

**HYVÄ VALMENTAJA 10–15-VUOTIAIDEN TELINEVOIMISTELUSSA  
KILPAILEVIEN TYTTÖJEN SILMIN**

Henna-Riikka Pitkänen

Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma

Kevät 2014

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Pitkänen Henna-Riikka (2014). Hyvä valmentaja 10-15-vuotiaiden telinevoimistelussa kilpailevien tyttöjen silmin. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma, 76 sivua, 9 liitettä.

Tämän tutkielman tarkoituksena oli kartoittaa hyvän valmentajan ominaisuuksia ja suomalaisten telinevoimistelijatyttöjen tyytyväisyyttä valmentajiinsa. Lisäksi halusin selvittää, täyttivätkö voimistelijatyttöjen omat valmentajat heidän odotuksensa hyvästä, niin sanotusta unelmavalmentajasta.

Tutkielman aineistonkeruu suoritettiin helmi-maaliskuussa 2013 sähköisellä kyselylomakkeella, johon saivat vastata aktiivisesti telinevoimistelua harrastavat, 10–15 -vuotiaat tytöt. Tutkimukseen osallistui yhteensä 38 tyttöä 14 eri seurasta. He olivat aktiivisesti kilpailleet viimeisen kahden vuoden aikana eli osallistuneet vähintään yksiin virallisiin, kansallisen tason naistelinevoimistelukilpailuihin. Tutkimuksen tilastollinen analyysi suoritettiin SPSS Statistics 20.0 -ohjelmalla. Voimistelijoiden omien valmentajien ja voimistelijoiden luonnehtimia hyvän valmentajan ominaisuuksien keskiarvoja verrattiin keskenään käyttämällä riippumattomien otosten T-testiä. Lisäksi voimistelijoiden taustatietoihin liittyviä tietoja kuvattiin frekvenssien avulla.

Tulosten mukaan hyvän valmentajan tärkeimpiin ominaisuuksiin kuuluvat laaja tietotaito, pitkä kokemus valmentajana olemisesta ja mahdollisesti myös oma kilpaurheilutausta. Tärkeää oli, että valmentaja oli urheilullisen näköinen ja voimakas, ja erityisesti hyvin mukava. Valmentaja välittää voimistelijasta ja hänen hyvinvoinnistaan sekä tukee ja kannustaa häntä kaikissa tilanteissa. Hän on tasapuolinen ja antaa palautetta, josta jää hyvä mieli. Voimistelijoiden omat valmentajat eivät ihan yltäneet unelmavalmentajan tasolle suurimmassa osassa tutkimuksessa kysytyistä ominaisuuksista, mutta yleisesti ottaen voidaan sanoa, että voimistelijat olivat saamaansa valmennukseen kohtuullisen tyytyväisiä. Vaikkakin telinevoimistelupalmentajiin ja heidän toimintaansa ollaan suhteellisen tyytyväisiä, voimistelijat toivoivat valmentajan osoittavan enemmän välittämistä ja antavan myönteisempää palautetta. Tutkielman tuloksia voidaan soveltaa niin telinevoimistelun valmennuskoulutuksessa kuin käytännön valmennustyössäkin.

Avainsanat: telinevoimistelu, valmentaja, valmentaminen, hyvä valmentaja, unelmavalmentaja

## **ABSTRACT**

Pitkänen Henna-Riikka (2014). Good coach through the eyes of 10-15 year old competitive female gymnasts. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's Thesis, 76 p. 9 appendices.

The purpose of this study was to research what kind of characteristics a good coach has and how pleased Finnish girl gymnasts are with their coaches in artistic gymnastics. In addition to that this study aimed at investigating if the coaches fulfilled the criteria for a good coach in gymnasts' opinions. Finally, the gymnasts' satisfaction and future plans in gymnastics were addressed.

The data for this study was collected with the help of an electronic questionnaire. The questionnaire was opened for girls aged 10 to 15 years who actively competed in artistic gymnastics. The data was collected in February and in the beginning of March 2013. 38 actively competing girls from 14 different sport clubs participated in the study. The girls were considered competing actively, if they had at least participated in one official, national competition throughout the past two years. The statistic analysis was operated with SPSS Statistics 20.0 program. The mean values given to gymnasts' coaches and their dream coaches were compared with the independent sample T-test. In addition, frequency coefficients were used to describe differences in gymnasts' background information.

The results suggest that wide knowledge of sport and skills, many years' experience in coaching and possibly also coach's own competitive history were all considered as extremely important features of a good coach. The girls dreamed of sporty, powerful and nice coach, who cares for her athletes and for their well-being and supports and encourages them at all times. She is also equal and gives positive feedback to her athletes. The research shows that girls' recent coaches did not quite reach the level of their dream coach. However it could be concluded that the girls were quite pleased with their coaches and their behavior. This study shows that the girls hoped that their coaches would show more care and interest towards them and concentrates on more positive feedback. These findings can be used for both coach education and practical everyday coaching in artistic gymnastics.

Keywords: artistic gymnastics, apparatus gymnastics, coach, coaching, good coach, dream coach

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 TELINEVOIMISTELU VALMENNUSLAJINA.....	4
2.1 Telinevoimistelun lajiesittely .....	4
2.2 Telinevoimistelunvalmennuksessa huomioitavat erityispiirteet.....	5
2.2.1 Voimistelijoiden ikä ja kehitysvaihe .....	5
2.2.2 Lajin monipuolisuus .....	6
2.2.3 Esteettisyys ja painonhallinta .....	7
2.2.4 Loukkaantumisariski .....	8
2.2.5 Psykologiset vaatimukset .....	10
3 VALMENTAJA – MITÄ HÄNELTÄ ODOTETAAN?.....	13
3.1 Valmentaja ja hänen tehtävänsä .....	13
3.2 Lajiliiton asettamat odotukset valmentajalle .....	18
3.2.1 Voimisteluliiton valmennuskoulutusstrategia eli VOK-hanke.....	18
3.2.2 Voimisteluliiton strategia vuosille 2012-2020 .....	20
3.2.3 Voimistelijan urapolku .....	22
4 HYVÄN VALMENTAJAN OMINAISUUDET .....	25
4.1 Valmentajan perusedellytykset.....	25
4.2 Harjoitusten suunnittelu.....	27
4.3 Valmentajan toiminta harjoituksissa .....	29
4.4 Valmentajan toiminta kilpailuissa .....	31
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	34
5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat .....	34
5.2 Tutkimuksen kohdehenkilöt .....	35

5.3 Aineistonkeruu ja siinä käytetyt menetelmät .....	35
5.4 Tutkimusaineiston tilastollinen käsittely .....	40
6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUSTARKASTELUT .....	41
6.1 Tutkimuksen reliabiliteetti.....	41
6.2 Tutkimuksen validiteetti .....	43
7 TULOKSET .....	45
7.1 Valmentajien taustatiedot .....	45
7.2 Valmentajien ulkonäkö, ominaisuudet ja luonteenpiirteet .....	47
7.3 Valmentajien toiminta harjoitus- ja kilpailutilanteissa.....	48
7.4 Valmentajien asiantuntijuus .....	50
7.5 Valmentajien toiminta epäonnistumisissa ja vaikeissa tilanteissa.....	51
7.6 Harjoitusmielekkyyys.....	51
8 POHDINTA.....	54
8.1 Päätulosten yhteenveto .....	54
8.1.1 Oman valmentajan piirteet ja niiden vertailu ihannevalmentajan piirteisiin.....	54
8.1.2 Voimistelijoiden kokemukset harjoittelusta ja motivaatio harrastuksen jatkamisesta .	57
8.1.3 Johtopäätökset ja loppuyhteenveto .....	60
8.2 Tutkimuksen menetelmällinen ja eettinen tarkastelu .....	61
8.3 Ajatuksia tulosten sovellettavuudesta ja jatkotutkimuksista .....	63
LÄHTEET .....	65
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Henkeäsalpaavia, sirkustyypisiä suorituksia, täydellisesti muotoutuneet hoikat vartalot, kimaltavat puvut ja ponihännät – siltä näyttävät ulospäin tämän päivän naistelinevoimistelijat (Baker-Ruchti 2011), jotka pystyvät tekemään fyysisiä liikkeitä, joiden ei aina uskota olevan nuorille tytöille edes mahdollisia (Baker-Ruchti & Tinning 2010). Telinevoimistelu on vaativa taitolaji (Gagne ym. 2003), jossa suoritukset neljällä eri telineellä edellyttävät monimutkaista motorista koordinaatiota, jossa yhdistyy tekninen tarkkuus, voima, kestävyys, nopeus ja notkeus sekä sitkeys jaksaa monien tuntien harjoittelua (Nunomura & Oliveira 2013). Koska laji on vaativa ja harjoittelu aloitetaan jo lapsena, myös valmennus on haasteellista (Gagne ym. 2003).

Moninkertainen olympiamitalisti Shannon Miller (2011, viii) toteaa, että telineellä erikseen vaadittavat korkeat tekniset suoritusvaatimukset sekä tinkimätön ja tarkka huoltava työ suoritusten tukena edellyttävät asianmukaista ohjausta ammattitaitoiselta valmentajalta. (Miller 2011, viii.) Valmennettaessa lapsia ja nuoria urheilijoita on valmentajan hallittava lajitekniikan, kuormitusfysiologian, biomekaniikan ja urheilupsykologian lisäksi myös kasvatuksellisia periaatteita. Lisäksi valmentajalla pitää olla hyvät vuorovaikutustaidot, jotta hän voi oppia tuntemaan valmennettavansa yksilölliset piirteet ja tarpeet ottaakseen ne huomioon valmennusprosessissa. (Mero ym. 2004.) Suurin osa voimisteliijoista aloittaa lajin jo hyvin nuorena, ja vain harvoilla on onni ja mahdollisuus nousta mukaan kansainvälisiin mitalikamppailuihin. Silti näiden voimistelijoiden kokemukset ja innostus lajista eivät ole yhtään sen vähäisempiä kuin moninkertaisten olympiamitalistienkaan. Telinevoimistelu opettaa notkeuden, voiman, tasapainon ja kehon hahmottamiskyvyn lisäksi tärkeitä elämäntaitoja, kuten vastuullisuutta, rehellisyyttä ja toisten kunnioittamista. Nuoret voimistelijat tarvitsevat ja ansaitsevat valmentajan, joka korostaa lasten kokonaisvaltaista kehitystä niin urheilijoina kuin ihmisinäkin. (Miller 2011, viii.)

Suomessa urheilulle ja urheiluseuroille on kirjattu vahva kasvatustehtävä (Hakkarainen ym. 2009, 15), koska ne tavoittavat toiminnallaan paljon lapsia ja nuoria (Fraser-Thomas & Côté 2009). Vuonna 2012 naisten telinevoimisteluseuroja oli Suomessa 50, ja niiden 6205 harrastajista kilpailuihin valmennettavia lisenssivoimistelijoita oli 952. (Suomen Voimisteluliiton

vuosikertomus 2012.) Kasvatustehtävän tavoitteeksi on määritelty terveellinen ja liikunnallinen elämäntapa (Hakkarainen ym. 2009, 15) ja viime vuosien aikana myös seuratoiminnan painopiste on siirtynyt entistä enemmän kohti nuorten terveellistä kasvua ja kehitystä (Fraser-Thomas & Côté 2009). Valmentajilla ja urheiluseuroilla sekä heidän tarjoamallaan liikunnalla on tavoitteen osalta yhteiskunnallisesti tärkeä merkitys. Parhaimmillaan urheilu tuottaa lapsille ja nuorille myönteisiä liikuntaelämyksiä, liikkumisen iloa ja sosiaalisia suhteita. Yhteiskunnallisesti se tarkoittaa energistä, sekä fyysisesti, psyykkisesti että sosiaalisesti tervettä tulevaa sukupolvea. (Vuori 2005, 639–641.) Tämän vuoksi myös valmentajan roolin tarkasteleminen osana lasten elämää, kasvatusta ja opetusta on erittäin tärkeää (Hakkarainen ym. 2009, 15).

Valmennustyön onnistumista tunnutaan mittaavan usein lähinnä urheilijoiden ja valmentajien menestyksen perusteella (Vasarainen & Hara 2005, 47; McCombs & Palmer 2008). Hyvät valmentajat mielletään helposti huippu-urheilijoiden valmentajiksi, jotka ovat paljon esillä julkisuudessa. Tällöin esille nousevat usein vain suositut, paljon näkyvyyttä saavat urheilulajit, ja lisäksi vain sellaiset valmentajat, jotka toimivat huippu-urheilijoiden kanssa. Alempien kilpasarjojen parissa ahkeraa arkipuurtamista tekevät valmentajat jäävät tällöin helposti ilman tunnustusta. (Becker 2009.) Kaikki valmentajat eivät saa valmennettaviaan huipulle, mutta voimistelija voi silti kokea, että hänen valmentajansa on hyvä ja harjoituksissa on mukavaa. Menestyksen ohella valmentajan hyvyttä voidaan määritellä myös urheilijoiden tyytyväisyyden ja myönteisyyden tai valmentajien kokemusvuosien perusteella. Lisäksi tarkasteltavaksi voidaan ottaa valmentajan vuorovaikutustaidot, asiantuntijuus, valmentaja-urheilija-suhde, motivaatio ja koulutus. (Côté & Gilbert 2009.)

Tämän tutkielmani avulla pyrin tuomaan esille lasten käsityksen hyvän telinevoimistelupalmentajan ominaisuuksista ja toiminnasta. Telinevoimistelusta löytyy paljon kansainvälistä tutkimustietoa, mutta se on suuntautunut lähinnä erilaisiin liikeanalyysiin (mm. Gautier ym. 2007; Koh & Jennings 2007; Manning ym. 2011) ja loukkaantumisten kartoittamiseen (mm. Tofler ym. 1996; Caine & Mafulli 2005, Keller 2009). Myös hyvän valmentajan ominaisuuksia ja toimintaa on tutkittu suhteellisen paljon (mm. Gilbert ym. 2006; mm. Hämäläinen 2008; Becker 2009; Côté & Gilbert 2009; Knight 2011), mutta telinevoimistelun osalta tutkimustieto perustuu lähinnä valmentajien (aikuisten) näkemyksiin

(esim. McCombs & Palmer 2008; Dowdell 2010). Suomessa telinevoimistelua, telinevoimisteluvalmentajan ominaisuuksia ja -pedagogiikkaa ei ole juurikaan tutkittu.

Tässä tutkielmassani olen yhdistänyt keräämäni tiedon omiin muistoihini, mietteisiini ja intohimooni telinevoimistelua kohtaan. Olen itse harrastanut lajia kymmenen vuoden ajan, ja vuonna 2004 aloitin valmentamisen oman harjoitteluni ohella. Lisäksi olen toiminut naisten telinevoimistelun tuomarina vuodesta 2009 lähtien. Lajia niin voimistelijan, valmentajan kuin tuomarinkin silmin nähneenä olen kohdannut monia ristiriitaisuuksia. Valmentajat ovat kaikki ihmisinä erilaisia, heidän tyylinsä opettaa ja heidän suhtautumisensa voimistelijoihin on erilaista. Lisäksi valmentajien taustat vaihtelevat huomattavasti: toiset tulevat pienistä seuroista ja he ovat oppineet valmentajataitonsa seuran muilta valmentajilta, kun taas toiset tulevat isoista seuroista, joiden kautta on mahdollisuus kouluttautua melkein päin niin pitkälle kuin itse haluaa. Lähes kaikilla on voimistelijatausta takanapäin, mutta osa on sellaisia, jotka eivät ole itse koskaan harrastaneet telinevoimistelua. Tutkielmassani oli tarkoituksena selvittää, millainen on erikokoisista seuroista tulevien voimistelijoiden mielestä hyvä valmentaja, ja vastaako heidän nykyinen valmentajansa näitä kriteerejä. Halusin myös tutkia sitä, miten tyytyväisiä tytöt ovat tämänhetkiseen valmentajaansa ja harjoitteluunsa, sekä minkälaiset suunnitelmat heillä on harjoittelunsa suhteen tulevaisuudessa.



## 2 TELINEVOIMISTELU VALMENNUSLAJINA

### 2.1 Telinevoimistelun lajiesittely

Naisten telinevoimistelu on esteettinen ja voimaa vaativa kansainvälisen voimisteluliiton (Fédération Internationale de Gymnastique) kilpailulaji, ja myös yksi monista olympialajeista. Tytöt ja naiset kilpailevat neljällä telineellä, jotka ovat hyppy, nojapuut, puomi ja permanto. Hyppyteline on neliönmallinen ja noin 125 cm korkea. Hyppyä varten saa ottaa enintään 25 metrin juoksumatkan, jonka jälkeen voimistelija ponnistaa hyppyarkulle. Nojapuut muodostuvat kahdesta eri korkeudella olevasta aisasta, jotka ovat vaihtelevasti noin 160cm ja 180cm päässä toisistaan. Puomi, joka on leveydeltään vain 10 cm, on puolestaan 125cm korkeudella oleva tasapainoa vaativa teline. Permanto on usein joustinradasta ja sen päällä olevasta matosta koostuva leveä, 12m x 12m oleva kanveesi. (FIG Code of Points 2014.) Näiden virallisten kilpailutelineiden lisäksi harjoituksissa voidaan käyttää apuna monia muitakin telineitä aina trampoliineista traktorin sisärenkaisuun. Virallisia telineitä kilpailuissa ei kuitenkaan aina näe, sillä esimerkiksi Suomessa telinevoimistelun alemmissa kilpaluokissa on käytössä helpotettuja telineitä vasta-alkajille ja pienemmille voimistelijoille. Tällöin nojapuina saattaa toimia vain yksi aisa ja hyppyarkun sijaan juoksumaton päässä on vain iso mattokasa.

Telineillä kilpaillaan voimistelullisilla ja akrobaattisilla liikkeillä, jotka yhdistetään 30-90 sekunnin kestoiksi, yhteneväisiksi sarjoiksi. Poikkeuksena tästä on hyppy, jossa voimistelija suorittaa yhden tai kaksi, muutaman sekunnin kestoista hyppynäytettä. Jokaisella telineellä on omat erikoisvaatimuksensa, jotka voimistelijan tulee täyttää suorituksensa aikana tehtävissä liikkeissä. Nämä liikkeet koostuvat lukuisista erilaisista yksinkertaisista ja monimutkaisista, staattisista ja dynaamisista elementeistä, joihin kaikkiin vaaditaan oma, tarkkaan määritelty tekniikkansa. (Marković ym. 2012.)

Pelkkä taitojen opettelu omalla kotisalilla ei riitä, vaan telinevoimistelu vaatii kykyä suoriutua vaativista liikkeistä myös kovan paineen alla. Intensiivistä harjoittelua värittävät kilpailut, joissa voimistelijan on yleisön edessä pystyttävä esittämään kotisalilla harjoitellut liikkeet samalla, kun muutaman metrin päässä istuva tuomaripaneeli pitää tarkasti silmällä voimistelijan jokaista

liikettä, ja arvostelee hänen suorituksensa voimassaolevan sääntökirjan mukaisesti. (Pineda-Espejel ym. 2013.) Tuomarit antavat pisteitä muun muassa taiteellisuudesta, liikkeiden vaikeusasteesta ja liikeyhdistelmistä sekä vähentävät putoamisista, horjahduksista ja muista virheistä (Leskosek ym. 2013).

## **2.2 Telinevoimisteluvalmennuksessa huomioitavat erityispiirteet**

### **2.2.1 Voimistelijoiden ikä ja kehitysvaihe**

Voimistelu aloitetaan useimmiten nuorena, 4-6 -vuoden ikäisenä (mm. Arkaev & Suchilin 2004, 35; Nunomura ym. 2010; Corujeira ym. 2012; Marković ym. 2012), koska huipulle päästäkseen voimistelijalta vaaditaan yleensä 8–10 vuoden harjoittelu. Telinevoimistelussa urheilijan huippuvaihe saavutetaan muita urheilulajeja aikaisemmin, yleensä tytöillä viimeistään 16 ikävuoden kohdalla (Murtonen ym. 2012). Hermoston varhainen kypsyminen mahdollistaa lajin vaatimien taitojen ja koordinaatiivisten edellytysten tehokkaan kehittämisen 1–10 –vuotiaana (Mero 2004a, 34). Ikävuosina 7–10 kehittyvät yleistaidot ja lajitaidon koordinaatiiviset edellytykset (esim. reaktio-, rytmittämis- ja tasapainokyky), mutta vaikeammat lajitaidot opitaan ja korkeampi voimataso saavutetaan vasta myöhemmin nuoruudessa. Tekemällä paljon lajisuorituksia hermoston, lihaksiston ja muiden kudosten yhteistoiminta hioutuu yhteen. (Mero 2004b, 242-245.) Hormonaalinen säätelyjärjestelmä kypsyy eri aikaan eri yksilöillä ja aiheuttaa eroja biologiseen ikään (yksilöllinen vaihtelu biologisessa kypsymisaikataulussa) ja siten eroja murrosikäisten lasten suorituskykyyn (Mero 2004a, 32–34).

Varhaisnuoruuteen (12–14 vuotta) ajoittuva murrosikä aloittaa huiman psyykkisten ja fyysisten muutosten (muun muassa sukukypsyys ja kasvupyrähdys) vaiheen (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 207-208). Lihaksiston, jänteiden, nivelsiteiden ja hengitys- ja verenkiertoelimistön kasvu kiihtyy juuri murrosiässä, jolloin voidaan aloittaa muun muassa tehokas voima-, nopeus- ja kestävyysharjoittelu (Mero 2004a, 34). Murrosikä vaikuttaa lisäksi myös voimakkaasti urheilijan psyykkeeseen. Vaihtelevat mielialat, ristiriidat aikuisten kanssa, mustavalkoinen ajattelu ja vahva suuntautuminen ikätovereihin ovatkin tyypillistä murrosiässä. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 207-208.)

Valmentajan näkökulmasta lajin tekee erityiseksi se, että lapset tulevat valmennukseen erittäin nuorena ja heille on opetettava spesifit taidot neljälle eri telineelle sekä saavutettava huippukunto kilpailuja varten jo varhaisnuoruudessa (Nunomura ym. 2010). Valmentajan on huomioitava, että intensiivisessä ja ympärivuotisessa harjoittelussa ennen murrosikää erityisesti ylä- ja alaraajat altistuvat kovalle mekaaniselle rasitukselle (Burt ym. 2013). Lisäksi on havaittu, että yli 18 tunnin harjoittelu viikossa ennen murrosikää ja sen aikana saattaa häiritä pituuskasvua (Tofler ym. 1996). Lajin varhaisen aloitusiän vuoksi on erittäin tärkeää, että valmentajat huolehtivat kokonaisvaltaisesta huoltoprosessista. Voimistelullisten elementtien tarkkojen tekniikkojen saavuttamiseksi valmentajien on suunniteltava jokainen harjoitus huolellisesti, samalla huomioiden voimistelijoiden yksilöllinen kehitysvaihe ja edistyneisyys perus- ja lajitaidoissa. (Marković ym. 2012.)

Suomessa ikä on otettu huomioon kilpailujärjestelyissä. Nuoremmat ja vanhemmat voimistelijat kilpailevat saman kilpaluokan sisällä, mutta eri ikäryhmissä. Lisäksi esimerkiksi telinevoimistelun SM-kisoissa tytöt on jaettu iän mukaan ”junioireihin” eli tyttöihin (syntymävuodet 1999-2001, vuonna 2013) ja ”senioreihin” eli naisiin (1999 ja aikaisemmin syntyneet, vuonna 2013). Tässä tutkielmassani keskityn suurimmaksi osaksi juuri näiden junioreikäisten eli noin 10–15 –vuotiaiden valmennukseen ja mielipiteisiin.

## **2.2.2 Lajin monipuolisuus**

Stokstadin (2004) mielestä telinevoimistelu eroaa muista urheilulajeista siksi että siinä yhdistyvät intensiivinen harjoittelu, varhainen ikä ja vaativat temput (Stokstad 2004). Voimistelijat oppivat nuoresta pitäen uhmaamaan fysiikan lakeja harjoitellessaan liikkeitä, joiden tekemiseen tarvitaan sitoutumista, päättäväisyyttä, intohimoa ja kurinalaisuutta (Nunomura & Oliveira 2013). Liikuntalajina telinevoimistelu on vaativa taitolaji, joka edellyttää voimaa, notkeutta, tasapainoa, hyvää koordinaatiokykyä ja rohkeutta (Gagne ym. 2003). Se on yhdistelmä urheilua ja taidetta, akrobatiaa ja tanssia, tiukkuutta ja pehmeyttä, ilmavuutta ja maanläheisyyttä, kypsyyttä ja nuoruutta (Sands ym. 2003a, 1). Laji edellyttää harrastajiltaan lukemattomia tunteja sinnikästä ja monipuolista harjoittelua (Gagne ym. 2003), koska se sisältää satoja erilaisia temppuja ja taitoja, joihin kaikkiin on oma ainutlaatuinen tekniikkansa (Sands ym. 2003b, 8).

Kyky liikkua ilmassa, yhdistää liikkeitä sarjoiksi ja samalla säilyttää korkea voimataso ja optimaalinen vartalon asento suorituksen aikana, tekee lajista vaativan. Jotta nämä elementit saadaan laadukkaiksi, varmoiksi ja turvallisiksi, tarvitaan huolellista ja osaavaa huoltoa ja valmentautumista harjoitteluprosessin aikana. (Marković ym. 2012.) Valmentajan tulee sovittaa harjoitusohjelmaan notkeus- ja huoltoharjoitteita, uusien taitojen ja sarjojen opettelua sekä taitojen hiomista täydelliseksi (Artemov 1998).

### **2.2.3 Esteettisyys ja painonhallinta**

Naisten telinevoimistelussa ei riitä, että liike tehdään teknisesti oikein: liikkeen on oltava lisäksi kaunis, kevyt ja taiteellinen. Esteettisyyttä painottavissa lajeissa, kuten telinevoimistelussa, naisurheilijoiden odotetaan noudattavan sääntöjen ohella myös niin sanottuja kirjoittamattomia normeja naiskauneudesta (Baker-Ruchti & Tinning 2010), vaikka laji on viimeisten 30 vuoden aikana suuntautunut yhä voimakkaammin akrobaattiseen suuntaan. 1960-luvun lopulle asti naisten telinevoimistelua hallitsivat kypsät, aikuiset naiset, jotka suorittivat balettityyppisiä, tunneilmailullisesti loistokkaita liikkeitä. Seuraavan vuosikymmenen aikana tapahtui dramaattinen muutos sekä voimistelijoiden liikkeissä että vartalon muodoissa: hyvin nuoret ja vielä seksuaalisesti kypsymättömät voimistelijat alkoivat esittää akrobaattisia, riskialttiita liikkeitä, jotka yhdistelivät monimutkaisia, ilmavia voimistelullisia elementtejä. (Baker-Ruchti 2009.)

Naisten telinevoimistelussa suositaan vaikeiden liikkeiden esteettisen viehättävyyden tavoittelussa alhaista kehon rasvamäärää ja painoa (Weimann ym. 2000). Pienikokoisuus on voimistelijalle eduksi voimaa ja nopeusvoimaa vaativien voimistelusarjojen suorittamisessa. Usein huippusuorituksiin asti pääsevien naisvoimistelijoiden paino noin 38-50kg ja pituus 150-160cm. (Arkaev & Suchilin 2004, 32.) Esteettisten lajien harrastajilla on kovat paineet olla laihoja myös siksi, että heidän suorituksissaan arvioidaan kehon ulkomuotoa (Nordin ym. 2003). Usein huippuvoimistelija pyrkiikin pudottamaan painoaan ennen isoja kisoja saavuttaakseen edes pienen edun. Mutta toisaalta, jos voimistelija laihtuu, voimistelijan voimaominaisuudet, nopeus, ketteryys, notkeus ja tasapaino kärsivät. (Chen ym. 2009.) Corujeiran ym. (2012) mukaan vähäinen rasvamäärä myös myöhästyttää murrosiän normaalia kypsymistä. Arkaev ja Suchilin

(2004, 33–34) muistuttavat kuitenkin, että median välittämä, usein kielteinen kuvaus voimistelun haitallisuudesta ja vaarallisuudesta lapsen kasvulle ja kehitykselle, perustuu useimmiten vain heikolle tieteelliselle näytölle.

Esteettiset lajit saattavat olla erityisen raakoja naispuolisille urheilijoille. Useat tutkijat allekirjoittavat yhteyden esteettisen naisurheilun ja syömishäiriöiden välillä (muun muassa Reinking & Alexander 2005; Torstveit & Sundgot-Borgen 2005; Petrie & Greenleaf 2007; Greenleaf ym. 2009). Tutkijat ovat osoittaneet riikin sairastua syömishäiriöihin erittäin korkeaksi erityisesti naisilla luistelussa ja voimistelussa (Petrie & Greenleaf 2007). Kerr ym. (2006) raportoivat tutkimuksessaan, että voimistelijoilla, jotka saivat heidän painoonsa liittyviä kommentteja valmentajilta tai ohjeita painon pudottamiseen, oli selkeästi suurempi riski sairastua myöhemmin syömishäiriöihin kuin niillä, jotka eivät olleet tällaisia kommentteja saaneet. Samankaltaisia tuloksia saivat myös De Bruin ym. (2007).

Voimistelijoiden kehonkoostumuksesta ja painosta keskusteleminen ilman voimistelijan itsetunnon tai syömistottumusten loukkaamista on hankalaa. Niistä on kuitenkin välttämätöntä puhua optimaalisesti kuormittavan harjoitusohjelman laatimiseksi. Painoon liittyviä asioita on kuitenkin lähestyttävä hienovaraisesti ja koko valmennusryhmän on varottava antamasta urheilijoille painoon liittyviä kommentteja, jotka voidaan virheellisesti tulkita loukkaaviksi. Valmentajien tulisikin painontarkkailun sijasta keskittyä enemmän ravitsemuksellisiin asioihin. Heidän pitäisi antaa voimistelijalle terveelliseen ravitsemukseen liittyviä ohjeita ja neuvoja sekä varmistua siitä, että voimistelija olisi ravitsemuksellisesti hyvässä kunnossa. Voimistelijan tulee syödä monipuolisesti ja osata ottaa huomioon voimakkaan rasituksen ja siitä palautumiseen vaadittavat ravitsemukselliset erityispiirteet, kuten lisääntynyt raudan ja kalsiumin tarve. Valmentajan on kuitenkin koko ajan huolehdittava, että painon kontrollointi ei muutu syömishäiriöksi. (Brooks 2003.)

#### **2.2.4 Loukkaantumisriski**

Asiantuntijat ovat huolissaan siitä, että telinevoimistelun vaatimusten koko ajan kovetessa nuorien voimistelijoiden normaalit kykyrajat ylitetään ja heidän pelätään maksavan siitä

terveydellään (Stokstad 2004). Naisten telinevoimistelu on laji, joka vaatii intensiivisempää ja laajempialaista harjoittelua kuin samanikäisillä lapsilla muissa lajeissa. Intensiivinen harjoittelu nuorella iällä saattaa olla nuorille naisurheilijoille haitallista (Burt ym. 2010); kehittyvien luurankoli hasten (nuorilla on suurempi rustomäärä kuin aikuisilla) toistuva rasittaminen saattaa aiheuttaa kasaantuvasti pieniä vammoja, jotka voivat puolestaan johtaa isompiin, pysyvämpiin epämuodostumiin. Tällaisia vammoja ovat muun muassa rasisusmurtumat, kasvulevyjen murtumat, ranne- ja kyynärpäävammat, selkärangan vammat, kuten skolioosi ja nikamasiirtymät, polvivammat ja yleisimmin nilkkavammat. (Tofler ym. 1996; Caine & Mafulli 2005.)

Vammariski on selvästi suurentunut naispuolisilla, iältään 12–17 –vuotiailla voimistelijoilla (Keller 2009). Yleensä vammojen synnyn taustalla ovat liikkeiden huono tekninen suoritus, lihasten välinen epätasapaino ja ylikuormitus (Rogers 2007), mutta vammoille altistavat myös voimistelijan koko ja rasvan määrä, nopea pituuskasvu sekä stressi (Caine & Mafulli 2005). Loukkaantumisen riskin uskotaan kasvavan sen mukaan, mitä pidemmälle lajissa edetään (Caine ym. 2003; Caine & Mafulli 2005; Keller 2009; Burt ym. 2010); harrastelijat loukkaantuvat huomattavasti harvemmin kuin kilpavoimistelijat (Keller 2009). Tosin loukkaantumisista lähes puolet on vain lieviä venähdyksiä tai nyrjähdymiä (Keller 2009).

Vertailtaessa loukkaantumisen riskiä muihin lajeihin tulokset ovat ristiriitaisia. Kellerin (2009) ja Dowdellin (2011) mukaan moniin muihin vammoja tuottaviin lajeihin (kuten esimerkiksi koripalloon ja amerikkalaiseen jalkapalloon) verrattuna telinevoimisteluvammoja sattuu suhteellisen harvoin. Sen sijaan Cainen ym. (2003) tutkimuksessa, jossa selvitettiin 7-18-vuotiaiden urheilijanaisten loukkaantumista USA:ssa, 79 seuratus ta voimistelijasta 60 loukkaantui kolmen vuoden seurannan aikana. Suomalais ta tutkimusta edustaa kilpa- ja huippu urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) kyselytutkimus 14–15 -vuotiailla urheilijoilla, joka kartoitti urheiluvammojen esiintymistä eri urheilulajeissa. Telinevoimistelijoilla oli vastaajista määrällisesti eniten vammoja (66.1 %), mutta kun vammojen esiintymistä suhteutettiin harjoitusmääriin, vamma riski olikin korkeampi yleisurheilussa ja jalkapallossa. Äkillisiä vammoja esiintyi eniten telinevoimistelussa, mutta pitkäkestoisia vammoja ja rasisusvammoja esiintyi vähemmän kuin esimerkiksi yleisurheilussa. (Konttinen ym. 2011.)

Loukkaantumisriskin minimoimiseksi valmentajien tehtävänä on opettaa voimistelijoille, miten vammoja voidaan ehkäistä huolellisen lämmittelyn, loppujäähdyttelyn, venyttelyn ja muiden keinojen avulla (Raab ym. 2011; Bicos 2008). Jos voimistelija valittaa kivusta, joka ei mene ohi levolla, kylmähoidolla tai peruskipulääkkeillä, on parempi kääntyä osaavan lääkärin puoleen. Ehkäistäkseen urheiluvammojen syntymistä omalla toiminnallaan valmentajien tulee panostaa hyvään lämmittelyyn ja loppuverryttelyyn yleisimpien lihasvenähdysten estämiseksi. (Bicos 2008.) Lisäksi tutkijat suosittelevat valmentajia käyttämään jaksottamista harjoitusvuoden aikana vammojen vähentämiseksi (Brooks 2003; Burt ym. 2010). Valmentajien tulee huolehtia myös suorituspaikkojen ja varusteiden laadusta sekä urheilijoiden palautumisesta harjoitusjaksojen aikana (Kallio 2004, 456; Sands ym. 2011). Riskit eivät välttämättä kuitenkaan aina ole pelkästään fyysisiä; henkinen stressi voi myös olla haitallista voimistelijalle. Hyvä valmentaja pystyy suhtautumaan turvallisuuteen ja vammojen ehkäisyyn järkevästi miettimällä, mitä riskejä kussakin tilanteessa mahdollisesti on ja mihin toimenpiteisiin pitäisi ryhtyä. Lisäksi hänen on löydettävä keinot estää vammat, joita suurella todennäköisyydellä voisi sattua. (Sands ym. 2011.)

### **2.2.5 Psykologiset vaatimukset**

Kilpasuoritusten taso nousee jatkuvasti lajista riippumatta. Ennen urheilijan oli mahdollista menestyä kilpailuissa pelkästään omilla taidoillaan, saamallaan valmennuksella, harjoittelemalla muita enemmän tai kovalla paineensietokyvyllä kilpailutilanteissa. Puuttuvia taitoja pystyi paikkaamaan kestäväällä kilpailupainetta paremmin kuin vastustajansa. Tilanteessa, jossa kaikki ovat taitavia, harjoittelevat paljon ja saavat hyvää valmennusta, ero voittamisessa ja häviämässä tuntuukin painottuvan yhä enemmän urheilijan psykologisiin tekijöihin. (Nideffer 1992, viii.)

Psyyken harjoittaminen on välttämätöntä pyrittäessä huippusuorituksiin. (Liukkonen 2004a, 215.) Telinevoimistelussa psykologiset tekijät korostuvat erityisesti kilpailutilanteissa, joissa urheilijan on pystyttävä keskittymään ja kestäväään painetta ja epäonnistumisia. Huipputelinevoimistelua luonnehtii intensiivinen, kilpailuihin tähtäävä harjoittelu, mutta harjoituksissa harjoiteltavat temput pitää pystyä esittämään myös yleisön edessä ja tuomarien arvioitavana. Menestyspaine aiheuttaa stressiä kilpailutilanteissa, mikä ilmenee muun muassa omien kykyjen epäilynä,

hermostuneisuutena ja huolestuneisuutena, jotka voivat puolestaan johtaa suorituksen heikentymiseen ja pahimmassa tapauksessa loukkaantumisiin. (Duda & Gano-Overway 1996a.) Stressiä kilpailutilanteissa aiheuttavat myös toisten ihmisten odotukset, pelko epäonnistumisesta ja kielteisestä arvioinnista. Dudan ja Gano-Overwayn tutkimuksen (1996b) mukaan yleisimmin stressiä 9–12 -vuotiaille huippuvoimistelijoille aiheutti pelko vaikeiden temppejen suorittamisesta (38 %), yleisön, valmentajan ja muiden arvostelusta (25,5 %) sekä ylipäänsä kilpailutilanne (14 %). (Duda & Gano-Overway 1996b.) Urheilijan henkinen jaksaminen ja tasapaino ovat välttämättömiä, jotta vaativa harjoittelu jaksaa motivoida vuodesta toiseen, jotta malttaa keskittyä uuden oppimiseen ja jotta pettymyksistä pystyy selviämään. Tämän henkisen tasapainon koetinkiviä ovat erityisesti odottamaton tuloskehityksen taantuminen, loukkaantumiset, pysyvä vammautuminen ja koko urheilu-uran lopettaminen. (Kokkonen 2012, 72.)

Keskittyminen auttaa urheilijaa huippusuorituksiin pääsemisessä. Keskittymistä vaatii myös laadullisesti hyvä harjoittelu. (Kaski 2006, 93-96.) Keskittymiskyky on taito, jota voidaan harjoittaa ja kehittää jatkuvasti. Sillä tarkoitetaan kykyä suunnata ja sen jälkeen säilyttää huomio halutussa kohteessa. Lajitaidot pitäisi saattaa sellaiselle automatisoituneelle tasolle, että urheilija pystyy säilyttämään huomionsa tavoitteen kannalta olennaisissa asioissa ja sulkemaan pois häiriötekijöitä. Valmentajan ja urheilijan kärsivällisen työn avulla keskittymisessään taitava urheilija luottaa ominaisuuksiinsa ja taitoihinsa. (Arajärvi & Lehtoviita 2012, 207-215.) Hyvän keskittymiskyvyn avulla huippuvoimistelija pystyy esimerkiksi toipumaan suoritusvirheestä (esim. putoaminen, kaatuminen) nopeasti ja jatkamaan sarjansa keskittyneesti loppuun asti (Grandjean ym. 2002).

Daroqloun (2011) tutki telinevoimistelua ja rytmistä voimistelua harrastavia voimistelijoita (22 miestä, 79 naista) ja havaitsi, että psyykkisellä valmennuksella on suorituksessa tärkeä rooli. Tutkimuksessa parhaaseen suoritukseen pääsivät sellaiset voimistelijat jotka uskoivat pystyvänsä rentoutumaan, menemään kilpailuihin innokaasti ja varmoin ottein sekä valmistautumaan kilpailuun ilman huolia. Tämä todistaa, että urheilijan fyysiset taidot ja kyvyt eivät saisi olla valmentajan ainoa huolenaihe kilpailuihin tähdättäessä. Psyykkinen valmentaminen pitäisi



aloittaa jo nuorena, jotta voimistelijat oppisivat selviämään vastoinkäymisistä ja parantamaan itseluottamustaan. (Daroqloun 2011.)

Valmentamisen psykologiaa esiintyy niin harjoitustilanteissa, kilpailuissa kuin kaikissa muissakin vuorovaikutustilanteissa, joihin urheilija on osallisena. Huipulle pääseminen ja siellä pysyminen edellyttävät fyysisesti ja henkisesti laadukasta valmennusta. Valmentautumisen psykologiassa keskeisintä on löytää ne tekijät, jotka parhaiten auttavat ja tukevat urheilijaa niin urheilu-uralla kuin elämässä yleensäkin. (Kaski 2006, 11-13.) Jotta urheilija pystyy kilpailutilanteissa saamaan itsestään irti kaiken sen, mihin hän tietää fyysisesti pystyvänsä, hänen on pystyttävä säätelemään vireyttään, pelkoa, stressiä ja muita epämiellyttäviä tunteita (Kokkonen 2012, 77). Valmentaja voi kehittää urheilijansa henkistä vahvuutta: jos valmentaja saa hänet uskomaan omaan osaamiseensa, itseluottamus kasvaa ja urheilija voi asennoitua kilpailuun voittajan ottein (Kaski 2006, 107). Valmentajien tunne- ja vuorovaikutusosaamista tulisikin kehittää. Tunteiden säätelyn taitoa voidaan pitää myös valmentajan työkaluna ja myös hänen henkilökohtaisen hyvinvointinsa voimavarana. (Kokkonen 2012, 77-83.)

### 3 VALMENTAJA – MITÄ HÄNELTÄ ODOTETAAN?

#### 3.1 Valmentaja ja hänen tehtävänsä

Valmennusjärjestelmän tehtävänä on luoda urheilijoille turvalliset ja laadukkaat olosuhteet lajin harjoittelua ja kilpailemista varten. Valmentaja on ylivoimaisesti urheilijan tärkein tukihenkilö jonka toiminnan tarkoituksena on auttaa urheilijaa saavuttamaan oman urheilullisen potentiaalinsa ja suorituskäytönsä rajat. (Niemi-Nikkola 2007.) Usein valmennustehtävissä työskentelevistä henkilöistä käytetään synonyymeinä sanoja valmentaja ja ohjaaja. Lisäksi valmennus- ja ohjaustehtävissä on toimijoita myös nimikkeillä OTO-valmentaja ja ammattivalmentaja. OTO-valmentajat tekevät valmennustyötä oman työnsä tai toimensa ohella. Näillä valmentajilla sitoutuminen ja valmennustoiminnan jatkuvuus on epävarmemmalla pohjalla kuin ammattivalmentajilla. (Tummavuori ym. 2006.) Ammattivalmentaja tekee valmennustyötä yleensä päätyönään. Hän saa työstään palkkaa ja hänellä on alan koulutus. Ammattivalmentajat työskentelevät usein tavoitteellisen kilpaurheilun tai –harjoittelun parissa. (Suomen Valmentajat ry 2004, 9.)

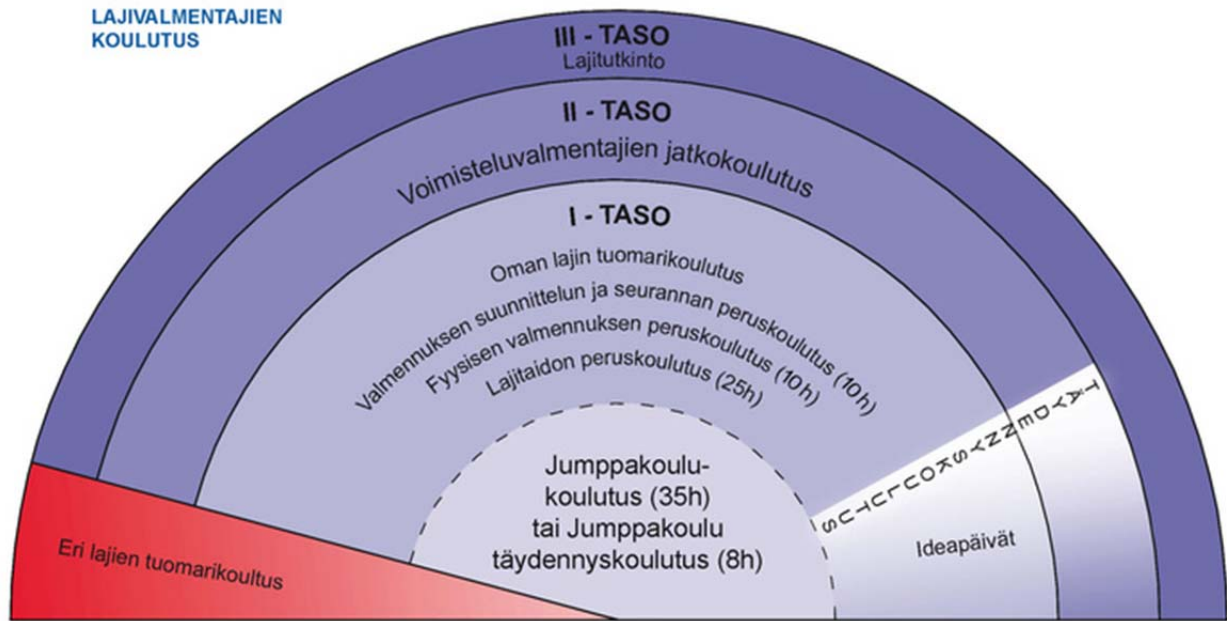
Ohjaajan toiminta on lasten monipuoliseen liikkumiseen kannustavaa sekä liikkumisen iloa herättävää ja ylläpitävää (Lehtonen 2009). Hallitakseen suunnittelun ja osatakseen soveltaa liikuntaa harrastajien iän, sukupuolen, yksilöllisyyden ja taitotason mukaisesti, tulee ohjaajan ymmärtää monipuolisen liikunnan merkitys erilaisten lajitaitojen oppimisessa (Suomen valmentajat ry 2004, 9). Ohjaajan harjoituksissa painopiste on hauskanpidossa ja elämyksellisyydessä. Ohjaaja tarjoaa lapsille mahdollisuuksia harjoitella motorisia perustaitoja ja sosiaalisia taitoja liikuntaympäristössä monipuolisten leikkien ja tehtävien avulla. (Côté ym. 2007.)

Valmentajan tehtävien katsotaan puolestaan suuntautuvan selkeästi ohjaajaa enemmän kilpaurheilun puolelle. Valmentaja pyrkii toiminnallaan edesauttamaan urheilijan tavoitteiden ja päämäärien saavuttamista urheilijan henkilökohtaista osaamistasoa kasvattamalla. (Suomen valmentajat ry 2004, 9; Lehtonen 2009.) Hänen tehtäviinsä kuuluu lisäksi valmennusprosessin eri vaiheiden hallinta: suunnittelu, harjoitusten toteutus, harjoittelun johtaminen, seuranta ja

palautteen merkitys (Suomen valmentajat ry 2004, 9). Lapsille ja nuorille valmentaja on auktoriteetti, joka on sekä urheilun asiantuntija että kasvattaja. Iän myötä valmentajasuhde muuttuu tasavertaisemmaksi yhteistyökumppanuudeksi, jolloin valmentajan rooli vaihtuu hiljalleen avustavaksi neuvonantajaksi. Valmentajan ammattitaito koostuu muun muassa valmennuksen perustiedoista, lajiasiantuntemuksesta, valmennustapahtuman hallinnasta, taitojen kehittämisestä, innostamiskyvystä ja johtamisesta. (Mero ym. 2004, 412.)

Sekä ohjaajan että valmentajan tehtävänä on urheilijan tai harrastajan liikuntataitojen kehittäminen ja liikkumaan innostaminen. Lisäksi heillä molemmilla on usein kasvatustehtäviä, kuten vastuun kantamisen opettaminen ja elämässä eteenpäin motivoiminen. Ero näiden kahden välillä ilmenee siis toiminnallisen tavoitteisuuden asteella. Voidaan ajatella, että valmentajalla on tietyllä tapaa korkeammat tavoitteet juuri urheilusuorituksen kannalta kuin ohjaajalla, joka taas painottaa enemmän liikunnan hauskuutta ja omien mielenkiinnonkohteiden mukaista suorittamista. (Lehtonen 2009.) Valmentajana olemiseen liittyy myös tärkeänä osana tieto lajitekniikasta ja harjoittelusta. Lajivalmennustieto on edellytyksenä sille, että valmentaja pystyy antamaan urheilijalle ohjeita, suunnittelemaan harjoituksia ja viemään urheilijaa eteenpäin valitsemallaan polulla. (Blomqvist ym. 2012.)

Telinevoimistelun parissa tylskentelevät valmentajat voivat parantaa lajivalmennustietouttaan hyödyntämällä Suomen Voimisteluliiton kehittämää koulutuspolkua (kuva 1). Sen mukaan valmentaja voi edetä I-tasolta (n. 80h) III-tasolle perus- ja jatkokoulutusten kautta lajitutkintoon tähdäten. Lajivalmentajat voivat edetä perustaitojen opettamisesta vaativampaan fyysisten ominaisuuksien, lajitaitojen ja ajankäytön kehittämiseen. Telinevoimisteluvälmentämiseen liittyy läheisesti myös sääntöjen hallitseminen, joten tuomarikoulutus on oleellinen osa valmentajan koulutuspolkua. II (100h) ja III-tasoilla (150h) valmentajan lajitietoja hiotaan vielä pidemmälle. Korkeamman tason valmentajatutkinnon voi suorittaa ammatillisena koulutuksena joko liikunnan koulutuskeskuksissa (taso IV eli ammattivalmentajataso) (Niemi-Nikkola 2007, 395-396) tai korkeakoulussa (taso V eli yliopistotaso) (Häkkinen & Mero 2004, 398).



KUVA 1. Suomen Voimisteluliiton valmentajakoulutusjärjestelmän tasot. (Suomen Voimisteluliitto 2014.)

Valmentaja- ja ohjaajanimikkeiden käyttö on usein lajikohtaista. Monissa lajeissa valmentajanimikettä voidaan käyttää myös silloin, kun puhutaan lasten harrastusliikunnan ohjaamisesta. (Suomen Valmentajat ry 2004, 9.) Tässä tutkielmassani määrittelen valmentajan henkilöksi, joka koulutustasostaan riippumatta työskentelee säännöllisesti kilpavoimistelijoiden parissa ja auttaa heitä pääsemään eteenpäin urallaan. ”Unelmavalmentaja” ja ”hyvä valmentaja” on tässä tutkielmassa sellainen valmentaja, jollaista voimistelijat itselleen toivoisivat.

”Meillä on taipumus asettaa voimakkaita, usein jopa kohtuuttomia vaatimuksia toisillemme sekä tietyissä rooleissa toimiville ihmisille. Valmentaja on eräs tällainen ihminen”, toteaa Seppo Heino kirjoittaessaan urheiluvalmennuksesta Suomen olympiakomitean julkaisussa. (Suomen olympiakomitea 1988, 295.) Jo pienestä pitäen urheilijoille korostetaan, että valmentaja on aina oikeassa ja alansa erityisosaaja. Näin ollen häneen kohdistetaan myös monenlaisia odotuksia ja vaatimuksia valmennustyön muuttuessa yhä vaativammaksi. Valmentamiseen sisältyy monenlaista toimintaa aina harrastustoiminnan vetämisestä kilpa- ja huippu-urheiluun saakka. Yleensä valmentajalla on valmennettavaansa nähden jopa hieman diktaattorinen asema - hänellä on voimaa ja vaikutusvaltaa. (Suomen olympiakomitea 1988, 295–296.) Yksinkertaisimmillaan

ja pohjimmiltaan valmentaminen on kuitenkin urheilijan hyväksi tarkoitettua toimintaa (Vasarainen & Hara 2005, 49–50).

Valmentajan ensisijainen tehtävä on olla urheilijansa tukena. Valmentajalta pyydetään apua yleensä silloin, kun halutaan kehittää urheilijan suorituksia ja saavuttaa haluttuja ja tavoiteltavia tuloksia. Uskotaan, että valmentajan avulla urheilija saavuttaa tavoitteensa tehokkaammin kuin yksin harjoittelemalla. (Tofade 2010.) Valmentaminen on kuitenkin muutakin kuin vain ongelmien ratkaisua, taitojen kehittämistä sekä tulosten ja tavoitteiden saavuttamista. Valmentaminen on ensisijaisesti ihmisten auttamista ja kannustamista omien valintojen ja ratkaisujen löytämiseen sekä heidän tukemistaan valitulla tiellä. (Whitworth ym. 2007.)

Meron ym. (1997) mukaan toinen valmentajan keskeinen tehtävä on lapsen biologisen ja henkisen kasvun tukeminen urheilun avulla. Koska urheilu aloitetaan useimmiten jo nuorella iällä, tulisi valmentajan olla alusta asti tietoinen lapsen kasvusta ja kehityksestä. (Mero ym. 1997, 14.) Tukeakseen urheilijan tasapainoista kehitystä, hyvän valmentajan on otettava valmennusprosessissaan huomioon urheilijoiden tarpeet ja tavoitteet (Horn 2008, 166.) Lisäksi valmentajalla on merkittävä rooli nuorten kasvattamisessa yhdessä vanhempien, opettajien ja muiden kavereiden kanssa. Valmentajan pitäisi kasvattaa nuorta myös lajin kannalta tärkeiden psyykkisten ominaisuuksien suuntaisesti (muun muassa pitkäjänteisyys, itseluottamus, pettymysten sietokyky, keskittymiskyky ja periksiantamattomuus). Mitä nuoremmasta urheilijasta on kysymys, sitä suurempi osa oppimisesta tapahtuu esimerkin avulla. Myös valmentaja itse ja hänen käyttäytymisensä vaikuttaa suuresti urheilijan psyykkisiin piirteisiin ja käyttäytymiseen. (Mero ym. 2004a, 418.)

Kolmantena valmentajan tehtävänä on lahjakkaiden urheilijoiden löytäminen. Valmentajien on paitsi löydettävä ne lahjakkaat tytöt ja pojat mukaan lajiin, niin myös onnistuttava innostamaan ja tuottamaan mielekästä toimintaa, jolla erityislahjakuudet saataisiin jatkamaan lajin parissa (Mero ym. 2004b, 10). Uuden oppiminen, omassa lajissaan pärjääminen ja hyvien tulosten saavuttaminen on tärkeää hyvän harjoittelumotivaation ylläpitämiseksi (Liukkonen 2004b, 223). Tutkimusten mukaan 8-15 –vuotiaiden voimistelijoiden tärkeimpiä motivaattoreita harjoituksissa käymiseen ovat juuri muun muassa uusien taitojen oppiminen, opittujen taitojen kehittäminen,

palkintojen saaminen ja voittaminen (muun muassa Kirkby ym. 1999; Martin ym. 2001). Ylläpitämällä mahdollisimman myönteistä ja motivoivaa ilmapiiriä, voidaan estää urheilijan luopumista lajista (drop out) (Krane ym. 1997).

Urheilijan motivaation ylläpitäminen onkin tämän vuoksi valmentajan neljäs tehtävä. Motivaatio on hyvin oleellinen käyttäytymisen peruselementti, joka ohjaa ihmisen aktiivisuutta ja määrittelee toiminnan enemmän tai vähemmän dynaamiseksi. Muilla psykologisilla- ja kykytekijöillä ei ole niin suurta merkitystä harjoitteluun, ellei urheilijalla ole halua menestyä. (Khan ym. 2011.) Korkea motivaatio lisää liikunta-aktiivisuutta ja täten innostaa myös liikuntaharrastuksen jatkamiseen (Aira ym. 2013). Motivaatio vaikuttaa myös muihin urheilusuorituksen tekijöihin, kuten fyysiseen valmistautumiseen, tekniikkaan ja jopa elämäntyyliin (Khan ym. 2011). Hämäläisen (2013, 18) mukaan nuoruusvaiheessa sisäisen motivaation (itsestä lähtevä into tehdä jotakin) osatekijöiden, yhteenkuuluvuus, pätevyyden kokemukset ja autonomia, huomioiminen nousee valmentajan työssä tärkeäksi. Motivaation ylläpitämiseksi urheilija olisikin hyvä ottaa mukaan esimerkiksi valmennuksen suunnittelun ja toiminnan toteuttamiseen. (Mageau & Vallenrand 2003; Hämäläinen 2013, 18.) Motivaatiolla on keskeinen osuus myös urheilijan huipulle pääsemisessä ja siellä pysymisessä. Urheilijan motivaatio on hyvä, jos hän pitää tehtyä harjoittelua tärkeänä ja kokee sen johtavan tuloksiin, joihin hän itsekin haluaa päästä. Yleensä motivaatio pysyy yllä, jos tuloksia alkaa näkyä ja urheilija saa onnistumisen kokemuksia. (Kaski 2006, 142-143.) Pitkällä aikavälillä henkinen jaksaminen ja tasapaino ovat välttämättömiä, jotta vaativa harjoittelu jaksaa motivoida vuodesta toiseen, jotta pystyy jatkuvasti oppimaan uutta ja jotta pystyy selviämään urheilulle tyypillisistä pettymyksistä (Kokkonen 2012, 72).

Nykyaikaisen ja hyvän valmentajan odotetaan ottavan vastuuta nuorista urheilijoista ja heidän kehittämisestään niin harjoituksissa kuin niiden ulkopuolellakin (Knowles ym. 2005). Jotta valmentaja voi olla enemmän kuin pelkkä valmentaja on hänellä ja urheilijalla oltava hyvä keskinäinen keskusteluyhteys ja läheinen ihmissuhde. Jos valmentajalla on aikaa ja halua keskustella myös urheilun ulkopuolisista asioista, urheilija voi kokea valmentajansa merkityksen todella suurena. Valmentaja on tällöin sekä urheilijan apuna että urheilijaa varten. (Hämäläinen 2008, 88.) Valmentajan toimialan laajentuminen urheilijoiden siviilielämään luo suuret vaatimukset myös lajien valmentajakoulutukselle. (Knowles ym. 2005.)

## **3.2 Lajiliiton asettamat odotukset valmentajalle**

### **3.2.1 Voimisteluliiton valmennuskoulutusstrategia eli VOK-hanke**

Suomalaisten telinevoimisteluvalmentajien koulutuksesta on pääasiin vastuussa voimistelulajien yhteinen lajiliitto eli Suomen voimisteluliitto (Svoli). Se pyrkii aktiivisesti kouluttamaan ja päivittämään halukkaiden valmentajien tietotaitoja järjestämällä koulutuksia ja valmentajakursseja ympäri Suomen. Vuosina 2005-2010 Svoli osallistui Kuntoliikuntaliiton, Nuoren Suomen, Olympiakomitean, Suomen Liikunnan ja Urheilun sekä Suomen Valmentajien yhteiseen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishankkeeseen (VOK). Hanketta lähdettiin toteuttamaan, koska suomalaisen valmentaja- ja ohjauskoulutuksen tilaa pidettiin useissa lajeissa heikkona. Hankkeen päämääränä oli parantaa valmentajien osaamista hyvin koordinoitulla ja yhtenäisellä koulutuksella kohti laadukkaampaa ja jäsentyneempää valmennusta. Hankkeen tuloksena luotiin valmentaja- ja ohjauskoulutuksen perusteet (kuva 2), joita lajiliittojen toivottiin käyttävän lajikoulutuksensa kehittämisessä. (Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanke VOK 2010.)

**VALMENTAJA- JA OHJAAJAKOULUTUKSEN PERUSTEET**  
[www.valmentajakoulutus.fi](http://www.valmentajakoulutus.fi)



KUVA 2. Valmentaja- ja ohjaajakouutuksen perusteet VOK-hankkeessa

Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet ohjasivat seuroja viemään koulutusta enemmän koko urheilijan kasvua tukevaan valmentamismalliin. Kuvasta 2 nähdään, että kaiken takana on isompana tavoitteena aina valmentaminen ja ohjaaminen urheilijan kasvun tukena sekä urheilijan hyvinvoinnin ja terveyden huomiointi (taso 3). Tasolla kaksi, joka keskittyy harjoitus- ja kilpailukauden suunnitteluun ja toteuttamiseen, painotetaan valmentajan toimintaa liikunnallisen elämäntavan omaksumiseksi ja yksilön valmentamista osana ryhmää. Valmennus yksittäisissä harjoituksissa, taso 1, taas keskittää valmentajan huomion yksilön huomiointiin ja turvalliseen ohjaus- ja valmennustilanteeseen.

VOK-hankkeen myötä Svoli muutti koko koulutusmallinsa: valmentajien kohdalla se näkyi koulutuksen monipuolistumisella. Hankkeen tavoitteena oli luoda pohja jäsenynteelle ja päämäärätietoiselle koulutuskokonaisuudelle (Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanke VOK 2010.) ja vuonna 2010 Svoli listasikin VOK-perusteiden lisäämisen ja



omien VOK-hankkeiden toteuttamisen liiton keskeisiksi kehittämistehtäviksi. Voimisteluliiton omia VOK-hankkeita kaudella 2009-2010 oli kaksi: osaava ohjaaja – tulevaisuuden kouluttaja (joka oli suunnattu aikuisohjaukseen) sekä osaamisella onnistumaan – koulutuksen rytmivaihdos (joka puolestaan oli voimisteluvalmentajien kehityshanke). Näiden hankkeiden avulla naisten telinevoimistelussa muun muassa päivitettiin Jumppakoulu –koulutusta (jossa keskiössä ovat oman lajin perustiedot ja-taidot) sekä käynnistettiin Lajitaidon peruskoulutus (lajitekniikka ja liikekehittelyt) ja Fyysisen valmennuksen peruskoulutus (fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja niiden erityisvaatimukset telinevoimistelussa) (Suomen Voimisteluliiton vuosikertomus 2010.) Aarresola (2010) tutki VOK-hankkeen vaikuttavuutta eri lajiliittojen osallistujien keskuudessa ja totesi sen merkittäväksi koulutuksen kehittämisen välineeksi. Niimpä nämä koulutukset ovat edelleen mukana vuonna 2014 käytössä olevassa kolmiportaisessa valmentajien koulutusjärjestelmässä (kuva 1).

### **3.2.2 Voimisteluliiton strategia vuosille 2012-2020**

VOK-hankkeen päätyttyä Svoli vahvisti syyskokouksessaan 2011 strategian vuosille 2012-2020, joka sisältää tavoitteita niin urheilijalle, seuroille ja valmentajille kuin liitollekin (kuva 3). Tämän tutkielmani kannalta keskityn erityisesti yksilö- ja seuratason tavoitteisiin. Yksilötasolla, jossa keskiössä on liikkuja eli voimistelija itse, liitto pyrkii edistämään voimistelun avulla terveyttä, iloa ja hyvää oloa. Yksilötasolla päämääränä on, että jokaiselle voimistelijalle löytyy hänen oman mielenkiintonsa ja tavoitetasonsa mukaista toimintaa. Voimistelulla on tällä tasolla myös vahvasti sosiaalinen ja yhteenkuuluvuutta korostava merkitys. (Suomen Voimisteluliiton vuosikertomus 2012.)

Seuratasolla puolestaan painotetaan kasvun ja kehittymisen tukemista osana voimistelijan valmennusta. Seurojen toiminnan kehittymisessä keskiössä ovat myös ihmislähtöisyys ja yhteistyö muiden seurojen kanssa. Lisäksi painotetaan myös seuratoimijoiden eli muun muassa valmentajien osaamista osana valmennusprosessia. (Suomen Voimisteluliiton vuosikertomus 2012.)

<p><b>SUOMEN VOIMISTELULIITTO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Strategia 2012–2020</b></p> <p style="text-align: center;"><b>VISIO</b></p> <p style="text-align: center;">Voimistelu on innostavin liikuntaharrastus ja haluttua urheilua hyvässä seurassa. Olemme laadukkaita lajiliittoja ja menestymme arvokilpailuissa.</p> <p style="text-align: center;"><b>MISSIO</b></p> <p style="text-align: center;">Edistämme kaiken ikäisten voimistelua harrasteesta huipulle terveyttä tukien ja tarjoamme iloa ja elämyksiä. Tuemme seurojen voimistelu- ja vapaaehtoistoimintaa.</p>			
	<b>LIIKKUJA VOIMISTELIJA</b>	<b>SEURA</b>	<b>LIITTO</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohjaaja/Valmentaja</li> <li>• Seuratoimija</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toimihenkilöt</li> <li>• Luottamushenkilöt</li> </ul>	
<b>PÄÄMÄÄRÄ/ TAVOITETILA</b>	<p>Voimistelu tuottaa iloa ja elämyksiä sekä edistää terveyttä ja hyvää oloa.</p> <p>Voimistelusta löytyy oman mielenkiinnon, taitotason ja tavoitteiden mukaista laadukasta toimintaa.</p> <p>Voimistelu tarjoaa mahdollisuuksia menestyä kilpailuissa ja onnistua tapahtumissa.</p> <p>Voimistelu yhteisö innostaa mukaan ja kannustaa kuulumaan joukkoon.</p>	<p>Seuroissamme on veto-voimaa ja ne ovat hyviä kasvun ja kehittymisen paikkoja.</p> <p>Seuroillamme on riittävät toimintaedellytykset ja seuratoimijamme ovat osaavia.</p> <p>Seuramme kehittävät toimintaansa aktiivisesti ja ihmislähtöisesti.</p> <p>Seuramme tekevät yhteistyötä.</p>	<p>Voimisteluliiton toiminta on arvostettua, vaikuttavaa ja ekologisesti kestävää.</p> <p>Voimisteluliitolla on laadukkaat seuratoiminnan ja voimistelun kehittämisen toimenpiteet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- seuramme voivat hyvin</li> <li>- voimistelijat menestyvät ja onnistuvat.</li> </ul> <p>Voimisteluliitto on toimijana ja työnantajana hyvinvoiva.</p>

KUVA 3. Suomen Voimisteluliiton strategian 2012-2020 päämäärät ja tavoitteet.

Strategia ohjaa myös vahvasti voimistelulajien arvopohjaa (kuva 4), joka jokaisen valmentajan tulisi ottaa huomioon valmennustyötä tehdessään. Siihen liittyy yksilötasolla voimisteluharjoittelun monipuolisuus, voimistelijan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä motoriset taidot. Seuratasolla arvoihin on liitetty vahva voimistelu- ja seuratoiminnan osaaminen, sekä ilon, elämyksien ja onnistumisten tuottaminen. (Suomen Voimisteluliiton vuosikertomus 2012.)

SUOMEN VOIMISTELULIITTO		ARVOT ilo ja elämykset onnistuminen ja menestyminen yhdessä tekeminen	
	LIIKKUJA VOIMISTELIJA	SEURA	LIITTO
MENESTYS-TEKIJÄT	<p>Voimistelu on monipuolinen harrastus ja kilpailumuoto.</p> <p>Voimistelu kehittää psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä motorisia taitoja.</p> <p>Voimistelijalle on useita eri vaihtoehtoja olla toiminnassa mukana.</p> <p>Voimistella voi lähellä ja edullisesti.</p> <p>Huippuvoimistelijat ovat arvostettuja idoleita.</p> <p>Voimistelu antaa mahdollisuuden kansainvälisyyteen.</p>	<p>Seurojen toiminta on suunnitelmallista ja pitkäjänteistä.</p> <p>Seurat näkyvät ja ovat arvostettuja paikkakunnillaan.</p> <p>Seuroilla on vahva voimistelu- ja seuratoiminnan osaaminen.</p> <p>Seurat huolehtivat yhteisöllisyydestä sekä toimijoiden rekrytoinnista ja jaksamisesta.</p> <p>Seuroilla on hyvät olosuhteet ja toimivia kumppanuuksia.</p>	<p>Voimisteluliitto on uudistumiskykyinen, aikaansaava ja vuorovaikutteinen.</p> <p>Voimisteluliitolla on kestävä tulo- ja kulurakenne sekä painopisteiden mukainen resursointi.</p> <p>Voimisteluliitto on osaava ja asiantunteva verkostotoimija sekä vaikuttava liikuntapolitiikan toimija.</p> <p>Voimisteluliitto on haluttu toimintaympäristö ja työnantaja ja sillä on oikea määrä osaavia itseään kehittäviä toimijoita.</p>

KUVA 4. Suomen Voimisteluliiton strategian 2012-2020 arvot

### 3.2.3 Voimistelijan urapolku

Murtonen ym. (2012) esittelivät voimistelijan urapolkuseminaarissa 1.9.2012 telinevoimistelijoiden urapolun, joka kattaa voimistelijan uralla huomioon otettavat asiat aina lapsuusvuosista huippuvaiheeseen. Ohjeistus alkaa lapsuusvaiheesta (ikävuodet 0-10), jota seuraa niin sanottu valintavaihe, joka kattaa ikävuodet 10-15, ja joihin myös tässä tutkielmassani keskityn. Valintavaiheessa voimisteijat valitsevat onko heidän harjoittelunsa jatkossa vain harrastamista vai tähtäävätkö he huipulle. Viimeisenä on vuorossa vielä huippuvaihe (16-vuotiaat ja vanhemmat). Murtonen ym. (2012) laatimat ohjeet valintavaiheessa oleville tytöille löytyvät liitteestä 9.

Tässä tutkielmassani perehdyn nimenomaan valintavaiheessa oleviin tyttöihin, sillä valintavaiheen oletetaan olevan valmentajan osaamistarpeiden suhteen vaativin urheilijan polun vaiheista. Valmennus tapahtuu usein saman sukupuolen ja kalenteri-ikänsä mukaan jaetuissa ryhmissä, joissa samanikäisten erot kasvussa ja kehityksessä ovat suuret. Nämä yhdistettynä

tavoite-, taito- ja harjoitustaustaeroihin tekevät harjoitusryhmistä hyvin heterogeenisiä, vaikeuttaen näin urheilijoiden yksilöllisen kasvun ja kehityksen tukemista parhaalla mahdollisella tavalla. Pystyäkseen eriyttämään opetustaan ja huomioidakseen kaikki yksilöt suurissa harjoitusryhmissä, vaaditaan valmentajalta hyviä organisointitaitoja. (Hämäläinen 2013, 14).

Valintavaiheen erityisyyttä luonnehtii myös se, että nuorten liikkuminen ja liikunnan harrastaminen muuttuu merkittävimmin juuri 15 ikävuoden jälkeen. Urheiluharrastuksen lopettaminen (engl. dropout) on voimakkainta 15-19 -vuotiailla, jolloin 40-50% lopettaa liikunnan harrastamisen kokonaan. (Lehtonen 2012.) Airan ym. (2013) mukaan liikuntasuosituksen mukaisesti liikkuvien määrät romahtavat 58%:lla tytöistä 11-15 ikävuoden aikana. Selittäviä tekijöitä on useita: ajanpuute, murrosikä, harrastuksen kalleus ja halu kokeilla muita urheilulajeja. Liikunta-aktiivisuutta puolestaan ylläpitävät korkea motivaatio, urheiluseurassa harrastaminen ja vanhempien sosiaalinen tuki. (Aira ym. 2013) Motivaation ja lajissa viihtymisen on todettu olevan avaintekijöitä liikuntaharrastuksen jatkamisen kannalta (Nunomura ym. 2012). Lappalaisen ja Nissilän (2007) pro gradu -tutkielmassa puolestaan ehdotetaan, että juuri telinevoimistelijoiden dropoutin syynä saattaisi olla ankara valmentaja. Hyviin tuloksiin voimistelussa ajatellaan usein pääsevän ankaruudella ja kovalla työllä, jolloin harjoituksissa ei jää aikaa hauskuudelle ja mukavuudelle. Sosiaaliset ja valmennukselliset syyt olivat lopettamisen taustalla erityisesti 5-10 -vuotta harjoitelleilla voimisteliijoilla. (Lappalainen & Nissilä 2007, 66-69.) Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että hyvä valmentaja ei saisi olla missään määrin tiukka ja vaativa. Ymmärtävään valmentajakuvaankin mahtuu jonkin verran tiukkuutta ja kuria ja sopivissa määrin se on myönteinen asia. On kuitenkin hyvä muistaa, että valmentajan tiukkuus voidaan kuitenkin kokea myös pelottavana. (Hämäläinen 2008, 77.)

Liitteestä 9 käy ilmi, että valintavaiheessa olevien, 10–15 -vuotiaiden voimistelijoiden valmennuksessa painotetaan kasvun ja kehityksen huomioimista erityisesti murrosiän kasvupyrähdyksen aikana. Kasvupyrähdyksen aikoihin valmentajia kehoitetaan huomioimaan voimistelijoiden yksilöllinen kehitys ja monipuolisuus sekä ehkäisemään sen hetken tyyppivammoja. Tähän valmentaja voi osittain vaikuttaa harjoittelukauden jaksottamisella ja sen huolillisella suunnittelulla.

Psyykkinen puoli puolestaan nousee esille kilpailemaan oppimisessa ja kilpatilanteiden hallitsemisessa. Tärkeä osa psyykkistä valmennusta on psyykkisten taitojen ja niiden arvioinnin kehittyminen sekä harjoittelussa ja kilpailuissa suoritusta häiritsevien psyykkisten tekijöiden hallitsemisen opetteleminen. Lisäksi painotetaan myönteisyyttä kaikessa tekemisessä ja voimistelijan sisäisen motivaation tukemista. Valmentajan roolia kuvataan esikuvana, luotettavana aikuisena, innostajana, kannustajana, murrosiän mukanaan tuomien muutosten ymmärtäjänä, voimistelijan itsetunnon tukijana ja positiivisena auktoriteettina. Voimistelijoille on tärkeää motivointi liikkeiden opettelussa, itseluottamuksen kehittäminen ja onnistumisten kokeminen.

Lajiharjoittelun ohella valmennusta tulisi saada muun muassa huoltavassa harjoittelussa. Valmentajan ympärillä toimivaan asiantuntijaryhmään olisi hyvä koota muun muassa hieroja (säännölliseen lihashuoltoon), fysioterapeutti tai lääkäri, urheilupsykologi ja ravitsemusasiantuntija. Lisäksi suositellaan, että telinevoimistelun ohella nuorella olisi mahdollisuus harrastaa myös muita lajeja, kuten hiihtoa, yleisurheilua, pallopelejä tai uintia.

## 4 HYVÄN VALMENTAJAN OMINAISUUDET

### 4.1 Valmentajan perusedellytykset

Yksi tunnetuimmista valmentajan perustaitojen malleista on Côtén ym. (1995) luoma ”Coaching Model.” Haastateltuaan 17 kanadalaista huipputason voimistelovalmentajaa he tekivät tutkimuksesta saatujen vastausten avulla ”valmennusmallin”, joka kuvaa valmentajien työssään tarvitsemia valmennustaitoja ja asiantuntemusta. Valmennusprosessi voidaan jakaa kolmeen pääosaan, jotka ovat organisointi ja suunnittelu, harjoittelu sekä kilpailu. Valmennusprosessiin vaikuttavat lisäksi ulkopuoliset seikat, kuten valmentajan henkilökohtaiset ominaisuudet, yksittäisen urheilijan tai koko joukkueen ominaisuudet, olosuhteet ja valmentajan käytössä olevat resurssit. Hyvää valmennusta ja hyvän valmentajan ominaisuuksia tutkittaessa tulee tutkijoiden mielestä kiinnittää huomiota nimenomaan näiden tekijöiden välisiin yhteyksiin sekä niiden vaihteluihin eri tilanteissa. (Côté ym. 1999.)

Whitworthin ym. (2007) mukaan valmentamisessa on selvästi tiettyjä ääneen sanomattomia sääntöjä, jotka luovat hyvän valmentajan valmennuksen peruskiven: näitä ovat muun muassa kunnioitus, avoimuus, myötätunto, toisen asemaan eläytyminen ja totuuden kertominen. Valmennus on kuitenkin aina tilannesidonnaista, minkä vuoksi on miltein mahdotonta yksiselitteisesti määritellä, millaista on hyvä, jopa erinomainen valmennus (Blomqvist ym. 2012). On kuitenkin mahdollista listata yleisiä ominaisuuksia, piirteitä, tietoja ja taitoja, joita valmentajalla olisi hyvä olla.

Voidakseen valmentaa hyvin on valmentajalla oltava hallussaan valtava lajitietous. Tieto on hyvälle, osaavalle valmentajalle välttämätöntä, ja valmentajilta vaaditaankin usein monenlaista tietoutta (Gearity 2012). Hyvällä valmentajalla kuvataan usein olevan lajistaan monen vuoden kokemus ja sen mukanaan tuomat tiedot ja taidot. Valmentajan oma harrastuneisuus ja osaaminen kyseisessä lajissa vaikuttavat suuresti hänen uskottavuuteensa hyvänä valmentajana. Tärkeimpänä hyvän valmentajan ominaisuutena pidetäänkin juuri kyseisen lajin tietotaitoa, koska sen sanotaan olevan ehdoton perusedellytys hyvälle valmentajalle. (Becker 2009.) Ilman riittäviä lajitietoja valmentaja ei pysty esimerkiksi suunnittelemaan harjoituksia eikä arvioimaan onnistumisia

harjoituksissa ja kilpailuissa (Santos ym. 2010) tai antamaan urheilijoille riittävästi tarpeellisia ohjeistuksia ja neuvoja, joiden avulla he pyrkisivät kehittymään lajissaan ja yksittäisissä suorituksissaan (Mageau & Vallerand, 2003). Jos valmentaja ei siis tiedä mitä tekee tai mitä hän urheilijoiltaan vaatii, ei hänestä voi tulla hyvää valmentajaa (Becker 2009). Laji- ja tekniikkataitojen lisäksi valmentajien on osattava neuvoa urheilijoita mahdollisesti urheiluvammojen ehkäisyssä ja hoidossa (Raab ym. 2011), ravitsemuksessa (Brooks 2003), elämäntaidoissa (Gearity 2012) ja kasvatukseen liittyvissä asioissa (Mero ym. 2004a, 418; Nunomura ym. 2012).

Jotta valmentaja voi ylläpitää hyvää ja ajankohtaista tietämystään, on tärkeää, että hän päivittää tietotaitoaan ja osaamistaan aktiivisesti (Becker 2009). Hyvällä valmentajalla on ikuinen tiedonjano: hän pyrkii jatkuvasti kehittämään itseään ja etsimään uutta tietoa lajiinsa ja valmentamiseen liittyen (Raab, Wolfe, Gould & Piland 2011). Hyvän valmentajan merkinä on, että hän on aina perillä vallallaolevista tekniikoista ja strategioista. Hyvä valmentaja kouluttaa itseään aktiivisesti, ja jakaa oppimansa asiat myös muille – sekä urheilijoilleen, että muille kanssavalmentajille. (Becker 2009.) Valmentajat oppivat valmennustaitonsa yleensä toisilta valmentajilta (Lemyre ym. 2007). Tämän vuoksi on tärkeää, että valmentaja pystyy myös jakaamaan tietoaan muille, ja täten kouluttamaan uusia valmentajia (Santos ym. 2010; Raab ym. 2011).

Tutkimukset ovat kuitenkin todistaneet, että suurikaan tietomäärä ei riitä, vaan valmentajalla täytyy olla hyvät vuorovaikutustaidot, jotta hän pytyy kommunikoimaan ja tulemaan toimeen urheilijoiden kanssa (Raab ym. 2011; Gearity 2012). Ertmerin ym. (2005) mukaan valmentajat itse pitävät hyviä vuorovaikutustaitoja valmentajan tärkeimpänä taitona. Vuorovaikutustaitoihin kuuluu muun muassa ihmissuhteiden rakentaminen, luotettavuus ja kunnioitus muita kohtaan. (Ertmer ym. 2005.) Philippen ja Seilerin (2006) mukaan myös urheilijat pitävät valmentajan hyviä vuorovaikutustaitoja tärkeinä: hyvän valmentajan vuorovaikutustaitoja luonnehtii henkilökohtaisuus ja aito välittäminen. Vuorovaikutustaitoja pidetään jopa tärkeämpänä kuin lajitietoja: sisältötietoja voi opiskella helposti esimerkiksi kirjallisuuden avulla, mutta hyvien ihmissuhdetaitojen hankkiminen on vaikeaa ellei niitä jo luonnostaan ole. (Ertmer ym. 2005).

Laajan tietotaidon ja hyvien sosiaalisten taitojen lisäksi on tärkeää, että valmentaja on innostunut valmentamastaan lajista, ja on valmis tekemään sen eteen töitä. Valmentajaa kuvataan usein valmennusryhmän intohimoisimpana ja motivoituneimpana toimijana. Hän on yleensä ensimmäisenä paikalla, ja lähtee viimeisenä (Becker 2009.) Intohimoisen valmentajan harjoituksia luonnehtii kekseliäisyys ja monipuoliset harjoitteet. ”Menestyvä valmentaja ei valita olosuhteita ja edellytyksiä, hän luo ne itse.” (Miettinen 1992, 8.) Lajitiedot ja taidot opettaa lajia muille ovat hyvän valmentajan ehdottomia edellytyksiä, mutta vähintään yhtä tärkeitä ovat myös valmennusfilosofia, vuorovaikutustaidot, suunnittelukyky, turvallisuudesta huolehtiminen ja voimistelijan tukeminen (Miller 2011, viii). Valmentaja on asiantuntija, joka ohjaa, opettaa ja neuvoo. Valmentaja omistautuu ja hän on esimerkki. Urheilijalla on unelma ja sen saavuttamiseksi hänellä pitäisi olla hyvä valmentaja. (Hämäläinen 2008, 146-147.)

#### **4.2 Harjoitusten suunnittelu**

Ennen harjoituskauden ohjelman luomista valmentaja ja hänen mahdollinen erikoisosaajien ryhmänsä, suunnittelee harjoituskauden tavoitteet yhteistyössä urheilijoiden kanssa (Brooks 2003). Vuorovaikutuksellinen tavoitteiden asettelu ja suunnitteluprosessi ovatkin urheilijoiden mielestä tärkeitä hyvän valmentajan piirteitä. Urheilijoille on merkittävää, että valmentaja pohtii ja keskustelee yhdessä heidän kanssaan molempien tavoitteista, ja keskustelun pohjalta laatii harjoittelulle ja tulevaisuuden urheilu-uralle yhdensuuntaiset, molempia osapuolia miellyttävät tavoitteet. (muun muassa Mero ym. 1997, 14; Lafrenière ym. 2011.)

Valmentajien tulisi muistaa suhtautua urheilijoidensa tavoitteisiin myönteisesti ja kannustavasti. Urheilija arvostaa sitä, että valmentaja kuuntelee, kannustaa ja motivoi hänen omien tavoitteidensa toteuttamisessa. Hyvä valmentaja näkee kaikissa tilanteissa mahdollisuuksia, uskoo valmenettavaansa ja luottaa hänen kykyihinsä tehdä itsenäisiä päätöksiä. (Whitworth ym. 2007.) Näin sekä valmentajalle että urheilijalle itselleen muodostuu selkeä kuva siitä, mihin harjoittelulla tähdätään, ja mihin harjoittelun painopisteet asetetaan (Mero ym. 1997, 14). Tärkeää olisikin, että valmentajat olisivat aktiivisesti mukana jo urheilijan uran alkuvaiheilla, jolloin urheilija itse alkaa selvittää ja asettaa tavoitteitaan harjoittelulle (Fraser-Thomas & Côté 2009).



Harjoitusohjelmaa luotaessa valmentajan on huomioitava muun muassa tekninen opettaminen, lihasten ja muun kehon huoltaminen, mahdolliset fyysiset- ja psyykkiset rajoitukset, ravintovalmennus, urheilijoiden koulutus sekä sosiaaliset näkökulmat. Lajin intensiivisen ja ympärivuotisen harjoittelun vuoksi valmentajan on tärkeää jaksottaa valmennusvuosi esimerkiksi harjoituskauteen, kilpailuun valmistavaan kauteen ja kilpailukauteen. (Brooks 2003.) Valmennusvuoden jaksottaminen tarkoittaa käytännössä sitä, että valmentaja jakaa vuoden jaksoihin, joilla on kaikilla oma, erityinen valmennustavoitteensa (Arkaev & Suchilin 2004, 171-174; Feldmann 2011, 217).

Urheilijat ovat usein itse innokkaita osallistumaan harjoitussuunnitelman tekemiseen ja he kertovat mielellään mielipiteitään harjoitusten ja harjoitusohjelman sisällöistä ja toimivuudesta. Täten myös heillä olisi mahdollisuus vaikuttaa ja saada oma mielipiteensä kuuluviin niihin liittyvissä suunnitteluissa. Urheilijat pitävät osallistavaa suunnitteluprosessia hyvän valmentajan piirteenä. (Alvarez ym. 2012.) Urheilijoiden mukaanottaminen harjoitusohjelman suunnitteluun on myös äärimmäisen hyödyllistä: se on kasvattavaa ja mielenkiintoista, ja se voi jopa lisätä harjoitteluintoa (Heino 2000, 53-54; Hämäläinen 2013, 18). Myös Hakkarainen ym. (2009, 44) kuvaa hyvää valmentajaa siten, että hänen harjoituksensa ovat hyvin organisoituja, mutta niissä on aina tilaa lasten mielipiteille ja luovuudelle.

Mahdollisimman tasapainoisen harjoitusjärjestelmän luomiseksi lapsen kokonaiselämäntilanteen ja harjoittelun yhteensovittaminen on tärkeää (Liukkonen & Jaakkola 2003, 9). Näitä asioita painottivat esimerkiksi Fraser-Thomasin ja Côtén (2009) tutkimat kanadalaiset uimarit. He toivoivat valmentajan ottavan huomioon, että heidän oli käytävä muiden nuorten tavoin koulua, tehtävä kotiläksyt ja vietettävä joskus vapaa-aikaa ystäviensä kanssa. Uimarit olivat valmentajiensa toimintaan erittäin tyytyväisiä, sillä heidän valmentajansa olivat huomioineet tämän muun muassa sovittamalla kotitehtävien tekemisen kilpailumatkan aikatauluun. Lisäksi valmentajat olivat viettäneet yhdessä aikaa valmennettaviensa kanssa auttaen heitä kotiläksyissä. (Fraser-Thomas & Côté 2009.)

### 4.3 Valmentajan toiminta harjoituksissa

Valmentaminen on johtamista ja johtamisen keskeinen väline on vuorovaikutus. Johtajaseisansa kautta valmentaja pyrkii edistämään urheilijoidensa kehittymistä, edistymistä ja tavoitteiden saavuttamista. (Palmunen & Frantsi 2000, 110-111.) Chelladurain ja Salehin jo 1980-luvun alussa esittämän mallin (Leadership scale for sports, LSS) mukaan valmentajan johtamiskäyttäytyminen voidaan jakaa viiteen luokkaan: harjoitukset ja ohjeiden anto (mm. taitojen ja tekniikoiden ohjeistaminen, harjoitusten koordinointi), demokraattinen käyttäytyminen (mm. urheilijoiden osallistaminen päätöksentekoon ja tavoitteiden asetteluun, urheilijoiden rohkaisu omien mielipiteiden ilmaisemiseen), autokraattinen eli itsevaltainen toiminta (mm. valmentajan itsenäinen, muista riippumaton päätöksenteko), sosiaalinen tuki (mm. rohkaiseminen, vuorovaikutuksellinen suhde urheilijoihin, valmentajan huoli urheilijan hyvinvoinnista) ja myönteinen palaute (urheilijoiden kannustaminen ja tunnustuksen antaminen hyvästä suorituksesta, kun siihen on aihetta). (Chelladurai & Saleh 1980.) LSS-mallia hyväksi käyttäen on havaittu, että naisurheilijat pitävät selvästi miehiä enemmän demokraattisesta ja myönteistä palautetta antavasta johtajakäyttäytymisestä (Sherman 2000). Valmentajan myönteistä otetta valmennukseen ovat korostaneet myös Weiss ja Friedrichs (1986): urheilijat ovat tyytyväisempiä, kun valmentajat kohtelevat heitä palkitsevasti eli antavat sosiaalista tukea ja toteuttavat valmennuksessaan demokraattista johtotyylä.

Palautteen antaminen on osa valmennusprosessia, eikä urheilija kehity, ellei hän saa työskentelystään rakentavaa palautetta. (Kaski 2006, 43). Telinevoimisteluvallennuksessa on tärkeää, että voimistelijat oppivat tekemään liikkeet alusta asti teknisesti oikein. Hyvän ja tarkan palautteen avulla valmentajan on helppo vaatia alusta asti laadukkasta ja mahdollisimman virheetöntä suoritustekniikkaa, jota saattaa olla hyvin vaikea korjata myöhemmässä voimisteluvuran vaiheessa. Valmentajan antamalla palautteen laadulla on siis tärkeä merkitys: Fraser-Thomasin ja Côtén (2009) tutkimuksessa selvisi, että urheilijat haluavat valmentajan antaman palautteen olevan tarkoituksellista. Hyvän valmentajan palaute on korjaavaa ja tarkkaa: yksityiskohtiin liittyvä palautteen uskotaan tarkoittavan, että valmentaja on oikeasti seurannut suoritusta, eikä vain ohimennen vilkaissut. (Fraser-Thomas & Côté 2009.) Palautteenannossaan

valmentaja ei saisi kuitenkaan tuoda esiin ainoastaan virheitä ja epäonnistumisia, vaan hänen tulisi huomioida myös onnistumiset ja urheilijan kehittyminen (Miettinen 1992, 24).

Lisäksi hyvä, vuorovaikutuksellinen palautteenanto edellyttää, että valmentaja pystyy myös itse ottamaan vastaan palautetta omasta toiminnastaan, sekä urheilijoilta että heidän vanhemmiltaan, ja on kykenevä tämän avulla kehittämään omaa toimintaansa myös heidän toiveidensa mukaisesti (Hakkarainen ym. 2009, 44). Joskus palautteenannossa voi olla hyvä asettautua myös hieman taka-alalle, ja antaa enemmän vastuuta itse urheilijoille. Knightin (2011) mukaan oppiminen on tehokkainta silloin, kun urheilijat saavat itse analysoida suorituksiaan ja keksiä mahdollisia toimintamalleja, joilla niitä voisi parantaa.

Joskus hyvästä ja osallistavasta vuorovaikutussuhteesta huolimatta, valmentajan ja voimistelijan ajatukset eivät kohtaa. Tällöin valmentajan odotetaan olevan joustava. Kyseessä saattaa olla yksinkertaisesti tilanne, jossa urheilijalla on huono päivä eikä mikään suju. Tällöin on tärkeää, että valmentajalta löytyy kyky ymmärtää ja ottaa huomioon valmennettavan ajatukset ja tunteet. (Suomen olympiakomitea 1988, 295–296; Becker 2009; Fraser-Thomas & Côté 2009.) Tällaisesta kyvystä käytetään nimitystä ”tilanteen mukaan tanssiminen” (dancing in the moment). Valmentajan niin sanottu tilanneherkkyys antaa hänelle mahdollisuuden syvempään yhteistyöhön valmennettavansa kanssa. (Whitworth ym. 2007, 5-6.) Tällöin hän voi helpommin havaita myös mahdolliset harjoituskaudella ilmenevät ongelmat, kuten esimerkiksi painoon tai psykologisiin tekijöihin liittyvät vaikeudet, joihin on osattava puuttua ajoissa. Lisäksi valmentaja huolehtii palautumisesta ja vammojen ehkäisystä (mm. Brooks 2003; Bicos 2008; Raab ym. 2011) ja auttaa urheilijaa asettamaan realistiset tavoitteet niin harjoittelu- kuin kilpailukaudellekin. Hän voi auttaa urheilijaa myös löytämään myönteisiä tunteita ja kokemuksia, jotka kasvattavat itseluottamusta ja motivaatiota. (Kaski 2006, 81.)

Vaikka on selvää, että kilpaurheilijoille on tärkeää menestyä omassa lajissaan ja saavuttaa hyviä tuloksia (Horn 2008, 116), lapsille on harjoittelemisen ohella tärkeää myös kokea yhteenkuuluvuutta (Kirkby ym 1999; Vasarainen & Hara 2005), pitää hauskaa (Kirkby ym. 1999; Ryska ym. 2002), olla ystäviensä kanssa, leikkiä ja mahdollisesti harrastaa jotain toistakin lajia (Mero ym. 1997, 14). Ikätoverien kanssa yhdessä oleminen on yksi tärkein urheiluharrastuksen

aloittamisen syy (Horn 2008, 116). Jotta urheilija voisi samanaikaisesti viihtyä ja pitää hauskaa sekä kokea lajissaan kyvykkyyttä ja oppia uutta, on valmentajan luotava harjoituksista mielekkäät, mutta tehokkaat. Hyvä valmentaja pystyy yhdistämään harjoituksissa huvin ja hyödyn. Viihtyessään harjoituksissa urheilijalle kehittyy hyvä sisäinen motivaatio, joka vaikuttaa ahkeraan harjoitteluun, ja myöhemmin myös ennaltaehkäisee urheilun lopettamista. (Liukkonen 2004b, 223.)

Hyvä valmentaja toimii sekä harjoitusten aikana että niiden ulkopuolella nuorten urheilijoiden tärkeänä esikuvana. Hän on urheilijoille enemmän kuin valmentaja: hän on opettaja, opastaja, ystävä ja jopa äiti- tai isähahmo. Hyvä valmentaja toimii terveellisen elämäntavan roolimallina urheilijoilleen: hän ei tupakoi, nuuskaa tai käytä alkoholia ainakaan harjoitusten aikana tai niiden välittömässä läheisyydessä (Hakkarainen ym. 2009, 44). Valmentaja on mallina aitoudesta, lojaalisuudesta, totuudenmukaisuudesta (Becker 2009) ja tasapuolisuudesta (Vasarainen & Hara, 2005). Hyvä valmentaja on aina valmiina auttamaan ja tukemaan urheilijaa jos hän valmentajaansa tarvitsee. Jos valmentaja lupaa tulla peliin, hän myös saapuu sinne ajoissa. Jos taas valmentaja lupaa auttaa tai avustaa, niin hän oikeasti auttaa. (Becker 2009.) Hyvä valmentaja ei pelkää tehdä tai myöntää virheitään (Becker 2009; Hämäläinen 2008, 82), vaan ottaa niistä opikseen ja näkee kompastuskivetkin mahdollisuutena oppia uutta. Hyvä valmentaja ei yritä olla urheilijoidensa yläpuolella tai esitä olevansa parempi kuin he: urheilijan menestyessä valmentaja ei ota kunniaa itselleen eikä vie huomiota pois urheilijalta itseltään. Pikemminkin valmentaja on iloinen urheilijoidensa puolesta, ja uskaltaa jopa näyttää tunteensa voitoissa ja häviöissä. (Becker 2009.)

#### **4.4 Valmentajan toiminta kilpailuissa**

Harjoittelun ja harjoitusten tähtäimessä ovat yleensä kilpailut. Keskeistä kilpailuihin valmistautumisessa ovat realistiset tavoitteet ja kaikin puolin onnistunut harjoittelukausi, jossa omaa osaamista on koko ajan parannettu. Jos urheilija on valmistautumisessaan onnistunut, hän pystyy kilpailuissa sen hetkisen osaamisensa tasolle. (Kaski 2006, 118.)

Kilpailuissa valmentajan vuorovaikutustaidot sekä psyykkinen valmennus joutuvat koetukselle. Urheilijan palautteen tarve ei välttämättä liity enää suoritusten korjaamiseen tai onnistumisten kertaamiseen, vaan urheilija tarvitsee pikemminkin kannustusta ja rohkaisua itseluottamuksensa kohottamiseen. Tutkijat korostavat kannustavan ja tukea antavan valmentajan roolia psyykkisessä valmennuksessa ja stressinhallinnan tukena erityisesti kilpailutilanteissa (mm. Becker 2009; Nicholas ym. 2011). Tutkimukset todistavat, että valmentaja on avainroolissa urheilijoiden harjoittelussa hallitsemaan kilpailutilanteissa esiintyvää stressiä ja pettymyksiä. Valmentaja auttaa urheilijoita rauhoittumaan ja rohkaisee heitä uskomaan omiin kykyihinsä. (Becker 2009; Fraser-Thomas & Côté 2009.)

Jotta kilpailuissa pystyttäisiin menestymään ja saavuttamaan haluttuja tavoitteita, valmentajalla on oltava kilpailuhalua ja tarvetta voittaa (Becker 2009). Tämän vuoksi hyvään ja menestyvään valmentajaan liitetään myös, jopa hieman kielteisesti sävyttyneet saavutustarve, aggressiivisuus ja dominoivuus. Saavutustarve näkyy haluna saada aikaan jotain merkittävää, jolloin valmentaja tekee kaiken mahdollisen valmennettavansa vuoksi. Aggressiivisuudellaan valmentaja hankkiutuu eroon erilaisista esteistä ja ponnistelee yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Dominoimalla valmentaja osoittaa olevansa auktoriteetti, ja siten hän pitää huolen siitä, että hänen asettamansa tavoitteet toteutuvat tarpeeksi hyvin. (Suomen olympiakomitea 1988, 295–296.) Kuitenkin näistä samoista ominaisuuksista saattaa muodostua myös uhka urheilijoille, mikäli valmentaja käyttää valtaansa epäoikeudenmukaisesti. Vaikka valmentaja tarkoittaisi hyvää, saattavat saavutustarve, aggressiivisuus ja dominoivuus kuitenkin vaikuttaa lapseen haitallisesti. Esimerkiksi Martinkova ja Parry (2011) viittaavat siihen, että valmentaja voi alkaa dominoida urheilijoiden elämää määräämällä ja rajoittamalla heidän syömistään, pukeutumistaan, painonhallintaansa ja seurusteluaan. Lisäksi hän voi käyttää harjoituksia rangaistuskeinona lapsen käyttäytyessä valmentajan asettamien sääntöjen vastaisesti. Vaikka valmentaja saattaa ajatella vain ohjaavansa lasta paremmille teille ja kohti terveellisempiä elämäntapoja, hän saattaaakin tukahduttaa urheilijan haaveet ja riistää tältä hänen oman vapaa-aikansa (Martinkova & Parry 2011, 180.)

Huippusuoritus kilpailutilanteessa onnistuu vain jos urheilija on valmistautunut suoritukseen niin fyysisesti kuin henkisesti (Kaski 2006, 79). Jos urheilija on stressaantunut tai jännittynyt

valmentajan täytyy ”virittää” hänet suoritusta varten ja olla hänen tukenaan (Heino 2000, 115). Mikäli urheilija uskoo taitoihinsa, osaa keskittyä ja tuntee olevansa huippuvireessä, hän on henkisesti vahva (Kaski 2006, 79). Rohkaisu ja motivoiminen ovat tärkeitä, jotta voimistelija luottaisi itseensä ja kykyihinsä, ja pystyisi näin voittamaan pelkonsa ja epävarmuutensa, ja jopa ylittämään itsensä (Nunomura ym. 2012). Tämän optimaalisen ilmapiirin luomiseen hän tarvitsee hyvän valmentajan.

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Jotta nuorten urheilijoiden harjoitusmielekkyyttä ja –kokemuksia saadaan nostettua yhä myönteisempään suuntaan, on tärkeää kysyä urheilijoilta itseltään, mitä he valmentajaltaan haluaisivat (Martin ym. 2001). Tämän vuoksi tarkoitukseni olikin selvittää juuri urheilijan näkökulmasta, millainen on hyvä valmentaja. Selvitin tutkielmassani 10–15-vuotiaiden kilpatelinevoimistelijatyttöjen näkemyksiä omista valmentajistaan ja heidän toiveitaan unelmavalmentajastaan, sekä vertailin eroja näiden kahden välillä. Lisäksi kartoitin tutkimukseen osallistuneiden tyttöjen harjoitusmielekkyyttä, valmennusilmapiiriä ja suunnitelmia harrastuksen jatkamisen suhteen.

Tutkimuskysymykset olivat:

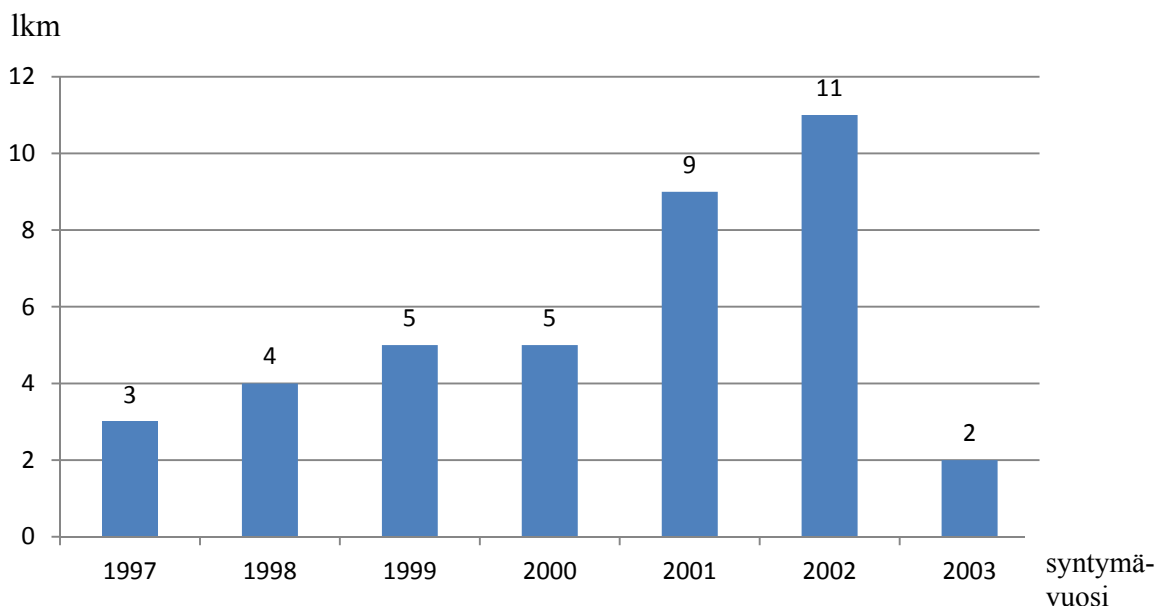
1. Millaisia ominaisuuksia on voimistelijoiden omilla valmentajilla ja unelmavalmentajilla, ja missä määrin ne eroavat toisistaan?
2. Miten tytöt kokivat harjoittelunsa telinevoimistelussa ja millainen motivaatio heillä oli jatkaa harrastustaan lajin parissa?

Aiemman tutkimuksen valossa, joita esittelin kappaleissa 3 ja 4, oletin, että hyvä valmentaja on myönteisellä asenteella lapsiin suhtautuva (mm. Krane ym. 1997; Whitworth ym. 2007), ja heidän kehitystään niin urheilijana kuin kehittyvänä nuorenaikin tukeva aikuinen, joka myönteisen palautteen (mm. Chelladurai & Saleh 1980; Fraser-Thomas & Côté 2009) ja valmennuksen kautta on urheilijan tukena kaikissa tilanteissa. Hyvällä valmentajalla on laaja tietotaito (mm. Becker 2009; Gearity 2012) ja hän osaa tehdä harjoituksista tehokkaat (Liukkonen 2004b, 223), hauskat (mm. Kirkby ym. 1999; Ryska ym. 2002), yksilölliset (Mero ym. 2004) ja tasapuoliset (Vasarainen & Hara, 2005).

## 5.2 Tutkimuksen kohdehenkilöt

Tutkimukseen osallistui yhteensä 38 tyttövoimistelijaa, jotka olivat iältään 10–15 -vuotiaita. He olivat syntyneet vuosien 1997 ja 2003 välillä (kuva 5) ja harrastaneet kilpatelinevoimistelua aktiivisesti viimeisen kahden vuoden aikana eli he olivat käyneet kahden vuoden sisällä vähintään yksissä virallisissa kansallisissa kilpailuissa.

Tytöt olivat harrastaneet telinevoimistelua 3–11 vuotta. Keskimäärin he olivat harrastaneet telinevoimistelua (tempukouluvuodet ja muut ennen kilpavoimisteluun siirtymistä olevat vuodet mukaan lukien) 6.7 vuotta (kh=1.93). Tyttöjä valmensi keskimäärin kaksi tai kolme valmentajaa (ka=2.46, kh=.90) ja heidän harjoitusmääränsä vaihteli 4 tunnista 24 tuntiin viikossa (ka=13.3h/vko, kh=5.92).



KUVA 5. Tutkimukseen osallistuneet telinevoimistelutytöt ikäluokittain

## 5.3 Aineistonkeruu ja siinä käytetyt menetelmät

Ennen kuin lähdin keräämään tutkimukseni lopullista aineistoa, esitetasin 13 voimistelijalla kyselylomakettani. Voimistelijat olivat kaikki tutkimuksen ikäkategoriaan sopivia, 10–15 -vuotiaita kilpavoimistelijoita. Kyselylomake täytettiin tällöin paperiversiona, koska ohjeistin



tyttöjä alleviivamaan tai ympyröimään kysymyksiä, jotka olivat heidän mielestään liian monimutkaisia ymmärtää. Lisäksi pyysin tytöiltä ehdotuksia tutkimuslomakkeen kehittämiseksi (esimerkiksi puuttuiko vastauvaihtoehtoja, jäikö jotain kysymättä, oliko kyselylomake liian pitkä jne.) Näin minulla oli esitestauksen jälkeen vielä mahdollisuus tehdä muutoksia lopulliseen kyselylomakkeeseen. Koska muokkasin kyselylomaketta vielä jonkin verran esitestauksen jälkeen, en ottanut esitestauksessa mukana olleita tyttöjä enkä heidän vastauksiaan mukaan lopullisiin tuloksiin.

Keräsin varsinaisen tutkimusaineiston kahdessa vaiheessa. Ensimmäisessä vaiheessa tein yhteistyötä Svolin kanssa. Otin ensimmäisen kerran yhteyttä Svoliin syyskuussa 2012. Voimisteluliiton vaatimuksesta kyselylomakkeen ikähaarukka muutettiin 13–18-vuotiaisiin tyttöihin, sillä Svoli katsoi alle 13-vuotiaiden olevan vielä liian nuoria valmentajan ominaisuuksien pohtimiseen. Svoli välitti tutkimuskutsuni ja suostumuslomakkeeni (liite 1) eteenpäin 21 seuralle marraskuussa 2012. Seuroilla oli kaksi viikkoa aikaa välittää suostumusluvut voimistelijoilleen, ja joulukuun 2012 alussa Svoli välitti seuroille kyselylomakkeeni sähköisen linkin. Sähköisen kyselylomakkeen tein mrInterview-ohjelmalla. Voimisteliijoilla oli aikaa vastata vuoden loppuun asti. Valitettavasti tämän aineistonkeruun tuloksena kyselyyn saatiin vain yksi vastaaja, sillä tutkimuskutsu ei ilmeisesti ollut tavoittanut oikeita seuroja. Mukaan oli erehdyksessä joutunut muun muassa naisvoimistelijoiden ja team gym- joukkueiden seuroja.

Aloitin itsenäisesti aineenkeruun uudestaan tammikuun 2013 alussa, jolloin lähetin liitteen 2 mukaisen tutkimuskutsun 23 telinevoimisteluseuralle. Koska en aiemmin ollut pystynyt tavoittamaan haluttua tutkimusjoukkoa Svolin seurarekisterin avulla, keräsin toisella kerralla seurojen yhteystiedot seurojen nettisivuilta. Halusin valita tutkimukseeni mahdollisimman aktiivisia seuroja, minkä vuoksi valitsin seurat vuoden 2012 Voimistelupäivien osallistujalistojen mukaan. Muutin ikäluokan takaisin 10–15-vuotiaisiin, aktiivisesti kilpaileviin tyttöihin. Aktiivisesti kilpailevina pidin tyttöjä, jotka olivat viimeisen kahden vuoden aikana osallistuneet vähintään johonkin kansallisen tason kilpailuun. Ikä määriteltiin siten, että 2013 vuonna tähän ikäluokkaan kuuluvat saivat vastata kyselyyn, eli jos voimistelija oli vastaushetkellä 9 vuotta, mutta täytti kuluvana vuonna 10, niin tyttö oli oikeutettu vastaamaan kyselyyn. Seuroilla oli

mahdollisuus vastata kiinnostuksestaan kyselyyn helmikuun 2013 alkuun mennessä. Helmikuun alussa lähetin sähköisen kyselylinkin kiinnostuneille seuroille. Seurojen voimistelijoilla oli kolme viikkoa aikaa vastata kyselyyn, jonka jälkeen pidensin vastausaikaa vielä viikolla. Vastauksia keräsin vuoden 2013 maaliskuun ensimmäiseen päivään asti.

Tutkimuskutsun saaneesta 23 seurasta 14 vastasi olevansa kiinnostunut osallistumaan tutkimukseen. Kuusi seuraa ilmoitti, ettei nyt osallistuisi kiireiden, valmentajamuutosten tai muiden syiden vuoksi tutkimukseen ja kolmelta seuralta en saanut mitään vastausta. Kaikille seuroille, jotka eivät ensimmäisen sähköpostikierroksen jälkeen vastanneet mitään, lähetin vielä uuden kutsun eri sähköpostiosoitteeseen varmistaakseni, että kaikki seurat ainakin saivat tutkimuskutsun vastaanotettua. Näin sain tavoitettua vielä muutaman seuran.

Aineiston keruussa käyttämäni kyselylomake alkoi tutkimuksen alustuksella ja tutkimukseen suostumuksella (liite 4), sekä vastaajien taustatietoja (syntymäaika, harrastusvuodet, valmentajien määrä ja harjoittelumäärä viikossa) kartoittavilla kysymyksillä, jotka näkyvät liitteessä 5. En kysynyt voimistelijoilta nimi- enkä seuratietoja, koska halusin pitää vastaajat mahdollisimman tunnistamattomina. Seuratietoja en tiedustellut siitäkään syystä, että tutkielman tarkoituksena ei ollut selvittää sitä, missä seurassa valmennus oli ”parasta” tai eniten voimistelijoiden toiveiden mukaista.

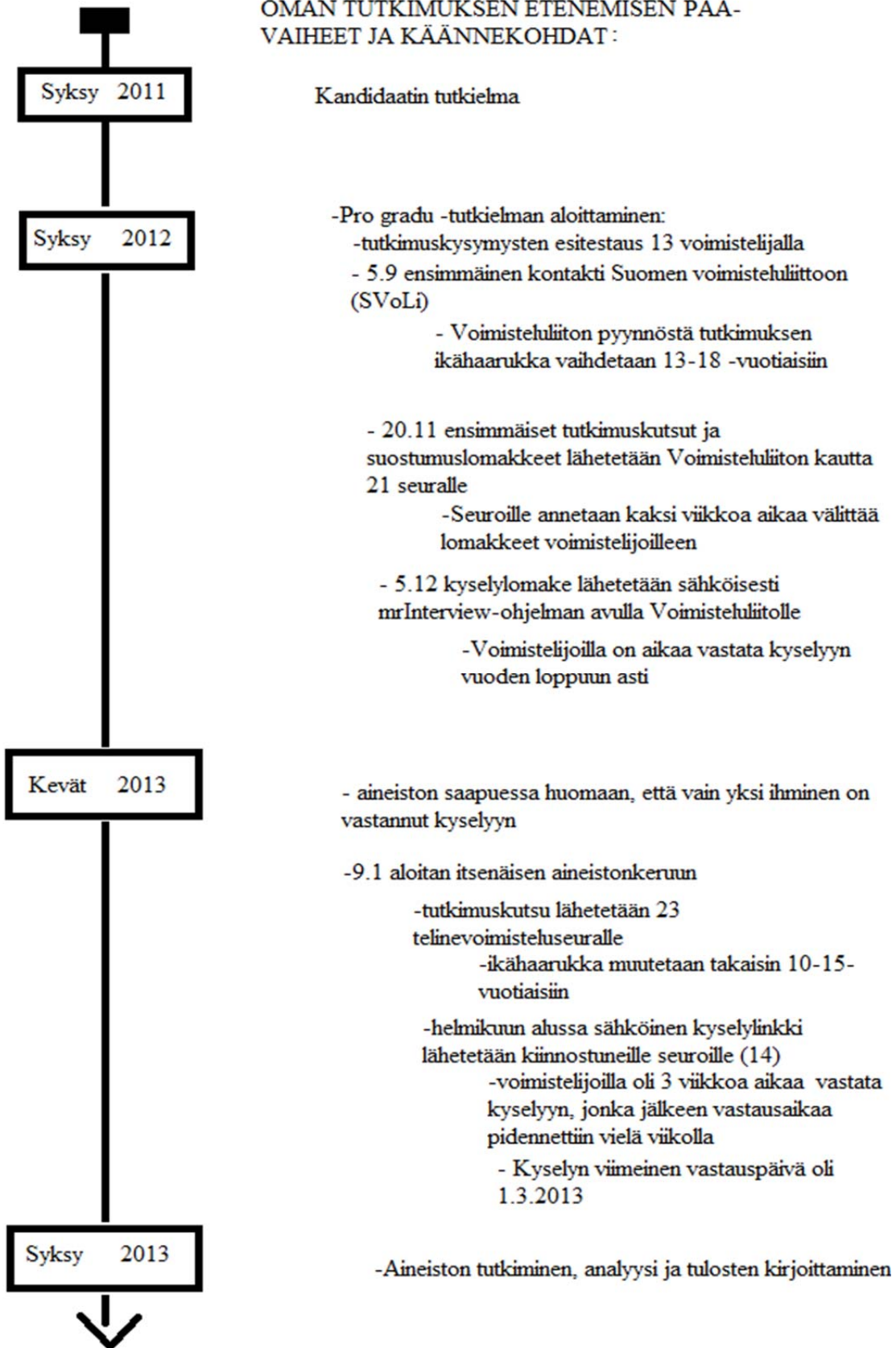
Taustatietojen jälkeiset kysymykset liittyivät voimistelijoiden omaan valmentajaan (liite 6), hyvään valmentajaan (liite 7) ja omaan harjoitteluun (liite 8). Kyselylomakkeen ensimmäinen osio sisälsi väittämiä voimistelijoiden senhetkisen valmentajan fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta osaamisesta. Toisessa osiossa voimistelijoille esitettiin samat väittämät, mutta voimistelijoiden tuli nyt tarkastella niitä ihannevalmentajansa näkökulmasta. Kolmannessa osiossa voimistelijoilta kysyttiin vielä lyhyesti sitä, millaiseksi he kokivat harjoittelunsa tutkimusajankohtana, ja aikovatko he jatkaa harjoitteluaan myös tulevaisuudessa. Tutkimuksessa suurin osa kysymyksistä sisälsi viisi vastausvaihtoehtoa: 1= täysin eri mieltä, 2= jonkin verran eri mieltä, 3= en samaa, enkä eri mieltä, 3= täysin samaa mieltä, 4= jonkin verran samaa mieltä ja 5= täysin samaa mieltä. Periaatteena siis oli, että mitä lähempänä vastausten keskiarvot olivat

numeroa viisi, sitä toivottavampia ominaisuuksia ne valmentajissa olivat. Jos taas numerot olivat lähempänä numeroa yksi, niin sitä vähemmän niitä toivottiin valmentajan ominaisuuksiksi.

Toimitin kyselylomakkeen osallistumishalunsa vahvistaneiden seurojen yhteyshenkilöille. Koska tutkimukseen osallistujista kaikki olivat alle 18-vuotiaita, tarvitsin lasten huoltajilta luvat tutkimukseen osallistumiseksi. Lähetin kaikille seurojen yhteyshenkilöille tiedotteen tehtävästä tutkimuksesta sekä suostumusluvan huoltajille välitettäväksi (liite 3). Seuran vastuuhenkilöt jakoivat ne eteenpäin tutkimuksen kriteerit täyttävälle voimistelijoille ja heidän vanhemmilleen. Ne voimistelijat, jotka saivat luvan vanhemmiltaan osallistua tutkimukseen palauttivat allekirjoitetun tutkimusluvan valmentajilleen, joka puolestaan lähetti tutkimuskyselyn linkin luvansaaneille voimistelijoille.

Voimistelijoiden oli mahdollista vastata kyselyyn kotonaan, kirjastossa tai missä tahansa paikassa, jossa heillä oli mahdollisuus internetyhteyteen. Halusin luoda tutkimustilanteesta mahdollisimman luonnollisen, ja siksi tutkimuskyselyn täyttöaikaa tai – paikkaa ei tarkoin määritetty. Tutkimukseni merkittävimpiä vaiheita ja käännekohtia olen havainnollistanut oheisessa kuvassa 6.

## OMAN TUTKIMUKSEN ETENEMISEN PÄÄ- VAIHEET JA KÄÄNNEKOHDAT :



KUVA 6. Tämän tutkimuksen etenemisen päävaiheet ja käännekohtat

#### **5.4 Tutkimusaineiston tilastollinen käsittely**

Käytin tutkimusaineistoni analysoinnissa SPSS Statistics 20.0 -ohjelmaa. Frekvensseillä tarkastelin tutkimusaineiston vastausvaihtoehtojen frekvenssejä ja prosentuaalisia osuuksia. Oman valmentajan ja unelmavalmentajan ominaisuuksista muodostuneiden summamuuttujien sisäistä yhdenmukaisuutta analysoin Cronbachin alfa-kertoimen avulla. Summamuuttujien välisiä yhteyksiä tutkin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien avulla. Voimistelijoiden omien valmentajien ja unelmavalmentajien ominaisuuksien keskiarvoeroja tarkastelin riippumattomien otosten T-testin avulla. Lopuksi tutkin vielä Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla oman valmentajan ominaisuuksien vaikutusta voimistelijoiden viihtymiseen harjoituksissa.

## 6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUSTARKASTELUT

### 6.1 Tutkimuksen reliabiliteetti

Reliabiliteetti kuvaa tutkimuksen mittaustulosten toistettavuutta (Hirsjärvi ym. 2004, 216) ja sen toistettavuuden mittarina käydetään reliabeliuskerrointa (Metsämuuronen 2011, 75). Tutkimuksen reliabiliteetillä tarkoitetaan mittauksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. (Hirsjärvi ym. 2004, 216.) Se kertoo, että mikäli samaa ilmiötä mitattaisiin monta kertaa samalla mittarilla, kuinka samanlaisia tai toisistaan poikkeavia tuloksia saataisiin. Mikäli mittaus olisi reliabiili, saataisiin molemmilla tutkimuskerroilla suhteellisen yhtenevät tulokset. Reliabiliteetti voidaan laskea usealla tavalla: toistomittauksilla (eri aikaan samalla mittarilla), rinnakkaismittauksella (samaan aikaan eri mittarilla) tai mittarin sisäisen konsistenssin, yhtäläisyyden kautta (samaan aikaan samalla mittarilla). (Metsämuuronen 2011, 74-75.)

Tässä tutkielmassa käytettyjen tutkimusmittarien reliabiliteettia mittasin Cronbachin alfakertoimien avulla. Cronbachin alfakertoimen taustalla on ajatus siitä, että jokainen yksittäinen väite on oma rinnakkainen mittari ja alfaa laskettaessa lasketaan kaikkien näiden ”rinnakkaisten” mittareiden korrelaatioiden keskiarvo. Tämä siis mittaa sitä, ovatko yksilöt vastanneet samoihin ilmiöihin yhdensuuntaisesti. (Metsämuuronen 2011, 77.) Oman ja unelma- ja valmentajan ominaisuuksista tein neljä summamuuttujaa: välittäminen, negatiivisuus, vaativuus ja asiantuntijuus. Välittäminen sisälsi kuusi väittämää, joita olivat esimerkiksi ”valmentaja lohduttaa minua”, ”valmentaja osoittaa välittämistä minua kohtaan” ja ”valmentaja pitää hyvinvointiani tärkeänä.” Negatiivisuus sisälsi kolme väittämää, jotka olivat ”valmentaja huutaa minulle”, ”valmentaja haukkuu minua” ja ”valmentaja suuttuu jos epäonnistun.” Vaativuus sisälsi kaksi väittämää, jotka olivat ”valmentaja on vaativa” ja ”valmentaja haluaa minun ylittävän itseni.” Myös asiantuntijuus sisälsi kaksi väittämää, jotka olivat ”valmentaja tietää paljon telinevoimistelusta” ja ”valmentaja osaa avustaa erilaisissa liikkeissä.” Näiden summamuuttujien alfakertoimet ovat nähtävissä taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Oman valmentajan ja ihannevalmentajan välisten summamuuttujien keskiarvot (ka), keskihajonnat (kh), Cronbachin alfa-kertoimet sekä Pearsonin korrelaatiokertoimet (r) ja niitä vastaavat p-arvot (p)

Muuttujat	Oma valmentaja		Ihannevalmentaja		Cronbachin alfa-kertoimen oma valmentaja	Cronbachin alfa-kertoimen ihannevalmentaja	Pearsonin korrelaatiokerroin oma valmentaja		Pearsonin korrelaatiokerroin ihannevalmentaja	
	ka	kh	ka	kh			r	p	r	p
Välittäminen	4.06	.73	4.67	.42	.87	.83	-	-	-	-
Negatiivisuus	1.49	.66	1.24	.66	.80	.95	-	-	-	-
Vaativuus	4.13	.83	4.09	.79	-	-	.38	.017	.33	.046
Asiantuntijuus	4.64	.51	4.97	.16	-	-	.64	.000	1.00	.000

Kahden ensimmäisen summamuuttujan sisäistä reliabiliteettiä tutkin Cronbachin alfa-kertoimen avulla. Alfa-kertoiminta pidetään hyväksytyllä tasolla, kun sen on suurempi kuin .60 (Metsämuuronen 2011, 78). Taulukosta 1 nähdään, että Cronbachin alfa-kertoimet ovat molemmilla summamuuttujilla korkeat, joten ne olivat sisällöllisesti yhtenäiset ja mittasivat luotettavasti mitattavaa asiaa. Koska kahdessa jälkimmäisessä summamuuttujassa oli vain kaksi väittämää, niin analysoin niiden luotettavuutta Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien avulla. Molemmissa summamuuttujissa korrelaatio oli tilastollisesti merkittävä.

Lisäksi tein myös harjoitusten mielekkyyteen ja viihtyvyyteen liittyvän summamuuttujan, jota sitten vertasin oman valmentajan ominaisuuksiin. Tämä harjoitusmielekkyyys-summamuuttujan keskiarvo oli 4.36 ja keskihajonta .44, ja se sisälsi kymmenen väittämää, joita olivat esimerkiksi ”menen mielelläni harjoitukseen”, ”harjoituksissa on kivaa” ja ”koen onnistuvani harjoituksissa.” Harjoitusmielekkyyys-summamuuttujan alfa-kertoimen oli .718, eli myös tämä summamuuttuja on luotettava.

## 6.2 Tutkimuksen validiteetti

Validiteetti kuvaa tutkimuksen mittaustulosten pätevyyttä (Hirsjärvi ym. 2004, 216). Validiteetti kuvaa luotettavuutta siinä mielessä ollaanko tutkimassa sitä, mitä on tarkoituskin tutkia (Metsämuuronen 2011, 65). Mittarit ja menetelmät eivät aina välttämättä vastaa sitä todellisuutta, jota tutkija itse kokee tutkivansa. Esimerkiksi kyselylomakkeeseen saadaan paljon vastauksia, mutta vastaajat eivät välttämättä ole käsittäneet kysymyksiä ja vastausvaihtoehtoja samalla tavalla kuin tutkija. (Hirsjärvi ym. 2004 216-217.) Validiteetti voidaan jakaa edelleen ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoinen validiteetti kertoo, onko tutkimus yleistettävissä, ja jos on, niin mihin ryhmään. Tällöin keskiössä ovat tutkimusasetelma ja otanta, joilla pyritään karsimaan mahdollisia uhkia pois. (Metsämuuronen 2011, 65.)

Tämän tutkimuksen ulkoista validiteettia heikentää se, että otoskoko oli niin pieni, eikä se ollut satunnaisotos. Tutkimukseen pääsivät osallistumaan vain sellaiset tytöt, joiden valmentaja toimitti tutkimuskutsun heille, ja joiden huoltajat antoivat siihen luvan. En pystynyt kartoittamaan tutkimuksen vastausprosenttia, sillä en saanut suurimmalta osasta seuroista vastausta siihen, kuinka monelle tytölle he tutkimuskutsun alunperin lähettivät. Joka tapauksessa kyselylomake oli avattu netissä 98 kertaa ja 47 tyttöä oli aloittanut vastaamaan jotain ja sitten lopettaneet kesken. Lopullisessa aineistossa on mukana 38 vastaajaa, joista yksi on vastannut vaan omaan valmentajaan liittyviin väitteisiin.

Tutkimuksen ulkoista validiteettia puolestaan nostaa se, että kyselylomake esitestattiin 13 voimistelijalla. Kaikilla tytöillä, niin esitestausvaiheessa kuin lopullisessakin kyselyvaiheessa, oli mahdollisuus jättää palautetta hankalista kysymyksistä tai pituudesta. Esitestausvaiheessa tytöt jättivät jonkin verran palautetta liittyen kysymysten asetteluun ja ymmärrettävyyteen (esim. alleviivasivat vaikeat lauserakenteet). Ne korjattiin varsinaiseen kyselylomakkeeseen, jossa kukaan vastaajista ei ainakaan kirjoittanut hankalasti ymmärrettävistä kysymyksistä. Alkuvaiheessa tutkimuskutsu lähetettiin seuroille, jossa oli myös muiden voimistelulajien edustajia. Koska vastauksia tätä kautta tuli vain yksi, ei se kuitenkaan vaikuttanut kyselyn validiteettiin. Toisessa osassa lähetetyt kyselylomakkeet menivät suoraan telinevoimistelupalmentajille, joihin olin henkilökohtaisesti yhteydessä. Annoin lisäohjeistusta



liittyen erityisesti tutkimuksen ikähaarukkaan, joten oletan vastaajien olevan alkumääritysten mukaisia kyselyyn vastatessaan. Koska toteutin kyselyn internetin välityksellä, en voi kuitenkaan varmasti sanoa, täyttikö kyselyn juuri se tyttö, jolle kysely oli tarkoitettukin.

Sisäinen validiteetti puolestaan tarkoittaa tutkimuksen omaa, sisäistä luotettavuutta. Sitä voidaan tarkastella muun muassa seuraavilla kysymyksillä: Ovatko käsitteet oikeita? Onko teoria oikein valittu? Onko mittari oikein muodostettu? Mitataanko mittarilla sitä, mitä on tarkoitus mitata? Oikealla käsitteen muodostuksella, hyvällä asetelmalla ja otannalla voidaan parantaa tutkimuksen validiteettia. (Metsämuuronen 2011, 65.) Validius voidaan jakaa edelleen kolmeen osaan: sisällön validius, käsitevalidius ja kriteerivalidius. Sisällön validiteetin tarkastelussa tutkitaan, ovatko mittarit tai ylipäänsä tutkimuksessa käytetyt käsitteet teorian mukaiset ja oikein operationalisoidut sekä sitä, kattavatko kyseisen ilmiön tarpeeksi laajasti. (Metsämuuronen 2011, 74.)

Pyrin täyttämään sisällön validius-suositukset käyttämällä alan tutkimustietoa apuna kysymysten ja käsitteiden määrittelyssä. Tosin kaikki kysymykset eivät olleet mitenkään yleisesti käytettyjä hyvän valmentajan määrittelyä tutkiessa, enkä pohjannut tutkimuskysymyksiäni mihinkään aiemmin testattuun teoriaan. Halusin antaa voimistelijoille mahdollisimman paljon vaihtoehtoja valmentajiensa määrittelyyn, jotta minun olisi myös mahdollista havaita, mikäli tutkimuksessa nousisi esiin tekijöitä, joita ei olisi muissa tutkimuksissa vielä osattu odottaa. Tämän vuoksi vielä esitestausvaiheessa kysyin vastaajilta, mikäli he olisivat halunneet lisätä joitain kysymyksiä lopulliseen tutkimuslomakkeeseen.

## 7 TULOKSET

### 7.1 Valmentajien taustatiedot

Vastaajien valmentajista kolme oli miespuolista (7,7%), ja loput 36 valmentajaa olivat naisia (92,3%). Valmentajien ikää ei kysytty tarkasti, mutta voimistelijat saivat valita valmentajaansa sopivan iän kolmesta vaihtoehdosta: nuori, keski-ikäinen tai vanha. Vastausten perusteella nuoria valmentajia oli eniten (n=25 eli 64,1%), keski-ikäisiä toiseksi eniten (n=13 eli 33,3) ja vanhoja valmentajia oli vain yksi (2,6%).

Taulukossa 2 on esitetty sukupuoleen ja ikään liittyvät väitteet unelmavalmentajan näkökulmasta. Tieto puuttui yhdeltä (2,6%) tutkimukseen osallistuneelta vastaajalta.

TAULUKKO 2. Väitteet liittyen unelmavalmentajan sukupuoleen ja ikään % (fr).

Muuttujat	Toivoisin, että valmentajani olisi nainen		Toivoisin, että valmentajani olisi mies		Toivoisin, että valmentajani olisi nuori		Toivoisin, että valmentajani olisi vanha	
	%	fr	%	fr	%	fr	%	fr
Täysin samaa mieltä	43.6	17	12.8	5	30.8	12	0	0
Jonkin verran samaa mieltä	25.6	10	20.5	8	25.6	10	15.4	6
En samaa enkä eri mieltä	25.6	10	23.1	9	28.2	11	25.6	10
Jonkin verran eri mieltä	0	0	5.1	2	10.3	4	15.4	6
Täysin eri mieltä	2.6	1	35.9	14	2.6	1	41.0	16
Yhteensä	97.4	38	97.4	38	97.5	38	97.4	38

Taulukosta 2 nähdään, että enimmistöllä vastaajista valmentajaihanne on nuori nainen. Täysin samaa mieltä siitä, että unelmavalmentaja olisi nainen oli 43.6% tai nuori 30.8%. Miehet ja

vanhemmat valmentajat eivät erityisesti olleet voimistelijoitten mieleen. Täysin eri mieltä siitä, että unelmavalmentaja olisi mies oli 35.9% tai vanha 41.0%.

Kun voimisteliijoilta kysyttiin, olivatko heidän valmentajansa toimineet valmentajana jo useita vuosia, vastasi 32 kyllä ja 6 vastasi ei. Voimistelijoitten valmentajista yhtä lukuun ottamatta olivat kaikki entisiä kilpavoimisteliijoita. Voimistelijoitten mukaan 10 valmentajaa pystyy itse tekemään voimistelijoilta vaatimansa liikkeitä ja 28 ei pysty.

Taulukossa 3 esitän valmentajakokemuksen ja lajitaustan merkityksen unelmavalmentajaan liittyvissä väitteissä. Nämä tiedot puuttuivat kahdelta (5.2 %) tutkimukseen osallistuneelta vastaajalta.

TAULUKKO 3. Väitteet liittyen unelmavalmentajan valmentajakokemuksiin ja lajitaustaan % (fr).

Muuttujat	Toivoisin, että valmentajani on toiminut valmentajana jo useita vuosia		Toivoisin, että valmentajani on itse ollut kilpavoimisteliija	
	%	fr	%	fr
Täysin samaa mieltä	69.2	27	64.1	25
Jonkin verran samaa mieltä	10.3	4	15.4	6
En samaa enkä eri mieltä	12.8	5	12.8	5
Jonkin verran eri mieltä	2.6	1	0	0
Täysin eri mieltä	0	0	2.6	1
Yhteensä	94.9	37	94.9	37

Taulukosta 3 nähdään, että suurimman osan vastaajista suurimman osan mielestä unelmavalmentaja on toiminut valmentajana jo useita vuosia ja hän on ollut myös aikoinaan

kilpavoimistelija. Vastaajista täysin samaa mieltä siitä, että unelmavalmentaja olisi toiminut valmentajana jo useita vuosia oli 69.2% ja että hän olisi itse ollut kilpavoimistelija 64.1%

## 7.2 Valmentajien ulkonäkö, ominaisuudet ja luonteenpiirteet

Taulukossa 4 kuvaan valmentajien ja unelmavalmentajien ulkonäön ja luonteenpiirteiden keskiarvoeroja. Nämä tiedot puuttuivat unelmavalmentajan kohdalla yhdeltä vastaajalta.

TAULUKKO 4. Voimistelijoiden oman valmentajan ja unelma valmentajan ulkonäön ja luonteenpiirteiden keskiarvot (ka), -hajonnat (kh) ja niissä ilmenevät erot

Muuttujat	Oma valmentaja (n=38)		Unelma-valmentaja (n=37)		t-arvo	p-arvo
	Ka	Kh	Ka	Kh		
Hoikka	4.21	1.17	4.16	.97	.298	.767
Kaunis	4.00	1.32	4.13	.21	-.580	.565
Urheilullisen näköinen	4.03	1.17	4.63	.79	-3.240	.003
Notkea	3.26	1.39	4.05	.23	-3.876	.000
Voimakas	3.97	1,00	4.74	.55	-4.476	.000
Mukava	4.39	.76	4.97	.16	-4.946	.000
Puhelias	4.21	.88	4.11	.80	.681	.500
Hiljainen	2.00	.93	1.66	.78	2.589	.014

Taulukon 4 mukaan tyttöjen käsitykset omasta valmentajasta ja ihannevalmentajasta erosivat tilastollisesti merkittävästi urheilullisen ulkonäön, notkeuden, voimakkuuden, mukavuuden ja hiljaisuuden suhteen. Omiin valmentajiin verrattuna heidän ihannevalmentajansa olisivat urheilullisemmän näköisiä, notkeampia, voimakkaampia, mukavampia ja vähemmän hiljaisia. Voimistelijat olivat tyytyväisiä omien valmentajiensa kauneuteen ja hoikkuuteen.

### 7.3 Valmentajien toiminta harjoitus- ja kilpailutilanteissa

Taulukossa 5 kuvaan miten oman valmentajan ja ihannevalmentajan toiminta erosi toisistaan harjoituksissa ja kilpailuissa. Nämä tiedot puuttuivat unelmavalmentajan kohdalta yhdeltä vastaajalta.

TAULUKKO 5. Voimistelijoiden oman valmentajan ja unelmavalmentajan toiminta harjoituksissa/kilpailuissa. Keskiarvot (ka), -hajonnat (kh) ja niissä ilmenevät erot

Muuttujat	Oma valmentaja (n=38)		Unelma-valmentaja (n=37)		t-arvo	p-arvo
	Ka	Kh	Ka	Kh		
Lohduttaa, jos loukkaan	4.19	.70	4.84	.50	-5.840	.000
Osoittaa välittämistä	3.95	1.05	4,62	.64	-4.222	.000
On vaativa	4.03	.96	4.05	.82	-.172	.865
Kannustaa minua	4.11	.88	4.89	.32	-5.199	.000
Rohkaisee ja tukee	4.05	1.03	4.78	.48	-4.615	.000
Antaa palautetta, josta jää hyvä mieli	3.89	.91	4.76	.50	-5.931	.000
Antaa palautetta, josta jää paha mieli	1.92	.83	1.32	.67	3.781	.001
On tasapuolinen	4.05	1.05	4.84	.55	-4.750	.000
On kiinnostunut minusta	3.43	1.12	4,14	.82	-4.069	.000
Kannustaa minua harrastamaan muitakin urheilulajeja	2.68	1.42	3.89	.97	-7.370	.000
Antaa jutella harjoituksissa kavereiden kanssa	3.86	1.03	4.35	.75	-3.079	.004
Antaa syödä herkkuja harjoituksissa	1.11	.39	1.11	.39	.000	1.000
Antaa leikkiä kavereiden kanssa harjoituksissa	1.86	1.13	2.16	1.32	-2.577	.014
Palkitsee hyvästä suorituksesta	2.00	1.33	2.81	1.35	-3.125	.004

Taulukon 5 mukaan voimistelijatyttöjen omaan valmentajaan verrattuna heidän unelmavalmentajansa lohduttaisi tyttöjen loukkaannuttua, osoittaisi enemmän välittämistä, kannustaisi, rohkaisisi ja tukisi enemmän ja pitäisi hyvinvointia tärkeämpänä. Lisäksi ihannevalmentaja antaisi enemmän palautetta, josta jää hyvä mieli, olisi tasapuolisempi, olisi kiinnostunut voimistelijasta, kannustaisi harrastamaan muitakin urheilulajeja ja antaisi voimistelijoiden jutella harjoituksissa kavereiden kanssa.

Omat valmentajat eivät vaikuttaneet olevan kovin kiinnostuneita voimistelijoiden kuulumisista tai koulunkäynnistä (ka=3.43), mutta unelmavalmentajan piirteenä sen keskiarvo oli suhteellisen korkea (ka=4.14). Suurinta muutosta valmentajan toiminnassa toivottiin sille, että valmentajan toivottaisiin kannustavan voimistelijoita harrastamaan muitakin urheilulajeja. Ja vaikka omat valmentajat olivat suhteellisen tasapuolisia voimistelijoiden kesken (ka=4.05), toivottiin valmentajien panostavan tasapuoliseen kohteluun vielä enemmän.

Muutamissa kohdissa valmentajan ja urheilijan ajatukset myös kohtasivat. Esimerkiksi herkkujen syöminen harjoituksissa vaikutti olevan ehdottomasti kielletty. Voimistelijat itse olivat myös sitä mieltä, ettei herkkujen syöminen todellakaan kuulu harjoituksiin. Myös voimistelijoiden palkitseminen esineellisesti (karkit, mitalit yms.) hyvästä suorituksesta oli harvinaista. Tytöt eivät kuitenkaan erityisemmin toivoneet, että tällaista palkitsemista tarvitsisi lisätä.

Tuloksista ilmeni myös, että valmentajat eivät anna voimistelijoiden leikkiä muiden harrastajien kanssa harjoitusten aikana. Leikkiä oltaisiin haluttu harjoituksiin hieman enemmän, mutta suurin osa vastaajista vaikutti kuitenkin olevan sitä mieltä, ettei leikkiminen muiden kanssa oikeastaan kuulu harjoituksiin. Juttelusta kuitenkin oltiin toista mieltä. Voimistelijat toivoisivat ihannevalmentajien antavan heidän keskustella vielä hieman enemmän muiden voimistelijoiden kanssa harjoitusten aikana.

## 7.4 Valmentajien asiantuntijuus

Taulukossa 6 esittelen voimistelijoiden oman valmentajansa ja heidän ihannevalmentajansa asiantuntijuuden keskiarvoeroja. Nämä tiedot puuttuivat unelma valmentajan kohdalla yhdeltä vastaajalta.

TAULUKKO 6. Voimistelijoiden oman valmentajan ja unelmavalmentajan asiantuntijuudessa ilmenevät keskiarvoerot (ka) ja keskihajonnat (kh)

Muuttujat	Oma valmentaja (n=38)		Unelma valmentaja (n=37)		t-arvo	p-arvo
	Ka	Kh	Ka	Kh		
Osaa kertoa miten minun tulisi syödä	3.86	.82	4.46	.65	-3.479	.000
Tietää paljon telinevoimistelusta	4.62	.49	4,97	.16	-4.416	.000
Osaa avustaa erilaisissa liikkeissä	4.65	.63	4.97	.16	-3.151	.003
Osaa tehdä itse ne liikkeet, joita hän haluaa minun tekevän	1.68	.88	1.30	.78	2.778	.009

Taulukon 6 mukaan tyttöjen ihannevalmentajat osaavat kertoa syömisestä, tietävät paljon telinevoimistelusta ja osaavat avustaa erilaisissa liikkeissä paremmin kuin omat valmentajat. Ihannevalmentajan ei itse tarvitse osata tehdä liikkeitä siinä määrin, kuin mitä omat valmentajat osaavat tyttöjen arvion mukaan tehdä.

Lisäksi summamuuttujien välisistä korrelaatioista havaitsin, että oman valmentajan asiantuntijuus ja välittäminen korreloivat keskenään merkittävästi ( $r=.40$ ,  $p=.011$ ). Täten voidaan sanoa, että tyttöjen mielestä asiantunteva valmentaja välittää voimistelijoistaan.

## 7.5 Valmentajien toiminta epäonnistumisissa ja vaikeissa tilanteissa

Taulukossa 7 kuvaan valmentajien ja unelmavalmentajien toiminnan eroja epäonnistumisissa tai vaikeissa tilanteissa. Nämä tiedot puuttuivat unelma valmentajan kohdalla yhdeltä vastaajalta.

TAULUKKO 7. Voimistelijoiden oman valmentajan ja unelmavalmentajan toiminta epäonnistumisissa/vaikeissa tilanteissa. Keskiarvot (ka), -hajonnat (kh) ja niissä ilmenevät erot.

Muuttujat	Oma valmentaja (n=38)		Unelma valmentaja (n=37)		t-arvo	p-arvo
	Ka	Kh	Ka	Kh		
Valmentaja huutaa minulle	1.68	.88	1.30	.78	2.778	.009
Valmentaja haukkuu minua	1.41	.83	1.16	.60	2.165	.037
Valmentaja suuttuu, jos epäonnistun	1.43	.60	1.27	.69	1.782	.083
Valmentaja kiinnittää huomionsa epäonnistumisiini	2.14	1.13	1.92	1.19	1.434	.160

Taulukosta 7 nähdään, että voimistelijoiden mielestä heidän ihannevalmentajansa huusivat ja haukkuivat voimistelijoita vähemmän kuin heidän omat valmentajansa.

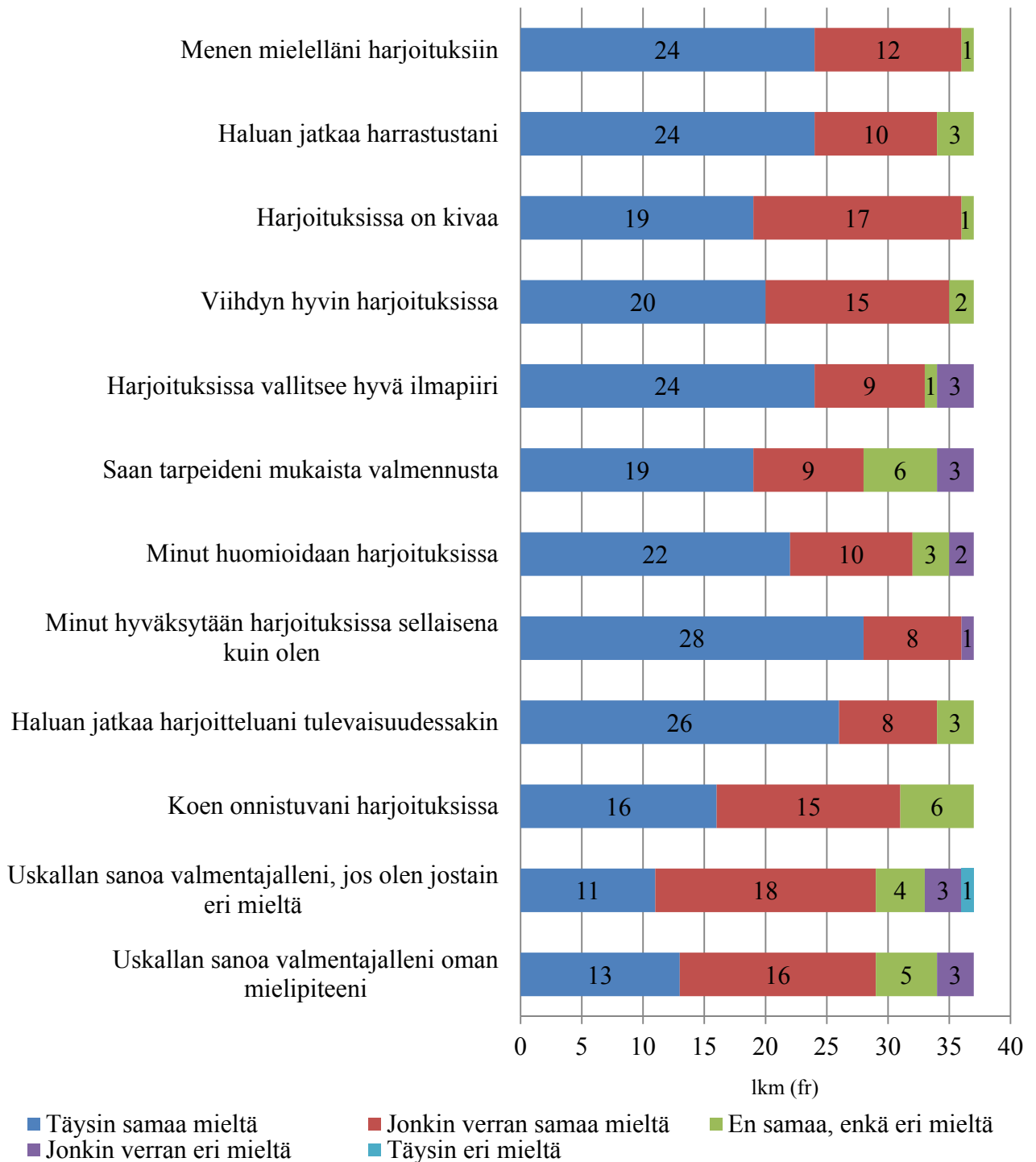
Lisäksi tarkastellessani summamuuttujien välisiä korrelaatioita havaitsin, että oman valmentajan negatiivisuus ja välittäminen korreloivat keskenään kielteisesti ( $r=-.40$ ,  $p=.013$ ). Täten on perusteltua sanoa, että tyttöjen mielestä sellainen valmentaja, joka välittää heistä, ei anna paljoa kielteistä palautetta.

## 7.6 Harjoitusmielekkyyks

Taulukkoon 8 olen koonnut voimistelijoiden tuntemuksia ja kokemuksia heidän harjoittelustaan, sekä heidän tulevaisuudennäkymiään lajin parissa jatkamisesta. Tiedot puuttuvat yhdeltä vastaajalta.



TAULUKKO 8. Voimistelijoiden tuntemukset ja kokemukset telinevoimisteluharrastuksesta ja tulevaisuuden näkymät lajin parissa jatkamisesta lukumäärinä (n=37).



Taulukosta 8 näkee, että voimistelijat ovat suhteellisen tyytyväisiä harjoitteluunsa: hyvin mielellään harjoitukseen menee vastaajista 61,5% ja täysin samaa mieltä siitä, että harjoituksissa on kivaa, oli vastaajista 48,7%. Todella hyvin harjoituksissa viihtyi 51,3 ja suurimman osan

(61,5%) mielestä harjoituksissa vallitsikin todella hyvä ilmapiiri. Lisäksi reilusti yli puolet (71,8%) koki, että heidät hyväksytään harjoituksissa juuri sellaisena kuin he ovat. Suurin osa koki onnistuvansa harjoituksissa: Täysin samaa mieltä väittämän kanssa oli 41% ja jonkin verran samaa mieltä oli 38,5% vastaajista.

Voimistelijat olivat myös suhteellisen tyytyväisiä saamaansa valmennukseen tällä hetkellä. Noin puolet vastaajista (48,7%) oli täysin sitä mieltä, että he saavat tarpeidensa mukaista valmennusta ja 56,4% koki tulevansa hyvin huomioituksi harjoituksissa. Omalle valmentajalle oman mielipiteen ilmaiseminen ei ollut ihan yhtä helppoa, sillä oman mielipiteensä valmentajalleen uskalsi ilmaista hyvin 33,3% vastaajista. Prosentit pienentyivät entisestään, kun valmentajalle piti ilmaista eriävä mielipide: tällöin vain 28,2% ei kokenut oman mielipiteen ilmaisemisessa ongelmia. Suurin osa (46,2%) oli kuitenkin väittämän kanssa jonkin verran samaa mieltä.

Tulokset osoittavat myös, että suurin osa (89,1%) vastaajista aikoo jatkaa harrastustaan: täysin samaa mieltä väittämän kanssa oli 61,5% ja jonkin verran samaa mieltä 25,6% vastaajista. Voimistelijat suhtautuivat myönteisesti myös lajin harrastamiseensa tulevaisuudessa. Tulevaisuudennäkymät lajin parissa olivat hyvät yli puolella (66,7%).

Lisäksi selvittäessäni voimistelijoiden omien valmentajien ominaisuuksien yhteyttä voimistelijoiden harjoitusmielekkyyteen, totesin Pearsonin korrelaatiokertoimia apuna käyttäen, että oman valmentajan välittäminen-summamuuttuja korreloi merkittävästi harjoitusmielekkyyden kanssa ( $r=.51$ ,  $p=.001$ ). Voimistelijoiden kokema harjoitusmielekkyyks oli korkea, mikäli he kokivat valmentajansa välittävän heistä.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Päätulosten yhteenveto

#### 8.1.1 Oman valmentajan piirteet ja niiden vertailu ihannevalmentajan piirteisiin

Tutkielmani avulla halusin selvittää, minkälaisia ominaisuuksia hyvällä valmentajalla on telinevoimistelussa kilpailevien 10–15 -vuotiaiden tyttöjen mielestä. Vertailin myös, minkä ominaisuuksien suhteen voimistelijoiden omat valmentajat eroavat ihannevalmentajasta. Ihannevalmentajan ja tyttöjen omien valmentajien välisten erojen ja yhtäläisyyksien lisäksi selvitin, miten tyytyväisiä tytöt olivat yleisesti harjoitteluunsa ja siihen liittyvään ilmapiiriin sekä sitä, millaiset tulevaisuuden näkymät tytöillä oli oman lajinsa harrastamisesta.

Tutkimukseen osallistuvien tyttöjen valmentajat olivat yhtä lukuunottamatta nuoria tai keski-ikäisiä, eikä kukaan erityisesti vanhaa valmentajaa halunnutkaan. Nuorekkuus ja ajantasalla oleva tieto vaikuttavat muutenkin olevan nuorille urheilijoille tärkeitä (Gearity 2012). Samaan aikaan unelma- ja ihantevalmentajalla odotettiin kuitenkin olevan valmennuskokemusta ja omakohtaista kilpailu-uraa jo monen vuoden ajalta. Tämä tuntuu hieman ristiriitaiselta, koska nuorella valmentajalla ei voi olla vielä kovin paljoa kokemusta valmennuksesta. Toisaalta tytöt saattoivat laskea valmentajien oman kilpauran mukaan valmennuskokemukseen, sillä silloin valmentajat ovat hankkineet valmentajakokemuksiaan omilta valmentajiltaan. Saman asian havaitsi tutkimuksessaan myös Gearity (2012). Ja periaatteessa tämä pitää täysin paikkansa, sillä tutkijoiden mukaan hyvät ammattivalmentajatkin käyttävät omia urheilijataustojaan ja menneitä valmentajakokemuksiaan hyväksi valmennuksessaan (Saury & Durand 1998). Valmennuksen uskotaankin olevan ”opittu hyve” (Knowles ym. 2005), joka opitaan parhaiten toisilta menestyviltä valmentajilta ja omien kokemusten kautta (Gould ym. 1990). Vaikka yleensä korkeaan ammattitaitoon liitetään pitkäaikainen työkokemus, on tämän kirjo Suomessa kuitenkin varsin laaja (Lahtinen ym. 2002).

Valmentajan taustatieto-osioista selvisi, että suurin osa kyselyyn vastanneista oli täysin tai osittain samaa mieltä siitä, että heidän unelma- ja ihantevalmentajansa olisi nainen (69,2%). Tosin on

otettava huomioon, että vastaajien valmentajista 92,3% oli naisia. Kärmeniemen (2012) mukaan voimistelulajeille on tyypillistä se, että valmentajina toimii enemmän naisia kuin miehiä (Kärmeniemi 2012, 40). Koska tyttöjä yleisimmin valmentaa nainen, se saattaa osaltaan vaikuttaa siihen, että naisvalmennus koettiin myönteisempänä. Väitteenä siitä, että unelma- valmentajan olisi toivottu olevan mies, vastasi 14 olevansa täysin eri mieltä. Tosin sanoen yli kolmasosa ei haluaisi miesvalmentajaa. Samankaltaisia tuloksia saivat myös Martin ym. (2001), joiden mukaan naisurheilijoista vain 1.1% haluaisi mieluummin miespuolisen valmentajan (Martin ym. 2001).

Voimistelijoiden mielestä unelma- valmentajan tulisi olla urheilullisen näköinen, voimakas ja mukava. Heidän omat valmentajansa eivät näihin toiveisiin yltäneet. Muut ulkonäköön liittyvät ominaisuudet eivät olleet tytöille niin tärkeitä. Voisin ajatella, että urheilullisuus ja voimakkuus liittyvät valmentajan pärjäämiseen valmennustehtävissä. Joutuvathan he kuitenkin monissa liikkeissä avustamaan ja nostelemaan voimistelijoina. Todella mukava valmentaja oli kaikkien tyttöjen toiveena, ja vaikka tulosten mukaan tässä kohdassa on oman ja unelma- valmentajan välillä erittäin suuri tilastollinen merkittävyys, niin omat valmentajat saivat kuitenkin voimisteliijoiltaan yllättävän hyvän arvion.

Hyvän valmentajan toimintaa harjoitus- ja kilpailutilanteissa luonnehtii välittäminen, voimistelijan kannustaminen, rohkaiseminen ja tukeminen, hänen hyvinvointinsa tärkeänä pitäminen, tasapuolisuus sekä lohduttaminen loukkaantumistilanteissa. Samankaltaisia tuloksia saivat myös Tomlinson ja Yorganci (1997), joiden tutkimuksessa naisurheilijat arvostivat valmentajassaan muun muassa ystävyyttä, huolehtivuutta ja kykyä rohkaista ja tukea urheilijaansa. Tulosteni mukaan myös näissä empatiaa vaativissa tehtävissä, omilla valmentajilla oli toivomisen varaa. Tytöt odottivat unelma- valmentajalta lisää rohkaisua, kannustusta ja ylipäättään välittämistä. Myöskään loukkaantumistilanteissa voimistelijat eivät ole saaneet niin paljon lohdutusta, kuin mitä he toivoivat unelma- valmentajan heille tarjoavan. Toive ja todellisuus eivät kohtaa. Eniten omilta valmentajilta puuttui kyky osoittaa välittämistä.

Valmentajan ja urheilijan välisessä suhteessa aktiivinen vuorovaikutus on erittäin tärkeää (Heino 2000, 115). Yksi vuorovaikutuksen selkeä väylä on palautteenanto. Tulosteni mukaan unelma- valmentajan odotettiin antavan voimisteliijoille sellaista palautetta, josta heille jää hyvä

mieli. Voimistelijoiden mielestä heidän omat valmentajansa antavat heille unelmavalmentajaa enemmän sellaista palautetta, josta jää paha mieli. Puolestaan sellaisen palautteen määrää, josta heille jäisi hyvä mieli, pitäisi lisätä. Valmentajien toivotaankin kiinnostavan palautteenantoonsa erityishuomiota. Miettinen (1992) kehoittaa valmentajia miettimään, keskittykö heidän palautteenantonsa liian usein vain virheisiin ja epäonnistumisiin. Valmentajien tulisi muistaa huomioida palautteessaan myös onnistumiset ja urheilijoiden myönteinen kehitys. (Miettinen 1992, 24.)

Valmentajien voisi olla hyvä kokeilla työssään vuorovaikutuksellista palautteenantoa (Vasarainen & Hara 2005, 55), jossa myös voimistelijoilla olisi mahdollista vaikuttaa palautteenantoon ja sen laatuun. Tätä tulosta tukee myös urheilupsykologi ja tohtori Carr (2010), joka on toiminut muun muassa USA:ssa naisten olympiajoukkueen mukana vuoden 2002 ja 2008 olympialaisissa. Hän muistuttaa valmentajia positiivisista lähtökohdista valmentamiseen. Yleensä valmentajien tavoitteena ei ole aiheuttaa valmennettavilleen pahaa mieltä. Pikemminkin valmentajat näkevät työssään mahdollisuuden kehittää ja parantaa urheilijan potentiaalia niin urheilijana kuin siviilielämässäänkin. Carr painottaa myönteistä asennoistumista erityisesti palautteenannossa. Täten valmentajaa muistutetaan, että myönteisellä lähestymistavalla saavutetaan parempia tuloksia. Usein valmentajat näkevät suorituksissa vain virheitä ja korjaavat voimistelijoiden liikkeitä sanomalla ”älä laita polvia koukkuun” tai ”älä päästä aisasta irti noin aikaisin.” Hänen mukaansa valmentajien tulisi kieltomuotojen sijasta käyttää myönteistä kehotusta ja kannustamista (”pidä ensikerralla polvet ihan suorina” tai ”päästä seuraavaksi irti hieman ylempänä”). Valmentajan toivotaan käyttävän palautteenannossaan niin sanottua hampurilaismallia: kehu ensin yrityksestä, anna sitten rakentava palaute ja lopuksi kannusta vielä yrittämään. (Carr 2010.) Kehumisen ja ohjeiden annon yhdistäminen palautteenannossa on todettu eirttään tärkeäksi varsinkin urheilijoiden uusien taitojen opettelussa (Gallimore & Tharp 2004).

Lopuksi hyvän valmentajan piirteistä nousi esiin asiantuntevuus: hän osaa avustaa voimistelijaa sekä tietää paljon telinevoimistelusta. Samankaltaisia tuloksia sai myös Dowdell (2010). Tulosteni mukaan omat valmentajat pärjäsivät näillä osa-alueilla jo hieman paremmin, vaikka suuria tilastollisia merkittävyksiä edelleen löytyikin. Tyttöjen mielestä heidän omilla valmentajillaan on siis paljon tietoa telinevoimistelusta ja he osaavat avustaa hyvin.

Määritellessäni hyvää valmentajaa havaitsin tuloksistani nousevan esiin muutamia ominaisuuksia, joita tutkittavien mielestä valmentajalla ei kuuluisi olla voimistelijan epäonnistuessa tai kun hän on muutoin vaikeassa tilanteessa. Näissä tilanteissa unelmavalmentaja ei huuda, hauku tai suutu. Samankaltaisiin tuloksiin tulivat myös Vasarainen ja Hara (2005, 55). Omat valmentajat saivat kiinnittää hieman enemmän huomiota siihen, etteivät he menettäisi malttiaan ja sättisi voimistelijoitaan tällaisissa tilanteissa. Kerätyn tiedon perusteella voimistelijat vaikuttivat kuitenkin suhteellisen tyytyväisiltä omien valmentajiensa toimintaan hankalissa tilanteissa.

Carr (2010) muistuttaa, että valmentajien on tärkeä huomata, että voimistelijat tekevät harvoin virheitä tarkoituksellisesti. Jokainen voimistelija tulee urallaan kokemaan turhautumista ja epäilystä kehittyvien taitojensa suhteen, ja jossain vaiheessa ennemmin tai myöhemmin haastavia tilanteita ja epäonnistumisia kuitenkin sattuu. Tärkeintä on, että valmentaja ottaa virheet oppimistilaisuuksina. Tällöin urheilija voi oppia virheistään ilman, että hän alkaa syyttää ja rankaista itseään epäonnistumisesta. Hyvä valmentaja pystyy luomaan salille ilmapiirin, jossa virheiden tekeminen on sallittua, ja jossa niihin puututaan myönteisesti, mutta rakentavasti. Kun otetaan huomioon voimistelijoiden nuori ikä, psyykinen kasvu ja kehitys, tällainen ilmapiiri antaa urheilijalle optimaalisen kasvuympäristön. (Carr 2010.)

Tulosten mukaan tyttöjen omien valmentajien ja unelmavalmentajien välillä on vielä suuri ero. Tilastollisesti merkittävimmät erot unelmavalmentajien ja omien valmentajien välillä löytyivät kohdista, joissa valmentaja osoitti yleistä välittämistä voimistelijaa kohtaan. Omaan valmentajaan verrattuna ihannevalmentaja kannustaisi, rohkaisisi ja tukisi voimistelijoita enemmän niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin.

### **8.1.2 Voimistelijoiden kokemukset harjoittelusta ja motivaatio harrastuksen jatkamisesta**

Tulosten perusteella voidaan todeta, että keskimäärin voimistelijatyöt asennoituvat suhteellisen myönteisesti harjoitteluun kohtaan. He vaikuttavat olevan tyytyväisiä harjoitusilmapiiriin ja viihtyvät harjoituksissa hyvin. Koska urheilija muodostaa käsityksensä valmennuksesta muun muassa sen mukaan, miten hän viihtyy harrastuksessaan (Lintunen ym. 2012, 35), valmentajan

täytyy pystyä luomaan hauska, myönteinen ympäristö, jossa urheilijoilla on mahdollisuus tosissaan oppia lajitaitoja (Becker 2009).

Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että uuden oppimisen ja kunnossa pysymisen ohella urheilijat toivovat, että harjoituksissa jäisi joskus aikaa myös leikkiä ja pitää hauskaa seurakavereiden kanssa (Cumming & Ewing 2002). Shieldsin ym. (2005) tutkimuksessa nuorista urheilijoista 84 % vastasi olevansa samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä väitteestä, että valmentaja tekee harjoituksista hauskat ja innostavat (Shields ym. 2005). Valmentajan järjestämät hauskat ja innostavat harjoitukset vaikuttavat olevan erityisen tärkeitä nuorille naisurheilijoille (Martin ym. 2001). Ei ole väliä sillä, mitä lajia lapsi harrastaa: he haluavat pitää hauskaa. Tämä pitää Thorbergin ja Lutkan (2009) mukaan erityisesti paikkansa voimistelussa. (Thorberg & Lutska 2009.)

Yllätykseni kyselyyni vastanneet voimistelijat eivät kuitenkaan toivoneet lisää leikkejä tai leikkimielisyyttä harjoituksiinsa. Aikaisempiin tutkimuksiin ja omiin valmennuskokemuksiini verrattuna tämä tulos tuntuu ristiriitaiselta. Saattaa kuitenkin olla, että lapset ymmärtävät lajin haasteellisen luonteen ja että pelkällä leikkimisellä ei ole mahdollista saavuttaa lajin huipputasoa. Eliittivoimistelun ilmapiiri on usein kilpailuihin ja voittamiseen keskittynyt. Tarve voittaa ja menestyä saattaa mennä hauskuuden ja sosiaalisuuden edelle. (Krane ym. 1997.) Toisaalta liian leikillinen ote harjoituksessa voisi johtaa jopa loukkaantumisiin. Leikki on varmasti mukavaa lämmittelyssä ja yksittäisissä harjoitteissa, mutta todellisiin tuloksiin päästään vain vakavan, keskittymistä vaativan harjoitustyön kautta.

Orlickin ja Partingtonin (1988) tutkimus kanadalaisten olympiaurheilijoiden harjoittelumotivaatiosta tukee tätä päätelmää. Urheilijat miettivät jatkuvasti minkälainen toiminta olisi urheilusuorituksensa kannalta hyödyllisintä: jos he valitsevat iltalenkin sijasta elokuvaillan ystäviensä kanssa, mitkä ovat tämän valinnan hyödyt ja haitat. Menestyksen saavuttamiseksi urheilulliset päämäärät olivat näiden urheilijoiden elämän tärkeimmät tavoiteltavat asiat. Urheilijoiden on jatkuvasti punnittava hyötyjä ja seurauksia heidän vapaa-ajantoimintansa ja harjoittelunsa välillä. (Orlickin & Partingtonin 1988.)

Mielestäni erityisesti telinevoimistelussa, jossa valmennettavat ovat usein hyvin nuoria, valmentajan täytyisi kuitenkin joskus raivata tilaa tiiviistä harjoitussuunnitelmasta myös leikeille ja hauskanpidolle. Leikkiminen ei ole pelkästään nautinnollinen ja hauska ajanviete, vaan useat tutkimukset ovat todenneet leikeillä ja leikkimisellä olevan tärkeä rooli lapsen kokonaisvaltaisessa kasvussa ja kehityksessä (mm. Ginsburg 2007; Goldstein 2012, 3). Leikin ja leikkimisen avulla lapset oppivat keskittymään, säätelemään tunteitaan kuten pelkoa, stressiä, sietämään yllättäviä tilanteita (kognitiiviset hyödyt), harjoittelemaan toisten huomioimista, ristiriitojen ratkaisemista, empatiaa ja nonverbaalisia taitoja (sosiaaliset hyödyt). Leikkiminen myös ehkäisee väsymystä, stressiä ja masennusta (fyysiset hyödyt). (Goldstein 2012, 3, 6.) Lisäksi leikki vaikuttaa lapsen abstraktiin ajatteluun (Goldstein 2012, 11), luovuuteen ja mielikuvitukseen (Ginsburg 2007; Goldstein 2012, 11). Koska leikki tukee monipuolisesti lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, on perusteltua esittää, että leikkiminen voisi olla hyödyllistä harjoittelun ohessa, vaikka oma tutkimukseni ei väittäisi tukenutkaan.

Tulosteni mukaan voimistelijoiden omat valmentajat toimivat harjoituksissa lähes tyttöjen toiveiden mukaisesti: heidät huomioidaan ja hyväksytään sellaisina kuin he ovat, ja he kokevat saavansa tarpeidensa mukaista valmennusta. Aiempien tutkimusten mukaan hyvän valmentajan toimintaa harjoituksissa luonnehtiikin juuri se, että hän valmennuksessaan huomioi valmennettaviensa yksilöllisyyden ja persoonallisuuden (Gearity 2012). Tosin hieman huolestuttavaa on se, että voimistelijoiden mielestä oman mielipiteen sanominen valmentajalle ei ole ihan niin helppoa. Valmentajan tulisi olla helposti lähestyttävä henkilö, jolla on hyvät vuorovaikutustaidot. Näin hänen on myös mahdollista oppia tuntemaan valmennettavansa yksilölliset piirteet ja tarpeet ja ottaa ne huomioon myös valmentaessaan. (Mero ym. 2004, 422.)

Tulevaisuuden näkymien perusteella voidaan kuitenkin sanoa, että voimistelijat ovat suhteellisen innokkaita jatkamaan harjoitteluaan myös tulevaisuudessa. Se on ilahduttavaa kuulla, sillä nämä ovat urheilijoiden kriittiset vuodet urheilu-uran jatkamisen kannalta. Urheilu-uran lopettamista tapahtuu eniten 15 ikävuoden jälkeen (Lehtonen 2012), joten valmentajien tulisi kiinnittää erityishuomiota voimistelijoiden tarpeisiin ja toiveisiin näiden ikävuosien lähestyessä. Tutkimusten mukaan valmentajan luomalla motivaatioilmapiirillä on merkittävä vaikutus



urheilijan päätökseen jatkaa lajin harjoittelua myös tulevaisuudessa (Krane ym. 1997; Weiss ym. 2009; Alvarez ym. 2012; Nunomura ym. 2012).

### **8.1.3 Johtopäätökset ja loppuyhteenveto**

Kuten Readhead (1997) toteaa: valmentajalla on työssään useita rooleja. Hän toimii opettajana, joka antaa tiedot ja taidot, motivoijana, joka inspiroi ja rohkaisee, kouluttajana, joka varmistaa hyvän fyysisen valmistautumisen, psykologina, joka tarjoaa neuvoja, kuuntelee murheet ja vahvistaa henkistä puolta, kurinpitäjänä, joka saa voimistelijan noudattamaan sääntöjä ja käyttäytymään hyvin tapojen mukaisesti, tieteilijänä, joka on ajantasalla lajinsa kehityksestä, analysoi suorituksia, arvioi tuloksia ja neuvoo tekniikassa, managerina, joka organisoii ja suunnittelee harjoitukset, tarjoaa hyvät harjoitusmahdollisuudet sekä ystävänä, joka kuuntelee, antaa neuvoja, tukee urheilijaa hänen kasvussaan ja kehityksessään lapsuudesta murrosikään ja aina siitä eteenpäin. (Readhead 1997, 1.) Valmentajan työ on siis vaativaa ihmissuhdetyötä, joka edellyttää vuorovaikutusta ja oman persoonan käyttöä työvälineenä (Kaski 2006, 231).

Telinevoimistelussa valmennus on ollut murrosvaiheessa jo useiden vuosikymmenten ajan: niin telineet kuin koko kilpailujärjestelmä on kehittynyt vuosi vuodelta, ja uudet telineet ja suoritusvaatimukset ovat tehneet valmennuksesta entistä haastavampaa (Fédération Internationale de Gymnastique 2013). Lajin painopisteen siirtyessä tanssillisuudesta akrobaattiseen sirkusteluun telinevoimisteluvalmentajien ammattitaitovaatimukset kasvoivat, synnyttäen näin ammattimaisen valmennuksen tarpeen myös telinevoimistelussa. Suomessakin on siirrytty vähitellen kohti ammattimaisempaa valmennusta. Valmentajille maksetaan palkkaa ja tulosten oletetaan olevan ammattitason mukaisia. Panostus on selkeästi kannattanut, sillä ensimmäinen naisten telinevoimistelun olympiaedustuspaikka lähes 50 vuoteen saavutettiin juuri vuoden 2012 Lontoon olympialaisiin (Suomen Voimisteluliiton vuosikertomus 2012, 8). Lajiliitto panostaa aktiivisesti valmentajien monipuoliseen koulutukseen ja odottaa valmentajien kouluttautuvan paitsi lajitiedoissa, niin myös urheilijoiden kokonaisvaltaisessa kasvun ja kehityksen tukemisessa. Monipuolista kasvua tukeva valmennus tuo mukanaan lisää harjoitustunteja, tekniikka- ja fysiikkaharjoituksia sekä usein myös muiden ammattilaisten vetämiä tanssiin ja perusvoimisteluun liittyviä harjoituksia. On kuitenkin otettava huomioon, että

suurin osa telinevoimistelua harrastavista tytöistä on alle 18-vuotiaita. Koska lajin tyypillinen aloitusikä on alle seitsemän vuotta, valmentajan rooli korostuu myös kasvattajana ja kehityksen edistäjänä. Se, että yleensä on kyse lasten valmentamisesta ammattimaisella tasolla luo hyvälle ja terveyttä edistävälle valmennukselle entistä suuremmat haasteet. Pahimmissa tapauksissa oman valmentajan odotukset ja painostus saattavat johtaa moniin telinevoimistelijaa psyykkisesti ja fyysisesti rasittaviin tiloihin, kuten stressiin, kipuun ja itsetunnon alentumiseen. Osaavan ja ammattitaitoisen valmentajan kannustus ja motivointi puolestaan voivat johtaa iloon, hyvään itsetuntoon ja terveelliseen kilpailuasenteeseen ja kykyyn nähdä vaikeatkin asiat haasteina ja mahdollisuuksina. (Gagne ym. 2003.)

Tämä tutkielma osoittaa, että nämä telinevoimistelijatytöt olivat valmentajiinsa suhteellisen tyytyväisiä. Kuitenkin parannettavaa on vielä usealla osa-alueella. Valmentajien toivotaan panostavan yleiseen voimistelijasta välittämiseen: kannustus, motivointi, sosiaalinen vuorovaikutus ja valmentajan myönteinen läsnäolo vaikuttavat olevan ihannevalmentajalta toivottuja piirteitä. Voimistelijat viihtyvät harjoituksissa hyvin ja aikovat jatkaa harjoitteluaan lajin parissa vielä tulevaisuudessakin.

## **8.2 Tutkimuksen menetelmällinen ja eettinen tarkastelu**

Pyrin toteuttamaan tutkimukseni suunnittelun, toteutuksen ja raportoinnin tieteellisen tiedon edellyttämällä tavalla. Tutkimukseeni osallistuminen oli vapaaehtoista sekä tutkimuskutsun saaneille seuroille että voimistelijalle. Koska kyseessä ovat alaikäiset voimistelijat, jokaiselta tutkimukseen osallistujalta pyydettiin erikseen kirjallinen lupa huoltajilta, joka voimistelijoiden oli määrä toimittaa vastaaville valmentajilleen tutkimuslinkin saamiseksi. Tutkittavilta ei missään vaiheessa kysytty heidän henkilötietojaan eikä heidän edustamaansa seuraa.

Tutkimuksen kyselylomaketta ei ollut aiemmin käytetty, eikä siinä esitetyt kysymykset olleet aiemmin yleisesti hyväksytyjä. Sen vuoksi esitetasin kyseylomakkeeleni 13 voimistelijalla, joilla oli mahdollisuus tehdä lisäyksiä ja korjauksia lopulliseen kyselylomakeversiooni. Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellessa on silti huomioitava, että olen muotoillut kyselyssä

käytetyn mittariston ja kysymykset itse. Näin ollen hyvälle valmentajalle esitetyt piirteet pohjautuvat pääosin omiin kokemuksiini ja ajatuksiini hyvästä valmentajasta.

Tutkimuksen luotettavuutta heikentää se, että tutkittavat olivat vaikeasti tavoitettavia. Tutkimuksen alussa tein yhteistyötä Svolin kanssa tavoittaakseni mahdollisimman monta ikäryhmään kuuluvaa voimistelijaa. Kuitenkin tämän yhteistyön tuloksena saatiin vain yksi vastaaja. Toisella aineistonkeruukerralla sain seurojen nettisivujen avulla tavoitettua 20 seuraa, joista 14 välitti lopulta tutkimuskutsua eteenpäin. Tämän tutkimuksen tuloksista on siksi hankalaa tehdä laajasti yleistettäviä päätelmiä, sillä tutkimus tavoitti vain pienen osan lisenssinomistavista kilpavoimistelijoista, joita oli Suomessa vuonna 2012 952 (Suomen Voimisteluliiton vuosikertomus 2012). Tutkimus tavoitti voimistelijoita kuitenkin 14 eri seurasta ympäri Suomen, joten tulokset ovat ainakin suuntaa-antavia.

Joka tapauksessa herää kysymys siitä, miksi kyselyyn vastanneita oli siltikin niin vähän. On harmillista, että tutkimuskutsu joutui kulkemaan niin monen välikäden kautta, ennen kuin se tavoitti itse halutun vastaajan. Sain muutaman sähköpostiviestin tutkimukseen liittyen, jossa voimistelijoiden vanhemmat kertoivat, että valmentaja ei ollut välittänyt heille eteenpäin kyselylomaketta, vaikka he olivat suostumusluvat jo palauttaneet. Mietinkin, minkä vuoksi valmentajat eivät välittäneet kyselylinkkiä eteenpäin. Osa valmentajista ilmoitti olevansa hyvin kiireisiä, mutta toisaalta aihe saattaa myös olla jollekin valmentajalle hyvin henkilökohtainen, eikä tutkimuslinkkiä haluttu tämän vuoksi välittää eteenpäin voimistelijoille. Tämä herättääkin ajatuksen siitä, välittivätkö tutkimuslinkkiä eteenpäin vain sellaiset valmentajat, jotka kokivat olevansa hyviä ja esimerkillisiä valmentajia. Tämä saattaa osaltaan selittää myös tutkimuksen alhaista osallistujamäärää ja myös voimistelijoiden tyytyväisyyttä nykyiseen valmentajaansa.

Tutkimukseen vastasi eniten vuosina 2001 ja 2002 syntyneitä tyttöjä. Heidän prosentuaalinen määränsä kaikista vastaajista oli hieman yli 50%. Suurin osa vastanneista tytöistä oli siis vastaushetkellä 11-12 -vuotiaita. Kyselyn tuloksia analysoidessani havaitsin myös, että yksi tytöistä oli vastannut suhteellisen säännönmukaisesti aina heikompia arvoja kuin muut vastaajat. Saattaa olla, että kyseinen vastaaja on ymmärtänyt väittämien numeroasteikon väärinpäin tai

tulkitsivat kyselyomaketta muuten virheellisesti. Näin pienessä aineistossa yhdellä poikkeamalla on kuitenkin suhteellisen suuri merkitys, joten se tulisi ottaa huomioon tuloksia tarkasteltaessa.

### **8.3 Ajatuksia tulosten sovellettavuudesta ja jatkotutkimuksista**

Tutkimukseni tulokset osoittavat, että kilpatelinevoimistelutyöt ovat suhteellisen tyytyväisiä valmentajiinsa. Kuitenkin erot oman valmentajan ja ihannevalmentajan välillä ovat hyvin merkittävät vielä monella osa-alueella, mikäli vertaillaan omien valmentajien arvoja unelma-/hyvän valmentajan arvoihin. Tutkimuksesta saatua tietoa voitaisiin esimerkiksi käyttää pohjana tulevissa valmennuskoulutuksissa, jotka pyrkivät opettamaan valmentajia parantaman voimistelijoiden yleistä hyvinvointia ja viihtyvyyttä harjoituksissa.

Tutkimuksessa ei eritelty sitä, olivatko tyttöjen valmentajat amttivalmentajia vai OTO-valmentajia, eikä myöskään sitä, oliko heillä jonkin tason valmentajakoulutus. Koska valmentajakoulutusta on kehitetty Svolin toimesta aktiivisesti viime vuosien aikana, olisi mielenkiintoista tutkia, saisivatko korkeamman tason valmentajakoulutuksen käyneet valmentajat voimistelijoiltaan korkeammat keskiarvot eli onko koulutustavoite toteutunut.

Tämän aineiston tytöt olivat telinevoimisteluvuorokseen suhteellisen tyytyväisiä, mutta parantamistakin on vielä paljon. Voimistelukoulutusten laatuun panostetaan yhä enemmän ja valmennuksen painopisteet ovat selkeästi siirtyneet taitojen opettamisesta yhä enemmän kohti lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukemista. Esimerkiksi VOK-hankkeen avulla on yritetty hakea yhteistä linjaa sille, miten lapsia tulisi valmentaa ja miten valmentajakoulutusta voitaisiin kehittää (Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanke VOK 2010). Joka tapauksessa tämän hankkeen, kuten monen muunkin hankkeen ja projektin, ideat ovat hienot, mutta ongelmana on se, miten tieto saadaan kaikkien ulottuville. Miten tietoa siis saataisiin vietyä myös pienemmille seuroille, joilla ei välttämättä ole varaa maksaa arvokkaista koulutuksista? Haastetta tälle luo entisestään se, että useiden tutkimusten mukaan valmentajat eivät opi valmennustaitojaan niin muodollisin ja johdonmukaisin menetelmin kun saatetaan uskoa. Irwinin, Hantonin ja Kerwinin (2004) mukaan valmentajat oppivat valmennustaitonsa pääasiassa kokeilemalla erilaisia tapoja valmentaa, reflektoimalla

valmennustyyliä ja –keinoja omasta voimisteluajastaan, sekä lukemalla alan kirjallisuutta. Samankaltaisia tuloksia saivat myös Lemyre ym. (2007), joiden tutkimuksen mukaan monet valmentajat ovat oppineet taitonsa omien kokemustensa ja mentoroinnin kautta sekä muiden valmentajien kanssa valmennusasioista keskustellen (Lemyre ym. 2007).

Telinevoimistelun valmentajakoulutus liittyy tällä hetkellä voimakkaasti huippu-urheilun edistämiseen. Mielestäni on kuitenkin tärkeä huomata, että suurin osa voimistelua harrastavista tytöistä Suomessa ei pääse koskaan edes kansallisen tason huipulle. Tällöin valmentajan tavoitteenasettelussa saattaakin korostua kilpailujen ja fysiikkaominaisuuksien kehittämisen sijaan hauskuus, yhdessäolo ja urheilun parissa pysyminen, ja voisikin olla aiheellista tutkia sitä, millaiset ominaisuudet ovat hyvällä harrastetason voimisteluvalmentajalla, koska juuri hänellä on ratkaiseva rooli suuren urheilijajoukon pitämisessä lajissa.

Voisi kuvitella, että jokainen valmentaja haluaisi olla hyvä valmentaja. Useiden tutkimusten valossa huomaa, että hyvälle valmentajalle on asetettu niin paljon toiveita ja odotuksia, että tuntuu lähes mahdottomalta, että yksi valmentaja pystyisi toiminnassaan toteuttamaan niitä kaikkia. Jäin pohtimaan sitä, voivatko valmentajan vuorokauden tunnit riittää sekä harjoitusten suunnitteluun että toteuttamiseen, urheilijoiden tukemiseen niin harjoituksissa kuin niiden ulkopuolellakin, aktiiviseen koulutukseen, lajitietojen ja –taitojen päivittämiseen ja vielä oman hyvinvointinsa ylläpitämiseen. Jotta pääosin vapaaehtoistyöhön perustuva telinevoimisteluvalmennus voisi olla osana vielä monen lapsen ja nuoren elämää tulevaisuudessakin, olisi hyvä tutkia myös valmentajien jaksamista ja toiveita valmennustyöhön liittyen. Tällä hetkellä lajiliitto tarjoaa suhteellisen paljon monipuolista koulutusta, mutta olisi mielenkiintoista tutkia, millaista koulutusta nämä arkivalmentajat toivoisivat, jotta he jaksaisivat useiden vuosien ajan tukea lapsia ja nuoria heidän kasvussaan, kehityksessään ja urheilijaurallaan.

## LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuorisolääketiede: Nuoren psyykkinen oireilu - häiriö vai normaalia kehitystä? Teoksessa I. Moilanen, E. Räsänen, T. Tamminen, F. Almqvist, J. Piha & K. Kumpulainen. (toim.) Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim 123 (2). Jyväskylä: Duodecim, 207–213.
- Aarresola, O. 2010. VOK-hankkeen vaikuttavuus. Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishankkeen arviointi 2010. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.
- Alvarez, M., Balaguer, I. & Castillo, I. 2012. The coach-created motivational climate, young athletes' well-being, and intentions to continue participation. *Journal of Clinical Sport Psychology* 6 (2), 166-179.
- Arajärvi & Lehtoviita 2012. Keskittyminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilopsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 206-215.
- Arkaev, L. & Suchilin, N. 2004. *Gymnastics. How to create champions*. 2. painos. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Artemov, V. 1998. Conditioning from gym to home to gym. *Technique* 18 (6), 1-6.
- Baker-Ruchti, N. 2009. Ballerinas and pixies: A genealogy of the changing gymnastics body. *The International Journal of the History of Sport* 26 (1), 43-61.
- Baker-Ruchti, N. 2011. *Women's artistic gymnastics: an (auto-)ethnographic journey*. University of Gothenburg. Faculty of Education: Department of Food and Nutrition, and Sport Science.
- Baker-Ruchti, N. & Tinning, R. 2010. Foucault in leotards: Corporeal discipline in women's artistic gymnastics. *Sociology of Sport Journal* 27, 229-250.
- Becker, A. 2009. It's not what they do, it's how they do it: Athlete experiences of great coaching. *International Journal of Sport Science & Coaching* 4 (1), 93-119.
- Bicos, J. 2008. Knee injuries. *Technique* 28 (5), 12-13.

- Blomqvist, M. Häyrynen, M. & Hämäläinen, K. 2012. Valmentajakysely: Kuvaus suomalaisten valmentajien taustoista ja valmentajauran aikaisista oppimistilanteista. KIHU:n julkaisusarja 31. Jyväskylä. Viitattu 26.12.2013.  
[http://www.kihu.jyu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2012\\_blo\\_valmentaja\\_sel55\\_11011.pdf](http://www.kihu.jyu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2012_blo_valmentaja_sel55_11011.pdf)
- Brooks, T. 2003. Women's collegiate gymnastics: A multifactorial approach to training and conditioning. *National Strength and Conditioning Association* 25 (2), 23-37.
- Burt, L, Naughton, G., Higham, D. & Landeo, R. 2010. Training load in pre-pubertal female artistic gymnastics. *Science of Gymnastics Journal* 2 (3), 5-14.
- Burt, L., Greene, D., Ducher, G. & Naughton, G. 2013. Skeletal adaptations associated with pre-pubertal gymnastics participation as determined by DXA and pQCT: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport* 16 (3), 231.
- Caine, D., Knutzen, K., Howe, W., Keeler, L., Sheppard, L., Henrichs, D. & Fast, J. 2003. A three-year epidemiological study of injuries affecting young female gymnasts. *Physical Therapy in Sport* 4 (1), 10-23.
- Caine, D. & Mafulli, N. 2005. Gymnastics injuries. *Epidemiology of pediatric sports injuries: Individual sports. Medicine and Sport Science* 48, 18-58.
- Carr, C. 2010. Being a positive coach: Effective communication with young athletes. *Tecniq* 30 (4), 14-15.
- Chelladurai, P. & Saleh, S. 1980. Dimensions of leader behavior in sports: development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology* 2, 34-45.
- Chen, H., Wang, M., Liu, S., Lu, S., Zhang, P., Zhou, W. & Sun, W. 2009. A case study of a body weight control programme for elite chinese female gymnasts in preparation for the 2008 Olympic games. *Science of Gymnastics Journal* 1 (1), 15-20.
- Côté, J., Salmela, J., Trudel, P., Baria, A & Russell, S. 1995. The coaching model: a grounded assessment of expert gymnastic coaches' knowledge. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 17 (1), 1-17.
- Côté, J., Young, B., North, J. & Duffy, P. 2007. Towards a definition of excellence in sports coaching. *International Journal of Coaching Science* 1 (1), 3-16.
- Côté, J. & Gilbert, W. 2009. An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sport Science and Coaching* 4 (3), 307-323.

- Corujeira, S., Silva, R., Vieira, T., Dias, C., Lebre, E. & Rego, C. 2012. Gymnastics and the female athlete triad: Reality or myth? *Science of Gymnastics Journal* 4 (3), 5-13.
- Cumming, S. & Ewing, M. 2002. Parental involvement in youth sports: The good, the bad and the ugly. Viitattu 1.4.2013.  
<http://home.comcast.net/~nkselect/forms/Coaches%20Guide%20-%20Parental%20Involvement%20in%20Youth%20Sports.pdf>
- Daroqloun, G. 2011. Coping skills and self-efficacy as predictors of gymnastic performance. *The Sport Journal* 14 (1), 1-6.
- De Bruin, A., Oudejans R. & Bakker, F. 2007. Dieting and body image in aesthetic sports: A comparison of Dutch female gymnasts and non-aesthetic sport participants. *Psychology of Sport Exercise* 8 (4), 507-520.
- Dowdell, T. 2010. Characteristics of effective gymnastics coaching. *Science of Gymnastics Journal* 2 (1), 15.
- Dowdell, T. 2011. Is gymnastics a dangerous sport in the Australian club context? *Science of Gymnastics Journal* 3 (2), 13-25.
- Duda, J. & Gano-Overway, L. 1996a. Anxiety in elite young gymnasts: Part I. Definitions of stress and relaxation. *Technique* 16 (3), 22-24.
- Duda, J. & Gano-Overway, L. 1996b. Anxiety in elite young gymnasts: Part II. Sources of stress. *Technique* 16 (6), 4-5.
- Ertmer, P., Richardson, J., Cramer, J., Hanson, L., Huang, W., Lee, Y., O'Connor, D., Ulmer, J. & Um, E. 2005. Professional development of coaches: Perceptions of critical characteristics. *Journal of school leadership* 15 (1), 52-75.
- Fédération Internationale de Gymnastique 2013. Artistic gymnastics history. Viitattu 31.3.2013.  
<http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vcontent/page/custom/0,8510,5187-188434-205656-44680-282887-custom-item,00.html>
- FIG Code of Points. 2014. FIG. Apparatus Norms. Viitattu 22.2.2014.  
[www.fedintgym.com/rules/files/app-norms/Apparatus Norms E 2014.pdf](http://www.fedintgym.com/rules/files/app-norms/Apparatus Norms E 2014.pdf)
- Feldmann, K. 2011. Coaching youth gymnastics. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fraser-Thomas, J. & Côté, J. 2009. Understanding adolescent's positive and negative developmental experiences in sports. *The Sport Psychologist* 23, 3–23.



- Gagne, M., Ryan, R. & Bargmann, K. 2003. Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Psychology* 15, 372- 390.
- Gallimore, R. & Tharp, R. 2004. What a coach can teach a teacher, 1975-2004: reflections and reanalysis of John Wooden's teaching practices. *The Sport Psychologist* 18 (2), 119-137.
- Gautier, G., Thouvarecq, R. & Chollet, D. 2007. Visual and postural control of an arbitrary posture: The handstand. *Journal of Sport Sciences* 25 (11), 1271-1278.
- Gearity, B. 2012. Poor teaching by the coach: a phenomenological description from athletes' experience of poor coaching. *Physical Education and Sport Pedagogy* 17 (1), 79-96.
- Gilbert, W., Côté, J. & Mallett, C. 2006. Developmental paths and activities of successful sport coaches. *International Journal of Sports Science and Coaching* 1 (1), 69-76.
- Ginsburg, K. 2007. The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics* 119 (1), 182-191.
- Goldstein, J. 2012. Play in children's development, health and well-being. *Toy Industries of Europe*. Viitattu 24.3.2014.  
<http://www.ornes.nl/wp-content/uploads/2010/08/Play-in-children-s-development-health-and-well-being-feb-2012.pdf>
- Gould, D., Giannini, J., Krane, V. & Hodge, K. 1990. Educational needs of elite U.S. national team, Pan American, and Olympic coaches. *Journal of Teaching in Physical Education* 9 (4), 332-344.
- Grandjean, B., Taylor, P. & Weiner, J. 2002. Confidence, concentration, and competitive performance of elite athletes: A natural experiment in Olympic gymnastics. *Journal of Sport and Exercise Physiology* 24 (3), 320-327.
- Greenleaf, C., Petrie, T., Carter, J. & Reel, J. 2009. Female collegiate athletes: Prevalence of eating disorders and disordered eating behaviors. *Journal of American College Health* 57 (5), 489-496.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-kustannus.
- Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia: Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin! Lahti: VK-kustannus Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. ja Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10.painos. Helsinki: Tammi.

- Horn, T. 2008. Achievements goal theories in sport: Nicholls' approach to achievement goals. Teoksessa T. Horn (toim.) *Advances in Sport Psychology*. 3. painos. Champaign, IL: Human Kinetics, 158-167.
- Häkkinen, K. & Mero, A. 2004. Yliopistollinen valmentajakoulutus. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: VK-kustannus, 398-399.
- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Lisensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto: Liikuntatieteiden laitos.
- Hämäläinen, K. 2013. Valmennusosaamisen käsikirja. Suomen Olympiakomitea. Viitattu 24.3.2014. <http://valmentajakoulutus-fibin.directo.fi/@Bin/e17e8c1a573901a81f71ca5433bf7f82/1395685454/application/pdf/235577/Valmennusosaamisen%20k%C3%A4sikirja2013Lopullinen.pdf>
- Irwin, G., Hanton, S. & Kerwin, D. 2004. Reflective practice and the origins of elite coaching knowledge. *Reflective Practice: International and Multidisciplinary Perspectives* 5 (3), 425-442.
- Kallio, T. 2004. Urheiluvammat. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: VK-kustannus, 454-456.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Keller, M. 2009. Gymnastics injuries and imaging in children. *Pediatric Radiology* 39, 1299-1306.
- Kerr, G., Berman, E. & De Souza, M-J. 2006. Disordered eating in women's gymnastics: Perspectives of athletes, coaches, parents and judges. *Journal of Applied Sport Psychology* 18 (1), 28-43.
- Khan, Z., Haider, Z., Ahmand, N. & Khan, S. 2011. Sports achievement motivation and sports competition anxiety: a relationship study. *Journal of Education and Practice* 2 (4), 1-5.
- Kirkby, R., Kolt, G. & Liu, J. 1999. Participation motives of young Australian and Chinese gymnasts. *Perceptual and Motor Skills* 88 (2), 363-373.
- Knight, J. 2011. What good coaches do. *Educational Leadership* 69 (2), 18-22.
- Knowles, Z., Borrie, A. & Telfer, H. 2005. Towards the reflective sports coach: issues of context, education and application. *Ergonomics* 48 (11-14), 1711-1720.

- Koh, M. & Jennings, L. 2007. Strategies in preflight for an optimal Yurchenko layout vault. *Journal of Biomechanics* 40 (6), 1256-1261.
- Kokkonen, M. 2012. Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilun keskiössä. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.). *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 69-87.
- Konttinen, N., Mononen, K., Pihlaja, T., Sipari, T., Arvinen-Barrow, M. & Selänne, H. 2011. Urheiluvammojen esiintyminen ja niiden hoito nuorisourheilussa: Kohderyhmänä 1995 syntyneet urheilijat. *KIHU:n julkaisusarja* 25. Jyväskylä. Viitattu 15.12.2013. [http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkainen/2011\\_kon\\_urheiluvam\\_sel95\\_18425.pdf](http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkainen/2011_kon_urheiluvam_sel95_18425.pdf)
- Krane, V., Greenleaf, C. & Snow, J. 1997. Reaching for gold and the price of glory: a motivational case study of an elite gymnast. *The Sport Psychologist* 11 (1), 53-71.
- Kärmeniemi, M. 2012. Valmentaminen ammattina Suomessa 2012. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. *KIHU:n julkaisusarja* 34. Jyväskylä. Viitattu 1.1.2014. [http://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2012\\_kar\\_valmentami\\_sel67\\_73973.pdf](http://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2012_kar_valmentami_sel67_73973.pdf)
- Lafrenière, M., Jowett, S., Vallerand, R. & Carbonneau, N. 2011. Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: the mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise* 12 (2), 144-152.
- Lahtinen, J., Viitasalo, J., Lämsä, J., Linja, T. & Kujala, T. 2002. Valmentaminen ammattina Suomessa. Raportti. Suomen Valmentajat ry. Viitattu 12.1.2014. <http://suomenvalmentajat-fi-bin.directo.fi/@Bin/3032adc23156a3caf17197d78cbcc0e5/1388074708/application/pdf/150140/valmentaminen%20ammattina%202002.pdf>
- Lappalainen, J. & Nissilä, M. 2007. Voimistelun lopettamisen syyt ja käsitykset valmentajasta voimistelun lopettaneilla 12-18 -vuotiailla tytöillä. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Liikuntatieteiden laitos.
- Lehtonen, K. 2009. Ohjaajat ja valmentajat lasten ja nuorten seuratoiminnan kehitystukihankkeissa. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 225. Jyväskylä. Viitattu 12.11.2013. <http://www.likes.fi/filebank/631-linet225lehtonen.pdf>

- Lehtonen, K. 2012. Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 253. Viitattu 3.11.2013.  
<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/8/2harrasteliikunta.pdf>
- Lemyre, F., Trudel, P. & Durand-Bush, N. 2007. How youth-sport coaches learn to coach. *The Sport Psychologist* 21: 191-209. *Science of Gymnastics Journal* 5 (1), 29-38.
- Leskosek, B. Cuk, I. & Pajek, M. 2013. Trends in E and D scores and their influence on final results of male gymnasts at European championships 2005-2011. *Science of Gymnastics Journal* 5 (1), 29-38.
- Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E. & Ruiz, M. 2012. Psykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehittymistä tukeva valmennus. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.). *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 30-39.
- Liukkonen, J. 2004a. Urheilupsykologia: Psykkiset tekijät urheilussa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: VK-kustannus, 215-221.
- Liukkonen, J. 2004b. Psykkisten ominaisuuksien kehittyminen harjoittelussa ja kilpailussa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: VK-kustannus, 223-233.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2003. Psykkinen valmennus hiihtourheilussa. Helsinki: Suomen Hiihtoliitto. Viitattu 3.4.2013.  
<http://www.pori.fi/material/attachments/koulutusvirasto/ssa/luennot/5yy0IPzIH/liukkonen3.pdf>
- Mageau, G. & Vallerand, R. 2003. The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sport Sciences* 21 (11), 883-904.
- McCombs, J. & Palmer, C. 2008. Win or lose, what counts as a success in coaching? – analyzing the opinions and aspirations of gymnastics coaches. *Journal of Qualitative Research in Sports Studies* 2 (1), 115-130.
- Manning, M., Irwin, G., Gittoes, M. & Kerwin, D. 2011. Influence of longswing technique on the kinematics and key release parameters of the straddle Tkachev on uneven bars. *Sports Biomechanics* 10 (3), 161-173.

- Marković, K., Čavar, I. & Sporiš, G. 2012. Changes in gymnasts motor abilities during the nine month training process of female gymnasts 5-6 years of age. *Science of Gymnastics Journal* 4 (1), 45-54.
- Martin, S., Dale, G. & Jackson, A. 2001. Youth coaching preferences of adolescent athletes and their parents. *Journal of Sport Behavior* 24 (2), 197-212.
- Martinkova, I. & Parry, J. 2011. Coaching and the ethics of performance enhancement. Teoksessa J. Hardman & C. Jones (toim.) *The ethics of sports coaching*. New York: Routledge, 165-184.
- Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. 1997. Johdanto. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen (toim.) *Nykyaikainen urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Mero Oy, 14.
- Mero, A. 2004a. Lapsen ja nuoren elimistön kasvu ja kehitys. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: VK-kustannus, 11 - 35.
- Mero, A. 2004b. Fyysisten ominaisuuksien harjoittelu ja seuranta. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: VK-kustannus, 241-250.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004a. Valmentaminen käytännössä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: VK-kustannus, 410-43.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004b. Johdanto. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: VK-kustannus, 10.
- Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2. Helsinki: International Methelp.
- Miettinen, P. 1992. Valmentaminen ja johtaminen: Joukkuelajit. Jyväskylä: VK-kustannus.
- Miller, S. 2011. Foreword. Teoksessa Feldmann, K. *Coaching youth gymnastics*. Champaign, IL: Human Kinetics, viii.
- Murtonen, S., Hämäläinen, H., Holopainen, T., Kirjavainen, A., Porpla, S., Rehn, M., Tanskanen, J., Toivanen, T. ja Vilenius, T. 2012. Naisten telinevoimistelun urapolku. Urapolku esitelty urapolkuseminaarissa 1.9.2012. Kisakallio. Viitattu 12.12.2013.  
[http://www.kihu.fi/urapolku/julkinen\\_index.php?page=taulukko&laji=137](http://www.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=137)

- Nicholas, M., Gaudreau, P. & Franche, V. 2011. Perception of coaching behaviours, coping, and achievement in a sport competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 33 (3), 460–468.
- Nideffer, R. 1992. *Psyched to win*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Niemi-Nikkola, K. 2007. Suomalainen valmennusjärjestelmä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvallmennus*. Jyväskylä: VK-kustannus, 387-397.
- Nordin, S., Harris, G. & Cumming, J. 2003. Disturbed eating in young, competitive gymnasts: differences between three gymnastics disciplines. *European Journal of Sport Science* 3 (5), 1-14.
- Nunomura, M., Carrara, P. & Tsukamoto, M. 2010. Ginástica artística e especialização precoce: cedo demais para especializar, tarde demais para ser campeão. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte* 24 (3), 305-314.
- Nunomura, M. & Oliveira, M. 2013. Parent's support in the sports career of young gymnasts. *Science of Gymnastics Journal* 5 (1), 5-17.
- Orlick, T. & Partington, J. 1988. Mental links to excellence. *The Sport Psychologist* 2 (2), 105-130.
- Palmunen, P. & Frantsi, T. 2000. *Urheilun seitsemän totuutta. Johtamisen reseptit*. Juva: WSOY.
- Philippe, R. & Seiler, R. 2006. Closeness, co-orientation and complementary in coach-athlete relationships: What male swimmers say about their male coaches. *Psychology of Sport and Exercise* 7 (2), 159-171.
- Pineda-Espejel, A., Lopez-Walle, J., Rodriguez, R., Villanueva, M. & Gurrola, O. 2013. Pre-competitive anxiety and self-confidence in Pan American gymnasts. *Science of Gymnastics Journal* 5 (1), 39-48.
- Petrie, T. & Greenleaf, C. 2007. Eating disorders in sport: From theory to research to intervention. Teoksessa G. Tenenbaum & R. Eklund (toim.) *Handbook of sport psychology*. 3. painos. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 352-373.
- Raab, S., Wolfe, B., Gould, T. & Piland, S. 2011. Characterizations of a quality certified athletic trainer. *Journal of Athletic Training* 46 (6), 672-679.
- Readhead, L. 1997. *Men's gymnastics coaching manual*. 2. painos. Marlborough: The Crowood Press.

- Reinking, M. & Alexander, L. 2005. Prevalence of disordered-eating behaviors in undergraduate female collegiate athletes and nonathletes. *Journal of Athletic Training* 40 (1), 47- 51.
- Rogers, R. 2007. Neuromuscular activation warm-up. *Technique* 27 (2), 19-20, 45.
- Ryska, T., Hohensee, D., Cooley, D. & Jones, C. 2002. Participation motives i predicting sport dropout among Australian youth gymnasts. *North American Journal of Psychology* 4 (2), 199-210.
- Sands, W., Caine, D. & Borms, J. 2003a. Introduction. Teoksessa W. Sands, D. Caine & J. Borms (toim.) *Scientific aspects of women's gymnastics. Medicine and sports science* vol. 45. Basel: Karger Publishers, 1-7.
- Sands, W., Caine, D. & Borms, J. 2003b. Biomechanics. Teoksessa W. Sands, D. Caine & J. Borms (toim.) *Scientific aspects of women's gymnastics. Medicine and sports science* vol. 45. Basel: Karger Publishers, 8-45.
- Sands, W., McNeal, J, Jemni, M. & Penitente, G. 2011. Thinking sensibly about injury prevention and safety. *Science of Gymnastics Journal* 3 (3), 43-58.
- Santos, S., Mesquita, I., Graca, A. & Rosado, A. 2010. What coaches value about coaching knowledge: A comparative study across a range of domains. *International Journal of Applied Sport Sciences* 22 (2), 96-112.
- Saury, J. & Durand, M. 1998. Practical knowledge in expert coaches: On-site study of coaching in sailing. *Research Quaterly for Exercise and Sport* 69 (3), 254-266.
- Sherman, C., Fuller, R. & Speed, H. 2000. Gender comparisons of preferred coaching behaviors in Austraiian sports. *Journal of Sport Behavior* 23 (4), 389-406.
- Shields, D., Bredemeier, B., LaVoi, N. & Power, F. 2005. The sport behaviour of youth, parents and coaches. The good, the bad and the ugly. *Journal of research in character education* 3 (1), 43-59.
- Stokstad, E. 2004. Graceful, beautiful, and perilous. *Science* 305 (5684), 641-642.
- Suomen olympiakomitea 1988. *Suomalainen valmennusoppi: Valmentaminen*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Suomen Valmentajat ry 2004. *Suomalainen kilpa- ja huippu-urheilun valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä. Nykytilan selvitys ja ehdotukset kehittämistoimenpiteiksi. Suomen Valmentajat ry:n raportti. Viitattu 1.12.2013.*

- [http://valmentajakoulutus-fi-bin.directo.fi/@Bin/6ce62642a5768b4ffe0b927d6ca0263e/1388660423/application/pdf/101635/kilpajahuippu\\_urh\\_valmjaohjkoul\\_jarj.pdf](http://valmentajakoulutus-fi-bin.directo.fi/@Bin/6ce62642a5768b4ffe0b927d6ca0263e/1388660423/application/pdf/101635/kilpajahuippu_urh_valmjaohjkoul_jarj.pdf)
- Suomen Voimisteluliiton vuosikertomus 2010. Viitattu 26.12.2013.
- <http://voimistelu-fi-bin.directo.fi/@Bin/482691974b199f8d1549718b8b16fcad/1388064962/application/pdf/3168094/Vuosikertomus%202010.pdf>
- Suomen Voimisteluliiton vuosikertomus 2012. Viitattu 26.12.2013.
- [http://voimistelu-fi-bin.directo.fi/@Bin/8d8e13801221839aef50a6686840aba/1388066078/application/pdf/5480357/Voimisteluliitto\\_Vuosikertomus\\_2012\\_final\\_250413\\_nett.pdf](http://voimistelu-fi-bin.directo.fi/@Bin/8d8e13801221839aef50a6686840aba/1388066078/application/pdf/5480357/Voimisteluliitto_Vuosikertomus_2012_final_250413_nett.pdf)
- Suomen Voimisteluliitto 2014. Viitattu 21.2.2014.
- [www.voimistelu.fi/voimistelutoiminta/lajit/naisten\\_telinevoimistelu/koulutus/](http://www.voimistelu.fi/voimistelutoiminta/lajit/naisten_telinevoimistelu/koulutus/)
- Thorberg, L. & Lutska, B. 2009. Children's ages and stages: part 2. What can they understand? What can they do? *Technique* 29 (1), 22, 24.
- Tofade, T. 2010. Coaching younger practitioners and students using components of the co-active coaching model. *American Journal of Pharmaceutical Education* 74 (3), 51.
- Tofler, I., Stryer, B., Micheli, L. & Herman, L. 1996. Physical and emotional problems of elite female gymnasts. *The New England Journal of Medicine* 335 (4), 281.
- Tomlinson, A. ja Yorganci, I. 1997. Male coach/female athlete relations: gender and power relations in competitive sport. *Journal of Sport and Social issues* 21 (2), 134-155.
- Torstveit, M. & Sundgot-Borgen, J. 2005. The female athlete triad: Are elite athletes at increased risk? *Medicine & Science in Sports & Exercise* 37 (2), 184-193.
- Tummavuori, M., Konttinen, N., Lämsä, J. & Blomqvist, M. 2006. Kyselytutkimus OTO-valmentajien jaksamisesta ja työviihtyvyydestä-raportti. Suomen Valmentaja ry & Kilpaja huippu-urheilun kehittämiskeskus KIHU. Jyväskylä. Viitattu 15.12.2013.
- <http://www.suomenvalmentajat.fi/@Bin/150146/valmentajan+jaksaminen+ja+ty%C3%B6viihtyvyyys+2006.pdf>
- Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanke VOK 2010. VOK-hanke suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen uudistajana (2005-2010). Loppuraportti. Viitattu 26.12.2013.
- [http://valmentajakoulutus-fi-bin.directo.fi/@Bin/97f32c2f040fbd5e131b61acb05ee244/1388065157/application/pdf/146962/VOK\\_loppuraportti\\_FINAL.pdf](http://valmentajakoulutus-fi-bin.directo.fi/@Bin/97f32c2f040fbd5e131b61acb05ee244/1388065157/application/pdf/146962/VOK_loppuraportti_FINAL.pdf)



- Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Jalkapallo, jääkiekko ja salibandy. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Vuori, I. 2005. Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala Liikuntalääketiede. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.
- Weimann, E., Witzel, C., Schwidergall, S. & Böhles, H. 2000. Peripubertal perturbations in elite gymnasts cause by sport specific training regimes and inadequate nutrional intake. *International Journal of Sports Medicine* 21 (3), 210-215.
- Weiss, M. & Friedrichs, W. 1986. Sport psychology the influence of leader behaviors, coach attributes, and institutional variables on performance and satisfaction of collegiate basketball teams. *Journal of Sport & Exercise Physiology* 8 (4), 332-246.
- Weiss, M., Amorose, A. & Wilko, A. 2009. Coaching behaviors, motivational climate, and psychosocial outcomes among female adolescent athletes. *Pediatric Exercise Sience* 21 (4), 475-492.
- Whitworth, L. Kimsey-House, H., Kimsey-House, K. & Sandahl, P. 2007. Co-active coaching: new skills for coaching people toward success in work and life. California: Davies-Black Publishing, 5.

## LIITTEET

### Liite 1. Tiedote ja suostumuslupa huoltajille (Voimisteluliitonversio)

Tiedote ja suostumuslupa nuorille kilpaurheilijoille

**HYVÄ KILPAURHEILIJJA,**

Tällä kirjeellä kutsun Sinut osallistumaan Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitoksen Pro gradu-tutkielman tutkimukseen, jossa tutkitaan 13–18-vuotiaiden kilpatelinevoimistelijoiden kokemuksia ja mielipiteitä hyvästä valmentajasta.

#### **Miten käytännössä tutkitaan?**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kerätä aineistoa tyttöjen kilpatelinevoimistelun valmentajista. Tarkoituksena on selvittää, millaisena nuoret tytöt näkevät saamansa valmennuksen ja mitä asioita he liittävätkin hyvään valmentajaan. Tutkimuksella halutaan kartoittaa telinevoimisteluvälmentäjien toimintaa ja vaikutusta 13-18-vuotiaisiin tyttöihin. Lisäksi tutkimuksen avulla yritetään kartoittaa, onko lasten saama valmennus heidän mielestään heille sopivaa ja mieluisaa. Tutkimus tehdään yhdessä Suomen Voimisteluliiton kanssa, mutta tutkimusaineistosta ja sen analysoinnista vastaa yksinomaan allekirjoittanut. Suomen Voimisteluliitto ei saa tutkimuksen ollessa kesken minkäänlaisia tietoja tutkimuksen tuloksista.

Tutkimuksen tarkoituksena ei ole kartoittaa yksittäisten seurojen tai voimistelijoiden tilannetta, joten kysely tehdään nimettömänä, eikä omaa harrastusseuraa mainita. Näin tutkittava pysyy mahdollisimman anonyymina koko tutkimuksen ajan, eikä häntä voida tutkimuksen lopputuloksista tunnistaa hänen vastauksiensa perusteella.

Tutkimus suoritetaan sähköisenä kyselytutkimuksena. Kyselytutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja edellyttää suostumustasi. Tutkimuksen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa ilman, että siitä koituu voimistelijalle tai hänen perheelleen minkäänlaisia seurauksia nyt tai tulevaisuudessa. Mikäli olet kiinnostunut omasta halustasi osallistumaan tutkimukseen, pyydän Sinua allekirjoittamaan oheisen suostumuslomakkeen ja tekemään sähköisen

tutkimuskyselyn internetissä joulukuun viimeiseen päivään mennessä (31.12.2012). Antamiasi tietoja voidaan käyttää myös suomalaisen valmennusjärjestelmän ja valmentajien toiminnan kehittämiseen.

### **Tietosuojaja**

Kaikki kerättävä tieto on ehdottoman luottamuksellista. Minua sitoo tutkijana vaitiolovelvollisuus. Tutkimuksessa kerättyä aineistoa ei luovuteta kenellekään ennen tulosten virallista raportointia. Kyselylomakkeiden tulokset tullaan säilyttämään allekirjoittaneen tutkijan henkilökohtaisella tietokoneella, ja tutkimuksen valmistuttua sähköinen aineisto tuhoetaan.

Olen kiitollinen vaivannäöstäsi ja vastaan mielelläni tätä tutkimusta koskeviin kysymyksiin.

Terveisin,

Henna-Riikka Pitkänen

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Puh:044-2888102

e-mail: [hekapitk@student.jyu.fi](mailto:hekapitk@student.jyu.fi)

### **SUOSTUMUSLOMAKE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISEKSI**

Olen saanut riittävästi tietoa suomalaisten kilpatelinevoimistelijoiden valmentajia käsittelevästä tutkimuksesta. Ymmärrän, kuinka tutkimus etenee, mikä sen tarkoitus on ja mitä hyötyjä tai haittoja siitä minulle saattaa olla. Haluan osallistua tutkimukseen tietoisena siitä, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa tai kieltää antamieni tietojen käytön ilman, että se vaikuttaa mitenkään kohteluuni nyt tai vastaisuudessa. Oikeuksiini kuuluu myös se, että voin kysyä lisätietoja tutkimuksesta tutkijalta, Henna-Riikka Pitkäseltä, missä tahansa tutkimuksen vaiheessa.

Ymmärrän, että sähköiseen kyselylomakkeeseen antamani vastauksia käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, vain tilastollisin menetelmin ja numeraalisesti, esimerkiksi keskiarvotietoina. Tulokset raportoidaan tutkijan liikuntatieteiden Pro gradu-tutkielmassa siten, etteivät henkilötietoni ole niistä tunnistettavissa. Osallistun vapaaehtoisesti sähköisessä muodossa olevan kyselylomakkein toteutettavaan tutkimukseen ymmärtäen, ettei tutkimuksen tekijä luovuta henkilökohtaisia vastauksiani kenellekään ulkopuoliselle. Olen tietoinen koko tutkimuksessa kerätyn tiedon säilyttämisestä siten, että hankkeen ulkopuoliset eivät pääse siihen käsiksi.

Paikka ja päiväys \_\_\_\_\_  
Allekirjoitus (Huoltaja) \_\_\_\_\_  
Nimen selvennys \_\_\_\_\_  
Allekirjoitus (Voimistelija) \_\_\_\_\_  
Nimen selvennys \_\_\_\_\_

## Liite 2. Tutkimuskutsu seuroille

Hei!

Kutsuisin seuranne telinevoimistelijatytöt (10-15-vuotiaat) osallisumaan telinevoimisteluun ja valmennukseen liittyvään nettikysely-tutkimukseen. Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia, millainen voimistelijoiden mielestä on hyvä valmentaja ja millaisena he ovat kokeneet oman valmennuksensa. Tutkimus toteutetaan osana Jyväskylän Yliopiston Pro Gradu-tutkielmaa. Tutkimuksessa ei kerätä voimistelijoiden henkilötietoja, valmentajatietoja eikä seuratietoja.

Tutkimus toteutetaan netissä olevan kyselylomakkeen avulla, jonka täyttäminen vie tytöiltä noin 15-20 minuuttia. Tytöt voivat vastata kyselyyn kotonaan, harjoituksissa, kirjastossa tai missä tahansa paikassa, jossa heillä on mahdollisuus internetin käyttöön. Koska kaikki kyselylomakkeeseen vastaavat henkilöt ovat alaikäisiä, tarvitaan kaikilta osallistujilta vanhempien suostumus tutkimukseen osallistumiseksi (Liite ohessa.) Toivoisinkin, että tyttöjen valmentaja antaisi tämän ohessa olevan lapun kaikille tytöille kotiin vietäväksi ja täytettäväksi tammikuun 31. päivään mennessä. Tämän jälkeen, valmentajan olisi tarkoitus kerätä laput itselleen talteen, ja tarkistaa, ketkä ovat saaneet luvan kyselyyn vastaamiseksi. Toivon, että kun olette keränneet lupalaput tytöiltä, laitate minulle sähköpostilla viestin, kuinka monelle tytölle kutsu annettiin ja kuinka moni seuranne voimistelija sai luvan osallistua tutkimukseen. Näin tiedään, mikä on vastausprosentti, kuinka monta vastausta on ylipäättään tulossa, ja kuinka monesta seurasta kyselyyn vastataan. Kun olen saanut tämän tiedon teiltä, lähetän valmentajalle sähköisen linkin, jonka toivon hänen lähettävän edelleen tyttöjen sähköpostiin tms., josta tytöt pääsevät sen sitten itse täyttämään.

Tuloksia käsittelee vain allekirjoittanut, ja lopulliset tulokset julkaistaan vasta Pro Gradu-tutkielmassani, jonka on tarkoitus valmistua syksyyn 2013 mennessä. Tämän jälkeen jokaiselle halukkaalle seuralle lähetetään sähköinen versio tutkimuksen tuloksista, joita voi sitten käyttää oman valmennuksenne tukena.

Toivon, että teillä on seurassanne, aikaa, viitseliäisyyttä ja halua osallistua tutkimukseen, jolla

toivottavasti pystytään edelleen kehittämään tyttöjen valmennusta ja jolla yritetään selvittää, millaista valmennusta tämän ikäiset tytöt valmentajaltaan/valmentajiltaan toivoisivat.

Ilmoitattehan minulle mahdollisimman pikaisesti halustanne osallistua seuranne kanssa tutkimukseen. Kaikki vastaukset ovat äärettömän tärkeitä, joten toivon kaikkien osallistuvan mahdollisuuksiensa mukaan tutkimuksen toteuttamiseen.

Jos teillä on mitään kysyttävää tutkimukseen tai muuhun liittyen, ottakaa rohkeasti yhteyttä!

Kiitos vaivannäöstänne!

Henna-Riikka Pitkänen

Liikuntatieteiden tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

[hekapitk@student.jyu.fi](mailto:hekapitk@student.jyu.fi)

0442888102

HUOM! Tutkimukseen saavat osallistua kaikki viimeisen 2 vuoden aikana kilpailleet, naisten telinevoimistelua harrastavat tytöt, jotka siis ovat iältään 10-15-vuotiaita.

### Liite 3. Tiedote ja suostumuslupa huoltajille (Itsenäisen aineistonkeruunversio)

Tiedote ja suostumuslupa nuorille kilpaurheilijoille

**HYVÄ KILPAURHEILIJJA,**

Tällä kirjeellä kutsun Sinut osallistumaan Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitoksen Pro gradu-tutkielman tutkimukseen, jossa tutkitaan 10–15-vuotiaiden kilpatelinevoimistelijoiden kokemuksia ja mielipiteitä hyvästä valmentajasta.

#### **Miten käytännössä tutkitaan?**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kerätä aineistoa tyttöjen kilpatelinevoimistelun valmentajista. Tarkoituksena on selvittää, millaisena nuoret tytöt näkevät saamansa valmennuksen ja mitä asioita he liittävät hyvään valmentajaan. Tutkimuksella halutaan kartoittaa telinevoimisteluvalmentajien toimintaa ja vaikutusta 10-15-vuotiaisiin tyttöihin. Lisäksi tutkimuksen avulla yritetään kartoittaa, onko lasten saama valmennus heidän mielestään heille sopivaa ja mieluisaa. Tutkimusaineistosta ja sen analysoinnista vastaa yksinomaan allekirjoittanut.

Tutkimuksen tarkoituksena ei ole kartoittaa yksittäisten seurojen tai voimistelijoiden tilannetta, joten kysely tehdään nimettömänä, eikä omaa harrastusseuraa mainita. Näin tutkittava pysyy mahdollisimman anonyymina koko tutkimuksen ajan, eikä häntä voida tutkimuksen lopputuloksista tunnistaa hänen vastauksiensa perusteella.

Tutkimus suoritetaan sähköisenä kyselytutkimuksena. Kyselytutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja edellyttää suostumustasi. Tutkimuksen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa ilman, että siitä koituu voimistelijalle tai hänen perheelleen minkäänlaisia seurauksia nyt tai tulevaisuudessa. Mikäli olet kiinnostunut omasta halustasi osallistumaan tutkimukseen, pyydän Sinua allekirjoittamaan oheisen suostumuslomakkeen ja tekemään sähköisen tutkimuskyselyn internetissä helmikuun viimeiseen päivään mennessä (28.2.2013). Antamiasi

tietoja voidaan käyttää myös suomalaisen valmennusjärjestelmän ja valmentajien toiminnan kehittämiseen.

### **Tietosuoja**

Kaikki kerättävä tieto on ehdottoman luottamuksellista. Minua sitoo tutkijana vaitiolovelvollisuus. Tutkimuksessa kerättyä aineistoa ei luovuteta kenellekään ennen tulosten virallista raportointia. Kyselylomakkeiden tulokset tullaan säilyttämään allekirjoittaneen tutkijan henkilökohtaisella tietokoneella, ja tutkimuksen valmistuttua sähköinen aineisto tuhoetaan.

Olen kiitollinen vaivannäöstäsi ja vastaan mielelläni tätä tutkimusta koskeviin kysymyksiin.

Terveisin,

Henna-Riikka Pitkänen

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Puh:044-2888102

e-mail: hekapitk@student.jyu.fi

### **SUOSTUMUSLOMAKE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISEKSI**

Olen saanut riittävästi tietoa suomalaisten kilpatelinevoimistelijoiden valmentajia käsittelevästä tutkimuksesta. Ymmärrän, kuinka tutkimus etenee, mikä sen tarkoitus on ja mitä hyötyjä tai haittoja siitä minulle saattaa olla. Haluan osallistua tutkimukseen tietoisena siitä, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa tai kieltää antamani tietojen käytön ilman, että se vaikuttaa mitenkään kohteluuni nyt tai vastaisuudessa. Oikeuksiini kuuluu myös se, että voin kysyä lisätietoja tutkimuksesta tutkijalta, Henna-Riikka Pitkäseltä, missä tahansa tutkimuksen vaiheessa.



Ymmärrän, että sähköiseen kyselylomakkeeseen antamani vastauksia käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, vain tilastollisin menetelmin ja numeraalisesti, esimerkiksi keskiarvotietoina. Tulokset raportoidaan tutkijan liikuntatieteiden Pro gradu-tutkielmassa siten, etteivät henkilötietoni ole niistä tunnistettavissa. Osallistun vapaaehtoisesti sähköisessä muodossa olevan kyselylomakkein toteutettavaan tutkimukseen ymmärtäen, ettei tutkimuksen tekijä luovuta henkilökohtaisia vastauksiani kenellekään ulkopuoliselle. Olen tietoinen koko tutkimuksessa kerätyn tiedon säilyttämisestä siten, että hankkeen ulkopuoliset eivät pääse siihen käsiksi.

Paikka ja päiväys \_\_\_\_\_

Allekirjoitus (Huoltaja) \_\_\_\_\_

Nimen selvennys \_\_\_\_\_

Allekirjoitus (Voimistelija) \_\_\_\_\_

Nimen selvennys \_\_\_\_\_

## Liite 4. Gradun kyselylomakkeen alustus ja osallistuminen

### PRO GRADUN KYSELYLOMAKE 2013

Tämä kysely on osa Pro gradu-tutkielmaani Jyväskylän yliopistossa ja se liittyy naisten kilpatelinevoimistelun valmennukseen ja se sisältää kolme osaa: ensimmäinen osa käsittelee oman henkilökohtaisen valmentajasi ominaisuuksia ja toimintaa, toinen kohta käsittelee yleisesti hyvän valmentajan ominaisuuksia, ja kolmas osio liittyy harjoitusten yleiseen viihtyvyyteen. Tutkimuksessa on tarkoitus tutkia 10-15-vuotiaita tyttöjä, jotka ovat aktiivisesti mukana tyttöjen kilpatelinevoimistelussa.

Tutkimuksen tarkoituksena on kerätä tietoja suomalaisten kilpatelinevoimistelijoiden valmentajista ja voimistelijoiden viihtyvyydestä ja toiveista valmentajaa kohtaan. Kysely ei kerää tietoja vastaajan henkilöllisyydestä tai siitä seurasta, jossa voimistelija voimistelee. Kysely tehdään anonymisti kyselylomakkeen avulla. Kysely perustuu vapaaehtoisuuteen ja sen voi keskeyttää missä tutkimuksen vaiheessa tahansa ilman, että siitä koituu sinulle minkäänlaisia haittoja nyt tai tulevaisuudessa.

Suomen Voimisteluliitto auttaa tutkijaa vain välittämään tutkimuslomaketta eteenpäin jäsenseuroille. Vastaukset käsittelee vain allekirjoittanut, eikä Suomen Voimisteluliitto saa niistä mitään välitietoja tai muita tulostietoja, ennen kuin tulokset on lopullisesti raportoitu ja tutkimustulokset ovat kaikkien saatavilla. Kun tutkimus on saatu valmiiksi, aineisto ja kyselylomakkeet tuhoataan.

Kiitos vastauksistanne!

Henna-Riikka Pitkänen

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Olen ymmärtänyt tutkimuksen tarkoituksen ja ehdot, ja haluan osallistua tutkimukseen: Kyllä

Liite 5. Kyselylomakkeen taustatiedot.

**Taustatiedot:**

Ikä: \_\_\_\_\_ (tämän vuoden loppuun mennessä)

Harrastusvuosien lukumäärä: \_\_\_\_\_ (koko telinevoimistelu-ura esim. temppukoulu mukaan lukien)

Valmentajien määrä: \_\_\_\_\_ (kuinka monta valmentajaa sinua valmentaa tällä hetkellä)

Harjoitusten määrä (tuntia /viikossa): \_\_\_\_\_ (esimerkiksi jos harjoittelet maanantaina 2 tuntia + keskiviikkona 1,5 tuntia = 3,5 tuntia viikossa)

Liite 6. Kyselylomakkeen oma valmentaja -osio.

### **VALMENTAJAN OMINAISUUDET (Oma valmentaja)**

Seuraavissa kysymyksissä on väittämiä liittyen **oman valmentajasi** ominaisuuksiin. (→Jos sinulla on useampi kuin yksi valmentaja, valitse heistä se tärkein ja henkilökohtaisin juuri sinulle. Ja ajattele väittämiin vastatessasi heitä)

Vastaa oman mielipiteesi mukaan kysymyksiin asteikolla 1-5, oletko samaa mieltä väittämien kanssa vai et. **Ympyröi** se numero, joka parhaiten vastaa mielipidettäsi.

1= olen täysin eri mieltä

2= olen jonkin verran eri mieltä

3= en ole samaa, enkä eri mieltä

4= olen jonkin verran samaa mieltä

5=olen täysin samaa mieltä

### **Oman valmentajan fyysiset ominaisuudet:**

Oma telinevoimistelovalmentajani...

... on hoikka	1	2	3	4	5
... on kaunis	1	2	3	4	5
... on urheilullisen näköinen	1	2	3	4	5
... on notkea	1	2	3	4	5
... on voimakas	1	2	3	4	5
... on mukava	1	2	3	4	5
...on puhelias	1	2	3	4	5
...on hiljainen	1	2	3	4	5

Seuraaviin kysymyksiin vastaa vain numeroilla (1=ei ole tai 2=kyllä)

Oma telinevoimistelovalmentajani...

...on mies	1	2
...on nainen	1	2
... on nuori	1	2
... on keski-ikäinen	1	2
... on vanha	1	2

### Oman valmentajani toiminta harjoituksissa/kilpailuissa:

Minun mielestäni oma valmentajani...

... lohduttaa minua, jos loukkaan itseni	1	2	3	4	5
... osoittaa välittämistä minua kohtaan (taputtamalla, halaamalla jne.)	1	2	3	4	5
... on vaativa	1	2	3	4	5
... kannustaa minua	1	2	3	4	5
... rohkaisee ja tukee minua	1	2	3	4	5
... haluaa minun ylittävän itseni	1	2	3	4	5
... pitää minun hyvinvointiani tärkeänä	1	2	3	4	5
... pitää voittamista tärkeänä	1	2	3	4	5
... antaa minulle palautetta, josta jää hyvä mieli	1	2	3	4	5
... antaa minulle palautetta josta tulee paha mieli	1	2	3	4	5
... on tasapuolinen kaikkia kohtaan	1	2	3	4	5
... on kiinnostunut minusta (kuulumiset, koulu tms.)	1	2	3	4	5
... kannustaa minua harrastamaan muitakin urheilulajeja (tämän lisäksi)	1	2	3	4	5
... antaa minun jutella harjoituksissa kavereiden kanssa	1	2	3	4	5
... antaa minun syödä herkkuja harjoituksissa (esim. karkkeja)	1	2	3	4	5
... antaa minun leikkiä kavereideni kanssa harjoituksissa	1	2	3	4	5
... palkitsee meidät hyvästä suorituksesta (esineellisesti esimerkiksi karkeilla, mitaleilla yms.)	1	2	3	4	5

### **Oman valmentajani asiantuntijuus:**

Minun mielestäni oma valmentajani...

...osaa kertoa minulle, miten minun tulisi syödä (ravitsemusohjeet)	1	2	3	4	5
... tietää paljon telinevoimistelusta	1	2	3	4	5
...osaa avustaa minua erilaisissa liikkeissä	1	2	3	4	5
... osaa tehdä itse ne liikkeet, joita hän haluaa minun tekevän	1	2	3	4	5
...on toiminut itse valmentajana monia vuosia	1	2	3	4	5
... on itse ollut kilpavoimistelija	1	2	3	4	5

Vastaa oman mielipiteesi mukaan kysymyksiin asteikolla 1-5, oletko samaa mieltä väittämien kanssa vai et. **Ympyröi** se numero, joka parhaiten vastaa mielipidettäsi.

1= olen täysin eri mieltä

2= olen jonkin verran eri mieltä

3= en ole samaa, enkä eri mieltä

4= olen jonkin verran samaa mieltä

5=olen täysin samaa mieltä

### **Oman valmentajani toiminta epäonnistumisissa/ vaikeissa tilanteissa:**

Minun mielestäni oma telinevoimisteluvälmentajani...

... huutaa minulle	1	2	3	4	5
... haukkuu minua	1	2	3	4	5
...suuttuu jos epäonnistun	1	2	3	4	5
... kiinnittää huomionsa epäonnistumisiini	1	2	3	4	5

Liite 7. Kyselylomakkeen hyvä valmentaja –osio.

### **HYVÄN VALMENTAJAN OMINAISUUDET (YLEISESTI)**

Olet nyt vastannut kysymyksiin oman valmentajasi toiminnan mukaisesti. Seuraavissa kysymyksissä kysellään **yleisesti** hyvän valmentajan ominaisuuksia (millainen siis mielestäsi hyvän valmentajan pitäisi olla/ **millainen siis haluaisit että valmentajasi olisi**). Vastaa oman mielipiteesi mukaan kysymyksiin asteikolla 1-5, oletko samaa mieltä väittämien kanssa vai et. **Ympyröi** se numero, joka parhaiten vastaa mielipidettäsi.

1= olen täysin eri mieltä

2= olen jonkin verran eri mieltä

3= en ole samaa, enkä eri mieltä

4= olen jonkin verran samaa mieltä

5=olen täysin samaa mieltä

### **Hyvän valmentajan fyysiset ominaisuudet:**

Hyvä telinevoimistelupalmentaja...

... on hoikka	1	2	3	4	5
... on kaunis	1	2	3	4	5
... on urheilullisen näköinen	1	2	3	4	5
... on nuori	1	2	3	4	5
... on vanha	1	2	3	4	5
... on notkea	1	2	3	4	5
... on voimakas	1	2	3	4	5
... on mukava	1	2	3	4	5
...on puhelias	1	2	3	4	5
...on hiljainen	1	2	3	4	5
...on mies	1	2	3	4	5
...on nainen	1	2	3	4	5

### Hyvän valmentajan toiminta harjoituksissa/kilpailuissa:

Minun mielestäni hyvä valmentaja...

... lohduttaa minua, jos loukkaan itseni	1	2	3	4	5
... osoittaa välittämistä minua kohtaan (taputtamalla, halaamalla jne.)	1	2	3	4	5
... on vaativa	1	2	3	4	5
... kannustaa minua	1	2	3	4	5
... rohkaisee ja tukee minua	1	2	3	4	5
... haluaa minun ylittävän itseni	1	2	3	4	5
... pitää minun hyvinvointiani tärkeänä	1	2	3	4	5
... pitää voittamista tärkeänä	1	2	3	4	5
... antaa minulle palautetta, josta jää hyvä mieli	1	2	3	4	5
... antaa minulle palautetta josta tulee paha mieli	1	2	3	4	5
... on tasapuolinen kaikkia kohtaan	1	2	3	4	5
... on kiinnostunut minusta (kuulumiset, koulu tms.)	1	2	3	4	5
... kannustaa minua harrastamaan muitakin urheilulajeja (tämän lisäksi)	1	2	3	4	5
... antaa minun jutella harjoituksissa kavereiden kanssa	1	2	3	4	5
... antaa minun syödä herkkuja harjoituksissa (esim. karkkeja)	1	2	3	4	5
... antaa minun leikkiä kavereideni kanssa harjoituksissa	1	2	3	4	5
... palkitsee meidät hyvästä suorituksesta (esineellisesti esim. karkeilla, mitaleilla yms.)	1	2	3	4	5



### **Hyvän valmentajan asiantuntijuus:**

Minun mielestäni hyvä valmentaja...

...osaa kertoa minulle, miten minun tulisi syödä (ravitsemusohjeet)	1	2	3	4	5
... tietää paljon telinevoimistelusta	1	2	3	4	5
...osaa avustaa minua erilaisissa liikkeissä	1	2	3	4	5
... osaa tehdä itse ne liikkeet, joita hän haluaa minun tekevän	1	2	3	4	5
...on toiminut itse valmentajana monia vuosia	1	2	3	4	5
... on itse ollut kilpavoimistelija	1	2	3	4	5

### **Hyvä valmentaja epäonnistumisissa/ vaikeissa tilanteissa:**

Minun mielestäni hyvä telinevoimisteluvalmentaja...

... huutaa minulle	1	2	3	4	5
... haukkuu minua	1	2	3	4	5
...suuttuu jos epäonnistun	1	2	3	4	5
... kiinnittää huomionsa epäonnistumisiini	1	2	3	4	5

Liite 8. Kyselylomakkeen oma harjoittelu telinevoimistelussa –osio.

**Lopuksi vielä muutama yleinen kysymys omasta harjoittelustasi (telinevoimistelussa):**

Vastaa oman mielipiteesi mukaan kysymyksiin asteikolla 1-5, oletko samaa mieltä väittämien kanssa vai et. **Ympyröi** se numero, joka parhaiten vastaa mielipidettäsi.

- 1= olen täysin eri mieltä
- 2= olen jonkin verran eri mieltä
- 3= en ole samaa, enkä eri mieltä
- 4= olen jonkin verran samaa mieltä
- 5=olen täysin samaa mieltä

**Oma harjoitteluni (telinevoimistelussa):**

- Menen mielelläni harjoituksiin	1	2	3	4	5
- Haluan jatkaa harrastustani	1	2	3	4	5
- Harjoituksissa on kivaa	1	2	3	4	5
- Viihdyn hyvin harjoituksissa	1	2	3	4	5
- Harjoituksissa vallitsee hyvä ilmapiiri	1	2	3	4	5
- Saan tarpeideni mukaista valmennusta	1	2	3	4	5
- Minut huomioidaan harjoituksissa	1	2	3	4	5
- Minut hyväksytään harjoituksissa sellaisena kuin olen	1	2	3	4	5
- Haluan jatkaa harjoitteluani tulevaisuudessakin	1	2	3	4	5
- Koen onnistuvani harjoituksissa	1	2	3	4	5
- Uskallan sanoa valmentajalleni, jos olen jostain eri mieltä	1	2	3	4	5
- Uskallan sanoa valmentajalleni oman mielipiteeni	1	2	3	4	5

**VAPAA SANA KYSELYSTÄ:**

(esim. oliko kyselyn pituus sopiva, ymmärsitkö kaikki kysymykset, oliko tarpeeksi väittämiä?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


KIITOS VASTAUKSESTASI!

Liite 9. Voimistelijan urapolkuvaiheet 10-13 -vuotiaille ja 13-15-vuotiaille voimistelijatytöille.

Teema / Ikävuodet	10 – 13	13 – 15
<b>Ikäryhmän painopisteet</b>	<p><b>Valintavaihe</b></p> <p>Positiivisuus kaikessa tekemisessä</p> <p>Voimistelijan oman sisäisen motivaation tukeminen</p> <p>Harjoittelun määrän ja laadun nousujohteinen lisääntyminen</p> <p>Laajan liikevalikoiman saavuttaminen</p> <p>Kasvun ja kehityksen huomioiminen erityisesti kasvupyrähdysen aikana</p> <p>Murrosiän huomioiminen ja urheilijana kasvamisen tukeminen</p>	<p><b>Valintavaihe</b></p> <p>Positiivisuus kaikessa tekemisessä</p> <p>Voimistelijan oman sisäisen motivaation tukeminen</p> <p>Harjoittelun määrän ja laadun nousujohteinen lisääntyminen</p> <p>Laajan liikevalikoiman saavuttaminen</p> <p>Kasvun ja kehityksen huomioiminen erityisesti kasvupyrähdysen aikana</p> <p>Murrosiän huomioiminen ja urheilijana kasvamisen tukeminen</p>
<b>Taito, fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</b>	<p><i>Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa</i></p> <p><b>Taito</b></p> <p>Laajan liikevalikoiman harjoittelu aikaisemmin opitun perustalle</p> <p>Lajitaitojen tekniikan ymmärtäminen ja havainnointi</p> <p>Motivaatio vaikeampien liikkeiden oppimiseksi ja siihen vaadittavan työn tekemiseksi</p> <p>Harjoitteiden runsas variointi</p> <p>Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi</p> <p>Pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti</p> <p>Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle</p> <p><b>Fyysinen kehittyminen</b></p> <p>Kasvupyrähdys alkaa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tärkeää:</b> yksilöllisen kasvupyrähdysen huomioiminen tyypivammojen ehkäisemiseksi</li> </ul> <p>Pienet lihasryhmät kehittyvät</p> <p>Kehon osien kasvu eriaikaista</p> <p>Keskushermosto on lähes täydellisesti kehittynyt</p> <p><b>Fyysinen harjoittelu</b></p> <p><b>Liikkuvuus</b></p> <p>Liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen); kiinnitettävä erityistä huomiota kasvukauden aikana</p>	<p><i>Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa</i></p> <p><b>Taito</b></p> <p>Vaikeimpien lajiliikkeiden kehittäminen yksilöllisessä tahdissa aiemmin opitun perustalle</p> <p>Suuri määrä toistoja</p> <p>Eri menetelmien kuten välineet, aistit ja ympäristön hyödyntäminen harjoittelun varioidussa</p> <p>Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi</p> <p><b>Fyysinen kehittyminen</b></p> <p>Kasvupyrähdys hidastuu</p> <p>Luuston kasvu jatkuu</p> <p>Hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyvät</p> <p><b>Fyysinen harjoittelu</b></p> <p><b>Liikkuvuus</b></p> <p>Liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen) ja hyvä lihastasapaino; kiinnitettävä erityistä huomiota kasvukauden aikana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• liikkuvuuden lisääminen/ylläpito</li> </ul> <p>Hyvä lihastasapaino</p> <p><b>Nopeus</b></p> <p>Nopeustaitavuus</p> <p><b>Voima</b></p>

<p>aikana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• liikkuvuuden lisääminen/ylläpito</li> </ul> <p>Hyvä lihastasapaino</p> <p><b>Nopeus</b></p> <p>Nopeustaitavuus</p> <p>Kasvupyrähdysen aikana erityisesti liikehien ja rytmittajun harjoittelu</p> <p><b>Voima</b></p> <p>Lajinomainen kesto- ja nopeusvoima (ilman lisäpainoja, omalla keholla ja kuminauhon ym. vastuksella)</p> <p>Kasvupyrähdysen aikana hyppäämisen kontrollointi</p> <p><b>Kestävyys</b></p> <p>Peruskestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kestävyysharjoittelu lajinomaisin liikkein sekä lajiharjoitusten ulkopuolella</li> <li>• monipuolinen liikkuminen eri syketaasoilla murrosikään tultaessa</li> <li>• aerobista harjoittelua tulisi olla jossain muodossa mukana päivittäin vähintään 30 min</li> </ul> <p><b>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</b></p> <p>Positiivisuus kaikessa tekemisessä</p> <p>Onnistumisten kokeminen</p> <p>Itseluottamuksen tukeminen</p> <p>Käsitteiden ymmärtäminen ja päätöksentekokyky paranee</p> <p>Itsekeskeinen ajattelu lisääntyy</p> <p>Ryhmän vaikutus käyttäytymiseen huomattava</p> <p>Yhteistyökyky ja vastuuntuntoisuus lisääntyvät</p> <p>Psyykkisten taitojen ja niiden arvioinnin kehittyminen harjoittelussa ja kilpailuissa</p>	<p><b>Voima</b></p> <p>Lajinomainen kesto- ja nopeusvoima (myös lisäpainoilla sekä kuminauhoilla ym.)</p> <p><b>Kestävyys</b></p> <p>Kestävyysharjoittelu lajinomaisin liikkein, huoltava peruskestävyys palautumiseen ja loukkaantumisten ennaltaehkäisyyn myös lajiharjoitusten ulkopuolella</p> <p>Lajinomainen maksimikestävyys</p> <p><b>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</b></p> <p>Positiivisuus kaikessa tekemisessä</p> <p>Onnistumisten kokeminen</p> <p>Itseluottamuksen tukeminen</p> <p>Kriittinen ajattelu on hyvin kehittyntä</p> <p>Ryhmän vaikutus käyttäytymiseen edelleen suuri</p> <p>Urheilijat etsivät vakaata minäkuvaa</p> <p>Tavoitteenasettelun merkitys ja sen ymmärtäminen</p> <p>Psyykkisten taitojen ja niiden arvioinnin kehittyminen harjoittelussa ja kilpailuissa</p> <p>Kilpailuihin valmistautumisrutiinien tarkentuminen</p> <p>Suoritusta häiritsevien psyykkisten tekijöiden hallitseminen</p> <p>Kilpailemaan oppiminen ja kilpailupaineiden hallitseminen</p>
	<p>Kilpailuihin valmistautumisrutiinien tarkentuminen</p> <p>Suoritusta häiritsevien psyykkisten tekijöiden hallitsemisen opetteleminen</p> <p>Kilpailemaan oppiminen ja kilpailutilanteeseen liittyvien paineiden hallitsemisen opetteleminen</p>
<p><b>Lajitaidot</b></p> <p>Teknisesti vaikeampien liikkeiden kehittäminen perustuen perusliikkeiden hallintaan ja ominaisuuksiin</p> <p>Trampoliiniharjoittelu</p> <p>B-osat, C-osat ja D-osien kehittäminen</p> <p>Katso liite "Lajitaidot"</p>	<p>Teknisesti vaikeiden liikkeiden ja liikeyhdistelmien kehittäminen</p> <p>Trampoliiniharjoittelu</p> <p>C-osat, D-osat, E-osat ja F- ja G-osien kehittäminen</p> <p>Katso liite "Lajitaidot"</p>

Teema / Ikävuodet	10 – 13	13 – 15
<b>Valmennus</b>	<p><i>Yksilöllisen valmennuksen aloittaminen. Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen ja perusliikkeiden ja -liikedyhdistelmien monipuolinen harjoittaminen sekä kilpailemiseen totuttaminen. Sisäisen motivaation vahvistaminen ja tunnetilojen hallinta.</i></p> <p><b>Lajiharjoitusmäärä</b> sisältää laji- ja oheisharjoittelun, kuten trampoliinin, tanssin, baletin, perusvoimistelun, ilmaisutaidon / musiikin tulkinnan, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-8 krt / vko</li> <li>• 15-24 h / vko</li> </ul> <p><b>Muu liikunta / ulkoilu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sisältää pelit, leikit, koululiikunnan, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset tms.</li> <li>• muita suositeltavia lajeja ovat yleisurheilu, hiihto, uinti, pyöräily, pallopelit</li> </ul> <p><b>Kokonaisliikuntamäärä</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20-30 h / vko</li> </ul> <p><b>Leiritys</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Treenipäivät</li> <li>• Seuran leirit</li> <li>• Alueminorileirit</li> <li>• Minorileirit</li> <li>• 20-50 pv/v</li> </ul> <p><b>Suunnittelu ja seuranta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valmennuksen tunti-, viikko-, kausi- ja pitkäntähtäimen suunnitelma (sisältäen omien kehityskohteiden mukaisen yksilöllisen harjoitussuunnitelman)</li> <li>• Läsnäoloseuranta, kokonaisliikuntamäärän seuranta</li> <li>• Fyysiset ominaisuudet ja perusliikkeet - timanttimerkki</li> <li>• Liikedyhdistelmät ja sarjat - sarjojen määrä</li> <li>• Loukkaantumisten ennaltaehkäiseminen huomioimalla kasvupyrähdys, murrosikä, lajin vaatimukset ja tyypivammat</li> <li>• Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi</li> </ul> <p><b>Ryhmäkoko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• noin 8 voimistelijaa / valmentaja</li> </ul>	<p><i>Valmennus yksilöllistä ja vuoropuhelua. Vaativampien liikkeiden ja yhdistelmien monipuolinen harjoittaminen sekä harjoittelusta ja kilpailemisesta nauttiminen. Yhteistyö muiden valmentajien kanssa tärkeää. Sisäisen motivaation vahvistaminen ja tunnetilojen hallinta</i></p> <p><b>Lajiharjoitusmäärä</b> sisältää laji- ja oheisharjoittelun, kuten trampoliinin, tanssin, baletin, perusvoimistelun, ilmaisutaidon / musiikin tulkinnan, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6-10 krt / vko</li> <li>• 20-32 h / vko</li> </ul> <p><b>Muu liikunta / ulkoilu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sisältää koululiikunnan, omatoimisen liikunnan, hyötyliikunnan tms.</li> <li>• muita suositeltavia lajeja ovat juoksu, hiihto, uinti, pyöräily, pallopelit</li> </ul> <p><b>Kokonaisliikuntamäärä</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25-37 h / vko</li> </ul> <p><b>Leiritys</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Treenipäivät</li> <li>• Seuran leirit</li> <li>• Minorileirit</li> <li>• Tyttöjen maajoukkuerinkileirit</li> <li>• 50-80 pv/v</li> </ul> <p><b>Suunnittelu ja seuranta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valmennuksen tunti-, viikko-, kausi- ja pitkäntähtäimen suunnitelma (sisältäen omien kehityskohteiden mukaisen yksilöllisen harjoitussuunnitelman)</li> <li>• Läsnäoloseuranta</li> <li>• Harjoittelun rytmityksen seuranta (harjoitukset ja vapaapäivät)</li> <li>• Fyysiset ominaisuudet (voima- ja liikkuvuustestit)</li> <li>• Vaativimmat liikkeet (C-osat ja vaikeammat) - onnistumisten määrä</li> <li>• Vaativimmat yhdistelmät (yhdistelmähytykset)</li> <li>• Sarjat - onnistumisprosentti</li> <li>• Loukkaantumisten ennaltaehkäiseminen ja tyypivammojen huomioiminen valmennuksessa</li> <li>• Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi</li> </ul> <p><b>Ryhmäkoko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• noin 6 voimistelijaa / valmentaja</li> </ul>

<b>Kilpaileminen</b>	<p>Enintään 8 kilpailua / vuosi</p> <p>Kansalliset ja kansainväliset kilpailut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kilpailinjan luokkakilpailut</li> <li>• Maajoukkueinjan luokkakilpailut</li> <li>• Kansainväliset kutsukilpailut</li> </ul>	<p>Enintään 14 kilpailua / vuosi</p> <p>Kansalliset ja kansainväliset kilpailut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maajoukkueinjan luokkakilpailut</li> <li>• FinGym</li> <li>• SM-kilpailut</li> <li>• Kansainväliset kutsukilpailut</li> </ul> <p>Kansainväliset arvokilpailut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• JPM</li> <li>• PEM</li> <li>• JEM</li> <li>• EYOF</li> <li>• YOG</li> </ul>
<b>Testit ja tarkastukset</b>	<p>Fyysiset ominaisuudet</p> <p>Lihastasapainotestit</p> <p>Urheilijan terveystarkastus</p> <p>Liiketestit</p> <p><a href="#">Kasva urheilijaksi -testit, NS</a></p> <p> <a href="#">media/Minori-testistö 2012.pdf</a></p>	<p>Fyysiset ominaisuudet</p> <p>Lihastasapainotestit</p> <p>Urheilijan terveystarkastus</p> <p>Liiketestit</p> <p>Kuormituksen ja palautumisen seurantatesti</p>
<b>Teema / Ikävuodet</b>	<b>10 – 13</b>	<b>13 – 15</b>
<b>Tukitoimet</b>	<p><i>Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta</i></p> <p>Tanssin- / baletinopettaja</p> <p>Fysioterapeutin/urheilulääkärin palvelut</p> <p>Säännöllinen lihashuolto (hieroja)</p> <p>Ravitsemusasiantuntijan palvelut</p> <p>Urheilupsykologin apu valmentautumisessa</p> <p>ADT-ohjaus</p> <p><a href="#">Suomen Antidopingtoimikunta</a></p>	<p><i>Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta</i></p> <p>Tanssin- / baletinopettaja</p> <p>Fysioterapeutin/urheilulääkärin palvelut</p> <p>Säännöllinen lihashuolto (hieroja)</p> <p>Ravitsemusasiantuntijan palvelut</p> <p>Urheilupsykologin apu valmentautumisessa</p> <p>ADT-ohjaus</p>



<p><b>Osaaminen ja koulutus</b></p> <p>Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen asteiden hallitseminen ja ymmärtäminen</p> <p>Lajin ominaisuus- ja taitoharjoittelun perusteiden ja opettamisen hallitseminen</p> <p>Herkkyykskausien merkityksen ja sen harjoittelulle asettamien vaatimusten hallitseminen</p> <p>Murrosiän huomioiminen ja drop outin ehkäisemiseksi toimiminen</p> <p>Motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana ja tuomarina (säätötuntemus)</p> <p>Kilpailuttamisen kokonaisuuden hallitseminen</p> <p>Koulutettu ammattivalmentaja, vähintään</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lajivalmentajan lajitutkinto (III-TASO)</li> <li>• FIG:n akatemia L2</li> <li>• tai muu vastaava osaaminen</li> </ul> <p><b>Rooli</b></p> <p>Valmennustiimin johtajana toimiminen</p> <p>Luotettava aikuinen</p> <p>Roolimalli ja esikuva</p> <p>Innostaa ja kannustaa voimistelijaa tavoitteelliseen harjoitteluun</p> <p>Murrosiän mukanaan tuomien muutosten ymmärtäminen ja urheilijaksi kasvun tukeminen</p> <p>Tukee voimistelijan itsetunnon kasvua vahvuuksien ja onnistumisten kautta</p> <p>Hyvä yhteistyö muiden valmentajien kanssa</p> <p>Avoimet ja luottamukselliset välit voimistelijaan, hänen huoltajiinsa ja koulumaailmaan; hyvä tiedonkulku</p>	<p><b>Osaaminen ja koulutus</b></p> <p>Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen asteiden hallitseminen ja ymmärtäminen</p> <p>Lajin ominaisuus- ja taitoharjoittelun sekä opettamisen hallitseminen</p> <p>Herkkyykskausien merkityksen ja sen harjoittelulle asettamien vaatimusten hallitseminen</p> <p>Murrosiän mukanaan tuomien muutosten ja kokonaisvalmennuksen merkityksen ymmärtäminen</p> <p>Drop-out'n ehkäisijänä toimiminen</p> <p>Motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana ja tuomarina (säätötuntemus)</p> <p>Kilpailuttamisen kokonaisuuden hallitseminen</p> <p>Koulutettu ammattivalmentaja, vähintään</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lajivalmentajan lajitutkinto (III-TASO)</li> <li>• FIG:n akatemia L3</li> <li>• Liikunnan ammattitutkinto (IV tai V TASO)</li> <li>• tai muu vastaava osaaminen</li> </ul> <p><b>Rooli</b></p> <p>Valmennustiimin johtajana toimiminen</p> <p>Positiivinen auktoriteetti</p> <p>Roolimalli ja esikuva</p> <p>Innostaa ja kannustaa voimistelijaa suunnitelmalliseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun ja sen seurantaan</p> <p>Murrosiän mukanaan tuomien muutosten ymmärtäminen ja urheilijaksi kasvun tukeminen</p> <p>Tukee voimistelijan itsetunnon kasvua vahvuuksien ja onnistumisten kautta</p>
	<p>Hyvä yhteistyö muiden valmentajien kanssa</p> <p>Tukee yhdessä huoltajien ja koulumaailman kanssa voimistelijan kasvua huippu-urheilijaksi</p>

<p><b>Urheilijaksi kasvu ja arjen hallinta</b></p>	<p>"HARJOITTELEE JA KILPAILEE" kilpaurheilijaksi kasvaminen</p> <p><b>Urheilullinen elämäntapa</b></p> <p>Urheilijan elämäntapa</p> <p>Terveellisen ruokavalion ja riittävän levon merkityksen ymmärtäminen</p> <p>Ajankäyttö/vrk: uni 8-10h, liikuntaa 3-5h</p> <p>Ruokailukerrat/vrk: 5-7x</p> <p><b>Huippu-urheilijaksi kasvaminen</b></p> <p>Harjoittelusta nauttiminen</p> <p>Voimistelun ilon säilyttäminen</p> <p>Harjoittelun laadun merkityksen tiedostaminen</p> <p>Itsenäisempään harjoitteluun opetteleminen</p> <p>Omien vahvuuksien tunnistaminen ja itsetunnon vahvistaminen</p> <p>Ryhmän ja ystävien tärkeän merkityksen tunnistaminen</p> <p>Halun menestyä kasvaminen</p> <p>Palautteiden ja pettymysten käsittelemiseen opetteleminen</p> <p>Säännölliseen kilpailuun totuttaminen</p>	<p>"KEHITTYÄ JA MENESTYÄ" voittamaan oppiminen kaikilla tasoilla</p> <p><b>Urheilullinen elämäntapa</b></p> <p>Huippu-urheilijan elämäntapaan kasvaminen</p> <p>Terveellisen ruokavalion ja säännöllisen unirytmien merkityksen ymmärtäminen ja käytännössä toteuttaminen</p> <p>Ajankäyttö/vrk: uni 8-10h, liikuntaa 4-6h</p> <p>Ruokailukerrat/vrk: 5-7x</p> <p><b>Huippu-urheilijaksi kasvaminen</b></p> <p>Harjoittelusta nauttiminen</p> <p>Voimistelun ilon säilyttäminen</p> <p>Laadukkaan harjoittelun merkityksen ymmärtäminen</p> <p>Itsenäisen harjoittelun perusteiden osaaminen</p> <p>Omien vahvuuksien tunnistaminen ja itsetunnon vahvistaminen</p> <p>Kehon muutosten vaikutuksen harjoitteluun ymmärtäminen</p> <p>Arjen valintojen merkityksen päivittäiskuormitukseen ja menestymiseen ymmärtäminen</p> <p>Palautteiden ja pettymysten käsittelemiseen opetteleminen</p> <p>Kilpailemisesta nauttiminen</p> <p>Vuorovaikutuksen kasvaminen valmentajan ja eri sidosryhmien kanssa</p> <p>Tavoitteisiin sitoutuminen vuosisatasalla; selkeiden sopimusten laatiminen eri osapuolten välillä</p>
<p><b>Teema / Ikävuodet</b></p>	<p><b>10 – 13</b></p>	<p><b>13 – 15</b></p>
<p><b>Kodin rooli</b></p>	<p>Kuljeta, kustanna, kannusta</p> <p>Päivittäisen monipuolisen liikuntaharrastuksen mahdollistaminen ja kokonaisliikuntamäärästä huolehtiminen</p> <p>Omatoimisen harjoittelun tukeminen</p> <p>Ravinnosta ja levosta huolehtiminen</p> <p>Yhteistyö koulun ja valmentajan kanssa</p> <p>Urheilua tukevan yläkoulun valitseminen</p>	<p>Kuljeta, kustanna, kannusta</p> <p>Päivittäisen monipuolisen liikuntaharrastuksen mahdollistaminen ja kokonaisliikuntamäärästä huolehtiminen</p> <p>Omatoimisen harjoittelun tukeminen</p> <p>Ymmärtää lisääntyvän harjoittelun asettamat vaatimukset</p> <p>Auttaa nuorta rakentamaan toimivan päivärytmin lepoineen ja ruokailuineen</p> <p>Tuntee voimistelijan tukiverkoston jäsenet</p> <p>Yhteistyö koulun ja valmentajan kanssa</p> <p>Urheilulukion valinnassa tukeminen</p>
<p><b>Koulu ja opiskelu</b></p>	<p><b>Yhteistyö koulun, kodin ja valmennustiimin kanssa tärkeää</b></p> <p>Liikuntapainotteinen alakoulu</p> <p>Urheiluakatemia</p>	<p><b>Yhteistyö koulun, kodin ja valmennustiimin kanssa tärkeää</b></p> <p>Urheiluyläkoulu</p> <p>Urheiluakatemia</p>
<p><b>Seuran rooli</b></p>	<p>Varmistaa laadukkaan arkiharjoittelun</p> <p>Sitoutuu huippuvoimistelun ammattimaiseen kehittämiseen</p> <p>Tekee yhteistyötä Voimisteluliiton ja muiden yhteistyötahojen kanssa</p> <p>Positiivinen seurahenki</p>	<p>Varmistaa laadukkaan arkiharjoittelun</p> <p>Sitoutuu huippuvoimistelun ammattimaiseen kehittämiseen</p> <p>Tekee yhteistyötä Voimisteluliiton ja muiden yhteistyötahojen kanssa</p> <p>Tukee urheilijoita taloudellisesti</p> <p>Positiivinen seurahenki</p>



<b>Liiton rooli</b>	Tarjoaa laadukasta ohjaaja- ja valmentajakoulutusta Tukee kansainväliseen menestykseen pyrkiviä urheilijoita ja seuroja Tekee olosuhteiden kehittämistyötä Etsii ratkaisuja urheilun ja opiskelun yhdistämiseksi Tekee huippu-urheilun ja lajitoiminnan kehitystyötä Kehittää <a href="#">lajin kansallista kilpailujärjestelmää</a> Kehittää <a href="#">lajin valmennusjärjestelmää</a> Järjestää liittojohtoista valmennustoimintaa (Minoriryhmäleiritys)	Tarjoaa laadukasta ohjaaja- ja valmentajakoulutusta Tukee kansainväliseen menestykseen pyrkiviä urheilijoita ja seuroja Tekee olosuhteiden kehittämistyötä Etsii ratkaisuja urheilun ja opiskelun yhdistämiseksi sekä kokonaisvaltaisen valmennuksen tukemiseksi Tekee huippu-urheilun ja lajitoiminnan kehitystyötä Kehittää <a href="#">lajin kansallista kilpailujärjestelmää</a> Kehittää <a href="#">lajin valmennusjärjestelmää</a> Järjestää liittojohtoista valmennustoimintaa (EYOF/JEM-ryhmän / Tyttöjen maajoukkuerinkeiritys)
<b>Olosuhteet</b>	Turvallinen toimintaympäristö Harjoittelu telinesaleissa, huippuvoimisteluun tarkoitetuissa saleissa ja alueellisissa valmennuskeskitymissä (pääkaupunkiseutu, Tampere, Turku).	Turvallinen toimintaympäristö Harjoittelu telinesaleissa, huippuvoimisteluun tarkoitetuissa saleissa, alueellisissa valmennuskeskitymissä (pääkaupunkiseutu, Tampere, Turku) ja valtakunnallisessa valmennuskeskuksessa (Kuortaneen urheiluopisto). Mahdollinen siirtyminen kotipaikkakunnalta alueelliseen valmennuskeskitymään. Tukipalvelut harjoitusolosuhteiden välittömässä läheisyydessä.