

Taitolajin rikastuttamat: rytmisen voimistelu työelämävalmiuksien rakentajana

Sirja Lepistö

Opinnäytetyö

Liiketalouden koulutusohjelma

2014



Liiketalouden koulutusohjelma

<p>Tekijä tai tekijät Sirja Lepistö</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi 2010</p>
<p>Raportin nimi Taitolajin rikastuttamat: rytminen voimistelu työelämävalmiuksien rakentajana</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 51 + 8</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Auli Pekkala</p>	
<p>Tämän kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisia työelämäosaamisen vaatimia työelämävalmiuksia rytminen voimistelu tuottaa urheilijalle. Tutkimuksen tarkoitus on tuoda esiin rytmisen voimistelijan valmiudet hyvänä työntekijänä toimimiseen. Teoriaosa on katsaus huippu-urheiluun, rytmiseen voimisteluun ja voimistelijan uraan, työelämävalmiuksiin sekä työelämäosaamiseen. Laadullinen tutkimus on tehty haastatteleamalla kolmea rytmisen voimistelun maajoukkueurheilijaa sekä kahta valmentajaa. Tutkimukseen valitut urheilijat ovat vielä urheilu-urallaan olevia henkilöitä, koska voimistelijan valmiuksien kehittymiseen täytyisi voimakkaammin kiinnittää huomiota jo urheilu-uran aikana. Tutkimusmenetelmänä on käytetty puolistrukturoitua teemahaastattelua ja analyysimenetelmänä sisällönanalyysia.</p> <p>Tutkimustulokset osoittivat, että rytminen voimistelu tuottaa joukkuelajina useita erilaisia valmiuksia työelämään. Tällaisia työelämän kannalta merkityksellisiä valmiuksia ovat muun muassa hyvä ajankäytön hallinta, tehokkuus, sitoutuminen, pitkäjänteisyys, pettymysten sietäminen, muutoksiin sopeutuminen, kyky tehdä pitkää työpäivää, kyky hallita useita asioita samanaikaisesti, ulkoisesta olemuksesta huolehtiminen, tilannetaju sekä työergonomiset valmiudet.</p> <p>Haastateltavat katsoivat, että valmiuksien kehittymiseen eniten vaikuttavia tekijöitä ovat valmennusprosessi, valmentajan toiminta, joukkueen kokoonpanon yhdessäoloajan pituus, urheilijan rooli joukkueessa sekä kotoa saatu kasvatus.</p> <p>Haastatellut urheilijat ja valmentajat kokivat, että heidän on mahdollista hyödyntää urheilu-uran antamia valmiuksia myöhemmin työelämässä. Valmentajat toteuttavat valmiuksia jo tämän hetkisessä työssään. Tutkimustulosten perusteella keskustelua urheilun tuottamista työelämävalmiuksista tulisi jatkossa käydä enemmän jo urheilu-uran aikana, jotta valmiudet olisivat mahdollisimman hyvin hyödynnettävissä urheilu-uran jälkeen.</p>	
<p>Asiasanat huippu-urheilu, rytminen voimistelu, työelämäosaaminen, työelämävalmiudet</p>	

Degree Programme in Business

<p>Authors Sirja Lepistö</p>	<p>Group or year of entry 2010</p>
<p>The title of thesis Professional enrichment generated by sports: rhythmic gymnastics yields transferable skills</p>	<p>Number of report pages and attachment pages 51 + 8</p>
<p>Advisor(s) Auli Pekkala</p>	
<p>This qualitative study examined what kind of competencies and transferable skills demanded by working life rhythmic gymnastics training generates in athletes. The objective of the study was to help the gymnasts and their coaches to identify the athletes' potentials for becoming a good employee. The theoretical framework was based on prior studies as well as literature on the subject. The theoretical framework discussed competitive sports, rhythmic gymnastics, the gymnast's sports career, competency and transferable skills. The data for the research was collected by semi structured theme interviews with three rhythmic gymnasts from Finland's national team who still pursue their sports careers and two gymnastic coaches. Selection was made, since the aim was to emphasize the development process of the skills. This research was analyzed by means of content analysis.</p> <p>Based on the research, rhythmic gymnastics training develops many skills that are later transferable to working life. These skills are time management, efficiency, persistency, ability to commitment, ability to tolerate disappointments, adaptation to changes, ability to work long hours, ability to multi-tasking, ability to take care of one's appearance, discretion and ergonomic capabilities.</p> <p>The interviewees brought up issues that affect most the development of transferable skills. These are the coaching process, coaches' actions, athletes' role inside the group, upbringing of each athletes and also the composition of the team and the time period the team has been working together.</p> <p>The interviewees felt that there were plenty of opportunities for working life to utilize the transferable skills gained by the sports career. The coaches apply these skills to their own current professions. Based on the research, there should be more vigorous discussions about transferable skills during sports career in order that the competencies could be exploited more efficiently after the athlete's sports career.</p>	
<p>Key words competitive sports, rhythmic gymnastics, competence, transferable skills</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Tutkimuksen taustaa	2
1.2	Aiheen rajausta ja tutkimuksen tavoitteet.....	4
2	Rytmisen voimistelu huippu-urheiluna.....	7
2.1	Huippu-urheilu	7
2.1.1	Huippu-urheilijan ura.....	8
2.1.2	Huippu-urheilija työelämässä.....	10
2.2	Rytmisen voimistelu	12
2.2.1	Rytmisen voimistelun erityispiirteet.....	13
2.2.2	Rytmisessä voimistelussa tarvittava osaaminen ja sen kehittyminen	15
3	Työelämässä tarvittava osaaminen	18
3.1	Työelämäosaaminen.....	18
3.2	Yleiset työelämävalmiudet.....	20
4	Tutkimuksen kulku	25
4.1	Tutkimusongelma.....	25
4.2	Tutkimusmenetelmä	25
4.3	Kohderyhmän valinta	28
4.4	Tutkimuksen toteutus.....	30
5	Tutkimuksen tulokset	31
5.1	Rytmisen voimistelu taitoina ja osaamisena	31
5.2	Lajin antamien valmiuksien merkitys työelämän kannalta	38
5.3	Valmiuksien hyödyntäminen tulevaisuudessa.....	40
5.4	Yhteenveto tuloksista.....	43
6	Pohdinta	48
	Lähteet.....	52
	Liitteet.....	59
	Liite 1. Teemahaastattelun runko.....	59

1 Johdanto

Usein sanotaan: ”On se helppoa, kun sen osaa”. Tämä viittaa yleensä siihen, että tekijällä on jo joitain tietoja ja taitoja, joita hän osaa sujuvasti soveltaa. Työelämässä – alasta riippumatta – arvostetaan työntekijöitä, jotka ovat oman alansa monipuolisia ja suveereeneja asiantuntijoita. Edellä mainittu asiantuntijuus rakentuu elämän varrella – usein koko eliniän – esimerkiksi koulutuksen, sosiaalisen piirin, kulttuurin ja sen painottamien arvojen ja asenteiden, sekä harrastusten kuten urheilun seurauksena.

Urheilu on merkittävä asia jokapäiväisessä elämässämme, oli kyse sitten urheilijasta tai urheilun aktiivisesta seuraajasta. Urheilu edistää muun muassa terveyttä, yhteisvastuuta, suvaitsevaisuutta ja joukkuehenkeä. Nämä ominaisuudet auttavat yksilöä kehittymään ja toteuttamaan itseään. (Urheilun Valkoinen kirja 2007, 6.) Huippu-urheilua voidaan myös pitää kansallisen identiteetin ja itsetunnon rakentajana. Opetusministeriön työryhmäraportissa (Nieminen, Tolonen, Lämsä, Niemi-Nikkola & Heikkinen 2010) on pohdittu suuntia huippu-urheilun kehittämiseen. Raportissa huippu-urheilu mielletään osaksi suomalaista yhteiskuntaa, joka on ollut eri aikoina osa liikunnan kansalaisliikettä ja viihdeteollisuutta. Sen on lisäksi nähty muodostavan osan suomalaisesta identiteetistä ja mielekkästä elämänurasta. Näiden lisäksi urheilu on nähty taloudellisesti merkittävänä ja eettisesti kehittäväenä. Huippu-urheilun on lisäksi nähty omaavan vankat perinteet. (Nieminen ym. 2010.) Urheilun merkitys suomalaisille säilyy näin vuodesta toiseen. Suomi tarvitsee urheilua kehittääkseen entistä vahvempaa yhteistyötä ja kumppanuutta eri urheilutoimijoiden välillä (Suomen Olympiakomitea 2014, 9-13). Tämän kaltaista moniulotteista urheilun merkitystä yhteiskunnallisena ja taloudellisena ilmiönä on nostettu esiin vasta viime vuosina.

Urheiluharrastus, joka aloitetaan usein jo lapsuudessa, kerryttää ajan kuluessa erilaisia tietoja ja taitoja, joita yhdistelemällä pyritään itsensä ylittämiseen sekä mitalin arvoisiin suorituksiin. Kun urheiluharrastus valtaa tilaa nuoren elämästä siinä määrin, että se saanelee muitakin elämän valintoja (muun muassa koulutus, ajankäyttö, ruokavalio, ystävyyssuhteet) ja urheilu-ura alkaa kansainvälistyä, voidaan alkaa puhua huippu-urheilusta. Huippu-urheilun yhteiskunnallinen asema on muuttunut siten, että sillä ei

ole enää sille aiempina vuosina ominaista hegemoniaa: ennen urheilun eteen oltiin automaattisesti valmiita uhraamaan koko muu elämä. (Itkonen 1996.)

Nykyaikainen yhteiskunta on muuttunut nopeatempoiseksi ja tehokkuutta korostavaksi. Muutos on vaikuttanut kaikkien meidän elämäntapaan – myös työelämän ja huippu-urheilun arki on muuttunut tuloskeskeiseksi. Urheilussa tämä on tarkoittanut sitä, että toimintaa on jouduttu organisoimaan ja järjestämään paremmin, valmentajien ja ohjaajien koulutusta on täytynyt parantaa ja siirtyä urheilijakeskeiseen toimintaan. Urheilijakeskeinen toiminta pitää sisällään urheilijan fyysisten ja psyykkisten tarpeiden kokonaisvaltaisen huomioimisen. ”Urheilija keskiössä” – ajattelu- ja toimintatavassa kaikki ratkaisut ja toimenpiteet urheilu-uralla johdetaan ”Urheilijan polun” (lapsuus-, valinta-, huippuvaihe) tarpeista – silmällä pitäen myös elämää huippu-urheilu-uran jälkeen (Suomen Olympiakomitea 2014, 9-13).

Huippu-urheilijan poluissa on lajikohtaisia eroja, jotka vaativat ja tuottavat urheilijalle erilaisia valmiuksia. Tässä työssä on kartoitettu rytmisen voimistelun tuottamia valmiuksia työelämään. Rytmisen voimistelu kuuluu urheilulajina sellaisten lajien piiriin, joissa urheiluosuorituksen lisäksi arvostellaan suoritusta esteettisin kriteerein (vertaa taitoluistelu, telinevoimistelu, tanssiurheilu). Tämän lisäksi harjoittelu on hyvin aikaa vievää ja ura lyhempi kuin monessa muussa lajissa. Rytmisen voimistelija kasvaa koko urapolkunsa ajan näiden lajiominaisuuksien kanssa ja tämä muokkaa hänen työelämävalmiuksiensa kehittymistä. On tärkeä selvittää, millaista työelämässä tarvittavaa osaamista tämänhetkinen valmennus voimistelijalle tuottaa – tai jääkö jotain olennaista puuttumaan. Tämän tutkimuksen tavoitteena on olla edistämässä työelämävalmiuksien kehittämistä rytmisen voimistelun valmennustyössä.

1.1 Tutkimuksen taustaa

Idea tähän tutkimukseen sai alkunsa omasta kiinnostuksestani yksilöiden niin sanottua hiljaista tietoa kohtaan. Lisäksi näen, että henkilökohtaisten ominaisuuksien merkitys on kasvanut tämän päivän työnhakuprosessissa. Hiljainen tieto tarkoittaa tietoisuutta, jota ihminen ei osaa ilmaista, mutta joka vaikuttaa hänen toimintaansa erilaisina tapoina, rutiineina, käytäntöinä ja tunteuksina (Nuutinen 2014). Jos yksilö tiedostaa hallit-

semansa hiljaisen tiedon ja ymmärtää omat valmiutensa paremmin, hänellä on mahdollisuudet valita hänelle parhaiten soveltuvat työtehtävät ja myös suoriutua niistä sujuvasti. Näiden tekijöiden pohjalta virisi ajatus tutkia huippu-urheilun ja erityisesti rytmisen voimistelun tuottamia tietoja ja taitoja sekä niiden merkitystä työelämässä.

Huippu-urheilun ja työelämän yhteyttä on aikaisemmin tutkittu pääasiassa urheilu-uran ja koulutuksen yhdistämisen sekä urheilu-uralta työelämään siirtymisen osalta. Koulutuksen ja urheilu-uran yhdistämistä on tutkittu myös monikansallisesti. Metsä-Tokila (2001) analysoi väitöskirjassaan kahdeksan eri maan urheilijoiden mahdollisuuksia yhdistää huipulle tähtäävä urheilutoiminta opiskeluun toisella ja kolmannella asteella. Samoin Yrjölä (2011) on tuonut yhdeksän eri EU-maan urheilijoille tehdyssä tutkimuksessa esiin koulutuksen ja huippu-urheilun yhdistämisen vaikeuksia talviurheilun puitteissa. Suurimpina haasteina urheilijat kokivat ajan ja kouluinstituutioiden tuen puutteen. Paremmat mahdollisuudet kaksoisuralle saavutettaisiin opettajien ja valmentajien tieto-aidon lisäämisellä, ja opiskelujärjestelmän kehittämisellä joustavammaksi (Yrjölä 2011, 46–52). Tutkimuksia yhdistää niiden näkemys siitä, että urheilu-uralta työelämään siirtyminen on haastava vaihe urheilijan elämässä. Myös Hirvonen (2013) pitää työelämään siirtymistä haasteellisena, koska urheileminen vie nuoren elämästä paljon aikaa, vaikkakin usein urheilijan uran päättymisen on suunniteltu tapahtuma, joka ei sisällä suurta dramatiikkaa.

Työelämäosaamista sekä työelämävalmiuksia on eri ammatti- ja koulutusalojen puitteissa tutkittu paljonkin – tosin ei urheilijan ammatin näkökulmasta. Hanhinen (2010) on taasen kvalifikaatioiden luokitusjärjestelmän konstruointia käsittelevässä väitöskirjassaan luonut mallin työelämäosaamisen muodostumiselle sekä työelämävalmiuksien luokitukselle. Tässä tutkimuksessa työelämäosaamisen käsitteen määrittelyssä on käytetty apuna pääasiassa Hanhisen (2010) luomaa mallia ja se esitellään myöhemmin.

Olen työssäni tanssinopettajana ja voimisteluvälmentäjänä huomannut, että voimistelijan – ja monen muun urheilijan – valmennuksessa voitaisiin enemmän huomioida urheilijalle kehittyvien taitojen soveltamista urheilu-uran jälkeiseen elämään. Tämä edellyttäisi, että urheiluseuroissa toimivilla valmentajilla olisi paremmat tiedot ja kyvyt ottaa huomioon lajin tuottamat ominaisuudet ja auttaa urheilijoita soveltamaan näitä ominai-

suuksia urheilun ulkopuolella jo aktiiviuran aikana. Usein näiden tietojen hahmottaminen nopeammin auttaisi urheilijaa etenemään elämässään. Olen itse hyvä esimerkki tästä, sillä ymmärsin voimistelutaustani esiin nostamat vahvuudet vasta useita vuosia aktiiviuran päättymisen jälkeen. Jotta työelämässä tarvittavia taitoja saataisiin tiedostettua ja kerrytettyä jo uran aikana, niiden tärkeys tulisi ottaa huomioon jo urheiluorganisaation johtamisstrategiassa. Johtamisen linjaukset antavat kehyksen henkilöstöhallinnolle, joka on yhteydessä organisaation kaikkiin osa-alueisiin.

Rytmisen voimistelun saralla ei ole kartoitettu lajin tuottamaa työelämäosaamista tai työelämässä tarvittavia valmiuksia. Sen vuoksi tälle tutkimukselle on selvä tarve. Tämän tutkimuksen tarjoama tieto voi auttaa seuroja uuden johtamisstrategian suunnittelemisessa, jonka tavoitteena olisi elinikäistä oppimista tukeva valmennus.

1.2 Aiheen rajausta ja tutkimuksen tavoitteet

Tässä tutkimuksessa keskitytään rytmisen voimistelun maajoukkueurheilijoihin sekä voimisteluvalmentajiin. Rytmisen voimistelun urheilijoista keskitytään joukkueurheilijoihin yksilöurheilijoiden sijaan. Tutkimus on rajattu käsittelemään rytmiselle voimistelijalle syntyviä työelämäosaamisessa tarvittavia yleisiä työelämävalmiuksia. Yleiset työelämävalmiudet ovat ammattialasta riippumattomia taitoja, joita vaaditaan hyvään työsuoritukseen. Tutkimuksen ulkopuolelle on rajattu ammatilliset työelämävalmiudet, koska uravalinta urheilu-uran jälkeen on yksilöllinen. Hyödylliset ammatilliset työelämävalmiudet vaihtelevat aloittain, joten ei ole mielekästä muodostaa tästä työstä listaa eri ammateissa tarvittavista työelämävalmiuksista. Työelämäosaamisen käsitteen määrittely on tutkimuksessa mukana avaamassa työelämävalmiuden käsitettä.

Tämän tutkimuksen tutkimusongelma on: Millaista työelämässä tarvittavaa osaamista rytmisen voimistelu tuottaa lajin joukkueurheilijalle? Tutkimuksen pääkysymys on: Millaisia yleisiä työelämävalmiuksia rytmisen voimistelu tuottaa urheilijalle? Tutkimuksen alakysymykset ovat: 1) Millaisia valmiuksia rytmisen voimistelu on tuottanut urheilijalle? 2) Mitä työelämäosaamisen edellyttämiä valmiuksia rytmisen voimistelu tuottaa urheilijalle? 3) Miten urheilija voi hyödyntää rytmisessä voimistelussa karttuneita työelämävalmiuksia urheilu-uran jälkeen?

Tätä työtä varten on luotu peittomatriisi. Peittomatriisin avulla lukijan on mahdollista seurata teorian ja tulosten yhteyttä tutkimuksessa. Peittomatriisi on esitetty alla taulukkomuodossa.

Taulukko 1. Tutkimuksen peittomatriisi.

Tutkimuskysymys:	Viitekehys (luku)	Tulokset (luku)
Pääkysymys: Millaisia yleisiä työelämävalmiuksia rytminen voimistelu tuottaa urheilijalle?	2.1, 2.2.1, 2.2.2, 3.1, 3.2	5
Alakysymys 1: Millaisia valmiuksia rytminen voimistelu on tuottanut urheilijalle?	2.1, 2.2, 2.2.2	5.1.1
Alakysymys 2: Mitä työelämäosaamisen edellyttämiä valmiuksia rytminen voimistelu tuottaa urheilijalle?	2.1.1, 2.1.2, 3.2	5.1.2
Alakysymys 3: Miten urheilija voi hyödyntää rytmisessä voimistelussa karttuneita työelämävalmiuksia urheilu-uran jälkeen?	2.1.1, 2.1.2	5.1.3

Tutkimuksen tavoitteena on kuvata urheilun tuottamaa osaamista osana työelämäosaamista. Tutkimuksen tavoitteina on myös tuottaa uutta tietoa ja osallistua urheilun merkityksestä käytävään keskusteluun. Työn tavoitteena on tuoda näkyväksi huippu-urheilijan, erityisesti huippuvoimistelijan urheilu-uran tuottaman osaamisen merkitys nykypäivän työelämän kannalta. Tutkimuksen tavoitteena on myös tukea rytmisen voimistelun valmennustyötä ja voimisteluorganisaatioiden toiminnan kehittymistä urheilijakeskeisemmäksi. Tämän tutkimuksen keskeisiä käsitteitä ovat huippu-urheilu, rytminen voimistelu, työelämäosaaminen ja yleiset työelämävalmiudet. Tässä työssä huippu-urheilulla tarkoitetaan kansainvälisellä tasolla tapahtuvaa kilpaurheilua.

Rytminen voimistelu on naisvoimistelusta kehittynyt voimistelun muoto, joka on sekä yksilö että joukkuelaji. Työelämäosaamisella tarkoitetaan prosessia, jossa työntekijä käyttää omaamiaan tietoja, taitoja, kykyjä ja ominaisuuksia avukseen vastatessaan työtehtävänsä asettamiin vaatimuksiin. Edellä mainittuja tietoja, taitoja kykyjä ja ominaisuuksia kutsutaan työelämävalmiuksiksi. Yleisillä työelämävalmiuksilla ovat tekijöitä, jotka auttavat saavuttamaan hyvän työsuorituksen ammattialasta riippumatta. Käsitteitä avataan laajemmin kahdessa seuraavassa pääluvussa.

2 Rytmisen voimistelu huippu-urheiluna

Tässä pääluvussa perehdytään ensin huippu-urheilun ja urheilu-uran käsitteeseen, jonka jälkeen käsitellään huippu-urheilijaa työelämässä aikaisemman tutkimuksen valossa. Esille tuodaan rytmisen voimistelu lajina ja käsitellään sen erityispiirteitä verrattuna muihin voimistelulajeihin. Tämän jälkeen syvennytään rytmisen voimistelun vaatimiin taitoihin ja niiden kehittymisprosessiin Kilpa- ja huippu-urheilun kehittämiskeskuksen, KIHU:n, luoman rytmisen voimistelijan urapolun avulla. Punaisena lankana taustalla on huippu-urheilijan uran peilaaminen rytmisen voimistelijan uraan.

2.1 Huippu-urheilu

Huippu-urheilu ilmiönä on hyvin monimuotoinen eikä sille voida antaa täysin yksiselitteistä määritelmää. Pekkala (2011, 11) kuvaa huippu-urheilua ilmiöksi, joka herättää tunteita ja tarjoaa onnistumisen ja yhteenkuuluvuuden juhlahetkiä niin urheilijalle kuin yleisölle. Green (2004, 376) määrittelee huippu-urheilun olympia- ja maailmanmestaruustason urheilua ja urheilijoita koskevaksi kokonaisuudeksi. Valtioneuvoston liikuntakomitean mukaan huippu-urheilun osa-alueena on ”tukea ja kehittää kansainväliseen menestykseen tähtäävää huippu-urheilua, joka toteutetaan eettisin periaattein” (Opetusministeriö 2004, 13). Suomen olympiayhdistys (2001,6) taas määrittää huippu-urheilun aikuisten ja 16–18-vuotiaista alkaen myös nuorten maajoukkuetasoisiksi toiminnaksi, joka tähtää urheilijoiden menestymiseen kansainvälisissä urheilutapahtumissa ja arvokilpailuissa.

Suomen Olympiakomitea (2012) on loppuraportissaan avannut huippu-urheilun merkitystä osana yhteiskuntaa. Huippu-urheilua tarvitaan 1) urheilijan, 2) osaamisen, 3) yhteistyön, 4) viihteen ja yhteisöllisyyden, 5) matkan, 6) ja kansakunnan vuoksi. Kaikki urheilijat ja valmentajat, jotka haluavat pyrkiä parhaaseen mahdolliseen suoritukseen ja olla kannustavana esikuvana muille, saavat huippu-urheilusta innostavan ja vastuullisen polun. Huippu-urheilu voidaan nähdä myös kansallisesti merkittävänä asiana. Menestyvä huippu-urheilu edesauttaa kansallisen identiteetin ja brändin rakentumista. Suomalaisessa yhteiskunnassa se on osa menestyksen kehittämistä, joka edellyttää yksilön vahvaa heittäytymistä sekä eri toimijoiden yhteistyötä. Huippu-urheilun puitteissa on eri

tahojen välille syntyvää yhteistyötä mahdollista edelleen syventää. Tätä kautta huippu-urheilu yhdistää ja toimii yhteisöllisyyden lisääjänä tarjoten urheilutapahtumien kautta kansalaistoiminnalle innostavan toimintaympäristön, jaettuja juhla-kokemuksia ja merkityksiä. Arvokasta menestyksen lisäksi on kuitenkin urheilijan, valmentajan ja muiden toimijoiden oppiminen ja kasvaminen epäonnistumisesta onnistumiseen. Tästä syystä huippu-urheilu on tärkeä osa kulttuuriamme. (Suomen Olympiakomitea 2012.)

Huippu-urheilun maailmanlaajuisesti merkittävimmät trendit, kuten kaupallistuminen, globalisoituminen sekä ammattimaistuminen ovat muokanneet suomalaista huippu-urheilua erityisesti 1980-luvulta alkaen (Itkonen 2007, 270–284). Kuitenkin myös maailmantalous, väestörakenteen muutokset ja ikääntyminen, eettisten arvojen nousu, viih-teellistyminen sekä muutosten nopeus ja niiden ennakoimattomuus kaikki heijastavat vaikutuksensa suomalaisen urheilun toimintaympäristöön (Alasentie 2011, 37–50). Tästä kehityksestä seurannut huippu-urheilun muutosprosessi on asettanut tarpeen määrittellä suomalaisen huippu-urheilun visio, toimintatavat ja strategiset ohjelmat, joissa keskiössä on urheilijan urapolku (Suomen Olympiakomitea 2012).

2.1.1 Huippu-urheilijan ura

Tässä tutkimuksessa urheilu-uralla tarkoitetaan sitä aikaa, jonka yksilö käyttää kilpailu-miseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun lajinsa parissa. Huippu-urheilija on henkilö, joka edustaa oman lajinsa huippua ja kilpailee kansainvälisesti (Vuolle 1977, 60). Urheilu-ura alkaa urheiluharrastuksen alkaessa ja päättyy lopettamispäätökseen. Perustavanlaatuisia tutkimusta Suomessa tehneet Vuolle & Feng (1997, 38–41) tarkastelevat urheilu-uraa eräänlaisena kehitysprofiilina, joka muuttuu uran eri vaiheissa. Näitä urheilu-uraan kuu-luvia vaiheita ovat urheiluharrastuksen aloittaminen, määrätietoisen valmentautumisen ja kilpailutoiminnan alkaminen, kilpailu-uran huippuvuodet sekä aktiivisten kilpailuvuo-sien päättyminen. Urheilu-ura voidaan myös nähdä suunnitelmana, johon kuuluu eri ikäkausien tavoitteiden asettaminen ja harjoittelun painopisteiden laadinta. Urheilu-ura voidaan jakaa lapsuusvaiheeseen, murrosikävaiheeseen, huipulle valmistavaan kauteen sekä huippukauteen. (Vuolle & Feng 1997.)

Nykyään urheilu on ammattimaista toimintaa ja urheilijan työnkuva koostuu harjoituksesta, kilpailuista ja erilaisiin tilaisuuksiin osallistumisesta. Menestyneen uran edellytyksiä ovat hyvä terveys, liikunnallinen lahjakkuus sekä soveltuvuus omaan lajiin. Yleisesti sanotaan, että urheilija tarvitsee kurinalaisen luonteen, pitkäjänteisyyttä, voimakastah- toisuutta, tavoitteenasettelutaitoja, hyvää stressinhallintaa, sitkeyttä, keskittymiskykyä, esiintymistaitoa, sosiaalisia taitoja, hyviä kilpailuhermoja sekä psyyken ja fysiikan sau- matonta yhteistyötä. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2014.) Lajista riippuen kovatehoinen harjoittelu aloitetaan eri iässä. Olosuhteet, persoonallisuus ja urheilijan motivaatio vai- kuttavat siihen, miten lahjakkuus ja taidot alkavat kehittyä. Lahjakkuus ei yksinään tee huippu-urheilijaa tai luo hienoa urheilu-uraa, vaan huipuksi tulemiseen täytyy olla sisäi- nen halu ja kova motivaatio. Huippu-urheilun vaatima täysipainoinen harjoittelu vie niin paljon aikaa, että aikaa harvoin jää palkkatyön tekemiseen (Itkonen 2007, 270– 279). Urheilu tulisi juuri tästä syystä nähdä urana ja ammattina (Alasentie 2011, 42–45).

Sillanpää (2011) on tutkinut urasiirtymän psykologisia vaiheita. Uraisiirtymässä on viisi vaihetta: esivalmistautuminen, henkinen valmistautuminen, uran päättymisen, välivaihe ja uusi elämäntilanne. Tutkimuksen mukaan siirtymävaiheen onnistumiskokemukseen vaikuttaa uusien tavoitteiden ja motiivien löytäminen psykologisella, sosiaalisella ja yh- teiskunnallisella tasolla. (Sillanpää 2011, 34–39.) Huonon valmistautumisen uran päät- tymiseen onkin katsottu vaikeuttavan työelämään siirtymistä. Nuori identifioituu urhei- lijaksi jo varhaisessa vaiheessa ja jollei hän huomaa valmistautua edessä olevaan muu- tokseen ajoissa, on siirtymä vaikeampi. (Baille, Danish & Steven 1992, 77–98.) Vastak- kaista näkökulmaa tarjoaa Bradley (1998), joka on tehnyt seurantatutkimuksen lukio- ikäisistä Yhdysvaltalaisista urheilijoista ja todennut, että he työllistyvät ei-urheilevia ikä- tovereitaan paremmin ja paremmin palkattuihin töihin. (Bradley 1998, 113–117.) Sa- moin Pekkala (2011) on tutkinut huippu-urheilun ja työelämän yhteyttä yrittäjäksi ryh- tymisen näkökulmasta ja todennut, että huippu-urheilulla ja mestaruuteen kasvun pää- omaresursseilla on yhteys yrittäjäksi kasvamiseen. Yhteiskunnan ja yksilön tarpeita pal- velisi se, että urheilijalle varmistettaisiin mahdollisimman hyvät yleiset työelämävalmiu- det, tiedot ja taidot uran päättymistä seuraavaa aikaa silmällä pitäen. Jos urheilija tiedos- taisi omat taitonsa selkeämmin, hänen siirtymisensä urheilu-uralta työelämään sujuisi kitkattomammin.

Koska urheilijan siirtymää urheilu-uralta työelämään on pidetty hankalana, sitä on ryhdytty aktiivisesti tukemaan. Suomen Olympiakomitea ja Adecco Finland Oy käynnistivät vuonna 2004 projektin nimeltä ACP-ohjelma, jonka tarkoituksena on tukea huippu-urheilijoiden ja valmentajien urasuunnittelua ja auttaa heitä sijoittumaan työelämään urheilu-uran jälkeen. Projektista hyötyvät erityisesti urheilu-uransa päättämistä pohtivat urheilijat, mutta palveluja tarjotaan myös vielä opiskeleville tai opintojaan vasta suunnitteleville urheilijoille. (Adecco 2014.)

Urheilu-uran ja korkeakoulutuksen yhdistämistä ovat tutkineet muun muassa Jokinen (2007) sekä Gröhn & Riihivuori (2008). Molempien tutkimusten mukaan urheilijat kokivat onnistuneensa hyvin korkeakouluopiskelun ja urheilu-uran yhdistämisessä. Urheilijat kokivat ongelmallisena työkokemuksen puutteen työelämään siirtyessä, opintotuki-järjestelmän (Jokinen 2007) ja opintojen hidastumisen urheilu-uran seurauksena (Gröhn & Riihivuori 2008). Koulutuksen ja urheilu-uran yhdistämisen ja edistymisen kivijalaksi voidaan nostaa asenne ja motivaatio. Erityisen tärkeää on nuoren urheilijan kokonaisvaltaisen kasvun tukeminen eri tahojen (urheilija, lähipiiri, urheiluympäristö, koulu) yhteistyöllä (Manninen 2014.)

2.1.2 Huippu-urheilija työelämässä

Huippu-urheilijoita työelämässä on tutkittu muun muassa kartoittaen urheilijoiden omia ja heidän esimiestensä käsityksiä urheilu-uran ja sen jälkeisen työuran yhdistämisestä, työnantajien rekrytointikriteereistä, urheilijasta valmentavana johtajana, urheilun tuottamista elämäntaidoista ja visualisointikyvyistä sekä urheilijan valmiuksista yrittäjäksi ryhtymiseen. Hirvosen (2013, 91) tutkimuksessa yksilölajien urheilijat nostivat esille tärkeimpiä urheilun kautta oppimiaan taitoja ja kehittyneitä luonteenpiirteitä, joita olivat: 1) sosiaalisuus ja yhteistyökykyisyys, 2) hermojen hallinta ja paineensietokyky, tavoitteellisuus, suhteellisuudentaju, 3) positiivisuus, rationaalisuus ja analyttisyys, 4) halu kehittyä, keskittymiskyky, 5) vastuullisuus, sitoutuminen, helppo sopeutua uusiin tilanteisiin, pitkäjänteisyys, itseluottamus, kilpailullisuus ja nöyryys. Urheilijat kokivat urheilutaustasta kumpuavat taidot ja luonteenpiirteet erittäin merkityksellisiksi työelämän kannalta. Työelämässä esiin nousseita heikkouksia urheilijoilla olivat jämäkkyden puute, päätöksentekotaidot, kaaoksen hallinta, liika stressaantuminen ja töiden viemi-

nen kotiin. Lisäksi kehityskohteena esiintyi parempi tavoitteen asettelu, urheiluaikeisten kontaktien laajempi käyttö ja järjestelmällisyyden parantaminen työtilanteissa, jotka vaativat tarkkaa dokumentointia ja asioiden muistamista. (Hirvonen 2013, 91–94.)

Urheilijoiden esimiesten näkemykset positiivisista taidoista ja luonteenpiirteistä olivat 1) sosiaalisuus, 2) luotettavuus, ahkeruus ja itseohjautuvuus, hyvä fyysinen kunto, kunnianhimo, 3) helposti lähestyttävyyys, kehittymishalu, 4) aikaansaavuus, joustavuus, määrätietoisuus, yritteliäisyys, sitkeys, vaativuus, positiivisuus, oppimismen nopeus, pettymysten sietokyky. Kehityskohteiksi esimiehet mainitsivat liian tunnollisuuden, oma-aloitteisen ajattelun, yritykseen keskittymisen urheilun sijaan, kyky kieltäytyä, kyky hyödyntää urheiluaikeisia verkostoja, ylikuormittumisen tunnistaminen, kriittisyyden lisääminen, uskallus kyseenalaistaa esimiehen ehdotuksia. (Hirvonen 2013, 103–104.) Työnantajien rekrytointikriteerit nousivat esille Demos Helsingin yhteistyössä CIMO:n (2013) kanssa tekemästä tutkimuksesta. Selvitettäessä kansainvälisyyden merkitystä muuttuvassa yhteiskunnassa ja tulevaisuuden työelämässä aineistoa koottiin muun muassa lähettämällä kyselyn 283 työnantajalle kartoittaakseen työnantajien arvostamia rekrytointikriteereitä. Tuloksista ilmeni, että tärkeimpiä olivat luotettavuus, yhteistyökyky, kommunikointitaidot, kyky ymmärtää työnsä tärkeys, ongelmanratkaisutaidot, tilannetaju, päätöksentekokyky, kyky ottaa haltuun uusia asiakokonaisuuksia sekä koulutus sopivalta alalta. (Demos Helsinki 2013.)

Hirvonen (2013, 95) pitää mahdollisena, että urheilijan oppimat taidot ja luonteenpiirteet esimerkiksi havainnointi- ja analyysitaidot, osallistaminen, palautteen antaminen ja vastaanottaminen, odotusten asettaminen, nöyryys ja sosiaalisuus voivat helpottaa urheilijan toimimista valmentavana johtajana (Hirvonen 2013, 95). Urheilija oppii valmentavan johtamisen taitoja ja työtapoja urheilu-uransa valmennussuhteista. Valmentava johtaminen sisältää kolme erilaista johtamistehtävää: 1) johtaja on perustan luoja ja kohtaaja, jonka ydinsaamisalueet ovat välittömyys ja nöyryys, empatia, toisen kunnioittaminen ja odotusten asettaminen, 2) johtaja on vuorovaikuttaja, joka on taitava kuuntelija, kysymysten asettaja ja palautteen antaja, 3) johtaja on kehittymisen mahdollistaja, jolla on hyvät havainnointi- ja analyysitaidot, kyky aktivoida, innostaa ja asettaa toiminnan rajat (Ristikangas & Ristikangas 2010, 26).

Valmentavan johtamisen lisäksi urheilijoiden soveltuvuutta on tutkittu myös yrittäjyyden näkökulmasta. Pekkala (2011, 119–129) on tutkinut huippu-urheilun tuottamaa pääomaa yrittäjäksi ryhtymisen kannalta. Urheilijalle syntyy urheilu-uran aikana yrittäjäksi monenlaista pääomaa, joka voidaan jakaa inhimilliseen ja osaamispääomaan, sosiaaliseen pääomaan, fyysiseen, luonnolliseen ja taloudelliseen pääomaan, kulttuuriseen ja emotionaaliseen pääomaan sekä symboliseen ja poliittiseen pääomaan.

Urheilun tuottamia muita taitoja tuo esiin Danishin, Petitpasin & Halen sekä Cummingsin & Hallin tutkimukset. Danish, Petitpas & Hale (1993) ovat tutkineet urheilun kautta kehittyviä elämäntaitoja tutkimuksessa ”Life Development Intervention for Athletes Life Skills Through Sports”. Urheilusta opittuja ominaisuuksia olivat tutkimuksen mukaan ainakin ajanhallinta, tiimityöskentely, luotettavuus, pettymysten käsitteleminen, vastuuntunto ja itseluottamus. Cumming & Hall (2002) ovat tutkineet mielikuvaharjoittelutaidon kehittymistä eritasoisilla urheilijoilla tutkimuksessaan ”Deliberate Imagery Practice: the Development of Imagery Skills in Competitive Athletes”. Tutkimuksen mukaan korkealla tasolla urheilevat henkilöt, eli huippu-urheilijat, käyttävät viikoittain mielikuvaharjoitteluun merkittävästi enemmän aikaa kuin urheilua harrastavat. Tutkimuksesta voisi päätellä, että huipulla urheilevilla henkilöillä on erittäin hyvät taidot asioiden ja tilanteiden visualisointiin.

2.2 Rytmisen voimistelu

Suomen Voimisteluliiton viralliset kilpailulajit ovat rytmisen voimistelu, joukkuevoimistelu, miesten ja naisten telinevoimistelu, kilpa-aerobic, trampoliinivoimistelu, akrobatiavoimistelu ja teamgym (Suomen Voimisteluliitto 2014). Rytmisen voimistelu on naisvoimistelusta kehittynyt voimistelun muoto. Laji syntyi Venäjällä naisten telinevoimistelun vakiinnuttua neljällä telineellä ja miesten kuudella telineellä käytäväksi kilpailuksi. Murroksessa syntyi uusi suunta, jota alettiin nimittää moderniksi voimisteluksi 1920-luvulla. Uudesta lajista karsittiin pois akrobaattisia liikkeitä ja käyttöön otettiin välineitä kuten nauha, pallo, vanne, keilat ja hyppynaru. Moderni voimistelu muutti nimensä rytmiseksi kilpavoimisteluksi vuonna 1975 ja myöhemmin vuonna 1999 rytmiseksi voimisteluksi. Rytmisen voimistelu on Kansainvälisen Voimisteluliiton, FIG:n alainen kilpailulaji ja virallinen olympialaji. Rytmisen voimistelun joukkuekilpailussa

menestyneimmät maat ovat Venäjä, Valko-Venäjä, Ukraina, Italia ja Espanja. (FIG 2009.) Joukkuekilpailussa Suomi ei ole vielä saavuttanut olympiapaikkaa, mutta yksilökisassa Suomella on ollut edustaja kolme kertaa: Hanna Laiho Barcelonassa 1992, Katri Kalpala Atlantassa 1996 ja Heini Lautala Sydneyssä 2000. (Suomen Voimisteluliitto 2014.)

Rytmisessä voimistelussa voi kilpailla joko yksilönä tai joukkueessa. Joukkueessa voimistelee viisi urheilijaa. Musiikin tahtiin tehtävä kilpailusuoritus perustuu hyppyihin, tasapainoihin, piruetteihin ja vartalonliikkeisiin, joihin on yhdistetty voimisteluvälineen käsittely. Rytmisen voimistelun joukkuekilpailussa keskiössä ovat lisäksi välineiden vaihdot sekä monipuoliset yhteistyöliikkeet voimistelijoiden kesken (Suomen Voimisteluliitto 2014.) Vartalon ja välineen liikkeiden tulee sulautua yhteen saumattomasti ja kilpailuohjelman tulee muodostaa harmoninen kokonaisuus. (Federation Internationale de Gymnastique 2012, teoksessa Ritokoski, I. 2012, 3). Yksi kilpailuohjelma kestää yksilökilpailussa 1,5 minuuttia ja joukkuekilpailussa 2,5 minuuttia. Yksilöurheilija kilpailee yhdestä neljään välineellä. Joukkueella suorituksia on kilpailuissa kaksi – toisessa suorituksessa kaikilla voimisteliijoilla on sama väline ja toisessa joukkueella on käytössään kahta eri välinettä. Kilpailusuoritusta arvioivat tuomarit, jotka antavat pisteitä suorituksesta, sommittelun taiteellisesta sekä sommittelun teknisestä osa-alueesta. Rytmisen voimistelun lajisuoritus vaatii hyvää kehon koostumusta ja mittasuhteita, liikkuvuutta, räjähtävää voimaa, riittävää aerobista kapasiteettia sekä anaerobista metaboliaa (Douda, Toubekis, Avlonit & Tokmakidis 2008, teoksessa Rönkkö, P. & Suokko F. 2009, 10). Anaerobinen metabolia tarkoittaa lihaksessa solun energiantuotantoa ilman happea (Solunetti 2006).

2.2.1 Rytmisen voimistelun erityispiirteet

Rytmisen voimistelun merkittävin erityispiirre on, että lajissa yhdistyvät urheilu ja taide. Kilpailusuoritus on aina taiteen, esteettisyyden, kauneuden ja urheilun symbioosi (UEG 2014). Rytmistä voimistelua sanotaankin yleisesti maailman kauneimmaksi urheilulajiksi (Suomen Voimisteluliitto 2014). Muihin voimistelulajeihin verrattuna rytmisen voimistelun estetiikka on lähimpänä klassista balettia. Klassisen baletin estetiikan kulmakiviä ovat: sulokkuus, eleganssi, herkkyyys, ilmaisuvoima, musikaalisuus, keveys, vaivatto-

muus, tekninen virtuositeetti, vaikea jalkatyöskentely, suuret liikeradat, hyppy, ihonmyötäinen vaatetus ja viimeistelty ulkonäkö (Au 1988,11 & Makkonen 1996, 34, teoksessa Kurola 2011, 12–13). Rytmisen voimistelu yhdistää edellä kuvattua estetiikan urheiluun korostaen kehonhallintaa, akrobaattisia liikeitä, hyvin suurta liikkuvuutta ja välineen käsittelyä (UEG 2014). Näin ollen se on urheilulajina ainutlaatuinen esteettisessä ja taiteellisessa painotuksessaan.

Tällainen urheilun ja taiteen yhdistäminen vaatii voimistelijalta monitaitoisuutta sekä fyysisesti että psyykkisesti (Suomen Voimisteluliitto 2014). Kurola (2011) määrittelee ihanteellisen balettianssijan elementeiksi tanssitekniset, keholliset ja persoonallisuuden kohdistuvat vaatimukset. Samankaltaisia erityispiirteitä vaaditaan myös rytmiseltä voimistelijalta. Voimistelutekniset vaatimukset edellyttävät edellisessä kappaleessa kuvattua notkeutta, kehonhallintaa ja koordinaatiota. Myös lajinomaisia kehollisia vaatimuksia löytyy rytmisen voimistelijan ihannekuvasta. Kehollisesti voimistelijan tulee olla hyvin samankaltainen kuin balettianssijan. Balettianssijan ominaisuuksiin liittyvät alhainen rasvaprosentti, pitkä kaula, pitkät kädet ja jalat, pieni pää, pieni rintamus ja takamus, kapea lantio ja kapeat nilkat, pitkä akillesjänne, hieman yliojentuvat jalat, ei liian erottuvat lihakset ja luontaisesti hyvin auki kiertyvät jalat (Warren 1989, 64–70 teoksessa Kurola 2011, 24). Voimistelijan pituus voi yksilöurheilijalla vaihdella paljonkin, mutta joukkueurheilijoiden tulisi olla mahdollisimman tasapituisia estetiikan ja kuvioiden muodostamisen vuoksi. Kehollisten vaatimusten saavuttaminen edellyttää kovaa työtä ja siltikin osa vaatimuksista on synnynnäisiä: raajojen mittasuhteet, solakka ja pitkä varpalo- ja lihastyypit ja jalkaterän rakenne (hyvin kaareva jalkapöytä). Rytmisen voimistelun urheilijan persoonallisuudelle asettamia vaatimuksia ovat muun muassa kurinalaisuus, rohkeus, sitoutuminen kovan työn tekoon, halu jatkuvaan itsensä kehittämiseen, kyky sietää painetta ja fyysistä kipua sekä kestää lajin asettamat ulkonäköpainet.

Rytmisen voimistelijan polun erityispiirre on se, että harrastus aloitetaan yleensä 5-7-vuotiaana ja siihen pitää panostaa paljon jo hyvin nuorella iällä. Lahjakas urheilija tekee rytmisessä voimistelussa päätöksen huipulle pyrkimisestä nuorena, 11–15-vuotiaana (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2014). Suomessa tyypillinen harjoitusmäärä maajoukkueetasolla on 25–30 tuntia viikossa viitenä tai kuutena päivänä viikossa. Lisäksi tyypillisiä ovat intensiiviset harjoitusleirit. Yhden harjoituksen kesto on lyhykestoiseen

kilpailusuoritukseen verrattuna pitkä. Harjoittelu on kovatehoista, tarkkaa ja yksityiskohtaista sekä urheilijan monia ominaisuuksia kehittävää. Se sisältää liikkuvuus-, kunto- ja voimaharjoittelua, välinetekniikkaa, koordinaatio-, motoriikka-, ja tasapainoharjoituksia, tanssia, sekä runsaasti klassisen baletin tekniikkaharjoittelua. Tarkkuuteen pyritään, koska koko monitaitoinen osaaminen kulminoituu yhdeksi suoritukseksi. Suorituksessa tehtävät liikkeet ja niiden vaikeustaso ovat ennalta suunniteltuja ja ne ilmoitetaan tuomaristolle kirjallisesti etukäteen (Suomen Voimisteluliitto 2014). Tuomaristo pisteyttää suorituksen onnistumisten ja epäonnistumisten mukaan. Rytmisen voimistelun yksi erityispiirre on myös se, että se on pääosin naisten suosima urheilulaji, vaikka ovet ovat auki myös halukkaille miehille.

2.2.2 Rytmisessä voimistelussa tarvittava osaaminen ja sen kehittyminen

Kilpa- ja huippu-urheilun kehittämiskeskuksen (2014) määrittelemä rytmisen voimistelijan urapolku antaa viitteitä monenlaisesta osaamisesta, jota voimistelu lajina vaatii. Urapolku toimii ikään kuin voimistelijan opetussuunnitelmana, joka sisältää muun muassa ne fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset taidot, joita voimistelijalle pitäisi syntyä, harjoitusmäärät, urheilijaksi kasvamisen eri vaiheet sekä valmentajan roolin uran eri vaiheissa. (KIHU 2014.)

Lapsuusvaiheessa 6-11 -vuotiaana tärkeimpiä tekijöitä ovat urheilusta innostuminen ja lajirakkauden syttyminen. Lapselle tulee taata riittävä kokonaisliikuntamäärä ja huomioida hänen yksilöllinen kasvunsa ja kehityksensä. **Tärkeimmät fyysiset taidot** ovat liikkuvuus (alaraajojen etu-, sivu-, ja takasuunta, auki kierto, nilkat, selkä ja hartialinja, molemminpuolisuus), perusnopeus ja ketteryys, kehonhallinta, peruskestävyys, nopeus (motoristen taitojen, koordinaation, ketteryyden, rytmitajun ja liiketiheyden kehittäminen), voima (lihaskestävyys-kestovoima, keskivartalon hallinta, ponnistusvoima) sekä peruskestävyys. **Tärkeimmät psyykkiset ja sosiaaliset taidot** ovat onnistumaan oppiminen, keskittymistaitojen harjoittelu, valmentajan kuunteleminen, ryhmässä toimiminen, positiivisuus tekemisessä, omista tavaroista huolehtimaan oppiminen, itsetuottamuksen kasvaminen, itsearviointitaitojen kehittyminen, kilpailu- ja harjoitustilanteeseen keskittyminen, kilpailujännityksen hallinta, valmistautumisrutiinien muodostuminen, omatoimisuuden oppiminen. (KIHU 2014.)

Valintavaiheessa 11–15 –vuotiaana tärkeimpänä tekijänä on voimistelijan oman sisäisen motivaation tukeminen, sekä harjoittelun määrän ja laadun nousujohteinen lisääntyminen. Tarkoituksena on saavuttaa laaja liikevalikoima ja huolehtia riittävässä määrin kasvun ja kehityksen huomioimisesta. **Tärkeimmät fyysiset taidot** ovat liikkuvuuden lisääminen, nopeus (nopeustaitavuus, kasvupyrähdyksen aikana liiketihyden ja rytmittämisen harjoittelu, nopeusharjoittelun psyykkisten tekijöiden kehittäminen), voima (lihaskestävyys-kestovoima, keskivartalon hallinta, hyppäämisen kontrollointi, nopeusvoiman alkeet) sekä kestävyys (huoltava peruskestävyys, monipuolinen liikkuminen eri syketasoilla ja maksimikestävyys, henkilökohtaisten sykekynnysten kartoittaminen). Valintavaiheen aikana **tärkeimmät psyykkiset ja sosiaaliset taidot** ovat onnistumisten kokeminen, itseluottamuksen ja itsearviointitaitojen kehittyminen, joukkueessa toimimisen ja ryhmädynamiikan ymmärtäminen, tavoitteenasettelun merkityksen ymmärtäminen, psyykkisten taitojen ja niiden arvioinnin kehittyminen harjoittelussa ja kilpailuissa, valmistautumisrutiinien tarkentuminen, suoritusta häiritsevien psyykkisten tekijöiden hallitseminen erilaisin keinoin, kilpailemaan oppiminen ja kilpailutilanteeseen liittyvien paineiden hallitseminen. (KIHU 2014.)

Huippuvaiheessa 15–30 –vuotiaana voimistelijan kuormituksen ja palautumisen oikea suhde on avain huippusuoritukseen. **Fyysisten taitojen** kehittämisessä korostuu yksilöllisyys. **Tärkeimpiä psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja** ovat arjen hallinta, tavoitteenasettelun ymmärtäminen, kyky suoriutua paineen alla, itsearviointitaitojen hallitseminen ja oman kehon tuntemus, esikuvana oleminen ja mediakäyttäytyminen. Tässä vaiheessa kilpaileminen ja voittaminen arvokilpailuissa muuttuvat yhä tärkeämmäksi. Voimistelija kasvaa aikuiseksi urheilijaksi. (KIHU 2014.)

KIHU:n rytmisen voimistelijan polun perusteella voidaan päätellä, että rytmiseen voimisteluun tarvittava osaaminen pitäisi kehittyä valmennussuhteessa koko urheilu-uran ajan. Hirvonen (2013) tuo tutkimuksessaan esille urheilijoiden mainitsemat tärkeimmät sidosryhmät urheilijan polun eri vaiheissa. Tärkeimmät sidosryhmät ovat 1) lapsuus- ja nuoruusvaiheessa: perhe, naapurusto, kaverit ja valmentaja, 2) Valinta- ja panostusvaiheessa: lajiliitto/maajoukkue, kaverit, sponsorit, vanhemmat ja valmentaja, 3) huippuvaiheessa: sponsorit, olympiakomitea, lajiliitot, kunnat, puoliso, manageri, valmentaja ja

ystävät, 4) siirtymävaiheessa työelämään: puoliso, Adecon ACP-ohjelma (uraohjaus), sponsorit, urheilijoiden ammattineidistämissektori, esimies, valmentaja ja ystävät. (Hirvonen 2013, 88.) Myös Hirvosen (2013, 88) tutkimuksen perusteella valmentaja on merkittävä sidosryhmä koko urheilu-uran ajan. Valmennusprosessi ei voi olla vaikuttamatta voimistelijalle kehittyviin tietoihin, taitoihin ja ominaisuuksiin, koska valmentaja on osa urheilijan arkea olemalla ainoastaan jo mukana harjoituksissa ja kilpailuissa. Jos urheilijalle syntyneitä työelämässä tarvittavia valmiuksia halutaan kehittää koko urapolun ajan, nousee valmennuksen sisältö avainasemaan. (Hirvonen 2013, 88.)

Tämän hetkistä voimisteluvalmennuksen tilaa ja voimisteluvalmentajien näkemyksiä ovat kartoittaneet Rönkkö & Suokko (2009). Heidän tutkimuksensa käsitteli voimistelulahjakkuuden mittaamista, etsintää ja tukemista. Tutkimuksessa ilmeni, että rytmisen voimistelun valmentajien ymmärrys lahjakkuudesta on selkeästi painottunut fyysisten ominaisuuksien varaan, vaikkakin psyykkisillä ominaisuuksilla näyttää olevan suuri merkitys. Yleisesti eri voimistelulajien valmentajat toivovat apuja voimistelijoiden ominaisuuksien mittaamiseen, lahjakkuuksien tunnistamiseen, eri ikä- ja eri taitotasoa olevien voimistelijoiden testaamiseen ja myös lajissa vaadittavien ominaisuuksien testaamiseen. (Rönkkö & Suokko 2009, 88–89.) Tutkimus viittaa siihen suuntaan, että tämänhetkisessä valmennuskulttuurissa olisi vielä varaa ottaa urheilija kokonaisvaltaisesti huomioon elinikäisenä oppijana.

3 Työelämässä tarvittava osaaminen

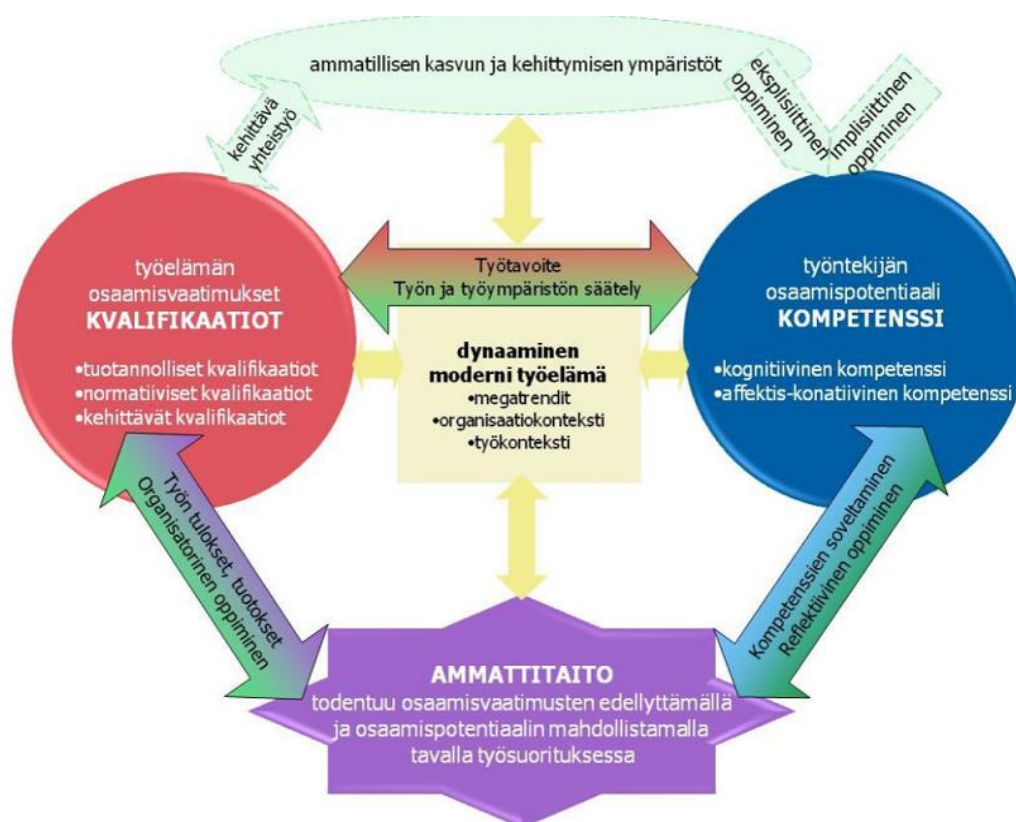
Työelämäosaaminen on kokonaisuus, joka pitää sisällään kvalifikaatiot eli työn vaatimukset, kompetenssit eli työelämävalmiudet sekä kussakin työssä tarvittavan ammattitaidon (Hanhinen 2010, 143). Näille osa-alueille ei kuitenkaan tutkijoiden kesken ole olemassa yhteistä termistöä, vaan siinä on suuria eroavuuksia (Metsämuuronen 1999, 2). Tässä työssä käytetään edellä mainittua Hanhisen käyttämää termistöä. Tässä pääluvussa perehdytään ensin työelämäosaamisen ja vasta sen jälkeen yleisten työelämävalmiuksien alaan. Työelämäosaamisen teoria nojaa pääasiassa Hanhisen (2010) kehittämään työelämäosaamisen malliin sen selkeyden ja kattavuuden vuoksi. Yleisten työelämävalmiuksien määrittelyssä on käytetty apuna mallia elinikäisestä oppimisesta (Evers, Rush & Berdrow 1998) ja pehmeistä kvalifikaatioista eli työelämävalmiuksista (Vulli 2002 & Metsämuuronen 1999).

3.1 Työelämäosaaminen

Työelämäosaaminen voidaan nähdä yläkäsitteenä, joka yhdistää kvalifikaatio-, kompetenssi- ja ammattitaitokäsitteet. Lisäksi se yhdistää työelämän kannalta oleellisen ammatillisen kasvun sekä kehittymisen prosessit. Hanhinen (2010, 96) esittää, että työelämäosaaminen on yksilön tai kollektiivin työelämässä menestymiseen tarvittavaa ja jatkuvasti kehittyvää tietoa ja toimintaa. Ruohotie ja Honka (2003, 23) mainitsevat, että taitoon liittyy tietoa ja ymmärrystä soveltaa omaa osaamista käytäntöön uusissa tilanteissa ja tehtävissä. Huippuosajalla on taito siirtää osaamistaan uusille alueille, mutta soveltamisen ehtona on vahva ammattispesifi osaaminen (Ruohotie & Honka 2003, 23). Huippu-urheilijan, joka on omassa lajissaan erinomainen, voisi ajatella osaavan soveltaa urheilun tuottamaa monitasoista osaamista myös muulla ammattialalla.

Hanhinen (2010, 143) esittää työelämäosaamisen mallin, johon sisältyy sekä organisaatio-, yksilö-, että työnäkökulma. Mallin lähtökohtana on, että kvalifikaatiot määrittyvät työorganisaatiosta ja työstä. Työntekijät tai työyhteisö vastaavat tähän kompetenssillaan suorittaa tarvittava tyotehtävä. Tämän prosessin lopputuloksena osaaminen realisoituu ammattitaitona. Organisaationäkökulmasta painopiste kohdistuu näin kvalifikaatioon,

yksilönäkökulmasta kompetensseihin ja työnäkökulman osalta ammattitaitoon. Alla oleva kuva selvittää työelämäosaamisen kokonaisuuden muodostumista ja eri osa-alueiden vuorovaikutussuhteita. (Hanhinen 2010, 143.)



Kuvio 2. Työelämäosaamisen malli. (Hanhinen 2010, 143.)

Työelämäosaamisen tärkeimpänä tavoitteena on Hanhisen (2010, 143) mukaan onnistunut työsuoritus. Työelämän kvalifikaatiot eli vaatimukset määrittelevät työsuorituksen tavoitetasoa. Työntekijä soveltaa omaa kompetenssiaan – eli työelämävalmiuksiaan – tavoitteen perusteella.

Kuviossa esiintyvät nuolet ovat vastavuoroisia. Myötä päivään kulkevat nuolet kuvaavat suoritusprosessin vaiheiden etenemistä. Ammatillisen kasvun ja kehittymisen prosessit kulkevat vastapäivään. Näissä prosesseissa työorganisaatio kehittyy onnistuneiden työsuoritusten ja yksilön oppimisen yhteisvaikutuksesta. Työntekijän kompetenssi ja ammattitaito taas kehittyvät työsuorituksesta saatujen kokemusten käytäntöön soveltamisen kautta. Yksilön pääoma näkyy ammattitaitona työsuorituksessa ja toteutunut työ-

tuotos pyrkii täyttämään työorganisaation tavoitteen. (Hanhinen 2010, 143.) Ammattitaito on näin osa-alue, jossa kvalifikaatiot ja kompetenssit kohtaavat.

3.2 Yleiset työelämävalmiudet

Yleiset työelämävalmiudet ovat ammattialasta riippumattomia tietoja ja taitoja, jotka ovat hyvän työsuorituksen edellytyksiä. Ammatillinen työelämävalmius tarkoittaa koulutuksella tai muulla tavalla hankittua pätevyyttä ammatista. Ammattipätevyys taas pitää sisällään monipuolisia työssä vaadittavia kompetensseja, joista yhtenä esimerkkinä ovat tässä työssä käsitellyt työelämävalmiudet. (Rauhala 1993, 21.) Työelämävalmiuksista puhutaan käsitteellä kompetenssit (Metsämuuronen 1999).

Kivistö (2007) on tutkinut työssä vaadittavaa osaamista työhönottajien näkökulmasta. Tutkimuksessa selvisi, että työssä vaadittava osaaminen on ennen kaikkea riippuvainen työtehtävästä. Tehtävistä riippumattomiksi yleisiksi työelämävalmiuksiksi tutkimuksessa on nimetty monitaitoisuus, oppimiskyky- ja halu, motivaatio ja sosiaaliset taidot. Lasten päivähoitoalla tulevaisuuden työelämävalmiuksia on tutkinut Ahlqvist (2011, 62–70), jonka mukaan työntekijän tärkeimmiksi valmiuksiksi nousevat kokonaisvaltainen vastuu oman tehtävän hoitamisesta, muutosherkkyys ja visiointikyky, pedagoginen osaaminen, asenteet perheitä kohtaan ja terve asenne työelämää kohtaan. Näkökulman hyvän työsuoriutumisen edellytyksiin ja kehittämiseen on tarjonnut Iivanainen (2005). Hyvä työsuoriutuminen edellyttää oman ammattitaidon jatkuvaa ylläpitämistä, halua ja tahtoa sitoutua ja uuden oppimista (Iivanainen 2005, 58–60). Tärkeimmiksi työelämävalmiuksiksi tutkimuksessa nimetään kykyä strategiseen ajatteluun, kykyä keskittyä oleelliseen sekä ihmisten johtamisen taitoa.

Myös opinnäytetöiden parissa työelämävalmiuksia on tutkittu runsaasti. Mikkonen (2013) on tutkimuksessaan käsitellyt tietojenkäsittelyn tradenomin työelämävalmiuksia, Koskinen (2010) on tutkinut miljöösuunnittelijan koulutuksen antamia työelämävalmiuksia ja Rajala (2010) taas talonrakentajien työelämävalmiuksia. Nämä kaikki kolme tutkimusta nimeävät toisiinsa nähden hyvin erilaisia työelämävalmiuksia. Tämä puoltaisi Kivistön (2007) tutkimustulosta siitä, että valmiudet eroavat eri ammattialojen välillä. Työelämäosaaminen ja työelämävalmiudet ovat olleet ajankohtaisia aiheita tutkijoiden

keskuudessa. Kuitenkaan huippu-urheilun ja työelämävalmiuksien yhteyttä ei ole kovin runsaasti aikaisemmin tutkittu – rytmisen voimistelun saralla tutkimusta ei ole löydetty missään lainkaan. Voimistelulajien tutkimus on työelämässä tarvittavien taitojen osalta keskittynyt lähinnä valmentajien työhön. Tätä aihetta on tutkinut esimerkiksi Hintikka (2011), joka esittää, että suomalainen voimisteluvalmentajakoulutus ei ole ammattivalmentajille riittävällä tasolla ja tämä asettaa haasteensa voimisteluvalmentajien asiantuntijuudelle sekä sen kehittymiselle.

Tässä tutkimuksessa yleisten työelämävalmiuksien määrittelyyn on käytetty Eversin, Rushin ja Berdrown (1998) mallia elinikäisestä oppimisesta ja työllistymiseen edistävästä taidoista ja kyvyistä. Näitä taitoja ja kykyjä ovat 1) elämänhallinta, 2) kommunikaatiotaito, 3) ihmisten ja tehtävien johtaminen sekä 4) innovaatioiden ja muutosten vauhdittaminen.

Elämänhallinnassa on kysymys ihmisen kyvystä hallita ja kehittää omaa elämäänsä. Vullin (2002, 30–31) mukaan elämänhallinta on laaja subjektiivinen kokonaisuus ja kokemus ihmisen elämässä, jossa konkreettiset objektiiviset elementit ovat jatkuvasti läsnä. Ihmisen kyky ymmärtää elämäänsä vaatii taitoja itsensä ja oman elämänsä muutosten ymmärtämiseen (Vulli 2002, 30–31).

Evers ym. (1998, 6) määrittelevät elämänhallinnan työelämän näkökulmasta: 1) oppimisen taidoksi, jolloin henkilöllä on kyky käsitellä arkipäivän kokemuksia ja oppia niistä sekä kehittää jatkuvasti ammattitaitoaan, 2) organisointikyvyksi, jolloin henkilö osaa priorisoida asioita niin, että kaikki asiat on mahdollista hoitaa asioiden vaatimassa tärkeysjärjestyksessä, 3) henkilökohtaisiksi vahvuuksiksi, jolloin henkilöllä on taito ymmärtää vahvuutensa ja heikkoutensa siten, että hän pääsee optimaaliseen työsuoritukseen stressiä hallitsemalla, 4) ongelmanratkaisutaidoksi ja analyttisyydeksi, jolloin henkilö tunnistaa ja asettaa tärkeysjärjestykseen asioita, ratkaisee näitä yksin tai ryhmässä ja erittelee sekä jäsentelee ongelmia. (Evers ym. 1998, 6.)

Kommunikaatiotaito on välttämätön nykypäivän työelämässä miltei jokaisessa ammatissa. Evers ym. (1998, 6) tiivistävät työelämän kommunikaatiotaidon seuraaviin elementteihin: 1) vuorovaikutustaito: henkilöllä on kyvyt työskennellä toisten ihmisten

kanssa sekä hyväksyä ja ymmärtää toisia, 2) kuuntelutaito: taito kuunnella keskittyneesti, 3) suullinen ja kirjallinen viestintätaito: henkilöllä on kyky välittää sanallisesti ja kirjallisesti tietoa yksilölle ja ryhmään virallisesti sekä epävirallisesti, 4) sähköinen viestintätaito: henkilöllä on kyky hallita ja soveltaa teknologiaa ja hankkia tietoa. (Evers ym. 1998, 6.)

Ihmisten ja tehtävien johtamisen taito korostuu erityisesti työelämän esimiestehtävissä. Evers ym. (1988, 7) määrittelevät ihmisten ja tehtävien johtamisen sisällön seuraavasti: 1) koordinointikyky: henkilöllä on taito luoda ryhmähenkeä ja saada ihmiset työskentelemään yhdessä, 2) päätöksentekotaito: kyky tehdä perusteellisesti pohdittuja päätöksiä ja huomioida niissä diplomaattisuus, puolueettomuus, solidaarisuus ja demokraattisuus, 3) johtamistaito: kyky ohjata, johtaa ja delegoida tehtäviä innostavasti, 4) taito hallita konflikteja: kyky tunnistaa ja käsitellä konflikteja sekä niiden lähteitä ajoissa ja palauttaa tasapaino työyhteisöön, 5) suunnittelu- ja organisaatiotaito: kyky tarkkailla ja määritellä työtä sekä delegoida tehtäviä niin, että tavoitteet saavutetaan. (Evers ym. 1998, 7.)

Nykypäivän työelämässä muutokset ovat nopeita ja toisinaan täysin arvaamattomia. Tällaisissa tilanteissa vaaditaan innovatiivisuutta ja muutosherkkyttä. Evers ym. (1998, 7) määrittelevät innovaatioiden ja muutosten vaatimat taidot, joita ovat: 1) hahmottamiskyky: kyky yhdistellä informaatiota ja soveltaa tietoa laajasti eri lähteistä, 2) luovuus, innovatiivisuus ja muutosherkkyys: kyky sopeutua uusiin tilanteisiin, tehdä aloitteita ja tuottaa uusia ratkaisuja sekä reagoida muutosvaatimuksiin, 3) riskinotto: uskallus ottaa riskejä, ymmärtää mahdolliset negatiiviset seuraukset sekä tarkkailla etenemistä tavoitteiden mukaan, 4) visiointikyky: taito hahmottaa ja nähdä organisaation tai yrityksen tulevaisuutta ja luoda uusia suuntaviivoja. (Evers ym. 1998, 7.)

Mantell (2012) on artikkelissaan ”Must-Have Job Skills in 2013” esitellyt neljä tärkeintä nykypäivän työelämässä tarvittavaa taitoa. Artikkelin mukaan nämä taidot ovat hyvä kommunikointitaito, kyky itsensä markkinointiin, joustavuus ja tuottavuuden lisääminen.

Yleisiä työelämävalmiuksia on myös tutkittu ottaen paremmin huomioon ihmisen henkisiä, psykologisia ja persoonallisia valmiuksia. Metsämuuronen (1999, 2) on tutkimuk-

sessaan tuonut näitä esille kutsumalla niitä ”pehmeiksi kvalifikaatioiksi tai kompetensseiksi”, jotka laajentavat käsityksiä yleisistä työelämävalmiuksista. Näihin valmiuksiin kuuluvat mm. käsitteet tunne, moraalit ja empatia (Vulli 2002, 38). Lisäksi tällaisia pehmeitä kompetensseja ovat esteettisyyden taju, kyky vaikuttaa toisiin ja ohjata muita, tahdikkuus ja diplomaattisuus, innostuneisuus ja innostavuus, aito vuorovaikutus ja tunteet, intuition käyttö, toisten huomioiminen, ilmapiirin ja tunnelman luomisen taito, heittäytymiskyky ja irrotteleva työnote, ulospäinsuuntautuneisuus ja muiden aktivoimisen taito. (Metsämuuronen 1999, 2-5.) Metsämuuronen (1999, 5) teoriassa pehmeät kompetenssit ovat yksi ammatillisen osaamisen osatekijöistä yhdessä tuotannollis-teknisten kompetenssien (amatilliset tiedot, taidot ja pätevyudet), äänettömien kompetenssien (käytännölliset tai toiminnalliset taidot), motivaatiokompetenssien (persoonatekijät), mukautumiskompetenssien (työhön sopeutuminen), sosio-kulttuuristen kompetenssien (suhde tai liittyminen organisaation sisällä tai organisaatioihin) ja innovatiivisten kompetenssien (rutiineista poikkeaminen) kanssa.

Pehmeät kompetenssit, joiden osana voidaan nähdä emotionaalinen osaaminen, tulisi nähdä työntekijän vahvuustekijänä – vaikka nämä taidot jäävät usein työelämässä vähemmälle huomiolle. Tällaista emotionaalista kompetenssia tulisi pikemminkin kehittää tasavertaisesti työn taitovaatimusten kanssa. (Riikkinen 1996, 83–84.) Työelämässä tarvittavia tunnetaitoja voidaan jakaa henkilökohtaisiin (suhde omaan itseen ja sosiaalisiin (suhde muihin) taitoihin. Henkilökohtaisiin taitoihin sisältyvät itsetuntemus (tunnetilat, mieltymykset, voimavarat ja vaistot), itsehallinta (tunnetilojen, mielihalujen ja voimavarojen säätely) ja motivoituminen (tunneominaisuus, joka ohjaa päämäärien saavuttamisessa). Sosiaaliset taidot voidaan jakaa empatiaan ja sosiaalisiin kykyihin. (Goleman 1999 teoksessa Vulli 2002, 39.)

Sitra (2014) on esittänyt tulevaisuuden arviota siitä, mihin suuntaan työelämä on kehittymässä. Arvion mukaan uusi työ tulee ennen kaikkea olemaan hyvin monimuotoista. Suurimpina haasteina nähdään tämän hetkiset jäykät organisaatorakenteet sekä teollisen ajan työkuulttuuri. Ihmisten vahvuudet ja potentiaali pitäisi saada käyttöön tehokkaammin. Kaikki osapuolet saavat hyötyä siitä, että monimuotoisuus, joustavuus ja ihmisten liikkuminen työelämässä muodostuneiden rajojen yli lisääntyvät. (Sitra 2014.)

Eversin, Rushin & Berdrown teoria on työssä siksi, että se korostaa ihmistä nimenomaan elinikäisenä oppijana. Elinikäisen oppimisen tuoma näkökulma on olennainen tutkittaessa urheilu-uran tuottamaa osaamista. Työelämäosaaminen on kokonaisuus, joka koostuu työelämän vaatimuksista ja työelämävalmiuksista, ja realisoituu viimein ammattitaitona. Tämän tutkimuksen kannalta työelämäosaaminen ja yleiset työelämävalmiudet on tärkeä nähdä tekijöinä, jotka kehittyvät paljon jo ennen työelämään siirtymistä. Tämä taas on tärkeä näkökulma tutkiessa urheilu-uran tuottamia valmiuksia nimenomaan myöhemmän työuran kannalta.

4 Tutkimuksen kulku

Tämä pääluke esittelee tutkimusprosessin kokonaisuutena. Luvun alussa palataan tutkimusongelmaan ja tutkimuskysymyksiin. Tämän jälkeen esitellään ja perustellaan käytetyt tutkimusmenetelmät ja metodit ja esitellään tutkimuksen kohderyhmä. Viimeisenä kuvataan tutkimuksen toteutus, joka sisältää tiedot haastattelulomakkeen muodostamisesta, haastatteluprosessista, aineiston käsittelystä ja analysoinnista sekä tulosten dokumentoinnista.

4.1 Tutkimusongelma

Tämän tutkimuksen tutkimusongelma on: Millaista työelämässä tarvittavaa osaamista rytmisen voimistelu tuottaa lajin joukkueurheilijalle? Tutkimuksen pääkysymys on: Millaisia yleisiä työelämävalmiuksia rytmisen voimistelu tuottaa urheilijalle?

Tutkimuksen alakysymykset ovat: 1) Millaisia valmiuksia rytmisen voimistelu on tuottanut urheilijalle? 2) Mitä työelämäosaamisen edellyttämiä valmiuksia rytmisen voimistelu tuottaa urheilijalle? 3) Miten urheilija voi hyödyntää rytmisessä voimistelussa karttuneita työelämävalmiuksia urheilu-uran jälkeen?

4.2 Tutkimusmenetelmä

Tämä tutkimus on toteutettu kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (1997, 152) mukaan laadullisella tutkimuksella pyritään kuvaamaan konkreettisesti todellista elämää ja sen monipuolisia ilmenemismuotoja. Hirsjärvi ym. (1997, 155) ovat teoksessaan määritelleet seitsemän laadulliselle tutkimukselle ominaista piirrettä. Ensimmäinen piirre on se, että tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja aineisto kootaan todellisissa tilanteissa. Toinen piirre on, että laadullisessa tutkimuksessa parhaisiin tuloksiin päästään, kun käytetään ihmistä tiedon keräämiseen. Kolmantena piirteenä on induktiivisen analyysin käyttö. Induktiivisessa analyysissä ei pyritä testaamaan teorioita, vaan aineiston monipuolinen tarkastelu ohjaa itse tutkimusprosessia. Tutkimuksen aineistolla on tällöin suurin vaikutus tutkimusprosessin kulkuun sekä lopputuloksiin. Neljäntenä piirteenä tuodaan esiin aineiston hankinnan ja kvalitatiivisten metodien käyttö prosessissa. Viides seikka on tarkoituksen-

mukaisen kohdejoukon valinta, toisin kuin useissa kvantitatiivisissa prosesseissa. Kuides piirre on tutkimussuunnitelman muotoutuminen prosessin edetessä. Viimeisenä piirteenä mainitaan jokaisen tapauksen ainutlaatuisuus. Edellä mainittujen tekijöiden vuoksi kvalitatiivisen tutkimuksen tuloksia ei tule koskaan liiaksi yleistää.

Uusitalo (1991, 79) toteaa, että laadullinen tutkimus on yksinkertaisimmillaan aineiston ja analyysin ei-numeraalinen esitystapa. Laadullinen aineisto on usein tekstiä. (Uusitalo 1991, 79.) Laadullisen tutkimuksen objektiivisuus perustuu siihen, että tutkija ei sekoita omia uskomuksiaan, asenteitaan tai arvostuksiaan tutkimuskohteeseen. Tutkija yrittää ymmärtää haastateltavan henkilön näkökulmia ja ilmaisuja, ja on vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa. Tulkintavaiheessa aineistoa pyritään järjestämään ja ymmärtämään ja teoria toimii silloin aineiston lukemisen, tulkinnan ja ajattelun perustana. (Tilastokeskus 2014.)

Tähän tutkimuksen tiedonkeruumenetelmäksi on valittu kvalitatiivinen puolistrukturoitu teemahaastattelu. Puolistrukturoidulle teemahaastattelulle on ominaista se, että haastattelun näkökulma on päätetty ennalta, mutta haastattelussa ei edetä valmiiksi muodostettujen tarkkojen kysymysten mukaisesti. Haastattelu kohdennetaan eri aihepiireihin ja suunnataan tutkittavien henkilöiden subjektiivisiin kokemuksiin. Teemahaastattelulla voidaan tutkia hyvin yksilön ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Teemahaastattelu tuo tutkittavien äänen kuuluviin. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48.) Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa haastattelutilanne on keskustelunomainen, jolloin haastateltavalle ei esitetä valmiiksi muodostettua kysymysten sarjaa. (Alastalo 2005, 67.)

Tässä tutkimuksessa haastattelu sisältää kolme teemaa. Ensimmäinen teema on rytmisen voimistelu taitoina ja osaamisena, toinen teema on rytmisen voimistelun tuottamien taitojen ja osaamisen merkitys työelämän kannalta ja kolmas teema on taitojen hyödyntäminen tulevaisuudessa (liite 1). Menetelmä sopii tilanteeseen siksi, että tutkimuksen aihe on vahvasti sidoksissa yksilöön. Tutkimuksessa halutaan tuoda esille yksilön subjektiivisia kokemuksia ja saada mahdollisimman laajoja ja monipuolisia vastauksia. Puolistrukturoitu teemahaastattelu on hyvä keino tavoitella tällaista tietoa. Haastattelulla voidaan kysymyksiä tarkentaa niin kauan, että saadaan tarvittava tieto. Puolistrukturoidun teemahaastattelun hyvänä puolena on se, että haastattelija ei liikaa johda

haastattelutilannetta, vaan antaa haastateltavalle tilaa. Tällöin voidaan saada esiin jotain yllättävää, jota haastatteluteemoja muodostaessa ei ole huomattu ajatella.

Tässä tutkimuksessa analysoidaan viiden haastateltavan henkilön – kolmen urheilijan, sekä kahden valmentajan – litteroituja haastatteluja. Litterointi tarkoittaa äänitallenteen puhtaaksi kirjoittamista (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, 43.) Tässä tutkimuksessa kieli ja kielen käyttö ei ole analyysin kohteena. Tämän vuoksi litterointi on tässä tutkimuksessa tehty ilman erikoismerkkejä. Haastatteluista on kuitenkin litteroitu kaikki sisältö ja ainoastaan tutkimuksen kannalta merkityksettömät äännähdykset sekä puheen takeltelut on jätetty litteroimatta.

Haastatteluaineiston analyysissa on käytetty menetelmänä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi on tieteellinen metodi, joka pyrkii päätelmiin erityisesti verbaalisesta, symbolisesta tai kommunikatiivisesta aineistosta. Analyysin tarkoituksena on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Tavoitteena on analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysin etuina ovat analyysin herkkyys kontekstille ja aineiston symbolisille muodoille. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 100.) Sisällönanalyysi on tieteellinen metodi, jonka pyrkimyksenä on päätelmä erityisesti verbaalisesta, symbolisesta tai kommunikatiivisesta datasta. Dataa ovat muun muassa kirjat, artikkelit, kirjeet ja haastattelut. Sisällönanalyysin tärkein tavoite on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 70–72.) Sisällönanalyysi nähdään lähinnä kvalitatiiviseksi aineiston analyysimenetelmäksi, jossa korostuvat tekstin sisällölliset ja laadulliset merkitykset. Analyysissa yhdistyvät analyysi ja synteesi. Kerätty aineisto hajotetaan osiksi ja kootaan uudelleen johtopäätöksiksi synteessin avulla. (Grönfors 1982, 43.)

Aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin kuuluvat 1) aineiston pelkistäminen tiivistämällä, 2) aineiston klusterointi eli ryhmittely, sekä 3) abstrahointi, jossa erotetaan tutkimuksen kannalta oleellinen tieto. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissa ensimmäinen vaihe on analyysirungon muodostaminen. Luokittelu perustuu aikaisempaan viitekehykseen, joka voi olla teoria tai käsitejärjestelmä. Analyysirungon sisälle muodostetaan erilaisia luokituksia ja kategorioita. Luokittelun ja kategorisoinnin jälkeen aineisto voidaan kvantifioida eli laskea, kuinka monta kertaa tutkittava ilmaisee saman asian. (Tuomi & Sarajärvi

2004, 80–118.) Tässä tutkimuksessa aineistoa ei ole kvantifioitu otannan pienen koon vuoksi.

Tavoitteena on analysoida aineistoa systemaattisesti ja objektiivisesti. Etuna on analyysin herkkyys kontekstille sekä aineiston symbolisille muodoille. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 58.) Sisällönanalyysissa voidaan erottaa kaksi analyysitapaa, joita ovat sisällön analyysi ja sisällön erittely. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan dokumenttien sanallista kuvaamista. Sisällön erittely viittaa dokumenttien kvantitatiiviseen esitystapaan. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 38.) Tässä tutkimuksessa tutkimusaineistoa on kuvattu sanallisesti.

4.3 Kohderyhmän valinta

Tutkimusta varten haastateltiin viittä henkilöä, joista kaksi on valmentajia ja kolme rytmisen voimistelun maajoukkueessa urheilevia joukkueurheilijoita. Tutkimuksessa on haluttu keskittyä huipputasoisen rytmisiin voimistelijoihin, joiden urheilu-ura on vielä kesken. Tässä tutkimuksessa urheilija on katsottu huippuvoimistelijaksi, jos hän on saavuttanut edustuspaikan kansainvälisissä arvokilpailuissa. Kaikki haastatellut urheilijat ovat edustaneet Suomea yhdessä tai useammassa rytmisen voimistelun joukkueen arvokilpailussa. Useampi urheilija oli kiinnostunut haastattelusta, mutta haastatteluun otettiin mukaan kolme haastateltavaa. Haastateltavia urheilijoita lähestyttiin ensin sähköpostitse valmentajan kautta. Valmentajiin otettiin yhteyttä puhelimitse. Haastateltujen valmentajien valintaan vaikutti merkittävässä määrin valmennusuran pituus sekä taustakoulutus. Tutkimukseen haluttiin saada mukaan toisiinsa nähden mahdollisimman eripituisen uran ja taustakoulutuksen omaavat valmentajat. Haastateltavilta urheilijoilta koottiin seuraavat perustiedot: voimistelu- ja maajoukkueuran pituus sekä missä arvokilpailuissa voimistelija on edustanut Suomea. Haastateltavilta valmentajilta koottiin tiedot valmentajauran ja oman voimistelu-uran pituudesta sekä taustakoulutuksesta. Haastateltavat ovat tarkistaneet taustatietonsa itse. Haastateltavien kuvaukset on esitetty alla tekstimuodossa.

Urheilija 1

Urheilija 1 on aloittanut voimistelu-uransa vuonna 2001. Maajoukkueetasolla hän on voimistellut vuodesta 2011 lähtien. Urheilija 1 on edustanut Suomea rytmisen voimistelun World Cup, EM- ja MM-kisoissa.

Urheilija 2

Urheilija 2 on aloittanut voimistelu-uransa vuonna 2004 ja maajoukkueetasolla hän on voimistellut vuodesta 2011 lähtien. Urheilija 2 on edustanut Suomea rytmisen voimistelun World Cup, EM- ja MM-kisoissa.

Urheilija 3

Urheilija 3 on aloittanut voimistelu-uransa vuonna 2003. Maajoukkueetasolla hän on voimistellut vuodesta 2010 lähtien. Urheilija 3 on edustanut Suomea rytmisen voimistelun World Cup, EM- ja MM-kisoissa.

Valmentaja 1

Valmentaja 1 on aloittanut valmennusuransa vuonna 2002. Hän on ollut välillä mukana aktiivisesti ja välillä vähemmän. Valmentajalla on seitsemäntoista vuoden voimistelutausta. Valmentajalla ei ole valmentajan ammattitutkintoa vaan muu korkeakoulutason koulutus.

Valmentaja 2

Valmentaja 2 on toiminut valmentajana vuoden 1980 alusta lähtien. Hän omaa itse yhdeksäntoista vuoden voimistelutaustan. Valmentajalla on suorittanut valmentajan ammattitutkinnon ja hänellä on muu korkeakoulutason koulutus.

4.4 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus aloitettiin suunnittelemalla ja rakentamalla teemahaastattelulomake. Kaikissa haastatteluissa käytettiin samaa teemahaastattelulomaketta. Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset toimivat teemahaastattelun pohjana. Tämän jälkeen otettiin yhteyttä haastateltaviin henkilöihin ja sovittiin haastatteluajoista ja paikoista. Urheilijoiden kanssa sovittiin puhelinhaastattelusta. Haastattelut toteutettiin puhelinhaastattelusta huolimatta normaalin teemahaastattelun mukaisesti. Valmentajien haastattelut toteutettiin kasvotusten perinteisen haastattelun tavoin. Haastattelujen kesto vaihteli 30 minuutista 45 minuuttiin. Haastattelut tallennettiin sanelukoneen avulla ja haastattelija teki muistiinpanoja koko haastattelun ajan. Seuraavassa vaiheessa aineisto siirrettiin tietokoneelle sanasta sanaan – litterointia varten.

Sisällönanalyysia varten opinnäytetyön tekijä luki litteroinnit läpi useita kertoja. Aineistosta etsittiin yhtäläisyyksiä ja poikkeavuuksia. Analyysimenetelmänä käytettiin luokitte-
lua. Analyysivaiheen jälkeen tulokset kirjattiin. Tutkimukseen osallistuneiden haastateltavien nimiä ei tutkimuksessa mainita.

5 Tutkimuksen tulokset

Tässä pääluvussa esitellään urheilijoiden sekä valmentajien haastatteluiden perusteella kirjatut ja analysoidut tutkimustulokset. Tutkimuksen tuloksia on tarkasteltu tutkimuksen viitekehyksen tietoihin verraten. Tämän pääluvun jokainen alaluku vastaa johonkin tiettyyn tutkimuksen alakysymykseen. Tulosten yhteenveto – osiossa tulokset on tiivistetty ja niitä tarkastellaan tutkimusongelman sekä kaikkien tutkimuskysymysten kannalta.

5.1 Rytmisen voimistelu taitoina ja osaamisena

Teemahaastattelun ensimmäinen teema on rytmisen voimistelu taitoina ja osaamisena. Tässä osassa haastattelua koottiin tietoa siitä, millaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia valmiuksia urheilijalle urheilu-uran aikana syntyy. Tässä teemaosiossa haastateltavia ei pyydetty pohtimaan ominaisuuksia työelämän kannalta. Haastateltavien kuultua tutkimuksen aiheen saatiin tietoa kuitenkin myös siitä, miten valmiuksia olisi mahdollista hyödyntää työelämässä. Teeman sisältö vastaa tutkimuksen ensimmäiseen alakysymykseen: Millaisia valmiuksia rytmisen voimistelun ura on tuottanut?

Haastattelutilanteessa haastateltavilta kartoitettiin ennen varsinaisia teemakysymyksiä sitä, millaisia valmiuksia huippuvoimistelijalta heidän mielestään vaaditaan. Tämän oli tarkoitus orientoida haastateltavat aiheeseen ja saada lisätietoa rytmisen voimistelun antamista valmiuksista. Haastateltavien mukaan huipputasolla olevan rytmisen voimistelijan tulee olla ahkera, kärsivällinen ja toimelias. Hänellä tulee olla tahtoa, itsekuria ja sitkeyttä toimia tavoitteellisesti ennalta sovitun päämäärän eteen. Huippuvoimistelijalla on terve itseluottamus, vahva motivaatio ja hyvä keskittymiskyky. Hän on myös valmis näkemään vaivaa, sietämään epä mukavuutta ja luopumaan monista asioista urheilu-uran vuoksi.

Rytmisen voimistelun tuottamien fyysisten valmiuksien osalta urheilijat nostivat esiin koordinaation, motoriikan, liikkuvuuden, hyvän peruskunnon, tasapainon ja urheilullisen elämäntavan. Urheilulliseen elämäntapaan nähtiin kuuluvan terveellinen ruokavalio ja elämäntavat sekä levon ja harjoittelun sopiva taso. Urheilija 1 ilmaisee edellä maini-

tun seuraavasti: *”No täst saa sellasii, et tulee hyvä koordinaatio ja motoriikka ja sitte hyvä peruskunto. Tarkotan ylipäänsä sellasta urheilullista elämäntapaa ja terveellistä ruokavalioo. Sit myös harjottelussa sellanen säännöllisyys, et osaa myös levätä”*.

Valmentaja 1 nosti fyysisistä valmiuksista esille urheilijoiden mainitsemien liikkuvuuden, kestävyuden, urheilullisen elämäntavan ja hyvän fyysisen kunnan lisäksi ryhdin ja itsensä kannattelun ja sporttisen ulkonäön. *”Ainakin noille tytöille tulee sellanen itsensä kannattelu ja ryhti mikä näyttäytyy ulos itsevarmuutena. Ehkä myös sellanen tietynlainen fitti ulkonäkö ja urheilullinen elämäntapa. Koska mitä paremmassa kunnossa sä oot, niin sitä paremmin sä jaksat tehdä työtä olit sä missä ammatissa tahansa”*.

Valmentaja 2 nosti esiin hyvän fyysisen kunnan, hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä vuorokausirytmien hallinnan. *”Hyvä fyysinen kunto, jonka hyödyntäminen tietysti riippuu siitä mihin ammattiin hakeutuu. Mutta kyllä kaikessa tekemisessä sellainen arjessa jaksaminen on joka tapauksessa tärkeää. Joissakin työtehtävissä on myös merkityksellistä, että on hyvä hengitys- ja verenkiertoelimistö. Kestävyysominaisuuksia vaaditaan myös. Tulee myös tällainen vuorokausirytmien hallinta”*.

Psyykkisten valmiuksien osalta Urheilija 1 toi esille tavoitteellisuuden, paineensietokyvyn, keskittymiskyvyn ja ajankäytön hallinnan. *”Kehittyy sellanen tavoitteellisuus. Ja sit ainaki paineidentsietokyky, keskittymiskyky ja sit ylipäänsä esimerkiksi ajankäytön hallinta. Noita mä oon ainaki oppinu”*.

Urheilija 3 toi esiin hyvän itseluottamuksen ja jännityksen hallinnan. *”Ainakin itseluottamus ja siis se on yhteydessä siihen et pystyy tasaamaan jos jännittää liikaa”*.

Urheilijoiden mainitsemien asioiden lisäksi valmentajat painottivat työelämän kannalta merkityksellisiä psyykkisiä valmiuksia kuten suunnitelmallisuus, kyky johdonmukaiseen toimintaan, pettymysten sietämisen taito, vastuun ottaminen, kyky haastaa itseään, esiintymistaidot ja luja itsekuri. Valmentaja 2 pohti asiaa seuraavasti: *”Tässä lajissa kehitetty kärsivällisyyttä, suunnitelmallisuutta, ahkeruutta, kykyä esiintyä, kykyä toimia paineen alla, kyky käsitellä pettymyksiä ja kyky sellaiseen johdonmukaiseen toimintaan. Urheilija oppii ymmärtämään, että ensin tarvitaan tietyt asiat ja niiden päälle voi vasta rakentaa eli tulee sellainen loogisen*

ajattelun ja järjestelmällisen toiminnan ymmärtäminen. Se epäonnistumisien sietokyky on hyvin tärkeä osa ja se on sellanen osa-alue, missä valmentajalla on valtava rooli. Se et miten ne pettymykset käsitellään ja miten niistä mennään eteenpäin on tosi tärkeää. Ei saa jättää urheilijoita yksin niiden asioiden kanssa missään vaiheessa”.

Valmentaja 1 mainitsi seuraavaa. *”...hoidetaan se oma osuus siitä tiimin työstä. Sitten oppii ajanhallintaa ja aikataulutusta.. Sitte tietysti itsekuria, määrätietoisuutta kun luodaan tavoitteita ja pyritään niihin. Ei jätetä asioita kesken eikä ole vaihtoehtoa että luovutetaan. Se on varmaan ainakin työelämässä tosi merkityksellinen juttu. Tavoitteellisuus ja loppuun asti tekeminen on se ydin. Se on jonkinlaista sitoutumista. Ja no tietysti esiintymistä oppii. Toki se riippuu ammatin luonteesta, mutta se miten sä tuot itseäs esiin. Ja siis jännityksen hallinta on tärkeä taito varsinkin sitten korkealla tasolla. On tosi vaativaa tuoda kaikki potentiaali esiin kisatilanteessa, et siinä vaaditaan just sitä paineensietokykyä. Varmasti sellasta pitää myös mieltä, et miten saa itsestään irti parhaimman mahdollisen”.*

Sosiaalisista valmiuksista Urheilija 1 mainitsi yhteistyökyvyn ja toisten huomioon ottamisen. *”No yhteistyötä. Sitte no niinku ylipäänsä toisten huomioon ottamista”.* Urheilija 3 nosti esiin kyvyn kuunnella muita, kyvyn joustaa tarvittaessa sekä auktoriteetin kuuntelemisen taidon. *”Joukkuees tulee tosi hyvin sillee, et oppii ryhmässä työskentelemään. Siitä on paljo hyötty et pystyy työskentelemään erilaisten ihmisten kanssa. Täs pitää pystyä joustamaan joka suuntaan ja kuuntelemaan valmentajaa ja joukkuekavereita aika paljon. Sit pitää osaa jakaa omaa tietoo muille”.*

Valmentaja 1 nosti sosiaalisista valmiuksista esille nöyryyden työskentelyyn ja sosiaalisten tilanteiden hallinnan taidon. *”Siinä valmentaja-urheilija -suhteessa oppii kyl tietynlaista nöyryyttä, joka tietty riippuu valmentajan toiminnasta. Et jos tuntuu et haluaisi te tehdä jotain mut valmentaja sanoo muuta on pakko oppia sopentumaan. Jos mietitään sitä vielä et on korkealla tasolla ja pitää handlaa media ja sponsorit ja sit ketuttaa kun on menny huonosti niin sit on pakko osata hallita tunteensa ja pukea asiat sanoiksi. Sit opitaan tiimityötä. Se on tosi laaja käsite ja siihen kuuluu monta eri juttua. Mutta sellanen sosiaalisten tilanteiden hallinta on tosi iso osa tiimityöskentelyä. Pitää osata tuoda asiat esiin oikealla tavalla”.*

Valmentaja 2 korosti sosiaalisista valmiuksista tilannetajun kehittymistä, kielellisiä valmiuksia ja ongelmanratkaisutaitoja. *”No ainakin tasavertaisessa ryhmässä toimiminen ja sellainen ryhmässä tekeminen, jossa jollain on johtava asema. Se voi kehittyä sekä niin että sä oot siinä ryhmässä jäsenenä eli sulla on valmentaja jolla on johtava asema siihen sun ryhmään nähden, tai sit niinkun et sä oot urheilija ja sä oot esimerkiksi kapteenin roolissa, jolloin sulla itsellä on tiettyyn mittakaavaan saakka johtava asema. Ja sitte varmasti myös se et joutuu kommunikoimaan hyvin erilaisten ihmisten kanssa huomioiden myös kielelliset valmiudet. Kaikilla ei ole sama äidinkieli ja joutuu kehittämään sitä kommunikaatiota. Joutuu myös toimimaan erilaisista kulttuuritaustoista tulevien ihmisten kanssa ja kehittämään sellaista et ollaan niin paljon yhdessä ja satsataan kovasti. Ei ole aina ruusuilla tanssimista, että ristiriitatilanteissa pitää pystyä kehittämään ratkaisuja joiden avulla päästään eteenpäin. Tää on sellaista positiivista ongelmanratkaisukykyä”.*

Sekä urheilijoiden että valmentajien kommenteissa sosiaalisten valmiuksien lähtökohta näyttää olevan toisten ihmisten huomioiminen. Tämän ympärille rakentuvat muut asiat. Haastateltavilta kysyttiin myös, onko olemassa joitain valmiuksia, mitä rytmisen voimistelu ei tuota. Kaksi kolmesta urheilijasta sekä yksi valmentaja nostivat esiin suullisen esiintymisen. Urheilijan roolin joukkueen sisällä katsottiin vaikuttavan suullisen esiintymistaidon kehittymiseen. Esimerkiksi kapteenin roolissa oleva joutuu useammin edustamaan joukkuetta ja tätä kautta hänen esiintymistaitonsa kehittyvät varmemmiksi. Urheilija 1 ja Urheilija 3 pohtivat asiaa seuraavasti.

”No suullista esiintymistä me ei harjotella meidän lajissa, niin se riippuu kauheesti ihmisestä et miten se kehittyy. Niit tilaiteita ei hirveesti oo mis me jouduttais puhuu”.

”Must tuntuu et ei kauheesti oo sellasii asioita, koska voimistelu antaa lajina niin monipuolisesti kaikkee. Täs ei kauheesti joudu esiintymään suullisesti. Kouluski jännittää paljo enemmän mennä sinne eteen puhumaan kun kisoissa matolle meneminen. Siit puhumistaidosta olis varmaan hyötty työelämässä”.

Myös valmentaja 2 nosti esiin suullisen esiintymisen. *”Yks sellanen ei nyt ehkä kielteinen asia, mutta mitä vois kehittyä on tai mikä voi jäädä kehittymättä jos siihen ei kiinnitetä huomiota on suullinen esiintyminen. Kaikenlainen muu esiintyminen kehittyy paljon, mutta sellasen verbaalisen esiintymisen kehittämiseksi joutuu valmentaja ja tiimi tehdä oikeesti töitä”.*

Valmentaja 2 mainitsi esiin myös liiallisen suorittamisen. On kuitenkin vaikeaa sanoa, onko urheilijoilla taipumus jo lajin pariin tullessaan vai onko se lajin aikaan saannosta. *”Mä en tiedä onko se jotain mitä syntyy tässä lajissa vai jotain mitkä henkilöt valikoituvat tähän. Kyllähän tähän sellaisia suorittajia valikoituu. Ja jos sä et niinkun tavallaan pysty rajaamaan sitä mikä on sun vapaa-aikaa ja mikä työaikaa etkä antaa itselles lupaa rentoutua niin sun pitää se opetella. Vaan sen oikean levon ja työn subteen kautta sä voit menestyä”*.

Haastattelussa haluttiin myös kartoittaa sitä, mitkä asiat vaikuttavat urheilijoille syntyvien valmiuksien kehittymiseen. Haastatellut urheilijat kokivat, että tähän kokonaisuuteen eniten vaikuttavia tekijöitä ovat valmennusprosessi ja valmentajan toiminta. Urheilija 1, Urheilija 2 ja Urheilija 3 olivat kaikki sitä mieltä, että valmennusprosessilla on hyvin suuri vaikutus taitojen ja valmiuksien kehittymiseen. Urheilijoiden kommentaasteista voi nähdä myös sen, millainen on hyvä valmentaja – tukea antava, yhteistyötä tekevä, urheilijasta välittävä, tiukka ja vaativa sekä urheilijaa ymmärtävä.

Urheilija 1 otti esiin valmentajan antaman tuen elämäntapoihin. *”Sellanen tuki esimerkiksi niihin elämäntapoihin ja vähän kaikkeen. Sit yhteistyö on tärkeää”*.

Urheilija 3 nosti esiin psyykkisen valmennuksen ja teknisen suorittamisen tuen. *”Ainaki psyykkisen alueen subteen se et se kertoo niistä asioista. En olis tienny niistä ite vaan ne on pitäny harjoitella. Eikä sitä osais korjata ohjelmassa itseensä sille miten valmentaja osaa. Se niinku huomaa ne virheet paremmin”*.

Urheilija 2 korosti valmentajan kykyä pitää harjoittelu monipuolisena sekä kykyä ymmärtää urheilijaa. *”Valmentajan täytyy pitää harjoitukset monipuolisina ja sit se bankkii monia eri henkilöitä meidän tueksi. Se on sellainen joka välittää urheilijasta ja tekee kaikkensa niiden hyväks ja on mukava ja ymmärtää. Mut myös tarpeeksi tiukka ja vaativa. Ja et me ei olla valmentajalle vaan sellasia työkoneita joita se ohjaa. Et se ymmärtää et meilläkin on hyviä ja huonoja päiviä. Valmentajalla on auktoriteetti ja sen pitää olla sellanen, et mä luotan et se tekee ne ratkaisut”*.

Tavat, joilla valmentajan koettiin voivan edistää oppimista, jakautuivat näin urheilijasta riippuen. Valmiuksien kehittymistä heikentäviksi tekijöiksi Urheilija 2 mainitsi kannus-

tuksen puutteen ja valmentajan antaman palautteen vähäisen määrän. ”Jos se valmentaja ei kaubeesti kannusta sitä urheilijaa tai anna palautetta”.

Urheilija 3 nosti esiin myös valmentajan välinpitämättömyyden. ”No jos sitä valmentajaa ei kiinnosta kaubeesti ja se ei anna palautetta. Ja sit jos se ei muutenkaan välitä jostain tietystä urheilijasta ja ei anna vinkejä”.

Urheilija 1 pohti, että valmennuksen suunnitelmallisuudella on vaikutuksensa valmiuksien kehittymisprosessiin. ”Varmaan et jos se valmentaja ei ole täysillä mukana ja et se ei suunnittele sitä koko valmennusta. Et sille on ihan sama se miten se valmentaa”.

Valmentajat olivat urheilijoiden kanssa yhtä mieltä siitä, että valmennusprosessilla ja valmentajalla itsellään on erittäin suuri merkitys taitojen ja valmiuksien kehittämisessä. Valmentaja 1 perusteli asiaa seuraavasti: ”Valmentajan rooli on tosi iso sen koko ilmapiirin luomisessa. Jotkut haluaa edistää kilpailua joukkueen sisällä, mut mä uskon enemmän siihen positiivisen kautta tekemiseen ja tiimityöhön. Valmentajalla on iso osa näiden juttujen suhteen, iso rooli urheilijan itsetunnon kasvattamiseen ja sitä kautta siihen prosessiin. Se liittyy siihen urheilusuorittamiseen, mutta myös kaikkeen arjen hallintaan”.

Valmentaja 2 oli samaa mieltä Valmentaja 1:n kanssa. ”Erittäin suuri merkitys. Varsinkin kun ajattelee että monien urheilijoiden kanssa sä teet yli kymmenen vuotta töitä niin se aika on mahdollista käyttää hyödyksi sen lapsen tai nuoren kehittämistä ajatellen joko hyvin tai heittää roskikseen. Sillä on tosi iso merkitys”.

Valmiuksien kehittymistä edistäviä tekijöitä pohtiessaan Valmentaja 1 nosti esiin valmennusilmapiirin suotuisuuden ja avoimuuden sekä sen, että valmentaja on tuntenut valmennettavat pitkään. ”Valmennusilmapiirin pitäis olla kyl hyvin avoin ja suojea. Ne urheilijat on kuitenkin yksilöitä vaikka ne on siinä joukkueessa. Valmentajan kykyyn auttaa niitä urheilijoita vaikuttaa se, että ne tytöt on tuntuu pitkään”.

Valmentaja 2 mainitsi valmennuksen suunnitelmallisuuden sekä urheilijoiden osallistamisen. ”Se auttaa, että valmennus on suunnitelmallista ja myöskin se, että urheilijat otetaan mukaan suunnitelmien tekemiseen. Et heillä on mahdollisuus vaikuttaa siihen mitä tehdään”. Edellä

mainittujen tekijöiden katsottiin olevan myös suorassa yhteydessä urheilijan sitoutumisen tasoon.

Valmiuksien kehittymistä heikentäväksi tekijäksi valmentajat nimesivät liiallisen autoritäärisyyden. Voimistelija voi valmentajan mukaan oppia tehokkaasti vain silloin, jos hän tietää, miksi jotain asiaa tehdään. Taitojen kehittymistä heikentävänä nähtiin myös urheilijoiden liiallinen ohjaaminen. Valmentaja 2 ilmaisi asian seuraavasti: *”No jos se valmennus on hyvin autoritääristä ja sulle ei anneta niinku mitään omaa sijaa. Ja jos se valmennus on hyvin sellasta, et sulle ei selitetä että miksi mitäkin tehdään”*.

Valmentaja 1 kertoi urheilijan roolin joukkueessa sekä joukkueen yhdessäolon keston vaikuttavan valmiuksien kehittymiseen. *”Tää taitojen kehittyminen johtuu paljon siitä roolista joukkueessa. Toisten ihmisten kunnioitus ja kuunteleminen on tärkeää. Oon aina ollut sitä mieltä, että joukkue on enemmän kun osiensa summa. Se kasvaa tietyllä tavalla yhteen ja joo oon mä kyl sitä mieltä että jollakin asteella sillä joukkueen iällä on vaikutusta. Mitä paremmin sä luotat siihen joukkueeseen ja tunnet ne tytöt edistää sitä oman roolin löytymistä ja sitä kautta niiden taitojen kehittymistä. Ja sellasten kärjistymisten pehmentymisellä on kyl vaikutusta niiden valmiuksien syntyneeseen. Nää tulee siitä, et tiimi on ollu kasassa pitkään”*.

Myös Valmentaja 2 nosti esiin joukkueen kokoonpanon yhdessäolon keston. *”Joukkueen iällä on merkitystä taitojen kehittämisessä. Siinä on sekä se, että oppii tuntemaan ryhmän riittävän hyvin ja niinku toivottavasti löytämään sellaisia toimintatapoja jotka johtaa parhaiten siihen haluttuun lopputulokseen just jonkun tietyn henkilön kohdalla. Et vaikka sä löytäisit urheilijana jonkun tietyn tyyppin kanssa toimintamallit ja sit siihen joukkueeseen tulee joku uus tyyppi niin se hyväksi havaittu toimintatapa ei ehkä olekkaan hyvä. Koska se yks tyyppi ei ole kasvanut siihen joukkueeseen niin ennen kuin on käyty läpi tietyt prosessit ei homma voi toimia. Tämän vuoksi sillä ajalla mitä joukkue on ollut yhdessä on merkitystä näiden taitojen kehittämiseen”*.

Myös kotoa saatu kasvatus on valmentajien mukaan lähtökohtana valmennuksessa tehtäville asioille. Valmentajan rooli nähtiin merkityksellisenä riippumatta siitä, kuinka kauan urheilija on valmennuksessa. Valmentaja 2 kommentoi: *”Eri asia on kasvattaa se urheilija lapsesta saakka, mut kyllä on se valmentajan rooli merkityksellinen oli se urheilija minkä ikäinen tahansa. Pitää muistaa se, että huolimatta siitä et ne urheilijat on meidän kaa tosi paljon,*

niin me ollaan kuitenkin vasta ehkä ei ainakaan ensimmäisellä sijalla kehittämässä näitä ominaisuuksia heidän kanssaan. Monesti on tosi haasteellista se, et jos kotona toimintaa ohjaa hyvin erilaiset periaatteet, esimerkiksi sellaiset että reaktiomalli määräytyy tämän hetkisen tunnetilan perusteella kovin spontaanisti ja vain itseä ajatellen, niin on aika haastavaa purkaa sitä ja saada urheilija ymmärtämään että pitää ottaa myös toiset huomioon”.

Valmentaja 2:n kommentista nousee esille myös itsetunnon merkitystä lähtökohtana työelämävalmiuksien kehittymiselle. *”Valmentajan osuus on tosi suuri, mutta se mitä sieltä kotoa tulee voi olla kaksinkertainen haaste. Voi olla et sieltä tullaan sillä asenteella, että minä olen maailman napa ja minä olen aina oikeassa. Sit voi olla niitä jotka ajattelee, et mä en kuitenkaan onnistu missään tai että mä en kuitenkaan ole mitään ja kaikki muut on parempia ja niin edelleen. Kuitenkin siinä vaiheessa kun ne lapset tulee, niin näitä molempia ääripäitä on aina joukossa mukana”.*

Toisin sanoen jokaisen yksilön lähtökohdat vaikuttavat siihen, missä vaiheessa voimistelu-uraa valmiuksien kehittyminen voi alkaa. Toiset urheilijat tarvitsevat tähän toisia enemmän aikaa. Valmentaja 1 pohti Valmentaja 2:n tavoin nuoren voimistelijan itsetuntoa lähtökohtana valmiuksien kehittymiselle. Hän nosti esiin myös urheilijoiden mainitseman valmentajan kannustavan asenteen osana itsetunnon kehittymistä. *”Koen että se on niin persoonakysymys. Toiset on jo tullessaan hyvällä itsetunnolla ja asenteella varustettuja ja toiset tarvii enemmän tukea. Mutta kyllä ne kaikki sitä tukea tarvii. Pitäis yrittää löytää niitä onnistumisia joka harjoituksessa. Tehtävät mitä annetaan ei saa olla liian vaikeita, ja ei saa verrata liikaa tyttöjä toisiinsa”.*

5.2 Lajin antamien valmiuksien merkitys työelämän kannalta

Teemahaastattelun toisena teemana on rytmisestä voimistelusta saatujen taitojen ja osaamisen merkitys työelämän kannalta. Tässä osassa haastattelua pyrittiin saamaan tietoa siitä, mitkä ovat tärkeimpiä rytmisen voimistelun antamia valmiuksia työelämän kannalta. Teeman sisältö vastaa tutkimuksen toiseen alakysymykseen: Mikä on saatujen valmiuksien merkitys työelämän kannalta?

Rytmissen voimistelun tuottamiksi tärkeimmiksi työelämässä hyödynnettäviksi valmiuksiksi nousivat urheilijoiden mukaan ajankäytön hallinta, tehokkuus, sitoutuminen, pitkäjänteisyys, pettymysten sietäminen, muutoksiin sopeutuminen sekä keskittymiskyky.

Urheilija 1 kommentoi seuraavasti: *”No ajankäyttö. Siitä on varmaan jotain hyötyä. Sitte sellanen tehokkuus ja sitoutuminen. Pettymysten sietäminen on muuten kans yks. Kaikenlaiset tilanteet tässä lajissa opettaa jotakin uutta. Sitte täytyy aika nopeesti sopeutua muutoksiin ihan joka päivä. Esimerkiks vaik et jos harjoitushallien aikataulut on poikkeavia, tai jos kisakokoonpano muuttuu yhtäkkiä vaik loukkaantumisen takii”*.

Urheilija 3 nosti esiin pitkäjänteisyyden sekä keskittymiskyvyn. *”Ainaki pitkäjänteisyyttä. Sitte osaa keskittyä olennaiseen ja tehdä jonkin asian eteen töitä”*.

Valmentajien näkemysten mukaan rytmisen voimistelija tottuu myös tekemään pitkää päivää, käsittelemään monia asioita yhtä aikaa sekä huolehtimaan itsestään ja ulkoisesta olemuksestaan tilanteen vaatimalla tavalla. Voimistelija saa myös hyvät eväät työkykyä ylläpitävään työergonomiaan. Valmentaja 2 puki hyvin sanoiksi voimistelijan tehokkuutta. *”Kyl varmaan sellanen niinku vuorokaudessa ajallisesti kyky ottaa itsestään irti keskittynyttä toimintaa aika valtaisa määrä tunteja. Jos vertaa vaikka lajeihin, joissa on fyysisesti tosi rankka harjoitus ja se harjoitus kestää tunnin, niin sellasen ihmisen päivä on ihan erilainen verrattuna siihen kun meidän urheilija on harkassa kolme tuntia ja sit se on neljä tuntia koulussa ja sit se on taas kolme tuntia harkassa. Siinä vaiheessa kun sen iltaharkka loppuu se on jo kymmenen tuntia tehny erittäin keskittynyttä työtä”*.

Sama valmentaja perusteli asian urakehityksen kannalta: *”Et jos me nyt ajatellaan esimerkiksi urakehityksen kannalta, niin varmaan aika harva korkeassa asemassa oleva henkilö voi selviytyä puhtaasti alle kahdeksan tunnin päivillä”*.

Työelämän kannalta tärkeä valmius on myös useiden asioiden käsitteleminen samaan aikaan. Valmentaja 2:n mukaan lajin arkeen kuuluu olennaisena osana hektisyys. *”Tavallaan useiden eri asioiden käsittely samaan aikaan tulee kysymykseen, koska tässä lajissa korostuu myös elämänhallintataidot. Nää täytyy olla aika korkealla tasolla, koska tähän lajiin menee niin paljon aikaa”*. Edellä mainittu korostuu erityisesti nykypäivän nopeatempoisessa työympäristössä.

Työelämässä tarvittavat valmiudet koskettavat myös henkilön ulkoista olemusta. Rytmisen voimistelun ollessa lähinnä tyttöjen ja nuorten naisten suosima laji kyseeseen tulevat perushygieneiasta huolehtimisen lisäksi naisille tyypilliset kauneudenhoidolliset asiat. Valmentaja 2 näkee ulkonäöstä huolehtimisen merkityksellisenä. ”...*Sit on myös tällasia asioita kun itsestä huolehtiminen, hygieniasta huolehtiminen, terveydestä ja ruokavaliosta huolehtiminen. Myös sit tietenkin tyylikäs pukeutuminen, meikkaaminen ja tän tyyppiset asiat mitkä kuitenkin on sellasii et se 12-vuotias pääsee kokeilemaan niitä täällä hallitusti*”.

Ulkoiseen olemukseen liittyy myös oleellisesti tilannetaju, jota Valmentaja 2 perustelee seuraavasti: ”*Sellanen, että kun ne kansainvälisen tason voimistelijat on hikiellä barkekasalilla treenikamoissa ja sit pitää yhtäkkiä olla matka-asussa edustamassa kotimaata ja sit sä ootkin siellä kisojen banquetissa, jossa sun pitääkin olla tyylikäs nuori nainen. Se on niinkun eri kanteilta katsottuna sitä sun ulkoista olemusta, et ei vaan niin et vaan se minihameeseen ja korkkareihin pukeutuminen on hyväksyttävää. Tää tuo sitä variaatiota ja luo sellaista tilannetajua, että sä et voi niissä revityissä farkuissa ja tennistossuissa mennä sinne edustustilaisuuteen, vaikka ne olis ihan hyvä asu jossain muussa tilanteessa*”.

Valmentaja 2:n mukaan rytmisen voimistelu tuottaa urheilijalle myös valmiuksia hyvään työergonomiaan. ”*En usko, että sellanen ihminen joka elämänsä tässä pomppii istuisi esimerkiksi neljää tuntia täysin paikallaan toimistossa vaan hänen tulisi ehkä noustua ylös ja niin edelleen. Varmaan sellainen et sä oot tottunut julkisesti ihmisten edessä väänteleämään itseäs kaikenlaisiin asentoihin niin sellanen pökö tehdä sitä mikä oman fyziikan kannalta tuntuu sillä hetkellä parhaalta nousee.*” Sama valmentaja näkee merkityksellisiksi urheilijalle kehittyvät itsearviointitaidot: ”*Sit myös sellanen itsensä arviointi sekä niin että itse arvioi omaa työtään ja ryhmäänsä sekä se että muut arvioivat sinua*”.

5.3 Valmiuksien hyödyntäminen tulevaisuudessa

Teemahaastattelun kolmantena teemana oli rytmisen voimistelun antamien taitojen ja osaamisen hyödyntäminen tulevaisuudessa. Tässä osassa haastattelua pyrittiin selvittämään urheilijoiden ja valmentajien käsitystä siitä, miten urheilu-uralla opittuja taitoja on mahdollista hyödyntää myöhemmin työelämässä. Teeman sisältö vastaa tutkimuksen

kolmanteen alakysymykseen: Miten voimistelu-uralla karttuneet valmiudet ovat hyödynnettävissä tulevaisuudessa? Kaiken kaikkiaan haastateltavien kommentit osoittivat, että valmiuksia voidaan hyödyntää työelämässä. Tässä tutkimuksessa haastatellut urheilijat eivät ole vielä siirtyneet työelämään, joten kysymys antaa tietoa siitä mitä he kokevat tärkeimmiksi ja hyödynnettäviksi asioiksi. Valmentajat taas soveltavat valmiuksia tämän hetkiseen ammattiinsa. Haastattelussa esiin nousseet valmiudet ovat asioita, jotka säilyvät mukana läpi elämän. On silti paljon ammatista riippuvaa, miten valmiuksia voidaan hyödyntää.

Urheilija 3 pohti sosiaalisten taitojen hyödyntämistä. *”En mä tiää. No riippuu varmaan ammatista. Ehkä enemmän niitä sosiaalisia taitoja voi hyödyntää. Ja kai mä sit istumatyössä osaisin istua hyvässä ryhdissä”.*

Urheilija 2 mainitsi valmiudet osana pysyviä luonteenpiirteitä. *”On siitä hyötyä, mut en osaa sanoa oikeen miten. Mun mielestä niistä tekijöistä on tullu sellasia luonteenpiirteitä ja ne niinku pysyy sit tulevaisuudessa”.*

Urheilija 1 arvioi, että kaikista valmiuksista ei ole hyötyä jokaisessa ammatissa. *”On niistä varmaan hyötyä, mut vaikuttaa paljo missä ammatissa on”.*

Molemmat valmentajat peilasivat omaa voimistelu-uraansa nykyisen ammattinsa kannalta pohtiessaan voimistelijalle syntyvien valmiuksien hyödyntämistä tulevaisuudessa. Valmentaja 1 pitää oman voimistelu-uransa tuottamia valmiuksia tärkeinä oman ammattinsa kannalta. *”Mä pystyn mun ammatissa hyödyntämään varsinkin näitä fyysisiä valmiuksia, ja sit sitä aikataulun hallintaa tosi paljon. Mä oon toki yrittänyt löytää voimistelua lähellä olevia asioita, koska olisin halunnut voimistella työkseni. Hirveesti mä silti peilaan koko ajan sitä omaa uraa näihin juttuihin. Aika paljon köyhempää olis jos ei olis niitä omia kokemuksia.”*

Valmentaja 2 toi esiin esiintymiskyvyn, kansainvälisyyden, kielitaidon, järjestelmällisyyden ja työteliäisyyden. *”Kyl varmaan sellanen esiintymiskyky ja rohkeus, sellanen kansainvälisyys ja niinku aika sellainen reipas vieraiden kielien käyttö ja tän tyyppiset asiat on varmaan sellasii joita pystyy hyödyntää. Aattelen, et ne ehkä tulee nimenomaan täältä urheilun puolelta. Sit jos mä ajattelen tällasta järjestelmällisyyttä, ahkeruutta ja työteliäisyyttä niin ne mä pystyn kyl suoraan vetää tästä*

urheilusta. Ja ehkä niinku sitte aika moni, joka on itse urheilijana niin päätyy usein töihin johonkin urheilujärjestöön, urheiluseuraan tai liittotasolle et varmaan sellanen toiminta johtaa erilaisten valmiuksien muodostumiseen. Urheilijat ei vaan tiedosta näitä asioita niin hyvin, kun voisivat”.

Aikaisemman tutkimuksen valossa (Baille, Danish & Steven 1992, 77–98) urheilu-uralta työelämään siirtymistä on pidetty haastavana. Valmentaja 1 arvioi jonkin asteisen identiteettikriisin sekä uran loppumisen vasten tahtoa vaikeuttavan siirtymistä työelämään. *”Jos sun identiteetti on jotain ja sä oot hyvin vahvasti urheilija niin se siirtyminen työelämään saattaa olla hyvinkin vaikeaa. Sit sitä puhentaa viel se, et jos sä loukkaannut ja sä joudut sen takia lopettamaan. Mut se on sellainen riski joka kuuluu huippu-urheiluun. Se pitää tiedostaa ja se voi käydä kaikille. Sitä pitäis mun mielestä tuoda esille jo uran aikana et se asia tiedostettais ja siihen vois valmistautua. Pelkästään se, että urheilijat tiedostaa omat taitonsa ja niistä puhutaan avoimesti edistää sitä kokonaisuutta. Mitä enemmän sulla on rikkautta sen urheilun ulkopuolella niin sitä paremmin sä pystyt urheilla ilman pelkoa”.*

Rytmissen voimistelun tuottamista valmiuksista ei voimisteluharjoituksissa aktiivisesti keskustella. Urheilijoiden ja valmentajien kommentit tuovat esille, että asiasta voitaisiin puhua paljon nykyistä enemmän. Urheilija 1 sanoi seuraavaa: *”No ei siitä uran jälkeisestä elämästä kaubeesti puhuta, mut kyllä mulle on itelle selvää et tästä on hyötty työelämän kannalta.”* Urheilija 3 muistaa valmentajan puhuneen urheilusta elämäntapana. *”No ei oo muu kun ravintopuolen asiantuntija sanonu et tästä jää koko elämäksi terveellinen elämäntapa. Sit valmentaja on sanonu et tää on elämäntapakuule meille. Et sillee ku me opitaan koulussa niin samalla tavalla me opitaan täällä salilla. Ja että me selvittään vaikeista tilanteista meidän elämässä tän avulla”.*

Valmentaja 2 on huomannut, että urheilijat eivät tiedosta potentiaaliaan parhaalla mahdollisella tavalla. *”Vois se tiedostaminen parempaakin olla. Esimerkiksi yksi urheilija teki koulu-tehtävää, jossa piti tehdä oma CV. Tuli puhetta asiasta ja urheilija sanoi, että eihän tässä tehtävässä ole mitään järkeä, kun en minä ole tehnyt mitään. Urheilija oli siinä vaiheessa nuorten Suomen mestari sekä joukkueessa että yksilössä. Hänen mielestään hän ei vain ollut tehnyt siihen elämän vaiheeseen mennessä mitään”.*

5.4 Yhteenveto tuloksista

Tutkimusongelman kannalta tutkimuksen tulokset antavat tietoa siitä, millaisia valmiuksia rytmisen voimistelu tuottaa urheilijalle. Tällaisia fyysisiä valmiuksia ovat: koordinaatio, motoriikka, liikkuvuus, hyvä peruskunto, hyvä tasapaino, urheilullinen elämäntapa, ryhti, itsensä kannattelu, sporttinen ulkonäkö, hyvä hengitys- ja verenkiertoelimistö ja kehon vuorokausirytmä. Rytmisen voimistelun tuottamia psyykkisiä valmiuksia ovat: tavoitteellisuus, paineensietokyky, ajankäytön hallinta, hyvä itseluottamus, kärsivällisyys, jännityksen hallintakyky, keskittymiskyky, suunnitelmallisuus, kyky johdonmukaiseen toimintaan, pettymysten sietämisen taito, vastuun ottaminen, kyky haastaa itseään, esiintymistaidot ja itsekuri. Sosiaalisia valmiuksia, joita laji tuottaa ovat: yhteistyökyky, toisten huomioon ottaminen, kyky kuunnella, kyky joustaa, auktoriteetin kuunteleminen, nöyryys työskentelyyn, tilannetaju, kielelliset valmiudet, ongelmanratkaisutaidot sekä sosiaalisten tilanteiden hallinta. Valmiuksia täydentävät myös haastateltujen kuvaus huippuvoimistelijasta. Huipulla voimistelevalle urheilijalle täytyy olla ahkera, kärsivällinen, toimelias, lujatahtoinen, sitkeä, tavoitteellinen, motivoitunut, keskittynyt sekä itsekurin ja hyvän itsetunnon omaava henkilö.

Rytmisen voimistelun antamat valmiudet realisoituvat työelämässä osaksi hyvää työsuoritusta. Tärkeimmät lajista saatavat valmiudet työelämän kannalta ovat ajankäytön hallinta, tehokkuus, sitoutuminen, pitkäjänteisyys, pettymysten sietäminen, muutoksiin sopeutuminen, kyky tehdä pitkää työpäivää, monien asioiden hallinta yhtä aikaa, itsestään huolehtiminen tilanteen vaatimalla tavalla sekä työergonomiset valmiudet. Haastatteluiden perusteella työelämävalmiuksien kehittymiseen vaikuttavat eniten valmennusprosessin laatu, valmentajan toiminta ja joukkueen kokoonpanon toiminta-ajan kesto.

Alla on kuvattu taulukkomuodossa rytmisen voimistelun tuottamat valmiudet suhteessa Eversin, Rushin & Berdrown (1998) malliin elinikäisestä oppimisesta ja työllistymiseen edistävistä tekijöistä. Tämän tutkimuksen tulokset on esitetty taulukkomuodossa hyödyntäen tätä mallia. Eversin ym. (1998) mallin jokainen ulottuvuus on omassa taulukossaan vasemmassa sarakkeessa. Oikeassa sarakkeessa on lueteltu ulottuvuuteen sopivat valmiudet. Osa valmiuksista esiintyy useammassa kohdassa.

Taulukko 3. Rytmisen voimistelijan valmiuksien suhde elämäntapaan.

Elämäntapa	RV voimistelijan valmiudet
oppimisen taito	sitkeys, tavoitteellisuus, hyvä motivaatio, keskittymiskyky, kärsivällisyys, työergonomiset valmiudet
organisointikyky	ajankäytön hallinta, tehokkuus, ahkeruus, toimeliaisuus, vuorokausirytmien hallinta, urheilullinen elämäntapa
henkilökohtaiset vahvuudet	hyvä koordinaatio, motoriikka, liikkuvuus, peruskunto ja tasapaino, kyky ottaa itsestä irti, itsekuri, luja tahto, itsestään huolehtiminen, hyvä hengitys- ja verenkiertoelimistö
ongelmanratkaisutaito ja analyttisyys	ongelmanratkaisutaidot, tiimityötaidot

Elämäntapojen ulottuvuus toteutuu hyvin rytmisen voimistelijan kohdalla. Voimistelijalla on kykyä käsitellä arkipäivän kokemuksia ja oppia niistä sekä kehittää jatkuvasti omia taitojaan.

Taulukko 4. Rytmisen voimistelijan valmiuksien suhde kommunikaatiotaitoon.

Kommunikaatiotaito	RV voimistelijan valmiudet
vuorovaikutustaito	joustavuus, yhteistyökyky, toisten huomioon ottaminen, sosiaalisten tilanteiden hallinta, tilannetaju, nöyryys
kuuntelutaito	kuuntelutaidot, toisten huomioon ottaminen
suullinen ja kirjallinen viestintätaito	kielelliset valmiudet, esiintymistaito, ryhti, itsensä kannattelu,
sähköinen viestintätaito	kielelliset valmiudet

Kommunikaatiotaito toteutuu urheilijan kohdalla vaihtelevasti. Vaikka voimistelu-uran tuottamilla valmiuksilla on yhteys kommunikaatiotaidon kaikkiin osa-alueisiin, johtuu kommunikaatiotaidon kehittyminen osittain urheilijan roolista joukkueessa. Myös kotoa saatu kasvatus vaikuttaa tämän ulottuvuuden toteutumiseen. Voimistelijalle kehittyy kuitenkin roolista riippumatta vuorovaikutustaitoa, jolloin hänellä on kyvyt työskennellä toisten ihmisten kanssa sekä hyväksyä ja ymmärtää muita.

Taulukko 5. Rytmisen voimistelijan valmiuksien suhde ihmisten ja tehtävien johtamiseen.

Ihmisten ja tehtävien johtamisen taito	RV voimistelijan valmiudet
koordinoitokyky	kyky johdonmukaiseen toimintaan, vastuun ottaminen
päätöksentekotaito	toisten huomioon ottaminen, kyky johdonmukaiseen toimintaan,
johtamistaito	auktoriteetin kuunteleminen, kyky tehdä pitkää päivää, kärsivällisyys, pitkäjänteisyys,
taito hallita konflikteja	toisten huomioon ottaminen, joustavuus
suunnittelu- ja organisointitaito	sitoutuneisuus, pitkäjänteisyys, suunnitelmallisuus,

Tutkimustulosten perusteella ihmisten ja tehtävien johtamisen taito kehittyy joukkueen vastuuta ottavilla jäsenillä muita paremmin. Henkilöllä on tällöin taito luoda ryhmähenkeä ja saada ihmiset työskentelemään toistensa kanssa. Voimistelija osaa myös tehdä perusteltuja päätöksiä ja huomioida näissä ympärillä olevat. Urheilijalle kehittyy kyky tunnistaa ja käsitellä konflikteja ja hän osaa tarvittaessa ohjata tehtäviä muille. Voimistelija osaa myös arvioida ja tarkkailla omaa ja muiden tekemistä sekä ohjata toimintaa niin, että tavoitteet saavutetaan.

Taulukko 6. Rytmisen voimistelijan valmiuksien suhde innovatiivisuuteen ja muutosherkkyyteen.

Innovatiivisuus ja muutosherkkyys	RV voimistelijan valmiudet
hahmottamiskyky	useiden asioiden hallinta samanaikaisesti
luovuus, innovatiivisuus ja muutosherkkyys	pettymysten sietäminen, jännityksen hallinta, muutokseen sopeutuminen,
riskinotto kyky	paineensietokyky, hyvä itseluottamus
visiointikyky	tavoitteellisuus

Innovatiivisuus ja muutosherkkyys toteutuvat myös rytmisen voimistelijan kohdalla hyvin. Urheilijalla on tällöin kyky yhdistellä informaatiota siten, että hän osaa soveltaa tietoa laajasti. Tähän vaikuttaa olennaisesti se, että hän pystyy käsittelemään montaa asiaa samanaikaisesti. Voimistelijalla on myös kyky sopeutua uusiin ihmisiin, ottaa hallittuja riskejä ja hahmottaa tulevaisuutta. Tähän liittyy puolestaan olennaisesti mahdollisten negatiivisten seuraamusten ymmärtäminen ja tavoitteiden asettamiseen totuttaminen.

Valmennusprosessissa valmiuksien kehittymistä voidaan edistää tukemalla urheilijaa, tekemällä yhteistyötä urheilijan kanssa, tukemalla psyykkistä valmennusta ja varmistamalla monipuoliset harjoitukset. Kehittymiseen auttaa myös se, että valmentaja on mukava ja ymmärtäväinen, mutta kuitenkin tiukka ja vaativa. Valmentajan pitäisi yrittää ymmärtää jokaista urheilijaa yksilönä, välittää urheilijoistaan ja pyrkiä luomaan avoin ja kannustava harjoitteluympäristö. Valmiuksia edistäviä tekijöitä ovat myös harjoittelun suunnitelmallisuus ja urheilijoiden osallistaminen. Valmiuksia heikentävät valmennusprosessissa valmentajan välinpitämättömyys ja vähäinen urheilijan kannustaminen. Tiimin iän katsottiin vaikuttavan positiivisesti valmiuksien kehittymiseen siksi, että valmentajan kykyyn auttaa urheilijoita katsottiin vaikuttavan se, kauanko hän on urheilijat tuntenut. Samoin pitkään toisensa tunteneiden urheilijoiden tiimityön katsottiin vaikuttavan valmiuksia kehittävästi. Kehittymisprosessiin vaikuttaa myös urheilijan rooli joukkueen sisällä. Tällä viitataan erityisesti vastuun saamisen määrään. Kotoa saadun kasvatuksen nähtiin antavan juuret valmiuksien kehittymiselle. Valmentaja 2:n sanoin: ”*Se on*

*ihan sama kuin et jos sä kylväisit kasveja hyvin käännettyyn, kosteaan maahan tai laitat ne jonnek-
ki Saharan autiomaahan niin eihän ne nyt kasva samalla tavalla ilman vääntämistä”.*

Urheilijat ja valmentajat tuovat esille, että uralta saatuja valmiuksia on mahdollista hyödyntää myöhemmin työelämässä. Valmentajat nimesivät omassa työelämässään hyödyllisiksi: fyysiset valmiudet, aikataulun hallinnan, esiintymiskyvyn, rohkeuden, kansainvälisyyden, vieraiden kielten käytön, järjestelmällisyyden, ahkeruuden ja työteliäisyyden. Urheilijat eivät osanneet nimetä sitä, mitä kautta he valmiuksia hyödyntäisivät. Tämä johtunee siitä, että urheilijoilla ei ole vielä kokemusta työelämästä.

6 Pohdinta

Laadullisessa tutkimuksessa kaikki tutkimuksen vaiheet ovat tärkeitä luotettavuuden arvioinnissa. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerejä ovat määritelleet Lincoln & Cuba (1985). Ensimmäinen kriteeri on tutkimuksen siirrettävyys ja sovellettavuus, toinen totuudellisuus, kolmas vahvistettavuus ja neljäs uskottavuus.

Tämän tutkimuksen tuloksia ei voida täysin soveltaa muihin urheilulajeihin rytmisen voimistelun ominaispiirteiden vuoksi. Sosiaalisten valmiuksien kohdalla sovellettavuutta on muihin joukkuelajeihin jonkin verran. Esimerkiksi tässä tutkimuksessa esiin nousseet joustavuus, yhteistyökyky, toisten huomioon ottaminen, sosiaalisten tilanteiden hallinta ja kuuntelutaidot ovat valmiuksia, jotka kehittyvät tehokkaasti nimenomaan joukkueessa toimimisen tuloksena. Tämä tutkimus voi kuitenkin herättää myös muiden urheilulajien yksilö- ja joukkueurheilijoita sekä heidän kanssaan työskenteleviä ajattelemaan aihetta oman lajinsa kannalta ja omatoimisesti parantamaan toimintaansa.

Aineistonkeruun toteuttamisessa on sekä hyviä että huonoja puolia. Aineiston luotettavuutta olisi voinut parantaa suuremmalla otannalla. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun opinnäytteen laajuus huomioon ottaen suuremman aineiston hankkiminen ei ollut tarkoituksenmukaista. Tämä tutkimus on ensimmäinen lajissaan, joten aikaisempaan tutkimukseen ei ollut paljon mahdollisuuksia tarkastella aihetta. Urheilun ja työelämän yhteyttä on kuitenkin aikaisemmin tutkittu. Näitä tutkimuksia yhdistelemällä pyrittiin löytämään kattava viitekehys tämän tutkimuksen kannalta.

Tutkimuksen totuudellisuutta olisi voinut vahvistaa käyttämällä esimerkiksi triangulaatiota. Triangulaatio tarkoittaa erilaisten aineistojen, teorioiden tai menetelmien käyttöä samassa tutkimuksessa. (Anttila 1998, 22.) Tutkimukseen olisi ollut mahdollista valita myös urheilu-urallaan olevien urheilijoiden sijaan jo työuralleen siirtyneitä urheilijoita. Tällöin painopiste olisi luonnollisesti ollut enemmän urasiirtymä ja sen jälkeinen aika. Tässä tutkimuksessa huomio haluttiin kiinnittää juuri taitojen kehittymiseen. Ympäristön ja harjoitteluolosuhteiden katsottiin vaikuttavan urheilijoiden sekä valmennustiimin päivittäiseen työskentelyyn ja tätä kautta urheilijoille kehittyvään osaamiseen niin paljon, että haluttiin haastatella vielä urheilu-uransa parissa olevia henkilöitä. Keskustelu

uran aikana tulisi liittyä myös jatkossa työelämässä tarvittaviin ja hyödynnettäviin valmiuksiin. Näiden tekijöiden perusteella haastateltavien valinta on ollut tietoinen.

Tutkijalla oli jonkin verran ennakko-odotuksia siitä, millaisia asioita haastatteluista voisi nousta esiin. Tämä kuitenkin tiedostettiin tutkimusta tehdessä. Näin säilytettiin neutraali ote tutkimuksen tuloksia kohtaan. Lukijalle on myös pyritty antamaan tarpeeksi yksityiskohtainen selvitys tutkimuksen teoreettisista lähtökohdista ja niiden liittymisestä tutkimuksen aiheeseen, tutkimuksessa tutkittavista henkilöistä sekä tutkimuksen kuluista.

Tutkimuksessa mukana olleet haastateltavat kertoivat asioiden miettimisen olevan heille uusi kokemus. Siitä huolimatta he kaikki tunnistivat hyvin urheilu-uran tarjoamia valmiuksia. Haastattelutilanteessa varsinkin urheilijoita tuli kuitenkin aktivoida aiheen pohjimiseen. On todella vaikeaa määritellä, mitkä tutkimuksessa esiin nousseista valmiuksista ovat henkilön synnynnäisiä ja mitkä ovat rytmisen voimistelun tuottamia. Samaan johtopäätökseen on päätenyt myös Hirvonen (2014, 104). Tältä osin tämän tutkimuksen tulokset ovat avoimia keskustelulle.

Aikaisemman tutkimuksen valossa (Rönkkö & Suokko 2009) rytmisen voimistelun valmentajien ymmärrys lahjakkuudesta on selkeästi painottunut fyysisten ominaisuuksien varaan, vaikka psyykkisillä ominaisuuksilla näyttää olevan suuri merkitys huippuvoimistelijaksi kasvamisessa. (Rönkkö & Suokko 2009, 88–89.) Tässä tutkimuksessa urheilijoiden ja valmentajien kanssa käydyissä keskusteluissa valmennusprosessin vaikutus taitojen ja valmiuksien kehittymiseen katsottiin merkittäväksi. Valmentajien käsitys kyvykkäästä ja lahjakkaasta urheilijasta voi näin vaikuttaa urheilijoiden saamaan palautteeseen ja sitä kautta taitojen kehittymiseen. Kävi ilmi myös se, että valmentajat – kuten heille on luonnollista – keskittyvät hyvin paljon fyysisen urheilusuorituksen johtamiseen. Valmentaja 1 kertoi muun muassa seuraavaa: *”Valmentajat monesti ajattelee, että jos pubutaan jostain vähän laajemmasta asiasta mikä ei kuulu siihen ihan jokapäiväiseen harjoitteluruutiiniin niin kaikki menee sekasin ja fokus häviö. Musta se on ihan päinvastoin. Mä ymmärrän sen, et valmentajille ei tuu näitä asioita mieleen, koska se ei oo olennaista sen suorituksen kannalta, mut mä väitän et se nimenomaan on. Tää on suuri korjausta vaativa asia valmentajien toiminnassa”*. Edellä

mainittu on mielenkiintoinen näkökulma, jonka esiin tuominen voi saada tätä tutkimusta lukevan valmentajan pohtimaan työskentelyään ja oma-aloitteisesti kehittämään sitä.

Voimistelulajien ja työelämän yhteyttä ei ole juuri aikaisemmin tutkittu. Tässä tutkimuksessa on keskitytty yleisiin työelämävalmiuksiin, joten ulkopuolelle on jäänyt paljon työelämäosaamisen alaan liittyvää kuten esimerkiksi ammatilliset valmiudet. Olisi mielenkiintoista tehdä tutkimusta jo työuralleen siirtyneistä urheilijoista, kartoittaa tätä kautta nousevia tekijöitä ja saada täydentävää näkökulmaa tämän tutkimuksen alaan. Rytmisten voimistelijoiden urasiirtymä on jo itsessään kiinnostava jatkotutkimusaihe. Yksi mahdollinen jatkotutkimusaihe on myös tutkia henkilökohtaisten ominaisuuksien ja urheilun synnyttämien ominaisuuksien yhteyttä rytmisessä voimistelussa. Samoja tutkimusaiheita voisi soveltaa myös muiden voimistelulajien tutkimukseen, jota on tehty varsin vähän.

Rytmisen voimistelun tuottamista valmiuksista ei tällä hetkellä urheilijoiden kanssa puhuta. Tästä johtuen valmiuksia ei voida hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla. Urheilijat voisivat tiedostaa paremmin valmiuksiaan ja valmentajilla olisi vielä varaa ottaa voimistelija paremmin huomioon kokonaisuutena – elinikäisenä oppijana. Lajin parissa joukkueurheilijan suullisen esiintymisen kehittyminen jää vähemmälle huomiolle. Tutkimustulosten valossa rytmisen voimistelu antaa kuitenkin useita valmiuksia hyvään työsuoritukseen työelämässä urheilu-uran jälkeen. Johtopäätöstä puoltavat kaikkien haastateltujen henkilöiden kommentit.

Valmentajan on tärkeä ymmärtää työnsä merkitys urheilijan tulevan työuran kannalta. Voimistelija oppii urheilu-uransa aikana toimimaan muun muassa tavoitteellisesti valmentajan auktoriteetin antamien ohjeiden mukaan sekä ratkaisemaan ongelmia. Näitä valmiuksia voi työelämässä hyödyntää esimiesten ja alaisten välisessä vuorovaikutuksessa. Valmentaja 1:n sanat kiteyttävät tämän: *”Mä oon sitä mieltä, että urheilu on yksi parhaista lähtökohdista työelämään. Se vaatii paljon. Se vaatii paljon aikaa, keskittymistä ja itsekuria. Sit se vaatii tavallaan sitä epämukavuusalueella olemista. Se vaatii myös aitoa rakkautta sitä sun omaa lajia kohtaan. Huippu-urheilijaksi ei voi kasvaa, ellet sä nauti siitä treenaamisesta koska suurimmaksi osaksi se on ihan kamalaa. Pääosin se on vaan rankkaa: ei ebi nähdä kavereita, kou-*

lussa ehtii just ja just käydä ja päivät on pitkiä. Se vaatii mielettömän määrän ubrauksia ja luopumista, mutta se palkinto on niin suuri että sen on valmis tekemään”.

Meille syntyy elämämme aikana monenlaista tietoa, taitoa ja osaamista. Emme kuitenkaan hyödy tästä voimavarasta, elleimme itse tiedosta osaamistamme. Urheilijan kannalta omien valmiuksien tiedostaminen on yhteydessä siihen, miten hyvin hän pystyy lajissaan urheilemaan. Valmentaja 1:n sanoin: ”*Jos sä lähdet Olympialaisiin sun vikoihin kisoihin, niin mikään ei oo niin tärkeätä, kun että sä tiedostat, et sulla on elämä sen kisan jälkeen*”. Tällainen ajattelutapa palvelee sellaista huippu-urheilun kehittämistyötä ja keskustelua, jonka keskiössä on oppiva urheilija.

Lähteet

Adecco Finland Oy. Adecco yrityksenä. Yhteiskuntavastuu. ACP/Uraohjaus. Luettavissa: http://www.adecco.fi/adecco-yrityksena/yhteiskuntavastuu/acp_uraohjaus.aspx.

Luettu: 21.4.2014.

Ahlqvist, T. 2011. Tulevaisuuden työelämävalmiudet ja niiden kehittäminen varhaiskasvatuksen alalla. Jyväskylän Yliopisto. Kasvatustieteiden pro gradu –tutkielma.

Alasentie, M. 2011. Urheilumenestyksen merkitys kansalliselle identiteetille globalisaation aikana: tutkimus suomalaisista huippu-urheilun strategioista. Jyväskylän Yliopisto. Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu –tutkielma.

Alastalo, M. 2005. Tutkimushaastattelun historia yhteiskuntatieteissä. Tampere: Vastapaino.

Anttila, P. 1998. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Luettavissa:

http://www.metodix.com/fi/sisallys/01_menetelmat/01_tutkimusprosessi/02_tutkimisen_taito_ja_tiedon_hankinta/00_etusivu. Luettu: 3.5.2014.

Baille, P., Danish, H.F. & Steven, J. 1992. Understanding the Career Transition of Athletes. *Sport Psychologist* Mar 1992, Vol. 6 Issue 1, p77-98.

Bradley, T.E. 1998. Athletes and Work. *Economics Letters* Jan 1998, Vol. 59 Issue 1, p113-117.

Cumming, J., Hall, G. 2002. Deliberate Imagery Practice: the Development of Imagery Skills in Competitive Athletes. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 20. Issue 2.

Demos Helsinki 2013. Piilotettu Osaaminen. Luettavissa:

<http://www.demoshelsinki.fi/julkaisut/piilotettu-osaaminen/>. Luettu 15.4.2014.

Euroopan komissio 2007. Urheilun Valkoinen kirja. Luxemburg: Euroopan yhteisöjen virallisten julkaisujen toimisto.

Evers, F., Rush, J. C., Berdrow, I. 1988. The bases of competence: Skills for lifelong learning and employability. U.S.A: Jossey-Bass.

Fédération Internationale de Gymnastique 2009. Rhythmic Gymnastics. Luettavissa: <https://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=261>. Luettu: 6.4.2014.

Green, M. 2004. Power, Policy, and Political Priorities: Elite Sport Development in Canada and United Kingdom. *Sociology of Sport Journal* Apr 2004, Vol. 21, Issue 4, 376–377.

Gröhn, T., Riihivuori, T-M. 2008. Urheiluakatemit osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää: urheilun ja opiskelun yhdistäminen korkea-asteella. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntatieteiden pro gradu – tutkielma.

Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. Helsinki: WSOY.

Hanhinen, T. 2011. Osaamisenhallinta on työelämän haaste ja valtti. *Työpoliittinen Aikakausikirja* 1/2011.

Hanhinen, T. 2010. Työelämäosaaminen. Kvalifikaatioiden luokitusjärjestelmän konstruointi. Tampereen Yliopisto. Kasvatustieteiden akateeminen väitöskirja. Tampere: Acta Universitatis Tamperensis.

Hintikka, H. 2011. Voimisteluvallmentajien asiantuntijuus. Jyväskylän Yliopisto. Aikuis-kasvatustieteen pro gradu – tutkielma.

Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hirvonen, P. 2013. Urheilemalla ura urkenee? Entisten huippu-urheilijoiden siirtyminen työelämään ja heidän esimiestensä näkemyksiä urheilijoista työelämässä. Jyväskylän Yliopisto. Johtamisen pro gradu -tutkielma.

Huippu-urheilun muutosryhmän loppuraportti 2012. Suomalaisen huippu-urheilun muutos. Luettavissa: http://eklu-fi-bin.directo.fi/@Bin/20470da79dd6194d941b6cea1a9668fd/1391073328/application/pdf/308272/HuMu_loppuraportti.pdf. Luettu: 30.1.2014.

Huippu-urheilu Pohjoismaissa 2004. Selvitys Suomen, Ruotsin, Norjan ja Tanskan liikuntapolitiikasta, huippu-urheilujärjestelmästä sekä urheilun rahoituksesta. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2004:21. Helsinki: Opetusministeriö.

Ivanainen, P. 2005. Hyvän työsuoriutumisen edellytykset ja kehittäminen. Tampereen Yliopisto. Yhteiskuntatieteiden pro gradu – tutkielma.

Itkonen, H. 1996. Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Helsinki: Gaudeamus.

Itkonen, H. 2007. Sadan vuoden olympiadi. Suomalaisen olympialiikkeen historia. Helsinki: WSOY.

Jokinen, A. 2007. Urheilijoiden kokemuksia yliopisto-opiskelun ja huippu-urheilun yhdistämisestä. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma.

Kasvio, A. 2009. Suomalainen työelämäosaaminen: kansallinen voimavara vai kansainvälinen menestystekijä? Tiedepolitiikka 34, s. 2-7.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU 2014. Rytmisen voimistelijan urapolku. Luettavissa: http://www.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=133. Luettu: 19.1.2014.

Kivistö, B. 2007. Työelämän osaaminen – työhönottajien näkemyksiä työssä vaadittavasta osaamisesta nyt ja tulevaisuudessa. Tampereen Yliopisto. Kasvatustieteen pro gradu – tutkielma.

Koskinen, H. 2010. Miljöosuunnittelijan koulutuksen antamat työelämävalmiudet. Lahden ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Kurola, H. 2011. Baletin tanssijaihannetta tutkimassa. Näkökulmia baletin tanssijalle asettamista vaatimuksista. Savonia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Kyngäs, H., Vanhanen, L. 1999. Sisällönanalyysi. *Hoitotiede* 1999. 11 (1), s. 3-12.

Manninen, T. 2014. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijan elämässä urheiluakatemiaympäristössä: ”Urheilijoilla on mahdollisuudet hoitaa koulu asiallisesti. Se on enemmän asenteesta kiinni kiinnostaako ja jaksako?”. Jyväskylän Yliopisto. Kasvatustieteen pro gradu – tutkielma.

Mantell, R. 2012. Must Have Job Skills in 2013. *The Wall Street Journal*. Luettavissa: <http://online.wsj.com/news/articles/SB10001424127887324735104578118902763095818>. Luettu: 15.4.2014.

Metsämuuronen, J. 1999. Pehmeät kvalifikaatiot sosiaali- ja terveystalouden työssä ja ammatillisessa koulutuksessa. *Aikuiskasvatus* (2) 1999, 140–149.

Metsä-Tokila, T. 2001. Koulussa ja kentällä: vertaileva tutkimus huipulle tähtäävän urheilun ja koulutuksen yhdistämisestä. Turku: Painosalama Oy.

Mikkonen, N. 2013. Tietojenkäsittelyn tradenomin työelämävalmiudet. Laurea ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Nieminen, R., Tolonen, H., Lämsä, J., Niemi-Nikkola, K. & Heikkinen, K. 2010. Sanoista teoiksi. Huippu-urheilutyöryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittä-

tämiseksi. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:13. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Nuutinen, O. 2014. Jyväskylän Yliopisto. Sanasto. Luettavissa:
<http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/hiljainen-tieto>. Luettu: 20.4.2014.

Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2004. Huippu-urheilu Pohjoismaissa. Luettavissa:
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2004/liitteet/opm_206_tr21.pdf?lang=fi. Luettu 6.4.2014.

Pekkala, A. 2011. Mestaruus pääomana – Huippu-urheilun tuottama pääoma yrittäjäksi ryhtymisen kannalta. Jyväskylän Yliopisto. Kauppatieteiden väitöskirja.

Piispa, M., Huhta, H. Epätavallisia elämänkulkujia: huippu-urheilijat ja taiteilijat 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusverkosto 134. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 61. Luettavissa:
http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/epatavallisia_elamankulkujia.pdf. Luettu 10.4.2014.

Rajala, J. 2010. Talonrakentajien työelämävalmiudet Etelä-Pohjanmaalla nyt ja tulevaisuudessa. Vaasan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Rauhala, P. 1993. Ammatti- ja kvalifikaatiot 1990-luvun yhteiskunnassa. Opetus ja kasvat. Painatuskeskus. Kasvatustieteen tutkimuslaitos.

Riikkinen, A. 1996. Ihmisenä ammatissa. Emotionaalisuuden ja moraalien yhteys ammattitaidossa. Opetushallitus.

Ristikangas, M. & Ristikangas, V. 2010. Valmentava johtajuus. Helsinki: WSOY Pro.

Ritokoski, I. 2012. Rytmisen voimistelun vartaloaiveosot ja hyppyjen liikekehittely. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Ruohotie, P., & Honka, J. 2003. Ammatillinen huippuosaaminen. Kompetenssitutkimusten avaama näkökulma huippuosaamiseen, sen kehittämiseen ja johtamiseen. Skills-julkaisu 2/2003. Hämeen ammattikorkeakoulu: Saarijärven Offset.

Rönkkö, P. & Suokko, F. 2009. Voimistelulahjakkuus, sen etsintä ja tukeminen. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma.

Sillanpää, O-M. 2011. Jääkiekkoilijoiden siirtymäepisodi urheilun jälkeiseen elämään. Tampereen Yliopisto. Sosiaalipsykologian pro gradu – tutkielma.

Sitra 2014. Tulevaisuus. Uusi työ. Luettavissa: <http://www.sitra.fi/tulevaisuus/uusi-tyo>. Luettu: 27.4.2014.

Solunetti 2006. Solubiologia. Metabolia. Luettu: 5.4.2014. Luettavissa: <http://www.solunetti.fi/fi/solubiologia/metabolia/>.

Steven J. Danish., Albert J. Petitpas., Bruce D. Hale. 1993. Life Development intervention for Athletes Life Skills Through Sports. The Counseling Psychologist July 1993. Vol. 21. No. 3. p 352–385.

Suomen Olympiakomitea 2014. Huippu-urheilu. Urheilijan polku. Urheilija keskiössä. Luettavissa: <http://www.sport.fi/huippu-urheilu/urheilijan-polku/urheilija-keskiossa>. Luettu: 4.4.2014.

Suomen Voimisteluliitto 2014. Rytmisen voimistelu. Lajiesittely. Luettavissa: http://www.voimistelu.fi/voimistelutoiminta/lajit/rytmisen_voimistelu/lajiesittely/. Luettu: 16.1.2014.

Tilastokeskus 2014. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot. Luettavissa: <http://tilastokeskus.fi/virsta/tkeruu/01/07/>. Luettu: 28.4.2014.

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2014. Ammattinetti. Ammattiurheilija. Luettavissa: http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/308_ammatti. Luettu 5.4.2014.

UEG 2014. European Union of Gymnastics. Rhythmic Gymnastics. Sport and Art. Luettavissa: <http://www.ueg.org/en/rhythmic/gymnastics/ueg>. Luettu: 21.4.2014.

Uusitalo, H. 1991. Tiede, tutkimus ja tutkielma: johdatus tutkielman maailmaan, kirjaesittely. Helsinki: Porvoo.

Vulli, K-P. 2002. Nuorten työttömien yleiset työelämävalmiudet ja ammatillinen minäkuva. Tampereen Yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Ammattikasvatus.

Vuolle P., Feng, J. 1997. Kiinalaisten ja suomalaisten huippu-urheilijoiden elämänurat. Liikunta ja tiede 34 (1), 38–41.

Vuolle, P. 1977. Suomalaisen huippu-urheilijan elämänura ; perustietoja vuosina 1952–1972 huipulla olleiden suomalaisten urheilijoiden urheilu-urasta, sosiaalisesta taustasta, koulutuksesta, ammatista ja yhteiskunnallisesta osallistumisesta. Jyväskylän Yliopisto. Liikunnan ja Kansanterveyden Edistämissäätiön Tutkimuslaitos. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 17.

Yrjölä, K. 2011. DUAL-CAREER – Huippu-urheilun ja koulutuksen yhdistämisen vaikeudet sekä hyvät käytännöt talviurheilussa. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Liitteet

Liite 1. Teemahaastattelun runko.

1. TEEMA: Rytmisen voimistelu taitoina ja osaamisena

- Mitkä ovat mielestäsi huippuvoimistelijan ominaisuudet?
- Millaisia valmiuksia olet saanut rytmisen voimistelun urallasi?
 - fyysiset
 - psyykkiset
 - sosiaaliset

2. TEEMA: Rytmisen voimistelun tuottamien taitojen merkitys työelämän kannalta

- Mitkä ovat työelämän kannalta tärkeimpiä valmiuksia, joita rytmisen voimistelu on sinulle tuottanut?
- Mitkä tekijät edistävät urheilu-uralta saatavien valmiuksien kehittymistä?
- Mitkä tekijät heikentävät urheilu-uralta saatavien valmiuksien kehittymistä?

3. TEEMA: Taitojen hyödyntäminen tulevaisuudessa

- Mikä on oma arviosi valmiuksien hyödyntämisestä urheilu-uran jälkeen?
- Keskustellaanko rytmisen voimistelun tuottamista valmiuksista valmentajan tai muiden sidosryhmien kanssa?