

Laura Sulén

KILPAURHEILUN MERKITYKSIÄ NUOREN KASVULLE

Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaalipedagogiikan suuntautumisvaihtoehto  
2008



## KILPAURHEILUN MERKITYKSIÄ NUOREN KASVULLE

Sulén, Laura  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaalipedagogiikan suuntautumisvaihtoehto  
Joulukuu 2008  
Kumpulainen, Pasi  
YKL: 14,61  
Sivumäärä: 26

Asiasanat: kasvu, kehitys, kilpaurheilu, nuoret

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella kilpaurheilun merkityksiä nuoren kasvuun ja kehitykselle, sillä fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella ympäristöllä on vaikutuksensa kilpaurheilua harrastavan nuoren kasvuun. Opinnäytteessä tutkittiin kilpaurheilun merkityksiä nuoren kasvuun, koska murrosiässä nuori kasvaa ja kehittyy yksilöllisesti. Lisäksi nuori ottaa ympäristöstään toimintamalleja omaan kasvuunsa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa kilpaurheilua harrastavien urheilijoiden ja heidän valmentajiensa näkemyksiä kilpailemisesta ja kilpaurheilun merkityksistä nuoren kasvuun ja kehitykseen. Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista tutkimusotetta. Aineiston hankinnassa käytettiin kahta eri kyselylomaketta - toinen valmentajia toinen urheilijoita varten. Kyselylomakkeet lähetettiin sähköpostin välityksellä eri lajiryhmien valmentajille ja urheilijoille. Kyselyyn vastasi 15 urheilijaa ja valmentajaa. Tutkimus toteutettiin kevään ja syksyn 2008 välisenä aikana.

Opinnäytetyön teoriaosuus sisältää tietoa kilpaurheilua harrastavan nuoren kasvusta ja kehittymisestä kilpailijana sekä kilpaurheilun vaikutuksista kasvu ympäristönä nuoriin. Kilpailemisesta kasvu ympäristönä osuudessa on käsitelty esikuvien vaikutusta, valmentajan vastuuta ja reilua peliä. Teoriaosuudessa tarkasteltiin myös siirtymistä kilpaurheiluharrastuksesta huippu-urheiluun ja kilpailemisen suosituksista.

Tutkimuksessa saatiin tietoa kyselyyn vastanneiden valmentajien ja urheilijoiden ajatuksia kilpailemisen ja kilpaurheilun merkityksistä nuoren kasvuun. Kilpaurheilua pidettiin sekä fyysisenä, psyykkisenä että sosiaalisena harrastuksena, koska sillä on kokonaisvaltainen merkitys nuorten kasvuun ja kehitykseen urheilijana ja ihmisenä. Tuloksista on pääteltävissä, että kilpaurheiluharrastuksella on oleellinen vaikutus nuoren kasvuun ja kehitykseen.

# THE EFFECTS OF COMPETITIVE SPORTS ON THE DEVELOPMENT OF YOUNG

Sulén, Laura

Satakunnan Ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme of Social Services Studies

Social Pedagogy

December 2008

Kumpulainen, Pasi

PLC: 14,61

Number of Pages: 26

Keywords: growth, development, competitive sports, the young

---

The purpose of this thesis was to study the effects of competitive sports on the growth and development of young. It is shown that the physical, psychological and social surroundings effect the growth of competing young. The thesis examined the significance of competition on young's growth, because during puberty young grows and develops individually. Young also takes models to their growth from their surroundings.

The aim of the study was to chart the views of athletes and their trainers about the effects of competitive sports to the growth and development of young. The method of study was qualitative research. Two different questionnaires – one for the athletes, and one for their trainers – were used to gather up material. The questionnaires were sent via email to the athletes and trainers of various sports. Total of 15 athletes and trainers answered the questionnaire. The survey was carried out during the spring and autumn of 2008.

The theory part of the thesis contains information about the growth and development of the competing young, and also the impacts of competitive sports as a growth environment. The effects of role models, trainers' responsibility and fair play were discussed in the part of the competitive sports as a growth environment. The theory part also studied the transition from competitive sports as a hobby to world-class sports and the recommendations of competing.

The research gave information about what the trainers and athletes thought about competing and competitive sports effecting young's growth. Competitive sports were considered as a physical, psychological and social hobby, because it has an overall effect on the growth of the young and development as an athlete and person. The results show that competitive sports as a hobby effect substantially the growth and development of young.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	NUORI JA KILPAURHEILU .....	6
	2.1 Kasvu, kehitys ja kilpailu murrosiässä .....	6
	2.2 Nuoren kasvu .....	9
	2.3 Nuori ja kilpaileminen .....	10
3	KILPAURHEILU KASVUN VÄLINEENÄ.....	11
	3.1 Esikuvat ja mallioppiminen .....	11
	3.2 Kasvattajan/valmentajan vastuu .....	12
	3.3 Fair play .....	14
4	KILPAURHEILUN MAAILMA .....	15
	4.1 Kilpailemisen suositukset .....	15
	4.2 Kilpaurheiluharrastuksesta huippu-urheiluun.....	16
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	17
	5.1 Tutkimusongelma ja tutkimuksen tavoitteet.....	17
	5.2 Tutkimuksen toteuttaminen .....	17
6	TUTKIMUSTULOKSET.....	18
	6.1 Kilpaileminen.....	18
	6.2 Kilpailemisen merkitys nuorten kilpaurheilussa.....	20
	6.3 Valmentajan roolin merkitys .....	21
	6.4 Esikuvien merkitys .....	22
	6.5 Urheilija, valmentaja ja vuorovaikutus .....	23
7	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	24
	LÄHTEET.....	26

## LIITTEET

LIITE 1

LIITE 2

## JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aiheena on tutkia kilpailemisen ja kilpaurheiluharrastuksen merkityksiä nuorten kasvulle. Tavoitteena on selvittää kilpaurheilua harrastavien nuorten ja heidän valmentajiensa käsityksiä kilpailemisen ja kilpaurheilun merkityksistä nuorten kasvuun ja kehitykseen.

Tutkimuksen taustalla on oma mielenkiinto harrastukseni pohjalta valittuun aiheeseen. Monen vuoden yleisurheiluharrastuksen ja sen kautta valmennustehtäviin siirtyminen on antanut innostusta tarkastella aihetta syvemmin.

Nuorten kasvu ja kehitys etenevät yksilöllisesti murrosiässä. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten kilpaurheiluharrastus vaikuttaa nuorten arkielämään, sillä esimerkiksi valmentajilla on kasvattajina suuri vastuu nuorten kehityksestä ja kasvusta murrosiässä. Valmentajat vaikuttavat käytöksellään, mielipiteillään ja neuvonantajina nuoreen.

Kilpailutilanteiden kautta nuori urheilija kasvaa ja kehittyy urheilijana ja ihmisenä ymmärtämään arkielämän tärkeitä taitoja. Nuoren kasvamiseen ja kehittymiseen vaikuttaa oma valmentaja, harjoittelutoverit ja – ympäristö, vanhemmat sekä erotuomarit että toimitsijat kilpailutilanteissa. Myös nuoren omilla esikuvilla voi olla vaikutusta kasvuun ja kehitykseen, sillä nuori urheilija ottaa esikuvistaan roolimalleja itselle.

## 2 NUORI JA KILPAURHEILU

Tämän opinnäytetyön tarkastelu tapahtuu urheilutoiminnan näkökulmasta. Kilpaileminen on rajattu tässä opinnäytetyössä kilpaurheilua harrastavien nuorten ja heidän valmentajiensa harrastukseen perustuen.

Nykyään lasten ja nuorten ensimmäinen urheilukilpailukokemus kilpailutoimintaan käynnistyy usein seuratason kilpailulla. Seurojen järjestämistä kilpailuista on mahdollista jatkaa piirien ja valtakunnallisten kilpailuiden myötä kansainvälisiin urheilutapahtumiin.

Urheilussa mukana olevat nuoret osallistuvat urheilutoimintaan vapaaehtoisesti ja yleensä innokkaasti. Ensimmäinen kosketus urheilussa mukana olevilla nuorilla urheiluun tapahtuu yleensä vanhempien johdolla. Vanhempien tervehenkinen kannustus urheilemiseen johtaa usein jatkuvaan harrastukseen. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 19.)

### 2.1 Kasvu, kehitys ja kilpaurheilu murrosiässä

Liikunnan harrastamisen merkitys on kasvanut viime vuosikymmeninä huomattavasti. Koska fyysinen aktiivisuus on selvästi vähentynyt ihmisten arkielämässä, on selvää, että liikunnan harrastuksesta on tullut fyysisen toimintakyvyn säilyttämisen kannalta lähes välttämätöntä. Toimintakyvyn heikkeneminen on jo havaittavissa esimerkiksi asepalvelusta suorittavien miesten keskuudessa, sillä läheskään kaikki alokkaat eivät kykene suorittamaan asepalvelustaan loppuun asti heikon lihaskunnon tai ylipainon takia. Tosin, toimintakyvyn heikkeneminen on kohdistunut vain siihen ihmisryhmään, joka ei harrasta liikuntaa. Liikunnan harrastamiselle yhteiskunnassamme on perustelunsa ja kasvattaminen liikuntaan näin ollen nähdään keskeisenä kasvatustavoitteena. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 17-18.)

Liikuntaharrastuksen syntymiseen vaikuttaa motivaatio eli oma tahto ja halu tehdä asioita. Kun lapset ja nuoret kasvavat, heidän toiminnalliset valmiutensa urheiluun kehittyvät. Kasvaminen ja kehittyminen ovat kovin yksilöllisiä ja se näkyy ennen kaikkea murrosikäisten nuorten urheilusuorituksissa. Samanikäiset urheilijat voivat olla täysin eri kehitysvaiheessa. Tämä saattaa aiheuttaa sen, että nopeasti kehittyneet ovat erityisen hyviä omassa ikäluokassaan ja hitaammin kehittyneillä on vaarana jäädä nopeammin kehittyneiden varjoon kehityksen perusteella.

”Kisailu” kuuluu luontaisesti lasten ja nuorten elämään. Se voidaan määritellä pihalla tapahtuviksi peleiksi ja leikeiksi, sillä lapset ja nuoret päättävät itse pelien ja leikkien säännöistä kisaillessaan. Jokainen lapsi ja nuori tarvitsee onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia kasvussaan (Kiviniemi & Japisson 2006), sillä kasvun ja kehityksen kannalta on tärkeää oppia hyväksymään myös vastoinkäymisiä epäonnistuessaan. Esimerkiksi vastoinkäymisten hyväksyminen urheilussa antaa mahdollisuuden myös ymmärtää epäonnistumisia muilla arkielämän osa-alueilla. Kilpaileminen antaa mahdollisuuden verrata itseään muihin. Tällainen vertaaminen on osa ihmisen toimintaa ja sinällään tärkeää kasvamisessa.

Koska kilpaileminen on osa nuorten urheilua, se innostaa ja motivoi nuoria kehittämään itseään. Kilpaurheilussa kilpaileminen mahdollistaa nuoria kokeilemaan osaamistaan ja kykyjään muita nuoria kohtaan. Kilpaileminen urheilussa on hieman enemmän aikuisurheiluun viittaavaa toimintaa kuin lasten luontainen ”kisailu”. Urheilussa kilpailemisen avulla nuori oppii voittamaan, mutta myös häviämään, sillä nuori pystyy itse hallitsemaan omia tunteitaan erilaisissa tilanteissa.

Kilpailuja järjestettäessä on huomioitava lasten fyysiset ja psyykkiset kehitysvaiheet. Kilpailujärjestelmät ovat aikuisten rakentamia, joten kilpailutoiminnan toteuttamisen tulisi olla aikuisten vastuulla. Esimerkiksi 7-vuotiaiden ja 15-vuotiaiden kilpailut tulisi järjestää eri tavoin. Sarjataulukkojen eli joukkueurheilulajeissa otteluiden lopputuloksen perusteella jaettujen pisteiden paremmuustaulukon pitäminen alle 10-vuotiaiden urheilutoiminnassa on aivan eri asemassa kuin 15-vuotiaiden, sillä sarjataulukko ei ole hyvä kehittymisen väline lasten urheilussa. Toisaalta nuorten otteluissa ei välttämättä tarvitsisi jakaa ollenkaan pisteitä, vaan pelattaisiin ottelut

ilman pisteiden jakoa, jolloin paremmuutta ei tarkasteltaisi taulukoiden avulla. (Kiviniemi & Japissan 2006.)

Urheiluharrastus antaa ainutlaatuisen mahdollisuuden pohtia oikean ja väärän sekä itsekkyyden ja oikeudenmukaisuuden välisiä suhteita luonnollisissa tilanteissa, mikäli tilanteet osataan käyttää oikealla tavalla hyväksi. Kiinnostus kilpailuun saa alkunsa sosiaalisen vertailun halusta, sillä koulunsa aloittavat lapset alkavat muuttaa erilaisia tilanteita kilpailullisiksi, koska haluavat verrata omia taitojaan muihin samanikäisiin lapsiin. Leo Festingerin mukaan sosiaalisessa vertailussa on kyse ryhmän kiinteyden ja siinä vallitsevan yhteenkuuluvuuden välisestä positiivisesta yhteydestä (Allardt 1983, 73-74). Sosiaalinen vertailu on sitä, että nuori arvioi mielipiteitään ja suorituskyykyään vertaamalla itseään toisiin nuoriin. Ryhmässä, jossa mielipiteet ja suorituskyyvyt ovat erilaisia, nuori pyrkii joko muuttamaan enemmän ryhmän kaltaiseksi tai muuttamaan itseään muiden kaltaiseksi. Yhteenkuuluvuus luo paineita nuorille, mitä enemmän ryhmällä on vetovoimaa nuoreen. Mitä vetovoimakkaampi ryhmä on, sen tärkeämpää ryhmään pyrkimykset ovat vertailun kannalta.

Urheilussa sosiaalista vertailua voidaan kuvata esimerkiksi siten, kuinka nopea, voimakas tai kestävä toinen urheileva nuori on omiin liikunnallisiin kykyihin verrattuna. Kilpailulliset tilanteet ovat tällöin sosiaalisen vertailun tilanteita, koska niissä pääsee osoittamaan ja vertailemaan liikunnallisia kykyjä muihin ikätovereihin. Tällaista vertailua saattaa ilmentyä esimerkiksi omassa harjoitteluryhmässä, johon nuoret tuntevat kuuluvansa samanhenkisyiden ansiosta. Nuorille urheilijoille on tärkeää saada olla ryhmässä ja toimia siinä samanikäisten nuorten kanssa, sillä samaan jäsenryhmään kuulumisen yhdistää nuoria entisestään. Esimerkiksi monet lapset kouluiän alkuvaiheilla pystyvät kilpailemaan ja etsivät kilpailullisia tilanteita voidakseen suorittaa sosiaalista vertailua muihin samanikäisiin.

Nuoruuden alkuvaiheessa ihminen on kypsä ymmärtämään kilpailuprosessia. Edellytyksenä on kuitenkin se, että nuori kykenee itse arvioimaan pätevyyttään urheilussa saavutettujen tulosten perusteella. (Pyykkönen, Telama & Juppi 1989, 81-83.)



Urheilun kasvatustavoitteet viittaavat sellaiseen toimintaan, jossa lapsen ja nuoren käyttäytymisen ja kehityksen ohjailu ei itse liity suoranaisesti urheilusuorituksen tai suorituskyykyisyyden parantamiseen. Tärkeää urheilussa tapahtuvan kasvatuksen kannalta on nähdä nuoren kehittyminen ainutkertaisena, tavoitehakuksena tapahtumana. Kun urheilusta puhutaan kasvatusympäristönä, on tärkeää korostaa sanaa ympäristö, sillä on huolehdittava, että urheilu tarjoaa häiriöttömän ja virikkeisen ympäristön nuoren kehitykselle. (Pyykkönen, Telama & Juppi 1989, 87-88.)

## 2.2 Nuoren kasvu

Nuori ei ole enää lapsi eikä vielä aikuinen. Nuoruus elämävaiheena ei ole vain elämänvaihe, vaan lapsuuden ja aikuisuuden välinen elämänvaihe, jossa tapahtuu huomattavia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Nuoruus (noin 11-25-vuotiaat) on eroteltu useampaan eri nuoruuden vaiheeseen: varhaisnuoruuteen noin 11-14-vuotiaat, keskinuoruuteen noin 15-18-vuotiaat ja myöhäisnuoruuteen noin 19-25-vuotiaat. Puberteetin eli fyysisten muutosten alkaminen on yksi keskeinen nuoruusikää määrittävä tapahtuma. (Himberg, Laakso, Peltola, Näätänen & Vidjeskog 2003, 89-90.)

Nuoruus on varsin pitkä ajanjakso. Nuoruuden kuluessa nuori kehittyy fyysisesti aikuiseksi, sekä oppii keskeiset yhteisön taidot ja valmiudet, itsenäistyy omasta lapsuuden perheestä, etsii ja valitsee myöhemmät aikuisuuden roolit sekä muodostaa käsityksen itsestään. Nuoruutta ohjaa biologiset, psykologiset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät, jotka ovat keskenään vuorovaikutuksessa. (Nurmi 1995, 256.)

Murrosikään kuuluu itsenäistyminen yksilöksi ja oman identiteetin löytäminen. Urheilu on tavoitteellisena ja sosiaalisena toimintana nuoren tukena itsenäistymisessä. Itsenäistymisen kannalta on tärkeää, että nuori oppii itse arvioimaan omia suorituksiaan ja tekemään päätelmiä omasta pätevydestä. (Pyykkönen, Telama & Juppi 1989, 74-75.)

Nuoren yksilöllinen ja sosiaalinen kehitys liittyvät kiinteästi yhteen. Sosiaalisen kasvatuksen tavoitteina on kyetä havainnoimaan toisen ihmisen tunteita ja reaktioita. Lisäksi kykyä ymmärtää oman toiminnan vaikutuksia muihin ihmisiin sekä kykyä kommunikoida. (Pyykkönen, Telama & Juppi 1989, 89.)

Nuoruusiän kasvuprosessi on voimakas, yksilöllisesti ajoittuva ja toteutuva vaihe, joka aiheuttaa nuoren ruumiissa, mielessä ja koko hänen elinpiirissään muutoksia. Koska kasvu ja kehitys ovat vielä kesken nuoruudessa, nuoruus on mahdollisuuksien aikaa. Ristiriitatilanteet, tyynät hetket ja yhteenkuuluvuuden kokemus on askel eteenpäin, kohti aikuisuutta.

### 2.3 Nuori ja kilpaileminen

Nuoren urheiluharrastus on osa nuoren omaa kasvua ja kehitystä, sillä nuori voi oppia sen kautta tuntemaan ja hallitsemaan itseään sekä urheilijana että ihmisenä. Nuorilla urheilijoilla on kehityksessä monia sellaisia prosesseja, jotka vaikuttavat hyvin merkittävällä tavalla nuoren ihmissuhteisiin sekä suhtautumiseen omiin suorituksiin. Murrosikäisen nuoren kilpailemiseen tulisi suhtautua kannustavasti ja rohkaisevasti, koska murrosiässä nuori kokee kilpailuissa tulosten ja suoritusten heikkenemisen sekä epäonnistumiset ja tappiot mahdollisesti raskaammin kuin aikaisemmin. Nuori ottaa kaiken kritiikin vastaan voimakkaasti, joten arvostellessa tulisi pyrkiä siihen, että nuori itse arvioi itseään mahdollisimman paljon.

Kilpailun on voimakkaasti käyttäytymiseen vaikuttava tekijä. Murrosiän fyysinen kypsyys määrittelee osittain, miten nuori sopeutuu ikäistensä seuraan. Jos nuorten kehitys kulkee samassa tahdissa, sopeutuminen ikäisten joukkoon on yleensä ongelmaton. Nuori käyttää koko ruumistaan itsensä ilmaisemiseen. Liikunnan ja toiminnan kautta nuori ilmaisee itseään ja jäsentää omaa kehitystään. Ryhmään hakeutuminen kuuluu nuorten kehitykseen ja on myös sen välttämätön osa. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 110-112.) Nuorille ryhmään kuuluminen on tärkeää, sillä yhteenkuuluvuuden tunne urheiluharrastuksen parissa motivoi ja kannustaa nuorta.

Nuoren urheiluharrastukset kasvattavat luonnetta, antavat rohkeutta, lisäävät itsevarmuutta ja vahvistavat itsetuntoa. Urheilu on parhaimmillaan yrittämistä, voittamista, häviämistä, onnistumista, epäonnistumista ja räsitusta. Kaikki edellä mainitut osatekijät sisältyvät kilpailutilanteeseen. Urheilun huonona puolena voidaan pitää sitä, että voittamisen tavoittelu saa liian korostuneen aseman. Tämän seurauksena häviöt koetaan epäonnistumisina. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 32.)

Nuorelle onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä urheiluharrastuksessa. Kilpaurheilua harrastavien nuorten kanssa työskentely on vaativaa, sillä suorituksista ja onnistumisista ei saa tulla pakkomielle. Murrosiässä nuori kehittyy joka asiassa, toisissa nopeammin, toisissa hitaammin.

### 3 KILPAURHEILU KASVUN VÄLINEENÄ

Urheilua markkinoidaan lasten ja nuorten kasvatusjärjestelmänä, sillä suuri joukko lapsia ja nuoria osallistuu vapaaehtoisesti urheilutoimintaan vapaa-ajallaan. Tämän takia urheilua on syytä tarkastella kasvatusympäristönä. Kun urheilusta on puhuttu kasvatusympäristönä, sillä on uskottu olevan joko myönteisiä tai kielteisiä kasvatusvaikutuksia. Toisinaan urheilu ei varsinaisesti kasvata hyvään eikä pahaan, vaan vaikutukset riippuvat siitä, miten urheilun vuorovaikutustilanteet on organisoitu urheilijoiden, valmentajien ja muiden kasvatustehtävissä olevien aikuisten välillä. (Pyykkönen, Telama & Juppi 1989, 87.)

#### 3.1 Esikuvat ja mallioppiminen

Nuorilla on unelmia, jotka toisilla konkretisoituvat ja joillakin ne unelmat jäävät vain kaukaisiksi haaveiksi. Esikuva voi löytyä esimerkiksi myös omasta harjoitusryhmästä, jossa on joku vanhempi urheilija. Esikuvan ihailu saattaa esiintyä

nuorilla urheilijoilla esimerkiksi pukeutumisen tai hiustyylin matkimisena. Toisaalta ihailu saattaa näkyä jopa harjoittelumotivaation kasvuna.

Sosiaalisen kehityksensä takia lapsi tarvitsee sekä aikuisia että ikätovereita samaistuaan heihin ja oppiakseen heiltä. Urheilu tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Lapset ottavat mallia harjoituksissa ja kilpailuissa tapahtuvista toiminnoista ja siksi on tärkeää ymmärtää urheilu kasvatustapahtumana.

Nuorilla urheilijoilla on urheilussa yleensä omat esikuvansa. Tärkeitä asioita nuorten kasvatustavoitteiden kannalta on esikuvat ja mallioppiminen. Mallioppiminen on toista ihmistä matkivaa toimintaa sekä myös toiseen ihmiseen samaistumista. Samaistuminen pätee erityisen hyvin, jos ihailtu malli saadaan pidetyltä urheilijalta. On todettu, että huippu-urheilijat ovat usein nuorten esikuvia. Esimerkiksi, jos nuoren jääkiekkoilijan esikuva käyttäytyy aggressiivisesti, nuori myös itse käyttäytyy kaukalon sisäpuolella muita jääkiekkoilijanuoria aggressiivisemmin. (Pyykkönen, Telama & Juppi 1989, 91-92.)

### 3.2 Kasvattajan/valmentajan vastuu

Keskeinen asia valmennuksessa urheilijan ja valmentajan välillä on vuorovaikutussuhde. Ihminen on kokonaisvaltainen ja siksi valmentaminen on ihmistyötä. Kokonaisvaltaisemman valmennuskäsitteen myötä urheilija on kehollinen, tajunnallinen ja elämäntilanteeseen kietoutunut kokonaisuus, jonka perustana on urheilijan yksilöllisyys. (Lampikoski & Miettinen 1999, 45-46.)

Urheiluharrastukseen liittyy nuoren urheilijan ja hänen valmentajansa kiinteä vuorovaikutussuhde, sillä valmentaja on esimerkki ja tärkeä vaikuttaja monessa asiassa. Valmentajan käyttäytyminen sekä palautteen antaminen ovat merkityksellisiä asioita nuorelle, koska myönteinen palaute, kannustava äänensävy, nuoren kuunteleminen edesauttavat häntä oppimaan ja kehittymään urheilijana. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 20.)

Kasvattajat, toisin sanoen sosiaalistavat henkilöt ovat urheilevalle nuorelle tärkeitä. Näitä henkilöitä ovat valmentajat, vanhemmat, joukkue- ja seuratoverit sekä

erotuomarit. Vanhempien merkitys nuorelle on pääasiassa tukijan ja kannustajan rooli, sillä kasvatuksen kannalta tärkeää on kuitenkin myönteisen ja kannustavan ilmapiiri luominen myös kotona. Toisinaan vanhempien kannustaminen saattaa muuttua liian korkeiden suoritusodotusten esittämiseksi, jolloin nuori voi kokea kannustuksen ahdistavana paineena. (Pyykkönen, Telama & Juppi 1989, 93-94.)

Luonnollisesti nuoren omalla valmentajalla on suurin vastuu. Valmentaja on henkilö, joka vaikuttaa paljon omilla sanoillaan ja teoillaan nuoren elämään. Valmentajan toiminta tähtää nuoren kokonaisvaltaiseen kasvatukseen, sillä nuoren valmentaminen vaikuttaa urheilijoiden kehittymiseen urheilijana että ihmisenä. Toiminnalla pyritään kasvattamaan ja luomaan nuorelle vahva itsetunto ja terveelliset elämäntavat. Yleisten kasvatustavoitteiden ohella valmentajalla on vastuu urheilusuorituksessa tarvittavien fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehittäminen urheiluvalmennuksen keinoin. Nuoren valmentajalle on tärkeää hallita erilaiset opetus- ja ohjausmenetelmät, koska kasvatustavoitteiden toteuttaminen riippuu enemmän työtavoista ja harjoitusten organisointitavoista. (Pyykkönen, Telama & Juppi 1989, 94.)

Valmentajan tehtävä kasvattajana on haasteellinen tehtävä, sillä nuoren odotukset ovat suhteellisen suuret valmentajaa kohtaan. Koska valmentaminen rakentuu vuorovaikutuksen pohjalta, valmentajan on ennen kaikkea tunnettava itsensä. Itsetuntemuksen myötä valmentaja pystyy tulokselliseen, inhimilliseen vuorovaikutukseen ja valmennustyöhön. Myönteinen suhtautuminen virheisiin on välttämätöntä nuoren kehityksen kannalta, koska silloin nuoren ei tarvitse pelätä epäonnistumisen kuuluvan elämään, vaan nuori oppii hyödyntämään sen epäonnistumisen oppimisen välineenä. (Miettinen 1999, 131-133.)

Erotuomarit ja toimitsijat ovat myös nuorten urheilussa kasvatustavallisia, koska juuri esimerkiksi erotuomarilla on mahdollisuus säädellä nuorten urheilijoiden käyttäytymistä. Nuorten urheilussa erotuomarin on syytä puuttua epäsosiaaliseen käyttäytymiseen, josta ei ole välttämättä puhuttu sääntökirjassa. (Pyykkönen, Telama & Juppi 1989, 94-95.)

### 3.3 Fair play

Asenne on opittu suhtautumistapa (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 42). Asenne kertoo tavastamme ajatella, tuntea ja suhtautua muihin ihmisiin, asioihin ja erilaisiin tilanteisiin. Asenteet ovat yleensä myönteisiä tai kielteisiä. Varhain lapsuudessa ja nuoruudessa opitut asenteet tarttuvat tiukasti ja niitä on vaikea muuttaa. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 42.)

Urheilussa on paljon erilaisia sääntöjä, joita tulee noudattaa. Säännöt määräävät pelin hengen. Säännöt on asetettu rajoiksi, mitä saa tehdä ja mitä ei, mikä on oikein ja mikä on väärin. Jotta säännöillä olisi jokin merkitys, jokaisen tulisi noudattaa niitä. Reilu urheilija ei riko sääntöjä, kun tuomarin tai toimitsijan silmä välttää, vaan hän tietää oman vastuunsa. Urheilija voi ja saa tehdä kilpailun tai pelin aikana kaikkensa voittaakseen sääntöjen sallimissa rajoissa, mutta kilpailun jälkeen jokaisen urheilijan on kyettävä antamaan reilu tunnustus kilpailutovereilleen sekä voiton että häviön hetkellä. Reilu urheilija hallitsee omat tunteensa, hän osaa onnitella toisia ja käyttäytyä palkintojenjaossa asiallisesti. Jokainen nuoren hyvä ja urheilullinen käytös tekee reilun pelin noudattamisen helpoksi. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 42-43.)

Liikunnalla on keskeinen sija brittiläisessä koulu- ja yliopistokasvatuksessa, sillä se on perustana nykyaikaisen urheilun eettisyydelle. Reilun pelin (Fair play) käsite on viime vuosisadalta brittiläisten eliittikoulujen Muscular Christianity –periaatteisiin perustuvasta koulu-urheilusta peräisin. Yleensäkin pelejä pidettiin hyvin soveltuvina kasvatuksen välineinä juuri siksi, että niissä nuoret joutuvat olemaan koko ajan tekemisissä tavoitteiksi asetettujen asioiden kanssa. Keskeisenä tavoitteena oli kuitenkin pyrkiä päättäväisesti ja pitkäjänteisesti voittoon. Peli loi jo itsessään ristiriitatilanteita, joita jouduttiin eettisten periaatteiden varassa ratkomaan. Kasvatustavoitteiden kannalta oleellista oli kuitenkin myös se, että pelaamisella oli merkittävä sija kasvatuksessa, se nähtiin nimenomaan kasvatuksen välineenä. Pelien tarkoituksena oli kehittää niitä ominaisuuksia, jotka katsottiin elämässä tarpeelliseksi. Pelit nähtiin kuitenkin pelkkänä pelinä ja ristiriitatilanteet pelin aikana ratkottiin pelin päättyessä. Tällä tavoin pelin avulla opittiin voittaminen ja häviäminen. (Telama & Laakso 1995, 279.)

## 4 KILPAURHEILUN MAAILMA

### 4.1 Kilpailemisen suositukset

Kilpailemisen tulee tapahtua lasten ja nuorten ehdoilla, sillä rehti ja monipuolinen kilpaileminen kehittää nuorta, jos se pysyy nuorten asiana (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 34-35). Lasten ja nuorten urheilussa olisi tärkeää kiinnittää huomiota suoritusten parantamiseen ja lasten ja nuorten edistymiseen yksilöinä kuin heidän paremmuutensa vertailuun, sillä lapset ja nuoret elävät enemmän tässä ja nyt – hetkessä kuin aikuiset. Kilpailutilanne on siis hetken toimintana ilmenevä eikä niinkään voittamiseen tähtäävää ahkerointia. Usein lapselle ja nuorelle on tärkeää päästä mukaan toimintaan eikä esimerkiksi istumaan voittajajoukkueen ”vilttiketjuun”. (Pyykkönen, Telama & Juppi 1989, 95.)

Nykyään huippu-urheilun kehitys kovempaan suuntaan vaikuttaa myös lasten ja nuorten urheiluun. Tämä näkyy valmennuksessa sekä myös kaikkien luvallisten ja luvattomien apukeinojen etsimisessä. Lasten ja nuorten urheiluun tämä merkitsee paineita ja yhä tehokkaampaan kykyjen etsintään ja varhaisempaan systemaattiseen valmennukseen. Tosin kykyjen etsintä ja tehokas lasten ja nuorten suorituskyvyn valmennus eivät estä kasvatusnäkökohtien huomioonottamista, jos valmentaminen tapahtuu lasten ja nuorten ehdoilla. Lisäksi jos harjoittelua ei häiritä liian aikaisella ja liian kovatasoisella kilpailuttamisella. (Pyykkönen, Telama & Juppi 1989, 95.)

Jos lasten ja nuorten kilpailut käydään liian korkeatasoisella, huomio siirtyy ennen kaikkea lasten ja nuorten kehittämistä helposti voitto-tappio – asetelman korostamiseen. Lapsiin kohdistuu tällöin melkoisia odotuksia ja paineita. Lasten ja nuorten kilpaileminen oikein toteutettuna on hyvä kasvatuksen väline, mutta tämän asian edistäminen on lähdettävä aikuisista, jotka ovat lasten ja nuorten kilpailutoiminnan organisoineet. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 35-36.)

#### 4.2. Kilpaurheiluharrastuksesta huippu-urheiluun

Opetusministeriö määrittelee huippu-urheilun seuraavasti: ”Huippu-urheilulla tarkoitetaan määrätietoista kansainväliseen menestykseen tähtäävää, eettisesti kestävästä yksilö- ja joukkueurheilua” (Opetusministeriö 2008).

Menestyminen on omien tavoitteiden saavuttamista ja rajojen ylittämistä, toisin sanoen itsensä ylittämistä (Lampikoski & Miettinen 1999, 13). Tässä suhteessa urheilu on taidetta, sillä esimerkiksi viulistin tie huipulle vaatii vuosien harjoittelun. Samoin urheilija keskittää energiansa harjoitteluun. Eri alojen taiteilijoiden suoritukset ja tuotokset antavat parhaimmillaan hienoja elämyksiä, sillä huippuunsa kehitettyä suorituskykyä ja taitoa on nautinto seurata. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 18-19.)

Huipulle tähtäävään valmennukseen urheilijat valikoituvat lapsiurheilun, kykyjenetsinnän ja juniorivalmennuksen kautta. Kilpaurheiluharrastus on alkanut monilla jo lapsena. Kaikista lapsiurheilijoista ei tule huippu-urheilijoita, mutta heistä voi tulla sen sijaan aktiivisia urheilun harrastajia muun muassa kuntoilijoina, valmentajina, seuran toimitsijoina tai erotuomareina. (Rusko & Pekkala 1994, 191.)

Huippu-urheilun perusteet luodaan jo lapsuudessa, sillä yksilöiden kasvussa urheilulla on erityinen merkitys. Nuorten identiteetti eli oman yksilöllisyyden pysyvä kokemistapa ja itsetunto eli yksilön kokonaisvaltainen tulkinta omasta arvosta rakentuvat kasvuprosessin avulla. (Korjus 2001, 51.)



## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Tutkimusongelma ja tutkimuksen tavoitteet

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Porin eri urheilulajien harrastajien ja valmentajien ajatuksia nuorten kilpailemisesta ja kilpaurheilun merkityksistä nuorten kasvuun.

Tavoitteena on löytää valmentajien ja urheilijoiden itsensä esiin nostamia ajatuksia kilpailemisen ja kilpaurheilun merkityksistä nuorten kasvuun. Tutkimuksessa tarkastellaan, mitä ajatuksia eri lajien valmentajilla ja urheilijoilla on kilpaurheilun vaikutuksista nuoren kasvuun ja kehitykseen. Tarkastelun tavoitteena tutkimuksessa on myös se, miten eri tavoin kilpaileminen ymmärretään.

### 5.2 Tutkimuksen toteuttaminen

Päädyn tutkittavaan aiheeseeni oman harrastukseni pohjalta, sillä se tuntui luontevimmalta. Lasten ja nuorten kanssa työskentely on aina kiinnostanut minua ja nyt itselläni oli mahdollisuus yhdistää oma urheiluharrastus ja opinnot.

Tutkimusmenetelmänä käytin kvalitatiivista tutkimustapaa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 152). Tein kyselylomakkeen, jossa oli avoimia kysymyksiä. Toimitin kyselylomakkeen vastaajille sähköpostin välityksellä. Vastaajilla oli noin kolme viikkoa aikaa vastata kysymyksiin, jonka jälkeen aloin analysoimaan vastauksia.

Kyselyyn vastanneiden kohderyhmä on eri urheilulajien urheilijat ja valmentajat Porissa. Kysely koostui kahdeksasta eri kysymyksestä, jotka liittyivät kilpailuun, kilpailemiseen ja kilpaurheiluun. Vastaajan roolista riippuen kysymykset olivat hieman eri muotoon laadittuja. Kyselyn tavoitteena oli saada selvyttä eri urheilulajien urheilijoiden ja heidän valmentajiensa ajatuksia kilpailemisesta ja

kilpaurheilun merkityksistä nuoren urheilijan kasvuun ja kehitykseen. Kyselyyn vastasi 15 kyselyn saanutta urheilijaa ja valmentajaa.

Kysely toteutettiin syyskuussa 2008 ja siihen vastaaminen oli vapaaehtoista. Oli hienoa, että kyselyyn vastasi eri lajiryhmien edustajia, sillä oli mielenkiintoista nähdä, miten eri lajiryhmien edustajat vastasivat samoihin kysymyksiin. Vastaajat olivat onnekseni vastanneet kysymyksiin perusteellisesti ja olivat kovin innoissaan omasta roolistaan valmentajana tai urheilijana.

Saatuani kyselyn vastaukset, aloin heti analysoida niitä. Kirjasin jokaisen kysymyksen vastauksineen erilliselle paperille, josta kirjoitin ne tiivistetysti analysoiden. Sähköpostikyselyn kysymykset etenivät mielestäni asianmukaisesti, sillä vastaajan oli mielestäni selkeää ja johdonmukaista siirtyä seuraavaan kysymykseen.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

### 6.1 Kilpaileminen

Sana kilpaileminen ymmärretään kilpaurheilua harrastavien nuorten ja heidän valmentajiensa keskuudessa melko yksiselitteisesti. Kilpaileminen on valmentajien ja urheilijoiden mukaan samanaikaisesti jännittävää, hauskaa, oman tason mittausta, tulosten saavuttamista ja haasteita. Kilpaileminen tuo mieleen monille haasteen, jota kilpaurheilijat haluavat yleensä kilpailujen muodossa. Haasteen merkityksessä kilpaileminen tarkoittaa kilpailemista itseään, omia suorituksia ja tuloksia sekä muita urheilijoita vastaan. Valmentajien ja urheilijoiden mukaan kilpailemista pidetään osana kilpaurheilijan elämää. Tutkimustuloksista ilmenee, että kilpailu ja kilpaileminen ei sinällään ole ongelma, vaan ongelmaksi saattaa muodostua valmentajien tai vanhempien vääränlainen suhtautuminen kilpailuiden lopputulokseen.

Valmentajien mukaan ihmisellä on jonkinlainen tarve saada kunnioitusta ja arvostusta. Varsinkin nuoruudessa ihmiset ovat usein epävarmoja itsestään ja silloin ikätovereiden ja muiden aikuisten mielipiteet merkitsevät paljon. Voitontahto ja erityinen kilpailuvietti on joillakin ihmisillä sisäsyntyisempää kuin toisilla. Jotkut ihmiset ovat tavallaan luotuja kilpailemaan ja määrätietoisella harjoittelulla menestymään urheilussa.

*Ilman kilpailuviettä olisi vaikeaa ymmärtää, miksi kukaan yleensä edes kilpailisi. Toisaalta kunnianhimo, raha, huomion ja esiintymisen tarve voivat olla kilpailemisen perusteina. (Urheilija)*

Ihmisiällä on jonkinlainen tarve myös mitata ja verrata itseään toisiin sekä kilpailla toistensa kanssa. Toisilla ihmisillä tämä ilmenee haluna mitata rajojaan urheilussa. Joillakin ihmisillä on siis kilpailuvietti, joka saa ihmisen yleensäkin kilpailemaan. Kunnianhimo, paremmuuden todistelu itselleen ja muille, voittaminen, voittamisen tuoma hyvä olo ovat asioita, jotka saavat ihmisen kilpailemaan kyselyyn vastanneiden mielestä. Monet ihmiset nauttivat, kun pääsevät kilpailuissa vertailemaan suorituskyykyään muita vastaan. Kilpailemisen kautta voi myös saada positiivista palautetta muilta ihmisiltä, kun vaikka nimi ja tulokset näkyvät lehdissä tai internetissä.

Nuorten kilpaurheilussa kilpaileminen koetaan tärkeänä asiana, sillä kilpailuissa on mahdollisuus yrittää omien tavoitteiden saavuttamista. Valmentajien mukaan kilpaurheilua harrastavat nuoret harjoittelevat kilpailemista varten, koska kilpailuissa halutaan nähdä omat kyvyt ja rajat.

*Kilpailuissa käyminen on kilpaurheilua harrastavalle nuorelle tärkeää, koska kilpailutilanteet tuovat vaihtelua harjoittelun arkeen. (Valmentaja)*

Kilpailuissa tapaa muiden seurojen ja kaupunkien urheilijoita, joten kilpailutilanne on myös sosiaalinen tapahtuma. Kilpaurheilun pariin hakeutuu yleensä sellaisia nuoria, jotka haluavat olla jossain erityisen hyviä. Syy tähän saattaa olla kilpailuvietti ja kova halu voittaa ja menestyä mahdollisimman hyvin. Monet nuoret urheilijat pitävät kilpailemista harjoittelemisen motivoijana.

Valmentajien mukaan kilpailujen kautta opetellaan käsittelemään myös onnistumisia ja vastoinkäymisiä. Kilpaillessa nuori oppii tuntemaan itseään paremmin, keskittymään, hallitsemaan omaa kehoaan ja psyykettään. Tällöin valmentajan rooli korostuu, sillä hän on se avainihminen psyykkisen kasvun vastuunkantajana, miten nuori suhtautuu ja miten nuori ottaa vastaan kilpailemisen tuomat ilon ja pettymyksen tunteet. Jokainen nuori on kuitenkin yksilö ja toiset nuoret ottavat raskaammin kilpailun tuomat epäonnistumiset kuin toiset nuoret. Valmentajien mukaan heidän tehtävänä on toimia aikuisen roolissa ja olla tukena nuorelle ja keskustella asioista, jotka toivat pettymyksen ja miten siitä selviää. Koska nuoret ovat yksilöllisiä, valmentajan on hyvä myös muistaa se, että nuori ei välttämättä ole heti kilpailun jälkeen valmis puhumaan ja käymään suoritusta läpi.

*Nuori tarvitsee joskus aikaa miettiäkseen omaa suoritusta kilpailun jälkeen ennen kuin on valmis puhumaan siitä valmentajan kanssa.  
(Valmentaja)*

Hyvässä vuorovaikutussuhteessa oleva urheilija ja valmentaja pystyvät erilaisissa tilanteissa ymmärtämään toisiaan siten, että mikä on juuri kilpailun jälkeiselle tilanteelle paras tapa toimia.

## 6.2 Kilpailemisen merkitys nuorten kilpaurheilussa

Kasvatuksen kannalta valmentajat ovat pääsääntöisesti sitä mieltä, että kilpaileminen on tärkeä osa nuorten kilpaurheilussa, koska se on se asia, joka kasvattaa nuorta ihmisenä. Kilpaillessa nuori oppii hyväksymään, kunnioittamaan ja oppimaan onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia. Parhaaksi kilpailemiseksi valmentajat luokittelevat tasaväkiset kilpailut, sillä myös hyvä suoritus on kilpailuissa tärkeää, ei aina se voitto. Tosin asiassa on myös kääntöpuoli, joka murrosikäisten nuorten kilpaurheilussa näkyy biologisessa kehityksessä. Etenkin silloin, jos samassa sarjassa kilpailee 150-senttinen ja 180-senttinen urheilija. On ymmärrettävää, että tässä vaiheessa nuorten kehitys etenee eri tahtia. Sillä urheilijalla, joka kasvaa nopeammin, on etu kilpailtaessa, mutta toisten kasvaessa samoihin mittoihin asiat yleensä muuttuvat. Tässä vaiheessa nuorten kasvua ja kehitystä valmentajan tärkeimpänä tehtävänä on saada pidettyä nuoret harrastuksen parissa, vaikka menestystä ei tulisi.

Urheilijoiden mukaan kilpaurheilua harrastavan nuoren arkielämässä kilpailemisella on oleellinen merkitys, sillä he ovat itse valinneet harrastukseksi kilpaurheilun. Nuori haluaa päästä kilpailemaan ja saada tuloksia. Toisille nuorille kilpaileminen on tärkeämpää kuin toisille, koska toiset nuoret elävät arkielämäänsä urheilun ehdoilla. Kilpailemista pidetään kilpaurheilua harrastavien nuorten keskuudessa melko itsestään selvyytenä.

*Harjoittelemisen vie vapaa-ajasta sen verran aikaa, että esimerkiksi viisi kertaa viikossa harjoittelu tuntuu turhautavalta ilman kilpailuja, jossa pystyy näkemään oman harjoittelun tulokset.  
(Urheilija)*

Toiset nuoret voivat löytää omat rajansa ja mahdollisuutensa kilpaillessaan. On myös nuoria, joille voittaminen on tärkeintä, joillekin taas omat tulokset ja kehitys ja toisille pelkkä osallistuminen ja kokemusten hankkiminen. Valmentajat korostavat myös ihmissuhteiden tärkeyttä, sillä kilpaurheiluharrastuksen parissa näkee samanikäisiä nuoria, jotka harrastavat samaa urheilulajia. Se on nuoria yhdistävä tekijä ja saa nuoria tuntemaan yhteenkuuluvuutta.

Valmentajat näkevät kilpailemisen tärkeyden nuoren elämässä siten, että kilpaileminen vahvistaa nuorta, sillä moni kilpailuissa tapahtuvista tilanteista kasvattaa ja kehittää nuorta ihmisenä myös muualla kuin urheilun parissa. Arkielämän onnistumisista osataan iloita ja vastoinkäymisistä selvitä. Kilpailemista pidetään hyvänä asiana nuorten itsetunnolle eli kokonaisvaltaista itsensä hyväksymistä.

### 6.3 Valmentajan roolin merkitys

Valmentaja on mukana nuoren kasvatustehtävässä. Valmentajat pitävät omaa rooliaan tärkeänä, koska he tietävät olevansa melko suuri mielipiteiden vaikuttaja nuorten arkielämässä. Kilpailut tuovat mukanaan iloja ja pettymyksiä.

*Urheilu on kuin elämä, se on ylä- ja alamäkiä eikä niitä voi välttää.  
(Valmentaja)*

Tämä on yleisimpiä sanontoja valmentajilta, joiden mielestä nuorten tulisi ymmärtää tämä sanoma. Nuorten kokemat ilot ja pettymykset ovat samalla myös valmentajan iloja ja pettymyksiä. Mutta valmentaja on aikuinen, jonka tehtävä on opastaa nuoria kokemaan nämä tunteet oikealla tavalla. Urheilijoiden mukaan valmentajan läsnäoloa kilpailutilanteissa pidetään tärkeänä. Kun urheilija kohtaa pettymyksen, valmentajan tehtävänä on muistuttaa, että tappio pitää kääntää vahvuudeksi.

*Nuorta pitää myös opettaa iloitsemaan aidosti onnistumisistaan ja samalla muistuttaa myös siitä, että voitolla voi paistatella hetken, mutta sitten katse on käännettävä tulevaan. (Valmentaja)*

Valmentajien mielestä tavoitteiden asettaminen realistisesti koetaan osana kasvatustehtävää, sillä jokaisen nuoren on hyvä tuntea omat mahdollisuutensa. Aina ei tarvitse kilpailuissa kommentoida lopputulosta, vaan pitää kommentoida myös urheilijan suoritusta. Esimerkiksi pituushypyssä yliastuttu hyppy voi olla teknisesti kilpailun paras, vaikka sitä ei mitata. Murrosiässä olevan nuoren koko vuosikin voi mennä tuloksellisesti huonosti, mutta silloin valmentajan on kyettävä keskustelemaan nuoren kanssa ja kannustettava häntä jatkamaan hyvän harrastuksen parissa. Valmentajan omat kokemukset voivat jossain tilanteissa olla edes vähän lohduttavia asioita. Pääasiassa urheilijaa pyritään opastamaan tekemään hyvä suoritus olosuhteisiin nähden. Myös urheilijat ovat pitkälti samaa mieltä tässä asiassa valmentajiensa kanssa. Urheilijoiden ja valmentajien mukaan ilojen ja pettymyksien käsittely on tehty yhdessä keskustelemalla, sillä urheilija ja valmentaja tekevät yhteistyötä harjoittellessaan. Nuoret urheilijat haluavat saada palkkion omasta harjoittelupanoksestaan, koska se antaa voimia tavoitella seuraavaa päämäärää. Toisaalta myös palkkiotta jääminen tuntuu vaikealta, sillä henkisestikin valmis urheilija joutuu joskus pettymään. Urheilijoiden mukaan pitkän harjoittelujakson jälkeen omiin kilpailusuorituksiin pettymisen prosessointi vie aikaa, mutta niistä saa kuitenkin uutta voimaa harjoitella vielä paremmin. Täytyy vain hyväksyä tosiasiat.

#### 6.4 Esikuvien merkitys

Kilpailemisen vaikutus näkyy nuorten käyttäytymisessä erilaisina reaktioina. Kun nuoret käyvät kilpailuissa, heidän paineensietonsa kehittyvät. Toiset nauttivat kilpailemisesta, toiset taas jännittävät ja kokevat kilpailuista saadun nautinnon

suorituksen jälkeen. Kilpailuissa nuorten käyttäytyminen on vaihtelevaa, sillä toiset kokevat pettymykset kielteisenä asiana ja se näkyy kiroilemalla ja kiukun suuntaamisella muihin. Urheilijoilta toivotaan asiallista käyttäytymistä kilpailutilanteissa ja suurin osa urheilijoista osaakin kunnioittaa muita kilpailijoita, onnitella ja keskustella kilpailun vaiheista ja vertailla suorituksia. Valmentajien mukaan kilpailutilanteissa monet nuoret saattavat olla jännittyneitä, eivätkä näin ollen ymmärrä kehonsa viestejä oikein. Tämä saattaa tuntua nuorella lihaksiston velttoutena, päänsärkynä, kurkkukipuna tai epävarmana olona itsestään. Valmentajat ovat yleensä näillä hetkillä tukemassa urheilijoita. Käyttäytymiseen voi vaikuttaa myös menestys, sillä toisia nuoria menestyy ylpistää ja toisilla menestyminen ei vaikuta mitenkään käyttäytymiseen. Nuorten käyttäytymiseen kilpailutilanteissa vaikuttaa usein valmentajien ja vanhempien roolimalli, jota nuoret seuraavat.

Nuorilla on esikuvia, joita he ihailevat. Urheilijoiden mukaan esikuvat ovat tärkeitä, sillä esikuvat omilla esimerkeillään kannustavat seuraajiaan valitsemaan saman polun, jonka he ovat itse kokeneet antoisaksi. Valmentajat toivovat esikuvien olevan hyviä esimerkkejä, koska nuoret samaistuvat omaan esikuvaansa ja käyttäytyvät usein samoin elein.

*Nuoret tarvitsevat roolimalleja ja huippu-urheilijoita pidetään hyvinä esikuvina, vaikka eri lajien huippu-urheilijat ovatkin esillä välillä positiivisemmassa ja välillä negatiivisemmassa mielessä lehtiotsikossa. (Valmentaja)*

Valmentajien mielestä olisi erittäin toivottavaa, että tunnetuista urheilijoista olisi mahdollisimman paljon positiivista kuvaa nuorille urheilijoille.

## 6.5 Urheilija, valmentaja ja vuorovaikutus

Kasvatustehtävässä olevat valmentajat pitävät itseään vaativina, mutta oikeudenmukaisina, motivoivana ja opettavina. Valmentajien mukaan nuorten valmentaminen on haaste ja se koetaan yleensä mielekkäänä, sillä nuoret kasvavat ja kehittyvät murros-iässä ja tuloksia näkee urheilusuoritusten lisäksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun ja kehityksen puolella. Osa valmentajista pitää kasvatustehtävänsä erityisen tärkeänä asiana ja sen myötä ovat uhranneet paljon

aikaa nuorten harjoitteluun ja sen suunnitteluun. Kasvattamista ja aikuisena olemista pidetään oleellisina asioina, sillä nuoren tulee saada luottamussuhde omaan valmentajaan.

*Pelkkä kouluttautuminen ei tee kenestäkään hyvää valmentajaa, mutta se mahdollistaa sen. Valmentajana kehittyminen on itsestä kiinni, kuinka aktiivinen on tekemään töitä valmentajana kehittymiseen. (Valmentaja)*

Urheilijat arvostavat valmentajissaan sitä, että valmentaja tietää, mitä tekee. Urheilijat toivovat myös henkilökohtaista kokemusta ja urheilijälähtöistä valmentamista valmentajilta. Urheilijoiden mukaan hyvän valmentajan on tunnettava harjoittelun vaikutukset. Valmentajan vahvaa ammattitaitoa, ihmistuntemusta, kykyä sopeutua ja kehittyä muuttuvissa olosuhteissa arvostetaan. Vuorovaikutussuhdetta urheilijan ja valmentajan välillä pidetään erityisen vaikuttavana asiana, sillä jo nuoresta pitäen hyvän vuorovaikutussuhteen ansiosta valmennussuhde kehittyy huomattavasti paremmin avoimuuden ansiosta.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tein opinnäytetyöni kilpaurheilun merkityksistä nuorten kasvuun. Kilpaurheilua harrastavan nuoren kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat monet asiat. Nuoreen urheiliijaan vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi vanhemmat kotona, valmentaja ja harjoittelukaverit harjoitusympäristössä ja kilpailutilanteessa erotuomarit ja toimitsijat sekä nuoren omat esikuvat.

Kilpailemista pidetään osana kilpaurheiluharrastusta, sillä harjoittelemisen tulokset halutaan saada esille kilpailemisen kautta. Nuoret urheilijat sekä heidän valmentajansa pitävät kilpailutilanteita nuorten arki-elämässä erinomaisina kasvunpaikkoina, sillä kilpailutilanteet ovat kokemuksellisesti aitoja oppimisen tilanteita.



Valmentajat ovat kilpaurheilua harrastavan nuoren arjessa mukana tiiviisti ja heidän tehtävänä on tukea sitä mahdollisimman hyvin nuoren harrastuksen kautta. Kasvuun ja kehitykseen vaikuttavia asioita ovat valmentajan käyttämät kasvatustekniikat ja nuoren oma suhtautuminen asioihin. Valmentajat tietävät, mitkä ovat nuorten kasvatuksessa tärkeitä asioita ja pyrkivät korostamaan ja tuomaan niitä esiin harjoitusympäristössä kukin omalla tavallaan. Koska kilpailuissa käyminen on yksi nuoren kasvupaikka, valmentajilla ja urheilijoilla tulisi olla hyvä vuorovaikutussuhde. Hyvä vuorovaikutussuhde urheilijan ja valmentajan välillä mahdollistaa keskustelun kilpailutilanteista, sillä kasvu ja kehitys tapahtuvat nimenomaan kilpailutilanteissa. Nuorten saama kasvatustuki urheiluharrastuksen parista näkyy myös yleensä urheiluharrastuksen ulkopuolella, joten valmentajien kasvatustuki on melko oleellinen. Kilpailuiden jälkeen valmentajien vastuu on pitää huolta siitä, että nuori kokee oikein onnistumisen ja epäonnistumisen tunteet.

Kokonaisuudessaan kilpaurheiluharrastuksella on oleellinen merkitys nuorten kasvuun, koska erilaisten arkipäiväisten asioiden oppiminen tapahtuu myös kilpailun kautta. Kasvamiseen ja kehittymiseen liittyvät pienet asiat harjoituksissa ja kilpailutilanteissa luovat kokonaisuuden nuoren ympärille. Nuori urheilija valikoi valmentajan opastuksella ja muiden vaikuttavien henkilöiden ja asioiden perusteella itselleen kasvuun ja kehitykseen sopivimmat toimintatavat. Kilpailuja pidetään sosiaalisina tilanteina, koska nuori urheilija saa kilpailutilanteiden kautta tärkeitä kokemuksia kasvamiseensa ja kehittymiseensä urheilijana ja ihmisenä muiden samanikäisten nuorten parista.

## LÄHTEET

Allardt, E. (1983). Sosiologia 1. Juva. WSOY.

Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (2003). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki. WSOY.

Himberg, L., Laakso, J., Peltola, R., Näätänen, R. & Vidjeskog J. (2003). Kehittyvä ihminen. Helsinki. WSOY.

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

Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. (1991). Lapsi ja urheilu. Keuruu. Otava.

Kiviniemi, M. & Japissou, T. (2006). Kilpaileminen on tärkeä osa lasten urheilua [verkkodokumentti]. Nuori Suomi. [viitattu 7.11.2006]. Saatavissa: <http://www.nuorisuomi.fi/ajankohtaista?nid=1951862>

Korjus, T. & Suvanto, A. (2001). Mitalijahti. Helsinki. Dialogia.

Lampikoski, T. & Miettinen, P. (1999). Voitto: taito ja tahto. Keuruu. Otava.

Miettinen, P. (1999). Liikunnan ja urheilun merkitys kasvavalle lapselle. Teoksessa: Miettinen, P. (1999). Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti. Gummerrus, 125-149.

Nurmi, J-E. (1995). Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa: Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (1995). Näkökulmia kehityopsykologiaan. Helsinki. WSOY, 256-274.

Opetusministeriö. Huippu-urheilu. [verkkodokumentti]. [Viitattu 10.9.2008]. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/huippu-urheilu/?lang=fi>

Pyykkönen, T., Telama, R. & Juppi, J. (1989). Liikkuvat lapset. Helsinki. Valtion painatuskeskus.

Rusko, H. & Pekkala, J. (1994). Kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmä. Teoksessa: Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Tieteellinen katsaus. Jyväskylä. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, 191-195.

Telama, R. & Laakso, L. (1995). Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaalis-eettisen kehityksen ympäristönä. Teoksessa: Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (1995). Näkökulmia kehityopsykologiaan. Helsinki. WSOY, 275-288.

Kysely valmentajille:

1. Mitä sana kilpaileminen tuo sinulle mieleen?
2. Miten tärkeä asia kilpaileminen on nuorten kilpaurheilussa?
3. Mikä on kilpailemisen merkitys kilpaurheilua harrastavan nuoren elämässä?
4. Mikä saa ihmisen yleensäkin kilpailemaan urheilussa?
5. Miten valmentaja voi ohjata/opastaa nuorta kokemaan kilpailun tuomia iloja ja pettymyksiä?
6. Millainen vaikutus kilpailemisella on nuorten käyttäytymiseen? Miten se näkyy nuorten keskuudessa urheilutapahtumissa?
7. Millainen vaikutus esikuvilla on mielestäsi nuorten elämään?
8. Millaisena kasvattajana (valmentajana) pidät itseäsi?

Kysely urheilijoille:

1. Mitä sana kilpaileminen tuo sinulle mieleen?
2. Miten tärkeä asia kilpaileminen urheilussa on sinulle?
3. Mikä on kilpailemisen merkitys elämässäsi urheilun näkökulmasta?
4. Mikä saa ihmisen yleensäkin kilpailemaan urheilussa?
5. Miten käsittelet kilpailemisen tuomat ilot ja pettymykset?
6. Millainen vaikutus esikuvilla on elämääsi?
7. Millainen on hyvä/huono valmentaja?
8. Mitä kilpaurheiluharrastus antaa sinulle?