

Riina Oinonen

Hyvän CrossFit-valmentajan ominaisuudet asiakkaiden näkökulmasta



Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunnan- ja vapaa-ajan

koulutus

Kevät 2021



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä(t): Oinonen Riina

Työn nimi: Hyvän CrossFit-valmentajan ominaisuudet asiakkaiden näkökulmasta

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: CrossFit, valmentaminen, urheiluvalmennus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa, mitä valmentajan ominaisuuksia CrossFit-tunneilla käyvät asiakkaat pitävät tärkeinä. Tarkoituksena oli myös selvittää, nouseeko valmentajan urheilu- ja lajiosaamiseen vai läsnäoloon ja asenteeseen liittyvät tekijät erityisesti esille, kun asiakkailta kysytään valmentajan eri ominaisuuksien tärkeydestä. Työn toimeksiantajana toimi CrossFit Hämeenlinna, joka on Hämeenlinnassa sijaitseva CrossFit-sali.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käydään läpi, mitä on CrossFit ja miten CrossFit-harjoittelua toteutetaan käytännössä. Lisäksi esittelen hyvän valmennuksen käytänteitä yleisellä tasolla sekä CrossFit-valmennuksen näkökulmasta. Opinnäytetyössä käytettiin määrällistä tutkimusmenetelmää ja kyselytutkimus toteutettiin CrossFit Hämeenlinnan asiakkaille. Tutkimuksen avulla etsittiin vastauksia kolmeen kysymykseen: Miten tärkeänä asiakkaat pitävät valmentajan urheilu- ja lajiosaamista? Miten tärkeänä asiakkaat pitävät valmentajan positiivista läsnäoloa ja asennetta? Onko valmentajan urheilu- ja lajiosaamisella vai positiivisella läsnäololla ja asenteella suurempi merkitys asiakkaiden valmennuskokemukseen CrossFit-tunnilla?

Tutkimustuloksista käy ilmi, että CrossFit-tuntivalmentajan urheilu- ja lajiosaamiseen kuluvia ominaisuuksia pidetään hieman tärkeämpinä kuin läsnäoloon ja asenteeseen liittyviä ominaisuuksia. Erityisen tärkeänä pidetään sitä, että valmentaja tunnistaa virheelliset suoritustekniikat. Lisäksi hyvän valmentajan tulisi osata suorittaa liikkeet itse oikeaoppisesti sekä antaa selkeät suulliset ja visuaaliset ohjeet urheilijoille. Valmentajan läsnäoloon ja asenteeseen liittyvistä ominaisuuksista tärkein hyvän valmentajan piirre tämän tutkimuksen perusteella on valmentajan kyky luoda positiivinen treeniympäristö. Saatuja tutkimustuloksia hyväksikäyttäen opinnäytetyön toimeksiantaja sekä muut CrossFit-salit voivat kehittää omaa valmennustoimintaansa kiinnittämällä huomiota siihen, että salin valmentajat tuovat esille valmennuksessaan ominaisuuksia, jotka tämän tutkimuksen mukaan nousivat tärkeiksi hyvän valmentajan piirteiksi.

Abstract

Author(s): Oinonen Riina

Title of the Publication: The Qualities of a Good CrossFit Coach from a Customer Perspective

Degree Title: Bachelor of Sports and Leisure Management

Keywords: CrossFit, coaching, sport coaching

The purpose of this thesis was to identify the positive characteristics of a good CrossFit coach by examining the qualities considered most important by clients attending CrossFit classes. The aim was to investigate whether factors concerning the coach's sport and CrossFit skills, or presence and attitude were more highlighted in responses regarding the significance of different qualities of a CrossFit coach. The thesis was commissioned by CrossFit Hämeenlinna which is a CrossFit gym in Hämeenlinna.

The theoretical part of the thesis defines CrossFit and how CrossFit training is implemented in practice. Good coaching practices generally and from a CrossFit coaching perspective are also presented. This thesis was executed using quantitative research and a survey was conducted among the customers of CrossFit Hämeenlinna. The survey sought answers to three main questions: How important do the customers consider the coach's sport and CrossFit competencies? How important do the customers consider the coach's positive presence and attitude? Do the coach's sport and CrossFit skills, or a positive presence and attitude play a more significant role in the clients' coaching experience at CrossFit?

The results of this research indicate that the qualities of a CrossFit coach related to sports and CrossFit skills are considered slightly more important than those related to presence and attitude. A particularly important competence seemed to be the ability to identify incorrect techniques when performing CrossFit exercises. In addition, the coach's ability to perform movements correctly and to provide clear verbal and visual instructions were considered important. Regarding the characteristics of presence and attitude, the most important feature of a good coach based on this study was the coach's ability to create a positive training environment. These results can be used by the client of the thesis and other CrossFit gyms to develop their CrossFit classes by ensuring that their instructors emphasize and utilize the characteristics that customers consider to be important according to this study.

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	CROSSFITIN OMINAISPIIRTEET	3
2.1	CrossFitin määritelmä	3
2.2	CrossFit-harjoittelun periaatteet.....	3
2.3	Lajissa yhdistyvät urheilumuodot	5
2.3.1	Painonnosto	5
2.3.2	Voimistelu	7
2.3.3	Kestävyysharjoittelu	8
2.4	CrossFit-harjoittelun toteuttaminen käytännössä	11
2.4.1	Harjoittelun ohjelmointi.....	11
2.4.2	Yksittäisen harjoituskerran rakenne	12
3	VALMENTAMINEN	16
3.1	Valmentajan urheilu- ja lajiosaaminen.....	16
3.2	Valmentajan ja urheilijan välinen suhde	17
3.3	CrossFit-valmennuksen perusteet.....	19
4	CROSSFIT HÄMEENLINNA	24
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	25
6	TUTKIMUSMENETELMÄT	27
6.1	Kvantitatiivinen tutkimus	27
6.2	Kyselylomakkeen laadinta	27
6.3	Tutkimuksen toteutus	29
7	TUTKIMUSTULOKSET	31
7.1	Valmentajan urheilu- ja lajiosaaminen.....	31
7.2	Valmentajan läsnäolo ja asenne.....	34
7.3	Valmentajan tärkeimmät ominaisuudet	36
8	POHDINTA.....	39
8.1	Johtopäätökset.....	39
8.2	Tutkimuksen luotettavuus.....	43

8.3	Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset.....	45
-----	---	----

8.4	Oman ammatillisen osaamisen kehittyminen.....	47
-----	---	----

LÄHTEET	49
---------------	----

LIITTEET

1 JOHDANTO

CrossFitin juuret ovat lähtöisin 1995-luvulta, jolloin CrossFitin perustaja Greg Glassman perusti kuntosalin Santa Cruziin valmentaaakseen poliiseja. Glassman oli itse voimistelija, joka halusi tulla vahvemmaksi ja kestävämmäksi, joten hän alkoi kehittää monipuolisia harjoituksia, jotka kehittäisivät useita kunto-ominaisuuksia. Tästä hänelle syntyi ajatus kehittyä tasapuolisesti kaikilla urheilun osa-alueilla, eikä vain yhdellä osa-alueella, mihin CrossFit-harjoittelu perustuu. Samalla Glassman huomasi asiakkaidensa nauttivan enemmän yhdessä kuin yksin treenaamisesta ja pysyväänsä tienaamaan enemmän valmentaessaan useampaa ihmistä samaan aikaan. Näin salille syntyi ensimmäinen CrossFit yhteisö, kun poliisit alkoivat harjoitella Glassmanin johdolla yhdessä. Virallisesti CrossFitin katsotaan syntyneen vuonna 2000, kun yhtiön ensimmäinen harjoittelusali avattiin Seattleen. Ensimmäisien vuosien aikana CrossFit-salien määrä kasvoi hiljalleen, sillä vuonna 2005 saleja oli vasta 13. (The Box 2012.) Yli kymmenen vuoden jälkeen salien määrä on kasvanut hurjaa vauhtia ympäri maailmaa ja tänä päivänä virallisia CrossFit-saleja on jo yli 15 000 ympäri maapalloa (CrossFit 2020a).

Ensimmäinen CrossFit-sali perustettiin Suomeen vuonna 2007 ja tällä hetkellä (3/2021) niitä on Suomessa lähes sata (CrossFit 2020b), jotka kaikki ovat yksityisomistuksessa. Salien omistajat toimivat valmentajina ja ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa. Voidakseen toimia virallisena CrossFit-salina salin täytyy läpäistä CrossFit Inc:in asettamat vaatimukset, mikä takaa sen, että CrossFit-salit edustavat CrossFit Inc:n todellista luonnetta ja arvoja. CrossFit Inc on lajin taustalla oleva yksityinen yhtiö, joka myöntää lisenssit nimeään käyttäville saleille, tarjoaa koulutusmahdollisuuksia lajin harrastajille sekä julkaisee CrossFit Journal -lehteä, mikä sisältää ilmaisia harjoitteluohjelmia, tietoa ravinnosta ja laajan artikkelikokoelman. (CrossFit Suomi n.d.)

Tässä opinnäytetyössä tutkin, millainen on hyvä CrossFit-valmentaja. Toimeksiantajan tavoitteena ja tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa, mitä valmentajan ominaisuuksia asiakkaat pitävät tärkeinä osallistuessaan ohjatuille CrossFit-tunneille. Tarkoitus on myös selvittää, nouseeko valmentajan urheilu- ja lajiosaamiseen tai läsnäoloon ja asenteeseen liittyvät tekijät erityisesti esille. Tutkimuksen kohderyhmänä oli kyseisen salin 232 (10.1.2021) aktiivista jäsentä, jotka maksavat yrityksen palveluista. Opinnäytetyön tutkimusongelmat, jotka johdattelivat opinnäytetyöprosessia, muodostuivat kolmesta kysymyksestä: 1. Miten tärkeänä asiakkaat pitävät valmentajan urheilu- ja lajiosaamista? 2. Miten tärkeänä asiakkaat pitävät valmentajan positiivista läsnäoloa ja asennetta? 3. Onko valmentajan urheilu- ja lajiosaamisella vai positiivisella läsnäololla ja asenteella suurempi merkitys asiakkaiden saamaan valmennuskokemukseen CrossFit-tunnilla?

Tutkimalla sitä, mitä ohjatuilla CrossFit-tunneilla käyvät asiakkaat vaativat valmentajalta, toimeksiantaja sekä muut CrossFit-salit voivat kehittää omaa valmennustoimintaansa ja tarjota entistä parempaa valmennusta asiakkailleen kiinnittämällä huomiota siihen, että valmentaja tuo ohjattaessaan esille tärkeänä pidettyjä valmentajan ominaisuuksia. Tutkimustulosten perusteella voidaan uusia valmentajia rekrytoidessa painottaa tiettyjen valmentajan ominaisuuksien tärkeyttä sekä mahdollisesti kehittää salin nykyisten tuntivalmentajien osaamista lisäkoulutusten avulla.

Olen ollut kiinnostunut CrossFitista jo useamman vuoden ajan, minkä takia halusin toteuttaa CrossFit-aiheisen opinnäytetyön. Tulevaisuudessa minua kiinnostass työskennellä CrossFit-valmentajana, minkä takia oli mielenkiintoista päästä tutkimaan, millaisia taitoja valmentajan tulisi hallita. Opinnäytetyön aiheen avulla minulla oli mahdollisuus kehittää ammatillista osaamistani valmentajana, sillä lisäsin tietämystäni siitä, mitä asiakkaat vaativat valmentajalta ja mihin minun tulisi valmentajana kiinnittää huomiota. Teoriaosuutta kirjoittaessani perehdyin CrossFit -harjoittelun periaatteisiin ja harjoittelun järkevään toteutukseen, joten sain käsityksen CrossFit -harjoittelun perustiedoista ja -taidoista. Koska CrossFit on monipuolinen laji, uskon pystyväni hyödyntämään tutkimuksessa saatuja tuloksia tulevaisuudessa omassa työssäni, vaikka työskentelisin jonkin muun lajin parissa.

2 CROSSFITIN OMINAISPIIRTEET

2.1 CrossFitin määritelmä

CrossFit on Greg Glassmanin luoma kunto-ohjelma, jonka tavoitteena on luoda urheilijalle kattava yleiskunto ilman fyysisiä heikkouksia. Fyysinen kunto saavutetaan CrossFitin määritelmän mukaan tekemällä vaihtelevia toiminnallisiin liikkeisiin perustuvia harjoituksia korkealla intensiteetillä. Toiminnalliset liikkeet ovat useita lihaksia ja lihasryhmiä rasittavia moninivelliikkeitä. Toiminnalliset liikkeet mahdollistavat suurten kuormien liikuttamisen nopeasti pitkiäkin matkoja, mikä tekee liikkeistä tehokkaita. Korkea intensiteettisillä vaihtelevilla harjoituksilla tarkoitetaan kova-tehoisia harjoituksia vaihtelevilla kuormilla ja työajoilla. Näin harjoittelemalla CrossFitin tavoitteena on kehittää urheilijaa olemaan valmis eteen tuleviin satunnaisiin ja ennalta arvaamattomiin fyysisiin haasteisiin. (Glassman 2007, 1–2.)

CrossFit on myös yhteisö, joka syntyy harrastajien kesken salille ja internetin välillä maailmanlaajuisesti. Lajin yhteisöllisyyden katsotaankin olevan osa syynä lajin tehokkuuteen ja tuloksellisuuteen. (CrossFit Suomi n.d.) Tutkimuksen mukaan CrossFitin aloittamiseen ja ohjelman mukaisen harjoittelun jatkamiseen vaikuttavat fyysisten ja psykologisten tulosten saavuttamisen lisäksi vahvasti ympäristölliset ja sosiaaliset tekijät. Tämän takia yhteisön rakentaminen, realististen tavoitteiden edistäminen ja sosiaalisen tuen varmistaminen ovat tärkeitä tekijöitä CrossFit-saleilla. (Heinrich, Carlisle, Kehler & Cosgrove 2018). Kiteytettynä CrossFitin ideologia perustuu siihen ajatukseen, että terveeseen ja hyväkuntoiseen elämään päästään harjoittelemalla monipuolisia liikkeitä korkealla intensiteetillä yhteisöllisessä ympäristössä. (CrossFit Suomi n.d.)

2.2 CrossFit-harjoittelun periaatteet

CrossFitin tavoitteena on kehittää kuntoa monipuolisesti niin, että urheilija hallitsee hyvin painonnoston, voimistelun sekä pitkän ja lyhyen matkan kestävyysuoritukset. CrossFit määrittelee fyysisen kunnon (*fitness*) neljän pääperiaatteen avulla. Ensinnäkin hyvä kunto perustuu ihmisen kymmenen fyysisen ominaisuuden hallitsemiseen. Glassmanin (2002a, 18) mukaan niitä ovat:

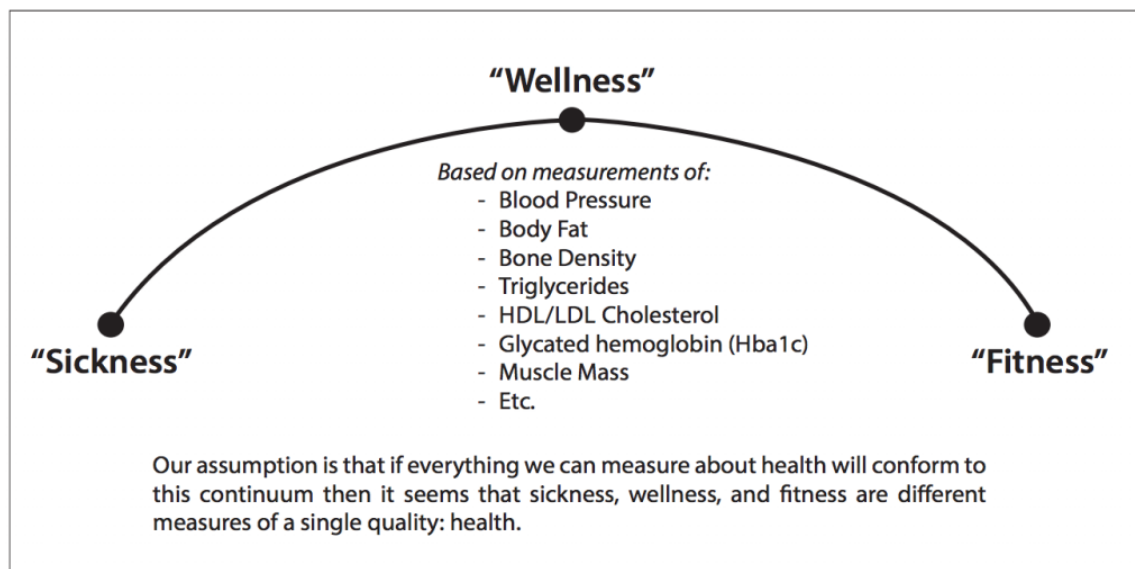
1. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyys – *Kehon kyky kuljettaa happea soluille.*
2. Kestovoima – *Kehon kyky prosessoida, välittää, varastoida ja käyttää energiaa.*

3. Maksimivoima – *Lihaksen tai lihasryhmän kyky tuottaa voimaa.*
4. Liikkuvuus – *Nivelen kyky maksimoida liikerata.*
5. Nopeusvoima – *Lihaksen tai lihasryhmän kyky tuottaa maksimaalinen voima mahdollisimman nopeasti.*
6. Nopeus – *Kyky tehdä liikkeet mahdollisimman nopeasti.*
7. Koordinaatio – *Kyky yhdistää liikkeitä toisiinsa yhtenäisen liikkeen suorittamiseksi.*
8. Ketteryys – *Kyky siirtyä liikkeestä tai asennosta toiseen mahdollisimman lyhyessä ajassa.*
9. Tasapaino – *Kyky hallita kehoa ja sen painopistettä.*
10. Liiketarkkuus. – *Kyky hallita liikettä haluttuun suuntaan tai halutulla intensiteetillä.*

Hyvä kuntoisin henkilö on CrossFitin mukaan se, joka taitaa parhaiten kaikki ihmisen kymmenen fyysistä ominaisuutta. Tämä tarkoittaa sitä, että CrossFit-urheilijan ei ole tarkoitus olla paras jollakin urheilun osa-alueella vaan tasaisen hyvä kaikessa. Näitä kymmentä fyysistä ominaisuutta voidaan kehittää säännöllisen harjoittelun avulla. Harjoittelulla tarkoitetaan suorituskyvyn parantamista, jota voidaan mitata kehossa ja hermostossa tapahtuvina muutoksina. (Glassman 2002a, 18)

Toinen hyvän kunnon periaate perustuu siihen, että fyysisesti hyväkuntoisen ihmisen tulee selvitä hyvin mistä tahansa fyysisestä tuntemattomastakin tehtävästä, jonka hän kohtaa. Tämän takia CrossFitissa vältellään rutiininomaista harjoittelua samoilla muuttujilla ja vaihdellaan jatkuvasti toisto- ja sarjamääriä, lepoaikaa, liikkeiden suoritusjärjestystä sekä harjoittelun jaksotusta. Kolmas malli korostaa kaikkien eri energiantuottosysteemien hyödyntämistä ja kehittämistä harjoittelussa. CrossFit-urheilijan tulisi selviytyä pääasiassa välittömiä energianlähteitä vaativista suorituksista (alle 10 s suoritukset), anaerobiseen glykolyysiin perustuvista suorituksista (20 s – 2 min) sekä pääosin aerobista energiantuottoa vaativista suorituksista (yli 2 min). (Glassman 2002b, 2.)

Neljännän periaatteen mukaan hyvä fyysinen kunto tarkoittaa myös hyvää terveyttä. Glassman esittää ihmisen terveydentilan jatkumona sairaasta terveeseen ja terveestä edelleen hyväkuntoiseen (KUVIO 1). Jatkumolle voidaan sijoittaa erilaisia muuttujia, jotka kertovat ihmisen terveydestä. Näitä ovat esimerkiksi verenpaine, kehon rasvaprosentti tai veren kolesteroli. Kun näiden muuttujien tuloksia tarkastellaan, huomataan, että hyväkuntoisilla arvot ovat lähes poikkeuksetta parempia kuin urheilua harrastamattomilla, mutta muuten terveillä ihmisillä. Myös mielenterveyden voi liittää tähän malliin, vaikka sitä on vaikeampi mitata, sillä oikeanlainen ruokavalio ja liikunta lievittävät masennusta. Oikein toteutettuna hyvä kunto tarjoaa erinomaisen suojan sairauksia ja ikääntymiseen liittyviä ongelmia vastaan. Koska hyvä kunto tarkoittaa myös hyvää terveyttä, terveyttä uhkaava harjoittelu ei kuulu CrossFittiin. (Glassman 2002b, 3.)



KUVIO 1: Jatkumo sairaudesta terveyteen ja terveydestä hyvään kuntoon. (Glassman 2002b, 3).

2.3 Lajissa yhdistyvät urheilumuodot

CrossFit -harjoitteluun kuulu pääasiassa kolme eri urheilumuotoa: painonnosto, voimistelu ja kestävyysharjoittelu. Painonnostoharjoittelulla kehitetään urheilijan räjähtävää voimaa ja ulkoisen objektin hallintaa. Voimisteluharjoittelu kehittää urheilijan dynaamista ja staattista voimaa sekä liikkuvuutta. Kestävyysharjoittelussa pyritään kehittämään kaikkia ihmisen kolmea energiantuotossysteemiä. (Glassman 2002a, 6.)

2.3.1 Painonnosto

Painonnoston liikkeet eli niin sanotut olympianostot koostuvat kahdesta liikkeestä: tempauksesta ja työnnöstä. Liikkeet perustuvat kokonaisvaltaisiin moninivelliikkeisiin, maastavetoon, rinnallevetoon, kyykkyyyn ja ylöstyöntöön, joiden harjoittelu kuuluu myös painonnostoharjoitteluun. Painonnostoliikkeet kuuluvat vahvasti CrossFit-harjoitteluun, sillä niiden avulla voidaan kehittää räjähtävää voimantuottoa aktivoiden nopeasti ja tehokkaasti useita lihassoluja samanaikaisesti. Painonnostoharjoittelu opettaa myös ulkoisen objektin kontrollointia tehokkaasti ja turvallisesti. Lisäksi liikkeiden avulla voidaan kehittää voimaa, nopeutta, tehokkuutta ja liikkuvuutta sekä koordinaatiota, ketteryyttä, tarkkuutta ja tasapainoa. (Glassman 2002a, 11, 27.)

Molemmat painonnostoliikkeistä perustuvat nopeusvoima- ja teho-ominaisuuksiin, minkä takia ne ovat tehokkaita liikkeitä näiden ominaisuuksien harjoitteluun. Tempaus ja rinnalleveto perustuvat voimakkaaseen ponnistukseen eli kolmoisojennukseen, jossa nilkat, polvet ja lantio ojentuvat samanaikaisesti. Painonnostoharjoittelulla voidaan kehittää tätä kolmoisojennusta nimenomaan nopeusvoimaominaisuuksia ajatellen. Nopeusvoimalla kuvataan tehontuottoa, joka voidaan laskea voiman ja liikenoisuuden tulona. Nopeusvoima edellyttää hyvää maksimivoimaa, jota voidaan kehittää myös painonnostoharjoittelun avulla. (Mäenmäki ym. 2019, 227.)

Painonnostoliikkeillä ja niiden variaatioilla eli osanostoilla saadaan muitakin hyötyjä, joita on vaikea saada aikaan muilla tavoin. Liikkeiden suorittaminen turvallisesti ja teknisesti hyvin edellyttää hyvää liikkuvuutta, sillä niiden suorittaminen vaatii lähes täyden liikerataa joka nivelessä aina nilkoista olkapäihin. Esimerkiksi jo rinnallevedon räkkiasento, jossa tanko lepää olkapäiden päällä, voi tuottaa hankaluuksia. Sen lisäksi myös ylöstyöntö vaatii liikkuvuutta olkapäistä ja rintarangasta. Painonnostoliikkeiden avulla nähdäänkin mahdolliset liikkuvuusrajoitteet nilkoissa, ranteissa ja olkapäissä, mikä antaa mahdollisuuden niiden korjaamiseen. Liikkuvuutta voidaan lähteä kehittämään tapauskohtaisesti harjoittelun turvallisuus huomioiden joko harjoittelun lomassa tai erillisenä liikkuvuusharjoitteluna. (Mäenmäki ym. 2019, 228.)

Painonnostoliikkeiden ja niiden sovelluksien harjoittelulla voidaan kehittää liikkeen oikeanlaista rytmitystä. Noston vetovaihe jaetaan ensimmäiseen vetoon, toiseen vetoon ja alle menoon. Ensimmäisessä vedossa tanko irrotetaan maasta ja nostetaan polvien tasolle. Toisessa vaiheessa tanko nousee polvilinjalta täyteen lantion ojennukseen ja kolmas veto käsittää tangon alle menon välittömästi toisen vedon jälkeen. Oikea rytmi ensimmäisen ja toisen vedon aikana sekä niiden välissä mahdollistaa suuren voima- ja tehontuoton. Esimerkiksi liiallinen hätäily ensimmäisessä vedossa johtaa tehottomaan toiseen vetoon, jonka pitäisi olla liikkeen voimakkain osa. (Mäenmäki ym. 2019, 228.)

Painonnostoliikkeisiin ja niiden osanostoihin vaadittava nopea tehontuotto edellyttää jännityksen ja rentoutumisen vaihtelua oikea-aikaisesti. Tämä vaihtelu tapahtuu rinnallevedossa sekä tempauksessa veto vaiheen, alle menon ja tangon vastaanoton aikana. Vetovaihe edellyttää hyvää keskivartalon stabiiliteettia samalla, kun alavartalon ojennuksessa syntyvä voima kohdistetaan tankoon. Vetovaiheen jälkeinen alle meno vaatii mahdollisimman nopeaa liikkumista ja siten alavartalon ponnistavien lihasten tehokasta rentoutumista ensimmäisen ja toisen vedon jälkeen. Tangon vastaanotto vaatii jälleen hyvää keskivartalon stabiiliteettia ja täydellä liikeradalla syvä-

kyykkyyn tehtynä hetkellistä rentoutumista ja siten voimantuoton elastisten komponenttien hyödyntämistä. Alle menoa seuraa vielä suurta jännitystä vaativa konsentriseen voimantuottoon perustuva nousuvaihe. (Mäennenä ym. 2019, 229.)

Painonnostoliikkeiden veto-osuus ja vastaanotto opettavat tarkkaa painopisteen hallintaa, sillä jo senttimetrien poikkeama optimista voi aiheuttaa epäonnistuneen noston, laskea merkittävästi käytettävän kuorman määrää ja vaikuttaa siten negatiivisesti tehontuottoon tai nostaa loukkaantumisriskiä tarpeettomasti. Painopiste liikkeissä koostuu nostajan omasta sekä tangon painopisteestä, tasapainoalueesta ja tangon vetolinjasta. Kun oikea painopistealue ja vetolinja löydetään, tehty nosto tuntuu tehokkaalta, voimakkaalta ja vaivattomalta, vaikka liikutettaisiinkin suuria kilomääriä tangossa. (Mäennenä ym. 2019, 228)

2.3.2 Voimistelu

CrossFitin mukaan voimisteluun kuuluu kaikenlaiset kehonhallintaa vaativat lajit, kuten kiipeily, jooga, kehonpainoharjoittelu ja tanssi. Erilaiset kehonpainolla tehtävät liikkeet kehittävät voimaa eri tavalla, kun vastusharjoittelu. Voimistelu kehittää erityisesti ylä- ja keskivartalon voimaa, mutta sen avulla voidaan kehittää myös liikkuvuutta, koordinaatiota, tasapainoa, ketteryyttä ja liiketarkkuutta. CrossFitissa voimisteluliikkeiden harjoittelussa käytetään apuna nojapuita, matoja, voimistelurenkaita, leuanveto- ja dippipunnerrustankoja sekä kiipeilyköyttä. (Glassman 2002a, 25.)

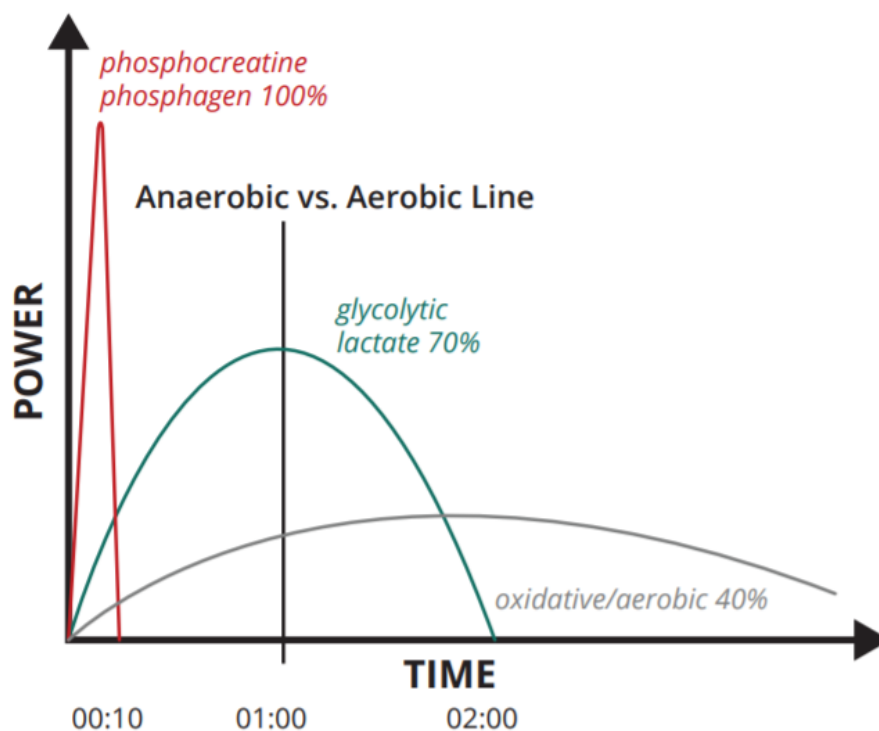
Voimisteluliikkeiden harjoittelu CrossFitissa aloitetaan hyvin tunnetuista kehonpainoliikkeistä: leuanvedoista, punnerruksista, dipeistä ja köysikiipeilystä. Kun nämä liikkeet hallitaan tarpeeksi hyvin, siirrytään harjoittelemaan haastavampia liikkeitä, kuten palomiespunnerrusta, joka perustuu leuanvedon ja dippipunnerruksen hallitsemiseen. Opettelemalla käsilläseisontaa ja käsilläkävelyä voidaan kehittää etenkin tasapainoa ja liiketarkkuutta, ja kun oman kehonpainon hallinta käsien varassa on tuttua, voidaan alkaa harjoitella käsilläseisontapunnerruksia. Koska voimistelu vaatii riittävää liikkuvuutta ja keskivartalon voimaa, vatsalihasliikkeet sekä liikkuvuusharjoittelu kuuluvat vahvasti voimisteluharjoitteluun. Glassmanin mukaan liikkuvuusharjoittelua tulisi tehdä lämmittelyn yhteydessä harjoittelun turvallisuuden ja liikelaajuuksien parantamisen vuoksi sekä treenin jälkeen liikkuvuutta kehittävänä harjoitteluna. (Glassman 2002a, 25–27.)

2.3.3 Kestävyysharjoittelu

CrossFit-harjoittelu koostuu sekä aerobisista että anaerobisista suorituksista, millä varmistetaan urheilijan kyky selviytyä sekä lyhyistä, keskipitkistä että pitkistä suorituksista. Aerobisessa suorituksessa energia saadaan hiilihydraateista hapen avulla ja anaerobisessa suorituksessa energia saadaan ilman happea. Aerobinen energiantuotto aktivoituu pitkissä matalatehoisissa suorituksissa, kun taas kovempitehoisissa lyhyissä liikuntasuorituksissa anaerobinen energiantuotto on hallitseva. Anaerobisen harjoittelun etuna on se, että sen kanssa samanaikaisesti voidaan kehittää tehoa, nopeutta, voimaa ja lihasmassaa. Nämä ominaisuudet voivat kärsiä liiallisesta aerobisesta harjoittelusta, mutta oikeanlaisella anaerobisella harjoittelulla voidaan kehittää myös aerobista kestävyyttä ilman epätoivottuja haittavaikutuksia voimantuotto ominaisuuksissa. (Glassman 2002a, 10.)

Lyhytkestoisissa suorituksissa, joissa ratkaisevaa on energiantuottonopeus eikä niinkään energiarastojen koko, energia tuotetaan anaerobisesti kreatiinifosfaatin ja glykolyysin avulla. Suorituksen intensiteetti, urheilijan harjoittelusta, lihassolujakauma sekä työtä tekevien lihasten massa vaikuttavat energiantuoton jakautumiseen lyhytkestoisissa suorituksissa. Kreatiinifosfaatti on hallitseva alle 10 sekuntia kestävässä kovatehoisissa suorituksissa, kuten 100 metrin juoksussa. Glykolyysin kautta muodostettu energia riittää maksimaalisessa suorituksessa noin minuutin ajaksi, jonka jälkeen lihaksiin alkaa syntyä suoritusta häiritsevää maitohappoa suorassa suhteessa työskentelevien lihasten määrään ja tehoon. (Forsman & Lampinen 2008, 409–410.)

Aerobinen energiantuotto on hitaampaa, mutta siitä saatavan energian määrä on 18-kertainen anaerobiseen energiantuottoon verrattuna. Jo kahden minuutin suorituksissa puolet energiasta tuotetaan aerobisesti ja puolet anaerobisesti, jonka jälkeen suorituksen pidentyessä aerobinen energiantuotto on hallitseva. Energiaa pystytään tuottamaan aerobisesti hiilihydraateista noin tunnin pituisen suorituksen ajaksi, minkä jälkeen energiaa voidaan tuottaa myös rasvoista. Rasvoista voidaan tuottaa energiaa vain hapen avulla ja suurin merkitys rasvoilla on yli kahden tunnin pituisissa urheilusuorituksissa. Hiilihydraattien ja rasvavarastojen käyttöä energianlähteenä määrittelee pitkälti suorituksen teho. Energia tuotetaan pääosin rasvoista, kun suorituksen teho on alle 30 % maksimista ja suurimmilla tehoilla hiilihydraattien osuus energiantuotosta kasvaa koko ajan. (Forsman & Lampinen 2008, 409–410.) Energiantuottosysteemien toiminnasta on kuitenkin tärkeä ymmärtää, että ne toimivat osittain päällekkäin, mutta se mikä energiantuottosysteemi on vallitsevin, riippuu fyysisen kuormituksen intensiteetistä ja pituudesta (KUVIO 2).



KUVIO 2: Energiantuottosysteemien toimintaan vaikuttavat suorituksen teho ja sen kesto (Glassman 2002a, 20).

Kestävyysharjoittelu CrossFitissa koostuu pääosin intervalliharjoittelusta, jossa yksittäisiä suorituksia toistetaan useampaan kertaan ennalta määrätyn palautusajan jälkeen. Intervalliharjoittelun avulla voidaan kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa tehokkaasti ilman epätoivottua voiman, nopeuden ja tehon laskua. Varioimalla työhön käytettyä aikaa, palautuksien pituutta ja intervallien määrää voidaan kontrolloida, mitä energiantuottosysteemiä harjoituksella pääosin kehitetään (TAULUKKO 1). (Glassman 2002a, 22–23).

Kreatiinifosfaatti on ensisijainen energianlähde alle 10 s suorituksissa. Kreatiinivarastot täydentyvät nopeasti, sillä jo 30 s palautuksen aikana puolet varastoista on täydentynyt ja kolmessa minuutissa varastot ovat palautuneet täydellisesti. Intervalliharjoittelussa tämä tarkoittaa sitä, että työosuuden tulee olla alle 10 s ja palautuksen keston 90–180 sekuntia intensiteetistä riippuen. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2007, 110.)

TABLE 3. REPRESENTATIVE GUIDELINES FOR INTERVAL TRAINING			
Primary Energy System	Phosphagen	Glycolytic	Oxidative
Duration of work (in seconds)	10–30	30–120	120–300
Duration of recovery (in seconds)	30–90	60–240	120–300
Work:recovery ratio	1:3	1:2	1:1
Total interval repetitions	25–30	10–20	3–5

TAULUKKO 1: Glassmanin (2002a, 25) kehittänyt taulukko intervalliharjoittelussa käytettävistä työ- ja palautumisajan pituuksista sekä intervallin toistomääristä sen mukaan, minkä energiantuottosysteemin käyttöä halutaan korostaa.

Anaerobinen glykolyysi toimii pääasiallisena energiantuottosysteeminä intervallikuormituksen ollessa 30 s – 2 minuuttia, mutta samalla syntyy runsaasti maitohappoa. Palautuksen pituutta säätelällä voidaan vaikuttaa maitohapon poistumiseen sekä hidastaa happamuuden ja väsymyksen lisääntymistä koko intervallikuormituksen aikana. Intervallien ollessa 15–30 s ja suorituksen välisen palautuksen yli 2 minuuttia, voidaan kreatiinfosfaattivarastoja käyttää yhä uudelleen jokaisen suorituksen alussa, jolloin glykolyysin avulla ei tarvitse tuottaa niin paljon energiaa ja säästytään haitallisen maitohapon muodostumiselta. (Mero ym. 2007, 110–111.)

Intervallien pituuden ollessa yli 2 minuuttia aerobisen energiantuoton osuus kasvaa, mutta myös palautusajan pituus vaikuttaa energiantuottoon. Pitkän palautumisen jälkeen steady-state tilan saavuttaminen kestää pidempään, jolloin anaerobisen energiantuoton osuus kasvaa suorituksen alussa. Anaerobisen energiantuoton osuutta voidaan vähentää aktiivisella palautuksella, jolloin hapenkulutus ei laske palautumisen aikana kovin alas ja steady-state taso saavutetaan suorituksen aikana nopeammin. (Mero ym. 2007, 114.)

2.4 CrossFit-harjoittelun toteuttaminen käytännössä

2.4.1 Harjoittelun ohjelmointi

Koska CrossFit-urheilijalla on monia harjoiteltavia ominaisuuksia ja hänen pitäisi olla mahdollisimman hyvä kaikessa, harjoittelun jaksottelu ei ole yhtä selkeää kuin esimerkiksi kestävyysjuoksijan, jolla on selkeä tavoite fysiologisesta näkökulmasta. Monimutkaista tästä tekee se, että ihmiskeho mukautuu spesifisesti harjoiteltavan ominaisuuden mukaisesti. Esimerkiksi kestävyysurheilijan ja voimailijan sekä ulkomuoto että myös solut ovat erilaisia, mikä palvelee suoritusta omassa lajissa. Vaikka CrossFitin tavoitteena on kehittää kaikkia kymmentä fyysistä ominaisuutta, niiden kaikkien harjoittaminen kehittävästi ei onnistu samanaikaisesti edes saman harjoituskauden aikana, joten harjoittelua pitää jaksottaa ja harjoitusmuotoja tyypillisesti yhdistetään. CrossFit-valmentajien ja -urheilijoiden tulee tehdä kompromisseja harjoittelussa ja päätettävä keskitytäänkö heikkouksiin, ylläpidetäänkö vahvuuksia vai valitaanko joku muu polku. (Stenman 2015.)

Blokkiperiodisaatio näyttäisi sopivan hyvin CrossFitin kaltaisiin lajeihin, joissa yhdistyvät useat fyysiset ominaisuudet. Siinä harjoittelu jaetaan 3-8 viikon blokkeihin, joissa harjoittelu kohdennetaan aina yhden tai korkeintaan kahden ominaisuuden kehittämiseen samalla kun muita ominaisuuksia ylläpidetään. Kehittävän harjoittelun määrästä noin kolmasosa riittää ylläpitoon, mutta harjoittelun intensiteetin tulee silti pysyä korkealla. Blokkiperiodisaatio mahdollistaa keskittymisen yhteen ominaisuuteen ilman, että muut ominaisuudet pääsevät huononemaan. Koska kehon kokonaispalautumiskapasiteetti on rajallinen, blokkiperiodisaatio on myös keino välttää liiallisen harjoittelun aiheuttamalta yllirasitukselta. (Rytönen 2018.)

Viikkotasolla CrossFitissa suositetaan ohjelmointia, jossa harjoitellaan ensin kolme päivää ja pidetään sen jälkeen yksi lepopäivä (TAULUKKO 2). Tämä rytmitys mahdollistaa kovatehoisen harjoittelun kolmena peräkkäisenä päivänä ilman suorituskyvyn ja intensiteetin huomattavaa laskua. Lepopäivä pidetään kolmen harjoituskerran jälkeen, jotta harjoittelun intensiteetti pystytään pitämään korkealla ja harjoittelusta voitaisiin palautua optimaalisesti. Jos edellä mainittu rytmitys ei sovi urheilijan arkeen, toinen suositeltava vaihtoehto on harjoitella viisi päivää putkeen ja pitää niiden jälkeen kaksi lepopäivää. (Glassman 2002a, 71–72.)

3-DAYS-ON, 1-DAY-OFF												
Day	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Modality	M	G W	M G W	OFF	G	W M	G W M	OFF	W	M G	W M G	OFF

TAULUKKO 2: Harjoittelun ohjelmointi 3:1 mallin mukaisesti. M = monostructural metabolic conditioning, G = gymnastics, W = weightlifting. (Glassman 2002a, 72.)

Viikoittaisessa ohjelmoinnissa tulee ottaa huomioon, että se sisältää kaikkia CrossFittiin kuuluvia urheilumuotoja: painonnostoa, voimistelua ja kestävyysharjoittelua. Siksi ohjelmointi sisältää päiviä, jolloin harjoitellaan näistä yhtä, kahta tai kaikkia ominaisuuksia saman harjoituskerran aikana (TAULUKKO 2). Kestävyyskuntoa ja aineenvaihduttavaa kiihdyttävä harjoittelu (M) tarkoittaa yleensä harjoittelua, jossa tehdään toistuvia syklisiä liikkeitä pidemmän aikaa. Voimisteluharjoittelu (G) koostuu kehonpainoliikkeistä, jotka kehittävät koordinaatiota, tasapainoa, ketteryyttä ja tarkkuutta sekä etenkin ylä- ja keskivartalon voimaa. Painonnostoharjoitteluun (W) kuuluu painonnosto- ja voimanostoliikkeet sekä kaikki lisäpainolla tehtävät liikkeet. (Glassman 2002a, 73.)

2.4.2 Yksittäisen harjoituskerran rakenne

Yksittäinen CrossFit-harjoitus voi koostua useasta eri osa-alueesta ja siten harjoitettavasta ominaisuudesta. Jotta harjoituksesta saadaan mahdollisimman suuri hyöty irti useampi osa-alue huomioon ottaen, harjoituksen rakenteen tulee olla järkevästi suunniteltu. Yleissääntönä voidaan todeta, että vaativammat ja teknisemmät harjoitukset tulisi tehdä harjoituksen alussa vireystilan ja suorituskyvyn ollessa vielä parhaimmillaan. Vaativampia harjoituksen alkuun sijoitettavia harjoituksia ovat taito-, tekniikka-, nopeus- ja nopeusvoimaharjoitteet. Vastaavasti perusvoimaa ja hypertrofiaa sekä erityisesti kestovoimaa ja hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyyttä voi harjoitella harjoituksen loppupuolella, vaikka alla olisi jo kerääntynyttä väsymystä. (Mäennenä ym. 2019, 388.)

Kaikkien osa-alueiden sisällyttäminen samaan harjoituskertaan ei ole tavoiteltava tai hyödyllinen asia, sillä ominaisuus kehittyy parhaiten, kun sitä harjoitellaan kohdennetusti. Lämmittelyn ja jäähdyttelyn lisäksi on suositeltavaa valita harjoitukseen 1–3 ominaisuutta, jotka ovat mielellään

yhteensopivia. Esimerkiksi nopeus- ja maksimivoiman harjoittelu sopivat hyvin yhteen, mutta nopeuden, nopeusvoiman ja voimakestävyyden yhdistelmä aiheuttaa yhteensopivuusongelmia vastakkaisen harjoitusvaikutusten vuoksi. (Mäenmäen ym. 2019, 388.)

Wilsonin ym. tekemästä meta-analyysistä käy ilmi, että voiman ja kestävyiden harjoittelu samaan aikaan ei ole optimaalisinta ominaisuuksien kehittymisen kannalta. Jos molempia halutaan kuitenkin kehittää samanaikaisesti, kestävyys- ja voimaharjoittelun tulisi olla lajinomaista, mikä on CrossFitissa laaja käsite. Lajinomaisella kestävyys- ja voimaharjoittelulla viitataan siihen, että esimerkiksi voimaa- ja nopeusvoimaa vaativien urheilulajien edustajien tulee tehdä korkeaintensiteettistä kestävyys- ja voimaharjoittelua, joka ei juurikaan vaikuta negatiivisesti lihasten kasvuun, voimantuottoon ja nopeusvoimaominaisuuksiin. Tämän takia myös CrossFit-harjoittelussa tehdään korkeaintensiteettisiä HIIT-harjoituksia (*high intensity interval training*). Kestävyys- ja voimaharjoittelun muodollakin on merkitystä, sillä juoksu näyttäisi aiheuttavan pyöräilyä enemmän haittaa alaraajojen voimaan, tehoon ja lihasten kasvuun (Wilson, Marin, Rhea, Loenneke & Anderson 2012). Lisäksi maksimaalisen hapenottokyvyn on osoitettu kasvavan puolet enemmän, kun kestävyys- ja voimaharjoittelu tehdään erillisinä päivinä verrattuna samassa harjoituksessa tehtynä. Samassa harjoituksessa tehtynä ensimmäisenä harjoiteltu ominaisuus kehittyy mahdollisesti enemmän, joten lajin kannalta tärkeimmän ominaisuuden harjoittelu on hyvä sijoittaa harjoituksen alkuun. (Schumann, Yli-Peltola, Abbiss & Häkkinen 2015.) Koska CrossFitin tarkoituksena on luoda urheilija, joka selviytyy kaikenlaisista eteen tulevista fyysisistä haasteista jo valmiiksi väsyneenä, joskus voi olla tarkoituksenmukaista poiketa optimaalisesta harjoitusjärjestyksestä.

Glassmanin luoman 3:1 harjoitusmallin mukaan, kolmesta treenipäivästä ensimmäisenä keskitytään yhteen harjoitusteemaan, toisena kahteen ja kolmantena kolmeen (TAULUKKO 3). Kestävyyspäivä voi sisältää esimerkiksi pidemmän matalatehoisen harjoituksen pyöräillen, juosten tai soutaen. Voimistelupäivänä keskitytään yhteen haastavaan voimisteluliikkeeseen, kuten palomiespunnerrukseen. Painonnostoon keskittyvässä harjoituksessa toistot tehdään raskaalla kuormalla ja pienillä toistomäärillä. Yhden harjoitusteeman päivinä palautusajat ovat pitkiä, sillä harjoituksessa keskitytään tekemään liike laadukkaasti eikä keskityä aineenvaihdunnalliseen rasitukseen. (Glassman 2002a, 74.)

Days	Single-Element Days (1, 5, 9)	Two-Element Days (2, 6, 10)	Three-Element Days (3, 7, 11)
Priority	Element priority	Task priority	Time priority
Structure (Set Structure)	M: Single effort G: Single skill W: Single lift	Couplet repeated 3-5 times for time	Triplet repeated for 20 minutes for rotations
Intensity	M: Long, slow distance G: High skill W: Heavy	Two moderately to intensely challenging elements	Three lightly to moderately challenging elements
Work Recovery Character	Recovery not a limiting factor	Work/rest interval management critical	Work/rest interval marginal factor

TAULUKKO 3: Harjoituksen pääpaino, rakenne ja intensiteetti sekä lepoajan tarve kuormituksen välissä/aikana riippuvat siitä, kuinka montaa harjoitusteemaa harjoitus sisältää. (Glassman 2002a, 74.)

Kun harjoitusteemoja on kaksi, harjoitus koostuu tyypillisesti kahdesta eri liikkeestä, joita toistetaan aikaa vastaan kolmesta viiteen kertaa. Harjoituksen tulos on tällöin yleensä kokonaissuoritukseen kulunut aika. Kahden harjoitusteeman päivinä intensiteetti on kohtuullisen ja raskaan välillä. Kuormituksen intensiteettiin vaikutetaan vauhdilla, kuormalla, toistomäärillä tai näiden yhdistelmällä. Tarkoituksena on, että ensimmäinen kierros harjoituksesta on raskas, mutta mahdollinen toteuttaa ilman taukoja. Seuraavat kierrokset vaativat kuitenkin suorituksen jakamista pienempiin osiin taukoja pitämällä. (Glassman 2002a, 75.)

Kolmen harjoitusteeman päivinä harjoitus koostuu tyypillisesti kolmesta eri liikkeestä. Liikkeitä tai kierroksia toistetaan annettua aikaa vastaan niin monta kertaa kuin ehtii, jolloin tulos muodostuu suoritettujen toistojen tai kierrosten määrästä. Harjoitus on intensiteetiltään matalampi verrattuna kahden harjoitusteeman päiviin, sillä käytetty vauhti, kuorma ja toistot valitaan sen mukaan, että niistä ei tule suoritusta rajoittavia tekijöitä. Toisin sanoen liikkeet suoritetaan tasaisempaan tahtiin annettu aika huomioon ottaen niin, että suoritus ei vaadi erillisiä lepotaukoja. (Glassman 2002a, 75–76.)

Vaikka CrossFit-harjoitteluun on luotu malli, jonka mukaan harjoitella, tulee muistaa, että CrossFit-harjoittelussa ei noudateta mitään tiettyjä rutiineja, vaan harjoittelun tulee olla jatkuvasti vaihtelevaa ja monipuolista. Edellä esitetty malli ei pois lue sitä, että harjoituksissa voidaan vaihdella muun muassa liikkeitä, intensiteettiä, toistojen ja sarjojen määrää sekä sitä, mitä energiantuottosysteemiä sillä halutaan pääosin kuormittaa. Malli on suunniteltu mahdollistamaan laaja ja

jatkuvasti vaihteleva ärsyke niin, että CrossFitin ohjelmoinnin tavoitteet kestävyys-, voima- ja voimisteluominaisuuksien kehittymisestä saavutetaan sen puitteissa. (Glassman 2002a, 71.)

Glassman on luonut edellä esitetyn mallin harjoituksien toteuttamisesta, mutta käytännössä jokainen CrossFit-sali toteuttaa harjoittelun ohjelmoinnin ja yksittäisten harjoitusten suunnittelun omalla tavalla mallia mukaillen. Tyypillisesti CrossFitin ”WOD” (*workout of the day*) harjoitukset eli päivän ohjatut tunnit CrossFit-salilla sisältävät lämmittelyn, voimaosuuden ja varsinaisen WOD:in. Ennen lämmittelyä kokoonnutaan taululle harjoituksen läpikäyntiä varten ja valmentaja ohjeistaa, miten harjoitusta voi skaalata omalle kuntotasolle sopivaksi. Lämmittely sisältää vaihtelevasti erilaisia kehonpaino- ja liikkuvuusliikkeitä, joista siirrytään vähitellen kohti lisäpainoliikkeitä. Voimaosuudessa jatketaan vielä hieman lämmittelyä hakemalla ohjeistettuun liikkeeseen sopivat painot ja valmistautumalla ohjelman mukaiseen toistomäärään. Kaikki aloittavat voimaliikkeet samaan aikaan harjoittelusalin kellon mukaisesti. Päivän WOD-osuudessa yhdistyy voima- ja kestävyysharjoittelu, kun erilaisia liikkeitä kehonpainolla, lisäpainoilla tai laitteilla tehtynä yhdistetään sykettä nostavaksi kokonaisuudeksi. Tuntiin ei sisälly ohjattua loppuverryttelyä, mutta sitä suositellaan tekemään tasaisen sykkeenlaskun ja palautumisen vuoksi. (CrossFit Hämeenlinna 2018.)

3 VALMENTAMINEN

Tässä luvussa käydään läpi, mitä urheilu- ja lajiosaamiseen liittyviä ominaisuuksia valmentajan tulisi hallita. Lisäksi perehdytään siihen, miten urheilijan ja valmentajan välille rakennetaan hyvä ja luottamuksellinen valmennussuhde. Viimeiseksi esittelen CrossFit-valmennuksen perusteet kertomalla, mitä koulutuksia CrossFit-ohjaajille tarjotaan ja mitkä kuusi ominaisuutta CrossFit-valmentajan tulisi hallita.

3.1 Valmentajan urheilu- ja lajiosaaminen

Valmentajan urheiluosaaminen tarkoittaa yleistä urheiluosaamista sekä lajiosaamista. Urheiluosaamiseen kuuluu muun muassa valmentajan pedagogiset taidot ja ymmärrys terveyden edistämisestä. (Hämäläinen 2016, 8.) Hyvän valmentajan toiminnassa korostuvat arvovalinnat sekä eettiset periaatteet ja hänellä on pedagogista uteliaisuutta, tiedonhalua ja teoreettista tietämystä. Ammattitaito ja persoonallisuus ovat hyvän valmennuksen työvälineitä, mutta urheilijan kehityksen kannalta keskeistä on vuorovaikutus, oppimaan saattaminen ja urheilijan näkeminen kokonaisvaltaisesti, minkä takia valmentajalla täytyy olla hyvät ihmissuhdetaidot. (Forsman & Lampinen 2008, 26.) Ilman ihmissuhdetaitoja valmentajan urheiluasiantuntemus saattaa jäädä hyödynättämättä, sillä ihmissuhdetaitojen avulla valmentaja välittää ja kehittää osaamistaan. Ihmissuhdetaitoihin kuuluvat tunne- ja vuorovaikutustaidot, organisointiosaaminen, ilmaisu- ja keskustelutaidot, ongelmanratkaisutaidot sekä ihmistuntemus. Itsensä kehittämisen taidot eli esimerkiksi itsearviointi- ja oppimistaidot ovat avain valmentajana kehittymiseen. (Hämäläinen 2016, 8, 19.)

Valmentajan tehtävä on kehittää urheilijan taitoja, fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia sekä asennoitumista harjoitteluun, kilpailemiseen ja muihin valmentautumisen osa-alueisiin. Sekä nuorten että aikuisten urheilijoiden valmentajien tulisi hallita hyvät perustiedot itse valmentamisesta. Valmentajalla tulee olla perusteellinen kuva omasta lajista, mikä kattaa lajitekniikat, säännöt, taktiikat sekä lajissa tarvittavat fyysiset ominaisuudet. Näiden lajispesifien ominaisuuksien lisäksi valmentajalla on oltava tietoa kuormitusfysiologiasta, biomekaniikasta ja urheilupsykologiasta. Edellä mainittuja ominaisuuksia valmentaja voi hankkia valmentajakoulutuksista, kirjoista ja käytännön valmentamisesta. (Mero, Nummela & Keskinen 1997, 337.)

Hyvä ja osaava valmentaja tiedostaa harjoittelun fysiologiset vaikutukset, tietää suoritusten oikeat liikeradat ja suoritukseen vaikuttavat voimat suhteessa urheilijan valmiuksiin. Näiden tietojen pohjalta voidaan laatia urheilijaa kehittäviä harjoitusohjelmia. (Forsman & Lampinen 2008, 21.) Taitoharjoittelun tueksi valmentajan tulee hallita lajin perustekniikan, mekaniikan, liikeratojen, voimantarpeen, ajoituksen, olosuhteiden ja henkilökohtaisten ominaisuuksien vaikutukset tekniikkaan. Kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen avulla urheilija oppii käyttämään harjoitellessaan tehokkaasti hyväksi omia aistejaan ja kykenee tekemään tekniikkaansa tarvittavia muutoksia. (Forsman & Lampinen 2008, 24.)

Kokonaisvaltaiseen valmennukseen kuuluu urheilijan kognitiivisten valmiuksien kehittäminen eli asioiden ymmärtäminen, tajuaminen ja sisäistäminen valmennusprosessissa. Kognitiivisilla valmiuksilla tarkoitetaan syyseuraussuhteiden hallintaa sekä ”mitä, miten, miksi” -kysymysten jatkuvaa pyörittämistä valmennuksessa. Tämän osa-alueen kehittyminen vaatii kaksisuuntaista vuorovaikutusta ja urheilijakeskeistä valmennustapaa, joiden kautta syntyy yksilöllisiä ratkaisumalleja valmennuksen toteuttamiseen. Valmentamisessa on tärkeää välittää tietoja ja taitoja urheilijalle eri oppimismenetelmin, sillä yksilöt ottavat palautetta vastaan eri tavoin. Valmennussuhteessa kysymykset puolin ja toisin ovat tärkeitä, jotta urheilija oppii valmennuksen syyseuraussuhteista ja toisaalta valmentaja pääsee kiinni urheilijan tapaan ajatella ja tuntea asioita. (Forsman & Lampinen 2008, 24–25.)

Hyvä valmentaja luottaa omiin kykyihinsä ja tekee rohkeasti omia ratkaisuja, sillä valmentajan epävarmuus voi tarttua helposti urheilijaan. Koska valmentaja ei voi olla kaikkien valmentamiseen liittyvien asioiden asiantuntija, valmentajan tehtävä on hankkia yhdessä urheilijan kanssa ympärille yhteistyötahoja, jotka voivat auttaa valmennusprosessissa. (Mero ym. 1997, 337–338.) Oleellista on, että valmentaja tuntee itsensä hyvin, hän tietää omat tavoitteensa ja motiivinsa selkeästi ja pystyy johtamaan itseään. Valmentaja ilmaisee työssään itseään, persoonallisuuttaan ja luonnettaan. Määrätietoisella, pitkäjänteisellä ja sitkeällä asenteella valmentaja ohjaa urheilijaa kohti yhteisiä tavoitteita. (Miettinen 1992, 9, 17.)

3.2 Valmentajan ja urheilijan välinen suhde

Valmentaminen on pitkäjänteinen kehitysprosessi, jossa valmentaja oppii urheilijasta ja urheilija valmentajastaan. Valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa menestymään, kehittymään sekä kas-

vamaan ihmisenä. Valmentamisen ytimenä voidaankin pitää oppimista ja pyrkimystä kehittymiseen. Valmentajan tehtävänä on auttaa urheilijaa löytämään hänen voimavaransa sekä sisäinen motivaatio, johon oppiminen perustuu. (Suomen valmentajat 2021.) Valmennuksen tavoitteen voidaan sanoa olevan se, että annetaan urheilijalle eväitä ja malleja itsensä johtamiseen, jolloin urheilijan itseohjautuminen ja vastuu kehittymisestä lisääntyy hiljalleen (Forsman & Lampinen 2008, 24). Jotta valmentaja pystyy auttamaan urheilijaa, hänen on tunnettava urheilijan lisäksi itsensä heikkouksineen ja vahvuuksineen. Hyvä valmentaja käyttäytyy esimerkillisesti, luo hyvää ilmapiiriä ja kohtelee kaikkia urheilijoita tasapuolisesti. Hän työskentelee intohimoisesti ja ammattitaitoisesti sekä pyrkii kehittämään itseään jatkuvasti. (Suomen valmentajat 2021.)

Toimivassa valmennussuhteessa toimitaan yhteistyökykyisesti, tasa-arvoisesti, toisia arvostavasti, empaattisesti sekä keskustelu-, kysely- ja kuuntelukykyisesti. Hyvä valmentaja joustaa sekä uudistaa tarvittaessa ja sitoutuu yhteisiin tavoitteisiin urheilijan kanssa. (Forsman & Lampinen 2008, 21.) Hyvä valmentaja on avoin keskustelemaan urheilijan kanssa, hän on valmis joustamaan tarvittaessa ja hän aistii sekä johtaa tilanteiden mukaan (Miettinen 1992, 11). Hyvässä kokonaisvaltaisessa valmennuksessa ilmapiiri on myönteinen, toiminta on energistä ja pääasiallisina tunteina ovat ilo, tyytyväisyys, avoimuus ja kunnioitus. Jokaista valmennettavaa pidetään arvokkaana ja merkityksellisenä. Kaksisuuntaisessa valmennussuhteessa tulee olla luottamusta, avoimuutta, osallistumista, tilaa ja kuuntelua puolin ja toisin. (Forsman & Lampinen 2008, 26.)

Valmennussuhde on usein merkityksellinen ihmissuhde, valtasuhde ja sopimussuhde, jossa kummallakin osapuolella on toisiinsa nähden oikeuksia ja velvollisuuksia. Urheilijan polun vaihe ja hänen kehitystasonsa vaikuttavat siihen, millaisia oikeudet ja velvollisuudet ovat, mutta molempien tulee luottaa yhteisesti sovittuihin asioihin. Valmentajan on tärkeää tuntea valtasuhteen merkitys ja vallankäyttönsä rajat sekä huomioida urheilijan elämä kokonaisuutena myös urheilun ulkopuolella. (Suomen valmentajat 2021.)

Lara-Bercial ja Mallet (2016, 305) selvittivät tutkimuksessaan, millaisia persoonallisuuden piirteitä, arvoja ja uskomuksia sekä taitoja valmentajat ja urheilijat pitävät tärkeinä valmentajan piirteinä. Tutkimuksen mukaan valmentajan tärkeitä persoonallisuuden piirteitä ovat vahva työmoraali, itsevarmuus, ymmärrettävyys, sosiaalinen pätevyys ja myönteinen lähestymistapa ongelmanratkaisuun. Valmennussuhteen tulisi olla urheilijakeskeinen ja valmentajalla tulee olla korkeat moraaliset standardit sekä sopiva tasapaino työn ja vapaa-ajan välillä. Sekä valmentajat että urheilijat pitivät hyvän valmentajan ydintaitoina hyviä kommunikaatio-, johtamis- ja suunnittelutaitoja sekä yhteyden luomista valmentajan ja urheilijan välillä.

Hyvään urheilijan ja valmentajan suhteeseen vaikuttavat valmentajan kyky valmentaa ja ohjeistaa urheilijaa parempiin suorituksiin, positiivisen palautteen ja sosiaalisen tuen saaminen sekä demokraattinen ja autokraattinen käytös (Enoksen ym. 2014, Chelladurai & Saleh 1980). Mikäli valmentaja ei pysty itse tarjoamaan riittävästi sosiaalista tukea urheilijalle, hän voi tarjota sosiaalista tukea luomalla ilmapiirin, jossa ryhmän jäsenet voivat vastavuoroisesti tyydyttää ihmissuhdetarpeitaan. Kehittävän palautteenannon lisäksi hyvä valmentaja kannustaa ja antaa positiivista palautetta hyvästä suorituksesta. Tärkeänä valmennussuhteessa pidetään myös sitä, että valmentajan käytös on demokraattista eli hän ottaa urheilijan huomioon päätöksenteossa. Toisaalta myös autokraattinen käyttäytyminen nähdään hyvänä, mikä tarkoittaa sitä, että valmentaja uskalttaa tehdä itsenäisiä päätöksiä ja vaatii niiden noudattamista. (Chelladurai & Saleh 1980, 40–43.)

3.3 CrossFit-valmennuksen perusteet

Kansainvälinen CrossFit-organisaatio järjestää ohjaaja- ja valmentajakoulutuksia maailmanlaajuisesti. Valmentajakoulutus on nelitasoinen koulutusohjelma (CrossFit 2020c), joista ensimmäinen ”Level 1 Certificate Course” on kaiken tasoisille harrastajille soveltuva perustason koulutus, jossa perehdytään lajin perusperiaatteisiin (CrossFit 2021a). Toinen koulutus, ”The Level 2 Certificate Course”, on keskitason koulutus, jossa syvennetään tietoa CrossFitin harjoitusmenetelmistä sekä perehdytään harjoitusohjelmien suunnitteluun ja toteutukseen (CrossFit 2021b). Kolmannen ja neljännen tason koulutusohjelmat ”Certified CrossFit Level 3 Trainer” ja ”Certified CrossFit Level 4 Coach” ovat valmentajille, joilla on jo runsaasti kokemusta ja osaamista valmentamisesta. Ylemmän tason koulutukseen osallistuminen edellyttää aina alemman tason koulutuksen suorittamista hyväksytysti sekä tietyn verran ohjauskokemusta koulutustason mukaan. Näiden neljän koulutusohjelman lisäksi CrossFit tarjoaa ikäkohtaisia koulutusohjelmia, jotka keskittyvät lasten ja iäkkäiden ohjaamiseen. (CrossFit 2020c.)

Käytännössä virallisen CrossFit-valmentajan tulee suorittaa ensimmäisen tason valmennustutkinto ja muut kurssit ovat osaamista vahvistavia jatkokursseja, joita virallisen CrossFit-valmentajan ei ole pakko suorittaa toimiakseen valmentajana. Suomessa useilla saleilla vain omistajalla ja päävalmentajalla on ensimmäisen tason valmentajatutkinto suoritettuna, sillä lupa virallisena CrossFit-salina toimimiseen vaatii omistajalta voimassa olevaa CrossFit Level 1-valmentajatutkin-

toa. Apuvalmentajana voi toimia kuka tahansa ilman lajikohtaista valmentajatutkintoa, mutta virallisesti hän ei saa valmentaa ilman Level 1 -kurssin suorittanutta valmentajaa. Apuvalmentajat ovatkin usein liikunta-alan ammattilaisia, joille opetetaan työ salilla. (Lind 11.2.2021.)

CrossFitin valmentajakoulutuksessa esitellään kuusi tehokkaan CrossFit-valmentajan ominaisuutta, joita ovat:

1. Opettaminen (*teaching*)
2. Näkeminen (*seeing*)
3. Korjaaminen (*correcting*)
4. Ryhmänhallinta (*group management*)
5. Läsnäolo ja asenne (*presence and attitude*)
6. Havainnollinen esittäminen (*demonstration*)

Samaan tapaan kuin urheilijan tulisi hallita kaikki kymmenen fyysistä ominaisuutta valmentajan tulisi hallita nämä kaikki kuusi valmentajan ominaisuutta. (Glassman 2002a, 142.) Näiden kuuden aihealueen tiedostamisen avulla valmentajat ja ohjaajat voivat arvioida ja kehittää omaa toimintaansa. CrossFit-valmentajan tulee jatkuvasti kehittää itseään kaikilla osa-alueilla ja pyrkiä palvelemaan paremmin niitä, jotka ovat tulleet salille parantaakseen terveyttään luottaen valmentajaan. (CrossFit Inc 2020, 22.)

Valmentaja, jolla on taito opettaa, osaa selkeästi ilmaista ja opettaa liikkeiden tekniikat. Hän keskittyy ensin suorituksen tärkeimpiin kohtiin ja vasta kun perusasiat ovat kunnossa, valmentaja antaa yksityiskohtaisempia ohjeita urheilijan tarpeet ja kyvyt huomioon ottaen. Pystyäkseen opettamaan toiminnallisia liikkeitä valmentajan on osattava määritellä liikkeiden oikeat mekaniikat ja ihanteelliset asennot liikkeen aikana. Vielä tärkeämpää on tietää, mistä huono liike voi aiheutua ja miten ohjeistaa urheilijaa parempiin asentoihin ja liikemalleihin. Pelkkä tietämys oikeista suoritustekniikoista ei kuitenkaan riitä, vaan valmentajan pitää osata tuoda tietämys esille selkeästi käyttämällä sekä visuaalista että verbaalista ohjeistamista. (CrossFit Inc 2020, 14–15.)

Hyvä CrossFit -valmentaja erottaa hyvän ja huonon suoritustekniikan. Hän tunnistaa sekä isot että pienet virheet suoritustekniikassa riippumatta siitä, onko urheilija liikkeessä vai staattisesti jossakin asennossa. Staattinen asento tarkoittaa liikkeen kohtaa, jolloin urheilija ei liiku olenkaan. Staattiset asennot esiintyvät yleensä liikkeen alku- tai loppuasennossa tai suunnan muutoksia sisältävissä liikkeissä pienen tauon aikana. Dynaamisen liikkeen aikana tapahtuvat virheet ovat vai-

keampia nähdä, sillä ne tapahtuvat yleensä nopean liikkeen aikana. Esimerkkejä tällaisista virheistä ovat vajaa lantion ojennus rinnallevedossa tai liian aikainen työntö vauhtipunnerruksessa. (CrossFit Inc 2020, 15–16.) Kyky nähdä kehityskohteet vaatii yksityiskohtaista tietämystä yksilön liikkeeseen vaikuttavista tekijöistä. Esimerkiksi keskivartalon ja reisiluun suhde vaikuttaa suoritustekniikkaan, kun tehdään lonkan ojennusta vaativia liikkeitä, kuten kyykkyä, jolloin tämä yksilöllinen tekijä pitää huomioida kyykkyliikkeiden suoritustekniikassa. (Glassman 2002a, 143.)

Kolmas vaikuttavan CrossFit-valmentajan ominaisuus on kyky korjata virheelliset liikemallit ja antaa ohjeita parempaan suoritukseen. Valmentajan kyky ohjeistaa urheilijaa kohti parempaa suoritustekniikkaa on riippuvainen opettamisen ja näkemisen kyvystä, sillä taito opettaa heijastaa valmentajan tietämystä oikeista liikemallista ja näkeminen kykyä erottaa mallit reaaliajassa. Hyvä valmentaja osaa luokitella suoritustekniikat tärkeysjärjestykseen, sillä niiden luokittelu sisältää ymmärryksen siitä, kuinka useat virheet voivat liittyä toisiinsa. Kun valmentaja tunnistaa ja korjaa liikkeessä tapahtuvan isoimman ja tärkeimmän virheen, useampikin tekninen virhe voi korjaantua samalla. Liikemallien jatkuva korjaaminen ja isoimpien virheiden tunnistaminen on tärkeää loukkaantumisriskin minimoimiseksi ja suorituskyvyn maksimoimiseksi. Ohjeidenantojen tulee olla ytimekkäitä, spesifistä ja toimintakelpoisia, jotta urheilija ymmärtää, miten hänen tulisi korjata suoritustaan valmentajan ohjeiden mukaisesti. (CrossFit Inc 2020, 16–17.)

Liikemallin parantamiseksi valmentajan tulee hallita useita eri keinoja lähestyä ongelmaa visuaalisten ja sanallisten ohjeiden avulla. Verbaalisilla eli suullisilla ohjeilla valmentaja voi kertoa urheilijalle yksityiskohtaisia huomioita liikkeen kehittämiseksi. Visuaalisten ohjeiden avulla valmentaja voi näyttää, millainen liike tai asento urheilijalla on tällä hetkellä, ja millainen liikkeen tai asennon tulisi olla paremman liikemallin saavuttamiseksi. Myös fyysistä kosketusta voidaan käyttää apuna paremman liikemallin saavuttamiseksi. Valmentajan tulisi jatkuvasti katsoa urheilijan liikettä kriittisellä silmällä ja miettiä, miten yksilön tekemisestä tulisi entistä tehokkaampaa ja turvallisempaa. Valmentajan on tärkeä antaa palautetta siitä, muuttuuko urheilijan suoritus ohjeidenannon jälkeen. Jos valmentaja ei katso ja anna palautetta urheilijan suorituksesta ohjeiden antamisen jälkeen, ei urheilija, eikä valmentaja tiedä, paraniko vai jopa huononiko urheilijan suoritus. Palauteannossa on tärkeää muistaa myös positiivisen palautteen antaminen, jotta urheilija tietää tehneensä hyvää työtä ja hän on halukas jatkamaan harjoitusta, vaikka se tuntuisi raskaalta. (CrossFit Inc 2020, 17–19.)

Hyvä CrossFit-valmentaja organisoii ja hallitsee salin toimintaa sujuvasti. Ajanhallinnalla sekä tilan, välineiden ja tunnille osallistujien hallinnalla varmistetaan, että tunti kulkee sujuvasti. Hyvällä etukäteissuunnittelulla saadaan maksimoitua tehokkaasti ohjeistuksiin, lämmittelyyn ja itse treeniin

kuluva rajallinen aika. Tunnin organisoinnissa tulee ottaa huomioon, että kaikilla osallistujilla on tarpeeksi tilaa liikkua ja heille kaikille riittää tarvittavat välineet. Kun tunti on suunniteltu optimaalisesti, välineiden hakeminen ei vie liikaa aikaa ohjaamiselta ja harjoittelulta. Varmistamalla riittävä harjoittelu-aika valmentajalla on aikaa tarkkailla ja korjata asiakkaiden suorituksia ja asiakkaalla on aikaa harjoitella kehittyäkseen liikkeissä. (CrossFit Inc 2020, 19–20.)

Valmentajan tulee huomioida asiakkaat tasapuolisesti tunnin aikana. Vaikka jotkut osallistujat tarvitsevat enemmän aikaa kuin toiset, kokeneemmatkin treenaajat tarvitsevat valmentajan ohjeistusta ja kannustusta saavuttaakseen paremman suoritusnopeuden tai raskaammat työkuormat. Varmistaakseen että jokainen osallistuja saa tarpeeksi yksilöllistä palautetta valmentajan voi olla helpoin organisoida tunti niin, että valmentaja näkee osallistujat yhtäaikaaisesti tekemässä harjoitusta. Myös ryhmän koko vaikuttaa oleellisesti siihen, kuinka paljon yksilölle on aikaa käytettävissä, joten yhden valmentajan vastuulla ei tulisi olla liian montaa urheilijaa. (CrossFit Inc 2020, 20.)

Valmentajan läsnäololla ja asenteella tarkoitetaan sitä, että valmentaja luo positiivisen ja mielenkiintoisen oppimisympäristö, hän on empaattinen ja hänellä on hyvät suhteet asiakkaiden kanssa. Valmentajan olisi hyvä tunnistaa jokaisen asiakkaan vahvuudet ja heikkoudet sekä tarpeet ja tavoitteet, jotta hän osaisi auttaa ja motivoida urheilijaa yksilöllisesti kohti parempaa suorituskyyä. Jokainen asiakas vastaanottaa palautetta ja kritiikkiä eri tavalla, joten valmentajan on löydettävä yksilölle sopiva tapa kommunikoida niin, että asiakas kokee palautteen motivoivana. (CrossFit Inc 2020, 20–21.)

Hyvällä valmentajalla on hyvät ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot, joiden avulla hän kommunikoi jokaisen asiakkaan kanssa erikseen. Läsnäoleva valmentaja ottaa huomioon urheilijan päivän olo-tilan kyselemällä kuulumisia, sillä asiakkaan mielentilalla voi olla vaikutus hänen suorituskyyänsä päivän harjoituksessa. Valmentajan positiivinen olemus ja asenne kertoo siitä, että hän aidosti välittää asiakkaiden onnistumisesta. Välittäminen voi merkitä asiakkaalle enemmän kuin valmentajan ammattitietämys ja harjoittelun teknisten näkökohtien tietäminen, sillä tärkeämpää elämänlaatuaan salille parantamaan tullee asiakkaalle on tuntea onnistuneensa. Valmentajan toiminnasta tulisi huokua välittäminen, empatia ja intohimo sekä halu parantaa asiakkaiden elämänlaatua inspiroimalla ja motivoimalla. Positiivinen läsnäolo ja asenne muodostuvat vilpittömästä intohimosta palveluun ja sen ilmentymisen muoto perustuu valmentajan persoonallisuuteen ja ihmissuhdetaitoihin. (CrossFit Inc 2020, 21.)

Hyvä CrossFit- valmentaja osaa esittää liikkeet oikeaoppisesti asiakkaille. Tämä ei kuitenkaan välttämättä tarkoita, että valmentajan tulisi liikkua täydellisesti, vaan enemmänkin se kertoo valmentajan kyvystä käyttää demonstrointia ohjeistamista parantavana työkaluna. Jos valmentajalla itsellään on fyysisiä rajoitteita näyttää liike, hän voi käyttää apunaan toista henkilöä. Liikkeen visuaalisen demonstroinnin avulla asiakkaille voidaan esittää turvallinen ja tehokas suoritustekniikka, näyttää liikealueen standardit tai esittää, miten liikettä tulisi korjata. Kun valmentaja pystyy näyttämään esimerkkiä, valmennettaville välittyy tunne siitä, että hän noudattaa asiakkaille suositeltuja ohjeita ja toimii samojen standardien ja arvojen mukaan, joita asiakkailtakin odotetaan. Valmentaja, joka pystyy näyttämään esimerkkiä ja jolla on kokemusta opettamisesta asioista, on uskottavampi ja näin hän voi inspiroida ja motivoida asiakkaitaan paremmin. (CrossFit Inc 2020, 21–22.)

4 CROSSFIT HÄMEENLINNA

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi CrossFit Hämeenlinna, joka on vuonna 2014 perustettu yksityinen liikunta-alan yritys Hämeenlinnan Kantolassa. Yritys on läpäissyt CrossFit Inc:in eli lajin taustalla olevan yksityisen yhtiön asettamat vaatimukset, joten sillä on lisenssi käyttää sanaa ”CrossFit” nimessään. Lisenssin saaneiden salien tulee noudattaa CrossFitin todellista luonnetta ja arvoja. CrossFit Hämeenlinnan liiketoiminnan ajatuksena onkin tuottaa mahdollisimman laadukasta ja CrossFit-tuotemerkin mukaista palvelua, ohjelmointia ja valmennusta. (Lind 21.3.2021.)

CrossFit Hämeenlinna tarjoaa päivittäin valmentajan ohjaamia ”WOD” (*workout of the day*) harjoituksia. Saman päivän tunnit ovat samansisältöisiä, mutta muuten harjoitusten sisältö vaihtuu päivittäin. Oikeaoppiset ja turvalliset suoritustekniikat käydään läpi OnRamp-alkeiskurssilla, mikä takaa sen, että asiakas voi osallistua turvallisesti päivän tunneille kurssin jälkeen. Lisäksi yrityksen tarjontaan kuuluu liikkuvuusharjoittelua sisältäviä ”RecoveryWOD”-tunteja sekä ”EasyWOD”-tunteja, joille ei ole lähtötasovaatimuksia. Näiden lisäksi CrossFit Hämeenlinna tarjoaa ohjattuja tunteja yrityksille ja urheiluseuroille. (Lind 21.3.2021.)

Salin jäsenet voivat suorittaa päivän harjoitukset myös omatoimisesti salilla, sillä päivän harjoituksen he löytävät jäsenille saatavilla olevasta WODconnect-sovelluksesta ja salin valkotalulta kirjoitettuna. Valmentajilta voi aina kysyä neuvoa tarvittaessa, vaikka olisi omatoimisesti salilla harjoittelemassa. Kuitenkin suurin osa, eli noin 95 % CrossFit Hämeenlinnan asiakkaista, käyvät ohjatuilla tunneilla ja omatoimisesti harjoittelevat ovat yleensä kisoihin tähtääviä tai vain omasta tahdostaan omia treenejään aikataulujensa mukaisesti toteuttavia ihmisiä. Kaikki jäsenet ovat kuitenkin käyneet CrossFitin alkeiskurssin, joka tulee suorittaa ennen CrossFit-tunneille osallistumista, sekä osallistuneet ensin ohjatuille tunneille. (Lind 23.11.2020.)

Yrityksessä toimii kolme päätoimista valmentajaa sekä useampia tuntivalmentajia. CrossFit Hämeenlinna kouluttaa valmentajansa itse salilla sekä tarjoaa tarvittaessa ulkopuolisia koulutuksia valmentajille. Yrityksen sisäisessä valmentajakoulutuksessa käydään läpi persoonaan ja ihmisten kohtaamiseen sekä opettamiseen liittyviä asioita. Lisäksi valmentajille opetetaan vaihtoehtoisia liikevaihtoehtoja, joita voi tarjota liikuntarajoitteita omaaville henkilöille. Muualta ostettuja ulkopuolisia koulutuksia, joilla täydennetään salin tarjoamaa koulutusta ovat CrossFit Level tutkinnot sekä painonnostokoulutus. (Lind 21.3.2021.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa, kuinka tärkeänä CrossFit-tunneilla käyvät asiakkaat pitävät valmentajan urheilu- ja lajiosaamista sekä positiivista läsnäoloa ja asennetta. Tarkoituksena oli myös selvittää, kumpaa osa-aluetta asiakkaat pitävät merkittävämpänä. Valitsin opinnäytetyöhön vertailun kohteeksi nimenomaan valmentajan urheilu- ja lajiosaamisen sekä läsnäolon ja asenteen, sillä toimeksiantajan toiveena oli selvittää näiden kahden muuttujan merkitystä. Toimeksiantajan tavoitteena oli saada tietoa, mitä valmentajan ominaisuuksia asiakkaat pitävät merkittävänä, jotta he pystyvät kehittämään omaa valmennustoimintaansa. Henkilökohtaisena tavoitteenani opinnäytetyössäni oli syventää tietoa CrossFit-harjoittelusta sekä kehittää omaa ammatillista osaamista liikunnanohjaajana ja valmentajana.

Opinnäytetyöni tutkimusongelmat, jotka johdattelivat tutkimusprosessia, muodostuivat seuraavista kysymyksistä:

1. Miten tärkeänä asiakkaat pitävät valmentajan urheilu- ja lajiosaamista?
2. Miten tärkeänä asiakkaat pitävät valmentajan positiivista läsnäoloa ja asennetta?
3. Onko valmentajan urheilu- ja lajiosaamisella vai positiivisella läsnäololla ja asenteella suurempi merkitys asiakkaiden valmennuskokemukseen CrossFit-tunnilla?

Aloitin tutkimuksen suunnittelemisen tutustumalla CrossFitista ja valmentamisesta koskevaan kirjallisuuteen. Tiedonhaun aikana saamani kirjallisuuden perusteella muodostin tutkimuksen viitekehityksen (KUVIO 3), jossa valmentajan urheilu- ja lajiosaaminen on jaettu yhdeksään eri osa-alueeseen ja valmentajan läsnäoloon sekä asenteeseen liittyvät tekijät seitsemään osa-alueeseen. Jakamalla yläkäsitteet pienempiin osa-alueisiin tutkimuksen keskeiset käsitteet on helppompaa ymmärtää. Tutkimuksen tarkoituksena on hahmottaa erilaisten muuttujien avulla, mitkä valmentajan ominaisuudet ovat kaikkein tärkeimpiä tekijöitä sen kannalta, että asiakkaat ovat tyytyväisiä saamaansa valmennukseen ohjatuilla CrossFit-tunneilla. Tutkimustulosten perusteella salin valmennustoimintaa voidaan kehittää, joten asiakkaiden näkökulmasta tutkimuksen hyödynä on paremman valmennuksen saaminen ja yrityksen kannalta asiakastyytyväisyyden parantaminen valmennusta kehittämällä.



KUVIO 3: Tutkimuksen viitekehys.

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Kvantitatiivinen tutkimus

Toteutin opinnäytetyöni tekemällä määrällisen eli kvantitatiivisen kokonaistutkimuksen. Valitsin kyseisen tutkimusmenetelmän, koska tavoitteenani oli kartoittaa eri valmentajan ominaisuuksien merkitystä useamman kymmenen eri asiakkaan näkökulmasta. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla pystyn keräämään ja analysoimaan tietoa koko perusjoukosta eli CrossFit Hämeenlinnan jäsenistä suhteellisen helposti verrattuna laadulliseen tutkimukseen. Tutkimuksen perusjoukon muodostavat salin 232 (10.1.2020) aktiivista jäsentä, jotka ovat iältään 17–63-vuotiaita (Lind 10.1.2021). Aktiivisilla jäsenillä tarkoitetaan asiakkaita, jotka maksavat kuukausittain salin palveluiden käyttämisestä eli salilla harjoittelusta ja ohjatuille tunneille osallistumisesta. Koska tutkimuksen perusjoukon muodostajat kaikki salin jäsenet, kyseessä on kokonaistutkimus. Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus pyrkii kuvaamaan ja selittämään tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä järjestelmällisesti havaintojen avulla. Tutkimuskysymyksiin saadaan numeerisia vastauksia ja tulokset voidaan esittää taulukoiden ja kuvioiden avulla (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 121–122.)

6.2 Kyselylomakkeen laadinta

Toteutin tutkimuksen sähköisen kyselylomakkeen avulla, koska sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto, jossa suurelta määrältä ihmisiä voidaan kysyä samoja asioita. Vastauskynnyksen minimoimiseksi tavoitteenani oli tehdä helposti ja nopeasti täytettävä kysely, jonka takia valitsin kyselyyn vain muutaman kysymyksen sekä valmiit vastausvaihtoehdot. Vastaajien oli vastattava kaikkiin kyselyssä mukana olleisiin kysymyksiin.

Päätin aloittaa kyselyn selvittämällä, kuinka kauan vastaajat ovat harrastaneet CrossFittia, jotta saimme käsityksen siitä minkä verran kokemusta vastaajilla on CrossFitin harrastamisesta. Kyselyn toinen kohta pyrkii vastaamaan tutkimuskysymykseen ”Miten tärkeänä asiakkaat pitävät valmentajan urheilu- ja lajiosaamista?” ja kolmas kohta tutkimuskysymykseen ”Miten tärkeänä asiakkaat pitävät valmentajan positiivista läsnäoloa ja asennetta?” Viimeinen kohta kyselylomakkeesta pyrkii selvittämään, nouseeko viiden tärkeimmän ominaisuuden joukkoon valmentajan ur-

heilu- ja lajiosaamiseen tai läsnäoloon ja asenteeseen liittyvät tekijät enemmän esille. Toisin sanoen saan vastauksen kolmanteen tutkimuskysymykseeni ”Onko valmentajan urheilu- ja lajiosaamisella vai positiivisella läsnäololla ja asenteella suurempi merkitys asiakkaiden saamaan valmennuskokemukseen CrossFit-tunnilla?” Samalla pystyn vertailemaan, onko tärkeimmäksi listatuttujen asioiden tulokset yhdenmukaisia kyselyn kohtien 2. ja 3. tutkimustulosten kanssa. Kysymällä useammalla kysymyksellä samaa asiaa lisään tulosten luotettavuutta. Tutkimuksessa käytetty kyselylomake löytyy opinnäytetyön lopusta liitteenä.

Koska kyselyssä käytetyt muuttujat valmentajan ominaisuuksista perustuvat tiedonhaun aikana lukemaani ja keräämäni kirjallisuuteen hyvän valmentajan ominaisuuksista, tutkimuksen hypoteesina on, että kaikkia muuttujia pidetään vähintään aika tärkeinä. Valmentajan urheilu- ja lajiosaamisen osiossa on eriteltynä opettamiseen, näkemiseen, korjaamiseen, ryhmänhallintaan ja havainnolliseen esittämiseen liittyviä tekijöitä, jotka on mainittu hyvän CrossFit-valmentajan ominaisuuksina CrossFit-valmentajan koulutusoppaassa. Myös Chelludurain ja Salehin (1980) tutkimuksen mukaan valmentajan odotetaan osaavan opettaa urheilijalle lajissa tarvittavat taidot, tekniikat ja taktiikat, joiden avulla urheilija pystyy saavuttamaan maksimaalisen fyysisen potentiaallinsa. Valmentajan positiivinen läsnäolo ja asenne kuuluu myös tehokkaan CrossFit-valmentajan ominaisuuksiin, mikä sisältää innostamiskyvyn, positiivisen treeniympäristön luomisen, asiakkaiden tasapuolisen kohtelun, aidon halun parantaa asiakkaiden suorituskykyä ja intohimon työtä kohtaan. (Glassman 2002a, 145). Näiden ominaisuuksien lisäksi valmentajan itsevarmuutta ja hyviä kommunikaatiotaitoja pidetään hyvinä valmentajan piirteinä (Lara-Bercial & Mallet 2016, 305). Koska oletuksena on, että kaikkia ominaisuuksia pidetään edes vähän tärkeinä, tutkimuksen tarkoituksena on selvittää enemmänkin sitä, nouseeko jotkin tekijät erityisesti esille nimenomaan CrossFit-tuntien valmennuksessa.

Kyselyn kysymykset olivat suljettuja kysymyksiä eli ne sisälsivät valmiit vastausvaihtoehdot, joista kyselyyn vastaaja valitsi parhaiten sopivamman. Suljettuihin kysymyksiin vastaaminen on nopeaa ja tulosten tilastollinen käsittely on helppoa, mutta niiden haittana on kuitenkin se, että vastaukset voidaan antaa harkitsematta, jokin vaihtoehto saattaa puuttua ja vaihtoehdot sekä niiden esittämisjärjestys voivat johdatella vastaajaa. Vastausvaihtoehtojen luomisessa käytin hyödyksi Likertin asteikkoa, jossa vastaaja voi ilmaista oman mielipiteensä 4-portaisen järjestysasteikon avulla. Asteikon toinen ääripää oli ”ei ollenkaan tärkeää” ja toinen ääripää ”todella tärkeää”. Keskellä järjestysasteikossa olivat vaihtoehdot ”ei kovin tärkeää” ja ”aika tärkeää”. Mielipide-

tiedosteluissa, joissa esitetään useita suljettujen kysymysten muodossa esitettyjä väittämiä, voidaan tämän kaltaisten asenneasteikoiden avulla saada paljon tietoa vähään tilaan. (Heikkilä 2014, 49–51.)

Kyselyn ideoinnin jälkeen loin sähköisen kyselylomakkeen Google Forms -palvelun avulla. Ennen kyselyn virallista julkaisemista lähetin kyselylomakkeen testattavaksi muutamalle luokkakaverilleni sekä toimeksiantajalle. Tarkoituksena oli saada tietoa siitä, kuinka kauan lomakkeen täyttämiseen kuluu aikaa, ovatko kysymykset helposti ymmärrettävässä muodossa ja saanko vastaukset kysymyksiin selkeästi analysoitavassa muodossa tai onko kyselylomakkeessa muita kehitystä vaativia kohtia. Kysely vaikutti testausvaiheessa toimivalta kaikkien osapuolten mielestä, eikä siihen tarvinnut tehdä muutoksia.

6.3 Tutkimuksen toteutus

Linkki sähköiseen kyselylomakkeeseen julkaistiin CrossFit Hämeenlinnan asiakkaiden saataville WODconnect-sovelluksen ilmoitustaululle 17.12.2020. WODconnect-sovellus on kaikkien salin jäsenten käyttämä sovellus, jossa julkaistaan päivän harjoitukset asiakkaiden nähtäville sekä tiedotetaan salin jäseniä koskevista asioista. Lisäksi asiakkaat voivat kirjata omia treenituloksiaan kyseiseen sovellukseen ja julkaista ne halutessaan muiden nähtäville. Kyselyyn vastaamisesta tiedotettiin myös CrossFit Hämeenlinnan jäsenten suljetussa Facebook ryhmässä. Facebook ryhmässä ei kuitenkaan julkaistu linkkiä kyselyyn, sillä ryhmässä on myös salin vanhoja jäseniä mukana. Vastausaikaa kyselyyn piti olla alun perin vuoden loppuun asti, mutta sitä pidennettiin vähäisen vastausmäärän vuoksi 9.1.2021 asti.

Aluksi kyselylomake vaati kirjautumista Google-tilille, sillä tämä olisi varmistanut sen, että jokainen voisi vastata kyselyyn vain kerran. Kuitenkin tämä ominaisuus poistettiin samalla kun vastausaikaa kyselyyn pidennettiin, sillä toimeksiantajalle oli tullut palautetta, jonka mukaan kaikilla jäsenillä ei ollut Google tiliä, eikä he pelkän kyselyn takia halunneet tehdä tiliä, minkä takia he eivät pystyneet vastaamaan kyselyyn. Jotta kyselyn vastausmäärä saatiin suuremmaksi, päädyimme poistamaan Google tilille kirjautumisen, sillä riski siihen, että salin jäsenet täyttäisivät kyselyn useampaan otteeseen, on suhteellisen pieni verrattuna suuremmasta vastausmäärästä saatavaan hyötyyn. Lähes puolet vastauksista tulikin vastausajan pidentämisen jälkeen, joten muutos oli hyödyllinen. Kyselyyn vastaamisesta muistutettiin useampaan otteeseen vastausajan

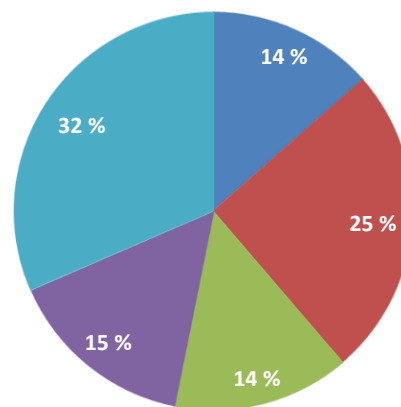
aikana WODconect sovelluksen ilmoitustaululla ja salin Facebook sivuilla, jotta salin jäsenet huomasivat ja muistaisivat vastata kyselyyn.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa käydään läpi tutkimuksesta saadut tulokset tutkimusongelmittain. CrossFit Hämeenlinnan nykyisille asiakkaille suunnattuun kyselyyn vastasi 111 henkilöä eli 48 % salin 232:sta aktiivisesta jäsenestä. Jokaiseen kysymykseen tuli saman verran vastauksia, sillä vastaaminen jokaiseen kysymykseen oli välttämätöntä. Vastaajista 32 % oli harrastanut CrossFittia 5 vuotta tai enemmän, 15 % 3-4 vuotta, 14 % 2-3 vuotta, 25 % 1-2 vuotta ja 14 % 0-1 vuotta. Kuviosta 4 näemme, miten CrossFitin harrastusvuodet ovat jakaantuneet vastaajien kesken eli kuinka paljon vastaajilla on kokemusta CrossFitin harrastamisesta.

HARRASTUSVUODET

■ 0-1 vuotta ■ 1-2 vuotta ■ 2-3 vuotta ■ 3-4 vuotta ■ 5 vuotta tai enemmän



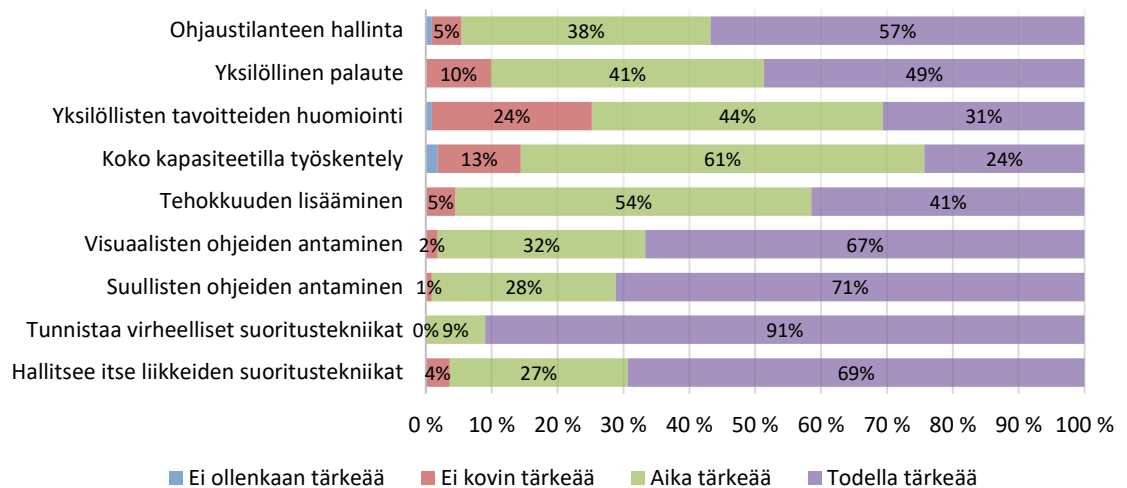
KUVIO 4: Kuinka kauan vastaajat ovat harrastaneet CrossFittia.

7.1 Valmentajan urheilu- ja lajiosaaminen

Tutkimuksen ensimmäinen kysymys pyrki selvittämään, miten tärkeänä valmentajan urheilu- ja lajiosaamisen eri osa-alueita pidetään. 91 % kyselyyn vastanneista (n=111) pitivät todella tärkeänä ja loput aika tärkeänä sitä, että valmentaja tunnistaa liikkeiden virheelliset suoritustekniikat. Vastaajista 71 % pitivät valmentajan kykyä antaa selkeät suulliset ohjeet todella tärkeänä ja loput vastaajista yhtä lukuun ottamatta aika tärkeänä. 69 % vastaajista pitivät todella tärkeänä ja 27 % aika tärkeänä sitä, että valmentaja hallitsee itse liikkeiden suoritustekniikat. 4 % vastaajista eivät pitäneet tätä kovin tärkeänä. 67 % vastaajista, pitivät valmentajan kykyä antaa visuaaliset ohjeet mallisuorituksen näyttämällä todella tärkeänä ja loput kahta vastaajaa lukuun ottamatta

aika tärkeänä. Viimeinen valmentajan urheilu- ja lajiosaamiseen liittyvä ominaisuus, jota yli puolet vastanneista pitivät todella tärkeänä, oli ohjaustilanteen hallitseminen sujuvasti. 57 % vastanneista pitivät sitä todella tärkeänä, 38 % aika tärkeänä, 5 % ei kovin tärkeänä ja 1 % ei ollenkaan tärkeänä (KUVIO 5).

VALMENTAJAN URHEILU- JA LAJIOSAAMINEN



KUVIO 5: Valmentajan urheilu- ja lajiosaamiseen liittyvien osa-alueiden tärkeys vastaajien mielestä.

Vastaajista 41 % pitivät todella tärkeänä ja 54 % aika tärkeänä, että valmentaja kykenee kertomaan, miten urheilija saa suorituksesta entistä tehokkaamman. Loput 5 % vastaajista eivät pitäneet ominaisuutta kovin tärkeänä. 49 % vastaajista pitivät yksilöllisen palautteen antamista tunneilla todella tärkeää ja 41 % aika tärkeää. 10 % vastaajista vastasivat, ettei yksilöllisen palautteen saaminen ole kovin tärkeää, mutta kukaan ei pitänyt ominaisuutta lainkaan tärkeänä. Vain 24 % vastaajista pitivät todella tärkeänä sitä, että valmentajalla on kyky nähdä, työskenteleekö valmentettava koko kapasiteetillaan. Kuitenkin 61 % vastaajista pitivät sitä aika tärkeänä, 13 % ei kovin tärkeänä ja 2 % ei ollenkaan tärkeänä. Yksilöllisten tavoitteiden huomiointi oli 31 % vastaajan mielestä todella tärkeää ja 44 % vastaajan mielestä aika tärkeää. 24 % vastaajista ei pitänyt yksilöllisten tavoitteiden huomiointia kovin tärkeänä ja 1 % ei ollenkaan tärkeänä.

Selvästi suurin osa vastaajista pitivät kaikkia valmentajan urheilu- ja lajiosaamiseen liittyviä osa-alueita vähintään aika tärkeinä, kuten taulukosta 4 nähdään. Kaikki vastaajista pitivät vähintään aika tärkeänä sitä, että valmentaja tunnistaa virheelliset suoritustekniikat. 99 % vastaajista pitivät valmentajan kykyä antaa suulliset ohjeet ja 98 % valmentajan kykyä antaa visuaaliset ohjeet vä-

hintään aika tärkeänä. Vastaajista 96 % pitivät aika tärkeänä tai todella tärkeänä sitä, että valmentaja hallitsee itse liikkeiden suoritustekniikat. Valmentajan kyky kertoa, miten suorituksesta saa entistä tehokkaamman ja ohjaustilanteen sujuva hallitseminen olivat 95 % vastaajan mielestä vähintään aika tärkeitä ominaisuuksia. 90 % kyselyn vastanneista pitivät aika tärkeänä tai todella tärkeänä sitä, että valmentaja antaa yksilöllistä palautetta ja 86 % sitä, että valmentajalla on kyky nähdä, työskenteleekö asiakas koko kapasiteetillaan. Vähiten tärkeimpänä valmentajan urheilu- ja lajiosaamisen kuuluvana ominaisuutena pidettiin ensimmäisen kysymyksen perusteella sitä, että valmentaja ottaa valmennuksessaan huomioon jokaisen yksilölliset tavoitteet, mutta silti suurin osa, eli 75 % vastaajista, pitivät tätä ominaisuutta vähintään aika tärkeänä.

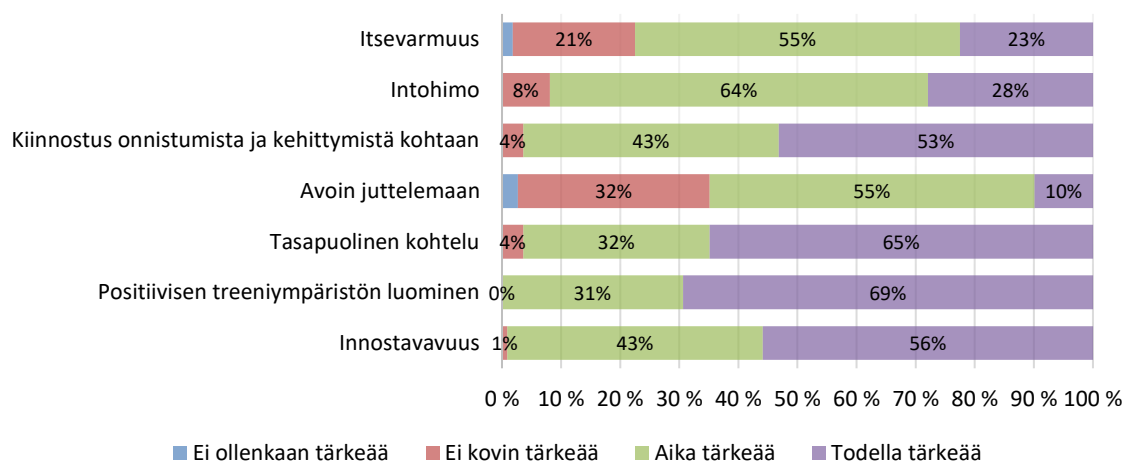
<i>Valmentajan urheilu- ja lajiosaaminen</i>	%
<i>Valmentaja tunnistaa virheelliset suoritustekniikat</i>	100 %
<i>Valmentaja osaa antaa suullisesti selkeästi ohjeet liikkeiden suorittamiseen</i>	99 %
<i>Valmentaja osaa antaa ohjeita visuaalisesti näyttämällä mallisuorituksen liikkeistä</i>	98 %
<i>Valmentaja hallitsee itse oikeaoppisesti liikkeiden suoritustekniikat</i>	96 %
<i>Valmentaja kykenee kertomaan, miten saat suorituksesta entistä tehokkaamman (ts. pystyt vähemmällä ponnistelulla tekemään enemmän toistoja tai menemään lujempaa)</i>	95 %
<i>Valmentaja hallitsee ohjaustilanteen sujuvasti (esim. ajan-, välineiden- ja tilankäyttö)</i>	95 %
<i>Valmentaja antaa yksilöllistä palautetta tunnin aikana</i>	90 %
<i>Valmentajalla on kyky nähdä, työskenteleekö koko kapasiteetillasi (ts. voisitko tehdä liikkeet entistä nopeammin tai suuremmilla kuromilla)</i>	86 %
<i>Valmentaja ottaa valmennuksessa huomioon jokaisen yksilölliset tavoitteet eli sen, harrastetaanko CrossFittia esim. hyvinvointia parantaakseen vai tavoitteellisemmin esim. kilpailuihin tähdäten</i>	75 %
<i>Yhteensä</i>	100 %

TAULUKKO 4: Kuinka suuri osa vastaajista pitävät kyselyssä mainittuja eri valmentajan urheilu- ja lajiosaamiseen liittyviä osa-alueita aika tärkeinä tai todella tärkeinä.

7.2 Valmentajan läsnäolo ja asenne

Tutkimuksen toinen kysymys pyrki selvittämään, miten tärkeänä vastaajat pitivät valmentajan läsnäoloon ja asenteeseen liittyviä osa-alueita. Valmentajan läsnäoloon ja asenteeseen liittyvistä ominaisuuksista tärkeänä pidettiin erityisesti sitä, että valmentaja luo positiivisen treeniympäristön omalla toiminnallaan, sillä se oli ainoa osa-alue, jota kaikki vastaajista pitivät vähintään aika tärkeänä ja 69 % todella tärkeänä. Asiakkaiden tasapuolinen kohtelu oli 65 % vastaajan mielestä todella tärkeää ja 32 % vastaajan mielestä aika tärkeää. Vastaajista 4 % ei pidä tasapuolista kohtelua kovin tärkeänä. 56 % vastaajista pitää todella tärkeänä ja 43 % aika tärkeänä sitä, että valmentaja on innostava. Vain 1 % ei pidä valmentajan innostavuutta kovin tärkeänä eikä kukaan vastaajista pidä sitä lainkaan tärkeänä. 53 % vastaajista pitivät todella tärkeänä, että valmentajasta huokuu aito kiinnostus asiakkaiden onnistumista ja kehittymistä kohtaan. 43 % pitivät kyseistä ominaisuutta aika tärkeänä ja loput 4 % vastaajista ei kovin tärkeänä (KUVIO 6).

VALMENTAJAN LÄSNÄOLO JA ASENNE



KUVIO 6: Valmentajan läsnäoloon ja asenteeseen liittyvien osa-alueiden tärkeys vastaajien mielestä.

Vain alle kolmasosa vastaajista pitivät todella tärkeänä valmentajasta huokuva intohimoa, itsevarmuutta ja avoimuutta jutella asiakkaiden kanssa. Valmentajasta huokuva intohimo työtä kohtaan oli 28 % vastaajan mielestä todella tärkeää, 64 % mielestä aika tärkeää ja lopun 8 % mielestä ei kovin tärkeää. 55 % vastaajista pitivät aika tärkeänä ja 23 % todella tärkeänä sitä, että valmentaja on olemukseltaan itsevarma, mutta 21 % vastaajista ei pitänyt kovin tärkeänä ja 2 %

ei lainkaan tärkeänä valmentajasta huokuva itsevarmuutta. Vain 10 % vastaajista pitivät todella tärkeänä sitä, että valmentaja kyselee asiakkaiden kuulumisia ja on valmis juttelemaan asiakkaiden kanssa myös harjoituksen ulkopuolella, mutta silti yli puolet (55 %) vastaajista pitivät kyseistä ominaisuutta aika tärkeänä. Valmentajan avoimuus jutella asiakkaiden kanssa ei 32 % vastaajan mielestä ollut kovin tärkeää ja 3 % mielestä ei lainkaan tärkeänä.

Reilusti yli puolet vastanneista pitivät kaikkia valmentajan läsnäoloon ja asenteeseen liittyviä ominaisuuksia vähintään aika tärkeänä (TAULUKKO 5). Kaikki kyselyyn vastanneista pitivät vähintään aika tärkeänä sitä, että valmentaja luo positiivisen treeniympäristön omalla toiminnallaan. Yhtä lukuun ottamatta kaikki vastasivat myös sen, että valmentaja on innostava, olevan aika tärkeää tai todella tärkeää. 96 % vastaajista pitivät vähintään aika tärkeänä sitä, että valmentaja kohtelee asiakkaita tasapuolisesti ja valmentajasta huokuu aito kiinnostus asiakkaiden onnistumista ja kehittymistä kohtaan. Valmentajasta huokuva intohimo työtä kohtaan oli 92 % vastaajan mielestä vähintään aika tärkeää ja 77 % vastaajista pitivät aika tärkeänä tai todella tärkeänä sitä, että valmentaja on olemukseltaan itsevarma. Vähiten tärkein valmentajan läsnäoloon ja asenteeseen kuuluva ominaisuus toisen kysymyksen vastausten perusteella oli valmentajan avoimuus jutella asiakkaille harjoituksen ulkopuolella, sillä vain 65 % vastaajista pitivät kyseistä ominaisuutta vähintään aika tärkeänä.

<i>Valmentajan läsnäolo ja asenne</i>	<i>%</i>
<i>Valmentaja luo positiivisen treeniympäristön omalla toiminnallaan</i>	100 %
<i>Valmentaja on innostava</i>	99 %
<i>Valmentaja kohtelee asiakkaita tasapuolisesti</i>	96 %
<i>Valmentajasta huokuu aito kiinnostus asiakkaiden onnistumista ja kehittymistä kohtaan</i>	96 %
<i>Valmentajasta huokuu intohimo työtä kohtaan</i>	92 %
<i>Valmentaja on olemukseltaan itsevarma</i>	77 %
<i>Valmentaja kyselee kuulumisia ja on avoin juttelemaan asiakkaiden kanssa myös harjoituksen ulkopuolella</i>	65 %
<i>Yhteensä</i>	100 %

TAULUKKO 5: Kuinka suuri osa vastaajista pitävät kyselyssä mainittuja eri valmentajan läsnäoloon ja asenteeseen liittyviä osa-alueita aika tärkeinä tai todella tärkeinä.

7.3 Valmentajan tärkeimmät ominaisuudet

Kyselyn viimeisessä osiossa vastaajia pyydettiin valitsemaan kaikista valmentajan urheilu- ja lajiosaamiseen sekä läsnäoloon ja asenteen kuuluvista osa-alueista viisi tärkeintä. Yhteensä vastausvaihtoehtoja molemmat kategoriat mukaan lukien oli 16, jotka ovat lueteltuna alla olevassa taulukossa tulosten yhteydessä (TAULUKKO 6). Tarkoituksena oli selvittää, nouseeko viiden tärkeimmän ominaisuuden joukkoon valmentajan urheilu- ja lajiosaamiseen tai läsnäoloon ja asenteeseen liittyvät tekijät enemmän esille. Lisäksi pyrin kysymyksen avulla selvittämään ovatko vastaukset yhdenmukaisia edellä esitettyjen kysymysten kanssa.

90 % vastaajista (n=111) valitsivat viiden tärkeimmän ominaisuuden joukkoon valmentajan kyvyn tunnistaa liikkeiden virheelliset suoritustekniikat. Toiseksi eniten tärkeimpien ominaisuuksien joukkoon valittiin valmentajan kyky antaa ohjeita visuaalisesti, jonka 60 % vastaajista valitsi. 54 % vastaajista kokee, että tärkeimpiin valmentajan ominaisuuksiin lukeutuu se, että valmentaja hallitsee itse liikkeiden suoritustekniikat ja että valmentaja luo positiivisen treeniympäristön omalla toiminnallaan. Lähes puolet vastaajista (49 %) pitävät tärkeimpien ominaisuuksien joukossa sitä, että valmentaja antaa yksilöllistä palautetta tunnin aikana. Edellä luetellut viisi valmentajan ominaisuutta valittiin selkeästi useimmiten viiden tärkeimmän osa-alueen joukkoon, sillä muita vaihtoehtoja valitsivat vain alle 36 % kaikista kyselyyn vastanneista henkilöistä.

Viiden tärkeimmän ominaisuuden joukkoon 35 % vastaajista valitsivat valmentajan kyvyn antaa selkeät ohjeet suullisesti ja 32 % sen, että valmentajasta huokuu aito kiinnostus asiakkaiden onnistumista ja kehittymistä kohtaan. 24 % vastaajista valitsivat tärkeimpien valmentajan ominaisuuksien joukkoon sen, että valmentaja ottaa valmennuksessaan huomioon jokaisen yksilölliset tavoitteet. 22 % vastaajista valitsi valmentajan innostavuuden tärkeimpien ominaisuuksien joukkoon ja 20 % vastaajista sen, että valmentaja kykenee kertomaan, miten asiakas saa suorituksesta entistä tehokkaamman. 16 % vastaajista pitivät valmentajan kykyä nähdä, työskenteleekö hän koko kapasiteetillaan viiden tärkeimmän ominaisuuden joukossa ja lähes yhtä moni (14 %) sitä, että valmentaja hallitsee ohjaustilanteen sujuvasti. Vain 5 % vastaajista valitsivat tärkeimpien ominaisuuksien joukkoon sen, että valmentaja kyselee kuulumisia ja on avoin juttelemaan myös harjoituksen ulkopuolella asiakkaiden kanssa. Vähiten tärkeimpien valmentajan ominaisuuksien listalle valittiin valmentajasta huokuva intohimo (4 %) ja valmentajasta huokuva itsevarmuus (2 %).

Valmentajan ominaisuudet	Vastaajat	%
<i>Valmentaja tunnistaa virheelliset suoritustekniikat</i>	100	90 %
<i>Valmentaja osaa antaa ohjeita visuaalisesti näyttämällä mallisuorituksen liikkeistä</i>	67	60 %
<i>Valmentaja hallitsee itse oikeaoppisesti liikkeiden suoritustekniikat</i>	60	54 %
<i>Valmentaja luo positiivisen treeniympäristön omalla toiminnallaan</i>	60	54 %
<i>Valmentaja antaa yksilöllistä palautetta tunnin aikana</i>	54	49 %
<i>Valmentaja antaa suullisesti selkeät ohjeet liikkeiden suorittamiseen</i>	38	35 %
<i>Valmentajasta huokuu aito kiinnostus asiakkaiden onnistumista ja kehittymistä kohtaan</i>	36	32 %
<i>Valmentaja ottaa valmennuksessa huomioon jokaisen yksilölliset tavoitteet eli sen, harrastetaanko CrossFittia esim. hyvinvointia parantaakseen vai tavoitteellisemmin esim. kilpailuihin tähdäten</i>	26	24 %
<i>Valmentaja kohtelee asiakkaita tasapuolisesti</i>	25	23 %
<i>Valmentaja on innostava</i>	24	22 %
<i>Valmentaja kykenee kertomaan, miten saat suorituksesta entistä tehokkaamman (ts. pystyt vähemmällä ponnistelulla tekemään enemmän toistoja tai menemään lujempaa)</i>	22	20 %
<i>Valmentajalla on kyky nähdä, työskenteletkö koko kapasiteettillasi (ts. voisitko tehdä liikkeet entistä nopeammin tai suuremmilla kuromilla)</i>	17	16 %
<i>Valmentaja hallitsee ohjaustilanteen sujuvasti (esim. ajan-, välineiden- ja tilankäyttö)</i>	15	14 %
<i>Valmentaja kyselee kuulumisia ja on avoin juttelemaan asiakkaiden kanssa myös harjoituksen ulkopuolella</i>	5	5 %
<i>Valmentajasta huokuu intohimo työtä kohtaan</i>	4	4 %
<i>Valmentaja on olemukseltaan itsevarma</i>	2	2 %
Vastaajien määrä yhteensä	111	100 %

TAULUKKO 6: Mitkä valmentajan ominaisuudet on valittu useimmiten viiden tärkeimmän ominaisuuden joukkoon. Taulukossa on sinisellä valmentajan urheilu- ja lajiosaamiseen kuuluvat osa-alueet ja oranssilla läsnäoloon ja asenteeseen kuuluvat osa-alueet.

Koska Google Forms ohjelman avulla ei pystynyt luoda monivalintakysymystä, jossa vastausten määrä on rajattu, riskinä oli, että vastaajat valitsevat joko liikaa tai liian vähän vaihtoehtoja, vaikka ohjeissa pyydetään valitsemaan viisi tärkeintä valmentajan ominaisuutta. Tämän takia yksi vastaajista oli valinnut kahdeksan ominaisuutta 16 vaihtoehdosta ja neljä henkilöä oli valinnut vain

neljä ominaisuutta. Otin kuitenkin kaikki tällaiset vastaukset huomioon, sillä ajattelin, että niillä ei ole suurta negatiivista vaikutusta tulosten luotettavuuteen.

8 POHDINTA

Tässä luvussa tarkastellaan ja analysoidaan tarkemmin tutkimuksessa saatuja tuloksia. Lisäksi arvioin tutkimuksen luotettavuutta sekä koko opinnäytetyöprosessin onnistumista. Esitän myös mahdolliset kehittämis- ja jatkotutkimusideat sekä pohdin oman ammatillisen osaamisen kehittymistä opinnäytetyöprosessin aikana.

8.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitä valmentajan ominaisuuksia ohjatuille CrossFit-tunneille osallistuvat asiakkaat pitävät tärkeinä, ja nouseeko valmentajan urheilu- ja lajiosaamiseen tai läsnäoloon ja asenteeseen liittyvät tekijät enemmän esille. Aikaisemmin ei ole tehty vastaavanlaisia tutkimuksia CrossFit-valmennuksesta, minkä takia opinnäytetyössä tuli hyödyntää muihin urheilulajeihin soveltuvaa tietoa valmentamisesta. Aikaisemmat CrossFit-aiheiset tutkimukset käsittelevät laajalti harjoittelusta saatavia hyötyjä ja siihen kuuluvia loukkaantumisriskejä.

Tämän opinnäytetyön tutkimustulosten pohjalta opinnäytetyön toimeksiantaja, CrossFit Hämeenlinna, sekä muut CrossFit-salit voivat kehittää omaa valmennustoimintaansa. Tutkimuksen kohteena oli CrossFit Hämeenlinnan asiakkaat, joten tutkimustulokset kertovan nimenomaan siitä, millaista valmennusta asiakkaat kaipaavat. Opinnäytetyön avulla voidaan kehittää salin tarjoamaa valmennuspalvelua ja sitä kautta ylläpitää sekä parantaa asiakastyytyvää ohjatuilla tunneilla. Käytännössä tutkimustuloksia aiotaan hyödyntää henkilökunnan kouluttamisessa sekä uusien valmentajien rekrytoinnissa.

Tämän tutkimuksen perusteella CrossFit-tuntivalmentajan urheilu- ja lajiosaaminen on hieman merkittävämmässä roolissa kuin läsnäoloon ja asenteeseen liittyvät tekijät. Tutkimuksen hypoteesina oli, että kaikkia kyselyssä mukana olleita valmentajan ominaisuuksia pidetään vähintään aika tärkeinä, mikä osoittautui todeksi tämän tutkimuksen perusteella. Valmentajan urheilu- ja lajiosaamisen osiossa oli eriteltynä opettamiseen, näkemiseen, korjaamiseen, ryhmänhallintaan ja havainnolliseen esittämiseen liittyviä tekijöitä, jotka on mainittu hyvän CrossFit-valmentajan ominaisuuksina CrossFit-valmentajan koulutusoppaassa. Tämä tutkimus osoittaa, että asiakkaat pitävät tärkeinä samoja valmentajan taitoja, joiden oppimiseen CrossFit-valmentajan koulutuksessa kiinnitetään huomiota. Erityisen tärkeänä valmentajan ominaisuutena pidetään sitä, että valmentaja tunnistaa virheelliset suoritustekniikat, sillä yhteensä 111 vastaajasta 101 vastaajaa

piti kyseistä ominaisuutta todella tärkeänä ja loput aika tärkeänä. Lisäksi 100 vastaajaa listasi virheellisten suoritustekniikoiden tunnistamisen viiden tärkeimmän ominaisuuden joukkoon, kun taas seuraavaksi eniten viiden tärkeimmän ominaisuuden joukkoon valittu valmentajan ominaisuus oli vain 67 vastaajan valitsema.

Virheellisten suoritustekniikoiden tunnistamisen lisäksi reilusti yli puolet kyselyyn vastanneista pitivät todella tärkeänä, että valmentaja hallitsee itse liikkeiden suoritustekniikat ja että valmentaja osaa antaa selkeät suulliset sekä visuaaliset ohjeet liikkeiden suorittamiseen. Myös kaikkia muita kyselyssä mainittuja valmentajan urheilu- ja lajiosaamisen osa-alueita pidetään tärkeänä, sillä yli 75 % vastaajista pitivät vähintään aika tärkeänä kaikkia kyselyssä mukana olleita valmentajan urheilu- ja lajiosaamiseen liittyviä osa-alueita. Chelludurain ja Salehin (1980) tutkimuksen mukaan valmentajan odotetaan osaavan opettaa urheilijalle lajissa tarvittavat taidot, tekniikat ja taktiikat, joiden avulla urheilija pystyy saavuttamaan maksimaalisen fyysisen potentiaalinsa, mikä tukee tämän tutkimuksen tuloksia.

Taito opettaa heijastaa valmentajan tietämystä oikeista liikemalleista ja näkeminen kykyä erottaa mallit reaaliajassa, minkä takia valmentajan kyky ohjeistaa urheilijaa kohti parempaa suoritusmallia on riippuvainen opettamisen ja näkemisen kyvyistä (CrossFit Inc 2020, 16). Koska suorituskyydyn parantaminen on riippuvainen virheellisten ja tehottomien tekniikoiden tunnistamisesta, ei ole yllätys, että tämän tutkimuksen mukaan valmentajan tärkein ominaisuus on virheellisten suoritustekniikoiden tunnistaminen. Jotta valmentaja pystyy antamaan vinkkejä parempaan suoritukseen tunnistettuaan virheelliset suoritustekniikat, hänen tulee antaa urheilijalle palautetta suorituksesta suullisten ja visuaalisten ohjeiden avulla. Näin ollen on loogista, että asiakkaat pitävät tärkeänä selkeiden ohjeiden antamista ja yksilöllisen palautteen saamista. Se, että valmentaja hallitsee itse oikeaoppisesti liikkeet, mahdollistaa mallisuorituksen näyttämisen ohjeistuksessa ja palautteen annossa, mutta myös viestittää valmentajan kokemusta siitä, mitä hän opettaa.

CrossFit-valmentajan koulutusoppaan mukaan valmentajan positiivinen läsnäolo ja asenne kuuluvat hyvän valmentajan ominaisuuksiin. Läsnäololla ja asenteella tarkoitetaan sitä, että valmentaja luo positiivisen ja mielenkiintoisen oppimisympäristön, hän on empaattinen ja hänellä on hyvät välit asiakkaiden kanssa. Se koostuu myös hyvistä vuorovaikutustaidoista sekä vilpittömästä intohimosta palveluun ja asiakkaiden onnistumiseen. (CrossFit Inc 2020, 20–21.) Tämän tutkimuksen mukaan suurin osa asiakkaista pitää kaikkia valmentajan läsnäoloa ja asenteeseen liittyviä ominaisuuksia, jotka olivat mainittuna kyselyssä, vähintään aika tärkeinä. Erityisen tärkeänä pidetään positiivisen treeniympäristön luomista, sillä kaikki vastaajat pitivät sitä vähintään aika

tärkeänä ja 69 % todella tärkeänä. Myös asiakkaiden tasapuolinen kohtelu sekä aito kiinnostus asiakkaiden onnistumista ja kehittymistä kohtaan koetaan tärkeäksi. Lisäksi yli puolet vastaajista pitävät todella tärkeänä sitä, että valmentaja on innostava.

Valmentajan avoimuus jutella asiakkaiden kanssa myös harjoituksen ulkopuolella ja kysellä heidän kuulumisiaan oli tutkimuksen mukaan yksi vähiten merkittävimmistä valmentajan piirteistä. Valmentajan olisi kuitenkin hyödyllistä tunnistaa, millainen mielentila asiakkaalla on päivän harjoitukseen tullessa, jotta hän osaa vaatia tai olla vaatimatta liikaa urheilijalta sekä pystyy kannustamaan häntä tilanteeseen sopivalla tavalla. Jokaisen asiakkaan kohtaaminen ja huomioiminen yksilönä syventää urheilijan ja valmentajan suhdetta ja osoittaa, että heistä välitetään. Kun asiakas on tullut salille parantamaan omaa elämänlaatuaan, onnistumisesta välittäminen voi merkitä asiakkaalle paljon enemmän kuin valmentajan tietotaito. (CrossFit Inc 2020, 21.)

Valmentajasta huokuvan intohimon ja itsevarman olemuksen merkitys ei näyttäisi olevan yhtä merkittävä kuin muiden kyselyssä olleiden valmentajan ominaisuuksien. Läsnäoloon ja asenteeseen liittyvissä ominaisuuksista on kuitenkin hyvä muistaa se, että ne ilmenevät valmentajan persoonallisuuden ja ihmissuhdetaitojen mukaan. Siksi valmentajien tulisi olla aitoja, mutta tietoisia siitä, miten he voisivat kehittää omaa osaamistaan. Etenkin uudet ohjaajat voivat olla hermostuneita tai ujoja ryhmän edessä, mutta pienillä muutoksilla, kuten katsekontaktilla, avoimella kehonkielellä ja hymyllä, ohjaaja voi kehittää esiintymistään ryhmän edessä. (CrossFit Inc 2020, 21.)

Valmentajan urheilu- ja lajiosaamiseen kuuluvia ominaisuuksia valittiin enemmän viiden tärkeimmän ominaisuuden joukkoon kuin valmentajan läsnäoloon ja asenteeseen kuuluvia ominaisuuksia. Huomattavasti tärkeimpänä pidettiin valmentajan kykyä tunnistaa virheelliset suoritustekniikat ja toiseksi tärkeimpänä valmentajan kykyä antaa ohjeita visuaalisesti näyttämällä mallisuoritukset liikkeistä. Seuraavaksi eniten viiden tärkeimmän ominaisuuden joukkoon valittiin se, että valmentaja hallitsee itse oikeaoppisesti liikkeiden suoritustekniikat. Yhtä usein tärkeimpien ominaisuuksien joukkoon valittiin valmentajan kyky luoda positiivinen treeniympäristö, joka on ainoa valmentajan läsnäoloon ja asenteeseen liittyvä ominaisuus, jota valittiin eniten viiden tärkeimmän ominaisuuden joukkoon. Viidenneksi eniten viiden tärkeimmän ominaisuuden joukkoon valittiin se, että valmentaja antaa yksilöllistä palautetta tunnin aikana, jonka valitsi 48 % eli lähes puolet vastaajista. Edellä mainitut viisi valmentajan ominaisuutta nousivat selkeästi viiden tärkeimmän ominaisuuden joukkoon, sillä vain alle 36 % vastaajista olivat valinneet muita valmennuksen osa-alueita tärkeimpien ominaisuuksien joukkoon.

Kun vertaillaan valmentajan urheilu- ja lajiosaamiseen sekä läsnäoloon ja asenteeseen liittyvien kysymysten sekä viimeisen kysymyksen vastauksia, jossa kaikki ominaisuudet on yhdistetty, huomataan muutamia eroavaisuuksia. Valmentajan kyky antaa selkeät suulliset ohjeet liikkeiden suorittamiseen sai kolmanneksi eniten todella tärkeää vastauksia valmentajan urheilu- ja lajiosaamiseen liittyvistä ominaisuuksista ja toiseksi eniten vähintään aika tärkeää vastauksia. Silti vain 35 % vastaajista valitsi kyseisen osa-alueen viiden tärkeimmän valmentajan ominaisuuden joukkoon, minkä takia suullisten ohjeiden antaminen on vasta kuudenneksi tärkein valmentajan ominaisuus viimeisen kysymyksen perusteella. Yksilöllisen palautteen antaminen sai puolestaan kuudenneksi eniten todella tärkeää (49 %) ja seitsemänneksi eniten vähintään aika tärkeää vastauksia valmentajan urheilu- ja lajiosaamisesta kysyttäessä, vaikka se on viimeisen kysymyksen perusteella viidenneksi tärkein ominaisuus kaikista valmentajan ominaisuuksista.

Ohjaustilanteen sujuva hallitseminen eli esimerkiksi ajan-, välineiden- ja tilankäytön järkevä suunnittelu ja toteutus valittiin kolmanneksi harvimmalla (15, n=111) tärkeimpien ominaisuuksien joukkoon. Silti 57 % vastaajista pitivät todella tärkeänä ja 38 % aika tärkeänä kyseistä ominaisuutta, minkä takia ohjaustilanteen hallinta sai neljänneksi eniten vähintään aika tärkeää vastauksia valmentajan urheilu- ja lajiosaamisen kategoriassa. Ensimmäisen kysymyksen tulosten perusteella ohjaustilanteen hallinta koettiin siis tärkeämmäksi kuin yksilöllisen palautteen antaminen, vaikka yksilöllinen palaute valittiin huomattavasti useammin viiden tärkeimmän ominaisuuden joukkoon. Edellä mainittuja eroavaisuuksia lukuun ottamatta tuloksissa ei ole huomattavia eroavaisuuksia kysymysten välillä, vaan tulokset ovat yhdenmukaisia.

Valmentajan eri ominaisuuksien merkitystä on selvitetty aikaisemmin suunnistajien keskuudessa saman tapaisen tutkimuksen avulla. Myös siinä urheilijat pitivät valmentajan lajiosaamista kaikista tärkeimpänä hyvien harjoitusten suunnittelun lisäksi. Lisäksi urheilijat pitivät tärkeänä positiivisen treeniympäristön ylläpitämistä (Moser 1992, 18), jota pidettiin tärkeänä myös tämän tutkimuksen perusteella. Vaikka urheilijat pitävät valmentajan urheilu- ja lajiosaamista tärkeämpänä kuin läsnäoloon ja asenteeseen liittyviä tekijöitä, on hyvä muistaa, että myös valmentajan persoonallisuuteen liittyvät tekijät ovat merkityksellisiä. Valmentajan asiantuntemus on urheilijan kehityksen kannalta tärkeää, mutta sen lisäksi valmentajalta odotetaan oikeudenmukaista ja tasarvoista toimintaa. Tärkeää on myös mukavat harjoitukset ja hyvä huumori. (Hämäläinen 2003, 50.)

8.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että otos on edustava ja tarpeeksi suuri, vastausprosentti on korkea ja kysymykset mittaavat oikeita asioita kattaen koko tutkimusongelman. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Validiteetti kertoo siitä, kuinka hyvin tutkimuksessa on onnistuttu mittaamaan juuri sitä, mitä pitikin mitata. Kyselytutkimuksessa siihen vaikuttaa eniten se, miten onnistuneita kysymykset ovat eli saadaanko niiden avulla ratkaisu tutkimusongelmiin. Validiutta on vaikea tarkastella jälkikäteen (Heikkilä 2014, 177–178.), minkä takia kiinnitin erityistä huomiota kysymysten asetteluun jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa. Mahdollisimman täsmällisellä kyselynasettelulla varmistin sen, että kyselyyn vastaajat ymmärsivät, mitä halusin heiltä kysyä ja he osasivat vastata kysymyksiin niin, että sain vastauksen tutkimusongelmiini.

Tutkimusta selkeyttääkseni jaoin käsitteet ensin kahteen isompaan kokonaisuuteen, jotka olivat valmentajan urheilu- ja lajiosaaminen sekä läsnäolo ja asenne. Seuraavaksi jaoin nämä kaksi osaluetta vielä pienempiin osa-alueisiin, jotka avasin auki kyselyssä tekstin muodossa. Kun kyselyssä kysyttiin esimerkiksi, kuinka tärkeä on valmentajan kyky nähdä, työskenteleekö asiakas koko kapasiteetillaan, selvensin vielä kysymykseen, että kapasiteetilla tarkoitetaan sitä, että voisiko urheilija tehdä liikkeen entistä nopeammin tai suuremmalla kuormalla. Tällöin käsitteet ovat selkeitä, eikä tutkimustulokseen pitäisi vaikuttaa se, että kysymykset olisivat ymmärretty väärin. Olin kyselyn suunnittelun aikana ja ennen kyselyn julkaisua yhteydessä toimeksiantajan kanssa, joka tarkisti osaltaan, että kysymykset ovat asiakkaille ymmärrettävässä muodossa ja kysely vastaa heidän toiveisiinsa. Testauttamalla kyselyn luokkakavereillani sekä toimeksiantajan henkilöstöllä ennen sen julkaisua varmistin, että kyselyssä olevat kysymykset ovat selkeitä ja helposti ymmärrettävissä olevia.

Tutkimuksen reliabiliteetti kuvaa kykyä tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliabiliteettia voidaan arvioida mittauksen jälkeen, sillä se määritellään käytännössä kahden riippumattoman mittauksen korrelaatioksi. Tutkimus on sisäisesti reliaabeli, kun samat mittaustulokset saadaan mittaamalla sama tilastoyksikkö useampaan kertaan. (Heikkilä 2014, 178.) Tutkimuksen kyselylomakkeessa selvitin ensin erikseen valmentajan urheilu- ja lajiosaamiseen sekä läsnäoloon ja asenteeseen liittyvien ominaisuuksien tärkeyttä asenneasteikon avulla. Viimeisen kysymyksen avulla, jossa piti valita viisi tärkeintä valmentajan ominaisuutta, pystyin analysoimaan, ovatko saadut vastaukset yhteneviä edellisten kysymysten vastausten kanssa. Tutkimustulosten perusteella vastauksissa on vain pieniä eroavaisuuksia kysymysten välillä.

Ulkoinen reliabiliteetti tarkoittaa, että mittaukset ovat toistettavissa myös muissa tutkimuksissa ja tilanteissa (Heikkilä 2014, 178). Tämä sama tutkimus voitaisiin hyvin toteuttaa myös muilla CrossFit-saleilla, jolloin pystyttäisiin vertailla tulosten samankaltaisuutta ja sitä kautta tulosten luotettavuutta. Puutteellinen reliabiliteetti johtuu yleensä satunnaisvirheistä, jotka voivat aiheutua otannan pienuudesta tai mittaus- ja käsittelyvirheistä (Heikkilä 2014, 178). Google Forms sovellus antoi kyselyn vastaukset suoraan lukuina, joten tulokset oli helppo siirtää Exeliin taulukoiden ja kuvioden luontia varten. Siirtäessäni tulokset Exeliin tarkistin useampaan otteeseen, että luvut ovat varmasti oikein, jotta tulosten käsittelyssä ei tapahdu virheitä.

Systemaattiset virheet aiheuttavat yleensä sekä validiteetin että reliabiliteetin laskemista. Systemaattinen virhe syntyy jostakin aineiston keräämiseen liittyvästä tekijästä, joka pyrkii vaikuttamaan koko aineistoon samansuuntaisesti. Usein satunnaisvirheitä aiheuttavat valehtelu tai muistivirheet, mikä laskee tutkimuksen reliabiliteettia. Valehtelu voi johtua myös asioiden kaunistulusta tai vähättelystä. Tällöin ihminen vastaa enemmänkin sen mukaan, miten asiaan olisi toivottavaa suhtautua kuin sitä, miten hän todellisuudessa asiaan suhtautuu. (Heikkilä 2014, 177.) Tässä tutkimuksessa kysyttiin vastaajan mielipidettä, joten valehtelu tai muistivirheet eivät ole olennaisia. On kuitenkin mahdollista, että kyselyyn on vastattu sen mukaan, miten vastaaja ajattelee jonhonkin valmentajan ominaisuuteen suhtauduttavan eikä sen mukaan, miten tärkeänä hän asiaa todellisuudessa pitää.

Myös kato voi aiheuttaa systemaattista vääristymää tuloksiin, minkä takia kadon osuus sekä se, millaisiin ryhmiin se kohdistuu, on selvitettävä. (Heikkilä 2014, 177.) Noin puolet tutkimuksen perusjoukosta jättivät vastaamatta kyselyyn, mutta sitä, keihin kato on kohdistunut, on vaikea selvittää. Kyselyyn vastasi eniten yli 5 vuotta CrossFittia harrastaneet, mutta toimeksiantajan mukaan suurin osa salin jäsenistä ovat pitkäaikaisia harrastajia, joten ei voida sanoa, että kato olisi kohdistunut vähemmän aikaa CrossFittia harrastaneisiin henkilöihin.

Internetlomakkeiden laadinnassa tutkimuksen luotettavuuden takaamiseksi on tärkeä kiinnittää huomiota siihen, miten tutkittaville saadaan tieto tutkimuksesta, miten estetään otokseen kuulumattomien henkilöiden vastaaminen ja kuinka estää saman henkilön vastaaminen useampaan kertaan (Heikkilä 2014, 17). Linkki sähköiseen kyselylomakkeeseen jaettiin kaikille CrossFit Hämeenlinnan jäsenille heidän käyttämässä WODconnect sovelluksessa. Jakamalla kyselyn kaikille jäsenille saatiin mahdollisimman suuri otanta koko perusjoukosta ja näin ollen luotettavimmat tulokset. Kyselyyn vastaamisesta tiedotettiin myös jäsenten suljetussa Facebook ryhmässä, mutta siellä ei jaettu linkkiä kyselyyn, koska ryhmään kuuluu myös salin vanhoja jäseniä.

Alun vähäisen vastausmäärän vuoksi lisäsin kyselyn vastausaikaa ja samalla poistin kyselystä ominaisuuden, joka edellytti Google tilille kirjautumista, sillä salin asiakkaat olivat kertoneet, etteivät he pystyneet vastaamaan kyselyyn, koska heillä ei ollut Google tiliä. Lähes puolet vastauksista saatiin vasta tämän jälkeen, joten lisääjän antaminen ja kirjautumisen edellyttämisen poistaminen olivat hyödyllisiä tulosten luotettavuudelle, vaikka kirjautuminen Google tilille olisikin varmistanut sen, että jokainen pystyy vastaamaan kyselyyn vain kerran. Kuitenkin riski siitä, että kyselyä täyttäisi sama henkilö useampaan kertaan on luotettavuuden kannalta alhaisempi kuin se, että vastauksia olisi tullut puolet vähemmän. Lopulta kyselyyn vastasi 48 % salin jäsenistä eli lähes puolet tutkimuksen perusjoukosta.

8.3 Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset

Tämän opinnäytteen pohjalta voidaan tehdä useita erilaisia jatkotutkimuksia, jotka antavat lisätietoa ja lisäävät ymmärrystä saaduista tutkimustuloksista. Tiedämme tutkimuksen perusteella, että asiakkaat pitävät tärkeänä muun muassa sitä, että valmentaja tunnistaa virheelliset suorustekniikat, mutta emme suoraan tiedä esimerkiksi sitä, miksi tämä on tärkeää heidän mielestään ja mistä asiakas tietää, että valmentaja tunnistaa virheelliset tekniikat. Toisin sanoen jatkotutkimuksena olisi kiinnostavaa selvittää, kuinka hyvin asiakas tunnistaa valmentajan urheilu- ja lajiensaamiseen liittyvät taidot käytännössä ja vaikuttaako valmentajan kommunikaatiotavat ja ihmissuhdetaidot siihen, miten ammattitaitoisena häntä pidetään.

Jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää, miten valmentaja luo positiivisen ilmapiirin ja miten hän osoittaa olevansa innostava sekä kiinnostunut asiakkaiden onnistumisista ja kehittymisestä. Lisäksi olisi kiinnostavaa nähdä olisiko tutkimustulokset samanlaisia, jos tutkimus toteutettaisiin useammalla eri CrossFit-salilla, mikä lisäisi tutkimuksen luotettavuutta. Käytännön tasolle viettäessä olisi tärkeää myös tutkia, kuinka hyvin eri valmentamisen eri osa-alueet toteutuvat valmennuksessa tällä hetkellä asiakkaiden näkökulmasta. Sitä voitaisiin tutkia esimerkiksi siten, että asiakailta kysytään, kuinka hyvin tässä tutkimuksessa käytetyt valmentajan taidot ilmenevät valmentajan toiminnassa asteikolla yhdestä viiteen.

Valmentajan kokemus opettamisesta asioista ja kyky näyttää esimerkkiä lisää mahdollisesti hänen uskottavuuttaan sekä motivoi ja inspiroi asiakkaita parempiin suorituksiin ja turvallisempaan tekemiseen, sillä kyky näyttää esimerkkiä kertoo siitä, että valmentaja toimii samojen periaatteiden mukaan kuin opettaa (CrossFit Inc 2020, 21). Tätä tutkimusta voitaisiinkin kehittää kysymällä

asiakkailta, miten suuri merkitys eri valmentajan ominaisuuksilla on nimenomaan siihen, kuinka uskottavana ja motivoivana valmentajaa pidetään. Valmentaminen perustuu oppimiseen ja kehittymiseen, joten valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa löytämään hänen voimavaransa ja sisäinen motivaatio, johon oppiminen perustuu (Suomen valmentajat 2021). Siksi voisi olla aiheellista tutkia, miten valmentajan urheiluosaaminen sekä läsnäolo ja vuorovaikutustaidot vaikuttavat nimenomaan asiakkaan harjoittelumotivaatioon.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin, millainen on tehokas valmentaja valmennettavien mielestä. Moserin (1992, 18) suunnistelijoiden toteutetun tutkimuksen mukaan urheilijat pitivät tärkeämpänä valmentajan asiantuntemusta, kun taas valmentajat kokevat psykologisten tekijöiden olevan merkittävämpiä. Tässä tutkimuksessa käytetty kysely olisi voitu toteuttaa myös valmentajille, jolloin olisin pystynyt vertailemaan, eroavatko urheilijoiden ja valmentajien käsitykset hyvän valmentajan piirteistä toisistaan. Jotta valmentajat osaisivat tukea parhaalla mahdollisella tavalla urheilijoiden ja asiakkaidensa kehittymistä ja tarjoamaan mahdollisimman hyvää valmennusta, on tärkeää tutkia valmentajan merkitystä juuri urheilijan näkökulmasta.

Blomqvistin (2013, 31, 35) tutkimuksen mukaan suomalaisvalmentajat pitävät koulutusta tärkeänä valmentajana kehittymisen kannalta. Tutkimuksen mukaan käytännön valmennustyössä tapahtuu kuitenkin eniten oppimiskokemuksia, jotka kehittävät monipuolisesti valmentajien erilaisia osaamistarpeita. Kun valmentajan kehittyminen ja oppiminen mahdollistetaan valmentajan omassa toimintaympäristössä, kehittyy urheiluosaamisen lisäksi todennäköisemmin myös muut valmentajana vaadittavat taidot kuten vuorovaikutustaidot ja itsensä kehittämisen taidot. Kouluttautunut ja kokenut valmentaja osaa todennäköisesti luoda positiivisen treeniympäristön ja hyvän vuorovaikutussuhteen urheilijan kanssa (Enoksen ym 2014). Koska kokemukset valmentajana toimimisesta sekä erilaiset koulutukset ja oppimistilanteet vaikuttavat valmentajana kehittymiseen, olisi mielenkiintoista tutkia, millaisissa tilanteissa CrossFit-valmentajat ovat saaneet merkittävimmät oppimiskokemuksensa. Tämä antaisi tietoa siitä, mitkä koulutukset ovat tarpeellisia CrossFit-valmentajille. Samalla voidaan selvittää, onko lajikohtainen koulutus valmentajalla välttämätön vai voiko valmentaja olla yhtä pätevä oppiessaan lajista monen vuoden harrastuneisuuden ja oman kiinnostuksen myötä. Toisin sanoen hyvän CrossFit-valmentajan ominaisuuksia voitaisiin tulevaisuudessa selvittää valmentajan koulutuksen sekä kokemuksen perusteella.

Tässä tutkimuksessa keskityttiin nimenomaan CrossFit-tunneilla käyvien asiakkaiden mielipiteeseen hyvästä valmentajasta. Tunneille osallistuvat asiakkaat ovat pääosin terveyttä ja kuntoaan parantamaan ja ylläpitämään tulleita asiakkaita. Tavoitteellisesti korkeatasoisiin kisoihin tähtäävillä urheilijoilla, jotka eivät käy ohjatuilla tunneilla, voi mahdollisesti olla erilaiset tarpeet, joten

tutkimustuloksia ei voida suoraan yleistää heihin. CrossFitissa kisaaville urheilijoille tulisi toteuttaa kokonaan erillinen tutkimus valmentajan merkityksestä ja roolista, sillä he harjoittelevat enemmän ja eri tavalla sekä usein ilman valmentajan fyysistä läsnäoloa.

8.4 Oman ammatillisen osaamisen kehittyminen

Opinnäytetyön onnistumista voidaan tarkastella sen perusteella, miten hyvin olen onnistunut kehittämään omaa ammatillista osaamista opinnäytetyöprosessin aikana. Teoriaosuutta kirjoittaessa perehdyin CrossFit-harjoittelun periaatteisiin ja harjoittelun järkevään toteutukseen, joten sain käsityksen lajin perustiedoista ja -taidoista. Näistä tiedoista ja taidoista on varmasti hyötyä tulevaisuudessa työelämässä, kun pääsen ohjaamaan CrossFit-harjoittelua tai muuta samantapaista liikuntaa. Valmentamiseen liittyvään kirjallisuuteen perehtymällä opin hyvän valmennuksen periaatteista ja tutkimustulosten perusteella sain entistä paremman käsityksen siitä, millainen on hyvä CrossFit-valmentaja eli mihin minun tulisi kiinnittää valmentajana huomiota.

Voin tarkastella oman ammatillisen osaamisen kehittymistä ammattikorkeakoulun yhteisten kompetenssien sekä koulutuskohtaisten eli ammatillisten kompetenssien avulla. Kompetenssit tarkoittavat ammattikorkeakoulujen ja työelämän edustajien määrittelemiä valmiuksia, jotka ammattikorkeakoulusta valmistuneen tulisi hallita. Ne ovat laajoja osaamiskokonaisuuksia, jotka kuvaavat pätevyyttä, suorituspotentiaalia ja kykyä suoriutua ammattiin kuuluvista työtehtävistä. Yhteisiin osaamistavoitteisiin kuuluvat oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen ja kansainvälistymisosaaminen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.)

Kehittämällä itselleni sopivan työskentelyrytmin, jolla opinnäytetyö valmistui ajallaan sekä etsimällä tietoa kriittisesti eri lähteistä kehitin oppimisen taitoja opinnäytetyöprosessin aikana. Eettinen osaaminen vahvistui, kun otin täyden vastuun omasta työskentelystäni ja toimin opinnäytetyön eettisten periaatteiden mukaisesti. Koen kehittäneeni myös työyhteisöosaamistani, sillä opinnäytetyöprosessin aikana minun tuli olla tiiviisti yhteydessä toimeksiantajan kanssa, jotta pystyin luoda juuri heidän tarpeitaan ja toiveitaan hyödyttävän tutkimuksen. Olin tarvittaessa yhteydessä myös ohjaavaan opettajaani, mutta pääosin pyrin itsenäiseen työskentelyyn ja oman työn johtamiseen. Innovaatio-osaamiseen kuuluu kyky toteuttaa tutkimushankkeita soveltaen alan olemassa tietoja ja menetelmiä. Näin laajan tutkimuksen tekemisestä minulla ei ollut aiemmin kokemusta, mutta mielestäni selviydyin siitä hyvin ilman suurempia ongelmia. Suurin osa

käyttämästäni kirjallisuudesta oli englannin kielistä ja yksi toimeksiantajan puolen henkilöistä puhui englantia, joten pääsin käyttämään englannin kieltä ja kehittämään kansainvälistymisosaamistani.

Liikunnanohjaajan koulutuksen koulutuskohtaisin kompetensseihin kuuluvat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.). Pääsin kehittämään jonkin verran omaa liikuntaosaamistani sekä hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamistani perehtymällä CrossFit-aiheiseen kirjallisuuteen. Opinnäytetyöprosessin aikana perehdyin CrossFit-harjoittelun harjoitusmenetelmiin ja sain paremman käsityksen siitä, miten harjoittelu tulisi suunnitella viikko-, kuukausi- ja vuositasolla, jotta harjoittelu olisi terveyttä ja suorituskyyä edistävää. Tutustumalla ja perehtymällä yleisesti valmennukseen sekä erityisesti CrossFit-valmennukseen kehitin omaa pedagogista ja liikuntadidaktista osaamistani. Kirjallisuuskatsauksen ja tutkimustulosten tietojen perusteella pystyn hyödyntämään opittuja taitoja työelämässä käytännössä. Tiedostan, että minun tulee valmentajana jatkuvasti kehittää omaa urheilu- ja lajiosaamista, mutta myös läsnäoloon ja asenteeseen liittyviä osa-alueita. Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamista en päässyt opinnäytetyön aikana kehittämään, mutta näiden taitojen harjoittelua on sisältänyt koulutuksen aikaisiin kursseihin.

LÄHTEET

- Blomqvist, M. (2013.) *Valmentajana kehittyminen*. Valmennusosaamisen käsikirja 2013, 30–35.
- The Box. (2012). Origins of CrossFit. Saatavilla 13.11.2020 <https://www.theboxmag.com/training/origins-of-crossfit-9629/>
- Chelludurai, P. & Saleh, S.D. (1980). Dimensions of Leader Behavior in Sports: Deveiopment of a Leadership Scale. *Journal of Sport Psychology* (2), 34-45.
- CrossFit. (2020a). About Affiliation. Saatavilla 13.11.2020 <https://www.crossfit.com/affiliate>
- CrossFit. (2020b). CrossFit Affiliate Map. Saatavilla 13.11.2020 <https://map.crossfit.com/>
- CrossFit. (2020c). CrossFit Certifications. Saatavilla 19.11.2020 <https://www.crossfit.com/certificate-courses>
- CrossFit. (2021a). Level 1 Certificate Course. Saatavilla 23.2.2021 <https://www.crossfit.com/certificate-courses/level-1>
- CrossFit. (2021b). Level 2 Certificate Course. Saatavilla 23.2.2021 <https://www.crossfit.com/certificate-courses/level-2/rf284610>
- CrossFit Hämeenlinna. (2018). CrossFitin WOD harjoitukset eli päivän tunnit? Saatavilla 21.11.2020 <https://crossfithameenlinna.com/crossfitin-wod-harjoitukset-eli-paivan-tunnit/>
- Crossfit Inc. (2020). Level 2 Training Guide and Workbook. http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_English_L2_TrainingGuide.pdf
- CrossFit Suomi. (N.d.) Mitä CrossFit on? Saatavilla 13.11.2020 <http://www.crossfitsuomi.fi/>
- Enoksen, E., Fahlström, P.G., Johansen, B.T., Hageskog, C., Christensen, J.B. & Høigaard, R. (2014). Perceptions of leadership behavior and the relationship to athletes among Scandinavian coaches. *Scandinavian Sport Studies Forum* (5), 131–147.
- Forsman, H. & Lampinen, K. (2008). *Laatua käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää*. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Glassman, G. (2002a). CrossFit Level 1 Training Guide. Saatavilla http://library.cross-fit.com/free/pdf/CFJ_English_Level1_TrainingGuide.pdf

Glassman, G. (2007). Understanding CrossFit. *The CrossFit Journal* (56), 1-2.

Glassman, G. (2002b). What is Fitness? *The CrossFit Journal*. Saatavilla <https://journal.cross-fit.com/article/what-is-fitness>

Heikkilä, T. (2014). *Tilastollinen tutkimus*. 9. uud. p. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Heinrich, K., Carlisle, T., Kehler, A. & Cosgrove, S. (2018). Mapping Coaches' Views of Participation in CrossFit to the Integrated Theory of Health Behavior Change and Sense of Community. *Fam Community Health*. 40(1), 24–27.

Hämäläinen, K. (2003). *Enemmän kuin valmentaja? Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa*. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Jyväskylän Yliopisto. Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-2003907761>

Hämäläinen, K. (2016). *Valmennusosaamisen käsikirja 2016*. Saatavilla 25.11.2020 <https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaamisen-kasikirja2016.pdf>

Kajaanin ammattikorkeakoulu. (N.d.). *Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, Liikunnanohjaaja (AMK): 210 op Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto*. Saatavilla 1.2.2020 <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>

Lara-Bercial, S. & Mallett, C. (2016). Serial Winning Coaches: People, Vision and Environment. *Sports and Exercise Psychology Research* (14), 289-322.

Lind, M. (2020). Gym Manager and Affiliate Owner. Sähköposti 23.11.2020.

Lind, M. (2020). Gym Manager and Affiliate Owner. WhatsApp -viesti 10.1.2021 & 11.2.2021.

Lind, M. (2020). Gym Manager and Affiliate Owner. Puhelinkeskustelu 21.3.2021.

Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. (1997). *Nykyaikainen urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (2007). *Urheiluvalmennus*. 2. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Moser, T. (1992). How Should The "Ideal-Coach" Be? And How is the "Real-Coach" Judged by The Athletes? *Scientific Journal of Orienteering* (8). 1–52.

Mäennenä, J., Olli, J., Puputti, J., Parkkinen, J., Roininen, T., Kuukasjärvi, K. & Haverinen, M. (2019). *Voimaharjoittelu – Teoriasta parhaisiin käytäntöihin*. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. (2014). *Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan*. 3. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Rytkönen, T. (2018). *Blokkiperiodisaatio erinomaisena ohjelmointimallina moniin urheilulajeihin – Rytkönen*. Saatavilla 23.11.2020 <https://lihastohtori.wordpress.com/2018/12/15/blokkiperiodisaatio-rytkonen/>

Schumann, M., Yli-Peltola, K., Abbiss, C. & Häkkinen, K. (2015). Cardiorespiratory Adaptations during Concurrent Aerobic and Strength Training in Men and Women. *Plos One*. 10(9), e0139279. doi:10.1371/journal.pone.0139279

Stenman, M. (2015) *CrossFit lajianalyysi – Stenman*. Saatavilla 21.11.2020. <https://lihastohtori.wordpress.com/2015/11/16/crossfit-stenman/>

Suomen valmentajat. (2021). Valmentajalla on väliä -kampanja. Saatavilla 1.3.2021 <https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/>

Wilson, J., Marin, P., Rhea, M., Loenneke, J. & Anderson C. (2012). Concurrent training: a meta-analysis examining interference of aerobic and resistance exercises. *Journal of Strength and Conditioning Research* 26(8), 2293-2307.

LIITTEET

Kyselylomake

1. Kuinka kauan olet harrastanut CrossFittia? *

Merkitse vain yksi soikio.

- ☐ 0-1 vuotta
- ☐ 1-2 vuotta
- ☐ 2-3 vuotta
- ☐ 3-4 vuotta
- ☐ 5 vuotta tai enemmän

2. Kuinka tärkeänä pidät sitä, että valmentaja tuo esiin valmennuksessaan seuraavat urheilu- ja lajiosaamiseen liittyvät osa-alueet? *

Merkitse vain yksi soikio riviä kohden.

	Ei ollenkaan tärkeää	Ei kovin tärkeää	Aika tärkeää	Todella tärkeää
Valmentaja hallitsee itse oikeaoppisesti liikkeiden suoritustekniikat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentaja tunnistaa virheelliset suoritustekniikat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentaja osaa antaa suullisesti selkeät ohjeet liikkeiden suorittamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentaja osaa antaa ohjeita visuaalisesti näyttämällä mallisuorituksen liikkeistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentaja kykenee kertomaan, miten saat suorituksesta entistä tehokkaamman (ts. pystyt vähemmällä ponnistelulla tekemään enemmän toistoja tai menemään lujempaa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajalla on kyky nähdä, työskenteletkö koko kapasiteetillasi (ts. voisitko tehdä liikkeet entistä nopeammin tai suuremmilla kuromilla)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Valmentaja ottaa
valmennuksessa huomioon
jokaisen yksilölliset tavoitteet eli
sen, harrastetaanko CrossFittia
esim. hyvinvointia parantaakseen
vai tavoitteellisemmin esim.
kilpailuihin tähdäten

☐☐☐☐

Valmentaja antaa yksilöllistä
palautetta tunnin aikana

☐☐☐☐

Valmentaja hallitsee
ohjaustilanteen sujuvasti (esim.
ajan-, välineiden- ja tilankäyttö)

☐☐☐☐

3. Kuinka tärkeänä pidät sitä, että valmentaja hallitsee ja tuo esiin
valmennuksessaan seuraavat läsnäoloon ja asenteeseen liittyvät osa-alueet? *

Merkitse vain yksi soikio riviä kohden.

	Ei ollenkaan tärkeää	Ei kovin tärkeää	Aika tärkeää	Todella tärkeää
Valmentaja on innostava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentaja luo positiivisen treeniympäristön omalla toiminnallaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentaja kohtelee asiakkaita tasapuolisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentaja kyselee kuulumisia ja on avoin juttelemaan asiakkaiden kanssa myös harjoituksen ulkopuolella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajasta huokuu aito kiinnostus asiakkaiden onnistumista ja kehittymistä kohtaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajasta huokuu intohimo työtä kohtaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentaja on olemukseltaan itsevarma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Valitse listasta mielestäsi VIISI (5) tärkeintä valmentajan ominaisuutta CrossFit-tunteja ohjatessa. (Alla lueteltuna kaikki edellä mainitut ominaisuudet sekä urheilu- ja lajiosaamisesta että läsnäolosta ja asenteesta.) *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- ☐ Valmentaja hallitsee itse oikeaoppisesti liikkeiden suoritustekniikat
- ☐ Valmentaja tunnistaa virheelliset suoritustekniikat
- ☐ Valmentaja osaa antaa suullisesti selkeät ohjeet liikkeiden suorittamiseen
- ☐ Valmentaja osaa antaa ohjeita visuaalisesti näyttämällä mallisuorituksen liikkeistä
- ☐ Valmentaja kykenee kertomaan, miten saat suorituksesta entistä tehokkaamman (ts. pystyt vähemmällä ponnistelulla tekemään enemmän toistoja tai menemään lujempaa)
- ☐ Valmentajalla on kyky nähdä, työskenteletkö koko kapasiteetillasi (ts. voisitko tehdä liikkeet entistä nopeammin tai suuremmilla kuromilla)
- ☐ Valmentaja ottaa valmennuksessa huomioon jokaisen yksilölliset tavoitteet eli sen, harrastetaanko CrossFittia esim. hyvinvointia parantaakseen vai tavoitteellisemmin esim. kilpailuihin tähdäten
- ☐ Valmentaja antaa yksilöllistä palautetta tunnin aikana
- ☐ Valmentaja hallitsee ohjaustilanteen sujuvasti (esim. ajan-, välineiden- ja tilankäyttö)
- ☐ Valmentaja on innostava
- ☐ Valmentaja luo positiivisen treeniympäristön omalla toiminnallaan
- ☐ Valmentaja kohtelee asiakkaita tasapuolisesti
- ☐ Valmentaja kyselee kuulumisia ja on avoin juttelemaan asiakkaiden kanssa myös harjoituksen ulkopuolella
- ☐ Valmentajasta huokuu aito kiinnostus asiakkaiden onnistumista ja kehittymistä kohtaan
- ☐ Valmentajasta huokuu intohimo työtä kohtaan
- ☐ Valmentaja on olemukseltaan itsevarma