suokko

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Syksy 2009

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Rönkkö, Päivi & Suokko, Filippa 2009. Voimistelulahjakkuus, sen etsintä ja tukeminen. Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 131 s.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli ensisijaisesti tutkia joukkuevoimistelun, miesten ja naisten telinevoimistelun sekä rytmisen voimistelun SM-tason valmentajien lahjakkuuskäsityksiä sekä heidän seuroissaan käytössä olevia lahjakkuuksien etsintämenetelmiä. Tavoitteena oli myös selvittää, miten lahjakkaiden voimistelijoiden kehittymistä valmentajien mielestä tuetaan seuroissa sekä minkälaista tukea valmentajat kokevat tarvitsevansa lahjakkuuksien etsintään ja valmentamiseen.

Tähän tutkimukseen osallistui 36 voimisteluvalmentajaa, joista 8 oli miehiä ja 28 naisia. Aineisto kerättiin internetkyselynä kesä-lokakuussa 2008. Laadullista aineistoa analysoitiin sisällönanalyysillä ja numeerisen tiedon käsittelyssä käytettiin Kruskal-Wallis testiä, Mann-Whitneyn U-testiä ja Fisherin eksaktia testiä. Osoittautui, että joukkuevoimistelun valmentajat arvostivat fyysistä lahjakkuutta hieman enemmän kuin psyykkistä lahjakkuutta. Naisten telinevoimistelun valmentajat puolestaan arvostivat psyykkistä lahjakkuutta hieman fyysistä lahjakkuutta enemmän. Miesten telinevoimistelun valmentajat painottivat selkeästi eniten psyykkistä lahjakkuutta, kun taas rytmisen voimistelun valmentajat painottivat fyysistä lahjakkuutta. Tuloksista ilmeni, että joukkuevoimisteluvälmentajien lahjakkuuskäsitys oli muiden lajien valmentajien käsityksiä yksipuolisempi ja naisten telinevoimistelun valmentajilla oli kaikista monipuolisin lahjakkuuskäsitys. Missään voimistelulajissa tai -seurassa ei ollut systemaattisia lahjakkuuksien etsintäjärjestelmiä, vaikka yksittäisiä menetelmiä löytyikin. Kahdeksassa seurassa (22.2 %) ei ollut minkäänlaisia lahjakkuuksien etsintämenetelmiä. Tasoryhmiä tehtiin 25 seurassa (69.4 %), vaikka valmentajien mukaan tasoryhmiin jaoissa oli enemmän huonoja kuin hyviä puolia. Valmentajat olivat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että voimistelijat tulisi jakaa tasoryhmiin, jotta lahjakkaiden kehitystä tuetaan tehokkaasti ja jotta jokainen saa taitotasoaan vastaavaa valmennusta. Valmentajat toivoivat Voimisteluliitolta selkeitä toimintaohjeita lahjakkuuksien tunnistamiseen ja eteenpäinviemiseen. Vastausten perusteella vaikutti siltä, että valmentajilla ja seuroilla ei ole tietoa, taitoa ja resursseja omatoimiseen lahjakkuuksien etsinnän kehittämiseen. Kävi myös ilmi, että valmentajilla ei ollut riittävästi tietoa psyykkisen lahjakkuuden arvioimisesta ja tukemisesta, vaikka he kokivat sen tärkeäksi.

Tulosten perusteella haastamme valmentajia olemaan aktiivisempia lahjakkuutta koskevien tietojensa lisäämisessä. Seurojen tulisi mielestämme tehdä rohkeammin tasoryhmiä ja kehittää systemaattisia lahjakkuuksien etsintämenetelmiä, jotta lahjakkaat voimistelijat voisivat harjoitella omalla taitotasollaan. Haluamme kannustaa seuroja lajien väliseen sekä alueelliseen yhteistyöhön. Näemme yhteistyön yhtenä edellytyksenä kansainvälisen menestyksen saavuttamiseksi kaikissa voimistelulajeissa. Voimisteluliitolle esitämme kehityskohteeksi lahjakkuuteen ja psyykkiseen valmennukseen liittyvän tiedon lisäämisen koulutuksissa. Voimisteluliitossa tekeillä oleva yhtenäinen voimistelulajien valmennusjärjestelmä vastannee osittain valmentajien toiveisiin.

Avainsanat: lahjakkuustekijät, lahjakkuuksien etsintä, voimistelulajit

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	2
1 JOHDANTO.....	5
2 VOIMISTELULAJIT JA NIIDEN VAATIMUKSET	7
2.1 Joukkuevoimistelu.....	7
2.2 Miesten ja naisten telinevoimistelu.....	8
2.3 Rytmisen voimistelu.....	9
3 URHEILULAHJAKKUUS	12
3.1 Lahjakkuuden käsitteellinen ja teoreettinen määrittely.....	12
3.2 Urheilulahjakkuus ja sen tutkiminen	15
3.3 Biologiset lahjakkuustekijät.....	19
3.3.1 Kalenteri-ikä ja ikävaikutus	19
3.3.2 Fyysiset tekijät	21
3.3.3 Perinnölliset tekijät.....	23
3.4 Psykkiset lahjakkuustekijät.....	23
3.4.1 Emotionaaliset ja mentaaliset kyvyt.....	23
3.4.2 Älykyys ja kognitiiviset taidot	25
3.4.3 Persoonallisuus.....	26
3.4.4 Motivaatio.....	27
3.5 Ympäristötekijät	29
3.5.1 Varhaisten vuosien ja perheen vaikutus	29
3.5.2 Valmentajien ja harjoittelutovereiden vaikutus	30
3.5.3 Kulttuurin merkitys	31
3.6. Oppiminen ja harjoittelu.....	34
4 URHEILULAHJAKKUUKSIEN ETSINTÄ.....	37
4.1 Mitä lahjakkuuksien etsintä on ja miksi sitä tehdään?	37
4.2 Urheilulahjakkuuksien mittaaminen ja arvioiminen.....	38
4.3 Missä iässä lahjakkaat lapset tulisi löytää?.....	41

4.4 Lajiesimerkkejä lahjakkuuksien etsinnästä.....	42
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	47
6 MENETELMÄT	48
6.1 Tutkimukseen osallistujat.....	48
6.1.1 Voimistelupalmentajat	48
6.1.2 Voimisteluseurat valmentajien toimintaympäristöinä.....	52
6.2 Tutkimuksen kulku	55
6.3 Aineiston analyysimenetelmät.....	55
6.4 Tutkimuksen luotettavuus	57
6.5 Esiymmärrys	61
7 TULOKSET	64
7.1 Valmentajien käsitykset voimistelulahjakkuudesta.....	64
7.2 Voimisteluseurojen ja -lajien lahjakkuuksienetsintämenetelmät.....	71
7.3. Lahjakkaiden voimistelijoiden kehityksen tukeminen seuroissa.....	77
7.4 Valmentajien ajatukset tukitoimien tarpeesta lahjakkuuksien etsinnässä.....	82
8 POHDINTA.....	88
LÄHTEET	106
LIITTEET.....	116

1 JOHDANTO

*”Mielesi voi saada sinut harjoittelemaan.
Vartalosi voi luoda sinulle voimaa,
mutta vain sinun sydämesi tekee sinusta mestarin.”*
(mietelause, kirjoittaja tuntematon)

Yllä oleva mietelause kuvaa mielestämme urheilulahjakkuuden moniulotteista luonnetta: psyykkisiä voimavaroja, fyysistä vahvuutta, rakkautta ja sitoutumista lajiin sekä harjoitteluun. Lahjakkuuden kehittyminen huippu-urheilijaksi vaatii lisäksi mm. lukemattomia tunteja harjoittelua, suotuisia ympäristötekijöitä sekä ripauksen onnea (Côté 1999; Ericsson, Krampe & Tesch-Römer 1993; Gagné 2004). Onni tai sattuma ei voi kuitenkaan olla hallitseva keino, jos Suomessa on tavoitteena tietyn urheilulajin nostaminen pysyvästi kansainväliselle huipulle. Lahjakkuuksien etsinnän päätavoite on löytää lajiin sopivimmat yksilöt ja saattaa heidät ammattimaiseen valmennukseen (Bompa 1999, 277). Lahjakkuuksien etsintä on yksi tärkeimmistä edellytyksistä systemaattiselle valmennusjärjestelmälle ja jatkuvan kansainvälisen menestymisen saavuttamiselle.

Valmentajina, tuomareina ja entisinä voimistelijoina koemme voimistelun sydämen asiaksemme. Lahjakkuuden tutkiminen, etsiminen sekä tukeminen ovat mielestämme erittäin tärkeitä suomalaisen voimistelumenestymisen lisäämiseksi. Länsimainen urheilukulttuurimme ei mahdollista voimistelun suurmaiden, kuten Venäjän ja Kiinan, valmennusjärjestelmien kaltaisia erittäin kurinalaisia ja laitosmaisia, urheilijan muun elämän poissulkevia, järjestelmiä. Suomella on joukkuevoimistelusta yhteensä 12 MM-mitalia, joista seitsemän on kultaisia ja viimeisin on vuodelta 2009. Miesten telinevoimistelun viimeisin olympiamitali on vuodelta 1968, jonka jälkeen arvokisoissa on saavutettu vain yksi MM-kulta vuonna 1997. Muissa nykyisen Voimisteluliiton lajeissa Suomi ei ole arvokisamitaleita saavuttanut. Jotta Suomi säilyy joukkuevoimistelun huippumaana ja lähenee kärkeä myös muissa voimistelulajeissa, tulee lahjakkuuksien etsintää ja tukemista tutkia ja kehittää. Valitsemalla lahjakkaimmat voimistelijat jo

nuorena huippuvalmennukseen pystymme kilpailemaan voimistelun suurmaita vastaan.

Voimisteluliiton kahdeksan kilpailulajia ovat miesten telinevoimistelu, naisten telinevoimistelu, joukkuevoimistelu, rytminen voimistelu, kilpa-aerobic, teamgym, akrobaatiavoimistelu ja trampoliinivoimistelu. Valitsimme tutkimukseemme neljä ensiksi mainittua, koska muissa lajeissa harrastajamäärät ovat melko pieniä ja lajikulttuuri on vielä nuorta Suomessa. Lisenssiurheilijoita kaikissa Voimisteluliiton lajeissa oli kilpailukaudella 2007–2008 yhteensä 5599, ja tutkimukseemme valituissa lajeissa yhteensä 5104 eli 91.2 % kaikista lisenssiurheilijoista. Alle 12-vuotiaiden jumppakoulupasseja oli samalla kaudella 6435. Tähän määrään sisältyy kaikkien voimistelulajien alle 12-vuotiaat harrastajat.¹

Tutkimuksemme ensisijaisena tarkoituksena oli selvittää Suomen neljän suurimman voimistelulajin SM-tason valmentajien lahjakkuuskäsityksiä sekä heidän seuroissaan käytössä olevia lahjakkuuksien etsintämenetelmiä. Tavoitteenamme oli myös selvittää, miten lahjakkaiden voimistelijoiden kehittymistä valmentajien mielestä tuetaan seuroissa sekä minkälaista tukea valmentajat kokevat tarvitsevansa lahjakkuuksien etsintään ja valmentamiseen. Sysäyksen tälle tutkimukselle saimme Suomen Voimisteluliitto Svolist, jossa on tekeillä huippuvoimistelun strategian kehittäminen. Strategiatyön yksi tavoite on luoda ohjeistus lahjakkuuksien löytämiseksi ja eteenpäin ohjaamiseksi voimistelussa (Svoli 2009c).

¹ Svoli 2008 Lisenssisummat ja lukumäärät. Saatu sähköpostitse Svolist 8.4.2009.

2 VOIMISTELULAJIT JA NIIDEN VAATIMUKSET

2.1 Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelu (engl. aesthetic group gymnastics) on tyttöjen ja naisten taitolaji, joka on kehittynyt suomalaisesta naisvoimistelusta (Svoli 2008c). Ensimmäiset joukkuevoimistelukilpailut järjestettiin vuonna 1951 ja ensimmäiset SM-kilpailut vuonna 1991 (Kleemola 1996, 106). Lajin ensimmäiset MM-kilpailut järjestettiin vuonna 2000 (Svoli 2008c).

Suomalaisjoukkueet ovat hallinneet joukkuevoimistelun kansainvälistä kilpailua koko lajin kansainvälisen historian ajan. Kymmenestä jaetusta maailmanmestaruudesta seitsemän on tullut Suomeen ja vain kaksi on mennyt Viroon ja yksi Venäjälle. Ensimmäisen mestaruuden voitti jyvaskyläläinen Campuksen Koonto, neljä mestaruutta on vienyt espoolainen Olarin Voimistelijat Dynamot ja kaksi mestaruutta saman seuran Deltat. (IFAGG 2009.) Joukkuevoimistelu on harrastajamäärältään Suomen Voimisteluliiton suurin kilpailulaji (Svoli 2008c). Kilpailukaudella 2007–2008 lisenssiurheilijoita oli 1637. Joukkuevoimistelun harrastesarjoissa kilpailemiseen oikeuttavan harrastelisanssin oli hankkinut samalla kaudella 2002 voimistelijaa.¹

Joukkuevoimistelu vaatii voimisteliijoilta kokonaisliikunnallisten lajitaitojen lisäksi fyysisiä ominaisuuksia, etenkin voimaa ja liikkuvuutta, sekä hyvää koordinaatiota ja rytmitajua. Joukkuevoimistelu edellyttää harrastajiltaan voiman lajeista erityisesti kesto- ja nopeusvoimaa. Lisäksi lajissa tarvittavat nopeuden lajit ovat reaktionopeus, räjähtävä nopeus, liikenopeus sekä nopeustaitavuus eli ketteryys. (SVoLi ry 2004.) Joukkuevoimistelijat suorittavat kilpailuohjelmansa sykkeen ja laktaatin perusteella maksimikestävyysalueella (Järvinen 1996). Harjoittelu on kuitenkin lähes kokonaan aerobista, intervallityyppistä sekä vauhtikestävyyttä kehittävää (Järvinen 1996; SVoLi ry 2001).

¹ Svoli 2008 Lisenssisummat ja lukumäärät. Saatu sähköpostitse Svolista 8.4.2009.

Joukkue muodostuu 6-11 voimistelijasta. Kilpailujärjestelmä on jaettu ikäryhmiin, ja ikäryhmästä riippuen ohjelman pituus on 2 min – 2 min 45 s. Ohjelma suoritetaan 13 m x 13 m kilpailualueella. Lajissa on keväisin vapaaohjelmien, eli ilman välinettä tehtävien ohjelmien, ja syksyisin välineohjelmien (naru, pallo, vanne, keilat ja nauha) kilpailut. Joukkueiden paremmuusjärjestyksen arvioi kolme tuomariryhmää, jotka ovat sommittelun tekninen ja taiteellinen sekä suorituksen tuomaristo. Sommittelun tekninen tuomaristo arvioi vaadittavien vaikeusosien arvon. SM-sarjojen vaikeusosat koostuvat vartalonliikkeistä, tasapainoista ja hypyistä. Sommittelun taiteellinen tuomaristo arvioi ohjelman voimistelullisen arvon, rakenteen, ilmaisullisuuden, omaperäisyyden, monipuolisuuden ja taiteellisen kokonaisuuden. Suoritustuomaristo arvioi joukkueen suorituksen taitavuutta, fyysisiä ominaisuuksia, yhtäaikaaisuutta ja ilmaisua. (Svoli 2008c.)

2.2 Miesten ja naisten telinevoimistelu

Telinevoimistelu (engl. artistic gymnastics) on yksi vanhimmista olympialajeista. Telinevoimistelun kaltaista urheilua oli jo antiikin olympialaisissa, mutta nykyaikaisen telinevoimistelun kehitys alkoi 1800-luvulla. Miesten telinevoimistelu oli mukana ensimmäisissä olympialaisissa vuonna 1896. Naiset saivat kilpailla olympialaisissa ensimmäisen kerran vuonna 1928. (FIG 2008.)

Telinevoimistelun huippumaita ovat mm. Venäjä, Ukraina, Romania, Saksa, Kiina, Japani ja Yhdysvallat. Suomi menestyi viimeksi arvokisoissa vuonna 1997, jolloin Jani Tanskanen voitti rekin maailmanmestaruuden. Viimeisin olympiamitali on vuodelta 1968, jolloin Olli Laiho voimisteli hevosella toisen sijan. (Svoli 2008a.) Suomessa kilpailukaudella 2007–2008 oli lisenssiurheilijoita miesten telinevoimistelussa 247 ja naisten telinevoimistelussa 832.¹

Telinevoimistelu on monipuolista osaamista vaativa taitolaji. Telinevoimistelijan tärkeimpiä fyysisiä ominaisuuksia ovat nopeus, nopeusvoima, perus- ja maksimivoima, kestävyys ja liikkuvuus. Taidon lajeista olennaisimpia ovat tasapainokyky, liiketaju, orientaatiokyky, hahmottamis- ja erottamiskyky sekä ajan arviointikyky. (Holopainen

¹ Svoli 2008 Lisenssisummat ja lukumäärät. Saatu sähköpostitse Svolista 8.4.2009.

1997, 359.) Psykkisiä vaatimuksia ovat muun muassa keskittymiskyky, pelkojen prosessointi ja henkinen kovuus (Cogan & Vidmar 2000, 20). Suoritukset tehdään pääosin anaerobisesti (Arkaev & Suchilin 2004, 31). Tavoitteellisesti harjoittelevat 12–13-vuotiaat telinevoimistelijat käyttävät harjoitteluun aikaa 20–30 tuntia viikossa. Huippuvoimistelijat harjoittelevat arvokisaa varten jopa 40 tuntia viikossa. (Cogan & Vidmar 2000, 12.) Telinevoimistelijat harjoittelevat 10–15 vuotta päästäkseen huipulle (Holopainen 1997, 362).

Miesten telineitä ovat permanto, hevonen, renkaat, hyppy, nojapuut ja rekki. Suomessa miehet kilpailevat kansallisessa luokkakilpailujärjestelmässä, jossa he etenevät taitotason mukaan. Pojat aloittavat asemakilpailuista, joista he jatkavat luokkakilpailuihin. Ylin luokka on miesten yleinen sarja. Telinekohtaisista ja 6-ottelun suomenmestaruuksista kilpaillaan miesten yleisessä sarjassa sekä ikäkausi SM-kilpailuissa, joissa on sarjat alle 21-, 18- ja 16-vuotiaille. (Svoli 2009a.) Naisten telinevoimistelun telineitä ovat hyppy, nojapuut, puomi ja permanto. Suomessa tytöt aloittavat kilpailun asemakilpailuista, joista he siirtyvät kilpailemaan tähti- ja luokkasarjoihin ikä- ja taitotason mukaan. Ylin kilpailuluokka on 7. luokka. SM-kilpailuissa naiset ja tytöt kilpailevat 4-ottelussa ja telinekohtaisissa kilpailuissa. Miesten ja naisten kilpailussa tuomarit arvioivat liikkeiden suoritustekniikkaa, vaikeusvaatimuksia, telineiden erityisvaatimuksia sekä liikeyhdistelmien määriä ja vaikeusasteita. (Svoli 2008b.)

2.3 Rytminen voimistelu

Rytminen voimistelu (engl. rhythmic gymnastics) on tyttöjen ja naisten kilpailulaji, joka kehittyi ensin naisvoimistelusta moderniksi voimistelukseksi ja siitä rytmiseksi kilpavoimistelukseksi (Linna-Laiho & Rantalainen 1988, 205; Svoli 2008d). Nykyinen nimi rytminen voimistelu otettiin käyttöön vuoden 1998 lopussa (Svoli 2009b). Suomeen rytminen voimistelu tuli Neuvostoliitosta. Ensimmäiset Suomen mestaruudet jaettiin vuonna 1971. Olympialajina rytminen voimistelu on ollut vuodesta 1984 lähtien yksilöiden osalta. Joukkueet ovat voineet tavoitella olympiamitaleita vuodesta 1992. (Linna-Laiho & Rantalainen 1988, 205; Svoli 2008d, Svoli 2009b).

Venäjä, Valko-Venäjä ja Ukraina ovat rytmisen voimistelun yksilökilpailun huippumaita. Joukkuekilpailussa näiden maiden lisäksi menestyneimpiä ovat Bulgaria, Italia

ja Espanja. (FIG 2009.) Suomi on Pohjoismaissa johtavassa asemassa rytmisessä voimistelussa. Olympialaisissa Suomella on ollut edustaja kolme kertaa. Hanna Laiho edusti Suomea vuonna 1992, Katri Kalpala vuonna 1996 ja Heini Lautala puolestaan vuonna 2000. (Svoli 2009.) Kilpailukaudella 2007–2008 Suomessa oli 386 lisenssiurheilijaa rytmisessä voimistelussa.¹

Rytminen voimistelu on monipuolinen taitolaji, joka vaatii samanaikaisesti sekä urheilullisuutta että taiteellisuutta (Linna-Laiho & Rantalainen 1988, 205; Svoli 2008d). Doudan, Toubekisin, Avlonitin ja Tokmakidisin (2008) mukaan hyvä rytmisen voimistelun lajisuoritus vaatii kuutta lajiin sopivaa ominaisuutta, jotka ovat hyvä kehon koostumus ja mittasuhteet, liikkuvuus, räjähtävä voima, riittävä aerobinen kapasiteetti ja anaerobinen metabolia. Kehon koostumukseltaan ihanteellisesti rytmiseen voimisteluun sopivalla urheilijalla on pitkät ja hoikat raajat, kapea lantio ja alhainen rasvaprosentti. (Douda ym. 2008.) Aerobinen kapasiteetti eli verenkiertoelimistön toimintakyky kuvaa elimistön kykyä sopeutua fyysiseen kuormitukseen. Aerobinen kapasiteetti riippuu sydämen ja muun verenkiertoelimistön kyvystä toimittaa energiaa työskenteleville lihaksille ja poistaa energia-aineenvaihdunnan lopputuotteita niistä. Anaerobinen metabolia tarkoittaa energiantuottoa ilman happea lyhytkestoisissa suorituksissa. (Silverthorn 2007, 103, 808.) Lisäksi laji vaatii harrastajaltaan mm. kykyä liikeilmaisuuksiin (Svoli 2008d).

Lajissa kansainvälisellä tasolla menestyminen vaatii lahjakkaimmiltakin voimistelijoilta yleensä noin kymmenen vuoden harjoittelun, joka aloitetaan yleensä jo 6-vuotiaana (Douda ym. 2008; Law, Coté & Ericsson 2007). Suomalaisen huippuvoimistelijan harjoitusmäärä nousee usein 30 viikkotuntiin (Svoli 2008d). Vaikka rytminen voimistelu onkin välinevoimistelua, on kaiken perustana voimistelijan erittäin hyvä perusvoimistelutaito. Koska laji on monipuolista ja vaativaa, myös harjoittelu on erittäin monimuotoista. (Linna-Laiho & Rantalainen 1988, 205; Svoli 2008d). Fyysisten ominaisuuksien (liikkuvuuden, voiman, nopeuden ja kestävyuden) harjoittamisen, väline- ja ohjelmaharjoitusten sekä tekniikkaharjoitusten lisäksi harjoitusohjelmaan kuuluu klassista balettia (Law ym. 2007; Linna-Laiho & Rantalainen 1988, 205; Svoli 2008d).

¹ Svoli 2008 Lisenssisummat ja lukumäärät. Saatu sähköpostitse Svolista 8.4.2009.

Lajisuoritus muodostuu musiikin mukaan tehdystä liikesarjasta, jossa käytetään välineenä joko narua, vannetta, palloa, kahta keilaa tai nauhaa. Rytmisessä voimistelussa suoritus perustuu monipuolisten vartalon perusliikkeiden hallintaan. Hyppyihin, piiruetteihin, tasapainoliikkeisiin, taivutuksiin ja muihin vartalon liikkeisiin on vielä yhdistettävä välineiden taiturimainen käsittely. Rytmisessä voimistelussa kilpaillaan sekä yksilökilpailussa että viiden voimistelijan joukkuekilpailussa. Yksilöillä on erikseen välinekohtaiset kilpailut ja neliottelu, joka koostuu neljän eri välineen suorituksista. (Linna-Laiho & Rantalainen 1988, 205; Svoli 2008d.) Yksilösuorituksen kesto on 1.15–1.30 minuuttia ja joukkuesuorituksen 2.15–2.30 minuuttia. Rytmisen voimistelun kilpailujärjestelmä muodostuu kahdenlaisista kilpailuista: ikäkausi- ja luokkakilpailuista. Luokkajärjestelmän mukaisissa kilpailuissa kilpaillaan voimistelijan tason, ei iän perusteella. Luokkia on kahdeksan. Luokkanousujärjestelmässä kilpaillaan sekä yksilö- että joukkueohjelmilla. Pisteitä voimistelijat saavat teknisestä ja taiteellisesta arvosta ja suorituksesta. (Svoli 2009b.)

3 URHEILULAHJAKKUUS

3.1 Lahjakkuuden käsitteellinen ja teoreettinen määrittely

Lahjakkuutta koskevassa englanninkielisessä kirjallisuudessa on käytössä useita lahjakkuuteen viittaavia termejä kuten 'talent', 'prodigy', 'gifted', 'expert' ja 'genious'. Lisäksi puhutaan yleisestä tai spesifistä älykkyydestä (engl. intelligence) ja luovuudesta (engl. creativity). (Gardner 2000, 78–79.) Termien käyttö on usein epä johdonmukaista, minkä takia lahjakkuuden käsite on hyvin epäselvä ja muodoltaan vakiintumaton (Tranckle & Cushion 2006).

Termit ja teorit jakautuvat kahteen näkökulmaan. Ensimmäisen mukaan lahjakkuus pohjautuu perimään. Winnerin (1996, Gardnerin 2000, 78–79 mukaan) määritelmässä *lahjakkuus* (engl. giftedness) ilmenee jo aikaisessa vaiheessa biopsykologisena mahdollisuutena. Lapsi tai nuori kehittyy taidoissaan nopeasti ja on ”lupaava” jollain lahjakkuuden alueella. Feldmanin (1986, 8) mukaan *ihmelapsella* (engl. prodigy) on hyvin nuorena ilmenevää äärimmäistä lahjakkuutta jollain vaativalla alalla, kuten säveltämisessä. *Nero* (engl. genius) on Gardnerin (2000, 79) mukaan huippulahjakkuus, jonka aikaansaannokset ovat luovia ja maailmanlaajuisesti merkittäviä. *Savanteilla* voi olla poikkeuksellinen kyky esimerkiksi muistin, musiikin tai matematiikan osalta. Savanteilla on kuitenkin matala älykkyydosamäärä ja yleensä sosioemotionaalisia vaikeuksia. He ovat useimmiten autistisia tai kehitysvammaisia. (Gardner, Kornhaber & Wake 1996, 204.)

Toisen näkökulman mukaan lahjakkuus on enemmänkin ympäristön ja harjoittelun tulos. Tällainen *lahjakkuus* (engl. talent) viittaa yksilöön, jolla on jonkinasteista synnynnäistä lahjakkuutta, kykyjä tai valmiuksia, mutta joka kuitenkin on saavuttanut lahjakkuuden harjoittelun ja oppimisen kautta (Gagné 2004; Howe, Davidson & Sloboda 1998). *Asiantuntijuus* (engl. expertise) on Ericssonin ym. (1993) mukaan kyseessä vasta, kun asiantuntijuuden aluetta on harjoitettu vuosia. Tämän tyyppiseen tekniseen osaamiseen ei välttämättä liity erityistä intohimoa tai antaumuksellisuutta.

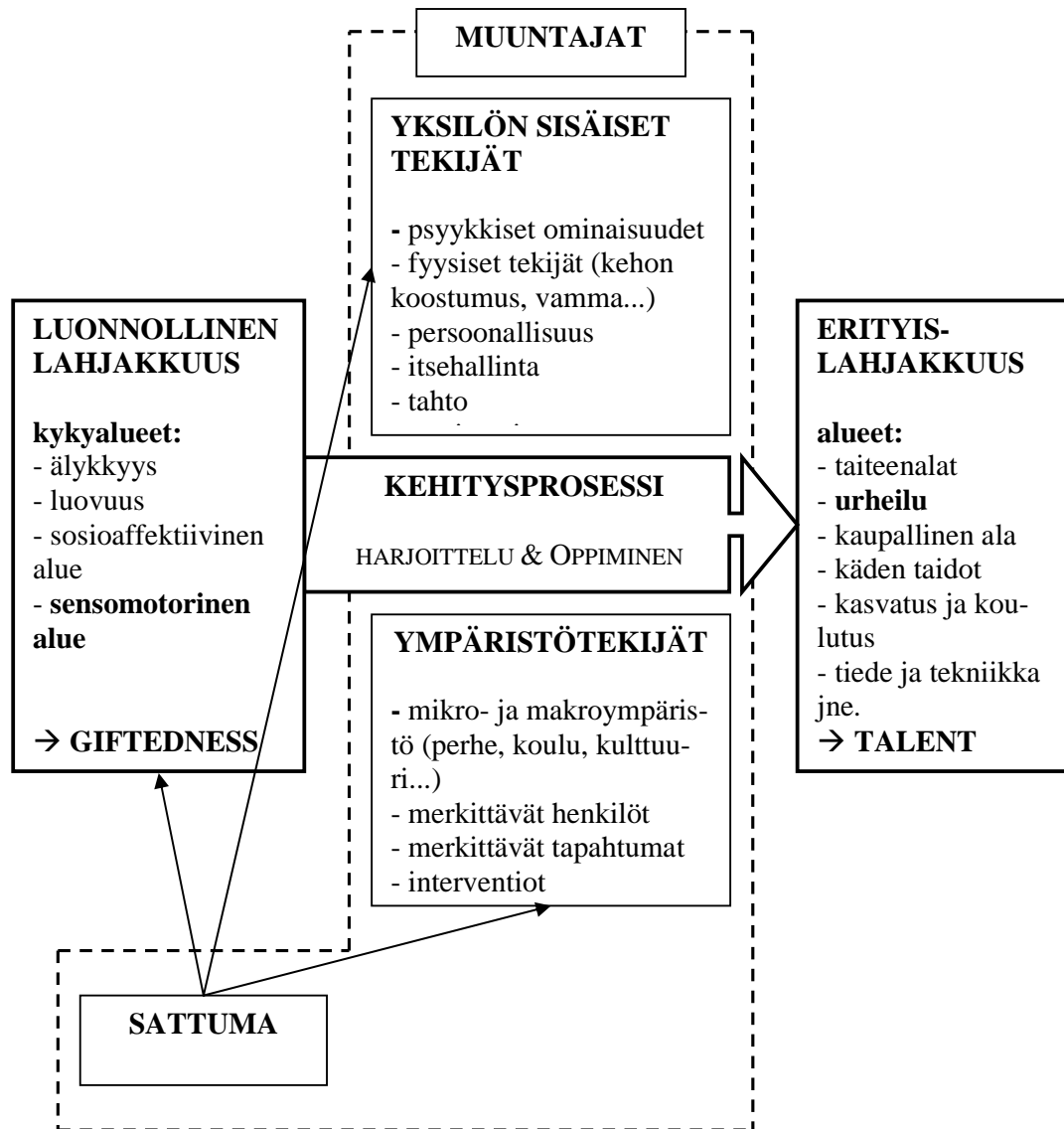
Joidenkin teorioiden mukaan myös *älykkyys* tarkoittaa lahjakkuutta. Älykkyuden määrittely on aina sidoksissa tietynlaiseen ideologiaan tai viitekehykseen sekä kulttuuriin riippuen tutkijan tai asiantuntijan taustasta (Sternberg 2003, 3–37). Gardnerin (2000, 78) mukaan älykkyys on biopsykologista mahdollisuutta, joka pohjautuu ensisijaisesti geeniperimään ja psyykkisiin ominaisuuksiin. Sen ilmenemiseen vaikuttavat yksilön persoonallisuus ja kognitiiviset kyvyt. Gardner on muodostanut kahdeksan intelligenssin teorian, joita voidaan kutsua myös lahjakkuusalueiksi. (Gardner 2000, 81.) Sternbergin (2003) teoria menestyvästä älykkyydestä (engl. *successful intelligence*) kuvaa yksilön kykyä saavuttaa menestystä älykkyydellään sosiokulttuurisessa kontekstissaan. Menestyvä älykkyys saavutetaan analyttisten taitojen (esim. arviointi ja vertailu), luovuuden, käytännön kykyjen sekä tiedonkäsittelytaitojen avulla. Menestyvää älykkyyttä voi ja tulisi opettaa, sillä sen avulla yksilöt voivat maksimoida kykynsä eikä lahjakkuuksia hukattaisi. (Sternberg 2003, 42–49, 86.) Myös *luovuutta* on määritelty useista eri lähtökohdista kuten geneettisten tekijöiden (Runco 2007) ja perheen vaikutuksen (Chan 2005) kautta. Sternbergin (2003, 105) mukaan luovuus on kyky tuottaa jotain täysin uutta ja korkealaatuista.

Useisiin lähteisiin viitaten Eysenck ja Barrett (1993, 115) määrittelevät lahjakkuuden kolmella eri tavalla: 1) lahjakkuus on synonyymi yleiselle älykkyydelle, 2) lahjakkuus on synonyymi luovuudelle, 3) lahjakkuus on synonyymi erityisille kyvyille. Heidän mukaansa älykkyys, persoonallisuus ja erityiset kyvyt ovat vahvasti geneettisten tekijöiden määräämiä lahjakkuuden faktoreita.

Howen ym. (1998) mukaan on olemassa synnynnäistä lahjakkuutta (engl. *innate talent*). Synnynnäisellä lahjakkuudella on viisi tunnusmerkkiä: 1) se pohjautuu geneettiin tekijöihin, 2) sen voi tunnistaa varhaisessa vaiheessa, vaikka lahjakkuus on huijussa vasta myöhemmällä iällä, 3) aikaiset tunnusmerkit antavat pohjan sille, että voidaan ennustaa, kuka voisi mahdollisesti menestyä myöhemmin, 4) vain pieni osuus lapsista on synnynnäisiä lahjakkuuksia ja 5) lahjakkuus ilmenee melko spesifisti vain tietyllä alueella.

Yleisen lahjakkuuden määrittelyt perustuvat usein implisiittisiin teorioihin, jotka pyrkivät määrittämään, mistä lahjakkuus koostuu tai mikä tekee ihmisestä lahjakkaan (Dai & Renzulli 2008). Gagnén (2004) mukaan lahjakkuus on kehitysprosessi luonnollises-

ta lahjakkuudesta (engl. gifted) erityislahjakkuuteen (engl. talent). Gagnén malli kuvaa lahjakkuuden muodostumiseen ja kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä millä tahansa lahjakkuuden alueella (kuvio 1). Gagné on saanut tunnustusta käsitteiden tarkasta määrittelystä ja johdonmukaisesta käytöstä sekä mallin monipuolisuudesta ja joustavuudesta (Tranckle & Cushion 2006).



KUVIO 1. Gagnén (2004, 121) eriytetty malli lahjakkuudesta

Luonnollinen lahjakkuus (engl. giftedness) voi olla älykkyyttä, luovuutta, sosioaffektiivista tai sensomotorista kyvykkyyttä sekä näiden yhdistelmiä (Gagné 2004). Sensomotoriset kyvyt, kuten nopeus, kestävyys ja tasapaino, ovat Gagnén (1993, 72–73) mukaan vahvasti sidoksissa geneettisiin tekijöihin ja selittävät eniten nuorena ilmenevää lahjakkuutta. Gagnén (2004) mukaan lapsi (tai aikuinen), jonka kestävyys arvioidaan erinomaiseksi ja selvästi keskimääräistä paremmaksi ilman systemaattista harjoittelua on luonnollisesti lahjakas. Luonnollisesta lahjakkuudesta käytetään arkikielessä ilmaisuja 'potentiaalinen', 'lupaus' ja 'luonnonlahjakkuus'. Toinen päätyyppi on *erityislahjakkuus* (engl. talent), joka voi näkyä esimerkiksi urheilun alueella. Erityislahjakkuus viittaa suorituksiin, jotka ovat keskimääräistä selkeästi parempia jollain alueella. Erityislahjakkuus on kehitysprosessin tulos. (Gagné 2004.) Jaottelut ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa siten, että erityislahjakkuus vaatii aina taakseen synnynnäistä lahjakkuutta, vaikkakaan kaikki eivät kehitä synnynnäisiä kykyjään erityislahjakkuudeksi (Gagné 1993, 76). Kehittymiseen tarvitaan muuntajia, jotka vaikuttavat myönteisesti tai kielteisesti siihen, miten lapsi tai nuori oppii ja jaksaa harjoitella. Muuntajia ovat yksilön sisäiset tekijät (kuten persoonallisuus), ympäristötekijät (kuten toveripiiri) sekä sattuma (kuten geeniperimä tai syntyminen tiettyyn maahan). (Gagné 2004.)

Dain ja Renzullin (2008) lahjakkuuden Contextual, Emergent and Dynamic Model (CED) -mallin mukaan lahjakkuuden taustalla on vahva mieltymys tiettyyn alueeseen, taitojen tietoinen ja motivoitunut harjoittaminen sekä kriittisiä vaiheita, jotka johtavat tietynlaisen tasapainon löytämiseen. CED- malli korostaa lahjakkuuden kehittyvää ja muuntuvaa luonnetta, jolloin lahjakkuus voi heilahdella, taantua tai kadota kehityksen myötä. Ympäristö on vuorovaikutuksessa geneettisten tekijöiden kanssa ja lahjakkuus voi olla yleistä tai tiettyyn alueeseen erikoistunutta.

3.2 Urheilulahjakkuus ja sen tutkiminen

Urheilulahjakkuutta on eri vuosikymmeninä tutkittu eri näkökulmista. Vaikuttaa siltä, että on vaikeaa määritellä milloin varsinainen lahjakkuustutkimus on alkanut. Huippu-urheilua on tutkittu ja yritetty kehittää jo viime vuosisadan alussa (ks. esim. Green & Oakley 2001), mutta lahjakkuus-termiä ei tuon ajan tutkimuksissa esiinny. 1970- luvulla lahjakkuustutkimus keskittyi lahjakkuuksien havaitsemiseen. Esimerkiksi Itä-Saksan ja Neuvostoliiton valmentajat ja liikuntatieteilijät kiersivät kouluja ja etsivät

kyvykkäitä lapsia. Lahjakkuuksien etsinnän tavoitteena oli tietyn lajin vaatimuksien määrittelemine. Seuraavalla vuosikymmenellä tutkimus muuttui kokeellisemmaksi. Ympäristön ja kehitysprosessien merkitys kasvoi. (Durand-Bush & Salmela 2001, 270–274.) Bloom (1985) jakoi lahjakkuuden kehitysprosessin kolmeen vaiheeseen: 1) ensimmäiset vuodet ja aloitusvaihe, 2) keskimmäiset vuodet ja kehitysvaihe sekä 3) myöhäiset vuodet ja perfektionismi. (Bloom 1985; Durand-Bush & Salmela 2001, 274–275.) Kehitysprosessit kiinnostivat tutkijoita myös 1990-luvulla. Ericsson ym. (1993) muodostivat teorian tarkoituksenmukaisen harjoittelun merkityksestä lahjakkuuteen (katso s.36) ja Côté (1999) tutki perheen vaikutusta lahjakkuuden kehittymiseen. 2000-luvulla kiinnostuksen kohteena ovat olleet etenkin ympäristön ja perimän merkitys ja vuorovaikutus (ks. esim. Davids & Baker 2007; Durand-Bush & Salmela 2001, 285; Ericsson, Roring & Nandagopal 2007; Miah & Rich 2006).

Urheilulahjakkuutta voidaan siis määritellä ja sen tekijöitä tarkastella monista lähtökohdista, mutta kaikille urheilulajeille yhteisinä tärkeinä tekijöinä pidetään lajitaitoa, fyysisiä ja psyykkisiä tai emotionaalisia tekijöitä sekä aikaisemman harjoittelun määrää (Janelle & Hillman 2003, 21–27; Mero 2004a, 405). Näiden tekijöiden ilmentymiseen ja kehittymiseen vaikuttavat perimän ja ympäristön vuorovaikutus (Durand-Bush & Salmela 2001, 285; Janelle & Hillman 2003, 24–25). Baker ja Horton (2003) jakavat nämä tekijät ensisijaisiin ja toissijaisiin vaikuttajiin; ensisijaisia vaikuttajia ovat geneettiset ja psykologiset tekijät sekä harjoittelu, toissijaisia ovat sosio-kulttuuriset ja tilannesidonnaiset tekijät.

Tranckle ja Cushion (2006) ovat tarkastelleet monipuolisesti ja kriittisesti viime vuosien tutkimustietoa urheilulahjakkuudesta. Tutkimuskenttä on jakautunut pääasiallisesti neljään eri alueeseen: 1) lahjakkuustekijät ja lahjakkaiden tunnistaminen (engl. identification), 2) lahjakkuuksien havaitseminen (engl. detection), 3) lahjakkuuksien erikoistuminen ja sitoutuminen tiettyyn lajiin (engl. commitment) ja 4) lahjakkuuden kehittyminen (engl. development). Uusin tulokas tutkimuskentällä on lahjakkuuden siirtyminen lajista toiseen (engl. transfer) (Bullock ym. 2009).

Lahjakkuuden tunnistaminen tarkoittaa lahjakkuuksien etsimistä suurista tietyn lajin harrastajajoukoista. Falk, Lidor, Lander ja Lang (2003) painottavat lahjakkaiden tunnistamisessa monipuolista testaamista ja arvioimista. Heidän mukaansa lahjakkuus

koostuu ennen kaikkea fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä, mutta myös taitotestit ovat tärkeä osa lahjakkuuden tunnistamista. Havaitseminen puolestaan tarkoittaa lahjakkuuksien etsimistä lajia harrastamattomien joukosta, jolloin luonnollisten kykyjen merkitys korostuu suhteessa harjoiteltuihin taitoihin. Lahjakkuuden tunnistamista ja havaitsemista on haastavaa erottaa toisistaan ja tutkimuskenttä havaitsemisen osalta on kärsinyt luotettavuuden ja yleistettävyyden puutteesta. (Tranckle & Cushion 2006.) Lahjakkuuksien erikoistumista ja sitoutumista auttavat Côtén (1999) mukaan valmentajan kannustus sekä perheen ja ystävien tuki. Urheiluun sitoutumista on kuvattu tarkemmin s. 35. Pelkkä lahjakkuus ei vielä riitä lajin huipulle pääsemiseksi, vaan lahjakkuuden kehittymiseksi tiettyjen asioiden pitää tapahtua oikeaan aikaan. Esimerkiksi Gangné (2004) mallissa on kuvailtu miten eri tekijöiden vuorovaikutus kehittää lahjakkuuden erityislahjakkuudeksi. Kappaleessa 3.5 käsitelämme tarkemmin lahjakkuuden kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä.

Bullock ym. (2009) tutkivat lahjakkuuden siirtymistä. He valitsivat ja valmensivat 14 kuukaudessa Australialle ennen lajia kokeilemattoman kelkkailuedustajan vuoden 2006 talviolympialaisiin. Tutkimuksen mukaan kelkkailussa pärjäsi ilman aiempaa lajikokemusta, mikäli lajiin sopivat fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet olivat hyvät sekä valmennus systemaattista ja ammattimaista. Bullock ym. tarjoavat omaa malliaan vaihtoehtoiseksi tavaksi saavuttaa lajin huippu verrattuna aiempiin harjoittelun määrää painottaviin malleihin. Heidän mielestään oleellisia asioita ovat lajiin sopivat lahjakkuustekijät sekä oikeanlainen ja suunnitelmallinen valmennus. Tällä mallilla säästettäisiin niitä resursseja, joita käytetään suurien massojen valmentamiseen lahjakkuuksien löytämiseksi. Tutkijoiden mielestä malli toimii aikuisurheilijoilla, jotka harjoittelevat jo ennestään samoja ominaisuuksia vaativaa lajia. Heidän mielestään systemaattinen harjoittelun ohjelmointi on tärkeämpää kuin systemaattinen harjoittelu.

Kokonaisvaltaisia teorioita nimenomaan urheilulahjakkuudesta ei ole montaa, vaan eri teoreetikot ovat keskittyneet enemmänkin tietyn osa-alueen tutkimiseen. Mero (2004a, 400) määrittelee urheilulahjakkuuden siten, että lapsella on muihin (biologisiin) ikätovereihinsa nähden paljon taidokkaampi ja teknisempi lajisuoritus, hänellä on fyysiset ja psyykkiset edellytykset kovaan harjoitteluun ja hän kehittyy samalla harjoittelulla ikätovereitaan enemmän. Brownin (2001, 4-5) mukaan lahjakkuus voi ilmetä samana toistuvana taitona (ns. yksisuuntainen lahjakkuus; esim. pikajuoksu) tai useiden kyky-

jen yhdistymisenä (ns. monisuuntainen lahjakkuus; esim. pelikäsiyys). Morgan ja Giacobbi (2006) muodostivat ”ankkuroidun teorian” (Grounded Theory) urheilulahjakkuuden muodostumisesta ja sosiaalisen tuen vaikutuksesta siihen (kuvio 2).



KUVIO 2. Grounded Theory A: Menestyneen urheilijan kehitysprosessi

Morganin ja Giacobbin (2006) mukaan lahjakkuuden kehittymiseen vaikuttaa ensisijaisesti geneettisten tekijöiden, harjoittelun, ympäristötekijöiden ja psyykkisten tekijöiden suotuisa vuorovaikutus. Heidän mallissaan sosiaalinen tuki on merkittävässä asemassa ja he korostavat tämän asian huomioimista osana valmennusta.

3.3 Biologiset lahjakkuustekijät

3.3.1 Kalenteri-ikä ja ikävaikutus

Urheilevien lasten täytyy usein odottaa fyysistä kypsymistään osoittaakseen lahjakkuutensa tietyllä alueella. Potentiaalisuus näkyy kuitenkin varhaisessa vaiheessa esimerkiksi nopeina reaktioina, ketterytenä tai yleisesti hyvänä fyysisenä kuntona. Perinnöllinen fyysinen olemus ohjaa lasta oikeiden lajien pariin. (Young & Tyre 1992, 137–140.)

Kalenteri-ikänsä samankäiset lapset saattavat olla biologiselta iältään useiden vuosien päässä toisistaan (Westergård 1990, 80), ja silti kilpailut ja vertailu tapahtuvat usein kalenteri-ikänsä mukaisissa ikäsarjoissa. Tällöin biologisesti vanhemmat lapset, jotka ovat usein isokokoisempia, menestyvät parhaiten. (Brown 2001, 6; Mero 2004a, 400.) Nopeasti kehittyvät vaikuttavat lahjakkaammilta kuin mitä he todellisuudessa ovat, kun taas hitaasti kehittyvä lapsi voi vaikuttaa lahjattomalta (Abbott & Collins 2002; Pearson ym. 2006; Westergård 1990, 18, 80). Useissa tapauksissa hitaasti kehittyvät saavuttavat aikuisina parhaita tuloksia. Lisäksi biologisesti nopeasti kehittyvän lapsen harteille saattaa jo varhain kasaantua suuria odotuksia, jolloin harjoittelu ohjautuu helposti lajikohtaiseksi tehoharjoitteluksi liian aikaisin. Harjoittelussa tulee huomioida myös psyykinen kasvu suhteessa fyysiseen kasvuun. Lähes aikuiselta näyttävä lapsi ei välttämättä pysty käsittelemään hänelle asetettuja tavoitteita ja vaatimuksia. (Westergård 1990, 80.)

Erot samankäisten lasten biologisessa kasvussa näkyvät aikuisurheilijoissakin. Urheilijoiden syntymäaikojen sijoittumista alku- tai loppuvuoteen on tutkittu erityisesti joukkuepallolajeissa. Carlsonin (1993) tutkimuksessa ruotsalaisista miesurheilijoista yllättävän moni oli syntynyt alkuvuodesta: 40 % oli syntynyt tammi–maaliskuussa, kun taas loka–joulukuussa syntyneitä oli alle 20 %. Vastaavasti Englannin jalkapallo-

liiton valtakunnallisessa koulussa yli 50 % lapsista on syntynyt testausajankohtaa seuraavien kolmen kuukauden aikana. Nämä lapset hyötyivät kyseisestä testausajankohdasta: he olivat myöhemmin syntyneitä biologisesti edellä, menestyivät testeissä siksi paremmin, pääsivät parempaan valmennukseen ja olivat siten etulyöntiasemassa tulevaisuuden menestystä ennustettaessa. Tämä ikävaikutus säilyy koko uran ajan: yli 50 % Englannin vuosina 1986, 1990, 1994 ja 1998 World Cupin karsinnoissa pelanneen maajoukkueen pelaajista oli syntynyt vuoden kolmen ensimmäisen kuukauden aikana. (Hohmann & Seidel 2003.) Myös jääkiekossa ja koripallossa alkuvuodesta syntyneet pelaajat ovat yliedustettuina ammattilaisjoukkueissa (Baker & Côté 2003).

Carlsonin (1993) mukaan maajoukkueeseen yltäneistä urheilijoista useimmat olivat menestyneet nuorena kohtalaisesti kuulumatta kuitenkaan ikäluokkansa terävimpään kärkeen. Heidän nuoruudenaikainen käsityksensä omasta lahjakkuudestaan oli ollut vaatimattomampaa kuin vertailuryhmän urheilijoilla, ja he olivat myös harrastaneet vertailuryhmän urheilijoita monipuolisemmin eri lajeja. Maajoukkueurheilijat korostivat valmentajan merkitystä urallaan vertailuryhmää enemmän. Vanhempien asettamia urheilu- ja koulumenestyspaineita maajoukkueeryhmä oli kokenut mielestään vähemmän kuin vertailuryhmä.

Edellä mainittu Carlsonin (1993) tutkimus osoittaa, että tulevan urheilu-uran ennustaminen on vielä murrosiässä melkein kuin nopanheittoa. Ruotsin jalkapalloliitto on järjestänyt kattavia testejä seuloakseen lahjakkuudet teholeiritykseen 15 vuoden iässä, mutta kokemukset ovat olleet turhauttavia: esimerkiksi tutkimukseen osallistuneista 16:sta miesten maajoukkueen pelaajasta vain kuusi oli 15-vuotiaana täyttänyt jalkapalloliiton kriteerit, ja vertailuryhmän jalkapalloilijoille oli ennustettu selvästi menestyksekkäämpää tulevaisuutta. Murrosikäisillä eri kehitysvaiheet ja niihin liittyvät hormonitasojen tilapäiset heittelyt aiheuttavat suuria suorituskyvyn eroja nuorten välillä (Pearson ym. 2006). Carlsonin (1993) mukaan lahjakkuusseulonnoissa pitäisi kiinnittää huomiota nuoren psyykkisiin ja sosiaalisiin ominaisuuksiin, sillä huipulle kipuaminen edellyttää paitsi fyysistä lahjakkuutta myös psyykkistä lujuuutta sekä sitoutumista huippu-urheilua tukeviin arvoihin, normeihin ja elämäntapoihin. Näyttää siltä, että vuosiluokkajakoon perustuva kilpailujärjestelmä syrjii loppuvuodesta syntyneitä lapsia. Selvää on myös se, että vahvempien lasten saadessa enemmän valmentajan huo-

miota heidän liikuntataitonsa ja motivaationsa kehittyvät suotuisammin kuin pienten ja heikkojen junioreiden.

Hohmann ja Seidel (2003) puolestaan kannattavat aikaista lahjakkuuksien valintaa, koska se rohkaisee heidän mielestään lasta harjoittelemaan. Lahjakkuuksien aikainen valinta myös ehkäisee vääriä lajivalintoja, kun heikoimmat ohjataan muiden lajien pariin. Lisäksi säästyy myöhemmän lahjakkuuksien värväyksen ja lajien mainostamisen kuluja. Sekä aikainen että myöhäinen lajiin erikoistuminen voi johtaa samaan lopputulokseen (ks. s. 35).

3.3.2 Fyysiset tekijät

Fyysiset tekijät jakautuvat karkeasti taitotekijöihin, kuntotekijöihin ja rakennetekijöihin (Mero 2004b, 241; Miettinen 1999, 55). *Taitotekijät*, urheilusuorituksen tärkeimmät osa-alueet, ovat aistien, hermoston ja lihaksiston sekä psyykkisten tekijöiden tarkoituksenmukaista yhteistyötä. Taidon lajit jakautuvat yleistaitavuuteen sekä lajikohotaiseen taitavuuteen, joka voidaan edelleen jakaa tekniikkaan ja tyyliin. (Mero 2004b, 241; Miettinen 1999, 57.) *Yleistaitavuus* tarkoittaa kykyä oppia ja hallita erilaisten suoritusten ja urheilulajien taitovaatimuksia. Yleistaitoja ovat muun muassa perusliikkeet kuten kävely, kieriminen, hyppääminen ja kiinniottaminen. Yhdessä yleistaitojen kanssa kehittyvät taitojen oppimisen koordinatiiviset edellytykset. (Mero 2004b, 241–242.) Näitä ovat reaktiokyky eli kyky reagoida ärsykkeisiin oikealla tavalla, orientoitumiskyky eli kyky aistia kehon asentoja ja niiden muutoksia, tasapainokyky eli kyky ylläpitää tasapainoa, kyky erilaistumiseen eli kyky erotella samankaltaiset liikkeet toisistaan, rytmittämiskyky eli kyky löytää liikkeen oikea rytmi, yhdistelykyky eli kyky yhdistää osaliikkeet kokonaisuuksiksi, erottelukyky eli kyky vaihdella jännitystä ja rentoutta sekä sopeutumiskyky eli kyky sopeutua muuttuviin olosuhteisiin. (Miettinen 1999, 58.)

Yleistaidot ja koordinatiiviset valmiudet kehittyvät 1–5 vuoden iässä ilman erityistä valmennusta. Huippusuorituksia varten taitoja on kuitenkin kehitettävä aktiivisesti 6–10 vuoden iässä. (Mero 2004b, 242.) *Lajitaidot* ilmenevät lajin oikeaoppisen tekniikan hyödyntämisenä sekä kykynä oppia uusi tekniikka ja korjata tekniikkavirheitä. Hyvä tekniikka on oikeiden liikeratojen suorittamista, mikä tekee suorituksesta myös talou-

dellisen. Suorituksessa ilmenevää persoonallista ilmaisutapaa sanotaan tyyliksi. Lajitaidoilla on Meron (2004b, 241–250) mukaan tärkein merkitys, kun noin 10–12-vuotiaita urheilulahjakkuuksia valitaan tiettyyn lajiin ja sopivaan taitotasoryhmään tai ohjataan oikeaan lajivalintaan. (Mero 2004b, 241–250.)

Huippusuorituksiin vaaditaan taitotekijöiden lisäksi suorituksen kannalta mahdollisimman hyviä *kuntotekijöitä* eli voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Uusien taitojen oppiminen vaatii sen, että elimistön kuntotekijät ovat tietyllä tasolla. (Miettinen 1999, 58.) *Voiman* lajit jakautuvat nopeus-, maksimi- ja kestovoimaan (Häkkinen, Mäkelä & Mero 2004, 251–254). *Nopeus* on useimmissa urheilulajeissa erittäin tärkeä ominaisuus. Nopeuden lajit ovat reaktionopeus, räjähtävä nopeus ja liikkumisnopeus, joka voidaan vielä jakaa maksimaaliseen ja submaksimaaliseen nopeuteen. Nopeus on erittäin vahvasti periytyvä ominaisuus. (Mero, Jouste & Keränen 2004, 293–294.) *Kestävyys* nousee merkittävään rooliin, kun suorituksen kesto ylittää kaksi minuuttia tai suoritus toistuu lyhyinä tehojaksoina pidemmän ajan kuluessa. Kuten nopeus, myös kestävyys ilmenee eri tavoin eri lajeissa suorituksen kestoista riippuen. Kestävyys jakautuu peruskestävyyteen, vauhtikestävyyteen, maksimikestävyyteen ja nopeuskestävyyteen. Nopeuskestävyys on merkittävä ominaisuus suorituksen kestäessä 10–90 sekuntia. Lahjakkaat kestävyysurheilijat erottuvat usein vasta myöhemmällä iällä. Lahjakkaiden nuorten kestävyysurheilijoiden taustalla on usein aktivoiva ja suotuista liikkumisympäristö. (Nummela 2004, 315; Nummela, Keskinen & Vuorimaa 2004, 333–357.) *Liikkuvuus* eli notkeus on tyypiltään yleisliikkuvuutta tai lajikohtaista liikkuvuutta. Luonnollinen yleisnotkeus on parhaimmillaan ennen murrosikää, joten notkeutta vaativien lajien lahjakkuudet tulisi löytää mahdollisimman varhain. Lajikohtainen liikkuvuus määräytyy lajin vaatimusten ja ominaispiirteiden mukaan. (Mero & Holopainen 2004, 364–369.)

Bloomfieldin (1998, 146) ja Bompan (1999, 278) mukaan kehon koostumus, koko ja rakenteelliset tekijät voivat olla urheilijalle joko etu tai haitta. Kehon koostumus tarkoittaa lihasten, luuston ja rasvan massaa ja suhteellista osuutta vartalossa (Keskinen 2004, 377). Kehon suotuista koostumus ja rakenne ovat jokaisessa lajissa erilaisia. Esimerkiksi huippu-uimarit ovat nykyään pitkiä, melko painavia ja ylävartaloltaan vahvoja. Telinevoimistelijat taas ovat tyypillisesti lyhyitä ja kevyitä. Hyvä ryhti ja kehon asento muodostuvat lihastasapainosta ja luuston rakenteesta. Hyvä ryhti on eduksi

kaikissa urheilulajeissa, sillä se tekee liikkumisesta taloudellisempaa ja turvallisempaa. Huono kehon asento kiristää tai löystyttää tiettyjä lihaksia. Oman kehon koostumus, koko ja rakenteelliset tekijät vaikuttavat hyvin monilla lajivalintaan lapsuudessa ja nuoruudessa. (Bloomfield 1998, 146–149.)

3.3.3 Perinnölliset tekijät

Perinnölliset tekijät viittaavat yksilön synnynnäisiin tekijöihin. Tutkijoita kiinnostaa mm. se, kuinka paljon mikäkin ominaisuus (esimerkiksi persoonallisuus tai asenne) on perinnöllisten tekijöiden määräämä. Tarkemmin sanottuna perinnöllisyys tai periytyvyys ilmaisee, kuinka paljon jonkin ilmiön esiintyvyyden vaihtelusta on selitettävissä perinnöllisillä tekijöillä. (Davids & Baker 2007.) Tutkimuksissa on pyritty selvittämään, miten yksilön geneettinen koostumus eli genotyyppi vaikuttaa yksilön ilmiösuun eli fenotyyppiin (esim. aerobiseen tai kognitiiviseen kapasiteettiin) (Baker & Horton 2004).

Fyysisistä ominaisuuksista esimerkiksi aerobinen kapasiteetti ja lihassolutyyppi ovat tutkimusten mukaan vahvasti perinnöllisiä (Davids & Baker 2007). Sykkeestä 85.9 % ja hapenotosta (VO_2) 93.4 % on todettu voivan olla perinnöllistä (Bompa 1999, 278). Motorisen oppimisen periytyvyyttä on tutkittu jonkin verran ristiriitaisin tuloksin (Davids & Baker 2007). Kaksi tunnetuinta geenitutkimusta HERITAGE (Bouchard ym. 1995) ja MISTRA (Bouchard, Lykken, McGue, Segal & Tellegen 1990) osoittivat geneettisten tekijöiden olevan tärkeitä tavoiteltaessa huipputason suorituksia. HERITAGE-tutkimuksen mukaan monet fysiologiset toiminnot, etenkin sydän- ja verenkiertoelimistön kapasiteetti, ovat vahvasti perinnöllisiä. MISTRA-tutkimuksen mukaan monet psyykkiset tekijät, kuten älykkyys ja persoonallisuus ovat melko vahvasti periytyviä. (Baker & Horton 2004.)

3.4 Psyykkiset lahjakkuustekijät

3.4.1 Emotionaaliset ja mentaaliset kyvyt

Arvokkaita psyykkisiä tekijöitä on olemassa erittäin paljon. Näyttäisi siltä, että lähes kaikissa tutkimuksissa ja urheilupsykologian teoksissa esiintyvät psyykkisten tekijöi-

den listat ovat aina eri tavoin perusteltuja tai eri näkökulmista ja eri lajien kannalta koostettuja. Tiedyt ominaisuudet kuitenkin toistuvat monissa lähteissä. Huipulle pääseminen edellyttää *sitoutumista* lajiin (Mero 2004a, 405; Orlick 2000, 5). Emotionaalisesti sitoutuneen urheilijan tunnistaa siitä, että tämä valmistautuu huolellisesti ja tunnollisesti, tekee aina sataprosenttisesti ja haluaa kehittää itseään suurtenkin saavutusten jälkeen. Sitoutumiseen liittyy tietynlainen tarmo tai *into* (engl. drive) sekä intohimo lajiin kohtaan, mikä näkyy lapsella esimerkiksi ylitsepursuavana haluna vain pelata jalkapalloa. Brown (2001, 29–30) toteaa, että jos lapsi ei ikinä harjoittele oma-aloitteisesti harjoitusten ulkopuolella, ei hänestä koskaan tule huippulahjakkuutta. Toisaalta tarmo ja lajin vetovoima voivat kehittyä myöhemmälläkin iällä. Sitoutumiseen liittyy myös *kyky asettaa ja saavuttaa tavoitteita* (Gould, Dieffenbach & Moffet 2002; Orlick 2000, 5). Parkatin (1990, 14) mukaan tahtotoimintaan liittyvillä psyykkisillä ominaisuuksilla, kuten tunnollisuudella, aloitteellisuudella, määrätietoisuudella ja periksiantamattomuudella, on tärkeä merkitys etenkin nuoruudessa. Gould ym. (2002) mukaan näiden psyykkisten tekijöiden taustalla on kova työmoraali.

Voittaminen ja menestyksen ylläpitäminen vaatii intoa kilpailemiseen (Brown 2001, 35; Gould ym. 2002; Mero 2004a, 405). Kilpailutilanteessa valttia on ahdistuksen ja muiden häiriötekijöiden hallinta niin, etteivät ne vaikuta suoritukseen, palautumiseen ja keskittymiseen (Baker & Horton 2004; Brown 2001, 32; Gould, ym. 2002). *Keskittymiskyky* näyttäisi olevan yksi tärkeimmistä lahjakkuuksien emotionaalisista kyvyistä (Baker & Horton 2004; Brown 2001, 33; Gould ym. 2002; Mero 2004a, 405; Orlick 2000, 7). Keskittyminen on tiivistä ajatustyötä (Brown 2001, 33). Oikeanlaiset, myönteiset ajatuskuviot ja asenteet sekä optimismi ovatkin avuksi keskittymisessä (Brown 2001, 33; Gould ym. 2002; Orlick 2000, 7). Voittaminen ja myönteinen ajattelu lisäävät itseluottamusta, jonka avulla urheilijan henkinen kovuus sekä usko omaan lahjakkuuteen ja kykyihin kasvavat (Brown 2001, 32; Gould ym. 2002; Orlick 2000, 8-9).

Hyvällä urheilijalla on oltava realistinen käsitys omista kyvyistään (Brown 2001, 33). Huipulle päästäkseen urheilijan on jatkuvasti heijastettava kokemuksia toisiin ja opittava virheistä. Näin syntyy kyky jatkuvaan oppimiseen. (Orlick 2000, 14.) Vaikka urheilija olisi kuinka lahjakas ja hänellä olisi monia psyykkisiä edellytyksiä huipulle, yksikin todella haitallinen psyykinen ominaisuus (esim. psykososiaaliset vaikeudet) voi estää huippu-urheilijan uran (Baker & Horton 2004).

3.4.2 Älykkyys ja kognitiiviset taidot

Älykkyys jaetaan nykyisin akateemiseen ja käytännölliseen älykkyyteen. *Akateeminen älykkyys* tarkoittaa perinteistä käsitystä älykkyydestä, jota voidaan määritellä erilaisten testien avulla. *Käytännöllinen älykkyys* on kokemusperäistä tietotaitoa, joka koostuu erilaisista kognitiivisista kyvyistä. Niin sanottu kristallisoitunut älykkyys ja hiljainen tieto ovat käytännöllisen älykkyyden muotoja. Sternbergin ja Grigorenkon (2000, 215–235) mukaan hiljainen tieto on avainasia menestymiseen millä tahansa alalla. Se on epäsuorasti opittua ja suullisesti vaikeasti kuvattavissa. Samankaltainen käsite on kontekstuaalinen eli tilannesidonnainen älykkyys (engl. contextual intelligence). Sen avulla yksilö tietää, mikä toimii missäkin tilanteessa, mitä tulee tehdä tavoitteen saavuttamiseksi ja miten se saavutetaan. (Brown, Gould & Foster 2005.) Urheiluälykkyys on uudenlainen näkemys urheilijan psyykkisestä lahjakkuudesta. Se on mm. kykyä analysoida, innovatiivista tekniikan kehittelyä, nopeaa oppimista, kykyä tehdä hyviä päätöksiä sekä ymmärrystä huippu-urheilun vaatimuksia ja luonnetta kohtaan. (Gould ym. 2002.)

Osa edellä mainituista taidoista on kognitiivisia taitoja. Niitä on tutkittu esimerkiksi jalkapalloilijoilla (Ward & Williams 2003) ja suunnistajilla (Eccles, Walsh & Ingledew 2002). Kognitiiviset taidot, jotka tekevät urheilijasta muita paremman, ovat tarkemmin sanottuna havainto-kognitiivisia taitoja eli kykyä etsiä ja tunnistaa ympäristön vihjeitä ja valikoida niihin sopivat toimintamallit. Urheilulaji vaikuttaa luonnollisesti siihen, miten suuressa roolissa havainto-kognitiiviset taidot ovat. Monia lajeja koskevissa tutkimuksissa on kuitenkin huomattu, että lahjakkuudet tekevät tarkempia havaintoja ja aavistavat muiden liikkeitä muita urheilijoita nopeammin. (Mann, Williams, Ward & Janelle 2007.)

Metakognitio eli ”ajattelemisen ajatteleminen” on myös eräänlaista älykkyyttä. Lahjakkailta lapsilla on muita enemmän metakognitiivisia taitoja. He osaavat tarkemmin havainnoida, arvioida ja säädellä omaa käyttäytymistään ja hyödyntävät enemmän erilaisia oppimisstrategioita kuin muut lapset. (Robinson 2000, 14.)

3.4.3 Persoonallisuus

Persoonallisuus on käsite, joka selittää yksilön taipumusta ajatella, tuntea ja käyttäytyä (Metsäpelto & Feldt 2009, 13; Pervin & John 1997, 4). Persoonallisuuden tutkijat pyrkivät huomioimaan ihmistä kokonaisuutena. Siihen tarkasteluun kuuluvat persoonallisuuden rakenne ja prosessit, kasvu ja kehitys sekä muutos ja pysyvyys. (Pervin & John 1997, 3-5.) Persoonallisuudella on geneettinen perusta, mutta ympäristön vuorovaikutus muokkaa sitä kokemusten myötä (Metsäpelto & Feldt 2009, 18). Persoonallisuus on Keltikangas-Järvisen (2009, 49) mukaan ”temperamentin tärkein seuraus tai lopputulos”.

Käsitteen moniulotteisuus merkitsee sitä, että persoonallisuuden tutkiminen ja mittaaminen on erittäin haastavaa. Perustavanlaatuisena ongelmana urheilupsykologisessa persoonallisuustutkimuksessa on ollut käsitteiden ja menetelmien epäjohdonmukaisuus sekä teoreettisten viitekehysten puuttuminen (Vanden Auweele, Nys, Rzewnicki & Van Mele 2001, 243). 1990- ja 2000- luvun urheilupsykologisissa tutkimuksissa persoonallisuus on herättänyt hyvin vähän mielenkiintoa, kun taas 1960- ja 1970- luvuilla aiheesta tehtiin lukuisia julkaisuja. Huippu-urheilijoiden persoonallisuus on kuitenkin aina jossain muodossa kiinnostanut tutkijoita. (Vanden Auweele ym. 2001, 239, 243.) Onko olemassa jokin persoonallisuusprofiili, joka voisi ennustaa menestystä ja lahjakkuutta?

Perinteisesti urheilupsykologian tutkijat ovat käsitelleet persoonallisuutta erilaisten piirteiden ja käyttäytymist taipumusten kautta (Vanden Auweele ym. 2001, 240). Piirteet ovat hyvä apu luokittelemaan, kuvailemaan ja selittämään millainen joku on, vaikka ne ovat saaneet myös runsaasti kritiikkiä etenkin, kun piirteitä on yleistetty koskemaan suurempia ihmisryhmiä. Nykyisin piirreteoreetikot ovat suhteellisen yksimielisiä ns. viidestä suuresta persoonallisuuden piirteestä, joita ovat neuroottisuus (vastakohtana tunne-elämän tasapainoisuus), ekstraversio (vs. introversio), sovinollisuus (vs. välinpitämätön vihamielisyys), uusille kokemuksille avoimuus (vs. sovinnaisuus ja tavanomaisuus) sekä tunnollisuus (vs. huolettomuus ja epäluotettavuus). (Pervin 2003, 38–48.) Kyseiset viisi suurta persoonallisuuden piirrettä koostuvat suuresta määrästä yksittäisiä piirteitä, joita ei ole sellaisenaan voitu yhdistää huippu-urheilijoiden persoonallisuuteen (Vanden Auweele ym. 2001, 252).

Osa persoonallisuuden tutkijoista on sitä mieltä, että viiden suuren piirteen alapiirteistä emotionaalinen tasapainoisuus, hyvänlaatuinen kilpailuhenkisyys ja kunnianhimo, vastuullisuus, periksiantamattomuus sekä itseluottamus ja -kuri kuuluvat huippu-urheilijan persoonallisuuteen (Deaner & Silva 2002, 53–61; Vanden Auweele ym. 2001, 261). Nämä persoonallisuuden piirteet muistuttavat sisällöiltään edellisissä kappaleissa esiintyviä emotionaalisia kykyjä. Vealey (1992, Vanden Auweelen ym. 2001, 241 mukaan) toteaaakin, että monia urheilupsykologian tutkimuksia voisi itse asiassa kutsua persoonallisuuden tutkimiseksi. Osa tutkijoista on kuitenkin sitä mieltä, ettei persoonallisuus ole mitenkään yhteydessä suoriin eikä sen avulla voi ennustaa menestystä (Deaner & Silva 2002, 50–51).

Mikä on siis persoonallisuuden merkitys urheilulahjakkuudessa? Gagné (1993, 78) korostaa, ettei persoonallisuus ole lahjakkuuden osatekijä, vaan yksilön sisäinen tekijä, joka edesauttaa kykyjen kehittymistä erityislahjakkuudeksi. Deanerin ja Silvan (2002, 51–61) mukaan persoonallisuuden merkitys kasvaa, kun urheilija kehittyy kohti kansainvälistä parhaimmistoa. Tietyn lajin saattaa aloittaa joukko lapsia, jotka ovat persoonallisuudeltaan hyvin erilaisia. Urheilua harrastavien yksilöiden persoonallisuuden perusteella ei voi kovin hyvin ennustaa myöhempää suoriutumista. Kilpailun koventuessa joukosta valikoituu menestyjiä, jotka ovat persoonallisuudeltaan yhä enemmän toistensa kaltaisia. Tämä johtuu siitä, että tietyt lajit ja kilpaurheilu ylipäätään asettavat kovia vaatimuksia, jolloin on hankala selviytyä vaikeuksista ilman tiettyjä persoonallisuuden piirteitä kuten emotionaalista tasapainoisuutta. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että tiedostamalla omat psykologiset vahvuudet ja heikkoudet urheilija voi oppia työstimään esim. itseluottamustaan. (Deaner & Silva 2002, 51–61.) Persoonallisuus näyttäisi siis olevan tärkeä tekijä huippu-urheilussa, mutta sen käyttö ja mittaaminen lahjakkuuksien etsinnässä pienten lasten kohdalla on luultavasti useimmiten hyödytöntä.

3.4.4 Motivaatio

Motivaatiota pidetään menestymisen avaintekijänä. Juuri mikään ei korvaa urheilijan omaa motivaatiota. (Baker & Horton 2004; Brown 2001, 29; Vallerand 2007, 59.) Sen takia motivaatio on ollut yksi tutkituimmista urheilupsykologian alueista (Vallerand 2007, 59). Useimmat motivaatio-teoriat kuvailevat ympäristön (esim. palkkioiden ja

kannustimien) vaikutusta motivaation määrään. Näiden teorioiden mukaan *motivaation määrä* kertoo sen, miten hyvin joku menestyy tai miten suuria saavutukset ovat. (Deci & Ryan 2008.)

Itsemääräämisteorian (Deci & Ryan 1985; Ryan & Deci 2000) mukaan *motivaation laatu* ratkaisee menestymisen ja saavutusten suuruuden. Motivaation laatu tai tyyppi jakautuu pääasiassa autonomiseen ja kontrolloituun motivaatioon. Koettu autonomia antaa vapauden valita ja käyttää omaa tahtoa, mistä seuraa koetun pätevyyden tunne ja tutkimusten mukaan esimerkiksi parempia arvosanoja, sinnikkyyttä, luovuutta ja tuoteliaisuutta. Sisäinen motivaatio on yksi autonomisen motivaation muoto. Tällöin suorittamisen motiivina on tehtävä itsessään ja toiminta koetaan mielenkiintoisena ja tyydyttävänä. Kontrolloitu motivaatio tarkoittaa suorittamista paineen alla kohti ulkoisesti asetettua tavoitetta, mistä voi seurata mm. ahdistuneisuutta, amotivaatiota eli motivaation täydellistä puuttumista sekä työuupumusta ja harrastuksen tai työn lopettamista. Ulkoinen motivaatio on eräs kontrolloidun motivaation muodoista. Se tarkoittaa, että motiivina on jokin toimintaa seuraava palkkio tai rangaistuksen välttäminen. (Deci & Ryan 2008.)

Mistä tunnistaa urheilulajiin hyvin motivoituneen lapsen tai nuoren, jos hän ei vielä ole alkanut harjoitella tai hänen harjoittelunsa on vasta alkanut? Liukkosen (2004, 225) mukaan motivaation ja viihtymisen kannalta paras tulos saavutetaan, jos urheilija on tehtäväsuuntautunut. Tavoiteorientaatioteorian mukaan eri yksilöillä on erilaiset taipumukset käyttäytyä joko tehtävä- tai minä- eli kilpailusuuntautuneesti. Taipumus syntyy sosiaalisista kokemuksista ja on luonteeltaan dynaaminen, mutta kuitenkin suhteellisen pysyvä. Tehtäväsuuntuneisuus tarkoittaa, että pätevyyden tunne ja motivaatio kasvavat, kun urheilija suorittaa tietyn tehtävän tai parantaa omaa suoritustaan. Jos lapsi tulee iloiseksi enimmäkseen vain silloin, kun voittaa tai on muiden tasolla pienemmällä panostuksella, lapsi on minäsuuntautunut. (Nicholls 1989, 95–97.) Vaikka minäsuuntautuneisuus usein liittyy kielteisiin vaikutuksiin, näyttää siltä, että minäsuuntautuneisuus yhdistettynä tehtäväsuuntuneeseen käyttäytymiseen parantaa motivaatiota ja kognitiivisia valmiuksia. Jokaisen urheilijan on löydettävä toisiaan täydentävä tasapaino näiden kahden väliltä. (Harwood, Cumming & Fletcher 2004.)

Weinbergin ja Gouldin (2007) mukaan urheilija, joka on saavutushakuinen, osaa aina motivoitua tavoitteen saavuttamiseksi. Tällaisella urheilijalla on taipumus käyttää miinää suojelevia attribuutioita eli onnistumisen tai epäonnistumisen selitysmalleja. Hän selittää menestymisensä johtuvan omista kyvyistä ja epäonnistumisensa pääasiassa ulkoisista tekijöistä kuten väsymyksestä tai olosuhteista. Tällainen ”itsensä huijaaminen” on kuitenkin hyvä asia motivaation säilymisen kannalta, sillä omat attribuutiot vaikuttavat odotuksiin ja tunnetiloihin, jotka taas vaikuttavat tulevaisuuden motivaatioon. (Weinberg & Gould 2007, 60–64.)

3.5 Ympäristötekijät

3.5.1 Varhaisten vuosien ja perheen vaikutus

Lapsen varhaiset vuodet ja silloin saadut kokemukset ja virikkeet ovat äärimmäisen tärkeitä tulevaisuuden mielenkiinnon kohteiden kannalta. Ihmisillä on erinomaiset hermostolliset oppimisvalmiudet, jotka kokemusten myötä muuttuvat taidoiksi. Jos lapsen varhaisten vuosien toimintaympäristö on lähes tai täysin virikkeetön, oppimista ei tapahdu. (Lyytinen, Eklund & Laakso 1995, 42–50.)

Lapsen sinnikkyys omaksua uusia asioita on ainutlaatuista varhaisina vuosina. Oppimisvalmius heikkenee lineaarisesti kouluiästä murrosikään. Lapsen rohkaiseminen liikunnallisiin virikkeisiin on viisasta jo senkin takia, että ympäristön ja oman kehon jäsentyminen edellyttävät liikkumista. (Lyytinen ym. 1995, 46–50; Mero & Numminen 1990, 49–69.) Erilaisten motoristen taitojen oppimisen kannalta ikävuodet yhdestä kuuteen ovat parhaita yleistaitavuuden kehittämisessä. Tällöin opetellaan perusliikkumistaidot kuten käveleminen, hyppääminen ja juokseminen. (Mero & Numminen 1990, 52.)

Näyttää siltä, että lasten urheilulahjakkuus on yhteydessä vanhempien aikaisempaan kilpailu- ja urheilutaustaan sekä perheen liikuntaan käyttämään vapaa-aikaan (Rautava, Laakson & Nupponen 2003; Sloane 1985, 439–453). Kodilla on ratkaiseva merkitys etenkin lahjakkuuden alkutaipaleella (Baxter-Jones & Maffulli 2003; Bloom 1985; Côté 1999). Kovemman harjoittelun aloittamisessa vanhempien rooli ei ole enää merkittävä (Baxter-Jones & Maffulli 2003; Côté 1999). Lahjakkuudet oppivat usein koto-

na kovan työmoraalin sekä yrittämään aina parhaansa ja arvostamaan saavutuksiaan (Sloane 1985, 439–453). Côté (1999) teki seuraavia havaintoja lahjakkuuksien perhe- taustoista: vanhemmat olivat kiinnostuneita lahjakkaan lapsensa etenemisestä; nuoremmat sisarukset kokivat, että vanhemmat tukivat lahjakasta sisarustaan enemmän henkisesti ja taloudellisesti; vanhimmat sisarukset toimivat usein roolimallina kovan työn tekemisen suhteen – sekä urheilussa että opiskelussa. Baxter-Jonesin ja Maffullin (2003) tutkimuksen mukaan kaikissa tutkituissa urheilulajeissa lahjakkuuksia oli merkittävästi enemmän ylimmissä sosio-ekonomisissa luokissa. Perheen alhainen sosio-ekonominen asema huononsi lasten mahdollisuuksia kehittyä tennislahjakkuuksiksi. Tutkijoiden mukaan monet lahjakkaat lapset eivät pääse kehittymään vanhempien heikon motivaation tai taloudellisen tilanteen vuoksi.

3.5.2 Valmentajien ja harjoittelutovereiden vaikutus

Valmentajista ja harjoittelutovereista näyttäisi tulevan urheilijalle ikään kuin korvikeperhe siinä vaiheessa, kun harjoittelu muuttuu intensiivisemmäksi ja oikean perheen vaikutus urheiluun vähenee. Lahjakkuuksien valmentajat olivat Morganin ja Giacobbin (2006) tutkimuksessa myönteisesti ajattelevia, painottivat kovan työn merkitystä, antoivat tukeaan ja olivat myötätuntoisia myös urheilun ulkopuolisissa asioissa. Joskus suhde kasvoi liiankin toverilliseksi, joskus taas valmentaja oli liian hallitseva. Näistä seurasi aina pieniä vastoinkäymisiä, mutta niiden voittaminen vahvisti urheilijan kehittymistä. (Morgan & Giacobbi 2006.) Valmentajilla on myös merkittävä rooli lahjakkuuden kehittymisen nopeudessa. Asiaa edistää, kun valmentaja kykenee suunnittelemaan harjoitukset tehokkaiksi ja ottaa urheilijan yksilölliset ominaisuudet mahdollisimman tarkasti huomioon harjoittelua ohjelmoidessaan. (Davids & Baker 2007.)

Lahjakkaat urheilijat tarvitsevat laadukasta valmennusta. Realistinen lähtökohta on, että jokaisessa seurassa ei ole hyviä valmentajia näille lahjakkuuksille. (Korsumäki 1988.) Hyvän valmentajan tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi haasteiden tarjoaminen, intohimo lajia kohtaan, johdonmukaisuus ja hyvä vuorovaikutus myös perheen kanssa (Brown 2001, 76–78). Valmentajan tulee panostaa paljon aikaa ja työtä lahjakkaisiin valmennettaviinsa, jotta lahjakkuutta, herkkyyskausia, aikaa ja energiaa ei hukata ja jotta ei saavuteta vain keskinkertaisuutta (Bompa 1999, 273, 277; O’Quinn 1978, 5; Saaristo 1995). Koko valmentajaryhmällä tulee olla tietoa ja taitoa kehittää lahjakkuu-

desta huippu-urheilija (Abbott & Collins 2002). Bompan (1999, 273, 277) mukaan huipulle pääsemiseksi lahjakkuuksien etsinnän tulee olla valmentajan päähänpinttymä. Ammattitaitoisen valmentajan tulee myös tuntea lasten hermoston kehittyminen suhteessa opeteltaviin liikeratoihin, jotta harjoittelu on mahdollisimman tehokasta ja tapahtuu oikeaan aikaan suhteessa lapsen kehitykseen (O'Quinn 1978, 5). Tavoitteissa tulee huomioida fyysinen ja psyykinen kasvu, taitojen kehittyminen ja lyhyen tähtäimen tavoitteet pitkän tähtäimen tavoitteen saavuttamiseksi (Brown 2001, 62–65).

Harjoittelutoverit vaikuttavat osaltaan lahjakkuuden ilmentymiseen. He ovat haastajia ja saavat yrittämään enemmän. Lisäksi harjoittelutovereiden kyky ymmärtää ja samais-tua kaikenlaisiin kilpailuun ja harjoitteluun liittyviin tilanteisiin ja asioihin on usein ai-nutlaatuista. Harjoittelutoverit tarjoavatkin haasteiden lisäksi tukea ja ymmärrystä, jota valmentajat tai perhe eivät voi tarjota. Harjoittelutovereista tulee usein hyviä ystäviä, mikä tekee harjoittelusta hauskaa ja motivoivaa. (Morgan & Giacobbi 2006.) Lahjakas yksilö on kuitenkin oma-aloitteinen ja pystyy tekemään hänelle annetun tehtävän it-seensä keskittyen eikä kavereita tarkkaillen (Brown 2001, 33; Kujala 1995).

3.5.3 Kulttuurin merkitys

Trancklen ja Cushion (2006) mukaan lahjakas ihminen on lahjakas vain siellä, missä hänen kykyjään arvostetaan. Lahjakkuus on kulttuurisidonnainen ja dynaaminen käsi-te. Japanissa koulutusjärjestelmä on hyvin kilpailullinen ja intensiivinen. Yhdysvalloissa jo esikouluikäisiä testataan ja ohjataan maineikkaisiin yksityiskouluihin tai kesäkou-luihin. (Young & Tyre 1992, 2–3.) Yhteisölliset kulttuurit kuten Australian aboriginaa-lien ja Uuden-Seelannin maorien kulttuurit tunnustavat myös erityistä lahjakkuutta esimerkiksi kädentaidoissa, uskonnollisuudessa ja tarinan kerronnassa. Näissä yhtei-söissä kuitenkin oletetaan, että lahjakkuudet hyödyntävät taitojaan koko heimon hy-väksi eivätkä he saa erityiskohtelua. (Porter 2005, 36–37.)

Gagné (2004) puhuu suotuisasta konkreettisesta ympäristöstä ja viittaa mm. maaseu-dulla tai kehitysmaissa asuviin lapsiin, joilla ei välttämättä ole edellytyksiä kehittää kykyjään erityislahjakkuudeksi. Martinin, Arinin, Palakshappan ja Chettyn (2005) mukaan rikkaimpien ja suurimpien maiden urheilijoilla on paremmat mahdollisuudet menestyä lajissaan verrattuna pienempiin ja köyhempiin maihin, joissa urheilusta ei ol-

la yhtä kiinnostuneita ja harjoittelumahdollisuudet ovat heikkommat. Heidän mukaansa urheilijan mahdollisuuksiin voittaa olympiamitali vaikuttavat merkittävästi maan väestön koko ja kulttuuri sekä väestön yleinen suhtautuminen urheiluun. Martinin ym. tutkimuksen tulokset tukevat näitä menestykseen vaikuttavia tekijöitä olympiahopea- ja olympiapronssimitalien sekä mitalien kokonaismäärän osalta. Heidän mukaansa kulttamitalin voi kuitenkin voittaa vain erityinen lahjakkuus, jonka kulttuurisella taustalla ei ole suurta merkitystä.

Green ja Oakley (2001) ovat tehneet yhteenvetoa siitä, miksi ns. itäblokin (entiset Itä-Saksan ja Neuvostoliiton) maat olivat vuosina 1952–1988 niin ylivertaisia huippu-urheilun kehittämisessä verrattuna länsimaihin. Ensinnäkin taustalla oli pitkäjänteistä työtä kilpaurheilun eteenpäinviemiseksi jo ennen menestysvuosia. Toiseksi, etenkin Itä-Saksan huippu-urheilujärjestelmän yksi selkeistä tavoitteista oli kerätä kansainvälisesti merkittävää uskottavuutta kotimaalle ja kommunistiselle hallinnolle. Itä-Saksan maine perustui pitkälti sen huippu-urheilijoiden menestykseen. Itäblokin huippu-urheilujärjestelmän varsinaiset avaintekijät olivat systemaattinen ja tieteseen perustuva lahjakkaiden lasten valinta jo aikaisessa vaiheessa, parhaat mahdolliset olosuhteet järjestelmälliselle valmennukselle ja harjoittelulle, laajalti verkostoitunut tutkijoiden joukko sekä panostus olympialajeihin ja maan perinnelajeihin. Oleellista oli se, että valtio tuki huippu-urheilua niin poliittisissa päätöksenteoissa kuin taloudellisestikin. Itäblokin urheilijat saivat rahoitusta suoraan valtiolta, kun taas länsimaat ovat joutuneet kehittämään erilaisia tukiohjelmiä urheilijoiden taloudellisen toimeentulon hoitamiseksi. Laajamittaisten, tuhansia tutkijoita hyödyntäneiden projektien ”sivutuotteena” lisääntyi valitettavasti myös anabolisten steroidien sekä muiden suoritusta parantavien doping-aineiden käyttö. Näiden aineiden merkitys esimerkiksi Itä-Saksan urheilumenestykseen on yleisesti tiedossa.

Länsimaiset huippu-urheilujärjestelmät ovat kehittyneet paljon 1990-luvulla. Osa ammattimaisuudesta on Greenin ja Oakleyn (2001) mukaan mukautunut tai siirtynyt itäblokin järjestelmistä. Eri maiden (lähinnä Englannin, Ranskan, Espanjan, Kanadan, Yhdysvaltojen ja Australian) järjestelmissä on yhteistä seuraavat tekijät:

1. selkeät roolit ja toimiva viestintä, jotka ylläpitävät systeemiä
2. politiikan ja urheilujärjestelmien yhteistyö
3. tehokas lahjakkuuksien tunnistaminen ja kehittymisen seuranta

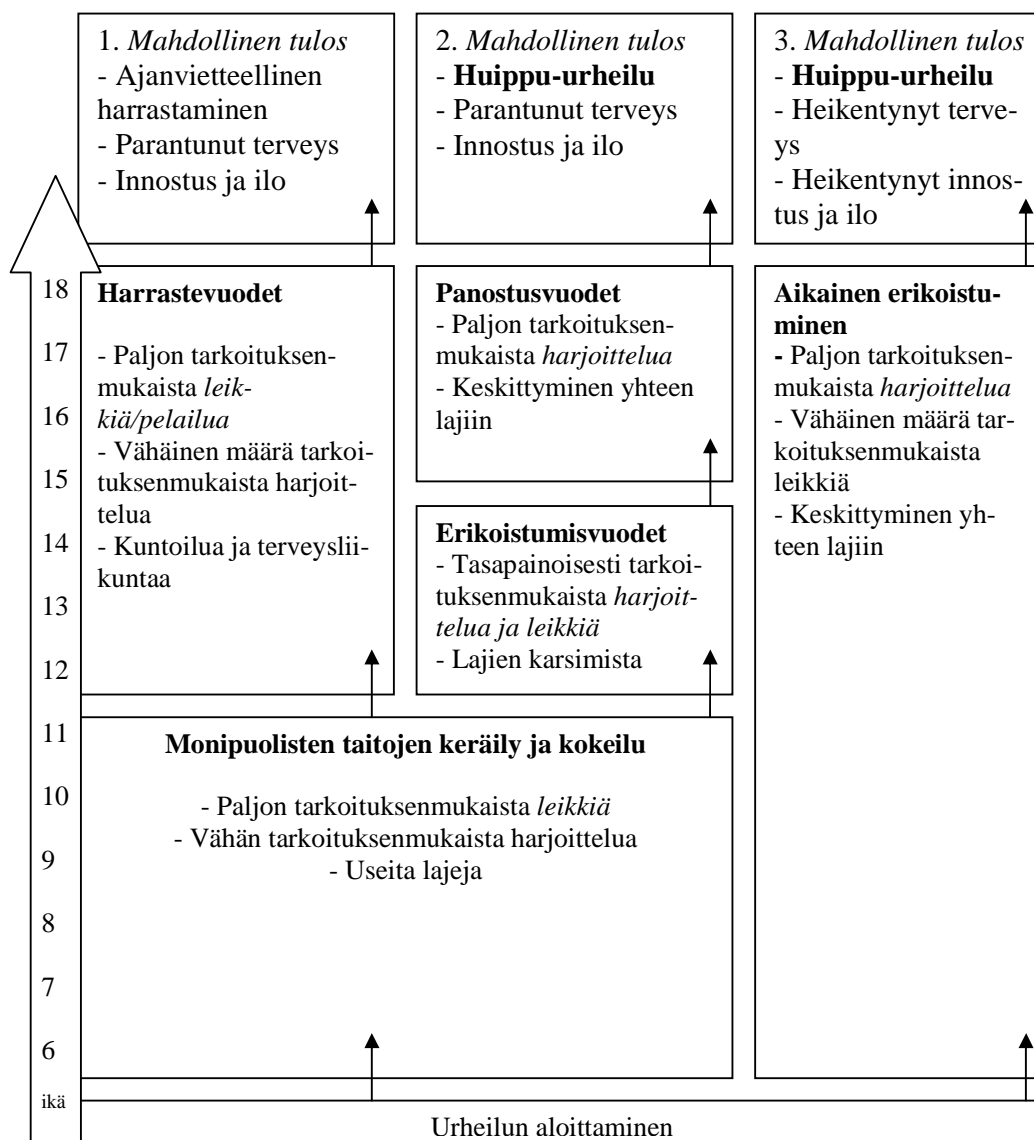
4. huippuosaamisen kulttuurin luominen; urheilijat, valmentajat, managerit ja tutkijat ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa
5. hyvin organisoitu kilpailujärjestelmä
6. hyvät olosuhteet, joiden käytössä huippu-urheilijat ovat etusijalla
7. resurssien kohdistaminen niihin lajeihin, joilla arvioidaan olevan kansainvälisesti hyvät mahdollisuudet menestyä
8. eri lajien tarpeiden perusteellinen arviointi
9. huippu-urheilijoiden rahallinen tukeminen
10. urheilijoiden muun elämän tukeminen ja valmistaminen urheilu-uran jälkeiseen elämään

Lajikulttuuri on urheilussa tärkeä taustatekijä (Heino 2000, 56). Tiettyjen lajien urheilijat tuntuvat löytyvän aina tietyistä valtioista, kaupungeista tai urheiluseuroista, mikä viittaa kulttuurisidonnaisuuteen eli lajikulttuurin olemassaoloon. Perinteitä ja tietotaitoa vaalitaan menestyksen takaamiseksi. Vimpeli tunnetaan pesäpallosta, Valkeakoski jalkapallosta ja Kuopio mäkihyppääjistään (Itkonen & Kortelainen 2000, 199–211). Greenin ja Oakleyn (2001) katsauksen mukaan sekä entiset itäblokin huippu-urheilujärjestelmät että uudemmat länsimaiset järjestelmät painottavat tuen kohdistamista perinteisiin ja hyvin menestyviin lajeihin. Vaikka lajikulttuurit ovat erittäin tärkeitä ja merkittäviä tekijöitä lahjakkuuksien eteenpäin viemisessä, ne myös luovat stereotyyppisiä asenteita urheilua kohtaan: ”Eivät suomalaiset sovellu kestävyysjuoksuun tai rytmiseen voimisteluun”, ”Ei meilläpäin osata tätä lajia”. Monet lapset vanhempien saattavat tehdä lajivalinnan sen mukaan, mikä on paikkakunnan tai Suomen ”leipälaji”, eivätkä sen mukaan, missä lapsi voisi parhaiten toteuttaa itseään ja tuoda lahjakkuutensa esiin. Muutamat ovat onneksi kyllin rohkeita valitsemaan mieleisensä lajin ja harjoittelemaan innokkaasti, vaikkei ympäristö tarjoa lajikulttuurin tuomaa tukea. Nämä pioneirit joutuvat tekemään paljon enemmän töitä kuin ne, joiden laji on vahvasti järjestäytynyt ja hyvin resursoitu. Monesti yksittäiset tähdenlennot onnistuvat nostamaan harrastamansa lajin suosion huipulle, mutta harvemmin se johtaa pysyvään lajikulttuurin muodostumiseen. Jos uusia menestyviä urheilijoita ei ole, huuma kansan keskuudessa lopahtaa. (Heino 2000, 56–58.) Lahjakkuuteen vaikuttaa epäsuorasti myös yksittäisten lajien maailmanlaajuinen kulttuuri ja harrastuneisuus. Jalkapalloilijan on vaikeampaa tulla tunnustetuksi ja tunnistetuksi lahjakkuudeksi sekä nousta lajinsa eliittiin kuin esimerkiksi trampoliinivoimistelijan. (Baker & Horton 2004.)

3.6. Oppiminen ja harjoittelu

Harjoittelu on merkittävin yksittäinen tekijä motorisessa oppimisessa ja taitojen saavuttamisessa (Côté, Baker & Abernethy 2007, 184). Gagnén (2004) lahjakkuusmallissa (ks. s. 14) oppiminen ja harjoittelu ovat kehitysprosessin kulmakivet. Oppimista ja harjoittelua voi tapahtua neljällä eri tasolla. Ensinnäkin lapset oppivat luonnollisen kasvun ja kypsymisen myötä vahvasti geneettisten tekijöiden ohjaamina. Kokemukset kuitenkin muokkaavat esimerkiksi aivorakenteita ja fysiologisia rakenteita. Toiseksi lapset oppivat epämuodollisesti päivittäisten askareiden ja leikkien parissa. Kolmas ja neljäs oppimisen muoto ovat tietoisien tai muodollisten harjoittelun tulosta, jolloin tähdätään systemaattisesti ja tavoitteellisesti jonkin taidon oppimiseen. Tietoinen harjoittelu voi olla omatoimista, mutta parhaat tulokset saavutetaan jossain järjestäytyneessä toiminnassa kuten urheiluseurassa. (Gagné 2004.)

Harjoittelun merkitystä ja urheiluun osallistumista on kuvattu Development Model of Sport Participation (DMSP) -mallin avulla (kuvio 3; Côté 1999; Côté & Hay 2002; Côté ym. 2007).



KUVIO 3. DMSP – urheiluun osallistumisen malli (Côté ym. 2007, 197)

Côté (1999) havaitsi, että urheilulahjakkuuksien ensimmäiset urheilukokemukset olivat hauskoja ja leikkilisiä pelejä tai leikkejä. *Tarkoituksenmukainen leikki* (engl. deliberate play) on fyysistä aktiivisuutta, joka on sisäisesti motivoivaa, tuottaa välitöntä mielihyvää, alkaa yksinkertaisista suorituksista ja kehittyy hiljalleen kohti monimutkaisempia taitoja ja sääntöjä. Oppimista voi tapahtua yllättävänkin paljon, sillä osallistuminen tapahtuu täysin oma-aloitteisesti. DMSP-mallin mukaan monipuolinen lajien kokeilu ja kokemusten keräily on suotavampaa kuin aikainen erikoistuminen yhteen

lajiin. Aikainen erikoistuminen on kuitenkin välttämätöntä voimistelun kaltaisissa taitolajeissa. (Côté ym. 2007, 185–197.)

Ericsson ym. (1993) havaitsivat tutkiessaan eri alojen asiantuntijoita, että jotkut suoriutuivat toisia selvästi paremmin, vaikka harjoitusolosuhteet olivat olleet kaikille samanlaiset. Kokemuskaan ei näyttänyt olevan selittävä tekijä. Erottelevaksi tekijäksi he löysivätkin ns. *tarkoituksenmukaisen harjoittelun* (engl. deliberate practice) määrän. Tällainen harjoittelu sisälsi oikeantasoisia harjoituksia, palautetta, mahdollisuuden kerata oppimaansa ja korjata virheitä. Tarkoituksenmukainen harjoittelu on tavoitteellista ja tähtää aina suorituksen parantamiseen. Keskeistä on ympäristön ja muiden ihmisten vuorovaikutus, kun taas perinnölliset tekijät ja yksilön sisäiset tai psyykkiset ominaisuudet eivät ole niin olennaisia. Lisäksi on oltava riittävät resurssit (esim. hyvän valmentajan ja harjoitteluolosuhteet) sekä paljon motivaatiota ja panostusta.

Myöhemmin Ericsson (1996, 10) on korostanut ns. kymmenen vuoden sääntöä: huippusuoritus vaatii hänen mukaansa kymmenen vuotta tai 10 000 tuntia tarkoituksenmukaista harjoittelua. Tämä on kuitenkin herättänyt paljon erimielisyyksiä (ks. esim. Bullock ym. 2009; Durand-Bush & Salmela 2001, 278). Harjoittelun määrä on joka tapauksessa selvästi yhteydessä taitojen parantumiseen (Côté ym. 2007, 184–185). Eri lajien huippu-urheilijoita tutkittaessa on havaittu, että he ovat käyttäneet muita enemmän aikaa harjoitteluun. He ovat saattaneet olla lahjakkaita junioreita, mutta ovat silti käyttäneet enemmän aikaa urheiluun kuin urheilijat, jotka eivät ole saavuttaneet terävintä kärkeä. Lahjakuus on siis liittynyt suoraan harjoittelumäärään ja -laatuun. (Brown 2001, 32–35.)

Urheilijan tulee oppia tavoitteenasettelua, mutta lahjakkaalle lapselle ei kuitenkaan kannata ryhtyä teroittamaan tavoitetta, joka häämöttää vuosien päässä. Ei, vaikka kyse olisi lajista, jossa menestytään nuorena. Pitkän tähtäimen tavoitteiden asettaminen ei ole lapsen henkisen hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta välttämättä hyväksi, sillä lapsi unohtaa helposti kauaskantoiset tavoitteet. (Kujala 1995.) Urheilevien lasten tavoitteet asetetaan lasten – ei vanhempien näkökulmasta. Kilpaileminen on luonnollinen osa lasten liikuntaa ja urheilua ja sitä pitää myös harjoitella. Kilpaileminen on motivoivaa ja opettaa käsittelemään myös häviämistä. (Westergård 1990, 80.)

4 URHEILULAHJAKKUUKSIEN ETSINTÄ

4.1 Mitä lahjakkuuksien etsintä on ja miksi sitä tehdään?

Lahjakkuuksien etsinnän tavoitteena on löytää urheilijat, jotka varmasti pystyvät huippusuorituksiin. Pää tavoite on sattuman poisto niin urheilijoiden valitsemisessa kuin huippusuorituksissakin. (Bompa 1999, 273; Carl 1988, 23; Petiot ym. 1987.) Sattumaa voi olla se, että yksilö on ajautunut kyseisen lajin pariin tai se, että hänellä on ollut ammattitaitoinen valmentaja (Pearson ym. 2006).

Bompa (1999, 277) painottaa lahjakkuuksien etsinnän hyödyttävän urheiluvalmennusta monin tavoin. Hänen mukaansa se vähentää yksilöiden harjoitteluun tarvittavaa aikaa huipun saavuttamiseksi, lisää kilpailullisuutta, suuntaa kaiken harjoittelun huippusuorituksen saavuttamiseen ja takaa urheilijan motivaation. Lahjakkaiden urheilijoiden löytäminen vähentää myös valmentajan työhönsä käyttämää aikaa, koska harjoittelun tehokkuus on Bompan (1999, 277) mukaan taattua lahjakkaiden urheilijoiden kanssa. Lahjakkaiden urheilijoiden valinta lisää valittujen yksilöiden itsetuntoa ja -luottamusta ja ruokkii siten lahjakkuuksien kehittymistä jatkossakin. Lahjakkuuksien etsintä ja valinta edesauttavat urheilijoiden itsensä lisäksi valmentajien ja muiden valmennuksessa toimivien eri alojen ammattilaisten kehittymistä. Lahjakkuuksien etsinnässä mukana olevia ammattilaisia motivoi usein myös työ valittujen urheilijoiden kanssa sekä heidän taitojensa ja ominaisuuksien kehittämisen haasteet.

Lahjakkuuksien etsintä on monivuotinen ja dynaaminen prosessi, jota ei voida toteuttaa yhdellä testi- tai seurantakerralla. Varsinainen etsintä käsittää kolme päävaihetta, jotka ovat uusien harrastajien värväys (engl. recruiting), lahjakkuuksien havaitseminen (engl. detection) ja lopuksi urheilijoiden valinta (engl. selection) valmennus- ja kilparyhmisiin. (Bompa 1999, 279–282; Petiot ym. 1987.) Lapsia on usein helppo värvätä lajin pariin, mutta värväykseen liittyy myös ongelmia. Valinnan eettisyys on kyseenalainen, kun tarkoituksena ei ole tarjota liikuntaa kaikille vaan valita parhaat yksilöt suuresta lapsijoukosta. Lisäksi kaikkien lajien tärkeimpiä ominaisuuksia ei pystytä mittaamaan tai testaamaan. Muun muassa pallopeleissä ja kamppailulajeissa peliälyn on

todettu olevan yksi tärkeimmistä ominaisuuksista, mutta sitä ei pystytä mittaamaan. (Hohmann & Seidel 2003.)

Lahjakkuuksia havainnoitaessa tulee Gagnén (2004) mukaan erottaa harjoittelematon, ns. synnynnäinen, lahjakkuus ja harjoittelun tuloksena syntynyt taidokkuus. Synnynnäinen lahjakkuus tarkoittaa sitä, että lapsi sijoittuu tietyn taidon tai ominaisuuden suhteen ikäluokassaan parhaan 10 % joukkoon. Trancklen ja Cushionin (2006) mukaan harjoittelemattomien lahjakkuuksien etsinnässä painottuvat kyseiselle yhteisölle tärkeät ominaisuudet, minkä takia toimintaympäristö vaikuttaa aina lahjakkuuksien havaitsemiseen. Useimmiten valmentajan kokemus määrittää hänen käyttämänsä lahjakkuuksien etsintämenetelmät. Yksipuolinen näkemys ja mahdollisesti vähäinen kokemus saattavat vaikeuttaa päätöksentekoa sekä lasten ja nuorten kehitysvaiheiden huomioimista. Lahjakkuuksien valinta on aina subjektiivista, ja valmentajat saattavat valita urheilijoita, joilla on esim. samanlaiset arvot kuin heillä itsellään.

Lahjakkuuksien havainnoinnissa ja valinnassa tulee kiinnittää huomiota kolmeen asiaan: fysiologiseen, psykologiseen ja sosiaaliseen lahjakkuuteen. Fysiologinen lahjakkuus viittaa esim. hyvään hapenottokykyyn ja vahvaan sydämeen. Psykologista lahjakkuutta ovat puolestaan esim. harjoittelumotivaatio, keskittymiskyky ja kilpailuvietti. Sosiaalista lahjakkuutta ovat mm. vuorovaikutus sekä peliäly joukkuelajeissa ja -peleissä. Näiden kolmen tekijän tärkeysjärjestyksestä kiistellään, mutta niiden luotettava testaaminen ja arvioiminen antavat valmentajille varmaa tietoa nuoren urheilijan luontaisista kyvyistä ja tulevaisuuden menestysmahdollisuuksista. (Falk ym. 2003.)

4.2 Urheilulahjakkuuksien mittaaminen ja arvioiminen

Urheilulahjakkuuksien etsinnässä keskeistä on menestyksen ja ominaisuuksien mittaaminen sekä arvioiminen, joissa käytetään kahta päämenetelmää. Menetelmät ovat retrospektiivinen eli takautuva ja prospektiivinen eli toivottu sekä tulevaan suuntautuva menetelmä. (Bloom 1995; Falk ym. 2003.) Takautuva tutkimus perustuu menestyneiden huippu-urheilijoiden haastatteluihin, joiden avulla heidän menestystekijöitään selvitetään lapsuudesta alkaen. Tulevaisuuteen suuntautuvassa tutkimuksessa lapsen tai nuoren kykyjä ja kehittymistä arvioidaan lajiominaisuuksia tai fyysisiä ominaisuuksia mittaavalla ja tietyin väliajoin toistettavalla testipatteristolla. Taitotestien heikkous

on usein niiden epätarkkuus ja arvioitsijan puutteellinen arviointitaito. Mitä lyhyemmällä aikavälillä testit tehdään uudestaan, sitä vaikeampaa on menestymisen arviointi niiden perusteella. (Falk ym. 2003.)

Kaikissa lajiryhmissä urheilulahjakkuuksia etsittäessä pyritään mittaamaan lajitaitoa ja lajitulosta, fyysisiä ominaisuuksia, rakennetekijöitä, psyykkisiä ominaisuuksia sekä aikaisempaa liikunnan ja urheiluharjoittelun määrää. (Mero 2004a, 405; Pearson ym. 2006.) Lajikohtaisesti lahjakkuuden arvioinnissa tulee ottaa huomioon lajin erityispiirteet ja vaatimukset. Telinevoimistelun kaltaisessa lajissa oleellista on omien kehonosien hahmottaminen eri asennoissa ja pyörivissä liikkeissä. Tämänkaltaisen kinesteettisen aistin kehittyminen vie vuosia ja siksi jo nuorella iällä kehittynyt kinesteettinen aisti on oleellinen lahjakkuustekijä. (Gluck 1982, 16.)

Meron (2004a, 405) mukaan korkeatasoinen lajisuoritus on lähtökohta etsittäessä parasta lajia urheilulahjakkuudelle. Parhaan tuloksen antavat usean kokeneen valmentajan suoritusarvot. Suorituksen videointia voi käyttää suorituksen arvioinnissa apuna. Arvioita tehtäessä tulee huomioida sekä tulos että taidollinen ja teknillinen suoritus. Fyysisistä ominaisuuksista nopeutta mitattaessa olennaista on mahdollisimman lajinomainen suoritus. Juuri nopeuden mittaaminen on yksi keskeisimpiä asioita lahjakkuuksia etsittäessä, koska se on hyvin tärkeä ominaisuus monissa lajeissa. Voimaa mitataan yleisvoima- ja lajivoimaliikkein. Voiman osa-alueiden – maksimivoiman, kestovoiman ja nopeusvoiman – painottaminen riippuu lajista. Notkeus on lahjakkuustekijä vain muutamissa lajeissa. Sitä mitataan yleisesti lonkka- ja olkanivelistä. Kestävyyttä mitataan yleensä lajisuorituksina, mutta kestävyuden mittausmenetelmänä on käytetty myös maksimaalisen hapenoton testiä. (Mero 2004a, 405–406; Pearson ym. 2006.)

Rakennetekijöistä mitataan lähinnä painoa ja pituutta (Brown 2001, 10; Mero 2004a, 406). Lihasten lihassolujakauman tutkiminen selvittää hitaiden ja nopeiden lihassolujen määrät (Brown 2001, 93–94; Mero 2004a, 406). Lihassolujakauman lisäksi kehon koostumuksesta voidaan selvittää rasvan osuus (Pearson ym. 2006). Nuorten urheilijoiden kehon koostumuksen mittaaminen ei ole kuitenkaan tarkoituksenmukaista. Ensinnäkin rasvaprosenttiin vaikuttavat monet asiat kuten sukupuoli ja ikä sekä kehon massaindeksin (BMI) lihas- ja rasvakudoksen suhde. Toiseksi yleisimmät viitearvot soveltuvat pääasiassa täysi-ikäisten kehon koostumuksen arviointiin. Järkevämpää on

käyttää apuna pituus- ja painokäyriä, joista ilmenee kasvupyrähdyksien sen hetkinen suunta. (Keskinen 2004, 377–378.) Kaiken kaikkiaan rakennetekijät ovat vain yksi osa fyysisistä kapasiteettia eikä niitä tulisi painottaa liikaa lahjakkuuksia kartoitettaessa (Bloomfield 1998, 186).

Psyykkisiä ominaisuuksia mitataan arvioinnein, joita suorittavat kokeneet valmentajat sekä alan asiantuntijat. Vaikka lahjakkuuksien etsinnässä onkin kyse varhaisesta ikävaiheesta, on aikaisempi liikunnan ja urheilun harjoittelun määrää hyvä selvittää. Lopullisessa lajivalinta-arviossa tulee ottaa huomioon ennen kaikkea lajin tärkeimmät vaatimukset ja kokonaisuus. (Mero 2004a, 406.)

Suomessa urheilullisten lasten kykyjenetsintä oli ainakin parikymmentä vuotta sitten vielä hyvin usein vain fyysisten ominaisuuksien mittaamista. Osittain tämä johtui siitä, että henkisten ominaisuuksien mittaaminen ja arviointi on äärimmäisen vaikeaa. (Kujala 1995.) Esimerkiksi urheilijan pituuden mittaamiseen on vain pari menetelmää, jotka ovat reliabiliteetiltään ja validiteetiltään hyviä. Vastaavasti psyykkisten ominaisuuksien mittaamiseen on lukuisia tapoja ja niiden luotettavuus on kyseenalainen. (Salmela ym. 1987, 87–88.) Kysyttäessä kymmeneltä urheilupsykologilta psyykkisen lahjakkuuden määritelmää tulee erilaisia vastauksia todennäköisesti kymmenen, koska määritelmä ei ole yksiselitteinen (Brown 2001, 29). Kujalan (1995) mukaan fyysisiä mittauksia voidaan käyttää luotettavasti, kun tiedetään, mitkä ovat lajin kykytekijät. Kyse on lähinnä siitä, miten turvataan lahjakkaan nuoren sisäinen palo koko uran aikana samalla, kun seurataan kehitystä ja tuetaan fyysisten ominaisuuksien kehittymistä. Testit kaventavat helposti valmennuksellista näkemystä ja silloin harjoittelu keskittyy jo nuorena niihin ominaisuuksiin, joita pidetään aikuisiässä tärkeinä.

Viimeisen 15 vuoden aikana kehitetyt lahjakkuuksien etsinnän mallit korostavat perheen, valmentajan, ympäristön ja valmennuksen määrän tärkeyttä (Carlson 1993; Falk ym. 2003). Testaaminen lahjakkaimpien valintamenetelmänä on silti säilyttänyt asemansa lahjakkuuksien etsinnän päämenetelmien joukossa. Useimmissa palloilulajeissa valmentajat uskovat, että motoriset taidot ja lajitaidot ovat parhaita tulevaisuuden menestymisen arviointikeinoja. (Falk ym. 2003.) Kyseisten lajien valmentajat käyttävät myös pelitilanteiden arviointia lahjakkuuden arviointimenetelmänä. Ennakointi-, reagointi-, keskittymis- ja päätöksentekokyky ovat tulevaisuuden huippupelaajan ominai-

suuksia. Myös erilaisiin tilanteisiin sopeutuminen ja myönteinen vaikutus muihin joukkueen pelaajiin ovat osa näkymättömämpää lahjakkuutta. Taitotesteihin tulisikin liittää kognitiivisia taitoja mittavia osioita kuten ennakointi- ja päätöksentekotestejä, jotka voivat esimerkiksi olla kirjallisia kyselyitä. (Brown 2001, 46–49, 51–52; Falk ym. 2003.) Helsen, Hodges, Winckel ja Starkes (2000) kuitenkin ovat sitä mieltä, että palloilulajien valmentajien lahjakkuuskäsitys painottaa selkeästi fyysisiä kykyjä ja kehittyneisyyttä suhteessa peli- ja lajitaitoihin.

4.3 Missä iässä lahjakkaat lapset tulisi löytää?

Jokainen voi oppia laulamaan, tanssimaan tai piirtämään, mutta vain harvat yksilöt saavuttavat taidollisen huipun ja suorituksen täydellisen hallinnan. Bompan (1999, 273) mukaan tästä syystä niin taiteessa kuin urheilussakin on oleellista löytää ja valita lahjakkaimmat yksilöt jo nuorina. Lahjakkaat lapset pyritään löytämään viimeistään 10–12-vuotiaana, jotta heidät voidaan ohjata omaan päämääräsuuntautuneeseen lajiryhmäänsä. Lopullinen lajivalinta tulee tapahtua viimeistään 15-vuotiaana, taitoluistelun ja voimistelun kaltaisissa taitolajeissa kuitenkin jo huomattavasti aiemmin. (Bompa 1999, 280; Brown 2001, 57–59; Kempas ym. 1991, 18; Mero 2004a, 400, 403.) Lajikohtainen vaihtelu huomioon ottaen voidaan sanoa, että 15 ikävuoteen mennessä tulee valmennusjärjestelmässä olla käsitys lajin mahdollisista huippu-urheilijoista, jotta järjestelmän voidaan sanoa olevan toimiva (Niemi-Nikkola 2004, 388). Biologisen kehityksen ja nuoren kypsyyden kannalta 15 vuotta on hyvä ikä aloittaa kova harjoittelu ja tehdä lopullinen lajivalinta (Brown 2001, 59–60). Tätä ennen ura on aloitettu yleis- ja lajitaitojen hankkimisella (Mero 2004a, 403). Esimerkiksi paras aika kehonhallinnan oppimiseen on lapsuudessa, ja siksi sitä tulisikin harjoittaa paljon jo ennen murrosikää (O’Quinn 1978, 3). Jo edellä mainitun ruotsalaistutkimuksen (Carlson 1993) mukaan maajoukkueurheilijat olivat aloittaneet urheilemisen keskimäärin 6-vuotiaana. Samaisen tutkimuksen mukaan urheiluseuraan liittyi ennen 7-vuotissyntymäpäiväänsä noin kolmasosa pojista ja kuudesosa tytöistä. (Carlson 1993; Komulainen 1993.)

Liikunnallisesti ja lajikohtaisesti lahjakkaiden nuorten löytäminen on ollut Suomessa pitkään urheiluseurojen perustavoite, johon on nähty päästävän ylläpitämällä tiivistä kilpailujärjestelmää. Meron (2004a, 400) ja Niemi-Nikkolan (2004, 388) mukaan tilanne on kuitenkin muuttunut tai vähintäänkin muuttumassa moniarvoisemmaksi –

etenkin lasten liikunnassa. Muutoksessa myönteistä on ainakin se, ettei lahjakkaita ja vähemmän lahjakkaita erotella liian aikaisin ja virheellisin perustein, esim. nopean biologisen kehityksen perusteella. (Mero 2004a, 400; Niemi-Nikkola 2004, 388.) Tämä siirtää urheilu-uran huippua hieman myöhemmäksi, jolloin korostuu entisestään tarve riittävien perusvalmiuksien ja oikeiden lajitekniikoiden omaksumiseen jo ennen varsinaista eriytymistä huippu-urheilutavoitteiseen valmennukseen (Niemi-Nikkola 2004, 388).

Koventunut kilpailu kansallisella ja kansainvälisellä huipulla on yksi syy nykyiseen lahjakkuuksien etsinnän tarpeeseen. Lahjakkuuksien etsinnän tavoitteena on, että lapsi tulee lajin pariin nuorena, jotta tavoitteellinen ja herkkyyskaudet huomioon ottava harjoittelu voidaan aloittaa aikaisin. Tarkoituksena on ottaa huomioon lasten kehitysvaiheet ja varmistaa paras harjoitteluvaikutus herkkyyskausia harjoittelussa painottaen. Lasten psyykkisten ja henkisten ominaisuuksien on myös tarkoitus kehittyä sopuisuudessa muun harjoittelun kanssa. (Mero 2004a, 400–402.)

4.4 Lajiesimerkkejä lahjakkuuksien etsinnästä

Testaus on olennainen osa urheilijoiden valintaa lajien moniportaisissa valmennusjärjestelmissä. Useimmissa palloilulajeissa valmentajat testaavat urheilijoiden motorisia, fyysisiä ja teknisiä taitoja säännöllisin väliajoin tunnistaakseen lahjakkuuksia. (Lidor ym. 2005.) Aikainen fyysinen kehittyminen on tärkeä piirre lahjakkuuksien valinnassa. Useat tutkijat ovat todistaneet, että palloilulajeissa suurin osa pelaajista on syntynyt vuoden alkupuoliskolla. Valintavuoden loppupuolella syntyneet lapset putoavat usein pois valintaryhmistä jo 12-vuotiaina. (Helsen ym. 2000.)

Vesipoolon lajiesimerkki. Kaksivuotisessa lahjakkuuksien etsintäprojektissa nuoria israelilaisia vesipoolon pelaajia testattiin säännöllisin väliajoin samoilla testeillä. Testit arvioivat fyysisiä ominaisuuksia, pelikäsitystä, motorisia taitoja sekä lajitaitoja uinnin ja pallonkäsittelyn osalta. Testeissä maajoukkueeseen valittuja ja sen ulkopuolelle jääneitä pelaajia verrattiin toisiinsa. Kaksivuotisessa seurannassa parhaita ja eniten kehittyneitä pelaajia olivat samat pelaajat, jotka olivat jo ensimmäisissä testeissä taitavimpia ja vahvimpia. Seurantaa ei siis olisi edes tarvittu. Maajoukkueeseen valitut pelaajat olivat muita pelaajia parempia niin uintitaidoissa ja pallon käsittelytaidoissa kuin peli-

käsityksessäänkin. Huomion arvoista on kuitenkin se, ettei pelaajien fyysistä ikää mitattu. On mahdollista, että testeissä pärjänneet olivat testeissä heikoimmin pärjänneitä pelaajia biologiselta iältään vanhempia ja siksi fyysisesti kehittyneempi. (Falk ym. 2003.)

Lentopallon lajiesimerkki. 15 kuukautta kestänyt tutkimus selvitti lentopalloilijoiden lajinomaisia motorisia taitoja lahjakkuustekijöinä. Tavoitteena oli tutkia, voidaanko motoristen taitojen testejä käyttää nuorilla lentopalloilijoilla lahjakkuuksien etsintään ja tulevaisuuden lajitaitojen ennustamiseen. Lentopalloilijat suorittivat fyysiset kyky- ja taitotestit kuusi kertaa tutkimusjakson aikana. Fyysisten kykyjen testejä olivat mm. vertikaalinen hyppy, 20 metrin juoksu ja vauhditon pituushyppy. Taitoja testattiin kahdella erilaisella syötön tarkkuustestillä. Testien ei todettu olevan riittävän tarkkoja erittäin taitavien ja taitavien pelaajien erotteluun. Näiden testien perusteella valmentajan oli vaikeaa ennustaa pelaajan tulevaa menestystä. Vaikka testit olivat lajinomaisia ja lajin kannalta oleellisia, ne eivät kuvastaneet lentopallossa tarvittavia kykyjä ja taitoja. (Lidor, Hershko, Bilkevitz, Arnon & Falk 2007.)

Käsipallon lajiesimerkki. Käsipalloilijoita tutkineet Lidor ym. (2005) selvittivät motorisia taitoja, fyysisiä ominaisuuksia ja lajitaitoja arvioivien testien soveltuvuutta nuorten urheilijoiden valintaperusteiksi. Kaikista testeistä ainoastaan taitotestit erottelivat selkeästi pelaajia. Käsipalloilijoiden testissä koeasetelma ei vastannut todellista pelitilannetta. Myös muissa tutkimuksissa on todettu, että taitavimmat pelaajat ymmärtävät peliä parhaiten. Kognitiiviset taidot voivat olla pelitilanteissa yhtä tärkeitä kuin fyysiset taidot. Siksi taitotesteihin tulisi lisätä kognitiivisia taitoja testaavia osioita, kuten ennakoivia ja ongelman ratkaisua yhdistettyinä lajin perustaitoihin. Ikävaikutus tulisi ottaa testeissä huomioon, sillä heikommin pärjänneistä nuoremmista pelaajista voi kehittyä taitavia pelaajia. (Lidor ym. 2005.)

Jalkapallon lajiesimerkki. Brittiläinen jalkapallon lahjakkuuksien etsintäjärjestelmä korostaa pelaajien tekniikkaa, tasapainoa, persoonallisuutta ja nopeutta. Ammattimaisesti toimivat seurat ovat yhteistyössä lahjakkuuksien etsijöiden (engl. scouts) kanssa, jotka seuraavat jalkapallo-otteluita. Valmentajat valitsevat edellä mainittuja lahjakkuustekijöitä painottaen pelaajat, joille tarjotaan mahdollisuutta pelata heidän seurassaan. Tämä valintajärjestelmä on kansallinen, mutta valinnan jälkeinen toimintatapa ja

lahjakkuuden kehittäminen ovat seurakohtaisia käytäntöjä. Yhteistä on kuitenkin se, että valitun lapsen tai nuoren kehittymistä seurataan fyysisiä ominaisuuksia ja taitotekijöitä mittaavilla testeillä. Lawrence (2008) pitää brittiläisen järjestelmän heikkoutena psyykkisten ominaisuuksien sivuuttamista, lyhytjänteisyyttä ja myöhemmin kehittyvien nuorten huomiotta jättämistä.

Telinevoimistelun lajiesimerkkejä. Petiotin ym. (1987) mukaan yksi merkittävimmistä syistä telinevoimistelun pitkäaikaiseen menestykseen Kiinassa on valmentajien käyttämä urheilijoiden valintasysteemi. Petiot ym. kuvaavat kongressiesitelmässään kiinalaista valintasysteemiä, joka vaikuttaa olleen jo 20 vuotta sitten Suomen nykyysteemiä huomattavasti edellä. Valintaa tehdessään valmentajat käyvät seuraamassa koulujen liikuntatunteja ja haastattelevat lasten opettajat sekä vanhemmat. Valmentajat valitsevat pojat eri harjoittelukeskuksiin iän, somatotyyppin, fyysisen kunnon, perustaitojen ja psykologisten kykyjen perusteella. Kiinalaisen valmennusopin mukaan 6–7 vuotta on pojilla hyvä aloitusikä. Silloin lapsi kykenee jo ymmärtämään ja oppimaan perustaitoja lajista, jossa huippu saavutetaan nuorena. Kiinassa voimistelijan ihanteellinen somatotyyppi on keskikokoinen vartalo, pitkät jalat ja etenkin kädet sekä kevyt rakenne. Fyysiset testit painottavat luontaisia kykyjä, ei harjoittelun myötä saavutettuja ominaisuuksia. Taitotestit tehdään 3–4 vuotta harjoitelleille. Psykkisistä ominaisuuksista merkittäviä ovat pojan rakkaus lajiin ja oma lupaus tulla huippu-urheilijaksi, aktiivisuus, itsekuri, älykkyys, hyvä muisti, nopeasti oppiminen, keskittymiskyky harjoituksissa, aggressiivisuus, kyky selviytyä voitoista ja häviöistä, rohkeus, luja tahto, periksiantamattomuus, nauttiminen yleisölle esiintymisestä ja keskivertoa paremmat kouluarvosanat. Petiot ym. toteavat kiinalaisten valmentajien olevan erittäin kokeneita lahjakkuuksien etsijöitä, koska kyseinen valintamenettely on heidän mukaansa ollut käytössä jo 1960-luvulta asti.

Kanadassa nuorille ja aloitteleville telinevoimistelijoille tehdään Petiotin ym. (1987) mukaan samankaltaisia testejä kuin Kiinassa. Lisäksi Kanadassa jokainen nuori voimistelija käy perusteellisessa lääkärintarkastuksessa ennen kuin pääsee mukaan valmennusjärjestelmään. Kanadan mallin mukaan hyvät fyysiset kyvyt ovat paras edellytys myöhempään menestymiseen, vaikkakaan pelkkä fyysinen lahjakkuus ei riitä kansainväliseen menestykseen.

Suomessa ei ole systemaattista telinevoimistelulahjakkuuksien valintajärjestelmää – toisin kuin jokaisessa voimistelun huippumaassa. Lahjakkaiden voimistelijoiden etsiminen jää seurojen tehtäväksi. Suomessa mahdollisia toimintamalleja ovat seuran omien junioriryhmien katsastaminen ja testaaminen sekä tarhoille ja ala-asteille järjestettävät ”jumppaelämykset”, joissa katsastetaan voimisteluun sopivia lapsia. Yleensä voimistelussa lahjakkaat lapset ajautuvat lajin pariin vanhempiensa tai opettajiensa opastuksella. (M. Holopainen, henkilökohtainen tiedonanto 2005; Holopainen 1998.)

Telinevoimistelijoiden valintakriteerejä Suomessa ovat ikä, somatotyyppi, fyysiset ominaisuudet sekä psyykinen toimintakykyisyys. Iässä tulee ottaa huomioon se, että voimistelu on nuorten laji. Koska huipulle pääseminen vaatii pojilla noin kymmenen vuoden ja tytöillä hieman lyhyemmän harjoitteluajan, tulisi lajiharjoittelu aloittaa 6–7 vuoden iässä. Somatotyypissä pitäisi ottaa huomioon ensisijaisesti voimistelijan pituus. Parhaat telinevoimistelijat ovat keskikokoisia ja -pituisia. Sopivia pituusmittareita lapsilla ja nuorilla ovat vanhempien pituus sekä ennustettu aikuisiän pituus. Brownin (2001, 169–181) ja Holopaisen (henkilökohtainen tiedonanto 2005; 1998) mukaan lapsen ei kannata tuhlata aikaa, jos tiedetään, että hänestä on tulossa pitkä, vaan hänet kannattaa ohjata luontaisempaan lajiin tai harrastajaryhmään.

Voimakkuudesta 50 % on syntyperäistä ja notkeus puolestaan on helpommin kehitettävissä oleva ominaisuus, joten on järkevämpää valita luonnostaan vahvoja telinevoimistelijoiksi (Brown 2001, 169–181; M. Holopainen, henkilökohtainen tiedonanto 2005; Holopainen 1998). Telinevoimistelijoilta vaaditaan lähes kaikissa liikkeissä hyvää kehohallintaa ja keskivartalon voimaa. Useimmissa liikkeissä koko kehon lihakset ovat jännittyneinä, vaikka niiden lihastyötä ei varsinaisesti vaadittaisikaan liikkeen suorittamiseen. (Gluck 1982, 17.) Notkeiden lasten lajitaitojen oppimiskyky on kuitenkin usein huomattavasti parempi kuin jäykkien, ja luontainen notkeus onkin eduksi voimistelijalle (Brown 2001, 169–181; M. Holopainen, henkilökohtainen tiedonanto 2005; Holopainen 1998).

Telinevoimistelijoiden fyysisiä ominaisuuksia ja taitotekijöitä mittaavat alkutestit pyrkivät paljastamaan, mitkä ominaisuustekijät ovat lahjakkuudesta johtuvia eivätkä harjoittelulla hankittuja. Esimerkiksi voimaa ja yleiskuntoa testataan punnerruksilla, köyteen kiipeämisellä, leuanvedolla, tasaloikalla sekä kulmanojalla. Liiketajua sekä koor-

dinaatiota puolestaan arvioidaan kuperkeikoilla, kärrynpyörillä, käsillä- ja pääläseisonnalla sekä trampoliinihypyillä. (Brown 2001, 169–181; M. Holopainen, henkilökohtainen tiedonanto 2005; Holopainen 1998.) Testeissä mitataan joko suoraan senttejä, sekunteja tai liiketoistoja tai sitten liikkeet arvioidaan asteikolla 1 (huono) – 4 (loistava) (M. Holopainen, henkilökohtainen tiedonanto 2005; Holopainen 1998).

Tärkein psyykkisen toimintakykyisyyden tekijä on innokkuus voimistella. Muita suotavia ominaisuuksia ovat aktiivisuus, älykkyys, hyvä muisti, ymmärtämiskyky – joka on yhteydessä nopeaan oppimiseen – keskittymiskyky ja aggressiivisuus. Voimistelijalla tulee olla vahva tahto ja hänen koulumenestyksensä tulee olla keskimääräistä parempi. (Brown 2001, 169–181; M. Holopainen, henkilökohtainen tiedonanto 2005; Holopainen 1998.) On myös hyvä selvittää, kenen aloitteesta voimisteluharrastus on saanut alkunsa. Jos aloite ei lähde itse lapsesta, ei kilpavoimistelu-uralla ole tulevaisuutta. (M. Holopainen, henkilökohtainen tiedonanto 2005; Holopainen 1998.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla SM-tason voimistelupalmentajien käsityksiä lahjakkuudesta sekä lahjakkuuksien etsintämenetelmiä joukkuevoimistelussa, miesten ja naisten telinevoimistelussa sekä rytmisessä voimistelussa. Tavoitteena oli myös selvittää, miten lahjakkaiden voimistelijoiden kehittymistä valmentajien mukaan tuetaan seuroissa sekä minkälaista tukea valmentajat kokevat tarvitsevänsa lahjakkuuksien etsintään. Tämä on luonteeltaan kuvaileva laadullinen tutkimus; määrällisiä menetelmiä olemme käyttäneet analyysimme täydentämiseen. Olemme tehneet tämän tutkimuksen yhteistyössä Suomen Voimisteluliiton kanssa.

Tutkimusongelmat

1. Miten valmentajat ymmärtävät lahjakkuuden valmentamassaan voimistelulajissa?
2. Minkälaisia lahjakkuuksien etsintämenetelmiä eri voimisteluseuroissa ja -lajeissa on?
3. Miten lahjakkaiden voimistelijoiden kehittymistä valmentajien mielestä tuetaan seuroissa?
4. Minkälaisille tukitoimille olisi tarvetta lahjakkuuksien etsinnässä?

6 MENETELMÄT

6.1 Tutkimukseen osallistujat

6.1.1 Voimisteluvallmentajat

Kohderyhmäksi valitsimme 52 valmentajaa, joiden edustamien seurojen urheilijat olivat kevätkaudella 2008 kilpailleet SM-tasolla miesten tai naisten telinevoimistelussa, rytmisessä voimistelussa tai joukkuevoimistelussa. Nämä neljä lajia valitsimme Suomen Voimisteluliiton kahdeksasta voimistelulajista sillä perusteella, että niistä löytyy maassamme monien vuosien harjoitusperinne, ammattimaista valmennustoimintaa ja suuri määrä harrastajia. Lisäksi näiden lajien harjoittelu on aloitettava jo lapsena ja lahjakkuuksien etsintä on oleellinen tekijä menestyksen saavuttamiseksi. Voimisteluliitto valitsi kyselyyn vastaajaksi jokaisesta seurasta päävalmentajan, valmennuspäällikön tai muun vastaavan valmentajan, joka tuntee seuran toimintatavat jo vuosien takaa ja on itsekin aktiivisesti mukana valmennustoiminnassa.

Kohderyhmän valinnassa käytimme eliittiotantaa, joka on eräs harkinnanvaraisen aineistonkeruun nimike. Eliittiotannassa tutkimuksen tiedonantajiksi valitaan vain henkilöt, joilta oletetaan saatavan parhaiten tietoa tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 88.) Laadullisen tutkimuksen periaatteiden mukaisesti emme pyrkineet tilastollisiin yleistyksiin vaan pyrimme kuvaamaan ilmiötä, ymmärtämään tiettyä toimintaa ja antamaan teoreettisesti mielekäästä tulkintaa ilmiölle. Tuomen ja Sarajärven (2006, 88) mukaan onkin tärkeää, että laadullisessa tutkimuksessa kerätään tietoa henkilöiltä, jotka tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai että heillä on kokemusta siitä. Tästä syystä tiedonantajien valinnan ei tule olla satunnaista vaan harkittua ja tarkoitukseen sopivaa.

Tähän tutkimukseen osallistui 36 voimisteluvallmentajaa, joten vastausprosentiksi muodostui 69.2 %. Valmentajista naisia oli 28 (77.8 %) ja miehiä 8 (22.2 %). Naisvalmentajien keski-ikä oli 35.8 ± 9.0 vuotta (vaihteluväli 17–53) ja miesvalmentajien 45.1 ± 13.2 vuotta (vaihteluväli 21–64). Naisvalmentajilla oli valmentajakokemusta keskimäärin 16.6 ± 7.2 vuotta (vaihteluväli 3–30) ja miesvalmentajilla 22.6 ± 13.4

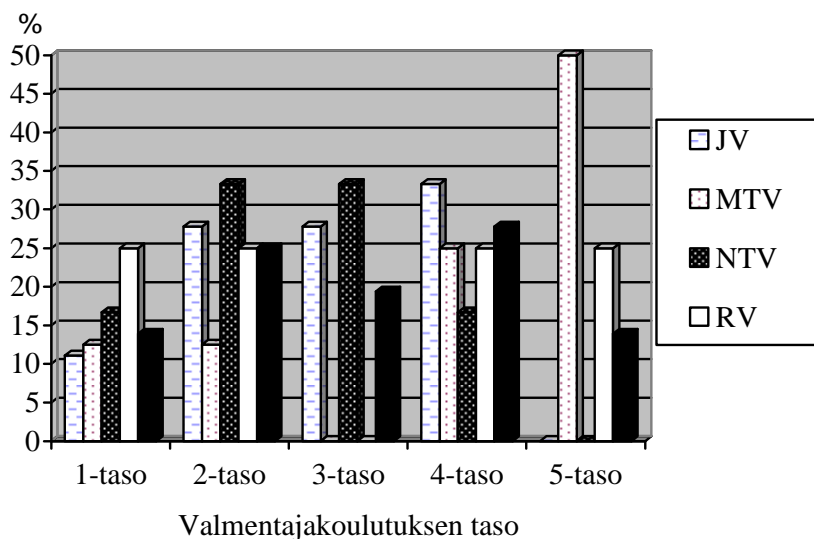
vuotta (vaihteluväli 7–49). Valituista joukkuevoimisteluvälmentäjistä kyselyyn vastasi 72 %, miesten telinevoimisteluvälmentäjistä 88.9 %, naisten telinevoimisteluvälmentäjistä 50 % ja rytmisen voimistelun välmentäjistä 66.7 %. Tutkimukseen osallistuneiden välmentäjien lajikohtainen jakautuminen, keski-ikä ja välmentäjäkokemus lajeittain ilmenevät taulukosta 1. Valmennukseen käytetty viikkotuntimäärä erosi lajien välillä tilastollisesti melkein merkitsevästi (Kruskal-Wallis Test, $t(3) = 11.3$, $p = 0.010$) siten, että rytmisen voimistelun välmentäjät käyttivät välmentämiseen eniten aikaa ja naisten telinevoimisteluvälmentäjät vähiten. Välmentäjäkokemuksessa ei ollut lajien välillä tilastollisesti merkitsevää eroa (Kruskal-Wallis Test, $t(3) = 6.0$, $p = 0.112$).

TAULUKKO 1. Tutkimukseen osallistuneiden välmentäjien lajikohtainen jakautuminen sekä ikä ja välmentäjäkokemus vuosina ja valmennukseen käytetty viikkotuntimäärä. (ka, kh, vaihteluväli)

Laji	n (%)	Ikä	Välmentäjäkokemus	Valmennustunnit/vko
joukkuevoimistelu (JV)	18 (50)	33.9 ± 9.4 17–50 vuotta	14.3 ± 6.7 3–28 vuotta	16.4 ± 7.1 2–27.5 tuntia
miesten telinevoimistelu (MTV)	8 (22.2)	45.1 ± 13.2 21–64 vuotta	22.6 ± 13.4 7–49 vuotta	21.4 ± 9.6 10–37.5 tuntia
naisten telinevoimistelu (NTV)	6 (16.7)	38.5 ± 8.9 28–53 vuotta	20.8 ± 6.9 10–30 vuotta	14.3 ± 5.6 10–25 tuntia
rytmisen voimistelu (RV)	4 (11.1)	40.5 ± 5.2 33–45 vuotta	20.8 ± 6.2 13–28 vuotta	35.2 ± 2.2 32–37 tuntia
Yhteensä	36 (100)	37.9 ± 10.6 17–64 vuotta	17.9 ± 9.1 3–49 vuotta	19.3 ± 9.3 2–37.5 tuntia

ka = keskiarvo; kh = keskihajonta

Valmentajakoulutusta kysyttiin viidellä eri tasolla, jotka olivat: liiton koulutuksen 1-taso (50 tuntia koulutusta + yksi vuosi käytännön kokemusta), liiton koulutuksen 2-taso (100 tuntia koulutusta + kaksi vuotta käytännön kokemusta) ja liiton koulutuksen 3-taso (150 tuntia koulutusta, joka tarkoittaa lajitutkinnon suorittamista + käytännön kokemus). Ylemmät tasot ovat 4-taso eli ammatillinen tutkinto ja 5-taso eli korkeakoulututkinto. Tutkimukseen osallistuneiden valmentajien valmentajakoulutustausta ilmenee kuviosta 4. Lajien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa valmentajakoulutuksen tason suhteen (Kruskall-Wallis Test, $t(3) = 4.9$, $p = 0.180$).



KUVIO 4. Valmentajakoulutuksen taso lajeittain

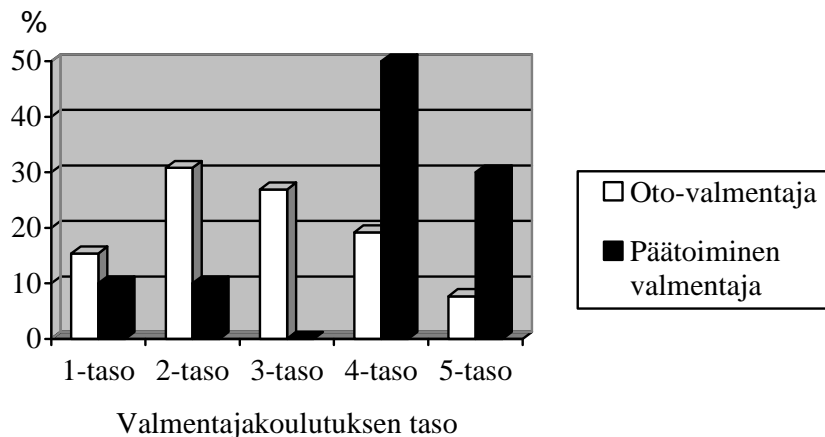
Vastaajista 10 oli päätoimisia ja 26 oman toimen ohella toimivia ns. ota-valmentajia. Päätoimisista valmentajista 2 valmensi joukkuevoimistelua, 3 miesten telinevoimistelua, 1 naisten telinevoimistelua ja 4 rytmistä voimistelua. Vuonna 2006 kaikissa voimistelulajeissa oli yhteensä 55 päätoimista valmentajaa, joista 6 toimi joukkuevoimistelun, 13 miesten telinevoimistelun, 24 naisten telinevoimistelun ja 12 rytmisen voimistelun valmentajana (Svoli 2009c). Taulukossa 2 näkyy oman toimen ohella toimivien ja päätoimisten valmentajien taustatiedot. Valmentajakokemuksessa ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa (Mann-Whitney $U(1) = 87.0$, $p = 0.135$), mutta valmennukseen käytetty viikkotuntimäärä erosi tilastollisesti erittäin merkitsevästi (Mann-

Whitney U (1) = 6.5, p = 0.000). Päätoimiset valmentajat käyttivät valmentamiseen yli kaksi kertaa niin paljon aikaa kuin oto-valmentajat.

TAULUKKO 2. Oman toimen ohella (oto) toimivien ja päätoimisten valmentajien määrä, ikä, valmentajakokemus, valmentamiseen käytetty viikkotuntimäärä ja muut tehtävät lajin parissa

	Oto-valmentaja (n = 26)	Päätoiminen valmentaja (n = 10)
Ikä (vuotta)	36.6 ± 12.0 17-64	41.3 ± 4.5 33-46
Valmentajakokemus (vuotta)	17.2 ± 10.3 3-49	19,9 ± 4.3 13-28
Valmennukseen käytetty viikkotuntimäärä	14.8 ± 5.7 2-25	31.0 ± 5.9 20-37.5
Lajin tuomari (% vastanneista)	84.6	100.0
Muita tehtäviä seurassa (% vastanneista)	61.5	80.0
Tehtäviä liitossa (% vastanneista)	65.4	80.0

Valmentajakoulutuksen tasoa vertasimme päätoimisten valmentajien ja oman toimen ohella toimivien valmentajien kesken (kuvio 5).

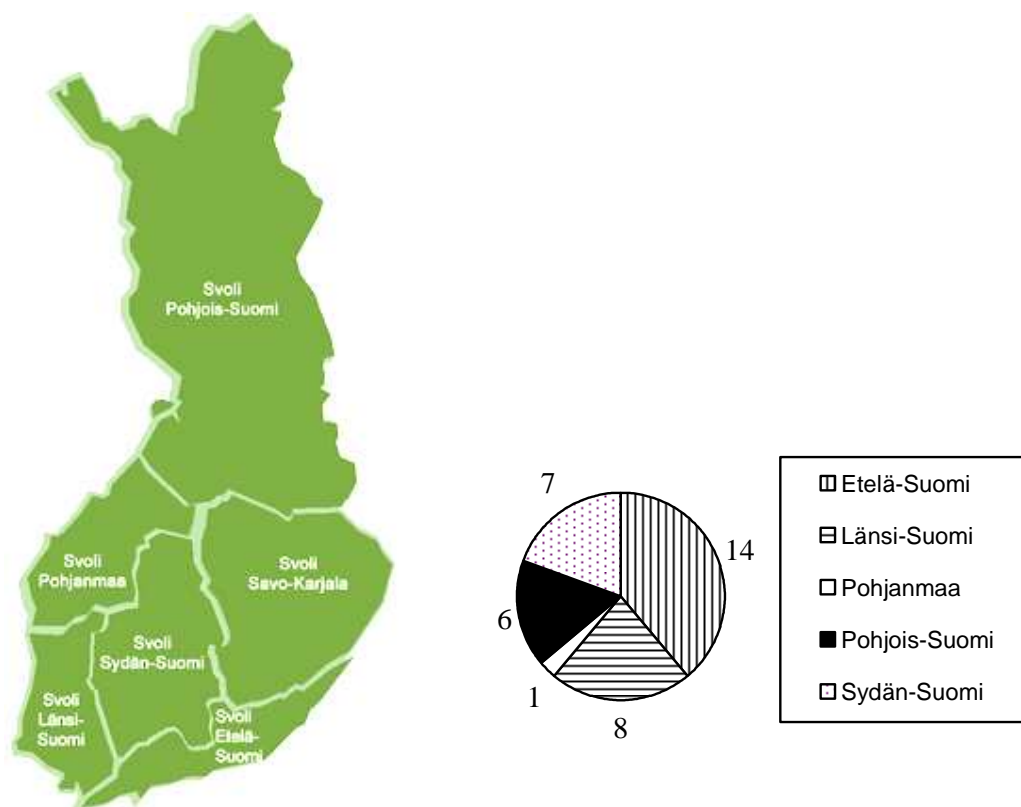


KUVIO 5. Oto-valmentajien ja päätoimisten valmentajien koulutusten tasot

Päätoimisten ja oto-valmentajien koulutustasot erosivat toisistaan tilastollisesti melkein merkitsevästi (Mann-Whitney $U(1) = 67.5$, $p = 0.026$). Päätoimiset valmentajat olivat korkeammin koulutettuja kuin oto-valmentajat.

6.1.2 Voimisteluseurat valmentajien toimintaympäristöinä

Kuviossa 6 on kyselyyn vastanneiden valmentajien seurojen maantieteellinen sijainti Svolin alueiden mukaan. Svolin suurimmat alueet seurojen määrässä mitattuna ovat Etelä-Suomi (110 voimisteluseuraa) sekä Sydän-Suomi (76 voimisteluseuraa). Seuraavaksi suurimmat ovat Länsi-Suomi (61 voimisteluseuraa) ja Pohjanmaa (59 voimisteluseuraa). Pienimmät alueet ovat Pohjois-Suomi (42 voimisteluseuraa) sekä Savo-Karjala (41 voimisteluseuraa).



KUVIO 6. Svolin alueet Suomen kartalla (Svoli 2009e.) ja vastaajien edustamien seurojen jakautuminen Svolin alueittain

Otokseen valittujen valmentajien seurat jakautuivat maantieteellisesti seuraavasti: Etelä-Suomi 40.4 %, Sydän-Suomi 26.9 %, Länsi-Suomi 17.3 %, Pohjois-Suomi 11.5 %, Pohjanmaa 1.9 % ja Savo-Karjala 1.9 %. Vastanneet valmentajat jakautuivat maantieteellisesti samansuuntaisesti: Etelä-Suomi 38.9 %, Länsi-Suomi 22.2 %, Sydän-Suomi 19.4 %, Pohjois-Suomi 16.7 % ja Pohjanmaa 2.8 %. Valmentajien edustamista seuroista pohjoisin oli Rovaniemeltä, läntisin Turusta, itäisin Kuusamosta ja eteläisimmät Helsingistä ja Espoosta. Vastaajista 25 oli yli 100 000 asukkaan kaupungeista, seitsemän 20 000–99 999 asukkaan kaupungeista ja neljä alle 20 000 asukkaan kaupungeista tai kunnista. SM-tason voimistelu on selkeästi painottunut Etelä-Suomeen ja suuriin kaupunkeihin.

Puolessa seuroista oli ainakin 1 päätoiminen valmentaja. Kaikkien seurojen kaikkia päätoimisia valmentajia oli yhteensä 43. Kolmessa seurassa oli 4 päätoimista valmen-

tajaa. Muita kuin päätoimisia valmentajia seuroissa oli yhteensä 536 eli keskimäärin 14.8 valmentajaa seuraa kohden. Vaihteluväli oli 0-45. Noin viidenneksessä seuroista oli yli 20 valmentajaa.

Seuroissa toimi lisäksi muitakin päätoimisia työntekijöitä kuin valmentajia. Puolissa seuroista oli päätoiminen työntekijä yleisen seuratoiminnan ja hallinnon toimialalta (esim. toiminnanjohtaja). Muita työntekijöitä oli mm. talous- ja liiketoiminnan (3 kpl) ja tiedotustoiminnan ja markkinoinnin (2 kpl) alueilta. Lisäksi yksittäisiä työntekijöitä toimi salivahtimestarina, eri lajien vastaavina henkilöinä, urheilijahuoltohenkilönä sekä nuorisotoimijana ja -ohjaajana. 17 (47.2 %) seurassa ei ollut lainkaan päätoimisia toimijoita.

Tutkimuksemme seuroilla oli yhteistyössä paljon erilaisia tukitoimijoita. Yleisin yhteistyöhenkilö oli baletinopettaja (69.4 %:lla seuroista). Seuraavaksi eniten seurat käyttivät fysioterapeutin (50 %), hierojan (33.3 %), joukkueenjohtajan (33.3 %), lääkärin (25 %) ja psyykkisen valmentajan (25 %) apua. Muita käytössä olevia tukitoimijoita oli jonkun muun lajin tai tietyn valmennuksen osa-alueen valmentaja (22.2 %), testaaja (16.7 %), ravitsemuksen ammattilainen (8.3 %) sekä kiropraktikko (5.6 %). Yksittäisiä muita yhteistyötahoja oli musiikin miksaaja, tanssin opettaja, osteopaatti ja koreografi. Kahdessa seurassa ei ollut lainkaan tukitoimijoita.

Valmentajat kuvailivat kyselyssä kilpaurheilun asemaa seurassaan. Perusteina he käyttivät taloudellisia panostuksia, näkyvyyttä, kilpavoimistelijoiden määrää, ajankäyttöä ja muita resursseja sekä asenteita. 13 vastaajan seurat luokittelimme pääasiassa kilpaurheiluun panostaviksi seuroiksi. Tällaisissa seuroissa kilpaurheilulla oli pääpaino ja valmentajat toivat menestystavoitteet selvästi esiin. Tasavertaisesti kilpaurheiluun ja harrastustoimintaan panosti vähän yli puolet seuroista. Näissä seuroissa oli tarjolla kilpaurheilua, mutta jokainen seuran jäsen harrasti voimistelua haluamallaan tasolla eikä kilpaurheilua nostettu erityisasemaan. Täysin harrastelijaseuraksi luokittelimme kaksi seuraa, joilla oli heikot resurssit kilpaurheilun pyörittämiseen.

6.2 Tutkimuksen kulku

Tutkimusaineisto koostuu puolistrukturoidusta kyselylomakkeesta. Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksi kyselyn, koska alkuperäisenä tutkimussuunnitelmana oli karottaa ensin useampien valmentajien käsityksiä lahjakkuudesta sekä seurojen lahjakkuuksienetsintämenetelmiä ja sen jälkeen haastatella niitä, joilla systemaattisia menetelmiä jo on. Tutkimuksemme käynnistyi maaliskuussa 2008 kyselylomakkeen suunnittelulla. Esitetasimme kyselylomakettamme kolmella eri lajien ja seurojen valmentajalla. Lopullinen kyselylomake valmistui kesäkuussa 2008 esitestauksen sekä Voimisteluliitosta, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksesta ja muualta saamamme ohjauksen ja palautteen perusteella. Toteutimme kyselyn internetissä Webropol-ohjelmalla (Webropol Oy 2002) kesä-lokakuussa 2008. Kysyimme kyselylomakkeessa (liite 2) vastaajan ja hänen edustamansa seuran taustatietoja sekä selvitimme valmentajan lahjakkuuskäsityksiä ja valmentajan edustaman seuran lahjakkuuksien etsintämenetelmiä sekä tukitoimia. Lisäksi pyysimme valmentajia esittämään toiveita Suomen Voimisteluliitolle lahjakkuuksien etsinnän ja valmentamisen suhteen.

Lähetimme valmentajille henkilökohtaisesti sähköpostilla saatekirjeen (liite 1) ja linkin kyselyyn pääsemiseksi. Muistutusviestejä lähetimme yhteensä viisi. Osaan vastaajista Voimisteluliitto otti henkilökohtaisesti yhteyttä puhelimitse ja sähköpostilla. Henkilökohtaisen yhteydenoton saaneet valmentajat olivat ammattivalmentajia, joilla oli urheilijoita Voimisteluliiton maajoukkuevalmennuksessa. Aineiston kerättyämme huomasimme, että systemaattisia lahjakkuuksien etsintämenetelmiä ei ollut missään seurassa. Systemaattisilla lahjakkuuksien etsintämenetelmillä tarkoitamme suunnitelmallista useammassa portaassa tapahtuvaa järjestelmää. Lisäksi koimme jo kyselylomakkeiden analysoinnin sen verran työlääksi sekä aineiston määrän varsin riittäväksi pro gradu tutkielmaan, että jätimme haastattelut tekemättä.

6.3 Aineiston analyysimenetelmät

Laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä on sisällönanalyysi, jota voidaan pitää niin yksittäisenä metodina kuin väljänä teoreettisena kehyksenä, joka voidaan liittää erilaisiin analyysikonaisuuksiin. Sisällönanalyysillä pyritään järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Useimmat

eri nimillä kulkevat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat periaatteessa tavalla tai toisella sisällönanalyysiin, jos sisällönanalyysillä tarkoitetaan kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analyysiä teoreettisena lähtökohtana. (Patton 2002, 453; Tuomi & Sarajärvi 2006, 93, 110.) Eskola (2007, 160) sekä Tuomi ja Sarajärvi (2006, 101–102) muistuttavat, että laadullisessa tutkimuksessa aineistosta ei nouse esiin yhtä tulosta, eivätkä erilaiset analyysiohjelmatkaan ratkaise tilannetta samalla tavalla kuin määrällistä tutkimusta tehtäessä. Tutkijan on itse aktiivisesti työstettävä aineistosta analyysinsä ja tulkintansa. Aineiston analyysissä on myös kyse keksimisen logiikasta, ja tutkijan itsensä on luotettava analyysinsä viisauteen. (Eskola 2007, 160; Tuomi & Sarajärvi 2006, 101–102.) Myös Patton (2002, 477–478) korostaa laadullisen tutkimuksen luonteessa tutkijan aktiivista roolia sekä tämän esitietämystä. Pattonin mukaan laadullisen tutkimuksen tekijä etenee aineistossaan edestakaisin tehdessään tulkintojaan ja palatessaan jälleen aineistoonsa tarkistamaan tulkintaansa.

Valli (2007, 210) suosittelee, että ennen avovastausten luokittelua samansisältöisiin luokkiin tutkija lukee läpi koko aineiston saadakseen käsityksen siitä kokonaisuudessaan. Laadullisen tutkimuksen puolella puhutaan teemoittelusta, kun apuna on esim. kynä ja paperia ja tutkija merkitsee ylös mitä tarkoittaa vaihtoehto 1, mitä 2 ja niin edelleen. Teemoittelu voi periaatteessa olla luokittelun kaltaista, mutta siinä korostuu, mitä kustakin teemasta on sanottu. Aineistoa voidaan myös teemoittelun yhteydessä tiivistää, eli toisiaan sisällöllisesti lähellä olevat luokat voidaan yhdistää. Aluksi ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaista saada aineistoa mahdollisimman vähiin luokkiin, jottei pienten erojen antama informaatio katoa. Mikäli aineisto luokiteltaisiin heti mahdollisimman vähiin luokkiin, aineisto saattaa olla hyvin erilainen kuin aluksi useampaan luokkaan jaettu aineisto. Näin siksi, että aineiston ymmärtäminen kasvaa, kun tutkija joutuu käymään sen läpi useampaan kertaan. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 95; Valli 2001, 110; Valli 2007, 210.)

Avovastaukset teemoitimme ja luokitimme usean lukukerran jälkeen mielestämme sopiviin aihekokonaisuuksiin. Käytimme avainsanojen löytämisessä alleviivausta, eri värejä ja eri symboleja sekä Word-ohjelmaa. Teemoittelun ja luokittelun alkuvaiheessa keskustelimme aineiston tulkinnasta ja löysimme mielestämme yhteisen linjan. Ensimmäisen kysymyksen teemoitimme ja luokitimme molemmat omilla tahoil-

lamme ja vertasimme tulkintoja. Tämän jälkeen jaoimme teemoiteltavat ja luokiteltavat kysymykset ja keskustelimme aina tarvittaessa.

Laadullisen tutkimuksen jako induktiiviseen ja deduktiiviseen analyysiin perustuu tutkimuksessa käytetyn tulkinnan päättelyn logiikkaan. Induktiivisessa päättelyssä edetään yksittäisestä yleiseen, eli haetaan aineistosta teemoja ja luokkia, kun taas deduktiivisessä edetään yleisestä yksittäiseen, eli aineistoa tutkitaan jo olemassa olevan kaavan tai teeman kautta. (Patton 2002, 453; Tuomi & Sarajärvi 2006, 95–97.) Tässä tutkimuksessa käytimme pääasiassa induktiivista päättelyä, koska lähdimme liikkeelle valmentajien vastauksista ja niistä löytyvistä luokista, emmekä valmiista teorioista. Halusimme kuitenkin peilata vastauksia aiempiin tutkimustuloksiin, kuten taitolajien aloitusikään, jotta pystyimme vertailemaan valmentajien vastauksia tutkittuun tietoon.

Laadullisen aineiston tueksi analysoimme määrällistä aineistoa ja vertasimme niitä toisiinsa. Metsämuuronen (2007, 233–234) toteaa, että on järkevää valita toinen tapa päämenetelmäksi, mutta analyysiä voidaan maustaa ja värittää toisella tutkimusotteella. Tässä tutkimuksessa käytimme määrällistä tutkimustapaa täydentävänä tietona laadulliselle analyysille. Metsämuuronen (2007, 215–216) jatkaa, että usein pienissä aineistoissa kaikki parametristen testien oletukset, kuten normaalisti jakautuneet tulokset, eivät toteudu ja tutkijan tulee valita testausmenetelmä, jossa on vähemmän taustaoletuksia. Tällöin valitaan parametriton, ”jakaumasta vapaa”, vastine tutummalle klassiselle testille. Määrällisen aineiston analysoimme SPSS 15.0 for Windows -ohjelmalla. Keskiarvot, keskihajonnat ja vaihteluvälit saimme keskiarvoja vertaavalla testillä. Lajien välisten erojen selvittämiseksi käytimme Kruskal-Wallis -testiä. Päätoimisten ja oto-valmentajien välisiä eroja selvitimme Mann-Whitney U- testillä ja Fisherin eksaktilla testillä.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus

Laadulliseen tutkimusperinteeseen mahtuu monia eri perinteitä, minkä takia myös tutkimuksen luotettavuutta koskevia kysymyksiä selitetään useilla eri käsityksillä (Tuomi & Sarajärvi 2006, 131). Perinteisesti tieteellisen tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan validiteetin eli pätevyyden ja reliabiliteetin eli toistettavuuden valossa (Hirsjärvi ym. 2006, 216; Tuomi & Sarajärvi 2006, 133). Laadulliselle tutkimukselle nämä luo-

tettavuuskäsitykset ovat kuitenkin esimerkiksi Eskolan ja Suorannan (1999, 212) mukaan keinotekoisia. He ehdottavat termien vastikkeiksi uskottavuutta ja siirrettävyyttä. Uskottavuus muodostuu siitä, että tutkijoiden tulkinnat vastaavat tutkittavien todellisia käsityksiä. Siirrettävyys toiseen kontekstiin on mahdollista tietyin reunaehdoin. (Eskola & Suoranta 1999, 212–213.) Käytännössä katsoen laadullisen tutkimuksen luotettavuutta on mahdollista parantaa selostamalla yksityiskohtaisesti tutkijan omat lähtökohdat suhteessa tutkimukseen, aineistonkeruun vaiheet, tutkittaviin liittyvät seikat sekä miten analyysi eteni ja päättyi tehtyihin tulkintoihin (Hirsjärvi ym. 2006, 217–218; Tuomi & Sarajärvi 2006, 135–138).

Tämä tutkimus on ollut noin puolentoista vuoden mittainen prosessi. Siinä ajassa on ehtinyt aina tarvittaessa ottaa välimatkaa aineistoon. Lisäksi muut opintomme ovat etäännyttäneet ajatuksiamme tutkimuksesta ja helpottaneet kriittisempää suhtautumista tähän työhön. Olemme jatkuvasti pyrkineet olemaan puolueettomia ja ”rakastumatta” liikaa aineistoomme. Puolueettomuus tarkoittaa, että tutkijat pyrkivät ymmärtämään tutkittavia ilman, että siihen sekoittuu tutkijoiden oma näkemys (Tuomi & Sarajärvi 2006, 133). Vaikka objektiivisuutta on syytä epäillä, on tärkeää kuitenkin tavoitella sitä tiedostamalla ja tunnustamalla oma esiymmärrys (Eskola & Suoranta 1999, 17–18). Tutkimuksen luotettavuutta pyrimme lisäämään aineistonkeruun vaiheessa selkeillä kirjallisilla ohjeilla ja tutkimuksen taustan sekä tarkoituksen selvittämällä. Annoimme vastaajille saatekirjeessä (liite 1) yhteystietomme ja kehoitimme ottamaan yhteyttä epäselvissä tilanteissa. Yksi valmentaja otti puhelimitse yhteyttä.

Kyselylomakkeemme koostui avo- ja monivalintakysymyksistä sekä Likert-asteikkoihin perustuvista kysymyksistä. Vallin (2007, 207) mukaan Likertin asteikon kohdalla ongelma on usein se, että vastaaja saattaa merkitä vastauksensa annettujen vaihtoehtojen väliin. Tässä tutkimuksessa sitä ongelmaa ei ollut, koska sähköisessä lomakkeessamme pystyi valitsemaan vain yhden annetuista vaihtoehtoista eikä rastia voinut laittaa kahden vaihtoehdon väliin kuten paperisessa kyselylomakkeessa. Valli (2007, 208) kertoo, että usein Likertin kaltaisissa asteikoissa yhdistetään alimmat ja ylimmät luokat, jotta saadaan tietoon samaa mieltä ja eri mieltä olevien määrät, vaikka osa onkin täysin samaa / eri mieltä ja osa jonkin verran samaa / eri mieltä. Päädymme myös tähän ratkaisuun asteikossa, jossa kysyimme valmentajan valmentamassa voi-

mistelulajissa vaadittuja ominaisuuksia. Näin saimme eroteltua tärkeitä ominaisuuksia ja vähemmän tärkeitä ominaisuuksia.

Avovastausten pituudet vaihtelivat muutamasta sanasta useisiin virkkeisiin. Vallin (2007, 206) mukaan naisten vastaukset avokysymyksiin ovat runsassanaisempia kuin miesten. Sukupuoli on vain yksi esimerkki siitä, miten tutkimukseen osallistujan erilaiset taustatekijät vaikuttavat vastauskäyttäytymiseen. (Valli 2007, 206.) Tutkimuksesamme tämä vastaamattomuuden tai vaillinaisten vastausten ongelma tuli esiin, tosin sukupuolesta riippumatta, kun kysyimme lahjakkuuden osatekijöitä. Valittavana oli neljä vaihtoehtoa, ja jokaiseen tuli laittaa prosenttiluku siten, että prosentteja tuli yhteensä 100. Tarkistaessamme matriisiamme huomasimme osan valinneen alle 100 %. Yksi valmentaja oli selkeästi halunnut jakaa 100 % tasan kolmen vaihtoehdon välillä, mutta yhteenlaskettu summa jäi alle 100:n. Muutimme numeroita siten, että niiden suhteet toisiinsa pysyivät samana ja yhteissummaksi tuli 100. Neljännen vaihtoehdon ”muu, mikä” valinneista viidellä valmentajalla perustelut viittasivat selkeästi jo kolmeen valmiiksi annettuun vaihtoehtoon, kuten ´motivaatio´ psyykkiseen lahjakkuuteen, ja siksi siirsimme heidän vastauksensa toisiin sarakkeisiin.

Vallin (2007, 211) mukaan vastausvaihtoehto ”muu mikä” valitaan usein harvemmin kuin valmiiksi annetut vaihtoehdot. Tästä syystä tutkijan tulee ennakolta tuntea aihealueensa, jotta yksikään merkittävä tekijä ei jää mainitsematta siksi, että sitä ei ole laitettu valittavaksi ja se on kenties unohtunut vastaajilta kohdasta ”muu, mikä”. (Valli, 2001, 110; Valli 2007, 211.) Kyselymme lopuksi oli vastaustilaa vapaalle sanalle. Sen tavoitteena oli kartoittaa olimmeko unohtaneet kyselystämme valmentajien mielestä jonkin oleellisen asian aiheeseen liittyen. Vallin (2001, 111) mielestä yksi avointen kysymysten etu on se, että vastausten joukossa voi olla hyviä ideoita. Käytimme kohtaa ”muu mikä” kaikissa niissä kysymyksissä, joissa se suinkin oli mahdollinen. Mikäli vastaajat ovat käyttäneet paljon ”muu mikä” vaihtoehtoa ja tehneet lisäyksiä annettuihin vaihtoehtoihin, tulee tutkijan Vallin (2007, 211) mielestä tuntea pientä syyllisyyttä huolimattomuudesta, sillä esitestaus ja lomakkeen rakentaminen ei tällöin ole ollut täysin onnistunut. Koimme, että tässä tutkimuksessa valmentajat lisäsivät omia vaihtoehtojaan melko vähän.

Vaillinaisia vastauksia oli myös tärkeimpien ominaisuuksien kysymyksessä, joka oli Likert-asteikollinen. Kaksi valmentajaa oli jättänyt vastaamatta kahteen ominaisuuteen. Vallin (2001, 100) mukaan vastaajat jättävät usein vastaamatta kokonaan tai vastaavat huolimattomasti, mikäli lomake on pitkä ja kysymyksiä on paljon. Myös lomakkeen selkeys, ulkoasu, kysymysten looginen eteneminen ja vastausohjeet parantavat Vallin (2001, 100) mukaan vastausprosenttia ja vastaajien huolellisuutta. Kenties kyselymme pituus vaikutti vaillinaisiin vastauksiin, ja puutteellisia vastauksia oli etenkin kyselyn loppupäässä. Käsitelimme näitä vastauksia siten, että kaikki kyseiseen kysymykseen vastanneet muodostivat 100 %. Esimerkiksi 16 valmentajaa kertoi, että heidän seurassaan on käytössä valintatilaisuus, mutta vain 12 vastasi valintatilaisuutta koskeviin tarkentaviin kysymyksiin.

Otantaan valitut valmentajat jakoutuivat lajeittain melko epätasaisesti harrastajamäärien ja lajien erilaisten kilpailujärjestelmien vuoksi. Aineistomme on pieni määrälliseen tutkimukseen, mutta pidämme sitä edustavana eliittiotannan vuoksi. Esimerkiksi kaikki neljä rytmisen voimistelun valmentajaa oli päätoimisia valmentajia, jolloin tietysti oletamme, että heiltä saamme ensiluokkaista tietoa aiheesta. Valmentajat vastasivat kyselyyn nimettömästi, mutta siinä pyydettiin nimeämään valmentajan edustama seura. Kysyimme seuran nimeä, jotta pystyimme selvittämään maantieteellisen jakauman ja jotta olisimme tienneet mihin seuraan ottaisimme yhteyttä haastatteluvaiheessa. Seuran nimeämisen vuoksi on mahdollista, että vastauksissa on myös ns. sosiaalisesti suotavia vastauksia. Toisaalta kyselylomaketutkimuksessa tutkijan ja tutkittavan välinen suhde on etäinen, jolloin tutkija ei vaikuta läsnäolollaan vastauksiin (Valli 2001, 101). Koska lähetimme kyselyn suoraan valmentajille emmekä seuroille, oletamme, että vastaaja oli kyseinen valmentaja. Yksi valmentaja kirjoitti vastanneensa toisen valmentajan puolesta. Luotettavuutta parantaa myös se, että kysymykset esitettiin kaikille vastaajille samassa muodossa. Lisäksi valmentajilla oli mahdollisuus vastata ja tarkistaa vastauksiaan heille sopivana ajankohtana. (Valli 2001, 101.)

Mahdollisimman tarkan raportoinnin lisäksi tutkimuksemme validiutta on pyritty parantamaan triangulaation avulla. Tutkijatriangulaatio tarkoittaa esimerkiksi sitä, että samaa ilmiötä tutkii useampi tutkija (Eskola & Suoranta 1999, 70; Hirsjärvi ym. 2006, 218; Patton 2002, 560; Tuomi & Sarajärvi 2006, 142). Me molemmat tutkimuksen tekijät olemme olleet mukana työn kaikissa vaiheissa, olemme keskustelleet monesti yk-

simielisesti ja välillä avartaneet toistemme näkökulmia. Lisäksi olemme saaneet arvokasta ohjausta sekä molemmilta ohjaajiltamme että Voimisteluliitosta. Palautteet ovat muokanneet tutkimusta ja täten myös ohjaajamme ovat osaltaan vaikuttaneet tutkimuksen eri vaiheisiin.

Tässä tutkimuksessa koimme lahjakkuuden olevan niin moniselitteinen käsite, että tarvitsimme menetelmätriangulaatiota, eli tässä tapauksessa sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä, saman ilmiön selvittämiseen. Kysyimme siis samaa asiaa useammalla tavalla, jolloin kyselylomaketutkimuksessa pystyy vertaamaan vastausten yhtäpitävyyttä (Valli 2001, 100–101). Laadullisten ja määrällisten menetelmien yhdistelemistä on kritisoitu, mutta myös puollettu – riippuen siitä, mistä tutkimusperinteestä on kyse (Eskola & Suoranta 1999, 71; Tuomi & Sarajärvi 2006, 143–146). Pehmeiden menetelmien perinteessä laadullisen ja määrällisen menetelmän yhdistämisellä voidaan saada tutkitavasta ilmiöstä monipuolisempi kuva (Tuomi & Sarajärvi 2006, 146). Eskolan ja Suorannan (1999, 72) mukaan kyse on loppujen lopuksi siitä, haluaako tutkija painottaa mielenkiintoisia tuloksia vai puhdasoppisia metodisia ratkaisuja.

Edellisissä kappaleissa toimme jo esiin tutkimuksemme tarkan kulun sisältäen aineiston keruun ja analysoinnin. Seuraavassa kappaleessa tuomme esiin omat subjektiiviset lähtökohtamme, joista lukijat voivat päätellä, mistä käsin olemme tehneet tulkintoja. Tekstin ja tulkintojen lomassa on myös suoria aineistositaatteja, joiden käytöllä olemme pyrkineet perustelemaan tulkintojamme. Tällä tavalla käytetyt aineistositaatit voivat parantaa tutkimuksen luotettavuutta (Moilanen & Räihä 2007, 64). Pattonin (2002, 503) mukaan sitaatit ovat lisäksi oleellinen osa laadullista raportointia. Sitaattien avulla lukija voi ymmärtää tutkittavien ajatuksia ja tilannetta. Patton kuitenkin muistuttaa, että kaikkea, mitä tutkittava on sanonut tai kirjoittanut, ei tarvitse raportoida, vaan sitaatit tulee valita huolella.

6.5 Esiymmärrys

Moilasan ja Räihän (2007, 50–53) mukaan kysymykset ja tulkinta nousevat kysyjänsä tiedoista ja omakohtaisista kokemuksista – esiymmärryksestä. Samalta näyttävä kysymys voi pitää sisällään erilaisia merkityksiä kysymyksen taustasta riippuen. Eri tutkijat tekevät erilaisia oletuksia tutkimuskohteestaan ja heillä on erilaisia aavistuksia siitä

millaisia vastaukset ovat luonteeltaan ja sisällöltään. Myös erilaiset tulkinnat ja merkitysten löytäminen ovat mahdollisia, eikä se kuitenkaan tarkoita tulkinnan mielivaltaisuutta. Moilanen ja Räihä jatkavat, että tutkimusongelmat muuntuvat ja täsmentyvät tutkijan esiyymmärryksen laajentuessa ja syventyessä. Tätä tapahtuu, kun tutkija löytää aineistostaan uusia näkökulmia tai kohtaa uusia teorioita tutkimusalueestaan. Kirjallisuuteen tutustuminen voi auttaa tulkintojen syventämisen lisäksi oman esiyymmärryksen tiedostamisessa. Esiyymmärryksen tiedostamista helpottaa myös keskustelukumppani eli toinen ihminen. Kirjallisuus voi myös osittain toimia keskustelukumppanina tarjoten erilaisia ajatuksia.

Tulkintojen takana on aina olettamuksia tai jonkinlainen esiyymmärrys (Moilanen & Räihä 2007, 50–53). Eskolan ja Suorannan (1999, 20–22) mukaan suurin osa ns. tieteellisistä tutkimuksista koostuu maalaisjärjestä ja aiemmista kokemuksista. Heidän mukaansa jokaisessa tutkimuksessa on erilaisia ennakko-oletuksia ja intuitiivisia käytäntöjä, joita ohjaavat arkijärjen käytännöt. (Eskola & Suoranta 1999, 20–22.) Tutkimuksen järkevän suuntaamisen kannalta on eduksi, jos tutkija pystyy näkemään omat lähtökohdansa. Tavoitteena on hyvä pitää sitä, että tutkija tiedostaa oman esiyymmärryksensä ja sen vaikutuksen tutkimuksen etenemiseen. Esiyymmärryksensä tiedostaminen voi kuitenkin olla vain osittaista, sillä osa esiyymmärryksestä on tiedostamatonta ja vaikeasti tietoisuuteen nostettavaa. Erityisesti fenomenologiassa korostetaan esiyymmärryksen tiedostamisen tärkeyttä, koska siinä pyritään asioiden kuvaamiseen mahdollisimman ennakkoluulottomasti. Hermeneutiikassa lähdetään puolestaan siitä, että tutkija ei voi koskaan vapautua ennakkoluuloistaan ja -käsityksistään. Hermeneutiikassa korostetaan ennakkoluulojen rakentavaa merkitystä. (Moilanen & Räihä 2007, 50–53.)

Molempien tämän tutkimuksen tekijöiden esiyymmärrykseen vaikuttaa voimakkaasti oma voimistelu- ja valmentajatausta. Päivi on joukkuevoimistelupalmentaja sekä -tuomari. Valmentajakoulutuksista hän on suorittanut liiton korkeimman tason eli lajitutkinnon ja lisäksi hänellä on liikuntatieteiden kandidaatin tutkinto pääaineenaan valmennus- ja testausoppi. Ohjaaja- ja valmentajakokemusta Päivillä on 12 vuotta, josta suurimman osan hän on toiminut joukkuevoimistelupalmentajana. Päivi on 1. luokan tuomari, joka on Suomessa korkein tuomaritaso. Lisäksi hän on suorittanut kansainvälisen tuomarikoulutusjärjestelmän alimman tason, joka oikeuttaa tuomarointiin ulkomaisissa kilpailuissa. Oman voimistelu-uransa Päivi lopetti vuonna 2000, jolloin hän

oli ehtinyt kilpailemaan lajissa yhdeksän vuotta ja tätä edelsi erilaiset lasten jumpat. Päivi on saavuttanut voimistelijana kaksi SM-hopeaa ja valmentajana yhden SM-hopean.

Filippa toimii myös valmentajana ja tuomarina joukkuevoimistelussa. Svolin valmentajakoulutuksessa hän on tasolla 2 ja liikuntapedagogiikan opinnoista hän on suorittanut liikuntatieteiden kandidaatin tutkinnon. Valmentajakokemusta hänellä on viisi vuotta. Filippa on 3. luokan tuomari, joka on Suomessa alin tuomariluokka. Hän on saavuttanut voimistelu-urallaan alle 14-vuotiaiden liiton mestaruuskilpailuissa kolme kultaa ja yhden hopean. SM-kilpailuissa hän on saavuttanut yhden kullan, yhden hopean ja yhden pronssin. Lisäksi hän oli edustamassa Suomea joukkuevoimistelun MM-kilpailuissa 2004 sijoittuen kymmenenneksi. Filippa voimistelee ja kilpailee edelleen Svolin harrastesarjassa.

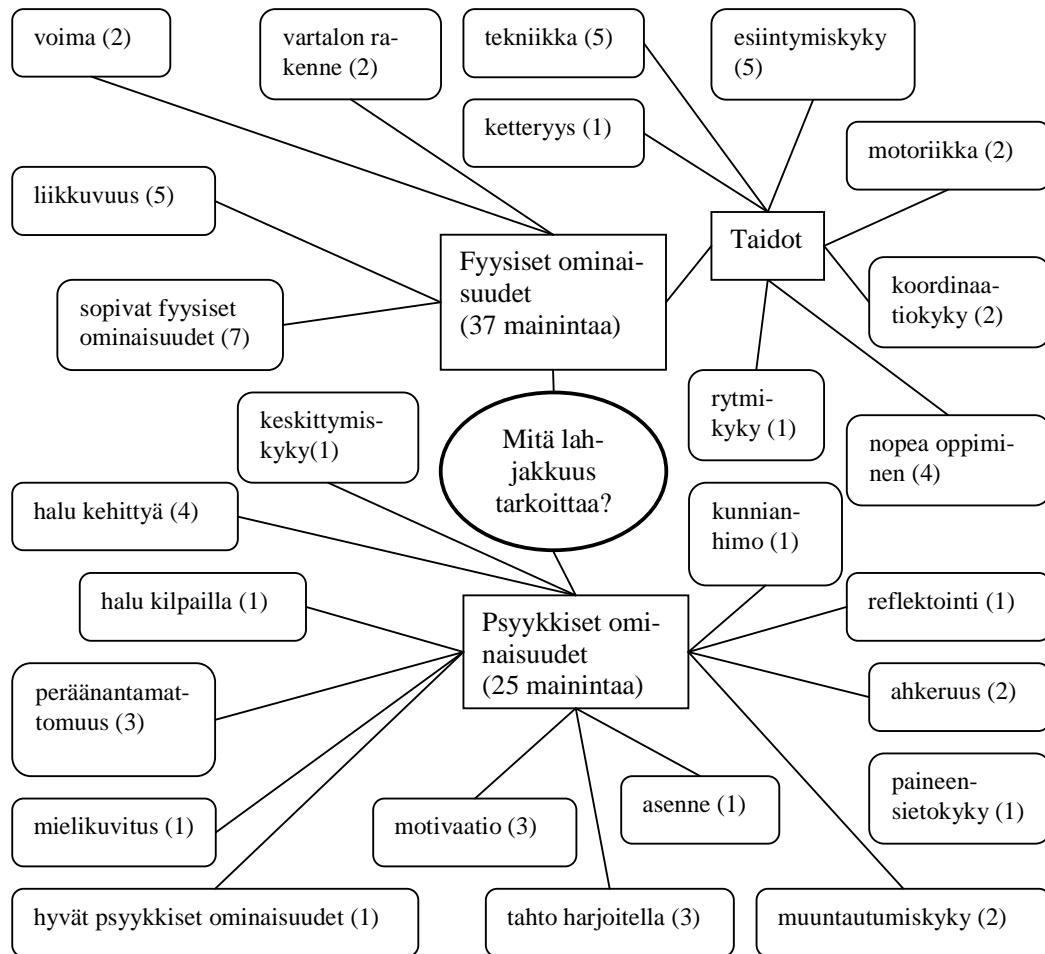
Joukkuevoimistelutaustoistamme huolimatta pyrimme olemaan objektiivisia kaikkien lajien suhteen. Huomasimme heti aluksi, että kysymyksemme viittasivat joukkuelajiin ja painottuivat muutenkin joukkuevoimistelusta tuttuihin asioihin. Esitetasimme kyselylomakkeen tästä syystä kolmen eri lajin valmentajalla, jotta saimme karsittua joukkuevoimistelupainotteisuuden pois. Valmentajakokemuksemme ja omat näkemyksemme luultavasti vaikuttivat löydettyihin teemoihin/luokkiin. Hyödynsimme luokittelussa myös kirjallisuudesta esille tulleita asioita kuten lahjakkuustekijöitä. Koimme, että kirjallisuuden perehtyminen selkiytti omaa esiymmärrystä sekä aineiston käsittelyä.

7 TULOKSET

7.1 Valmentajien käsitykset voimistelulahjakuudesta

Valmentajat kertoivat omin sanoin, mitä lahjakuus heidän mielestä tarkoittaa valmentamissaan voimistelulajeissa. Teemoittelimme ja luokittelimme vastaukset fyysisiin ominaisuuksiin ja edelleen taitoihin, psyykkisiin ominaisuuksiin, sosiaalisiin tekijöihin sekä muihin tekijöihin. Seuraavissa käsitkartoissa (kuviot 7-10) esittelemme maininnat lajeittain.

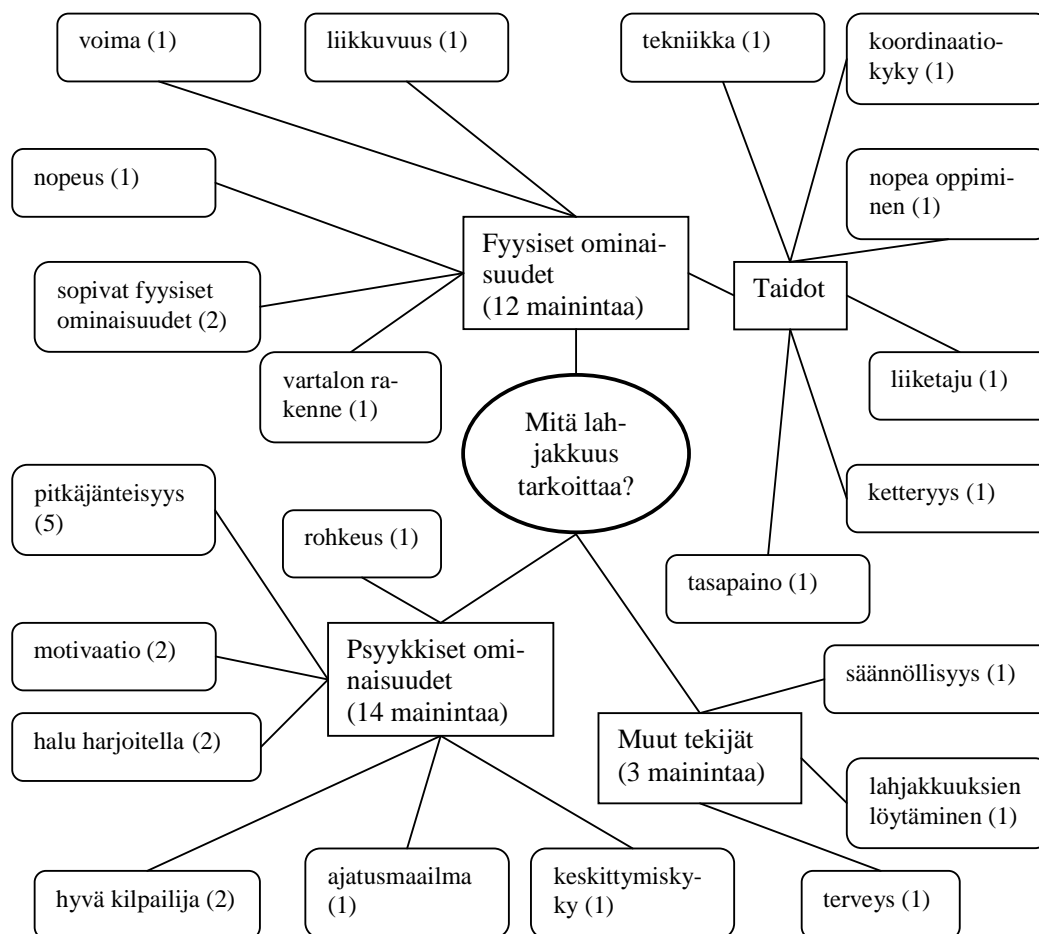
Joukkuevoimistelu



KUVIO 7. Joukkuevoimistelun valmentajien käsitykset lahjakuudesta

Psyykkisten ominaisuuksien kirjo oli suuri, mutta valmentajat mainitsivat silti enemmän fyysisiä ominaisuuksia. Kukaan valmentajista ei maininnut sosiaalisia tai muita tekijöitä. Joukkuevoimisteluvallmentajista 14 oli sitä mieltä, että heidän valmennuskokemuksensa oli vaikuttanut eniten heidän käsityksiinsä lahjakkuudesta. Neljän valmentajan mukaan eniten oli vaikuttanut heidän valmentajakoulutustaustansa.

Miesten telinevoimistelu

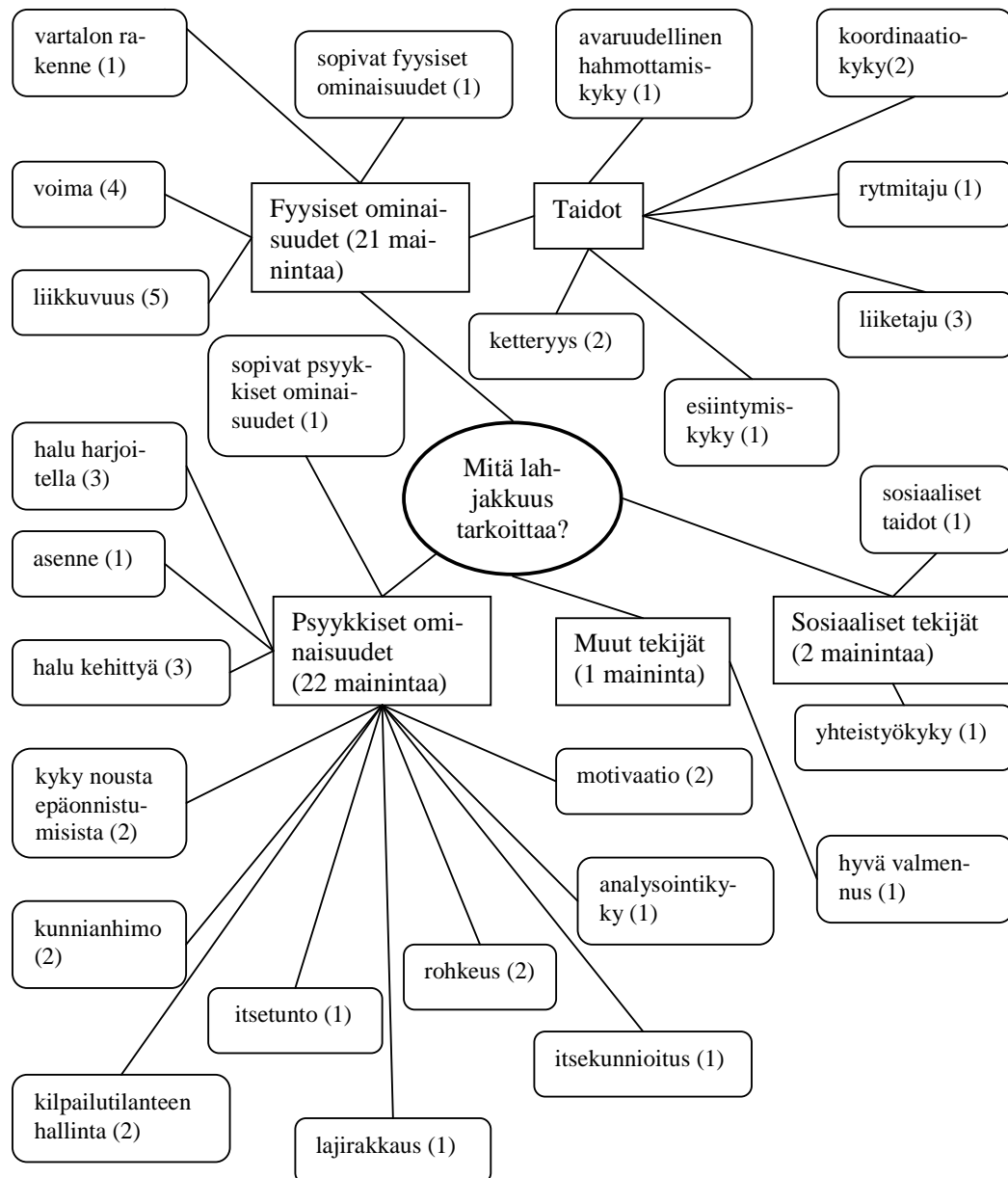


KUVIO 8. Miesten telinevoimistelun valmentajien käsitykset lahjakkuudesta

Miesten telinevoimistelun valmentajien lahjakkuuskäsitykset muodostuivat psyykkisten ja fyysisten tekijöiden lisäksi muista tekijöistä, joten käsitykset olivat hieman monipuolisempia joukkuevoimisteluvallmentajiin verrattuna. Psyykkiset ominaisuudet

saivat enemmän mainintoja kuin fyysiset ja muut tekijät. Psykkisistä ominaisuuksista eniten mainintoja sai pitkäjänteisyys, jonka nimesi viisi valmentajaa kahdeksasta. Eniten lahjakkuuskäsityksiin vaikuttivat valmennuskokemus (5 vastausta), valmentajakoulutustausta (1 vastaus), keskustelut kansainvälisten valmentajien kanssa (1 vastaus) ja elämäkokemus (1 vastaus)

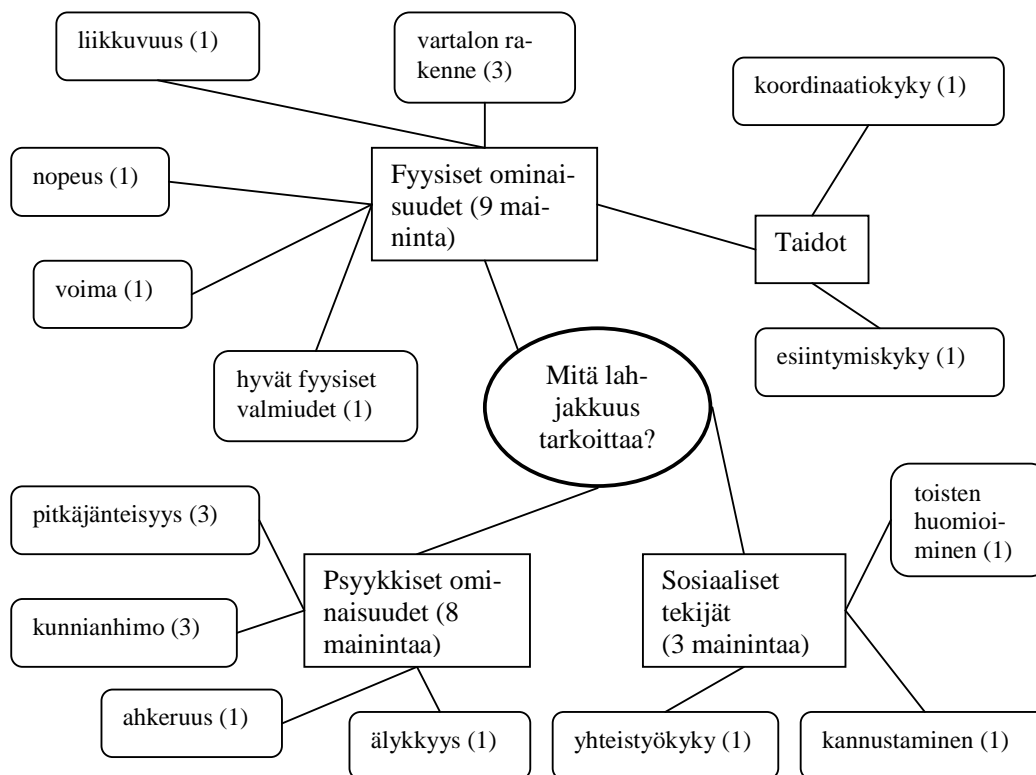
Naisten telinevoimistelu



KUVIO 9. Naisten telinevoimistelun valmentajien käsitykset lahjakkuudesta

Naisten telinevoimistelun valmentajat olivat kuvailleet lahjakkuutta kaikista monipuolisimmin. Heidän lahjakkuuskäsityksensä koostui neljästä tekijästä: psyykkiset ominaisuudet, fyysiset ominaisuudet, sosiaaliset tekijät ja muut tekijät. Tärkein yksittäinen tekijä oli liikkuvuus, jonka mainitsi viisi valmentajaa kuudesta. Lahjakkuuskäsityksiin oli naisten telinevoimisteluvallmentajien mukaan vaikuttanut eniten valmennuskokemus (5 vastausta) ja keskustelut muiden valmentajien kanssa (1 vastaus).

Rytminen voimistelu



KUVIO 10. Rytmissen voimistelun valmentajien käsitykset lahjakkuudesta

Rytmissen voimistelun valmentajien lahjakkuuskäsitys koostui fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä. Eniten mainintoja saivat vartalon rakennetekijät, pitkäjänteisyyden ja kunnianhimon, jotka oli nimennyt kolme valmentajaa neljästä. Rytmissen voimistelun valmentajista kaksi sanoi valmennuskokemuksen ja kaksi keskusteluiden kansainvälisten valmentajien kanssa vaikuttaneen eniten käsityksiin lahjakkuudesta.

Päätulos on se, että joukkuevoimisteluvallmentajien lahjakkuuskäsitys oli yksipuolisin, vaikka vastaajia oli tässä lajissa eniten. Naisten telinevoimisteluvallmentajien lahjakkuuskäsitys oli monimuotoisin. Vastauksien perusteella fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet ovat kaikissa lajeissa kaksi tärkeintä lahjakkuustekijää muiden tekijöiden jäädessä vähemmän tärkeiksi. Miesten ja naisten telinevoimisteluvallmentajat painottivat enemmän psyykkisiä kuin fyysisiä tekijöitä, kun taas joukkuevoimistelun ja rytmisen voimistelun vallmentajat nostivat fyysiset tekijät merkittävimiksi. Ero näiden kahden tekijän välillä jäi kuitenkin pieneksi joukkuevoimistelua lukuun ottamatta.

Kysyimme vallmentajilta 33 ominaisuuden tärkeyttä heidän vallmentamassaan lajissa. Ominaisuuksista 17 oli fyysisiä ja 16 psyykkisiä. Listan koostimme Brownin (2001, 29–35) ja Meron, Nummelan, Keskinen ja Häkkisen (2004, 241–364, 377–380) mukaan. Jokaisen ominaisuuden kohdalla oli vaihtoehdot 1 = erittäin tärkeä, 2 = melko tärkeä, 3 = jossain määrin tärkeä, 4 = ei kovin tärkeä ja 5 = ei lainkaan tärkeä. Taulukossa 3 on ominaisuuksien frekvenssit vastauksista ”1 = erittäin tärkeä”.

TAULUKKO 3. Vallmentajien erittäin tärkeiksi kokemien ominaisuuksien frekvenssit lajeittain

	JV (N=18) n (%)	MTV (N=8) n (%)	NTV (N=6) n (%)	RV (N=4) n (%)	Yhteensä (N=36) n (%)
Lajitaito ja -tekniikka	18 (100)	7 (87.5)	6 (100)	4 (100)	35 (97.2)
Nopeusvoima	8 (44.4)	5 (62.5)	4 (66.7)	1 (25.0)	18 (50.0)
Kestovoima	4 (22.2)	1 (12.5)	1 (16.7)	0 (0.0)	6 (16.7)
Maksimivoima	1 (5.6)	3 (37.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	4 (11.1)
Reaktionopeus	4 (22.2)	4 (50.0)	2 (33.3)	1 (25.0)	11 (30.6)
Räjähtävä nopeus	7 (38.9)	7 (87.5)	5 (83.3)	1 (25.0)	20 (55.6)
Liikkumisnopeus	11 (61.1)	2 (25.0)	2 (33.3)	2 (50.0)	17 (47.2)
Koordinaatiokyky	17 (94.4)	6 (75.0)	6 (100)	4 (100)	33 (91.7)

(jatkuu)

TAULUKKO 3. (jatkuu)

	JV	MTV	NTV	RV	Yhteensä
Peruskestävyys	8 (44.4)	1 (12.5)	0 (0.0)	3 (75.0)	12 (33.3)
Vauhtikestävyys	6 (33.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (25.0)	7 (19.4)
Nopeuskestävyys	4 (22.2)	2 (25.0)	2 (33.3)	1 (25.0)	9 (25.0)
Maksimikestävyys	3 (16.7)	1 (12.5)	0 (0.0)	1 (25.0)	5 (13.9)
Yleisliikkuvuus	16 (88.9)	4 (50.0)	1 (16.7)	4 (100)	25 (69.4)
Lajikohtainen liikkuvuus	18 (100)	7 (87.5)	5 (83.3)	4 (100)	34 (94.4)
Rentous *	8 (44.4)	2 (25.0)	1 (20.0)	0 (0.0)	11 (31.4)
Taitojen kehittymisen nopeus	3 (16.7)	3 (37.5)	2 (33.3)	1 (25.0)	9 (25.0)
Rakennetekijät	6 (33.3)	4 (50.0)	0 (0.0)	3 (75.0)	13 (36.1)
Tahdonvoima	15 (83.3)	7 (87.5)	6 (100)	4 (100)	32 (88.9)
Sitoutuminen harjoitteluun ja lajiin	17 (94.4)	7 (87.5)	6 (100)	4 (100)	34 (94.4)
Motivaatio	18 (100)	7 (87.5)	6 (100)	4 (100)	35 (97.2)
Innostuneisuus	17 (94.4)	5 (62.5)	6 (100)	3 (75.0)	31 (86.1)
Keskittymiskyky	14 (77.8)	6 (75.0)	5 (83.3)	4 (100)	29 (80.6)
Stressinsietokyky	10 (55.6)	4 (50.0)	3 (50.0)	4 (100)	21 (58.3)
Henkinen kovuus *	8 (44.4)	4 (50.0)	3 (60.0)	3 (75.0)	18 (51.4)
Positiivinen asenne	12 (66.7)	4 (50.0)	5 (83.3)	3 (75.0)	24 (66.7)
Realistisuus	4 (22.2)	2 (25.0)	1 (16.7)	1 (25.0)	8 (22.2)
Periksiantamattomuus	13 (72.2)	6 (75.0)	6 (100)	3 (75.0)	28 (77.8)
Intohimo	12 (66.7)	4 (50.0)	4 (66.7)	4 (100)	24 (66.7)
Kilpailuvietti	9 (50.0)	3 (37.5)	3 (50.0)	1 (25.0)	16 (44.4)
Persoonallisuus	1 (5.6)	2 (25.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (8.3)
Rohkeus	5 (27.8)	7 (87.5)	5 (83.3)	0 (0.0)	17 (47.2)
Älykkyys	1 (5.6)	2 (25.0)	1 (16.7)	3 (75.0)	7 (19.4)
Itseluottamus	13 (72.2)	6 (75.0)	6 (100)	4 (100)	29 (80.6)

* Yksi naisten telinevoimistelupalmentajan vastaus puuttuu

Valmentajat kokivat lajista huolimatta erittäin tärkeiksi (vähintään 75 % vastaajista) lajitaidon ja -tekniikan, koordinaatiokyvyn, lajikohtaisen liikkuvuuden, tahdonvoiman, sitoutumisen harjoitteluun ja lajiin, motivaation, innostuneisuuden, keskittymiskyvyn, periksiantamattomuuden ja itseluottamuksen. Tämän lisäksi erittäin tai melko tärkeiksi (vähintään 75 % vastaajista) valmentajat nimesivät nopeusvoiman, reaktionopeuden, räjähtävän nopeuden, liikkumisnopeuden, yleisliikkuvuuden, rentouden, vartalon rakennetekijät ja mittasuhteet, stressin sietokyvyn, henkisen kovuuden, positiivisen asenteen, realismisuuden, intohimon, kilpailuvietin ja rohkeuden. Alle 15 % valmentajista piti lajista huolimatta erittäin tärkeänä maksimivoimaa, maksimikestävyyttä ja persoonallisuutta. Ominaisuuksia, jotka eivät saaneet yhtään ”erittäin tärkeä”-mainintaa olivat miesten telinevoimistelussa vauhtikestävyys, naisten telinevoimistelussa maksimivoima, peruskestävyys, vauhtikestävyys, maksimikestävyys, rakennetekijät ja persoonallisuus sekä rytmisessä voimistelussa kesto-voima, maksimivoima, rentous, persoonallisuus ja rohkeus.

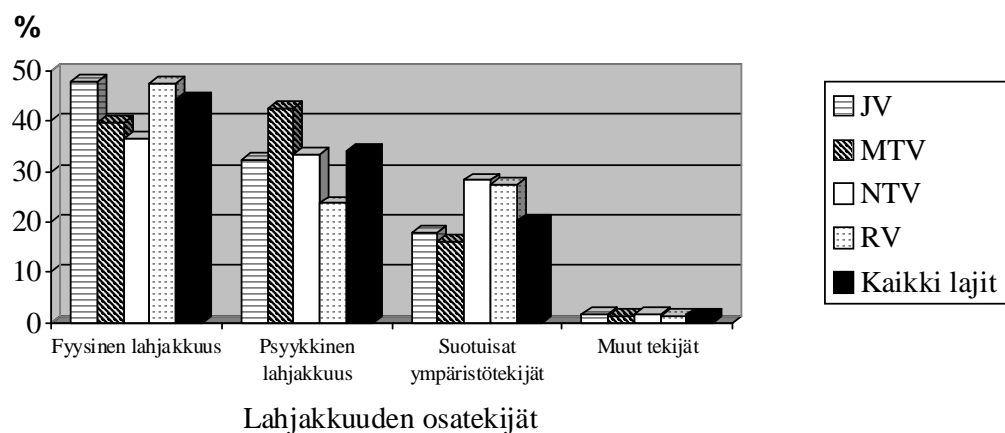
Lajikohtaisesti tärkeimpien ominaisuuksien löytämiseksi pyysimme valmentajia nimeämään samasta listasta viisi heidän mielestään tärkeintä ominaisuutta. Joukkuevoimisteluvalmentajien nimeämisestä viidestä tärkeimmästä ominaisuudesta 54.4 % oli psyykkisiä ja 45.6 % fyysisiä. Useimmin mainittiin lajitaito ja -tekniikka sekä lajikohtainen liikkuvuus (molemmilla 15 mainintaa), motivaatio (14 mainintaa), sitoutuminen harjoitteluun ja lajiin (10 mainintaa), koordinaatiokyky (6 mainintaa), tahdonvoima (5 mainintaa), periksiantamattomuus ja itseluottamus (molemmilla 4 mainintaa), positiivinen asenne sekä intohimo (molemmilla 3 mainintaa).

Miesten telinevoimistelun valmentajat pitivät myös psyykkistä lahjakkuutta (52.5 %) tärkeämpänä kuin fyysistä lahjakkuutta (47.5 %). Tärkeimmiksi yksittäisiksi ominaisuuksiksi valmentajat nimesivät motivaation (6 mainintaa), lajikohtaisen liikkuvuuden ja koordinaatiokyvyn (molemmilla 5 mainintaa), rohkeuden (4 mainintaa), lajitaidon ja -tekniikan sekä nopeusvoiman (molemmilla 3 mainintaa).

Naisten telinevoimistelun valmentajat kokivat niin ikään psyykkisen lahjakkuuden (60 %) fyysistä (40 %) tärkeämpänä. Lajitaito ja -tekniikka, periksiantamattomuus sekä koordinaatiokyky saivat kukin 4 mainintaa, sitoutuminen lajiin ja harjoitteluun sai 3 mainintaa.

Vain rytmisen voimistelun valmentajat arvostivat fyysistä lahjakkuutta (65 %) enemmän kuin psyykkistä lahjakkuutta (35 %). Vartalon rakennetekijät ja mittasuhteet saivat 4 mainintaa ja lisäksi lajitaito ja -tekniikka sekä lajikohtainen liikkuvuus saivat 3 mainintaa kumpikin.

Pyysimme valmentajia jaottelemaan lahjakkuuden eri osatekijät myös siten, että fyysinen lahjakkuus, psyykinen lahjakkuus, suotuisat ympäristötekijät ja mahdolliset muut tekijät muodostavat yhdessä 100 % lahjakkuudesta. Kuviossa 11 on tulokset lajeittain.



KUVIO 11. Valmentajien käsitykset lahjakkuuden osatekijöistä

Miesten telinevoimistelun valmentajat nostivat psyykkisen lahjakkuuden tärkeimmäksi tekijäksi, kun taas muiden lajien valmentajat pitivät fyysistä lahjakkuutta tärkeimpänä. Rytmisen voimistelun valmentajat arvioivat suotuisat ympäristötekijät psyykkistä lahjakkuutta merkittävämmäksi. Muiden lajien valmentajat pitivät ympäristötekijöitä kolmanneksi tärkeimpiä tekijöitä. Kaikki lajit huomioituna valmentajat arvioivat fyysisen lahjakkuuden muodostavan 44.3 %, psyykkisen lahjakkuuden 34.0 %, suotuisien ympäristötekijöiden 20.2 % ja muiden tekijöiden 1.5 % lahjakkuudesta.

7.2 Voimisteluseurojen ja -lajien lahjakkuuksienetsintämenetelmät

Seurojen käyttämät menetelmät uusien harrastajien värväämiseksi ilmenevät taulukosta 4.

TAULUKKO 4. Seurojen käyttämät keinot uusien harrastajien saamiseksi lajien pariin

	N	%- vastaajista
Mainostaminen seuran nettisivuilla	34	94.4
Mainostaminen sanomalehdissä	30	83.3
Mainostaminen kouluissa	22	61.1
Mainostaminen erillisellä mainoslehtisellä	15	41.7
Tapahtuman järjestäminen, jossa esitellään lajia ja värvätään uusia voimistelijoita	15	41.7
Mainostaminen päivähoitopaikoissa	13	36.1
Mainostaminen muualla	9	25
Tapahtuman järjestäminen yhteistyössä muiden lajien kanssa	4	11.1
Muulla tavoin	9	25

Yleisimmät keinot uusien harrastajien värväämiseksi olivat mainostaminen seuran nettisivuilla, sanomalehdissä ja kouluissa. Kyselyssä annettujen vaihtoehtojen lisäksi seurat mainostivat toimintaansa uusien harrastajien saamiseksi alueen ilmoitustauluilla sekä kappakeskuksissa, harrasteryhmien lajitiedotteessa, tapahtumissa ja messuilla sekä omissa toimipisteissään. Yksi naisten telinevoimistelun valmentaja kertoi, että ”yleensä tulijoita on enemmän kuin saliimme mahtuu, joten mainostamista ei juurikaan harrasteta”. Myös toinen naisten telinevoimistelun valmentaja kertoi, ettei uusil-

le harrastajille ole juurikaan ryhmissä tilaa. Muita seurojen käyttämiä mainostustapoja olivat avoimet kesätreenit, seuran järjestämät kilpailut ja näytökset sekä joukkueiden esiintymiset eri paikoissa. ”Puskaradion” toimintaan luotti kaksi seuraa. Taulukossa 5 näkyy seurojen käyttämät lahjakkuuksienetsintämenetelmät.

TAULUKKO 5. Seurojen käyttämät lahjakkuuksienetsintämenetelmät

	N	%- vastaajista
Kykyjenetsintä muista oman seuran voimisteluryhmistä	23	63.9
Valintatilaisuus	16	44.4
Avoimien ovien treenipäivä	10	27.8
Ei mitään menetelmiä	8	22.2
Yhteistyö päivähoiton kanssa	3	8.3
Kykyjenetsintä muista lajeista	3	8.3
Kykyjenetsintä koulujen liikuntatunneilta	2	5.6
Kykyjenetsintä muualta	0	0
Kykyjenetsintä muista voimisteluseuroista	0	0
Muu menetelmä	4	11.1

Yleisintä oli etsiä lahjakkuuksia seurojen omista voimisteluryhmistä (63.9 %). Muiden lajien kykyjenetsintään valmentajat nimesivät baletin. Lisäksi yksi naisten telinevoimisteluvalmentaja mainitsi ”*ponnariryhmät, yht. työssä yleisurheilun kanssa*”. Muiksi lahjakkuuksienetsintämenetelmiksi valmentajat nimesivät ”puskaradion” ja kouluissa pidetyt voimistelutunnit. Yksi joukkuevoimistelun valmentaja kertoi, että ”*jo mukana olevat tytöt itse rekrytoivat "tietämättään" muiden lajien parissa toimivia ystäviään*”, ja yksi naisten telinevoimistelun valmentaja kertoi, että ”*Pääasiallisesti harrastajaryhmien valmentajat ehdottavat omasta mielestään lahjakkaan lapsen sijoittamista ns. kilparyhmään. Tällöin lapsi tulee kokeilemaan kilparyhmään joksikin aikaa, minkä jälkeen perheen kanssa päätetään, jatkaako voimistelija kilparyhmässä vai harrastelijaryhmässä.*”

Kaikilla seuroilla ei ollut ollenkaan lahjakkuuksienetsintämenetelmiä. Näiden seurojen valmentajien mukaan tärkeintä lahjakkaiden yksilöiden tukemisessa on tällöin mahdollisimman hyvän ja taitotasoa vastaavan valmennuksen tarjoaminen. Muita toimenpiteitä olivat mm. korkeammat tavoitteet, yksilölliset harjoitusohjelmat, kannustus, tarkemmat vaatimukset voimistelutekniikan kanssa, stipendit ja eteneminen lahjakkaiden ehdoilla. Kahden joukkuevoimisteluseuran valmentajat sanoivat, ettei lahjakkuuksia huomioida millään tavalla.

Valintatilaisuus ja voimistelun aloittaminen

Seurat järjestivät valintatilaisuuksia keskimäärin 6.2 ± 1.2 -vuotiaille lapsille (vaihteluväli 5-9). Kysyimme optimaalista ikää, jolloin voimistelu pitäisi aloittaa kansainväliselle huipulle pääsemiseksi, asteikolla *5 vuotta tai aiemmin, 6 vuotta, 7 vuotta, 8 vuotta, 9 vuotta ja 10 vuotta tai myöhemmin*. Vastaukset ovat lajeittain taulukossa 6.

TAULUKKO 6. Optimaalisen iän frekvenssit lajin aloittamiseksi lajeittain

	JV	MTV	NTV	RV	Yhteensä
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
5 v. tai aiemmin	5 (27.8)	0	2 (33.3)	3 (75)	10 (27.8)
6 v.	9 (50)	5 (62.5)	4 (66.7)	1 (25)	19 (52.8)
7 v.	2 (11.1)	0	0	0	2 (5.6)
8 v.	2 (11.1)	0	0	0	2 (5.6)
9 v.	0	0	0	0	0
10 v. tai myöhem- min	0	3 (37.5)	0	0	3 (8.3)

Yli puolet kaikkien lajien valmentajista oli sitä mieltä, että optimaalinen aloitusikä on kuusi vuotta tai aiemmin. Kolme miesten telinevoimistelovalmentajaa oli ainoita, joiden mukaan lajin voi aloittaa vielä 10-vuotiaana tai myöhemmin ja päästä silti lajin huipulle. Rytmisen voimistelijoiden valmentajista kolme neljästä oli sitä mieltä, että viisi vuotta tai aiemmin on optimaalinen ikä.

Valintatilaisuutta koskeviin tarkentaviin kysymyksiin vastasi 12 valmentajaa; 4 joukkuevoimistelu-, 3 miesten telinevoimistelu-, 4 naisten telinevoimistelu- ja 1 rytmisen voimistelun valmentaja. Valintatilaisuudet oli järjestetty seuroissa hieman eri tavoin. Viidessä seurassa (1 joukkuevoimistelun, 2 miesten telinevoimistelun, 1 naisten telinevoimistelun ja 1 rytmisen voimistelun seura) sisältö oli erilaisia taito- ja ominai-

suustestejä. Viidessä seurassa (2 joukkuevoimistelun ja 2 naisten telinevoimistelun sekä 1 miesten telinevoimistelun seura) valintatilaisuus oli tavallinen harjoitus, jossa käytiin läpi voimistelun perusliikkeitä. Yksi joukkuevoimisteluseura järjesti valintatilaisuuden leiripäivän muodossa ja yksi naisten telinevoimistelun seura useampana testiharjoituksena, jolloin mukana oli myös jo kilparyhmissä olevia lapsia.

Suurin osa valintatilaisuuksia järjestävistä seuroista testasi tai havainnoi vuosittain samoja liikkeitä. *Joukkuevoimisteluun* pyrkivät lapset tekivät liikkuvuuden osalta etu- ja sivuspagaateja, selän liikkuvuutta ja eteentaivutusta. Yhdessä seurassa käytettiin Svolin liikkuvuustestejä. Muita kuntotekijöitä tarkkailijat arvioivat nopeusliikkeillä ja vartalonhallintaharjoituksilla Taitotesteissä oli hyppelyitä ja askelsarjoja, käyntiä, juoksua, välinetekniikkaa, akrobatiaa, ketteryyttä, koordinaatiota ja lajitaitoja. Lisäksi havainnoinnin kohteena olivat ryhmässä toimiminen, oppimisen nopeus, ryhti, ojennukset, jalkojen aukikierto ja muu ruumiinrakenne sekä psyykkisistä ominaisuuksista keskittymiskyky, liikkeiden hahmottamiskyky, periksiantamattomuus, yrittäminen, innostuneisuus ja reippaus. *Miesten telinevoimistelussa* liikkeinä oli käytetty liikkuvuusliikkeistä eteentaivutusta, spagaateja, siltaa ja hartioiden liikkuvuutta. Taitotesteinä oli käsinseisonta seinää vasten, kierrehypyt, hypyt korokkeelle, nojapuukävely käsien varassa, kieppi matalalla rekillä ja kuperkeikat. *Naisten telinevoimistelun* valintatesteissä liikkuvuuden osalta liikkeinä olivat mm. spagaatit ja hartioiden liikkuvuus. Voimaa mitattiin esim. köyden kiipeämisellä, leuanvedoilla, ponnistusvoimatestillä, vatsalihasliikkeillä sekä muilla ylävartalon, keskivartalon ja jalkojen voimaliikkeillä. Lisäksi arvioitiin suhteellista voimaa ja räjähtävyyttä. Taidoista valitsijat tarkastelivat käsinseisontaa, kuperkeikkoja, kierimisiä, ketteryyttä, hyppy-yhdistelmäsarjoja (koordinaatiokykyä) ja trampoliinihyppyjä. Psyykkisistä ominaisuuksista arvioinnin kohteena olivat rohkeus (esim. korkealla puomilla kävely ja hyppy korkealta), keskittymiskyky, taito kuunnella ohjeita ja korjata liikkeitä ohjeiden mukaan. Lisäksi yhdessä seurassa oli tapana käydä läpi vartalon mittasuhteita kuten käsien pituuden suhde vartalon pituuteen. *Rytmisen voimistelun* seuroista siis vain yksi käytti ensimmäisen vaiheen valintatilaisuutta. Valitsijat arvioivat jalkojen ja selän liikkuvuutta, hyppyjä, jalkaterän toimintaa ja jalkojen aukikiertoa.

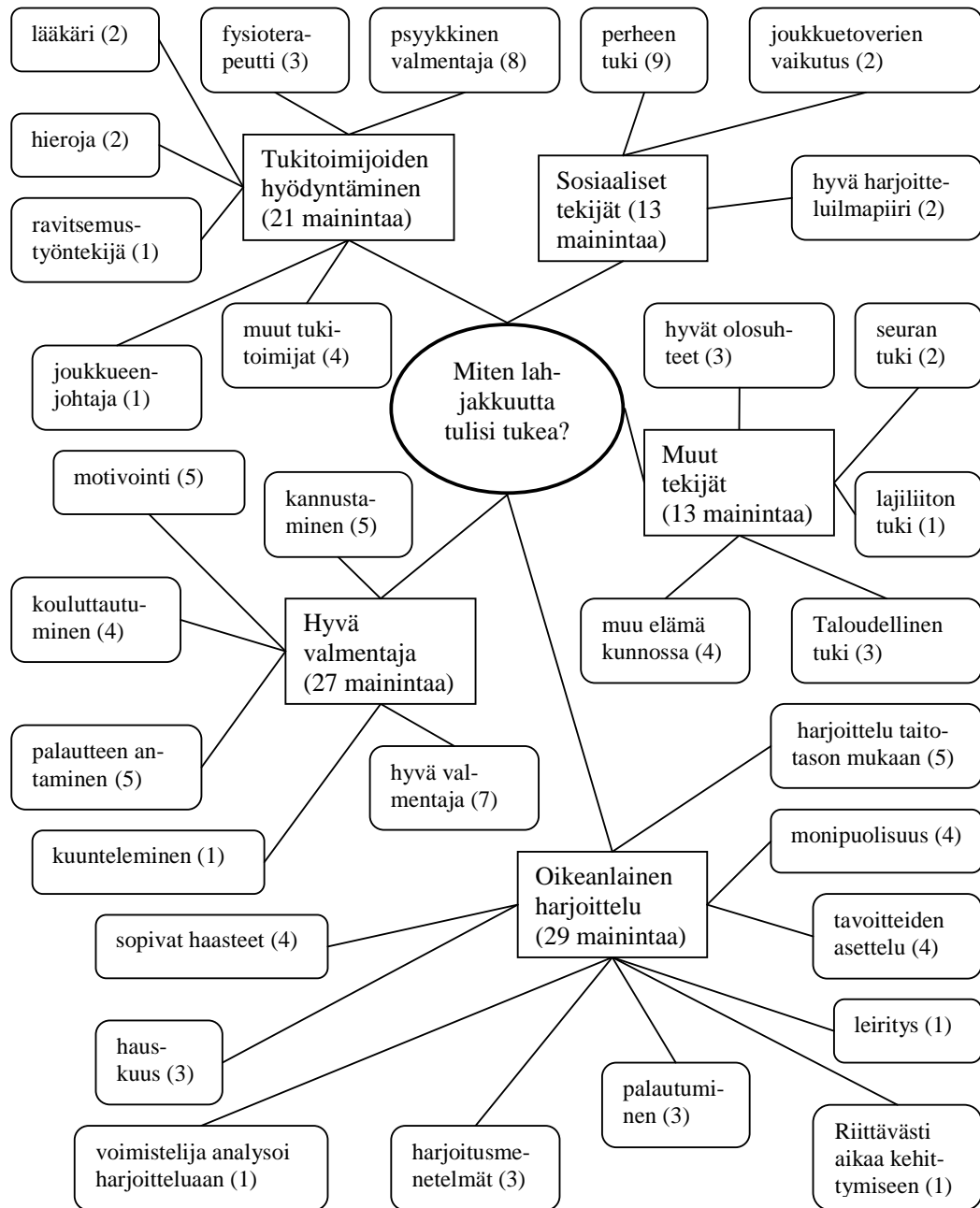
Neljässä seurassa (2 joukkuevoimistelun, 1 miesten ja 1 naisten telinevoimistelun seura) vanhemmat saivat olla läsnä valintatilaisuudessa. Muutoin paikalla oli lasten lisäksi

vain seuran valmentajia, joista osa oli päävalmentajia tai voimisteluvastaavia, osa ikäluokan vastuvalmentajia ja suurin osa niitä, joista tulisi testattavien valmentajia. Yhdessä joukkuevoimisteluseurassa mukana oli myös seuran tuomareita. Lopullisen valinnan suorittivat useimmiten testissä mukana olleet valmentajat ja/tai tulevan ryhmän valmentajat. Kahdessa seurassa voimistelijoiden valintaan osallistui päävalmentaja, joka ei ollut testitilanteessa paikalla.

Arvioinnin apuna eräässä joukkuevoimisteluseurassa oli koodit (esim. tähti = loistava tai kukka = ok), joita testipisteillä toimineet valmentajat merkkasivat tyttöjen mukana kiertäneisiin kortteihin. Yhdessä seurassa testaajat käyttivät arviointiasteikkoa esim. 0-3. Muutoin valinnat perustuivat vastaajien mukaan enemmänkin havainnointiin ja kokonaiskuvaan.

7.3. Lahjakkaiden voimistelijoiden kehityksen tukeminen seuroissa

Valmentajat kertoivat omin sanoin, kuinka lahjakasta voimistelijaa tulisi heidän mielestään tukea, jotta hänestä kehittyisi huippu-urheilija. Teemoittelimme ja luokittelimme vastaukset viiteen pääryhmään: oikeanlainen harjoittelu, hyvä valmentaja, tukitoimijoiden hyödyntäminen sekä sosiaaliset tekijät ja muut tekijät. Seuraavassa käsittekartassa (kuvio 12) on esitelty tarkemmin valmentajien vastaukset.



KUVIO 12. Valmentajien käsitykset siitä, miten lahjakkuutta tulisi tukea

Valmentajien mielestä tärkeimmät asiat lahjakkuuden tukemisessa olivat oikeanlainen harjoittelu ja hyvä valmentaja. Oikeanlaisen harjoittelun tulisi olla taitotason mukaista, monipuolista, tavoitteellista ja sopivan haasteellista. Valmentajien mielestä hyvä valmentaja oli ammattilainen, joka kannustaa, motivoi ja antaa palautetta. Yksittäisistä asioista eniten mainintoja sai perheen tuki ja toiseksi eniten psykykinen valmentaja.

Tasoryhmiin jakaminen

Valmentajat olivat yksimielisiä siitä, että voimistelijat pitäisi jakaa taitotason mukaisiin ryhmiin lahjakkaiden kehittymisen varmistamiseksi. Tämä toisen vaiheen valinta tulisi valmentajien mukaan tehdä viimeistään keskimäärin 10.5 ± 2.3 vuoden iässä (vaihteluväli 6–14). Joukkuevoimistelun valmentajien mielestä taitotasoryhmät tulisi muodostaa viimeistään keskimäärin 11.8 ± 1.8 -vuotiaille (vaihteluväli 9–14), miesten telinevoimistelun valmentajien mukaan 9.5 ± 2.6 -vuotiaille (vaihteluväli 6–14), naisten telinevoimistelun valmentajien mukaan 8.7 ± 1.9 -vuotiaille (vaihteluväli 6–11) ja rytmisen voimistelun valmentajien mielestä 9.5 ± 2.1 -vuotiaille (vaihteluväli 7–12).

Uusia tasoryhmiä tehtiin 25 seurassa (69.4 %) jo muutamia vuosia harjoitelleista voimisteliijoista. Tasoryhmien hyvät ja huonot puolet valmentajien mukaan ilmenevät kuviossa 13.

Hyvät puolet (34 mainintaa)	Huonot puolet (43 mainintaa)
<ul style="list-style-type: none"> - helpottavat valmentamista ja lisäävät valmentajan motivaatiota (10) - voimistelijat saavat tasoaan vastaavaa valmennusta ja haasteita (9) - voimistelijoiden motivaatio kasvaa ja onnistumisen kokemukset lisääntyvät (7) - oppiminen nopeutuu (6) - sosiaaliset taidot kehittyvät (2) 	<ul style="list-style-type: none"> - kaveripiirien rikkoutuminen (10) - ongelmat vanhempien kanssa (8) - heikompaan ryhmään jääneiden motivaatio laskee (7) - valmennukseen liittyvät uudet haasteet (5) - eri tahtiin etenevä kehitys (4) - liian suuret ikäjakaumat (2) - kuljetukset harjoituksiin (2) - seuran sisäinen kilpailu ryhmien ja voimistelijoiden välillä (2) - harjoitusmäärien muuttuminen ongelmallista voimistelijalle tai hänen perheelleen (2) -voimistelija voi tulla valituksi väärin perustein (1)

KUVIO 13. Tasoryhmiin jakamisen hyvät ja huonot puolet valmentajien mukaan

Valmentajien mielestä tasoryhmiin jaossa oli enemmän huonoja kuin hyviä puolia. Suurin ongelma oli kaveripiirien rikkoutuminen. Valmentajat kokivat tämän aiheuttavan lahjakkaiden lopettamista, vanhojen ystävyysuhteiden vaikeutumista tai katkeamista. Yksi naisten telinevoimistelupalmentaja ilmaisi monia muitakin valmentajia huolestuttaneen asian siten, että *”lapset ehtivät aina kiintyä oman ryhmän tyttöihin ja ryhmän vaihtaminen voi olla henkisesti vaikeaa”*. Yhden joukkuevoimistelun valmentajan ratkaisu kaveripiirin säilyttämiseksi oli seuraava: *”Olemme kuitenkin koettaneet pitää treeniryhmät yhdessä, jotta joukkueen tytöt eivät koe että heidät erotetaan ystävästään”*. Valmentajien mukaan myös vanhemmat tuottivat ongelmia tasoryhmiin ja-oissa. Valmentajien mielestä vanhempien näkemys lapsen taidoista ja mahdollisuuksista ei aina ole realistinen ja etenkin siirto alempaan tasoryhmään on vanhemmille vaikea ymmärtää. Yhden joukkuevoimistelupalmentajan mielestä vanhemmat olivat sitä mieltä, että valmentaja panostaa vain parempaan ryhmään, mikäli kahden eri tason ryhmän valmentaja on sama. Valmentajat kokivat, että vanhemmat eivät ymmärrä tasoryhmien tärkeyttä, ja vanhempien mielestä lapsi voi joutua liian heikkoon ryhmään tai väärälle valmentajalle. Yksi joukkuevoimistelun valmentaja koki päässeensä yhteisymmärrykseen vanhempien kanssa: *”Tasoryhmiä käynnistettäessä muutamia vuosia sitten vanhemmille piti tiedottaa asiasta tosi selkeästi ja kertoa niitten idea koska kaikki eivät heti alkuun ymmärtäneet miksi tasoryhmät ovat kaikille parhaaksi. Nykyään homma toimii hyvin.”*

Valmentajat kokivat ryhmäjaossa ongelmaksi sen, että heikompaan ryhmään jääneiden motivaatio laskee ja he saattavat mieluummin lopettaa kuin jatkaa kyseisessä ryhmässä tai alemmalla tasolla. Valmentajaan tai valmennukseen liittyviä ongelmia olivat eri ryhmistä tulleiden voimistelijoiden erilainen valmennustausta sekä heidän aikaisempien valmentajiensa pätevyyserot, laadukkaan valmennuksen ja mielekkäiden tavoitteiden puute alemmissä tasoryhmissä sekä valmentajan halu pitää voimistelija omassa ryhmässään, vaikka oma taitotaso ei riittäisi korkeamman tasoryhmän valmentamiseen. Valmentajan tehtävä uuden ryhmän ”yhteen hitsaamisessa” fyysisesti ja psyykkisesti koettiin haastavaksi. Yksi naisten telinevoimistelun valmentaja totesi, että *”taitava valmentaja pystyy ohjaamaan ryhmää, vaikka voimistelijat ovat hieman eritasoisia”*.

Ongelmalliseksi valmentajat kokivat myös lasten ja nuorten eri tahtiin etenevän kehityksen. Yksi miesten ja yksi naisten telinevoimistelun valmentaja koki, että ryhmien ikäjakauma muuttuisi liian suureksi, jos ryhmät jaettaisiin vain taitotason mukaan. Kuljetuksiin liittyen ongelmana olivat samassa kuljetuksessa olleiden lasten eri harjoitusajat. Muita kielteisiä asioita olivat tasoryhmien aiheuttama seuran sisäinen kilpailu ryhmien ja voimistelijoiden välillä, harjoitusmäärien muuttuminen ja mahdollisuus siitä, että voimistelija tulee valituksi väärin perustein.

Valmentajat korostivat myönteisinä asioina tasoryhmiin jaossa valmentamisen helpotumista ja mielekkyyttä, voimistelijan saamaa taitotasoaan vastaavaa valmennusta, voimistelijan motivaation lisääntymistä ja onnistumisen kokemusten saamista sekä voimistelijoiden nopeampaa kehittymistä. Valmentajien mielestä tasoryhmäjaot helpottavat valmentamista ja lisäävät valmentajan motivaatiota, koska kaikki voivat tehdä samoja harjoitteita ja näin suunnittelukin helpottuu sekä ryhmän tavoitteet ovat yhtenevät ja harjoitteet on helpompi suunnata voimistelijoiden taitotasoon sopiviksi. Yksi naisten telinevoimistelupalmentaja kertoi myös valmentajien etenemisestä seurassa: ”*Samantasoiset voimistelijat yhdessä, valmentajat samassa asemassa seurassa - kaikilla valmentajilla on myös mahdollisuus kehittyä valmentajina, sillä he etenevät ryhmän mukana niin halutessaan.*”

Tasoryhmien hyvänä puolena oli myös, että jokainen voimistelija saa tasoaan vastaavaa valmennusta ja haasteita. Valmentajat mainitsivat sopivan tasoisen harjoittelun yhtä monta kertaa heikompien kuin edistyneimpien näkökulmasta. Yksi joukkuevoimistelupalmentaja kuvasi asiaa seuraavasti: ”*Pidemmälle kehittyneet tytöt pääsevät yhä vaikeampien haasteiden eteen ja kehittyvät lisää. Heikommat tytöt saavat tehdä oman tasoisiaan liikkeitä, eivätkä joudu tekemään jo liian vaikeaa ja kokemaan pettymyksiä suorituksissaan*”. Yksi naisten telinevoimistelupalmentaja kirjoitti tasoryhmien toivuudesta seuraavaa: ”*Sekä taidoiltaan kehittynyt tai heikompi lapsi saavat tasonsa mukaisen harjoitteluryhmän ja pysyvät mukana tahdissa. Tämä luultavasti myös vähentää drop outia molemmin puolin, kun edistynyt ei turhaudu ja heikompi ei tunne itseään aina huonoimmaksi.*”

Valmentajat kokivat motivaation kasvavan ja onnistumisen kokemusten lisääntyvän tasoryhmissä. Yhden naisten telinevoimistelupalmentajan mielestä ”*Lapsen motivaatio*

hiipuu nopeasti, jos ryhmän vaatimustaso on liian helppo tai liian vaikea". Valmentajat korostivat oppimisen nopeutumista tasoryhmissä. Yksi miesten telinevoimistelupalmentaja näki tämän johtuvan ryhmän sisäisestä kilpailusta. Kaksi joukkuevoimisteluvalmentajaa piti ryhmien uudelleenjakamista hyvänä, koska *"-- sosiaaliset taidot kehittyy kun joukkueet jaetaan kausi kerrallaan ja joukkueet vaihtuu"* sekä *"totutaan siihen, että joukkue voi vaihtua hyvinkin pienellä varoitusaajalla, eikä klikkiydytä yhteen valmentajaan tai ryhmään"*.

7.4 Valmentajien ajatukset tukitoimien tarpeesta lahjakkuuksien etsinnässä

Kysyimme valmentajilta, vastaavatko seuran nykyiset toimenpiteet heidän käsityksiään lahjakkuudesta. Noin puolet (48.6 %) valmentajista vastasi myöntävästi. Vajaa neljännes (22.9 %) ei ollut samaa mieltä ja lopuilla ei ollut minkäänlaisia lahjakkuuksien etsintämenetelmiä. Päätoimisten ja oman toimen ohella toimivien valmentajien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa sen suhteen, vastaavatko seuran lahjakkuuksienetsintämenetelmät omaa käsitystä lahjakkuudesta (Fisher's Exact Test, $t(1) = 2.8$, $p = 0.182$). Suurin syy tyytymättömyyteen oli resurssipula eli valmentajien ja voimistelijoiden vähäinen määrä. Eräs joukkuevoimistelupalmentaja toteaa, että *"ei ole ollut tunkua joukkueisiin, vaan päinvastoin, kovalla työllä saadaan pidettyä toiminta käynnissä, uhkamme naapuriseura"*.

Valmentajat saivat vastata omin sanoin, miten he kehittäisivät seuransa lahjakkuuksien etsintämenetelmiä. Eniten mainintoja sai "massan" eli harrastajamäärien kasvattaminen (6 mainintaa). Neljän valmentajan mukaan tiukemmat kriteerit valintoihin, harrasteryhmien tehokkaampi tarkkailu sekä yhteistyön lisääminen päiväkoteihin edistäisivät lahjakkuuksien etsintää. Kolmessa vastauksessa esiin tulleita asioita olivat avoimen treenipäivän järjestäminen, yhteistyön lisääminen kouluihin sekä tietämyksen lisääminen lahjakkuudesta. Vastuuhenkilöä lahjakkuuksien etsintään ehdotti kaksi valmentajaa. Lisäksi yhden maininnan saivat psyykkisten ominaisuuksien testit, koordinaatio-testit, valintatilaisuus, lasten taustojen selvittäminen, valmentajien pelisäännöt, useamman viikon tarkkailujaksot, etsinnän suorittaminen useammassa vaiheessa sekä toiminnan laajentaminen yli lajirajojen. Erään joukkuevoimistelupalmentajan huomio oli, että *"Jokaisella valmentajalla tulisi olla taito nähdä, jos joukkueessa on "liian"*

hyvä tai heikko tyttö ja siirtää tyttö oikean tasoiseen joukkueeseen. Se on lapsen kehityksen kannalta parasta”.

Taulukossa 7 näkyvät valmentajien toiveet liitolle lahjakkuuksien valmentamisen tukemiseksi.

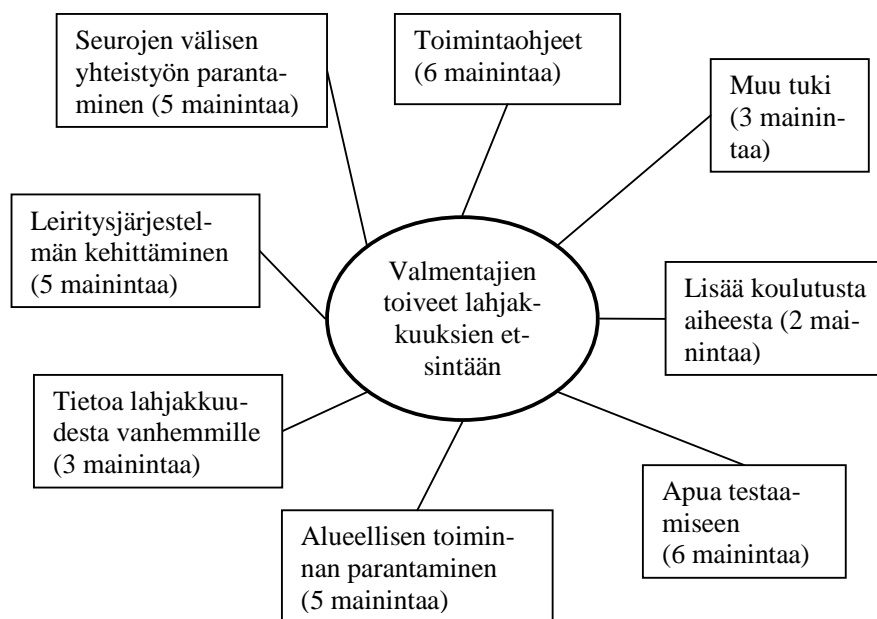
TAULUKKO 7. Valmentajien toiveet liitolle lahjakkuuksien valmentamisen tukemiseksi

	n	%- vastaajista
Valmennusprojektit	24	72.7
Seurojen välisen yhteistyön aktivointi	22	66.7
Lisää koulutusta eriytetysti valmentajien ja voimistelijoiden tavoitteiden mukaisesti	21	63.6
Nykyistä tehokkaampi leiritys	19	57.6
Tietoa eri maiden lahjakkuuksien etsintäjärjestelmistä	15	45.5
Svolin lajien välisen yhteistyön aktivointi	10	30.3
Muutokset kilpailujärjestelmässä	7	21.2
Muut toiveet	2	6.1

Valmentajat toivoivat liitolta eniten valmennusprojekteja (72.7 %), seurojen välisen yhteistyön aktivointia (66.7 %) ja lisää koulutusta eriytetysti valmentajien ja voimiste-lijoiden tavoitteiden mukaisesti (63.6 %).

Valmentajista 15 (46.9 %) koki, että liiton nykyinen koulutusjärjestelmä ei vastaa valmentajana kehittymistä. Ammattivalmentajista näin vastasi seitsemän (77.8 %) ja otovalmentajista kahdeksan (34.8 %). Nämä erosivat tilastollisesti melkein merkitsevästi (Fisher's Exact Test, $t(1) = 4.8$, $p = 0.049$) siten, että otovalmentajat olivat tyytyväisempiä liiton koulutusjärjestelmään kuin päätoimiset valmentajat.

Valmentajat saivat kertoa omin sanoin henkilökohtaisia toiveitaan lajiliitolle lahjakkuuksien etsintään liittyen. Vastaukset ovat luokiteltuina kuviossa 14.



KUVIO 14. Valmentajien toiveet liitolle lahjakkuuksien etsinnän suhteen

Valmentajat toivoivat seuroille toimintaohjeita, joiden avulla he voisivat muodostaa kilpajoukkueita tai harrasteryhmiä ja saada lisäymmärrystä lahjakkuudesta ja sen etsimisestä. Yksi rytmisen voimistelun valmentaja esitti asian seuraavasti: ”Ohjeet seuroille mitä minkäkin ikäisenä tulisi osata ja minkälaisilla toiminpiteillä lahjakkuuksia

tulisi etsiä”. Valmentajat toivoivat liitolta testejä psyykkisten ominaisuuksien mittaamiseen, lahjakkuuksien tunnistamiseen, eri ikä- ja eri taitotasoa olevien voimistelijoitten testaamiseen sekä lajissa vaadittavien ominaisuuksien testaamiseen. Eräs rytmisen voimistelunvalmentaja toivoi liitolta *”päiväkotiesittelyt, joissa voisi testauttaa lapsia*”.

Alueellisen toiminnan paranemista toivoi viisi valmentajaa. Yksi naisten telinevoimistelunvalmentaja mainitsi toimivana esimerkkinä *”NTV alueminori*”. Toinen naisten telinevoimistelun valmentaja toivoi alueelleen parempaa yhteistyötä. Hän kuvasi alueen tilannetta ja yhteistyön haasteita seuraavasti: *”Helsingissä on liian monta pientä seuraa. Kärki on kaikissa seuroissa kapea ja ryhmät pieniä, eikä kaikkea mahdollista tehoa varmasti saada valmennukseen. Hallivuorojakin on kovin rajoitetusti tarjolla. Se miten yhteistyötä kehittää, onkin mutkikkaampi asia, kun seuroissa liiaksi keskitytään oman edun tavoitteluun ja toisia vastaan kilpailamiseen eikä puhalleta yhteen hiileen yhteisen isomman tavoitteen saavuttamiseksi.*” Eräs joukkuevoimistelu valmentaja vastasi, että *”Olisi myös hienoa, jos alueella voisi perustaa esim. yli 16 vuotiaista eri seuroista kootun ”huippujen” joukkueen, jolloin lahjakkailla voimistelijoilla olisi mahdollisuus jatkaa omaa uraansa vaikka seurajoukkueet hajoaisivatkin.*” Myös toinen joukkuevoimistelunvalmentaja toivoi aluejoukkueita; *”on ollut hiljaista puhetta asiasta, mutta mitään ei tapahdu, koska kukaan ei uskalla...”* Viisi valmentajaa toivoi seurojen välisen yhteistyön parantamista. Vastauksien perusteella vaikutti siltä, että seurojen välinen yhteistyö ei käynnisty ilman liittojohtoista projektia tai *”patistelua*”, kuten yksi rytmisen voimistelun valmentaja asian ilmaisi. Yksi joukkuevoimistelunvalmentaja toivoi, että *”Kuulisi miten muissa seuroissa tilanteet ratkaistaan ja syntykö niistä hankaluuksia.*”

Viiden valmentajan mielestä leiritysjärjestelmää tulisi kehittää. Leirejä toivottiin yleisesti nykyistä enemmän. Eräs rytmisen voimistelun valmentaja toivoi *”Yhteisiä valintatilaisuuksia (kuten aiemmin oli Minirytmiset -leirin yhteydessä), joiden perusteella lahjakkaat tytöt valikoituvat riittävän nuorina Liittojohtoiisiin valmennusrinkeihin*”. Toiveissa oli, että leireillä vierailisi lajin päävalmentaja tai muu huippuvalmentaja, joka voisi auttaa seurannassa ja jakaa tietoa lahjakkuudesta.

Lisätietoja lahjakkuuksien etsinnästä vanhemmille toivoi ja kuvaili eräs naisten telinevoimistelunvalmentaja näin: *”Kokemukseni mukaan työläintä on vanhempien ”koulut-*

taminen" eli saada heidät vakuuttuneeksi siitä, että voimistelusalilla ajan viettäminen monta tuntia päivässä on ihan "normaalia ja järkevää". :) -- Mikäli jostakin perheestä voimistelee useampi lapsi, saadaan nuoremmat harjoittelemaan esikoista aikaisemmin enemmän, koska vanhemmat ovat jo tottuneet siihen". Valmentajien mielestä seuran toimintaa esim. joukkueiden jakotilanteissa olisi helpompi perustella voimistelijoiden vanhemmille, mikäli ohjeet tulisivat "ylhäältä käsin" eli liitosta.

Lisäksi toiveena oli koulutusta aiheesta ja muuta tukea liitolta. Koulutussisältötoiveena oli mm. lahjakkuuksien valinta. Yksi joukkuevoimisteluvallmentajista toivoi tukea ilman selkeää määrittystä siitä mitä tuella tarkoitetaan. *"Tukea lahjakkaalle joukkueelle valmentautumiseen ja jo nuorena tulevaisuuden huippujen valmennukseen tukea. Eri-tyisesti pääkaupunkiseudun valmennuskeskittymien ulkopuolelta ei ole helppoa ponnistaa ilman ulkopuolista tukea valmennuksessa, olosuhteissa ja sidosryhmissä."* Kahden valmentaja mielestä ongelma ei ole lahjakkuuksien etsinnässä vaan lahjakkaiden pitämisessä lajin parissa. Naisten telinevoimisteluvallmentajan mukaan *"-- lahjakkuuksien löytäminen ei itsessään ole ongelma, vaikka senkin parantamiseksi voitaisiin varmasti tehdä paljon lisätyötä. Suurempana ongelmana pidän lahjakkuuksien mukana pitämistä lajin parissa"*. Miesten telinevoimisteluvallmentaja toteaa, että *"Lahjakkuuksien etsintä ei kuitenkaan ole mielestäni liiton ykkös prioriteetti. Liiton tulisi enemmän keskittyä lahjakkuuksien eteenpäin viemisen turvaamiseen. --"*

Kyselyn lopussa oli vapaan sanan kohta, jossa pyysimme kirjoittamaan lisää toivomuksia Voimisteluliitolle aiheeseen liittyen, mikäli kaikki vastaajan tärkeäksi kokemat asiat eivät olleet vielä tulleet esille. Pyysimme myös kertomaan, mikäli joku lahjakkuuden osatekijä tai lahjakkuuksien etsintämenetelmiin liittyvä asia oli jäänyt käsittelemättä. Valmentajista 13 vastasi tähän kohtaan. Neljä valmentajaa esitti seuraavia yksittäisiä toiveita Voimisteluliitolle: *"viimeisimmän lajitiedon nopeampi levittäminen koko Suomeen!!!!"*, valmiit valintakriteerit ryhmiin, tietoa toimivista voimistelijoiden rekrytointimenetelmistä sekä lahjakkuuden painottaminen kaikessa valmentajakoulutuksessa.

Kolme valmentajaa kiitteli kyselystä, sen kattavuudesta ja asiaan tarttumisesta liittojohtoisesti. Toiset kolme valmentajaa halusi korostaa lahjakkaiden valmentamista lahjakkuuksien etsinnän lisäksi. Rytmisen voimistelun valmentaja esitti lahjakkaille val-

mennusmallia.”-- *Lahjakkuuksia meillä on ollut ja on tälläkin hetkellä. Ne menevät kv. tasolla osittain hukkaan, koska taloudellinen tuki ja valmennuksellinen osaaminen ei ole ollut kaikilta osin riittävää eikä tuomarituki taustalla systemaattista ja riittävää. Suomen parhaiden valmentajien tulisi lyödä hynttyyt yhteen, kerätä ikäluokkien parhaat samaan harjoituskeskukseen, jakaa vastuualueet valmentajittain -- ja koota tämä väki riittävän usein leirityksiin oppimaan toinen toisiltaan, kutsua kv. verrokkiryhmiä kylään ja lähettää sitten sama väki riittävään määrään kv. kilpailuja tuomarit systemaattisesti mukana kiertäen.”*

Kaksi valmentajaa halusi vielä tarkentaa lahjakkuuden määritelmää painottaen psyykkistä lahjakkuutta. Toinen heistä painotti harjoittelumotivaatiota suhteessa luontaisiin kykyihin. Toinen valmentaja puolestaan nosti psyykkisen lahjakkuuden rinnalle kannustuksen ja hyvän asenteen suhteessa fyysiseen lahjakkuuteen. Kaksi valmentajaa pohti lahjakkuuden etsinnän aiheuttamia ongelmatilanteita. Toinen heistä pohti tasoryhmien aiheuttamaa eripuraa seuran sisällä sekä ristiriitatilanteita vanhempien ja voimistelijoiden kanssa. Toinen ongelmatilanteista kirjoittanut valmentaja totesi, että ”*Valitettavasti joskus valmentajien ja seurojen hyväkään panos urheilijan tukemiseksi ei riitä*”. Hänen valmentamansa kaksi erittäin lahjakasta voimistelijaa olivat lopettaneet, koska toinen ”*ei saanut riittävästi tukea kotoaan vanhempien avioeron myötä*” ja ”*toinen lahjakkuus joutui lopettamaan loukkaantumisen jälkeen, kun vammaa oli hoidettu 1,5 vuotta väärin (kyseessä piti olla huippulääkäri). Viimein leikkaus auttoi, mutta se tehtiin voimistelijan uran kannalta liian myöhään*”.

Kaksi valmentajista halusi tuoda esille, etteivät he itse tällä hetkellä toimi valmentajana tai eivät ole koskaan toimineet lajin huippujen kanssa. Toinen heistä oli naisten telinevoimisteluvälmentaja, joka kertoi kuitenkin olevansa ”*kilpaurheilun puolestapuhuja*”. Toinen oli joukkuevoimisteluvälmentaja, joka kirjoitti seuraavansa lajia hyvin läheltä. Yksi miesten telinevoimistelun valmentajista toi esille oman tyytyväisyytensä seuransa valitsemaa toimintalinjaa kohtaan: ”*Meillä on asia siinä kunnossa kuin olemme sen ajatelleet, koska pääpaino on harrastusjumpassa*.” Tässä seurassa todella motivoituneet ja lahjakkaat voimistelijat ohjattiin lähikaupungin isompaan seuraan.

8 POHDINTA

Tutkimuksen päätulokset

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoitus oli hahmottaa tutkimuksessa mukana olleiden valmentajien käsityksiä lahjakkuudesta valmentamassaan voimistelulajissa. Kartoitimme asiaa kolmella eri kysymyksellä, joista saadut vastaukset eivät olleet täysin samansuuntaisia, kun vertasimme fyysisten ja psyykkisten tekijöiden suhdetta.

Joukkuevoimisteluvallmentajat painottivat näistä kolmesta kysymyksestä kahdessa fyysisistä osuutta enemmän kuin psyykkistä ja yhdessä psyykkistä enemmän kuin fyysisistä. Kun joukkuevoimisteluvallmentajat saivat omin sanoin kertoa mitä lahjakkuus tarkoittaa, määritelmät painottuivat fyysisiin ominaisuuksiin ja niistä etenkin taitoihin. Psyykkisten ja fyysisten tekijöiden lisäksi valmentajat eivät maininneet sosiaalisia tai muita tekijöitä, joten käsitykset vaikuttaisivat yksipuolisemmilta kuin muiden lajien valmentajilla. Nimetessään viisi tärkeintä ominaisuutta hieman yli puolet niistä oli psyykkisiä ja loput fyysisiä ominaisuuksia. Kun taas pyysimme heitä painottamaan lahjakkuuden osa-tekijät siten, että niistä muodostuu 100 %, valmentajat painottivat fyysisiä tekijöitä psyykkisiä tekijöitä enemmän. Joukkuevoimisteluvallmentajien käsitykset lahjakkuudesta näyttäisivät siis muodostuvan hieman enemmän fyysisistä kuin psyykkisistä ominaisuuksista, mutta pientä ristiriitaisuuttakin on. Sosiaaliset ja muut tekijät eivät heidän mukaansa kovinkaan paljon vaikuttaneet lahjakkuuteen. Valmentajat painottivat lajiin sopivien fyysisten ominaisuuksien tärkeyttä, mutta he eivät olleet tarkentaneet vastauksiaan.

Miesten telinevoimistelun valmentajien kaikki vastaukset lahjakkuuskäsitystä kartoitettiin kysymyksiin painottuivat enemmän psyykkisiin kuin fyysisiin ominaisuuksiin. Tuloksista ei kuitenkaan löytynyt yhtään yksittäistä ominaisuutta, joka olisi kaikkien valmentajien mukaan ollut erittäin tärkeää miesten telinevoimistelussa. Miesten telinevoimistelu on Suomessa harrastajamääriltään suhteellisen pieni laji. Valmentajien vastauksista huokui se, miten tärkeää pitkäjänteisyys ja sitoutuminen ovat nimenomaan suomalaisilla miestelinevoimistelijöillä.

Naisten telinevoimistelun valmentajien ymmärrys lahjakkuudesta koostui enemmän psyykkisistä kuin fyysisistä tekijöistä. Psyykkiset ominaisuudet painottuivat hieman enemmän omin sanoin kerrottaessa ja viiden tärkeimmän ominaisuuden nimeämisessä. Motivaatioon liittyvät psyykkiset ominaisuudet näyttäisivät olevan suuri osa valmentajien lahjakkuuskäsitystä. Fyysinen osa-alue taas nousi hieman tärkeämmäksi, kun valmentajat muodostivat 100 % fyysisistä, psyykkisistä, ympäristö- ja muista tekijöistä. Valmentajat arvostivat myös sosiaalisia ja ympäristötekijöitä melko paljon. Naisten telinevoimistelunvalmentajilla vaikuttaisi olevan muihin lajeihin nähden monipuolisempi lahjakkuuskäsitys.

Rytmisen voimistelun valmentajien ymmärrys lahjakkuudesta oli selkeästi painottunut fyysisten ominaisuuksien varaan. Yhdessä osiossa suotuisat ympäristötekijät arvioitiin jopa psyykkisiä ominaisuuksia tärkeämmiksi. Likert-asteikollisen kysymyksen vastusten mukaan psyykkisillä ominaisuuksilla näyttäisi sittenkin olevan suuri merkitys, sillä kaikkien valmentajien erittäin tärkeiksi nimeämässä ominaisuuksissa oli enemmän psyykkisiä kuin fyysisiä tekijöitä. Lajitaidot ja -tekniikka, koordinaatiokyky ja etenkin liikkuvuus ovat kuitenkin niin oleellinen osa rytmistä voimistelua, että ne nostavat fyysiset ominaisuudet lahjakkuuden tärkeimmäksi osatekijäksi. Lisäksi kaikki valmentajat korostivat jossain muodossa vartalon rakennetekijöiden tärkeyttä.

Meron (2004b, 241–250) mukaan lajitaidot ovat tärkein tekijä noin 10–12-vuotiaiden lahjakkuuksien etsinnässä. Myös tässä tutkimuksessa valmentajat kokivat lajista huolimatta lajitaidot ja -tekniikan erittäin tärkeiksi. Meron ja Holopaisen (2004, 364–369) mukaan notkeutta vaativissa lajeissa lahjakkuudet tulee löytää varhain, sillä notkeus kehittyi parhaiten ennen murrosikää. Voimistelunvalmentajat tuntuvat ymmärtävän tämän ja he arvostivatkin liikkuvuutta lajista riippumatta.

Sternberg ja Grigorenko (2000, 215–235) sekä Brown ym. (2005) painottavat älykyyttä lahjakkuustekijänä millä tahansa alalla. Sen avulla yksilö tietää, mikä toimii missäkin tilanteessa, mitä tulee tehdä tavoitteen saavuttamiseksi ja miten se saavutetaan (Brown ym. 2005). Gould ym. (2002) mainitsee myös urheiluälykkyyden osana urheilijan psyykkistä lahjakkuutta. Vain seitsemän valmentajaa (19.4 %) nimesi älykkyyden erittäin tärkeäksi ominaisuudeksi valmentamassaan voimistelulajissa. Toki voimistelussa ei tarvita reagoimista vastustajan liikkeisiin tai muuttuviin olosuhteisiin,

mutta älykkyys on myös kykyä analysoida, innovatiivista tekniikan kehittelyä, nopeaa oppimista, kykyä tehdä hyviä päätöksiä sekä ymmärrystä huippu-urheilun vaatimuksia ja luonnetta kohtaan (Gould ym. 2002), ja näistä on voimistelulajeissa varmasti hyötyä.

Toinen, erityisesti joukkuevoimistelussa tarvittava, yllättävän vähän mainintoja saanut ominaisuus oli maksimikestävyys. Vain kolme joukkuevoimisteluvalmentajaa (16.7 %) nimesi sen erittäin tärkeäksi ominaisuudeksi lajissaan. Järvinen (1996) on tutkimuksessaan todennut, että maksimikestävyys on erittäin tärkeä ominaisuus joukkuevoimistelun huippusuorituksissa. Vaikuttaakin siltä, että valmentajat ovat joko vastanneet huolimattomasti kyselyyn tai eivät tunne kaikkia valmentamansa lajin vaatimuksia ja huipulle vaadittavia lahjakkuustekijöitä.

Suurin osa valmentajista oli sitä mieltä, että heidän valmennuskokemuksensa oli vaikuttanut eniten heidän lahjakkuuskäsitykseensä. Kenenkään mielestä asian omaehtoinen lukeminen tai opiskelu ei ollut vaikuttanut eniten käsityksen muodostumiseen. Se voi kertoa valmentajien haluttomuudesta tai mahdollisuuksien puutteesta kouluttautua ja opiskella asiaa. Suurin osa valmentajista oli oto-valmentajia, jolloin ajankäyttö opiskeluun voi olla hyvin rajallista. Ongelmana voi olla myös se, että voimistelulajeista ei ole olemassa juuri minkäänlaista kirjallisuutta suomeksi eikä ulkomaiseen kirjallisuuteen ole halua tai mahdollisuuksia tutustua. Englanninkielisiä tutkimusartikkeleita on julkaistu jonkin verran miesten ja naisten telinevoimistelusta sekä rytmisestä voimistelusta, mutta ei yhtään joukkuevoimistelusta.

Toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää seuroissa ja lajeissa käytössä olevia lahjakkuuksien etsintämenetelmiä. Kyselymme perusteella yhdestäkään lajista tai seurasta ei löytynyt systemaattisia lahjakkuuksien etsintäjärjestelmiä. Kahdeksan valmentajaa (22.2 %) kertoi, ettei heidän seurassaan ole minkäänlaisia lahjakkuuksien etsintämenetelmiä. Seuroissa panostetaan paljon mainostamiseen, etenkin omilla nettisivuilla ja sanomalehdissä, sekä uusien harrastajien värväämiseen. Monessa seurassa lahjakkuuksien etsintä kuitenkin jää tähän vaiheeseen. Vaikuttaa siltä, että seuroissa ei ole tietoa viedä lahjakkuuksien etsintää tästä eteenpäin, vaikka ajatus suurista harrastajamääristä onkin hyvä.

Yleisin lahjakkuuksien etsintämenetelmä kyselyn mukaan oli oman seuran voimistelijoiden jaottelu taitotason mukaan eri ryhmiin. Toiseksi käytetyin menetelmä lahjakkuuksien löytämiseksi oli valintatilaisuus. Vastausten perusteella seurojen valintatilaisuudet perustuvat ns. mutu-tietoon eli valinnat eivät olleet systemaattisia ja niihin vaikuttivat yksittäisten valmentajien mielipiteet sekä kokemukset. Hämmästyttävää oli se, että kahdessa seurassa valinnan teki päävalmentaja, joka ei ollut testitilanteessa edes paikalla. Valmentajien kuvailemissa valintatilaisuuksissa painottuivat lajista riippumatta liikkuvuus sekä ketteryys ja koordinaatio. Yhdelläkään seuralla ei ollut testejä psyykkisten kykyjen testaamiseen, vaan psyykkisiä ominaisuuksia havainnoitiin lasten suorittaessa fyysisiä testejä sekä taitotestejä. Vaikuttaa siltä, että seuroissa testataan osittain vain sitä mitä osataan, eikä sitä mitä haluttaisiin testata. Mikäli psyykkisten ominaisuuksien testejä olisi tarjolla, niitä varmasti tehtäisiin.

Yksikään valmentajista ei maininnut testimenetelmissä lääkärin tarkastusta tai yleistä terveystarkastusta, joka oli oleellinen osa esim. Kanadan telinevoimistelun lahjakkuuksienetsintämallia (Petiot ym. 1987). Hernelahden (2008, 39) mukaan Suomessa on useissa lajeissa aloitettu urheilijoiden terveystarkastukset, jotka ovat esim. jalkapallon Veikkausliigan pelaajille pakolliset. Hänen mukaansa terveystarkastukset tulevat Suomessa pakollisiksi jääkiekossa A–C-junioreille. Toistaiseksi terveystarkastukset ovat jääkiekkoliiton suositus seurojen junioritoimintaan. Kansainvälisen Olympiakomitean suositus terveystarkastuksista koskee kaikkia kilpaurheilijoita.

Järvisen (2007, 48) mukaan lasten ja nuorten urheiluun liittyvät terveystarkastukset ovat harvinaisia. Hän kuitenkin arvelee terveystarkastusten lisääntyvän, koska niistä saadaan arvokasta tietoa valmennuksen avuksi. Järvinen toteaa, että Italia on edelläkävijä urheilevien lasten ja nuorten terveystarkastuksissa. Myös Rauhalan (2007, 41) mukaan joissakin Euroopan maissa nuorten urheilijoiden terveystarkastuksia on tehty jo pitkään ja ne ovat pakollisia. Järvisen (2007, 48) mukaan urheilijoiden terveystarkastukset ovat olleet pitkään käytössä lisäksi Venäjällä. Entisen Neuvostoliiton aikaan terveystarkastukset olivat urheilijoiden arkipäivää. Neuvostoliittolaisen systeemin tarkoituksena ei niinkään ollut ennaltaehkäistä mahdollisia urheilun aiheuttamia haitallisia terveysvaikutuksia vaan selvittää nuorten urheilijoiden lahjakkuutta tiettyyn lajiin.

Järvisen (2007, 48–49) mukaan esimerkiksi Oulun Kärpissä tehdään systemaattiset terveystarkastukset jääkiekk junioreille. Tarkastukset sisältävät esitietolomakkeen täytön, sydänfilmin ja verikokeen. Niiden tavoitteena on kartoittaa mahdolliset lääketieteelliset rajoitteet urheilulle sekä selvittää nuorten urheilijoiden biologinen ikä. Biologisessa iässä huomioidaan mm. myöhäinen kypsyminen, joka saattaa olla esim. este voimaharjoittelun aloittamiselle. Tällaiset löydökset tiedotetaan nuoren valmentajille, jotka ottavat sen huomioon valmennuksessa. Valmentajat saavat terveystarkastuksesta tiedon myös mahdollisista puutteista lihastasapainossa. Tämä on vielä pioneerityötä, jonka tarkoituksena on saada lasten ja nuorten terveystarkastukset urheiluseuratoiminnan perustyökaluksi. Järvisen (2007, 49) mukaan on myös ollut huhua, että EU tulisi suosittelemaan terveystarkastusten tekemistä aktiivisten nuorten urheilijoiden kohdalla.

Joukkuevoimistelun, naisten telinevoimistelun ja rytmisen voimistelun valmentajat painottivat selkeästi aikaisempaa aloitusikää kuin miesten telinevoimistelun valmentajat. Meron (2004b, 242) mukaan huippusuorituksia varten taitoja on kehitettävä aktiivisesti 6–10 vuoden iässä, joten tässä suhteessa valmentajat tekevät valintoja riittävän aikaisin. Huomion arvoista on kuitenkin se, että vain kolmasosa seuroista mainosti toimintaansa päivähoitopaikoissa ja viidesosa mainosti toimintaansa kouluissa. Jotta lahjakkuudet löydettäisiin riittävän aikaisin, tulisi mainostamista päivähoitopaikoissa lisätä. Peruskoulu tavoittaa koko ikäluokan ja esikoulu suurimman osan ikäluokasta, ja siksi näitä tahoja tulisi hyödyntää suuremman massan ja sitä kautta lahjakkuuksien saamiseksi lajin pariin. Lahjakkuuksienetsintämenetelmistä normaalin seuravalmennuksen ulkopuolisia keinoja, eli kykyjen etsintää kouluista ja yhteistyötä päivähoiton kanssa, käytti 14 % seuroista. Varsinainen lahjakkuuksien etsintä vaatii jo enemmän resursseja kuin pelkkä mainostaminen, ja siksi kouluissa ja päivähoitossa tehty lahjakkuuksienetsintä vaikuttaa yllättävän yleiseltä. Kokonaisuudessaan näitä yhteistyötahoja tulisi hyödyntää vielä paljon tehokkaammin.

Suomessa, edes menestyneissä voimisteluseuroissa, ei siis edelleenkään ole samankaltaisia systemaattisia lahjakkuuksien etsintä- ja testimenetelmiä kuin voimistelun huippumaissa. Verrattaessa yli 20 vuotta vanhaan kiinalaiseen malliin (Petiot ym. 1987) Suomen voimisteluseurojen toimet tuntuvat mitättömiltä. Voimme vain arvailla, mitä voimistelun huippumaissa tällä hetkellä tehdään, kun järjestelmä on ollut jo 20 vuotta

sitten huomattavasti Suomen nykyjärjestelmää edellä. Tutkimuksessamme mukana olleiden neljän lajin valmennusjärjestelmät ovat kaikki erilaisia ja pääpaino on tämän hetken edustusurheilijoiden valmennuksessa. Suomen Voimisteluliiton tämän hetken tavoitteena on eri voimistelulajien valmennusjärjestelmien yhtenäistäminen, joka on aloitettu kaikkien lajien yhteisellä valmennusprojektilla (Svoli 2009f). Lahjakkuuksien etsintä on osa kehittyvää valmennusjärjestelmää (Svoli 2009c). Tällä hetkellä lahjakkuuksien etsintää tehdään vain edustusurheilijoiden valinnan muodossa. Lasten osalta lahjakkuuksien etsinnän vastuu on seuroilla, joissa ei tutkimuksemme mukaan ole systemaattista lahjakkuuksien etsintää. Paljon on siis vielä tehtävää niin liitto- kuin seuratason tasolla.

Kolmannen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää valmentajien käsityksiä ja mielipiteitä lahjakkaiden voimistelijoiden kehittymisen tukemisesta seuroissa. Valmentajat kuvailivat tärkeimmiksi keinoiksi lahjakkaiden voimistelijoiden tukemisessa ja kehittämisessä kohti lajin huippua oikeanlaisen harjoittelun, hyvän ja ammattimaisen valmentajan, riittävät tukitoimet, suotuisat sosiaaliset tekijät sekä muut tekijät. Oikeanlaisessa harjoittelussa valmentajat korostivat erityisesti omalla taitotasolla harjoittelua, monipuolisuutta sekä sopivien haasteiden ja tavoitteiden merkitystä. Myös Davidsin ja Bakerin (2007) mukaan yksilön taitotason huomioiminen harjoittelun ohjelmoinnissa nopeuttaa lahjakkuuden kehittymistä. Tavoitteissa tulisi Brownin (2001, 62–65) mukaan huomioida fyysinen ja psyykinen kasvu sekä taitojen kehittyminen.

Tutkimuksemme mukaan valmentajan tulisi olla kannustava ja motivoiva, antaa palautetta ja kouluttaa itseään. Morganin ja Giacobbin (2006) tutkimat lahjakkaiden valmentajat olivat myönteisesti ajattelevia, painottivat kovan työn merkitystä, antoivat tukeaan ja olivat myötätuntoisia myös urheilun ulkopuolisissa asioissa. Tutkimuksessamme yksikään valmentaja ei maininnut mitään valmentajan suhtautumisesta urheilun ulkopuoliseen elämään. Koska myös voimistelijan muu elämä vaikuttaa urheilemiseen, tulisi hyvän valmentajan mielestämme huomioida urheilija kokonaisvaltaisesti eikä vain voimistelijana.

Tukitoimista valmentajat painottivat erityisesti psyykkistä valmennusta. Sosiaalisista tekijöistä ennen kaikkea perheen tuki olisi valmentajien mukaan tärkeää lahjakkuuksien kehittämisessä. Myös Baxter-Jonesin ja Maffullin (2003), Bloomin (1985) sekä

Côté (1999) tutkimuksissa vanhempien tuki oli merkittävä lahjakkuuksien kehittymistä edistävä tekijä. Lisäksi Côté (1999) painotti sisarusten roolimallin tärkeyttä. Ylilättävän harva oli maininnut taloudellisen tuen osana lahjakkaan voimistelijan tukemista. Baxter-Jonesin ja Maffullin (2003) mukaan monet lahjakkaat lapset eivät pääse kehittymään vanhempien taloudellisen tilanteen vuoksi. Omista kokemuksistamme tiedämme, että lahjakkaat voimistelijat ovat joutuneet lopettamaan perheen heikon taloudellisen tilanteen vuoksi – toisaalta on tapauksiakin, jossa perheen sosio-ekonominen asema on ollut syy lapsen siirtämiseen omaa taitotasoaan parempaan ryhmään.

Valmentajien yksimielisesti nimeämä tärkein seuroissa käytössä oleva keino lahjakaiden voimistelijoiden kehityksen tukemiseksi oli tasoryhmiin jako. Huomionarvoista oli, että valmentajat nimesivät enemmän huonoja kuin hyviä puolia, mutta kannattivat silti tasoryhmien muodostamista. Valmentajien mielestä yhden huippuryhmän kokoaminen saattaa voittaa huonojen puolien tuomat ongelmat. Kun on kyse kilpaurheilusta, ryhmiä ei voida koostaa kaveripiirien, yhteiskuljetusten tai vanhempien toiveiden mukaan. Lasten ehdoilla toimimisen tulisi kuitenkin olla peruslähtökohta ja se on mahdollista taitotason mukaisissa ryhmissä. Koemme, että tasoryhmien hyvät puolet ovat niin merkittäviä, että valmentajien tulisi panostaa huonojen puolien vähentämiseen. Mielestämme ainakin osa huonoista puolista on hoidettavissa esim. selkeällä tiedottamisella ja perusteluilla.

Tasoryhmiä perusteltiin sillä, että ryhmä ja valmennus vastaavat omaa taitotasoa ja se lisää voimistelijan motivaatiota, onnistumisen kokemuksia sekä kehitysnopeutta. Lisäksi valmentaminen helpottuu ja on mielekästä. Mielenkiintoista oli se, että yhtä usein mainittiin taidoiltaan ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan heikot voimistelijat kuin taitavat voimistelijat puhuttaessa omaa tasoa vastaavasta harjoittelusta. Valmentajat kokivat tärkeäksi, että myös heikommat voimistelijat saavat omaa tasoaan vastaavaa valmennusta, jotta he kokevat harjoittelun mielekkääksi ja eivät lopeta harrastusta. Abbottin ja Collinsin (2002), Pearsonin ym. (2006) sekä Westergårdin (1990, 18, 80) mukaan nopeasti kehittyvät vaikuttavat lahjakkaammilta kuin mitä he todellisuudessa ovat, kun taas hitaasti kehittyvä lapsi voi vaikuttaa lahjattomalta. Tästä syystä on tärkeää saada heikommatkin voimistelijat jatkamaan harrastustaan, koska heistä voi myöhemmin kehittyä lajin huippuja. Lapsia ei tulisi erotella liian varhain lahjakkaisiin ja lahjattomiin.

Suurimmaksi ongelmaksi tasoryhmien tekemisessä valmentajat kokivat kaveripiirien rikkoutumisen ryhmän vaihtuessa. Toiseksi suurimmaksi ongelmaksi valmentajat nimesivät voimistelijoiden vanhempien suhtautumisen ryhmäjakoisiin. Valmentajien kokemuksen mukaan vanhemmat eivät ymmärrä tasoryhmien merkitystä lasten kehitymiselle, etenkin jos oma lapsi joutuu heikompaan ryhmään. Valmentajat kokivat olonsa neuvottomiksi lasten vanhempien kanssa, ja moni toivoikin Voimisteluliitolta ohjeita ja perusteluita tasoryhmien jakamiseen. Näin ryhmäjakoa olisi helpompi perustella lasten vanhemmille.

Yllättävän harva valmentaja koki lasten eri aikaan tapahtuvan kehityksen ongelmalliseksi tasoryhmiin jaossa. Useat tutkijat (ks. Abbott & Collins 2002; Brown, 2001, 6; Mero 2004a, 400; Pearson ym. 2006; Westergård 1990, 18, 80) kokivat kalenteri-ian ja biologisen iän erot, eli niin sanotun ikävaikutuksen, ongelmaksi lasten lahjakkuuden tunnistamisessa ja ikään perustuvissa kilpailusarjoissa. Valmentajien vastauksista ei käynyt ilmi, tehdäänkö ryhmäjaot täysin taitojen perusteella vai myös iän perusteella. Oletettavaa on, että samassa ryhmässä olevat ovat suurin piirtein saman ikäisiä. Näin alkuvuodesta syntyneet ja usein biologisesti vanhemmat lapset ovat etulyöntiasemassa. Ongelmana oli myös se, että ryhmien ikäjakauma muuttuisi liian suureksi, jos ryhmät jaettaisiin vain taitotason mukaan. Tämä lienee ongelma erityisesti pienissä seuroissa, joissa harrastajia on vähemmän. Mielestämme seurojen tulisi tehdä rohkeammin tasoryhmiä, kunhan heikompiin ryhmiin valitut lapset saavat kehittyttyään mahdollisuuden nousta taitotasoaan vastaavaan valmennukseen.

Neljännän tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää valmentajien ajatuksia tukitoimista sekä niiden tarpeellisuudesta lahjakkuuksien etsinnässä ja valmentamisessa. Yli puolet valmentajista oli tyytymättömiä seuransa lahjakkuuksienetsintämenetelmiin tai siihen, että menetelmiä ei ollut. Lahjakkuuksien etsintää tulisi useiden valmentajien mukaan kehittää hankkimalla lisää harrastajia, jolloin olisi enemmän valinnanvaraa. Vaikuttaa kuitenkin siltä, ettei seuroissa ole lahjakkuudesta ja lahjakkuuksienetsinnästä paljon tietoa. Suurin osa kyselyymme vastanneista valmentajista toimii oman toimen ohella, joten halua tai mahdollisuuksia kouluttautumiseen ei välttämättä ole. Valmentajien vastausten perusteella liiton koulutukset eivät anna riittävästi tietoa lahjakkuudesta, sen etsinnästä ja tukemisesta. Vaikka uusien voimistelijoiden rekrytointi olisikin tehokasta, seuroissa ei välttämättä ole tietotaitoa lahjakkuuksien tunnistamiseen ja siir-

tämiseen taitotasoa vastaaviin ryhmiin. Valmentajat toivoivatkin liitolta erilaisia ohjeistuksia lahjakkuuksien etsintään ja testaamiseen. Selkeillä testauspaketeilla, määritelmillä ja ohjeistuksella voitaisiin varmasti valmentajien toiveiden mukaisesti systematisoida lahjakkuuksien etsintää ja eteenpäinviemistä sekä perustella valmentajien toimintaa vanhemmille ja seuran toimijoille.

Valmentajien toiveet yhteistyön lisäämisestä koskivat sekä seurojen välistä että alueellista yhteistyötä. Seurojen väliseen yhteistyöhön varmasti suhtaudutaan myönteisesti, mutta kynnyks yhteistyön aloittamiseen tuntuu jostain syystä olevan korkealla. Toisaalta on ymmärrettävää, että oman seuratyön hedelmistä halutaan pitää kiinni kovassa kilpailussa, mutta etenkin pienten seurojen kannattaisi yhdistää voimiaan kansainvälisen tason saavuttamiseksi. Mielestämme on kummallista, että seurojen välisen yhteistyön käynnistämiseen tarvittaisiin liiton apua. Tuntuisi loogiselta, että lähiseurur tekisivät kaikkia osapuolia hyödyttävää yhteistyötä, kun sille tuntuu olevan tarvetta. Yhteistyötä voisi tehdä myös Voimisteluliiton lajien sisällä, jotta voimistelusta kiinnostuneet lapset löytäisivät heille sopivimman voimistelulajin. On ajanhukkaa yrittää tehdä erittäin notkeasta tytöstä telinevoimistelijaa, kun hän todennäköisesti pärjäisi paljon paremmin rytmisessä voimistelussa. Aloitetta toivottiin liiton suunnasta, mutta suoranaisia toimenpide-ehdotuksia ei valmentajilta tullut. Tässä olisikin liitolle pohdinnan aihetta.

Miten lajien ja seurojen yhteistyötä voisi parantaa siten, että se on kaikille yhtä antoisaa ja tekee suomalaisesta voimistelusta yhä tasokkaampaa? Kenties liiton koulutuksessa voitaisiin korostaa yhä enemmän verkostojen ja yhteistyön merkitystä lahjakkuuksien tunnistamisessa ja eteenpäinviemisessä. Liitto voisi olla avuksi nimenomaan lahjakkuuksien pitämisessä lajin parissa. Ehkä voitaisiin muodostaa jonkinlainen lahjakkuuspolku, jossa seurur yhdessä tai erikseen suorittaisivat ensimmäisen ja toisen vaiheen valintoja ja valmentaisivat lahjakkaita voimistelijoitaan niin pitkälle kuin heidän resurssinsa riittävät. Liittojohtoisilla valmennusprojekteilla voitaisiin tarjota huipulahjakkaille voimistelijoille olosuhteet (esim. leiritys, kansainväliset kilpailut ja rahallinen tuki), joita lahjakkuuden eteenpäinvieminen vaatii.

Lahjakkuuksien valmentaminen vaatii myös lahjakkaan tai vähintäänkin taitavan valmentajan. Liiton koulutusjärjestelmää kehitetään jatkuvasti, mutta vielä tuntuu olevan

puutetta huippuvalmentajille tai huippuvoimistelijoiden valmentajille suunnatusta koulutuksesta. Tutkimuksemme valmentajista lähes puolet oli sitä mieltä, ettei liiton koulutusjärjestelmä tue heidän kehittymistään valmentajina. Ammattivalmentajista enemmistö oli tätä mieltä ota-valmentajien ollessa hieman tyytyväisempiä. Tätä tilastollisesti melkein merkitsevää eroa selittää Voimisteluliiton koulutusjärjestelmä, jossa ei lajitutuksen jälkeen voi enää edetä ylemmille tasoille, jolloin lisäkoulutus ja tietojen päivittäminen ovat vaikeaa. Eriytettyä koulutussysteemiä toivoivat kaksi kolmasosa vastaajista. Sellaiseen toimintamalliin voi mennä vielä vuosia, mutta useille kursseille voisi varmasti lisätä pienen tietopaketin lahjakkuudesta, jolloin tietous leviäisi halukaille jo melko vaivattomasti. Lahjakkaiden valmennuksen tueksi toivottiin eniten valmennusprojekteja ja jo edellä mainittua seurojen välisen yhteistyön aktivointia. Valmennusprojekteja toteutetaan liitossa jatkuvasti. Koska voimistelu ei ole suuren yleisön urheilulaji, raha on varmasti isoin este laajempien projektien toteuttamiseen. Olemassa olevilla resursseilla ei ole varaa hukata lahjakkuuksia.

Vaikka tutkimuksemme käsittelee huippu-urheilua, emme halua väheksyä alemmalla tasolla suurien massojen kanssa valmennus- ja ohjaustyötä tekeviä valmentajia. He ovat erittäin tärkeässä asemassa suurten harrastajamäärien liikuttamisessa ja tekevät osaltaan tärkeää työtä lasten ja nuorten parissa. Tosiasia kuitenkin lienee se, että jokaisesta voimisteluseurasta ei voi löytyä resursseja ammattimaiseen valmennukseen – eikä tarvitsekaan löytyä. Näissä tapauksissa valmentajien tulisi nähdä lapsen lahjakkuus ja suositella hänelle toiseen seuraan siirtymistä, mikäli lapsi on siihen itse valmis ja mikäli samalla alueella toimii huippu-urheiluun panostava seura. Tilanne oli järjestetty näin yhdessä seurassa. Yksi valmentaja myös painotti, että valmentajilla tulisi seuran sisällä olla taitoa nähdä voimistelijoiden lahjakkuus tai heikkous ja siirtää voimistelijat tasonsa mukaisiin harjoitteluryhmiin. Mielestämme valmentajilla tulisi olla seuran kilpailutoiminnan tasosta huolimatta kykyä tunnistaa lahjakkuuksia. Omasta kokemuksestamme tiedämme, että valmentajat pitävät usein tiukasti omista valmennettavistaan kiinni. Ryhmän taitavinta voimistelijaa on ilo valmentaa ja hänen siirtymisensä ryhmästä toiseen voi tuntua valmentajalta menetykseltä. Valmentajien tulisi kuitenkin ajatella voimistelijan kehittymistä sekä seuran tai alueen etua, kun lahjakkaimmat pääsevät harjoittelemaan yhdessä ja tavoittelemaan menestystä.

Tutkimuksen metodologinen ja eettinen pohdinta

Aluksi tutkimusaiheen rajaaminen tuotti hieman vaikeuksia, sillä mieltämme askarruttivat monet kysymykset voimistelulahjakkuuteen liittyen. Jätimme kyselylomakkeeseen tarkoituksella sellaisia kysymyksiä, jotka eivät suoranaisesti liittyneet tutkimusongelmiimme. Lopulta päädyimme analysoimaan lähes kaikki kysymykset, sillä tutkimusongelmatkin muotoutuivat sen mukaan, mikä näytti olevan valmentajien mukaan oleellista. Haastattelut olisivat olleet mielenkiintoinen ja arvokas lisä tutkimukseemme, mutta laaja kyselylomakeaineisto tuntui mielestämme riittävän kattavalta pro gradu -tutkimuksen toteuttamiseksi. Aiheen rajaukseen liittyen pohdittavaa oli myös siinä, tutkimmeko valmentajia vai seuroja. Käyttämillämme menetelmillä olemme kuitenkin kuulleet vain valmentajien subjektiiviset käsitykset, vaikka on muistettava, että seura luo valmentajille sen toimintaympäristön, kulttuurin ja arvot, jotka ohjaavat ajattelua ja toimintaa. Seurat olivat siis tässä tutkimuksessa vain tutkittavien toimintaympäristöjä.

Voimistelusta ja lahjakkuudesta on tehty Suomessa hyvin vähän tutkimuksia, ja siksi koemme myös puhtaasti kuvailevan tutkimustiedon olevan tärkeää lajien kehittämisen ja tietämyksen levittämisen kannalta. Olemme raportoineet kaikki omasta mielestämme tärkeät tulokset, jotta asiasta kiinnostuneet voivat saada mahdollisimman kattavan kuvan voimisteluvalmentajien lahjakkuuskäsityksistä ja lahjakkuuksien etsinnästä sekä tukemisesta. Tiedostamme, että metodiset ratkaisumme eivät ole puhtaasti määrällisiä tai laadullisia. Mutta Tuomen ja Sarajärvenkin (2006, 146) mukaan laadullisen ja määrällisen menetelmän yhdistäminen voi tuoda tutkittavasta ilmiöstä monipuolisemmin tietoa.

Esitestauksesta huolimatta kyselylomakkeessa ilmeni pieniä ongelmia tulosten käsittelyvaiheessa. Vallista (2007, 199–200) yksi tyypillisin monivalintakysymysten ongelma on se, että vastaaja valitsee useamman kuin yhden vaihtoehdon, vaikka vaihtoehdot ovat tutkijan mielestä toisensa poissulkevia. Koodatessaan vastauksia numeeriseen muotoon tutkija varaa kunkin koehenkilön kohdalle matriisiinsa vain yhden tilan, johon vastaus koodataan. Kysymys voi kuitenkin tuottaa ongelmia niin vastaajalle, koodaajalle kuin aineiston analysoijallekin. (Valli 2007, 199–200.) Tässä tutkimuksessa tämä ongelma tuli osittain esille kysyttäessä valmentajan lajia. Viisi valmentajaa valitsi antamistamme vaihtoehdoista useamman kuin yhden lajin omaksi lajikseen. Seuraavassa kysymyksessä pyydettiin nimeämään päälaji, mikäli valittuja lajeja oli useampia.

Teimme viimeksi mainitun kysymyksen perusteella muutokset matriisiin siten, että jokaiselle valmentajalle tuli vain yksi laji. Näin jokaisen valmentajan vastaukset vaikuttivat vain oman päälajin tuloksiin sillä oletuksella, että valmentaja oli ajatellut vain päälajiaan vastatessaan kysymyksiin.

Toinen monivalintakysymyksiin liittyvä ongelma ilmeni, kun selvitimme optimaalista ikää voimistelun aloittamiseksi. Vastausvaihtoehdoissa ylin vaihtoehto oli kymmenen vuotta tai myöhemmin ja alin viisi vuotta tai aiemmin. Keskiarvojen saamiseksi meidän olisi pitänyt kysyä asiaa avokysymyksenä. Keskiarvot ovat todennäköisesti virheellisiä myös seuroissa toimivien valmentajien lukumäärän kohdalla. Kaksi valmentajaa oli vastannut, että seurassa on 0 valmentajaa, mutta luonnollisestikin seuroissa on oltava ainakin yksi kyselyyn vastannut valmentaja. Syynä saattaa olla vastausvirhe tai käsite-ero, mikäli vastannut valmentaja kutsuu itseään ja seuran muita valmentajia ohjaajiksi. Ongelmaksi nousi lisäksi kysymys siitä, miten lahjakasta voimistelijaa tulisi tukea, jotta hänestä kehittyi huippu-urheilija. Jälkeenpäin totesimme, että olisimme saaneet enemmän tietoa seuroissa käytössä olevista menetelmistä kysymällä miten lahjakasta voimistelijaa tuetaan eikä miten tulisi tukea.

Avoimia vastauksia oli osittain vaikea luokitella, sillä esimerkiksi motivaatioon tai haluun kehittyä valmentajat viittasivat useilla eri termeillä. Käsitekarttoja muodostettaessa tuli joitakin tulkinnallisia ongelmia, kun mietimme, mikä ominaisuus kuuluu minäkään pääluokan alle. Pyrimme kuitenkin olemaan johdonmukaisia ja käyttämään hyväksi lukemaamme lähdekirjallisuutta. Avovastauksien yhteenvedot saattavat olla harhaanjohtavia vastauksien erilaisista pituuksista johtuen. Osa valmentajista kuvasi esimerkiksi tasoryhmien huonoja ja hyviä puolia niin monisanaisesti, että heidän vastauksensa painottuivat. Kiviniemi (2007, 83) toteaa, että jokainen tulkinta on kiistettävissä, sillä tutkimusraportti on aina tutkijan tulkinnallinen konstruktio. Tärkeintä on, että tutkija havainnoi omaa johdonmukaisuuttaan tulkintoja ja perusteluita luodessaan.

Osittaiset ristiriitaisuudet lahjakuuskäsityksiä koskevissa vastauksissa voivat johtua monista tekijöistä. Voi olla, että omin sanoin kerrottaessa valmentajat mainitsivat ne asiat, jotka ensimmäisenä tulivat mieleen. Toisaalta näin laajaa ilmiötä omin sanoin kuvatessaan valmentajat ovat saattaneet unohtaa mainita joitain heidän tärkeinä pitämiään ominaisuuksia. Ristiriitaisuudet voivat johtua myös siitä, että lahjakuus on to-

della vaikea määrittellä. Määrittelyn vaikeus esiintyi myös Helsenin ym. (2000) ja Falkin ym. (2003) palloilulajien tutkimuksissa. Helsenin ym. tutkimuksessa valmentajien lahjakkuuskäsityksissä painottuivat fyysiset kyvyt ja kehittyneisyys, kun taas Falkin ym. tuloksissa valmentajat painottivat motorisia taitoja ja lajitaitoja. Kaikki eivät ehkä pysty erottelemaan omasta lahjakkuuskäsityksestä selkeästi erilaisia osa-tekijöitä. Ristiriitaisuus voi johtua myös tulkinnoistamme: emme voi pelkkien mainintojen määrän perusteella päätellä niiden tärkeyttä. Lahjakkuuden osatekijöiden tärkeysjärjestystä määrittävä kysymys (kuvio 11) on periaatteessa ainoa, jonka perusteella voisimme tehdä johtopäätöksiä fyysisten, psyykkisten ja ympäristötekijöiden keskinäisistä suhteista. Ristiriita muihin lahjakkuuskäsitystä kartoittaviin kysymyksiin oli kuitenkin niin huomattava, että teimme tulkintamme niin kuin olemme ne raportoineet.

On mahdollista, että kaikilla ei ole kristallinkirkasta selviötä siitä, mitä asioita he todella arvostavat ja miten he ymmärtävät lahjakkuuden. Siten fyysisten ja psyykkisten osatekijöiden suhde saattaa vaihdella, kun niitä selvitetään monella eri tavalla. Ongelma saattoi täten olla kysymysten asettelussa. Hirsjärven ym. (2006, 184) mukaan kyse-lytutkimuksen yksi heikkous on se, että tutkija ei voi tietää, miten perehtyneitä vastaajat ovat tutkittavaan aiheeseen. Väärinymmärryksiä on myös vaikea kontrolloida, sillä tutkijalle ei voi olla selvää, miten onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat vastaajien näkökulmasta. Valli (2001, 100) toteaa, että paras keino välttää väärinymmärrykset ovat kysymysten yksiselitteinen muoto ja huolellinen esitetaus kysymyksiä laadittaessa. Mahdollisia väärinymmärryksiä olisi voinut vähentää tekemällä suunnitteilla olleet haastattelut.

Suurimmaksi metodologiseksi ongelmaksi muodostui se, että kaikista vastaajista joukkuevoimisteluvallmentajia oli puolet ja muista lajeista vastaajia oli vähän. Näin ollen kaikkia lajeja koskevat keskiarvot ovat painottuneet joukkuevoimistelun suuntaan. Valmentajien vertailu sukupuolen ja iän mukaan ei ollut mielekästä, koska miesvalmentajia oli vain yhdessä lajissa ja nämä valmentajat olivat keski-ikältään muiden lajien valmentajia vanhempia. Käytännössä olisimme siis verranneet miesten telinevoimisteluun muihin lajeihin.

Kaksi valmentajista oli ulkomaalaistaustaisia ja se näkyi heidän sanallisessa ilmaisykyvyssä. Osassa vastauksista pystyi päättämään, mitä vastaaja oli tarkoittanut, mutta

joiltain osin valmentaja oli ymmärtänyt kysymyksen väärin tai vastaus oli tulkinnanvarainen. Kielimuuria ilmeni myös lajeittain, sillä eri lajeilla on joissain määrin hyvin erilaiset termit ja käsitteet esim. kilpailujärjestelmän ja liikkeiden suhteen.

Tutkimusaineistomme ei ole laaja, ja se hankaloitti tilastollisten testien käyttöä analysointimenetelmänä. Pidämme kuitenkin kaikkia vastaajia aiheen kannalta tärkeinä. Eliittiotannalla pyrimme tavoittamaan vain SM-tasolla kilpailleiden urheilijoiden valmentajia ja seuroja. Laajentamalla tutkimusjoukkoamme harrastelijavoimistelijoiden seuroihin ja valmentajiin emme olisi mielestämme saaneet luotettavampaa aineistoa, vaikka vastaajamäärä olisi kasvanut. Oletettavaa kuitenkin oli, että vain SM-tasolla kilpailevien urheilijoiden seuroista löytyi todennäköisemmin tietoa ja menetelmiä lahjakkuudesta ja sen etsimisestä.

Tämän tutkimuksen tarkoitus ei ollut yleistää tuloksia koskemaan kaikkia suomalaisia voimisteluvallmentajia ja seuroja. Valmentajien lahjakkuuskäsityksien tulkinnoissa on kuitenkin aineksia yleistykseen ainakin Eskolan ja Suorannan (1999, 65–68) kriteerien valossa. Jos tutkittavien valinnassa on huomioitu, että heillä on suhteellinen samanlainen kokemusmaailma, tietoa tutkimusaiheesta ja kiinnostusta itse tutkimukseen, yleistettävyyden kriteeri täyttyy siltä osin, että aineisto on koottu järkevästi. Moilanen ja Rähä (2007, 67) kannattavat yleistämisen käsitteen sijasta suhteuttamista. Tutkijan täytyy osoittaa, missä suhteessa hän olettaa tutkimuksensa koskevan muutakin joukkoa kuin oman tutkimuksensa osallistujia. Emme oleta, että tutkimuksemme tulokset koskevat muita voimisteluseuroja ja -valmentajia. Luultavasti otoksemme ulkopuolelle jääneistä seuroista ei olisi myöskään löytynyt systemaattisia lahjakkuuksien etsintäjärjestelmiä. Jos näin olisi, niin menetelmät eivät ole ainakaan johtaneet SM-tason urheiluun.

Olemme pyrkineet toteuttamaan hyvää tieteellistä käytäntöä tutkimuksessamme. Olemme raportoineen seikkaperäisesti miten tutkimus on edennyt, miten aineistoa on käsitelty ja pyrkineet kunnioittamaan avoimuuden ja kontrolloitavuuden periaatetta. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 129–130.) Kaikki kyselyyn vastanneet valmentajat kokivat saaneensa tutkimuksesta riittävästi tietoa ja antoivat luvan vastauksiensa käyttöön nimettömänä tutkimustietona. Turvasimme vastaajien nimettömyyden valitsemalla sellaisia sitaatteja, joista ei voi päätellä kirjoittajan henkilöllisyyttä tai seuraa. Tutkimus-

tietoja käsitelimme muutenkin ehdottoman luottamuksellisesti. Tutkimusaiheemme on luonteeltaan sellainen, ettei siihen mielestämme liity eettisiä ongelmia.

Onnistuimme mielestämme tässä tutkimuksessa kokonaisuutena. Kirjallisuuskatsauksemme on monipuolinen ja kattava kuvaus lahjakkuustutkimuksen kentästä, jota suomalaisessa valmennuskirjallisuudessa ei juuri käsitellä. Kyselyllämme tavoitimme suuren joukon SM-tasolla toimivia valmentajia sekä neljän voimistelulajin ammattivalmentajia, ja olemme erittäin tyytyväisiä korkeaan vastausprosenttiin. Tutkimuksemme vahvuutena voimme pitää myös triangulaatioiden hyödyntämistä tutkijoiden ja menetelmien osalta. Kartoitimme seuroissa olevia yksittäisiä lahjakkuuksien etsintämenetelmiä, joita hyödyntämällä Voimisteluliiton on mahdollista alkaa kehittämään yleisiä ohjeistuksia lahjakkuuksien etsintään. Näitä ohjeita valmentajat peräänkuuluttivat vastauksissaan.

Jatkotutkimusaiheet

Ensimmäisenä jatkotutkimusaiheena tulee mieleen tämän tutkimuksen laajentaminen suunniteltuun muotoon eli haastattelujen tekeminen. Haastattelut toisivat todennäköisesti arvokasta lisätietoa, koska haastattelija pääsisi kysymään jatkokysymyksiä haastateltavan kertomista aiheista. Näin saataisiin paitsi vastauksia haluttuihin kysymyksiin, myös tarkennuksia, ja kenties sellaista tietoa, jota emme kyselylomakkeella saaneet kysymysten asettelun tai vastaajan ajankäytön vuoksi. Haastattelemalla valmentajia olisi myös mahdollista päästä tutkimaan lähempää voimisteluseuroja, joka oli alun perin yksi tavoitteistamme. Valmentajat saattaisivat myös kertoa avoimemmin seuransa käyttämistä lahjakkuuksien etsintämenetelmistä, kuten valintatilaisuuksien etenemisestä, koska haastattelutilanne olisi henkilökohtaisempi ja ehkä luottamuksellisempi kuin kyselyn täyttäminen. Emme voi olla varmoja siitä, kuinka rehellisesti ja tarkasti valmentajat ovat esimerkiksi seuransa valintatilaisuuksia kuvailleet. Toisaalta kyselylomakkeen kysymysten asettelu on voinut olla sellainen, että kaikki oleelliset asiat eivät ole tulleet ilmi.

Valmentajat painottivat lajista riippumatta psyykkisten ominaisuuksien merkitystä lahjakkuustekijöinä. He myös nimesivät psyykkisen valmentajan tärkeimmäksi tukitoimijaksi kysyttäessä miten lahjakasta tulisi tukea, jotta hänestä kehittyisi huippu-urheilija. Vastauksista kuitenkin selvisi, että vain neljänneksellä seuroista oli tukitoimijanaan

psykkinen valmentaja eikä lahjakkuuden tunnistamiseen ja psykkinen ominaisuuksien testaamiseen ollut menetelmiä. Saimme sellaisen käsityksen, ettei valmentajilla ole riittävästi tietoa psykkinen ominaisuuksista ja niiden testaamisesta, vaikka valmentajat painottivat niiden tärkeyttä vastauksissaan. Koemme, että psykkinen ominaisuuksien testauksen ja valmentajien psykkinen valmennuksen osaamisen kehittämiseksi olisi suuri tarve voimistelulajeissa.

Uusi ja mielenkiintoinen tutkimuskohde olisi niin ikään lahjakkaiden voimistelijoiden tukeminen ja valmentaminen, joita tässä tutkimuksessa sivuttiin. Kuten muutama valmentaja toi vastauksissaan esille, ei riitä että löydetään lajiin sopivimmat ja lahjakkaimmat lapset, vaan heidän kehittymistään tulee osata tukea ja heidän motivaationsa tulee taata lajin parissa jatkamiseksi. Uutta tietoa voisi tuoda tutkimalla Suomen menestyneitä voimistelijoita ja joukkueita retrospektiivisesti eli takautuvasti, jolloin heidän menestykseen johtaneita tekijöitään selvitettäisiin lapsuudesta alkaen. Vertailua voisi tehdä saman ikäisiin heikommin menestyneisiin voimistelijoihin ja joukkueisiin.

Tähän liittyen olisi tärkeää tietää myös se, mikä tekee voimisteluvalmentajasta lahjakkaiden. Onko valmentajien lahjakkuuden kehittämisessä kenties samanlaisia prosesseja tukevia tekijöitä kuin voimistelijan lahjakkuuden kehittämisessä? Tuntuu järjestykseltä, että lahjakkaiden valmentajien avulla pienten maiden – kuten Suomen – ”voimistelijarepertuaaria” osattaisiin hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla eikä lahjakkaita voimistelijoita hukattaisi niin paljoa huonon valmennuksen takia. Kiinnostavaa olisi tutkia myös ulkomaisten voimistelun huippumaiden, erityisesti länsimaiden, menestykseen johtaneita malleja. Länsimaisia malleja voitaisiin kenties soveltaa Suomeenkin.

Pyrimme tutkimuksessamme selvittämään voimisteluvalmentajien näkemyksiä. Jos samoja asioita kysyttäisiin voimistelijoilta, saattaisi vastauksissa olla vielä lisää tietoa ja ymmärrystä lahjakkuudesta. Esimerkiksi tukitoimien tarpeesta voimistelijoilla saattaa olla erilainen käsitys kuin valmentajilla. Olisi mielenkiintoista selvittää, mitä voimistelijat ajattelevat tasoryhmien muodostamisesta ja yleisesti omalla taitotasolla harjoittelun tärkeydestä.

Tässä tutkimuksessa jäi huomioimatta Voimisteluliiton lajeista kilpa-aerobic, team-gym, akrobatiavoimistelu ja trampoliinivoimistelu, joiden parista voisi löytyä lahjakkuuksien etsintämenetelmiä. Etenkin kaksi viimeksi mainittua ovat vielä Suomessa lajeina uusia, joten voi olettaa, että lajien kasvaessa menetelmät kehittyvät.

Lopuksi

Tämä tutkimus oli opettavainen kokemus tutkimuksen tekemisestä ja mielekäs tapa syventää omaa ymmärrystämme lahjakkuutta ja voimistelua kohtaan. Tuomi ja Sarajärvi (2006, 87) muistuttavat, että väitöskirjaa alemmista opinnäytetöistä vähemmän kuin yksi sadasta on tieteellisesti merkittävä. Uskomme silti, että tutkimuksellamme on oma aiheesta kiinnostunut lukijakuntansa voimistelulajien parissa.

Tarve tämän aiheen tutkimiseen lähti Voimisteluliiton huippuvoimistelun strategian yhdestä tavoitteesta, jonka mukaan valmennusjärjestelmää tulisi kehittää luomalla ohjeistus lahjakkuuksien etsimiseen ja eteenpäin ohjaamiseen siten, että turvataan voimistelijoiden harjoittelu omalla taitotasolla ja mahdollistetaan siirtyminen lajien välillä (Svoli 2009c). Siirtymistä lajien välillä on Voimisteluliitossa pyritty helpottamaan mm. alle 12-vuotiaiden asemakilpailuilla. Ideana on, että asemakilpailuissa kohtaavat kaikkien voimistelulajien harrastajat ja jokainen voi osallistua lajiin kuin lajiin. Arviointiperusteet ovat kaikille samat ja pääpaino on perusvoimistelutaitojen (kuten ryhdin, ojennusten, kuntotekijöiden, vartalonhallinnan, koordinaation, tasapainon ja perusasentojen) tarkastelussa. Aseman arviointiohjeiden mukaan perusvoimistelu on kaikkien voimistelulajien pohja. (Svoli 2009d.)

Tämän tutkimuksen tulokset tukevat osittain sitä, että kaikille lajeille on olemassa yhteinen perusvoimistelupohja. Esimerkiksi ominaisuuksien listalla yli 90 % kaikista valmentajista piti koordinaatiokykyä ja lajikohtaista liikkuvuutta sekä lajitaitoja ja -tekniikka erittäin tärkeinä ominaisuuksina. Toki lajitaidot ja -tekniikka ovat tässä kohtaa hyvin laaja käsite, mutta se kattaa varmasti ison osan perustaidoista, jotka ovat samoja kaikissa lajeissa. Psykkisistä ominaisuuksista yli 90 % valmentajista oli pitänyt erittäin tärkeinä itseluottamukseen, motivaatioon, sitoutumiseen ja tahtoon viittaavia ominaisuuksia. Samasta taulukosta (taulukko 3) on helposti nähtävissä myös joitain isoja lajikohtaisia eroja sen suhteen pitävätkö valmentajat tiettyjä ominaisuuksia erittäin tärkeinä. Hyviä esimerkkejä tästä ovat miesten telinevoimistelupalmentajien pai-

nottama maksimivoima, joukkuevoimisteluvallmentajien ei niin tärkeänä pitämä älykyys, naisten telinevoimistelun valmentajien vähän arvostamat peruskestävyys ja rakennetekijät sekä rytmisen voimistelun valmentajien vähän arvostama rohkeus. Valintatilaisuutta koskevissa kysymyksissä tuli ilmi, että kaikissa lajeissa testataan liikkuvuutta ja ketteryyttä hyvin samankaltaisesti. Miesten ja naisten telinevoimistelun valintatilaisuuksissa kylläkin korostui voiman ja rohkeuden testaaminen, kun taas joukkuevoimistelussa ja rytmisessä voimistelussa arvioitiin jalkatekniikkaa.

Voimmeko silti puhua yleisestä voimistelulahjakkuudesta? Kaikissa tämän tutkimuksen voimistelulajeissa kieltämättä vaaditaan ja arvostetaan monia samoja asioita ja taitoja, mutta lajit ovat huipputasolla loppujen lopuksi aivan erilaisia. Voisiko tulevaisuudessa olla mahdollista, että aina resurssien salliessa seurat järjestäisivät lajeille yhteisiä valintatilaisuuksia, joista jokainen innostunut voimistelija voitaisiin ohjata hänelle parhaiten sopivaan lajiin? Silloin saataisiin lahjakkuudetkin heti sellaiseen valmennukseen, jossa lapset pääsevät näyttämään parasta osaamistaan ja innostuisivat voimistelusta vielä lisää. Tämän tutkimuksen perusteella psyykkisiä ominaisuuksia arvostettiin kaikissa neljässä voimistelulajissa niin paljon, että niiden huomioimista lahjakkuuksien etsinnässä tulisi korostaa.

Tutkimustamme voi mielestämme hyödyntää Voimisteluliiton koulutuksen kehittämisessä sekä voimistelulajien yhteisen valmennusjärjestelmän kehittämisessä. Koulutuksissa tulisi ensisijaisesti kertoa lahjakkuuden monista osatekijöistä ja niiden tunnistamisesta. Ammattivalmentajat voisivat hyötyä kansainvälisestä koulutuksesta ja yhteistyöstä käytyään läpi kotimaisen koulutusjärjestelmän. Vaikka yhdeltäkään seuralta ei löytynyt systemaattisia lahjakkuuksien etsintämenetelmiä, oli muutamissa seuroissa toimivilta vaikuttavia yksittäisiä menetelmiä, kuten valintatilaisuus. Seurojen välistä yhteistyötä lisäämällä lahjakkuuksien etsinnässä edistyneimmät seurat voisivat tarjota malleja etsinnän toteuttamiseen. Menetelmiä voisi myös kehittää yhdistämällä useamman seuran yksittäisiä menetelmiä. Tuloksemme tulevat varmasti olemaan hyödyllisiä, jos Voimisteluliitto jatkaa ohjeistuksen kehittämistä lahjakkuuksien tunnistamiseksi ja eteenpäinviemiseksi.

LÄHTEET

- Abbott, A. & Collins, D. 2002. A theoretical and empirical analysis of a “state of the art” talent identification model. *High Ability Studies* 13 (2), 157–178.
- Arkaev, L. I. & Suchilin, N. G. 2004. *How to create champions*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Baker, J. & Côté, J. 2003. Resources and commitment as critical factors in the development of “gifted” athletes. *High Ability Studies* 14 (2), 139–140.
- Baker, J. & Horton, S. 2004. A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies* 15 (2), 211–228.
- Baxter-Jones, A. D. G. & Maffulli, N. 2003. Parental influence on sport participation in elite young athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 43 (2), 250–255.
- Bloom, B. S. 1985. *Developing talent in young people*. New York: Ballantine Books
- Bloomfield, J. 1998. Posture and proportionality in sport. *Teoksessa B. Elliot (toim.) Training in sport*. Chichester: Wiley, 145–186.
- Bompa T. O. 1999. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 4th edition. Champaign IL: Human Kinetics.
- Bouchard, C., Leon, A. S., Rao, D. C., Skinner, J. S., Wilmore, J. H. & Gagnon, J. 1995. The HERITAGE family study: Aims, design, and measurement protocol. *Medicine & Science in Sports and Exercise* 27, 721–729.
- Bouchard, T. J. Jr., Lykken, D. T., McGue, M., Segal, N. L. & Tellegen, A. 1990. Sources of human psychological differences: the Minnesota study of twins reared apart. *Science* 250, 223–228.
- Brown, C. H., Gould, D. & Foster, S. 2005. A framework for developing contextual intelligence (CI). *The Sport Psychologist* 19, 5–62.
- Brown, J. 2001. *Sports talent. How to identify and develop outstanding athletes*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Bullock, N., Gulbin, J. P., Martin, D. T., Ross, A., Holland, T. & Marino, F. 2009. Talent identification and deliberate programming in skeleton: ice novice to winter Olympian in 14 months. *Journal of Sports Sciences* 27 (4), 397–404.

- Caine, D., Bass, S. L. & Daly, R. 2003. Does elite competition inhibit growth and maturation in some gymnasts? Quite possibly. *Pediatric Exercise Science* 15, 360–372.
- Carl, K. 1988. *Talentsuche, talentauswahl und talentförderung*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Carlson, R. 1993. The path to the national level in sports in Sweden. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 3 (3), 170–177.
- Chan, D. W. 2005. Family environment and talent development of chinese gifted students in Hong Kong. *Gifted Child Quarterly* 49 (3), 211–221.
- Cogan, K. D. & Vidmar, P. 2000. *Sport psychology library: gymnastics*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Côté, J. 1999. The influence of the family in the development of talent in sports. *Sport Psychologist* 13, 385–417.
- Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and play in the development in the sport expertise. Teoksessa G. Tenenbaum & R. C. Eklund (toim.) *Handbook of sport psychology*. New Jersey: Wiley, 184–202.
- Dai, Y. D. & Renzulli, J. S. 2008. Snowflakes, living systems, and the mystery of giftedness. *Gifted Child Quarterly* 52 (2), 114–130.
- Davids, K. & Baker, J. 2007. Genes, environment and sport performance. Why the nature-nurture dualism is no longer relevant. *Sports Medicine* 37 (11), 961–980.
- Deaner, H. & Silva, J. M. 2002. Personality and sport performance. Teoksessa J. M. Silva & D. E. Stevens (toim.) *Psychological foundations of sport*. Boston: Allyn & Bacon, 48–65.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2008. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology* 1 (49), 14–23.
- Douda, H. T., Toubekis, A. G., Avloniti, A. A. & Tokmakidis, S. P. 2008. Physiological and anthropometric determinants of rhythmic gymnastics performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 3, 41–54.
- Durand-Bush, N & Salmela J. H. 2001. The development of talent in sport. Teoksessa R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (toim.) *Handbook of sport psychology*. New York: John Wiley, 269–289.

- Eccles, D. W., Walsh, S. E. & Ingledew, D. K. 2002. A grounded theory of expert cognition in orienteering. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 24, 68–88.
- Ericsson, K. A. 1996. The acquisition of expert performance: an introduction to some of the issues. Teoksessa K. A. Ericsson (toim.) *The road to excellence*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 51–80.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T. & Tesch-Römer, C. 1993. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review* 100 (3), 363–406.
- Ericsson, K. A., Roring, R. W. & Nandagopal, K. 2007. Giftedness and evidence for reproducibly superior performance: an account based on the expert performance framework. *High Ability Studies* 18 (1), 3–56.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. 2007. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen tutkimuksen analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Juva: WS Bookwell Oy, 159–185.
- Eysenck, H. J. & Barrett, P. T. 1993. Brain research related to giftedness. Teoksessa K. A. Heller, F. J. Mönks & A. H. Passow (toim.) *International handbook of research and development of giftedness and talent*. Oxford: Pergamon Press, 115–131.
- Falk, B., Lidor, R., Lander Y. & Lang, B. 2003. Talent identification and early development of elite water-polo players: a 2-year follow-up study. *Journal of Sports Sciences* 22, 347–355.
- Feldman, D. H. 1986. *Natures gambit: child prodigies and the development of the human potential*. New York: Basic Books.
- Gagné, F. 1993. Constructs and models Pertaining to exceptional human abilities. Teoksessa K. A. Heller, F. J. Mönks & A. H. Passow (toim.) *International handbook of research and development of giftedness and talent*. Oxford: Pergamon Press, 89–102.
- Gagné, F. 2004. Transforming gifts into talents: the DMGT as a developmental theory. *High Ability Studies* 15 (2), 121–147.
- Gardner, H., Kornhaber, M. L. & Wake, W. K. 1996. *Intelligence: Multiple perspectives*. Fort Worth: Harcourt Brace.

- Gardner, H. 2000. The giftedness matrix: A developmental perspective. Teoksessa R. C. Friedman & B. M. Shore (toim.) *Talents unfolding*. Washington: American Psychological Association, 77–88.
- Gluck, M. 1982. *Mechanics for gymnastics coaching. Tools for skill analysis*. Springfield: Charles C Thomas.
- Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffet, A. 2002. Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology* 14 (3), 172–204.
- Green, M. & Oakley, B. 2001. Elite sport development and playing to win: uniformity and diversity in international approaches. *Leisure Studies* 20, 247–267.
- Harwood, C., Cumming, J. & Fletcher, D. 2004. Motivational profiles and psychological skill use within elite youth sports. *Journal of Applied Sport Psychology* 16, 318–332.
- Heino, S. 2000. *Valmentautumisen psykologia*. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Helsen, W. F., Hodges, N. J., Van Winckel, J. & Starkes, J. L. 2000. The roles of talent, physical precocity and practice in the development of soccer expertise. *Journal of Sports Sciences* 18, 727–736.
- Hernelahti, M. 2008. Urheilijoiden äkkikuolemat – hälyttävät oireet ja terveystarkastukset. *Valmentaja* 2, 38–39.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Hohmann, A. & Seidel, I. 2003. Scientific aspects of talent development. *International Journal of Physical Education* 40 (1), 9–20.
- Holopainen, M. 1997. Telinevoimistelu. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen (toim.) *Nykyaikainen urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Mero Oy, 359–369.
- Holopainen, M. 1998. Seuran valmennusjärjestelmä. *Jumppajutut* 1, 9–12.
- Holopainen, M. 2005. *Henkilökohtainen tiedonanto*.
- Howe, J. A. Davidson, J. W. & Sloboda, J. A. 1998. Innate talent: reality or myth? *Behavioral and Brain Sciences* 21 (3), 399–442.
- Häkkinen, K. Mäkelä, J. Mero, A. 2004. Voima. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy, 251–292.
- Itkonen, H. & Kortelainen, J. 2000. Maakunnan lippulaivaksi?: Kamppailu pesäpallon alueellisesta herruudesta. Teoksessa H. Roiko-Jokela & E. Sironen (toim.) *Urheilu katsoo peiliin*. Jyväskylä: Atena, 199–211.

- Järvinen, A. 1996. Aerobinen kapasiteetti, jalkojen ja vartalon lihasten voimantuotto-ominaisuudet sekä lajisuorituksen rasittavuus joukkuevoimistelijoilla ja rytmisillä kilpavoimistelijoilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos, Pro gradu-tutkielma.
- Järvinen, H. 2007. Terveystarkastuksilla perustietoa lasten ja nuorten urheiluharrastukseen. *Valmentaja* 3, 48–49.
- Kaufman, S. B. 2007. Investigating the role of domain general mechanisms in the acquisition of domain specific expertise. *High Ability Studies* 1 (18), 71–73.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2009. Persoonallisuuden käsite psykologiassa. Teoksessa R. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) *Meitä on moneksi*. Jyväskylä: PS-kustannus, 49–69.
- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Juva: WS Bookwell, 70–85.
- Kleemola, I. 1996. Naisliikuntaa 100 vuotta. Keuruu: Otava.
- Komulainen, A. 1993. Kristallipallon avulla maajoukkueeseen? *Liikunta & Tiede* 1, 9.
- Korsumäki, J. 1988. Tehokas valmennus tuo kyvyt esiin. *VK-lehti* 1, 23.
- Kujala, A. 1995. Valmennusjärjestelmä ei ole kykyjenetsintää varten. *Valmentaja* 2, 10–11.
- Law, M. P., Côte, J. & Ericsson K. A. 2007 Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: a retrospective study. *International Journal of Sport & Exercise Psychology* 5 (1), 82–103.
- Lawrence, I. 2008. Talent identification in soccer: a critical analysis of contemporary psychological research. *Soccer Journal* 53 (4), 9–14.
- Lidor, R., Hershko, Y., Bilkevitz, A., Arnon, M. & Falk, B. 2007. Measurement of talent in volleyball: 15-month follow-up of elite adolescent players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 47, 159–168.
- Lidor, R., Falk, B. Arnon, M., Cohen, Y. Segal, G. & Lander, Y. 2005. Measurement of talent in team handball: the questionable use of motor and physical tests. *Journal of Strength and Conditioning Research* 19 (2), 318–325.
- Linna-Laiho, J. & Rantalainen, L. 1998. Rytmisen kilpavoimistelu. Teoksessa H. Jaakkola (toim.) *Naisvoimistelu – liikunnan iloa*. Gummerus Oy Kirjapaino, Jyväskylä, 204–227.

- Liukkonen, J. 2004. Psyykkiset tekijät urheilussa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK-kustannus Oy, 215–239.
- Lyytinen, H. Eklund, K. & Laakso, M. 1995. Varhainen kognitio, temperamentti ja vuorovaikutus. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhonen & H. Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY, 40–65.
- Mann, D. T. Y., Williams, A. M., Ward, P. & Janelle, C. M. 2007. Perceptual-cognitive expertise in sport: a meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 29, 457–478.
- Mero, A. 2004a. Urheilulahjakkuuksien etsintä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK-kustannus Oy, 400–409.
- Mero, A. 2004b. Taito ja tekniikka. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK-kustannus Oy, 241–250.
- Mero, A. & Holopainen, M. 2004. Notkeus. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK-kustannus Oy, 364–369.
- Mero, A. Jouste, P & Keränen, T. 2004. Nopeus. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK-kustannus Oy, 293–310.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK-kustannus Oy.
- Mero, A. & Numminen P. 1990. Taito ja sen harjoittaminen. Teoksessa A. Mero, T. Vuorimaa & K. Häkkinen (toim.) Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: VK-kustannus Oy, 49–69.
- Metsämuuronen, J. 2007. Pienten aineistojen tilastollinen testaaminen. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: WS Bookwell Oy, 213–235.
- Metsäpelto, R. & Feldt, T. 2009. Persoonallisuuden käsite psykologiassa. Teoksessa R. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) Meitä on moneksi. Jyväskylä: PS-kustannus, 13–29.

- Miah, A & Rich, E. 2006. Genetic test for ability?: talent identification and the value of an open future. *Sport, Education and Society* 11 (3), 259–273.
- Miettinen, P. 1999. Lapsen fyysismotoriset kyvyt, ominaisuudet ja niiden harjoittaminen. Teoksessa P. Miettinen (toim.) *Liikkuva lapsi ja nuori*. Jyväskylä: VK-kustannus Oy, 55–60.
- Moilanen, P. & Rähä, P. 2007. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Juva: WS Bookwell, 46–69.
- Morgan, T. K. & Giacobbi, P.R. 2006. Toward two grounded theories of the talent development and social support process of highly successful collegiate athletes. *The Sport Psychologist* 20, 295–313.
- Nicholls, J. G. 1989. *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Niemi-Nikkola, K. 2004. Suomalainen valmennusjärjestelmä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: VK-kustannus Oy, 387–397.
- Nummela, A. 2004. Nopeuskestävyys. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: VK-kustannus Oy, 315–332.
- Nummela, A. Keskinen, K. Vuorimaa, T. 2004. Kestävyys. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: VK-kustannus Oy, 333–376.
- O’Quinn, G. 1978. *Developmental gymnastics. Building physical skills for children*. Texas: University of Texas Press.
- Orlick, T. 2000. *In pursuit of excellence: how to win in sport and life through mental training*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Parkatti, H. 1990. Ohjaus ja kasvatus nuorten valmennuksessa. Teoksessa A. Mero, T. Vuorimaa & K. Häkkinen (toim.) *Lasten ja nuorten harjoittelu*. Jyväskylä: Mero Oy, 13–20.
- Patton, M. Q. 2002. *Qualitative research & evaluation methods*. Thousand Oaks: Sage Publications.

- Pearson, D.T., Naughton, G.A. & Torode, M. 2006. Predictability of physiological testing and the role of maturation in talent identification for adolescent team sports. *Journal of Science and Medicine in Sport* 9 (4), 277–287.
- Pervin, L. A. 2003. *The science of personality*. New York: Oxford University Press.
- Petiot, B., Salmela J. H. & Hoshizaki T. B. 1987. World identification systems for gymnastics talent. *Congres Scientifique de gymnastique de Montreal, Montreal*.
- Porter, L. 2005. *Gifted young children. A guide for teachers and parents*. Berkshire: Open University Press.
- Rauhala, T. 2007. Lahjakkuuden arviointiin laajempaa tarkastelua. *Valmentaja* 2, 40–41.
- Rautava, P., Laakso, L. & Nupponen, H. 2003. Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. *Liikunta & tiede* 5-6, 26–32.
- Robinson, N. M. 2000. Giftedness in very young children: how seriously should it be taken? Teoksessa R. C. Friedman & B. M. Shore (toim.) *Talents unfolding*. Washington: American Psychological Association, 7–26.
- Runco, M. A. 2007. *Creativity: theories and themes: research, development, and practice*. San Diego: Academic Press.
- Ryan, R.M. & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 1 (55), 68–78.
- Saarela, J. & Mero, A. 1987. Psykologiset tekijät. Teoksessa A. Mero (toim.) *Nopeus ja nopeuskestävyys harjoittelu*. Jyväskylä: Mero Oy, 50–55.
- Saaristo, S. 1995. Lahjakas yksilö – lahja ympäristölleen. *Valmentaja* 2, 8–9.
- Salmela, J.H., Petiot, B. & Hoshizaki, T.B. 1987. Psychological nurturing and guidance of gymnastics talent. *Congrés Scientifique de gymnastique de Montréal, Montreal*.
- Silverthorn, D.U. 2007. *Human physiology*. USA: Pearson Education.
- Sloane, K. D. 1985. Home influences on talent development. Teoksessa B. S. Bloom (toim.) *Developing talent in young people*. New York: Ballantine Books, 439–476.
- Sternberg, R. J. 2003. *Wisdom, intelligence, and creativity synthesized*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. & Davidson, J. E. 1986. *Conceptions of giftedness*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Sternberg, R. J. & Grigorenko, E. L. 2000. Practical intelligence and its development. Teoksessa R. Bar-On & J. D. A. Parker (toim.) The handbook of emotional intelligence. San Fransisco: Jossey- Bass, 215–243.
- Tranckle, P. & Cushion, C. J. 2006. Rethinking giftedness and talent in sport. *Quest* 58, 265–282.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.
- Vallerand, R. J. 2007. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. Teoksessa G. Tenenbaum & R. C. Eklund (toim.) Handbook of sport psychology. New Jersey: John Wiley, 59–83.
- Valli, R. 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 100–112.
- Valli, R. 2007. Vastaja asettaa tulkinnalle haasteita. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: WS Bookwell, 198–212.
- Vanden Auweele, Y., Nys, K., Rzewnicki, R. & Van Mele, V. 2001. Personality and the athlete. Teoksessa K. A. Heller, F. J. Mönks & A. H. Passow (toim.) International handbook of research and development of giftedness and talent. Oxford: Pergamon Press, 239–268.
- Ward, P & Williams, A. M. 2003. Perceptual and cognitive skill development in soccer: the multidimensional nature of expert performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 25, 93–111.
- Weinberg, R. & Gould, D. 2007. Foundations of sport & exercise psychology. Champaign: Human Kinetics.
- Westergård, J. 1990. Lapsen kehitys ja urheilu. Teoksessa J. Westergård & H. Ikonen (toim). Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Turku: Työväen Urheiluliitto, 65–80.
- Williams, A. M. & Reilly, T. 2000. Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18, 657-667
- Winner, E. 1996. Gifted children. New York: Basic Books.
- Young, P. & Tyre, C. 1992. Gifted or able? Realizing children's potential. Buckingham: Open University Press.

Sähköiset lähteet

- FIG.2008. http://exel.fig-gymnastics.com/UrlGrpServer.jsr?@_ID=6018&@_TEMPLATE=5991. Viitattu 1.9.2008.
- FIG. 2009. <http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vnavsite/page/directory/0,10853,5187-188460-205682-nav-list,00.html>. Viitattu 5.2.2009.
- IFAGG. 2009
http://www.ifagg.com/competition/world_championships/previous_world_championships/. Viitattu 21.8.2009.
- Martin, S. G., Arin, K. P., Palakshappa, N. & Chetty, S. 2005. Do elite sports systems mean more Olympic medals? Massey University, Department of Commerce, Working papers
http://commerce.massey.ac.nz/research_outputs%5C2005/2005031.pdf. Viitattu 19.5.2009.
- Svoli. 2008a. http://www.svoli.fi/lajit/miesten_telinevoimistelu/. Viitattu 1.9.2008.
- Svoli. 2008b. http://www.svoli.fi/lajit/naisten_telinevoimistelu/. Viitattu 1.9.2008.
- Svoli. 2008c. <http://www.svoli.fi/lajit/joukkuevoimistelu/>. Viitattu 1.9.2008.
- Svoli. 2008d. http://www.svoli.fi/lajit/rytminen_voimistelu/. Viitattu 1.9.2008.
- Svoli. 2009a. http://www.svoli.fi/lajit/miesten_telinevoimistelu/?x87596=721207. Viitattu 4.2.2009.
- Svoli. 2009b. http://www.svoli.fi/lajit/rytminen_voimistelu/lajiesittely/. Viitattu 20.1.2009.
- Svoli 2009c. <http://svoli-fi-bin.directo.fi/@Bin/4b57955ee8f3597221c4f64508130b94/1241087056/application/pdf/153158/Huippuvoimistelunstrategia07.pdf>. Viitattu 30.4.2009.
- Svoli. 2009d. http://www.svoli.fi/lapset/svoli_jumppakoulu/asema/. Viitattu 5.5.2009.
- Svoli 2009e. <http://www.svoli.fi/alueet/>. Viitattu 3.6.2009.
- Svoli 2009f. http://www.svoli.fi/lajit/valmennusprojekti_2012/. Viitattu 25.8.2009.

LIITTEET

Liite 1: Saatekirje

The logo for Svoli, featuring the word "Svoli" in a stylized, cursive script font.

Arvoisa valmentaja!

Teemme tutkimusta lahjakkuudesta ja seurojen lahjakkuuksien etsintämenetelmistä Suomen Voimisteluliitto Svolille.

Suomen Voimisteluliitto Svolissa on meneillään Suomen Olympiakomitean valmennusjärjestelmän kehittämisprosessi, jonka tarkoituksena on kehittää kilpa- ja huippuvoimistelua. Voimistelun valmennusjärjestelmän osaksi luodaan ohjeistus lahjakkuuksien löytämiseksi ja kehittämiseksi voimistelussa. Tämä Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteiden laitoksen pro gradu -tutkielma on osa kyseistä lahjakkuuden tutkimusta voimistelussa. Tässä tutkimuksessa analysoidaan valmentajien käsityksiä lahjakkuustekijöistä sekä kartoitetaan lahjakkuuksien etsintämenetelmiä, joilla tarkoitetaan pääasiassa lapsen valintaa tiettyyn taitotasoryhmään ensimmäistä kertaa, myöhempiä ryhmäjakoja sekä näiden kahden yhdistelmiä.

Lahjakkaiden voimistelijoiden löytäminen ja eteenpäin vieminen on ensiarvoisen tärkeää, jotta Suomen menestyminen kansainvälisesti on mahdollista. Voimistelulahjakkuuksien etsintämenetelmien kehittämiseksi on tärkeää saada tietoa seuroissa jo olemassa olevista menetelmistä sekä valmentajien tarvitsemasta tuesta lahjakkuuden vallinnan ja kehittämisen suhteen.

Tähän tutkimukseen on valittu ne seurat, joilla on urheilijoita, jotka ovat tällä kilpailukaudella kilpailleet SM-tasolla miesten tai naisten telinevoimistelussa, rytmisessä voimistelussa tai joukkuevoimistelussa. Teidät on valittu edustamaan seuraanne. Mikäli valmennatte seurassanne useampaa lajia, vastatkaa kyselyyn päälajinne (miesten tai naisten telinevoimistelu, rytmisen voimistelu, joukkuevoimistelu) näkökulmasta.

Tämä kysely on ensimmäinen osa tutkimustamme. Tutkimuksen toisessa vaiheessa haastattemme valmentajia kyselyssä esiin nousseiden teemojen syventämiseksi. Mahdollisen haastatteluun liittyvän yhteydenoton vuoksi kyselyssä ilmenee seuranne nimi. Seuran tai valmentajan nimi ei kuitenkaan tule ilmi raportissa, vaan vastaukset käsitellään anonyymisti ja luottamuksellisesti.

Vastaamalla kyselyyn annatte arvokasta tutkimustietoa. Kyselyyn vastaaminen kestää n. 30min. Pyydämme teitä vastaamaan kyselyyn mahdollisimman pian, mutta kuitenkin viimeistään pe 13.6. mennessä. Mikäli vastatessanne ilmenee ongelmia tai teillä on kysyttävää, voitte ottaa yhteyttä Päivi Rönkköön tai Filippa Suokkoon.

Kiittäen vaivannäöstänne

Päivi Rönkkö	Filippa Suokko	Yhteistyössä:	
Liikuntatieteiden kand.	Liikuntatieteiden yo	Anna Kirjavainen	Jari Lämsä
p. 041-466 3486	p. 050-560 9901	Suomen Voimisteluliitto	Kilpa- ja huippu-
paivi.ronkko@jyu.fi	fiwisuok@jyu.fi	Svoli ry	urheilun
		anna.kirjavainen@svoli.fi	tutkimuskeskus
			jari.lamsa@kihu.fi

Liite 2: Kyselylomake

1. Olen saanut tutkimuksesta riittävästi tietoa ja vastauksiani saa käyttää nimettömästi tutkimustietona.

Kyllä

I Taustatiedot

Aluksi kysymme taustatietojanne tilastollista ryhmittelyä varten.

Valmentajan tiedot

2. Sukupuolenne?

Mies

Nainen

3. Ikänne _____ vuotta

4. Voimistelun valmentajakoulutuksenne?

1- tason koulutus

2- tason koulutus

3- tason koulutus (lajitutkinto)

4- tason koulutus (ammattilliset tutkinnot)

5- tason koulutus (korkeakoulututkinnot)

5. Mitä lajia/ lajeja valmennatte?

OHJE: *Voitte rastiittaa useamman kuin yhden vaihtoehdon. Siinä tapauksessa alleviivatkaa päälajinne.*

Joukkuevoimistelu

Miesten telinevoimistelu

Naisten telinevoimistelu

- Rytmisen voimistelu
- Muu, mikä? _____

6. Valmentajakokemuksenne voimistelulajeissa vuosina? _____ vuotta

7. Oletteko päätoiminen valmentaja?

OHJE: Päätoimisudella tarkoitetaan, että valmentamisella ansaitaan yli puolet tuloista ja/tai valmentamiseen käytetään viikossa aikaa enemmän kuin mihinkään muuhun työhön.

- en
- kyllä, olen toiminut päätoimisena valmentajana _____ vuotta

8. Kuinka monta tuntia käytätte valmentamiseen normaalin harjoitusviikon aikana?

OHJE: Ajankäyttöön sisältyy kaikki valmentamiseen liittyvä työ myös kotona esim. suunnittelu, koreografian tekeminen ja tiedottaminen.

_____ h / vko

9. Oletteko valmentamanne lajin tuomari?

- en
- kyllä

10. Toimitteko seurassanne muissa tehtävissä kuin valmentajana?

- en
- kyllä, toimeni _____

11. Toimitteko joissain lajiliittonne Svolin tehtävissä?

- en
- kyllä, toimeni _____

Seuran tiedot

12. Seuranne nimi? _____

13. Montako päätoimista valmentajaa seurassanne/jaostossanne on?

OHJE: Päätoimisuudella tarkoitetaan, että valmentamisella ansaitaan yli puolet tuloista ja/tai valmentamiseen käytetään viikossa aikaa enemmän kuin mihinkään muuhun työhön.

_____ valmentajaa

14. Montako muuta kuin päätoimista valmentajaa seurassanne/jaostossanne on yhteensä valmentamassanne päälajissa?

OHJE: Laskekaa päälajinne valmentajat ja apuvalmentajat.

_____ valmentajaa

15. Onko seurassanne/jaostossanne muita päätoimisia toimijoita kuin valmentajia, ja mitkä ovat heidän toimialansa?

- Yleinen seuratoiminta ja hallinto (esim. toiminnanjohtaja, toimisto/seurasihteeri, muu toimistotyöntekijä)
- Talous- ja liiketoiminta
- Nuorisotoiminta ja -ohjaus
- Valmennus- ja liikunnanohjaus
- Urheilijahuolto
- Kiinteistöhuolto (esim. vahtimestari)
- Tiedotustoiminta ja markkinointi
- Muu toiminta, mikä? _____
- Seurassamme ei ole muita päätoimisia toimijoita.

16. Mitä tukitoimijoita seuranne urheilijoilla on käytössään?

OHJE: Tällä tarkoitetaan seuranne kanssa yhteistyötä tekeviä tahoja.

- Lääkäri
- Fysioterapeutti
- Kiropraktikko
- Hieroja
- Ravitsemuksen ammattilainen
- Psyykinen valmentaja
- Testaaja
- Manageri
- Joukkueenjohtaja
- Baletinopettaja
- Jonkun muun lajin/ valmennuksen osa-alueen valmentaja
- Muita, mitä?

17. Millainen asema kilpaurheilulla on seurassanne?

II Valmentajan lahjakkuuskäsitykset

Tässä osiossa selvitetään valmentamanne päälaajin huipulle pääsemiseen vaadittavia lahjakkuustekijöitä teidän mielestänne. Pohtikaa jo useampia vuosia harjoitelleelta voimistelijalta vaadittavia ominaisuuksia lajin kansainväliselle huipulle pääsemiseksi.

Tässä kohdassa emme hae lajia aloittelevan lapsen kykytekijöitä.

18. Mitä lahjakkuus mielestänne tarkoittaa valmentamassanne voimistelulajissa?

19. Mikä asia on vaikuttanut eniten käsitykseenne lahjakkuudesta valmentamassanne voimistelulajissa?

- Valmentajakoulutustaustanne
- Muu koulutustaustanne
- Valmennuskokemuksenne
- Keskustelut muiden valmentajien kanssa
- Keskustelut kansainvälisten valmentajien kanssa
- Omaehtoinen asian opiskelu / lukeminen
- Muu, mikä?

20. Miten painottaisitte lahjakkuuden eri osatekijöitä, jos ajatellaan, että osiot yhdessä muodostavat 100 %?

Fyysinen lahjakkuus _____ %

Psyykinen lahjakkuus _____ %

Suotuisat ympäristötekijät _____ %

Muu, mikä? _____, _____ %

21. Kuinka tärkeitä seuraavat ominaisuudet ovat valmentamassanne voimistelulajissa?

OHJE: Merkitkää tarkasti jokaiselta riviltä yksi numero. Muistakaa pohtia huippu-urheilijalta vaadittavia ominaisuuksia, ei aloittelevan lapsen kykytekijöitä.

	Erittäin Tärkeä	Melko tärkeä	Jossain määrin Tärkeä	Ei kovin tärkeä	Ei lainkaan tärkeä
Lajitaito ja –tekniikka	1	2	3	4	5
Nopeusvoima	1	2	3	4	5
Kestovoima	1	2	3	4	5
Maksimivoima	1	2	3	4	5
Reaktionopeus	1	2	3	4	5
Räjähtävä nopeus	1	2	3	4	5
Liikkumisnopeus	1	2	3	4	5
Koordinaatiokyky	1	2	3	4	5
Peruskestävyys	1	2	3	4	5
Vauhtikestävyys	1	2	3	4	5
Nopeuskestävyys	1	2	3	4	5
Maksimikestävyys	1	2	3	4	5
Yleisliikkuvuus	1	2	3	4	5
Lajikohtainen liikkuvuus	1	2	3	4	5
Rentous	1	2	3	4	5
Taitojen kehittymisen nopeus	1	2	3	4	5
Rakennetekijät	1	2	3	4	5
Tahdonvoima	1	2	3	4	5
Sitoutuminen					
harjoitteluun ja lajiin	1	2	3	4	5
Motivaatio	1	2	3	4	5
Innostuneisuus	1	2	3	4	5
Keskittymiskyky	1	2	3	4	5
Stressinsietokyky	1	2	3	4	5
Henkinen kovuus	1	2	3	4	5

Positiivinen asenne	1	2	3	4	5
Realistisuus	1	2	3	4	5
Periksiantamattomuus	1	2	3	4	5
Intohimo	1	2	3	4	5
Kilpailuvietti	1	2	3	4	5
Persoonallisuus	1	2	3	4	5
Rohkeus	1	2	3	4	5
Älykkyys	1	2	3	4	5
Itseluottamus	1	2	3	4	5
Muu, mikä? _____	1	2	3	4	5

22. Nimetkää kohdasta 20. mielestänne viisi (5) tärkeintä lahjakkuustekijää valmentamassanne voimistelulajissa.

III Seuran lahjakkuuksien etsintämenetelmät

Tässä osiossa selvitetään niitä lahjakkuuksien etsintämenetelmiä, joita seurassanne on jo käytössä. Lisäksi kysytään mielipiteitänne lahjakkuuksien etsintämenetelmistä.

IIIa Seuran toimenpiteet lahjakkuuksien löytämiseksi

23. Mitä keinoja seuranne käyttää saadakseen uusia harrastajia lajin pariin?

OHJE: Tällä tarkoitetaan mahdollisimman suuren harrastajajoukon saamista valmentamaanne päälajiin. Voitte rastittaa useamman kuin yhden vaihtoehdon.

- Mainostaminen seuran nettisivuilla
- Mainostaminen sanomalehdissä
- Mainostaminen erillisellä mainoslehtisellä
- Mainostaminen kouluissa
- Mainostaminen päivähoitopaikoissa
- Mainostaminen muualla, missä? _____
- Tapahtuman järjestäminen, jossa esitellään lajia ja värvätään uusia voimistelijoita

- Tapahtuman järjestäminen yhteistyössä muiden lajien kanssa
- Muulla tavoin, miten? _____

24. Mitä seuraavista lahjakkuuksien etsintämenetelmistä seurassanne on käytössä?

OHJE: Tässä lahjakkuuksien etsintämenetelmillä tarkoitetaan lahjakkaiden voimistelijoiden tunnistamista isosta joukosta harrastajia. Tunnistaminen voi tapahtua missä iässä tai harjoittelun vaiheessa tahansa. Voitte rastittaa useamman kuin yhden vaihtoehdon.

- Valintatilaisuus
- Avoimien ovien treenipäivä
- Kykyjenetsintä muista oman seuran voimisteluryhmistä
- Kykyjenetsintä muista voimisteluseuroista
- Kykyjenetsintä koulujen liikuntatunneilta
- Yhteistyö päivähoiton kanssa
- Kykyjenetsintä muista lajeista, mistä? _____
- Kykyjenetsintä muualta, mistä? _____
- Muu menetelmä, mikä? _____
- Ei mitään menetelmiä

OHJE: Jos vastasitte 'ei mitään menetelmiä', siirrykää kysymykseen 28.

IIIb Ensimmäinen valinta

Tässä osiossa on kyse ensimmäisestä valinnasta, jolloin valmennukseen pyrkivillä lapsilla ei ole taustallaan aiempaa lajin valmennusta.

25. Onko ryhmään valintatilaisuus?

- Ei
- Kyllä

OHJE: Jos vastasitte ei, siirrykää kysymykseen 28.

26. Minkä ikäisille lapsille seurassanne järjestetään ensimmäinen valintatilaisuus? _____ -vuotiaille

27. Mitä kykyjä, taitoja ja ominaisuuksia valintatilaisuudessa testataan?

a) Kuvaile valintatilaisuuden etenemistä ja sisältöä.

b) Jos valintatilaisuuksissa testataan vuosittain samoja liikkeitä, nimetkää liikkeit. Kuvaile lyhyesti arviointikriteerejä.

c) Mikäli valintatilaisuudessa havainnoidaan muutakin kuin kykyjä, taitoja ja fyysisiä ominaisuuksia (kuten keskittymiskykyä ja oppimisen nopeutta), mainitkaa ne.

d) Kertokaa lisäksi ketkä valintatilaisuudessa ovat läsnä.

e) **Kuka/ketkä tekevät valinnat?**

28. Kuinka tärkeitä seuraavat asiat ovat ensimmäisessä valinnassa?

OHJE: Ympyröikää tarkasti jokaiselta riviltä yksi numero.

	Erittäin tärkeä	Melko tärkeä	Jossain määrin tärkeä	Ei kovin tärkeä	Ei lainkaan tärkeä
Rakennetekijät	1	2	3	4	5
Fyysiset ominaisuudet	1	2	3	4	5
Kyvyt ja/tai taidot	1	2	3	4	5
Psyykkiset ominaisuudet	1	2	3	4	5
Perhetausta	1	2	3	4	5
Muita asioita, mitä?					

29. Mikä on mielestänne optimaalinen ikä, jolloin valmentamanne voimistelulaji pitäisi aloittaa kansainväliselle huipulle pääsemiseksi?

- 5 vuotta tai aiemmin
- 6 vuotta
- 7 vuotta
- 8 vuotta
- 9 vuotta
- 10 vuotta tai myöhemmin

IIIc Myöhemmät valinnat

Tässä osiossa on kyse valinnoista, jotka tehdään, kun voimistelijoilla on jo taustalla säännöllistä lajin valmennusta. Lisäksi tässä osiossa selvitetään miten toimivia seurojen nykyiset lahjakkuuksien etsintämenetelmät ovat ja kuinka niitä tulisi kehittää.

30. Pitäisikö voimistelijat jakaa taitotason mukaisiin ryhmiin lahjakkaiden kehityksen varmistamiseksi?

- Kyllä, viimeistään _____ -vuotiaina
- Ei

31. Tehdäänkö seurassanne uusia tasoryhmiä jo muutamia vuosia harjoitelleista voimisteliijoista?

OHJE: *Uusilla tasoryhmillä tarkoitetaan sitä, että saman ikäluokan voimisteliijoita siirretään ryhmästä toiseen taitotason mukaisesti.*

- Ei
- Kyllä

OHJE: *Jos vastasitte ei, siirrykää kysymykseen 33.*

32. Millaisia ongelmia taitotason mukaisiin ryhmäjakoisiin sisältyy?

33. Mikä ryhmäjoissa on toimivaa?

34. Kuinka lahjakasta voimistelijaa tulisi mielestänne tukea, jotta hänestä kehittyy huippu-urheilija?

III d Mielenpitemme seuranne lahjakkuuksien etsinnästä

35. Vastaavatko nykyiset seuranne toimenpiteet lahjakkuuksien löytämiseksi käytöstänne lahjakkuudesta?

Kyllä

Ei, mik-

si?

Seurassamme ei ole minkäänlaisia lahjakkuuksien etsintämenetelmiä.

OHJE: Jos rastititte tämän ruudun, siirrykää kysymykseen 36.

36. Miten kehittäisitte seuranne nykyisiä lahjakkuuksien etsintämenetelmiä?

37. Miten lahjakkaita huomioidaan valmennuksessa, mikäli varsinaisia lahjakkuuksien etsintämenetelmiä ei seurassanne ole?

IV Toiveet Svolille lahjakkuuksien etsinnän ja valmentamisen suhteen

Tässä osiossa selvitetään, minkälaista tukea lajiliitto voisi tarjota seuroille ja valmentajille lahjakkaiden voimistelijoiden löytämiseen ja valmentamiseen.

38. Mitä toiveita teillä on henkilökohtaisesti lajiliitolle lahjakkuuksien etsinnän suhteen?

39. Millaista tukea kaipaisitte lajiliitolta lahjakkuuksien valmentamiseen?

OHJE: *Voitte rastittaa useamman kuin yhden vaihtoehdon.*

- Nykyistä tehokkaampi leiritys
- Valmennusprojektit
- Lisää koulutusta eriytetysti valmentajien ja joukkueiden tavoitteiden mukaisesti
- Seurojen välisen yhteistyön aktivointi
- Svolin lajien välisen yhteistyön aktivointi
- Muutokset kilpailujärjestelmässä
- Tietoa eri maiden lahjakkuuksien etsintämenetelmistä
- Muuta, mitä?

40. Tukeeko Svolin koulutusjärjestelmä mielestäsi riittävästi valmentajana kehittymistäsi?

Kyllä

Ei, miksi ei?

41. Lopuksi voitte halutessanne kertoa lisää toivomuksia Svolille aiheeseen liittyen, mikäli kaikki tärkeäksi kokemanne asiat eivät ole vielä tulleet esille. Mikäli joku lahjakkuuden osatekijä tai lahjakkuuksien etsintämenetelmiin liittyvä asia on jäänyt käsittelemättä, voitte tuoda sen tässä esille.
