

Vertaileva tutkimus Suomen ja Australian valintavaiheen uimareiden harjoituskulttuureista

Helena Toivainen



Tekijä Helena Toivainen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Vertaileva tutkimus Suomen ja Australian valintavaiheen uimareiden harjoituskulttuureista	Sivu- ja liitesivumäärä 56 + 12
<p>Tämän työn aihe on saanut alkunsa opintojen työharjoittelujaksolla Australiassa, jossa suoritin työharjoittelun valmennuksen opintoihin. Ollessani apuvalmentajana yhdessä Australian johtavista uimaseuroista, huomasin aivan toisenlaisen valmennuskulttuurin, johon olin Suomessa tottunut. Australia on uinnissa johtavia maita ja sen valmennusjärjestelmää käytetty myös muissa maissa.</p> <p>Tämän lajin kehittämistyön tarkoituksena oli verrata Suomen ja Australian harjoituskulttuureita. Työn tavoitteena oli saada näkemys valintavaiheen uimareiden näkemyksistä harjoituskulttuurista sekä selvittää miten ne eroavat maiden välillä. Tutkimus toteutettiin vertailevana tutkimuksena, jossa oli mukana yksi suomalainen ja australialainen seura. Seurojen 12-15- vuotiaat uimarit vastasivat kyselytutkimukseen, joka toteutettiin Webropol-verkkokyselynä. Kvantitatiivisin menetelmin toteutetussa kyselyssä uimarit arvioivat harjoituskulttuurin tekijöistä johdettujen väittämien paikkansapitävyyttä. Verkkokysely toteutettiin Suomessa ja Australiassa touko-elokuussa 2018. Työn toimeksiantajana toimi Suomen Uimaliitto. Tutkimus on ensimmäinen valintavaiheen harjoittelua koskeva tutkimus, joka on tehty Suomessa. Sen tuoma aito lisäarvo lajille on suuri.</p> <p>Työssä tulokseksi saatiin kuva valintavaiheen uimareiden harjoituskulttuureista Suomessa ja Australiassa. Australialainen harjoituskulttuuri koostuu korkeammasta autonomiasta, sosiaalisesta vertailusta sekä yhteenkuuluvuudesta kuin Suomen harjoituskulttuuri. Suomalaiset uimarit kokivat valmentaja-urheilijasuhteen, kilpailuorientaation, valmentajan palautteen kehittävyys sekä elämänhallinnan australialaisia korkeammaksi. Tehtäväsuuntautuneisuus, pätevyys, tavoitteenasettelu, kaveripiirin merkitys sekä motivaatio koettiin kummassakin maassa lähes samana. Lisäksi australialaiset uimarit näkivät itsensä suomalaisia enemmän menestyneinä urheilijoina, ja he harrastivat toista lajia suomalaisia enemmän.</p> <p>Australiassa on vahva lajikulttuuri, johon urheilijat sitoutuvat. Uinti on Australiassa vahva sosiaalinen status, joka luo turvaa harjoituskulttuuriin. Ryhmissä ei ole harrastelijoita, vaan jokainen uimari voi omalla tekemisellään ja tasollaan vaikuttaa siihen, millä tasolla haluaa uida. Valmentajat ovat Australiassa korkeakoulutettuja ja valmentajan työn arvostus on korkealla. Suomessa uinti on melko pieni laji. Uimahalleja on aivan liian vähän ja ne ovat kaikkien käytössä. Harjoitusryhmät ovat suuria, ja niissä saattaa olla harrastajia sekä tavoitteellisemmin harjoittelevia. Vaikka Suomessa ammattivalmentajien määrä onkin kasvanut, on suurin osa valmentajista vapaaehtoisia.</p>	
Asiasanat Vertaileva tutkimus, uinti, valintavaihe, valmennus	

Author Helena Toivainen	
Degree programme Sport and Leisure Management	
Thesis title A comparative study of practice cultures of selection phase swimmers in Finland and Australia	Number of pages and appendix pages 56 + 12
<p>The internship period as an assistant coach in one of the leading swimming clubs in Australia disclosed an extensive difference between the coaching cultures in Finland and Australia. Such a difference required some further investigations engendering this thesis. The success of Australia in swimming sports has already initiated some countries to deploy its coaching regime.</p> <p>In the thesis the aim is to compare how the Australian and the Finnish practice cultures are experienced by swimmers, and to explore factors included. The experience of the practicing culture is highly affected by the coaching culture the outline of which was inquired from coaches.</p> <p>This study is first of its in Finland and it is mandated by Finnish Swimming Association. In the study there was included one swimming club from both of the countries. Due that, it is achieved as a comparative research. The swimmers aged between 12 to 15 years answered in a survey using quantitative methods. The survey was executed with online survey tool, Webropol, during May to August 2018. The swimmers estimated how accurate the statements regarding the factors of the practice culture were.</p> <p>As the result of the survey there was constituted an illustration of the practice cultures of selection phase swimmers in Finland and Australia. The Australian practice culture consists of higher autonomy, normative comparison and social cohesion than the Finnish one. Conversely the estimations of the truthfulness of the statements by Finnish swimmers were higher than the Australians' regarding the coach-athlete relationship, competition orientation, coach's feedback, and life management. There were hardly any differences in the experiences of task orientation, competence, goal setting, meaning of the friends, and motivation. The Australian swimmers also regarded themselves as successful athletes and had another sports hobby besides swimming more often than the Finns.</p> <p>As a conclusion it can be stated that the Australian sports culture in swimming is strong and the swimmers are highly committed to it. Swimming itself has a strong social status which creates safety in the practice culture. In the practice groups they don't have "hobby swimmers" resulting that every swimmer has the power to affect by their own action and standard the level they want to swim in. The coaches have academic degree in coaching and the profession is highly valued. In Finland swimming has quite a small part among the other sports. Finland does not have enough swimming halls and they are for everyone – not only for the swimmers. The practice groups are big including both grassroot level swimmers as well as swimmer with higher goals. Regardless of the growing number of professional coaches most of them are still volunteers in Finland.</p>	
Keywords Comparative study, selection phase, swimming, coaching	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Liikunta ja urheilu Suomessa.....	3
2.1	Suomalainen valmennusosaamisen malli.....	4
2.2	Itsensä kehittämisen taidot.....	5
2.3	Urheilijan urapolku.....	6
3	Uinti Suomessa	8
3.1	Huipulle tähtäävän uimarin urapolku	8
3.2	Suomalainen valmentajakoulutus	9
4	Liikunta ja urheilu Australiassa	12
4.1	Australian urheilun organisoituminen	13
4.2	Uinti Australiassa	14
4.3	Valmennus Australiassa.....	15
4.4	Australian uinnin viitekehys – Australian Swimming Framework	16
5	Urheilijan motivaatio	19
5.1	Itseohjautuvuusteoria	19
5.2	Urheilijan itseluottamus	20
5.3	Tavoiteorientaatioteoria.....	21
6	Tutkimusasetelma	22
6.1	Työn vaiheet ja kulku	24
6.2	Toimeksiantaja.....	27
7	Tulokset	29
7.1	Tulokset harjoituskulttuuri	29
7.2	Tulokset vertailu.....	37
8	Pohdinta.....	39
8.1	Tulokset	39
8.2	Menetelmät, validiteetti ja reliabiliteetti	45
8.3	Kehitysehdotukset.....	46
	Lähteet	48
	Liite 1 Australian uinnin viitekehys T2.....	56
	Liite 2. Kyselyn saatekirje Suomi.....	58
	Liite 3 Kyselyn saatekirje Australia	59
	Liite 4. Uimareiden kysely	60
	Liite 5 Uimareiden kysely Australia.....	64

1 Johdanto

”It’s time to rise and shine!” Kello on viisi aamulla ja valmentajan tuttu lause merkitsee aamuharjoituksen alkamista. Ulkoallas on valaistu, mutta muuten ulkona on pimeää – Melbourne’ssa aurinko nousee yleensä vähän ennen kello kuutta. Koko allas on urheilijoiden käytössä. Urheilijoiden päättäväisyys ja sitoutuminen on aistittavissa altaan reunalla. Kysessä on päivän ensimmäinen harjoitus, joka kestää oheisharjoituksineen reilut pari tuntia. Tämän jälkeen uimarit suuntaavat kouluun ja iltapäivällä takaisin hallille. Ennen omia harjoituksia altaan reuna täyttyy läksypiireistä ja kokeisiin lukemisesta – jokainen päivän hetki käytetään hyödyksi. Illalla on ohjelmassa kova harjoitus, jossa kilpaillaan toisten kanssa. Harjoituksen jälkeen sekä uimarit että valmentajat tietävät suoriutuneensa harjoituksesta hyvin. Kun uimarit ovat nousseet altaasta ylös, kättelevät he valmentajaa ja kiittävät harjoituksesta.

Kuvailtu tilanne on tositilanne australialaisen uimaseuran aamuharjoituksista. Tämä työ on saanut alkunsa valmennuksen työharjoittelussa Australiassa, jossa valmensin uimareita vajaan vuoden ajan. Suoritin harjoittelun Melbourne Vicentre Swimming Clubilla, joka on yksi maan johtavista uimaseuroista. Tuona aikana näin aivan erilaisen valmennuskulttuurin, johon olin Suomessa valmentajana tottunut. Ennen Australiaan lähtöä olin toiminut valmentajana useissa seuroissa ja nähnyt urheilijoiden urapolkuja sekä valmentajan että organisaatioiden näkökulmasta.

Tässä lajin kehittämistyössä tarkastellaan Suomen ja Australian harjoituskulttuureita valintavaiheen urheilijoiden näkökulmasta. Harjoituskulttuurilla tarkoitetaan tässä työssä urheilijan eli yksilön kokemuksia yhteisön ja yhteiskunnan vaikutuksesta kokemukseen lajista. Työ on toteutettu vertailevana tutkimuksena, jossa kummankin maan harjoituskulttuuria tarkastellaan vuosina 2003 - 2006 – syntyneiden uimareiden näkemyksien kautta. Kyselytutkimuksessa maiden uimarit vastaavat harjoituskulttuuria koskeviin 13 väittämään, jotka oli johdettu harjoituskulttuuriin vaikuttavista tekijöistä.

Lajin asema maissa on täysin erilainen. Australia on yksi maailman johtavia maita uinnissa ja maan uimarit ovatkin tehneet viime vuosina yli 20 maailmanennätystä (Swimming Australia 2018f). Myös urheilun arvostus, asema, resurssit ja rahoitus ovat erilaiset. Tästä syystä ilmiötä tarkastellaan yhden suomalaisseuran ja australialaisseuran kautta. Suomessa uimareiden ja valmentajien kyselyyn vastasi Tampereen Työväen Uimarit (TaTU) ja Australiassa Swimland Swim club (SSC).

Työn tutkimusongelmia on kaksi:

1. Australialaiset ovat parempia uimareita kuin suomalaiset
2. Valintavaiheen tulokset eivät eroa juurikaan toisistaan Suomessa ja Australiassa

Joista on johdettu seuraavat tutkimuskysymykset

1. Mistä motivaatiotekijöistä ja urheilijaksi kasvun tekijöistä harjoituskulttuuri koostuu Suomessa ja Australiassa?
2. Miten ne eroavat toisistaan?

Tämä työ on ensimmäinen kansainvälinen tutkimus valintavaiheen harjoittelusta uinnissa Suomessa. Sen lisäksi, että tutkimus voi toimia suunnannäyttäjänä muille vastaaville tutkimuksille, on sen tarkoituksena tarkastella suomalaisesta ja australialaista harjoituskulttuuria urheilijoiden näkökulmasta ja saada vertailukohtaa suomalaiselle uimarinpolulle. Australia on yksi maailman johtavia maita urheilussa ja sen valmennusjärjestelmää on käytetty myös muualla maailmassa. Se on myös urheilun johtavia maita urheilujärjestelmän oikeudenmukaisuudella, tasavertaisuudella, innovaatiolla, urheiluteknologialla, urheilututkimuksissa ja kirjallisuudessa (Australian Government 2018, 3).

2 Liikunta ja urheilu Suomessa

Suomalaisten liikuntakäyttäytyminen ja urheilu ovat murroksessa monessa kohtaa. Fyysinen työ on selkeästi vähentynyt ja samaan aikaan ihmisten arjesta on vaikea löytää aikaa liikunnan harrastamiselle. Yhtenä suuren syynä ihmisten liikkumattomuuteen on nähty lisääntynyt ruutuaika. (Kokko, Mehtälä, Vilberg, Ng & Hämylä 2016, 12.) Lapsuusajan liikunnalla on paljon myönteisiä merkityksiä kasvulle ja kehitykselle, mutta kuitenkin vain kolmasosa (31%) 9-15-vuotiaista täytti kansallisen liikuntasuosituksen vuonna 2016 (Kokko ym. 2016, 10).

Suomalaista liikuntaa ohjaa suomalainen liikunta- ja urheilujärjestelmä, joka on ollut suuren muutoksen alla viimeisen vuosikymmenen aikana. Suomalaisen huippu-urheilun muutosprosessi konkretisoitui vuonna 2008, kun Olympiakomitean roolia tarkasteltiin suomalaisen urheilun näkökulmasta. Muutosprosessin tuloksena syntyi huippu-urheiluyksikkö (HUY). Vuonna 2012 lakkautettiin kolme liikunnan keskusjärjestöä - Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu sekä Kuntoliikuntaliitto. Lakkautuksen myötä perustettiin Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio VALO. (Lehtonen 2017.)

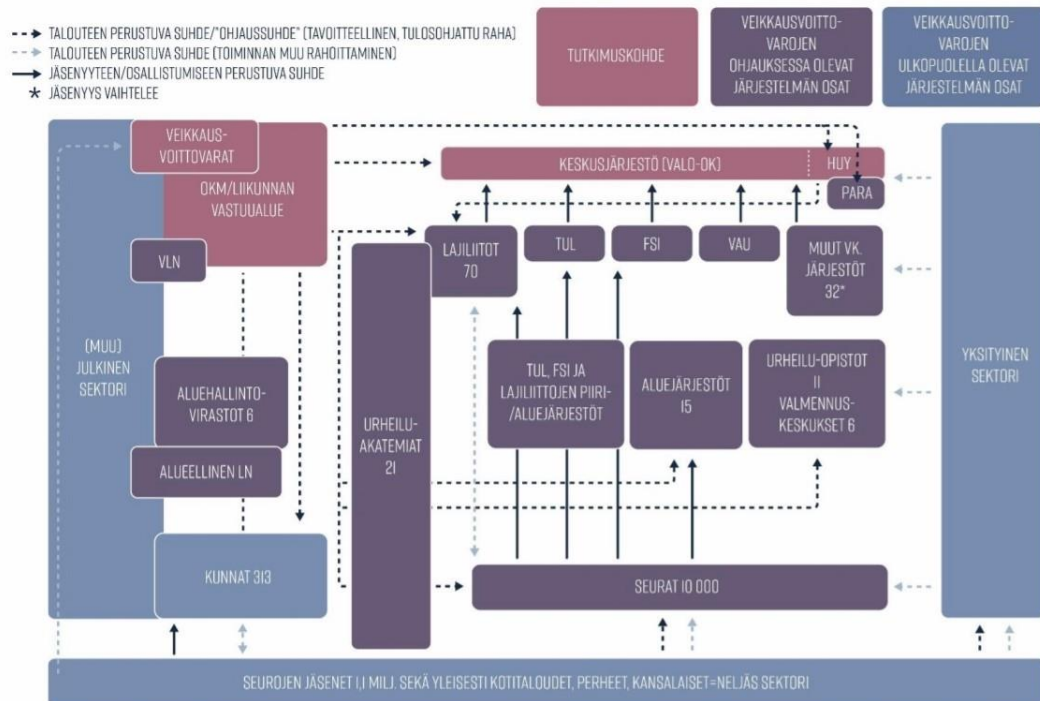
Liikunta – ja urheilujärjestelmällä kuvataan yleisesti liikunnan toimijat ja niiden keskinäinen suhde. Järjestelmä koostuu julkisen, kansallisen ja yksityisen sektorin toimijoista sekä niiden rahoituksesta. Nämä toimijat on kuvattu Kati Lehtosen väitöskirjasta lainatun kuvan perusteella, jossa rakennetta on tutkittu sen rahoitussuhteen kautta. Tässä työssä keskitytään kolmanteen sektoriin, eli seura- ja järjestötoimintaan, joka on kuvattu neljäntenä sektorina sen rahoituksen vuoksi kuviossa 1. (Lehtonen 2017, 14-17.)

Suomessa liitto – ja seuratoimintaa tuetaan veikkausvoittovaroin. Opetus- ja kulttuuriministeriö OKM rahoittaa vuosittain rahapelitoiminnan tuotosta 25% liikuntakasvatuksen ja urheilun edistämiseen. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2018.) Suomessa lajiliittoja on arviolta 70, joiden alla toimii noin 10 000 seuraa. Suomesta löytyy tällä hetkellä 21 urheiluakatemiaa, joiden tavoitteena on edistää urheilijan kokonaisvaltaista elämää. Lajiliitot, urheiluakatemit ja seuramat ovat veikkausvoittovarojen varassa olevia toimijoita. (Lehtonen 2017, 14-17.) Vuonna 2017 urheilun tuki oli 125 miljoonaa euroa, josta Suomen Uimaliitto sai 725 000 tukea (Uimaliitto 2017, 33).

Vaikka Suomessa lasten liikkuminen on vähentynyt ja seuratoiminta näyttää kasvavaa roolia nuorten liikunnassa, harrastetaan liikuntaa myös omalla ajalla. Suomalaisten lasten ja nuorten yleisin liikuntamuoto on omaehtoinen liikunta. (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016, 35; Suomi, Mehtälä & Kokko 2016, 24-25.) Liittokohtaisesti eniten lisenssejä

on Golfissa (143 000), palloilulajeissa (140 400) ja jääkiekossa (74 200). Yksilölajeissa suurimmat lisenssimäärät golfin jälkeen ovat voimistelussa, taitoluistelussa ja suunnistuksessa. (KIHU 2017.)

Lapsuusajan liikkumisella on myönteisiä vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin myös myöhemmässä vaiheessa. Tästä huolimatta seuraharrastaminen on kallistunut useissa lajeissa. On arvioitu, että esimerkiksi uinnissa 17-vuotiaiden kilpailukulut tulevat kolminkertaistumaan vuoteen 2023 mennessä vuoden 2001 kuluista (Puronaho 2014, 8). Kansanterveyden ja syrjäytymisen näkökulmasta nämä ovat huolestuttavia lukuja, sillä liikkumattomuuden vaikutukset yhteiskunnalle ovat huomattavia (Vasankari 2018, 24). Liikkumattomuus on suuri riskitekijä kansansairauksissa ja sairauspoissaoloissa, joiden kustannukset yhteiskunnalle arvioidaan olevan tulevaisuudessa yli kolme miljardia euroa. (Kantomaa, Jaako & Tammelin 2014, 25-31).



Kuvio 1. Suomalainen liikunta – ja urheilujärjestelmä (Lehtonen 2017, 17).

2.1 Suomalainen valmennusosaamisen malli

Suomalaisessa urheilussa on laitettu urheilija keskiöön. Suomalainen valmennusosaamisen malli toimii pohjana valmentajakoulutuksissa sekä valmentajan itsearvioinneissa. Se

koostuu kahdesta osasta, jossa toisessa tarkastellaan valmentajan osaamistarpeita ja toimintaympäristöä sekä valmentajan vaikutusmahdollisuuksista. (Hämäläinen 2015, 21-25.) Mallissa valmentajan osaamistarpeet on jaettu kolmeen osaan: urheiluosaamiseen, ihmishuhtetaioihin sekä itsensä kehittämisen taitoihin. Urheiluosaamisella tarkoitetaan niitä taitoja, joita valmentajalla on lajista sekä tämän ohjaamis- ja opettamistaitoja. Ihmissuhtetaidoilla tarkoitetaan valmentajan esimerkiksi valmentajan ihmistuntemustaitoja sekä tunne – ja vuorovaikutustaitoja. Valmentajan itsensä kehittämisen taidoilla tarkoitetaan niitä taitoja, jolla valmentaja vie omaa osaamistaan eteenpäin. Näitä ovat esimerkiksi itsearviointitaidot sekä verkostoitumistaidot. (Hämäläinen 2015, 24-25.)

Valmentaja on aina kasvattaja ja urheilijan urapolun mahdollistaja. Tästä syystä tässä työssä keskitytään niihin asioihin, joilla valmentaja voi viedä urheilijaa urapolulla eteenpäin. Mallin toisessa osiossa, valmentajan vaikutusmahdollisuuksissa (Kuvio 2), on kuvattu neljä valmentajan vaikutusmahdollisuutta, joihin tämä voi urheilijassa vaikuttaa. Näitä osa-alueita ovat ihmisenä kasvu, itsensä kehittämisen taidot, lajiosaaminen ja urheilijana kehittyminen sekä kuulumisen tunne. (Hämäläinen 2015, 24-25.)



Kuvio 2. Valmentajan vaikutusmahdollisuudet (Hämäläinen 2015b).

2.2 Itsensä kehittämisen taidot

Nuoren urheilijan elämässä on monia ihmisiä, jotka vaikuttavat tämän elämään. Urheilijaksi kasvamiseen liittyy monia asioita, jotka vaikuttavat ajatusmalleihin urheiluharrastuksessa ja sen ulkopuolella. Vaikka valmentaja ei ole nuoren urheilijan elämässä ainoa ihmi-

nen, joka näihin asioihin vaikuttaa, on valmentajan toimintatavoilla paljon merkitystä siihen, siirtyvätkö nämä toimintatavat myös urheiluun. (Hämäläinen 2015b, 23-24; Cote & Gilbert 2009, 313.)

Suomalaisen valmennusosaamisen mallin mukaan valmentajan vaikutusmahdollisuuden koostuvat neljästä osasta. Vaikka mikään neljästä osasta ei toimi yksin tai ilman muita, ovat urheilijan itsensä kehittämisen taidot oleellisin osa niitä taitoja, joilla urheilijan omistajuutta omasta harjoittelusta tuetaan. Kun urheilija osaa asettaa itselleen tavoitteita, hankkia tietoa harjoittelusta ja siihen liittyvistä asioista, arvioida omaa tekemistään sekä ajatella itsenäisesti, ollaan lähempänä itsenäistä ja oman harjoittelun omistavaa urheilijaa. (Hämäläinen ym. 2015b, 24-25; Natunen 2016.)

Valmentajan osaamisella ja valmentajaurheilijasuhteella on merkitys myös siihen, jatkaako urheilija lajissa (Mononen, Koski, Blomqvist & Kokko 2017, 32-35). Miksi nuori luopuu liikunnasta? - selvityksen mukaan valmentajan aito kiinnostus urheilijan asioista, säännölliset keskustelut ja tunne, että valmentajalle on helppo kertoa asioita, olivat oleellisia tekijöitä nuorten liikuntaharrastuksessa pysymisessä. (Tiirikainen & Komu 2013, 36-38.)

2.3 Urheilijan urapolku

Urheilijan polkuna kuvataan matkaa lapsuuden ensimmäisistä lajikokeiluista aikuisuuden huippuvaiheeseen saakka. Polku on jaettu karkeasti lapsuus-, valinta- ja huippuvaiheeseen. Siihen millainen urheilijan urapolusta tulee, vaikuttaa lajivalinta, oma motivaatio harjoitteluun, lajin ominaisuudet sekä toimintaympäristö. (Mononen 2016, 29-30.) Urheilijan urapolun mallina toimii DMSP-malli (Development model of sport participaton), jossa urheilun sosiaalista pääomaa on tarkasteltu psykososiaalisesta näkökulmasta (Cote, Baker & Abernethy 2007, 196-197).

Polku alkaa usein lapsuusvaiheessa, jolloin tärkeintä on taata lapsen toimintaympäristöissä, kuten piholla, kerhoissa, kouluissa ja urheiluseuraharjoituksissa innostavia liikuntahetkiä (Mononen 2016, 31). Aikuisten tärkein tehtävä lapsuusvaiheelle on tukea innostusta liikuntaan, sillä ainoa merkki huippu-urheiluun panostamisesta on lapsen oma kiinnostus ja innostuminen toiminnasta (Hämäläinen ym. 2015a, 28). Näitä kokemuksia pyritään edistämään tukemalla lapsen tunnetta pätevyyydestä ja vahvistamalla yhteenkuuluvuuden ja autonomian tunteita turvallisissa, lapsen henkilökohtaista kehitystä ja oppimista tukevissa ympäristöissä (Mononen 2016, 31). Lapsuusvaiheeseen kuuluu toiminnasta

saatu ilo, innostus ja omaehtoisuus. Tutkimusten mukaan lapsuusvaiheen leikki ja tosis-
saan harjoittelu eivät juurikaan eroa toisistaan fyysisten ominaisuuksien kehittämisen
osalta. (Côté ym. 2007, 192-193; Hämäläinen ym. 2015a 27-33).

Lapsuusvaiheessa koettu liikunnallinen pätevyys on oleellinen liikunta aktiivisuuden taustatekijä, joka syntyy vuorovaikutuksessa sosiaalisen, fyysisen ja psykologisen ympäristön kanssa. Parhaimmillaan liikunta tukeekin lapsen ja nuoren kasvua ja hyvinvointia. Pidemmällä tähtäimellä liikunnasta saadut myönteiset kokemukset edesauttavat itsearvostuksen kehittämisessä. (Hirvensalo, Jaakkola, Sääkslahti & Lintunen 2016, 36.)

Valintavaihe on vaihe lapsuusvaiheen ja huippuvaiheen välillä. Siinä kohtaa moni asia muuttuu urheilijassa ja hänen ympäristössään: Harjoitusmäärät ja vaatimustaso kasvavat, jolloin urheilu ja harjoittelu täyttävät suuren osan nuoren elämästä. Tämä vaatii myös enemmän urheilijan valmennustiimiltä, sillä urheilijan henkinen kehitys ja toimintaympäristö määrittelee paljolti arkivalmennusta. (Hämäläinen ym. 2015a, 34-35; Lintunen 2015; 82-87.)

Coten ym. (2007, 197-198.) mukaan harjoittelun monipuolisuus pienentää drop outia. Aikaisen erikoistumisen lajit, joissa taidollinen ja teknillinen huippu saavutetaan ennen puberteettia, vaativat suuren määrän lajiharjoittelua lapsuusvaiheessa. Yksilajisuuden vaarana ovat kuitenkin burn out, liikuntavammat sekä liikunnan ilon kadottaminen. Jos lapsuusvaiheen omaehtoinen liikunta ja siitä saatu ilo korvataan ohjatulla ja tavoitteellisella liikunnalla, se saattaa näkyä aikaisena lopetuksena sekä liikunnan ilottomuutena myöhemmässä vaiheessa.

3 Uinti Suomessa

Suomalaisessa liikuntakulttuurissa urheiluseuratoiminnalla on yhä kasvava rooli lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden sekä liikuntakasvatuksen edistäjänä (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016; 27). Vaikka lasten kasvuympäristö on muuttunut ja liikkuminen viimeisen vuosikymmenen aikana vähentynyt, ovat suomalaislapset kiinnittyneet 2000-luvun organisoituun liikuntaan. Kansainvälisesti katsottuna he ovat myös valinneet päälajinsa erittäin varhain. (Hämäläinen ym. 2015; 27,29; Mononen ym. 2016; 28-29.)

Uinti on Suomessa yksi suosituimmista lajeista kaikenikäisten liikkujien keskuudessa. Lisenssimäärältään se on kuitenkin 10. suurin yksilölaji (KIHU 2017). Vuonna 2017 Uimaliiton jäsenseuroja oli 130 ja kilpailulisenssejä Uimaliiton alaisissa lajeissa 6669 (Uimaliitto 2018a). Viime vuodesta seurojen jäsenmäärät ovat hieman laskeneet. Jäseniä on kuitenkin edelleen yli 49 000. Seurojen koko jäsenmäärillä mitattuna vaihtelee paljon: pienimmissä seuroissa jäseniä ilmoitettiin olevan alle 10, kun taas suurimmassa seurassa jäseniä on yli 11 000. Seurakyselyyn vastanneista huomattava (64%) osa oli alle 12-vuotiaita. (Uimaliitto 2018b.)

3.1 Huipulle tähtäävän uimarin urapolku

Suomen Uimaliitto on tehnyt Huipulle tähtäävän uimarin urapolun, joka toimii viitekehyksenä valmentajille ja seuroille. Huipulle tähtäävän uimarin urapolku koostuu lapsuusvaiheesta, valintavaiheesta ja huippuvaiheesta. Painopisteinä valintavaiheen harjoittelussa ovat harjoittelemaan oppiminen, vastuunotto omasta tekemisestä sekä lajirakkaus. Lajitaitojen painopisteenä on monipuolisuus kaikissa lajeissa. Fyysisten ominaisuuksien painopisteet valintavaiheelle ovat nopeus, voima, kestävyys ja liikkuvuus. (Uimaliitto 2017.)

Nuorten Olympiavalmentaja Simo Karvisen mukaan viisi tärkeintä valmentajan osaamistarvetta tässä ikäluokassa ovat ymmärrys uimareiden yksilöllisyydestä, laatuksiteerit, nopeusharjoittelu, monipuolisuus sekä psykososiaaliset taidot. Yksilöllisyydellä tarkoitetaan sen huomioonottamista harjoituksissa sekä sen ulkopuolella. Harjoittelun laatuksiteereillä tarkoitetaan valmentajien ymmärrystä laadukkaasta aerobisesta harjoittelusta ja sen progressiosta. Myös puhdas nopeusharjoittelu on tärkeä osa harjoittelua. (Karvinen 2018.)

Karvinen (2018) painottaa, ettei uinti ole aikaisen erikoistumisen laji. Uinnissa uimarin oma huipputaso saavutetaan puberteetin jälkeen, jolloin harjoittelun suunnittelulla ja yleisellä vaatimustasolla on oma merkityksensä lapsuus- ja valintavaiheen valmennuksessa. Monipuolisuuden merkitys on suuri sekä lajitaitojen että jaksamisen kannalta.

Uintiurheilun kenttä ja seurojen kirjo on Suomessa laaja. Ikäkausimaajoukkueen valmentaja, nuorten olympia valmentaja Simo Karvinen näkee isoimpina uinnin kehityskohteina yksilöllisyyden ja harjoittelun räätälöinnin. Tähän Karvinen sanoo ratkaisuna rohkeuden tehdä omia valintoja sekä uimareiden omat kontrollivauhdit tärkeimpiin sarjoihin. (Karvinen 2018.)

3.2 Suomalainen valmentajakoulutus

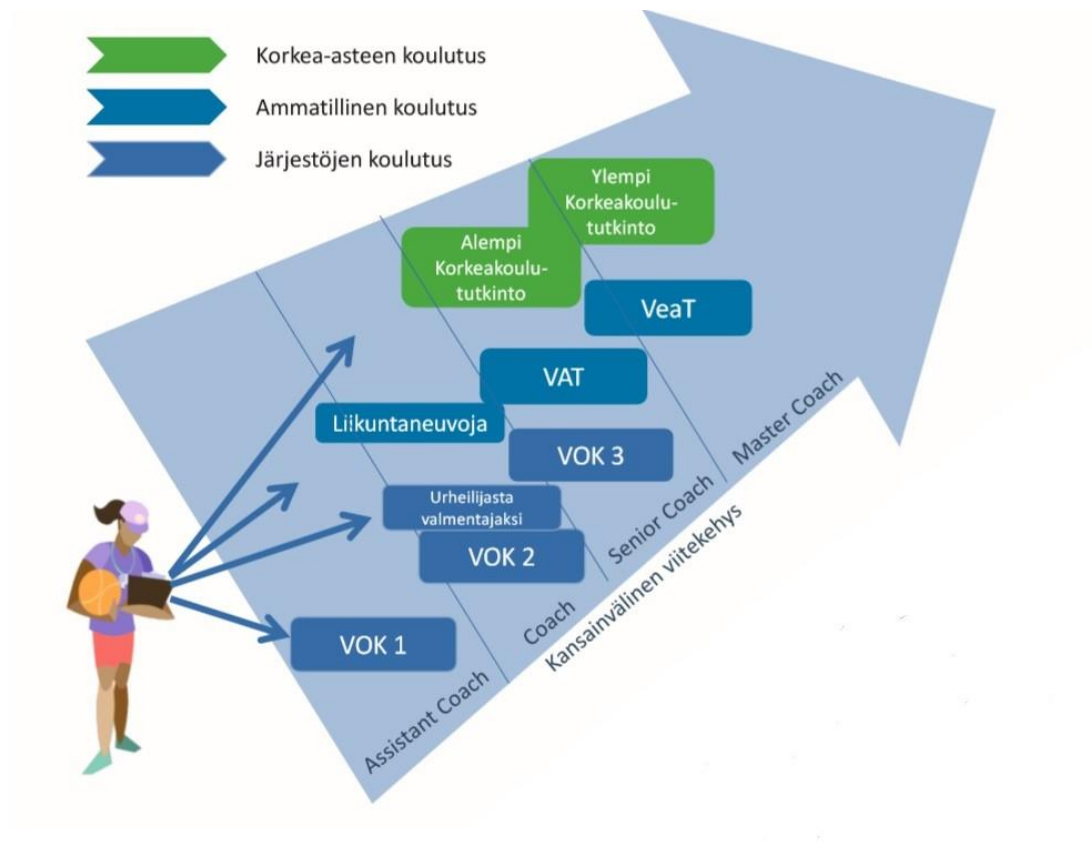
Seurojen toiminta on Suomessa mennyt ammattimaisempaan suuntaan ja ammattivalmentajien määrä on kasvanut kolmanneksella, eli vajaalla 400 valmentajalla, vuosina 2012-2016 (Puska, Lämsä & Potinkara 2017, 8). Vaikka ammattivalmentajien määrä on kasvanut, on seurojen toiminta yhtä lailla riippuvainen vapaaehtoisten toimijoiden työpäloksestä. Seurojen toimintaa pyörittävätkin noin 80 000 ammatti - ja vapaaehtoisvalmentajaa. Vuonna 2016 uinti oli kolmanneksi suurin ammattivalmentajien työllistäjä tenniksen ja taitoluistelukin jälkeen. (Puska ym. 2017, 8,12.)

Suomalainen valmentajakoulutus on jaettu korkea-asteen koulutuksiin, ammatillisiin koulutuksiin sekä järjestöjen koulutuksiin (Hämäläinen 2016, 9). Vuoden 2016 valmentajakyselyn mukaan 48% oli suorittanut tason 4 koulutuksen, eli VAT:in (valmentajan ammattitutkinto), VeAT:in eli valmentajan erikoisammattitutkinnon tai KVT:n eli kansallisen valmentajatutkinnon (Puska ym. 2017, 12).

Suomalaiseen valmentajakoulutusjärjestelmän järjestökoulutuksiin kuuluvat valmentajaohjaaja koulutuksien (VOK) tasot 1-3 sekä Urheilijasta valmentajaksi (URVA) -koulutus, joka on suunnattu entisille huippu-urheilijoille. URVA:n tavoitteena on urheilijan oman osaamisen hyödyntäminen valmennuksessa. URVA-koulutusta järjestää Suomen Valmentajat. (Olympiakomitea 2018.) Suomalainen valmentajakoulutusjärjestelmä on esitetty kuviossa 3.

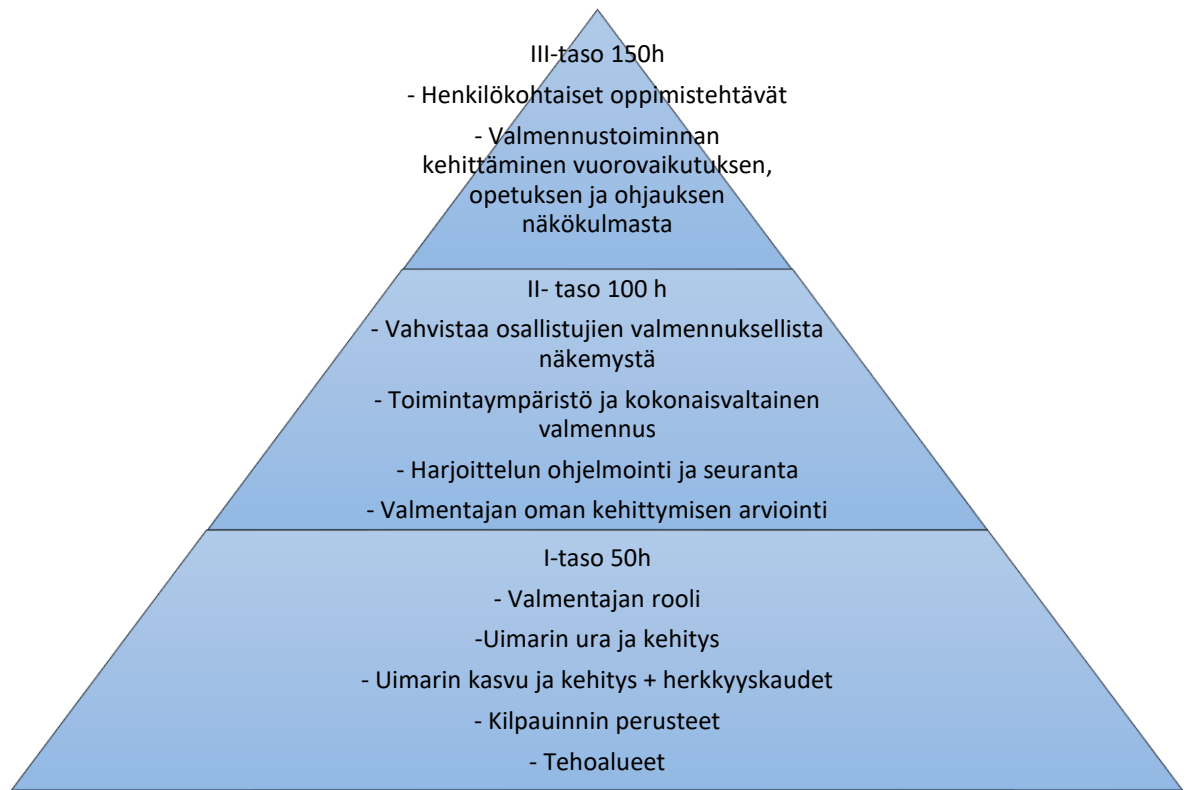
Ammatillisia koulutuksia ovat liikunnanohjauksen perustutkinto (LPT), valmentajan ammattitutkinto VAT sekä seurojen valmennuspäälliköille suunnattu valmentajan erikoisammattitutkinto VeAT. Alempia korkea-asteen koulutuksia valmennusopintoihin ovat liikunnanohjaaja tai liikuntatieteiden kandidaatin tutkinto, jotka voidaan suorittaa Lapin ja

Haaga-Helian ammattikorkeakouluissa sekä liikuntatieteellisessä Jyväskylässä. Valmennuksen ylemmän korkeakoulututkinnon voi suorittaa Haaga-Helian ammattikorkeakoulussa sekä Jyväskylän liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. (Olympiakomitea 2018.)



Kuvio 3. Suomalainen valmentajakoulutus (Olympiakomitea 2018).

Näiden lisäksi lajiliitoilla on omia täydennyskoulutuksiaan. Uinnin koulutukset on jaettu I-III-tason koulutuksiksi. I-tason tavoitteena on antaa valmentajalle riittävä osaaminen kilpauinnin perusteista, kuten urheilijan kasvusta ja kehityksestä sekä herkkyyksistä. II-taso koulutuksen tavoitteena on vahvistaa valmentajien valmennuksellista näkemystä sekä antaa eväitä urheilijoiden harjoittelun ohjelmointiin ja seurantaan. III-tason koulutuksen tavoitteena on valmentajan henkilökohtainen oppiminen toimintaympäristössä. (Uimaliitto 2018c.) Uimaliiton valmennuskoulutus on esitelty kuviossa 4.



Kuvio 4. Uimaliiton valmennuskoulutus. (Uimaliitto 2018c)

4 Liikunta ja urheilu Australiassa

Australia tunnetaan huippu-urheilumaana ja se on isännöinyt myös kaksia Olympialaisia. Lisäksi maassa ratkotaan vuosittaiset tenniksen Australian mestaruudet sekä ajetaan F1 kauden avauskilpailu. Asukkaita Australiassa on noin 24 miljoonaa. Maa on jaettu kuuteen osavaltioon ja kahteen territorioon, jotka myös näkyvät maan urheilujärjestelmässä. (Suomen suurlähetystö 2017.)

Yleisesti australialaisten liikuntakäyttäytyminen näyttää samana kuin muualla maailmassa. Kaikenikäisten ihmisten liikkuminen on vähentynyt ja ylipainoisten ihmisten määrä on kasvussa. (Australian Government 2018, 6-7.) Australian kansanterveyden näkökulmasta liikkumattomuus on kallista. On arvioitu, että liikkumattomuuden kulut tulevat olemaan Australian valtiolle 88 miljardia Australian dollaria (n. 62 mrd. €) seuraavan kymmenen vuoden aikana. Tämä tekee vuotta kohden n. 8,8 miljardia Australian dollaria, eli noin 6,6 miljardia euroa. (Australian Government 2018, 7-9.)

Lasten liikkumisen hyödyt elinikäisen liikkumisen näkökulmasta on tiedostettu myös Australiassa. On tutkittu, että lapsuusajan liikunta edesauttaa oppimistuloksia, koulutusta, työpaikan saamista sekä kiinnittymistä yhteiskuntaan. (Australian Government 2018, 18.) Kuitenkin vain 19 % 5-17- vuotiaista lapsista ja nuorista täyttää liikuntasuosituksen. Lasten ja nuorten suurin uhka liikkumiselle on ruutuaika, johon kuluu keskimäärin 2-3 tuntia päivässä. (Australian Government 2018, 7.) Lasten ja nuorten liikuttajana uinti on sekä töissä että pojissa suosituin liikuntamuoto. Poikien seuraavaksi suosituimpia lajeja ovat kriketti ja footy eli australialainen jalkapallo. Muita tyttöjen suosituimpia lajeja ovat tanssi, verkkopallo ja voimistelu. (AusPlayFocus 2018, 4-6.)

Australialaiset rakastavat urheilua. Iso osa australialaista urheiluidentiteettiä ovat myös Kansanyhteisön kilpailut eli Commonwealth Gamesit, jotka järjestetään neljän vuoden välein. Kansanyhteisön kilpailut ovat kesäolympialaisten jälkeen suurimmat kansainväliset kilpailut, joissa kilpaillaan kovatasoisesti yhteisöllisyyden merkeissä. Kilpailuja kutsutaankin osallistujamaiden kesken ”kaverillisiksi kilpailuiksi” (friendly games). (Commonwealth Games 2018.)

Sen lisäksi, että Kansanyhteisön kilpailuiden tavoitteena on tuoda yli 50 itsenäistä valtiota yhteen kilpailemaan kovatasoisessa kilpailussa, on tapahtumalla myös poliittisia, kulttuurillisia ja taloudellisia tavoitteita. Se myös pitää huolta järjestäjämaiden urheilupaikoista sekä

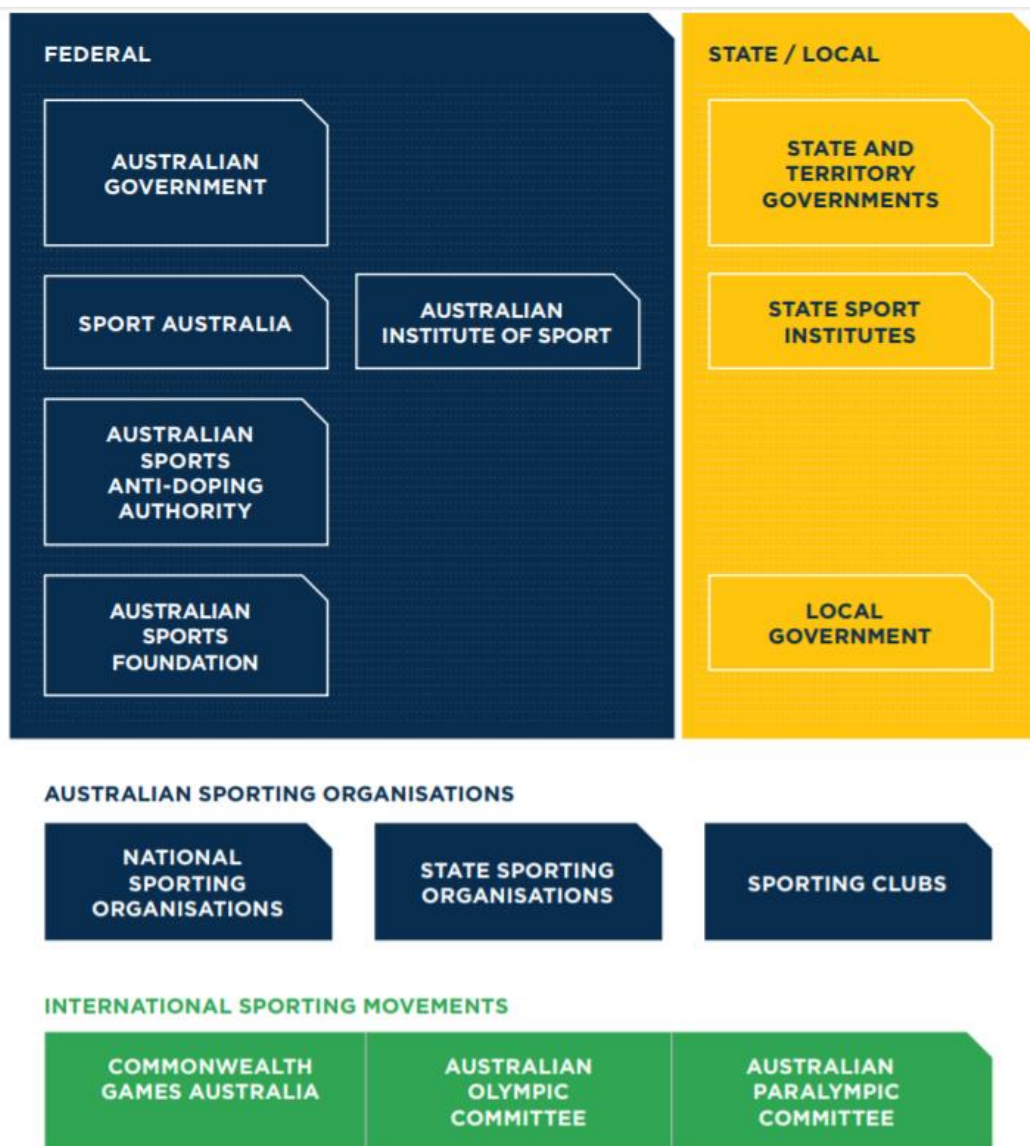
lajien kansainvälisestä tasosta. Edellisin Kansanyhteisön kilpailu järjestettiin Gold Coastilla, Australian Queenslandissa kesällä 2018. Seuraavat Kansanyhteisön kilpailut järjestetään Birminghamissa 2022. (Commonwealth Games 2018.)

4.1 Australian urheilun organisoituminen

Maana ja mantereena Australia on pinta-alaltaan hieman Eurooppaa pienempi. Tämän vaikutus maan urheilujärjestelmään on se, että urheilun johtaminen tapahtuu osavaltioiden urheilukeskusten johdolla. Näitä kaikkia johtaa Australian liikuntajärjestelmä, joka on jaettu kolmeen osaan. Ensimmäiseen osaan kuuluu maan hallitus, sen liikuntasektori (Sport Australia), Antidoping toimikunta sekä ASF eli Australian Sport Foundation, joka toimii koko urheilun rahoittajana. Kansainvälistä urheilua ja joukkueiden valintaa hoitavat Australian olympiakomitea, Kansanyhteisön kilpailuiden komitea sekä paralympiakomitea. (AIS 2018b.) Australian urheilun hallituksen organisoituminen on kuvattu kuviossa 3.

Australian urheilun keskeisin toimija on Australian Institute of Sports (AIS), jonka tehtävänä on johtaa australialaista huippu-urheilua sekä varmistaa sen jatkuvuus ja kansainvälinen menestys. AIS myös rahoittaa ja johtaa maan urheilututkimusta. (AIS 2018a). AIS:n harjoituskeskus sijaitsee maan pääkaupungissa Canberrassa, mutta sen paikalliset toimijat, State Sport Institutes, ovat jakautuneet osavaltioittain. AIS on linjannut seuraavan olympiadin tavoitteeksi olla TOP 5 maa kesäolympialaisissa sekä olla 15 parhaan maan joukossa talviolympialaisissa. AIS:in yleisenä tavoitteena on saada yli 20 maailmanmestaria kaikista lajeista vuosittain. (AIS 2017.)

Melbourne on Australian toiseksi suurin kaupunki sekä Victorian osavaltion pääkaupunki. AIS:n paikallinen urheiluinstituutti Victorian Institute of Sports (VIS) sijaitsee Melbournen Albert Parkissa, jossa se organisoii urheilijoiden päivittäisvalmennuksen oleellisimpia toimijoita. Australian Uimaliitto Swimming Australia (SAL) on myös jakautunut osavaltioiden toimipisteisiin, joissa osavaltioiden lajiliitot organisoivat paikallisten seurojen toimintaa ja koulutuksia. Swimming Victoria toimii yhteistyössä paikallisten seurojen ja osavaltion urheiluinstituutin kanssa. Kaikissa yhteistöissä on tavoitteena taata urheilijoille optimaaliset harjoitusolosuhteet sekä tietotaito tämän toteuttamiseen. (AIS 2018b.)



Kuvio 3 Australian urheilujärjestelmä - Australian Sporting Ecosystem. (AUS Sport 2018, 10).

4.2 Uinti Australiassa

Australiassa vesi, meri ja uiminen ovat läsnä koko ajan ja australialaisten veteen tottuminen onkin alkanut useimmiten jo vauvauinnista. Maailman terveysjärjestön WHO:n suosituksen mukaan kaikilla lapsilla tulisi olla riittävä uimataito ennen kouluikää. Tästä syystä, ja hukkumiskuolemien välttämiseksi, Australian hallitus tukee lasten uinnin opetusta. (AUS Sport 2018, 24.) Siksi myös Australian uintivalmennusliitto, ASCTA, on ottanut missiok-

seen uinnin opetuksen pitämisen sillä tasolla, että se tukee Australian pysymistä maailman kärjessä uinnissa (ASCTA 2017). Myös kuntoilu muotona uinti on yleinen kaikissa ikäluokissa - Swimming Australian raportin mukaan 4,32 miljoonaa australialaista ui viikoittain (Swimming Australia 2018f).

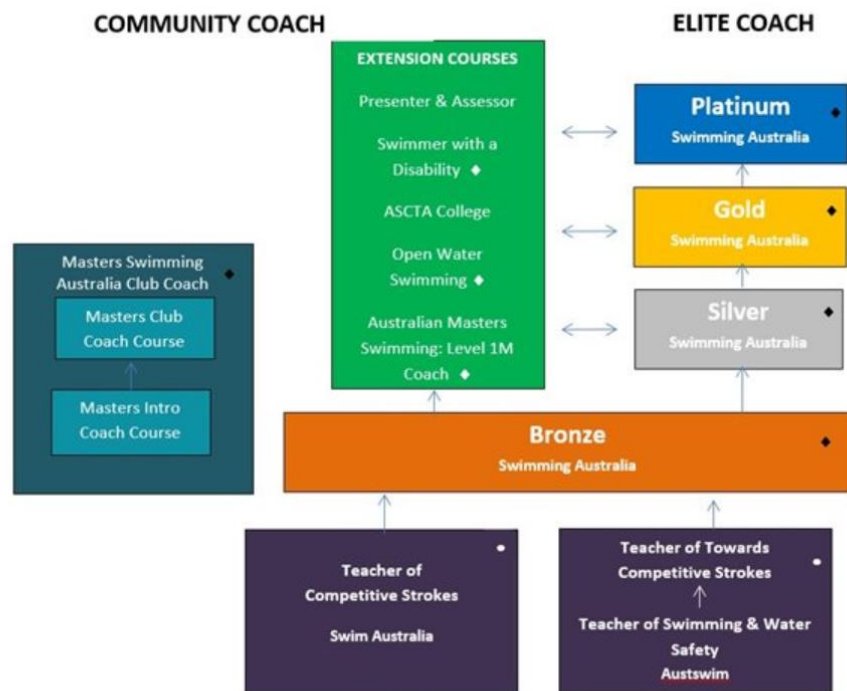
Uinti ei kuitenkaan ole suurin kilpailtu yksilölaji, vaikka se on maan menestynein laji Olympialaisissa (AIS 2017; AUS 2017). Muilta osin urheilumenestys näkyy kaikkialla ja sitä hyödynnetään suuresti esimerkiksi lapsuusvaiheen harjoittelussa. Rion Olympialaisissa Australia sijoittui mitalitilastossa sijalle 10., joka on maan historian heikoin tulos (AOC 2018). Kuitenkin samana vuonna australialaiset tekivät 16 maailmanennätystä uinnissa. Tästä syystä se on myös yksi seuratuimmista urheilulajeista - pelkästään kansallisia uinti-kilpailuja seurasi lähes 3 miljoonaa australialaista. (Swimming Australia 2018f.)

4.3 Valmennus Australiassa

Australiassa on oma koulutusjärjestelmänsä uintivalmentajille. Koulutusjärjestelmä on jaettu uimaopettajiin ja uintivalmentajiin sekä yhteisöllisiin (Community) ja tavoitteellisiin valmentajiin (Elite). Jokainen valmentaja käy ensin Teacher of competitive strokes - tai Teacher of swimming & water safety- tekniikkakoulutukset, jotka antavat riittävät valmiudet kilpauimareiden valmentamiseen. Tällä taataan valmentajien riittävä valmennusosaaminen lapsuusvaiheessa. (Swimming Australia 2018a.)

Kilpauimareiden valmennuskoulutus on jaettu pronssi (Bronze), hopea (Silver), kulta (Gold) ja Platinum- tason koulutuksiin. Tasot ovat osaamisperusteisia, eli jokaisen valmentajan tulee näyttää osaamisensa tietyn tason saavuttamiseksi. Esimerkiksi Silver-tason valmentajalla tulee olla 8 uimaria vuoden sisällä kansallisissa mestaruuskilpailuissa, jotta tämä saavuttaa tason akreditoinnin. Akreditoinnista vastaa vuosittain National Coaching Accreditation Scheme (NCAS), eli kansallinen valmennusakreditointi hallinto, joka toimii Australian Sport Commissionin (ASC) alaisuudessa. Koulutuksen lisäksi jokainen valmentaja tarvitsee Working with Children (WWC) akreditoinnin. (Swimming Australia 2018a.) Australian koulutusjärjestelmä, Coaching Pathway, on esitetty kuviossa 4.

Coaching Pathway

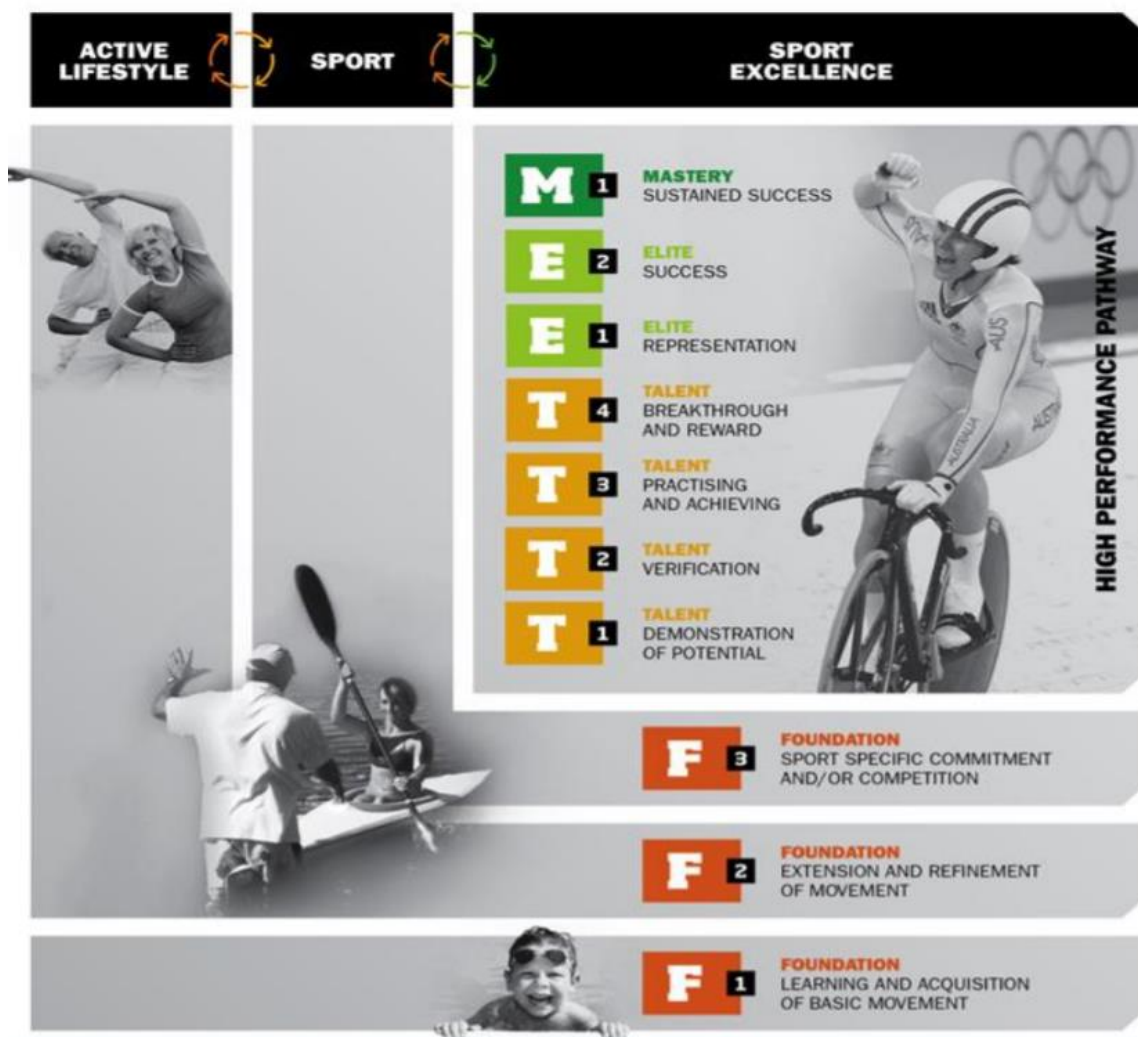


Kuvio 4 Valmentajan polku - Coaching pathway (Swimming Australia 2018a).

4.4 Australian uinnin viitekehys – Australian Swimming Framework

Swimming Australia (SAL) on tehnyt yhdessä AIS:n kanssa Australian uinnin viitekehksen – Australian Swimming Frameworkin (ASF). Sen tarkoituksena on toimia viitekehksenä valmentajille, vanhemmille, seuroille ja näin saada kaikki australialaiset mukaan uintiin. ASF perustuu AIS:in linjaukseen Australian valmennusjärjestelmästä. Australialla on käytössään FTEM – valmennusjärjestelmä, joka on jaettu neljään tasoon ja kymmeneen portaaseen. Valmennusjärjestelmän nimi tulee sanoista Foundation (perustukset), Talent (lahjakkuus), Elite (parhaat) ja Mastery (täydellinen hallinta ja ”mestaruus”). FTEM-malli on esitetty kuviossa 8. (Australian Swimming 2018a.)

Foundation- ja Talent- tasot perustuvat yksilölliseen lajitaitojen hankintaan sekä harjoitteluun oppimiseen, mutta kuitenkin niin, että jokaisella on mahdollisuus tulla niin hyväksi uimariksi, kuin itse haluaa. Elite- ja Mastery- tasot ovat käytännössä yksi taso: Elite 2-tason uimari on menestynyt arvokisakävijä ja olympiamitalisti, kun Mastery-tason urheilija on kokenut olympiakävijä. (Swimming Australia 2018e.)



Kuvio 8. FTEM- viitekehys (Swimming Australia 2018e).

Myös Australian uinnin viitekehyksestä löytyvät nämä samat tasot, mutta ne on jaettu Non-Elite, Pre-Elite ja Elite-tasoihin. ASF:n alin taso, Non-Elite, sisältää kolme perustasoa F1, F2 ja F3. Kaikkien Foundation-tasojen tavoitteena on yksilöllinen oppiminen sekä perusliikuntataitojen hankinta. Viimeiseillä, F3-tasolla, tavoitteena on lajiin sitoutuminen tai vaihtoehtoisesti aktiiviseen elämäntapaan sitoutuminen. (Swimming Australia 2018b).

Jokainen taso on jaettu laatutekijöihin, jotka on otettu huomioon harjoittelussa. Näitä ovat uimarin kasvu ja kehitys, harjoituksen sisältö, tason tavoite ja progressio. Lisäksi laatutekijät on jaettu laji- ja kuivaharjoittelun taustatekijöihin sekä taktisiin, teknisiin ja psyykkisiin laatutekijöihin. (Swimming Australia 2018b.) T2-taso, noin 11-16- vuotiaiden uimareiden viitekehys löytyy suomennettuna ja muokattuna työn liitteenä. (Liite1).

Pre-Elite-taso koostuu neljästä Talent- tasosta. Talent-tasolla korostuu yksilöllisyys ja harjoitteluun sitoutuminen. T1 tasolla pääpaino on oman potentiaalin hyödyntämisessä harjoittelussa (demonstration of potential), T2 tasolla taidon varmistamisessa (talent verification)

ja oman tekemisen omistajuutena. T3-taso vaatii urheilijoilta jo sitoutumista harjoitteluun, sillä se on kansainväliseen kärkeen tähtääville 16-19-vuotiaille uimareille (Practicing and achieving). T4 taso on uimareille, jotka ovat saavuttaneet kansainvälisten kilpailuiden, kuten nuorten olympialaisten, aikarajat. Tason tavoitteena on kansainvälinen läpimurto ja palkitseminen (breakthrough & reward). (Swimming Australia 2018b.)

Viitekehyyksen kolmas taso on kansainvälisen tason urheilijoille. E1-tason urheilija on valittu maajoukkueeseen ja pääsee edustamaan Kansanyhteisön kilpailuissa, Olympialaisissa tai paralympialaisissa. E2-tason urheilija on voittanut Olympialaisissa tai paralympialaisissa, tai saavuttanut maailmanmestaruuden. M1-tason urheilija on saavuttanut olympiadin aikana useamman maailmanmestaruuden tai näyttänyt tasonsa useammissa kilpailuissa tuona aikana. (Swimming Victoria 2018d.)

5 Urheilijan motivaatio

Motivaatio on tuttu käsite lasten ja nuorten urheilussa. Se on prosessi, jossa yhdistyy ihmisen persoonallisuus sekä sosiaalinen ympäristö. Yleisesti motivaatio ohjaa ihmisten käyttäytymistä. Se toimii energian lähteenä, näyttäytyy pysyvyytenä ja yrittämisenä sekä pitkäjännitteisyytenä. Sen lisäksi, että motivaatio näyttäytyy erilaisena urheilijan urapolun eri vaiheissa, se näyttäytyy erilaisena jopa yhden harjoituksen sisällä. (Ryan & Deci 2000a, 68-69.)

Valintavaiheen harjoittelun yksilöllisyys näkyy urheilijoiden motivaatiotekijöissä. Jokainen urheilija motivoituu erilaisista motiiveista. Toiselle itsensä haastaminen ja kehittyminen ruokkii motivaatiota, kun toinen haluaa olla paras ja voittaa. Urheilu on tuloskeskeistä toimintaa, jossa lähtökohtana on oman suorituksen parantaminen. On luonnollista, kilpailuissa menestyminen ja voittaminen antaa nuorelle motivaatiota. Se ei voi kuitenkaan olla ainoa tekijä, jonka varaan motivaatio rakentuu. (Konttinen 2014, 19.)

Sisäisesti motivoitunut urheilija sitoutuu toimintaan, valitsee haastavampia tehtäviä ja yrittää enemmän. Tällaisen urheilijan harjoittelu on sisäisesti palkitsevaa, jolloin myös vastoinkäymisistä selvittää paremmin. Kun toiminta on lähtöisin urheilijasta itsestään, myös urheilijan omistajuus omasta tekemisestään kasvaa. (Konttinen 2014, 19.)

Urheilijat, joiden tekemistä ohjaavat pääsääntöisesti ulkoiset motiivit, voivat myös saada hyviä tuloksia urheilussa. Ulkoisten palkintojen haasteena on kuitenkin niiden ohjaavuus. Jos toiminta ei ole sisäisesti palkitsevaa, ei toimintaan sitouduta ulkoisista palkinnoista huolimatta. Vaikka valmentaja tai vanhemmat kannustaisivat urheilijaa, jonka tekemistä ohjaa ulkoiset palkinnot tai rangaistukset, ei siitä ole hyötyä pidemmällä tähtäimellä. (Deci & Ryan 2000a 69; Ryan, Vallerand & Deci 1985; 237.)

5.1 Itseohjautuvuusteoria

Itseohjautuvuusteoria (self-determination theory) on yksi motivaatioteoria, jonka mukaan ihmisen sisäistä motivaatiota tuetaan parhaiten, kun kolme psykologista perustarvetta täyttyvät. Nämä perustarpeet, autonomia, yhteenkuuluvuus sekä pätevyys, toimivat perustana urheilijan itseohjautuvuudelle sekä yksilölliselle kasvulle. (Deci & Ryan 2000b, 68.)

Autonomialla eli itsemääräämisellä, on suurin merkitys siihen, tuleeko motivaatiosta ulkoinen vai sisäinen (Deci & Ryan 2000b, 72-73). Valintavaiheessa urheilijoiden autonomiaa tuetaan parhaiten osallistamalla urheilijoita yhteisten sääntöjen tekemiseen, osallistamalla harjoittelun suunnitteluun sekä päätöksien tekoon. (Lintunen 2015, 84).

Jokaiselle ihmiselle on tärkeää kuulua ryhmän ja tuntea olevansa hyväksytty (Deci & Ryan 2000a, 252-253). Valintavaiheen urheilijalla tämä tarve kasvaa, sillä kavereiden mielipiteet ja itsenäistyminen vaikuttavat nuoren ajattelumaailmaan. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta tuetaan parhaiten, kun harjoituksissa on mielekästä tekemistä ja siellä on rento ilmapiiri. Tämän lisäksi harjoitusympäristö tarjoaa loistavan paikan omien tunteiden käsittelyyn ja tunnistamiseen. (Lintunen 2015, 84.)

Kolmas perustarve on pätevyys, joka on myös haasteellisin alue valintavaiheen harjoittelussa. Tässä vaiheessa fyysisen kasvun tuomat muutokset harjoitteluun vaikuttavat usein myös urheilijan minäkuvaan ja siihen, miten hän harjoittelussa pärjää. Valintavaiheen urheilija valitsee niitä tehtäviä, joissa hän kokee itsensä päteväksi. Siksi valmentajan on oleellista keskustella jokaisen omista vahvuuksista ja miettiä erilaisia osaamistarpeita urheilijalle. (Lintunen 2015, 82-83.)

5.2 Urheilijan itseluottamus

Itseluottamuksella tarkoitetaan varmuuden kokemusta sekä uskoa omiin kykyihin. Itseluottamus on yksi persoonallisuuden peruspilareista, johon vaikuttavat jokaisen ihmisen yksilölliset piirteet sekä käsitys itsestämme. Sille on motivaation tavoin ominaista vaihdella tilanteen ja vaatimusten mukaan. (Liukkonen 2017, 22). Myös valintavaihe ja nuoren itsenäistyminen vaikuttavat itseluottamuksen kehittymiseen, sillä kavereiden ja yhteenkuuluvuuden merkitys korostuu. Sosiaalisen ympäristön merkitys valintavaiheen urheilijalle on merkittävä, sillä se voi vahvistaa tämän itseluottamusta ratkaisevilla hetkillä. (Ronkainen 2018.)

Urheilijan itseluottamus rakentuu koetulle pätevyydelle ja on näin itseohjautuvuusteoriasta riippuvainen (Liukkonen 2017, 22-25). Valintavaiheessa urheilija kokee usein itseluottamuksen notkahduksia. Nämä johtuvat luonnollisesti kasvun tuomista muutoksista, identiteetin kypsymisestä sekä vanhemmista irtaantumisesta. Rakentavan ja kehittävän palautteen merkitys valintavaiheessa korostuu, sillä urheilijan koettu pätevyys kehittyy niillä elämän osa-alueilla, joissa omasta osaamisesta saadaan myönteisiä ja positiivisia kokemuksia. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 362-363.) Valmentajan keskeisin työväline nuoren itseluottamukseen onkin urheilijan oman itsetuntemuksen kehittäminen, jossa valmentajaurheilijasuhde on avainasemassa. (Ronkainen 2018.)

5.3 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoria on toinen yleinen motivaatioteoria. Sen mukaan suoritustilanteissa on kaksi erilaista tapaa osoittaa pätevyyttä sekä tuntea itsensä onnistuneeksi. Näitä tavoiteperspektiivejä kutsutaan tehtävä – ja minäsuuntautuneeksi. Urheilussa tulos ja oma kehittyminen on aina keskiössä, jolloin on luonnollista verrata omaa tekemistä muihin. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 138.)

Tehtäväorientaatio merkitsee koetun pätevyyden syntymistä oman kehityksen ja yrittämisen kautta, jolloin pätevyyden kokemus syntyy omasta suorituksesta ja sen parantamisesta. Urheilija, joka pystyy keskittymään omaan oppimisprosessiin, yrittämiseen ja omaan kehittymiseensä, valitsee haastavampi tehtäviä ja on sisukkaampi kohdatessaan epäonnistumisia. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 138.)

Minäsuuntautuneelle urheilijalle pätevyyden kokemukset määräytyvät aina peilaamalla omaa tekemistä muihin. Tällöin urheilijan pätevyyden kokemus toteutuu kilpailullisessa asetelmassa ja sen lopputuloksessa. Tunne omasta pätevyydestä on siten aina riippuvainen sosiaalisesta vertailusta ja siihen liittyvästä ponnistelusta. Kilpailusuuntautuneelle urheilijalle tyytyväisyys omasta tekemisestä riippuu muiden tuloksista, eikä omasta työnteosta. Jos minäsuuntautuneen urheilijan pätevyyden kokemukset omasta tekemisestä ovat heikkoja, saattaa se lisätä alisuoriutumista annetuista tehtävistä, joista seuraa mielenkiinnon loppumista tehtävää kohtaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 138-140.)

Tehtävä- ja minäsuuntautuneisuudet eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan meissä kaikissa on piirteitä kummastakin (Roberts 2001, 12-13). Urheilussa kilpailullisuus korostuu, jolloin valmentajan on oleellista ymmärtää näiden kahden teorian keskinäinen suhde. Itsemääräämisteorian mukaan itsensä liikunnallisesti päteväksi kokeva urheilija ei ehkä kohtaa motivaatio-ongelmia samalla tavalla kuin liikunnallisen pätevyyden matalaksi kokeva minäsuuntautunut urheilija. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 140).

6 Tutkimusasetelma

Työ on tehty ennen kaikkea valmentajille, joiden rooli urheilijan urapolun muotoutumisessa on oleellinen. Suomen Ammattivalmentajien (SAVAL) toiminnanjohtaja Pekka Potinkara näkee kansainvälisen osaamisen tärkeänä pilarina suomalaisessa valmennusosaamisessa:

"Valmentajien osaamisen edellytykset on saatava Suomessa kuntoon. Edellytyksiä luotaessa on tiedettävä se, kuinka asiat on järjestetty muualla. Muissa maissa tapahtuva on saatava nykyistä paremmin valmentajiemme tietoon, lajit ja lajiliitot on saatava ymmärtämään tiedon merkitys valmennuksemme kehittymiseksi. Vierailut lajin kannalta merkittäviin maihin on saatava suurelle joukolle valmentajiamme rutiksi, jotta pysymme ajassa mukana ja jotta voimme luoda oman, meille parhaiten sopivat olosuhteet ja toimintatavat." (Potinkara 2012)

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten 12-15-vuotiaat eri maiden urheilijat näkevät harjoituskulttuurin ja mistä tekijöistä se koostuu. Harjoituskulttuuri on yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan muodostama kuva lajin harjoittelusta. Valintavaihe valikoitui tutkimukseen mukaan, koska siinä kohtaa suurin osa lopettaa lajin harrastamisen, kun taas Australiassa siinä kohtaa otetaan suurin tuloksellinen hyppäys.

Tämä työ on toteutettu vertailevana tutkimuksena, joka on sosiologisen tutkimuksen lajityyppi. Työssä käytetty tutkimusaineisto on kerätty kahdesta yhteiskunnasta ja työn tavoitteena on tutkia maiden ja kulttuurien välisiä eroavaisuuksia ja yhteneväisyyksiä. (Melin 2005, 53). Työssä on tarkasteltu harjoituskulttuurin tekijöitä motivaation sekä vuorovaikutuksen näkökulmasta.

Valintavaiheessa uimarin arjessa uinti näyttelee suurta roolia, joten sitä tarkasteltiin väitteellä. Osa väitteistä on suoraan motivaatioilmastotutkimuksista (Soini 2006) ja sovellettu niitä harjoitusympäristöön ja osa on kansainvälisistä motivaatiotutkimuksista (IMI 2018.) Valmentaja-urheilija suhteen väittämä on otettu LIITU 2016 tutkimuksesta (Kokko ym. 2016). Jokainen uimari arvioi seuraavia väittämiä Likertin-asteikolla 1= täysin eri mieltä – 5= täysin samaa mieltä. Kaikki väitteet löytyvät uimareiden kyselylomakkeista suomeksi ja englanniksi (Liite 4 ja 5).

Uinnin arvoa uimareiden elämässä mitataan väitteellä "uinti on minulle tärkeää"

Uimareiden kokemuksia yhteenkuuluvuudesta väitteellä ”viihdyn harjoitusryhmässäni”

Koettua pätevyyttä mitataan väitteellä ”Olen hyvä uimari.”

Autonomiiaa uimarin itsemääräämisen kokemuksella harjoituksista ”Saun vaikuttaa päivän harjoitusohjelmaan.”

Tavoitteenasettelua mitataan ”Minulla on selkeä tavoite harjoittelussani.” – väittämällä.

Itseluottamusta mitataan ”Pystyn saavuttamaan tavoitteeni.”

Uimareiden kokemuksia harjoitusilmapiiristä ”Harjoituksissa on kannustava ilmapiiri ja saan palautetta yrittämisestä.”

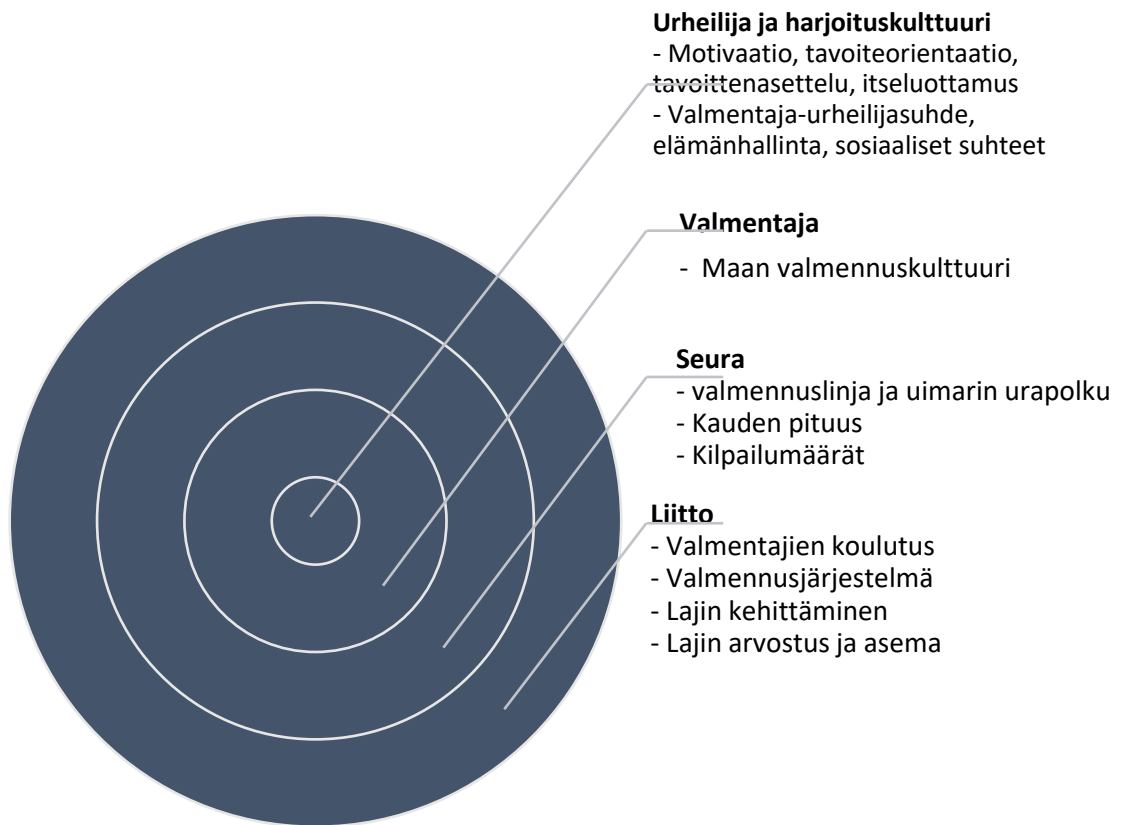
Minäsuuntautuneisuutta mitataan väitteellä ” Harjoituksissa ja kilpailuissa voittaminen on todella tärkeää”

Sekä väitteellä ”Vertaan itseäni muihin ja heidän suorituksiinsa”

Valmentajaurheilijasuhdetta tarkasteltiin väittämällä ”Valmentaja on kiinnostunut urheilun ulkopuolisesta elämästä.” sekä väitteellä ”Saun valmentajalta kehittävää palautetta.”

Sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja kaveripiirin merkitystä arvioitiin ”Kaveripiiri tukee harjoitteluani”- väitteellä.

Uimareiden elämänhallintaa tarkastellaan heidän kokemuksellaan koulun ja harjoittelun yhdistämisestä ”Pystyn yhdistämään koulun ja harjoittelun helposti.”



Kuvio 8. Tutkimusasetelma

6.1 Työn vaiheet ja kulku

Työn aihe on saanut alkunsa jo ennen Australiaan lähtöä, kun yksi valmennuksen lehtori kysyi suunnitelmiani lopputyöstä. Hän ehdotti aihetta maiden valmennusjärjestelmien vertaamisesta, koska aihe oli SPLISS II-raportin jälkeen ajankohtaisempi kuin nyt. Raportin mukaan Suomen tulisi ottaa mallia Australian mallista etenkin rahoitusrakenteen osalta (Lämsä 2015).

Käytännössä työ sai alkunsa marraskuussa 2017, jolloin osallistuin opinnäytetyöpajaan. Sieltä sain kontaktiksi Olympiakomitean valmennuksen kehittäjän Kirsi Hämäläisen, jonka kanssa kävin Skype-puhelun viikkoa myöhemmin. Keskustelun tavoitteena oli selvittää jo tutkittuja aiheita, sekä sitä, mistä työssä kannattaisi lähteä liikkeelle. Keskustelun aikana työ rajautui mahdollisuuksista näkökulmiin. Marraskuussa Suomen päädyn asiat liikkuivat hyvin eteenpäin, kun Suomen Uimaliitto ilmoitti halukkuutensa toimia työn toimeksiantajana ja Tampereen työväen uimarit (TaTU) Suomen päädyn seurana. Joulukuussa työn ohjaavan opettajan kanssa työ rajautui selkeämmin yhteen seuraan Suomesta ja Australiasta. Palaverin päätteeksi otin yhteyttä Australiaan seuraan, jossa suoritin työharjoittelun.

Alkuvuodesta tutkimusasetelma selkeytyi. Australian seurat olivat epävarmoja osallistumisestaan, ja osa jätti vastaamatta tiedusteluihin kokonaan. Tammikuussa mukaan lupautui lähtemään Nunawading Swimming Club, joiden aikataulu sopi hyvin työn aikatauluun. Sovimme haastattelun maaliskuun alkuun. NSC sitoutui vastaamaan kyselyyn heidän Nationalsien jälkeen eli huhtikuun lopulla.

Maaliskuun palaverissa Suomen Uimaliiton Ippu Natunen esitti pyynnön muutamaa tarkentavaa kysymykseen. Työhön otettiin kilpailu- ja starttimäärät mukaan. Myös kysymys ”Missä näet itsesi viiden vuoden päästä?” tuli mukaan kaikkiin neljään kyselyyn. Huhtikuussa rakensin kysymyspatteriston motivaatioilmastotutkimuksista sekä pohdin niitä tekijöitä, joista olisi eniten hyötyä Suomen näkökulmasta.

Kyselylomakkeiden suunnittelu alkoi maaliskuussa. Ensimmäisen sivun lomakkeen tavoitteena oli kertoa kaikki tarvittava tieto tutkimuksesta, menetelmästä, tarkoituksesta ja ajankohdasta (Uotinen & Valkonen 2018). Myös toimeksiantajan logo saatiin kyselylomakkeeseen mukaan. Tutkimuksen lomakkeen lisäksi seuroille, eli uimareille, vanhemmille ja valmentajille, lähetettiin saatekirjeet, joissa oli kaikki tarvittava tieto tutkimuksesta sekä tutkimuksen tekijän ja toimeksiantajan yhteystiedot. Saatekirjeet löytyvät työn liitteinä: Saatekirje uimareille ja vanhemmille (Liite 2), Saatekirje valmentajille (Liite 3) ja Australian seuran saatekirje – Cover letter for Australia club (Liite 4).

Työn toinen tutkimusongelma oli maiden valmennuskulttuurien tarkastelu sekä niiden erojen ja samankaltaisuuksien tutkiminen. Tämä oli oleellista, sillä valmennuskulttuuri vaikuttaa olennaisesti harjoituskulttuuriin. Menetelmäksi valikoituivat avoimet kysymykset, koska haluttiin ymmärtää tutkivaa ilmiötä. (Hirsijärvi, Remes, Salovaara 2009, 198-200). Valmentajien koekysely toteutettiin viikolla 15. Vastaajina oli yhteensä kahdeksan 16-45-vuotiasta liikunta-alan ihmistä, joista 6 työskenteli valmentajana. Testikyselyn tavoitteena oli kartoittaa testin luotettavuus ja validiteetti koevastausten perusteella. (Hirsijärvi ym. 2009, 203-204). Koekyselyn jälkeen kyselystä poistettiin yksi kaksoiskysymys ja lisättiin yksi kysymys.

Alun perin uimareiden kyselytutkimus oli tarkoitus suorittaa Webropolin yksityisen linkin kautta, mutta toukokuussa voimaan tullut GDPR-tietosuojalaki muutti vastauslinkin julkiseksi. Tämä toiminto poisti ensimmäisen sivun lomakkeen, jossa näkyi kaikki tarvittava tieto tutkimuksesta. Tästä syystä linkki kyselyyn ohjattiin uimareiden vanhemmille, josta se ei tavoittanut uimareita. Vastausprosentti jäi neljän viikon jälkeen kuuteen prosenttiin. Näistä vastauksista yksi piti poistaa. Yhteisellä päätöksellä TaTU:n Heikki Mäihäniemen

kanssa, kysely toteutettiin paperisena ZOGGS-uinneissa toukokuussa 2018. Muutoksesta tiedotettiin uimareiden vanhempia, koska vastaaminen kyselyyn oli täysin vapaaehtoista. Australian seura vaihtui yhteensä kolmeen kertaan. Oman haasteensa kyselyyn toi sen luotettavuus sekä se, että työ toteutettiin Suomessa. Kesäkuussa mukaan lähti Swimland Swimclub, joiden uimarit ja valmentajat vastasivat kyselyyn kesä-elokuun aikana. Jotta tutkimus saatiin tehtyä, tehtiin heille uusi saatekirjeen ja aikataulus

Elokuussa aloin analysoimaan suomalaisten tuloksia. Myös toimeksiantajan toiveena olleet kilpailumäärät tutkittiin. Australian seura SSC on yritys, jolla on toimipiste myös Kanadassa. Tästä syystä he käyttävät LTAD-valmennusjärjestelmää (Long-term athlete development), joka on nimenomaan kanadalaisten malli. Konsultoidessani kilpa- ja huippu-urheilukeskuksen sosiologian erikoistutkijaa Outi Aarresolaa, sain selville LTAD - ja FTEM -valmennusjärjestelmien eroja. Kuitenkin työssä oli oleellista pitää Australian uinnin viitekehys mukana, sillä se on liittojohtoinen viitekehys, joka johtaa lajin toimintaa Australiassa yksittäisistä poikkeuksista huolimatta.

Vaikka työ rajautui maiden valmennusjärjestelmistä ja urheilijoiden urapoluista kahden seuran urheilijoiden kokemusten tarkasteluun jo joulukuussa, tulivat maiden urheilujärjestelmät mukaan työn taustaosaan elokuussa. Työ on toteutettu vertailevana tutkimuksena, joten työn tulosten kannalta on oleellista ymmärtää maiden urheilujärjestelmien rakenne ja se, miten se vaikuttaa päivittäisvalmennuksessa. Australian urheilun rakenne löytyi helposti useammastakin lähteestä, mutta Suomen urheilu – ja liikuntajärjestelmä oli haasteellisempi löytää. Lopuksi, konsultoidessani kilpa- ja huippu-urheilukeskuksen johtavaa asiantuntijaa Jari Lämsää asiasta, sain yhteydenoton Kati Lehtoselta. Lehtonen on väitellyt Suomen urheilun rakenteista ja antoi minulle luvan käyttää hänen työnsä kuvia tässä työssä.

Työn aloitus ja eteneminen oli monen asian summa. Operointi toimeksiantajan, TaTu:n ja kolmen australialaisseuran kanssa verotti aikaa työn kirjoittamisesta. Myös se, että työn rajaus, toteutus ja tausteoriat muuttui matkan varrella, vaikutti oleellisesti ajankäyttöön. Työn eteneminen ja aikataulu on kuvattu kaaviossa 1.

Kaavio 1. Opinnäytetyön eteneminen vaiheittain.

7.11.2017 Opinnäytepajaan osallistuminen Haaga-Helian ammattikorkeakoulu
15.11.2017 Skype-palaveri Kirsi Hämäläinen
26.11.2017 Suomen Uimaliitto työn toimeksiantajaksi
→ TaTU ilmoitti halukkuutensa lähteä projektiin mukaan
20.12.2017 Palaveri ohjaavan opettajan kanssa työn aloituksesta
2018
VKO 3 Australian seura peruu - > kyselyt toiseen seuraan
VKO 4 Tutkimusasetelman muodostuminen (tutkimusongelmat & -kysymykset)
VKO 11 Skype haastattelu Nunawading Swimming Club (Melissa Klamt)
VKO 12 palaveri toimeksiantajan kanssa Vierumäellä
→ lisäkysymykset uimareiden ja valmentajien kyselyihin sekä toive kisa- ja starttimääristä Australian päädyistä
VKO 15 Valmentajien ja uimareiden testikyselyt läpi
→ Koekyselystä otettiin yksi kaksoiskysymys ja lisättiin yksi kysymys
VKO 17 Suomi Webropol-linkki auki
VKO 20 Päätös toteuttaa Suomi paperisena ZOGGS-uinneissa
VKO 21 Cover Letter Australia kahteen eri seuraan
VKO 22 Australian seurat eivät halua lähteä mukaan
VKO 23 Tutkimuslupa hakemus Australiaan (ei hyötyä)
VKO 24 Australian seura SSC haluaa ottaa osaa tutkimukseen - > uusi saatekirje ja aikataulut
VKO 27 Outi Aarresola LTAD- ja FTEM- valmennusjärjestelmät
VKO 28 Haastattelu Simo Karvinen
VKO 28-32 Uimareiden tulosten analysointi
VKO 39 Esitarkastuksen palaute ja Learn to Swim & Coach Conferenssi Vierumäellä
VKO 42-44 Taustateoria ja valmentajien tulosten analysointi
VKO 47 Työn esitys

6.2 Toimeksiantaja

Työn toimeksiantajana toimi Suomen Uimaliitto. Suomen Uimaliitto on vuonna 1906 perustettu uintilajien yhteinen liitto, jossa lajeina ovat uinti, uimahypy, vesipallo sekä taitouinti. Vuosi 2018 on ollut Suomen Uimaliitolle merkittävä kansainvälinen vuosi, sillä Suomi isännöi nuorten EM-kilpailuja kesällä 2018 sekä järjesti yhdessä Suomen Uimaopetus- ja hengenpelastusliiton kanssa kansainvälisen Learn to Swim and Coach Conferenssin syyskuussa Vierumäellä. Lisäksi uinnin laji- ja vaativuusanalyysit valmistuivat. (Uimaliitto 2018a.)

Uimaliiton vuosien 2017-2020 strategian mukaan liiton missiona on uimataidon ja uintiurheilun kehittäminen seuroissa sekä kansainvälisen menestyksen saavuttaminen. Strategiaassa pääpainona on vesiliikunnan mahdollistaminen kaikille. Uinnista saatu terveys, elinvoima, elämykset ja unelmat ruokkivat sitä innostusta ja taitoa, jolla mahdollistetaan myös kansainvälistä menestystä. (Uimaliitto 2018a, 3-5.)

Tämä työ on ensimmäinen kansainvälinen tutkimus valintavaiheen harjoittelusta uinnissa Suomessa. Työ on suunnattu ennen kaikkea valmentajille, joiden valmennusosaaminen on ratkaisevassa asemassa uimareiden eteenpäin viemisessä. Työn tavoitteena on myös toimia mallina muille vastaaville tutkimuksille, joilla voidaan viedä lajia eteenpäin.

7 Tulokset

Suomen uimareiden vastaajista (n=19) 78% oli poikia ja tyttöjä 22%. Osa uimareiden vastauksista jouduttiin poistamaan, koska vastauspaperi oli täytetty virheellisesti (n=3). Uimarit olivat uineet kilpaa keskimäärin 4,31 vuotta. Suomen vastaajista 89% harrasti pelkästään uintia, 11% oli toinen urheilulaji harrastuksenaan. Toisen lajin harrastamisen keskiarvo viikossa oli 1,5 tuntia.

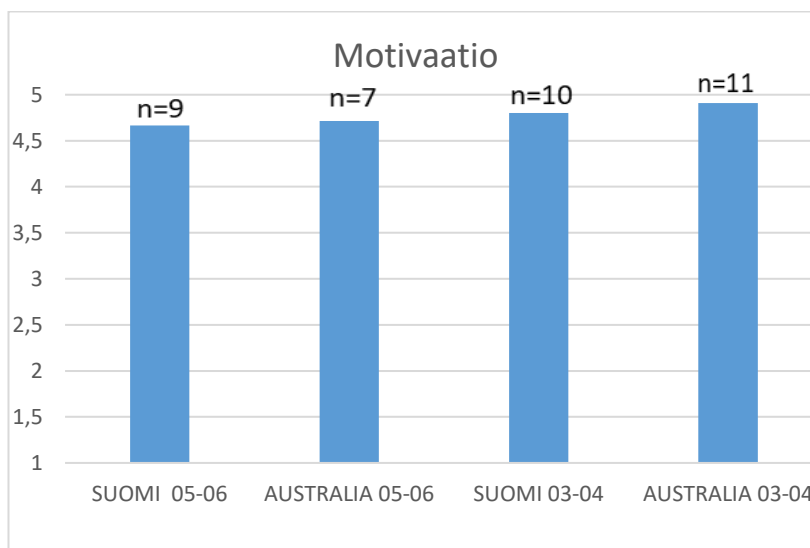
Australian kyselyn vastaajien (n=18) uimarijakauma oli päinvastainen. 66% vastaajista oli tyttöjä ja 34% poikia. Uimarit olivat uineet kilpaa keskimäärin 0,91 vuotta. Australian vastaajista 38% ilmoitti harrastavansa pelkkää uintia. Yli puolilla vastaajista (62%) oli toinen tai toisia urheilulajeja harrastuksenaan, joita he harrastivat keskimäärin 2,5 tuntia viikossa.

Toimeksiantajan toiveesta tarkasteltiin valintavaiheen kilpailumääriä, joissa ei ollut merkittävää eroa. Suomen seurassa oli 12-16 kilpailua kaudessa, kun Australian seura kilpaili 15-20 kilpailua kaudessa. Suomessa kausi kestää 44-48 viikkoa, kun Australiassa kausi kestää maksimissaan 48 viikkoa. (Tatu 2015, 11-12; Klamt 2018.)

7.1 Tulokset harjoituskulttuuri

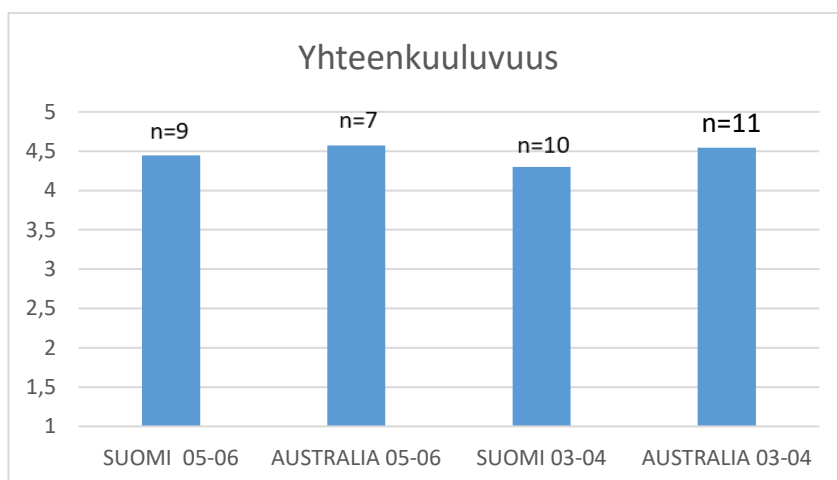
Työn ensimmäisessä osassa tarkastellaan uimareiden vastauksia vuosina 2005-2006 - syntyneet ja vuosina 2003-2004 – syntyneet osajoukoittain. Vastaajamäärä on merkitty keskiarvopylvään päälle arvolla n . Vastauksista on laskettu keskiarvot (ka) sekä keskihajonnat (kh). Myös vastausten, joissa oli isoin ero keskiarvoissa, tilastollinen merkitsevyys laskettiin t-testin avulla. Erot eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkittäviä, sillä tulosten p-arvo oli $> 0,05$.

Uinti on minulle tärkeää



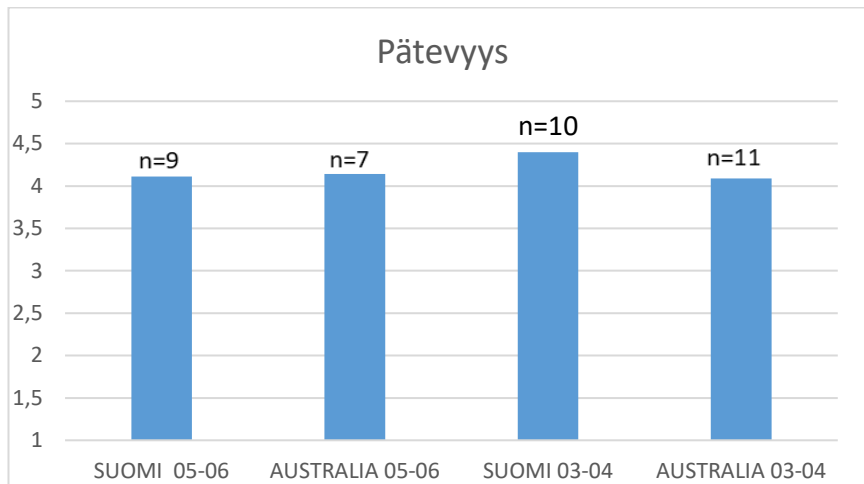
Uimareiden ensimmäisessä kysymyksessä selvitettiin urheilun ja harrastamisen merkitystä heidän elämässään. Suomen 05-06 syntyneiden ka 4,66 (kh 0,5) ei juurikaan eroa Australian 05-06 syntyneiden vastausten keskiarvosta 4,71 (kh 0,48). Suomen 04-05 syntyneiden keskiarvo 4,8 (kh 0,42) ei myöskään eroa merkittävästi Australian 04-05 syntyneiden keskiarvosta 4,90. (kh 0,3).

Viihdyn harjoitusryhmässäni



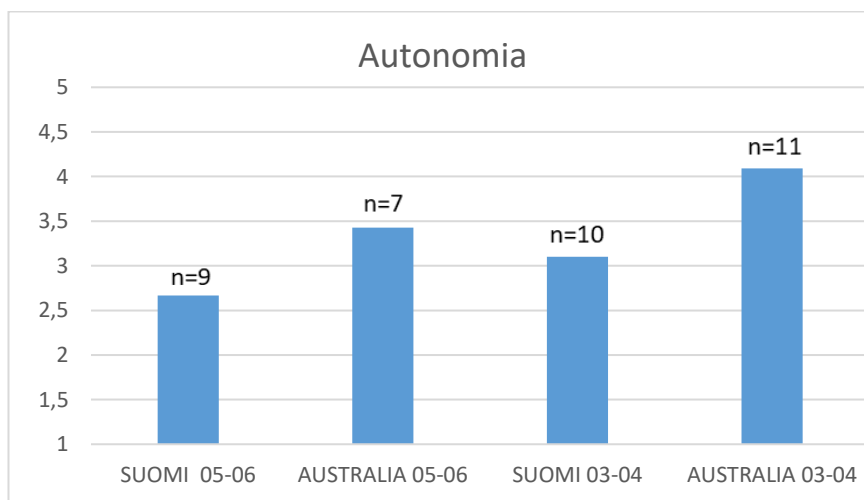
Ryhmässä viihtymistä mitattiin yhteenkuuluvuuden väitteellä. Suomen 05-06-syntyneiden vastanneiden keskiarvo 4,44 on hieman matalampi kuin Australian 05-06-syntyneiden 4,57. Myös vanhemman ikäluokan Suomen vastaajien ka 4,3 on matalampi kuin Australian samanikäisten vastaajien 4,54

Olen hyvä uimari



Uimareiden kokemuksia heidän pätevyystään mitattiin ”Olen hyvä uimari” – väitteellä. Nuoremmissa ikäluokassa molempien maiden uimarit kokivat itsensä hyviksi uimareiksi, jolloin heidän kokemuksensa omasta pätevyydestä oli ollut korkealla. Suomen 2005-2006 vastaajien keskiarvo 4,11, kun Australian vastaajien keskiarvo oli 4,14. Siirryttäessä vanhempaan ikäluokkaan suomalaiset uimarit kokivat itsensä paremmiksi uimareiksi (ka 4,4) kuin australialaiset 4,09. Australialaisten uimareiden vastauksissa ei tapahdu merkittävää eroa siirryttäessä ikäluokasta toiseen, kun suomalaisilla vastaajilla se nousee 7,06%.

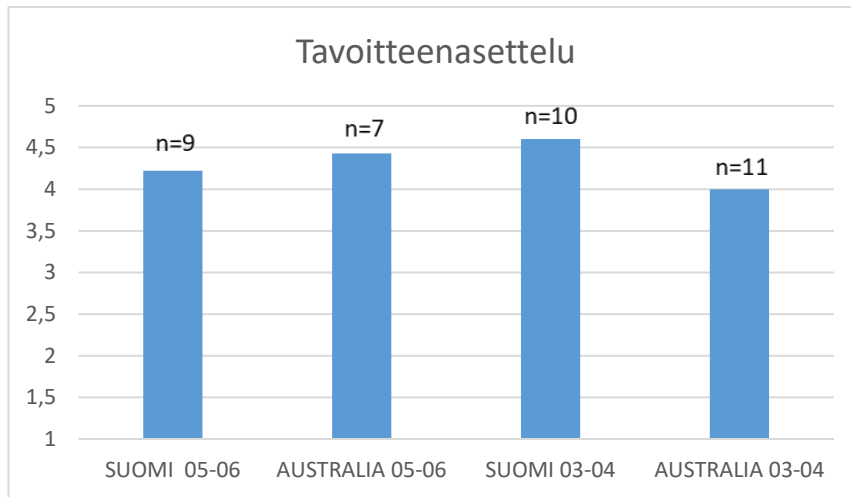
Saan vaikuttaa päivän harjoitusohjelmaan



Molemmissa ikäryhmissä australialaiset uimarit kokivat saavansa vaikuttaa suomalaisia enemmän päivän harjoitusohjelmaan. Nuoremmissa uimareissa suomalaisten keskiarvo oli 2,66, kun australialaiset kokivat saavansa tehdä päätöksiä huomattavasti enemmän (ka 3,42). Vanhemmissa uimareissa suomalaisten vastaajien keskiarvo oli 3,1, kun se australialaisilla uimareilla oli 4,09. Australialaiset vastaajat olivat myös asiasta selkeämmin samaa mieltä: nuoremmissa keskihajonta oli 0,53 – kun vanhemmissa se oli

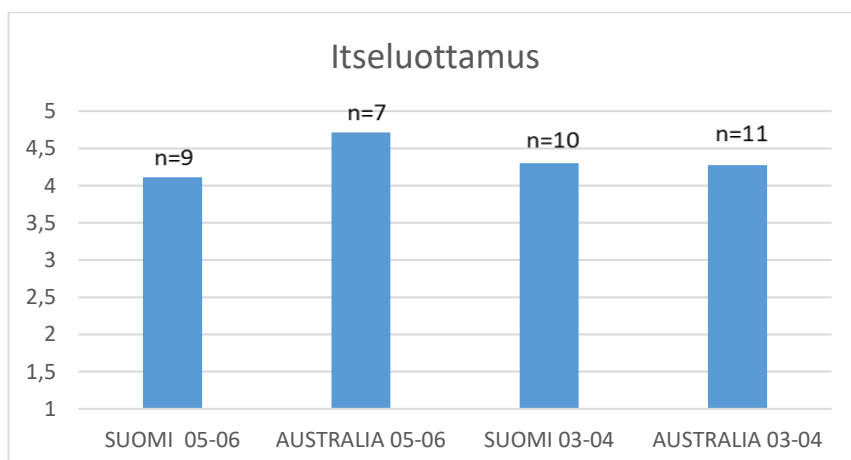
0,83. Suomalaisten vastaajien keskihajonnat olivat nuoremmissa 1,32 ja vanhemmissa 0,99.

Minulla on selkeä tavoite harjoittelussani



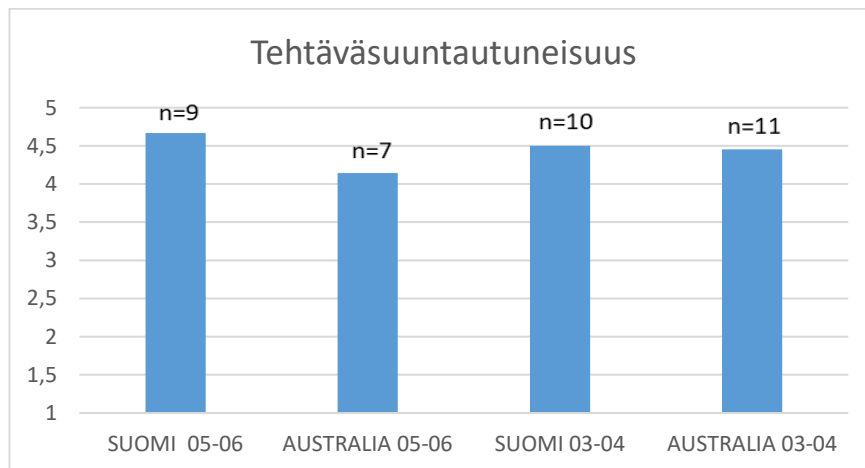
Tavoitteen asettelua mitattiin ”Minulla on selkeä tavoite harjoittelussani”-mittarilla. Suomen 2005-2006 syntyneiden vastaajien keskiarvo on 4,22. Vastaajaryhmän vastausten keskihajonta oli 1,09. Australian 2005-2006 syntyneiden vastaajien keskiarvo 4,42, kun keskihajonta oli Suomen vastaajia pienempi (0,53). Suomen vanhemmat ikäluokan vastaajat kokivat tavoitteiden olevan selviä (ka 4,6), vaikka keskihajonta oli 0,63. Australian vanhempi ikäluokka vastasi tavoitteiden olevan myös selviä, mutta selvästi Suomen keskiarvoa alhaisemmin 4,0. Vastaajat olivat asiasta samaa mieltä, sillä keskihajonta oli 0,51.

Pystyn saavuttamaan tavoitteeni



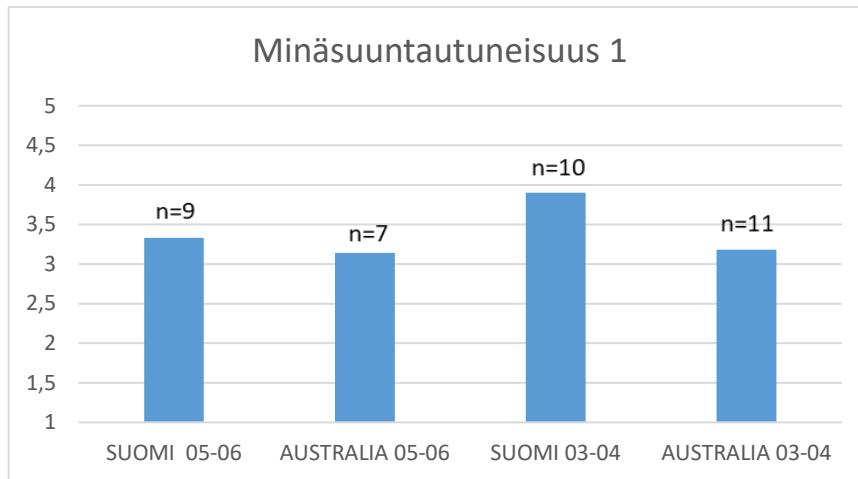
Uimareiden itseluottamusta mitattiin ”Pystyn saavuttamaan tavoitteeni”-mittarilla. Suomen 2005-2006 syntyneet uimarit kokivat tavoitteiden saavuttamisen mahdollisena (ka 4,11/ kh 0,78), mutta Australian saman ikäiset kokivat sen huomattavasti mahdollisempana (ka 4,71/kh 0,48). Kuitenkin vanhemmassa ikäluokassa 2003-2004 syntyneissä suomalaiset vastaajat luottivat itseensä ja tavoitteen saavuttamiseen hieman australialaisia enemmän (Suomi ka 4,3/kh 0,67, Australia ka 4,27/kh 0,48).

Harjoituksissa on kannustava ilmapiiri ja saan palautetta yrittämisestä



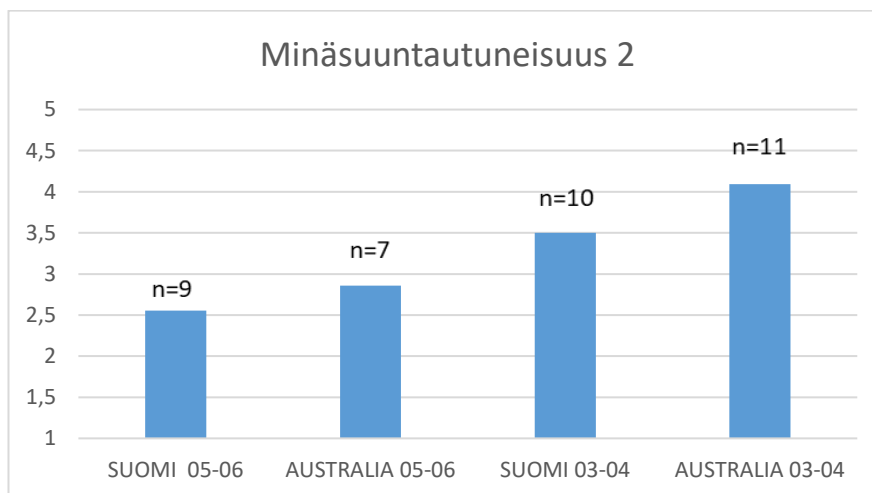
Molempien maiden uimarit kokivat harjoitusilmapiirin kannustavaksi sekä itsevertailua tukeväksi. Nuorempien vastaajaryhmistä Suomen uimarit kokivat harjoitusilmapiirin aavistuksen tehtäväsuuntautuneemmaksi kuin australialaiset, vaikkakaan ero keskiarvoissa ei ole ollut merkittävä (Suomi 2005-2006 ka 4,66 & Australia 2005-2006 ka 4,14). Vanhemmissa vastaajissa kokivat harjoitusilmapiirin tehtäväsuuntautuneeksi, eikä vastauksissa ollut juurikaan eroa: Suomen vastaajien keskiarvo oli 4,5 - kun australialaisten saman ikäisten keskiarvo oli 4,45.

Harjoituksissa ja kilpailuissa voittaminen on todella tärkeää



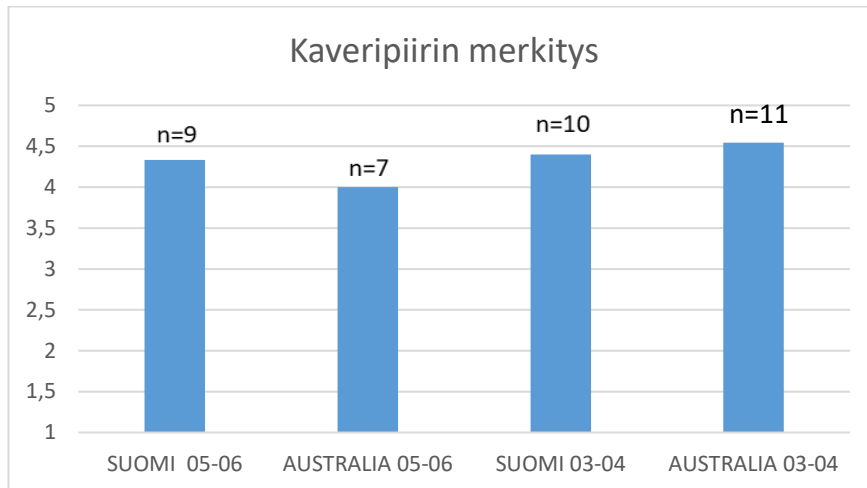
Voittamisen painottamista ja minäsuuntautuneisuutta tutkittiin ”Harjoituksissa ja kilpailuissa voittaminen on todella tärkeää”-mittarilla. Suomen 05-06-syntyneiden ka oli 3,33, kun Australian vastaavan 05-06 ka 3,14. Suomen vanhempien vastaajien keskiarvo oli 3,9 ja Australian vastaajien keskiarvo 3,18.

Vertaan itseäni muihin ja heidän suorituksiinsa



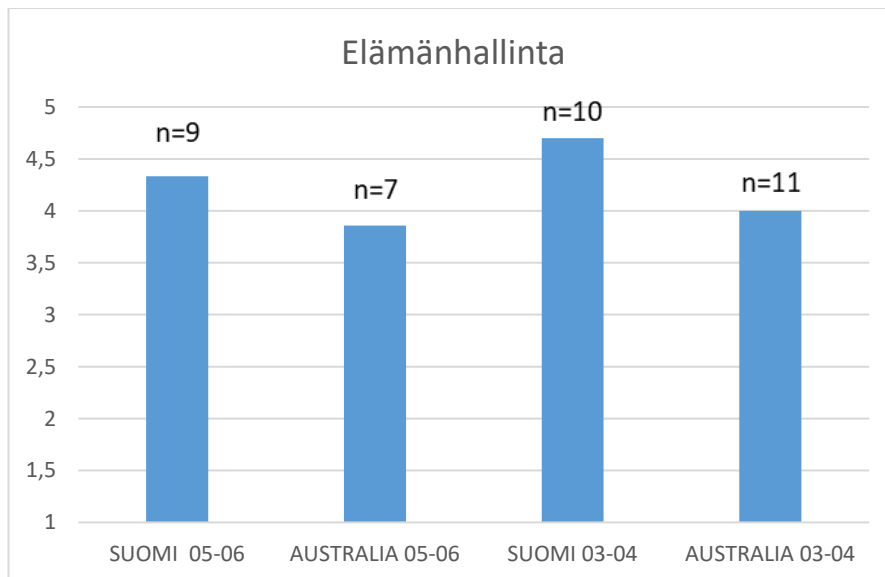
Minäsuuntautuneisuuden sosiaalista vertailua tutkittiin väitteellä ”Vertaan itseäni muihin ja heidän suorituksiinsa.” Nuoremmissa ikäluokassa uimarit eivät juurikaan vertaa itseään muihin (Suomi ka 2,55 ja Australia ka 2,85.) Kuitenkin vanhempaan ikäluokkaan siirryttäessä sosiaalinen vertailu kasvaa: Suomen vastaajien vastausten keskiarvo oli 3,5 (kh 1,50), kun Australian vastaajien keskiarvo kohoaa koettuun minäsuuntautuneisuuteen (ka 4,09). Australialaiset vastaajat olivat suomalaisia vahvemmin samaa mieltä harjoituskulttuurin kilpailusuuntautuneisuudesta: australialaisten vastaajien vastausten keskihajonta 0,53 kertoo vastaajien olleen samaa mieltä sosiaalisesta vertailusta.

Kaveripiirini tukee harjoittelua



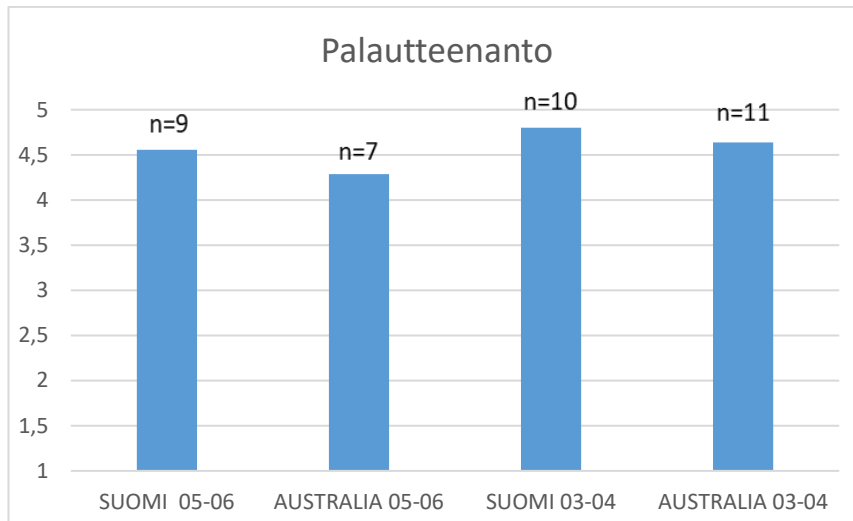
Suomen 2005-2006 syntyneiden keskiarvo 4,33 ja keskihajonta 0,5. Australian 2005-2006 syntyneet keskiarvo 4. 2003-2004 syntyneiden keskiarvo oli 4,4 ja Australian sama ikäluokka 4,54.

Pystyn helposti yhdistämään koulun ja harjoittelun



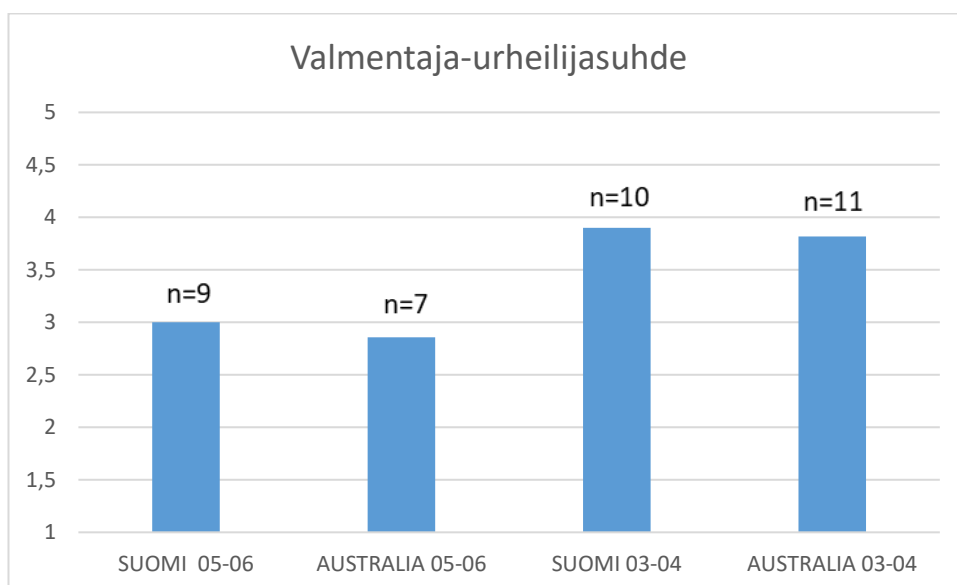
Nuoremassa ikäluokassa Australian vastaajat (ka 3,86) kokivat koulun ja harjoittelun yhdistämisen haastavammaksi kuin suomalaiset uimarit (ka 4,33). Myös vanhempien, 2003-2004 syntyneissä uimareissa, australialaisten uimareiden (ka 4) oli vaikeampi yhdistää koulu ja harjoittelu kuin suomalaisten uimareiden (ka 4,7).

Saan valmentajalta kehittävää palautetta



Kummassakin ikäluokassa suomalaiset vastaajat kokivat valmentajan palautteen hyödylliseksi. Suomen nuoremman luokan keskiarvo oli 4,55, kun saman ikäluokan Australian vastaajien keskiarvo oli 4,28. Vanhemmassa ikäluokassa Suomen vastaajat kokivat valmentajan palautteen todella kehittävänä, sillä keskiarvo oli 4,8 ja keskihajonta 0,42. Australian vanhemman luokan vastaajien keskiarvo oli 4,63, joten myös he kokivat valmentajan palautteen heitä kehittävänä. Australian vanhemman ikäluokan vastaajien keskihajonta oli 0,75, joka kertoo eroista uimareiden välillä.

Valmentajani on kiinnostunut urheilun ulkopuolisesta elämästä



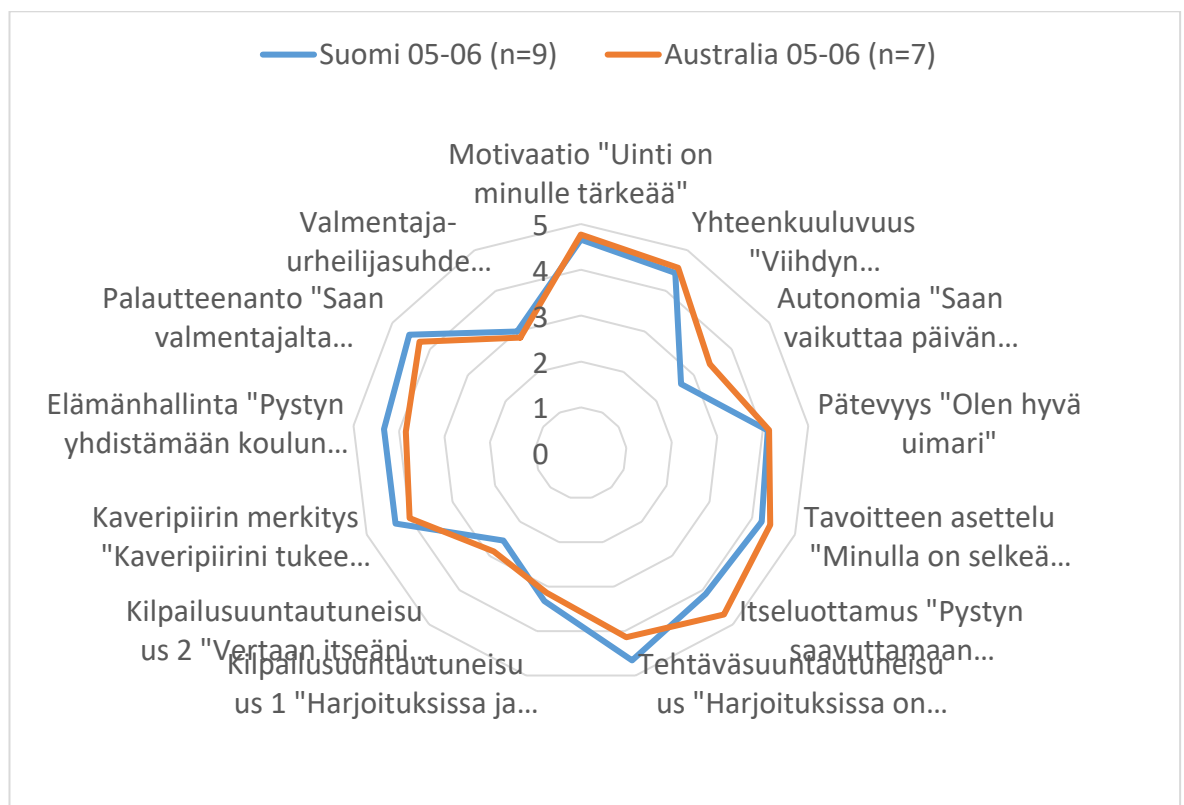
Suomalaiset vastaajat kokivat kummassakin vastaajajoukossa valmentajan olevan enemmän kiinnostuneempi heidän urheilun ulkopuolisesta elämästään kuin australialaiset. Suomen nuoremmat vastaavat saivat keskiarvoksi 3,0 – kun se australialaisilla oli 2,87. Vanhempaan ikäluokkaan siirryttäessä suomalaiset uimarit kokivat valmentajan olevan selkeästi kiinnostunut myös urheilun ulkopuolisesta elämästä (ka 3,9), kun australialaiset kokivat sen myös selkeästi nuorempaa ikäluokkaa vahvempaan (ka 3,81).

Australialaiset uimarit näkivät itsensä 5 vuoden päästä Olympialaisissa, Commonwealth-gameseissa tai kansainvälisissä kilpailuissa (n=8), Australian mestarina (n=6) ja terveempinä ihmisinä (n=2). Vastaajista kaksi ei tiennyt missä näkee itsensä. Vastaajista (n=18) 17 näki itsensä yhä uimassa.

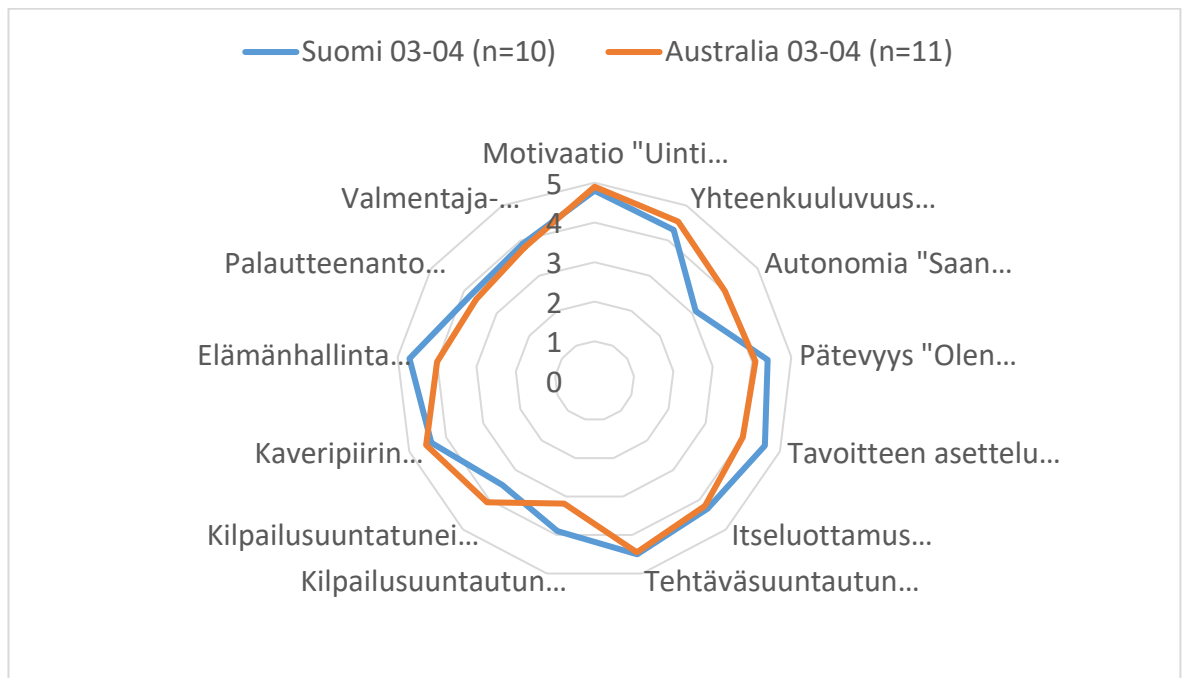
Suomalaisista vastaajista näki itsensä 5 vuoden päästä SM-kilpailuissa (n=2), lukiossa (n=3), kansainvälisissä kilpailuissa 5 % (n=1). Kaikista vastaajista (n=4) ei tiennyt, tai oli jättänyt sen tyhjäksi.

7.2 Tulokset vertailu

Tulokset 2005-2006



Tulokset 2003-2004



8 Pohdinta

Tässä lajin kehittämistyössä tarkasteltiin kahden toisistaan riippumattoman maan harjoituskulttuureita valintavaiheen urheilijoilla. Maiden välinen kulttuuri ero on iso, josta johtuen oli oleellista löytää näkökulma työhön, josta ilmiötä on relevanttia tarkastella. Australiassa uinnin resurssit ovat jo liikuntapolittikan näkökulmasta huomattavasti paremmat kuin Suomessa. Kummastakin maasta saadaan uimareita kansainväliselle tasolle, mutta Australiassa aikuisurheilun tuki on aivan erilainen. Maan hallitus tukee uinnin oppimista varhaislapsuudessa, jolloin lajin tekniset oppimisvalmiudet ovat jo lapsuusvaiheen harjoittelussa paremmat kuin Suomessa ja mahdollistavat lajien monipuolisen harrastamisen. Suomessa uinti on osana opetussuunnitelmaa jo esiopetuksessa, mutta sen pääpaino on uimataidon opetuksessa.

Yleisesti lajin asema vaikuttaa lajin houkuttelevuuteen. Australiassa lajin arvostus ja asema sellainen, mikä jääkiekolla Suomessa on. Uinnin kansalliset mestaruuskilpailut ovat yksi maan seuratuimmista urheilutapahtumista, kun Suomessa SM-kilpailuiden kuvaukset ovat liiton vastuulla. Yleisesti lajien asema, arvostus, rahoitus ja resurssit ovat Suomessa monen asian summa. Urheilun arvostus vaikuttaa myös siihen, miten paljon valmentajia arvostetaan. Australiassa valmentaja on yksi arvostetuimmista ammateista.

Oleellisia eroja löytyi myös maiden liikuntakäyttäytymisessä. Suomalaisista lapsista 31% täytti liikuntasuosituksen, kun Australiassa vastaava luku oli 19%. Kummassakin maassa ruutuaika ja teknologian kehittyminen nähdään suurena syynä liikkumattomuuteen. Australiassa ongelma on suurempi, ja sitä ratkaistaan lisäämällä liikuntaa lasten koulupäiviin. (Australian Government 2018, 8.)

Tuloksena työssä saatiin näkemystä niistä asioista, joita Suomessa tehdään hyvin. Suuri osa australialaisten vastauksista on seurasta lajin valmennuskulttuurista – eli siitä, minkä arvon valmentajat antavat asioille ja kuinka paljon he lajia arvostavat. Suomessa uinti on tällä hetkellä nosteessa, joka on otollinen tilanne lajin aseman ja arvostuksen nostamiseksi.

8.1 Tulokset

Vaikka maiden valmennusjärjestelmät ovat erilaiset, on niissä huomattavissa paljon samankaltaisuuksia. Kummankin maan painopisteinä valintavaiheessa oli yksilöllisyys, tekniikka, aerobinen harjoittelu sekä nopeusharjoittelu. Australian viitekehyksessä uimareiden

den oma ymmärrys taktiikasta nähdään oleellisena, sillä se kasvattaa uimarin vastuunttoa ja opettaa itsenäiseen ajatteluun. Australian viitekehyksessä uimarina kasvu oli huomioitu uimareiden omistajuutena, jota myös kummankin ikäluokan vastaukset koetusta itsemääräämisestä ja pätevydestä puoltavat. Viitekehyksen uimarin oma ymmärrys taktisista asioista on mainittu myös uinnin vaativuusanalysissä Suomessa. Myös epäonnistumisten käsitteleminen ja urheilun arvottaminen oli iso painopiste Swimming Australian viitekehyksessä. Kummankaan maan seuroissa ei ollut juurikaan eroa kausisuunnitelmissa ja kauden pituuksissa. Australiassa kilpaillaan aavistuksen Suomea enemmän, mutta ero ei ole merkittävä. Myös kilpailuiden starttimäärät olivat samoja.

Australiassa uinti on arvokas status, joka jo sinällään on nuorille tärkeä. Lapsuusvaiheen monipuolisen harjoittelun merkitys näkyi uimareiden vastauksissa ja siinä, että uraa on mahdollista jatkaa aikuiseksi. Toki se on myös seurausta urheilun tukemisesta yhteiskunnassa, mutta lapsuuden monipuolinen harjoittelu lisää tutkitusti urheilu-uran pituutta. Australian vastaajien vastaukset kertovat harjoituskulttuurin sosiaalisesta pääomasta, sillä uimarit näkivät itsensä myös terveinä, koulutettuina ja hyvinvoivina ihmisinä. Myös se, että uimarit näkivät itsensä maan ja maailman kärjessä kertoo siitä, että Australiassa uinti nähdään myöhäisen erikoistumisen lajina.

Suomessa on pitkään ollut vallalla vahva juniorimenestys kilpailuissa. Myös Suomen seuran vastaajien vastaukset kilpailuvuosista, monipuolisesta harjoittelusta ja tavoitteista kertovat lajin erikoistumisesta ja valintavaiheen harjoitteluun panostamisesta. Kuitenkaan menestyneitä aikuisuimareita ei ole montaa. Asiaan vaikuttaa yleisesti lajin taso maailmassa, lajin puitteet ja valmennusosaaminen sekä maan resurssit aikuisurheiluun. Australiassa maan hallitus panostaa tietoisesti huippu-urheiluun ja urheilijan uran jälkeiseen elämään, kun Suomessa urheilija rahoittaa pienemmissä lajeissa kaiken itse.

Uimareiden avoimien kysymysten vastaukset ovat sidottavissa myös maiden koulutusjärjestelmiin. Suomessa yläkouluikäisen ei vielä tarvitse tietää mitä elämällään tekee, kun Australiassa tuohon aikaan tehdään jo valintoja tulevaisuuden eteen. Nämä asiat näkyivät erityisesti avoimien kysymysten puolella. Australiassa urheilu-urasta on myös hyötyä esimerkiksi työnhaussa, koska se koetaan työntekijän henkisenä pääomana, jota tämä voi hyödyntää työelämässä. Suomalaiseen kulttuuriin taas ei kuulu sanoa omia unelmiaan ääneen. Vaikka maailmanmestaruus olisi utopistinen haave, voi se olla monelle lapselle se juttu, joka motivoi ja saa jaksamaan jatkamaan lajin parissa.

Kummassakin maassa uimarit kokivat uinnin itselleen tärkeänä asiana. Uimareiden yhteenkuuluvuuden tunteessa oli ei myöskään ollut juurikaan eroa, sillä suomalaisten vastausten keskiarvot jäivät 4,3 ja 4,4 väliin. Australialaisten keskiarvot pysyivät lähes samana, nuoremmissa 4,57 ja vanhemmissa 4,54. Australialaisten korkeampaa viihtymistä harjoitusryhmässä voi selittää esimerkiksi seurojen uniformut, joita uimarit käyttävät yleensä. Myös ryhmäytymiseen panostetaan paljon.

Tuloksissa uimarit kokivat koetun pätevyyden melko samanlaisena. Nuoremmat uimarit, 2005-2006 – syntyneet, kokivat itsensä yhtä hyviksi uimareiksi (ka Suomi 4,11 – ka Australia 4,14). Vanhemmassa ikäluokassa suomalaiset uimarit (ka 4,4) kokivat itsensä pätevimmiksi uimareiksi kuin australialaiset uimarit. (ka 4,09). Koska eroa ei nuoremmissa uimareissa juurikaan ollut, voi yksi tekijä vanhemmissa ikäluokissa olla maiden välinen tasoero. Australian kansallisiin kilpailuihin pääsevät vain parhaat uimarit, jolloin kilpailu on kovaa.

Kun tarkastellaan uimareiden kokemuksia heidän itseluottamuksestaan, kokevat australialaiset uimarit (ka 4,7 ja 4,2) itsensä paljon itsevarmemmiksi kuin suomalaiset (ka 4,11 ja 4,3). Kulttuurien välisen eron suuruus näkyy ehkä selkeimmin tavoitteenasettelussa sekä itseluottamuksessa: australialaiseen kulttuuriin kuuluu itseensä uskomisen ja positiivinen ajattelu. Suomessa taas kovien tavoitteiden asettaminen on melko vierasta ja osa urheilijoista saattaakin pelätä epäonnistuneensa, jos ei saavuta asetettua tavoitetta.

Itsemääräämisen väittämässä ”Saan vaikuttaa päivän harjoitusohjelmaan” löytyi tuloksellisesti suurimmat erot. Nuorempien suomalaisten mielestä (ka 2,6) he eivät juurikaan saaneet vaikuttaa harjoitusohjelmaan, kun Australian vastaava keskiarvo oli 3,42. Suomen vanhempi ikäluokka ei ollut samaa eikä eri mieltä (ka 3,1), kun Australian keskiarvo oli 4,09. Australiassa on selkeää, että tietyn tasoinen urheilija pääsee tulosten mukaan harjoittelemaan tietylle tasolle, jolloin hän kokee pystyvänsä vaikuttamaan omaan tekemiseensä sen kautta. Näin tuetaan myös urheilijan omistajuutta. Valmentajien tärkein tehtävä onkin todistaa urheilijoille, että kaikki on mahdollista.

Jos tarkastellaan australialaisten uimareiden kokemuksia heidän itseluottamuksestaan (Australia 05-06 ka 4,71 ja Suomi 05-06 ka 4,11), voidaan sen merkitys yhdistää myös kilpailullisuuteen. Huomataan, että lapsena saatu korkea itsearvostus ja luotto omiin kykyihin näkyy minäsuuntautuneisuuden tasaisuutena. On selvää, että lapsena saatu korkea itsearvostus helpottaa uimareita ymmärtämään esimerkiksi uinnin merkityksen heidän elämässään. Esimerkiksi Melbourne Vicentren Olympiavoittaja Mack Horton valmennustii-

meineen tekee suunnitelmallisesti töitä sen eteen, ettei uinti ole hänen tärkein asia elämässään eikä määritä häntä ihmisenä. Myös AIS:n yhtenä tehtävänä on taata urheilijoiden uran jälkeinen elämä, joten muun elämän ja urheilun yhdistäminen ei jää pelkästään urheilijan harteille. (AIS 2018).

Queenslandin yliopiston urheilupsykologian professorin Cliff Mallettin mukaan Australiassa painotetaan voittamista – *winning is absolutely everything*. Australiassa on valmis valmennusjärjestelmä, joka määrittelee urheilijoiden tason. Valmennusjärjestelmä on tulokeskeinen (*process vs. outcome*), eli urheilijan tulee saavuttaa tietty tuloksellinen taso, jotta hän pääsee tietylle tasolle harjoittelemaan. (Mallett 2017.) Tämä teoria näkyy nimenomaan itsemääräämisen väittämässä, jossa urheilija kokee saavansa vaikuttaa harjoitusohjelmaan.

Minäsuuntautuneisuuden ensimmäisessä väittämässä ”Harjoituksissa ja kilpailuissa voittaminen on todella tärkeää” tarkasteltiin uimareiden kokemuksia harjoitusten kilpailullisuudesta. Tämä on riippuvainen myös valmentajan valmennustyylistä ja uimarin henkilökohtaisista luonteenpiirteistä, kuten temperamentista ja siitä, miten paljon kilpailuvietti ohjaa toimintaa. Suomen vastaukset (Suomi 05-06 ka 3,3 & 03-04 ka 3,9) olivat kummassakin ikäluokassa australialaisia (05-06 ka 3,14 ja 03-04 ka 3,18) korkeammat.

Minäsuuntautuneisuuden toinen väittämä oli taas täysin uimareiden omaa kokemusta siitä, miten paljon he vertaavat itseään muihin. Tässä väittämässä australialaiset (05-06 ka 2,85 ja 03-04 4,09) kokivat sosiaalista vertailua paljon suomalaisia enemmän (05-06 ka 2,55 ja 03-04 ka 3,5). Ehkä tämä on seurausta maan vahvasta valmennusjärjestelmästä, jossa uimareille on itsestään selvää, että he voivat itse vaikuttaa siihen, *millä tasolla he haluavat olla*. Yhteenvetona tavoiteorientaation väittämistä voidaan todeta, että kummankin maan harjoituskulttuurissa painotetaan tehtäväsuuntautuneisuutta ja yrittämistä, mutta Suomessa painotetaan enemmän voittamista. Kun taas Australiassa normatiivinen vertailu on oman kehityksen ehto.

Valmennusjärjestelmästä, valmentajien motivaatiosta ja tulokeskeisistä tavoitteista johtuen, australialaiset urheilijat kokevat järjestelmän hyväksi ja selkeäksi. Tämä näkyy urheilijoiden omistajuuden tunteena ja harjoittelulle omistautumisena. Tämä on yksi selittävä syy, miksi australialaiset uimarit kokivat suurempaa itsemääräämistä esimerkiksi vaikutusmahdollisuuksissaan päivän harjoitusohjelmaan.

Suomessa lajien, seurojen ja valmentajien kirjo on suuri. Valmennus on pääasiassa vapaaehtoispainotteista ja ammattivalmentajien työtehtäviin kuuluu myös paljon hallinnollisten asioiden hoitoa. Suomessa lajista riippuen valmentajalla saattaa olla ryhmässä sekä huipulle tähtääviä että harrastuksenaan harjoittelevia urheilijoita. Valmentajien työkuorman näkökulmasta Suomessa huippu-urheilu on vain prosentuaalinen osuus koko työmäärästä, kun Australiassa se on koko toiminnan visio.

Valmentaja-urheilija suhdetta tutkittiin väittämällä, joka on Suomessa yksi suurimmista syistä, miksi nuori luopuu liikunnasta. Kummassakin maassa uimareiden kokemus siitä, että valmentaja välittää myös harjoitusten ulkopuolisesta elämästä, nousi (Suomi 05-06 ka 3,0 -> 03-04 ka 3,9 ja Australia 05-06 ka 2,8 -> 3,8). Nuoremmassa ikäluokassa kokemukseen varmasti vaikuttavat suuret ryhmäkokojen lisäksi lasten käsitys valmentajasta. Valintavaiheessa valmentajan merkitys ja sosiaalinen osaaminen on suuremmassa roolissa kuin aikaisemmin.

Suomalaiset uimarit kokivat kummassakin ikäryhmässä valmentajan palautteen heitä kehittäväksi (05-06 ka 4,55 /03-04 ka 4,8). Australialaiset kokivat sen myös heitä kehittäväksi (05-06 ka 4,28 /03-04 ka 4,6). Kummassakin maassa kokemus kehittävästä palautteesta nousee ikäryhmien välillä. Tämä kertoo siitä, että uimarit ovat hyvissä käsissä valintavaiheessa.

Valintavaiheessa nuoren urheilijan elämä muuttuu harjoittelun osalta. Lapsuusvaiheen lajikoelut saattavat muuttua urheiluyläluokkaan ja vapaa-aika jäädä suurten harjoitusmäärien takia vähemmälle. Elämänhallintaa kuvaavassa väittämässä uimarit arvioivat harjoittelun yhdistämisen helppoutta. Suomessa sekä nuoremmissa että vanhemmissa uimareissa koulun ja uinnin yhdistäminen koettiin helpoksi (05-06 ka 4,33 / 03-04 4,7). Australiassa koulun ja opiskelun yhdistäminen ei ole ihan yhtä helppoa – 05-06 syntyneet arvioivat koulun ja harjoittelun yhdistämisen melko helpoksi nuoremmassa ikäluokassa (ka 3,85), kun vanhemmissa se oli jo helppoa (03-04 ka 4,0).

Yleisesti Australian vastauksista näkyy lajin asema, arvostus, resurssit ja taso. Se, että maa panostaa urheiluun vahvasti, näkyy toiminnan laadussa ja urheilijoiden tavoitteissa. Urheilu nähdään sijoituksena, josta on hyötyä yhteiskunnalle. Harjoituskulttuuri on siis seurausta yhteiskunnan ja yhteisön vaikutuksista. Suomessa laji on melko pieni, harjoitukset tapahtuvat yleisissä halleissa, suurin osa valmentajista on vapaaehtoisia ja tuki aikuisurheiluun on melko pieni.

Tutkimuksessa seurojen harjoitusmäärät olivat samanlaiset. Suurin eroja selittävä tekijä ovat Australian aamuharjoitukset, jotka alkavat aamu viideltä. Tutkimukseen osallistuneilla uimareilla näitä harjoituksia oli 1-2 kertaa viikossa. Suomessa on mahdollista harjoitella aamuisin myöhempänä ajankohtana. Toinen eroja selittävä tekijä on maiden koulutusjärjestelmät, sillä Australiassa on sekä yksityisiä että julkisia kouluja. Yksityisten koulujen opilailla on paljon koulun ohjelmaa iltaisin, joka on pois harjoitusajasta. Australiasta koulutusjärjestelmää voisi kuvailla myös urheilujärjestelmän tavoin tuloskeskeiseksi, sillä korkeakouluopiskelu on Australiassa maksullista. Lukuvuosimaksut ovat korkeat ja vanhemmat säästävätkin käytännössä koko lapsen lapsuus- ja nuoruusajan tätä varten. Tästä syystä australialaiset lapset tekevät paljon enemmän töitä koulun eteen kuin suomalaiset, joilla on ilmainen peruskoulutus sekä lukuvuosimaksuton korkeakoulu.

Ei urheilun ja opiskelun yhdistäminen ole Suomessakaan aukotonta. Tällä hetkellä urheilukatemit tekevät paljon töitä helpottaakseen urheilijoiden arkea (esimerkiksi kaksoisura-hankkeet). Kuitenkin uinnissa merkittävä osa kansallisen kärjen uimareista lähtee stipendin turvin muihin uinti-maihin opiskelemaan. Suomessa opiskelusta saadut hyödyt harjoitteluun ovat mitättömät, kun suuremmissa uinti-maissa opiskelu pystytään räätälöimään urheilijoille sopivaksi. Myös monissa suurissa uinti-maissa valmentajien osaaminen on korkeammalla kuin Suomessa, joka tekee ulkomaille lähdöstä kannattavamman.

Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa ei ollut tietoa siitä, kuinka moni uimari kyselyyn vastaisi. Tämä seikka otettiin huomioon kysymysmäärällä sekä kyselylomakkeen selkeydellä. Myös tutkimuksen eettiset periaatteet kerrottiin selkeästi, jotta vastaajien olisi mahdollisimman helppo vastata kyselyyn. Lähtökohtana oli, että kysymyspatteristo olisi niin selkeä, että siihen pystyisi vastaamaan 5-10 minuutissa. Yleisesti tavoitteena oli saada vastauksia kasaan, niin paljon kuin mahdollista. Uimareiden kyselyn kysymysmäärä vaikutti oleellisesti tulosten validiteettiin. Kyseessä ei ollut motivaatioilmastitutkimus, jossa esimerkiksi motivaatiotekijöille tulisi kymmenkunta mittaria, vaan tavoitteena oli saada kuva niistä tekijöistä, joista harjoituskulttuuri kummassakin maassa koostuu. Testikyselyt olivat hyvä tapa testata kysymysten ymmärrettävyyttä, ja sainkin uimareilta siitä hyvää palautetta.

Aineistokeruussa oli myös Suomen päädyssä ongelmia. Webropol-linkki vaihtui ensin yksityisestä julkiseksi, jonka seurauksena uimarien vanhempia ei tavoitettu. Lisäksi samaan aikaan astui voimaan GDPR-laki, joka rajoitti esimerkiksi vanhempien yhteystietojen luovuttamista. Kun vanhempia ei tavoitettu, ei saatu vastauksiakaan. Lopulta vanhemmille tiedotettiin, että kysely tehtäisiin paperisena ZOGGS-uinneissa Tampereella. Seura postitti minulle vastaukset, joista jouduttiin poistamaan virheellisesti täytetyt lomakkeet. Tähän ratkaisuna olisi varmasti ollut se, että olisin itse mennyt tekemään kyselyn, johon uimarit

olisivat vastanneet esimerkiksi puhelimillaan. Näin meneteltynä virhe vastauksia ei olisi tullut ja tutkimuksen tarkoitus ja tavoite olisi konkretisoitunut.

Australian seura vaihtui tutkimuksen aikana kolme kertaa. Yleisesti vertailevaa tutkimusta tehdessä olisi optimaalista mennä kyseiseen maahan tarkkailemaan tutkimuskohdetta. Koko tutkimus tehtiin nyt Suomesta käsin, mikä asetti omat haasteensa työn kululle. Webropol toimi kyselyalustana hyvin, mutta paikallisia seuroja oli Suomesta käsin vaikea saada kiinni. Australian aineiston keruuseen oli varattu alun perin kaksi kuukautta, mutta siihen meni loppujen lopuksi puoli vuotta.

8.2 Menetelmät, validiteetti ja reliabiliteetti

Kulttuurien välisen vertailun haasteena on pidetty sen subjektiivisuutta. Koettu kulttuuri ero maiden välillä on subjektiivinen kokemus, joka vaikuttaa tutkimusongelmasta johdettujen tutkimuskysymysten laadintaan. (Alasuutari 2001, 218-219). Työssä ongelma pyrittiin ratkaistua testipatteriston kysymyksillä, joiden taustateoriat ovat maailmanlaajuisia. Kaikki väittämät on käännetty kahdelle kielelle. Tällöin jokainen urheilija pystyy vastaamaan samoihin kysymyksiin, riippumatta siitä miten kyseinen ilmiö kulttuurissa näkyy.

Alasuutari (2001, 218) on jakanut kulttuurien välisen tutkimuksen kahteen ryhmään sen mukaan, onko tutkijalla kokemusta tutkittavista asioista ja pystyykö hän ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä kulttuurissa. Koin olevani pätevä ihminen tekemään tutkimusta, sillä olin työskennellyt valmentajana kummassakin maassa. Toki kulttuuri ero ja kielestä toiseen kääntäminen on aina tulkinnallinen asia.

Tutkittavan tiedon näkökulmasta vertaileminen on tärkeä selittämisen apuväline. Siitä on hyötyä erityisesti silloin, kun pyritään ymmärtämään erilaisia yhteiskunnallisia ilmiöitä. Siksi se on arvokasta ja ainutkertaista. (Melin 2005, 53,64). Tässä työssä vertaileva tutkimus antoi hyvän apuvälineen valmennustiedon hankkimiseen, rakentamiseen, testaamiseen ja edelleen kehittämiseen. Myös Suomesta käsin toteutettuna tutkimus oli paljon halvempi, ekologisempi ja selkeämpi, kuin paikan päällä toteutettuna.

Uimareiden kyselyn otos oli pieni. Esimerkiksi motivaatioilmastotutkimuksissa on saatu tuloksena eroja sukupuolten välillä esimerkiksi koetussa pätevyudessa, mutta tässä tutkimuksessa sukupuolet laitettiin sekaisin iän mukaan. Kuitenkin kummassakin maassa uimarit harjoittelevat sekaryhmissä. Myöskään tästä syystä tuloksien yleistettävyys ei ole relevanttia.

Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan arviointia, onko tutkimuksessa tutkittu oikeita asioita tutkimusasetelman näkökulmasta, eli vastaako tutkimuksen tulokset sitä, mitä tutkimusongelmilla haluttiin selvittää (Kananen 2011, 118). Koko tutkimuksen otoskoko oli melko pieni. Tutkimuksessa tutkittiin vain yhden seuran uimareiden näkemyksiä, joten sen ulkoinen validiteetti ei ole korkea. Sitä ei voida yleistää koskemaan koko maata, lajia, seuraa tai edes ryhmää. Uimareiden tutkimuksessa väittämät oli validoituja useista eri tutkimuksista, mutta ne eivät olleet riittäviä esimerkiksi motivaatioilmaston mittaamiseen.

Tutkimuksessa oli alun perin mukana myös valmentajien kysely. Valmentajien kyselyssä kompastuttiin liian moneen kysymykseen, vastaajien tiedon puutteeseen, sekä kysymysten yksiselitteisyyteen. (Kananen 2011, 30). Australian päädyssä kompastuttiin vapaaehtoisuuteen, eli tutkimukseen osallistuvat eivät halunneet antaa vastauksia kyselyyn. TaTU:sta saatu palaute oli se, ettei muutama valmentaja ymmärtänyt kysymyspattereita. Koekyselyt tehtiin kuitenkin kaiken tasoisille valmentajille ja sitä tarkasteltiin nimenomaan valmennuslinjan näkökulmasta. Myös se, että kahdesta kysymyksestä saatiin samoja vastauksia, kertoi siitä, ettei niitä ole ymmärretty oikein. Ehkä haastattelututkimus selkeämällä tutkimusotteella olisi palvellut tutkimusasetelmaa paremmin.

Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pysyvyyttä, eli sitä, tuleeko tutkimuksesta sama tulos, jos se toistetaan uudestaan. (Kananen 2011, 119-121). Uimareiden kyselyn mittarit on otettu useasta ei lähteestä, joiden luotettavuus on mitattu. Esimerkiksi motivaatioilmasto tutkimuksien mittareissa (POSQ tai SMS) mittareita on useampia, mutta tässä työssä oli oleellista löytää selkeät väittämät tekijöiden selvittämiseksi.

8.3 Kehitysehdotukset

Tämä työ on ensimmäinen kansainvälinen tutkimus uinnin valintavaiheen harjoittelusta Suomessa. Se on suunnattu ennen kaikkea valmentajille, joiden osaaminen on avainasemassa päivittäisvalmennuksessa. Työn tärkein tulos oli vertailukohta kilpailu – ja starttimääriin, mutta saada myös toimintamalleja suomalaiseen valmennukseen. Myös se, että Suomessa valmennus on yksilöllisempää ja urheilijat kokivat valmentajan olevan kiinnostuneempi heistä ihmisenä kuin Australiassa, kertoo suomalaisesta valmennuskulttuurista. Nämä ovat asioita, joilla on suuri merkitys suomalaisessa valmennuskulttuurissa ja sen arvostuksessa.

Vuosittain Uimaliiton koulutuksissa käy arviolta 300 valmentajaa. Viimeisen 10 vuoden aikana II-tason koulutuksen on käynyt arviolta 150 valmentajaa. Se valmentajamäärä, joka on käynyt lajiliiton täydennyskoulutuksen tai – koulutuksia, ei ole ehkä koulutusjärjestelmän tavoitettavissa. Sekä ammatti- että ota-valmentajien arjen vaatimukset ovat kovia, joten aikaa viikonlopun koulutukselle ei aina ole. Paras kehitysehdotus työlle olisi, jos tästä saisi tehtyä verkkokoulutuksen valmentajille.

Yksi huomionarvoinen asia työstä on myös se, ettei Australian kaikkia malleja ole järkevää tuoda Suomeen. Valmennusjärjestelmiä arvioidessa maan resurssit määrittävät paljolti sen, miten lajia toteutetaan missäkin maassa. Toki on olemassa asioita, joita toisesta maasta voidaan tuoda käytäntöön, mutta sinällään esimerkiksi Australian tuloskeskeinen valmennusjärjestelmä tai lahjakkuusidentifiointi ei ehkä sovi Suomen lajiharrastajille. Toisaalta on oleellista myös tiedostaa se, ettei kansainvälistä menestystä kilpailluissa marginaalilajeissa saavuteta tuurilla tai puuhastelulla. Mitkä ovat sitten niitä toimenpiteitä, joilla Suomi nostaa tasoaan kansainvälisessä urheilussa, ei ehkä ole yksittäisten valmentajien käsissä.

Jos tutkimus tehtäisiin uudestaan eri resursseilla, olisi oleellista saada jotain dataa urheilijan urapoluista. Nyt kummankin maan uimarit olivat erilaisista heterogeenisistä taustoista, jolloin tulosten tulkinta tapahtui juuri tämän hetken näkemyksen mukaan. Tutkimuksessa olisi oleellista saada keskiöön nimenomaan harjoitussisältöjä, määriä, kehitystä sekä lajin parissa pysymistä. Tämä onnistuisi parhaiten pitkittäistutkimuksella. Toinen vaihtoehto olisi tietysti tapaustutkimus esimerkiksi poikien harjoittelusta kummassakin maassa, sillä se on Suomessa tällä hetkellä tyttöjen harjoittelua heikommissa kantimissa. Tämä toki vaatii paljon suurempia resursseja sekä osaamista.

Lähteet

Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Osuuskunta vastapaino. Tampere.

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Nuoren itseluottamuksen valmentaminen valintavaiheessa, 362-363. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., (toim.) 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. Suomen Valmentajat.

AIS 2017. Australian Institute of Sports. What is the AIS? Luettavissa:

<https://www.ausport.gov.au/ais/about>

Luettu 12.4.2018

AIS 2018a. Australian Institute of Sports. Luettavissa https://www.ausport.gov.au/supporting/nso/high_performance_planning

luettu 12.4.2018

AIS 2018b. Australian Institute of Sports. High Performance sport in Australia. Luettavissa: https://www.ausport.gov.au/ais/australias_winning_edge/high_performance_sport_in_australia

Luettu 14.10.2018

AOC 2017. Australian Olympic committee. What is Olympism? Annual report 2017. Luettavissa: https://www.clearinghouseforsport.gov.au/Library/archive/digital_archive/australian_olympic_committee/aoc-annual-report-2017.pdf

Luettu 12.8.2018

AOC 2018. Australian Olympic committee. Rio 2016

Luettavissa: <http://corporate.olympics.com.au/games/rio-2016>

luettu 14.4.2018

ASCTA 2018. Luettavissa: <http://www.ascta.com/About/ASCTAs-Vision-Mission-and-Values>

Luettu 12.8.2018

AUS 2017. Territory participation in sports and physical activity.

Luettavissa: https://www.ausport.gov.au/__data/assets/pdf_file/0008/658826/34683_AusPlay_State_Summary_infographics_Children.pdf
Luettu 31.5.2018

AusPlayFocus 2018. Australian Government. Luettavissa: https://www.clearinghouseforsport.gov.au/Library/archive/digital_archive/asc_programs/asc_programs_-_ausplay_survey/AusPlay_focus_Children_Participation.pdf
Luettu 20.8.2018

AUS SPORT 2018. Australian Government. Luettavissa: https://www.ausport.gov.au/nationalsportplan/home/second_row_content/have_a_say2/Sport_2030_-_National_Sport_Plan_-_2018.pdf
Luettu 10.8.2018

Barker-Ruchti, N., Schubring, A., Aarresola, O., Kerr, R., Grahn, K. & McMahon, J. 2017. Producing success: a critical analysis of athlete development governance in six countries. *International journal of sport policy & politics*.

Commonwealth 2018. Luettavissa: https://www.clearinghouseforsport.gov.au/knowledge_base/high_performance_sport/competition_and_results/commonwealth_games
Luettu: 12.8.2018

Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and play in the development of sport expertise. Teoksessa: Eklund, D. & Tenenbaum, G. (toim.) *Handbook of sport psychology*. Hoboken, NJ: Wiley: 184–202.

Côté, J. & Gilbert, W. 2009. An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sport Science and Coaching* 4,3, s. 307-323

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000a. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behaviour. *Psychological Inquiry* 11, 227–268

Deci, E.L. & Ryan, R.M. 2000b. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55, 68–78.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja Kirjoita*. Kariston kirjapaino.

Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet, 36-37. Teoksessa Kokko, S., Mehtälä, A. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikunta-neuvosto.

Hämäläinen, K. 2015a. Urheilijan urapolku – lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli, 26-36. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., (toim.) 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. Suomen Valmentajat.

Hämäläinen, K. 2015b. Suomalainen valmennusosaamisen malli, 21-25. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., (toim.) 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. Suomen Valmentajat.

IMI 2018. Intrinsic motivation inventory. Luettavissa: <http://selfdeterminationtheory.org/intrinsic-motivation-inventory/> Luettu: 20.11.2018

Kantomaa, J., Jaako, J. & Tammelin, T. 2014. Sosioekonomisen aseman yhteys nuorten liikunnan harrastamiseen, 25-31. Teoksessa Lahti, R. (toim.), Finni, J., Humisto, P & Karvinen, J. Mikä maksaa? – Sosioekonomisen taustan yhteys lasten ja nuorten liikuntaan. Valtion liikuntaneuvosto 2/2014.

Kananen, J. 2011. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karvinen, S. 2018. 14.8.2018. Puhelinhaastattelu. Nuorten olympiavalmentaja.

KIHU 2017. Liikuntajärjestöjen seurantakortti. (julkaisematon).

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä, 138-143. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. PS-Kustannus. Juva

Lämsä 2015. Me ja muut – huippu-urheilututkimuksen mallit. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Luettavissa: <https://docplayer.fi/1357335-Me-ja-muut-huippu-urheilututkimuksen-mallit-jari-lamsa-kihu-kilpa-ja-huippu-urheilun-tutkimuskeskus.html>

Luettu 24.10.2018

Klamt, M. 2018. Puhelinhaastattelu. Valmentaja. Nunawading Swimming Club. Haastattelu. 4.3.2018

Kokko, Mehtälä, Vilberg, Ng & Hämylä. 2016. Itsearviotu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutua-aika sekä liikkuminen seurantalaitteet ja sovellukset, 10-22. Teoksessa Kokko, S., Mehtälä, A. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvosto

Konttinen, N. 2014. Motivaatio urheiluun. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., Pirttimäki, M. (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan urapolun valintavaiheen asiantuntijatyö 2014, 19-21. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Kihun julkaisusarja nro. 46

Konttinen, N. 2016. Urheilijanpolun menestystekijät, omistautumisen kehittyminen urheilussa. Teoksessa Mero, A. (toim.), Nummela, A., Kalaja, S., Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus- teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, 35-38. VK-kustannus. Jyväskylä.

Lehtonen, K. 2017. Muuttuvat rakenteet – staattiset verkostot. Suomalaisen liikunta – ja urheilujärjestelmän rakenteelliset muutokset 2008-2015. LIKES- tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Lintunen, L. 2015. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa Hämäläinen, K. (toim.), 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. Suomen Valmentajat.

Liukkonen, J. 2017. Psyykkinen vahvuus. PS-kustannus. Juva.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. 290-292. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Säkkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. painos. PS-kustannus. Juva.

Mallett, C. 2017. Why is motivation important? Luentomateriaali 20.11.2017. Julkaisematon.

Melin 2005. Vertailevan tutkimuksen monet lähtökohdat. Teoksessa Räsänen, P. (toim.), Anttila, A., Melin, H. Tutkimusmenetelmien pyörteissä – sosiaalitutkimuksen monet lähtökohdat. PS- kustannus. Juva.

Mononen, K. 2016. Urheilijanpolku. Teoksessa Mero, A. (toim.) Nummela, A., Kalaja, S., Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus.

Natunen, I. 2016. Huippu-uinnin linja. Luettavissa: https://www.uimaliitto.fi/site/assets/files/8355/huippu-uinnin_linja_ippe.pdf

Luettu 20.2.2018

Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheiluharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneet tekijät. Urheilu ja seuraharrastaminen, 27-35. Teoksessa Kokko, S., Mehtälä, A. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvosto.

Olympiakomitea 2018. Koulutuspolut. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/valmentajat/valmentajien-osaaminen/>

Luettu: 20.11.2018

Opetus ja kulttuuriministeriö 2018. Rahapelitoiminnan tuotot. Luettavissa: <https://minedu.fi/rahapelitoiminnan-tuotonjakokausvoittovarar>

Luettu 15.10.2018

Potinkara, P. 2012. Valmentajan työn arvostus, 52-54. Teoksessa Hämäläinen, K. (toim.), Blomqvist, M., Laitinen-Väänänen, S., Parviainen, A. & Potinkara, P. Valmennusosaamisen käsikirja 2012. Suomen Olympiakomitea.

Puronaho, K. 2014. Drop- out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Teoksessa Lahti, R. (toim.), Finni, J., Humisto, P & Karvinen, J. Mikä maksaa? – Sosioekonomisen taustan yhteys lasten ja nuorten liikuntaan. Valtion liikuntaneuvosto 2/2014.

Puska, M., Lämsä, J. & Potinkara, P. 2017. Valmentaminen ammattina Suomessa 2016. Kilpa – ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Suomen Ammattivalmentajat SAVAL ja Suomen Valmentajat ry. 2016

Roberts, G. C. 2001. Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective. After 30 years, where are we now. Teoksessa G.C Roberts (toim.). Advanced in motivation in sport and exercise. 1-50. 3.painos. Champaign IL: Human Kinetics.

Ronkainen, H. 2018. Kohti menestyvää huippu-urheilua – henkisten ominaisuuksien vaatimustaso valintavaiheessa. Olympiakomitea.

Luettavissa: <http://docplayer.fi/28853015-Kohti-menestyvaa-suomalaista-huippu-urheilua-henkisten-ominaisuuksien-vaatimustaso-valintavaiheessa.html>

Luettu 20.5.2018

Ryan, R., Vallerand, R. & Deci, E. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour. New York: Plenum Press.

Suomen suurlähetystö 2017. Luettavissa: <http://www.finland.org.au/public/default.aspx?nodeid=43144&contentlan=1&culture=fi-FI>

Luettu 15.10.18

Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto.

Suomi, K., Mehtälä, A., Kokko, S. 2016. Liikuntapaikat ja – tilaisuudet, 21-25. Teoksessa Kokko, S., Mehtälä, A. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvosto.

Swimming Australia 2018a. Coaching pathway. Luettavissa: <https://www.swimming.org.au/Home/ClubCloach/Coaching/become-a-coach.aspx>

Luettu 12.8.2018

Swimming Australia 2018b. Non-Elite. Luettavissa: <https://www.swimming.org.au/Home/ClubCloach/Australian-Swimming-Framework/Non-Elite.aspx>

Luettu 24.10.2018

Swimming Australia 2018c. Pre-Elite. Luettavissa: <https://www.swimming.org.au/Home/ClubCloach/Australian-Swimming-Framework/Pre-Elite.aspx>

Luettu 24.10.2018

Swimming Australia 2018d. Elite. Luettavissa: <https://www.swimming.org.au/Home/ClubCloach/Australian-Swimming-Framework/Elite.aspx>

Luettu 24.10.2018

Swimming Australia 2018e. Australian Swimming Framework. Luettavissa:

<https://www.swimming.org.au/Home/ClubCloach/Australian-Swimming-Framework.aspx>

Luettu: 24.9.2018

Swimming Australia 2018f. Strategic Plan. Luettavissa: <https://www.swimming.org.au/Assets/Documents/1-SAL-Strategy-FINAL-web.pdf>

Luettu 8.10.2018

TaTU 2015. TaTU:n valmennusjärjestelmä – punapaitojen pelikirja. Julkaisematon.

Tiirikainen, M. & Komu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? 32-44. Teoksessa Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 3/2013

Uotinen, S., Valkonen, L. Tutkimus on prosessi. Opinnäytetyön tekijän työkalupakki webinaarin materiaali. Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto. 8.5.2018

Uimaliitto 2017. Valintavaiheen uimarin urapolku. Luettavissa: <https://pisara.uimaliitto.fi/suomeksi/Esittely/Urheilijalle/Uimarinpolku/12-15-vuotiaat/tabid/3287/Default.aspx>

Luettu 20.2.2018

Uimaliitto 2017b. Vuosikertomus 2017. Luettavissa: https://www.uimaliitto.fi/site/assets/files/12964/vk2017_v4_aukeamat.pdf

Luettu 15.10.18

Uimaliitto 2018a. Vuosikertomus. Luettavissa: http://www.uimaliitto.fi/site/assets/files/1165/ts2018_web.pdf

luettu 3.5.2018

Uimaliitto 2018b. Seurakysely 2017. Luettavissa:

https://www.uimaliitto.fi/site/assets/files/1162/seurakysely_2017_yhteenvedo.pdf

luettu 3.5.2018

Uimaliitto 2018c. Koulutuskalenteri. Luettavissa: <https://www.uimaliitto.fi/seuroille/koulutus/koulutuskalenteri/>

Luettu 3.5.2018

Vasankari, T. 2018. Syrjäytymisen kustannukset, 24-25. Teoksessa Vasankari, T., Kolu, P. (toim.). Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset vaikutukset. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018

Liite 1 Australian uinnin viitekehys T2

Noin 11-16-vuotiaat uimarit

Harjoituksen sisältö

Tekniikka, nopeus, aerobinen kapasiteetti (AEC)

Tavoite

Luoda hyvä perusta ja pohja tulevalle harjoittelulle

Lajiharjoittelun laatutekijät

Kaikkien tekniikoiden kehittäminen tasapuolisesti

Aerobisen kapasiteetin kehittäminen

Kilpailutaitojen kehittäminen

Harjoitustapojen monipuolisuus – pidetään huolta laajasta harjoitepankista

Kuivaharjoittelun laatutekijät

Liikkuvuuden suhteen lisääminen

Lihastasapaino ja lihasryhmien monipuolinen kehittäminen

Keskivartalo ja sen käytön optimointi kuivalla ja altaassa

Liikkuvuuden ylläpito

Taktiset laatutekijät

Uimari ymmärtää taktiikan merkityksen keskimatkoilla ja osaa käyttää sitä hyväkseen harjoittelussa (mm. negative split)

Uimari ymmärtää suoritukseen vaikuttavia taktisia tekijöitä, kuten vetomäärän (DPS + stroke count) sekä frekvenssin (Stroke rate) ja ymmärtää niiden eron

Uimari ymmärtää yksilöllisyyden merkityksen spliteissä

Fyysiset laatutekijät

Uimari ymmärtää lajin vaatimukset harjoituksissa ja kilpailuissa ja osaa tehdä sitä palvelevan kuivaharjoituksen

Psyykkiset laatutekijät

Sitoutuminen harjoitteluun, henkilökohtainen kehittyminen, itsesääätely ja omistajuus omasta tekemisestä

Epäonnistumisten käsittely ja tavoitteiden asettelu

Liite 2. Kyselyn saatekirje Suomi

Moikka TaTU:laiset uimarit ja vanhemmat,

Olen Helena Toivainen, liikunnanohjaajaopiskelija Haaga-Helian ammattikorkeakoulusta Vierumäeltä. Olen tekemässä opinnäytetyötäni Suomen Uimaliitolle uinnin harjoituskulttuureista. Työssä tarkastellaan 12-15-vuotiaiden uimareiden harjoituskulttuuria Suomessa ja Australiassa. Tutkimus toteutetaan vertailevana tutkimuksena, jossa kyselyistä saatuja tuloksia verrataan Australian tuloksiin.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, mutta jokainen kyselystä saatu tulos on arvokas. TaTU valikoitui seurana tutkimukseen mukaan, koska olette tehneet pitkäjänteistä työtä seuranne toiminnan kehittämiseksi.

Tutkimus on ensimmäinen uimareiden harjoituskulttuuria tutkiva tutkimus Suomessa, joten siitä saaduilla tuloksilla on sekä painoarvoa suomalaiselle uinnille että vertailukohtaa seuranne toiminnan kehittämiseksi jatkossa. Tutkimuksen tulokset esitän opinnäytetyössäni sekä seurassanne ensi syksynä.

Kysely toteutetaan Webropol-verkkokyselynä ja siihen vastaavat vuosina 2003-2006 syntyneet uimarit. Kyselyssä on 13 väittämää, joiden paikkaansa pitävyyttä uimari arvioi. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa 5-10 minuuttia.

Kaikki kyselystä saadut tulokset käsitellään täysin luottamuksellisesti ja anonyymisti.

Vastaukset uimareiden kyselyyn pyydetään **6.5.2018 mennessä**

Työn toimeksiantajana toimii Suomen Uimaliitto.

Liite 3 Kyselyn saatekirje Australia



For club's management, swimmers, parents, and coaches,

To begin with, I am a sports science student from Finland and last year I have completed my internship in Melbourne, Australia. As a coach student, I am passionate about your practice culture and the way you do swimming in Australia. From an international view, there is an increasing interest to study and develop sports management in the field of coaching. Therefore, I will be doing my thesis about the differences in the swimming culture in Finland and Australia. This study will be the first of its kind in Finland and all your responses will be valued.

The first part of my thesis started in the swimming club TaTU in Tampere (Finland) on May 13th, 2018, where I did surveys to the coaches and swimmers about their practices, motivation, goals, and core values.

In the survey for Australian coaches, I am looking answers for the

- **club's philosophy and coaches' role in it**
- **how coaches see the coaching culture in Australia**
- **what are your main values in Australia.**

The target age group for the **athletes' survey will be 12-15-year olds (Born in 2003-2006)**. In the survey athletes will respond to 13 assessments about their core values with scaling from 1 to 5.

Both surveys will be implemented by using Webropol link in Internet and it should take **5-10 minutes to respond**. The surveys will be achieved anonymously and there won't be any personal questions concerning private matters. All information for results will be kept private and seen by only me. Individual answers won't be identified.

With the results, I am hoping to have a comparison between these two swimming cultures in coaches and swimmers' view. In Finland athletes' and coaches' culture is small – target of the research is to find the ways to do things better with athletes. Of course, you could use the material in your club later on.

Taking part of this is voluntary, but I truly appreciate every participation! I hope to have all your responds to 15th July 2018.

If there are any concerns, do not hesitate to contact me.

Liite 4. Uimareiden kysely



12-15-vuotiaiden uimareiden kokemukset harjoituskulttuurista

1. Olen *



Tyttö



Poika

2. Ikä *

- ☐ 11 vuotta
- ☐ 12 vuotta
- ☐ 13 vuotta
- ☐ 14 vuotta
- ☐ 15 vuotta

3. Kuinka monta vuotta olet uinut kilpaa? *

- ☐ 0-1 vuotta

- ☐ 2-3 vuotta
- ☐ 4-5 vuotta
- ☐ yli 5 vuotta

4. Pääsen kesällä 2018 *

- ☐ Rollo-kilpailuihin
- ☐ IKM-kilpailuihin
- ☐ NSM- tai SM- kilpailuihin
- ☐ En mihinkään näistä

5. Onko sinulla uinnin lisäksi muita liikuntaharrastuksia? *

Kyllä -> hyppyy uudelle sivulle tuntimääriin



Kyllä, minulla on toinen liikuntaharrastus

- ☐ 1-3 tuntia
- ☐ 3-5 tuntia
- ☐ yli 5 tuntia



Ei ole, harrastan vain uintia

6. Arvioi asteikolla 1-5 miten paljon seuraavat väittämät pitävät paikkaansa *

	1 täysin eri mieltä	2 jokseen- kin eri mieltä	3 ei samaa eikä eri mieltä	4 jokseen- kin samaa mieltä	5 täysin samaa mieltä
Uinti on minulle tärkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viihdyn harjoitusryhmässäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaveripiirini tukee harjoittelua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on selkeä tavoite harjoittelussani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn saavuttamaan tavoitteeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen hyvä uimari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn helposti yhdistämään koulun ja harjoittelun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan valmentajalta kehittäväää palautetta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoituksissa on kannustava ilmapiiri ja saan palautetta yrittämisestä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoituksissa ja kilpailuissa voittaminen on todella tärkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vertaan itseäni muihin ja heidän suorituksiinsa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan vaikuttaa päivän harjoitusohjelmaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Valmentajani on kiinnostu-
nut urheilun ulkopuolisesta
elämästä

☐☐☐☐☐

7. Missä näet itsesi viiden vuoden päästä? *

Liite 5 Uimareiden kysely Australia

1. I am *



a girl



a boy

2. Age *

☐ 11 years

☐ 12 years

☐ 13 years

☐ 14 years

☐ 15 years

3. I've competed in swimming (how many years?) *

☐ 0-1 year

☐ 2-3 years

☐ 4-5 years

☐ over 5 years

4. Do you have any other sport as a hobby outside of swimming? *



Yes, I have some other sport as a hobby



No, I only do swimming

5. How many hours a week do you participate in your other sport? *

- ☐ 1-3 hours
- ☐ 3-5 hours
- ☐ over 5 hours

6. Make an assessment and scale from 1 to 5 how much does those statements apply for you. *

	1 Strongly disagree	2 Disagree	3 Neither disagree or agree	4 Agree	5 Strongly agree
Swimming is important to me	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I get along with other swimmers in my training squad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
My friends are supporting my training	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I have a clear target in my training	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I believe I can reach my target	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I believe I am a qualified swimmer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I believe I can combine studies and practices effortlessly	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I believe my coach gives me feedback which helps me	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
There is a supportive atmosphere in practice and I get feedback for my effort	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beating others is a highly valued aspect in our training and races	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I compare myself to other swimmers	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

I can have an effect for
daily sets ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

I believe my coach is inter-
ested in my life outside of ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
sport

7. Where do you see yourself in 5 years? *