

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Heino, Ville; Huovinen, Terhi

Title: Hyvä valmennus pidentää painiuraa

Year: 2022

Version: Published version

Copyright: © 2022 Liikuntatieteellinen seura

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Heino, V., & Huovinen, T. (2022). Hyvä valmennus pidentää painiuraa. *Liikunta ja tiede*, 59(5), 45-47. <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/hyva-valmennus-pidentaa-painiuraa>

VILLE HEINO, LitM
Koulutuksen asiantuntija
Suomen Painiliitto
ville.heino@painiliitto.net

TERHI HUOVINEN, LitT
liikuntapedagogiikan lehtori
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
terhi.huovinen@jyu.fi

Hyvä valmennus pidentää painiuraa

Moni painija lopettaa kilpailemisen aikuisiän kynnyksellä. Syitä on monia, mutta valmennuksen laatu korostuu lopettamispäätöksiä yhdistävänä tekijänä.



Kuva: Tomi Vastamäki

PAINI ON YKSI SUOMEN PERINTEISIMPIÄ ja menestyksekkäimpiä urheilulajeja. Kuitenkin yhä harvempi nuori löytää 2020-luvulla tiensä painisalille ja vain pieni osa jatkaa painiharrastustaan aikuisikään saakka. Painin harrastajalisenssimäärät ja myös SM-kilpailuiden osanottajamäärät ovat laskeneet viimeisimmän 20 vuoden aikana. Ongelma on sama kuin monessa muussa urheilulajissa: miten pitää nuoret lajin parissa aikuisikään saakka.

Tarkastelemme Vile Heinin (2022) pro gradu -tutkimuksen pohjalta painiharrastuksen ja painissa kilpailemisen lopettamisen syitä. Kyselyyn vastanneista 151 miehestä puolet (n = 76) ei jatkanut poikavuosien menestyksestä huolimatta painimista enää aikuisiällä. Mikä sai näin suuren joukon lahjakkaita nuoria lopettamaan painiharrastuksen?

Satsaa viihtymiseen

”Paini itsessään on upea laji. Ehkä hienoin kaikista. Liialla painostuksella, liian nuorena, se on kuitenkin hyvin helppo pilata epäpätevien valmentajien ja varmasti myös painostavien vanhempien toimesta. Kuten muissakin lajeissa, nuorena tulokset tulevat sen kautta, että tekeminen on haastavaa, mutta myös hauskaa.”

Painin lopettamissyty voi jakaa faktorianalyysillä viiteen osa-alueeseen: 1. viihtyminen, 2. kehittyminen, 3. olosuhteet, 4. sosiaaliset suhteet ja 5. ammattitaitoisen valmentajan puute. Viihtymiseen liittyviä lopettamissyitä kartoittivat seuraavat väittämät: *”Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa. En enää nauttinut painimisesta. Painiminen ei ollut tarpeeksi innostavaa. En viihtynyt harjoituksissa. Kyllästyin lajiin. En tuntenut itseäni tärkeäksi harjoituksissa. Harjoittelin liikaa nuorena”.*

Viihtyvyyden kanssa korreloivat mahdollisuus harrastaa painia ilman paineita sekä ammattitaitoinen valmentaja, joka tarjoaa valintoja ja vaihtoehtoja harjoituksissa sekä ymmärtää valmennettavaa. Vastaajat toivoivat painiharrastukseen ilmapiiriä, jossa painia voi harrastaa paineitta. Tärkeää olisi myös, että harrastaja pystyisi itse vaikuttamaan harjoitusten sisältöön. Harjoituksissa olisi myös oltava hauskaa.

Painissa valitsee edelleen hyvin kilpaurheilupainotteinen harjoittelukulttuuri. Painin pitäisikin pyrkiä kehittämään matalan kynnyksen harrastus- ja kilpailukulttuuria niille, jotka eivät välttämättä halua harrastaa kovin tosissaan. Tähän tarvitaan sekä valmentajien koulutusta että painin kilpailujärjestelmän uudistamista. Yksi vaihtoehto voisi olla eri tasojen luominen myös aikuisten kilpailuihin, kuten esimerkiksi lukkopainissa (4 eri tasoa).

”Ei laihduttamista lapsuudessa. Terve ilmapiiri harjoituksissa. Toisia kannustava ilmapiiri kisoissa. Häviäminen ei haittaa. Aikuiset pois huutamasta maton reunalta. Aikuisille tapakasvatusta, jos lapsesi painii. Harjoituksissa oman ikäiset ryhmät. Liian ikäkalaiset ryhmät. Kiusaamiseen puuttuminen. Ei kisaamispakkoa.”

Kehitys pysähtyy tai tulee loukkaantumisia

Taitojen ja tulosten kehittyminen motivoi jatkamaan urheilua. Kehityksen pysähtyminen puolestaan osoittautui erääksi painin lopettamissyistä. Tätä tilannetta kuvasivat väittämät: *”En ollut tarpeeksi hyvässä kunnossa. En kehittynyt riittävästi. En ollut niin hyvä kuin halusin. En enää oppinut uusia asioita. Opintoni vaativat enemmän aikaa.”*

Kehittyminen korreloi viihtymisen ja ammattitaitoisen valmennuksen kanssa. Kielteisesti kehitykseen vaikutti, jos painija koki valmentajan tukevan häntä vähemmän epäonnistumisen hetkinä. Yhtä lailla negatiiviselta tuntui, kun valmentaja tuntui vähemmän ystävälliseltä, jos urheilija ei nähnyt asioita hänen kannaltaan. Kielteisesti vaikutti myös valmentajan urheilijan harjoituspanosta kohtaan osoittama aliarvostus. Myönteisenä kehityksen kannalta vastaajat näkivät valmentajalta saamansa ymmärryksen, mahdollisuu-

den itse vaikuttaa harjoitteluun tai tilaisuuden harrastaa painia ilman paineita. Myös opiskelun aiheuttama kuormitus vaikutti kielteisesti kehitykseen.

Yksittäisistä tekijöistä loukkaantumiset nousivat tärkeimmiksi syiksi painin lopettamiseen. Vastaajista lähes puolet nimesivät loukkaantumiset yhdeksi syyksi kilpailu-uran päättämiseen ennen aikuisikää. Lasten ja nuorten painivalmennuksessa loukkaantumisten ennaltaehkäisyyn tulisikin kiinnittää entistä enemmän huomiota. Valmentajilla olisi oltava osaamista ja ymmärrystä lasten kasvusta ja kehityksestä, levon ja fyysisen kuormituksen oikeanlaisesta yksilöllisestä ohjelmoinnista ja kehonhuollostakin. Valmentajakoulutuksissa on tärkeää tuoda esille yleisimmät painivammat ja niiden ehkäisytavat. Myös harjoittelun rytmitystä sekä monipuolisuutta olisi tärkeää korostaa, jotta kuormitus ei kävisi liian rasakaksi tai yksipuoliseksi nuorille urheilijoille, mikä altistaa loukkaantumisille.

Olosuhteet haittaavat urheilua

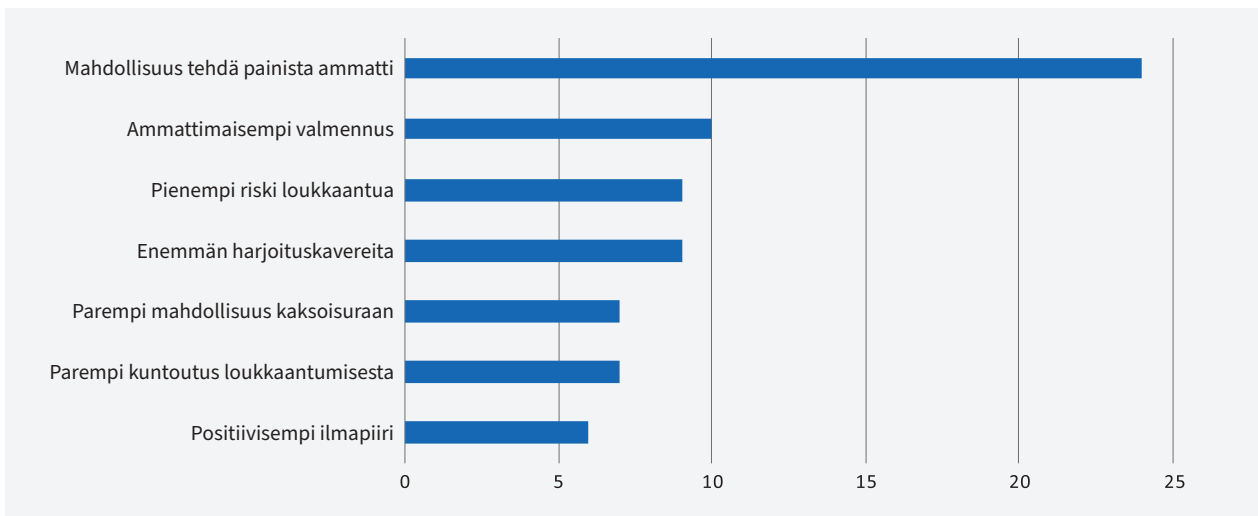
”Aikuisiän kynnyksellä alkoi opiskelut ja vakava seurustelu ja katse alkoi suuntautumaan enemmän tulevaan työuraan ja perhe-elämään. Ajatus siitä, että painilla en tule ikinä elättämään itseäni ja perhettäni. Myös kaksi kertaa ollut kaularangan välilevynpullistuma sai ajatukset kääntymään ns. normaalielämään.”

Painin lopettamiseen vaikuttivat myös monet olosuhtesyyt: harjoitusparien puute, kotipaikan puutteelliset harrastusmahdollisuudet ja -olosuhteet. Olosuhteet olivat yhteydessä ammattitaitoisen valmennukseen ja kavereiden harrastuksen jatkumiseen. Kavereiden lopettaessa nuori urheilija menetti paitsi tärkeän sosiaalisen kontaktin, myös harjoitusparin. Harjoitusparin puutteen mainitsikin lopettamissyynä 24 prosenttia vastaajista. Lajin tulevaisuuden kannalta voisi olla tärkeää, että nuori painija, joka on lopettamassa tosissaan painimista, saataisiin jatkamaan harrastusmielessä. Tällä olisi varmasti positiivinen vaikutus ryhmän yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Samalla myös kilpailuihin tähtäävä harjoittelu olisi mahdollista useammalla paikkakunnalla.

Vastaajat kertoivat, että kova kilpailullinen panostus painiin olisi vaatinut muuttoa toiselle paikkakunnalle. Muuton esteinä he mainitsivat talouden ja opiskelun. Painiin panostamista ei myöskään nähty houkuttelevana vaihtoehtona tulevaisuuden kannalta. Vastaajat kokivat urheilun ja opintojen yhdistämisen vaikeaksi etenkin korkeakoulutasolla. Rahahuolet ja opiskelutekijät eivät varmasti ole vain painin ongelmia. Koko suomalaista kaksoisuramallia olisi hyvä kehittää erityisesti korkeakouluopiskelun osalta.

Monen lopettamissyynä olivat myös puutteelliset uramahdollisuudet painin parissa. Suuri osa vastaajista koki, että jos heidän painiharrastuksensa olisi jatkunut vielä aikuisiässä, olisi sen pitänyt tähdätä huipulle. Vastaajista 36 prosenttia koki, että jatkaminen olisi ollut mahdollista, jos painista olisi voinut tehdä ammatin.

Vastaajat toivoivat ilmapiiriä, jossa painia voi harrastaa paineitta.



KUVIO 1. Mitä olisi pitänyt tehdä, jotta painissa olisi kilpailtu vielä aikuisiässä. (n=67)

Näin tutkittiin

Vastaajiksi kyselylomakkeella toteutettuun tutkimukseen etsittiin kreikkalais-roomalaisen painin poikien SM-mitalisteja vuosilta 2000–2014. Tutkimuksen mittari sisälsi avoimia kysymyksiä ja monivalintakysymyksiä.

Avoimet vastaukset analysoitiin käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä ja tulokset muutettiin tilastollisesti käsiteltävään muotoon. Tämän jälkeen koko aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics-ohjelmalla. Tulosten analysoinnissa käytettiin ei-parametrisia testejä, eksploraatiivista faktorianalyysiä sekä Kaiser-Meyer-Olkin -testiä ja Bartlettin svääritys -testiä. Summuuttujien väittämien luotettavuutta tarkasteltiin Cronbachin alfa-arvolla.

Nuorilla urheilijoilla oli myös monia sosiaalisin suhteisiin liittyviä syitä lopettaa painiminen. Lajin ulkopuoliset kaverit vaikuttivat päätökseen. Heidän tapaamiseen ei ollut aikaa painiharrastuksen jatkuessa. Harjoittelu oli liian rankkaa ja painikaveritkin lopettivat. Seurustelu toi oman hankaluutensa ajankäyttöön. Lopettamispäätökseen liittyvät sosiaaliset tekijät olivat yhteydessä kaksoisuran mahdollisuuksiin, tilaisuuteen vaikuttaa harjoittelumäärään ja kilpailemiseen sekä edellytyksiin harrastaa painia ilman paineita. Näiden kaikkien tekijöiden huomioimista voitaisiin miettiä painiseuroissa. Miten sovitaa paremmin urheilun kanssa yhteen nuoren elämän muut tärkeät asiat?

Moni asia kiteytyy ammattitaitoiseen valmennukseen

Ammattitaitoisen valmentajan puute korostui monen lopettamispäätökseen johtaneen asian taustalla. Ammattitaitoisen valmennuksen puute muodostui väittämistä: ”Osaavan valmentajan puuttuminen. En pitänyt valmentajastani. En saanut seuraltani tarpeeksi tukea. Kiusaaminen harjoituksissa ja kilpailussa.”

Valmentajan positiivisena ominaisuutena vastaajat näkivät mahdollisuuden itse vaikuttaa harjoitteluun. Myönteisenä he kokivat myös valmentajan yrityksen ymmärtää vastaajan näkökulmaa ennen uuden toimintatavan ehdottamista. Lajiosaamisen lisäksi painijat odottivat ammattitaitoiselta valmentajalta paljon vuorovaikutustaitoja ja nuoren urheilijan arvostamista. Valmennussuhteeseen sitoutuminen nousi vastauksissa myös esille.

”Olisi pitänyt olla tarpeeksi osaavia harjoituspareja sekä viimeisinä vuosinani meidän seurassa vaihteli valmentaja koko ajan ja kukaan ei oikein ollut omistautunut siihen rooliin. Tästä syystä kuljin useita vuosia paikkakunnalta paikkakunnalle painiharjoituksiin, koska heillä oli siihen aikaan yksi Suomen menestyneimpiä painiseuroja.”

Vastaajilta kysyttiin myös, mikä olisi saanut heidät kilpailemaan painissa vielä aikuisiässä. Useimmiten nousi esille mahdollisuus tehdä painista ammatti. Monesti mainittuja olivat myös ammattimaisempi valmennus, pienempi loukkaantumisriski ja harjoituskavereiden suurempi määrä. Harvemmin esille tulivat kevyempi harjoittelu nuorena, monipuolisempi harjoittelu, pääsy maajoukkueeseen, tasa-puolinen panostus urheilijoihin ja mahdollisuus itse vaikuttaa harjoitteluun. ♦

➔ Heino, V. (2022). Painiharrastuksen jatkumisen edellytykset aikuisikään asti: Ajatuksia kreikkalais-roomalaisen painin SM-mitalisteilta. Liikuntapedagogiikan pro gadu -tutkielma, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202205182764>