

Tanja Martikainen

**Kilpa-aerobic -urheilijoiden toiveet Suomen Voimisteluliiton
tuleville valmennusrinkileireille**



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunnan- ja vapaa-ajan

koulutus

Syksy 2021



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä(t): Martikainen Tanja

Työn nimi: Kilpa-aerobic -urheilijoiden toiveet Suomen Voimisteluliiton tuleville valmennusrinkileireille

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: leiritoiminta, urheilijat, kilpa-aerobic, voimistelu

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö, jossa tieto kerättiin Suomen Voimisteluliiton kilpa-aerobicin valmennusrinkeihin kuuluvilta urheilijoilta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa kysely kilpa-aerobicin valmennusrinkeihin kuuluville urheilijoille ja selvittää, mitä he toivovat tulevilta valmennusrinkileireiltä. Tutkimustulokset on kerätty käyttäen Webropol 3.0 -sivustolla laadittua sähköistä kyselylomaketta. Kyselylomake sisältää sekä avoimia, että suljettuja osioita.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Suomen Voimisteluliitto, joka on yksi Suomen suurimmista lajiliitoista. Työn tavoitteena oli tuottaa toimeksiantajalle tietoa, joka auttaa heitä suunnittelemaan ja kehittämään tulevia leirejä urheilijoiden toiveiden mukaisiksi. Urheilijoiden mielipiteet ovat tärkeitä Suomen Voimisteluliitolle, minkä vuoksi tämä valikoitui työn aiheeksi yhteistyössä heidän kanssaan. Opinnäytetyön aiheeseen vaikutti myös henkilökohtainen kiinnostus lajia ja urheilijoiden hyvinvointia kohtaan.

Teoreettinen osio sisältää tietoa kilpa-aerobicista lajina sekä Suomen Voimisteluliiton valmennusrinkitoiminnasta. Tämä tutkimus toteutettiin kvantitatiivisen tutkimuksen avulla ja kyselyyn vastasivat täysi-ikäiset valmennusrinkiin kuuluvat urheilijat. Kyselyssä haettiin vastauksia kahteen pääkysymykseen: Millaista leirirakennetta urheilijat toivovat tulevilta leireiltään ja millaista sisältöä urheilijat haluaisivat tuleville leireilleen?

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että kyselyyn vastanneilla urheilijoilla on mielipiteitä ja toiveita tuleville leireille rakenteellisesti ja sisällöllisesti. Enemmistö oli osittain tyytyväisiä aikaisempiin järjestettyihin liiton valmennusrinkileireihin. Tuloksien yhteenvedoksi on luotu leiriesimerkki, jossa on otettu urheilijoiden toiveet huomioon enemmistön mielipiteiden mukaan. Tulokset perustuivat urheilijoiden omiin kokemuksiin ja mielipiteisiin, mikä tulee huomioida tuloksia ja johtopäätöksiä tarkastellessa. Jatkotutkimusaiheina olisi kiinnostavaa tutkia täysi-ikäisten urheilijoiden mielipiteiden lisäksi nuorempien valmennusrinkeihin kuuluvien urheilijoiden toiveita ja ajatuksia tulevista leireistä. Tämän lisäksi kyselyn toteutustavan voisi vaihtaa sähköisen kyselylomakkeen sijasta esimerkiksi ryhmähaastatteluun valmennusrinkileirien yhteydessä.

Abstract

Author(s): Martikainen Tanja

Title of the Publication: Athlete's wishes for future National Camps of Finnish Gymnastics Federation

Degree Title: Bachelor of Sports and Leisure Management

Keywords: National camps, athletes, aerobic gymnastics, gymnastics

This thesis is research-based development task, where information has been collected from athletes, who belong in Finnish Gymnastics Federation's National Team in aerobic gymnastics. The purpose of this thesis was to make a survey for athletes and find out what they want for future national training camps. Research material has been collected by using an electronic questionnaire. The questionnaire is created by using Webropol 3.0 which contains open and closed questions.

Principal of thesis was The Finnish Gymnastics Federation, which is among the biggest sports federations in Finland. The aim was to provide information to the principal, which will enable them to plan and develop the training camps in the future according to the wishes of the athletes. Athlete's opinions are important to the Federation, which is why this topic was selected in collaboration with them. The topic of the thesis was also influenced by the interest in the sport and the well-being of athletes.

The theoretical part of the work includes information on aerobic gymnastics and the practices of the Finnish Gymnastics Federation in the National Team. This thesis was executed using quantitative research and a survey was conducted among the adult aerobic gymnast athletes. The survey sought answers to two main questions: What camp structure do the athletes expect and what content do the athletes expect?

The results of the thesis showed that the athletes who responded to the survey have opinions and wishes for future camps in terms of structure and content. The majority was partially satisfied with the association's previous national camps. To summarize the results, a camp example has been created that considers the wishes of the athletes according to the majority. The results were based on the athletes' own experiences and opinions, which should be considered when considering the results and management decisions. In addition to the opinions of adult athletes, it would be interesting to explore the wishes and thoughts of younger athletes about future camps as further research topics. In addition to this, the implementation of the survey could be changed from an electronic survey form to, for example, a group interview in connection with training camps.

Sisällysluettelo

1	Johdanto	1
2	Suomen Voimisteluliitto	3
2.1	Visio, missio ja arvot.....	3
2.2	Yhteisön ja yhteistyön merkitys urheilussa.....	4
3	Kilpa-aerobic.....	6
4	Kilpa-aerobicin rinkitoiminta.....	7
4.1	Ringit	7
4.2	Pisterajat	8
4.3	Valintakriteerit	8
5	Tutkimuksen toteutus	10
5.1	Kyselylomake.....	10
5.2	Työn tarkoitus ja tutkimusongelmat	11
5.3	Perusjoukko ja otos	12
5.4	Aineiston käsittely	12
6	Tulokset	14
6.1	Taustatiedot	14
6.2	Leirin rakenne.....	16
6.3	Leirin sisältö.....	18
7	Tuloksien yhteenveto	26
7.1	Kuvaus rakenteesta ja sisällöstä.....	26
7.2	Ohjelmaesimerkki 1. leiripäivälle	27
7.3	Ohjelmaesimerkki 2. leiripäivälle	29
8	Pohdinta	31
8.1	Luotettavuus	32

8.2	Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset.....	33
8.3	Ammatillinen kehittyminen	34
	Lähteet.....	36

Liitteet

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa, mitä Suomen Voimisteluliiton kilpa-aerobic -lajin Elite- ja Talenttirinkiin kuuluvat täysi-ikäiset urheilijat toivovat tulevilta valmennusrinkileireiltä. Tietoa kerätään urheilijoilta sähköisen kyselylomakkeen avulla. Työn tavoitteena on tuottaa tärkeää tietoa opinnäytetyön toimeksiantajana toimivalle Suomen Voimisteluliitolle tulevien leirien suunnittelua ja kehittämistä varten. Tätä opinnäytetyötä tehdessä liiton leirityksiä ei ole pystytty järjestämään normaalisti maailmassa vallitsevan pandemiatilanteen vuoksi, joten urheilijoiden toiveet ja ajatukset tulevia leirejä varten ovat toimeksiantajalle erittäin merkityksellisiä. Opinnäytetyön aihe valikoitui oman mielenkiinnon perusteella ja ideaa jalostettiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Tämä opinnäytetyö kehittää tutkimus- ja kehittämisosaamistani, sekä mahdollistaa olla mukana urheilutoiminnan kehittämisessä.

Opinnäytetyön toimeksiantaja Suomen Voimisteluliitto on voimistelun lajiliitto, joka toimii tällä hetkellä Suomen suurimpana tyttöjen ja naisten liikuttajana. Liitto on perustettu vuonna 1900, jolloin sen nimi oli vielä Suomalainen Voimistelu- ja Urheiluliitto SVUL. Myöhemmin vuonna 1994 liitto sai nykyisen nimensä Suomen Voimisteluliitto SVoLi. Liiton jäsenseuroissa järjestetään voimistelutoimintaa kahdeksassa eri kansainvälisessä kilpalajissa, joista yksi on kilpa-aerobic. (Suomen Voimisteluliitto 2017.)

Tämä Suomen Voimisteluliitolle toimeksiantona toteutettu kyselytutkimus on tutkimuksellinen kehitystyö. Aineistonkeruumenetelmänä käytetään sähköistä kyselylomaketta, joka sisältää sekä avoimia, että strukturoituja kysymyksiä. Kyselypohja on luovutettu opinnäytetyön valmistumisen jälkeen toimeksiantajan käyttöön, mikä mahdollistaa tiedon keräämisen heille myös jatkossa lomaketta käyttäen.

Seuraavat kaksi tutkimusongelmaa ovat asetettu tarkoituksen saavuttamiseksi:

1. Millaista leirirakennetta urheilijat toivovat tulevilta leireiltä?
2. Millaista sisältöä urheilijat haluaisivat tuleville leireille?

Kysely toteutetaan Webropol 3.0 -sivustoa hyödyntäen. Tutkimukseen vastanneiden henkilöiden joukko koostui yli 18-vuotiaista valmennusrinkiin kuuluvista kilpa-aerobic urheilijoista. Urheilijoille lähetetään henkilökohtaisiin sähköposteihin linkki kyselylomakkeeseen rinkivalmentajan toimesta.

2 Suomen Voimisteluliitto

Vuonna 1896 starttasi suomalainen voimistelun liittotoiminta. Tällä hetkellä Suomessa toimii 374 voimisteluseuraa ympäri maan, jotka tarjoavat kaiken ikäisille ja tasoisille runsaasti mahdollisuuksia harrastaa ja liikkua. Vuosien varrella toiminta on kasvanut jatkuvasti. Nykyisin, vuonna 2021 liitto on yksi Suomen suurimmista lajiliitoista ja liikuttaa jopa 130 000 voimistelijaa. Voimistelu antaa myös muiden urheilulajien harrastamiseen erinomaisen pohjan. (Suomen Voimisteluliitto 2017.)

Suomen Voimisteluliiton jäsenseuroissa tarjotaan monipuolisesti erilaista voimistelutoimintaa aina harrasteliikunnasta huippuvoimisteluun saakka. Kilpa- ja huippuvoimistelua järjestetään kahdeksassa kansainvälisessä lajissa, jotka ovat akrobatiavoimistelu, joukkuevoimistelu, miesten ja naisten telinevoimistelu, rytminen voimistelu, TeamGym, trampoliinivoimistelu sekä kilpa-aerobic. Näiden lajien lisäksi harrastemahdollisuuksia löytyy myös kuntovoimistelun, esiintyvän harastevoimistelun ja tanssin parista. (Suomen Voimisteluliitto 2017.)

2.1 Visio, missio ja arvot

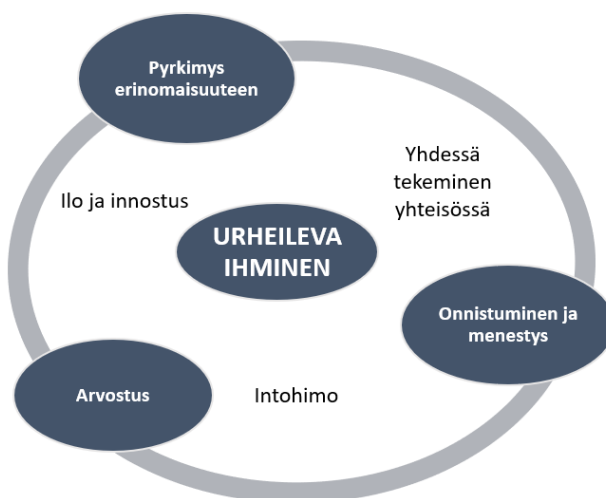
Liiton visiona on kannustaa jokaista löytämään oma sopiva tapa liikkua ja harrastaa laadukkaassa seurassa, jossa jokaisella on mahdollisuus voimistella omalla tasollaan siitä nauttien. Voimistelijoiden oma into lajiin kuuluu ja näkyy ulkopuolelle. Sen seurauksena ulkopuolisille huokuva into inspiroi ja vaikuttaa maailmaan, sekä ympärillä oleviin ihmisiin paikallisesti ja valtakunnallisesti. Suomen Voimisteluliiton tavoitteena on olla laadukkain lajiliitto, joka menestyy arvokilpailuissa. (Suomen Voimisteluliitto 2017.)

Liiton missiona on tuottaa ja edistää innostavaa liikuntaa läpi elämän, aina harrastamisesta huipulle saakka hyvässä seurassa. Missioksi on laadittu strategiasuunnitelmaan (2012–2020) kaikenikäisten voimistelijoiden terveyden tukeminen, sekä ilon ja elämyksien tarjoaminen. Sanat vastuullisesti, sisukkaasti, arvostaen ja yhdessä kuvaavat Suomen Voimisteluliiton arvoja. (Suomen Voimisteluliitto 2017.)

2.2 Yhteisön ja yhteistyön merkitys urheilussa

Yhteisöt mahdollistavat ihmisille yhteenkuuluvuuden tunnetta ja keskinäisten riippuvuuksien tunnistamista. Eri tasoisista roolituksista huolimatta kaikki henkilöt ovat tervetulleita jäseniksi yhteisöön. Tämä mahdollistaa tunteen, että on tullut oikeaan paikkaan ja luo tärkeän yhteenkuuluvuuden tunteen. (Block 2018, 3.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö on luonut huippu-urheilun muutosryhmän, jonka tavoitteena on uudistaa strategiset periaatteet huippu-urheiluun, joka tähtää kansainväliseen menestykseen. Tämän lisäksi uudistuksen kohteena on toiminnallisten vastuiden jako eri toimijoiden kesken. Muutostyöryhmää vetävä Risto Nieminen esitti uutta toimintatapaa, missä keskiössä toimii urheilija ja sen lisäksi lajiliitot, seurat sekä muut toimijat toimivat enemmän yhdessä kehittääkseen ja jakakseen huippu-urheilu osaamista. Suomalaisessa huippu-urheilussa pyritään onnistumiseen ja menestymiseen iloisessa, intohimoisessa sekä yhdessä tekevässä ilmapiirissä, jossa urheilija on keskiössä. Tämän vuoksi Suomalaista huippu-urheilua arvostetaan ja urheilijat menestyvät sekä onnistuvat. (Mero, Uusitalo, Hiilloskorpi, Nummela & Häkkinen 2012, 95.)



Kuva 1. Urheileva ihminen

Huipulle tähtäävän urheilijan polulla kulkee lukuisa joukko ammattilaisia ja sen vuoksi on tärkeää varmistaa, että myös heidän polkunsu kehittyvät (Kuva 1). Urheilijan ympärillä olevan tiimin osaamisen kasvu ja kehitys ovat osana urheilijan menestystä. Osaamisen kehittyessä ja jakautuessa yhteisöllisyys kasvaa ja yksin yrittämisestä päästään yhdessä tekemisen kulttuuriin. (Mero,

Uusitalo, Hiilloskorpi, Nummela & Häkkinen 2012, 96.) Suomen Voimisteluliiton rinkitoiminnalla pyritään auttamaan ja motivoimaan urheilijoita kohti menestystä, sekä yhdistää huippuosaamista eri seurojen ja lajiliiton valmennustoiminnan avulla.

3 Kilpa-aerobic

Kilpa-aerobic on yksi kahdeksasta kansainvälisestä voimistelulajista Suomessa. Laji on saanut alkunsa perinteisestä aerobicista ja se sisällytettiin urheilulajiksi FIG:iin (The International Gymnastics Federation) vuonna 1994. Kilpa-aerobicin ensimmäiset maailmanmestaruuskilpailut järjestettiin Pariisissa vuonna 1995 ja Euroopan Voimisteluliitto European Union of Gymnastics on järjestänyt Euroopan mestaruuskisoja 1999 vuodesta lähtien. (Sportsmatik 2021.)

Kilpa-aerobicissa voimistelija suorittaa korkealla intensiteetillä erilaisia liikkeitä musiikin tahtiin ilman pysähdyksiä. Laji vaatii urheilijalta hyviä fyysisiä ominaisuuksia monipuolisesti eri osa-alueilta, kuten esimerkiksi koordinaatiota, liikkuvuutta ja voimaa. (European Gymnastics n.d.) Lajissa tehdään jalkojen perusaskleita yhdistettynä käsien liikkeisiin, joilla pyritään luomaan dynaaminen, rytminen ja jatkuvien yhdistelmien kokonaisuus matala- ja korkeatasoisista liikkeistä (Fédération Internationale de Gymnastique 2018). Perusaskleiden lisäksi kilpailusuoritus sisältää akrobaattisia liikkeitä, siirtymisiä sekä sarjan mukaan eri määrän vaikeusliikkeitä.

Kilpailuluokat ja sarjat

Kilpa-aerobicissa on kaksi kilpailutasoa, jotka ovat ikäkausi- ja kilpasarjat. Kilpailu aloitetaan Stara-tapahtumista, josta lähdetään etenemään kansallisen kilpailujärjestelmän mukaisesti ikäkausi- tai kilpasarjoissa. Ikäkausisarjojen luokat ovat seuraavat: 8–9-vuotiaat, 10–11-vuotiaat, 12–14-vuotiaat, 15–17-vuotiaat ja yli 18-vuotiaat. Kilpasarjojen luokat ovat: 3-luokka (yli 9-vuotiaat), 4-luokka (yli 12 v. ei yläikärajaa), 5-luokka (yli 15 v. ei yläikärajaa) ja 6-luokka (yli 18 v. ei yläikärajaa). (Suomen Voimisteluliitto 2021.)

Kilpa-aerobicissa on seitsemän eri sarjaa, joissa kilpaillaan eri ikäluokissa. Kategoriat ovat luokiteltu sukupuolen, henkilömäärän sekä sisällön perusteella. Kategoriat ovat seuraavat: yksilö naiset (Individual Women, IW), yksilö miehet (Individual Men, IM), parit (Mixed Pairs, MP), joukkueet (Trios, TR), ryhmät (Groups, GR), AeroDance (AD) sekä AeroStep (AS). (Suomen Voimisteluliitto 2021.)

4 Kilpa-aerobicin rinkitoiminta

Suomen Voimisteluliitolla on käytössä kilpa-aerobicin valmennusrinkitoimintaa. Rinkeihin valitaan vuosittain voimistelijoin, joista muodostetaan valtakunnallisia valmennusrinkejä. Voimistelijat valitaan ringiin mukaan ennalta määrättyjen, lajiasiantuntijaryhmä LAR:n vahvistamien valintakriteerien perusteella. Toiminnan tarkoituksena on tarjota valmennusleirejä voimisteliioille, jotka kuuluvat ikäkausisarjoissa kilpailevien parhaimmistoon omassa sarjassaan. Kilpa-aerobicissa rinkien valintakriteerit ja niiden päivitykset päättävät kilpa-aerobicin lajiasiantuntijaryhmä LAR. (Suomen Voimisteluliitto 2020.)

4.1 Ringit

Kilpa-aerobicin valmennusrinkejä on kolme: Elite (12–14-vuotiaat, 15–17-vuotiaat ja yli 18-vuotiaat aikuiset), Talentti (12–14-vuotiaat, 15–17-vuotiaat sekä yli 18-vuotiaat aikuiset) ja Minitalentti (10–11-vuotiaat). Jokaiseen ringiin valitaan voimisteliioita TR-, GR-, MP-, IW- ja IM-sarjoista mainitussa sarjajärjestyksessä. Elite- ja Talenttirinkien tavoitteena on päästä kilpailemaan SM-kilpailuissa sekä kansainvälisissä arvokilpailuissa. Aiemmin mainittujen rinkien lisäksi, näiden rinnalle järjestetään liittovetoista avointa leiritystä. Avoimet leirit ovat suunnattu ikäkausi – ja kilpasarjojen voimisteliioille, jotka eivät kuulu liiton rinkeihin. (Suomen Voimisteluliitto 2020.)

Rinkeihin on jokaisen sarjan osalta kaksi pisterajaa. Urheilijan saavuttaessa ylemmän määrätyn pisterajan, saa hän rinkipaikan suoraan. Mikäli alempi pisteraja saavutetaan, valitaan rinkeihin aiemmin mainitussa sarjajärjestyksessä. Voimistelijan saavuttaessa asetetun alemman pisterajan useassa sarjassa, valitaan hänet ringiin määrättyssä järjestyksessä valintaperusteiden mukaisesti. Voimisteliija voi kuulua vain yhteen valmennusrinkiin rinkikauden aikana. (Suomen Voimisteluliitto 2020.)

Rinkikausi alkaa heinäkuussa ja kestää seuraavan vuoden kesäkuun loppuun saakka. Loukkaantumistapauksessa voimisteliija voi hakea poikkeusanomuksella pääsyä ringiin, jolloin hänen tulee täyttää lisävaatimus rinkipaikan säilymiseksi koko vuoden ajalle. Jokaiseen kolmeen ringiin valitaan vähintään 26 voimistelijaa. Voimistelijoiden määrä voi olla myös alle 26, mikäli vaadittavia pisterajoja ei ole ylittänyt riittävä määrä voimisteliioita. Tämän lisäksi ringiin on mahdollista valita myös enemmän kuin 26 voimistelijaa kolmen eri poikkeustapauksen vuoksi. Määrä ylittyy, mikäli viimeisille rinkipaikoille valitaan kokoonpano tai jos LAR hyväksyy loukkaantumisen tai jonkin

muun erityisen syyn perusteella tehdyn poikkeusanomuksen voimistelijalta. Tässä tapauksessa tämä voimistelija ei voi kuitenkaan viedä paikkaa normaalien valintamenettelyiden perusteella ansainnutta voimistelijaa. Rinkikoko ylittyy myös, mikäli asetetun korkeamman pisterajan saavuttaneita urheilijoita on enemmän kuin 26, jolloin he saavat valmennusrinkipaikan automaattisesti. (Suomen Voimisteluliitto 2020.)

4.2 Pisterajat

Vuosittain kilpa-aerobicin lajiasiantuntijaryhmä päättää ja tiedottaa rinkien ja arvokilpailukriteereiden pisterajoista. Asetetut pisterajat voimistelija voi saada Suomessa järjestettävistä valtakunnallisista kilpailuista tai mestaruuskilpailuista. Kilpailuista ilmoitetaan aina vuosittain. LAR:n asettamat pisterajat asetetaan rinkien mukaisessa järjestyksessä erikseen jokaisen sarjan osalta. Rinkijärjestys on:

1. Elite
2. Talentti
3. Minitalentti

Ringin ylempi pisteraja on aina seuraavan ylemmän ringin alempi pisteraja ikäsarjoittain ja sarjoittain. Esimerkiksi, mikäli Elite -ringin alempi pisteraja on 18,400, on Talentti -ringin yksilösarjan ylempi raja 18,400. Pisterajat ovat jokaisella sarjalla omat, joten rajat on asetettu rinkikohtaisesti. (Suomen Voimisteluliitto 2020.)

4.3 Valintakriteerit

Rinkeihin valittavien urheilijoiden valintaprosessista päättää LAR yhdessä valmennuksen työryhmän kanssa. Valmennuksen työryhmä tekee esityksen rinkivalinnoista, jotka LAR hyväksyy päätöksellään. Voimistelijoita valitaan rinkeihin sarjakohtaisesti asetettujen pisterajojen perusteella. Voimistelijan ylittäessä pisterajat kilpailuissa, valitaan heidät ringiin valintakriteereiden perusteella. Tämä tarkoittaa sitä, että rinkeihin ei haeta erillisen hakuprosessin kautta. Valinta perustuu kevään kilpailukaudella käytyjen kilpailuiden perusteella. LAR päättää rinkivalinnat kilpailukauden päätyttyä ja lajipäällikkö julkaisee valinnat seuroille välittömästi päätöksen jälkeen. Seurojen

tehtävänä on vahvistaa vastaanotettavat rinkipaikat ilmoitettuun päivämäärään mennessä. Voimistelijan ottaessa rinkipaikan vastaan, seura ja voimistelija sitoutuu rinkitoimintaan sekä leireille osallistumiseen koko rinkikauden ajaksi. (Suomen Voimisteluliitto 2020.)

Kilpa-aerobicin valmennusrinkileiritys tapahtuu opinnäytetyön toteutushetkellä Varalan Urheiluopistolla, Tampereella. Teemat ja sisällöt jokaiselle rinkikaudelle ja valmennusrinkileirille soviin taan rinkivastuuvalmentajien toimesta yhteistyössä Varalan Urheiluopiston lajipääällikkötiimin kanssa. Teemat jakautuvat kauden tavoitteisiin nojaten, esimerkiksi rinkikauden pääpainopiste voi olla liikkuvuus, joka huomioidaan leirien suunnittelussa ja toteutuksessa. Valmennusrinkileireille pyydetään kouluttajiksi sisältötavoitteiden mukaisia asiantuntijoita vetämään harjoituksia, luentoja tai muita leirisisältöjä. Yhteistyösopimus Varalan Urheiluopiston kanssa sisältää opiston asiantuntijoiden, välineistön ja tilojen hyödyntämistä leirin toteutuksessa. (Säkinen 20.10.2021.)

Suomen Voimisteluliiton valmennusrinkileirityksestä ei käytetä tällä hetkellä maajoukkue -termiä. Maajoukkue -termiä käytetään ainoastaan arvokilpailuihin tai WAGC (World Age Group Competition) -kilpailuihin valitusta edustusjoukkueesta. Maajoukkue edustaa tällöin kilpailuissa Suomea, eikä omaa seuraa. (Suomen Voimisteluliitto 2020.)

5 Tutkimuksen toteutus

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö. Tutkimustuloksia kerättiin sähköisen kyselylomakkeen avulla, mikä luotiin hyödyntäen Webropol 3.0 -sivustoa. Webropol mahdollistaa monipuolisten verkkopohjaisten kyselyiden luomisen ja siitä saatujen tietojen raportoimisen. Sivustolla voi luoda ja lähettää kyselyitä, sekä tarkastella ja analysoida niistä saatua dataa. Webropol -sivusto valikoitui kyselyn toteutusmenetelmäksi sen monipuolisuuden sekä helppokäyttöisyyden vuoksi.

5.1 Kyselylomake

Kyselylomake sisälsi avoimia ja suljettuja osioita. Avoimet osiot tarkoittavat sitä, että niihin vastaaminen tapahtuu vapaamuotoisesti, sanallisesti. Suljetuissa osioissa vastausvaihtoehdot on määritelty valmiiksi, esimerkiksi monivalintakysymyksinä. (Vehkalahti 2014, 24.) Kysely on tapa kerätä aineistoa standardoitujen, eli vakioitujen kysymysten avulla. Vakioinnilla tarkoitetaan sitä, että kysymykset ja niiden järjestys, ovat kaikille tutkimukseen osallistujille täysin samanlaiset. Kyselyn tarkoituksena on, että vastaaja lukee ja vastaa kysymyksiin itse. (Vilka 2007, 28.)

Lomakkeella (Liite 1) kerättiin tietoa siitä, mitä urheilijat toivovat tulevaisuudessa Suomen Voimisteluliiton järjestämiltä valmennusrinkileireiltä. Kyselyssä tiedusteltiin voimistelijoiden toiveita leirin rakenteesta ja sisällöstä. Kaikkien vastaajien ollessa täysi-ikäisiä, suostumusta ei tarvinnut kerätä heidän huoltajiltaan. Tämän sijasta kyselylomakkeen alkuun liitettiin saatekirjeen oheen suostumusosio, jossa vastaaja antaa suostumuksensa tutkimukseen jatkaessaan kyselyyn vastaamista.

Kyselylomake soveltuu aineiston keräämisen tavaksi, kun halutaan tietoa esimerkiksi ihmisten mielipiteistä ja asenteista. Sähköinen kyselylomake taas helpottaa työn toteutusta, mikäli vastaajat ovat hajallaan. (Vilka 2007, 28.) Kyselylomake toimii mittausvälineenä, jonka tavoitteena on esittää kysymyksiä vastaajalle lomakkeen avulla. Lomaketta voi soveltaa halutulla tavalla yhteiskunnan- ja käyttäytymistieteellisestä tutkimuksesta aina erinäisten palautteiden keräämiseen sekä mielipiteiden tiedusteluun. (Vehkalahti 2014, 11.)

Kyselylomakkeen ulkonäkö, selkeys ja pituus ovat tärkeässä osassa vastaajalle, sekä tuloksien analysointivaiheessa työn toteuttajalle. Kyselyn ollessa liian pitkä, vastaajat voivat kokea sen liian

aikaa vieväksi ja jättää vastaamatta. Tämän vuoksi keskimääräinen vastausaika tulisi olla alle 15 min. Kyselyyn vastaavat saavat ensivaikutelman lomakkeen pituudesta sekä ulkonäöstä, ja ne vaikuttavat vastaamispäätökseen. (KvantiMOTV 2010.)

Lajin parissa työskentelevä valmentajakollega testasi kyselylomakkeen etukäteen ja vahvisti sen toimivuuden ja selkeyden. Valmis sähköinen kyselylomake hyväksytettiin valmennusringin vastuvalmentajalla, joka lähetti kyselyn urheilijoille kirjallisilla ohjeilla heidän henkilökohtaisiin sähköposteihinsa. Vastausaikaa oli kymmenen päivää lomakkeen vastaanottamisen jälkeen. Muistutusviesti kyselyyn vastaamisesta lähetettiin otokseen valituille henkilöille, kun seitsemän päivää oli kulunut lomakkeen lähetyksestä. Muistutusviestissä kehoitettiin vastaamaan kyselyyn, mikäli ei ollut sitä vielä tehnyt.

Opinnäytetyössä toteutettavan ja analysoitavan kyselylomakkeen lisäksi, liitolle luotiin omaan käyttöön jäävä tyytyväisyyskyselylomakepohja (Liite 2). Tämän lisäkyselyn tarkoituksena on kerätä tietoa urheilijoilta, kuinka hyvin järjestetty leiri heidän mielestään onnistui ja toteutui. Toimeksiantaja voi hyödyntää kyselypohjaa omatoimisesti tulevaisuudessa leirien jälkeen arvioimaan valmennusrinkileirien onnistumista urheilijoiden näkökulmasta.

5.2 Työn tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa, mitä Suomen Voimisteluliiton kilpa-aerobic lajin Elite- ja Talenttirinkiin kuuluvat täysi-ikäiset urheilijat toivovat tulevilta valmennusrinkileireiltä. Työn tavoitteena on tuottaa tärkeää tietoa toimeksiantajalle tulevien leirien suunnittelua ja kehittämistä varten. Tutkimustyön tarkoituksena ja tavoitteena on kehittää myös omaa ammatillista osaamistani, kuten esimerkiksi työyhteisö-, eettistä- ja innovaatio-osaamista.

Seuraavat kaksi tutkimusongelmaa ovat asetettu tarkoituksen saavuttamiseksi:

1. Millaista leirirakennetta urheilijat toivovat tulevilta leireiltä?
2. Millaista sisältöä urheilijat haluaisivat tuleville leireille?

5.3 Perusjoukko ja otos

Kyselytutkimuksen perusjoukkona toimivat yli 18-vuotiaat kilpa-aerobicin harrastajat, jotka kuuluivat työn toteutushetkellä Suomen Voimisteluliiton Elite- tai Talenttirinkiin. Täysi-ikäisiä voimistelijoita ringeissä oli kyselyä toteutettaessa yhteensä 10. Tässä tutkimuksellisessa kehitystyössä tavoitteena on, että otoksen muodostaa jokainen täysi-ikäinen rinkivoimistelija. Tämä tarkoittaa sitä, että vastausprosentti olisi 100 %:n suuruinen. Katoon, eli tietojen puuttumiseen tulee kuitenkin varautua.

Tässä tutkimuksessa otanta on niin sanottu ryväsotanta eli klusteriotanta. Tämän kaltaisia otantoja voivat olla esimerkiksi yritykset, koululuokat tai erilaiset ryhmät, kuten tässä tutkimuksessa valmennusrinkiurheilijoiden muodostama ryhmä. Palautettujen vastauksien ja perusjoukon kokoa verrataan toisiinsa, jonka jälkeen tarkastellaan, kuinka kyselyyn on vastattu. Näiden toimenpiteiden jälkeen on mahdollista määritellä prosentuaalisesti toteutuneen otoksen suhde perusjoukkoon. (Vilkkä 2007, 55–60.)

Mikäli haluttaisiin varmin tapa saada tutkimuskohteista määrällistä tietoa, tulisi kyselyssä mitata jokaisen tutkimuksen perusjoukkoon kuuluvan ominaisuudet. Käytännön syistä, esimerkiksi resurssien vuoksi se on usein jopa mahdotonta. Tutkimuksissa usein keskitytään perusjoukkoa pienemmän otoksen tutkimiseen, kuten tässä tapauksessa otos on rajattu vain täysi-ikäisiin urheilijoihin. Koko perusjoukosta voidaan tehdä kuitenkin päätelmiä hyödyntäen tilastollisen päättelyn avulla saatuja tietoja. Päätelmien pätevyyteen vaikuttaa, kuinka hyvin otoksen valinta on suoritettu. (KvantiMOTV 2003.)

Perusjoukko valikoitui iän perusteella. Tutkimukseen haluttiin ainoastaan täysi-ikäisten urheilijoiden mielipiteet tulevista valmennusrinkikileireistä, sillä he ovat kuuluneet tilastollisesti pisimpään Suomen Voimisteluliiton valmennusrinkitoimintaan. Pitkän rinkikokemuksen vuoksi, näimme heidän mielipiteensä työn toteutus hetkellä tärkeimmäksi ja eniten informaatiota antaviksi.

5.4 Aineiston käsittely

Tämän opinnäytetyön kyselylomakkeesta kerättyä aineistoa käsiteltiin seuraavassa järjestyksessä:

1. Tietojen tarkistaminen
2. Analysointi
3. Tulosten tulkinta ja johtopäätökset

Kyselylomakkeen vastausajan määrääjän umpeuduttua tarkistetaan palautuneet lomakkeet ja aloitetaan aineiston käsittely. Aineiston käsittelyllä tarkoitetaan sitä, että aineisto tarkistetaan ja vastaustiedot tallennetaan tietokoneelle. (Vilkka 2007, 106.) Aineisto esikäsitellään piirtäen taulukoita ja kuvioita, jotta vastauksista saadaan kokonaiskuva. Esikäsitelyvaihe auttaa löytämään mahdolliset virheet, jotka ovat hyvä pyrkiä korjaamaan heti alussa. (Vehkalainen 2014, 51.)

Aineisto analysoidaan sijaintilukuja, ristiintaulukointia ja korrelaatiokerrointa hyödyntäen. Sijaintiluvut tarkoittavat tunnuslukuja, jotka kuvaavat havaintojen sijaintia. Keskiarvo sekä moodi, ovat tavallisimmat sijaintiluvut. Ristiintaulukointi ja korrelaatiokerroin menetelmiä käytetään, kun halutaan analysoida kahden muuttujan välistä riippuvuutta. (Vilkka 2007, 119.) Analysointivaiheessa tiivistetään tietoja ja tehdään niistä merkityksellisiä työn kannalta. Kerättyä aineistoa tarkastellaan ja lasketaan tuloksien tunnuslukuja, kuten prosenttiosuuksia. Tehdyn analyysin perusteella tietoja havainnollistetaan luomalla tilastotaulukoita, joiden avulla aineistoa on helpompi ymmärtää ja tuloksia on selkeämpi lukea. (Tilastokeskus n.d.)

Tuloksien analysoinnin jälkeen on tärkeää muistaa tulkita ja selittää tuloksia. Tässä vaiheessa selkiytetään ja pohditaan tuloksia, jotka ovat nousseet analysointivaiheessa esille. Sen lisäksi tutkijan on määrä pohtia tuloksia ja tehdä niistä omia johtopäätöksiä. Tutkijan sanamuodot tai kielenkäyttö lomakkeessa voi vaikuttaa saatuihin tuloksiin tai tutkijan kyky tulkita vastauksia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 211.)

Analysointivaiheesta poiketen tuloksien tulkintavaiheessa tilastotaulukot tiivistetään sellaisiksi, joissa on esitelty tärkeimmät tiedot. Taulukoiden ja tilastokuvioiden tarkoituksena on esittää työn keskeisimmät havainnot mahdollisimman yksiselitteisesti ja helposti ymmärrettävästi. (Tilastokeskus n.d.)

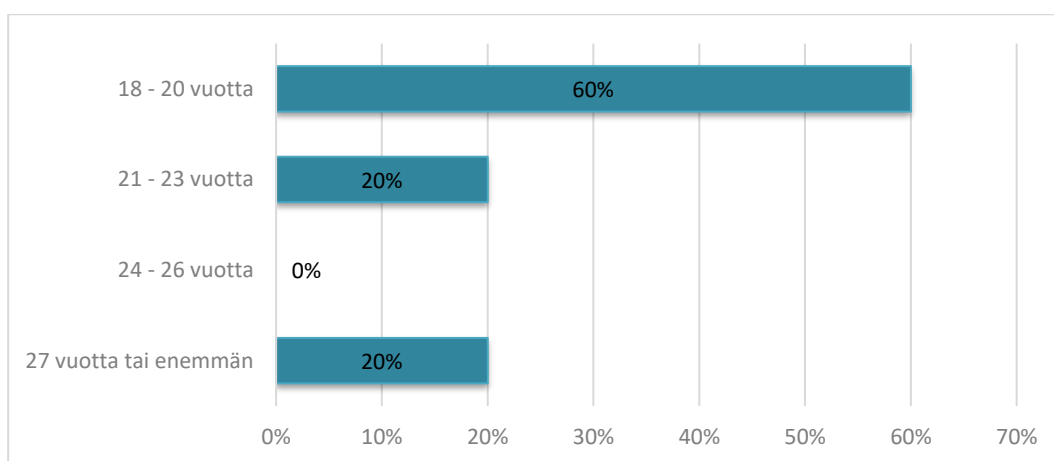
6 Tulokset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Suomen Voimisteluliiton rinkiin kuuluvien kilpa-aerobic -urheilijoiden toiveita tulevaisuuden valmennusrinkileirejä varten. Tässä luvussa käydään läpi tutkimuksen tuloksia tutkimusongelmittain.

Tämän opinnäytetyön tulososiossa on tarkasteltu vastauksia yksi kysymys kerrallaan, sekä tuloksien pohjalta on tehty yhteenveto vastauksista. Tuloksien yhteenvedossa on luotu leiriesimerkki, jonka rakenne ja sisältö on tehty vastauksien ja enemmistön mielipiteiden perusteella. Jokaiseen monivalintakysymykseen tuli saman verran vastauksia ($n=10$) ja avoimiin lisäkysymyksiin vastasi keskiarvallisesti 4 (40 prosenttia) voimistelijaa. Sähköinen kyselylomake lähetettiin urheilijoille sähköpostitse Suomen Voimisteluliiton valmennusrinkivalmentajan toimesta toukokuussa 2021 ja kyselyn tulokset on analysoitu syys- ja lokakuussa 2021.

6.1 Taustatiedot

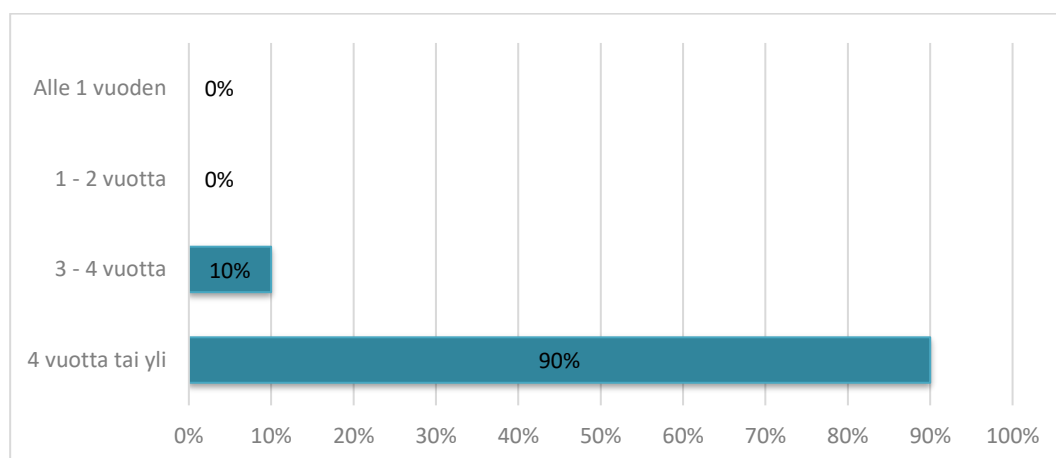
Kyselyn kokonaisjoukko muodostui kaikista täysi-ikäisistä kilpa-aerobicin rinkiurheilijoista ja kyselyyn vastasi kaikki kymmenen voimistelijaa. Kyselyn ensimmäisen kysymyksen avulla selvitettiin vastaajien tarkempi ikä. Vastaajista kuusi (60 prosenttia) oli 18–20-vuotiaita, kaksi (20 prosenttia) 21–23-vuotiaita ja kaksi (20 prosenttia) 27-vuotiaita tai vanhempia (Taulukko 1).



Taulukko 1. Vastaajien ($n=10$) ikäjakauma

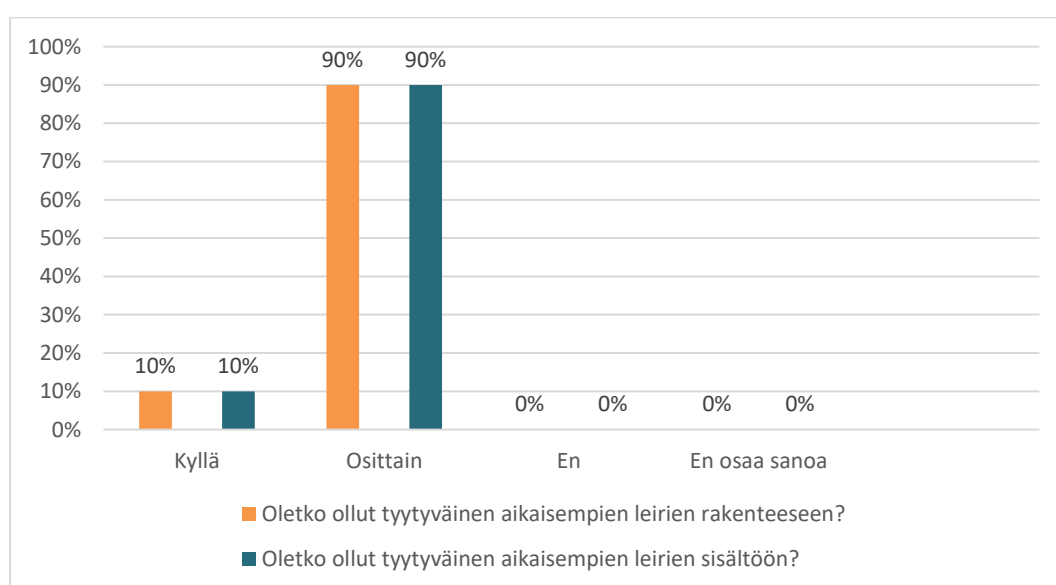
Seuraavaksi taustatiedoissa selvitettiin, kuinka kauan vastaajat ovat kuuluneet Suomen Voimisteluliiton valmennusrinkiin (kaikki valmennusringit mukaan luettuna). Valtaosa vastaajista (90

prosenttia) on kuulunut Suomen Voimisteluliiton valmennusrinkiin 4 vuotta tai kauemmin. Loput vastaajista (10 prosenttia) on kuulunut rinkiin 3–4 vuotta (Taulukko 2).



Taulukko 2. Vastaajien (n=10) kokemusjakauma valmennusrinkileireistä

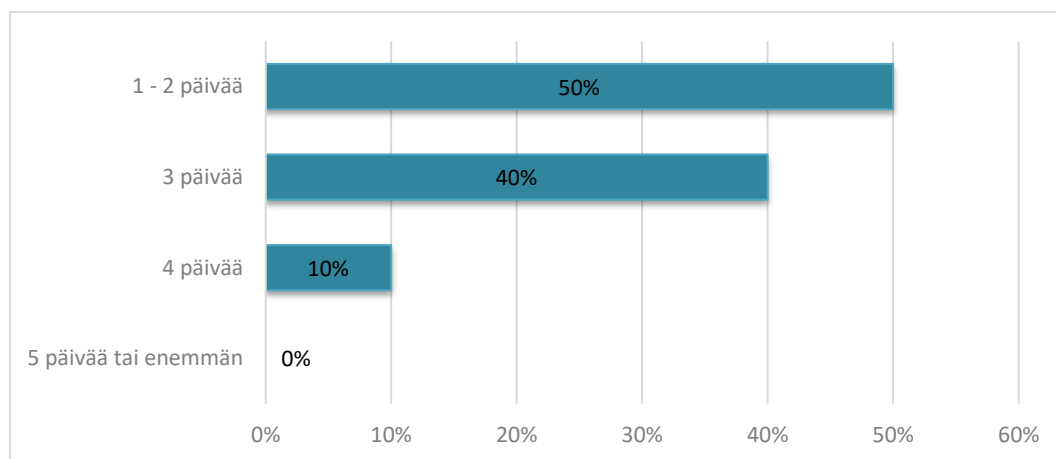
Viimeisenä taustatiedoista selvitettiin ”oletko osallistunut aikaisemmin Suomen Voimisteluliiton valmennusrinkileireille?”. Jos vastaus oli aikaisempaan kysymykseen ”kyllä”, aukesi kaksi uutta kysymystä, jotka olivat ”oletko ollut tyytyväinen aikaisempien leirien rakenteeseen?” sekä ”oletko ollut tyytyväinen aikaisempien leirien sisältöön?”. Jokainen kyselyyn vastaaja on osallistunut aikaisemmin Suomen Voimisteluliiton järjestämille valmennusrinkileireille. Vastaajista yhdeksän (90 prosenttia) oli osittain tyytyväisiä aikaisempien leirien rakenteeseen ja sisältöön. Molemmissa kysymyksissä yksi vastaajista (10 prosenttia) vastasi ”kyllä” (Taulukko 3).



Taulukko 3. Tyytyväisyys (n=10) aikaisempien leirien rakenteeseen ja sisältöön

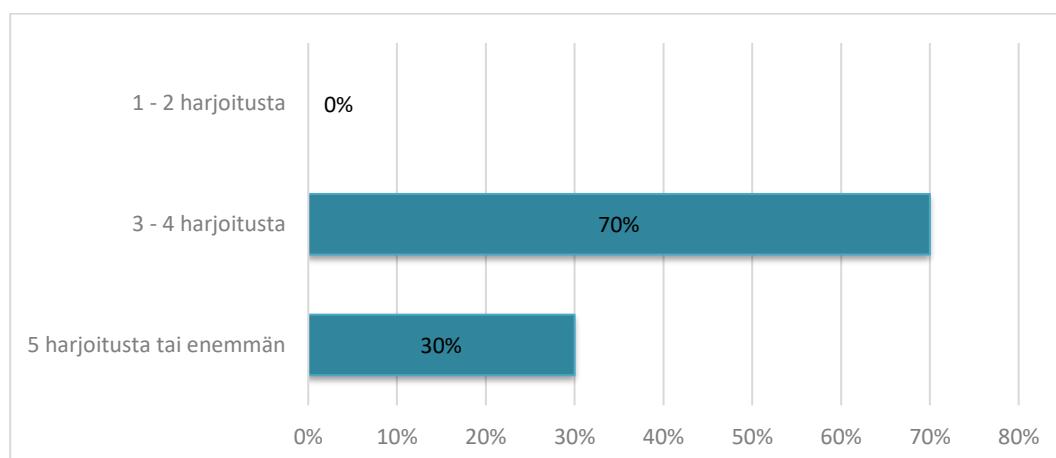
6.2 Leirin rakenne

Vastaajien taustatietojen jälkeen kyselyssä selvitettiin, mitä urheilijat toivoisit tulevien leirien rakenteelta. Ensimmäisenä kyselyssä selvitettiin sopivaa leirin pituutta, kysymyksellä ”mikä olisi mielestäsi sopiva pituus leirille?”. Voimistelijoista viisi (50 prosenttia) oli sitä mieltä, että leirin sopiva pituus olisi 1–2 päivää, neljän (40 prosenttia) mielestä 3 päivää ja yhden mielestä (10 prosenttia) 4 päivää (Taulukko 4).



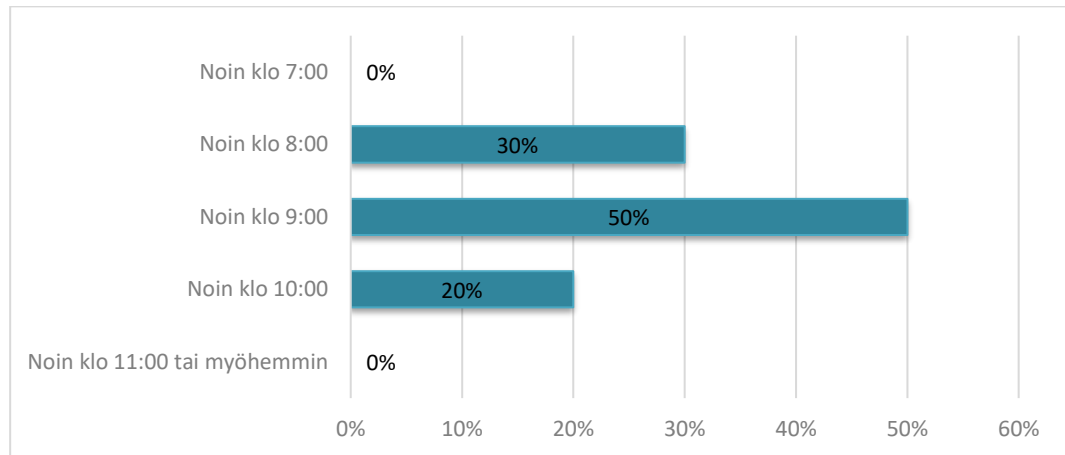
Taulukko 4. Vastaajien (n=10) mielipide leirin pituudesta

Sopivaa harjoitusmäärä leiripäiville selvitettiin kysymyksellä ”mikä olisi mielestäsi sopiva harjoitusmäärä päivässä?”. Enemmistön (70 prosenttia) mielestä sopiva harjoitusmäärä on 3–4 harjoitusta päivässä ja loput vastaajista (30 prosenttia) toivoivat 5 harjoitusta tai enemmän. (Taulukko 5.)



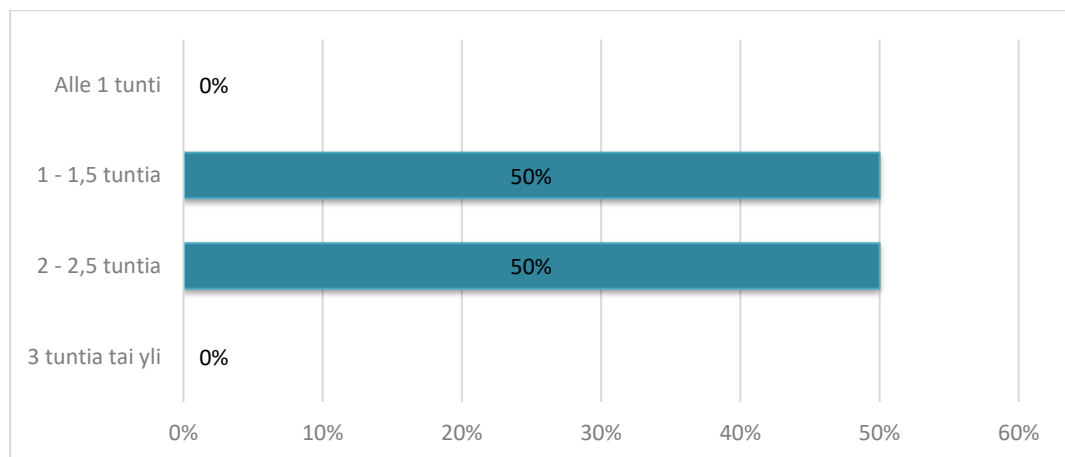
Taulukko 5. Vastaajien (n=10) mielipide harjoitusmäärästä päivässä (%)

Leiripäivän ensimmäisen harjoituksen aloitusaikaa selvitettiin kysymyksellä ”mikä olisi mielestäsi sopiva kellonaika päivän ensimmäiselle harjoitukselle?”. Enemmistö vastaajista (50 prosenttia) haluaisi leiripäivän alkavan aamulla noin kello 9:00. Aikaisemmin, noin kello 8:00 päivän haluaisi aloittaa kolme vastaajaa (30 prosenttia) ja kaksi (20 prosenttia) noin kello 10:00. (Taulukko 6.)



Taulukko 6. Vastaajien (n=10) mielipide päivän ensimmäisen harjoituksen alkamisajankohdasta (%)

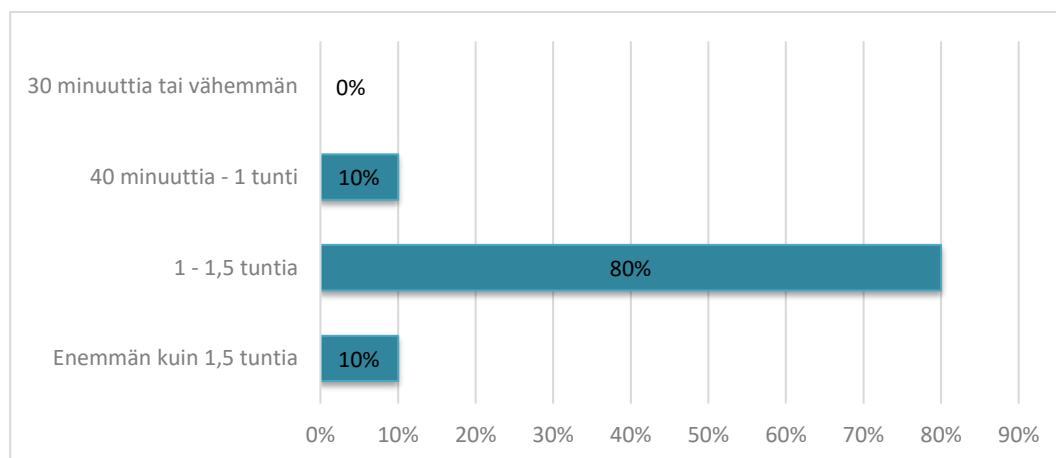
Yhden harjoituksen sopiva pituus jakaantui kahteen mielipiteeseen. Kysymykseen ”mikä olisi mielestäsi sopiva pituus yhdelle harjoitukselle leirillä?” puolet vastaajista (50 prosenttia) vastasi sopivan harjoituksen kestoksi 1–1,5 tuntia ja puolet (50 prosenttia) 2–2,5 tuntia. (Taulukko 7.)



Taulukko 7. Vastaajien (n=10) mielipide yhden harjoituksen pituudesta (%)

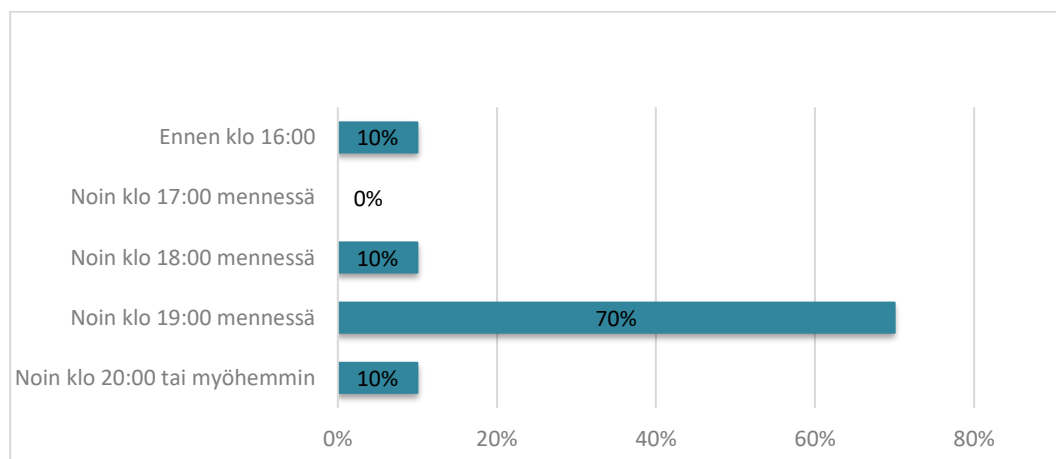
Leiripäivän aikana pidettävän lounastauon pituus jakoi mielipiteitä kolmeen eri vaihtoehtoon. Enemmistö (80 prosenttia) kertoi sopivan lounastauon pituudeksi 1–1,5 tuntia ja loput vastaajista

(20 prosenttia) jakaantui tasan ”40 minuuttia – 1 tunti” ja ”enemmän kuin 1,5 tuntia” vastauksiin. (Taulukko 8.)



Taulukko 8. Vastaajien (n=10) mielipide lounastauon pituudesta (%)

Viimeisenä leirirakenteesta kysyttiin, ”mihin kellonaikaan toivoisit leiripäivän viimeisen harjoituksen päättyvän?”. Kuviosta 9. käy ilmi, että vastaajista 70 prosenttia vastasi ”noin kello 19:00 mennessä” ja loput 30 prosenttia jakaantui tasan kolmeen eri vastaukseen, jotka olivat ”ennen kello 16:00”, ”noin kello 18:00 mennessä” ja ”noin kello 20:00 tai myöhemmin”. (Taulukko 9.)



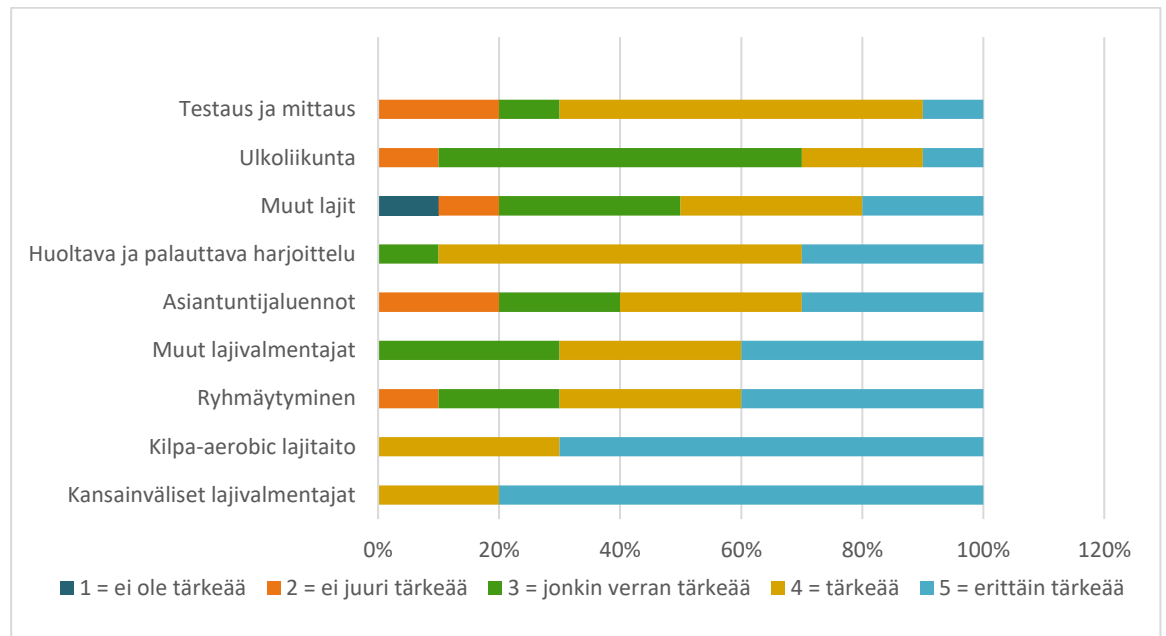
Taulukko 9. Vastaajien (n=10) mielipide viimeisen harjoituksen päättymisajasta (%)

6.3 Leirin sisältö

Seuraavassa osiossa kysyttiin vastaajien toiveita leirin sisällöstä. Osiossa kysymyksiin vastattiin arvioimalla asteikolla 1–5 sisältöjen tärkeyttä. Arviointiasteikossa numeroiden merkitykset olivat

seuraavanlaiset: 1 = ei ole tärkeää, 2 = ei juuri tärkeää, 3 = jonkin verran tärkeää, 4 = tärkeää, 5 = erittäin tärkeää. Osaan kysymyksistä oli asetettu sääntö, jolla avautui uusi avoin kysymys aiheesta, mikäli vastaaja oli vastannut asteikkoon vaihtoehdon 3, 4 tai 5. Avoimella lisäkysymyksellä kyselyssä pyrittiin saamaan spesifimpää tietoa vastaajien toiveista, mikäli he kokivat juuri tämän kyseisen sisällön tärkeäksi leirisisällössä.

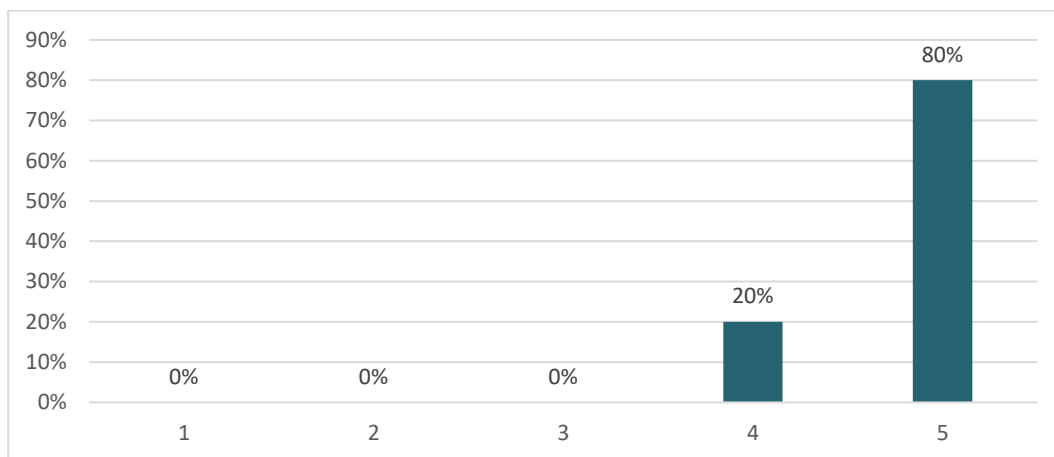
Kolmeksi tärkeimmiksi leirisisällöiksi vastaajat kokivat kansainvälisten valmentajien hyödyntämisen valmennuksessa, kilpa-aerobicin lajitaidon harjoittelemisen (vaikeusliikkeet, lajiominaisuudet, kilpailuohjelmien tekeminen), sekä huoltavan ja palauttavan harjoittelun. Vähiten tärkeimmäksi vastaajat kokivat ulkoliikunnan, testauksen ja mittauksen, sekä muiden lajien sisällyttämisen leirisisältöön. (Taulukko 10.)



Taulukko 10. Vastaajien (n=10) mielipiteet leirisisältöjen tärkeydestä (%)

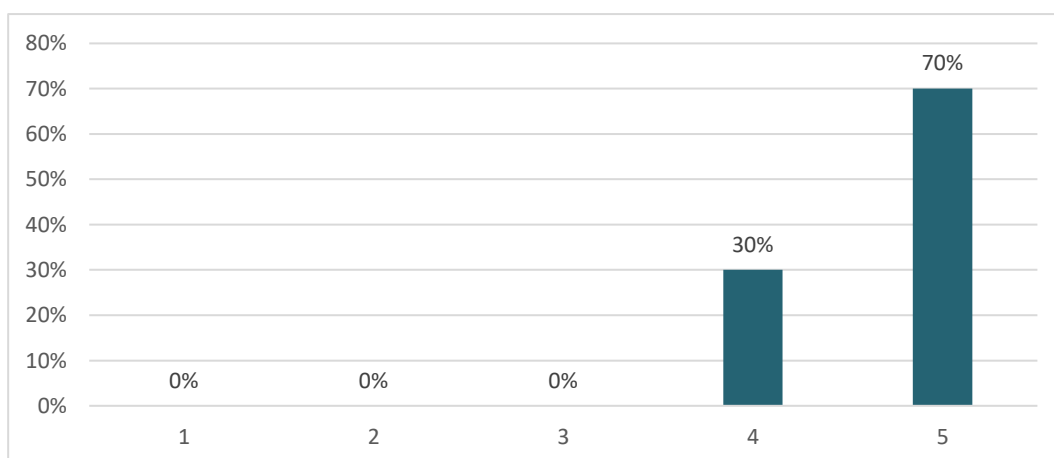
Kahdeksan vastaajaa (80 prosenttia) kymmenestä piti kansainvälisten lajivalmentajien hyödyntämistä erittäin tärkeänä ja loput kaksi vastaajaa (20 prosenttia) tärkeänä. Vastauksien keskiarvo asteikolla 1–5 oli 4,8. (Taulukko 11.) Avoimella kysymyksellä kysyttiin tarkennuksena, ketä kansainvälisiä lajivalmentajia leireille toivottaisiin. Tarkentavaan kysymykseen saatiin neljä (40 prosenttia) vastausta. Vastauksista nousi esiin tunnettuja kilpa-aerobicin lajivalmentajia, sekä urheilijoita.

”Mielestäni parhaiten saadaan irti leireistä, kun valmentaja on ulkomailta. Eri maiden valmennustavat ovat erilaisia ja on tärkeä oppia maailman huippu mailta millaista treeniä he tekevät, jotta voisimme joskus olla samalla tasolla.”



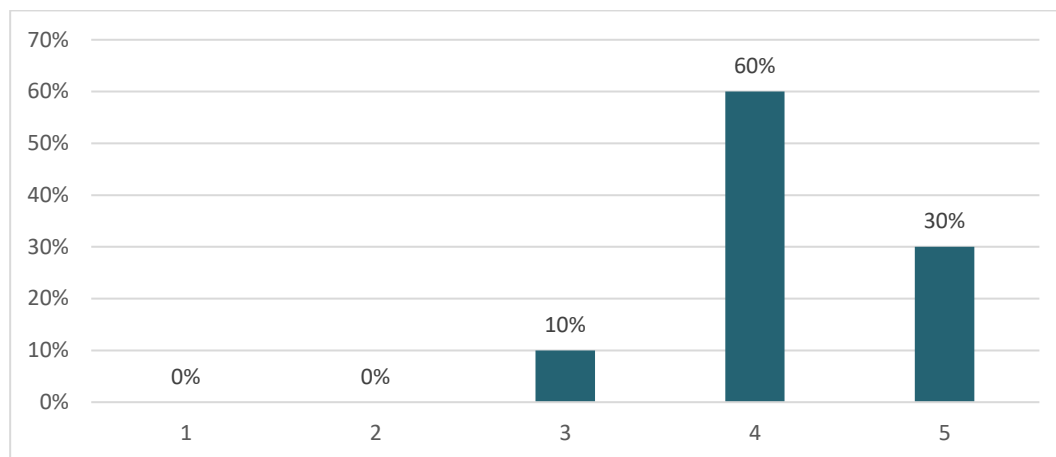
Taulukko 11. Vastaajien (n=10) kokemukset kansainvälisten lajivalmentajien merkityksestä leireillä (%)

Vastaajista seitsemän (70 prosenttia) oli sitä mieltä, että kilpa-aerobicin lajitaitojen harjoittelu on leirillä erittäin tärkeää ja lopun kolmen vastaajan (30 prosenttia) mielestä tärkeää. Vastauksien keskiarvo asteikolla 1–5 oli 4,7. Lisätietoa saatiin avoimen kysymyksen avulla, jossa kysyttiin millaisia lajitaitoja vastaajat haluaisivat leirillä harjoitella. Kuusi (60 prosenttia) urheilijaa vastasi lisäkysymykseen. Uusien ja oman kilpailuohjelman vaikeusliikkeiden harjoittelu nousi esille lähes jokaisessa vastauksessa. Tämän lisäksi toivottiin tekniikan parantamista, lajiominaisuuksien kehittämistä, sekä mahdollisimman monipuolisia ja vaihtelevia harjoituksia eri valmentajien pitämänä. (Taulukko 12.)



Taulukko 12. Vastaajien (n=10) kokemukset kilpa-aerobic lajitaidon harjoittelusta leireillä (%)

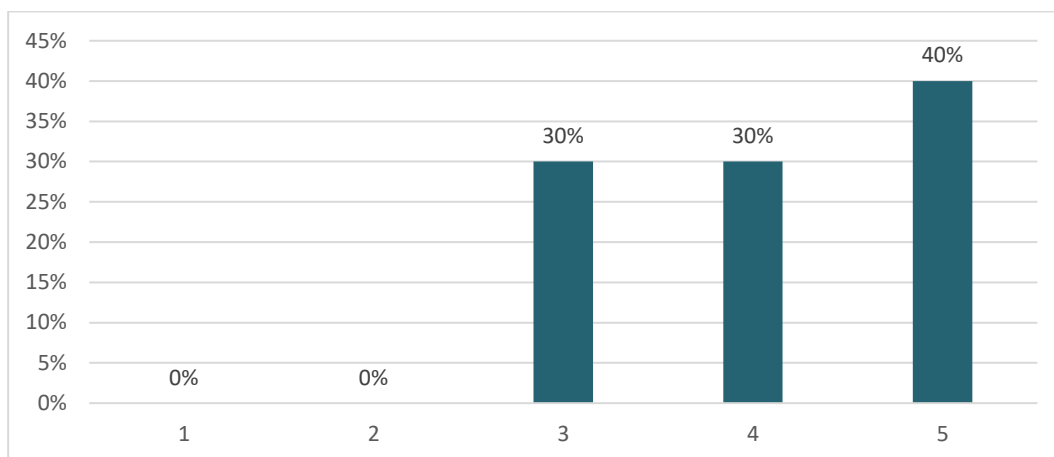
Kolme vastaajista (30 prosenttia) pitää huoltavaa ja palauttavaa harjoittelua leirillä erittäin tärkeänä. Kuuden (60 prosenttia) mielestä se on tärkeää ja yhden (10 prosenttia) mukaan melko tärkeää. Vastauksien keskiarvo asteikolla 1–5 oli 4,2. (Taulukko 13.)



Taulukko 13. Vastaajien (n=10) kokemukset huoltavan ja palauttavan harjoittelun merkityksestä leireillä (%)

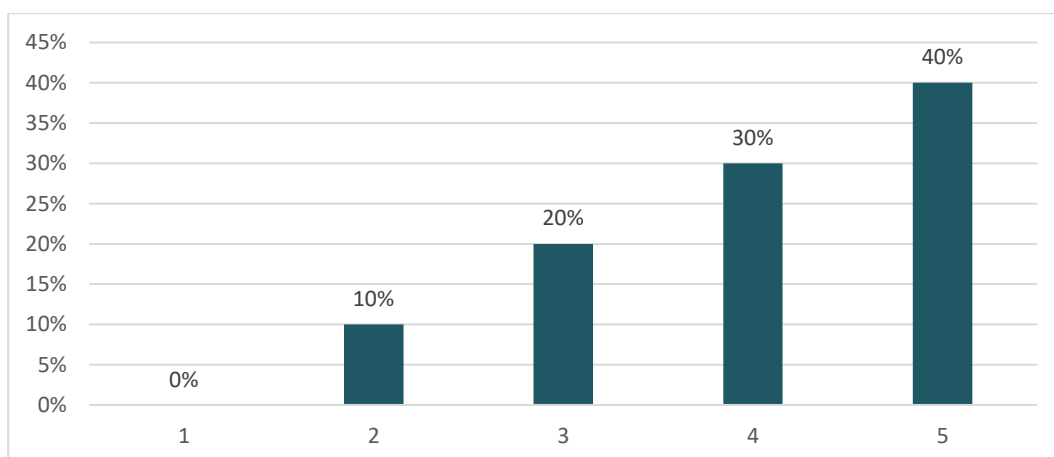
Muiden lajivalmentajien hyödyntämisen valmennuksessa kokee vastaajista erittäin tärkeäksi neljä (40 prosenttia), tärkeäksi kolme (30 prosenttia), ja melko tärkeäksi kolme (30 prosenttia). Vastauksien keskiarvo asteikolla 1–5 oli 4,1. (Taulukko 14.) Lisätietoa kerättiin avoimen kysymyksen avulla ”kenet tai minkä lajin valmentajia toivoisit leireille?”. Viisi (50 prosenttia) urheilijaa vastasi lisäkysymykseen. Lajivalmentajiksi toivottiin erityisesti muiden voimistelulajien ammattilaisia, esimerkiksi telinevoimistelu-, joukkuevoimistelu- sekä rytmisen voimistelun valmentajia. Voimistelulajien lisäksi vastauksissa mainittiin yleisesti tanssilajien opettajia ja erityisesti baletin opettajia.

”Mielestäni on tärkeää, että valmentajia ja kouluttajia olisi useita, jolloin mielenkiinto treeneihin säilyy. Monipuoliset ja useat valmentajat tuovat myös uusia näkökulmia ja uusia harjoitteita, jolloin kehittyminen maksimoituu. Usein leireillä on ollut vain n. 1 tai 2 valmentajaa. Valmentajat voivat olla jo ennestään tuttuja eri seurojen valmentajia tai vierailijoita muista lajeista riippuen tarpeista ja leirin teemoista.”



Taulukko 14. Vastaajien (n=10) kokemus muiden lajivalmentajien hyödyntämisestä leireillä (%)

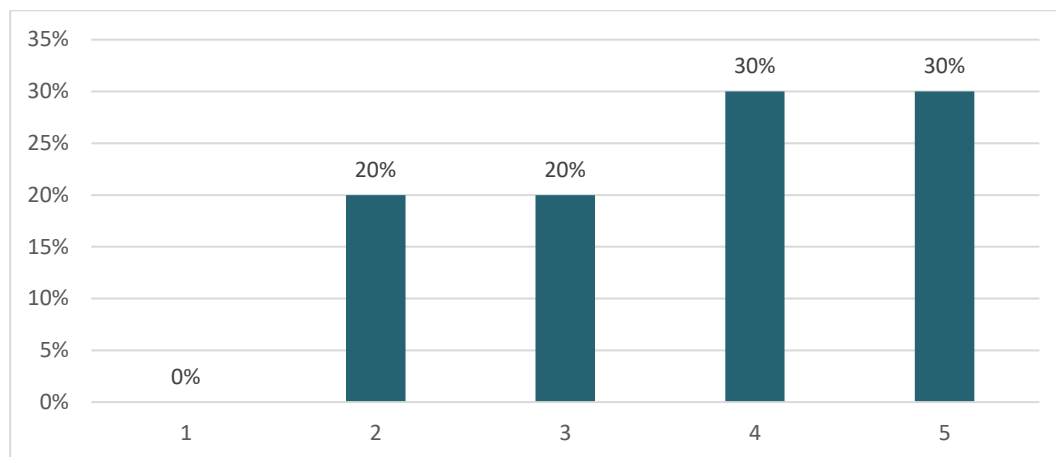
Vastaajista neljä (40 prosenttia) kokee ryhmäytymisen merkityksen leirillä erittäin tärkeäksi, kolme (30 prosenttia) tärkeäksi, kaksi (20 prosenttia) jonkin verran tärkeäksi ja yksi (10 prosenttia) ei juuri tärkeäksi. Vastauksien keskiarvo asteikolla 1–5 oli 4,0. (Taulukko 15.) Lisäkysymyksenä kysyttiin ”millaista ryhmäytymistä toivoisit?”. Tähän kysymykseen vastasi kolme (30 prosenttia) urheilijaa. Leireille toivottiin mukavaa yhteistä tekemistä esimerkiksi erilaisten pelien, leikkien, ryhmätehtävien tai sanomisen merkeissä, joissa jokainen otettaisiin mukaan porukkaan iästä tai seurasta riippumatta.



Taulukko 15. Vastaajien (n=10) kokemus ryhmäytymisen merkityksestä leireillä (%)

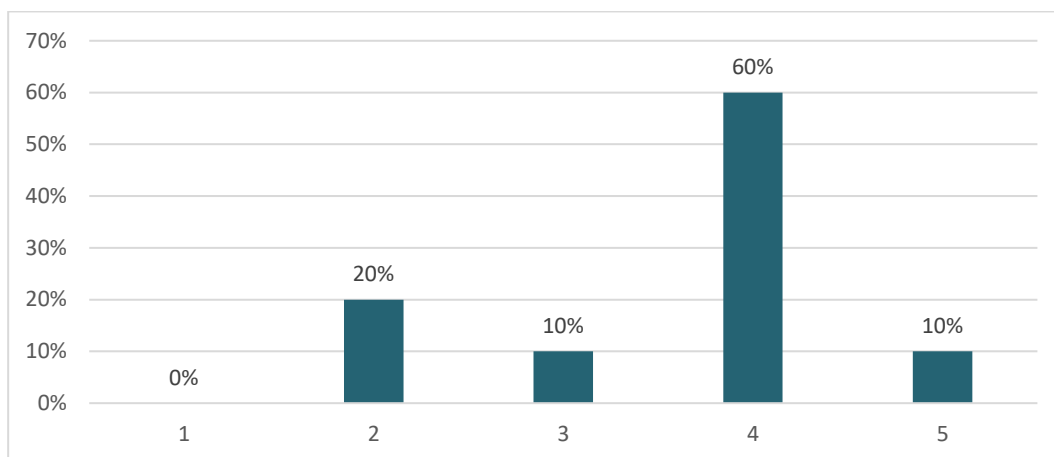
Asiantuntijaluentojen tärkeys leireillä jakautui melko tasaisesti neljän vastausvaihtoehdon välillä. Kolme vastaajista (30 prosenttia) kokee asiantuntijaluennot leireillä erittäin tärkeäksi, kolme (30 prosenttia) tärkeäksi, kaksi (20 prosenttia) jonkin verran tärkeäksi ja kaksi (20 prosenttia) ei juuri tärkeäksi. Vastauksien keskiarvo asteikolla 1–5 oli 3,7. (Taulukko 16.) Lisäkysymyksenä kysyttiin ”millaisia asiantuntijaluentoja toivoisit?”. Kysymykseen vastasi yhteensä neljä (40 prosenttia)

urheilijaa. Eniten toiveita kohdistui urheilijan palautumiseen, kuormitukseen, ravintoon ja lepoon liittyvät luennot. Tämän lisäksi toivottiin luentoja psyykkisen ja fyysisen valmennuksen merkityksestä, vammojen ehkäisystä sekä mentaalisista asioista urheilussa.



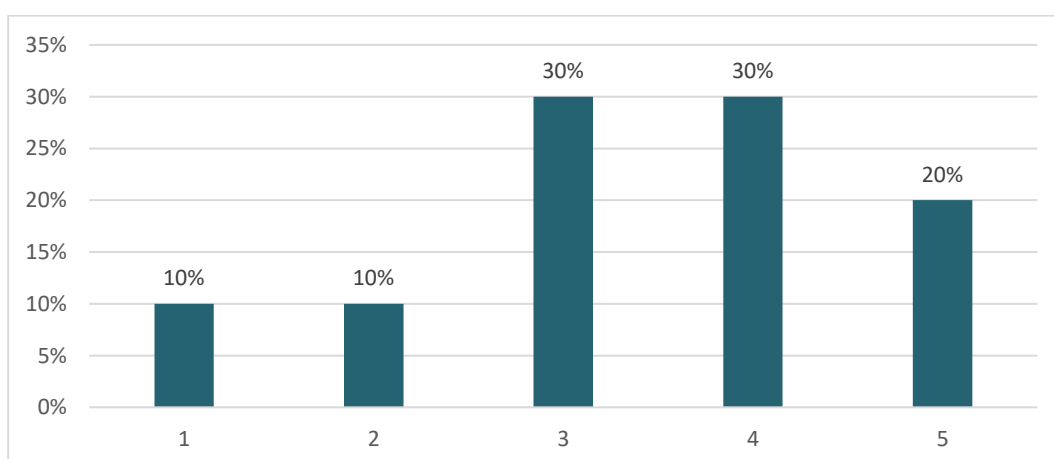
Taulukko 16. Vastaajien (n=10) kokemus asiantuntijaluentojen merkityksestä leireillä (%)

Vastaajista yksi (10 prosenttia) pitää erilaisia testauksia ja mittauksia leireillä erittäin tärkeänä. Testeillä ja mittauksilla tarkoitetaan esimerkiksi kehonkoostumusmittausta tai erilaisten ominaisuuksien testausta. Kuuden (60 prosenttia) mielestä tämä olisi tärkeää, yhden (10 prosenttia) mielestä jonkin verran tärkeää ja kahden (20 prosenttia) mielestä ei juuri tärkeää. Vastauksien keskiarvo asteikolla 1–5 oli 3,6. (Taulukko 17.) Lisäkysymyksenä kyselyssä kysyttiin ”millaisia testejä tai mittauksia toivoisit?”. Vastuksia tähän kysymykseen tuli yhteensä neljä (40 prosenttia). Urheilijat toivoivat tuleville leireille esimerkiksi kehonkoostumus-, maksimaalisen hapenottokyvyn- sekä sydänsähkökäyrä (EKG) mittauksia. Esille nousi toive myös lajille ominaisiin testeihin, sekä lajille omaan testipatteristoon, jossa samat testit suoritettaisiin säännöllisesti.



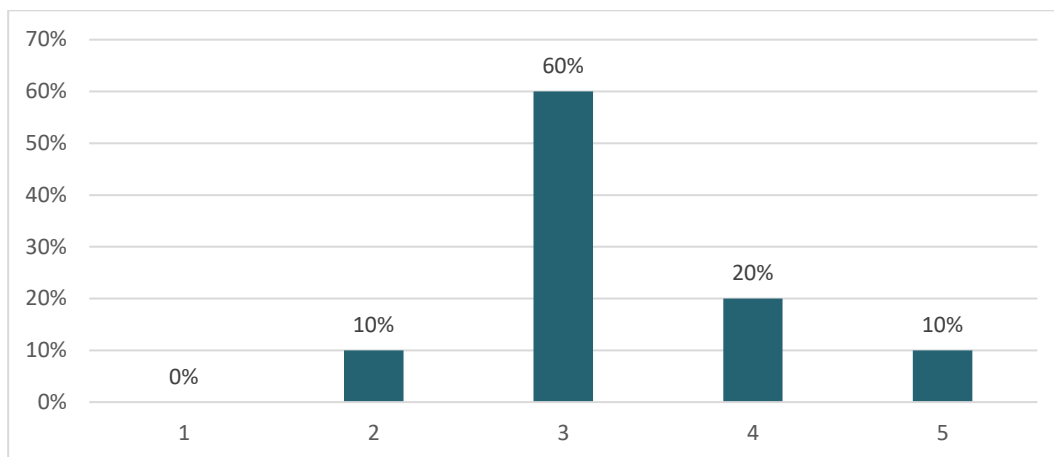
Taulukko 17. Vastaajien (n=10) kokemukset testien ja mittauksien merkityksestä leireillä (%)

Muiden lajien lisäys lajiharjoittelun lisäksi jakoi mielipiteitä laidasta laitaan. Kaksi (20 prosenttia) piti sitä erittäin tärkeänä, kolme (30 prosenttia) tärkeänä, kolme (30 prosenttia) jonkin verran tärkeänä, yksi (10 prosenttia) ei juuri tärkeänä ja yksi (10 prosenttia) ei lainkaan tärkeänä. Vastauksien keskiarvo asteikolla 1–5 oli 3,4. (Taulukko 18.) Lisäkysymyksellä ”mitä lajeja toivoisit?” pyrittiin saamaan lisätietoa, millaisia lajitoiveita urheilijoilla olisi tuleville leireille. Tähän kysymyseen vastasi neljä (40 prosenttia) urheilijaa. Vastauksista päällimmäisenä esiin nousi baletti, jalkatekniikan ja ilmaisun harjoittaminen sekä uinti. Näiden lisäksi toivottiin pesäpalloa, juoksutekniikkaa sekä fyysisten lajiharjoituksien vastapainoksi monipuolista, rentoa ja palauttavaa tekemistä uusien lajien parissa.



Taulukko 18. Vastaajien (n=10) kokemukset muiden lajien lisäämisestä leirisäältäön (%)

Ulkoliikuntaa vastaajista yksi (10 prosenttia) piti erittäin tärkeänä, kaksi (20 prosenttia) tärkeänä, kuusi (60 prosenttia) jonkin verran tärkeänä ja yksi (10 prosenttia) ei juuri tärkeänä. Vastauksien keskiarvo asteikolla 1–5 oli 3,3. (Taulukko 19.)



Taulukko 19. Vastaajien (n=10) kokemukset ulkoliikunnan merkityksestä leireillä (%)

Viimeisenä kysymyksenä kyselyssä esitettiin avoin kysymys, jossa kysyttiin ”millaista sisältöä toivoisit tulevilta leireiltä? Vapaa sana.” Vastaajista viisi (50 prosenttia) vastasi tähän kysymykseen. Leirille toivottiin pääasiassa monipuolista liikuntaa, joka ei painottuisi pelkästään lajiharjoitteluun. Tämän lisäksi toiveiksi esitettiin lajin vaikeusliikkeitä, akrobatiaa, eri lajien ominaisia harjoituksia, sekä mukavaa yhteistä tekemistä ja tutustumista vapaa-ajalle.

7 Tuloksien yhteenveto

Tuloksien yhteenvetona luotiin leiripohja havainnollistamaan tutkimuksen tuloksia. Kyselylomakkeen vastauksien perusteella on tehty esimerkki leirin rakenteesta ja sisällöstä, sellaisena kuin enemmistö vastanneista urheilijoista toivoisi sen olevan. Leiripäivissä on pyritty ottamaan huomioon mahdollisimman monen vastaajan toive, painottaen kuitenkin eniten toivottuja rakenteita ja sisältöjä. Tämän leiripohjan tarkoituksena on luoda toimeksiantajalle, Suomen Voimisteluliitolle valmis esimerkki urheilijoiden toiveiden mukaisesti tulevia leirejä varten. Leiri on luotu tau-lukkomuotoon, jossa käy ilmi leirin kellonajat, harjoituksien ja muun toiminnan kesto, sisältö sekä kouluttaja. On syytä muistaa, että tämä esimerkkileiri on vain suunnitelma. Leiripäiviä on helppo varioida ja muokata leirin teeman ja tavoitteen mukaisesti.

7.1 Kuvaus rakenteesta ja sisällöstä

Sopiva leirin kesto olisi kyselyn enemmistön mielestä 1–2 päivää, josta valitsin tämän leiriesimerkin kestoksi 2 päivää. Leiripäivien sisällöt on sisällytetty kello 9:00 – 19:30 välille. Päivän aikana harjoituksia on 3–4 lämmittelyn, mittauksen, luennon ja muun oheistoiminnan lisäksi. Harjoituksien pituus vaihtelee 1–2 tunnin välillä. Lounastauon pituus keskellä leiripäivää on ensimmäisenä päivänä 1 tunnin ja toisena 1,5 tuntia. Toisen päivän lounastauko on venytetty hiukan pidemmäksi, koska kuormitus tuona päivänä olisi todennäköisesti leirisisällön vuoksi suurempi ja näin ollen urheilijoille olisi hyödyllisempää saada pidempi palautumisaika keskelle päivää.

Leirisisältöön on pyritty sisällyttämään mahdollisimman monipuolisesti erilaisia harjoituksia, eri valmentajien vetämänä, kuten urheilijat toivoivat. Urheilijat pitivät keskiarvallisesti kolmena tärkeimpänä sisältönä valmennusrinkileireillä kansainvälisten lajivalmentajien hyödyntämistä, kilpa-aerobic lajiharjoittelua sekä huoltavaa ja palauttavaa harjoittelua. Eniten vastauksista nousi esille toive kansainvälisen lajivalmentajan hyödyntämisestä valmentamisessa, jonka vuoksi se on sijoitettu pääpainoiseksi kouluttajaksi toiselle leiripäivälle leiriesimerkissä. Palauttavaa harjoittelua leirille on sisällytetty uinnin merkeissä ja tämän lisäksi sitä on helppo yhdistää myös esimerkiksi lajijominaisuusharjoituksien yhteyteen vahvistavien ja huoltavien harjoitteiden myötä.

7.2 Ohjelmaesimerkki 1. leiripäivälle

Ensimmäinen leiripäivä alkaa kello 8:30 ja loppuu kello 19:00. Leiripäivä sisältää kehonkoostumusmittauksen, tanssiharjoituksen lämmittelyn muodossa, yhden lajiharjoituksen, fysiikkaharjoituksen, luennon ja palauttavan uintiharjoituksen. Päivä päättyy rentoon yhteiseen tekemiseen. (Kuva 3.)

Aika	Sisältö	Kouluttaja
8:30 - 9:00	Kehonkoostumusmittaus	Testaaja
10:00 - 10:30	Yhteinen lämmittely: tanssi	Tanssiopettaja
10:30 - 12:30	Lajiharjoitus	Vastuuvälmentaja
12:30 - 13:30	Lounastauko	
13:30 - 14:30	Lajiominaisuuksien kehittäminen: voima, räjähtävyys	Fysiikkavälmentaja
14:30 - 15:30	Luento: urheilijan kuormitus ja palautumisen merkitys	Luennoitsija
15:30 - 16:00	Tauko	
16:00 - 17:00	Oheisharjoittelu: uinti (palauttava harjoittelu)	Vastuuvälmentaja
17:30 - 19:00	Yhteistä tekemistä: pelailua, visailua, toisiin tutustumista	Vastuuvälmentaja

Kuva 2. 1. leiripäivä

Päivä alkaa kehonkoostumusmittauksella. Kehonkoostumusmittaus on tarkoitettu vain valmennusrinkien täysi-ikäisille urheilijoille ja se toteutetaan kehonkoostumusmittauksiin perehtyneen ammattilaisen toimesta. Kehonkoostumusmittauksen avulla voidaan määrittää kehon hyvinvointia ja siinä tapahtuvia muutoksia. Mittauksessa määritellään paino, sekä ainesosat, joista kehomme koostuu: nesteet, mineraalit, proteiinit ja rasva. Mittausta hyödynnetään usein ohjaus- ja valmennuspalveluissa. (InBody n.d.) Seurantamittaukset olisi hyvä suorittaa samankaltaisissa olosuhteissa joka kerta, jotta mittaustulos olisi verrattavissa edelliseen. Tulokset ovat tarkempia myös muun muassa, jos mittaus suoritetaan tyhjällä vatsalla, eikä mitattava ole harrastanut urheilua ennen mittausta. (Fysiomotion hyvinvointikeskus n.d). Tämän vuoksi kehonkoostumusmittaus on ajoitettu heti leiripäivän alkuun, jotta se voitaisiin toistaa uudelleen mahdollisimman samankaltaisissa olosuhteissa toisen leirin yhteydessä. Kehonkoostumusmittauksen jälkeen urheilijoille on varattu yksi tunti aikaa aamupalalle.

Ennen päivän ensimmäistä lajiharjoitusta on 30 minuutin mittainen lämmittely, jonka teemana on tanssi. Lämmittelyn vetäjänä toimii tanssinopettaja, jolla on kokemusta tanssilajista.

Tanssiharjoitus voi olla teemaltaan esimerkiksi balettia tai showtanssia. Baletti tukee voimistelijoiden vartalonhallintaa ja jalkatekniikkaa, kun taas showtanssi ilmaisuja, esiintymistä ja rohkeutta. Tanssiharjoituksen tarkoituksena on luoda monipuolisuutta ja vaihtelua lajiharjoituksien rinnalla.

Lämmittelyn jälkeen vuorossa on kahden tunnin mittainen lajiharjoitus vastuuvälmentäjän pitämänä. Vastuuvälmentäjä on valmennusryhmän vastuuvälmentäjä, joka vastaa valmennusryhmänsä leirien suunnittelusta ja toteutuksesta. Kilpa-aerobic lajiharjoituksella tarkoitetaan harjoitusta, jossa harjoitellaan esimerkiksi lajin vaikeusliikkeitä, perusaskelita, siirtymisiä tai kilpailuohjelmia. Lajiharjoituksen jälkeen vuorossa on tunnin mittainen lounastauko.

Kilpa-aerobic vaatii urheilijalta notkeutta, liikkuvuutta, voimaa, räjähtävyyttä, rytmittajua, kehonhallintaa, koordinaatiota ja anaerobista kestävyttä (Suomen Voimisteluliitto n.d). Seuraavassa harjoituksessa teemana on lajiominaisuuksien kehittäminen, keskittyen voimaan ja räjähtävyyteen. Parhaiten harjoituksesta saa irti, kun harjoituksen pitää fyysikkävälmentäjä, joka on koulutautunut fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. Kilpa-aerobicissa räjähtävyyttä ja voimaa tarvitaan esimerkiksi lajin vaikeusliikkeiden tekemisessä, kuten hypyissä.

Ennen päivän viimeistä harjoitusta vuorossa on luento, jossa käsitellään urheilijoiden kuormitusta ja palautumista. Luennolla pyritään selvittämään, millainen on kuormituksen ja palautumisen tasapaino, sekä etsitään käytännön ratkaisuja palautumisen parantamiseen. Luennoitsija on aiheeseen perehtynyt ammattilainen.

Kilpa-aerobicin urapolussa yli 18-vuotiaita, eli huippuvaiheessa olevia kilpailijoita kannustetaan kehon huoltamiseen ja palautumisesta huolehtimiseen sekä mahdollisimman monipuoliseen harjoitteluun. (Suomen Voimisteluliitto 2013.) Uinti sopii mainiosti palauttavaksi harjoitteluksi. Leirillä uintiharjoitus on kestoaltaan yhden tunnin ja harjoituksen sisältö voi olla esimerkiksi vesijuoksua tai muuta palauttavaa harjoittelua.

Päivän päätteeksi urheilijat kokoontuvat vielä yhteisen tekemisen parissa. Rentoa yhteistä tekemistä voi olla esimerkiksi erilaisten pelien pelaaminen, visailu tai sosiaalinen kanssakäyminen muiden kanssa. Tämän toiminnan tavoitteena on, että valmennusryhmän jäsenet pääsisivät tutustumaan toisiinsa paremmin harjoituksien ulkopuolella ja kasvattamaan yhteisöllisyyttä. Hyvät ihmissuhteen parantavat henkistä hyvinvointia sekä edesauttaa ihmisten tyytyväisyyttä omaan elämäänsä. Liikunta taas tukee ihmisten välisiä suhteita sekä edesauttaa verkostojen syntymistä. (Aaltonen 2016, 26.)

7.3 Ohjelmaesimerkki 2. leiripäivälle

Toisen leiripäivän pääkouluttajana toimii kansainvälinen lajivalmentaja. Kansainvälinen lajivalmentaja voi olla minkä tahansa muun maan kilpa-aerobic valmentaja. Yleensä aikaisemmilla leireillä on hyödynnetty maailmalla hyvin pärjänneiden maiden lajivalmentajia. Kansainväliset lajivalmentajat ovat hyvin pidettyjä ja toivottuja, kuten tämän tutkimuksen tuloksistakin huomattiin.

Päivän ohjelma alkaa kello 9:00 ja loppuu 19:30. Leiripäivä sisältää erillisen lämmittelyn päivän alussa, kaksi lajiharjoitusta, liikkuvuusharjoituksen, telinevoimisteluharjoituksen sekä päivän päätteeksi yhteistä tekemistä saunomisen ja uinnin merkeissä. (Kuva 4.) Toisen päivän sisältö on hyvin samankaltainen kuin ensimmäisenä päivänä, eikä kaikkia harjoituksia sen vuoksi ole kirjoitettu tähän kappaleeseen yhtä tarkasti auki.

Aika	Sisältö	Kouluttaja
8:00 - 9:00	Aamiainen	
9:00 - 9:30	Lämmittely	Kansainvälinen lajivalmentaja
9:30 - 11:30	Lajiharjoitus	Kansainvälinen lajivalmentaja
11:30 - 13:00	Lounastauko	
13:00 - 14:30	Lajiominaisuuksien kehittäminen: liikkuvuus	Kansainvälinen lajivalmentaja
14:30 - 16:00	Telinevoimisteluharjoitus	Telinevoimisteluvalmentaja
16:00 - 16:30	Tauko	
16:30 - 18:00	Lajiharjoitus	Kansainvälinen lajivalmentaja
18:30 - 19:30	Yhteistä tekemistä: sauna, uinti	Vastuuvälmentaja

Kuva 3. 2. leiripäivä

Leiripäivä alkaa yhteisellä aamiaisella kello 8:00, jonka jälkeen urheilijat siirtyvät kello 9:00 lämmittelemään. Lämmittely kestää 30 minuuttia ja sen teemana voi olla esimerkiksi urheilijoiden toiveiden mukaisesti ryhmähengen kasvattaminen erilaisten harjoitusten ja pelien myötä. Lämmittelyn jälkeen alkaa päivän ensimmäinen kahden tunnin mittainen lajiharjoitus.

Lounastauon jälkeen vuorossa on lajiominaisuuksista liikkuvuuden kehittäminen. Kilpa-aerobicissa liikkuvuutta tarvitaan esimerkiksi spagaatiin aukeavissa tai laskeutuvissa hypyissä ja liikkuvuusliikkeissä, kuten erilaisissa pirueteissa. Notkeutta pidetään tärkeänä suoritus- sekä toimintakyvylle, ja liikkuvuus edesauttaa oikeisiin suoritustekniikoihin. Notkeutta ja liikkuvuutta

tulee ylläpitää säännöllisellä harjoittelulla. Ennaltaehkäistäkseen epätaloudellisia liikemalleja urheilijalla tulee olla hyvä lajinomainen liikkuvuus, joka edellyttää tehokkaaseen urheilusuoritukseen. (Terve Urheilija n.d.)

Liikkuvuusharjoituksen jälkeen jatketaan telinevoimisteluharjoituksen parissa, jonka pitää koulututettu telinevoimisteluvalmentaja. Harjoituksen pääteamana on keskittyä akrobatiaan, kuten esimerkiksi flikkeihin ja voltteihin, jotka ovat telinevoimistelussa tyypillisiä liikkeitä. Kilpa-aerobicissa näitä liikkeitä hyödynnetään kilpailuohjelmissa akrobatia liikkeinä. Harjoitus toimii oheisharjoittelun tapaan ja monipuolistaa sisältöä.

Puolen tunnin tauon jälkeen vuorossa on päivän toinen ja viimeinen kilpa-aerobic lajiharjoitus, jonka jälkeen leiri päättyy yhteiseen saunomiseen ja uimiseen. Leiripäivän loppuun on hyvä sisällyttää ryhmän yhteistä tekemistä, jossa tavoitteena on kasvattaa ryhmähenkeä ja yhteenkuuluvuutta. Turvallisessa ryhmässä on mukavaa toimia ja jossa jokainen tuntee olonsa hyväksytyksi. Uusia asioita opitaan myös usein parhaiten turvallisessa ryhmässä. Liikunnasta voi nauttia enemmän, kun ryhmähenki on hyvä. (Terve koululainen n.d.)

8 Pohdinta

Lähtökohdat tämän opinnäytetyön toteuttamiselle lähti omasta kiinnostuksesta lajia ja sen kehittämistä kohtaan. Tämän työn kaltaisia kyselytutkimuksia ei ole tehty aikaisemmin tälle kohderyhmälle, joten kyselypohja rakennettiin alusta alkaen hyödyntäen omaa osaamista, sekä muiden kyselytutkimuksien rakennetta ja muotoa. Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa tuli paljon muutujia, kuten koronapandemia. Alustavasti työn aihe ja toteutustapa oli toisenlainen ja sitä jouduttiin muokkaamaan useasti. Alun vaikeuksista huolimatta aiheesta saatiin mielenkiintoinen, tarpeellinen ja lajitoimintaa kehittävä.

Tämän työn tulokset auttavat toimeksiantajaa ymmärtämään, mitä valmennusrinkileireille osallistuvat voimistelijat toivovat tulevilta leireiltä rakenteellisesti ja sisällöllisesti. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää tulevien leirien suunnittelussa ja toteutuksessa. Toimeksiantajan on mahdollista käyttää työssä luotua valmista leirirakennetta ja sisältöä työkaluna tulevaisuuden leirien suunnittelussa. Leireille osallistuvien voimistelijoiden tyytyväisyys on tärkeää, jonka vuoksi tämän kyselyn tulokset ovat myös merkittäviä toimeksiantajalle. Vaikka otos kyselyyn oli suhteellisen pieni, saatiin vastauksista paljon tietoa voimistelijoiden toiveista sekä ajatuksista siitä, millaisia leirejä he tulevaisuudelta toivoisivat.

Pahimman koronapandemian aikana Suomen Voimisteluliitto ei ole voinut järjestää yhteistä leiritointia urheilijoille, jonka vuoksi koin merkittäväksi ajankohdaksi kysyä urheilijoilta heidän toiveitaan tulevaisuuden leirejä varten. On mahdollista, että kyselyyn vastaaminen vaikutti urheilijoiden motivaatioon ja innostukseen uusia leirejä kohtaan, sillä he kokivat tulleen kuulluksi. On kuitenkin syytä pohtia, vaikuttiko pitkä leiritauko vastaajien toiveisiin ja mielipiteisiin leiritoinnasta.

Tuloksien perusteella voimistelijat ovat olleet tyytyväisiä aikaisempiin leireihin, mutta myös toiveita ja ajatuksia tuleville leireille on. Nämä toiveet olisi syytä ottaa huomioon suunniteltaessa tulevia leirejä, jotta leireille osallistuvat voimistelijat olisivat tyytyväisiä toimintaan myös jatkossa. Mielestäni urheilijoita on tärkeää kuulla ja hyödyntää leirien suunnittelussa, sillä heitä varten leiritointia järjestetään. Tämän vuoksi loin Suomen Voimisteluliitolle lisäksi tyytyväisyyskyselylomakkeen, jota he voivat hyödyntää halutessaan tulevaisuudessa omatoimisesti leirin jälkeen. Lomakkeen vastauksien avulla toimeksiantaja saa tiedon siitä, kuinka hyvin leiri toteutui ja olivatko urheilijat tyytyväisiä.

Kyselyn tuloksia analysoidessa kävi ilmi, että urheilijat toivovat monipuolisesti tekemistä ja eri valmentajien vetämiä harjoituksia. Kansainväliset ja eri lajien valmentajat sekä luennoitsijat ja muut ulkopuoliset leirivetäjät ovat kustannuserä toimeksiantajalle leirejä toteutettaessa. Tämän vuoksi kaikkia urheilijoiden toiveita ei pystytä välttämättä ottamaan huomioon samalle leirille. Tässä työssä luotu esimerkki leirin rakenteesta ja sisällöstä on kuitenkin luotu täysin vastaajien mielipiteiden ja toiveiden mukaan, joten siinä ei ole otettu huomioon kustannuspuolta ja ei tästä syystä ole välttämättä realistinen seuraavaa leiriä ajatellen.

8.1 Eettisyys

Eettisyys otettiin huomioon opinnäytetyön prosessissa, rakenteessa ja tutkimuskohteessa. Prosessi lähti käyntiin aiheen ideoinnilla ja useamman aiheen välillä harkittiin tarkasti yhdessä toimeksiantajan kanssa, mikä olisi kaikista hyödyllisin ja opettavaisin. Aineistoa käsiteltiin koko prosessin ajan eettisten periaatteiden mukaisesti. Raportoinnissa pidettiin huoli, ettei vastauksissa oteta huomioon omia mielipiteitä, vaan tulokset kirjoitettiin työhön sellaisena kuin ne ovat. Tämän lisäksi vastaajien henkilötiedot pidettiin koko työn ajan salassa, kuten luvattiin.

Kyselylomakkeen ohessa oli kattava informaatio vastaajille siitä, mikä on kyselyn tarkoitus ja miksi on tärkeää, että he vastaavat kyselyyn. Tämän lisäksi vastaamisesta oli tehty täysin vapaaehtoista ja kohdehenkilöiden suostumus hyväksytettiin suostumussanoilla lomakkeen alussa. Tutkimukseen vastaajat olivat tietoisia heidän henkilötietojen suojelemiselta ja siitä, että tietoja käsitellään luottamuksella.

8.2 Luotettavuus

Kohderyhmästä 100 prosenttia vastasi lähetettyyn kyselyyn. Vaikka otanta ($n=10$) oli pieni, voidaan todeta, että tuloksista saatiin kohderyhmästä hyvin tietoa juuri heidän tulevia valmennusrinkileirejä varten. Suunniteltaessa Elite- ja Talenttiringin leirejä, tulee ottaa huomioon, että vain täysi-ikäiset valmennusrinkiin kuuluvat vastasivat kyselyyn. Näin ollen valmennusrinkiin kuuluvia on myös muita heidän lisäksi ja heidän mielipiteensä voivat erota kyselyyn vastanneista. Mikäli tutkimuksen otos on valittu oikein tutkittavasta populaatiosta, voidaan tutkimustuloksia yleistää myös kohderyhmässä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tarkoituksena on valita populaatiosta soveltuva otos tutkittavia vastaajia. Tällöin on mahdollista todeta, että valitulla otoksella saadut

tulokset voidaan siirtää yleistettäväksi myös kohderyhmään. (Kananen 2015, 116.) Tuloksien yhteenvedossa leiriesimerkki luotiin enemmistön mukaan, jonka vuoksi kaikkien vastaajien mielipiteet eivät välttämättä päässeet näkyville. Toimeksiantajalla on kuitenkin käytössään yksityiskohdaiset vastaukset, joiden avulla he pystyvät tarvittaessa varioimaan leiriesimerkkiä heille sopivaksi.

Ihmisten arvojen, asenteiden ja mielipiteiden tutkiminen on haastavaa. Epävarmuuksia aiheuttavat lukuisat eri asiat, esimerkiksi onko kyselyyn saatu riittävästi vastauksia tai ovatko vastaukset olleet tarpeeksi kattavia. On myös hyvä tarkastella, ovatko kysymykset mitanneet tutkittavaa asiaa tai onko kyselyn ajankohta ollut sille sopiva. Mittauksen luotettavuuteen sekä laatuun vaikuttavat useat seikat. Näitä ovat esimerkiksi sisällölliset, tilastolliset, kulttuuriset, kielelliset sekä tekniset asiat. Jos mittauksesta halutaan laadukas, vaatii se usean asiantuntijan yhteistyötä. (Vehkalainen 2014, 12–40.) Tutkimuksen onnistuminen kyselylomakkeen avulla riippuu paljon itse lomakkeesta. Ratkaisevassa asemassa onnistumisen kannalta on se, ovatko kysymykset sisällöllisesti oikeita ajatellen tilastollista mielekkyyttä. Toimiva kyselylomake on kokonaisuudeltaan sellainen, missä toteutuu sisällöllinen sekä tilastollinen näkökulma. (Vehkalahti 2014, 20.)

8.3 Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset

Kilpa-aerobic -lajista on tehty hyvin vähän tutkimuksia ja mielestäni hyödyllisiä sekä mielenkiintoisia tutkimusaiheita olisi paljon. Tämän opinnäytetyön kyselytulosten perusteella urheilijoilla on tuleville leireille toiveita ja ajatuksia. Mielestäni olisi hyödyllistä laajentaa kyselyn otantaa ja kuulla myös nuorempia Suomen Voimisteluliiton valmennusrinkien urheilijoita. Suuremmalla otoksella tuotetusta kyselystä, tuloksista tulisi luotettavampia ja sen kautta toimeksiantajalla olisi mahdollisuus edesauttaa urheilijoiden tyytyväisyyttä ja osallistumista tuleville leireille. Laajempaa kyselyä toteuttaessa, kyselyyn voisi lisätä lisää tarkentavia kysymyksiä, joista saisi spesifimpää tietoa urheilijoita.

Kysely olisi mahdollista suorittaa myös strukturoituna haastatteluna, joka soveltuu parhaiten käytettäväksi silloin, kun haastatettava ryhmä on suuri ja he edustavat yhtenäistä ryhmää. Strukturoidussa haastattelussa hyödynnetään valmista lomaketta ja kysymykset esitetään kaikille samassa järjestyksessä. Tämän haastattelumenetelmän avulla saatavaa tietoa voidaan vertailla keskenään ja tietoja pystytään käsittelemään nopeasti. Haastattelumenetelmä on sähköistä kyselymenetelmää nopeampi ja vastausprosentti on suurempi. (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.)

Tämä opinnäytetyössä toteutettu kysely olisi mahdollista suorittaa myös esimerkiksi yksilö- tai ryhmähaastatteluna leirien yhteydessä. Rajallisen leiriajan vuoksi ryhmähaastattelu olisi tehokkain tiedonkeruumuoto, sillä tieto saadaan usealta ihmiseltä samaan aikaan. Ryhmähaastattelussa on tärkeää ottaa huomioon kaikki ryhmän jäsenet, jotta jokainen tulee kuulluksi.

8.4 Ammatillinen kehittyminen

Omaa ammatillisen osaamisen kehittymistä voi tarkastella ammattikorkeakoulun yhteisten sekä koulutuskohtaisten eli ammatillisten kompetenssien avulla. Kompetenssit ovat ammattikorkeakoulujen ja työelämäedustajien määriteltyjä valmiuksia. Nämä valmiudet ovat suunniteltu niin, että jokainen ammattikorkeakoulusta valmistuva hallitsisi omat ammatilliset kompetenssit valmistuessaan. Kompetenssit ovat laajoja osaamiskokonaisuuksia ja ne kuvaavat pätevyyttä, suorituspotentiaalia sekä kykyä suorittaa ammattiin kuuluvat työtehtävät. Yleiset osaamistavoitteet kattavat oppimisen taidon, eettisen-, kansainvälistymis-, työyhteisö- sekä innovaatio-osaamisen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.)

Koko opinnäytetyöprosessi oli mielenkiintoinen, antoisa ja ennen kaikkea opettavainen. Tutkimuksen suunnittelusta ja toteutuksesta ei ollut aikaisempaa kokemusta ja koen, että työstä sai paljon oppia monipuolisesti eri osa-alueita. Opinnäytetyötä tehdessä opin laatimaan luotettavaa tutkimustietoa ja analysoimaan sen tuloksia. Prosessi vaati tarkkaa perehtymistä aiheeseen ja kriittistä suhtautumista lähteisiin teoriatietoa kerätessä. Aiheeseen, tietoperustaan ja urheilijoiden mielipiteisiin oli hyvin mielenkiintoista perehtyä tarkemmin.

Kehitin oppimisen taitojani opinnäytetyöprosessin aikana ottamalla vastuuta työn toteutuksesta ja sen suunnittelusta. Työ vaati tiedon sisäistämistä, huolellista työtettä, aikataulutusta sekä yhteistyötä toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa. Yhteistyö eri tahojen kanssa vahvisti työyhteisöosaamistani ja opetti sujuvan yhteistyön merkityksen. Yhteistyön auttoi ymmärtämään myös, kuinka kyselytutkimusta voidaan hyödyntää työelämässä. Prosessin aikana pyrin kuitenkin kehittämään yhteistyön ohella myös itsenäisen työskentelyn taitojani.

Tutkimus- ja kehittämistoiminnan taitoja kehittyi kyselyn rakentamisessa, toteuttamisessa ja aineiston analysointivaiheessa. Työssä opin etsimään tietoa eri lähteistä ja käsittelemään aineistoa. Työn huolellinen suunnittelu osoittautui prosessin loppuvaiheessa merkitykselliseksi. Eettinen osaaminen kehittyi toimimalla eettisten periaatteiden mukaisesti ja ottamalla vastuuta omasta työskentelystä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tuloksien analysointivaiheessa, tuloksien

kriittiseen tarkasteluun tuli kiinnittää huomiota. Omat havainnot ja mielipiteet tuli jättää huomiotta ja oli keskityttävä sen sijaan ainoastaan tuloksissa ilmenneisiin urheilijoiden mielipiteisiin.

Liikunnanohjaajan koulutuskohtaisiin oppimistavoitteisiin kuuluu liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen ja liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d). Liikuntaosaaminen sekä hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen kehittyi jonkin verran työstäessäni teoriaosuutta ja perehtymällä kirjallisuuteen. Teoriapohjaa laatiessa tutustuin liikunnan ja yhteisön merkitykseen yhteiskunnassa, jonka vuoksi sain paremman käsityksen siitä, kuinka esimerkiksi leiritoiminta vaikuttaa urheilijan harjoitteluun, motivaatioon ja kehittymiseen. Hyvinvointi-, terveysliikuntaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen kehittyi laatiessa tuloksien yhteenvetona leiriesimerkin rakennetta ja sisältöä. Tutkimuksen tuloksien analysointi lisäsi liikunnanohjauskokonaisuuksien arvioinnin osaamista.

Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen ei juuri kehittynyt työn aikana. Näitä taitoja on päässyt kuitenkin harjoittamaan liikunnanohjaaja koulutuksen aikana vuosien varrella, erilaisten kurssien, työharjoitteluiden sekä opintojen ohella työelämässä olemisen aikana. Kokonaisvaltaisesti tämän työn toteutuksen jälkeen koen olevani ammattitaitoisempi liikunnanohjaaja.

Lähteet

Aaltonen, M. (2016). Ei vain urheilua. Liikunnan ja urheilun merkitys yhteiskunnan uusiutumisen kannalta. Turku: Grano Oy.

Block, P. (2018). Community: The struggle of belonging. 2. Painos. Berret-Koehler Publishers. Saatavilla 20.3.2021. <https://www.bkconnection.com/static/Block-Excerpt.pdf>

European Gymnastics. N. d. Aerobic gymnastics, introduction. Saatavilla 9.2.2021. <https://www.europeangymnastics.com/discipline/aerobic-gymnastics/intro>

Fédération Internationale de Gymnastique. (2018). We are gymnastics. 2017 – 2020 Code of points. Aerobic gymnastics. Saatavilla 20.3.2021. https://www.fig-aerobic.com/1-1-AEROBIC-GYMNASTICS_a1091.html

Fysiomotion hyvinvointikeskus. N.d. InBody -kehonkoostumusmittaus. Saatavilla 30.10.2021. <https://www.fysiomotion.fi/palvelut/inbody-kehonkoostumusmittaus/>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2000). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

InBody. N.d. InBody-menetelmä. Saatavilla 30.10.2021. <https://inbody.fi/menetelma/>

Kajaanin ammattikorkeakoulu. N. d. Haastattelu. Saatavilla 24.10.2021. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Aineiston-keruumenetelmat/Haastattelu>

Kajaanin ammattikorkeakoulu. N.d. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, Liikunnanohjaaja (AMK): 2010 op Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto. Saatavilla 28.10.2021. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>

Kananen, J. (2015). *Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta*. Suomen yliopistopaino Oy: Juves Print 2015.

KvantiMOTV. (2010). Kyselylomakkeen laatiminen. Saatavilla 28.10.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html#luottamus>

KvantiMOTV. (2003). Otos ja otantamenetelmät. Saatavilla 28.10.2021.

<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/otos/otantamenetelmat.html>

Säkkinen, K. (2021). Suomen Voimisteluliiton kilpa-aerobicin rinkivastuuvalmentaja. Keskustelu 20.10.2021.

Sportsmatik. (2021). Aerobic gymnastics. Saatavilla 20.3.2021. <https://sportsmatik.com/sports-corner/sports-know-how/aerobic-gymnastics/>

Suomen Voimisteluliitto. (2020). Kilpa-aerobicin rinkien valintakriteerit. Saatavilla 20.3.2021. https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Kilpa-aerobic/Dokumentit/Kilpa-aerobicin%20rinkien%20valintakriteerit_2021_p%C3%A4ivitetty.pdf

Suomen Voimisteluliitto. (2013). Voimistelijan polku, kilpa-aerobic. Saatavilla 31.10.2021. <https://kuopionreippaanvoimistelijat.fi/wp-content/uploads/2020/06/Kilpa-aerobic-urapolku-6285e8b81fb04dd7a5ac1a38874293c1-1.pdf>

Suomen Voimisteluliitto. (2017). Yhteystiedot. Saatavilla 3.1.2021. <https://www.voimistelu.fi/fi/Yhteystiedot/Liitto>

Suomen Voimisteluliitto. (2021). Kilpa-aerobic sääntökirja. Kansalliset säännöt ja ohjeet. Saatavilla 15.11.2021. <https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Kilpa-aerobic/Dokumentit/KA%20Kansalliset%20saannot%202021.pdf>

Terve koululainen. N.d. Turvallinen ryhmä liikuttaa. Saatavilla 31.10.2021. <https://www.terve-koululainen.fi/ylakoulu/ilmapiiiri-ja-pelisaannot/turvallinen-ryhma-liikuttaa/>

Terve urheilija. N.d. Venyttely- ja liikkuvuusharjoittelu. Saatavilla 31.10.2021. <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/venyttely-ja-liikkuvuusharjoittelu/>

Tilastokeskus. N.d. Kuinka teen tilastotutkimuksen? Saatavilla 28.10.2021. <https://guides.stat.fi/kuinkateentilastotutkimuksen/tulostenanalysointi>

Vehkalahti, K. (2014). *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Helsinki: Finn Lectura.

Vilka, H. (2007). *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Liitteet



Hyvä vastaanottaja,

Opiskelen viimeistä vuotta Kajaanin ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajaksi ja teen opinnäytetyöni Suomen Voimisteluliitolle. Opinnäytetyöni on tutkimuksellinen kehitystyö, joka toteutetaan kyselylomakkeen avulla. Työn tarkoituksena on kerätä tietoa yli 18-vuotiailta kilpa-aerobicia harrastavilta urheilijoilta, jotka kuuluvat Suomen Voimisteluliiton rinkiin. Kyselyn tavoitteena on saada tietoa, mitä tulevilta leireiltä toivotaan rakenteellisesti ja sisällöllisesti. Osallistumalla kyselyyn, olet mukana kehittämässä Suomen Voimisteluliiton tulevia rinki- ja leiritoimia!

Osallistuminen tähän tutkimukseen merkitsee oheisen kyselylomakkeen täyttämistä sekä palauttamista. Osallistuminen kyselyyn on täysin vapaaehtoista ja antamasi vastaukset käsitellään nimettömänä sekä ehdottoman luottamuksellisesti. Vastaajien henkilöllisyys ei tule paljastumaan tuloksissa. Raportoinnin jälkeen kyselylomakkeiden vastaukset hävitetään.

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii Suomen Voimisteluliitto ja työn ohjaajana Anne Karhu Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Valmis opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Internetissä osoitteessa www.theseus.fi.

Suostumus

Olen ymmärtänyt saamani tiedot ja, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Haluan osallistua tutkimukseen.

Kiitos etukäteen kaikille kyselyyn vastanneille!

Ystävällisin terveisin,

Tanja Martikainen
tanjamartikainen@kamk.fi
Kajaanin ammattikorkeakoulu

1. Ikä *

- ☐ 18 - 20 vuotta
- ☐ 21 - 23 vuotta
- ☐ 24 - 26 vuotta
- ☐ 27 vuotta tai enemmän

2. Kuinka kauan olet kuulunut Suomen Voimisteluliiton valmennusrinkiin? (kaikki valmennusringit mukaan luettuna) *

- ☐ Alle 1 vuoden
- ☐ 1 - 2 vuotta
- ☐ 3 - 4 vuotta
- ☐ 4 vuotta tai yli

3. Oletko osallistunut aikaisemmin Suomen Voimisteluliiton valmennusrinkileireille? *

- ☐ Kyllä
- ☐ En
- ☐ En osaa sanoa

4. Oletko ollut tyytyväinen aikaisempien leirien rakenteeseen? *

- ☐ Kyllä
- ☐ Osittain
- ☐ En
- ☐ En osaa sanoa

5. Oletko ollut tyytyväinen aikaisempien leirien sisältöön? *

- ☐ Kyllä
- ☐ Osittain

- ☐ En
- ☐ En osaa sanoa

Toiveet leirin rakenteesta

6. Mikä olisi mielestäsi sopiva pituus leirille? *

- ☐ 1 - 2 päivää
- ☐ 3 päivää
- ☐ 4 päivää
- ☐ 5 päivää tai enemmän

7. Mikä olisi mielestäsi sopiva harjoitusmäärä päivässä? *

- ☐ 1 - 2 harjoitusta
- ☐ 3 - 4 harjoitusta
- ☐ 5 harjoitusta tai enemmän

8. Mikä olisi mielestäsi sopiva kellonaika päivän ensimmäiselle harjoitukselle? *

- ☐ Noin klo 7:00
- ☐ Noin klo 8:00
- ☐ Noin klo 9:00
- ☐ Noin klo 10:00
- ☐ Noin klo 11:00 tai myöhemmin

9. Mikä olisi mielestäsi sopiva pituus yhdelle harjoitukselle leirillä? *

- ☐ Alle 1 tunti

13. Millaisia lajitaitoja haluaisit harjoitella leirillä?

14. Ulkoliikunta? *

	1	2	3	4	5	
Ei ole tärkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tärkeää

15. Asiantuntijaluennot? *

	1	2	3	4	5	
Ei ole tärkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tärkeää

16. Millaisia asiantuntijaluentoja toivoisit?

17. Testaus / mittaus? (esimerkiksi eri ominaisuudet tai kehonkoostumus mittaukset) *

	1	2	3	4	5	
Ei ole tärkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tärkeää

18. Millaisia testejä tai mittauksia toivoisit?

19. Muut lajit? (esimerkiksi baletti, pallopelit, uinti jne) *

	1	2	3	4	5	
Ei ole tärkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tärkeää

20. Mitä lajeja toivoisit?

21. Huoltava ja palauttava harjoittelu? *

	1	2	3	4	5	
Ei ole tärkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tärkeää

22. Ryhmytyminen? *

	1	2	3	4	5	
Ei ole tärkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tärkeää

23. Millaista ryhmäytymistä toivoisit?

24. Muiden lajivalmentajien hyödyntäminen valmennuksessa? *

	1	2	3	4	5	
Ei ole tärkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tärkeää

25. Kenet tai minkä lajin valmentajia toivoisit leireille?

26. Kansainvälisten lajivalmentajien hyödyntäminen valmennuksessa? *

	1	2	3	4	5	
Ei ole tärkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tärkeää

27. Ketä kansainvälisiä lajivalmentajia toivoisit leireille?

28. Millaista sisältöä toivoisit tulevilta leireiltä? Vapaa sana.

KIITOS VASTAUKSISTASI JA OSALLISTUMISESTASI!

Valmennusrinkileirin tyytyväisyyskysely

VASTAAJAN TAUSTATIEDOT

1. Mihin valmennusrinkiin kuulut?

2. Ikä

☐ 18 – 20-vuotias

☐ 21 – 23-vuotias

☐ 24 – 26-vuotias

☐ 27-vuotias tai vanhempi

3. Kuinka kauan olet kuulunut Suomen Voimisteluliiton rinkiin?

☐ Alle 1 vuoden

☐ 1 – 2 vuotta

☐ 3 – 4 vuotta

☐ 4 vuotta tai yli

KYSELYN VÄITTÄMÄT

Missä määrin olet samaa mieltä/eri mieltä väittämistä. Vastausvaihtoehdot ovat seuraavat:

1=täysin eri mieltä

2=osittain eri mieltä

3=en samaa, enkä eri mieltä

4=osittain samaa mieltä

5=täysin samaa mieltä

Leirin rytmitys ja kuormitus

1. Harjoitusmäärä oli sopiva

Täysin eri mieltä	1	2	3	4	5	Täysin samaa mieltä
-------------------	---	---	---	---	---	---------------------

2. Vapaa-aikaa oli riittävästi

Täysin eri mieltä	1	2	3	4	5	Täysin samaa mieltä
-------------------	---	---	---	---	---	---------------------

3. Harjoituksien kuormitus ei ollut liian suuri

Täysin eri mieltä	1	2	3	4	5	Täysin samaa mieltä
-------------------	---	---	---	---	---	---------------------

4. Leiri ei kuormittanut psyykkisesti liikaa
Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

5. Leirin kesto oli sopiva
Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

Uni ja palautuminen

1. Ehdin palautua harjoitusten välissä
Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

2. Nukun arkena keskimäärin _____ h / yö

3. Leiripäivien välisenä yönä nukuin keskimäärin _____ h / yö

4. Nukuitko leirillä mielestäsi riittävästi?

☐ Kyllä

☐ Ei

☐ En osaa sanoa

5. Koitko aamulla herätessäsi olevasi palautunut edellisestä leiripäivästä?

☐ Kyllä

☐ Ei

☐ En osaa sanoa

Leirin sisältö

1. Vastasiko leiri odotuksiasi?

☐ Kyllä

☐ Ei

☐ En osaa sanoa

Miksi?

2. Leirille osallistuminen oli positiivinen kokemus

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

Miksi?

3. Koin leirin hyödylliseksi

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

Miksi?

9. Miten muuttaisit tulevia leirejä?

10. Vapaa palaute leiristä

KIITOS VASTAUKSESTASI!