

harjoittelu pitää mielen virkeänä ja lisää toimintakykyisten elinvuosien määrää.

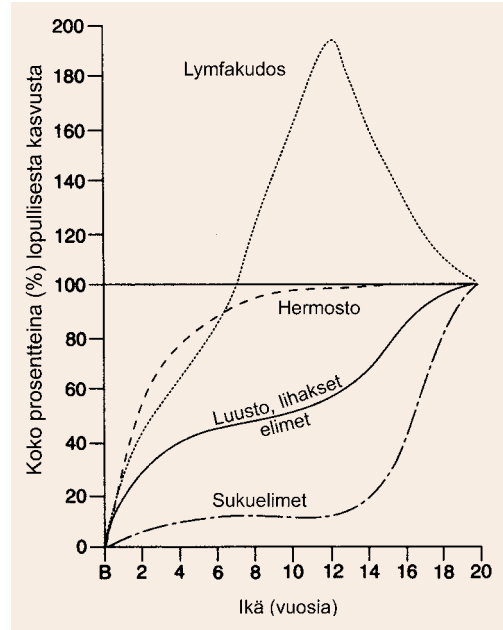
Seuraavissa kappaleissa käsitellään lapsen kehitystä aikuiseksi ja sivutaan lyhyesti myös sitä, kuinka tietyt ominaisuudet muuttuvat, kun ikää kertyy lisää. Aluksi käsitellään yleistä kehon antropometriaa ja siihen vaikuttavia hormonaalisia tekijöitä. Tämän jälkeen keskitytään erilaisten fyysiseen suorituskykyyn vaikuttavien ominaisuuksien kehitykseen. Iän ja kehityksen mukana tapahtuvien muutosten lisäksi tehdään vertailua sukupuolten välillä näiden ominaisuuksien kehittymisestä sekä harjoitettavuudesta liikunnan ja urheilun avulla. Tärkeää on huomata, että ihmisen kehitys on kuitenkin hyvin yksilöllinen perimän sekä fyysisten ja sosiaalisten ympäristötekijöiden määräämä kokonaisuus, ja tässä kuvataan vain yleisiä kehityksen linjoja, joiden tarkat ajankohdat ja määrät vaihtelevat henkilökohtaisesti. Kehon muutokset iän mukana ja sukupuolten väliset erot on syytä huomioida myös harjoittelun suunnittelussa ja valmennuksessa, jotta harjoittelu voidaan tehdä oikein ja kehityksen kannalta optimaalisesti sekä ennen kaikkea turvallisesti.

## Kehon kasvu ja kehitys

Tytön ja pojan kasvu noudattaa kuvion 1 mukaisia painopisteitä. Hermosto kypsyy nopeasti ja mahdollistaa taitojen oppimisen jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Lymfakudos on murrosiässä jopa aikuisen tasoa kehittyneemmässä vaiheessa suojaten siten elimistöä siinä nopeassa ja herkässä kasvun vaiheessa.

## Pituus

Lapsen kasvunopeus on suurinta kahden ensimmäisen vuoden aikana. Tämän jäl-



**Kuvio 1.** Ihmisen elimistön eri osien kypsyminen syntymästä (B) 20. ikävuoteen (muokattu Sinclair 1978, Rowland 1996).

keen kasvu hidastuu ja on melko tasaista koko lapsuuden ajan aina murrosikään asti. Murrosikään asti tyttöjen ja poikien kasvu on hyvin samanlaista, mutta murrosikään tultaessa sukupuolten samanlainen kehitys kuitenkin eriytyy sukupuolihormonien vaikutuksesta. Tytöt saavuttavat murrosiän noin 12 vuoden ikäisinä, joskin ensimmäisistä kuukautisista alkavaksi laskettavan puberteetti-ikä alkamisajankohta vaihtelee hyvin yksilöllisesti. Tyttöjen kiivain pituuskasvuvaihe ajoittuu aikaan juuri ennen kuukautisten alkamista (noin 12-vuotiaana) ja kasvu hidastuu tämän jälkeen. Poikien kasvupiikki, joka on hieman suurempi kuin tytöillä (noin 10 cm vuodessa), ajoittuu pari vuotta myöhemmäksi eli noin 14 vuoden ikään. Kasvupyrahdyksen eriaikaisuudesta johtuen tytöt ovat yleensä 10. ja 14. ikävuoden välillä pitempiä kuin pojat.

## 4. TYTTÖLAHJAKKUUKSIEN TUNNISTAMINEN URHEILUSSA

*Antti Mero, liikuntatieteiden tohtori, liikuntafysiologian professori, liikuntabiologian laitos, Jyväskylän yliopisto*

### Johdanto

Lahjakkuutta arvostetaan kaikilla elämän aloilla ja erityisesti lahjakkuus on ollut pitkään tärkeässä roolissa huippu-urheilussa. Ensimmäiset laajalti levinneet urheilulahjakkuuksien etsimiseen liittyvät maininnat kansainvälisen urheiluvalmennuksen kirjallisuudessa ovat 1960-luvulta ja sen jälkeen asiakokonaisuus on ollut koko ajan suuren mielenkiinnon kohteena (esim. Harre 1969, Bompa 1999). Suomalaisessa valmennuskirjallisuudessa urheilulahjakkuuksien etsimistä ja tunnistamista on kuvattu useissa eri kirjoissa (Mero ym. 1990, Mero ym. 1997, Mero ym. 2004, 2007, Hakkarainen ym. 2009). Urheilulahjakkuuksien tunnistaminen ja harjoittaminen on edelleen 2000-luvulla suuren mielenkiinnon kohteena myös tieteellisessä kirjallisuudessa, mitä osoittaa esimerkiksi englantilaisten asiantuntijoiden erinomainen artikkeli vuodelta 2011 (Ford ym. 2011).

Tässä kappaleessa kuvataan urheilulahjakkuuden tunnistamisen yleisiä periaatteita ja tuodaan esille urheilevan tyttölahjakkuuden tunnistamisen erityispiirteitä.

### Mitä urheilulahjakkuus on?

Monissa urheilulajeissa harjoittelu on pakko aloittaa hyvin nuorena, jos aiotaan saavuttaa menestystä huippu-urheilussa (esim. mäkihyppy, uinti, taitoluistelu, te-

linevoimistelu). Näissä lajeissa on jo pitkään pyritty saamaan lahjakkaita tyttöjä ja poikia lajin pariin eli ns. urheilijan polulle hyvin nuorena (5–10-vuotiaana). Useimmissa lajeissa kuitenkin ns. lahjakkuuksia etsitään ja pyritään tunnistamaan vähän myöhemmässä iässä (10–13-vuotiaana). Joissakin lajeissa lopullinen lajivalinta voi tapahtua vieläkin myöhemmin (esim. osa kestävyyslajeista). Mitä urheilulahjakkuus sitten on? Urheilulahjakkuus on sitä, että lapsella (mitä nuorempana sitä parempi) todetaan jossakin urheilulajissa hyvin taidokas ja tekninen lajisuoritus. Hän on fyysisissä ominaisuuksissa (nopeus, voima, kestävyys) biologisesti samanikäisiänsä parempi ja hän osoittaa hyviä psyykkisiä piirteitä urheiluharjoitteluun ja kilpailemiseen liittyen. Urheilussa kilpailut ja vertailu tapahtuvat kuitenkin kalenteri-ään perusteella, jolloin biologisesti vanhemmat lapset (yleensä isokokoisemmat) ovat tuloksissa ja menestyksessä parhaita. Edelleen urheilulahjakkuutta on se, että tytöllä ja pojalla on urheilemiseen liittyvä voimakas psyykinen taipumus ”kovaan” harjoitteluun ja



Kuva: Kisakallion Urheiluopisto

## 6. TYTÖN JA NAISEN FYYSISEN KAPASITEETIN HARJOITTAMINEN

### 6.1 TAITO JA TEKNIikka SEKÄ NIIDEN HARJOITTAMINEN

**Timo Jaakkola**, liikuntatieteiden tohtori, dosentti, psykologi, liikuntapedagogiikan lehtori, liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

**Arja Sääkslahti**, liikuntatieteiden tohtori, yliopistotutkija, liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Liikuntataitojen oppiminen tarkoittaa ”harjoittelun aikaansaamaa kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin edellytyksissä tuottaa liikkeitä” (Schmidt & Lee, 2005, 302). Oppiminen on kehon sisäinen prosessi eikä pelkästään näkyvää käyttäytymistä. Tämän vuoksi oppimista on hyvin vaikeaa havainnoida tai analysoida. Ulospäin nähtävät liikuntasuoritukset eivät esimerkiksi kerro oppimisesta läheskään kaikkea. Valmennuksen kannalta keskeisin osa taidon oppimisen määritelmää on, että se tapahtuu harjoittelun seurauksena. Tämä tarkoittaa, että kenellä tahansa riittävät oppimisvalmiudet omaavalla henkilöllä on mahdollisuus oppia taitoja lähes rajattomasti. Oppiminen tämän vuoksi on hyvin positiivinen ilmiö; kaikilla on mahdollisuus taitojensa kehittämiseen. Kyse on harjoittelun määrästä ja laadusta. Oppiminen on myös suhteellisen pysyvää. Oppiminen aiheuttaa muutoksia keskushermostossa, sillä aivoihin syntyy uusia pysyviä hermoyhteyksiä. Nämä yhteydet heikkenevät, mikäli ne eivät saa harjoitusärsyksiä, mutta ne aktivoituvat uudelleen harjoittelun alkaessa. Taidot voi palauttaa mieleen suhteellisen helposti pit-



Kuva: Anna Lius – Liimatainen

kienkin harjoittelutaukojen jälkeen. (Jaakkola, 2010.)

Liikuntataidon oppimista kuvastaa suoritusten paraneminen, niiden yhdenmukaistuminen, pysyvyys sekä kyky suorittaa opittu taito myös muissa ympäristöissä, kun niissä, joissa ne alun perin opittiin (Magill, 2007). Taidon kehittyminen näkyy suoritusten paranemisena, sillä oppimisen seurauksena kehon koordinaatio paranee ja suoritukset taloudellistuvat. Suoritusten yhdenmukaistuminen tarkoittaa sitä, että mitä pidemmälle taitoa on opittu, sitä lähempänä yksittäiset suoritukset ovat toisiinsa. Kyseinen suoritusten yhdenmukaistuminen jatkuu vielä taidon oppimisen lopullisessa vaiheessa. Paljon harjoitelleet henkilöt pystyvät myös soveltamaan opittua taitoa erilaisissa ympäristöissä. Siirtovaikutusilmiön kautta he pystyvät hyötymään omaksutuista taidoista urheilun lisäksi moninaisissa harraste- ja arkipäivän liikunnan tilanteissa.

Käytännön valmennustilanteissa puhutaan usein rinnakkain taidosta ja tekniikas-

## 7. TYTÖSTÄ NAISEKSI – RAVITSEMUS OSANA HYVÄÄ HARJOITTELUA

**Hannele Hiilloskorpi**, liikuntatieteiden maisteri, Tampereen Urheiluakatemian koordinaattori, Varalan Urheiluopisto

**Anna Ojala**, elintarviketieteiden maisteri, valtakunnallisen urheiluravitsemusverkoston koordinaattori; UKK-instituutti ja Varalan Urheiluopisto

**Marika Laaksonen**, elintarviketieteiden tohtori, ravitsemusasiantuntija, Valio

**Patrik Borg**, elintarviketieteiden maisteri, ravitsemusasiantuntija

Tyttö- ja naisurheilijan ravitsemuksessa lisäksi kiellot ja rajoitteet nousevat aivan liian usein merkittävään rooliin ja tämän seurauksena ravitsemus koetaan enemmän uhkana kuin mahdollisuutena urheilussa kehittämisessä. Ruokailu on nautinto ja hyvän ruoan tukemana urheilija saa myös parhaan tuen terveyden ylläpitämiseen ja urheilussa kehittymiseen.

### Valtakunnallinen urheiluravitsemuksen asiantuntijaverkosto

### 7.1. RAVITSEMUSVALMENNUS OSANA NAISURHEILIJAN URAPOLKUA

Suomalaisen ravitsemusvalmennuksen kehittämiseksi on vuonna 2011 käynnistetty

#### **Hannele Hiilloskorpi**

Ravitsemusvalmennuksen tulisi sisältyä urheilijan kokonaisvaltaiseen valmennukseen urheilijan polun alkumetreistä lähtien. Tyttöillä tämä on tärkeää erityisesti siksi, että murrosiässä monelle tytölle kasautuu paineita syömiseen, ulkonäköön, kehon painoon ja urheilulliseen kehittymiseen liittyen. Kun ravitsemusvalmennus on luonteva osa urheilulliseen elämäntapaan ohjaavaa valmennuksen kokonaisuutta pienestä pitäen, eivät ravitsemusasiat murrosiän vaikeinakaan hetkinä kärjisty liikaa.

Ravitsemusvalmennuksessa on tärkeää pitää mielessä ravitsemuksen ja ruokailun monet ulottuvuudet niin psyko-sosiaalisessa kuin myös kulttuurisessa näkökulmassa. On tärkeää puhua ruoasta, ei pelkästään ravintoaineista. Urheilussa ravitsemus käsitellään helposti mekaanisena tapahtumana, jossa koneeseen tankataan tarvittavat polttoaineet, näin ei kuitenkaan pitäisi olla.



Kuva: ”Minkä pienenä oppii, sen isona taitaa.” Varalan Urheiluopisto.

- Uusi opiskelupaikka
- Muutto
- Valmentajan vaihtuminen, joukkueen vaihtuminen
- Lapsen syntymä
- Läheisen menetys: kuolema, ero
- Seurustelun aloittaminen
- Matkustelu: erityisesti aikavyöhykkeet ja korkea ilmanala
- Julkisuus varsinkin alkuvaiheessa uraa
- Läheisen sairastelu, oma sairastelu
- Vaikeudet ihmissuhteissa
- Työ- ja opiskelukuormitus
- Taloudelliset huolet
- Sosiaalinen paine mm. kaverit (paine samankaltaisuuteen, aikapula), vanhempien ja valmentajien asettamat odotukset

### **Taulukko 1.** Kuormittavia elämänmuutoksiin ja -tilanteisiin liittyviä tekijöitä

harjoittelun vuoksi ja korkeassa ilmanalassa myös sen aiheuttaman elimistön sopeutumisvaateen vuoksi. Matkusteluun ja leireihin liittyen myös aikaerorasitus voi edesauttaa ylikuormittumisen syntymistä.

Lyhyt nopeasti palautuva ylikuormittumien/palautumattomuustila voidaan aikaansaada jo 2–3 viikon aikana, ja siitä täydellinen palautuminen voi kestää 1–4 viikkoa. Vaikeatasoinen ja hitaasti palautuva ylikuormitustila syntyy useiden kuukausien aikana kasautuneen kuormituksen seurauksena. Tästä palautuminenkin kestää kuukausia ja joskus jopa vuosia. Palautumisaikana urheilija ei voi harjoitella lähellekään omalla tasollaan, ja harjoittele-mattomuus ylikuormituksen lisäksi on myös suorituskyvyn heikkouden taustalla. Tyypillistä ylikuormittumiseen/alipalautumiseen johtavaa harjoitteluohjelmaa ei voida luonnehtia. On kyllä viitteitä siitä, että merkittävä tehoharjoittelun lisääminen yksilön tilanne- ja sopeutumiskyky huomioiden johtaisi helpoiten ylikuormittumiseen. Pelkkä harjoitusmäärän lisääminen harjoitusten koostuessa paljolti kevyttehoisista harjoitteista ei aiheuta herkästi yli-

kuormitustilaa. Joskus pääasiallinen syy ylikuormittumiseen on muiden kuin harjoitteluperäisten usein henkisten kuormittavien tekijöiden lisääntyminen.

### **Ylikuormitustilan tunnistaminen**

Ylikuormitustila oirehtii hyvin eri tavoin eri urheilijoilla, jonkin verran myös lajista riippuen. Sen kehityskulku vaihtelee paitsi ajallisesti, myös laadultaan. Kyseessä on dynaaminen tapahtuma, jonka päätepiste on vaikea ylikuormitustila ja kuten Selyen stressiteoria (Selye 1975) antaa ymmärtää, jopa kuolema. Ylikuormitustila on fysiologisesti poikkeava tila elimistössä toisin kuin väärin harjoittelu, joka on terve tila, mutta suorituskyky on vain laskenut tai kehitystä ei tapahdu odotetulla tavalla. Yleensä ylikuormittumista epäillään vasta, kun tilanne on jo edennyt pitkälle ja palautuminen tulee kestämään useita viikkoja tai kuukausia. Hyvin vaikean uupumustilan rajana on pidetty oireiden esiintymistä yli kuuden kuukauden ajan (Matos ym. 2011, Kenttä ym. 1998). Tuolloin täydellinen pa-



a.

**Kuva 2.** Lihaskuntoliikkeitä takareiden ja lonkan lihaksille.

**a.** Takareiden eksentrinen harjoitus parin avustuksella. Avustaja pitää tukevasti kiinni nilkoista, suorittaja laskee ylävartalon lattiatasoon (takareisillä ja pakaroilla liikettä jarruttaen). Vartalon tulee pysyä suorana laskeutumisen ajan. Paluu lähtöasentoon tapahtuu käsillä avustaen. Kuva: Kati Pasanen, 2009 Väitöskirja



b.

**b.** Lonkan loitontajien vahvistaminen kuminauhalla. Sivuttaisaskellukset kuminauhalla nilkoissa, jalkaterät suunnattuna hieman sisäänpäin (tällöin vaikutus kohdistuu lonkan loitontajalihaksiin). Kuva: Kati Pasanen

lon ja lantion kontrollin kehittäminen sekä riittävän toiminnallisen liikkuvuuden varmistaminen. Polven oikean linjauksen hallinta suunnanmuutoksissa edellyttää riittävä voimaa, voimantuottonopeutta ja oikeaa aktivoitumisjärjestystä keskivartalon, lantion, lonkan ja reiden lihaksissa, sekä optimaalista liikkuvuutta ja hallintaa nilkan alueella. Olennaista harjoittelussa on pitää painopiste kokonaisvaltaisten ja toiminnallisten liikkeiden ja liikesarjojen tekemisessä, jolloin liikemallit siirtyvät tehokkaasti myös lajisuorituksiin. (Pasanen 2009)

Uusien taitojen oppiminen vaatii paljon toistoja. Niinpä näitä kehon hallintaa ja liiketaitoja kehittäviä harjoitteita on suotavaa tehdä jokaisen harjoituksen yhteydessä. Käytännöllinen tapa harjoitteiden toteutuksessa on tehdä niitä alkulämmittelyjen

yhteydessä, koska harjoitusten alussa urheilijan keho ja mieli ovat vastaanottavimmillaan keskittymistä vaativille harjoitteille. Monipuoliseen liiketaitoharjoitteluun kannattaa satsata, sillä vammariskin vähenemisen lisäksi harjoitteet kehittävät urheilijan yleistaitoja ja säännöllisesti tehtynä lisäävät merkittävästi huoltavan ja matalatehoisen harjoittelun osuutta tehoharjoittelun rinnalla.

### Urheiluvammojen ennaltaehkäisy harjoitukselliset kulmakivet naisurheilijalla

Nämä harjoitukset tulisi kuulua rutiinina jokaisen yli 12-vuotiaan urheilijan viikoittaiseen harjoitusohjelmaan:



Kuva: Tytti Nuoramo

- 1) Keskivartalon, lantion ja alaraajojen lihasten monipuolinen ja toiminnallinen vahvistaminen
- 2) Alaraajojen ja vartalon puolierojen vähentäminen lihasvoimassa, liikkuvuudessa ja koordinaatiossa
- 3) Ketteryyden, kehon hallinnan ja nivelten asentotunnon monipuolinen ja vaihteleva harjoittelu
- 4) Kahden jalan ja yhden jalan hyppyjen alastulotekniikan harjoittelu
- 5) Erilaisen pysähdys- ja suunnanmuutostekniikoiden harjoittelu

### 9.3 URHEILUVAMMAT

**Pekka Kannus**, dosentti, ylilääkäri, tapaturmat ja osteoporoosi-yksikkö, UKK-instituutti. Yli 25 vuotta urheilulääkärin vastaanottotyötä Tampereen Urheilulääkäriasemalla UKK-instituutissa. Tampereen alueen nuorten suunnistajien valmennus-toiminnassa mukana.

#### Yleistä urheiluvammoista

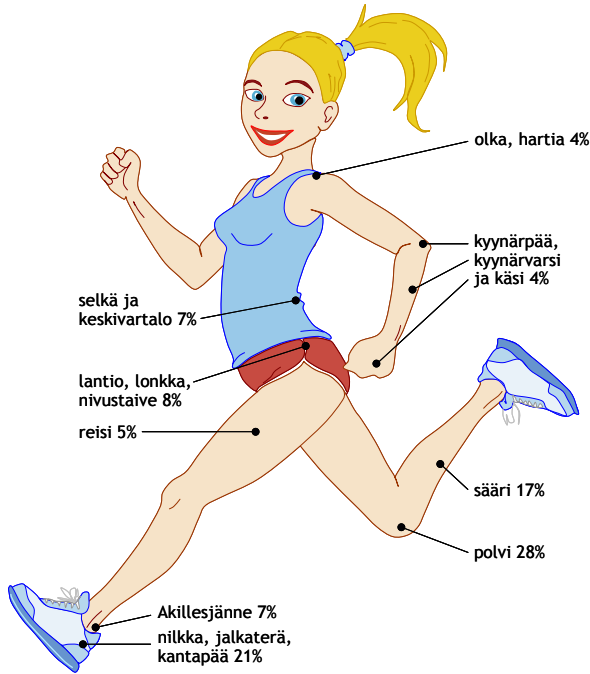
Lähes kaikissa teollistuneissa maissa urheilu- ja liikuntatapaturmat ovat suurin vammoja aiheuttava tapaturmaluokka. Vuonna 2009 Suomessa tapahtui lähes

350 000 liikuntavammaa. Näistä 143 000 vaati lääkärin hoitoa (Haikonen ja Parkkari 2009). Harraste- ja hyötyliikunta ovat turvallisia liikuntamuotoja: vaara loukkaantua on keskimäärin 0,7 vammaa 1 000 liikuntatuntia kohti. Kunto- ja kilpaurheilussa vaara on suurempi, keskimääräinen vammautumisariski on 3,1 vammaa 1 000 liikuntatuntia kohti. Eri kunto- ja kilpaurheilumuotojen vammatarpeissa on huomattavia eroja: tiettyihin kilpailu- ja kontaktitilanteisiin liittyy jopa 100-kertainen vammatariski tavanomaiseen liikuntaharjoitteluun verrattuna (Parkkari ym. 2003 ja 2008). Miesten vammautumisariski liikunnan ja urheilun aikana on keskimäärin hieman naisia korkeampi, mutta vakavien polvivammojen riski on naisilla 3–7 kertaa miehiä suurempi. Ero johtunee naisten ja miesten eroista lantion ja alaraajojen luisissa, nivelissä ja lihaksissa (niiden muodossa, rakenteesta ja toimintakyvyssä) sekä naisten löyhemmistä nivelsiteistä. Urheiluvammojen riski on suurimmillaan 15–34-vuotiaana. Myöhemmin vammatariski pienenee,

Yli neljännes kaikista liikuntavammoista kohdistuu polveen ja nilkkaan. Myös selkävammat ja vaivat ovat yleisiä niin kasvukäisillä, naisilla kuin miehillä. Yleisin urheiluvamman aiheuttama pitkäaikaishaitta on nivelrikko. Polven eturistisidevamman jälkeen polven nivelrikkoriski nousee yli 100-kertaiseksi terveeseen rajaan verrattuna. Vammojen ehkäisyllä on siis myös pidemmälle ulottuvaa kansanterveydellistä merkitystä (Parkkari ym. 2008).

#### Eri urheilulajien tyypivammat

Eri urheilulajeille ominaisia vammoja on kuvattu Taulukossa 1. Turvallisimpia liikuntamuotoja aloittelijoille ovat kävely, sauvakävely, uinti, kuntosaliharjoittelu,



**Kuva 1.** Urheilijan rasitusvammat kehonosittain.

jännealueet kalvoineen ja aitioineen muodostivat 27 % liikunnanharrastajien rasitusvammoista, jänneiden kiinnityskohdat 22 %, jänneet ja jännetupet 15 % ja jänneiden limapussit 6 %. Kohdekudos oli 16 %:ssa tapauksista nivel nivelsiteineen ja nivelkalvoineen, 5 %:ssa luu ja 2 %:ssa hermokudos. Kasvuikäisillä tytöillä ja pojilla jänneen kiinnityskohdassa oleva luun kasvulevyke eli apofyyssi on tavallisin rasitusvamman sijaintipaikka.

## Ensihoito

Nopea ja tehokas ensihoito supistaa verisuonia, vähentää vuotoa ja turvotusta, lievittää paikallista tulehdusreaktiota ja vähentää kipua. Ensihoito perustuu kolmen K:n periaatteelle:

**Kompressio:** Vammakohtaa puristetaan aluksi käsin, jatkohoidoksi tukeva kompressioside

**Koho:** Raaja nostetaan kohoasentoon.

**Kylmähoito:** Vammakohtaan päälle asetetaan kylmäpakkaus (esim. pikakylmähaude, pakastettu sekavihannespussi, lumi muovipussissa). Kylmän päälle kierretään joustava tukiside. Pakastimesta otetun pakkauksen ja ihon väliin on aina laitettava paleltumisen estävä eriste, esim. pyyhe tai elastinen tukiside.

Kylmän annetaan vaikuttaa 20 minuuttia (raaja koholla); pinnallisissa mustelmissa ja pienemmissä ruhjeissa riittää 10–15 min. Tämän jälkeen kylmäpussin tilalle asetetaan pelkkä paineside. Kylmähoitajaksoja tulee toistaa 1–2 tunnin välein. Urheiluvamman ensihoitovaihe kestää tavallisesti 2–3 vuorokautta. Ensihoitoa on harvoin tarve jatkaa yli viikon. Kaikki vähänkään vakavammat vammat kannattaa näyttää urheiluvammoihin perehtyneelle lääkärille. Lääkäri päättää jatkotutkimuksista ja -hoidosta.

## Kuntoutus

Ensihoito- ja lepojaksen jälkeen aloitetaan vammakohtaan asteittainen käyttö ja kuntouttaminen kipua tuottamattomin harjoittein. Normaaliharjoittelu on usein vaihdettava korvaaviin harjoitteisiin, jotta muodostuva arpi olisi mahdollisimman pieni ja kestävä. Tärkeitä harjoitteita vammasta riippumatta ovat loukkaantuneen raajan liikkuvuuden ja lihaskunnon ylläpitäminen. Samoin täyteen painovaraukseen tulisi pyrkiä mahdollisimman nopeasti. Aktiivisen kuntoutuksen laiminlyönti johtaa arpi- ja uudiskudoksen huonoon orientaatioon ja heikkoon rasituksensietoon, mikä lisää vamman uusiutumiskärsiä.



# 10 URHEILIJAN JA VALMENTAJAN VÄLINEN IHMISSUHDE

**Kirsi Hämäläinen**, liikuntatieteiden tohtori, yliopettaja HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulussa Vierumäellä, aktiivinen valmentajakoulutuksessa 20 vuotta, lajivalmennuskokemusta lentopallosta ja on toiminut fysiikkavalmentajana useissa lajeissa.

## Johdanto

Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde on usein hyvin erityinen. Yhteistyöllä voi olla merkittävä vaikutus kummankin elämään. Tätä ihmissuhdetta on tutkittu verrattain vähän. Aihetta on lähestytty esimerkiksi tutkimalla urheilijoiden odotuksia, mielikuvia ja kokemuksia valmentajasta (Patriksson ym. 1990; Tomlinson ym. 1997). Sukupuolinäkökulmasta aihetta on lähestytty tutkimalla mies- ja naisvalmentajien eroja eri tavoin. Eroja on löydetty johtamistyyliessä ja palautteen antamisessa (Lacy ym. 1990; Millard 1996) Cote ym. (1995) eivät löytäneet eroja mies- ja naisvalmentajien välillä, mutta huomasiivat, että valmentajat kohtelivat mies- ja naisurheilijoita eri tavoin.

Urheilijalla ja valmentajalla voi valmennussuhteessa olla monenlaisia rooleja ja ne roolit voivat muuttua valmennussuhteen jatkuessa kauan. Kuvaan tässä kappaleessa erilaisia valmennussuhteita. Nämä kuvaukset ovat syntyneet tutkimusaineiston perusteella (Hämäläinen 2008). Aineisto koostui tarinoista (n = 264), joista noin puolet oli miesten ja puolet naisten kirjoittamia ja kirjoittajat edustivat 38:a urheilulajia harrastelijatasosta huippu-urheiluun. Tässä kuvattuina valmennussuhteita ei pidä

lukea luokitteluna, josta jokainen löytää itsensä. Kuvatuissa suhteissa voi olla jotain tuttua ja tunnistettavaa, ne saattavat tuntua kuin otteilta omasta elämästä tai oma valmennussuhde ei istu mihinkään näistä kuvauksista. Aineistossa löytyi muutamia tarinoita, joissa valmennussuhde ei näyttänyt mitenkään merkitykselliseltä. Valmentaja ohjasi harjoitukset ja sillä siisti. Urheilija ja valmentaja eivät tunteneet toisiaan, eikä urheilija tuntunut panevan sitä pahakseen.

## Valmentaja kurin ja rajojen luojana – urheilijan vastuulla totteleminen

Tässä valmennussuhteessa valmentajan rooli on ennen kaikkea olla aikuinen ja auktoriteetti. Hän on jämäkkä, suoraselkäinen ja ehdottoman oikeudenmukainen. Valmentajan vetämiä harjoituksia leimaa kuri ja järjestys sekä tiukka harjoittelutahti. Ylin päätäntävalta on valmentajalla. Hän päättää harjoitusten tavoitteet ja sisällön ja hänellä on kyseenalaistamaton valta rangaista. Hänen kasvatustavoitteitaan ovat työn teon oppiminen, päämäärätietoisuus ja yritteliäisyys. Hän ehkä ajattelee kasvattavansa urheilijoitaan vastuuseen, mutta tosiasiaa hän ei sitä tee, sillä hän ei anna vastuuta. Hän antaa tehtäviä ja viime kädessä kantaa itse vastuun niiden toteutuksesta piiskaamalla, patistamalla ja vaatiamalla. Hän huolehtii tiukasta harjoittelutahtista, kertoo mitä tehdään ja valvoo herpaantumatta, että urheilijat toimivat tarkalleen ohjeiden mukaan. Tämä vastuunkanto näkyy tilanteissa, joissa urheilijan mukaan

## 11. TYTÖN JA NAISEN PSYKKISET OMINAISUUDET VALMENTAUTUMISESSA

**Satu Kaski**, psykologian lisensiaatti, urheilupsykologi, *Clear mind*

**Jarmo Liukkonen**, liikuntatieteiden tohtori, professori, *Jyväskylän yliopisto*

Valmennus tapahtuu aina vuorovaikutuksessa. Siksi on tärkeää, että valmentaja osaa ymmärtää valmennettavansa todellisuuden sellaisena kuin se hänelle ilmenee. Perinteinen valmennuskirjallisuus on kirjoitettu pääsääntöisesti miehen näkökulmasta. Urheilu ei poikkea tässä muusta yhteiskunnasta. Mies on edustanut ikään kuin yleisihmistä ja nainen toiseutta. Tästä huolimatta valmentajan tulee muistaa, että urheilu ei ole sukupuolisidonnaista eikä kaiken takana pidä nähdä sukupuolikysymystä. Sukupuolittietoisuus auttaa valmentajaa olemaan avoin mahdollisille erilaisille näkemyksille ja kokemuksille kuin hänellä itsellään on. Sukupuolittietoisuus lähtee ajatuksesta, että yksi ei johdu toisesta, vaan molemmat ovat itsessään jotakin. Se ikään kuin antaa toisen ilmetä ja olla sellaisena kuin se on – ikään kuin sen oman totuuden kaltaisena. Parhaimmillaan se on väylä tuottaa tasa-arvoista ja toista kunnioittavaa urheilukulttuuria. Pahimmillaan sukupuoleen katsominen vesittää kaikki hyvät aiheet, koska sen nähdään olevan aina toiselta pois.

Tytön kasvun ja kehityksen haasteena ovat yhteiskunnan ihanteet. Vaikka perhe ja valmentaja pyrkisivät kuinka auttamaan nuorta kasvamaan kohti tervettä urheilijan uraa, hän ei pääse naisesta luotua ihannekuvaa karkuun. Tämä näkyy kaikkialla: mainoksissa, TV-ohjelmissa ja nuorisokulttuurissa. Nykyaikana nuori nainen voi miinakuvahäiriön seurauksena pahoinpidellä

omaa ruumistaan monella tapaa, esimerkiksi ylitreenaamalla ja laihduttamalla. Kehosta tulee objekti, jota pyritään rakentamaan kohti täydellisyyttä, millä tarkoitetaan yhteiskunnassa ja yhteisössä vallitsevaa ihannekuvaa naisen vartalosta ja käytäytymisestä. Ongelma tällaisessa toiminnassa on siinä, että ihannekuvaa ei voi saavuttaa, sillä se muuttuu koko ajan. Urheilussa pyritään yhtä lailla saamaan kehosta irti se, mikä on saavutettavissa. Sen sisäinen logiikka toimii kuitenkin toisin. Harjoitellaan ja pyritään kehittymään niin pitkälle kuin rahkeet riittävät. Rahkeilla tarkoitetaan tällöin urheilijan motivaatiota, sitoutuneisuutta ja fyysistä kapasiteettia. Tämä samansuuntainen, mutta eri logiikalla toimiva käyttäytyminen voi tuottaa valmennukseen haasteita. Miten tukea nuorta tyttöä kehittymään ilman, että aiheuttaa kilpajuoksun oman itsensä kanssa?

Mietitään naisena olemisen syvintä olemusta. Mitä se on? Psykoanalyttisen perinteen mukaan se on syntymättömän tytären ja äidin välinen yhdysside, jota edustaa samankaltaisuudessa lepäävä kokemuspohja ja toimintatapa (mm. Perheentupa, 2001). Naisen tulisi näin ajatellen säilyttää riittävä varhainen samaistuminen äitiin (tai naispuoliseen hoitajaan). Toisaalta voidakseen kasvaa yksilöksi hänen tulisi myös eriytyä riittävästi samaistuaan universaaliin ja kollektiiviseen naiseuteen. Tämän ajattelun mukaan naisilla on jotain yhteistä. Biologiselta kannalta katsottuna näin onkin. Kuten luontoon, myös naisen elämään kuuluu syklisyys, esimerkiksi kuukautiset tulevat (tai ainakin niiden tulisi tulla) kerran kuukaudessa. Psykologiselta kannalta katsottuna naiseus tulee kui-

# 14. TYTTÖJEN JA NAISTEN HARJOITTELUN JA VALMENNUKSEN ERITYISKYSYMYKSIÄ

## 14.1 TYTTÖJEN JA NAISTEN URHEILU YHTEISKUNNASSA

*Annu Kaivosari, liikuntatieteiden maisteri, yliopisto-opettaja Itä-Suomen yliopisto Joensuu, liikuntasosiologian jatko-opiskelija, ex-suomenmestari seiväshypyssä, jossa ennätys 4.12m.*

### Johdanto

Tämän päivän Suomessa naisurheilun asema on monella tapaa ristiriitainen. Toisaalta naisurheilu on yhteiskunnassamme hyväksyttävää, jopa ihailtua. Naisurheilijoita arvostetaan ja urheilu näyttää osittain olevan sukupuolten välillä jopa täysin tasa-arvoista. Toisaalta naisurheilu jää kuitenkin monien urheilumuotojen osalta miesurheilun varjoon, eivätkä naisvaltaiset lajit saavuta yleisön kiinnostusta. Kilpaurheilun lisäksi myös valmennus, urheilujohtaminen sekä urheilun tutkimus ja tiedotus ovat miesvaltaisia alueita. Urheilumedian uutisoinnin on myös todettu olevan miesurheilua korostavaa. Toisaalta tasa-arvo siis toteutuu, mutta toisaalta sen toteutuminen jää näennäiseksi. Samalla kun naisurheilijoita valitaan yhä useammin miesten ohvi vuoden urheilijoiksi, toteutetaan eri tahoilla äänestyksiä siitä, kuka on vuoden seksikkäin naisurheilija.

### Sukupuolten tasa-arvo Suomessa

Pohjoismaisen hyvinvointivaltiomallin yhtenä osa-alueena pidetään sukupuolten vä-

listä tasa-arvoa. Pohjoismaat ovatkin globaaleissa vertailuissa tasa-arvon rankinglistojen kärjessä. Suomen rooli tasa-arvon edelläkävijämaana perustuu naisten äänioikeuden ja parlamentaarisen jalansijan varhaiseen toteutumiseen. Suomessa sukupuolten tasa-arvoa on valvottu ja pyritty vahvistamaan poliittisesti erilaisten lakisääteisten toimien kautta. Tänä päivänä tasa-arvolain toteuttamista valvovat tasa-arvovaltuutettu ja tasa-arvovaltuutetun toimisto. Uusimpana elimenä on sosiaali- ja terveysministeriön tasa-arvoyksikkö (TASY), jonka tehtävänä on valmistella hallituksen tasa-arvopolitiikka ja sen monitorointi. Hallituksen ensimmäinen tasa-arvo-ohjelma tehtiin vuosille 1980–1985. Ensimmäinen tasa-arvolaki astui Suomessa voimaan vuonna 1987. Sittemmin lakia on uusittu vuosina 1992, 1995, 2005 ja 2009. (Julkunen 2010. 13, 88, 120–122, 227, 264.) Oman panoksensa sukupuolten tasa-arvon edistämiseksi antaa tänä päivänä myös Euroopan Unioni. Sukupuolten tasa-arvo on EU:n vahvimpia ja toimivaltaisimpia politiikkalohkoja. (Kari ym. 2008.) Sukupuolen valtavirtaistamisperiaatteen mukaan tasa-arvoa tulee toteuttaa kaikilla EU:n politiikka-alueilla. Naisten tarpeita ja toiveita on pidettävä yhtä tärkeinä kuin miesten tarpeita ja toiveita. (Julkunen 2010, 110.)

Vaikka sukupuolten tasa-arvon toteuttamista pidetään yleisesti oikeutettuna ja sen toteutumiseksi laaditaan ohjelmia ja säädetään lakeja, ei tasa-arvo läheskään kaikilla elämänaalueilla toteudu. Lisäksi tasa-arvon toteutuminen jää osittain näennäiseksi. Puhutaan tasa-arvon illuusiosta, jossa laskennallistetun tasa-arvon varjoon jää feministisen tradition filosofinen syvyys, jossa ko-

## 15. KÄYTÄNNÖN KOKEMUKSIA NAISURHEILIJAN VALMENNUKSESTA

### 15.1 VUOROVAIKUTUS NAISTEN JA MIESTEN KÄYTÄNNÖN VALMENNUKSESSA

*Marko Malvela, liikuntatieteiden maisteri, uintivalmentaja, työnohjaaja, Swimming Jyväskylä. Toiminut valmentajana kaksissa Olympialaisissa ja useissa MM- ja EM- kilpailuissa. Valmennettava Jere Hård voitti useita euroopanmestaruuksia, valmentanut muitakin arvokilpailu-uimareita, kirjoittanut useita urheiluvalmennuskirjoja, toiminut mentorina ja työnohjaajana valmentajille ja urheilijoille.*

Toimiva vuorovaikutus ei ole kokoelma koulutuksessa tai kokemuksen kautta opittuja menetelmiä, joilla urheilija saadaan toimimaan valmentajan haluamalla tavalla ja vastaavasti antamaan valmentajalle riittävän selkeää ja totuudenmukaista informaatiota harjoittelun ohjelmoinnin tukemiseksi. Vuorovaikutus on ennen kaikkea pitkäaikainen prosessi, jossa urheilija ja valmentaja oppivat tuntemaan toisensa. Osa tästä opitusta on kognitiivisiin prosesseihin liittyvää (kuten yhteisen keskustelutyylin löytäminen), mutta suuri osa siitä on täysin tiedostamatonta. Tiedostamatonta oppiminen on silloin, kun urheilija ja valmentaja oppivat vaistoamaan toisiensa tunnelmia lukien vihjeitä eleistä, äänenpainoista ja kokonaisuolemuksesta.

Koska tiedostamattoman vuorovaikutuksen osuus on niin merkittävä, on todennäköistä, että tarkoituksenhakuinen vuorovaikuttaminen ei läheskään aina onnistu. Näissä tilanteissa valmentaja haluaa urheilijan esimerkiksi suhtautuvan johonkin asiaan tietyllä tavalla, mutta tavoitteestaan

huolimatta aiheuttaa aivan toisenlaisen reaktion urheilijassa. Esimerkiksi kilpailutilanteessa valmentajan olemus paljastaa, jos hän ei ole luottavainen urheilijansa kuntoon. Sanoilla lauseiksi puhuttu kannustus tuntuu urheilijasta tällöin epätodelta, ja korostaa samanlaista huolta lisäävää tunnetta urheilijassa.

Vuorovaikutuksen kehittyminen toimivalle (tai toimimattomalle) tasolle vie oman aikansa. Kun valmentaja ja urheilija oppivat tuntemaan toisensa, löytyy heille yhteinen kieli puhua urheilusuorituksesta, harjoittelusta ja kilpailemisesta. Tällainen yhteinen kieli syntyy yleensä joka tapauksessa. Kieli on silloin toimivaa, kun se lisää urheilijan ja valmentajan luottamusta ja yhteistyötä. Joskus valmentaja ja urheilija eivät kuitenkaan ymmärrä toisiaan. Jos valmentaja on esimerkiksi erittäin abstraktia kieltä käyttävä, voi hänen tapansa valmentaa olla haastavaa konkreettisia ohjeita ymmärtävälle urheilijalle. Tällöin yhteistyö voidaan saada toimivaksi kompromissien tai kielen käytön muuttamisen seurauksena. Yleensä valmentaja on se, jonka tulisi pyrkiä muuttamaan ohjeiden ja keskustelunsa tapaa urheilijalle. Tässä tapauksessa hänen tulisi käyttää enemmän konkreettista kieltä urheilijan kanssa. Tällainen vuorovaikutuseron huomaaminen on kuitenkin erittäin hankalaa. Yleensä urheilija ja valmentaja huomaavat, miten jokin asia ei toimi, mutta sen täysin tunnistaminen on hankalaa.

Vuorovaikutus kehittyy siis ennen kaikkea ajan myötä, eikä ole näin muutettavissa hetkessä tai muutamalla uudella menetelmällä. Vuorovaikutuksen ajallisuus välittää urheilijalle ja valmentajalle myös kuvaa siitä, minkälainen ihmiskäsitys toisella on.