

Lasten ja nuorten urheilun laatutekijöiden toimintamallit Olarin Voimistelijoiden valmennustoiminnassa

Anne Niemenkari-Kilpi

Opinnäytetyö

Liikunnanohjaaja (YAMK)

Valmennuksen koulutusohjelma

2017



VALM 16

<p>Tekijä Anne Niemenkari-Kilpi</p>	<p>Ryhmätunnus VALM 16</p>
<p>Raportin nimi Lasten ja nuorten urheilun laatutekijöiden toimintamallit Olarin Voimistelijoiden valmennustoiminnassa</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 54 + 8</p>
<p>Opettaja Timo Vuorimaa</p>	
<p>Työelämän kehitystehtävän tavoitteena oli laatia toimintamalleja Olarin Voimistelijoiden valmennustoiminnan laadun lisäämiseksi ja seuran kansainvälinen menestyksen vahvistamiseksi myös jatkossa. Toimintamalleissa keskityttiin laadun lisäämiseen jalkauttamalla käytäntöön lasten ja nuorten urheilun laatutekijät sekä nostamalla valmentajien osaamistasoa lajin kansainvälisten vaatimusten suunnassa. Toimintamalleista pyrittiin tekemään mahdollisimman konkreettisia ja käytännön valmennustyötä hyödyttäviä.</p> <p>Työ alkoi asiantuntijahaastatteluilla, joissa kartoitettiin kansainvälisiä menestystekijöitä ja toimenpiteitä, jotka tekevät arkivalmennuksesta laadukasta. Näitä menestystekijöitä pohdittiin myös kaikkien seuran valmentajien kanssa yhteisessä koulutuspäivässä. Vuorovaikutteinen koulutus hyödytti valmentajan työtä konkreettisesti ja koulutuspäivien sisältöä haluttiin jatkaa samansuuntaisena. Seuraavaa koulutuspäivää suunniteltaessa sisältöä haluttiin laajentaa ja mielenkiinto kohdistui kansalliseen linjaukseen lasten ja nuorten urheilun laatutekijöistä. Tämä aihe toimikin seuraavan koulutuspäivän ja koko työelämän kehitystehtävän punaisena lankana. Työssä myös kirjattiin kriittisiä menestystekijöitä seuran voimistelijan portaisiin ja kirkastettiin sekä täydennettiin huippuvoimistelijan polun kriteereitä.</p> <p>Valmennusosaamisen kehittäminen ja valmennuksen resursointi ovat keskeisessä asemassa tulevaisuudessa Olarin Voimistelijoiden toiminnassa. Valmennuksellista osaamista pyritään jatkossa kehittämään käytännön valmennustyön ja koulutuksen yhdistämisellä. Laatutekijöitä ja kansainvälisiä menestystekijöitä käsitellään myös tulevassa ”Voimistelijan polun laatutekijät”-koulutuksessa, joka rakentuu vuorovaikutteisesta luentotyypisestä kokonaisuudesta ja huippuosajien pitämistä demotunneista. Osaamista halutaan jakaa koko voimistelun kentälle ja koulutus onkin avoin myös seuran ulkopuolisille valmentajille.</p> <p>Kehitystyön toteutuminen on lopullisesti mitattavissa vasta, kun tällä hetkellä lapsuusvaiheessa olevat voimistelijat ovat edenneet huippuvaiheeseen. Pitkäjänteinen tavoitteellisuus ja se, että kehitys näkyy vasta usean vuoden jälkeen, ovat valmennustyön suurimpia haasteita. Tämän vuoksi rohkeus kehittyä jatkuvasti ja järkevästi sekä toimia positiivisena suunnannäyttäjänä ovat tärkeitä ominaisuuksia valmennustyön kehittämisessä.</p>	
<p>Asiasanat joukkuevoimistelu, voimistelu, lapset, nuoret, valmennus, laatu</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät	3
2.1	Ilo ja innostus	3
2.1.1	Sisäisen motivaation kehittyminen	3
2.1.2	Tavoiteorientaatiomalli	6
2.1.3	Tavoitteen asettelun vaikutus sisäiseen motivaatioon	8
2.1.4	Motivaatioperusta valintavaiheessa.....	8
2.2	Fyysinen harjoitettavuuden merkitys	9
2.2.1	Fyysisen kasvun ja yksilöllisyyden huomioiminen.....	9
2.2.2	Tavoitteellinen pitkäjänteisyys	11
2.2.3	Kokonaisliikuntamäärä	11
2.2.4	Monipuolisuus	11
2.3	Monipuolisten liikuntataitojen kehittäminen	12
2.3.1	Motoriset taidot	12
2.3.2	Taitoharjoittelu	13
2.3.3	Taitoharjoittelun laatutekijät.....	14
2.4	Ohjaaminen urheilullisiin elämäntapoihin	15
2.5	Toimintaympäristö ja valmennusosaaminen.....	17
3	Joukkuevoimistelun lajivaatimukset ja menestystekijät.....	19
3.2	Fyysiset vaatimukset.....	19
3.2.1	Liikkuvuus	19
3.1.2	Voima.....	21
3.1.3	Nopeus	23
3.1.4	Kestävyys	23
3.2	Vaadittavat lajitaidot.....	24
3.3	Harjoittelun painopisteet voimistelijan polulla	25
3.4	Loukkaantumisten ennaltaehkäisy	26
3.5	Ilon ja innostuksen korostaminen varhaisen erikoistumisen lajissa.....	27
3.6	Urheilullinen elämäntapa joukkuevoimistelussa	28
3.7	Valmennusryhmiin valitseminen	29
4	Kehittämiprojektin tavoitteet.....	30
5	Kehittämiprojektin vaiheet.....	31
5.1	Vaihe 1: Asiantuntijakeskustelut - ”Mitä on laadukas valmennus joukkuevoimistelussa?”	32
5.1.1	Vaiheen 1 yhteenveto ja johtopäätökset.....	33

5.2	Vaihe 2 – Kansainvälinen vaatimustaso joukkuevoimistelussa.....	33
5.2.1	Vaiheen 2 yhteenveto ja johtopäätökset.....	34
5.3	Vaihe 3: ”Miten edetä valmennuksen laadun nostamisessa?” – koulutuksen jatkosuunnittelu	35
5.3.1	Vaiheen 3 yhteenveto ja johtopäätökset.....	35
5.4	Vaihe 4: Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät – koulutuspäivä	35
5.4.1	Koulutuspäivä - Ilo ja innostus.....	36
5.4.2	Koulutuspäivä – Urheilulliset elämäntavat	36
5.4.3	Koulutuspäivä – Fyysinen harjoitettavuus ja monipuoliset liikuntataidot ...	36
5.4.4	Vaiheen 4 yhteenveto ja johtopäätökset.....	36
5.5	Vaihe 5: Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät – linjausten jalkauttaminen käytännön valmennustyöhön.....	37
5.5.1	Vaiheen 5 yhteenveto ja johtopäätökset.....	37
5.6	Vaihe 6: "Voimistelijan portaiden" päivittäminen.....	37
5.6.1	Vaiheen 6 yhteenveto ja johtopäätökset.....	38
5.7	Vaihe 7: ”Voimistelijan polun laatutekijät” –seminaari.....	38
5.8	Vaihe 8: Mentorointiohjelma arkivalmennuksen tueksi	39
5.9	Vaihe 9: Laatutekijöiden jalkauttaminen käytäntöön jatkuu - Kesäleiri 2018	40
6	Kehittämiprojektin pohdinta ja johtopäätökset.....	41
6.1	Asiantuntijuuden vahvistamisen merkitys osana laatutekijöiden jalkauttamista.....	42
6.2	Osaamisen resursointi – miten käytetään parhaiten hyväksi se mitä jo on?.....	44
6.3	Huipulle vaadittavia menestystekijöitä	46
6.3.1	Psyykkiset ominaisuudet johdattavat kohti huippuvaihetta	46
6.3.2	Liikkuvuus ja voima ovat fyysisistä ominaisuuksista tärkeimmät.....	47
6.3.3	Jalkatekniikan merkitys on suuri.....	49
6.3.4	Riittävän laaja liikepankki on rakennettava jo lapsuusvaiheessa	50
6.3.5	Loukkaantumisten ennaltaehkäisy	51
6.3.6	Monipuolisten liikuntataitojen kehittäminen	52
6.3.7	Urheilullisten elämäntapojen kehittäminen	53
6.3.8	Yhteistyöllä kohti huippuvaihetta	54
6.3.9	Yhteenveto.....	54
	Lähteet	55

Liitteet.....	60
Liite 1. Kansainväliset menestystekijät	60
Liite 2. Lasten ja nuorten laatutekijät Valmentaja-lehdessä	62
Liite 3. Lasten urheilun laatutekijät – tavoitteiden asettelu	63
Liite 4. ”Voimistelijan portaat” OVOssa	64
Liite 5. Voimistelijan polun laatutekijät 7.1.18– koulutuspäivän runko	66
Liite 6. Voimistelijan polun laatutekijät – tapahtumamainos	67

1 Johdanto

Olarin Voimistelijat ry (OVO) on espoolainen liikuntaseura, joka tarjoaa laadukasta liikuntaa ja huippuvoimistelua. Seuran toiminnan painopistealueena ovat lapset ja nuoret, joille halutaan tarjota terveyttä edistävä harrastus lapsuudesta alkaen (OVO 2017a). Olarin Voimistelijoihin kuuluu 2000 jäsentä, joista 400 on yli 19-vuotiaita ja 1600 alle 19 v-vuotiaita. (OVO 2017b.)

Olarin Voimistelijoiden toiminta jakaantuu harrasteliikuntaan, joukkuevoimistelun ja rytmisen voimistelun valmennusryhmissä tapahtuvaan kilpa- ja huippu-urheiluun sekä liikunta-tapahtumiin. OVO on lasten ja nuorten liikunnan Sinettiseura, Voimisteluliiton Huippuseura ja aikuisliikunnan Priimaseura. (OVO 2017a.)

Olarin Voimistelijoiden valmennuksen perustehtävänä on tarjota jokaiselle mahdollisuus harrastaa ja kilpailla omalla tavoite- ja taitotasoilla sekä kasvattaa omista nuorista kansainvälisen tason huippu-urheilijoita joukkuevoimistelussa ja rytmisessä voimistelussa. Syksyllä 2017 Olarin Voimistelijoiden 28 valmennusryhmään kuuluu noin 300 voimistelijaa, joista noin 260 voimistelijalla on pääalajina joukkuevoimistelu ja noin 40 voimistelijalla on pääalajina rytmisen voimistelu. Harrastetoiminnassa mukana on 1100 aktiivista liikkujaa. (OVO 2017b.)

Olarin Voimisteliijoissa työskentelee 7 päätoimista ja 120 tuntipalkkaista työntekijää. Olarin Voimisteliijoille on laadittu valmennusjärjestelmä ja valmennusorganisaatio, joita kehitetään rohkeasti eteenpäin. Joukkuevoimistelun valmennusjärjestelmä perustuu ikäkausivalmennukseen, jossa jokaisessa ikäkaudessa on kolmesta viiteen joukkuetta eri tavoite- ja taitotasoilla. Joukkueita on niin kansainvälisellä huipputasolla, kun kilpasarjatasollakin. Valmennusorganisaation mukaan jokaisella ikäkaudella on vähintään yksi päätoiminen ammattivalmentaja ja lisäksi noin 5-10 OTO-valmentajaa eri koulutustasoilla. (OVO 2017b.)

Valmennusjärjestelmän tavoitteena on antaa kaikille voimisteliijoille yhtäläiset mahdollisuudet kehittyä ja edetä omien tavoitteidensa mukaan. Toiminta on avointa ja pitkäjänteistä. Valmennusjärjestelmällä pyritään varmistamaan myös se, että seuran naisten edustusjoukkueisiin saadaan riittävästi taitavia voimisteliijoita. Seuran tavoitteena on tukea urheilijoita siten, että mahdollisimman moni voimisteliija jatkaa naisten sarjan edustusjoukkueisiin. OVOssa halutaan kehittää jatkossakin nuorten ja naisten sarjoihin voimisteliijoita,

jotka ovat riittävän taitavia kansainväliselle tasolle. Tavoitteena on, että voimistelijat kokevat huippu-urheilun haluttavaksi vaihtoehdoksi. Jotta tämä kaikki on jatkossakin mahdollista, OVO haluaa lisätä valmennuksen ja valmentajien osaamisen tasoa.

Olarin Voimistelijoiden tavoitteena on taistella joka vuosi joukkuevoimistelun MM-kultamitalista ja rytmisessä voimistelussa tavoitteena on olympiapaikka Tokioon 2020. Nämä kovat tavoitteet edellyttävät, että seuran valmennustoiminta on tasalaatuista ja korkean taitotason omaavia valmentajia on useita ja he työskentelevät huomioiden kunkin ikä- ja tavoitetason vaatimukset. Kehittämiprojektin tavoitteena on lisätä Olarin Voimistelijoiden valmennuksen laatua eli lisätä urheilijälähtöisyyttä ja sisäisen motivaation tukemisesta sekä varmistaa, että lapsuus- ja valintavaiheen voimistelijoiden kanssa tehdään riittäväällä vaatimustasolla ikäluokalle oikeita asioita, jotka antavat pohjan huippuvaiheen voimistelulle.

2 Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät

2.1 Ilo ja innostus

Lapsuusvaiheen tärkeimmät laadulliset tavoitteet ovat innostus urheiluun, monipuoliset liikuntataidot, hyvä fyysinen harjoitettavuus ja urheilullinen elämäntapa. Näihin tavoitteisiin pääseminen edellyttää lapsen kasvun ja kehityksen kokonaisvaltaista huomiointia. Lapsuusvaiheen jälkeisessä valintavaiheessa lapsuusvaiheen laatutekijät muuttuvat ja kehittyvät edelleen huippuvaiheen menestystekijöiksi. Innostus kasvaa intohimoksi, vahvat lajitaidot kehittyvät monipuolisista liikuntataidoista, hyvä harjoitettavuus tarkentuu systemaattiseksi harjoitteluksi ja urheilullisesta elämäntavasta syntyy terve urheilija. Urheilijan polulla huipulle asti mukana olevat lapset voidaan tunnistaa vasta jälkikäteen, joten niin voimistelun kuin koko suomalaisen urheilunkin kannalta on tärkeää, että mahdollisimman moni lapsi innostuu urheilusta ja mahdollisimman monelle lapselle syntyy riittävät eväät hyväksi urheilijaksi kasvamiseen. Innostuminen urheiluun syntyy neljästä tekijästä: koetun pätevyyden tukemisesta, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistamisesta, autonomian mahdollistamisesta ja tehtäväsuuntautuneesta motivaatioilmastosta. (Finni ym. 2012, 5, 23; Mononen ym. 2014, 9.; Mononen 2015.)

Motivaatiolla tarkoitetaan tekijöitä, jotka saavat ihmisen kiinnostumaan tietyistä aktiviteeteista ja ylläpitämään mielenkiintoa niitä kohtaan. Motivaatio on keskeinen ihmiseen toimintaan vaikuttava tekijä, joka antaa sekä energiaa että suunnan ihmisten toiminnalle. Motivaatio rakentuu merkitykselliseksi koettujen asioiden kautta. Huippu-urheilijaksi tähdättäessä urheilijan motivaatiolla on täten merkittävä rooli. Huipputasolle pääseminen edellyttää urheilijalta vahvaa tavoitteellisuutta, joka edellyttää korkeaa motivaatiotasoa. Nuoren urheilijan motivaatioon vaikuttavia tekijöitä ovat urheilijan elämäntilanne, harjoittelun taso ja laatu sekä tasapainoinen ja vuorovaikutuksellinen valmennussuhde. Harjoittelusta ja kilpailuista saadut onnistumisen kokemukset ylläpitävät nuoren urheilijan motivaatiota harjoitteluun. (Sipari & Konttinen 2012, 24–26.)

2.1.1 Sisäisen motivaation kehittyminen

Sisäinen motivaatio rakentuu koetun pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden kautta. Näitä tekijöitä korostamalla valmentaja voi vaikuttaa sisäisen motivaation vahvistamiseen ja urheilijoiden viihtymiseen. (Jaakkola 2015a, 120)

Koettu pätevyys kuvaa urheilijan käsitystä omista kyvyistään sosiaalisessa ympäristössä. Tällöin urheilija uskoo omien kykyjensä riittävän tietyn taidon suorittamiseen. Pätevyyden tunnetta lisää se, että annetut tehtävät ovat taitotasolle sopivia eli ei liian helppoja, eikä

liian vaikeita. Myös esimerkiksi palautteet tehtävästä, ympäristöstä tai valmentajalta vaikuttavat lapsen tai nuoren pätevyyskokemukseen. Tämän vuoksi erityisesti nuorisourheilussa on tärkeää ylläpitää ja parantaa pätevyyskokemusta sekä korostaa liikunnan harrastamiseen liittyviä positiivisia tunteita. (Sipari & Konttinen 2012, 24–26; Hämäläinen 2015, 35)

Autonomia tarkoittaa urheilijan mahdollisuutta tehdä valintoja itse ja osallistua omaan toimintaansa koskevaan päätöksentekoon. Lapsen ja nuoren tulee olla valmennuksessa aktiivisena toimijana, eikä vain toimenpiteiden kohteena. Koettu autonomia vahvistuu, jos valmentaja ottaa urheilijan mukaan esimerkiksi harjoitusohjelmien tai harjoitusten suunnitteluun. Motivaation säilymistä kannalta on tärkeää, että urheilijalle muodostuu kokemus osallistumisesta yhteisistä asioista päättämiseen. Tämä vaikuttaa myös urheilijoiden positiivisuuteen, energisyyteen ja itsetuntoon. (Sipari & Konttinen 2012, 24–26.; Hämäläinen 2015, 35; Jaakkola 2015a, 133).

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa ihmisen luontaista tarvetta olla hyväksyty, tuntea kuuluvansa ryhmään ja saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta edistää urheilijan kokemus siitä, että hän tulee ymmärretyksi ja arvostetuksi ryhmässä. On tärkeää, että ryhmässä toimitaan yhdessä, keskustellaan myös henkilökohtaisista asioista ja vietetään keskenään vapaa-aikaa. Nuorilla harrastuksen motivaation taustalla ovat usein halu kuulua joukkueeseen ja mahdollisuus olla ystävien parissa. Nuori kokee sosiaalista yhteenkuuluvuutta, kun hän on tärkeä osa urheiluyhteisöä. Tällöin ryhmän toimintaan osallistuminen on miellyttävää ja nautittavaa. Ryhmässä vältetään toimintaa, joka aiheuttaa etäntymistä ryhmän jäsenten välillä tai itsekkäitä ja ryhmän toimintaa hajottavia tunteita. (Sipari & Konttinen 2012, 24–26; Hämäläinen 2015, 35; Jaakkola 2015a, 114.)

Valmentajan antamalla palautteella on merkittävä rooli urheilijan motivaatiolle. Suorituksesta tietoa antava ja sitä kehittävä palaute edistää sisäistä motivaatiota. Sisäistä motivaatiota kehitettäessä on tärkeää, että harjoituksissa verrataan urheilijaa vain omaan itseensä, korostetaan uuden oppimista ja yrittämistä sen sijaan että verrattaisiin raja-arvoihin tai toisiin urheilijoihin. Mikäli urheilija kokee palautteen kontrolloivaksi, motivaatio ei kehity. Nuori urheilija voi tulla myös helposti riippuvaiseksi palautteesta, jolloin hän itsensä kehittämisen sijaan keskittyy palautteen saamiseen. Tämä on tutkimusten mukaan yleisempää tyttöjen kuin poikien keskuudessa. (Jaakkola 2015a, 115, 120.)

Sisäinen motivaatio on keskeisessä asemassa urheilijan uran alussa ja matkalla kohti huippua. Tekijät, jotka vahvistavat edellä mainittuja yksilön kokemuksia koettua pätevyyttä, autonomian tunnetta ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta, vahvistavat yksilön sisäistä motivaatiota. Sen sijaan yksilön edellä mainittuja kokemuksia heikentävät tekijät vähentävät sisäistä motivaatiota tehtävää tai suoritusta kohtaan. Sisäinen motivaatio liikuntaan on yhteydessä osallistujan tunnekokemuksiin, kuten viihtymiseen, käyttäytymiseen ja yrittämisen määrän muodossa sekä uskomukseen harjoittelun tuottamasta tuloksesta. (Sipari & Konttinen 2012, 24–26.)

Ulkoinen motivaatio viittaa toiminnan pariin ohjaaviin ulkoisiin tekijöihin. Näitä voivat olla esimerkiksi palkkiot, ulkoiset paineet, pakotteet tai rangaistukset. Lyhyellä aikajänteellä ulkoapäin ohjautuva motivaatio saattaa olla tehokas kannustin urheilijalle. Pidemmällä aikavälillä se ei kuitenkaan ole ihanteellinen motivaation lähde, sillä ulkoisen motiivin poistussa sen innostava vaikutus katoaa. Ulkoisen motivaation on todettu olevan yhteydessä esimerkiksi toiminnassa koettuihin negatiivisiin tuntemuksiin, harrastuksen ennen aikaiseen lopettamiseen ja sopimattomien harjoitusohjelmien valintaan. (Sipari & Konttinen 2012, 24–26.)

Lasten ja nuorten urheilussa sisäisiä motiiveja kuvastavat osallistujan myönteiset tunnekokemukset kuten ilo, hauskuus, mielihyvä, henkilökohtaisten taitojen kehittyminen ja sosiaalisuus sekä ystävien että joukkue toimintaan osallistumisen kautta. Valmentajan toimintatapa vahvistaa sisäistä motivaatiota ja valmentajan johtamistyyli on yhteydessä sisäiseen motivaatioon. Onnistumisen elämykset urheiluharrastuksen parissa ovat keskeisenä tekijänä lasten ja nuorten sisäisen motivaation kehittymiselle. Onnistumisen kokemukset mahdollistuvat harjoitusten ja kilpailun ollessa oikean tasoista, valmentajan ja vanhempien kiinnittäessä huomiota lapsen onnistuneisiin suorituksiin tai osasuorituksiin. (Sipari & Konttinen 2012, 24–26.)

Myönteinen ja kannustava ilmapiiri on lajirakkauden syntymisen kannalta tärkeää. Myönteistä ilmapiiriä voi vahvistaa puhumalla avoimesti, kannustamalla ja haastamalla urheilijoita sekä osoittaa luottamusta ja välittämistä vuorovaikutuksen ja rakentavan palautteen kautta. Kaikkien osallistujien huomioiminen ja myönteiset tunteet tukevat myönteisen ilmapiirin kehittymistä. Myönteistä ilmapiiriä tukevat myös huumorin käyttö, tavoitteellisen harjoittelun toteuttaminen leikinomaisena ja yhteisvastuullisuus. Valmentajan lisäksi myös vanhempien toiminnalla on merkitystä myönteisen ilmapiirin rakentumisessa, mikä korostaa valmentajan, urheiluseuran ja kodin yhteistyön merkitystä. (Sipari & Konttinen 2012, 24–26; Kuusela 2015.)

Korkean sisäinen motivaation omaavat urheilijat kokevat valmentajien johtamistyylin olevan yksilöä kunnioittavaa, oikeisiin suorituksiin ohjaavaa, harjoittelua arvostavaa sekä lisäksi valmentajan antama palaute koetaan positiivisempänä ja informatiivisempänä. Urheiluharjoitusten sisäistä motivaatiota tukeva ilmasto rakentuu valmentajan toimenpiteiden kautta. Valmentaja viestii omia tavoitteitaan urheilijoille tavoilla, joilla hän antaa palautetta ja tunnustusta, arvioi suorituksia sekä toteuttaa harjoitukset. Sisäisesti motivoitunut urheilija pysyy kauemmin mukana urheilutoiminnassa kuin ulkoisesti motivoitunut. (Sipari & Konttinen 2012, 24–26; Hämäläinen 2015, 35)

2.1.2 Tavoiteorientaatiomalli

Tavoiteorientaatiomallissa lähtökohtana on oletus, että kaikki suoritusperustaisen toiminnan motiivi perustuu oman pätevyyden osoittamiseen. Pätevyyden osoittamisen merkitys korostuu juuri urheilussa, sillä siihen kuuluu vahvasti kilpaileminen ja sosiaalinen vertailu. Tavoiteorientaatiomallissa on kaksi tavoitenäkökulmaa, jotka ovat tehtäväsuuntautuneisuus ja kilpailusuuntautuneisuus. (Jaakkola 2015a, 115–116.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostetaan oppimista ja yritystä sekä henkilökohtaista kehittymistä. Menestys määritellään kehittymisen ja omissa taidoissa edistymisen mukaan. Tehtäväsuuntautunut urheilija kokee itsensä päteväksi silloin, kun hän tekee parhaansa ja yrittää kovasti sekä kehittyy omissa taidoissaan. Pätevyyden tunne perustuu itsevertailuun ja se on hänen omassa kontrollissaan. Urheilija keskittyy enemmän harjoitteluun ja oppimiseen kuin suoritusten vertaamiseen. Hän ei myöskään pelkää haastaa itseään harjoitus- ja kilpailutilanteissa, sillä epäonnistumiset eivät vahingoita hänen pätevyyden kokemuksiaan, mikäli hän vaan on yrittänyt parhaansa. Taidon oppimisen kannalta tehtäväsuuntautuneisuus on positiivinen piirre, sillä se suuntaa keskittymisen kohti oppimista ja harjoittelun laatua. Tehtäväsuuntautuneisuus on yksi tärkeimmistä urheilijan psyykkisistä ominaisuuksista, sillä se synnyttää sisäistä motivaatiota toimintaa kohtaan ja suuntaa harjoittelua kehittävään suuntaan. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tukee sisäistä motivaatiota edistämällä luontaista tarketta kokea pätevyyttä, autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Toiminta keskittyy kokeilemiseen ja oppimiseen, harjoittelu etenee yrityksen ja erehdyksen kautta ja virheiden tekemistä ei tarvitse pelätä. (Sipari & Konttinen 2012, 24–26; Jaakkola 2015a, 116; Jaakkola 2015b, 127.)

Pätevyyttä voi osoittaa myös kilpailusuuntautuneesti, jolloin pätevyyden kokemukset syntyvät siitä, kun urheilija menestyy suhteessa muihin tai saavuttaa hyvän tuloksen. Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa arvostetaan muita parempaa suoriutumista tehtävissä tai kilpailuissa. Virheitä pidetään suorituksia heikentävänä tekijänä ja tyytyväisyyttä

saavutetaan muiden voittamisen kautta. Kilpailusuuntautunut urheilija keskittyy lopputulokseen eikä harjoittelun laatuun, jonka kautta hyvin suoriutuun päästään. Varman päälle suoriutuminen on hänelle hyvä tapa toimia ja tällöin myös oman taitotason mukaiset haasteet eivät miellytä, sillä niissä on epäonnistumisen mahdollisuus. Mikäli urheilijalla on korkea kilpailusuuntautuneisuus eli kova halu menestyä suhteessa muihin, mutta hänellä on alhainen koettu pätevyys eli hänen potentiaalinsa ei siihen kuitenkaan riitä, hänen motivaationsa uhkaa heikentyä ja hän lakkaa yrittämästä. Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuu lopputulokset, vertailu ja valmentajan kontrolloiva rooli. Liiallisen kilpailullisuuden korostaminen johtaa helposti ulkoiseen motivaatioon, mikä taas on tutkimusten mukaan merkittävä selittäjä drop-outille, viihtymisen alenemiselle ja hidastuneelle taitojen oppimiselle. Kilpailullisuus ei kuitenkaan ole pahasta, kun myös tehtäväsuuntautuneisuutta korostetaan. Erityisesti valintavaiheessa motivoitutaan myös kilpailemiseen ja voittamiseen. (Sipari & Konttinen 2012, 24–26; Hämäläinen 2015, 35; Jaakkola 2015a, 117; Jaakkola 2015b, 128.)

Tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa kannustetaan yrittämään ja palkitaan yksilöllisestä kehitymisestä, kun taas kilpailuorientoituneessa ilmastossa korostuu sosiaalinen vertailu ja normatiivinen kyvykkyys. Valmentajan toiminnassa on keskeistä, palkitaanko urheilijaa pelkän kilpailutilanteen suorituksen vai yrityksen ja kovan harjoittelun perusteella sekä miten valmentaja reagoi epäonnistumisiin. Erityisesti jälkimmäisen kohdalla on merkittävää, keskittyykö valmentaja niihin asioihin, joissa urheilija suoriutui heikosti, vai niihin joissa urheilija onnistui. Valmentajan toiminnan lisäksi toiset urheilijat, vanhemmat ja joukkueen tai seuran jäsenet vaikuttavat motivaatioilmaston syntyyn. Tällä puolestaan on vaikutusta nuoren tavoiteorientaatioon. Joukkueen jäsenten ja valmentajan luomat motivaatioilmastot voivat kuitenkin olla ristiriitaisia, mikä saattaa lisätä joukkueen sisäistä kilpailua. (Sipari & Konttinen 2012, 24–26.)

Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston on todettu vaikuttavan positiivisesti useisiin merkittäviin hyvinvointia ja sisäistä motivaatiota vahvistaviin tekijöihin kuten korkeaan koettuun pätevyys, autonomiaan, sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen, positiiviseen asenteeseen harjoitusryhmää kohtaan, viihtymiseen, alhaisiin suorituspaineesiin, ja uskomukseen kovan yrittämisen tuottamasta menestyksestä. Noin 12-vuotiaana nuoret kehittyvät kognitiivisesti sille tasolle, että he alkavat ymmärtää voittojen tai tappioiden johtuvan heidän taidoistaan. Kun he alkavat ymmärtää suoritustensa ja pätevyyden yhteyden, korostuu tehtäväsuuntautuneisuuden rooli lasten motivaatiota ja hyvinvointia suojelevana tekijänä. Erityisesti nuorten urheilussa valmentajan luomalla motivaatioilmastolla on suuri merkitys, sillä nuoret urheilijat ovat herkempiä motivaatioilmaston vaikutuksille kuin aikuiset. (Sipari & Konttinen 2012, 24–26; Jaakkola 2015a, 117.)

Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus eivät ole toisiaan poissulkevia tekijöitä, mutta suhde on tärkeää. Kilpailusuuntautuneisuus ei ole haitallista, jos samanaikaisesti korostetaan tehtäväsuuntautuneisuutta. Urheilijalla tulee olla vähintään yhtä paljon tehtävä- kuin kilpailusuuntautuneisuutta. Olennaista on se, kumpi motivaatioilmasto valmennuksessa korostuu. Kilpailutoiminta ei ole haitallista, mikäli siihen liitetään samalla omaan kehittymiseen, oppimiseen ja yrittämiseen liittyviä perustekijöitä. (Sipari & Konttinen 2012, 24–26; Jaakkola 2015a, 117, 128; Jaakkola 2015b, 142)

2.1.3 Tavoitteen asettelun vaikutus sisäiseen motivaatioon

Systemaattinen tavoitteiden asettelu parantaa suoritusta ja lisää urheilijoiden motivaatiota, sillä se osoittaa kehityksen konkreettisella tasolla. Jotta motivaatioilmasto olisi tehtäväsuuntautunut, tulostavoitteiden lisäksi on hyvä olla myös toimintatavoitteita. Toimintatavoitteet voivat olla joko suoritustavoitteita yksittäiseen harjoitukseen tai pidemmän aikavälin tavoitteita. Tavoitteiden tulee olla riittävän haastavia, mutta realistisia ja niissä on hyvä nostaa esiin uusia haasteita. Tavoitteet voivat olla joko henkilökohtaisia tai joukkueen yhteisiä kunhan niissä tulee esiin urheilijaan uskomisen ja vastuun antaminen. On muistettava huomioida, että tavoitteet ovat sopusoinnussa keskenään eli henkilökohtaiset tavoitteet eivät saa urheilijaa toimimaan joukkueen yhteisten tavoitteiden vastaisesti. (Lintunen ym 2015, 154–155; Kuusela 2015.)

Tavoitteista on hyötyä vain silloin, kun urheilijat kokevat ne omikseen ja sitoutuvat niihin. Joukkueen yhteisten tavoitteiden asettaminen kannattaa tehdä yhdessä joukkueen ja valmennustiimin kesken sitoutumisen vahvistamiseksi ja siten että kaikki mieltävät tavoitteet samalla tavalla. Kun tavoitteet on asetettu, tulee niistä muistuttaa säännöllisesti ja edistymistä seurata systemaattisesti sekä kehittymisestä tulee antaa palautetta arjessa. Tavoitteet kannattaa pitää näkyvillä, jotta ne pysyvät kaikkien osapuolten mielessä. Tavoitteiden asettelun toimimattomuudessa on usein syynä se, että tavoitteita on liikaa ja että niitä ei sen vuoksi pystytä seuraamaan ja arvioimaan. (Lintunen ym 2015, 154–155).

2.1.4 Motivaatioperusta valintavaiheessa

Valintavaiheessa olevien nuorten motivaatioperusta yleensä muuttuu, sillä nuoret alkavat ymmärtää, että heidän menestymisensä on yhteydessä heidän taitoihinsa. Nuoruudessa ulkoisten motiivien merkitys kasvaa. Mukaan toimintaan tulee erilaisia palkintoja ja pelkotiloja, kuten tasojoukkue ja maajoukkuevalintoja. Urheilusta tulee vakavampaa ja tässä vaiheessa moni saattaa lopettaa harrastuksen kokiessaan ulkoiset motiivit ja paineet liian

suuriksi omiin kykyihinsä nähden. Myös liian nopea menestyminen voi vaikuttaa harjoittelun laatuun heikentävästi ja heikentää kehittymistä pidemmällä aikavälillä, mikäli menestystä ei osata käsitellä oikein. Nuori urheilija on alun perin kiinnittynyt mukaan harrastukseen sisäisten motivaation ja toiminnassa viihtymisen vuoksi. Tämän vuoksi valintavaiheessa on erityisen tärkeää korostaa sisäisen motivaation tekijöitä ja auttaa urheilijaa selviytymään lisääntyneiden ulkoisten motiivien ja kasvavan kilpailun sekä paineiden ja odotusten haitallisista vaikutuksista. Myös vanhempien rooli tukemisessa on merkittävä. Vanhemmat voivat painottaa tehtäväsuuntautuneita harrastusmotiiveja ja antaa tukea harrastuksen jatkumiselle. Myös seuran vanhemmille kohdistuvassa viestinnässä on hyvä painottaa tätä näkökulmaa. (Jaakkola 2015a, 119; Jaakkola 2015b, 143)

Valintavaiheessa urheilijoiden elämässä tapahtuu myös paljon muita muutoksia. Koulun vaatimustaso kasvaa vuosi vuodelta ja koulun vaihtaminen saattaa muuttaa sosiaalista verkostoa paljonkin. Identiteetti on vasta kehittymässä ja monet pohtivat urheilun merkitystä omassa identiteetissään. Valmentajien rooli valintavaiheessa on suuri, sillä nuoret kaipaavat tukea ja kannustusta. Kokonaisvaltainen kiinnostus muodostuu mm. siitä, että valmentaja on kiinnostunut urheilijan kuulumisista ja huomioi hänen elämäntilanteensa. Valmentaja välittää, on tasapuolinen ja kohtelee urheilijaa ihmisenä, eikä kontrolloi liikaa urheilijan elämää. (Jaakkola 2015a, 119; Kuusela 2015.)

2.2 Fyysinen harjoitettavuuden merkitys

Lasten ja nuorten fyysisessä harjoittelussa tulee ensisijaisesti luoda valmiuksia aikuisvaiheen harjoitteluun. Hyvän fyysisen harjoitettavuuden mahdollistavia laatu tekijöitä harjoittelussa ja liikunnassa ovat yksilöllisen fyysisen kasvun ja kehityksen kunnioittaminen, pitkäjänteinen tavoitteellisuus, korkea kokonaisliikuntamäärä ja monipuolisuus. Kaikki lapset omaavat tietyn potentiaalin kehittyä fyysisissä ominaisuuksissa. Kehitysaikataulu riippuu kuitenkin peritystä kehityspotentiaalista, fyysisestä kasvusta, biologisesta kypsymisestä ja fysiologisesta kehityksestä sekä ennen kaikkea kasvuympäristöstä. (Hakkarainen ym. 2012, 32–37; Hakkarainen 2014, 28–30.)

2.2.1 Fyysisen kasvun ja yksilöllisyyden huomioiminen

Osaavan valmennuksen tärkein periaate on lapsen yksilöllistä kasvua ja kehitystä tukeva ja kunnioittava harjoittelu. Tällöin lapselle mahdollistuu suorituskyvyn kehittyminen, hyvä terveys ja hyvä harjoitettavuus. Lasten kanssa toimivien tulee ymmärtää ja ottaa toiminnassaan huomioon kasvuun liittyvä biologia ja fysiologia, niin että lapsuusajan harjoittelu olisi elimistön kehitysvaiheet huomioivaa ja siten myös kehittävää ja terveyden kannalta turvallista ja järkevää. Huomioimalla kasvupyrähdys, lajin lisääntyneet vaatimukset ja

tyyppivammat pystytään myös loukkaantumisia ennaltaehkäisemään. (Hakkarainen ym. 2012, 32–37; KIHU 2011.)

Murrosiässä kasvu etenee kolmessa vaiheessa. Varhaisessa murrosiässä kasvu on hidasta. Tämän jälkeen seuraa noin kaksi vuotta kestävä kasvun pyrähdys. Lopuksi kasvu hidastuu ja päättyy. Kasvupyrähdys alkaa suomalaisilla tytöillä 8-10 vuoden iässä ja sen huippu ajoittuu 11–12 ikävuoden välille. Kasvupyrähdys tapahtuu ennen kuukautisten alkamista ja tämän jälkeen kasvua tapahtuu enää keskimäärin 7 cm (Hohtari 2017). Yksilölliset erot kasvussa ovat kuitenkin suuret ja kova fyysinen rasitus urheilijoilla voi aiheuttaa kuukautisten alkamisen viivästymistä ja tällöin myös kasvu voi olla hitaampaa ja kasvupyrähdys voi puuttua (Hohtari 2017). Lapsuuden kasvu on pääosin raajojen ja murrosiän kasvupyrähdys ylä- ja keskivartalon kasvua. Pituuskasvu alkaa ja päättyy ensin käsissä ja jalkaterissä, sitten raajojen tyviosissa ja viimeiseksi selkärangassa. Kasvulla on jonkin verran vaikutusta motoristen taitojen oppimiseen lapsuudessa sekä kömpelyyden ilmenemiseen murrosiässä. Myös vipuvarsien pituusmuutokset voivat aiheuttaa tilapäisiä taidon ylläpito- tai oppimisvaikeuksia. (Mero 2007, 11, 33–34; Hakkarainen ym 2012, 32–37).

Lasten ja nuorten valmentajan tulee olla perillä näistä kasvuun liittyvistä muutoksista, jotta pitkäjänteinen ja kannustava ote harjoittelussa säilyy koko kasvun ajan. Myös kehon massaan muutoksia aiheuttavat pituuskasvu, ravitsemus ja nesteytys, hormonaalinen toiminta sekä fyysinen aktiivisuus. Ajallisesti massan lisääntymisen huippuvaihe ajoittuu tytöillä pian pituuden lisääntymisen huippuvaihetta myöhemmin. Kehon massan kasvuun vaikuttaa eniten rasvan ja lihaksiston koko sekä luuston tiheys. Kehon rasvan määrä kehossa on riippuvainen sukupuolesta, perimästä ja ravinnosta sekä fyysisen aktiivisuuden määrästä. Ennen murrosikää tapahtuva rasvamassan lisäys on pääasiassa rasvasolujen kasvua, mutta murrosiässä rasvasolujen lukumäärä voi myös moninkertaistua. Lapsuuden aktiivinen elämäntapa ja terveellinen ruokavalio vaikuttavat sekä rasvasolujen määrän lisääntymistä että solun kokoa säätelevästi. (Hakkarainen ym 2012, 32–37).

Fyysisten ominaisuuksien harjoittamiseen liittyvät elinjärjestelmät kehittyvät voimakkaimmin tietyissä kasvun vaiheissa. Lapsuusajan harjoitus- ja liikuntasuosituksissa käytetään hyväksi näitä aikatauluja. Kaikkia elinjärjestelmiä voidaan kuitenkin kehittää kaikissa ikä- ja kehitysvaiheissa. Luuston hidas kasvu ennen murrosikää tukee taitoharjoittelua, kun taas kasvupyrähdysten huippuvaihe voi aiheuttaa kömpelyyttä ja lisätä rasitusvamman alttiutta. Kasvupyrähdykseen liittyvillä hormoneilla on lihaksen poikkipinta-alan kasvuun merkittävä vaikutus. Siksi lihassolujen kasvuun tähtäävä voimaharjoittelu ei ole kovin tehokasta ennen murrosiän kasvuun liittyvää hormonitoimintojen kiihtymistä. Kasvupyrähdysten yhteydessä lihaskudoksen venyvyys heikkenee, koska luiden pituus lisääntyy. Tämä

on hyvä huomioida ripeimmässä kasvuvaiheessa riittävänä liikkuvuusharjoitteluna. Energia-aineenvaihdunnan kannalta ennen murrosikää kannattaa siis panostaa lyhyisiin kova-tehoisiin suorituksiin ja aerobiseen, määräpainotteiseen liikuntaan. Kova maitohapollinen harjoittelu ei ole tehokasta ja järkevää lapsuudessa. (Hakkarainen ym 2012, 32–37).

2.2.2 Tavoitteellinen pitkäjänteisyys

Valmennuksessa ja sen suunnittelussa tarvitaan pitkäjänteisyyttä, sillä lasten fyysisen valmennuksen osaaminen on mitattavissa kilpaurheilun kannalta vasta noin 10–20 vuotta lapsuusvaiheen jälkeen. Fyysisen harjoittelun yksi tärkeistä perusperiaatteista on progressiivisuuden periaate. Lasten harjoittelun määrän ja sisältöjen progressiivisuudessa tulee edetä asteittain, lapsen psyykkistä ja fyysistä kasvua ja kehitystä sekä harjoitettavuutta kunnioittaen. Lapsuusvaiheen harjoittelun ja liikunnan tavoitteena on rakentaa fyysinen valmius nuoruusvaiheen harjoittelulle. (Hakkarainen ym. 2012, 32–37).

2.2.3 Kokonaisliikuntamäärä

Monipuolisesti toteutettu suuri kokonaisliikuntamäärä on tärkeä laatutekijä lasten urheilussa. Kehon rakenteiden vahvistaminen ja elinjärjestelmien kehittäminen edellyttää riittävää määrää kuormitusta. Riittävän kokonaisliikuntamäärän avulla toteutuu usein myös lasten liikkumisen tärkeät sisältöasiat, kuten taidollinen ja fyysinen monipuolisuus. Suuren kokonaisliikuntamäärän tulee muodostua sekä omaehtoisesta liikkumisesta ja urheilusta että laadukkaasta ohjatusta harjoittelusta ja kilpailemisesta, erityisesti monia erilaisia urheilulajeja harrastaen. Lapsuusajan leikkien ja pelien tulisi olla mahdollisimman monipuolista, jotta kaikki perityt potentiaaliset lihassolutyypit, kehittyisivät. (Hakkarainen ym. 2012, 32–37).

2.2.4 Monipuolisuus

Kehon monipuolinen kehittäminen on ensiarvoisen tärkeää harjoitettavuuden parantamiseksi sekä terveenä urheilemisen ja pitkäjänteisen kehittymisen mahdollistamiseksi. Käytännössä fyysisesti monipuolinen harjoittelu tarkoittaa fyysisten ominaisuuksien eli nopeuden, voiman, kestävyuden ja liikkuvuuden, harjoittamista. Kehon kokonaisvaltainen vahvistaminen ja harjoitettavuuden kehittäminen edellyttää, että lapsuusvaiheen harjoittelussa paneudutaan kaikkiin fyysisiin ominaisuuksiin. Jokaista fyysistä ominaisuutta tulee lisäksi harjoittaa monipuolisesti, vaihtelevin harjoitusärsykkein vaihtelevissa toimintaympäristöissä. Fyysisiä ominaisuuksia ei kuitenkaan ole tarvetta eikä järkevää yrittää maksimoida aikuismaisin harjoitusmenetelmin. (Hakkarainen ym. 2012, 32–37).

2.3 Monipuolisten liikuntataitojen kehittäminen

Yksi keskeisimmistä lasten ja nuorten urheilun tavoitteista on oppia erilaisia liikuntataitoja. Näitä lapsuudessa ja nuoruudessa opittuja taitoja lapset ja nuoret hyödyntävät myöhemässä elämässään joko valitsemansa urheilulajin parissa tai arkielämässään osallistuessaan erilaisiin harrastuksiin. Monipuoliset liikuntataidot karttuvat, kun toiminta on lapsilähtöistä, suoritusten määrä on korkea, tekeminen on monipuolista ja toiminta on mielekästä ja konkreettista. Monipuolisuus ja vaihtelu ovat taitoharjoittelun avainsanoja. (Jaakkola 2012, 27–30).

2.3.1 Motoriset taidot

Motorinen kehitys luo mahdollisuuksia ja pohjaa liikuntataitojen oppimiselle. Motorinen kehitys tarkoittaa jatkuvaa prosessia, jonka aikana lapsi oppii liikunnallisia taitoja. Motorisia taitoja tulisi harjoitella painotetusti ennen murrosikää. Motorinen oppiminen ja hermostollinen kehitys ovat myös merkittävänä tekijänä voiman kehittymisen taustalla. (Rikala 18.3.2017.)

Joskus lapset eivät opi liikuntataitoja, sillä heiltä puuttuu opeteltavan taidon taustalla olevia perustaitoja. Tällöin ohjauksessa tulee kiinnittää lisää huomiota erityisesti motoristen perustaitojen harjoitteluun. Valmennuksen on pystyttävä tarjoamaan lapsille ja nuorille riittävän monipuolisia kokemuksia, joiden kautta heillä on mahdollisuus oppia lajissaan tarvittavia erityistaitoja myöhemmällä iällä. Näin ollen taitojen oppimisessa voidaan ajatella, että motoristen perustaitojen hallitseminen muodostaa tärkeän pohjan myöhempien lajitaitojen oppimiselle. Koska lapsilla on hyvin erilaisia kokemuksia liikunnasta, heitä pitää tarkastella yksilöinä ja pyrkiä tarjoamaan heille mahdollisimman yksilöllistä, omien kehitysvaiheidensa mukaista liikuntaa. (Jaakkola 2012, 27–30.)

Monipuolinen ja paljon vaihtelua sisältävä harjoittelu luo monipuolisia mahdollisuuksia havaita, ratkaista ja toteuttaa erilaisia taitoja. Mitä enemmän oppijalla on varastossaan aiemmin osattuja taitoja, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on oppia uusia taitoja. Yksipuolinen harjoittelu ei edistä oppimista lapsuudessa ja nuoruudessa. Liikuntataitojen oppiminen kuvaa myös havaitsemisen, päätöksenteon ja fyysisen toiminnan kokonaisuutta. Nykyinen tutkimustieto liikuntataitojen oppimisesta on kuitenkin osoittanut, että mikäli fyysiseen taitoharjoitteluun otetaan jo alusta lähtien huomioon myös havaitsemiseen ja päätöksentekoon liittyviä taitoja, on oppiminen nopeampaa ja tehokkaampaa kuin tapauksissa, joissa harjoittelu keskittyy ainoastaan fyysiseen toimintaan tai sen muuttamiseen. (Jaakkola 2012, 27–30.)

2.3.2 Taitoharjoittelu

Liikuntataidon oppiminen tarkoittaa harjoittelun aikaansaamaa kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalisissa tuottaa liikkeitä. Harjoittelun määrä ja laatu ovat oppimisen päätekijöitä. Taitojen oppiminen liittyy yksinkertaisesti siihen, kuinka paljon ja mitä on harjoiteltu. Useat tutkimukset ovatkin osoittaneet, että urheilijat, jotka ovat päässeet urallaan pisimmälle, ovat käyttäneet harjoitteluun eniten aikaa. Liikuntataitojen oppiminen on jatkuvaa vuorovaikutusta oppijan ja oppimisympäristön välillä. (Jaakkola 2012, 27–30.)

Ohjaajan haasteena on luoda motivoivia, virikkeellisiä, konkreettisia ja mahdollisimman aitoja ympäristöjä, joissa oppijat voivat kokeilla, yrittää ja erehtyä sekä harjoittelun kautta oppia moninaisia taitoja. Taitoharjoittelussa valmentaja luo aktiiviset edellytykset oppijalle ja urheilijalla itsellään on aktiivinen rooli. Tähän kuuluu erilaisten suoritustapojen kokeilu, mikä väistämättä johtaa myös virheiden suureen määrään. Oppimisen kannalta on myös tärkeää, että harjoittelussa tehdään sekä onnistuneita, että epäonnistuneita suorituksia kun edetään kohti lopullista liikettä. Taitoja voidaan oppia sekä tietoisesti, että tiedostamatta. Keskeisimmät elementit taitoharjoittelussa ovat harjoittelun määrä, harjoittelun vaihtelu ja palaute harjoittelusta. (Kalaja 2016, 233.)

Harjoittelu voi olla keskitettyä tai vaihtelevaa. Keskitetyssä harjoittelussa tehdään useampi toisto samasta liikkeestä. Keskitetty harjoittelu sopii parhaiten sellaisiin suorituksiin, jossa harjoittelu- ja kilpailutilanteet vastaavat läheisesti toisiaan. Vaihtelevassa harjoittelussa urheilija tekee erilaisia variaatioita opeteltavasta suorituksesta. Samaa liikettä harjoitellaan esimerkiksi eri etäisyyksiltä tai eri tasoissa. Yleisohjeena on se, että jos kilpailusuoritus tapahtuu vaihtelevissa olosuhteissa, myös harjoitusolosuhteiden tulee vaihdella. Jos taas kilpailusuoritus tapahtuu vakioiduissa olosuhteissa, niin harjoittelukin kannattaa toteuttaa vakiona. Harjoittelun hajauttaminen ehkäisee väsymystä ja väsymyksen aiheuttamaa loukkaantumisriskiä sekä jättää enemmän aikaa oppimiselle. (Kalaja 2016, 235–237.)

Taitoharjoittelu käynnistyy usein valmentajan antamilla ohjeilla. Nämä ohjeet voivat olla joko verbaalisia tai visuaalisia tai näitä molempia. On tärkeää huomioida, että kukin urheilija oppii omalla tyylillään. Auditivinen oppija hyödyntää kuuloaistia, visuaalinen oppija näköaistia ja kinesteettinen oppija oppii parhaiten oman tekemisen tai kosketuksen kautta. Taitojen opettelussa on hyvä seurata erilaisia mallisuorituksia, mutta jokaisen tulisi löytää oma tapa tehdä liikesuoritus. (Kalaja 2016, 237.)

Kun urheilija on tehnyt liikesuorituksen, hän saa siitä palautetta sekä omien aistiensa kautta että myös esimerkiksi valmentajalta tai videolta. Ulkoisen palautteen määrällä, frekvenssillä, ajoittumisella ja tarkkuudella on merkitystä oppimisen kannalta. Oppimisen alkuvaiheessa on tärkeää saada enemmän palautetta kuin loppuvaiheessa. On tärkeää että valmentaja ei myöskään anna liikaa palautetta, jolloin hän ei opi etsimään itse ratkaisuja. Ihannetilanteessa palaute ajoittuisi noin 10–15 sekuntia liikesuorituksen päättymisen jälkeen, jolloin urheilijan omat aistimukset ja ajatukset ehtivät jäsentyä, mutta tuntemus liikkeestä ei ehdi kadota. Ja liikesuorituksen ja palautteen välissä ei tulisi tehdä muita liikkeitä. (Kalaja 2016, 238.)

2.3.3 Taitoharjoittelun laatutekijät

Taitoharjoittelun tulee olla lapsilähtöistä, jolloin varmistetaan lasten sisäinen motivaatio toimintaa kohtaan heti alusta asti. Turvallisessa, oppimista ja yrittämistä korostavassa sekä omaan kehittymiseen ja yhteistyöhön painottuneessa toiminnan ilmapiirissä lapset motivoituvat harjoittelemaan ja kehittämään omia taitojaan. Jokaiselle lapselle - huolimatta taitotasosta – annetaan onnistumisen elämyksiä ja pätevyyden kokemuksia. Positiivisessa sisäisen motivaation ilmapiirissä lasten aivoissa tapahtuu muutoksia, jotka saavat aikaan innostumista ja oppimista. Nämä muutokset ovat edellytys oppimisprosessin käynnistymiselle. (Jaakkola 2012, 27–30.)

Organisoiduissa harjoituksissa tulee varmistaa, että lapset saavat kokeilla ja tehdä niin monta suoritusta kuin on mahdollista. Liikuntataitoja opitaan tekemällä - ei jonottamalla tai odottelemalla - ja tämän vuoksi on hyvin keskeistä, että organisoidut harjoitukset rakennetaan didaktisesti ja pedagogisesti niin, että harjoiteltavien toistojen määrä muodostuu maksimaaliseksi. (Jaakkola 2012, 27–30.)

Monipuolisuus on yksi liikuntataitojen oppimisen avainasioista - varsinkin lapsuudessa ja nuoruudessa. Monipuolisia liikuntakokemuksia ja -taitoja hankkimalla lapset luovat itsellensä mahdollisuuden oppia moninaisia liikuntataitoja tulevaisuudessaan. Lapsille tarjotaan monipuolisia kokemuksia varmistamalla se, että he voivat harrastaa ja kokeilla erilaisia liikuntamuotoja ja -lajeja. Samoin monipuolisuuden kannalta motoristen perustaitojen (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) oppiminen on ensiarvoisen tärkeää myöhemmin opittavien lajitaitojen oppimisen kannalta. Edelleen monipuolisuutta varmistetaan vaihtelemalla systemaattisesti harjoituksia, välineitä ja harjoitteluympäristöjä sekä hyödyntämällä vuodenaajat harjoituksia toteuttaessa. tarjoaa heille myös väylän terveelle psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle. (Jaakkola 2012, 27–30.)

Harjoittelussa tulee huomioida sen mielekkyys ja konkreettisuus. Suurin osa liikuntataidoista on luonteeltaan yksinkertaisia taitoja, joilla on selvä alku ja loppu tai taitoja, joissa samaa liikettä toistetaan kerta toisensa jälkeen. Tällaisten taitojen opettamisessa tehokainta on tarjota oppijoille kokonaisia harjoituskokemuksia. Kokonaissuoritukset ovat oppijalle mielekkäitä, sillä ne itsessään edustavat sitä tavoitetta, jonka takia suorituksia harjoitellaan. Kokonaissuoritukset ovat myös konkreettisia haasteita, ja jos ne vielä tarjotaan mahdollisimman aidoissa ympäristöissä ja tilanteissa, tehostuu oppiminen edelleen. Aidot ympäristöt ja tilanteet tässä yhteydessä tarkoittavat sellaisia ympäristöjä ja tilanteita, joissa opetettavaa taitoa oikeasti tarvitaan ja tullaan käyttämään. Harjoitusten ja tehtävien konkreettisuus, mielekkyys ja virikkeellisyys ovat omimmillaan opettamaan oppijoille myös havainto- ja päätöksentekotaitoja, jotka liikuntataitojen oppimisessa ovat aivan yhtä tärkeitä kuin itse fyysinen toiminta tai liikkeet. (Jaakkola 2012, 27–30.)

2.4 Ohjaaminen urheilullisiin elämäntapoihin

Urheilullinen elämäntapa tarttuu, kun terveysasiat kytketään urheilussa kehittymiseen, niihin kasvattaminen aloitetaan jo lapsuusvaiheessa ja niihin kasvattaminen on tiedostettua ja aktiivista. Sekä kodit eli vanhemmat että seurat ja valmentajat ohjaavat lapsia. (Kokko 2012, 38–41.)

Kokonaisvaltaiseksi urheilijaksi kehittymisen kannalta on olennaista tarkastella myös nuorten urheilijoiden terveystottumuksia. Urheilevia lapsia ja nuoria koskevat samat terveellisiin elämäntapoihin vaikuttavat nyky-yhteiskunnan trendit kuin kaikkia muitakin. Erityisesti urheilijaksi kasvua vaikeuttavat liian alhainen kokonaisliikuntamäärä, lisääntyvä istuminen ja ylipaino. Elämäntavoilla on suoria vaikutuksia nuorten hyvinvointiin ja terveyteen, jotka taas vaikuttavat heidän valmiuteensa, palautumiseensa ja harjoittelusta oppimiseen. Elämäntavat muotoutuvat vahvasti jo lapsuusiässä ja omaksutut tottumukset vaikuttavat myös siinä nuoruusvaiheessa, jolloin harjoittelun määrää kasvatetaan. Lapsuusiän totumuksilla voi olla vaikutusta jopa aikuisiän käyttäytymiseen eli huippu-urheiluvaiheeseen. Urheilullinen elämäntapa ei siis ole automaattinen ominaisuus, vaan siihen tulee aktiivisesti kasvaa ja kasvattaa. (Kokko 2012, 38–41.)

Nuoren urheilijan kohdalla elämäntapojen terveellisyyden lisäksi olennainen tekijä on niiden päivittäinen rytmi. Esimerkiksi ravintokoostumuksen lisäksi ruokailurytmin säännöllisyys on tärkeää. Sama koskee nukkumaanmenoaikaa, joka ei saisi vaihdella tuntia enempää. Nuoren urheilijan viikoittainen aikataulu tulisi rytmittää huolellisesti sekä harjoittelun, että muidenkin elämäntapojen suhteen. Urheiluseuroilla ja valmentajilla on nuorten urheilusta kiinnostumisen ja seuratoiminnan epävirallisen kasvatusluonteen ansiosta erittäin

hyvät mahdollisuudet vaikuttaa tulevien huippu-urheilijoiden elämäntapojen muodostumiseen ja rytmitykseen lapsuus ja nuoruusvaiheissa. Urheilu ja harjoittelu eivät siis ole irrallinen osa nuoren elämää, vaan muuna kuin harjoittelun aikana toteutuvilla elämäntavoilla on suuri merkitys siinä, miten harjoittelu onnistuu ja mitä siitä saadaan irti. Se mitä tehdään ennen harjoittelua vaikuttaa valmiuteen ja se mitä harjoittelun aikana ja jälkeen, saatavaan hyötyyn ja edelleen valmiuteen suhteessa seuraavaan harjoitukseen jne. (Kokko 2012, 38–41.)

Elämäntavoissa olennaista on myös urheilevan nuoren kokonaisliikuntamäärä. Harjoitukset, omatoimiset mukaan luettuna, tuottavat vain osan siitä liikunnasta, joka lasten, erityisesti huippu-urheilijaksi tähtäävien, tulisi esim. viikkotasolla saavuttaa. Kokonaisliikuntamäärän tarkastelu on lisäksi tärkeää lapsuusiän riittävän monipuolisen liikunnallisen pohjan kehittymisen kannalta, sillä yksipuolinen lajiharjoittelu ei tuota riittävän laajaa taitopohjaa huipulle ponnistamiseksi. (Kokko 2012, 38–41.)

Olenaisin syy kiinnittää huomiota elämäntapojen muokkautumiseen jo lapsuusvaiheessa on se, että useiden lapsena omaksuttujen elämäntapojen on todettu pysyvän tai vähintään vaikuttavan nuoruus- ja aikuisiän tottumuksiin. Elämäntavat alkavat muotoutua heti, kun lapsi syntyy. Varhaislapsuusvaiheen olennaisimpina elämäntapoja ohjaavina henkilöinä ovat luonnollisesti vanhemmat. Erityisesti äitien ohjaava merkitys on suuri. Lapsen kasvaessa elämäntapojen muodostumisessa alkavat myös muut tahot nousta merkityksellisiksi, kuten kouluikässä kaverit. (Kokko 2012, 38–41.)

Urheiluseuratoiminnalla ja valmentajilla on nuorten vapaaehtoisen osallistumisen ja kiinnostuksen ansiosta koulua enemmän potentiaalia terveystasvattaa nuoria. Seuratoiminnan epävirallisen kasvatusluonteen ja valmentajien auktoriteettiaseman ansiosta ilmapiiri on lähtökohtaisesti nuoria motivoivampi. Seuratoimintaan tultaessa myös valmentajan rooli nousee auktoriteettiaseman ansiosta tärkeäksi. Valmentaja on murrosiässä osalle nuorista jopa kaikkein tärkein aikuinen, jonka sana painaa myös terveysasioissa niin hyvässä kuin vähemmän hyvässä. Olennaisinta on kuitenkin tunnistaa terveyden edistämisen ja urheilussa kehittymisen välinen syy-yhteys. Kun urheilullisen elämäntavan osa-alueiden merkitykset pystytään perustelemaan nuorille nimenomaan urheilujana kehittymisen näkökulmasta, motivaatio käytännön toteutukseenkin kasvaa. (Kokko 2012, 38–41.)

2.5 Toimintaympäristö ja valmennusosaaminen

Lapsuus- ja valintavaiheen liikuntaa ja urheilua tukeva toimintaympäristö mahdollistaa huippuvaiheen menestystä ja huippusuorituksia luovan toimintaympäristön. Lapsuusvaiheessa tärkeintä on kokonaisliikuntamäärä ja jokaisen lapsen liikkuminen on arvokasta. Urheiluun ja liikuntaan sopivat olosuhteet ja välineet sekä niiden saatavuus mahdollistavat urheilun ja liikkumisen riittävällä tasolla. Lapsella on mahdollisuus harrastaa useita eri lajeja. Urheileva lapsi on toiminnan keskiössä ja urheilijaksi kasvua mahdollistavat niin koti, seura kuin koulukin. (Hämäläinen 2015, 34.)

Valintavaiheessa nuorelle urheilijalle on keskeistä tekemisen laatu, määrä ja kasvun urheilijaksi mahdollistava toimintaympäristö. Valintavaiheessa tärkeää on ammattitaitoinen valmentaja, mukavat harjoituskaverit sekä perheen tuki. Tavoitteena on, että valintavaiheessa nuorella urheilijalla on mahdollisuus joustavaan urheilun ja opiskelun yhdistämiseen. Valintavaiheen kriittinen menestystekijänä on urheilun arvostaminen yhtenä uravalintana. (Hämäläinen 2015, 41.)

Valmentajan osaamisalue on laaja. Suomalaisen valmennusosaamisen mallissa valmentajan osaaminen jaetaan neljään osaan, jotka ovat urheiluosaaminen, ihmissuhdetaidot, itsensä kehittämisen taidot ja voimavarat. Urheiluosaaminen on lajin ydintä. Se tarkoittaa suorituskyvyn kehittämistä ja siihen kuuluu lajin tekninen ja taktinen osaaminen. Ihmissuhdetaitoihin kuuluvat tunne- ja vuorovaikutustaidot, organisointiosaaminen, ilmaisu- ja keskustelutaidot, ongelmanratkaisutaidot sekä ihmistuntemus. Itsensä kehittämisen taitoja taas ovat: itsearviointitaidot, oppimaan oppimisen taidot, verkostoitumistaidot, tiedon hankinta- ja arviointitaidot sekä ajattelun taidot (Hämäläinen 2012, 25; Hämäläinen 2015, 23.)

Valmentajan osaamiseen vaikuttaa valmentajan toimintaympäristö. Valmennusosaamisen tarve muuttuu ratkaisevasti toimintaympäristön muuttuessa ja mm. urheilijan ikä ja taso vaikuttavat siihen, mitä valmentajan tulee osata. Valmentaja on kasvattaja urheilijan elämässä, sillä hän on paljon läsnä urheilijan elämässä ja vaikutuksena urheilijan kasvuun ihmisenä on suuri. Urheilijan ihmisenä kasvu merkitsee arvojen ja asenteiden muokkautumista ja vastuuseen kasvua niin itsestään kuin muista ihmisistäkin. Ihmisenä kasvu on myös itseluottamuksen rakentumista ja yhteistyö- sekä vuorovaikutustaitoja. (Hämäläinen 2015, 23., 27.)

Lapsuus- ja valintavaiheessa valmentaja on luotettava aikuinen ja positiivinen auktoriteetti. Hän on vahva roolimalli ja esikuva sekä positiivinen mutta vaativa. Hän hallitsee hy-

vin lajitaidot ja – tekniikat sekä ymmärtää nuoren fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheet. Valmentaja on motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana sekä kehittää itsearviointitaitojaan. Lähtökohtana on, että huipputasolle tähtävien valintavaiheen urheilijoiden valmentaja on koulutettu ammattivalmentaja ja työskentelee päätoimisesti valmennuksen parissa. Valintavaiheessa valmentaja osaa huomioida murrosiän ja toimia drop-out-ilmiön ehkäisemiseksi. (KIHU 2011.)

Hyvä valmennussuhde tuottaa positiivisia kokemuksia hyvässä ilmapiirissä, jonka keskeisinä tekijöinä ovat välittävät aikuiset (Jaakkola 2015, 147). Hyvän valmennussuhteen edellytyksenä on urheilijan elämän kokonaisuuden ymmärtäminen ja huomioiminen. Huomioitavaa on, että valmentajan ja urheilijan ihmisarvo ei koskaan riipu urheilussa menestymisestä. Urheilijan ja valmentajan välinen suhde on valtasuhde, sillä urheilija on erityisesti lapsena ja nuorena enemmän riippuvainen valmentajasta kuin valmentaja urheilijasta (Jaakkola 2015, 146). On tärkeää, että valmentaja tunnistaa valtasuhteen merkityksen ja oman vallankäyttönsä rajat. Valmentajan ja urheilijan tulee voida luottaa siihen, että kumpikin pitää kiinni yhteisesti sovitusta asioista, joiden täytyy olla urheilijan kehitystason mukaisia. Valmentajan vastuu urheilijasta on sitä suurempi, mitä nuoremman urheilijan kanssa hän työskentelee. (Suomen Valmentajat 2016.)

3 Joukkuevoimistelun lajivaatimukset ja menestystekijät

Joukkuevoimistelu on vaativaa ja elämyksellistä kansainvälistä huippu-urheilua. Lajin kilpailuohjelma on musiikkiin sommiteltu urheilullinen ja taiteellinen kokonaisuus. Vaadittavien vaikeusosien lisäksi kokonaisuuden sitovat yhteen jatkuva liike sekä ohjelman tunnelma tai teema, jota liikekieli, musiikki, puvut ja ohjelman taiteelliset liike-elementit ilmentävät. Joukkuevoimistelun erottaa muista voimistelulajeista vartalon liikesarjat. Kokonaisuuteen kuuluvat myös eläytyminen ja ilmaisu. Joukkuevoimistelu vaatii ja kehittää voimaa, nopeutta, vartalonhallintaa, liikkuvuutta ja koordinaatiota. (Voimisteluliitto 2017a.)

Joukkuevoimistelu on taitolaji, johon erikoistutaan useimmiten jo lapsuusvaiheessa. Ominaisuuksien oikea-aikainen harjoittaminen ohjaa voimistelussa jo varhain suureen harjoitusmäärään. Voimistelulajeissa varhainen erikoistuminen koetaan osaksi lajikulttuuria. Valmentajan on kuitenkin hyvä tunnistaa varhaiseen erikoistumiseen liittyvät riskitekijät kuten harjoittelun mahdollisen yksipuolisuuden aiheuttamat loukkaantumisriskit, harjoittelun mielekkyyden loppuminen ja drop-out-ilmiö. (Kirjavainen 2012, 273–274.)

Joukkuevoimistelun juuret löytyvät Suomesta ja Suomi on yksi joukkuevoimistelun huippumaista yli viidellätoista MM-mitalilla. Joukkuevoimistelu on Suomen suosituin voimistelulaji harrastajamäärässä mitattuna, vaikka se onkin vielä kansainvälisesti verrattuna pieni laji verrattuna esimerkiksi olympialajeihin rytmiseen voimisteluun ja telinevoimisteluun. Joukkuevoimistelua levitetään aktiivisesti ympäri maailmaa. Joukkuevoimistelua voidaan harrastaa monella taitotasolla aina harrastevoimistelusta huippu-urheiluun. (Voimisteluliitto 2017a.)

3.2 Fyysiset vaatimukset

Joukkuevoimistelussa tärkeimmät tarvittavat fyysiset ominaisuudet ovat liikkuvuus ja voima. Voiman lajeista joukkuevoimistelun lajisuorituksessa tarvitaan kestovoimaa ja nopeusvoimaa. (Rikala 3.8.2017.)

3.2.1 Liikkuvuus

Voimistelussa tasapainojen ja hyppyjen liikesuoritukset eivät ole mahdollisia ilman riittävästi liikkuvuutta. Hyvä liikkuvuus on oikean suoritustekniikan perusedellytys, sillä se mahdollistaa laajat liikeradat (Kalaja 2015, 256). Tämän vuoksi liikkuvuus on fyysisen harjoittelun tärkein ominaisuus lapsuusvaiheessa (KIHU 2011). Lapsuusvaiheessa liikkuvuushar-

joittelun tulee kuulua jokaiseen lajiharjoitukseen ja myös omatoimisesti tehtävään harjoitteluun (Kirjavainen 2012, 277). Huipputasoin joukkuevoimistelija aktiivisen liikkuvuuden tulee mahdollistaa jalkojen avaus yli 180 asteen amplitudilla sekä etu- että sivulinjassa. Vaadittavaa liikelaajuutta tarvitaan tasapaino- ja hyppyosissa (Voimisteluliitto 2011). Tämän vuoksi joukkuevoimistelussa riittävä liikkuvuus tarkoittaa jopa yliliikkuvuutta (Kalaja 2015, 256). Lapsuusvaiheen liikkuvuusharjoittelulla tulisi saada seuraavat osa-alueet hyväälle tasolle: sivulinja, puhtaat spagaatitiljat, selkä, päkiät ja aukikierto. Liikkuvuusharjoittelussa tulee huomioida molemminpuolisuus ja passiivinen sekä aktiivinen liikkuvuus (KIHU 2011).

Liikkuvuuden parantamiseksi tehdään erilaisia venytysharjoituksia. Liikkuvuuden lisääminen vaatii erilaisia venytysharjoitteita vähintään päivittäin, mutta mieluiten kaksi kertaa päivässä ja vähintään 15 minuuttia kerrallaan. Liikkuvuusharjoittelussa tulee huomioida hyvä lihastasapaino ja ehkäistä lihasepätasapainon riskiä. (Kalaja 2015, 258, 261). Liikkuvuuden tulee olla sopusuhteessa voiman kanssa. Mikäli passiivinen liikkuvuus on moitteeton, mutta voimistelija ei pysty suorittamaan korkeita jalat nostoja, on kyse voiman puutteesta. (Voimisteluliitto 2011, 20.)

Liikkuvuuden tavoitearvoille on määritelty vuosien testaustulosten perusteella tavoitearvot, jotka kansainväliselle huipulle tähtäävän voimistelija tulisi saavuttaa (Taulukko 1).

Taulukko 1. Liikkuvuuden hyvät tavoitearvot joukkuevoimistelun liikkuvuustestistöstä astelukumittarilla mitattuna (OVO 2017c):

Lihasuryhmä	Passiivinen rento arvo	Aktiivinen arvo	Passiivinen arvo
Lonkan koukistaja	28	40	60
Polven koukistaja	160	170	180
Lonkan ulkokiertäjä	50	56	64
Lonkan sisäkiertäjä	90	90	90
Lonkan loitontaja	0	0	0

3.1.2 Voima

Kestovoima ja nopeusvoima ovat joukkuevoimistelussa vaikuttavat voiman lajit. Kestovoiman lihaskestävyyttä tarvitaan erityisesti vartalon kannatuksessa sekä vartalon liikkeissä ja tasapainoissa niin keskivartalon kuin jalkojenkin osalta. Voiman harjoittamisen tulee olla lajinomaista. Lapsuusvaiheessa voimaharjoittelussa on keskeistä omalla painolla tehtävät kestovoima- ja nopeusvoimatyypiset harjoitteet, kehon hallinnan kehittäminen ja voimaharjoittelutekniikoiden oppiminen. Kevyenä vastuksena voi käyttää esimerkiksi kuminauhoja tai kevyitä ranne- ja nilkkapainoja. (Voimisteluliitto 2011, 20; Kirjavainen 2012, 278, 282.)

Lihaskestävyysharjoittelu on voimaharjoittelua, jonka tavoitteena on kehittää lihaksiston aerobis-anaerobista energiantuottoa ja lihaksen paikallisia kestävyystekijöitä sekä sidekudosten sitkeyttä. Harjoitus koostuu pääasiassa hitaille motorisille yksiköille. Harjoittelussa on usein käytössä vain oman kehon paino. Lihaskestävyysharjoittelu kehittää voimaa tehokkaasti jo lapsilla ja soveltuu jo lapsille erittäin hyvin. (Hakkarainen 2015, 223.)

Räjähävä voima on oleellinen osa hyppyjen terävää ja nopeaa ponnistusta sekä tärkeää myös maksimaalisen amplitudin saavuttamiseksi hyppyjen ilmalennon aikana (Voimisteluliitto 2011, 20). Räjähävää voimaa harjoitettaessa kehitetään hermoston kykyä aktivoida lihassoluja sekä lihaksen sisäistä voimaa. Räjähävää voimaa harjoiteltaessa lihassolun poikkipinta-ala voi lisääntyä ja vaikutus kohdistuu nopeisiin pääasiassa motorisiin yksiköihin. Vastuksen ja painon tulee olla niin kevyt, että suoritus on mahdollista toteuttaa nopeasti. Toistoja sarjassa on vain muutamia ja jokainen toisto suoritetaan mahdollisimman räjähtävästi. Palautusten tulee olla täydelliset sarjojen välillä. Räjähävää voimaa voidaan harjoitella jo lapsena, mutta on tärkeää, että harjoitteet on teknisesti oikein suoritettuja ja valvottuja. (Hakkarainen 2015, 223.)

Voimistelijoilla nopeusvoiman kehittäminen alkaa tekniikoiden oppimisesta ja etenee yleisestä lajinomaiseen. Nopeusvoimaperiaatteella tehdystä lajiharjoittelusta edetään koti nopeusvoiman ja räjähtävän voiman harjoittamista. Hyppyharjoittelussa on tärkeää huomioida kokonaisuormitus, etenkin kilpailukaudella, kun hypyistä tehdään useita toistoja myös kilpailuohjelmassa. (Rikala 3.8.2017.)

Kisakalliolla maajoukkueurheilijoilla tehdyn testauksen perusteella hyppyjen hyvät viitearvot aikuisurheilijoilla kevennyshypystä on yli 35 cm ja erinomainen yli 38 cm apuhypystä

45 cm ja 48 cm ja yhden jalan hypystä 39 cm ja 42 cm. 12–16-vuotialla arvot ovat esikevennyshypystä 30 cm ja 34 cm, apuhypystä 36 cm ja 41 cm ja yhden jalan hypystä 35 cm ja 38 cm. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Hyppytestien viitearvot (Rikala 26.8.2017):

Hyppy	Yli 16v	Hyvä	Erinomainen	12–16v	Hyvä	Erinomainen
Esikevennyshyppy		35	38		30	34
Tasaponnistushyppy		45	48		36	41
Yhden jalan hyppy		39	42		35	38

Murrosiän alkuvaiheessa pääpainon tulee olla kestovoimaharjoittelussa ja huomiota tulee kiinnittää keskivartalon hallintaan ja oikeiden suoritustekniikoiden opetteluun. Nopeusvoimaharjoittelua voidaan lisätä tässä ikävaiheessa. Hyppelyiden tehot pysyvät pääosin matalina, mutta myös kovatehoisiakin loikka ja hyppelyitä voidaan jo tehdä. Voimaharjoitteluun voidaan ottaa mukaan kevyet lisäpainot, mikäli pohjalla on jo riittävästi lihaskestävysharjoittelua. Tässä ikävaiheessa tyypillisiä rasisvammoja tulee erityisesti kantapäähän ja lanneselkään ja tämä on tärkeää huomioida harjoittelun määrissä. (Hakkarainen 2015, 224.)

Tytöillä kasvuun liittyvä lantion leveneminen altistaa alaselkävivoille ja polvivammoille, tulee kasvuvaiheessa tyttöjen kohdalla painottaa erityisesti keskivartalon lihasvoiman lisäämistä. Kovatehoista nopeusvoimaa voidaan alkaa harjoitella aivan kasvupyrähdyksen loppuvaiheessa, mikäli kesto- ja perusvoimatasot ovat riittävät, kasvu on selkeästi hidastumassa, suoritustekniikat ovat hallinnassa ja keskivartalon hallinta kunnossa. Hyppy- ja loikkaharjoituksissa on hyvä välttää kovia alustoja, koska on olemassa rasisvamariski. Voimaharjoituksia tulisi olla ainakin painotetuilla voimajaksoilla samoille lihasryhmille 2-3 kertaa viikossa. (Hakkarainen 2015, 227–228.)

3.1.3 Nopeus

Nopeuden harjoittaminen on lapsuusvaiheessa erittäin tärkeää. Nopeuteen vaikuttavien tekijöiden kuten monipuolisten motoristen taitojen, koordinaation, rytmitajun ja liikeetiheyden sekä liikenopeuden kehittäminen kuuluu jokaiseen harjoitukseen. Lasten nopeusharjoittelun tulee tapahtua pääosin leikkien, pelien ja viestien lomassa. Niissä on hyvä painottaa erityisesti ketteryyttä, koordinaatiota, rytmitajua ja liikeetiheyttä, sillä lapsena nämä ominaisuudet kehittyvät luonnollisesti ja ovat nopeuden perusta. Lapsilla nopeusharjoittelua tulisi olla mukana jokaisessa harjoituksessa. (KIHU 2011.)

Huipputason joukkuevoimistelija tarvitsee erityisesti nopeustaitavuutta. Nopeustaitavuus tarkoittaa erilaisten liikkeiden tekemistä suurella nopeudella. Nopeustaitavuutta voidaan harjoitella erilaisin viestein ja reaktiolähdöin tai vastaavin harjoittein, jotka on rakennettu helposti suoritettavista lajiliikkeistä. Lajihypyissä vaadittava nopeuden laji on räjähtävä nopeus, sillä hyppyjen ponnistukset ovat lyhytaikaisia, yksittäisiä ja mahdollisimman nopeita liikesuorituksia. Räjähtävä nopeus on riippuvaista nopeusvoimasta. (Voimisteluliitto 2015, 21.)

3.1.4 Kestävyys

Joukkuevoimistelu on nopeuskestävyysslaji. Lajin kilpailuohjelma on kestoaltaan alle 14-vuotialla 2:00–2:30 ja yli 14-vuotialla 2:15–2:45 minuuttia. Huippuvoimistelijalla tulee olla riittävä kestävyystaso, jotta hän jaksaa voimistella ohjelman laadukkaasti loppuun saakka. Hyvä kestävyystaso on merkittävää myös harjoittamisen, palautumisen ja monipuolisuuden kannalta. (Voimisteluliitto 2011, 21; Rikala 3.8.2017.)

Huipputasolla ohjelman jälkeinen lähellä maksimia oleva syke kertoo aikuisurheilijan kilpailusuorituksen olevan maksimikestävyysalueella. Myös korkea ohjelman jälkeinen laktiitti kertoo anaerobisesta energiantuotosta eli anaerobisen kynnyksen ylittävästä suoritusastasta. Syke nousee yli aerobisen kynnyksen ennen ensimmäisen minuutin täyttymistä, ja yli anaerobisen kynnyksen jo noin 1,5 minuuttia ohjelman alkamisen jälkeen. Syke nousee melko suoraviivaisesti ja nopeasti suorituksen vaatimalle maksimitasolle. (Voimisteluliitto 2011, 21; Rikala 3.8.2017.)

Alakouluikäisellä kestävyysarjoittelun tavoitteena on totuttaa elimistö pitkäkestoiseen liikuntaan ja luoda edellytykset maksimaalisen kestävyuden kehittämiseksi. Hyvä peruskestävyys on kaiken urheiluharjoittelun perusta ja siksi tärkein kestävyysarjoittelun muoto lapsille ja nuorille. Nuorilla kestävyuden kehittäminen on tehokkaimmillaan murrosiässä

kasvupyrähdysten aikana. Hyviä harjoitusmuotoja ovat kaikki pitkäaikaista työtä ja energiantuottoa vaativat pelit, juoksut, pyöräily ja uinti. (Riski 2015, 298, 300). Valintavaiheessa on tärkeää sisällyttää harjoituksiin peruskestävyyttä kehittävää liikkumista ja monipuolinen liikkuminen eri syketasoilla (KIHU 2011).

3.2 Vaadittavat lajitaidot

Joukkuevoimistelussa lasten taitoharjoittelun perusteena on liikkumisen perustaitojen vahvistaminen, monipuolinen lajitaitojen alkeiden opettelu, hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi, pyörievien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti sekä ajan varaaminen organisoimattomalle harjoittelulle. (KIHU 2011.)

Lapsuusvaiheessa vaadittavia yleisiä lajitaitoja ovat vartalon kannatus ja ryhti sekä hyvä jalkatekniikka, joka tarkoittaa hyvää aukikiertoa, jalkojen ojennusta ja korkeita päkiöitä, (KIHU 2011). Lapsuusvaiheessa vaadittavia lajiliikkeitä ovat A-tason hyppy ja tasapainot, akrobatialiikkeet, sääntöjen vaatimat vartalonliikkeet, joita ovat aalto, vauhtiheitto, pystyrentous, kierto, koonto, syöksy ja taivutus sekä näiden liikkeiden yhdistäminen sarjoiksi ja yhdistelmiksi. Lisäksi lapsuusvaiheessa tulisi aloittaa B-tason hyppyjen ja tasapainojen harjoittelu. Mikäli tähdätään kansainväliselle huipulle, B-tason osat tulisi olla lapsuusvaiheessa jo vahvalla tasolla. Lajiliikkeet on tärkeää tehdä molemminpuolisesti harjoituksissa ja kilpailuohjelmissa. (KIHU 2011.)

Valintavaiheen taitoharjoittelun perustana on laajan liikevalikoiman harjoittelu aikaisemmin opitun perustalle. Toistojen määrä on edelleen oleellista, mutta taitojen ollessa jo riittävällä tasolla, niitä tulee varioida runsaasti. Valintavaiheessa taitoharjoittelun erityispiirteisiin kuuluu nuoren urheilijan oppimiskyvyn kehittymisen tukeminen. Tätä edesauttaa hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi sekä hyvä motivaatio vaikeampien liikkeiden oppimiseksi ja siihen vaadittavan työn tekemiseksi. Harjoituksissa sekä niiden ulkopuolella tulisi olla aikaa myös organisoimattomalle harjoittelulle. Hauskuus ja harjoituksissa viihtyminen tehostavat taitojen oppimista. (KIHU 2011; Jaakkola 2015, 128.)

Valintavaiheen lajiliikevaatimuksena on helpompia B-tason tasapainojen ja hyppyjen osaaminen ja vaativampien liikkeiden harjoittelu, akrobatialiikkeiden hallinta ja osaaminen, vartalonliikkeiden osaaminen ja liikkeiden yhdistäminen sarjoiksi sekä liikkeiden variointi ja yhdistelmien tekeminen eri liikesukujen välillä (KIHU 2011).

Joukkuevoimistelun kansainvälisen voimisteluliiton IFAGG:n lastensäännöt määrittelevät, että 12–14-vuotiaiden kilpailuohjelmassa tulee olla vähintään kaksi tasapainoa ja tasapainosarja sekä kaksi hyppyä ja hyppysarja. Tämän lisäksi ohjelmassa tulee olla vähintään kolme kahden eri liikesuvun sarjaa. Myös vaadittavat vartalonliikkeet aalto, vauhtiheitto, kierto, koonto, syöksy, pystyrentous ja taivutus sekä vartalosarjat määrittyvät IFAGG:n sääntöjen perusteella. (IFAGG 2015.)

Huippuvoimistelijan urapolku asettaa tasapainojen ja hyppysten vaatimustasoksi helpommat B-tason liikkeet. IFAGG:n yleisten sääntöjen perusteella tasapainoissa B-osan vaatimuksena on joko jalkojen amplitudi yhdistettynä vartalon liikkeeseen, jalkojen amplitudi ilman kättä yli 135 astetta tai jalkojen amplitudi käden kanssa yhdistettynä vartalon liikkeeseen (IFAGG 2017). Hyppysten osalta B-tason vaatimuksena on jalkojen amplitudi yli 180 astetta, vartalon liike hypyn aikana tai kääntyminen hypyn aikana 180 astetta tai 360 astetta (IFAGG 2017). 10–14-vuotiaiden kilpailusarjassa sääntövaatimuksena ei ole B-tason liike vaan kaikki tasapainot ja hyppyt ovat samanarvoisia (IFAGG 2015). Huippuvoimistelijan urapolku ei konkreettisesti määritä mitkä B-tason vaikeusosista on ikätasolle sopivia ja mitä vaikeusosia tulisi harjoitella kilpailuohjelmassa ja sen ulkopuolella, mikäli tavoittelee menestystä huippuvaiheessa.

Valmentajan tulee ymmärtää millaisten liikekehittelyjen kautta vaativampiin lajiliikkeisiin tullaan. 8-12-vuotiaana luodaan pohja kaikille tulevaisuuden lajiliikkeille. Jo lapsuusvaiheessa voimisteljoilla tulisi olla lajitekniikan puolesta valmiudet oppia naisten sarjoissa vaadittavia vaikeusosia, vaikka itse liikkeitä ei vielä kokonaisuudessaan vielä tehtäisikään. Joukkuevoimistelussa tulisi hallita jo 8-10-vuotiaana puhtaat spagaatilinjat, yläselän syvä taaksetaivutus ja korkeilla päkiöillä liikkuminen. Samoin tulisi hallita molemmilla jaloilla eteen, sivulle ja taakse suuntautuneiden tasapainojen perusmuodot sekä yhdellä- ja kahdella jalalla ponnistettavia hyppyjä. Tasapainojen ja hyppysten muodot tulee hallita ensin lattialla makuulla tai istuen ja sen jälkeen seisten ensin tuen kanssa ja myöhemmin ilman ja vasta sen jälkeen itse lajiliikkeissä. Valintavaiheessa liikevalikoiman tulee olla jo riittävän suuri ja 12-vuotiaana voimistelijan tulee hallita kaikki perusliikkeet. (Kirjavainen 2012, 277.)

3.3 Harjoittelun painopisteet voimistelijan polulla

Lapsuusvaiheessa painopisteenä on elimistön eli hermoston, lihaksiston, luuston sekä sydän- ja verenkiertoelimistön monipuolinen kehittäminen. Nopeus-, koordinaatio- ja ketteryysharjoittelu ovat lapsuusvaiheessa hermoston kehittymisen vuoksi tärkeässä osassa. Myös motoriset taidot, jotka ovat pohjana lajitaitojen oppimiselle, ovat tärkeä painopiste

lapsuusvaiheessa. Lajitaitojen oppiminen vaikeutuu jatkossa, jos motorisia taitoja ei kehitetä lapsuusvaiheessa riittävälle tasolle. Voimistelulajien harjoittelu on usein kontrolloituihin ja vakioituihin liikkeisiin pyrkivää. Tämän vuoksi harjoittelussa tulisi erityisesti lapsuusvaiheessa sisältää vapaata liikkumista lapselle luontaisin tavoin. Lapsuusvaiheessa luodaan pohja kaikille lajiliikkeille ja tällöin tulisi myös osata kaikkien huippuvaiheessa tarvittavien lajiliikkeiden perustekniikat. (Kirjavainen 2012, 276–277.)

Valintavaiheessa painopisteenä ovat lajitekniikan kehittäminen ja liikevalikoiman laajentaminen. Liikkuvuus- ja voimaharjoittelu sekä kilpailemisen kehittäminen ovat myös tärkeässä roolissa. Valintavaiheen erityispiirteenä on kasvupyrähdyksen huomiointi ja sitä kautta loukkaantumisten ennaltaehkäisy. (Kirjavainen 2012, 280–281.)

3.4 Loukkaantumisten ennaltaehkäisy

Monipuolisen harjoittelun lisäksi loukkaantumisia voi ennaltaehkäistä huomioimalla lajille tyypilliset rasitusvammat. Tyypilliset vammat liittyvät usein väärällä tekniikalla toteutettuun liikkuvuusharjoitteluun ja lajiliikkeiden hallitsemattomaan tekemiseen. Liikkuvuusharjoittelun aikaansaamia tyypivammoja ovat takareisien ja lantion alueelle syntyvät rasitusvammat. Lisäksi tyypillisiä rasitusvammoja ovat selän, polven ja nilkan vammat, jotka aiheutuvat pääosin hyppyjen alastuloista ja tärähdyksistä. (Kirjavainen 2012, 281.) Voimistelulle tyypillisiä vammoja ovat severitauti, osgood-slatter, istuinkyhmy rasitusvamma ja nikamakaaren rasitusvammat (Taulukko 3).

Taulukko 3. Voimistelulle tyypillisiä vammoja (Voimisteluliitto 2017c):

Tyypillinen vamma	Vamma-alue	Ikäryhmä
Severitauti	Kantaluun takaosa	8-12 v.
Osgood-slatter	Sääriluun yläosan kyhmy	9-14 v.
Istuinkyhmy rasitusvamma	Istuinkyhmy, takareiden kiinnityskohta	14–15 v.
Nikamakaaren rasitusosteopatia/ -murtuma	Alaselkä	Nopean pituuskasvun aikana

3.5 Ilon ja innostuksen korostaminen varhaisen erikoistumisen lajissa

Lapsuusvaiheen valmennuksessa tärkeitä tekijöitä ovat ilo, hauskuus ja laadukas harjoittelu. Tavoitteena on urheilusta innostuminen ja lajirakkauden syttyminen. Valintavaiheessa on esille nousevat oman sisäisen motivaation tukeminen, kilpailemisen oppiminen ja myönteisen ilmapiirin ylläpitäminen. (Finni ym 2012, 22.)

Joukkuevoimistelu on varhaisen erikoistumisen laji ja jo 12–16-vuotiaiden katsotaan olevan valintavaiheessa (KIHU 2011). Erityisesti valintavaihe on kriittinen vaihe urheilu-uran jatkumisen kannalta. Valintavaiheessa osa nuorista valitsee tavoitteellisen ja huipulle tähtäävän urheilijan polun, osa nuorista jatkaa harrastamista ja kilpailemista ilman korkeita menestystavoitteita ja osa valitsee liikunnan harrastamisen omaksi ilokseen. Osa nuorista taas valitsee jonkin muun kiinnostuksen kohteen urheilun ja liikunnan sijaan. Innostus urheiluun syvenee intohimoksi niillä, jotka tähtäävät huippu-urheilijaksi. (Mononen 2016, 31–32.)

Nuoren urheilijan oma intohimo, päättäväisyys ja halu kehittyä ovat edellytyksenä huippu-urheilijaksi kehittymiselle. Urheilevan nuoren koetun pätevyyden tulee perustua hänen omiin vahvuuksiinsa ja niitä on tuettava arkivalmennuksessa jatkuvasti. Kavereiden merkitys on myös erittäin suuri ja nuorelle on tärkeää olla hyväksytty ja arvostettu joukkueen jäsen sekä saada positiivisia kokemuksia ryhmässä toimimisen kautta. Sisäisen motivaation kannalta on erittäin tärkeää, että nuori kokee voivansa osallistua urheiluharrastustaan koskevaan päätöksen tekoon. (Mononen 2016, 31–32.)

Valintavaiheessa arkivalmennus on keskeinen toimintakenttä ja valintavaiheen valmennus saattaa olla valmentajan osaamistarpeen suhteen jopa vaativin toimintaympäristö. Valintavaiheen painopisteenä on voimistelijan oman sisäisen motivaation tukeminen, harjoittelun määrän ja laadun nousujohteinen lisääntyminen, laajan liikevalikoiman saavuttaminen, kasvun ja kehityksen huomioiminen erityisesti kasvupyrähdyksen aikana ja murrosiän huomioiminen sekä urheilijana kasvamisen tukeminen (KIHU 2011). Valmentajan on tunnistettava mitkä tekijät näistä ovat kulloinkin urheilijan tai joukkueen kannalta merkityksellisiä jokaisen urheilijan yksilölliset tavoitteet, taidot sekä kasvu ja kehittyminen huomioiden. Suunnitelmallisen ja tavoitteellisen harjoittelun määrä kasvaa päälajin valinnan tapahduttua. Tällöin on erittäin tärkeää, että valitun lajin sisällä harjoittelu on monipuolista ja tapahtuu monipuolisissa ympäristöissä lajin tekniikkaharjoittelun ja tavanomaisen ympäristön lisäksi. Nuoren terveystottumuksiin on myös kiinnitettävä huomiota tässä vaiheessa. Eri-

tyisesti on tärkeää, että nuori ymmärtää, että elintavoilla kuten ravinnolla, ja unen sekä levon suhteella on suoria vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen, jotka vaikuttavat urheilijana kehittymiseen. (Mononen 2016, 31–33.)

3.6 Urheilullinen elämäntapa joukkuevoimistelussa

Joukkuevoimistelun urapolun mukaan urheilullinen elämäntapaan kuuluu lapsuusvaiheessa se, että voimistelija tunnistaa päivän pääaterioiden merkityksen, eväiden tarpeellisuuden ja riittävä yöunen määrän. Näiden tekijöiden opettaminen on pääosin vanhempien vastuulla. Vuorokaudessa unta tulisi olla 8-10 tuntia ja ruokailukertoja 5-7 kertaa vuorokaudessa. Päivittäistä liikuntaa tulee olla 3-5 tuntia, jotta viikoittainen yli 20 tunnin suositus toteutuu. Valintavaiheessa voimistelijan tulee osata huolehtia tilanteeseen sopivasta ravinnosta ja ymmärtää terveellisen ravitsemuksen ja riittävän levon edellytyksinä kehittyä urheilijana. (KIHU 2011.)

Lapsuusvaiheessa perhe on tärkeä linkki urheilullisten elämäntapojen perustan rakentamisessa. Vanhemmille on tärkeää viestiä, että urheilevan lapsen ravitsemuksen perusteet ja päivärytmin vakioiminen eivät ole vaikeita asioita ja samat suositukset sopivat koko perheelle. (Hiilloskorpi 2012, 157.)

Ravitsemusvalmennuksen tulisi kuulua urheilijan kokonaisvaltaiseen valmennukseen jo alusta asti. Erityisesti tytöillä, joille murrosiässä useasti kasautuu paineita syömiseen, ulkonäköön, kehon painoon ja urheilulliseen kehittymiseen liittyen. Kun ravintovalmennus on luontevaa alusta asti, se ei kärjisty liikaa murrosiän vaikeimpina aikoina. Tärkeitä asioita ovat päivittäinen ateriarytmi ja keskeisimmät ruuan laatuun liittyvät asiat. Ravitsemusvalmennusta on hyvä tehdä valmentajan johdolla arjessa, mutta myös asiantuntijoita voidaan käyttää tukena. Mikäli kiellot ja rajoitteet nousevat liian suureen rooliin, urheilija kokee ravintovalmennuksen enemmän uhkana kuin mahdollisuutena. (Hiilloskorpi 2012, 156–157.)

Valintavaiheessa ravitsemuksen perusasiat tulisi olla hallussa. Urheilijan omatoiminen kasvattaminen on tässä iässä tärkeää, vaikkakin perheen vaikutus on vielä suuri. Arkirytmin lisäksi laadukkaat välipalikäytännöt korostuvat. Energiansaanti on merkittävin urheilijan suorituskykyyn vaikuttava tekijä. Kun energiensaanti vastaa kulutusta tai on hieman sitä suurempaa, ovat kehitys, vastustuskyky ja palautuminen tehokkaimmillaan. (Hiilloskorpi 2012, 157, 159; Ojala & Laaksonen 2012, 162.)

Tyttöjen valmennuksessa erityishaasteet liittyvät estrogeenihormonien aiheuttamaan rasvan määrän lisääntymiseen ja tätä kautta painonhallintaan. Voimistelu on esteettinen laji, johon kuuluu kehon keveys. Tämän vuoksi ravitsemuksen suhteen tulee kiinnittää erityistä huomioita. Tyttöille on tärkeää korostaa painon asettuvan omalla optimaaliselle tasolle, kun keskitytään ravitsemuksen perusasioihin ja kunnon ruokaa ei korvata napostelulla. Valmentajan on oltava tarkkana tyttöjen painoon liittyvien huolien ja laihdutusahkuisuuden kanssa, sillä niukka energiansaanti yhdistettynä kovaan harjoitteluun, voi laukaista jopa syömishäiriön. Sopiva paino saadaan syömällä oikein, ei olemalla syömättä. Hyvä periaate on, että voimistelijalle ei anneta perusteettomia laihdutusohjeita. Ravitsemusohjeita tulee antaa aina selkeästi perustellen ja päämääränä hyvät urheilua tukevat ruokailukäytännöt. (Hiilloskorpi 2012, 157, 159.)

Huipulle tähtäävälle joukkuevoimistelijalle sopiva lajiharjoitusmäärä 10–12-vuotiaiden sarjassa on 4-6 kertaa viikossa ja 12–14-vuotiaiden sarjassa 5-7 kertaa viikossa. Yksittäinen harjoitus kestää 2-3 h kerrallaan sisältäen laji- ja oheisharjoittelun sekä huoltavan harjoittelun ja verryttelyn. Useimmiten lajiharjoitukset kestävät kolme tuntia. Tämän lisäksi tulee olla myös omaehtoista liikuntaa. Tämän lisäksi vuositasolla tulee noin 15–25 leiripäivää, jotka koostuvat Voimisteluliiton leirityksistä ja seuran omista leireistä. (KIHU 2011).

3.7 Valmennusryhmiin valitseminen

Huippuvoimisteluseuroissa on tarjolla eritasoisia valmennusryhmiä jo pienestä pitäen. Sopivan seuran ja harjoitusryhmän valitseminen on tärkeää. Voimistelijalle tärkeitä ominaisuuksia ovat voimakas sisäinen motivaatio, keskittymiskyky, rohkeus ja hyvä itseluottamus. Liikkuvuus, nopeuden ja voiman hyvä harjoitusvaste sekä nopea lajitaitojen oppiminen ovat tärkeitä ominaisuuksia fyysisellä puolella. Lisäksi sopiva kehon rakenne ja koostumus tukevat voimistelussa kehittymistä. Nämä tekijät eivät näy yhdellä testikerralla ja on tärkeää, että potentiaalin arviointi tapahtuu pitkällä aikavälillä ja ryhmästä toiseen siirtyminen on joustavaa. Lopulta kuitenkin vain pieni osa voimistelijajoista jatkaa urheilua huipputasolle, joten suuri ja laadukas harrastajamäärä on edellytys lajin kansainväliseen menestymiseen. (Kirjavainen 2012, 274; Laine-Näätänen 2012, 359.)

4 Kehittämiprojektin tavoitteet

Olarin Voimistelijoiden tavoitteena on taistella joka vuosi joukkuevoimistelun MM-kultamitalista ja rytmisessä voimistelussa tavoitteena on olympiapaikka Tokioon 2020. Lähtökohdiana on, että edustusvoimistelijat ovat pääosin seuran omia kasvatteja. Nämä kovat tavoitteet edellyttävät, että seuran valmennustoiminta on tasalaatuista ja korkean taitotason omaavia valmentajia on useita ja he työskentelevät niin lapsuus-, valinta- kuin huippuvaiheen urheilijoilla huomioiden kunkin ikä- ja tavoitetason vaatimukset. Olarin Voimistelijoissa yhden voimistelijan polulla toimii useita valmentajia. Tämän vuoksi on merkittävää, että osaavien valmentajien joukko on laaja ja valmentajat toimivat niissä tehtävissä, joita heidän osaamisensa ja intohimonsa tukevat.

Tämän kehittämiprojektin tavoitteena oli kokeilemalla kehittää toimenpiteitä, joilla OVO:n nuorten voimistelijoiden valmennuksen laatua voidaan parantaa ja yhtenäistää. Projektin alkuvaiheessa havaittiin, että seurassa esille nousseet teemat ovat yhteneviä valtakunnallisen lasten ja nuorten urheilun laatutekijöiden linjauksen kanssa. Työn tavoitteena olikin lasten ja nuorten urheilun laatutekijöiden jalkauttamisen aloittaminen Olarin Voimistelijoiden valmentajien arkeen. Työssä tarkasteltiin myös lajin vaatimustasoa eri ikävaiheissa ja lajitaidollisia laatuvaatimuksia sekä tavoitteita huippuvoimistelijaksi kehittymiseen. Laatutekijöiden jalkauttaminen on pidempi prosessi ja tämä työ osa kehitysprosessin alkuvaihetta ja antaa myös kehitysideoita lähitulevaisuuteen. Kehittämiprojektin lopulliset tulokset ovat havaittavissa vasta, kun tämän hetken lapsuusvaiheen voimistelijat ovat edenneet huippuvaiheeseen.

5 Kehittämiprojektin vaiheet

Tämän kehittämistyön menetelmäksi valittiin toimintatutkimus. Toimintatutkimus voidaan määritellä prosessiksi, joka tähtää asioiden muuttamiseen ja kehittämiseen entistä paremmiksi. Toimintatutkimuksessa tutkitaan vallitsevia käytäntöjä ja kehitetään niitä etsimällä ratkaisuja ongelmiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Toimintatutkimukseen liitetään vahvasti vaatimus käytäntöön suuntautumisesta (Kuula 2009. 10, 13). Ulkopuolisten ohjeiden sijaan toimintatutkimus on toimijoista lähtöisin olevaa toimintaa. Henkilöt, joita ongelma koskee pyrkivät löytämään siihen ratkaisun yhdessä ja sitoutuvat samalla muutokseen (Kananen 2014, 11).

Toimintatutkimus on syklistä. Ongelmakeskeisessä prosessissa vuorottelevat suunnittelu, toiminta ja toiminnan arviointi. Olennaista kehittämisessä on toiminnan ja sen vaikutuksen jatkuva reflektointi. Tämän toiminnan avulla voidaan saavuttaa tuloksia, joita ei saada esille muilla menetelmillä ja näin päästään uudenlaisen toiminnan ymmärtämiseen ja toiminnan kehittämiseen. (KAMK 2017.)

Toimintatutkimus etenee jaksoittain (Kananen 2014, 35):

1. Nykytilan analysointi
2. Ongelman määrittely
3. Ongelman tutkiminen
4. Ongelman syiden ja seurausten analysointi
5. Ratkaisun esittäminen
6. Ratkaisun testaaminen
7. Ratkaisun muokkaus testauksen pohjalta
8. Uuden ratkaisun kokeilu
9. Johtopäätökset

Lasten ja nuorten urheilun laatutekijöiden jalkauttaminen Olarin Voimistelijoiden valmennustoiminnassa eteni seuraavissa jaksoissa (Kuva 1).



Kuva 1. Lasten ja nuorten laatutekijät Olarin Voimistelijoiden valmennustoiminnassa -kehittämistyön vaiheet

5.1 Vaihe 1: Asiantuntijakeskustelut - ”Mitä on laadukas valmennus joukkuevoimistelussa?”

Kehittämiprojekti käynnistyi tammi-helmikuun 2017 aikana Olarin Voimistelijoissa toimivien valmennuksen ammattilaisten kanssa pidetyillä asiantuntijakeskusteluilla. Keskustelujen tavoitteena oli saada kehittämiprojekti käyntiin ja tarkentaa projektin tavoitteita sekä vaiheita. (Kuva 1.)

Haastatteluissa mukana olivat seuraavat joukkuevoimistelun asiantuntijat:

Anneli Laine-Näätänen, päävalmentaja OVO

Marko Demidoff, fysioterapeutti, osteopaatti, OK-osteopatiaklinikka

Jukka Veijo, osteopaatti, ammattivalmentajaopiskelija, OK-osteopatiaklinikka

Katariina Hollström, ammattivalmentaja OVO

Kehittämiprojektissa merkittävässä roolissa olivat myös koko projektin ajan jatkuneet viikoittaiset seuran valmennustoimintaa kehittävät keskustelut seuran päävalmentajan ja muiden valmentajien kanssa.

5.1.1 Vaiheen 1 yhteenveto ja johtopäätökset

Työn ensimmäinen vaihe käynnisti kehitysprojektin ja selkeytti projektin tavoitetta sekä suuntaa. Vaihe nosti esiin kriittisiä menestystekijöitä voimistelijan polun varrella lapsuusvaiheesta huippuvaiheeseen. Valmennusta koskevassa teorialiedossa on huomioitu kaikki valmennuksen osa-alueet monipuolisesti. Asiantuntijakeskusteluiden avulla esiin nousivat ne tekijät, joihin keskittymällä on mahdollisuus saavuttaa parempaa valmennuksen laatua. Eryteisesti esiin nousivat tekijät, jotka mahdollistavat kehittymisen ja jatkamisen huippuvaiheeseen saakka. Keskustelujen pohjalta menestystekijät voitiin jakaa kahteen päälinjalajin vaatimustasoon lajitekniisten vaatimusten ja fyysisen kehittymisen kautta sekä psykiseltä puolelta esiin nouseviin tekijöihin, jotka tukevat voimistelijan jatkamista huippuvaiheeseen saakka. Lajivaatimuksista esiin merkittävässä roolissa nousivat jalkatekniikka ja liikkuvuus sekä psykiseltä puolelta hyvä harjoitusasenne. Tärkeä huomio fysiikan osalta oli se, että liikkuvuus tulee olla saavutettu jo ennen 12 vuoden ikää.

Keskusteluiden pohjalta nousi esiin myös tarve nostaa valmentajien osaamista ja kehittää laadun tunnistamista. Keskusteluissa pohdittiin myös keinoja osaamisen kehittämiseksi. Asiantuntijoiden osaamiseen ja hiljaiseen tietoon perustuvat menestystekijät, jotka nousivat esiin ensimmäisessä vaiheessa, haluttiin heti jakaa myös seuran muille valmentajille ja näin ollen ensimmäisestä vaiheesta nousi tarve projektin toiselle vaiheelle.

5.2 Vaihe 2 – Kansainvälinen vaatimustaso joukkuevoimistelussa

Kehittämiprojektin toinen vaihe toteutettiin Olarin Voimistelijoiden valmentajien kevätkauden aloituspäivässä 15.1.2017. Valmennuksen laatua avattiin valmentajien työpajassa, jonka aiheena oli ”Kansainvälinen vaatimustaso joukkuevoimistelussa” (Kuva 1). Työpajan vetämisestä vastasivat pitkänlinjan joukkuevoimistelun ja rytmisen voimistelun valmentaja, liikuntatieteiden maisteri ja Kisakallion Urheiluopiston koulutuksen kehittäjä Pulmu Puonti sekä Olarin Voimistelijoiden päävalmentaja, yli kymmenkertainen MM-mitalisti Anneli Laine-Näätänen. Työpajaan osallistui noin 20 OVO:n valmentajaa. Paikalla olleet valmentajat edustivat kaikkien OVO:n ikäluokkien valmentajia lapsuusvaiheesta huippuvaiheeseen ja eri koulutustasojaa vasta oman voimistelu-uransa lopettaneista ammattivalmentajiin.

Valmentajat osallistuivat työpajaan kirjaamalla ylös omasta mielestään kaksi tärkeintä kansainvälistä menestystekijää joukkuevoimistelussa. Nämä tekijät koottiin yhteen aihealueittain. Aihealueet käytiin läpi Pulmu Puonin johdolla ja aiheista keskusteltiin Anneli Laine-Näätäsen kanssa. Anneli kertoi myös käytännön esimerkkejä omaan valmennuskemukseensa peilaten. Koulutuksen myötä valmentajat nostivat yhdessä esiin kansainväliselle tasolle vaadittavia menestystekijöitä, joiden tulee olla vahvasti esillä seuran valmennustoiminnassa.

5.2.1 Vaiheen 2 yhteenveto ja johtopäätökset

Olarin Voimistelijoiden valmentajissa on paljon osaamista. Päätoimisissa ja tuntivalmentajissa on mukana pitkänlinjan huippuvalmentajia ja vahvan urheilutaustan omaavia valmentajia. Valmentajien joukossa on toki myös niitä, jotka eivät ole itse urheilleet huipputasolle asti, mutta ovat motivoituneita kehittämään itseään valmentajina ja erittäin sitoutuneita työhönsä. Kaikkien valmentajien panos ja osaaminen oli koulutuspäivän kokonaisuuden kannalta merkittävää. Valmentajien osallistaminen menestystekijöiden pohtimiseen sitouttaa valmentajia edistämään laatutekijöiden kehittämistä myös voimistelijoiden arjessa. Kaikki valmentajat osallistuvat omalla panoksellaan yksittäisten voimistelijoiden poluille lapsuusvaiheesta huippu-urheiluvaiheeseen. Näiden seikkojen vuoksi osaamisen jakaminen valmentajien kesken ja yhteisen valmennuslinjan luominen ovat merkittäviä tekijöitä.

Tärkeimpinä tekijöinä koettiin hyvä ilmapiiri, harjoitusasenne, fyysisistä ominaisuuksista erityisesti liikkuvuus ja voima sekä jalkatekniikka ja liikepuhtaus. Myös valmentajien osallistaminen ja sen kehittäminen koettiin tärkeäksi. Työpaja oli onnistunut ja se keräsi paljon positiivista palautetta valmentajilta. Positiivista palautetta saatiin erityisesti sen osalta, että päivä antoi konkreettista apua käytännön valmennustyöhön. Tämä innosti kehittämään koulutuspäivää ja jatkaa koulutusta valmennuksen laadun nostamiseksi entisestään. Työpajan pohjalta nousi selkeä kysyntä ja tarve seuraaville vaiheille.

Työpajasta nousi esiin lukuisia kansainvälisiksi menestystekijöiksi koettuja valmennuksen laatutekijöitä, jotka täydentävät ja monipuolistavat Voimisteluliiton ja Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen laatimaa Joukkuevoimistelijan polkua sekä Olarin Voimistelijoiden Voimistelijan polkua. Nämä laatutekijät ovat kokonaisuudessaan työn liitteenä (Liite 1).

5.3 Vaihe 3: ”Miten edetä valmennuksen laadun nostamisessa?” – koulutuksen jatkosuunnittelu

Moni toisessa vaiheessa esille noussut menestystekijä liittyi suoraan valtakunnallisesti laadittuun linjaukseen lasten ja nuorten urheilun laatutekijöistä. Syyskauden starttipäivän suunnittelussa päädyttiin viemään valmennuksen laatua eteenpäin jalkauttamalla kansalliset lasten ja nuorten urheilun laatutekijät Olarin Voimistelijoiden valmennustoimintaan osana arjen valmennustyötä.

Syyskauden starttipäivän kokonaisuudeksi valittiin ”Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät Olarin Voimistelijoissa”. Työpajaa olivat kehittämässä Pulmu Puonti ja osteopaatti Jukka Veijo, joka toimii asiantuntijana OVO:n edustusjoukkueiden fyysisessä valmennuksessa. Koulutuksen rungoksi valittiin neljän tunnin kokonaisuus, jossa jokaisella laatutekijälle oli varattu tunti. Koulutus oli valmentajia osallistavaa ja tapahtui sekä luokassa että harjoitushallilla. (Kuva 1.)

Jo suunnitteluvaiheessa oli kirkkaana ajatus siitä, että koulutuksessa rakennetaan yhteisiä työkaluja ja malleja laatutekijöiden viemiseksi käytäntöön ja että valmentajat työstävät tavoitteita omalle joukkueelleen, joiden toteutumista harjoittelussa seurataan yhdessä valmennuspäällikön kanssa.

5.3.1 Vaiheen 3 yhteenveto ja johtopäätökset

Usein lapsuusvaiheen ja valintavaiheen harjoittelussa on haasteena se, että lapsia valmennetaan kuin huippu-urheilijoita tai kuten itseä on aiemmin valmennettu. Tämän vuoksi on tärkeää nostaa ymmärrystä mitä lasten urheilu on ja miten sitä voidaan nostaa uudelle tasolle. Tästä syntyi tarve viedä käytäntöön valtakunnalliset lasten urheilun laatutekijät eli ilo ja innostus, hyvä harjoitettavuus, monipuoliset liikuntataidot sekä urheilullinen elämäntapa. Kolmas vaihe koostui pitkälti neljännen vaiheen suunnittelusta ja sen tulos näkyi konkreettisesti vaiheessa neljä.

5.4 Vaihe 4: Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät – koulutuspäivä

Pulmu Puonti ja Jukka Veijo vetivät koulutuspäivän OVO:n valmentajille. Koulutuksessa esiteltiin lasten urheilun suomalainen malli ja sen kuinka urheileva lapsi on toiminnan keskiössä. Koulutus sisälsi neljä kokonaisuutta: ilo ja innostus, urheilulliset elämäntavat, fyysisen harjoitettavuus ja monipuoliset liikuntataidot. (Kuva 1.)

5.4.1 Koulutuspäivä - Ilo ja innostus

Valmentajat pohtivat Pulmu Puonin johdolla mistä ilo ja innostus liikuntaan ja urheiluun syttyvät ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet heidän oman ilon ja innostuksen syttymiseen. Yleisin vastaus valmentajien keskuudessa liittyi toiminnan sosiaalisuuteen. Kouluttajan johdolla käytiin läpi sisäiseen motivaatioon vaikuttavat tekijät ja pohdittiin ryhmissä konkreettisia esimerkkejä niihin vaikuttavista käytännön tilanteista. Koulutuksessa keskusteltiin myös turvallisesta ilmapiiristä.

5.4.2 Koulutuspäivä – Urheilulliset elämäntavat

Valmentajat kokosivat Pulmu Puonin johdolla urheilullisiin elämäntapoihin kuuluvia tekijöitä. Koulutuksessa keskityttiin omaehtoisen liikunnan merkitykseen ja riittävään kokonaisliikuntamäärään sekä siihen miten valmentajat voivat kannustaa liikkeen lisäämiseen. Omaehtoisen liikunnan toteutusta käytiin läpi käytännön esimerkein vuorokausiympyrän ja lajibongauksen kautta. Erityistä huomiota kiinnitettiin myös omatoimisen kesäharjoittelun suunnitteluun, jotta se kannustaisi liikkumaan omatoimisesti, eikä olisi liian kuormittavaa sammuttaen innostuksen liikkua.

5.4.3 Koulutuspäivä – Fyysinen harjoitettavuus ja monipuoliset liikuntataidot

Jukka Veijo keskusteli valmentajien kanssa fyysiseen harjoitettavuuteen ja monipuolisiin liikuntataitoihin vaikuttavista tekijöistä. Jukka esitteli myös erilaiset lihastyötavat. Teoriaosuuden jälkeen harjoitteiden monipuolistamista kokeiltiin salissa käytännön esimerkein. Valmentajat kehittivät itse liikkeitä ja sarjoja, joiden harjoitusvaikutus on monipuolinen. Lajiliikkeitä näyttämässä oli myös kaksi mallivoimistelijaa ja heidän kanssaan valmentajat pääsivät tarkastelemaan oikeita linjauksia ja suoritustekniikoita.

5.4.4 Vaiheen 4 yhteenveto ja johtopäätökset

Olarin Voimistelijoiden seuran sisäinen koulutus nousi uudelle tasolle vuorovaikutuksellisten ja konkreettisten sisältöjen ansiosta. Seurassa toimivat asiantuntijat ovat Suomen hui-pulta ja seuran valmentajilla on positiivinen osaamisen jakamiskulttuuri. Koulutuksen parasta antia olivat yhteiset keskustelut. Valmentajat saivat koulutuksesta päivittäisvalmennuksen tueksi myös käytännön materiaalia ja konkreettisia tavoitteita. Koulutuspäivän sisällön ajankohtaisuus nousi vahvasti esiin, kun Suomen Valmentajien ”Valmentaja”-leh-teen kirjoitettiin artikkeli koulutuspäivästä (liite 2).

Koulutuspäivän sisältö haluttiin vahvasti viedä myös käytännön tasolle ja päivän aikana valmentajat laativat yhdessä valmennustiiminsä kanssa jokaista laatutekijää koskien yhden tavoitteen, jota toteuttavat käytännön arkivalmennuksessa syksyn 2017 aikana. Tavoitteena oli laatia yhdessä konkreettisia malleja, joilla viedään teoria käytäntöön.

5.5 Vaihe 5: Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät – linjausten jalkauttaminen käytännön valmennustyöhön

Syyskauden starttipäivässä jokainen valmennustiimi valitsi yhden kehitystavoitteen jokaista laatutekijää koskien. Näiden tavoitteiden toteutumista seurattiin yhdessä valmennuspäällikön kanssa. Esimerkiksi yksi lapsuusvaiheessa oleva joukkue valitsi urheilullisten elämäntapojen kehittämisen osalta painopisteeksi arkiliikunnan määrä nostamisen 20–30 tuntiin viikossa. Toimenpiteiksi valittiin monipuolisuuden merkityksen korostamisen ja vanhempien osallistamisen mukaan tavoitteen saavuttamiseksi. Tavoitteena on saada liikunta osaksi jokaisen perheen arkea. Liitteessä kolme on esitetty työkalu, joka oli apuna tavoitteiden asettelussa.

Esimerkkinä valintavaiheessa olevien voimistelijoiden tavoitteesta on ilon ja innostuksen osalta voimistelijoiden autonomian lisääminen urheilijalähtöisyyden ja osallistamisen kautta. Konkreettisena toimenpiteenä oli harjoitusten yhteydessä tapahtuvat keskusteluhetket ja kyselytuokiot voimistelijoiden kanssa sekä korostunut puhe siitä, että harjoitellaan itseään varten. Tämän ansiosta harjoitusilmapiiri ja viihtyvyys parantuivat kauden aikana ja konkreettisesti tämä ilmenee siitä, että kaikki voimistelijat ovat jatkamassa harrastusta.

5.5.1 Vaiheen 5 yhteenveto ja johtopäätökset

Koulutuksista oppii usein paljon, mutta lisäarvoa koulutukset antavat varsinaisesti vasta sitten, kun niiden sisältö on saatu vietyä käytäntöön. Tätä edisti konkreettisten tavoitteiden laatiminen jo koulutuksen aikana yhdessä koko valmennustiimin kanssa. Vastaavaa toimintatapaa voi käyttää myös jatkossa valmentajien kanssa tavoitteenlaadinnassa ja esimerkiksi kehityskeskustelujen seurantatyökaluna.

5.6 Vaihe 6: ”Voimistelijan portaiden” päivittäminen

Olarin Voimistelijoiden on valmennustyön tueksi laaditut ”Voimistelijan portaat”, jotka löytyvät seuran intranetistä. Kun laatutekijöitä jalkautettiin käytäntöön, myös portaiden päivitys oli ajankohtaista. Portaiden kokonaisuus rakennettiin uudestaan laatutekijöiden pohjalta ja portaiden sisältämä informaatio täydentyi niin työelämän kehitystehtävän teoriaosuuden

kuin kehitysprojektin vaiheidenkin kautta. Erityisesti asiantuntijakeskusteluissa ja koulutuspäivissä nousi esiin niin paljon asiantuntijätietoa, että se oli tärkeää kirjata ylös. Lisäksi portaisiin lisättiin harjoitepankki, jossa valmentajat voivat jakaa laatimiaan harjoitteita. (Kuva 1.)

Liitteessä 4 on esimerkkejä OVO:n voimistelijan portaiden sisällöstä ja rakenteesta.

5.6.1 Vaiheen 6 yhteenveto ja johtopäätökset

Kuudennen vaiheen tavoitteena oli kirjata ylös kaikki kehitysprojektin aikana esiin nousut tieto. Olarin Voimistelijoilla oli jo valmiina ”Voimistelijan portaat”, joihin on kirjattu jokaiseen ikävaiheeseen kuuluvat fyysiset ominaisuudet ja lajitaidot. Näiden portaiden runkoa muokattiin laatutekijöiden suunnassa ja rakenne koostettiin ilosta ja innostuksesta, urheilullisista elämäntavoista, fyysisestä harjoitettavuudesta ja monipuolisuudesta. ”Voimistelijan portaat” on työkalu, jota voidaan myös laajentaa ja kehittää tulevaisuudessa. Vaikka tulos valmennustyössä tehdäänkin pääosin käytännön salityössä, on tärkeää, että seuralla on yhteinen linja ja että seuran kaikilla valmentajilla on mahdollisuus tutustua valmennuksen teoriaan käytännönläheisessä muodossa. Jatkossa olisi hienoa saada laajennettua Voimistelijan portaiden harjoitepankkia ja saada valmentajat jakamaan sitä kautta hyväksi kokemian harjoitteita.

”Voimistelijan portaat” päivitettiin pääosin kansainväliseen ja kansalliseen kärkeen tavoittelevia voimistelijoita ajatellen. OVO:n kilpasarjatoiminnasta vastaava Jenni Merra, joka opiskelee ammattivalmentajaksi vastaa opintoihinsa liittyvänä kokonaisuutena Voimistelijan portaiden päivittämisestä kilpasarjan toimintaan liittyvin osin.

5.7 Vaihe 7: ”Voimistelijan polun laatutekijät” –seminaari

Kehitysprojektin koulutuksellinen osuus jatkuu keväällä 2018. Perinteinen OVO:n koulutuspäivä toteutetaan seminaari- ja mallituntityyppisenä. Tavoitteena on tuottaa koulutuspäivään sisältöjä, jotka auttavat konkreettisesti valmentajien osaamisen kehittymistä ja laadun tunnistamista. Päivän kokonaisuus rakentuu lapsuusvaiheen, valintavaiheen ja huipuvaiheen laatutekijöistä. Aamupäivä rakentuu urheilijan polun vaiheista alan asiantuntijoiden johdolla ja esimerkkitapausten kautta. Iltapäivä tarjoaa käytännön esimerkkejä mallituntien avulla. Iltapäivän aihealueet paneutuvat yksittäisiin laatutekijöihin yksityiskohtaisemmin ja erityisesti lajin näkökulmasta.

Seminaari on osa Olarin Voimistelijoiden valmentajakoulutusta ja se on ensimmäistä kertaa avoin myös muiden seurojen valmentajille. Koulutukseen on valittu osajia ensisijaisesti Olarin Voimistelijoiden asiantuntijoista. Lisäksi muutamia kouluttajia on kutsuttu myös seuran ydintoiminnan ulkopuolelta vahvistamaan osaamista. Kaikille avoimella koulutuksella on tarkoituksena kehittää uutta toimintakulttuuria ja lisätä yhteisöllisyyttä sekä avointa tiedon jakamista lajin valmentajien kesken. Seminaariin kutsutaan myös yhteistyökumppaneita. Seminaarin mahdollinen tuotto ohjataan OVO:n edustusurheilijoille ja tällä halutaan osoittaa myös esimerkkiä huippu-urheilijoiden tukemisen merkityksestä. Seminaarin sisältöjen ideoinnissa ja työstämisessä on ollut mukana Pulmu Puonti. (Kuva 1.)

Koulutuspäivän runko on kuvattu liitteessä 5 ja tapahtumamainos löytyy liitteestä 6.

5.8 Vaihe 8: Mentorointiohjelma arkivalmennuksen tueksi

Olarin Voimistelijoiden aloitettiin vuonna 2017 mentorointiohjelma. Ensimmäinen vuosi oli pilottivuosi, jolloin toimintaan osallistui kuusi mentoroitavaa ja yksi mentori. Vuodelle 2018 toiminta on tarkoitus tuplata ja mukaan ottaa kaksi uutta mentoria. Mentorointiohjelmaan valitaan toimintaan sitoutuneita ja itsensä kehittämistä kiinnostuneita valmentajia ja ohjaajia hakemusten perusteella.

Olarin Voimistelijoiden mentorointiohjelman tavoitteena on valmentajien ja ohjaajien oman osaamisen kehittäminen, laadukkaan valmentamisen tunnistaminen ja positiivisen vuorovaikutuksen vahvistaminen sekä hyvinvoinnin tukeminen. Tavoitteena on toiminnan ilon ja innostuksen lisääminen sekä lapsilähtöisen toiminnan edelleen kehittäminen sekä valmentajien ja ohjaajien osaamistason kehittäminen ja sen kautta nostaa toiminnan laadun nostaminen. Mentorointiohjelma on osa OVO:n valmentajien ja ohjaajien oman osaamisen kehityspolun. (Kuva 1.)

Mentorointiohjelman seuraavina kehitystavoitteena ovat:

1. Vuorovaikutuksen kehittäminen, voimistelijan yksilöllinen kohtaaminen ja ymmärrys
2. Haasteiden kohtaaminen, tukeminen ongelmanratkaisussa
3. Valmentajan oman kehityspolun vahvistaminen

Mentorointiohjelman tavoitteet kulkevat yhdessä lasten ja nuorten urheilun laatutekijöiden sisältöjen kanssa. Mentorointiohjelmaa ovat olleet ideoimassa ja kehittämässä mentorina toimiva Elina Hirvonen sekä OVO:n toiminnanjohtaja Linda Bergström ja nuorisopäällikkönä toiminut Anni Lehtonen.

5.9 Vaihe 9: Laatutekijöiden jalkauttaminen käytäntöön jatkuu - Kesäleiri 2018

Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät – teema jatkuu käytännön jalkautuksella OVO:n perinteisellä valmennusryhmien kesäleirillä. Kaikkien valmennusryhmien yhteinen päiväleiri on järjestetty aiemmin kolme kertaa ja sen tavoitteena on jo alusta asti ollut monipuolisuuden ja yhteisöllisyyden lisääminen. Kesällä 2018 leirin sisältö tullaan vielä vahvemmin suunnittelemaan laatutekijöiden näkökulmasta varmistaen, että jokaisena leiripäivänä toteutuu ilo ja innostus, fyysisen harjoitettavuuden ja monipuolisten liikuntataitojen edistäminen sekä urheilullisten elämäntapojen opettelu. (Kuva 1.)

Leirin ensisijaisena tavoitteena on tarjota monipuolista sisältöä nuorille urheilijoille, mutta sen on tarkoitus toimia seuran valmentajille esimerkkinä laadukkaasta suunnittelusta ja monipuolisesta sekä kokonaisvaltaisesta harjoitussisällöstä.

6 Kehittämisprojektin pohdinta ja johtopäätökset

Tämän kehittämisprojektin lopputuloksena kehitettiin toimintamalleja, joilla OVOn voimistelijoiden valmennuksen laatua voidaan parantaa ja yhtenäistää. Kehittämisprojektissa aloitettiin valtakunnallisen linjauksen mukaisten lasten ja nuorten urheilun laatutekijöiden jalkauttaminen Olarin Voimistelijoiden toimintaan. Laatutekijöitä käsiteltiin koko ajan yhdessä voimistelun lajivaatimusten kanssa. Projektissa yhdistyivät valmentajien koulutustilaisuudet, työssäoppiminen ja lajivaatimusten kirjaaminen yhteiseen tietopankkiin.

Työelämän kehitystehtävän laatija toimii Olarin Voimistelijoiden valmennuspäällikkönä vastaten valmennustoiminnan kehittämisestä ja erityisesti 10–14-vuotiaiden ikäkausien valmennuksesta. Lasten ja nuorten urheilun laatutekijöiden vieminen käytännön tasolle Olarin Voimistelijoiden valmennustoiminnassa on työelämän kehitystehtävän laatijan toimenkuvan ydintoiminta-aluetta ja laatija koki tehtävää tehdessään aiheen erittäin tärkeäksi, motivoivaksi ja myös erittäin paljon omaa valmennusosaamistaan kehittäväksi.

Suomessa on tehty huipputason linjaukset lasten ja nuorten urheilusta. Tulosten saavuttamiseksi on kuitenkin erityisen tärkeää tarkastella kuinka ne toteutuvat käytännössä. Valmentajat ovat tässä työssä avainasemassa, sillä he vastaavat käytännön arkiharjoittelun toteuttamisesta. Myös Olarin Voimistelijoiden arkivalmennusta tekevien valmentajien rooli on lasten ja nuorten urheilun laatutekijöiden jalkauttamisessa merkittävä. Valmentajien työn tueksi tehtävää sisäistä seuran koulutusta ja mentorointia sekä valmentajien tiivistä tiimiyhteistyötä on tärkeää jatkaa ja kehittää laatutekijöiden suunnassa. Arkivalmennustyössä on huomioitava kunkin valmentajan osaamistaso ja löydettävä tätä vastaava toimenkuva, jotta valmennuksellinen osaaminen pystytään hyödyntämään parhaalla mahdollisella tavalla. Laadun lisääminen tarkoittaa urheilijalähtöisyyden ja sisäisen motivaation tukemisen lisäksi laadukkaita valmennusratkaisuja eli sitä, että lapsuus- ja valintavaiheen voimistelijoiden kanssa tehdään riittävällä vaatimustasolla ikäluokalle oikeita asioita, jotka antavat pohjan huippuvaiheen voimistelulle.

Osaamisen kehittäminen on myös yksi kolmesta Voimisteluliiton tulevaisuuskuvan 2017–2020 painopisteestä (Voimistelu 2017b). Olarin Voimisteliijoissa tehdyn kehittämisprojektin vaikutukset tukevat myös muiden voimisteluseurojen ja Voimisteluliiton valmennustyötä ja nämä sidosryhmät voivat hyödyntää vastaavanlaisia malleja omaan toimintaansa soveltaen.

Valmennuksen laadun kehittämiseksi on jo aiemmin kehitetty ikäkausivalmennusjärjestelmä, ”Voimistelijan portaat” ja seuran koulutuspäivät. Seura tukee myös valmentajien

kouluttautumista taloudellisesti. Toiminnan kehittämiseksi Olarin Voimistelijat tekee vuosittain tyytyväisyyskyselyn valmennusryhmiensä voimistelijoille ja heidän vanhemmilleen, lopettamiskyselyn toiminnasta poisjääville sekä valmentajien koulutus- ja tyytyväisyyskyselyn. Tässä kehitysprojektissa kehitetyt uudet toimintamallit täydentävät ja monipuolistavat jo olemassa olevia toimintamalleja.

Kehitysprojektin tavoitteet ja mittarit asetettiin yhdessä Olarin Voimistelijoiden päävalmentajan Anneli Laine-Näätäsen kanssa. Tavoitteet ja mittarit ovat myös osa OVO:n valmennuksen strategiaa vuosille 2018–2020. Strategian laadinnassa ovat olleet mukana myös seuran hallituksen puheenjohtaja ja valmennustoiminnasta vastaava Johanna Lehto ja seuran varapuheenjohtaja Kaisa Vikkula.

Tavoitteet ja mittarit:

Tavoite 1: Kansainvälisen huipputaso edustusjoukkue jatkossakin ikäluokasta riippumatta ja olympiatason rytmisen voimistelun yksilö

Mittari 1: MM-mitali vuosittain, olympiapaikka

Tavoite 2: Positiivinen, tehtäväsuuntautunut ja yksilöä huomioiva harjoitusilmapiiri jokaisen ikäluokan ja joukkueen valmennuksessa

Mittari 2: Urheilu-urien pidentyminen, yhteisöllisyyden lisääntyminen

Tavoite 3: Parempi laatu voimistelijoiden peruslajitekniikoissa (jalkatekniikka, kannatus) ja ikätasolle vaadittavat fyysiset ominaisuudet, jotka mahdollistavat menestymisen huippuvaiheessa

Mittari 3: Päävalmentajan seuranta kausittain OVO:n tehopäivässä

6.1 Asiantuntijuuden vahvistamisen merkitys osana laatutekijöiden jalkauttamista

Lähtökohtana lasten ja nuorten laatutekijöiden jalkauttamiselle ja lajin vaatimusten toteutumiselle tasalaatuisesti ja optimaalisesti on valmennuksen asiantuntijuuden lisääminen. Yleisellä tasolla asiantuntija määrittellään siten, että hän toimii kokemuksen perusteella, pystyy intuitiiviseen päätöksentekoon ja hänen sitoutumisensa on syvällistä. Asiantuntijaksi tullaan vuosien tietoisella, tavoitteellisella ja suunnitelmallisella opiskelulla ja harjoittelulla. Opiskelu sisältää jatkuvaa ja tietoista suorituksen tarkkailua, virheiden tekemistä ja niiden korjaamista sekä sisältää saavutetun osaamistason arviointia. Kehitys asiantuntijaksi ei ole aina suoraviivaista, vaan välillä matkalla voi olla tasanteitakin. Asiantuntijaksi haluavalta vaaditaan systemaattista tavoitteenasettelua, jossa keskeisessä roolissa ovat

nykyisen suoritustason ylittävät tavoitteet. Asiantuntijaksi nouseminen voi edellyttää huomattavaakin ponnistelua ja vaivannäköä. (Collin 2009.)

Matkalla valmennuksen asiantuntijaksi tarvitaan niin praktista, formaalia kuin metakognitiivista ja reflektiivistä tietoa. Praktista tietoa ovat äänetön, hiljainen ja kokemuksesta syntyvä tieto. Siihen kuuluvat arviointikyky, suhtautumistapa ja ongelmanratkaisutaito. Formaali tietoa ovat oppikirjatieto ja eksplisiittinen tieto eli tieto, joka on ilmaistu selkeästi. Metakognitiivinen ja reflektiivinen tieto on itsearviointitaitoa, tietoisuutta omista toimintatavoista ja oman toiminnan ohjausta. Siihen kuuluu praktisen ja formaalin tiedon yhdistäminen sekä oman tien löytäminen. (Collin 2009.)

Kehitysprojektin vaiheet tukivat erityisen hyvin formaalin tiedon lisäämistä Olarin Voimiste-
lijoiden valmentajien keskuudessa. Kun seurassa on noin sata valmentajaa, laajan joukon osaamisen kehittämiseen tiedon jakaminen ja koulutukset ovat hyviä toimintatapoja. Praktinen tieto kasvoi käytännön esimerkkien ja yhdessä tekemisen kautta. Mentorointiohjelman kautta päästään kehittämään niin praktista tietoa kuin metakognitiivista ja reflektiivistä tietoa. Kehitysprojektin kautta valmentajien tietoisuus ja osaamistaso nousivat, mutta huippuosaajiksi kehittymisessä on vielä matkaa.

Kognitiivisen näkökulman mukaan asiantuntijuuteen kehittyminen voidaan jakaa viiteen tasoon (Collin 2009.):

1) Noviisi eli aloittelija

Tyypilliset piirteet: ongelmien ratkaisu sääntöjen ja toimintaohjeiden varassa, suhde toimintaympäristöön irrallinen

2) Edistynyt aloittelija

Tyypilliset piirteet: pystyy ottamaan huomioon tilannetekijöitä, ei vielä tietoista tavoitteenasettelua

3) Pätevä ongelmanratkaisija

Tyypilliset piirteet: tietoinen tavoitteenasettelu, tilannetekijöiden valikoiva huomioonotto, toiminta tuloskeskeistä

4) Taitava suorittaja

Tyypilliset piirteet: pyrkii ymmärtämään toimintaympäristöä, hahmottaa tilanteita kokonaisuuksina, luottaa kokemukseensa ja mallitapauksiin

5) Asiantuntija / Expertti

Tyypilliset piirteet: toimii kokemuksen perusteella, intuitiivinen päätöksenteko, syvälinen sitoutuminen

Asiantuntijuuden lisääminen ja pitkäaikaisten valmentajaurien merkitys on ensisijaisen tärkeä, kun halutaan kehittää valmennuksen laatua ja saada aivan huipputasoa osaajia eli eksperttitason asiantuntijoita, joilla on taitoa valmentaa voimistelijoita kohti huippuvaiheen MM-mitalisijoja. Seuran on tärkeää saada kokeneita valmentajia jatkamaan mahdollisimman pitkään. Asiantuntijaksi kehittyminen vie useita vuosia ja tämän pitkän kehitymispolun arvostusta tulisi nostaa. Kokeneiden valmentajien työn arvostusta tulisi lisätä ja heidän uran jatkumista tulisi tukea ja tarjota heille kehitysmahdollisuuksia. Myös päätoimisten valmentajien lisääminen on yksi merkittävä tekijä, jotta kokeneet asiantuntijatason valmentajat saadaan toimimaan käytännön valmennustyössä.

Minna Blomqvistin (2013) tutkimuksen mukaan kokemukseen liittyvistä oppimistilanteista noin puolet liittyi arkivalmennukseen ja noin viidennes vuorovaikutustilanteisiin muiden valmentajien tai valmennustiimin kanssa. Vain joka kymmenennen vastaajan tärkein oppimiskokemus liittyi oman valmennustoiminnan arviointiin ja reflektointiin ja lähes yhtä monen toisilta valmentajilta oppimiseen heidän toimintaansa seuraamalla ja tarkkailemalla. Pienellä osalla vastaajista tärkein oppimiskokemus liittyi mentorointiin, tutorointiin tai johonkin muuhun arkielämän kokemukseen kuin valmennukseen. (Hämäläinen 2013, 32.)

Olarin Voimistelijat tarjoaa laajasti koulutusta omille valmentajilleen. Valmentajien tueksi on monenlaisia koulutustoimia, jotka koskettavat valmentajia laaja-alaisesti. Seuralta kuitenkin vielä puuttuu kokeneiden ja huipputasoa lähellä olevien valmentajien koulutuspolku. Myös edellä mainittu tutkimus puoltaa kokemuksen merkitystä ja vahvistaa sitä, että kehitysyhteistyön tulisi olla vielä tiiviimpää valmentajien välillä – erityisesti nykyisten ja mahdollisten tulevaisuuden huippuvalmentajien välillä. Parasta osaamista tulisi jakaa esimerkiksi siten, että kokeneimpien valmentajien valmennustiimeissä toimisi niitä pitkäjänteisesti sitoutuneita valmentajia, joiden osaamista halutaan kehittää kohti huipputasoa. Valmentajan asiantuntijuus liittyy vahvasti toimintaympäristöön, joten osaamista olisi hyvä kehittää siten, että asiantuntijuus kohdistuisi tietyn urheilijanpolun vaiheen eli lapsuusvaiheen, valintavaiheen tai huippuvaiheen valmentamiseen.

6.2 Osaamisen resursointi – miten käytetään parhaiten hyväksi se mitä jo on?

Huomionarvoinen asia asiantuntijuuden lisäämisessä on se, että käytettävissä olevat resurssit sijoitetaan valmennusjärjestelmään siten, että seurassa toimivat valmentajat toimivat oikeissa ympäristöissä ja oikean ikäisten ja tasoisten voimistelijoiden kanssa. Toimivissa valmentajatiimeissä yhdistyy kokemus ja valmentajan uraansa aloittavat entiset voimistelijat, jolloin myös työssä oppimista tuetaan käytännön valmennuksen kautta.

Kehitysprojektin tavoitteiden toteutumiseksi valmennusjärjestelmää kehitettiin vuoden 2017 aikana siten, että 12–14-vuotiaiden Team-joukkue on jatkossa seuran päävalmentajan valmennuksessa. Valmennuksellista osaamista resursoitiin enemmän myös haastajajoukkueisiin, jotta mahdollisimman monella voimistelijalla on edellytykset jatkaa huippuvaiheeseen. Valmennusjärjestelmää on suunniteltu kehitettävän siten, että jatkossa uutta ikäkautta perustettaessa huipulle tähtäävälle tasolle valitaan noin 20 voimistelijaa ja sama valmennustiimi vastaa koko ikäluokasta. Lapsuusvaiheessa joukkueiden erottelu SM-tasolle tai kilpatasolle ei ole merkittävää, sillä kaikkien voimistelijoiden valmennuksessa tulisi huomioida lasten urheilun laatutekijät ja taata jokaiselle mahdollisuus kehittyä omien tavoitteiden suunnassa. Voimistelijoille voi kuitenkin tarjota eri harjoitusmääriä, mm. vapaaehtoisin lisäharjoituksin tai taitoharjoituksin, jotta voimistelijoilla on mahdollisuus harjoitella oman innostuksensa mukaan. On tärkeää huomioida myös useamman harrastuksen yhdistämisen mahdollisuus.

Kehitysprojektin aikana seurassa alettiin toteuttaa lajien välistä yhteistyötä siten, että rytmisen voimistelun huippuvalmentajat toimivat apuna joukkuevoimistelijoiden fysiikan ja lajitaitojen kehittämisessä. Valmennusosaamista on mahdollista nostaa siten, että vastuupalmentajat seuraavat säännöllisesti päävalmentajan ja muiden kokeneempien valmentajien vetämiä harjoituksia ja pääsevät koulutusmatkoille esimerkiksi kansainvälisiin kilpailuihin. Lajivalmennuksen laadun lisäämisessä tärkeitä yhteistyökumppaneita ovat kansainväliset huippuvalmentajat, joiden kanssa yhteistyön jatkaminen ja mahdollisesti myös lisääminen on tärkeää.

Valmentajien toiveena on erityisesti yhteistyön lisääminen ikäkausien välillä ja vanhempien voimistelijoiden esimerkin sekä valmentajien kokemuksen hyödyntäminen entistä paremmin. Myös valmentajien kokemuksen, persoonan ja oman mielenkiinnon toivottiin vaikuttavan enemmän siihen asemaan, jossa valmentaja työskentelee. Tavoitteena kehitysideoille ja toiveille oli valmennuksen tasalaatuisuuden lisääminen. Vastuupalmentajat toivovat, että valmentajien vastualueet määritetään voimistelijoiden ikätason lisäksi tavoite- ja taitotason perusteella. Vastuupalmentajien ympärille toivotaan toimivia valmennustiimejä, joissa myös vastuun jakaminen onnistuu. Vastuupalmentajina toimivat kokeneet ammattivalmentajat.

Haasteena valmentajien osaamisen kehittämisessä on valmentajan työtä niin päätoimisenä kuin oman työn tai opiskelujen ohessaikin tekevien valmentajien jokseenkin suuri vaihtuvuus. Valmennustyössä kehittyminen on pidempi prosessi ja olisi toivottavaa, että ne valmentajat, jotka ovat motivoituneita kehittämään itseään asiantuntijoiksi tai ovat jo kehittyneet korkealle tasolle, saataisiin pidettyä mukana toiminnassa. Tähän apuna voisi

olla valmentajien arvostuksen nostaminen ja kiitoskulttuurin vahvistaminen sekä erityisesti kehittymismahdollisuuksien tarjoaminen. Valmentajien on tärkeää kokea, että juuri heitä arvostetaan siinä tehtävässä, jota he tekevät ja että he saavat jatkossakin sopivan haastavia työtehtäviä. Tärkeässä roolissa on myös kasvattivalmentajien huomioiminen ja seuran sisällä tehtävä valmennus- ja tuomariyhteistyö. Valmennuksen osajia tarvitaan jatkuvasti lisää. On hienoa, että seurassa pystytään kehittämään kansainvälisen tason huippuvoimistelijoita ja ohjata heitä myös valmentajan polulle oman voimistelu-uran jälkeen. On myös huomioitava, että vanhemmat ovat suurena voimavarana valmennustoiminnassa ja valmentajilla ja seuralla sekä vanhemmillä tulee olla yhteinen suunta.

6.3 Huipulle vaadittavia menestystekijöitä

Monet huipulle vaadittavat perusasiat ovat hyvässä kunnossa Olarin Voimistelijoiden valmennuksessa. Jotta kehitysprojektin tavoitteet toteutuvat ja valmennuksen tasoa pystytään nostamaan entisestään, tulee löytää ne kriittiset menestystekijät, joita voidaan valmennuksessa vielä nostaa korkeammalle tasolle. Yksi menestystekijöistä on hyvä pohjatyön lapsuusvaiheessa, jotta kehitys lähtee heti oikeaan suuntaan ja vaadittavat ominaisuudet kehitetään oikeassa järjestyksessä. Lajissa, joka vaatii varhaista erikoistumista ja jossa huippuvaiheessa ollaan jo 16-vuotiaana, tulee pohja olla valmis jo lapsuusvaiheessa. Mitä paremmin ja pitkäjänteisemmin menestystekijät pystytään huomioimaan arjen valmennustyössä, sitä parempia tuloksia saadaan valmennuksessa. Merkittävänä tekijänä valmennuksen laadun lisäämisessä on siis oikeiden painopisteiden valinta.

6.3.1 Psyykkiset ominaisuudet johdattavat kohti huippuvaihetta

Voimistelijoiden jatkaminen huippuvaiheeseen asti on yksi kriittinen tekijä, johon tulee kiinnittää erityistä huomiota. Valmennuksessa tulee kiinnittää huomiota sisäistä motivaatiota ja tehtäväsuuntautunutta ilmapiiiriä tukevia tekijöitä.

Lapsuus- tai valintavaiheessa ei pysty ennustamaan kuka jatkaa ja kuka ei, joten kaikki voimistelijat ovat yksilöinä tärkeitä sen hetkisestä taitotasosta riippumatta. Jo nuorille voimisteliijoille on hyvä puhua mahdollisuudesta päästä seuran naisten edustusjoukkueeseen OVO Teamiin ja tavoitteena on antaa mahdollisimman monelle mahdollisuus olla mukana edustusjoukkueessa. Matkalla huipulle hyvän harjoitusasenteen merkitys on erittäin tärkeää. Kaikki edustusjoukkueeseen päässeet ovat harjoitelleet hyvällä asenteella ja heillä on ollut halu oppia uutta. Hyvän harjoitusasenteen syntymistä tukee realistinen minäkuva. Urheilijalla pitää olla myös usko itseensä ja onnistumiseen. On jokaisen yksilön oma valinta haluaako huipulle vai haluaako panostaa johonkin muuhun ja valmentajalle on myös

tärkeä löytää ne yksilöt, jotka haluavat huipulle. Huolimatta kunkin voimistelijan pitkäntäh-
täimen tavoitteesta valmentajan tulee muistaa myös, että jokainen voimistelija on juuri
siinä hetkessä tärkeä. Tavoitteena ovat urheilijan onnellisuus ja positiiviset tuntemukset
voimistelusta myös voimistelu-uran jälkeen.

Joukkuehenki ja positiivinen yhdessä tekeminen ovat tärkeässä roolissa. On tärkeää huo-
mioida, että hyvään joukkuehenkeen kuuluvat myös valmentajat ja voimistelijoiden van-
hemmat. Hyvään joukkuehenkeen kuuluvat avoimuus, rehellisyys ja se, että kaikki ovat
tervetulleita mukaan. On tärkeää haluta yhdessä, että joukkueesta tulee maailman paras.
Valmentajien on tärkeää pitää myös koko ikäryhmän yhteisiä tilaisuuksia, sillä ajan myötä
ikäryhmän joukkueet sekoittuvat ja tällöin on hyvä tuntee jo tulevia joukkuekavereita etu-
kätehen. Kun joukkueita rakennetaan, tulee huomioida, että erittäin hyvän harjoitusasen-
teen omaavia ja tavoitesuuntautuneita lapsia ja nuoria on joukkueessa riittävästi, jolloin
koko joukkueen ilmapiiri on todennäköisesti myös parempi.

Viimeistään valintavaiheessa on tavoitteena oppia harjoittelemaan ja ottamaan vastuuta
itse omasta harjoittelusta sekä asettamaan omia tavoitteita. Valmentajan tehtävä on opet-
taa, tukea ja mahdollistaa harjoittelemaan oppiminen sekä opettaa, että harjoittelu tapah-
tuu voimistelijaa itseään varten. Myös kilpailemaan opettelu kuuluu valintavaiheen paino-
pisteisiin.

Kehitysprojektissa esiin tulleet psyykkiset tekijät ovat samansuuntaisia kuin valmennuskir-
jallisuudessa esitetty teoria. Kehitysprojektin aikana teoriatietoa sovellettiin lajiin ja val-
mentajien kokemukseen. Käytännön toimintamallien kautta pohdittiin miten psyykkistä val-
mennusta voi konkreettisesti hyödyntää lapsuus- ja valintavaiheessa.

6.3.2 Liikkuvuus ja voima ovat fyysisistä ominaisuuksista tärkeimmät

Toinen kriittinen menestystekijä on fyysisen pohjan luonti tarpeeksi vahvalle tasolle jo lap-
suusvaiheessa. Monipuolisen harjoittelun lisäksi tulee huomioida lajin asettama vaatimus-
taso erityisesti liikkuvuuden osalta. Liikkuvuuden vastapainona tulee tehdä myös ikä-
tasolle sopivia voimaa ja hallintaa kehittäviä harjoitteita.

Liikkuvuus on fyysisistä ominaisuuksista tärkein. Käytännössä joukkuevoimisteliijoilla liik-
kuvuus ei tällä hetkellä pääsääntöisesti ole niin hyvällä tasolla ennen huippuvaihetta, kun
sen pitäisi. Vaatimustasoa hyvän liikkuvuuden kriteerien suhteen tulisi siis tiukentaa. Liik-
kuvuuden tulisi olla painopisteen lapsuusvaiheessa, sillä huipulle vaadittava liikkuvuus-

taso olisi hyvä saavuttaa jo 10–11-vuotiaana. Tällöin lajiliiketekniikat luodaan hyvän fyysisen pohjan päälle, eikä päinvastoin, kuten se valitettavasti usein vielä on. Liikkuvuusharjoittelun tulee olla päivittäistä ja kuulua myös omatoimiseen harjoitteluun. Liikkuvuusharjoittelua tulisi lisätä erityisesti OVO:n alle 12-vuotiaiden valmennustoiminnassa. Erilaiset testit ja motivointi venyttelyn innostamiseksi ovat tärkeässä roolissa. Ennen pituuskasvun alkua tulisi erityisesti huomioida takareisien riittävä liikkuvuus. Tämä on erittäin tärkeää, jotta pystytään ennaltaehkäisemään lantionseudun rasitusvammat. Joukkuevoimistelun sääntöjen vaatimustaso liikkuvuuden suhteen ei ole niin vaativa, kuin esimerkiksi rytmisessä voimistelussa. Useat kansainväliset kilpakumppanit tulevat lajiin rytmisen voimistelun pohjalta, joten tällä hetkellä suomalaiset joukkueet häviävät liikkuvuudessa esim. venäläisille ja bulgarialaisille.

Voimistelijan ryhdin ja keskivartalon hallinnan perusteena on oikea perusasento. Voimistelijan perusasento tulee opettaa aivan harjoittelun aluksi. Perusasennossa seisotaan korkeilla päkiöillä paino isovarpaan ja toisen varpaan välissä. Isovarpaiden välissä voi olla pieni väli, mutta kantapää ja reidet tulee pitää yhdessä. Pakaran ja alavatsan lihasten tulee olla aktiiviset ja päkiöiden, lantion ja hartioiden tulee olla vertikaalisessa linjassa toisiinsa nähden. Kädet linjataan hartialinjan taakse. Myös näihin peruslinjauksiin tulisi kiinnittää enemmän huomioita jo aivan harjoittelun alussa, sillä oikean keskivartalon asennon päälle opetellaan puhtaat lajitekniikat. Perustekniikoiden ja hyvän voimistelun laadun tunnistamista tulisi lisätä valmentajien koulutuksissa, sillä tällä hetkellä Suomessa on liian vähän valmentajia, jotka osaavat vaatia puhdasta laatua lajiliikkeisiin. Puhtaan laadun tunnistamisessa merkittävä tekijä on myös silmän harjaantuminen oikeiden linjojen katsomiseen.

Keskivartalon lihaskestävyysharjoitteluun tulee keskittyä lapsuusvaiheessa, jotta lajiliikkeet on mahdollista suorittaa oikealla tekniikalla. Fyysisen harjoittelun lisäksi voiman kehittyminen on hyvä huomioida myös lajiharjoittelussa. Jos lajivalmennuksessa vaaditaan mm. vahvoja ja aktiivisia käsiä ja laajoja liikeratoja, niin keskivartalon voima kehittyy myös lajisuorituksessa. Voimaharjoittelua voi tehdä myös toiminnallisilla harjoitteilla.

Nopeusharjoittelu on myös tärkeää, jotta liikenopeus ja ketteryys kehittyvät. Nopeutta lajinomaisesti voidaan harjoitella mm. viestein ja tikapuita apuna käyttäen. Kestävyys ei tällä hetkellä suomalaisten joukkueiden ongelma. Kestävyysharjoittelu ei voi kuitenkaan unohtaa, sillä onnistunut kilpailusuoritus vaatii hyvää kestävyyspohjaa ja hyvä kestävyyspohja auttaa myös harjoituksissa jaksamiseen ja palautumiseen. Kestävyys ei ole kuitenkaan kriittinen menestystekijä tällä hetkellä.

Fyysinen harjoitettavuus koostuu hyvistä ja monipuolisista liikkumistaidoista (esimerkiksi juoksu, kiipeäminen, hyppääminen, laukkaaminen), tasapainotaidoista (kieriminen, pyöriminen, alastulo ja pysähtyminen) sekä välineenkäsittelystä. Lapsuus- ja valintavaiheessa tulee harjoittaa liikkuvuutta, nopeutta, voimaa ja kestävyyttä monipuolisin keinoin.

Valmennuksen laatua voidaan kehittää oppimalla seuraamaan oikeaa linjausta ja keskivartalon tukea sekä tutustumalla lajiliikkeiden biomekaniikkaan. On hyvä saada urheilija tuntemaan oma kehonsa. Valmentajan tulee seurata urheilijoiden kasvupyrähdyksiä ja hyödyntää tätä tietoa päivittäisvalmennuksessa.

Laatutekijöitä voidaan siirtää käytännön valmennustyöhön monipuolistamalla harjoittelua ja antamalla tarpeeksi erilaisia ärsykeitä sekä huomioimalla motoristen taitojen kehittymisen. Harjoittelua tulee suunnitella vieläkin tarkemmin monipuolisuuden ja motoristen tekijöiden näkökulmasta. Myös pitkäkätähtäimen suunnittelua pitäisi kehittää nykyisestä.

Olarin Voimistelijoiden valmennustoiminnassa tulisi uskaltaa vielä rohkeammin valita kehityskohteita kuhunkin vaiheeseen sopivista painopisteistä. Erityisesti lapsuusvaiheen harjoittelulla on merkittävä rooli. Olisi myös tärkeää, että valmentajilla olisi erityistä osaamista tietyn urheilijan polun vaiheen valmentamisesta ja he pääsisivät toimimaan saman ikäryhmän kanssa uudestaan, jotta osaaminen kehittyy asiantuntijatasolle.

6.3.3 Jalkatekniikan merkitys on suuri

Lajitaidoissa kriittisenä menestystekijänä on jalkatekniikka. Tällä hetkellä OVO:n ja koko Suomen joukkueet häviävät jalkatekniikassa vahvoille kilpakumppaneille venäläisille ja bulgarialaisille. Jalkatekniikka on opetettava jo lapsuusvaiheessa, sillä kaikki voimistelu lähtee jaloista. Lähtökohtaisesti jalkatekniikka tulisi olla opetettu jo 10–12-vuotiaiden sarjaan siirryttäessä.

Tällä hetkellä joukkueilla pääsääntöisesti nilkan ojennus on hyvin harjoiteltua, mutta erityisesti aukikierto on vielä puutteellista. On tärkeää huomioida, että linjaus lähtee lonkasta asti. Puhtaasti jalkatekniikkaan tulisi keskittyä ainakin kymmenen minuuttia jokaisessa lapsuusvaiheen arkiharjoituksessa. Jalkatekniikka on myös osana kaikkea lajiharjoittelua. Hyvää jalkatekniikkaa vaaditaan ja sitä voidaan harjoitella myös tasapainoja, hyppyjä ja vartalonliikkeitä harjoiteltaessa.

Valmentajan tulee oppia näkemään oikea jalkatekniikka ja oppia opettamaan sitä. Baletti tukee voimistelun lajiharjoittelua, etenkin jos sitä tehdään useamman kerran viikossa. Hyvän jalkatekniikkaan ei riitä kuitenkaan pelkkä oheisharjoitteluna tehty baletti, vaan hyvän jalkatekniikan opettamisen ja vaatimisen on oltava kokonaisvaltaista ja sisällyttävä kaikkien lajiharjoitteluun. Hyvän jalkatekniikan tunnistamiseen auttaa rytmisen voimistelun kansainvälisten huippujen katsominen. Tämän avulla valmentaja oppii ymmärtämään, mitä hyvä jalkatekniikka tarkoittaa.

Voimistelua koskevassa kirjallisuudessa ja valmennusopissa jalkatekniikan rooli on verrattain pieni. Jalkatekniikka on vielä sellainen osa-alue, josta ei ole suomalaisilla valmentajilla ei ole riittävästi tietoa tai sen merkitystä ei ole tiedostettu riittävästi.

6.3.4 Riittävän laaja liikepankki on rakennettava jo lapsuusvaiheessa

Jo lapsuusvaiheessa voimisteljoilla tulisi olla lajitekniikan puolesta valmiudet oppia naisten sarjoissa vaadittavia vaikeusosia, vaikka itse liikkeitä ei vielä kokonaisuudessaan vielä tehtäisikään. Huippuvoimistelijan urapolku ei konkreettisesti määritä, mitä vaikeusosia tulisi harjoitella kilpailuohjelmassa ja sen ulkopuolella, mikäli tavoittelee menestystä huippuvaiheessa. Sen vuoksi on tärkeä tarkastella käytännössä mitä vaikeusosia maailman huippujoukkueet tällä hetkellä tekevät.

Maailman kärkijoukkueiden liikevalikoimista (joukkuevoimistelun MM-kilpailut 2017) löytyy seuraavat vaikeusosat, joihin pohjatyö tulee tehdä jo lapsuusvaiheessa.

Tasapainot:

- Etutasapaino (korkea kädellä/ matala ilman kättä)
- Illusion
- Kellistys
- Kellistys lattialla
- Korkean jalan piruetti
- Penchepiruetti
- Pystäri / penche
- Ristari
- Sivutasapaino ilman kättä

Hypyt:

- Harppaus taivutuksella
- Kasakka

- Kauris taivutuksella
- Kierreharppa/-rengas
- Rengashyppyt yhdenjalan ponnistuksella/ tasaponnistuksella ja eri variaatioin

Valmennuksessa on kuitenkin tärkeää huomata lajin mahdollinen kehitys ja vaatimustason nousu. Tulevaisuuden huippujoukkueella on mahdollisesti liikepankissaan myös joku oma-peräinen vaikeusosa tai niiden variaatio, joka on erityisesti heidän joukkueelleen tyypillinen ja jota muut joukkueet eivät kilpailuohjelmassaan tee.

6.3.5 Loukkaantumisten ennaltaehkäisy

Harjoittelu kohti huippuvaihetta on optimaalisempaa, mikäli urheilija pysyy mahdollisimman terveenä voimistelijan polun eri vaiheissa. Kun kasvu on kovimmillaan, lihasten kiinnityskohtiin tulee eniten räsitystä. Loukkaantumisen ennaltaehkäisyssä avainasemassa on puhtaat linjat ja liikehallinta. Ennen kasvupyrähdysten alkua keskivartalon voiman ja hallinnan sekä aktiivisen liikkuvuuden tulisi olla hyvällä tasolla. Puhtaiden vaikeusosien lähtökohtana on puhdas spagaatilinja. Tämä tarkoittaa sitä, että pohjatyo tulee tehdä alle 12-vuotiaana riittävälle tasolle. Mikäli pohjataso ei ole riittävää alle 12-vuotiaana, ominaisuuksia yritetään kuroa kiinni myöhemmässä vaiheessa ja tällöin loukkaantumisriski kasvaa.

Valmennuksen teoria kertoo hyvin paljon loukkaantumisten ennaltaehkäisystä ja kasvun vaikutuksesta rasitukseen. Valmentajan merkitystä puhtaiden liikeratojen tarkkailussa ja vaatimisessa voisi vielä korostaa. Valmentajan tulee seurata ja korjata puhtaita liikeratoja jokaisessa harjoituksessa, jotta voimistelija oppii itse tunnistamaan ne. Valmentajan tulee korjata vartalon neljän asento oikein ja lonkat tasaan spagaatiasennoissa lattialla. Puhtaat vaikeusosat edellyttävät myös jalkojen aukikiertoa, alavatsalihasten ja pakaroiden aktiivista käyttöä sekä hyvän yläselän ryhdin saavuttamiseksi käsien linjaamista hartialinjan taakse.

Kasvupyrähdysten alku on yksilöllistä, mutta keskivartalon voimaa ja liikkuvuutta ehditään kehittää joidenkin voimistelijoiden kohdalla vielä 12–14-vuotiaiden sarjassa ennen kasvupyrähdysten alkua. Ennen murrosikää keskivartalon voiman kehittäminen on tärkeässä roolissa. Erityisesti kasvuvaiheessa harjoittelun tulee olla monipuolista ja rasitustason ja määrien huomiointi on tärkeää. Kasvuvaiheen aikana iskutusta ei saisi tulla liikaa. Tämä tarkoittaa, että ponnistusten ja lajihyppyjen määriä tulisi seurata ja mahdollisesti vähentää.

Riittävä uni ja ravinnonsaanti ovat myös kasvuvaiheessa erittäin tärkeässä roolissa. On tärkeää pitää myös kokonaisia lepopäiviä, jotta voimistelijan saama kokonaisenergia menee kasvuun. Mikäli voimistelijalla on kiputiloja, niihin tulisi puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Välitön lepo niiden liikkeiden osalta, joissa kipu tuntuu, on nopea ensiapu vammojen hoitoon. Lasten ja nuorten ryhmien tukitiimiin tulisi kuulua nimetty terveyden huollon ammattilainen – esimerkiksi fysioterapeutti, osteopaatti tai vastaava.

6.3.6 Monipuolisten liikuntataitojen kehittäminen

Joukkuevoimistelun harjoittelu on jo varhaisessa vaiheessa hyvinkin erikoistunutta. Tämän vuoksi harjoittelun monipuolisuusteen ja motoristen taitojen kehittämiseen tulee kiinnittää erityistä huomioita erityisesti lapsuusvaiheessa. Myös myöhemmissä vaiheissa fyysisen harjoittelun ja oheisharjoittelun monipuolisuuden merkitys on tärkeä.

Monipuoliset liikuntataidot takaavat laadukkaamman ja turvallisemman harjoittelun. Tällöin urheilija omaksuu nopeammin uusia asioita, mikä toimii myös isona motivaation lähteenä. Kun liikuntataidot ovat monipuoliset, kudosten kuormitus on vähäisempää ja loukkaantumisilta vältytään todennäköisemmin. Monipuolisuus mahdollistaa myös isommat määrät harjoittelussa.

Hyviä liikkumistaitoja ovat erilaiset juoksut (polvennosto- ja pakarajuoksu), kävelyt (kuten karhu- ja rapukävelyt), erilaiset hyppäämiset (tasa- ja vuoroloikat ja rytmistä hyppäämiset) sekä kiipeäminen (mm. penkkejä pitkin tai puolapuilla). Monipuolisuuden takaamiseksi kaikki harjoitteet tulee tehdä molemmin puolin. Tasapainotaitoja voidaan kehittää monipuolisilla keinoilla, kuten pyörimisellä (kuperkeikat ja kärrynpyörät), alastuloilla ja pysähtymisellä yhdelle tai kahdelle jalalle (alaraajojen linjaus ja jarruttava lihastyö), ylösalaisilla asennoilla (käsilläseisonnat). Hyviä harjoitteita ovat myös esim. kieriminen, väistäminen, kääntyminen ja tasapainoilu.

Voimistelussa tarvitaan kaikkia lihastyötapoja. Erilaisiin lihastyötapoihin kuuluvat eksentrisen eli jarruttava lihastyö, konsentrisen lihastyö, jossa lihas supistuu ja isometrinen lihastyö, jossa lihaksen pituus pysyy vakiona eli staattisena. Eksentrisen harjoittelun on todettu vähentävän vammojen syntyä tehokkaasti. Erilaisia lihastyötapoja voidaan harjoitella sekä yhdistellen, että yhteen tapaan keskittyen. Balettiharjoittelussa toteutuu erityisesti eksentrisen lihastyö ja se onkin hyvin lajinomainen tapa kehittää voimaa.

Voimistelun suhteellisen korkeiden harjoitusmäärien takia voimistelun harrastajat yleensä lopettavat muut harrastukset jo varhaisessa vaiheessa. Hyviä kannustimia monipuoliseen

liikkumiseen ovat esimerkiksi erilaiset lajikokeilut ja yhdessä perheen kanssa tehty liikunta. Valmentajat voivat myös itse keksiä uusia kannustimia monipuolisen liikunnan takaamiseksi.

6.3.7 Urheilullisten elämäntapojen kehittäminen

Etenkin kodin rooli on merkittävä urheilullisten elämäntapojen oppimisessa. Liikunta- ja urheiluolosuhteisiin vaikuttavat seurassa tehtävän työn lisäksi voimistelijan perhe ja koulu. Tärkeää on, että kodilla, koululla ja seuralla on yhteinen suunta. Valmentajalla ja seuralla on tärkeä rooli olla aktiivisena osapuolena perheiden tietoisuuden lisäämisessä. Vanhempiä ja koulua ei pidä mieltää urheiluharrastusta haittaaviksi tekijöiksi vaan päinvastoin ottaa nämä tahot mukaan aktiivisiksi toimijoiksi kehittämään ja tukemaan valmennustoimintaa.

OVO:n lapsuus- ja valintavaiheen voimistelijat harjoittelevat ohjatusti ikä- ja kilpailusarjasta riippuen 10–18 tuntia viikossa. Tämän lisäksi valmentajat voivat antaa ohjeita kotiharjoitteluun. Perheiden tehtävänä on kuitenkin vastata siitä, että 20 tunnin viikoittaisesta suosituksesta puuttuvat liikuntatunnit tulee täyteen. Valmentajat ja vanhemmat voivat yhdessä pohtia mistä puuttuvat tunnit saadaan kokoon. Koulu- ja harjoitusmatkojen kulkeminen jalan tai pyörällä lisää arkiliikunnan määrää. Lisäksi perheen kanssa yhdessä tehty liikunta tukee riittävän kokonaisliikuntamäärän toteutumisessa.

OVO:n lapsuusvaiheen valmentajat ovat selkeästi aktivoituneet kokonaisliikuntamäärästä tiedottamiseen ja tehneet erilaisia toimenpiteitä sen eteen. Käytännössä kuitenkin esimerkiksi kokonaisliikuntamääriä kirjanneiden voimistelijoiden raportoinnin perusteella kokonaisliikuntamäärät jäävät tiedotuksesta huolimatta vajaiksi. Tiedottamista tulee siis jatkaa edelleen ja mahdollisesti toteuttaa esimerkiksi koko seuran yhteisenä kokonaisliikuntamääräkampanjana.

Arkiliikunnan lisäksi on tärkeää huomioida, että taitojen oppiminen vaatii toistoja. Ohjatuissa harjoituksissa tehty toistomäärä ei välttämättä riitä huipputason saavuttamiseen. Lajissa ohjattu harjoitustuntimäärä on jo melko suuri jo lapsuusvaiheessa, mutta silti omaehtoiseen taitojen harjoitteluun tulisi kannustaa. Erityisesti liikkuvuusharjoittelua on hyvä tehdä myös omatoimisesti, sillä sen merkitys on tärkeää lapsuusvaiheessa.

Ravintoasioista puhuttaessa valmentajan on hyvä käyttää alan asiantuntijaa apuna. Seuran on tärkeä tukea jatkossakin asiantuntijan etsimisessä ja ravintoluentojen järjestämisessä niin voimistelijoille ja heidän vanhemmilleen kuin valmentajillekin.

6.3.8 Yhteistyöllä kohti huippuvaihetta

Urheilijoiden tukeminen kohti huippuvaihetta vaatii yhteistyötä kaikilta voimistelijan ympärillä olevilta tahoilta. Lähtökohtana on vieläkin monipuolisempi yhteistyö vanhempien kanssa, jossa hyvä joukkueenjohtajan rooli toiminnan koordinoimisessa ja hyvän yhteishengen luomisessa on myös merkittävä. Yhteistyö koulun kanssa on tärkeässä roolissa urheilijan polulla. Espoossa on tällä hetkellä kehitteillä yläkouluyhteistyö ja mikäli se toteutuu suunnitellulla tavalla 2018–2019 lukuvuoden alussa, niin se on suurena apuna arjen harjoittelussa. Mikäli yläkouluyhteistyö ei vielä 2018–2019 toteudu riittävässä määrin yläkouluissa, niin tämän asian kehittäminen vaatii merkittävää panostusta.

Huippuvaiheen tukemista tulisi vielä vahvistaa. Erityisesti myös taloudellisesti, jolloin urheiluun voisi keskittyä täysipainoisemmin ja urheilu-urasta voisi tulla ensimmäinen ammatti, kuten Suomen Olympiakomitean korkea-asteen kaksoisuratiimi tavoittelee. Ammatillisempi ote huippuvoimistelun tukemiseen toisi voimistelun myös halutummaksi vaihtoehdoksi valintavaiheessa ja lisäisi lajin arvostusta. Olarin Voimistelijoiden tavoitteena on olla edelläkävijä, joten tässä olisi yksi mahdollinen seuraava kehitysaskel. Tyhjästä ei tarvitse lähteä liikkeelle, sillä seurassa on jo kehitetty joitakin tukimalleja, kuten vapaaoppilaspaikka taloudellista tukea tarvitseville tai ammattivoimistelijastatus, jolla edustusjoukkueiden urheilijat saavat kiinteää kuukausipalkkaa tekemistään ohjaus ja valmennustunneista. Tukimenetelmistä voisi kehittää vielä systemaattisempia ja vakiintuneita sekä kaikkia edustusurheilijoita koskevia.

6.3.9 Yhteenveto

Lapsuus- ja valintavaiheen laatutekijät mahdollistavat menestyksen huippuvaiheessa. Tärkeimpänä tekijänä on positiivinen, sisäistä motivaatiota tukeva ja tavoitesuuntautunut ilmapiiri sekä kokeneet ja ammattitaitoiset valmentajat, joilla on riittävä osaamista kunkin urheilijan polun vaiheen harjoittelusta. Ammattilaisten johdolla tehtävä pohjatyö tulee aloittaa riittävän varhain ja pitkäjänteisesti. Painopisteitä tulee valita rohkeasti. Lajivaatimuksesta liikkuvuuden ja jalkatekniikan merkitys tulee huomioida nykyistä paremmin ja hyvää laatua tulee osata opettaa ja vaatia jo lapsuusvaiheessa. Monipuolisuus ja urheilulliset elämäntavat tukevat lajiharjoittelua ja kasvattavat kohti huippuvaihetta.

Avaintekijänä laadukkaalle valmennukselle on riittävän taitavat ja osaavat valmentajat, joilla on lajitekniikat hallussa ja jotka osaavat vaatia positiivisen kautta puhtaita suorustekniikoita. Voimistelu on vaativa laji, sillä kaiken teknisen osaamisen lisäksi myös liikkeen puhtaus ja kauneus on tärkeää.

Lähteet

Collin, K. 2009. Jyväskylän Yliopisto. Asiantuntijaksi oppiminen, ammatillisen identiteetin kehittyminen ja moniammatillinen työ. Luettavissa: <https://koppa.jyu.fi/kurssit/65050/luento/luentokaijacollin>. Luettu: 25.9.2017.

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S., Sipari, T. Asian-tuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. 2012. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/lapsuusvaiheen-maarittelyn-asiantuntijatyoryhman-raportti-2012-final.pdf>. Luettu: 21.8.2017.

Hakkarainen, H. 2014. Hyvästä fyysisestä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitte-luun. Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., Pirtti-mäki, M. 2014. TAVOITTEENA NUOREN URHEILIJAN HYVÄ PÄIVÄ Urheilijan polun va-lintavaiheen asiantuntijatyö. Edita Prima OY Helsinki.

Hakkarainen, H. 2015. Voiman kehittäminen. Suomen Valmentajat. Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoit-telu. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu. 2015.

Hakkarainen, H., Finni, J., Kalaja, S. 2012. Hyvä fyysinen harjoitettavuus. Finni, J., Aarre-sola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S., Sipari, T. Asiantuntijatyö urhei-lijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. 2012. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/lapsuusvaiheen-maarittelyn-asi-antuntijatyoryhman-raportti-2012-final.pdf>. Luettu: 21.8.2017.

Hiilloskorpi, H. 2012. Ravitsemusvalmennus osana naisurheilijan urapolkua. Mero, A., Uu-sitalo, A., Hiilloskorpi H., Nummela, A., Häkkinen, K. 2012. Naisten ja tyttöjen urheilual-mennus. VK-Kustannus Oy. Saarijärven Offset Oy.

Hohtari, H. 7.4.2017. Naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri, LT. Terveystalo. Naisur-heillijan erityispiirteitä – luento Olarin Voimistelijoiden valmennusryhmien voimistelijoille ja valmentajille. Espoo.

Hämäläinen, K., 2012. Valmennusosaaminen urheilijanpolun tukena. Hämäläinen, K., Blomqvist, M., Laitinen-Väänänen, S., Parviainen, A., Potinkara, P. 2012. Valmennusosaamisen käsikirja. Luettavissa: https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaaminen_2012_net.pdf. Luettu 9.10.2017.

Hämäläinen, K. 2013. Valmennusosaamisen käsikirja. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/valmennusosaamisenkasikirja2013.pdf>. Luettu: 9.10.2017.

Hämäläinen, K. 2015. Lasten ja nuorten valmennuksen suomalaiset mallit. Suomen Valmentajat. Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu. 2015.

IFAGG 2015. International federation of aesthetic group gymnastics. Competition rules of aesthetic group gymnastics for children. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/Portals/0/Joukkuevoimistelu/Dokumentit/S%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t/IFAGG-Children-Rules.pdf>. Luettu: 15.12.2016.

IFAGG 2017. International federation of aesthetic group gymnastics. Competition rules of aesthetic group gymnastics for children. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/Portals/0/Joukkuevoimistelu/IFAGG-competition-rules-2017.pdf>. Luettu: 15.2.2017.

Jaakkola T. 2012. Monipuoliset liikuntataidot. Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S., Sipari, T. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelyä tutkimustiedon pohjalta. 2012. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/lapsuusvaiheen-maarittelyn-asiantuntijatyoryhman-raportti-2012-final.pdf>. Luettu: 21.8.2017.

Jaakkola, T. 2015a. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Suomen Valmentajat. Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu. 2015.

Jaakkola, T. 2015b. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Suomen Valmentajat. Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu. 2015.

Kalaja, S. 2015. Liikkuvuuden kehittäminen. Suomen Valmentajat. Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu. 2015.

Kalaja, S. 2016. Taitoharjoittelu. Häkkinen K., Kalaja, S., Mero, A. & Nummela A. 2016. Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Livonia Print.

KAMK. 2017. Opinnäytetyöpakki. Luettavissa: <https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Toimintatutkimus>. Luettu: 30.8.2017.

KIHU 2011. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Joukkuevoimistelu, huippu-urheilijan urapolku. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=136. Luettu: 15.12.2016.

Kirjavainen, A. 2012. Voimistelulajien valmennus lapsuusvaiheesta huippu-urheiluvaiheeseen. Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi H., Nummela, A., Häkkinen, K. 2012. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Saarijärven Offset Oy.

Kokko, S. 2012. Urheilullinen elämäntapa ja rytmi. Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S., Sipari, T. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. 2012. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/lapsuusvaiheen-maarittelyn-asiantuntijatyoryhman-raportti-2012-final.pdf>. Luettu: 21.8.2017.

Kuula, A. 2009. Toimintatutkimus – Kenttätyötä ja muutospyrkimyksiä. Vastapaino. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Kuusela M. 2015. Keinoja valmentajalle lasten ja nuorten harjoittelukipinän ylläpitämiseksi. Luettavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/la-marjo_kuusela-keinoja_valmentajalle_lasten_ja_nuorten_harjoittelukipinan_yllapitamiseksi_0.pdf. Luettu: 8.10.2017.

Laine-Näätänen, A. 2012. Naisvalmentajan haasteet. Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi H., Nummela, A., Häkkinen, K. 2012. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Saarijärven Offset Oy.

Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen S. 2015. Ryhmän ja joukkueen toiminnan kehittäminen. Suomen Valmentajat. Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu. 2015.

Mero, A. 2007. Lapsen ja nuoren elimistön kehitys. Häkkinen K., Keskinen K., Mero, A. & Nummela A. 2007. Urheiluvalmennus. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., Pirttimäki, M. 2014. TAVOITTEENA NUOREN URHEILIJAN HYVÄ PÄIVÄ Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Edita Prima OY Helsinki.

Mononen K. 2015. KIHU. Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät. Luettavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/la-kaisu_mononen-lasten_ja_nuorten_urheilun_laatutekijat_0.pdf Luettu: 22.8.2017.

Mononen, K. 2016. Urheilijan polku. Häkkinen K., Kalaja, S., Mero, A. & Nummela A. 2016. Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Livonia Print.

Ojala, A & Laaksonen, M. 2012. Naisurheilun ravitsemuksen peruspilarit. Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi H., Nummela, A., Häkkinen, K. 2012. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Saarijärven Offset Oy.

OVO 2017a. Olarin Voimistelijat ry kotisivut. Luettavissa: <http://www.olarinvoimistelijat.fi/seura>. Luettu: 21.8.2017.

OVO 2017b. Henkilökohtainen tiedonanto. Linda Bergström. Toiminnanjohtaja. Olarin Voimistelijat.

OVO 2017c. Henkilökohtainen tiedoksianto. Testitulosten viitearvot. Päävalmentaja Anneli Laine-Näätänen ja fysioterapeutti, edustusjoukkueiden testauksesta vastaava Marja-Leena Viinamäki. Olarin Voimistelijat.

Rikala, A. 18.3.2017. Valmennuksen kehittäjä. Kiskallion Urheiluopisto. Voimaharjoittelu joukkuevoimistelussa - luento. Voimisteluliiton A-maajoukkueleiri. Lohja.

Rikala, A. 3.8.2017. Valmennuksen kehittäjä. Kisakallion Urheiluopisto. Luento Voimisteluliiton Talent A-leirille. Lohja.

Rikala, A. 26.8.2017. Valmennuksen kehittäjä. Kisakallion Urheiluopisto. Luento Voimisteluliiton SM 2b-ringin leirille. 26.8.2017. Lohja.

Riski, J. 2015. Kestävyyden harjoittaminen. Suomen Valmentajat. Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu. 2015.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html. Luettu: 28.8.2017.

Sipari, T. & Konttinen N. 2012. Innostus urheiluun. Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S., Sipari, T. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelyä tutkimustiedon pohjalta. 2012. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/lapsuusvaiheen-maarittelyn-asiantuntijatyoryhman-raportti-2012-final.pdf>. Luettu: 21.8.2017.

Suomen Valmentajat 2016. Valmentajalla on väliä -materiaali. Luettavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/>. Luettu: 1.1.2017.

Suomen Voimisteluliitto 2017a. Joukkuevoimistelun lajiesittely. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Joukkuevoimistelu/Lajiesittely>. Luettu: 28.8.2017.

Suomen Voimisteluliitto 2017b. Voimisteluliiton tulevaisuuskuva. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/Liitto/Voimistelun-tulevaisuus>. Luettu: 22.9.2017.

Suomen Voimisteluliitto 2017c. Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Koulutus/Terve%20Voimistelija/Voimistelussa%20esiintyneit%C3%A4%20urheiluvammoja.pdf>. Luettu: 8.10.2017.

Liitteet

Liite 1. Kansainväliset menestystekijät

Jokainen valmentaja sai kirjata ylös kaksi tekijää, jotka ovat edellytyksenä kansainväliselle menestykselle. Nämä tekijät koottiin eri aihealueiden alle.

Kansainvälisiksi menestystekijöiksi koettiin seuraavat asiat:

Ilo ja innostus

Seuraavien tekijöiden merkitys koettiin tärkeäksi

- Hyvä joukkuehenki ja positiivinen tekeminen
 - o Joukkuehenkeen kuuluu myös valmentajat ja vanhemmat
 - o Hyvään joukkuehenkeen kuuluvat avoimuus, rehellisyys, kaikki on tervetulleita
 - o Halutaan yhdessä, että joukkueesta tulee maailman paras
 - o Koko ikäryhmän yhteisiä tilaisuuksia
- Tavoitteena, että on mahdollisuus, että mahdollisimman moni on OVO Teamissa
 - o Puhuttava jo lapsuusvaiheessa, että mahdollisuus päästä OVO Teamiin
- Tavoitteena onnellisuus, positiiviset fiilikset voimistelu-uran jälkeen voimistelusta
- Asenteen merkitys on erittäin tärkeä
 - o Kaikki edustusjoukkueeseen päässeet ovat olleet mukana hyvällä asenteella ja heillä on halu oppia ja kehittyä
 - o Usko itseensä
- Kenestäkään ei pysty ennustamaan kuka jatkaa huipulle ja kuka ei
 - o Kaikki voimistelijat siinä hetkessä tärkeitä millä tasolla ovatkaan
 - o On jokaisen oma valinta haluaako huipulle vai haluaako panostaa johonkin muuhun
 - o Valmentajalle myös tärkeä löytää ne jotka haluavat huipulle
- Valmentajan on tärkeää vahvistaa sisäinen motivaatiota
 - o 1. Autonomia (urheilijan osallistaminen ja urheilija saa tehdä päätöksiä)
 - o 2. Koettu pätevyys (onnistumisen ja osaamisen tunne, kannustava ilmapiiri)
 - o 3. Yhteisöllisyyden kokemus (joukkue)

Fyysinen harjoitettavuus

Seuraavien tekijöiden merkitys koettiin tärkeäksi

Jalkatekniikka

- Opetettava lapsena, sillä kaikki voimistelu lähtee jaloista
 - o Nilkan ojennus on OVO:n voimisteliijoilla jo aika hyvällä tasolla, mutta auki-kierto on vielä puutteellista (linjaus lonkasta)
- Vähintään 10 min harjoituksesta käytettävä jalkatekniikkaan pienillä
- Omaksuttava alle 10 vuotiaana

Fyysiset ominaisuudet

- Liikkuvuus ja voima joukkuevoimistelussa keskeiset fyysiset ominaisuudet
- Lapsena paljon venyttelyä
 - o Testit ja motivointi venyttelyyn innostamiseksi
- Voimaharjoittelun kehittäminen
 - o Keskivartalon voimaa paljon
- Nopeus

- Tärkeää, jotta liikenopeus ja ketteryys kehittyvät
- Kestävyys
 - Auttaa jaksamiseen ja palautumiseen

Vaikeusosat

- Puhtaat vaikeusosat
 - Lonkat oikein spagaateissa
 - Paljon korjauksia perusspagaateissa

Monipuolisuus

- Pelkkä lajiharjoittelu ei riitä
 - Kokonaisliikuntamäärä yli 20 h
 - Arkiharjoittelua ja kilpailua
 - Laadukas valmennus (eri urheilijan polun vaiheissa)
- Motoriset perustaidot

Elämäntavat

Urheilullinen elämäntapa

- Hyvä aihe jatkossa koulutuspäiviin valmentajille

Muut vaikuttavat tekijät

- Rakenne, ryhti

Valmentajan osaaminen

- Valmentajan on osattava opettaa
- Valmentajatiimi ja yhteinen tekeminen
 - Tiimin merkitys on tärkeä
 - Yhteistyö
- Johtajuus
 - Ensin pitää osata johtaa itseään ja sitten vasta voi johtaa muita
- Koulutukset ovat tärkeitä
- Huippuvoimistelijoita valmentakseen pitää oppia myös niiltä
- Katso netistä huippuja ja opi. Suositus: Ermolova
- Voiman polku -applikaatio

Säännöt

- Valmentajan osattava ikäluokan säännöt
- Viimeistään kansainvälisellä tasolla tärkeässä roolissa myös tuomarien konsultointi

Koreografia

- Valmentajien kannattaa osallistua ohjelman tekoon
 - Tutustuminen sääntöihin ja lasten osallistaminen luovaan prosessiin
- Ohjelman teon oppii vain tekemällä paljon

Olosuhteet

- Seuran vastuulla

Vastustajien huomiointi/ taktiikka

Liite 3. Lasten urheilun laatutekijät – tavoitteiden asettelu

Lasten urheilun laatutekijät OVOn koulutuspäivä 19.8.2017

Kirjaa joukkueellesi [] syyskaudelle 2017:

- 1) yksi tavoite kuhunkin laatutekijään
- 2) miten viet tavoitteen käytäntöön
- 3) miten arvioit toteutumista/mistä näet, että olette edistyneet tavoitteessa

Ilo ja Innostus voimistelijan *osallisuuden vahvistaminen*



▽ Sinnikkyys, ahkeruuden nosto
○ → työkalo?
→ ymmärrys pätkemisestä

Fyysinen harjoitettavuus *voima, liikkuvuus, nopeus, kestävyys*



Liikkuvuus, keskivartalon voima
→ kannatus

Urheilullinen elämäntapa *arkiliikunnan lisääminen*



▽ Arkiliikunta 20-30h
→ monipuolisuutta
→ vanhempien sitoutuminen
→ osaksi arkea

Monipuoliset liikuntataidot *välineenkäsittely-, liikkumis- ja tasapainotaidot*



Aukiointo, vahva tukijalka,
tasapainotaidot

Liite 4. ”Voimistelijan portaat” OVOssa

Liitteenä Olarin Voimistelijoiden intranetistä otettuja kuvia esimerkkinä OVO:n voimistelijan portaista.

Valmennusryhmät

Harrasteryhmät

Portaat

Voimistelija

Ilo ja innostus

Urheilulliset elämäntavat

Fyysinen harjoitettavuus

Monipuoliset liikuntataidot

Tukitoiminnot ja seura

Harjoitepankki

Ohjaaja

Valmentaja

Lisää uusi sisältö

Perussisältö


Tervetuloa tutustumaan OVO:n voimistelijan portaisiin!

Voimistelijan portaat on laadittu OVO:n valmentajien arjen valmennustyön tukemiseksi.

Portaita päivitetään syksyn alkana lasten ja nuorten urheilun laatutekijöiden ja lajin kansainvälisten vaatimusten suunnassa.

Lisää uusi sisältö

Perussisältö



Painopisteet valmennuksessa:

LAPSUUSVAIHE (alle 12 v)

- Liikkuvuus
- Elmistön (hermosto, lihaksisto, luusto, sydän- ja verenkiertoelimistö) monipuolinen harjoittaminen
- Motoriset perustaidot
- Huippuvaiheessa vaadittavien vaikeusosien perustekniikat
- Huomioitava arkkiliikunnan merkitys pohjan rakentamisessa
- Keskittymiskyvyn kehittäminen, jännityksen hallitseminen

VALINTAVAIHE (12-16 v)

- Lajitekniikan kehittäminen
- Kasvupyrähdys huomiointi ja loukkaantumisten ennaltaehkäisy
- Liikkuvuus- ja voimaharjoittelu
- Kilpailamisen kehittäminen

HUIPPUVAIHE (yli 16 v.)

- Kuorimituksen ja palautumisen suhde
- Huippusuoritus tason saavuttaminen
- Aikuseksi urheilijaksi kasvaminen

Portaat

Voimistelija

- Ilo ja innokas
- Sisäinen motivaatio**
- Terveystietoisuus
- Turvallisuus
- Fyysiset tunteet
- Urheilulliset elämäntavat
- Fyysinen harjoiteltavuus
- Manipulaatit liikuntataidot
- Tukitoiminnot ja seura
- Harjoitepankki
- Ohjaaja
- Valmentaja

Sisäinen motivaatio

Sisäinen motivaatio rakentuu koetun pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden kautta. Näitä tekijöitä korostamalla valmentaja voi vaikuttaa sisäisen motivaation vahvistumiseen ja urheilijoiden viihtymiseen. (Suomen Valmentajat 2015, 120)

Koettu pätevyys

Koettu pätevyys kuvaa urheilijan käsitystä omista kyvyistään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Yksilö uskoo omien kykyjensä riittävän taidon suorittamiseen. Lapsen tai nuoren pätevyyden kokemukseen vaikuttavat esimerkiksi palautteet tehtävästä, ympäristöstä tai valmentajalta. Tämän vuoksi erityisesti nuorisourheilussa on tärkeää ylläpitää ja parantaa pätevyyden tunnetta sekä korostaa liikunnan harrastamiseen liittyviä positiivisia tunteita. Pätevyyden tunnetta lisää se, että annetut tehtävät ovat taitotasolle sopivia, ei liian vaikeita, mutta ei myöskään liian helppoja. (Finni ym 2012, 24–26, Suomen Valmentajat 2015, 35)

Autonomia

Autonomia tarkoittaa urheilijan kokemia mahdollisuuksia osallistua omaa toimintaansa koskevaan päätöksentekoon ja tehdä valintoja itse. Koettu autonomia vahvistuu, jos valmentaja ottaa urheilijan mukaan esimerkiksi harjoitusohjelmien tai harjoitusten suunnitteluun. Motivaation säilymisen kannalta on tärkeää, että urheilijalle muodostuu kokemus osallistumisesta yhteisistä asioista päättämiseen, mikä puolestaan vaikuttaa urheilijoiden positiivisuuteen, energisyyteen ja itse-tuntoon. Lapsen ja nuoren tulee olla valmennuksessa aktiivisena toimijana, eikä vain toimenpiteiden kohteena. (Finni ym 2012, 24–26, Suomen Valmentajat 2015, 35, 133)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa ihmisen luontaista tarvetta olla hyväksytyt, tuntea kuuluvansa ryhmään sekä saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta edistää urheilijan kokemus tulevansa ymmärretyksi ja arvostetuksi ryhmässä. On tärkeää, että ryhmässä toimitaan yhdessä, keskustellaan myös henkilökohtaisista asioista ja vietetään keskenään vapaa-aikaa. Nuorilla harrastuksen motivaation taustalla ovat usein halu kuulua joukkueeseen ja mahdollisuus olla ystävien parissa. Ryhmän toimintaan osallistuminen on miellyttävää ja nautittavaa. Ryhmässä vältetään toimintaa, joka aiheuttaa etäntymistä ryhmän jäsenen välillä tai itsekäitä ja ryhmän toimintaa hajottavia tunteita. Nuori on tärkeä osa urheiluyhteisöä. (Finni ym 2012, 24–26, Suomen Valmentajat 2015, 35, 114)

Liite 5. Voimistelijan polun laatutekijät 7.1.18– koulutuspäivän runko

Miten lisätä laatua lasten ja nuorten valmennukseen?

Mitkä ovat kunkin ikä- ja kehitysvaiheen tärkeät painopisteet?

Näitä kysymyksiä pohditaan yhdessä huippuammattilaisten kanssa OVO:n järjestämässä "Voimistelijan polun laatutekijät"- kokonaisuudessa.

Päivän sisältö muodostuu lapsuusvaiheen, valintavaiheen ja huippuvaiheen laatutekijöistä sekä joukkuevoimistelun ja rytmisen voimistelun lajivaatimuksista ja menestystekijöistä.

Aamupäivä on vuorovaikutteinen luentotyypinen kokonaisuus, kun taas iltapäivällä pääsemme tutustumaan laatutekijöihin demotuntien kautta.

1) Lapsuusvaihe/ Heli Puhakainen

- Osallisuuden merkitys urheilijan polun lapsuusvaiheessa
- Dialogia valmentajien, voimistelijoiden, vanhempien ja seuran kanssa

2) Valintavaihe/ Simo Tarvonen

- Urheilijan oma tahto ja halu harjoitella ja menestyä on keskiössä valintavaiheessa
- Minkälaista osaamista urheilija tarvitsee tuekseen matkalla huipulle?
- Minkälainen on urheilijan hyvinvoinnin ja laadukkaan harjoittelun mahdollistava arki-rytmi?

3) Huippuvaihe/ Anneli Laine-Näätänen + urheilija

- Huippuvoimistelun tukipilarit OVOssa

4) Demotunnit

- Perusvoimistelun laatu, balettiharjoittelu laadukkaan tekniikan tukena, Natalia Siiponen, Katja Volkova, Svetlana Evchina
- Vahvistavat ja korvaavat harjoitteet kasvuiässä, Jukka Veijo
- Turvallisesti hypystä laskeutuminen osana joukkuevoimistelijan liikehallinnan harjoittelua, Marko Demidoff
- Lajitekniikat, Anneli Laine-Näätänen, Larisa Gryadunova



VOIMISTELIJAN POLUN LAATUTEKIJÄT

7.1.2018 Klo 10-18 OVO Training Center (Esport Center, Koivu-Mankkaan tie 3, Espoo)

*Miten lisätä laatua lasten ja nuorten valmennukseen?
Mitkä ovat kunkin ikä- ja kehitysvaiheen tärkeät painopisteet?*

*Näitä kysymyksiä pohditaan yhdessä huippuammattilaisten kanssa
OVO:n järjestämässä "Voimistelijan polun laatutekijät"- kokonaisuudessa.
Päivän sisältö muodostuu lapsuusvaiheen, valintavaiheen ja huippuvaiheen laatutekijöistä
sekä joukkuevoimistelun ja rytmisen voimistelun lajivaatimuksista ja menestystekijöistä.
Aamupäivä on vuorovaikutteinen luentotyyppinen kokonaisuus,
kun taas illopäivällä pääsemme tutustumaan laatutekijöihin demotuntien kautta.*

Tervetuloa mukaan!

*Koulutuksen hinta on 45 e/ osallistuja (sis. lounaan ja kahvin).
Koulutus on maksuton OVO:n ohjaajille ja valmentajille.*

Ilmoittaudu mukaan 15.12. mennessä www.ovo.fi/voimistelijanpolku



OLARIN VOIMISTELIJAT