

[www.humak.fi](http://www.humak.fi)

# Opinnäytetyö

## Resilientit tienraivaajat

Tutkimus kamppailulajien huippunaisvalmentajien kokemuksista

*Sanna Erdoğan*

Yhteisöpedagogi YAMK  
(90 op)

Arvioitavaksi jättämisaika  
11/2020



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

## TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Yhteisöpedagogi

---

Tekijät: Sanna Erdoğan

Opinnäytetyön nimi: Resilientit tienraivaajat. Tutkimus kamppailulajien huippunaisvalmentajien kokemuksista.

Sivumäärä: 52 ja 12 liitesivua

Työn ohjaaja: Merja Kylmäkoski

Työn tilaaja: Suomen Valmentajat / Valmentaa kuin nainen kamppailulajeissa -hanke

---

Opinnäytetyössä tutkittiin, miksi kamppailulajeissa kilpaurheilun valmentajina on vain vähän naisia. Työn tilaajana oli Suomen Valmentajat, ja se on osa Valmentaa kuin nainen kamppailulajeissa -hanketta, jota toteutetaan opetus- ja kulttuuriministeriön tukemana vuosina 2020-2021.

Työ perustui sosiaalipedagogiseen otteeseen ja tahtotilaan ymmärtää asioiden syy-seuraussuhteita. Tutkimuksen kolme keskeistä teemaa olivat valmentaja, valmentaminen ja valmennuksen toimintaympäristö. Valmentajaa tarkasteltiin holistisen ihmiskäsityksen ja psyykkisten tekijöiden näkökulmasta. Valmentamista tutkittiin pääosin suomalaisen valmennusosaamisen mallin ja Valmentajalla on väliä -aineiston pohjalta. Valmentamisen toimintaympäristön kuvauksessa keskityttiin tasa-arvoon urheilussa ja yhteiskunnassa. Kamppailulajien toimintaympäristöä tarkasteltiin lajikulttuurin eli lajien perinteiden ja sitä kautta muodostuneiden stereotyyppien ja vakiintuneiden tapojen näkökulmasta.

Tämä laadullinen tutkimus perustui hermeneuttiseen kokemuksen tutkimukseen ja tutkimusmenetelmänä oli teemahaastattelu. Haastateltavana oli viisi kamppailulajien huippunaisvalmentajaa. Aineiston analyysissä tyypittelyn avulla todennettiin heidän valmentajana toimimisen tapojaan ja kokemuksiaan kamppailulajien toimintaympäristöissä. Tutkimuskysymyksen vastausta haettiin kahden näkökulman kautta. Ensimmäisenä etsittiin kamppailulajien huippunaisvalmentajia yhdistäviä piirteitä. Näistä koottiin kamppailulajien huippunaisvalmentajan osaamisen malli, jota verrattiin suomalaisen valmennusosaamisen malliin. Tämän pohjalta arvioitiin, voiko osaamisen puute olla naisvalmentajien määrän vähyden syynä. Toinen tutkimuksen tarkastelukulma liittyi kamppailulajien toimintaympäristöön. Tutkimuksessa selvitettiin, millaiset mahdollisuudet naisvalmentajilla on toimia kamppailulajien kulttuurissa ja toimintaympäristössä. Tämän perusteella pohdittiin, voivatko toimintaympäristö tai siellä olevat stereotyyppiset käsitykset valmentajasta olla esteenä naisvalmentajille.

Tutkimuksen tulokset kertoivat, että kamppailulajien huippunaisvalmentajat ovat ammattitaitoisia ja päämäärätietoisia resilienttejä, jotka kokevat vahvaa minäpystyvyyttä. Resilienssillä tarkoitetaan vahvuutta kääntää vastoinkäymiset oppimiskokemukseksi. Minäpystyvyys koostuu uskosta omiin kykyihin. Tutkimustulokset osoittivat, että sukupuoli ei ole osaamista määrittävä tekijä. Sen sijaan toimintaympäristö ja epätasa-arvo mies- ja naisvalmentajien välillä näytti estävän tai hidastavan naisia ryhtymään valmentajiksi. Vaikutti siltä, että vuosikausien takaiset stereotyyppiset käsitykset valmentajista ovat edelleen olemassa.

Opinnäytetyön tuloksia hyödynnetään Valmentaa kuin nainen kamppailulajeissa -hankkeen toimintojen ja lajiliittojen tasa-arvotyön suunnittelussa. Opinnäytetyö on ajankohtainen myös muiden alojen toimijoiden kannalta. Tasa-arvo ja moninaisuuden edistäminen koskettavat laajasti yhteiskuntaa ja sen eri toimialoja.

---

Asiasanat: kamppailulajit, naisvalmentaja, stereotypiat, tasa-arvo, moninaisuus, resilienssi, minäpystyvyys

## ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Name of the Degree Programme

---

Author: Sanna Erdoğan

Title: Resilient pioneers. Research of women coaches experiences in martial arts.

Number of Pages: 52 and 12 attachment pages

Supervisor: Merja Kylmäkoski

Subscriber: Finnish Association of Coaches / Women taking responsibility in coaching at martial arts

---

The thesis examines why there are very few women as coaches in martial arts. The subscriber of the thesis is the Finnish Association of Coaches and its development project "Women Taking Responsibility in Coaching in Martial Arts". The project is funded by the Finnish Ministry of Education and Culture in the years 2020-2021.

The study is based on a social pedagogical way of thinking and aims at understanding cause-and-effect relationships. The paper has three main themes: a coach, coaching and the environment of coaching. A coach is observed through a holistic concept of humans and their mental factors. The model of Finnish Coaching Competence is used to evaluate coaching know-how. The ethical aspects of coaching are scrutinized through the guidelines from "The Coach Matters". The coaching environment deals with martial arts and the policies applied to them. The theoretical framework focuses on the gender equality scheme and the various aspects of equality between men and women both in sports and in society.

The thesis is based on a research of hermeneutics experience. The material was collected by using five theme interviews of top level women coaches of martial arts. The research is about their competence and experiences in martial arts. The theme interviews and content analysis were used to analyze the data. The contribution was to find out the reason why there are so few women coaches. Is it due to them not having enough competence? Or does the history of cultural inequality prevent women from acting as coaches in such a masculine sports?

As a result, the top level coaches are professional and resilient with strong self-efficacy. Resilience is an ability to turn misfortune into a learning experience. Self-efficacy is to believe in your own abilities. The results show that gender does not define the competence of the coach. Nevertheless, the obsolete line of thought prevents or hinders women to take responsibility for coaching. The inequality seems to be the reason why there is a shortage of female coaches. In martial arts there is still a strong image of the stereotype of the coach.

This thesis proposes actions to the project "Women Taking Responsibility in Coaching in Martial Arts" and will also provide useful information for the associations of martial arts in Finland. The topic of this thesis is very current. Fostering equality is useful in other industries as well. Diversity is a topic concerning all society and even the whole world.

---

Keywords: martial arts, women coach, stereotype, equality, diversity, resilience, self-efficacy

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	5
2	TUTKIMUSONGELMA JA AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET .....	9
3	VALMENTAJA .....	12
3.1	Ihmiskäsitys .....	13
3.2	Psyykkisiä tekijöitä .....	14
4	VALMENTAMINEN .....	15
4.1	Valmentajan voimavarat .....	18
4.2	Valmentajan ihmissuhdetaidot .....	18
4.3	Valmentajan itsensä kehittämisen taidot .....	19
4.4	Valmentajan urheiluosaaminen .....	20
5	VALMENNUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ.....	21
5.1	Kamppailulajien toimintaympäristö.....	23
5.2	Näkökulmia tasa-arvon toteutumiseen.....	25
5.3	Stereotypioista kohti moninaisuutta.....	30
6	TUTKIMUKSELLINEN LÄHESTYMISTAPA JA TUTKIMUSTYÖ .....	34
6.1	Teemahaastattelu.....	36
6.2	Aineiston keruu ja analysointi.....	38
7	TULOKSET.....	41
7.1	Valmentaminen ja huippuvalmennus.....	41
7.2	Kamppailulajien toimintaympäristö.....	45
7.3	Kehitysideat.....	48
7.4	Luotettavuus .....	52
7.5	Eettisyys .....	53
8	POHDINTA .....	54
	LÄHTEET.....	58
	LIITTEET .....	66

## 1 JOHDANTO

Kuvittele itsesi seuraamassa huippu-urheilua missä tahansa lajissa. Mieti, miten urheilijat toimivat ja millainen tunnelma tilanteessa on. Nauti urheilun seuraamisen tuomasta jännityksestä, ilosta ja nautinnosta. Älä lue vielä tekstiä eteenpäin, vaan palauta mieleesi joku pysähdyttävä hetki urheilun parista. Kun olet saanut elettyä mielessäsi tämän sykähdyttävän urheiluhetken, jatka kuvitelmaasi urheilijoiden valmentajaan, joka näkyy kilpailutapahtumissa suoritusympäristön vieressä. Pysähdy hetkeksi tarkkailemaan häntä. Mikä oli ensimmäinen mielikuva valmentajasta? Minkälaisen valmentajan näit?

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, miksi naisia on vähän kilpaurheilun valmentajina kamppailulajeissa. Vastausta etsitään valmentajan osaamisen ja valmennuksen toimintaympäristön näkökulmasta. Osaamisen näkökulmasta arvioidaan, voiko huipunaisvalmentajien osaamisen puute olla esteenä valmentajana toimimiselle. Valmennuksen toimintaympäristön näkökulmasta tarkastellaan kamppailulajeja tasa-arvon näkökulmasta. Tarjotaanko naisille mahdollisuuksia valmentaa? Pyydetäänkö heitä mukaan? Mikä taho määrittelee normit, joita vasten peilataan? (Timonen 2015, 19).

Oma taustani kamppailulajeissa ulottuu 2000-luvun alkuun. Naisia oli harrastajina ja kilpailijoina kanssani samassa urheiluseurassa sen verran paljon, että en kokenut olevani yksin tai vähemmistöä. Harjoituksissa ja kilpailuissa oli saman sukupuolen edustajia. Työskennellessäni kuuden vuoden ajan Suomen Nyrkkeilyliitossa 2010-luvun vaihteessa olin kuitenkin usein ainoa nainen liiton eri toiminnoissa. Lajin harrastamiseen liittyvät perinteet ja kulttuuri vaikuttivat voimakkailta. Koulutustilaisuuksissa olin useimmiten ainoana naisena miesten joukossa. Olen jopa ollut kouluttamassa paikassa, jossa naisia oli nyrkkeilyseurassa harrastajina niin vähän, että heille ei ollut omaa pukuhuonetta vaan sen virkaa hoiti siivouskomero. Naisvalmentajia oli silloin vähän eikä tilanne vaikuta kohentuneen viimeisen kymmenen vuoden aikana.

Kilpa- ja huippu-urheilukeskuksen vuonna 2019 toteuttamaan valmentajakyselyyn vastanneista valmentajista 67 % oli miehiä ja 33 % naisia. Suurin osa kyselyn valmentajista oli 30-49-vuotiaita miehiä. Naisvalmentajista kolme viidestä oli alle 30-vuoti-

aita. Tutkimuksessa naisten polku valmentajaksi syntyi useimmiten oman lajiharrastuksen pohjalta ja tärkeänä motivaatiotekijänä oli pysyminen itselle tärkeän lajin parissa. Naisille tärkeimpiä oppimistapahtumia olivat vuorovaikutus muiden valmentajien kanssa ja muiden valmentajien toiminnan tarkkaileminen, urheilijalta saatava palaute, oman toiminnan reflektointi sekä valmentajakoulutus. Naisten kehittymistä valmentajana ovat vaikeuttaneet tiedon, osaamisen tai kokemuksen puute, olosuhteiden puute sekä huono itsetunto valmentajana. (Blomqvist, Mononen & Hämäläinen 2019, 47, 58–60.)

Naisvalmentajien määrä on hiukan kasvanut edellisestä vastaavasta tutkimustuloksesta, mutta se voi selittyä sillä, että kyselyyn on tällä kertaa vastannut enemmän naisia. Osin naisten määrän lisääntyminen valmentajina voi myös johtua erityisesti naisten keskuudessa suosioon nousseiden lajien, kuten cheerleadingin suosion kasvusta (Yle 2017). All in – Towards gender balance in sport -tutkimuksella kerättiin keväällä 2019 liikunnan ja urheilun tasa-arvotietoa 18 eurooppalaisesta maasta. Tutkimuksen mukaan Suomessa olympialajien lajiliittojen huippu-urheilutason valmentajista 21 % on naisia. Joissakin lajeissa naiset ovat enemmistönä (esim. uinti 79 % ja ratsastus 67 %), mikä tarkoittaa, että useassa lajissa naiset ovat edustettuina alle kokonaiskeskiarvon. (European Union 2019, 1–8.)

Tällä hetkellä naisten osaamista ei saada käyttöön valmennukseen. Laajemmassa kuvassa naisvalmentajien puute voi olla esteenä tyttöjen ja naisten osallistumiseen urheilun pariin. Naisvalmentajien määrän lisääntyminen loisi toimintaympäristön, johon naisten ja tyttöjen on helppo tulla mukaan. (European Commission 2014, 3.) Yleisesti ottaen valmentajien joukon toivotaan olevan moninainen ja kaikille avoin. Valmentajuuden halutaan näyttävävän mielenkiintoisena mahdollisimman erilaisille ja monille ihmisille. Urheilun toimintakentässä on vuosien saatossa muodostunut normeja ja toimintatapoja, joiden vuoksi urheilun parissa toimiminen ei välttämättä näyttäytyä kaikille mielekkäänä vaihtoehtona. Tämä johtaa siihen, että urheilussa hukataan potentiaalisia valmentajia. Tällä hetkellä erityisesti naiset ovat aliedustettuina. (Hämäläinen 2020.)

Opinnäytetyön tilaajana on Suomen Valmentajat ja tarkemmin Valmentaa kuin nainen kamppailulajeissa -hanke. Suomen Valmentajat ja kamppailulajit toteuttavat hanketta Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksen turvin vuosina 2020-2021. Toimin itse

hankkeen hanketyöntekijänä ja vastaan käytännön toimenpiteistä. Mukana olevat kamppailulajien liitot ovat Suomen Judoliitto, Suomen Painiliitto, Suomen Painonnostoliitto, Suomen Karateliitto, Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliitto, Suomen Muaythailiitto, Suomen Nyrkkeilyliitto, Suomen Taekwondoliitto ja Suomen Taido. Painonnostoliitto tekee hallinnollista yhteistyötä kamppailulajien lajiryhmän kanssa ja on siten osa hankkeen toimintoja, vaikkei kuulu varsinaisesti kamppailulajeihin. (Suomen Valmentajat 2020c.) Tässä tutkimuksessa painonnosto on jätetty pois sen kamppailulajeista poikkeavan luonteen vuoksi.

Aikaisemmin Valmentaa kuin nainen -hanketta toteutettiin vuosina 2013-2019 palloilulajeissa. Vuosien myötä Valmentaa kuin nainen -hanke on edennyt kohti tavoitteitaan saada lisää naisia palloilulajien valmennukseen ja tuen antamiseen valmentajana toimiville naisille. Toiminnan kehittyessä tietotaito valmennuksen tasa-arvosta on lisääntynyt ja tullut näkyväksi hanketta koordinoivan Suomen Valmentajat ry:n toiminnassa. (Tuunainen 2020.) Valmentaa kuin nainen palloilulajeissa -hankkeen loppuraportin mukaan tasa-arvoon voi vaikuttaa. Hankkeessa mukana olevissa lajeissa tapahtui kehitystä pääsarjatasolla, naisten osuus kasvoi maajoukkue-toiminnoissa, mento-ointikulttuuri vahvistui naisvalmentajien tukemisessa, syntyi tarve ja tilaisuus alueellisille verkostoitumistapaamisille ja tietoisuus urheilun tasa-arvon tilanteesta kasvoi. Kaikista tärkein tulos oli kuitenkin se, että yksittäisiä naisia voidaan tukea heidän valmentajapolullaan. (Suomen Valmentajat 2019, 5–6.)

Valmentaa kuin nainen kamppailulajeissa -hankkeen avulla haluttiin jatkaa palloilulajien parissa saatuja hyviä tuloksia. Nykyisen hankkeen tavoitteena on saada lisää naisvalmentajia kamppailulajeihin. Kahden vuoden hankkeen aikana naisten määrää kasvatetaan innostamalla ohjaajia sekä entisiä urheilijoita valmentajiksi. Lisäksi hankekausi sisältää lajien välistä kehittämistyötä naisvalmentajien aseman vahvistamiseksi kamppailulajeissa. (Suomen Valmentajat 2020c.) Valmentaa kuin nainen -kehittämissankkeen toteuttamisen myötä suomalaisessa liikunnassa edistetään kulttuurin muutosta, jossa valmennusosaamisen määrittäminen on sukupuolesta riippumatonta. Laajemmassa kuvassa hanketoimintojen kautta lisätään liikuntaa ja urheilua sekä sitä kautta myös huippu-urheilumenetystä. (Lajiliittopalaveri 2020.)

Kamppailulajeilla on yhteinen yhdenvertaisuussuunnitelma, jonka arvoperustaa Valmentaa kuin nainen kamppailulajeissa -hankkeen toiminnot tukevat. Suunnitelman

tavoitteena on tunnistaa ja poistaa eriarvoisuutta tukevia käytäntöjä. Käytännön tasolla suunnitelma sisältää pääosin kamppailulajien jäsenseuroille suuntautuvaa viestintää epätasa-arvoon puuttumisesta. (Kamppailulajien yhdenvertaisuussuunnitelma 2018.) Ajatellen yhdenvertaisuussuunnitelman päivitystyötä tämä opinnäytetyö antaa kamppailulajeille näkökulmia tasa-arvotyön kehittämiseksi.

Työn tavoitteena yhteisöpedagogin näkökulmasta on asioiden ja ilmiöiden ymmärtäminen sekä niiden taustalla vaikuttavien seikkojen tutkiminen. Ymmärtämisessä tavoitellaan historiallisen toiseuden tavoittamista ja ymmärtämistä, jonka todellisuus on olemassa historiallisen kohteen ja siitä osoittavan oman ymmärryksen välisessä suhteessa (Gadamer 2004, 35, 39). Opinnäytetyön tekeminen perustuu tutkivaan ja kehittävään työotteeseen. Yhteisöpedagogina kehitän näkemyksiäni sekä rakennan ja arvioin tietoa. Tietokäsitykseni sitoutuu ympäröivän todellisuuden ja toiminnan kriittiseen tarkasteluun. Tiedostan ja käsitteellistän yhteiskunnassa olevia ilmiöitä sekä tuon esille erilaisia näkökulmia. Tutkimustyön avulla haluan lisätä ja syventää teoreettista osaamistani, jotta voin jatkossa vielä paremmin kehittää ratkaisuehdotuksia työelämän ja urheiluyhteisön kehittämishaasteisiin. (vrt. Humak 2019.)

Tutkimuksellinen lähestymistapa perustuu hermeneuttiseen kokemuksen tutkimukseen. Tutkimusaineisto koostuu viiden kamppailulajin huippunaisvalmentajan teema-haastatteluista. Kerätyn aineiston ja sen analyysin kautta kamppailulajien toimintaympäristö todennetaan tähän työhön juuri sellaisena kuin tutkimuskohteille näytetään. Tutkimukseen osallistuneiden huippunaisvalmentajien päämäärätietoinen ja intohimoinen suhde valmentamiseen tuodaan näkyväksi tutkimustuloksena syntyneen kamppailulajien huippunaisvalmentajan mallin avulla.

Kamppailulajien huippunaisvalmentajia ei ole ennen tutkittu ja siten työ tuo kokonaan uutta tutkimustietoa. Tulosten perusteella kohdennetaan koulutusta ja erilaisia tukimuotoja kamppailulajien parissa toimiville naisille vuonna 2021. Tulokset tuovat arvokasta tietoa kamppailulajien lajiliitoille keinoista, joilla naisia voidaan jatkossa tukea valmentajan polulla. Käynnissä olevan kamppailulajien hankkeen lisäksi työstä on hyötyä laajemmin koko urheiluyhteisölle. Tutkimuksen tuloksia voivat hyödyntää kaikki urheilulajit, jotka haluavat tukea naisvalmentajia sekä kasvattaa valmentajuuden monimuotoisuutta. Tasa-arvoon liittyvästä pohdinnasta hyötyvät varmasti myös muut toimialat urheilun lisäksi.



## 2 TUTKIMUSONGELMA JA AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Tutkimuskysymys on ”Miksi naisia on vähän valmentajina kilpaurheilussa kamppailulajeissa?” Kysymykseen haetaan vastausta kahden alakysymyksen kautta:

- Vaikuttaako naisvalmentajien osaaminen siihen, että he eivät ole päteviä tai kykeneväisiä valmentajiksi?
- Vaikuttavatko kamppailulajien kulttuuri ja toimintatavat epätasa-arvoon mies- ja naisvalmentajien suhteen?

Tutkimuksen viitekehys muodostuu kolmesta lähtökohdasta: valmentaja, valmentaminen ja valmennuksen toimintaympäristö.



Kuvio 1. Tutkimuksen kolme lähtökohtaa.

- 1) Valmentaja on valittu keskiöön kahdesta syystä. Ensimmäinen syy on se, että tutkija on itse valmentaja. Tutkimusta ohjaa tutkijan holistinen ihmiskäsitys, jota värittää sosiaalipedagoginen näkemys. Tutkimuksessa tehdyt valinnat perustuvat tutkijan ihmiskäsitykseen ja vaikuttavat tutkimustyön tekemiseen alusta loppuun asti. Toinen syy on tutkimuksen kohteena olevat kamppailulajien naisvalmenta-

jat. Tutkimus kohdistuu heidän osaamisensa tunnistamiseen ja kokemuksien ke-  
räämiseen. Valmentajaa käsittelevässä luvussa kolme (3) käsitellään lisäksi val-  
mentajan psyykkisiä tekijöitä.

- 2) Valmentamista tarkastellaan valmentajan voimavarojen, ihmissuhdetaitojen, it-  
sensä kehittämisen taitojen ja urheiluosaamisen näkökulmasta. Valmennuksen  
etiikkaa nostetaan esille Suomen Valmentajien ”Valmentajalla on väliä” -aineiston  
pohjalta. Valmentamista koskevassa luvussa neljä (4) esitellään viitekehys huip-  
puvalmentajan osaamisesta käyttäen pohjana Suomalaista valmennusosaamisen  
mallia.
- 3) Valmennuksen toimintaympäristön tarkastelu ulottuu kamppailulajien lisäksi  
koko yhteiskuntaan ja sen valtarakenteisiin. Valmentaa kuin nainen kamppailula-  
jeissa -hankkeessa kerätyn tiedon perusteella kamppailulajit näyttävät hyvin  
maskuliinisina lajeina. Valmennuksen toimintaympäristöä käsittelevässä luvussa  
viisi (5) pääpaino onkin tasa-arvoon liittyvissä seikoissa.

Valmentaa kuin nainen -hanke on aikaisemminkin kannustanut tekemään tutkimus-  
työtä naisvalmentajista. Hanna Olkinuora tutki Jyväskylän Yliopiston Liikuntatieteen  
laitoksen pro gradu -työssään suomalaisten naisvalmentajien valmentajana kehitty-  
mistä. Tutkimustulosten mukaan valmentaminen alkaa harrastuksena, jonka jälkeen  
eteneminen valmentajan uralla kulkee hyvin yksilöllisiä polkuja. Yhdistävinä tekijöinä  
ovat kuitenkin verkostojen merkitys palkatuksi valmentajaksi siirtymisessä sekä toi-  
mintaympäristöissä koetut haasteet, jossa miesvalmentaja on normi ja nainen poik-  
keus. (Olkinuora 2016.)

Lisäksi palloilulajien Valmentaa kuin nainen -hankkeeseen liittyen Reda Oulmane sel-  
vitti Haaga-Helian Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman opinnäytetyössään  
naiskilpaurheilijoiden motiiveja toimia uransa jälkeen valmentajina. Tutkimustulos  
osoitti, että valmentajien epämieluisat työajat ja sen vaikutus vapaa-ajan vähentymi-  
seen, huono palkkaus sekä oma osaamisen puute olivat suurimmat esteet valmenta-  
jaksi ryhtymiselle. Lisäksi oma urheilu-ura koettiin raskaana ja uudelleen lajiin sitou-  
tuminen intohimoisesti valmentajana tuntui rasittavalta. Työssä nousi esiin urheilun  
toimintakentällä oleva vinoutunut sukupuolitaso-arvo. (Oulmane 2015.)

Aikaisempia valmentajan osaamiseen liittyviä tutkimuksia ei juurikaan ole. Valmentajana kehittymiseen liittyvistä asioista tutkimusta ovat tehneet Kangasniemi ja Manninen (2016), jotka käsittelivät Haaga-Helian Valmennuksen koulutusohjelmassa toteutetussa opinnäytetyössään ”Huippuvalmentajien kokemat karikot ja käännteet – ”Niitä ei voi vaihtaa pois, niin eletään sitten niitten kanssa” huippuvalmentajien uraan vaikuttaneita tilanteita sekä asioita. Neljä tärkeintä tutkimuslöydöstä olivat käytännön valmennustyössä oppiminen, itsetuntemuksen kehitys, valmennusfilosofian muutos sekä suurimmista elämän käännteistä oppiminen. Tutkittavien huippuvalmentajaksi kehittymistä yhdisti intohimo. Kaikille huippuvalmentajille oli yhteistä se, että vastoinkäymiset eivät lannistaneet, vaan niistä kerättiin eniten oppia tulevaisuutta varten. (Kangasniemi & Manninen 2016.)

Heidi Hintikka (2011) tutki voimistelupalmentajien asiantuntijuuden syntymekanismia Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden laitoksen pro-gradu -työssä ”Voimistelupalmentajien asiantuntijuus”. Tutkimuksen tulosten mukaan voimistelupalmentajien asiantuntijuus on usein omaan voimistelutaustaan pohjautuvaa ja valmentajalta voimistelijalle periytyvää. Voimistelupalmentajan asiantuntijuus koostuu teoreettisen tiedon lisäksi kokemuksen kautta kertyvistä käytännöllisistä tiedoista ja taidoista sekä muista asiantuntijuuteen liittyvistä ominaisuuksista ja piirteistä. Informaalinen oppimisen muodoista painottuivat kokemalla, tekemällä ja havainnoimalla oppiminen, sidosryhmät sekä valmentajan reflektio. Asiantuntevalle valmentajalle on ominaista, että hän tiedostaa lajin jatkuvan kehityksen ja oman asiantuntijuuden kehittymisen vaatimukset. Suurimpana oman asiantuntijuuden kehitystä haittaavana tekijänä pidettiin suurta työmäärää. (Hintikka 2011.)

Norjassa tehdyn tutkimuksen mukaan naisvalmentajien oppimisen lähteinä ovat urheilijoilta saatu palaute, toisten valmentajien kanssa työskentely, toisten valmentajien tarkkailu, omien tai toisten valmentajien harjoitusten reflektointi, perinteinen koulutus, seminaarit ja työpajat, mentorin kanssa työskentely, sosiaalinen media ja urheiluun liittyvät nettisivut sekä online-opetus. Naiset kokivat valmentamisen esteiksi puutteet kokemuksessa, tiedoissa, osaamisessa ja ammattimaisuuden edistämisessä. Lisäksi esteenä koettiin itseluottamuksen puute valmentajana toimimiseen ja syrjintä. Perheen tuki ja ymmärrys oli naisille tärkeää. (Chroni, Medgard, Nilsen, Sigurjónsson, Solbakken & Tor 2018, 22–23, 26–27.)

### 3 VALMENTAJA

Valmennuksen kulttuuri ja toimintatavat ovat kehittyneet ja muuttuneet vuosien saatossa. Nykyaikaisen urheilijakeskeisen valmennuskulttuurin katsotaan tukevan urheilijan kehittymistä ja oppimista. Aikaisemmassa, valmentajajohtoisessa toiminnassa keskiössä oli voittaminen ja eri ominaisuuksien kehittäminen. Nykyään korostuvat muun muassa urheilijan osallistaminen, suoritustunteen vahvistaminen ja itseluottamuksen kehittäminen. (Westerlund 2019, 12–13.)

”Valmentajalla on väliä” -aineistoon on kirjattu urheilun keskeisiksi ideoiksi kokea iloa, tulla kohdelluksi yhdenvertaisena, tulla arvostetuksi sekä toimia omien lähtökoh-  
tiansa mukaisesti (Suomen Valmentajat 2020a). Urheiluseurat toimivat kasvatukselli-  
sina ympäristöinä varsinkin lasten ja nuorten kehityksen tukemisessa. Myös aikuiset  
voivat etsiä mielekästä sosiaalista kanssakäymistä vapaa-ajalleen urheiluharrastuksen  
parista. Parhaimmillaan urheiluseurat voivat toimia yhteisöllisinä kasvun ja kasvatuk-  
sen ympäristöinä, joissa jokaisella on yhtäläiset mahdollisuudet oppia ja kehittyä. Use-  
ammassa urheiluseurassa on mahdollisuus harrastaa ja urheilla oman tavoitteensa  
mukaisesti harrasteliikunnasta kilpa- ja huippu-urheiluun asti.

Sosiaalipedagogiikassa katsotaan ja ymmärretään ihmistä suhteessa maailmaan ja toi-  
siin ihmisiin. Sihvola (2004) toteaa ihmisen kiinnittyvän ympäröiviin yhteisöihin ja  
yhteiskuntaan. Jokaista tulisi kohdella tasaveroisesti riippumatta alkuperästä tai ase-  
masta. Yhteisöjen tulisi edistää kaikkien tasaveroista mahdollisuutta toteuttaa ihmi-  
syyden eri ulottuvuuksia. Biesta (2017) katsoo, että kunkin yksilön autonomia ja va-  
paus ovat toteutettavissa yhteisöissä, niiden avulla ja suhteessa niihin. Ihmisen kasvu  
määrittyy suhteessa siihen, mitä kaikille yhteinen hyvä elämä on ja mitä sen pitäisi  
olla. (Nivala & Ryyänen 2019, 91–92.)

Sosiaalipedagogiikassa ajatellaan, että ihminen on toimija ja toimijuus koostuu tah-  
dosta, kyvyistä ja mahdollisuuksista toimia. Teoreettisen pohjan toiminnan ymmär-  
rykselle on luonut esimerkiksi Hannah Arendt. Hän näkee, että toiminnassa ovat mer-  
kityksellisiä ihmistenvälisyys, ihmisten moninaisuus sekä toiminnan mahdollisuudet  
rakentaa vapaata julkista tilaa. Arendtin ajattelussa ja toiminnassa nähdään ihminen  
toimijana tai toimivuuteen kykenevänä. Toimiudella tarkoitetaan tahtoa, kykyä ja  
mahdollisuuksia tehdä valintoja sekä nähdä valintoihin liittyvät teot osana elämää.

Toiminta toteutuu aina yhdessä muitten kanssa aina jossain paikassa. (Nivala & Ryy-nänen 2019, 92–95.)

### 3.1 Ihmiskäsitys

Yleiskielessä ihmiskäsityksellä tarkoitetaan asennoitumista ihmiseen. Asennoitumi-seen vaikuttavat kulttuuriperintö, teoreettinen tieto, kokemukset, uskomukset ja ideologiat. (Rauhala 2005, 18.) Tässä opinnäytetyössä yhdistyvät yhteisö- ja sosiaali-pedagoginen näkemys sekä holistinen ihmiskäsitys. Ihmiskuvalla tarkoitetaan erilais-ten empiiristen ihmistieteiden luomia käsityksiä ihmisestä (mt., 18–19).

Tieteellisen tutkimuksen tehtävänä on käsitteellistää ilmiöitä ja siten luoda mahdolli-suuksia vaikuttaa niiden kulkuun. Tutkija tavoittelee ihmiskäsityksen pohjalta empii-ristä tietoa. Empiirisen tutkimuksen näkökulmasta ihmiskäsitys sisältää tutkimus-kohdetta koskevat edellytykset ja olettamukset. Ihmiskäsitys on kuin palapeli, jossa empiiristä tietoa sovitellaan osista muodostaen kokonaisuutta. Palapeli ei itsessään välttämättä valmistu koskaan, koska tieto on muuttuvaa. (Rauhala 2005, 18–19, 21, 46.)

Sosiaalipedagogiikan ajatus ihmisen perusolemuksesta on muotoutunut filosofi Im-manuel Kantin ja hegeliläisen perinteen risteytyksenä. Sosiaalipedagogiikassa ihmi-nen nähdään yksilönä, jossa jokaisen yksilöllinen potentiaali ja arvokkuus yhdistyvät yhteisölliseen ominaislaatuun. Ihmiseksi kasvaminen ja oman potentiaalin käyttämi-nen tapahtuvat kasvatuksen avulla, josta osa tapahtuu sen yhteisön toimesta, jonka osana ihminen on. Sosiaalipedagogiikan ajattelutavassa on yhteneväisyyksiä persona-listisen filosofian kanssa, jossa ihmistä katsotaan persoonan kautta. Ajattelutapa kiinnittyy näkemykseen ymmärtää ihminen suhteessa maailmaan ja toisiin ihmisiin. (Nivala & Ryy-nänen 2019, 89–92.)

Leena Kurki on rakentanut sosiaalipedagogista ajattelua personalistisen filosofian pohjalta, jossa ihmistä tarkastellaan ainutlaatuisena ja arvokkaana omana itsenään. Jokaisella on ihmisarvo riippumatta eri määritelmistä, kuten ihonväristä tai sosiaali-sesta asemasta. Persoonalla tarkoitetaan myös ihannetta sellaiseen elämään, johon jokaisella tulisi olla mahdollisuus. Kasvu ja kyky kehittyä omaksi itsekseen on tär-keää. Sosiaalisuus persoonan käsitteessä on yhteydessä luontaiseen yhteisöllisyyteen,

jota ihmisellä on. Personalistisen ymmärryksen mukaan ihmisillä on kaipuu elää yhdessä muiden kanssa, ja kehittyminen persoonana on mahdollista vain suhteessa toisiin ihmisiin. On tärkeää tulla kohdatuksi siten, että oma arvo ja merkitys niin ihmisenä kuin yhteiskunnan jäsenenä ja toimijana tunnustetaan. (Nivala & Ryyänen 2019, 92–94, 122.)

### 3.2 Psyykkisiä tekijöitä

Valmentajan voimavaroihin kuuluvat muun muassa psyykkiset ja sosiaaliset tekijät, itsetunto, luovuus ja motivaatio. Albert Banduran (1977) määritelmän mukaan minäpystyvyys on ihmisen uskoa omaan kykyihin erilaisissa tilanteissa ja tehtävien suorittamisessa. Teorian mukaan usko omaan kykyihin vaikuttaa hyvin paljon siihen, kuinka hyvin suoriutuu erilaisista tehtävistä. Tehtävien suorittaminen riippuu yhtä paljon tarvittavista kyvyistä kuin omasta uskosta saada tehtävä suoritetuksi. Koettu minäpystyvyys antaa uskoa siihen, että suoriutuu tehtävistä erilaisissa olosuhteissa ja tilanteissa. Nimenomaan juuri erilaisten tilanteiden tuomat haasteet ovat merkittävässä roolissa sen suhteen, miten ihminen ajattelee onnistuvansa tehtävissä. (Bandura 1997, 37–38.)

Omia kykyjään epäilevät ihmiset välttelevät haastavia tehtäviä, eivät löydä motivaatiota, stressaantuvat sekä luopuvat tehtävistä helposti. Itseensä luottavat, minäpystyvät ihmiset vastaavasti haluavat tehdä haastavia asioita. He asettavat tavoitteita ja sitoutuvat niiden tekemiseen loppuun asti. He ovat tehtäväorientoituneita ja keksivät strategioita, joiden avulla selvittää kohdatuista ongelmista. Epäonnistumiset nähdään vain riittämättömänä ponnisteluna, joten ne ohjaavat vain keskittymään paremmin tehtävään. (Bandura 1997, 39.) Pystyvyysusko on luottamusta omaan osaamiseen, asiantuntijuuteen ja onnistumiseen elämässä. Se voimistuu silloin, kun ihminen heittäytyy epä mukavuusalueelle ja laajentaa osaamistaan uusien haasteiden kautta. Itseensä luottamisen kautta uskaltaa ottaa riskejä ja kokeilla rajojaan. (Ruutu & Salmimies 2016, 110.)

Minäpystyvyys ja omaan kykyihin luottaminen on edellytys resilienssille. Stewart ja Yuen (2011) toteavat, että resilienssiin ovat yhteydessä muun muassa minäpystyvyys, itsetunto, sisäinen hallintakäsitys, optimismi, hallinta, toivo, itsensä voimaannuttaminen, päämäärähakuisuus ja sosiaalinen tuki. Resilientit hallitsevat itseään sisäisesti ja uskovat, että voivat omilla teoillaan vaikuttaa elämänsä tapahtumiin. He tietävät omat motivaatiot, tunteet, vahvuudet ja heikkoudet sekä kykenevät toimimaan itsenäisesti

ongelmanratkaisuvaiheissa. Resilientit ovat päättäväisiä ja heille on ominaista kyky nähdä tai luoda merkitys vastoinkäymisille. He sopeutuvat stressaaviin tilanteisiin ja näkevät epäonnen kuuluvan osaksi elämäkokemusta ymmärtäen sen merkityksen. (Pojjula 2018, 16–19, 33, 142, 211.)

Resilienssin perusta on toiveikkaana pysyminen ja siihen sisältyy positiivisen tavoitteen ylläpitäminen. Resilienssi kestävyys on kyky jatkaa eteenpäin ja sopeutua vastoinkäymisten jälkeen. Kestävyys riippuu ihmisen kyvyistä arvioida, suunnitella ja tehdä tarkoituksellisia tekoja. Kestävä yksilö on optimisti eikä pelkää tulevaisuutta tai uusia kokemuksia. Kestävyyden avulla erilaiset stressaavat olosuhteet voi kokea vähemmän uhkaaviksi. Rutiinien sijasta etsitään luovia tapoja suorittaa tehtävät loppuun. Kestävyydessä vuorovaikutus ja hyvä asenne yhdistyvät selviytymistaitoihin. (Pojjula 2018, 24–25, 28–30, 213.)

Reliensiin kuuluvat sitoutuneisuus, hallinta ja haaste. Sitoutuneisuus on aitoa kiinnostusta ja uteliaisuutta ympäröivää maailmaa kohtaan sekä mielekkyyden kokemista. Se on uskoa siihen, että kannattaa pysyä mukana tapahtumissa eikä vieraantua niistä. Hallinta tarkoittaa pyrkimystä vaikuttaa omilla teoillaan ympäristönsä tapahtumiin. Hallinnan avulla ihminen vaikuttaa käynnissä olevan muutoksen seurauksiin. Omia voimavaroja käytetään apuna ongelmien ratkaisemisessa. Ihminen myös hyväksyy ne asiat, joihin ei voi vaikuttaa. Elämän mukana tuomat muutokset koetaan mahdollisuutena oppimiseen ja henkiseen kasvuun. Muutos on väline löytää uusia elämäntapoja ja vaikeuksista voi oppia samalla lailla kuin onnistumisista. Ihminen ei odota olevansa oikeutettu helppoon elämään vaan ajattelee voivansa kääntää stressaavat tilanteet kasvun mahdollisuuksiksi. (Pojjula 2018, 212.)

#### 4 VALMENTAMINEN

Teoreettisen mallin avulla tutkimuksellista ymmärrystä rakennetaan tutkimusaineiston, tutkijan subjektiivisen ajattelun ja tulkinnan välillä (Perttula 2005, 144, 147). Tutkimustyön alussa keräsin tietoa huippuvalmennuksen taustalla olevasta osaamisesta. Kokosin sen pohjalta huippuvalmentajan osaamisen mallin, johon vertaan tutkimustulostani. Aineistoa analysoimalla vertailen, eroaako yleisesti huippuvalmentajalla ole-

vat ominaisuudet kamppailulajien huippunaisvalmentajista. Tällä tavoin etsin selittävä tekijää, mikä estäisi nimenomaan naisten sopivuuden valmentajiksi. Tämä voisi siten osin selittää naisten vähäisen määrän kilpavalmennuksessa.

Loin huippuvalmentajan teoreettisen viitekehyksen Suomalaisen valmennusosaamisen mallin pohjalle yhdistäen siihen ”Valmentajalla on väliä” -aineiston, Kansainvälisen Olympiakomitean luoman hyvän valmentajuuden elementit sekä Serial Winning Coaches -tutkimuksen tulokset. Esittelen seuraavissa alaluvuissa ensin nämä aineistot erikseen ja lopuksi niistä koostetun mallin. Varsinaisen vertailun teen tulosten analysoinnin yhteydessä luvussa seitsemän (7).

Suomen Olympiakomitean osaamisohjelman tuottamassa Suomalaisen valmennusosaamisen mallissa kuvataan valmennuksen kokonaisvaltaisuutta. Valmentajan osaamiseen kuuluvat voimavarat, ihmissuhdetaidot, itsensä kehittämisen taidot ja urheiluosaaminen. (Hämäläinen 2013, 17, 26.) Valmennusosaamisen mallissa kuvatut osaamistarpeet ovat monilta osin yhteneväisiä yhteisöpedagogin kompetenssien kanssa. Yhteisöpedagogin yhteisölliseen osaamiseen kuuluvat osallisuuden edistäminen ryhmien toiminnassa ja yksilöiden tukeminen oman potentiaalin löytämisessä. Pedagogiseen osaamiseen kuuluvat erilaisten opetusmenetelmien hallitseminen ja vuorovaikutuksellinen kohtaaminen. Organisointi- ja kehittämisosaamiseen kuuluvat prosessien suunnittelu, oman työn ja ammattialan kehittäminen sekä yhteistyöverkostoissa toimiminen. (Humak 2019.)

Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat: Itsetuntemus, luovuus, motivaatio, arvot ja asenteet, jaksaminen, terveys		
Urheiluosaaminen	Ihmissuhdetaidot	Itsensä kehittämisen taidot
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yleinen urheiluosaaminen</li> <li>• Lajiosaaminen</li> <li>• Opettamis- ja ohjaamisosaaminen</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunne- ja vuorovaikutustaidot</li> <li>• Organisoitiosaaminen</li> <li>• Ilmais- ja keskustelutaidot</li> <li>• Ongelmanratkaisutaidot</li> <li>• Ihmistuntemus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Itsearviointitaidot</li> <li>• Oppimaan oppimisen taidot</li> <li>• Verkostoitumistaidot</li> <li>• Tiedon hankinta- ja arviointitaidot</li> <li>• Ajattelun taidot</li> </ul>

Kuvio 2. Valmentajan osaamistarpeet. (Hämäläinen 2016, 8.)



Laajasti valmentajan osaamisen kokonaisvaltaisuutta kuvaavan Suomalaisen valmennusosaamisen mallin mukaan valmentajan voimavaroihin kuuluvat itsetuntemus, luovuus, motivaatio, arvot ja asenteet, jaksaminen sekä terveys. Ihmissuhdetaitoihin kuuluvat tunne- ja vuorovaikutustaidot, organisointitaidot, ihmistuntemus, ongelmanratkaisutaidot sekä ilmaisu- ja keskustelutaidot. Valmentajan itsensä kehittämistaitoihin kuuluvat itsearviointitaidot, oppimaan oppimisen taidot, verkostoitumistaidot, tiedonhankintataidot, arviointitaidot sekä ajattelun taidot. Urheiluosaamiseen kuuluvat suorituskyvyn kehittäminen, ihmisen kasvun ja kehityksen ymmärtäminen, kuormituksen ja palautumisen suhteen osaaminen, lajin vaatimustason tunteminen, lajitekniikan ja taktiikan hallitseminen sekä opettamis- ja ohjaamisosaaminen. (Suomen Olympiakomitea 2020.)

Suomen Valmentajien ”Valmentajalla on väliä” teema-aineistoon on koottu ohjeistuksia hyvästä valmennuksesta ja valmennukseen liittyvästä etiikasta. Urheilijalähtöinen hyvä valmennus perustuu urheilijan ja valmentajan oppimiseen. Vuorovaikutuksellisen toimintatavan avulla valmentaja tukee urheilijaa löytämään omat vahvuutensa. Materiaalin tavoitteena on vauhdittaa valmennuskulttuurin muutosta ihmisen voimavarojen löytämistä painottavaan valmennuskulttuuriin. (Suomen Valmentajat 2020a.) Kansainvälinen Olympiakomitea (IOC) on tehnyt oman näkemyksensä hyvän valmentajan ominaisuuksista. Hyvä valmentaja muun muassa hallitsee lajiosaamisen, kehittää ja kouluttaa itseään, toimii vuorovaikutuksessa muiden kanssa sekä omalla intohimoisella esimerkillään kasvattaa urheilijoiden motivaatiota kohti menestystä. (International Olympic Committee 2020.)

Serial Winning Coaches -tutkimuksessa käsitellään Olympiatason valmentajien ominaisuuksia sekä kehittymistä jatkuvaa urheilumenestystä tuottaviksi valmentajiksi. Tutkimuksen tuloksena luotiin huippuvalmentajia kuvaava termi ”Driven Benevolence”. Termi kuvaa tarkoituksenmukaista päättäväisyyttä erinomaisuuteen pyrkimisessä, jossa ammatilliseen intohimoon yhdistyy tasapainoilu itsensä ja muiden ympärillä olevien ihmisten huolehtimisesta. (Lara-Bercial & Mallet 2016, 237.)

Kokosin kolmesta jälkimmäiseksi mainitusta aineistoista niistä esille nousevat, yhdistävät asiat huippuvalmentajan osaamisen malliksi. Viitekehys on koottu kuvioon kolme (3) ja avattu sanallisesti seuraavissa alaluvuissa.



Kuvio 3. Huippuvalmentajan osaamisen malli.

#### 4.1 Valmentajan voimavarat

Huippu-urheilussa tähdätään oman potentiaalin saavuttamiseen innostuksen, intohimon, sitoutumisen, oikeanlaisten tavoitteiden, parhaansa tekemisen ja vastuunkannon kautta (Suomen Valmentajat 2020a). Huipputasolla valmentaminen on elämäntapa, jota tehdään kellon ja vuoden ympäri (International Olympic Committee 2020). Vaativaa työtä tasapainotetaan mielekkään harrastuksen avulla, perheen kanssa aikaa viettämällä ja pitämällä huolta fyysisestä kunnosta (Lara-Bercial & Mallet 2016, 229). Huippuvalmentajat kehittävät itseään jatkuvasti (Suomen Valmentajat 2020a). Itsensä lisäksi valmentajat kehittävät urheilijoita ja tässä ympäristössä toimivia ihmisiä määrätietoisesti ja hyväntahtoisesti (Lara-Bercial & Mallet 2016, 233).

#### 4.2 Valmentajan ihmissuhdetaidot

Hyvä valmennussuhde perustuu urheilijan elämän kokonaisuuden huomioimiseen ja ymmärtämiseen. Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde on usein hyvin merkityksellinen yhdistelmä valta- ja sopimussuhdetta. Siinä missä valmentajan tulee tunnistaa valtasuhteen merkitys ja vallankäyttönsä rajat urheilijan täytyy tuntea velvollisuutta yhteisesti sovittuja asioita kohtaan. (Suomen Valmentajat 2020b.) Urheilijan

eteneminen uralla muuttaa yleensä urheilijan ja valmentajan välisen suhteen vuorovaikutussuhteeksi valtasuhteen sijaan (Lara-Bercial & Mallet 2016, 227).

Hyvä valmennus on lajista riippumatta aina ihmisen valmentamista, jossa vuorovaikutus on keskeisessä roolissa (Suomen Valmentajat 2020b). Luottamus urheilijan ja valmentajan välillä on kaikista tärkeintä ja se syntyy molemminpuolisesta laadukkaasta toiminnasta (International Olympic Committee 2020). Hyvä valmentaja tuntee itsensä ja omat vahvuutensa ja heikkoutensa sekä uskaltaa olla oma itsensä. Valmentaja kohtaa urheilijat ja muut toimijat tasa-arvoisina. Valmentaja ja urheilija yhdessä rakentavat ilmapiiriä ja toimintakulttuuria, jossa kunnioitetaan muita toimijoita sekä urheilun sääntöjä. (Suomen Valmentajat 2020b.)

Menestymisen ja huippusuorituksen takana on valmentajan positiivisuus ja kyky saada urheilija uskomaan itseensä. Valmentajaa on helppo lähestyä ja hän kuuntelee urheilijoiden ajatuksia, ideoita sekä kysymyksiä. Hyvä valmentaja johtaa esimerkillä eli käyttäytyy ja noudattaa samoja sääntöjä kuin mitä odottaa urheilijoiden noudattavan. (International Olympic Committee 2020.) Prosessiin keskittyminen, jaettu päätöksenteko ja luottamuksen osoittaminen urheilijan lahjakkuuteen varsinkin kilpailutilanteissa vahvistavat valmentajan ja urheilijan välistä suhdetta (Lara-Bercial & Mallet 2016, 226).

#### 4.3 Valmentajan itsensä kehittämisen taidot

Oppiminen ja kehittyminen valmentajana on jatkuvaa (Suomen Valmentajat 2020a). Valmentajana kehittyminen tapahtuu muun muassa lukemalla, kouluttautumalla, pysymällä ajan tasalla tutkimustiedosta ja verkostoitumalla muiden valmentajien kanssa (International Olympic Committee 2020). Valmennussuhde perustuu hyvään itsetuntemukseen, yhdessä sovittuihin toimintatapoihin ja luottamukseen parhaansa tekemisestä. Yhteiset urheilijan kanssa tehdyt valinnat ovat tietoisia, rehellisyyteen ja parhaaseen mahdolliseen asiantuntemukseen perustuvia ja niistä kannetaan vastuu. Parhaaseensa pyrkiminen edellyttää rajojen hakemista ja riskinottoa. (Suomen Valmentajat 2020b.)

Valmentaja tarkastelee kriittisesti omia ajatuksiaan ja uskomuksiaan sekä uskaltaa tehdä muutoksia, mikäli suunnitelmat eivät toimi halutulla tavalla. Valmentajan tulee olla nöyrä ja tarvittaessa opetella uusia taitoja. (Lara-Bercial & Mallet 2016, 225–226.)

Uuden oppiminen ja parhaaseen pyrkiminen ovat mahdollista ympäristössä, jossa on lupa epäonnistua ja oppia niiden kautta (Suomen Valmentajat 2020b). Itsensä kehittämistä tukee oman urheilulajin ulkopuolisten näkökantojen ja mielipiteiden kuunteleminen sekä ideoiden jakaminen muille (International Olympic Committee 2020).

#### 4.4 Valmentajan urheiluosaaminen

Yleisesti ottaen urheilussa pyritään usean ihmisen yhteistyönä yhteiseen tavoitteeseen ja parhaaseen mahdolliseen suoritukseen. Valmentajalla on vastuu järjestelmällisen, onnistumisia tukevan harjoitteluympäristön luomiseksi. Valmennusprosessiin kuuluvat suunnittelu, valmistautuminen harjoituksiin, harjoitukset, urheilusuoritukset sekä kilpaileminen. Valmentajalla tulee olla perusteellinen ymmärrys urheilulajin perustaidoista, taktiikasta, harjoittelun ja kuormituksen suunnittelusta ja lajin säännöistä. (International Olympic Committee 2020; Suomen Valmentajat 2020b.)

Valmennuksessa tulee säilyttää kokonaiskuva, vaikka ympärillä on paljon liikkuvia osia. Valmentajan tulee yksinkertaistaa, priorisoida ja arvioida. Harjoittelussa etsitään tasapainoa parhaan tuloksen ja siihen käytettävien resurssien suhteen. Hyvä valmentaja yksinkertaistaa ja pilkkoo harjoittelua osiin pitkän tähtäimen suunnitelmassa. Urheilija ja valmentaja tekevät huolellista suunnittelua ja ottavat huomioon eri vaihtoehdot ja mahdolliset muutokset suunnitelmiin. Jokaista tavoitetta kohden on selkeä suunnitelma sen toteuttamiseksi. (Lara-Bercial & Mallet 2016, 225.)

Menestymiseen tarvitaan sitoutumista, vastuunkantoa ja oikein asetetut tavoitteet (Suomen Valmentajat 2020b). Huippuvalmentajalla on selkeä käsitys voittamiseen tarvittavasta harjoittelusta ja siihen vaikuttavista ratkaisevista tekijöistä. Menestymisen edellytyksenä on kekseliäisyys, kyky pysyä kehityksessä mukana ja jopa sen edellä. (Lara-Bercial & Mallet 2016, 225.) Tehokas valmentaja tunnistaa menestyksen elementit ja muuttaa harjoittelua joustavasti palautteen perusteella sekä kokeilee erilaisia uusia harjoitusmalleja suorituskyvyn parantamiseksi. (International Olympic Committee 2020.)

## 5 VALMENNUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Tässä tutkimuksessa valmennuksen toimintaympäristöön kuuluvat Valmentaa kuin nainen -hankkeessa mukana olevat kamppailulajit. Tässä aineistossa ne on yhdistetty yhtenäiseksi joukoksi, vaikka todellisuudessa lajeissa löytyy eroavaisuuksia. Kilpailuotteluiden näkökulmasta kaikkia lajeja yhdistää kaksinkamppailu toista samassa painoluokassa olevaa urheilijaa vastaan miekkailua lukuun ottamatta, jossa ei ole painosarjoja. Kamppailutilanteessa urheilijat laittavat itsensä likoon ja taistelevat paremmuudesta. Lajit vaativat monipuolisia taito-ominaisuuksia, kestävyyttä ja vahvoja psyykkisiä taitoja. Vain yksi voi voittaa ottelun, joten panokset ovat aina joka kerta kovat. Osassa lajeissa kilpailumuotona löytyy myös liikesarjat, joissa vastustajaa ei ole.

Kamppailulajeista ei ole saatavissa juurikaan tutkimustietoa. Joiltakin lajiliitoilta on olemassa historiikkeja, mutta yleisesti ottaen kamppailulajeista ei ole yhteen kerättyä tietoa. Tässä tutkimustyössä esiteltyjen kahdeksan lajin lisäksi on myös monia muita kamppailulajeja. Kirjo on siis hyvin laaja. Mahdollisesti kamppailulajien historiasta olisi löytynyt ulkomailla tehtyjä tutkimuksia, joiden tuloksia olisi voinut hyödyntää. Suomalaisen tutkimustiedon puuttuessa lajit on esitelty tässä työssä yleislähteitä käyttäen. Painonnostoa ei esitellä lajina, koska se ei varsinaisesti ole kamppailulaji, vaikka onkin mukana yhteisessä hankkeessa.

Nyrkkeilyn varhaisimmat juuret ulottuvat 3 000 vuoteen ennen ajanlaskun alkua. Moderni nykyaikainen nyrkkeily on ensimmäisen kerran esiintynyt 1600-luvulla. Nykyisillä säännöillä tai niitä vastaavilla säännöillä on alettu ottelemaan 1800-luvulla. (Cru-dell 2008, 256.) Olympiatyylin nyrkkeilyssä otellaan kolme erää ja voittaja ratkaistaan tuomariäänin. Erien pituudet vaihtelevat nyrkkeilijän ikäluokan mukaan. (Suomen Nyrkkeilyliitto 2020.) Kaikki muut ikäluokat miehiä lukuun ottamatta käyttävät kypärää ottelussa. Naiset ovat saaneet otella ensimmäisen kerran EM-tasolla vuonna 1999 ja MM-tasolla vuonna 2001. Ensimmäiset naisten SM-kilpailut järjestettiin vuonna 1995. (Yle elävä arkisto 2014; Wikipedia 2020a.)

Painia harrastettiin antiikin Kreikassa sotilaskunnan parantamiseksi ja laji oli mukana jo antiikin Olympialaisissa (Wikipedia 2020b). Suomessa naiset harrastavat ja kilpailevat vapaapainissa, jossa sallitaan tarttuminen vastustajaa vyötärön alapuolelta sekä jalkojen käyttäminen liikkeiden suorittamiseen. Miehet kilpailevat kreikkalais-roomalaisessa painissa, jossa on kiellettyä tarttua vastustajaa vyötärön alapuolelta, kampata

tai käyttää jalkoja millään tavalla liikkeiden suorittamiseen. Voittaja ratkaistaan ottelussa saatujen pisteiden perusteella, ellei ottelussa selätetä vastustajaa ennen ottelun ajan päättymistä. (Kansainväliset painisäännöt 2019, 2, 25.) Naisten ensimmäiset MM-kilpailut on pidetty vuonna 1987 ja EM-kilpailut vuonna 1988. (The Olympic Museum 2020; Wikipedia 2020g).

Miekkailu muuttui sotimisen välineestä ja verisistä kaksintaisteluista urheilulajiksi 1800-luvulla. Nykyään miekkailussa on kolme erilaista asetta: kalpa, floretti ja säilä. Kaikilla kolmella käydään kilpailuja olympiatasoon asti. (Suomen miekkailu- ja 5.otteluliitto 2020.) Naiset miekkailivat vain florettia 80-luvulle saakka. Olympialaisissa naisten floretti ollut mukana Pariisin 1924 kisoista alkaen. Naisten kalpa tuli lajiksi Atlantan 1996 ja naisten säilä 2004 Ateenan Olympialaisiin. (Tallroth-Kock 2020.)

Judon katsotaan alkaneen 1800-luvun lopussa Japanissa. Laji pohjautuu 1600-luvulla nimettyyn jujutsuun, jota pidettiin aikoinaan samuraisoturien taistelutaitoina. (Cru-dell 2008, 217, 234; Kavoura 2018, 26–27.) Judo-ottelussa tavoitteena on vastustajan heittäminen selälleen mahdollisimman suurella voimalla. Ottelu voi päättyä täydellisen heiton lisäksi kuristukseen tai käsilukkoon. Judossa voi edetä kilpailuissa Olympialaisiin asti. (Suomen Judoliitto 2020.) Naiset ovat saaneet otella EM-tasolla ensimmäisen kerran vuonna 1975 ja MM-tasolla vuonna 1980 (Wikipedia 2020c).

Tällä hetkellä Suomessa harrastettava taekwondo on kehitetty 1960-luvulla. Taekwondossa voi otella liikesarjassa tai kilpaottelussa, joka on täyskontaktiin perustuvaa kamppailua. Ottelussa saa lyödä ja potkia vartaloon ja päähän. Ottelun voittaja ratkeaa saavutettujen osumapisteiden perusteella. (Suomen Taekwondoliitto 2020.) Ensimmäiset naisten taekwondon EM-kilpailut on pidetty vuonna 1980 ja MM-kilpailut vuonna 1987 (Taekwondodata 2020; Wikipedia 2020d). Myös karatessa on kaksi ottelumuotoa. Katassa suoritetaan liikesarja, jonka onnistumista tuomarit arvostelevat. Ottelussa pisteitä kerätään lyönneistä, potkuista ja kaadoista. (Suomen Karateliitto 2020.) Naiset ovat kilpailleet karatessa SM-tasolla 1970-luvun loppupuolelta lähtien. MM-tasolla naisten katasarjat nähtiin ensimmäisen kerran vuonna 1980 ja ottelu tuli mukaan MM-kisojen ohjelmaan 1982 (Wikipedia 2020e).

Taido on varsin nuori kamppailulaji, se on syntynyt vasta 1960-luvulla (Suomen Taido 2020a). Taido-ottelussa on sallittua lyödä ja potkia vartaloon hallittuja osumia. Ottelun voittaa ensimmäiseksi täyden pisteen saanut tai ajan loppuessa enemmän pisteitä

kerännyt ottelija. Otella voi myös liikesarjassa. (Suomen Taido 2020b.) Naiset ovat saaneet osallistua SM-kilpailuihin vuodesta 1992 (Wikipedia 2020f). Taidossa naiset ovat harrastaneet Suomessa lajia yhtä kauan kuin miehet. Silti esimerkiksi alkuaikoina naiset eivät saaneet alkukumarruksen aikana tulla miesten kanssa samaan riviin. (Ahava 2003, 42.)

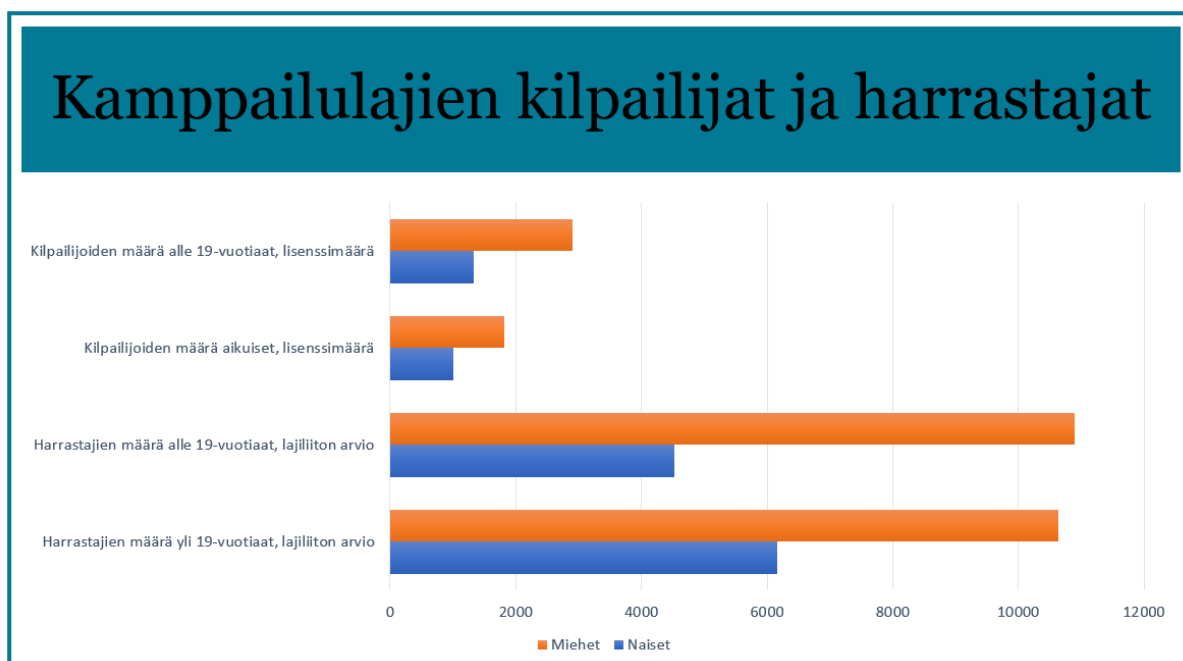
Thainyrkkeilyn eli muaythain juuret ovat Thaimassa yli 2000 vuoden päässä, mutta Suomeen laji on tullut vasta 1980-luvulla. Thainyrkkeily on pystyottelulaji, jossa käytetään erilaisia lyöntejä, potkuja ja pystypainia. Kilpailuja järjestetään MM-tasolle saakka. (Suomen Muaythailiitto 2020.) Naisten otteluja on käyty kansallisella ja kansainvälisellä tasolla vuodesta 2002 lähtien (Martinez 2020).

### 5.1 Kamppailulajien toimintaympäristö

Valmentaa kuin nainen -hankkeessa kerättiin vuonna 2020 tietoja mukana olevien yhdeksän urheilulajin sukupuolijakaumasta niin harrastajien, kilpailijoiden kuin valmentajien suhteen. Kauteen 2019-2020 perustuvien tilastotietojen valossa on nähtävissä selkeä ero naisten ja miesten harrastaja- ja kilpailijamäärissä. Osassa lajeista voi harrastaa ilman lisenssiä ja osassa lisenssi on pakollinen kaikille. Tämän vuoksi määrät perustuvat osin lajiliittojen arvioihin.

Tiedonkeruun tavoitteena oli tuottaa hanketoimijoille tietoa tämänhetkisestä tasa-arvotilanteesta. Tiedonkeruu tehdään uudestaan toisen hankevuoden 2021 lopussa. Tällöin arvioidaan hankevuosien aikana tapahtunutta toimintaa. Joka tapauksessa tiedonkeruu antaa kuvan siitä, missä tilanteessa hankelajit ovat hankkeen alkaessa. Vuosien myötä lukuja voidaan käyttää hyödyksi tasa-arvotekojä arvioitaessa.

Aikuisista harrastajista 37 % on naisia ja alle 19-vuotiaista harrastajista 29 % on naisia. Aikuisista kilpailijoista naisia on 36 % ja alle 19-vuotiaista kilpailijoista naisia on 31 %. Kerätyn tiedon perusteella näyttää epäilemättä siltä, että kamppailulajien toimintaympäristö on hyvin miehinen. Yhteenlaskettuna miesharrastajia ja kilpailijoita on 67 % ja naisia 33 %.



Kuvio 4. Kamppailulajien kilpailijat ja harrastajat. Lajiliittokysely 2020.



Kuvio 5. Kamppailulajien ohjaajat, valmentajat ja koulutustasot. Lajiliittokysely 2020.



Kamppailulajien hanketoimijat ovat linjanneet, että ohjaajilla tarkoitetaan harrasteryhmien ohjaajia ja valmentajilla tarkoitetaan tavoitteellisesti harjoittelevien urheilijoiden valmentajia (Lajiliittopalaveri 2019). Kerätyn tiedon perusteella kamppailulajeissa valmentajista naisia on 23 %. Ohjaajina naisia on 32 % eli naisten toimiminen ohjaajina on yleisempää kuin valmentajina.

Kaikki koulutustasot huomioiden koulutuksiin osallistuvista henkilöistä 76 % on miehiä ja 24 % naisia. Suomalaisessa valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmässä 1. tason koulutus on peruskoulutus kaikille valmentajille ja ohjaajille ja 2. ja 3. tason koulutuksissa keskitytään suunnitelmallisempaan valmentamiseen. Tällä hetkellä naisten osallistuminen ylempien tasojen koulutuksiin on vähäistä.

Kamppailulajeissa kerätyn tiedon pohjalta mielikuva kamppailulajeista miehisinä lajeina vahvistui. Miehiä on enemmän kaikilla tasoilla harrastajista kilpailijoihin ja valmentajiin. Naisten polku valmentajaksi kulkee usein oman urheilu-uran kautta. Jos naisia olisi enemmän harrastajina, voisi heistä kehittyä kilpaurheilijoita ja mahdollisesti uran jälkeen valmentajia. Tällä hetkellä kamppailulajeissa on suhteessa enemmän naisia ohjaajina kuin valmentajina. Kaikki valmennukseen liittyvät tehtävät ovat arvokkaita. Voiko kuitenkin olla mahdollista, että jokin estää tai hidastaa naisten siirtymistä ohjaajista valmentajiksi?

## 5.2 Näkökulmia tasa-arvon toteutumiseen

Naisten pois sulkeminen urheilusta ulottuu antiikin Kreikkaan, jolloin naiset eivät edes saaneet istua katsomossa. Tasa-arvotyö urheilussa on siis alkanut naisten mahdollisuudesta päästä katsomoon. Naisten urheilua vastustettiin pitkään siitä syystä, että hikisyys ja väsyneenä julkisuudessa esiintyminen ei vastaa sitä kuvaa, mitä miehinen yhteiskunta oli asettanut naisille. Naisten tehtävänä pidettiin lasten hoivaamista. Kilpaurheilua ei koettu naiselliseksi ja naisten urheileminen voisi uhata naisten oletettua tehtävää äitinä. (Teronen & Vuolle 2018, 20, 65, 67, 131.) Vielä 1980-luvulla esimerkiksi nyrkkeilyssä naisia ei edes päästetty sisään salille (Saurama 2020).

Nykypäivänä naiset saavat kilpailla ja osallistua urheiluseurojen toimintaan. Silti liikuntamaailma on hegemonisen maskuliinisuuden linnake, ja vuosikymmenien perinteet ovat vahvat ja vaikeasti murrettavissa (Rannikko 2016, 250, 274). Connell (1987)

määrittelee hegemonisen maskuliinisuuden käsitteen tarkoittavan yhteiskunnassa arvossa pidettävää tietynlaista normatiivista miehistä käyttäytymistä ja ominaisuuksia. Urheilussa on vallalla miehinen puhekuulttuuri, jossa pyritään erottautumaan naisista, feminiinisydestä ja seksuaalivähemmistöistä. Tällainen kielenkäyttö luo todellisuutta, jossa tietynlaisia tai tiettyjä ihmisryhmiä pidetään muita huonompina ja heidän toimintamahdollisuuksiaan urheilussa rajoitetaan. (Lahti, Kyllönen, Pusa, Tolvanen & Laakso 2020, 2020, 19, 98.)

Kulloinkin hyvinä pidetyt kyvyt ja ominaisuudet määritellään aina sosiaalisissa ja rakenteellisissa prosesseissa. Yleensä määrittelyä johtavat valtaapitävät. Vallan pitämiseen liittyy myös luokittelu ja hierarkiat, joissa ihmisiä arvostetaan vakiintuneiden sosiaalisten arvojärjestysten mukaisesti. (Nivala & Ryyänen 2019, 180–181.) Yhteiskunnassa on yhtä aikaa olemassa sekä perinteiset sukupuolikäsitykset että oletamus sukupuolten välisen tasa-arvon toteutumisesta (Ojanen 2016, 216). Eriarvoisuus estää ihmisten toimintamahdollisuuksia (Nivala & Ryyänen 2019, 180–181). Tasa-arvo vastaavasti mahdollistaa erilaisten ihmisten kunnioittamisen (Julkunen 2010, 70).

Tasa-arvolla tarkoitetaan yksilöillä olevia yhtäläisiä oikeuksia (Julkunen 2010, 70). Vuonna 1979 luotu erillinen naisten oikeuksien sopimus tähtää naisten ulossulkemisen ja oikeuksien rajoittamisen poistamiseen sekä historiallisten rakenteiden kumoamiseen (Ihmisoikeudet 2020). Tasa-arvolla tavoitellaan sukupuolesta riippumattomaa oikeudenmukaisuutta, jotta kaikki voisivat hyötyä tasapuolisesti jaetusta hyvinvoinnista. Tasa-arvoisissa yhteiskunnissa sosiaalisia ongelmia on vähemmän, ihmiset ovat terveempiä ja naisten asema on parempi verrattuna epätasa-arvoisiin yhteiskuntiin. (Rosenberg 2014, 110–111.)

Vielä 1900-luvun alussa vain miesten katsottiin olevan kansalaisia, joille kuului kansalaisten oikeudet. Sukupuolten tasa-arvoon liittyvien uudistusten myötä tämä kansalaisia kohtaan oleva epätasa-arvoinen kohtelu haluttiin poistaa. Lakimuutosten myötä muodostui tavoite muodollisesta tasa-arvosta, jolloin kaikkia kohdellaan samalla tavalla. Se ei kuitenkaan merkinnyt tosiasiallista tasa-arvoa. (Pylkkänen 2012, 57.) Miehet kokevat olevansa etuoikeutettuja valtaan ja julkisen tilan kuuluvan itseoikeutetusti vain heille (Perez 2020, 294). Urheilu on vahvasti sidoksissa sitä ympäröivään yhteiskuntaan. Urheilussa näkyvät ilmiöt ovat heijastumia yhteiskunnan ilmiöistä ja urheilussa esiintyvät ilmiöt vastaavasti heijastuvat yhteiskuntaan. (Zacheus 2004, 448.)

Suomen urheilun eettisen keskuksen tekemän selvityksen mukaan urheilussa tapahtuu häirintää sukupuoleen perustuen samassa suhteessa kuin muilla yhteiskunnan aloilla. Tutkimusraportin tulokset vahvistivat aikaisempia olettamuksia siitä, että häirinnässä on kyse laajemmista urheilun kulttuuriin liittyvistä rakenteellisista seikoista, kuten sukupuolten epätasa-arvosta, kuin vain yksittäisistä häiritsevistä henkilöistä. Sukupuoleen perustuva häirintä on osa sellaista yhteiskunnallista rakennetta, joka on mahdollistanut sen jatkumisen. Häirintä kytkeytyy urheilussa kulttuurisiin rakenteisiin kuten sukupuolten väliseen epätasa-arvoon ja vähemmistöjen asemaan. Urheilu näyttäytyy miehisenä tilana, jossa naisten ja vähemmistöjen oikeutta toimia kyseenalaistetaan. (Lahti ym., 19, 93, 98.)

Vaikka lähtökohtaisesti kaikilla on tasavertaiset mahdollisuudet urheilun ja liikunnan harrastamiseen, kulttuuri tai sukupuoli voi estää yhdenvertaisen osallistumisen. Tietyt kulttuurisesti maskuliiniseksi katsotut ominaisuudet kuten voima ja aggressiivisuus näyttäytyvät miehisinä normeina, ja urheilu nähdään miehisen toiminnan kenttänä. Maskuliinisessa liikuntakulttuurissa miehet kokevat fyysisen kuormittavuuden, rennon yhdessä olemisen ja sosiaalisen karskiuden hyväksi asioiksi. (Ojala 2016, 177–178, 189.) Naiset näyttäytyvät sopivilta huolehtimaan, kommunikoidaan, saamaan aikaan hyvän olon tunnetta toisille ja pitämään yllä arjen jatkuvuuksia. Naisten ajatellaan olevan herkkiä aistimaan erilaisia tarpeita ja odotuksia. (Julkunen 2010, 142–143.)

Epätasa-arvoa esiintyy muuallakin kuin urheilussa. Näyttelijä Sari Havas kertoo Helsingin Sanomien artikkelissa, kuinka teatteri- ja elokuva-ala on kovin miehinen. Yhä edelleen naisohjaajien ja -näyttelijöiden tulee todistaa pätevyyttään, vaikka tilanne on hiukan parantunut 1980-luvulta, jolloin naisilla ei juurikaan ollut sananvaltaa ja teatricalalle pääseminen tarkoitti nöyryyttä toimia miesten haluamalla tavalla. (Helsingin Sanomat 2020.) Naiset ja naispuoliset poliitikot, taiteilijat, aktivistit tai johtajat ovat yleisesti ottaen aliedustettuina mediassa. Valtamediasta löytyy vain vähän naisia, joita tytöt ja naiset voisivat ihailla. Sen sijaan media ohjaa ihailemaan pääasiassa miehiä, joilla on vaikutusvaltaa ja kunnianhimoa. (Perez 2020, 279–280.)

Televisiossa miesten osuus haastatelluista asiantuntijoista on 70-90 % välissä. Kantolan ym. (1999) mukaan 1990-luvulla on katsottu olevan maailmanlaajuisesti miesjohtajia 99 % ja maapallon omaisuudesta miesten omistuksessa on 99 %. Skeie ja Borchorst (2003) ovat esittäneet norjalaisen tutkimussarjan tulosten pohjalta, että urheilu

ja urheilun ja median kompleksi pitävät yllä hierarkkisoitunutta sukupuolieroja (Jul-kunen 2010, 231, 226–228). Urheilun keskusjärjestöjen ja työryhmien muodostamia verkostoja on hallinnut ainakin vuosina 2008-2015 kapea, miesvaltainen valtaeliitti. Se on määritellyt, ketkä ovat mukana urheilujärjestöjen päätöksenteossa. (Lehtonen 2017, 80.)

Gherardi (1995) kirjoittaa, miten miesvaltaiset yhteisöt ja organisaatiot muodostavat naisainokaiselle vihamielisiä tai ystävällisiä ympäristöjä. Ystävällisissä ympäristöissä naisainokaista kohdellaan kuten vierasta ja estetään aito yhdenvertaisuus. Vihamieli-sissä ympäristöissä toisenlaiset määritellään tunkeilijoiksi tai asetetaan näkymättö-miksi. Kanter (1977) totesi tutkimuksessaan, että ainokainen suljetaan helposti epävi-rallisen vuorovaikutuksen ulkopuolelle. Ainokaista kohdellaan kuten vierasta ja hänen oletetaan sulautuvan ensin paikalla olleiden tai enemmistössä olevien sääntöihin. (Jul-kunen 2010, 132–133.) Ainokaisella tarkoitetaan henkilöä, joka on erilainen kuin val-taosa muista ryhmässä olijoista. Mahdollisesti miesten käyttämä valta ja naisten koke-mukset ainokaisena olemisesta estävät naisia ryhtymästä valmentajiksi. Yksin jättämi-nen ja ulossulkeminen ovat oletettavasti asioita, jotka eivät houkuttele toimintaan mu-kaan.

Valmentaa kuin nainen kamppailulajeissa -hankkeen toimijat ovat kertoneet, että osa naisista on hanketta vastaan. He kokevat, että erikseen naisille järjestettävät tapahtu-mat ja toimenpiteet nimenomaan korostavat eroa miehiin siten, että miehet voivat ve-dota esimerkiksi naisosallistujista koostuvien valmentajakoulutusten olevan ”niitä naisten juttuja”. (Lajiliittotyöpalaveri 2020.) Naiset saattavat kokea pelkästään nais-osallistujista koostuvat ryhmät vähempiarvoiseksi kuin sekaryhmät. Valmentaa kuin nainen kamppailulajeissa -hankkeessa yksi tavoite onkin lisätä naisten määrää koulu-tuksissa, joihin osallistuu kumpaakin sukupuolta.

Tasa-arvoa voi edistää lähentymisen avulla, jolloin yhteiskunnallisia eroja tasataan esi-merkiksi positiivisen erityiskohtelun avulla (Nivala & Ryyänen 2019, 180). Valmen-taa kuin nainen kamppailulajeissa -hanke maksaa osan naisosallistujien koulutusmak-susta ja sitä kautta haluaa kannustaa ja tukea naisia lisäämään osaamistaan koulutuk-sen avulla. Naisosallistujien määrän lisääntyminen koulutuksissa voisi muuttaa ryh-mädynamiikkaa. Naiset eivät enää olisi ainokaisina tai erilaisina miesten joukossa vaan osa ryhmää.

Kansainvälinen Olympiakomitea (KOK) on kirjannut, että olympialaisiin valittavien valmentajien osalta tavoitteena on sukupuolten tasa-arvoinen osallistuminen (International Olympic Committee, 2018a, 13). Valmentajuuden maailmanjärjestö International Council for Coaching Excellencen (ICCE) tuottamien raporttien mukaan tilanne on kuitenkin kaukana tasa-arvosta. Esimerkiksi akkreditoituista valmentajista Rion 2016 kesäolympialaisissa vain 11 % oli naisia. Tilanne on samankaltainen eri maanosissa; muun muassa Euroopasta naisvalmentajia oli nimenomaan 11 %. Osallistujamaista 45 % ei lähettänyt yhtäkään naisvalmentajaa kisoihin. Huomattavaa on myös, ettei tilanne ole kohentunut lainkaan Lontoon 2012 kesäolympialaisten jälkeen. Olympialaisten urheilijakiintiöt on muutettu siten, että tasa-arvo toteutuu naisten ja miesten välillä, mutta valmentajina naiset ovat yhä aliedustettuina. (Norman 2017, 1–4.)

ICCE:n naisvalmentajuuden työryhmä on tehnyt suosituksia KOK:lle tilanteen parantamiseksi. Suosituksista osa kohdentuu suoraan KOK:n toimintaan. Osa puolestaan kohdentuu KOK:n vaikutuspiirissä oleviin tahoihin, kuten kansainvälisiin lajiliittoihin ja eri maiden olympiakomiteoihin. Suosituksissa tuodaan esiin muun muassa tarve saada lisää naisia huippu–urheilutasolle tukemalla siellä jo olevia naisvalmentajia sekä potentiaalisia tulevia valmentajia. Toimintakulttuureja tulisi muuttaa sellaisiksi, että ne houkuttelisivat naisia mukaan valmennukseen. ICCE näkee eri organisaatioiden välisten verkostojen laajentamisen yhtenä keinoista kasvattaa naisvalmentajien määrää. Järjestö suosittelee KOK:n jäsenmaiden toteuttavan naisten valmentajuutta tukevia hankkeita. (International Olympic Committee 2018b.) Suomen Valmentajat on vastaanottanut pyyntöön Valmentaa kuin nainen -hankkeella.

Kansainvälisestä viitekehyksestä katsottuna tasa-arvoinen valmennus ja osaavat naisvalmentajat voisivat olla Suomelle huippu-urheilun kannalta eduksi. Mahdollisesti Kansainvälinen Olympiakomitea ja kansainväliset lajiliitot vaativat jäsenmailtaan sukupuolten välistä tasa-arvoa edustusjoukkueissa myös valmentajien osalta tulevaisuudessa. Koulutetut naisvalmentajat eri lajien aikuisten huipputasolla olisivat kilpailuetu Suomelle. (Tuunainen 2020.)

Potentiaali avoimuuteen kasvaa, jos syrjivät rakenteet tiedostetaan ja niitä vastaan toimitaan aktiivisesti (Rannikko 2016, 274). Sintonen (2008) katsoo, että syrjivät ja sukupuolittuneet käsitykset kulkeutuvat yli sukupolvien arki ajattelun ja totuttujen tapo-

jen myötä. Ne ovat usein osa kulttuuria, kieltä ja keskusteluja. Jotta näitä syrjiviä käytäntöjä voidaan purkaa, on niille annettava jokin vaihtoehtoinen malli. Muutosta voi saada aikaan keskustelulla, osallistuvalla kehittämisellä ja osallistavalla otteella, joilla tuotetaan uudenlaista todellisuutta ja mahdollistetaan erilaisten äänien kuuleminen. (Jaatinen 2015, 39.)

Ilmeisesti nykyinen kamppailulajien sukupolvi joutuu elämään 1900-luvulla vallalla olleiden stereotyyppisten käsitysten muodostamassa yhteiskunnassa. Kestää ehkä vielä jonkin aikaa, ennen kuin muutos on mahdollista. Yksi keino kehittää urheilun toimikenttää tasa-arvoisemmaksi olisi erilaisten stereotyyppisten käsitysten murtaminen. Vähintäänkin jokainen voisi pohtia omia käsityksiään ja niiden vaikutusta käyttäytymiseen. Toimintakulttuurissa olevat käytänteet ovat syntyneet vuosikausien aikana. Niitä voi olla hankala muuttaa ilman tietoista tarkastelua ja oman toiminnan pohtimista.

### 5.3 Stereotyyppioista kohti moninaisuutta

Kulttuuri on ihmisten käyttämää arkista tietoa, joka realisoituu kussakin tilanteessa. Yhteiskunnan tieto varastoituu kategorioihin, josta taas muodostuu kulttuurinen tieto. Tietovarannon avulla jokainen rakentaa ymmärrystään ja käsitystään yhteiskunnasta ja sen toimijoista. Ne muodostavat käytäntöjä, joiden perusteella ihmisiä ja asioita kategorisoidaan. Tämän kategorisoidun tiedon pohjalta ”tiedämme”, miltä missi tai formulakuski näyttää. (Jokinen, Juhila & Suoninen 2012, 46–49.) Tämä sama ”tieto” näyttäisi koskevan myös ihmisten oletuksia valmentajista. Yhteiskunnassa olevat asenteet ja käytännöt heijastuvat myös seura- ja järjestötoimintaan. Stereotyyppioita syntyy, kun asiasta, ilmiöstä tai ihmisryhmästä yhdistetään käytettävissä oleva tieto (Jaatinen 2015, 36). Stereotyyppiset käsitykset valmentamisesta ja urheilusta vaikuttavat vakiintuneilta. Kamppailulajien historia ja perinteet tuntuvat ohjaavan mielikuvia ja käsitystä hyvästä valmentajasta.

Useat kamppailulajeissa 1900-luvun lopulla toimineet henkilöt ovat vielä aktiivisesti mukana toiminnassa. Tämä on mahdollisesti yksi syy siihen, miksi asenteet ja toimintatavat eivät muutu. Sukupuolittuneet rakenteet ja käytännöt vaikuttavat kulttuuriin, yhteiskuntaan ja sosiaaliseen järjestykseen (Julkunen 2010, 224–225). Urheiluseurojen juhlapuheissa muistellaan menneitä aikoja ja miesten saavutuksia korostaen naisten roolia kahvinkeitäjinä. Seurojen historiasta nostetaan miesmenestyjiä unohtaen

naisurheilijat. Mies ottaa oikeuden määrittellä, mihin naiset sopivat sekä mitä heidän tulisi tehdä, ja usein näissä määrittelyissä naisen paikka on kotona hoivatyössä (Kalland 2008, 197).

Intersektionaalisuus tarkoittaa yksilöiden ja ryhmien välisiä eroja sukupuolen, seksuaalisuuden, koulutuksen, ihonvärin tai jonkin muun kyvykkyyden suhteen. Näihin ominaisuuksiin liittyvien stereotyyppisten käsitysten vuoksi ihmisiä kohdellaan eri tavoin. Yhtä lailla se tarkoittaa oletuksia normaalista. Kyse on vallasta, sen hierarkioista ja niiden erojen keskinäisistä suhteista. Ihmiset kohtelevat eri tavalla ihmisiä, jotka poikkeavat heistä itsestään. Suomessa useimmiten neutraali valta-asema on edelleen miehisyydellä, valkoisuudella, heteroseksuaalisuudella ja keskiluokkaisuudella. Intersektionaalisuus tarkoittaa myös tiedostamattomia etuoikeuksia, jotka mahdollistavat erilaisten alistamisen. (Saresma 2018, 26–27.) Intersektionaalisuus liittyy myös segregaatiosuhteeseen.

Segregaatio toistaa kulttuurisia stereotyyppioita ja jättää huomioimatta yksilöiden kyvyt (Julkunen 2010, 138). Segregaatio tarkoittaa sukupuolen mukaista eriytymistä. Vieläkin suomalaiset työmarkkinat jakautuvat poikkeuksellisen voimakkaasti naisten ja miesten töihin. (Seppelin 2015, 132.) Segregaatio sukupuolen perusteella mahdollistaa hierarkian ja sitä kautta miesten ammattien ja töiden pitämisen arvokkaampina (Julkunen 2010, 138). Segregaatioon liittyy myös vuosien saatossa vakiintuneet stereotyyppiset käsitykset. Stereotyyppioihin on sisäänrakennettu arvostuksen osoittaminen. Kulik ja Banbridge (2006) näkevät stereotyyppioita syntyvän silloin kun asiasta, ilmiöstä tai ihmisryhmästä yhdistetään käytettävissä oleva tieto yleistyksiksi kuvaamaan tiettyä joukkoa. (Jaatinen 2015, 36.)

Yhteiskunnassa esiintyvä intersektionaalisuus ja segregaatiosuhteet näyttäytyvät ulottuvan myös urheiluun. Kamppailulajien historiassa vain miehet ovat harrastaneet lajia ja perinteisesti miehet ovat olleet valmentajia. Kaikista tutkimuksissa mukana olevista kamppailulajeista ei löytynyt tarkkaa tietoa, koska ja miten naiset ovat saaneet tulla mukaan. Henkilökohtaisten tiedonantojen perusteella osassa lajeissa naiset ovat olleet muistikuvien mukaan ”aina” saleilla. Toisissa taas muistellaan, että naisia ei ole hyväksytty mukaan kuin vasta viimeiset 30 vuotta. Vaikuttaa siltä, että valmentamisen on ajateltu olevan miesten työtä ja sitä kautta valta-asema on myös ollut miehillä.

Tässä tutkimuksessa ei ole tutkimusaineistoa miesten näkökulmasta, joten tutkimus ei voi ottaa kantaa miesten kokemuksiin kamppailulajien toimintaympäristöstä. Voi olla, että miesvalmentajat eivät tiedosta omia etuoikeuksiaan ja tahtomattaan käyttäytyvät juuri niin kuin aikaisemmin. On helpompaa tehdä asioita niin kuin aikaisemmin, kuin muuttaa omia tapojaan. Vaikka tutkimuksellista aineistoa ei ole, asian esille tuominen ja pohtiminen voi auttaa löytämään syitä naisvalmentajien vähäiselle määrälle. On mahdollista, että jotkut miehet tiedostamattaan ajattelevat naisten muuttavan liiksi kamppailulajien kulttuuria ja sen vuoksi osa miehistä ei edistä valmennuksen tasa-arvoa.

Sosiaalipedagogiassa tarkastellaan ilmiöiden sosiaalisia ja kasvuun liittyviä seikkoja. Sivistyksen prosessissa ihminen rakentaa eettistä, pohdiskelevaa ja tiedollisesti näkemysellistä suhdetta maailmaan. Prosessin käynnistymistä tukee vuorovaikutteinen ja keskusteleva ote. (Nivala & Ryyänen 2019, 16, 105–107.) Yhteisö- ja sosiaalipedagogin toimintaperiaatteen näkökulmasta koen avoimen keskustelun ja selittävien tekiöiden löytämisen ilmiöille tärkeämmäksi kuin epäkohtien esille nostamisen. Ihmisellä on luontainen taipumus pitää itseään normaalina, ja sellaiset henkilöt, jotka eivät täytä samoja kriteereitä, tulkitaan erilaisiksi ja vieraiksi (Timonen 2015, 19). Voi olla siis täysin mahdollista, että kamppailulajeissa toimivat miehet luontaisesti vain ”pitävät yhtä”. Ihmiset korostavat yleensä oman ryhmänsä paremmuutta ja tuottavat etuja omalle ryhmälleen suhteessa toisiin, ulkopuolisiin ryhmiin (Aaltola & Hänninen, 2020, 91).

Homososiaalisuudella tarkoitetaan ihmisten mieltymystä toimia samaa sukupuolta olevien kanssa. Se kytkeytyy näkemykseen sukupuolten välisistä hierarkioista ja patriarkaalisisista valtasuhteista. Homososiaaliset suhteet säätelevät sukupuolen rakentamista tietyllä tavalla ja homososiaalisissa ryhmittymissä sukupuolta koskevat käsitykset muokkautuvat tekemällä eroa toisen sukupuolen edustajiin. (Ojanen 2016, 199.) Jokinen (2010) näkee, että homososiaalisissa ryhmissä ja yhteisöissä on keskeistä erottautua naisista ja feminiinisyydestä. Ryhmissä on myös miesten välistä kilpailua ja ryhmiin kehittyä sitä kautta hierarkioita. Juuri sukupuoli yhdistää miehiä ja jättää naiset joukosta. Miesten välinen solidaarisuus voi vahvistua osin naisten kustannuksella. (Lahti ym. 2020, 20.)



Yksilö samaistuu ryhmään ja ottaa itselleen ominaisuuksia, asenteita ja käyttäytymismalleja, joita ryhmän jäsenillä on. Näin ryhmä saa positiivista arvoa, arvostusta ja tunteellista merkitystä. Oma ryhmä katsotaan usein muita ryhmiä paremmaksi ja muihin ryhmiin liitetään vähemmän arvostusta. (Jaatinen 2015, 36.) Sosiaalisen roolin teoriassa ryhmän jäsenillä oletetaan olevan tietynlainen roolikäyttäytyminen. Se muokkaa heidän stereotyyppiään, koska he olettavat sisäisten taipumusten vastaavan ihmisten ulkoista käyttäytymistä. Ihmisten henkilökohtaisista ominaisuuksista erityisesti luonneominaisuudet sopeutuvat sosiaaliseen rakenteeseen. Ryhmään kuuluvien jäsenten ominaisuudet muuttuvat uusien roolivaatimusten täyttämiseksi. (Eagly & Diekman 2006, 113–115.)

Kamppailulajeissa naisia on vähemmän harrastajina ja kilpailijoina. Mahdollisesti tämä on voinut osaltaan vaikuttaa siihen, että miesten keskinäisiä ryhmiä on muodostunut aikojen saatossa. Vaikka naisia on mukana harjoitussaleilla ja harjoittelu tapahtuu sekaryhmissä, ei naisten mukana olo ole vaikuttanut miesten keskinäiseen käyttäytymiseen. Tulevaisuudessa muutos voi tapahtua joko siten, että naisia saadaan enemmän mukaan kamppailulajeihin tai siten, että nykyiset toimijat muuttavat käsitystään moninaisemmaksi.

Moninaisuus sisältää erilaisia näkökulmia, tietoja ja taitoja. Periaatteessa moninaisuuden voidaan lukea kaikki erilaiset ominaisuudet, joiden perusteella ihmiset eroavat toisistaan. Tällaisia piirteitä ovat esimerkiksi erot asenteissa, arvoissa tai fyysisissä kyvyissä. (Lappalainen & Auno 2015, 96.) Moninaisuus on erilaisuuksien hyväksymistä, arvostamista ja kunnioittamista (Jaatinen 2015, 40). Näin se tuo yhteisöihin erilaisia kokemuksia, näkemyksiä, toimintatapoja ja osaamista (Kukkonen 2015, 117).

Moninaisuutta arvostavassa toimintakulttuurissa ollaan oikeudenmukaisia ja yhteisöllisiä sekä kunnioitetaan toisia ihmisiä (Lappalainen & Auno 2015, 98). Moninaisuuden käsite on kontekstisidonnainen. Sen muuttuvia piirteitä ovat muun muassa sukupuoli, ikä, koulutus, ammatti, kulttuuri tai elämäntyyli. Moninaisuudessa yhdistetään erilaiset ihmiset ja heidän osaamisensa. Yksilötasolla moninaisuus tuottaa joko vähemmistöön kuulumisen tunnetta tai joukkoon kuulumisen tunnetta. Ihmiset muokkaavat minuuttaan vuorovaikutustilanteissa samalla vahvistaen kuulumisen ja osallisuuden tunteita. Minuuden määrittelyn yhteydessä jokainen määrittelee sitä, millainen on oma kuuluminen ryhmään. (Timonen 2015, 19.)

Urheiluyhteisö voi tietoisesti tehdä konkreettisia toimenpiteitä esimerkiksi tasa-arvo-suunnittelun ja sukupuolittietoisien viestinnän avulla. Sukupuoleen perustuvan häirinnän ennaltaehkäisemisen keinoja ovat muun muassa avoin keskustelu, tietoisuuden lisääminen, koulutus ja tasa-arvon edistäminen urheilussa. Sukupuoleen liittyvä häirintä on osa laajempaa kokonaisuutta liittyen tasa-arvon toteutumiseen urheilussa. Vähemmistöön kuuluvien ryhmien aseman edistäminen on siten tärkeä tekijä häirinnän vähentämisessä. Jotta asiaan tulee jatkossa muutoksia, olisi lajiliitoilla hyvä olla selkeitä linjauksia, jotta urheilukulttuurissa toistaiseksi olevat syrjivät rakenteet poistuisivat. (Lahti ym. 2020, 84, 95, 98.)

Vaikuttaa siltä, että yhteiskunnassa ja urheilussa on ollut ja on edelleen rooleja, odotuksia ja perinteitä, jotka ohjaavat ajattelua ja toimintaa. Jokainen yksilö tekee kuitenkin itse päätöksen, mitä asioita tekee ja mitkä jättää tekemättä. Naiset vaativat usein itseltään liikaa samalla kun miehet valmentavat ”perstuntumalta” (Meling 2020). Tutkimukset ovat osoittaneet, että jos naiset täyttävät omasta mielestään 70 % avoinna olevan työpaikan kriteereistä, he eivät hae paikkaa. Naiset katsovat, että on 30 % asioita, mitä he eivät osaa eivätkä siksi tavoittele työtä. Miehillä prosenttiluvut ovat toisinpäin. (Score Project, Engso 2016, 23.) Mahdollisesti syy naisten vähyyteen kilpavalmentajina johtuu näistä kahdesta asiasta: kamppailulajien toimintaympäristössä naisia ei pyydetä mukaan ja toisaalta naiset ovat itse kriittisiä omaa osaamistaan kohtaan.

## 6 TUTKIMUKSELLINEN LÄHESTYMISTAPA JA TUTKIMUSTYÖ

Hermeneutiikka -sana tulee kreikankielisestä sanasta hermeneuein eli tulkita ja ymmärtää. Hermeneutiikassa katsotaan, että ihminen on sama kuin se tapa, jolla hän ymmärtää maailmaa (Alanen 2014, 39.) Hermeneuttisessa tavassa tarkastellaan tutkimuskohdetta subjektiivisesti tutkijan luonnollisen asenteen kautta siitä elämäntilanteesta ja paikasta, josta hän muutoinkin elämää ymmärtää. Ihminen nähdään yksilöllisenä, tajunnallisena, asioita ymmärtävänä, rationaalisena ja tietyn elämäntilanteen kautta maailmaan suhteessa olevana henkilönä. (Perttula 2005, 147, 155–157.) Ihminen tulkitsee ja ymmärtää maailman sekä oman paikkansa siinä oman kokemuksensa perusteella (Alanen 2014, 39).

Hermeneuttisen ymmärryksen mukaan ihminen on kulttuurihistorian ja perinteiden tuottama olento, joka ei koskaan voi saada täydellistä riippumattomuutta perinteistään tai ennakkoluuloistaan. Ihminen kokee ympärillään olevia asioita oman ymmärryksensä puitteissa. Uudistamalla perinteitä ja lähtökohtia ihminen voi uudistua myös itse. (Backman 2018, 38.) Hermeneuttinen kokemuksen tutkiminen on laadultaan sosiaalista. Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita merkitysten ketjuista, joista elämäntilanne on muodostunut. Hermeneutiikka olettaa ihmisen jatkuvasti tulkitsevan kokemuksiaan uudestaan ja tulkinnallisuus on ihmiselle luontainen tapa rakentaa kokemuksia. Näin tulkinnallisuus on myös luonnollinen keino ja lähtökohta kokemuksen tutkimisessa. Tutkijan täytyy selvittää, millainen sosiaalinen konteksti tutkimustilanteessa on ja miten se johdattaa ihmisiä tulkitsemaan kokemuksiaan. (Perttula 2005, 142.)

Hermeneuttisessa kehässä ymmärtäminen muodostuu kokonaisuuden suhteesta osaan ja osasta takaisin kokonaisuuteen. Kehä laajenee samankaltaisissa kehissä tekstin synnyttämien ymmärrettyjen merkitysten myötä. Yksittäisseikkojen yhteensopi vuus kokonaisuuden kanssa on edellytys ymmärtämiselle. Mikäli ne eivät sovi yhteen, silloin ymmärtämistä ei ole tapahtunut. Ymmärtämisessä ensisijaista on tarkastelun alla olevan asian ymmärtäminen ja vasta sen jälkeen oma mielipide ja sen ymmärtäminen. (Gadamer 2004, 29, 36.) Tutkijan omien ajatusten, odotusten ja aikaisempien käsitysten tarkasteleminen on olennainen osa tutkimusprosessia. Aikaisempia kokemuksia ei voi poistaa ja ne ovat välttämättömiä, jotta tutkija voi toimia (Alanen 2014, 60).

Kokemuksellisuudella tarkoitetaan kykyä kokea, ja kokemuksella viitataan siihen sisältöön, mitä on koettu. Kokija ja kokemuksen kohde muodostavat erottamattoman liiton. Kokemukset muotoutuvat kussakin historiallisessa yhteydessä ja ne ovat kokemuksellisesti merkittävien asioiden muotoutuvia, erilaisia sisältöjä. Historiallisuus tarkoittaa tapaa, jolla yksilön elämän eri tilanteet kytkeytyvät ja muotoutuvat yhteiskunnallis-historiallisesti. Erilaisissa elämisen tilanteissa tarvittavat taidot ja ominaisuudet myös muuttuvat samalla historian aikajanalla. (Kukkola 2018, 44, 48, 51–54; Suorsa 2014, 159.) Elämäntilanteet merkityksellistyvät niistä paikoista, joissa ihmisen keho on ollut. Valtaosa kokemuksista onkin kokemuksia niistä elämäntilanteista, joihin keho on kuljettanut ja joissa keho on ollut läsnä. Ihmisellä on kunakin hetkenä yksi

kokonainen elämäntilanne, joka muodostuu kaikesta siitä, mihin hän on suhteessa. (Perttula, 2005, 17, 133, 120–121.)

Kokemuksen empiirinen tutkimus kiinnittyy yksittäisen, tutkittavan henkilön kokemuksiin. Tutkija ohjaa tutkittavia kuvaamaan kokemuksia tutkimusongelmaan liittyvistä aiheista ja analysoi tajuavan ihmisen ja aiheen suhteessa muodostuvia merkityksiä. Kokemus voi olla tietoa, tunnetta, uskoa tai intuitiota sekä näiden erilaisia yhdistelmiä jokaisen koetussa elämäntilanteessa. Tieto on aina kokemus ja se edellyttää kykyä etäännyttää uppoutuneessa ymmärtämisessä kehkeytyneitä kokemuksia. Tiedon ja intuition välillä on vain pieni raja. Intuitio on todellinen ja elävä merkityksellistävä kokemus, joka esiintyy ihmisten toiminnan eettisinä tekoina. Intuitiot muodostuvat kunkin ihmisen yksilöllistävissä toiminnassa ja ne antavat osviittaa siitä, mikä ihmisiä yhdistää. Niihin sisältyy itsetiedostuksen kyky, joka näyttäytyy kokemuksellisenä varmuutena. Itsetiedostuksen kautta intuitio ohjaa toteuttamaan sen osoittamia tekoja. (Perttula 2005, 119, 126–128, 137, 153–154.)

Kokemuksen tutkimisessa lähtökohtana on pyrkimys tavoittaa tutkittavana oleva asia sellaisena kuin se tutkimuskysymysten kannalta todellisuudessa on olemassa. Tieteellisyys perustuu tutkijan ajattelemisen taitoihin sekä kykyyn toteuttaa tutkimus johdonmukaisesti ajattelutapansa kanssa. Tutkimuksen lähtökohtana ovat ne merkityksellistävät kokemukset, joista tutkija on kiinnostunut ja joita hän haluaa ymmärtää. Tutkimuksessa käytettävien henkilöiden valinta tulee olla perusteltu ja haastateltavien elämäntilanteiden tulee palvella tutkimuskysymyksien vaatimuksia. Tutkittavien valinnassa riittää, että kaikilla tutkittavilla on jokin tutkimuksen kannalta välttämätön kokemus. (Perttula 2005, 136–137, 153.)

## 6.1 Teemahaastattelu

Tähän tutkimukseen soveltuvien haastateltavien valinnassa käytiin ensin keskustelu opinnäytetyön tilaajan kanssa ja sen jälkeen lajiliiton kanssa. Tutkittavien valinnassa käytettiin lumipallo-otantaa eli avainhenkilön avulla valittiin haastateltavat (Tuomi & Sarajärvi 2018, 99). Lajiliitoilta kysyttiin tutkimukseen sopivia henkilöitä, jonka jälkeen heitä kysyttiin mukaan. Tutkimukseen valitut ja osallistuneet henkilöt ovat vain tutkijan tiedossa eli heidän henkilöllisyyttään ei ole vahvistettu. Kaikkia osapuolia on pyydetty pitämään huolta anonyymiteetin säilyttämisestä.

Haastattelun lähtökohtana on tutkimuskohteen ja siihen liittyvän teoreettisen tiedon tunteminen. Haastattelu on aina ennalta suunniteltu ja siinä kerätään informaatiota tutkimusongelman selvittämiseksi. Teemahaastattelun nimi tulee siitä, että se kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan (Hirsjärvi & Hurme 1995, 26–27). Teemojen avulla on mahdollista kerätä tutkittavasta asiasta monipuolisesti tietoa. Haastattelutilanteessa teemoihin liittyvillä tarkentavilla kysymyksillä saa syvennettyä vastauksia siten, että ne kuvaisivat mahdollisimman hyvin koettua todellisuutta.

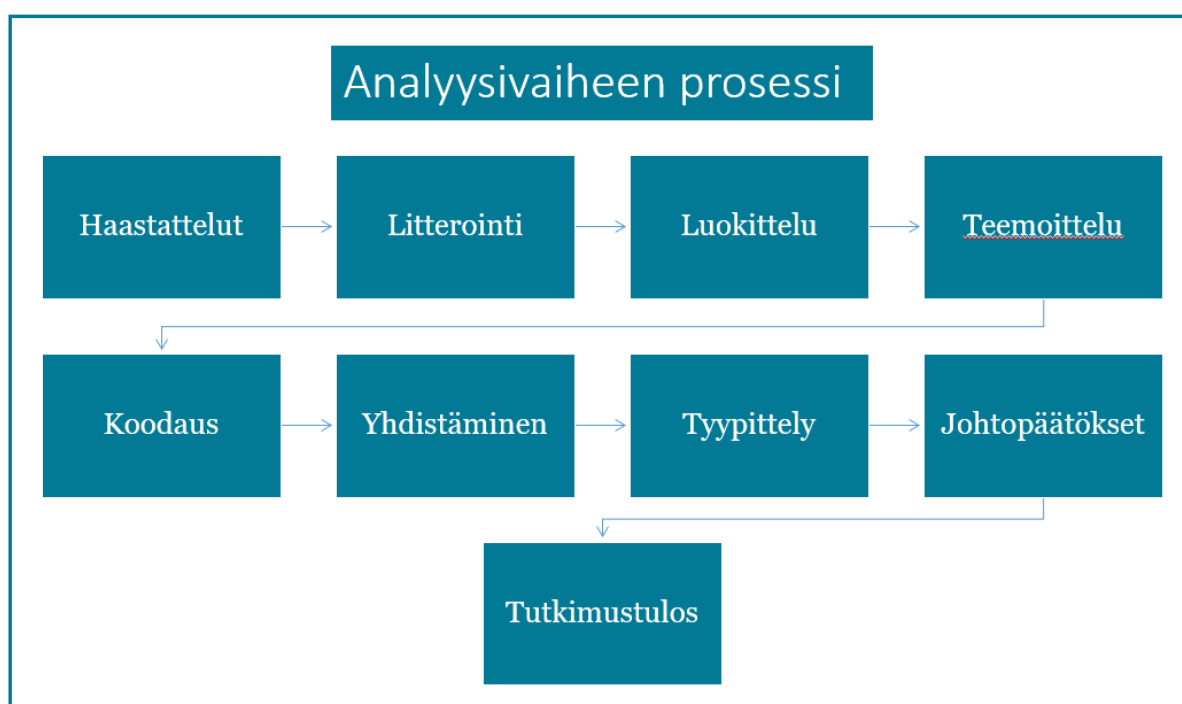
Haastattelu muistuttaa hyvin paljon keskustelua. Molemmissa välittyvät ajatukset, asenteet, mielipiteet ja tunteet kielelliseen ja ei-kielellisen kommunikaation avulla. Haastattelussa samoin kuin keskustelussa kumpikin osapuoli vaikuttaa toiseen. Haastattelu eroaa keskustelusta kuitenkin siinä, että se on ennalta suunniteltua ja tähtää informaation keräämiseen. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 25.) Haastattelun kaikki osapuolet osallistuvat tiedon tuottamiseen (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 12). Haastateltavien on ehdottomasti voitava luottaa siihen, että kaikkea tietoa käsitellään luotettavasti (Hirsjärvi & Hurme 1995, 27).

Teemojen ja kysymysten valitsemisessa hyödynnettiin aikaisempia tutkimuksia valmentajista. Tulosten vertailun vuoksi kysyttiin osin samoja kysymyksiä kuin mitä muissa tutkimuksissa on ollut. Kysymykset liittyivät valmentamiseen, hyvään valmentamiseen ja huippuvalmentamiseen. Tutkimusongelmaan liittyen teemoiksi valittiin lisäksi valmentajien tasa-arvoon liittyviä seikkoja. Kysymykset koskivat kamppailulajien toimintaympäristöä ja haastateltavien kokemuksia naissukupuolen vaikutuksesta omiin onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Valittujen teemojen mukaiset kysymykset luokiteltiin käyttäen Brandtin (1972) teemahaastattelurunkoa.

Teemahaastattelussa ollaan usein kiinnostuneita enemmänkin tutkittavan ilmiön perusluonteista ja hypoteesin löytämisestä kuin ennalta asetettujen hypoteesien todentamisesta. Teemahaastattelussa tärkein vaihe on haastatteluteemojen suunnittelu. Haastattelun avulla tulisi saada sellaista aineistoa, jonka perusteella voidaan tehdä tutkittavasta ilmiöstä päätelmiä. Teema-alueita ja kysymysmuotoja hahmotellaan etukäteen niin pitkälle, että varmistetaan riittävä tiedonsaanti. Teemaluettelon avulla varmistetaan haastattelun aikana keskustelun pysyminen relevanttien asioiden ympärillä. Toisaalta haastattelijalla on mahdollisuus muokata kysymyksiä ja tehdä tilannekohtaisia ratkaisuja. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 40–41, 85.)

## 6.2 Aineiston keruu ja analysointi

Tutkimukseen osallistui viisi kamppailulajien huippunaisvalmentajaa. Anonymiteetin säilyttämiseksi tutkimukseen osallistuvien taustatiedot kerättiin Webropol -lomakkeella tutkimusjoukon esittelyä varten. Tutkittavat ovat omalla kilpailu-urallaan saavuttaneet mitaleita eniten EM-tasolla ja jonkin verran MM-tasolla. Valmentajien urheilijat ovat saavuttaneet samoin mitaleita niin EM- kuin MM-kilpailuista. Tutkittavilla on valmentajakokemusta keskimäärin noin 15 vuotta. Kaikilta löytyy joku valmentajakoulutusta ja lähes kaikki ovat suorittaneet Valmentajan ammattitutkinnon. Heidän siviilikoulutuksensa on ammattikorkeakoulutasoa.



Kuvio 6. Yhteenveto analyysiprosessista.

Aineisto kerättiin viidellä teemahaastattelulla maaliskuu-toukokuussa 2020. Haastattelut toteutettiin haastateltavien kotona, työpaikalla tai julkisessa työtilassa. Paikalla ei vaikuttanut olevan vaikutusta haastattelun sisältöön, keston tai intensiteettiin. Haastattelut kestivät noin 1,5 tuntia ja niissä käytiin läpi tutkimuskysymyksen kannalta valittuja teemoja (liite 5). Käsittelyjärjestys pysyi suurin piirtein samana kaikissa haastatteluissa. Haastattelutilanteessa annettiin myös lopussa mahdollisuus täydentää aikaisempia vastauksia tai kertoa jostain sellaisesta aiheesta, mistä haastattelun aikana ei

oltu keskusteltu. Vain yksi haastateltavista halusi kertoa lisää kokemuksistaan haastattelun lopussa. Oletettavasti tämä kertoi haastattelukysymysten olleen riittäviä aiheen käsittelyyn.

Litteroinnissa haastattelujen nauhoitteet kirjoitetaan tekstiksi (Eskola & Vastamäki 2015, 42). Haastattelut litteroitiin kokonaisuudessaan ja sivuja kertyi yhteensä 47. Haastattelijan ja tutkijan ollessa sama henkilö se takasi tutkittavien anonymiteetin. Tarkka litterointi vei aikaa, mutta sen avulla haastattelujen sisältö tuli tutummaksi. Aineistoja litteroitaessa pääsee tutustumaan aineistoon ihan eri tavalla kuin haastattelutilanteessa (Eskola 2015, 186). Aikaa vievä kirjoittamisvaihe oli hyödyllinen, koska se käynnisti aineistosta nousevien käsitteiden pohtimisen ja ohjasi lukemaan lisää aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Kirjallisuutta lukemalla kehitetään tutkimuksen teoreettista puolta (Rantala 2015, 112).

Aineiston analyysi tehtiin Dedoose-tietokoneohjelmalla. Se on UCLA:n tutkijoiden kehittämä tutkimusaineiston käsittelyohjelma (Rantala 2015, 128). Anonymisoidut tekstit ladattiin analyysiohjelmaan ja analyysi aloitettiin jakamalla aineisto kahteen luokkaan tutkimuskysymyksen mukaisesti. Ensimmäinen luokka sisälsi valmentajaan ja valmentamiseen liittyvät vastaukset. Toinen luokka sisälsi valmennuksen toimintaympäristöön liittyvät asiat. Aineiston luokittelulla luodaan pohja tulkinnoille, vertailulle ja tyypittelylle (Hirsjärvi & Hurme 2014, 147–149). Luokittelu helpotti aineiston käsittelyä, koska se jakoi laajan aineiston kahteen pienempään osaan.

Teemoittelussa yhdistetään haastateltavia yhdistäviä piirteitä (Eskola 2015, 194). Teemoittelu tehtiin haastattelurungon kysymysten pohjalta. Teemojen kautta etsittiin haastateltavien antamia merkityksiä ja rakennettiin sisällöstä looginen kokonaisuus (vrt. Moilanen & Rähkä 2015, 61). Haastattelun ja teoreettisten lähtökohtien pohjalta otetaan teema-alue kerrallaan esille ja pohditaan siihen sopivia näkökohtia. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 117–118, 145). Vastauksista etsitään yhteisiä teemoja, joita voisi koodata (Valli 2015, 226). Laadullisessa tutkimuksessa koodi on yleensä sana tai lyhyt fraasi, jolla tutkija kuvaa aineiston osaa ja esittää ydinsisällön tiivistettynä (Rantala 2015, 111). Teemoittelun aikana aineisto järjestettiin siten, että se olisi helpompi koodata.

Koodaus on ratkaiseva linkki aineiston ja teorian välillä. Koodauksen avulla aineistosta luodaan käsityksiä ja merkityksiä. Koodausta tehdään syklisesti, jossa jokaisella koodauskierroksella tuodaan esiin lisää tärkeitä piirteitä aineistosta. Näiden toistuvien kierrosten myötä voidaan nostaa esiin luokituksia, teemoja, käsitteitä ja merkityksiä. (Rantala 2015, 112–114.) Koodaus tehtiin nostaen aineistosta esiin nousevia teemoja sanallisiksi koodeiksi. Osassa vastauksissa koodit muodostuivat suoraan haastateltavien vastauksissa käytetyistä sanoista kuten “vuorovaikutus” tai “kasvatus”. Osa koo-deista muodostui siten, että haastateltava kertoi tekemistään valinnoista tai toiminnastaan ja sille annettiin käsite kuten “sinnikkyys” tai “luottamus”.

Tämä laadullinen tutkimus tehtiin teoriasidonnaisesti, jolloin teoria kytkettiin aineiston analyysiin. Teoriasidonnaisessa analyysissä aineistosta tehtyjä löydöksiä tulkitaan ja selitetään teorioiden avulla (Saaranen–Kauppinen & Puusniekka 2006). Ensimmäisen koodauskierroksen jälkeen pohdittiin syntyneitä käsitteitä ja niihin sopivaa tietoperustaa. Toisella analyysikerralla koodeja täsmennettiin, lisättiin ja nimettiin uudelleen. Tämän jälkeen palattiin kirjallisuuden pariin vahvistaen aineistosta syntyneitä käsityksiä. Erilaiset teoriat ja käsitteet auttoivat tulkitsemaan aineistoa sekä tutkimaan ilmiötä (vrt. Eskola 2015, 189,191).

Aineistosta nousseiden koodien tarkistamisen jälkeen ne yhdistettiin. Yhdistelyssä etsitään samankaltaisuuksia tai säännönmukaisuutta (Hirsjärvi & Hurme 2014, 149). Yleistettävää tulkintaa voi rakentaa tyypillisyyteen perustuen kiinnittäen huomiota aineistoa kokonaisuutena kuvaaviin seikkoihin, jotka sitten tiivistetään informatiivisesti (Saaranen–Kauppinen & Puusniekka 2006). Tyypittelyssä etsitään aineistosta samankaltaisuuksia, joita teemoittelun pohjalta ryhmitellään samankaltaisiksi tyypeiksi. Sisällön erittelyssä aineistoa analysoidaan luokitusrunkoon perustuen tekemällä kvantitatiivisia laskelmia siitä, kuinka monta kertaa eri sana tai asia on ilmaantunut vastauksissa. Yhdistetyssä tyyppissä mukaan otetaan sellaisia asioita, jotka esiintyvät kaikissa tai suuressa osassa vastauksia (Eskola & Suoranta 2014, 182–183, 186.)

Eri teemoista etsittiin koodit, jotka olivat täysin samoja vähintään kolmen haastateltavan kohdalla. Lisäksi samankaltaiset koodit yhdistettiin. Tyypittelyn avulla luotiin malli kamppailulajien huippunaisvalmentajan osaamisesta sekä kuvaus kamppailulajien toimintaympäristöstä naisvalmentajan silmin.

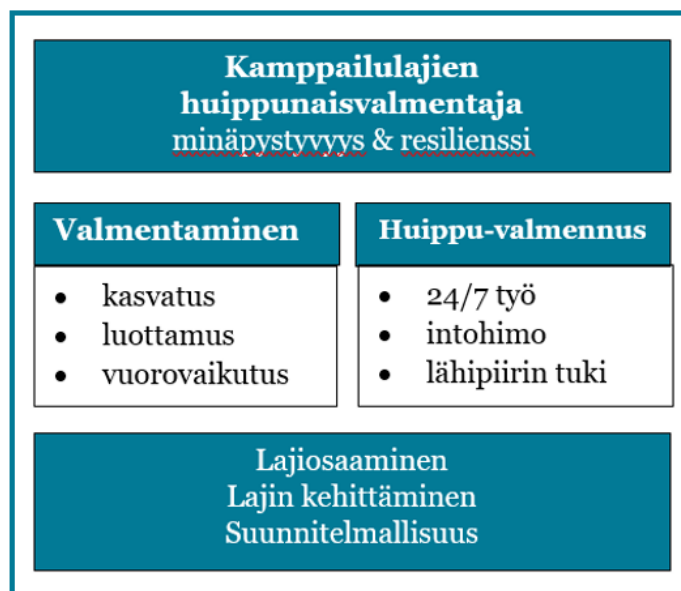


## 7 TULOKSET

Tutkimuskysymys oli ”Miksi naisia on vähän valmentajina kilpaurheilussa kamppailulajeissa”? Tutkimusongelmaa lähestyttiin kahden alakysymyksen kautta. Näistä ensimmäinen koski naisvalmentajien osaamista. Tutkimustyön tavoitteena oli saada selville, onko naisvalmentajilla tarvittavaa osaamista valmennustyöhön. Osaamisen puute voisi mahdollisesti selittää, miksi naiset eivät halua valmentaa tai heitä ei hyväksytä tai haluta valmentajiksi. Toisen alakysymyksen avulla tutkittiin, vaikuttaako kamppailulajien kulttuuri ja toimintatavat epätasa-arvoon mies- ja naisvalmentajien suhteen. Tutkimuksen avulla selvitettiin, voiko kamppailulajien ympäristö vaikuttaa siihen, että naisia on vähän valmentajina.

### 7.1 Valmentaminen ja huippuvalmennus

Kamppailulajien huippunaisvalmentajien haastattelujen aineistosta koottiin analyysin avulla tyypittelymalli. Valmentajia yhdistävät luonteenpiirteet, persoonalliset tekijät, vahvuudet ja voimavarat koottiin yhteen. Tästä saatiin luotua kamppailulajien huippunaisvalmentaja. Tyypitelty naisvalmentaja on kuvattu kuviossa seitsemän (7).



Kuvio 7. Kamppailulajien huippunaisvalmentaja.

Teemahaastattelussa selvitettiin haastateltavien näkemyksiä valmentamisesta, hyvästä valmentamisesta ja huippuvalmentamisesta. Analyysivaiheessa valmentaminen

ja hyvä valmentaminen yhdistettiin samaksi asiaksi. Kamppailulajien huippunaisvalmentajat näkivät valmentamisen olevan ensisijaisesti kasvatusta, vuorovaikutusta ja luottamuksen osoittamista. Valmentajana toimimista ohjasi vahvasti niin omat kuin urheilijan onnistumiset, mitkä yhdistyivät urheilijan elämänhallintaa tukevaan valmennusotteeseen. Huippuvalmentamista tehtiin rakkaudesta lajiin kelloa katsomatta. Heittäytyminen valmennuksen maailmaan ja huippu-urheilun ehdoilla eläminen yhdistyi suunnitelmallisuuteen ja selkeään tavoitteiden asettamiseen. Huippuvalmentaja tarvitsi taustalleen perheen tai ystävät, jotka ymmärtävät työn erityislaadun ja ovat valmiita tukemaan sitä.

Tyypittelyssä syvennyttiin huippunaisvalmentajien ajattelumaailmaan, persoonaan, toimintaan ja kokemuksiin. Teemahaastatteluissa valmentajilta kysyttiin heidän luonteenpiirteitään, vahvuuksiaan, voimavarojaan, onnistumisia ja onnistumisten takana olevia ominaisuuksia sekä asioita, jotka vievät heitä eteenpäin valmentajina. Tyypittelyssä selkeimmin nousi esiin voimavaroina perheen ja kavereiden tuki sekä valtava motivaatio valmentamiseen. Erilaiset käytännön kokemukset, kohtaamiset sekä persoonalliset piirteet muodostivat kuvan päämäärätietoisesta, päättäväisestä ja sitkeästä valmentajasta. Kamppailulajien huippunaisvalmentajia yhdisti jatkuva oppimisen halu, syy-seuraussuhteiden pohtiminen, suunnitelmallinen eteneminen tavoitteita kohti ja valtava lajirakkaus.

Kamppailulajien huippunaisvalmentajat halusivat kehittää itseään, urheilijaa ja lajia. Pitkäjänteisyys kohti asetettuja tavoitteita kiteytyi suunnitelmallisuuteen, tavoitteiden asettamiseen, organisointiosaamiseen ja kykyyn nähdä pidemmälle. Onnistumisen kokemukset perustuivat asetettujen tavoitteiden saavuttamisen ja urheilijan kehittymiseen. Menestyksen tuoman mielihyvän edelle menevät onnistumiset niin päivittäisessä harjoittelussa kuin kilpailuissakin. Erilaisissa tilanteissa urheilijoiden kanssa korostui urheilijan kuunteleminen ja kohtaaminen. Urheilijoiden oli helppo lähestyä valmentajia ja ottaa asioita puheeksi. Vertaissukupuoli urheilijoiden kanssa vahvasti luottamusta keskustella myös vaikeista asioista.

Tutkimukseni mukaan valmentaminen nähtiin arvostettuna työnä, johon sitouduttiin intohimoisesti. Valmentaminen koettiin elämäntavaksi. Vertailukohtana nousi esille se, että valmentajan työ ei ole verrattavissa toimistyöhön, jossa ollaan tavoitettavissa

vain tiettyinä kellonaikana. Valmentajat pitivät tärkeänä sitä, että valmennusta tehdään kunkin tilanteen vaatimalla tavalla ilman rajoituksia vuorokaudenaikoihin.

Ihmissuhdetaidot korostuivat haastatteluissa erityisen voimakkaasti. Kamppailulajien huippunaisvalmentajilla oli vaikuttava kyky hallita kokonaisuuksia ja samalla huomioida urheilijoiden yksilölliset erot. He käyttivät aikaa keskusteluun urheilijoiden kanssa harjoituksista ja niiden tavoitteista. Saavutettavissa ja valmentajan läsnä oloinen urheilijoille oli tärkeää. Vastauksista nousi erityisesti esille vahva luottamussuhde niin urheilijan ja valmentajan kuin myös muiden ympärillä olevien toimijoiden kanssa. Valmentamisen koettiin olevan helpompaa sellaisissa ympäristöissä, joissa on vastavuoroista luottamusta.

Itsensä kehittämisen taidoissa muiden valmentajien tuki koettiin tärkeäksi. Merkille pantavaa on se, että useimmiten omaa kehittymistä edesauttava tuki löytyi muiden kuin omien lajien valmentajien keskuudesta. Vertaistukea löytyi toisista urheilulajeista samassa asemassa olevista valmentajista esimerkiksi arkisten kohtaamisten aikana lajiliittojen toimistojen käytäväpuheissa. Urheilun lajiliitot ovat pitkään olleet samoissa toimitiloissa ja piipahtaminen kollegoiden työhuoneessa on ollut helppoa. Vastauksista nousivat esille vahvat ajattelun taidot suunnitelmallisuudessa ja tavoitteiden asettamisessa. Itsearviointitaidot nousivat esiin harjoitteiden, harjoituksien ja urheilijan kehittymisen ja menestymisen jatkuvassa arvioinnissa.

Urheiluosaamisessa urheilijan suorituskyvyn kehittäminen suhteessa lajin vaatimustasoon oli keskeisessä roolissa. Valmentajan rooli nähtiin muuttuvana urheilijan iän ja kokemuksen mukaan. Nuorten parissa valmentaminen on enemmän kasvattamista ja opettamista. Huippu-urheiluun siirryttäessä valmentaminen on enemmän teknis-taktista harjoittelua. Harjoittelun suunnittelu ja toteutus perustuivat vahvasti valmentajan oman urheilu-uran aikaisiin kokemuksiin. Valmentajilla oli halu kehittää koko lajikulttuuria ja lajia sekä mahdollistaa yhä useammalle mahdollisuudet kansainväliseen kilpailamiseen ja menestymiseen.

Kuviossa kahdeksan (8) näkyy sitaatteja haastatteluista jaoteltuna voimavaroihin, itsensä kehittämisen taitoihin, ihmissuhdetaitoihin ja urheiluosaamiseen. Ne antavat havainnollistavia esimerkkejä haastateltujen vastauksista ja tutkimustuloksiin johtaneista asioista (vrt. Saaranen–Kauppinen & Puusniekka 2006).

Haastatteluaineiston sitaatteja	
<p><b>VOIMAVARAT</b></p> <p>“Lopetan valmentamisen sitten, kun se ei enää ole kivaa. Tätä täytyy haluta tehdä.”  “Pitää olla valmiina lähes 24/7 puhelimen päässä jos jollakin urheilijalla on asiaa, mistä pitää keskustella.”  “Sun pitää olla saatavilla niille urheilijoille.”  “Perhe ja kaverit”  “Perheen tuki.”</p>	<p><b>IHMISUHDETAIDOT</b></p> <p>“Hyvä valmentaja on kiinnostunut ja kuuntelee.”  “Osaa kohdata urheilijat ihmisinä.”  “Kuunnella urheilijoita et mitä mieltä ne oli, miks ne teki näin tai noin.”  “Urheilijat tulee herkästi juttelemaan myös muista kuin urheiluun liittyvistä asioista.”  “Urheilijat luotti siihen, ettei asia leviä eteenpäin.”</p>
<p><b>ITSENSÄ KEHITTÄMISEN TAIDOT</b></p> <p>“Oli hyvä koulutus, siellä oli niitä muita valmentajia ja hyvät työkalut mitkä sai.”  “Tukea on tullut koulutusten kautta et on siellä tutustunut toisten lajien valmentajiin.”  “Haluan olla koko ajan parempi ja parempi valmentaja.”  “Näkee asioissa et ton voi tehdä paremmin.”  “Valmentajan on tärkeää pohtia omaa tekemistä ja tarvittaessa haalia lisää työkaluja pakkiiin.”</p>	<p><b>URHEILUOSAAMINEN</b></p> <p>“Kun pitää kaikki langat käsissään se tuo sellaista selkevä ja pitää kokonaisuuden hallussa.”  “Pitää olla asiat tarkkaan suunniteltu ja tavoitteet asetettu ja on se suunta mihin mennään ja siihen satsataan.”  “Pystyvä auttamaan urheilijoita, että ne kehittyv.”  “Urheilija on oppinut mun avulla itsestään jotain uutta ja se vie tavoitteessa eteenpäin.”</p>

Kuvio 8. Haastatteluaineiston sitaatteja.

Aineiston analyysin ja tyypittelyn kautta tutkimustuloksena saatu Kamppailulajien huippunaisvalmentaja liitettiin lopuksi Suomalaisen valmennusosaamisen mallin neljään osa-alueeseen. Tämän viitekehyksen kautta saatiin muodostettua tutkimuskysymykseen vastaus.

Kamppailulajien huippuvalmentajan osaamisen malli	
<p><b>VOIMAVARAT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Perheen ja ystävien tuki</u></li> <li>• <u>Intohimo urheiluun ja valmentajana toimimiseen</u></li> <li>• <u>Sinnikkyys</u></li> </ul>	<p><b>IHMISUHDETAIDOT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Vuorovaikutustaidot</u></li> <li>• <u>Luottamuksen rakentaminen</u></li> </ul>
<p><b>ITSENSÄ KEHITTÄMISEN TAIDOT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Kouluttautuminen</u></li> <li>• <u>Halu kehittyä ja kehittää</u></li> </ul>	<p><b>URHEILUOSAAMINEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Kokonaisuuden hallinta</u></li> <li>• <u>Urheilijan kehittymisen tukeminen</u></li> <li>• <u>Lajin vaatimusten tunteminen ja lajiosaaminen</u></li> </ul>

Kuvio 9. Kamppailulajien huippunaisvalmentajien osaamisen malli.

Verratessa tutkimustuloksena luotua kamppailulajien huippunaisvalmentajan osaamisen mallia (kuvio 9) huippuvalmentajan osaamisen malliin (kuvio 3) niissä löytyi paljon yhteneväisyyksiä. Voimavaroissa yhteneväistä on intohimo urheiluun ja itsensä kehittämiseen. Molemmissa malleissa ihmissuhdetaitoihin kuuluvat vuorovaikeutus ja luottamussuhde urheilijan ja valmentajan välillä sekä itsensä kehittämisen taidoissa tiedonhankinta ja jatkuva oppiminen. Urheiluosaamisessa kaikki asiat olivat yhteneväisiä.

Malleista löytyy jonkin verran eroavaisuuksia. Oma hyvinvointi ja ajan antaminen perheelle korostui voimavaroina huippuvalmentajan osaamisen mallissa. Kamppailulajien huippuvalmentajan osaamisen mallissa vastaavasti perhe ja ystävät toimivat voimavaroina valmennustyön taustalla. Ihmissuhdetaitojen osalta huippuvalmentajan osaamisen mallissa on esimerkillä johtaminen (kuvio 3), mitä ei taas ole kamppailulajien mallissa. Itsensä kehittämisen taidoissa eroa löytyi tiedon jakamisen ja itsetuntemuksen suhteen. Nämä eivät esiintyneet kamppailulajien mallissa.

Tutkimustuloksen ja kahden osaamisen mallin vertailun pohjalta vaikuttaa siltä, että kamppailulajien huippunaisvalmentajien osaaminen ei juurikaan eroa huippuvalmentajan osaamisesta. Emme voi olettaa, että kaikilla naisvalmentajilla olisi automaattisesti huippuosaamista. Voimme kuitenkin katsoa, että tämä tutkimustulos edustaa kamppailulajien naisvalmentajien joukkoa. Tämän perusteella voidaan katsoa, että naisvalmentajien osaaminen on yleisesti hyvällä tasolla ja osaamisen puute ei selitä naisvalmentajien vähyyttä.

## 7.2 Kamppailulajien toimintaympäristö

Toisena teemana tutkimuksessa oli selvittää, vaikuttavatko kamppailulajien kulttuuri ja toimintatavat epätasa-arvoon mies- ja naisvalmentajien välillä. Tutkimuskysymyksen haettiin vastausta kysymällä haastateltavilta kokemuksia kamppailulajien toimintaympäristöstä, urheiluseurojen toiminnasta ja lajiliittojen toimintatavoista. Kysymykset liittyivät muun muassa kokemuksiin naissukupuolen vaikutuksesta mahdollisuuksiin osallistua toimintaan ja ylipäänsä toimimiseen valmentajina. Tavoitteena oli selvittää, voiko epätasa-arvo nais- ja miesvalmentajien välillä johtua jostakin lajikulttuuriin liittyvästä seikasta.

Yleisellä tasolla haastateltavat eivät halunneet lähteä arvioimaan miesten ja naisten osaamista valmentajina, koska heiltä puuttui omakohtainen kokemus miehenä olemisesta. Haastatteluissa keskusteltiin onnistumisista ja epäonnistumisista sekä sukupuolen vaikutuksesta niihin. Vastaukset kiteytyivät kunkin henkilökohtaiseen tapaan ajatella ja toimia. Kokemuksien kuvaamisessa ei osattu tai haluttu arvioida, onko tapahtumien taustalla vaikuttaneet juuri naissukupuolen vaikutus vai oma henkilökohtainen tekemisen tapa. Haastattelut vahvistivat tutkimuksellista valintaa sen suhteen, ettei tavoitteena ole tehdä vertailevaa tutkimusta, vaan todentaa kamppailulajien naisvalmentajien kokemuksia.

Haastattelujen perusteella naisilla on tarve näyttää tai todistaa osaamistaan. Joko tarve osaamisen todistamiseen tulee naisvalmentajan omasta sisäänrakennetusta tarpeesta tai itse koetusta naisvalmentajien -ja urheilijoiden arvostuksen puutteesta miesvalmentajiin nähden. Toisaalta osaamisen todistamisen tarve näytti vähenevän sitä mukaa, kun kokemusvuodet valmentajana kasvoivat. Vuosien kuluessa valmentajat alkoivat itse luottaa omaan osaamiseensa, ja muiden antamalle arvostukselle ei ollut niin suurta tarvetta tai muiden arvostuksen puutteen ei annettu enää vaikuttaa.

Koko aineistoon suhteuttaen tasa-arvoon tai paremmin sanottuna epätasa-arvoon liittyvät vastaukset olivat kaikista eniten yhdenmukaisia. Vastausten perusteella kamppailulajeissa kilpavalmennuksessa miesvalmentajia arvostetaan ja naisten arvostus tulee vain menestymisen kautta. Miehiä arvostetaan automaattisesti koulutustasosta, menestymisestä tai saavutuksista huolimatta. Tutkittavilla oli yhteneväisiä kokemuksia "tien raivaamisesta" valmentajaksi. Miesten mahdollisuus saada arvostus vain miessukupuolen perusteella koettiin epäreiluksi. Merkille pantavaa oli, että haastateltavat kokivat saavansa urheilijoilta täyden tuen ja luottamuksen. Arvostuksen puutetta koettiin miesvalmentajilta ja liittotason toimijoilta.

Haastateltavat kokivat, että kamppailulajit ovat edelleen hyvin miehinen laji ja toimintaympäristö on miesten hallinnassa. Yleisesti lajiliittojen ja seurojen toiminnassa nähtiin olevan paljon miehistä kulttuuria, jossa nainen on edelleen poikkeus. Tutkittavien kertomuksissa ja kokemuksissa tuli esille, että sukupuolella on merkitystä arvostukseen ja sen saamiseen. Viime vuosien naisurheilijoiden menestyminen arvokilpailuissa on nostanut myös naisvalmentajien arvostusta. Kuitenkin vastauksista on tulkittavissa, että naisurheilijoiden -ja valmentajien arvostus on syntynyt pakon sanelemana.

Miesurheilijat eivät ole juurikaan menestyneet niin naisurheilijoita on arvostettava vaihtoehtojen puuttuessa.

Kuitenkin on todettava, että osalla valmentajista ei ollut henkilökohtaisesti huonoja kokemuksia tuen saamisesta. Osalla tuki jakaantui niin, että oma seura on aina ollut tukena, mutta liittotasolla tukea ei ole ollut. Haastatteluiden perusteella näyttäisi siltä, että mitä vanhempi kamppailulaji iältään on, sitä vahvemmat ovat sen maskuliiniset juuret. Vastaavasti lyhyemmän historian omaavat lajit suhtautuvat neutraalimmin sukupuolen vaikutukseen urheilussa. Toisaalta yksi haastatelluista kertoi, että hänet on haluttu seurassa valmentajaksi nimenomaan naissukupuolen vuoksi tasoittamaan miesvaltaista valmennusta. Tutkittavat näkivät, että ilmiö ei sinällään koske vain kamppailulajeja vaan ylipäätään naisvalmentajien vähyys urheilulajista riippumatta luo haasteellisen kokonaistilanteen Suomessa. Esikuvat naisvalmentajista puuttuvat, ja sen vuoksi nainen on edelleen poikkeus, kun valtavirtamediassa näkyy vain miehiä.

Usein polku kilpaurheilijoiden valmentajaksi syntyy oman urheilu-uran jatkona. Vastausten perusteella kamppailulajien huippuvalmentajien mielestä kilpaurheilu-uran puuttuminen vaikuttaa enemmän muiden henkilöiden arvostuksen puutteeseen kuin henkilön omaan kokemukseen osaamisesta. Haastateltavat eivät kuitenkaan kieltäneet sitä, että vähäinenkin kilpailukokemus auttaa asettumisessa urheilijan asemaan ja kilpasuorituksen vaatimusten ymmärtämiseen. Kehittyminen harrastajapohjalta kilpaurheilun valmentajaksi katkeaa siis todennäköisemmin siihen, että henkilön kykyihin ei uskota kuin siihen, ettei henkilö itse kokisi osaamisensa riittävän.

Kuvioon 10 on koottu sitaatteja haastatteluista liittyen kamppailulajien toimintaympäristöön. Ne tuovat esille tässä kappaleessa esitettyjä tutkimustuloksia siitä, että tasa-arvotyölle on tilausta.

Kamppailulajien toimintaympäristö	
<p><b>LAJIKULTTUURI</b></p> <p>“On ollut miesten laji ja sanottu et ei naiset voi urheilla.”</p> <p>“Kaikki oli ihan ihmeissään, että eihän nainen voi sinne mennä, sehän on miesten laji.”</p> <p>“Ei niitä naisia sinne helposti päästetä.”</p>	<p><b>OSAAMINEN</b></p> <p>“Siellä selkänahassa on kiinni, ettei nainen voi osata.”</p> <p>“Siinä on jotain erikoista jos nainen on huipputasolla valmentaja, sitä ihmetellään et mistä se on tullut tai mikä on hänen taustansa.”</p> <p>“Ne on aina miehiä, jotka pitää koulutuksia. Aina miehiä, vaikka olis joku nainen, jolla on sama osaaminen.”</p>
<p><b>LIITTOTASO</b></p> <p>“Naiset on ollut niille pakkopullaa, niitten on ollut pakko hyväksyä naiset pyörimässä kun ne vielä menestyikin.”</p> <p>“Ei ole tukea tai apua tullut.”</p>	<p><b>SEURATASO</b></p> <p>“Moni nainen ajattelee, et enhän mä voi mennä sinne miesten keskelle.”</p> <p>“Mies vaan tulee ja sit ajatellaan et se osaa kaiken.”</p>

Kuvio 10. Tutkimushaastattelujen sitaatteja kamppailulajien toimintaympäristöstä haastateltavien kokemuksiin perustuen.

### 7.3 Kehitysideat

Haastatteluluissa kerättiin lisäksi näkemyksiä siitä, mitä tukea urheiluseurat ja lajiliitot voisivat tarjota naisvalmentajille tai valmentajiksi haluaville. Haastateltavat kokivat, että kiinnostuksen ja arvostuksen osoittaminen naisia kohtaan olisi ensimmäinen askel kamppailulajien toimintaympäristöissä. Naisia tulisi pyytää mukaan ja heille tulisi antaa tilaa toimia. Tutkittavien näkemyksissä korostui, että tällä hetkellä naiset ”pääsevät” tai ”otetaan” mukaan. Tulevaisuudessa naisten valmentajana oleminen ei tulisi olla erikseen saavutettava etu vaan yhtä lailla mahdollista kuin se miehille tällä hetkellä on. Naisvalmentajien määrän lisäämiseksi tulisi edetä alussa matalalla kynnyksellä ja pienin askelin. Naisvalmentajien määrän lisääntyessä naiset saisivat tukea toisistaan. Toimintaympäristön muuttuminen moninaisemmaksi helpottaisi valmentajiksi haluavien mahdollisuuksia tulla osaksi valmentajayhteisöä.

Tutkittavilta kysyttiin vinkkejä, miten naisia voitaisiin kannustaa valmentajiksi sekä miten voitaisiin purkaa niitä asioita, jotka tällä hetkellä estävät naisia ryhtymästä kilpaurheilun valmentajiksi. Ideoita on koottu sitaattien muodossa kuvioon 11.



Ideat kamppailulajien toimintaympäristön kehittämiseksi	
<p><b>LAJIKULTTUURI</b></p> <p>“Jos naiset kokoontuis yhteen ja keskustelis ja siellä olis joku, joka kertoi et voi oikeesti menestyvä ja pärjätä, niin se vois auttaa.”</p> <p>“Kiinnostuksen osoittaminen naisista.”</p>	<p><b>OSAAMINEN</b></p> <p>“Sellainen oivaltaminen et kyl mul olis paljon annettavaa noille.”</p>
<p><b>LIITTOTASO</b></p> <p>“Joku naisvalmentajat ry, mistä sais oikeesti tukea ja apua.”</p> <p>“Henkilöitä, jotka ovat oikeesti kiinnostuneita tasa-arvosta.”</p>	<p><b>SEURATASO</b></p> <p>“Kannustus uransa lopettaneille naisurheilijoille lähteä kouluttautumaan niin et ollaan heistä oikeesti kiinnostuneita ja tarjotaan paikka valmentajana.”</p> <p>“Pääsisit lähtötasosta riippumatta mukaan toimintaan.”</p> <p>“Olis tyyppejä, jotka osoittais arvostuksen et teitä oikeesti tarvitaan.”</p>

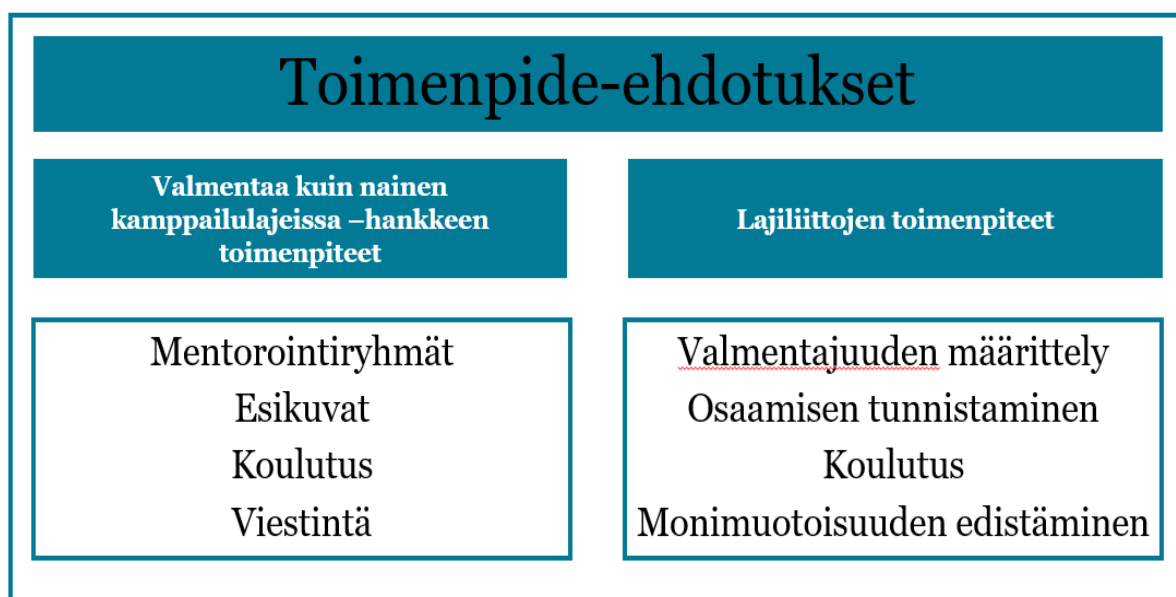
Kuvio 11. Tutkimushaastatteluista poimittuja sitaatteja kamppailulajien toimintaympäristön kehittämisestä.

Kamppailulajien huippunaisvalmentajat näkivät nykyisenä puutteena ja samalla tulevaisuuden mahdollisuutena toimintatavan, jossa kamppailuseuroissa naisille tarjottaisiin paikka ja tehtävä valmentajana sekä annettaisiin opastusta tehtävään. Kynnys valmentajaksi lähtemiseksi oli matalampi niissä seuroissa, joissa aloitteleville valmentajille tarjottiin henkilökohtaista tukea ja apua esimerkiksi mentoroinnilla. Vastaavasti seurat, joissa valmentajat olivat pääosin miehiä, ei juuri edes nähty naisia potentiaalisina valmentajina.

Nykyiset naisvalmentajat koettiin tärkeinä esikuvina. Heidän avullansa naisia voisi rohkaista lähtemään valmentajiksi. Tällä hetkellä valmentajina olevat naiset voisivat kertoa, miten ovat itse edenneet valmentajana. Tämän avulla saataisiin malleja, miten valmentajaksi kehitytään. Haastateltavat kokivat, että naisten olisi hyvä tunnistaa oma potentiaali ja osaaminen. Tällä hetkellä kamppailulajeissa toimivat naiset eivät tunnu luottavan omiin taitoihinsa. Heille tarvittaisiin tueksi henkilöitä, jotka ovat aidosti kiinnostuneita tasa-arvon kehittämisestä ja tasapuolisista mahdollisuuksista valmentamisena toimimiseen. Naisten eteneminen valmentajan uralla tulisi tapahtua pienin askelin tuen ja kannustamisen kautta.

Kamppailulajien huippunaisvalmentajien näkemysten mukaan kamppailulajien seuroissa ei tällä hetkellä tarjota naisille valmennusryhmiä. Saman aikaisesti kamppailulajeista puuttuu vakiintunut roolimalli ja normi naisesta kilpaurheilun valmentajana. Naiset, jotka tällä hetkellä ovat valmentajina ovat vain poikkeus normista. Valmentaa kuin nainen kamppailulajeissa -hankkeen yhtenä ajatuksena on se, että naisvalmentajien määrän lisääminen voisi lisätä myös valmentajien määrää. Mikäli kamppailulajien toimintaympäristössä annettaisiin tilaa moninaisuudelle, lisäisi se myös mahdollisuuksia saada uusia valmentajia.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Valmentaa kuin nainen kamppailulajeissa -hankkeelle ehdotuksia toimenpiteistä vuodelle 2021. Tutkimustyön perusteella tärkeimmät toimenpiteet ovat mentorointi, esikuvat, koulutus ja viestintä. Lisäksi tavoitteena oli antaa kamppailulajien lajiliitoille suosituksia tasa-arvotyöhön hankkeen aikana ja sen jälkeen.



Kuvio 12. Toimenpide-ehdotukset.

- 1) Valmentajina toimivia naisia voidaan tukea mentoroinnin avulla. Mentorointiryhmiin osallistumalla saa vertaistukea muilta naisvalmentajilta. Mentorointiprosessissa käsitellään kehittymistä valmentajana sekä omaa elämänhallintaa.
- 2) Esikuvia tuodaan esille alueellisissa tapaamisissa, joissa menestyneet naisvalmentajat kertovat omasta urastaan valmentajana. Motivoivien esimerkkien avulla nykyiset valmentajat saavat innostusta valmentamiseen. Tarinoiden toivotaan lisäksi johdattavan

yhä useamman naisen valmentajan polulle. Samalla tilaisuudet tarjoavat mahdollisuuksia verkostoitua ja saada vertaistukea.

3) Koulutuksen avulla lisätään tietotaitoa ja rohkeutta toimia valmentajana. Jos naisten määrää saadaan kasvatettua sekaryhmissä toteutettaviin koulutuksiin, he eivät olisi samalla tavalla vähemmistönä kuin aikaisemmin. Lisäksi koulutuksia voisi järjestää vain naisten omana ryhmänä, jolloin vertaistuen merkitys korostuisi. Tämän tutkimustuloksen perusteella suosittelen, että koulutuksien sisältöjä tarkastellaan tutkimuksessa luodun kamppailulajien huippunaisvalmentajan osaamisen mallin mukaisesti. Koulutuksissa voitaisiin auttaa kehittämään resilienssiä ja minäpystyvyyttä.

4) Tasa-arvosta ja moninaisuudesta viestiminen on tärkeä osa valmennuskulttuurin muutosta. Suomen Valmentajat on tärkeä toimija urheilun kentällä ja voi viestinnän kautta vaikuttaa yleisesti valmennuksen tasa-arvotyöhön ja sen kehittämiseen.

Kamppailulajien lajiliittojen tärkein tehtävä on sitoutua tasa-arvon ja moninaisuuden kehittämiseen. Kehittämistyö lähtee oman toimintaympäristön ja seurojen toiminnan tuntemisesta. Yksi osa-alue on yleisesti ottaen valmentajuuden määrittely sekä valmentajan polun avaaminen. Tämän opinnäytetyön tulosten pohjalta suosittelen, että lajiliitot tukisivat ohjaajien ja valmentajien osaamisen tunnistamista. Lajit voisivat tarjota osaamisen tunnistamiseen liittyviä koulutuksia, työpajoja tai vertaisryhmiä. Näiden kautta naiset saisivat vahvistusta siihen, että he osaavat ja voivat valmentaa. Mitä enemmän kamppailulajit tuovat esille tämän tutkimuksen tulosta siitä, että valmentajan osaaminen ei ole sukupuolesta riippuva seikka, voidaan tasa-arvotyötä viedä eteenpäin. Vuonna 2021 toisena hankevuotena toimenpiteitä voidaan aloittaa ja pohtia, miten ne säilytetään myös jatkossa liittojen toiminnoissa.

Mahdollisesti osaamisen tunnistamiseen voisi ottaa käyttöön osaamismerkkit. Esimerkiksi Opintokeskus Sivis on luonut sähköiset merkit, joilla voidaan tunnistaa ja tunnustaa kokemukseen, tietoon, taitoon tai asenteeseen liittyvää osaamista (Opintokeskus Sivis 2020). Erilaisen osaamisen tunnistaminen voimaannuttaisi, mutta myös toisi osaamista esille eri näkökannoilta. Valmentajana kehittyminen tapahtuu usein käytännön työn kautta. Oman osaamisen sanoittaminen voisi helpottaa osaamismerkkijärjestelmän avulla.

Jatkotutkimuksia ajatellen olisi mielenkiintoista tehdä seurantatutkimus kamppailulajien naisvalmentajien määrän kehittymisestä. Tähän voisi liittää tutkimusta valmentamisen aloittamiseen liittyviin motivaatiotekijöihin. Toinen jatkotutkimuksen aihe voisi olla kamppailulajien mies- ja naisvalmentajien tutkiminen, jossa voitaisiin vertailla eri sukupuolten näkemyksiä tasa-arvoon liittyvistä seikoista. Tässä tutkimuksessa saatiin tuloksia vain kamppailulajien huippunaisvalmentajien kokemuksista. Vertaileva tutkimus antaisi vielä syvemmin tietoa epätasa-arvoon liittyvistä syy-seuraussuhteista.

#### 7.4 Luotettavuus

Tieteellisille menetelmille asetetaan luotettavuuden vaatimus ja sitä mitataan tutkimusprosessin eri vaiheessa (Hirsjärvi & Hurme 1995, 128). Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen 2011, 152). Tutkimuksen validiutta ja reliabiliutta voidaan arvioida läpi tutkimusprosessin vaiheiden. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 129). Ensimmäisellä tarkoitetaan sitä, miten hyvin tutkimus kuvaa tutkittavaa ilmiötä ja jälkimmäinen arvioi sen tarkkuutta (Ronkainen ym. 2011, 129–131).

Tutkimus on pätevä silloin, kun se kuvaa tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä (Ronkainen ym. 2011, 131). Tutkijan on hyvä tarkastaa, vastaavatko hänen tekemänsä käsitteellistykset ja tulkinnat tutkittavien käsityksiä. Luotettavuutta arvioitaessa on pohdittava käytettyjen käsitteiden merkitys sekä käsitteellistykseen mahdolliset seuraukset. Ulkoinen validiteetti syntyy Grönforsin (1982) mukaan silloin, kun tutkimushavainto kuvaa tutkimuskohteen juuri sellaisena kuin se on. (Eskola & Suoranta 2014, 212, 214). Pätevyyden varmistamiseksi tutkimustulokset tarkistettiin haastateltavilla, jotta siirtämistarkkuus ja anonymiteetti voitiin varmistaa. Lisäksi tulokset käytiin läpi opinnäytetyön tilaajan kanssa. Tutkimukseen osallistuneiden anonymiteettiä suojeltiin koko tutkimusprosessin ajan. Anonymiteetin vuoksi raportissa ei käytetty laajoja sitaattikohtia. Niitä koottiin kuitenkin tutkimustulosten yhteyteen taulukkomuotoon, jotta lukija voi tarkistaa tehtyjä päätelmiä. Näin lukijalla on mahdollisuus hyväksyä tai riitauttaa tehty tulkinta (Eskola & Suoranta 2014, 218).

Mäkelän (1990) mukaan arvioitavuus syntyy tutkijan taitavasta tavasta kirjoittaa päätelynsä auki niin, että lukija pystyy sitä seuraamaan (Eskola & Suoranta 2014, 217). Menetelmäluvussa on kerrottu aineiston analyysin vaiheet mahdollisimman tarkasti,

jotta lukijalle syntyy käsitys aineiston analyysistä ja tulosten syntymisestä. Toistettavuudella haetaan tilannetta, jossa toinen tutkija voisi saada samat tulokset aineistosta (Eskola & Suoranta 2014, 217). Tutkimustyössä käytettiin analyysivaiheessa tietokoneohjelmaa, joten mahdollisesti myös toinen tutkija voisi päästä samankaltaisiin tuloksiin. Tuloksiin valittiin niitä asioita, jotka yhdistivät aina yli puolta haastateltavista. Kohderyhmän ollessa pieni tämä tarkoitti kolmea henkilöä viidestä.

Tutkimustyön aikana teoreettinen osaamiseni lisääntyi. Osaamistason syveneminen antaa varmuutta jatkossa kehittää ratkaisuehdotuksia työelämän ja urheiluyhteisön kehittämistehtäviin (vrt. Humak 2019). Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on osa tutkimusta omalla subjektiivisella otteellaan pohtien jatkuvasti tekemiään valintoja ja niiden luotettavuutta (Eskola & Suoranta 2014, 209, 211, 214). Tutkijan omaan kokemukseen perustuva käsitys tuloksista ja niiden vastaavuudesta todellisuutta kohtaan on yksi luotettavuuden ilmaisin (Hirsjärvi & Hurme 1995, 130).

Tutkimusprosessin aikana kehitin näkemyksiäni, rakensin tietoperustaa ja arvioin uutta tietoa. Opinnäytetyön tekeminen perustui tutkivaan ja kehittävään työotteeseen. Sidoin tietokäsitykseni ympäröivään todellisuuteen ja toiminnan kriittiseen tarkasteluun. Tavoitteenani oli käsitteellistää yhteiskunnassa olevia ilmiöitä ja tuoda niistä esille erilaisia näkökulmia. (vrt. Humak 2019.) Peilaten omiin kokemuksiini kamppailulajien toimintaympäristöistä voin olettaa tutkimustuloksen pitävän yhtä todellisuuden kanssa.

## 7.5 Eettisyys

Tieteen eettinen arvo on pyrkimys riippumattomuuteen ja itsenäisyyteen. Uuden tiedon ja ymmärryksen saamiseksi käytetään tieteen asettamia päämääriä. Tutkimusetiikka perustuu yhdessä sovittuihin periaatteisiin, ja siihen kuuluvat eettiset periaatteet, normit ja arvot. Tutkija kantaa aina itse vastuun tekemistään ratkaisuksista ja valinnoista. Tutkimukseen osallistuvien vapaaehtoisuus perustuu velvollisuuseettiseen normiin, ja tutkittava voi missä tahansa tutkimuksen vaiheessa perua osallistumisensa. (Kuula 2006, 21–23, 25–26.)

Etiikka ja moraalit ovat arvokeskustelua, jota käydään pohtiessa tekojen ja valintojen oikeudenmukaisuutta. Etiikan ja moraalin roolit korostuvat tilanteissa, joissa ratkai-

sua tehdessä täytyy katsoa asiaa eri näkökulmista sekä silloin, kun valinnan tekemiseen liittyy kielteisiä ja myönteisiä seikkoja. (Kuula 2006, 21–22.) Tutkijan tulee pitää mielessä eettiset ja moraaliset seikat niin tutkimuksen kohteena olevia henkilöitä, ammattialaa, tutkimuksen rahoittajaa kuin yhteiskuntaa kohtaan (Arene 2018a, 7). Tutkijan tehtävänä on varmistaa, että tutkittavat tuodaan esille kunnioittavasti ja totuudenmukaisesti (Kuula 2006, 22–23, 24).

Eettisyys on sen pohtimista, miten tehdä asiat parhaalla mahdollisella tavalla. Varsinkin silloin, kun tutkimuskohteena on ihmisiä, tulee tutkijan huolehtia kunnioittavasta suhtautumisesta tutkittavia kohtaan. Eettisyyden näkökulmasta on tärkeää, ettei haastateltavia voi tunnistaa raportista. (Alasuutari 2005, 18–19.) Tässä työssä käytetyt sitaatit on tarkastettu haastateltavilla, eikä kukaan kokenut niiden olevan tunnistettavia. Raportissa ei ole missään vaiheessa kerrottu, mistä viidestä eri kamppailulajeista haastateltavat ovat. Valmentaa kuin nainen kamppailulajeissa -hankkeessa on mukana yhteensä kahdeksan kamppailulajia ja haastateltavat olivat viidestä eri lajista.

Eettisyyteen sisältyy tutkijan vastuu tuloksista, toiminnan perusteista ja seurauksista. Siihen kuuluu mahdollisuus, että yhteiskunnalliset toimijat ottavat tulokset huomioon ja toimivat niiden mukaisesti (Alasuutari 2005, 19, 24.) Tämän näkökulman huomiointiseksi opinnäytetyö annettiin kommentoitavaksi ennen sen palauttamista pienelle joukolla opiskelutovereita, kollegoita ja kamppailulajien valmentajia. Ulkopuolisten lukijoiden palautteen mukaan tutkimuksessa esitetyt päätelmät ovat relevantteja ja tutkimuksen tulokset uskottavia. Tutkimuksen seurauksia ei kuitenkaan voi ennakoida ennen tutkimuksen valmistumista (Alasuutari 2005, 18).

## 8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön alussa kuvittelit hetken urheilutapahtumassa ja loit mielikuvan suorituspaikalla olevasta valmentajasta. Kuvittele seuraavaksi kaksi eri luontokokeusta. Ensimmäisenä kuvittele aurinkoinen ja lempeä sää hiekkarannalla. Tuuli viilentää ihoa ja veden äänet rauhoittavat mieltä. Pääset kulkemaan vapaasti ilman rajoitteita ja voit valita, mihin haluat kulkea. Mikään ei estä tai rajoita kulkuasi tai käyttäytymistäsi. Nautit olostasi, sillä kaikki on juuri niin kuin pitääkin.

Vaihda sitten mielikuvaksi polku soiden täyttämässä metsässä, jossa kulkeminen on mutkikasta ja jokainen askellus voi upottaa jalkasi suohon. Olet keskellä metsää puiden varjossa ja näet auringon paisteen kaukana puiden takana. Kuljet auringonvaloa kohti toiveikkaana. Joudut jatkuvasti tarkkailemaan jokaista askelta, ettet uppoa tai jää jumiin. Periaatteessa kulkeminen tuntuu ihan hyvältä, mutta jatkuva varovaisuus ja tarkkailu tuntuvat hitaalta ja kuormittavalta, etkä voi täysin nauttia olostasi.

Ensimmäiseksi kuvattu aurinkoinen hiekkaranta kuvaa sitä tavoitetilaa, mikä tasa-arvoisessa yhteiskunnassa tulisi olla. Jälkimmäiseksi kuvattu soinen metsä kuvaa tasa-arvotilannetta tällä hetkellä. Kuljemme metsässä, jossa kulkeminen on mahdollista varovaisin askelin. Auttaisi paljon, jos reitille rakennettaisiin pitkospuita, joita pitkin pääsisi varmoin askelin turvallisesti etenemään. Pikkuhiljaa askeleet muuttuisivat harppauksiksi ja ehkä lopulta juoksuksi, jossa ei tarvitsisi varoa, pelätä tai olla huolissaan siitä, voiko olla ja käyttäytyä juuri niin kuin itse haluaa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, mitkä tekijät estävät naisia ryhtymästä valmentajiksi. Tutkimusprosessin aikana pohdittiin, miten naiset löytäisivät motivaation toimia valmentajina ja miten toimintaympäristö voisi tukea naisten valmentajauria. Tutkimuksellista lähestymistapaa ohjasi yhteisö- ja sosiaalipedagoginen ote. Sen lähtökohdana on ajatus jokaisen ihmisen arvokkuudesta ja mahdollisuudesta toimijuuteen. Tämän lähtökohdan pohjalta tutkittiin huippuvalmentajan persoonaa, vahvuuksia ja osaamista. Tutkimuksessa saatuja tuloksia verrattiin tätä tutkimusta varten luotuun huippuvalmentajan osaamisen malliin.

Tyypittelyanalyysin perusteella tähän tutkimukseen osallistuneilla kamppailulajien huippunaisvalmentajilla on valtavasti osaamista. Osaaminen kiteytyy lajiosaamiseen, kasvatukselliseen otteeseen ja vuorovaikutukseen perustuviin toimintatapoihin. Kamppailulajien huippunaisvalmentajilla ovat resilienttejä, joilla on vahva minäpystyvyys.

Tutkimustuloksena syntynyttä tyypikuvausta verrattiin yleisiin hyvän valmennuksen määritelmiin. Tämä tutkimus osoittaa, että tutkimuskohteena olleiden huippuvalmentajan osaaminen ei eroa muiden huippuvalmentajien osaamisesta. Tuloksen perusteella näyttää siltä, että sukupuoli ei ole osaamista määrittävä tekijä. Lajiosaamisella on merkittävä rooli valmentajan osaamisessa. Tutkimustulos viittaa siihen, että jat-

kuva itsensä kehittäminen, päämäärätietoinen halu oppia sekä hyvät vuorovaikutustaidot ovat hyvän valmentajan tärkeitä ominaisuuksia. Kaikki nämä ovat taitoja, joita voi kehittää itsessään sukupuolesta riippumatta.

Tutkimustuloksen perusteella näyttää siltä, että kamppailulajien toimintaympäristössä tasa-arvotekijöissä on kehitettävää. Todettakoon vielä uudestaan, että epätasa-arvon suhteen kamppailulajeissa on eroja, mutta kaikissa niissä löytyi parantamisen varaa. Vaikuttaa siltä, että stereotypiat ja vakiintuneet, sukupuolittuneet asenteet ja ajattelun tavat ovat hidastamassa tasa-arvon ja monimuotoisuuden edistämistä. Miesten ja naisten roolit korostuvat vielä entisestään urheilulajeissa, joissa naisia on harrastajana vähemmän kuin miehiä. Vaikka urheilu itsessään ei sulkisi ketään pois, voi vähemmistöön kuulumisen tuntua raskaalta. Näyttää siltä, että kamppailulajien toimintakulttuuri ja perinteet vaikuttavat vielä nykypäivän toiminnassa. Mahdollisesti osa pitkän linjan harrastajista ja valmentajista ei edes tarkastele kriittisesti omia ajatuksiaan tai toiminnan taustalla vaikuttavia seikkoja.

Tutkimuksen tavoitteena on antaa näkökulmia tasa-arvokeskusteluun kamppailulajien toimijoiden kesken. Jokainen toiminnassa mukana henkilö voi tarkastella omia asenteitaan ja ympärillä olevan sosiaalisen ympäristön paineita toimia tietyn kaavan mukaan. Ensimmäinen askel olisi jokaisen avoimuus itseään ja muita kohtaan. Jokainen voi tietoisesti tarkastella omia ennakkokäsityksiään ja tiedostaa olemassa olevia stereotypioita. Aina aika ajoin voi sulkea silmänsä ja pysähtyä kuvittelemaan sykkähdyttävää urheiluhetkeä. Ehkä tulevaisuudessa koittaa aika, jolloin yhä useamman kuvitelmissa näissä hetkissä valmentajana on nainen. Koronapandemian runtelemassa maailmassa pohditaan, mikä on ”uusi normaali”. Urheilussa se voisi tulevaisuudessa olla tasa-arvoinen toimintaympäristö, jossa nainen valmentajana ei herätä ihmetystä.

Toivottavasti tällä tutkimustyöllä voi vaikuttaa tulevaisuuden todellisuuteen. Olisi hienoa, jos tämä opinnäytetyö rohkaisisi naisia valmentajan polulle ja kamppailulajeissa toimivat ihmiset antaisivat heille siihen mahdollisuuden. Valmentaa kuin nainen kamppailulajeissa -hankkeessa mukana olevat lajiliitot saavat hankkeen toimenpiteiden kautta käytännön työkaluja naisvalmentajien tukemiseksi ja kannustamiseksi. Toimenpiteiden käyttöönotto vaatii nykyisten toimintatapojen tarkastelua ja avointa arviointia.



Kiitos kaikille, jotka ovat tukeneet ja auttaneet kehittämistyössäni pitkin matkaa. Kaikista kommentteista on ollut valtavasti apua. Olen tutkimusprosessin aikana etsinyt tietoa, pohtinut sen merkitystä ja eri asioiden suhdetta kokonaisuuteen. Oppiminen on tapahtunut kysymyksien asettamisen ja niihin vastaamisen kautta. Alussa ollut tutkimusongelma muuttui prosessin aikana, koska uusi tieto lisäsi ymmärrystä aiheesta. Koen kehittyneeni tutkijana varsinkin valintojen tekemisessä ja olennaisen tiivistämisessä. Yhteisöpedagogina olen kehittynyt näkemään paremmin yhteisöjen merkityksen yksilöiden kasvun ja kehityksen tukemisessa. Tasa-arvosta ei ole mitään hyötyä, mikäli yksilöt kokevat olevansa ulkopuolisia. Näennäisellä tasa-arvolla ei tavoiteta yhteisöllisyyttä.

Kamppailulajeihin kuuluu paljon hyviä asioita. Tatamilajeissa kumarretaan aina tatalle tultaessa ja sieltä lähtiessä. Ennen ottelua kätellään ja ottelun päätettyä onnitellaan voittajaa ja hänen valmentajiaan. Näihin liittyvä toisen ihmisen ja lajikulttuurin kunnioitus on kamppailulajien ydintä. Ehkä jokainen meistä voi jatkossa miettiä, mitkä asiat ehdottomasti kuuluvat kamppailuun reilun pelin hengessä ja mitkä asiat voisivat olla toisin. Muutos alkanee stereotyyppisten käsitysten poistamisella ja yksilöiden potentiaaliin uskomalla. Oletko sinä valmis kohtaamaan ihmisiä ilman luokitelua heidän ikänsä tai sukupuolensa mukaan? Minkälaisen valmentajan sinä haluat jatkossa nähdä sykehdyttävissä urheiluhetkissä?

## LÄHTEET

Aaltola, Elisa & Hänninen, Vilma 2020. Tunteellinen ihminen. Teoksessa Hänninen, Vilma & Aaltola Elisa (toim.). Ihminen kaleidoskoopissa. Ihmiskäsitysten kirjoja tutki-  
massa. Gaudeamus, 87–104.

Ahava, Selja (toim.) 2003. Taido – 30 vuotta Suomessa. Suomen Taido Dan –yhdistys.  
Mikkeli: AO-paino.

Alanen, Pentti 2014. Hermeneuttinen kehä ja kokeellinen tutkimus. Kustannus HD  
Loimaa. Tallinna: AD Pakett.

Alasuutari, Pertti 2005. Yhteiskuntatutkimuksen etiikasta. Teoksessa Räsänen, Pekka  
& Anttila, Anu-Hanna & Melin, Harri (toim.). Tutkimus menetelmien pyörteissä. Sosi-  
aalitutkimuksen lähtökohdat ja valinnat. PS-kustannus, 15–28.

Backman, Jussi 2018. Äärellisyyden kohtaaminen: kokemuksen filosofista käsitehisto-  
riaa. Teoksessa Toikkanen Jarkko & Virtanen Ira A. (toim.) Kokemuksen tutkimus VI.  
Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press, 25–40.

Bandura, Albert 1997. Self-efficacy. The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman  
and Company.

Blomqvist, Minna & Mononen, Kaisu & Hämäläinen, Kirsi 2019. Valmentajakysely  
2019. KIHUn julkaisusarja, nro 71. Jyväskylä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskes-  
kus KIHU. Viitattu 18.4.2020. [https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkai-  
sut/2020\\_blo\\_valmentaja\\_sel99\\_53976.pdf](https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkai-<br/>sut/2020_blo_valmentaja_sel99_53976.pdf)

Chroni, Stiliani & Medgard, Magnhild & Nilsen, Dag André & Sigurjónsson, Thorsteinn  
& Solbakken, Tor 2018. Profiling the Coaches of Norway. A national survey report of  
sports coaches & coaching. Skriftserien nr. 3 - 2018. Inland Norway University of Ap-  
plied Sciences. Viitattu 18.8.2020. [https://brage.inn.no/inn-xmlui/bitstream/han-  
dle/11250/2569671/Skriftserien03\\_18.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://brage.inn.no/inn-xmlui/bitstream/han-<br/>dle/11250/2569671/Skriftserien03_18.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

Crudell, Chris. 2008. Maailman taistelutaidot ja kamppailulajit. Suuri taistelulajien  
ensyklopedia. Hong Kong: Hung Hing Offset Company Limited.

Eagly, Alice H. & Diekman, Amanda B. 2006. Sukupuolipohjaiset erot ja muuttuvat  
sosiaaliset roolit. Teoksessa Aspinwall, Lisa G. & Staudunger, Ursula M. Ihmisen vah-  
vuuksien psykologia. Helsinki: Edita Prima Oy, 111–123.

European Union 2019. Finland gender equality in sport. Leaflet. Viitattu 18.4.2020.  
<https://rm.coe.int/finland-gender-equality-in-sport-leaflet-2019-/1680971a5d>

Eskola, Jari. 2015. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston ana-  
lyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola Juhani (toim.). Ikkunoita tutki-  
musmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtö-  
kohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: Bookwell Oy, 185–206.

Eskola, Jari & Suoranta Juha 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere:  
Vastapaino.

Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2015. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola Juhani (toim.)  
Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloitte-  
levalle tutkijalle. Juva: Bookwell Oy, 27–44.

- European Commission 2014. Gender Equality in Sport Proposal for Strategic Actions 2014-2020. Viitattu 18.4.2020. [https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/events/2013/documents/20131203-gender/final-proposal-1802\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/events/2013/documents/20131203-gender/final-proposal-1802_en.pdf)
- Gadamer, Hans-Georg. 2004. Hermeneutiikka. Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa. Valikoinut ja suomentanut Ismo Nikander. Tampere: Vastapaino.
- Helsingin Sanomat 2020. Kun Sari Havas opiskeli näyttelijäksi, naisen piti olla hiljaa ja nöyrä: Nyt hän ihailee samalla alalla toimivan tyttärensä Asta Sveholmin halua vaikuttaa yhteiskuntaan. Artikkelit. 28.8.2020. Viitattu 31.8.2020. <https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000006615483.html>
- Hirsjärvi, Sirkka. & Hurme, Helena. 1995. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, Sirkka. & Hurme, Helena 2014. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Oy.
- Hintikka, Heidi. Voimisteluvallmentajien asiantuntijuus. 2011. Aikuiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden laitos Jyväskylän yliopisto. Viitattu 12.2.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/27087/URN:NBN:fi:jyu-2011052710928.pdf?sequence=1>
- Humak 2019. Yhteisöpedagogi (YAMK) kompetenssit. Viitattu 4.11.2020. <https://wiki.humak.fi/display/OS/Kompetenssit?pre-view=%2F4265165%2F19759159%2FYhteis%C3%B6pedagogin+kompetenssit+160519.pdf>
- Hämäläinen, Kirsi (toim.) 2013. Valmennusosaamisen käsikirja 2013. Suomen Olympiakomitea. Edita Prima Oy. Viitattu 12.6.2020 <https://storage.googleapis.com/valoproduction/2016/12/valmennusosaamisenkasikirja2013.pdf>
- Hämäläinen, Kirsi. 2016. Valmennusosaamisen käsikirja 2016. Valmentajakoulutuksen laatu. Viitattu 13.6.2020. <https://storage.googleapis.com/valoproduction/2017/08/valmennusosaamisen-kasikirja2016.pdf>
- Ihmisoikeudet. Naisten oikeudet. Viitattu 31.10.2020. <https://ihmisoikeudet.net/ihmisoikeudet/naisten-oikeudet/>
- International Olympic Committee 2018a. Gender Equality Review Project, IOC Gender Equality Report 2018. Viitattu 18.4.2020. <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/News/2018/03/IOC-Gender-Equality-Report-March-2018.pdf>
- International Olympic Committee 2018b. The IOC takes historic step forward to advance gender equality following executive board approval of bold recommendations. Viitattu 25.4.2020. <https://www.olympic.org/news/the-ioc-takes-historic-step-forward-to-advance-gender-equality-following-executive-board-approval-of-bold-recommendations>
- International Olympic Committee 2019. Levelling the field: A snapshot of how the IOC is advancing gender equality in sport. Viitattu 25.4.2020. <https://www.olympic.org/news/levelling-the-field-a-snapshot-of-how-the-ioc-is-advancing-gender-equality-in-sport>
- International Olympic Committee 2020. Qualities of a coach. Viitattu 15.6.2020. <https://www.olympic.org/athletes-entourage-coaches>

Jaatinen, Kari. Työorganisaation moninaisuusjohtaminen – katsaus käsitteen ja tutkimuksen kehittymiseen. Teoksessa Timonen, Liisa & Mäkelä, Jaana & Raivio Anne–Mari (toim.) Moninaisuus on hyvän työyhteisön ominaisuus. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 213. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print, 25–44.

Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero 2012. Kategoriat, kulttuuri ja moraalit. Johdatus kategoria-analyysiin. Tampere: Vastapaino.

Julkunen, Raija 2010. Sukupuolen järjestykset ja tasa-arvon paradoksit. Tampere: Vastapaino.

Kalland, Mirjam. Miksi tasa-arvo on tärkeää? Teoksessa Mickwitz, Margareta & Von Essen Agneta & Nordgren Elisabeth (toim.) Roolien murtaajat. Tasa-arvokeskustelua 1960-luvulta 2000-luvulle. Helsinki: Gaudeamus. Helsinki University Press, 194–199.

Kamppailulajien yhdenvertaisuussuunnitelma 2018. Viitattu 25.10.2020. <http://bit.ly/35xGK4H>

Kangasniemi, Eero & Manninen, Antti 2016. Huippuvalmentajien kokemat karikat ja käänteet – ”Niitä ei voi vaihtaa pois, niin eletään sitten niitten kanssa”. Opinnäytetyö. Liikunnan ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Valmennuksen koulutusohjelma. Haaga-Helia. Viitattu 13.4.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016120218877>

Kansainväliset painisäännöt 2019. Viitattu 1.11.2020. [https://www.painiliitto.fi/tiedostot/saannot/Final\\_Saannot\\_2018\\_29012019.pdf](https://www.painiliitto.fi/tiedostot/saannot/Final_Saannot_2018_29012019.pdf)

Kavoura, Anna. 2018. “Successful and feminine athlete”. A discursive exploration of female judoka’s identities in Greece and Finland. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 269. Jyväskylä: University Library of Jyväskylä. Viitattu 20.3.2020. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57761/978-951-39-7422-0\\_vaitos12052018.pdf?sequence=1&isAllowed=1](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57761/978-951-39-7422-0_vaitos12052018.pdf?sequence=1&isAllowed=1)

Kukkola, Jani 2018. Kokemuksen tutkimuksen metatiede: kokemuksen käsitteen käytön ja kokemuksen ehtojen tutkimus. Teoksessa Toikkanen Jarkko & Virtanen Ira A. (toim.) Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press, 41–63.

Kukkonen, Tuula 2015. Ikämoninaisuuden johtamisesta. Teoksessa Timonen, Liisa & Mäkelä Jaana & Raivio Anne-Mari (toim.) Moninaisuus on hyvän työyhteisön ominaisuus. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 213. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print, 117–130.

Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Lahti, Annukka & Kyllönen, Miika & Pusa, Sanna & Tolvanen, Asko & Laakso, Nina 2020. Häirintä suomalaisessa kilpaurheilussa. Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry. Viitattu 20.10.2020. <https://www.suek.fi/documents/10162/6779b9b1-5584-4ad9-acea-df1496bod2cf>

Lajiliittopalaveri 2019. Kamppailulajien Valmentaa kuin nainen -hanke. 10.9.2019.

Lajiliittopalaveri 2020. Kamppailulajien Valmentaa kuin nainen -hanke. 5.2.2020.

Lappalainen, Jaana & Auno, Päivi. Moninaisuuden johtaminen tki-hankkeissa. Teoksessa Timonen, Liisa & Mäkelä Jaana & Raivio Anne-Mari (toim.) Moninaisuus on hyvän työyhteisön ominaisuus. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 213. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print, 95–106.

Lara-Bercial, Sergio & Mallet, Clifford J. 2016. The Practices and Developmental Pathways of Professional and Olympic Serial Winning Coaches. *International Sport Coaching Journal*, 2016, 3, 221–239.

Lehtonen, Kati. 2017. Muuttuvat rakenteet – Staattiset verkostot. Suomalaisen liikunta- ja urheilujärjestelmän rakenteelliset muutokset 2008-2015. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 331. Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus. Viitattu 21.11.2020. <https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2619-Lehtonen-vaitoskirja-web.pdf>

Moilanen, Pentti & Rähä, Pekka 2015. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola Juhani (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: Bookwell Oy, 52–73.

Nivala, Elina & Ryytänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Gaudeamus.

Norman, Leanne. 2017. Gender and coaching report card for Rio 2016 Olympics. Viitattu 18.4.2020. [https://www.icce.ws/\\_assets/files/norman.pdf](https://www.icce.ws/_assets/files/norman.pdf)

Ojala, Hanna 2016. Äijäjooga sukupuolen ja iän neuvottelun kenttänä. Teoksessa Berg, Päivi & Kokkonen, Marja 2016 (toim.). Urheilun takapuoli. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseuran julkaisu 186. Helsinki: Unigrafia, 176–198

Ojanen, Karolina 2016. ”Mä tykkään et on niinku semmonen tyttöjen laji.” Sukupuoli, ikä ja homososiaalisen harrastustoiminnan perustelevinen. Teoksessa Berg, Päivi & Kokkonen, Marja (toim.) Urheilun takapuoli. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseuran julkaisu 186. Helsinki: Unigrafia, 199–228.

Olkinuora, Hanna 2016. Finnish female coaches’ career development and perceptions – A case study of six Finnish female coaches. Master’s Thesis. Social Sciences of Sport. University of Jyväskylä. Viitattu 30.3.2020. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/52266>

Opintokeskus Sivis 2020. Näytä osaamisesi digitaalisilla osaamismerkeillä. Viitattu 20.11.2020. <https://www.ok-sivis.fi/jasenpalvelut/osaamisen-tunnistaminen-ja-tunnustaminen/osaamismerkit>

Oulmane, Reda 2015. Siirtymä naisurheilijasta valmentajaksi: Urheilu-uran jälkeen valmentajana tai muuna toimijana lajin parissa jatkaamiseen vaikuttavat tekijät. Opinnäytetyö. Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.3.2020. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/90209/Oulmane\\_Red\\_a.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/90209/Oulmane_Red_a.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Perez, Caroline Criado 2020. Näkymättömät naiset. Näin tilastot paljastavat miten maailma on suunniteltu miehille. Suomentanut Arto Schroderus. Helsinki: WSOY

Perttula, Juha 2005. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Perttula, Juha & Latomaa, Timo (toim.) Helsinki: Dialogia, 115–162.

Poijula, Soili 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja. Tallinna: Raamatutrükikoda.

Pylkkänen, Anu 2012. Muodollisen tasa-arvon pitkä historia ja sen sisäänrakennetut erot. Teoksessa Kantola, Johanna & Nousiainen, Kevät & Saari, Milja. Tasa-arvo toisin nähtynä. Oikeuden ja politiikan näkökulmia tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen. Gaudeamus, 57–72.

Rannikko, Anni 2016. Autenttisuuden ja arvostuksen analogiat: sukupuolen risteyksiä vaihtoehtoliikunnan moraalisisissä järjestyksissä. Teoksessa Berg, Päivi & Kokkonen, Marja 2016 (toim.) Urheilun takapuoli. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 186. Helsinki: Unigrafia, 250–274.

Rantala, Irma. 2015. Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola Juhani (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: Bookwell Oy, 108–132.

Rauhala, Lauri. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Gaudeamus. Helsinki: University Press.

Ronkainen, Suvi & Pehkonen, Leila & Lindblom-Ylänne Sari & Paavilainen Eija 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.

Rosenberg, Tiina 2014. Arvot mekin ansaitsemme. Kansakunta, demokratia ja tasa-arvo. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.) 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Ruutu, Sirkku & Salmimies, Raija 2016. Työnohjaajan opas. Valmentava ja ratkaisukeskeinen ote. Turenki: Hansaprint Oy.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 7.8.2020. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus>.

Saresma, Tuija. 2018. Teoksessa Feministisen pedagogiikan ABC – opas ohjaajille ja opettajille. Laukkanen, Anu & Miettinen, Sari & Elonheimo, Aino-Maija & Ojala, Hanna & Saresma, Tuija. Tampere: Vastapaino

Score Project, Engso 2016. Gender Equality in Coaching. Interactive Tool Kit. Viitattu 16.9.2020. <https://www.score-coaching.eu/toolkit>

Seppelin, Sini. Sukupuoli osana moninaisuutta – kolme tulkintatapaa työelämän sukupuolittuneisuuteen. Teoksessa Timonen, Liisa & Mäkelä Jaana & Raivio Anne-Mari (toim.) Moninaisuus on hyvän työyhteisön ominaisuus. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 213. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print, 131–146.

Suomen Judoliitto. Kilpailut. Viitattu 1.11.2020. <https://www.judoliitto.fi/judo/kilpailut/>

Suomen Karateliitto 2020. Olympiakarate. Viitattu 1.11.2020. <https://karateliitto.fi/fi/olympiakarate/>

Suomen miekkailu- ja 5-otteluliitto. Miekkailun historiaa. Viitattu 30.8.2020. <https://www.fencing-pentathlon.fi/miekkailu/tietoa-miekkailusta/lajihistoria/>

Suomen Muaythailiitto. Muaythai - thainyrkkeily. Viitattu 30.8.2020. [https://muaythai.fi/?page\\_id=16](https://muaythai.fi/?page_id=16)

Suomen Nyrkkeilyliitto. Nyrkkeilyn esittely. Viitattu 1.11.2020. <https://www.nyrkkeilyliitto.com/nyrkkeilyinfo/nyrkkeilyn-esittely/>

Suomen Taekwondoliitto 2020. Mitä on taekwondo? Viitattu 1.11.2020. <https://www.suomentaekwondoliitto.fi/mita-on-taekwondo/>

Suomen Taido 2020a. Taidon historia lyhyesti. Viitattu 30.8.2020. <https://www.taido.fi/yleista-taidosta/lajiesittely/historia/>

Suomen Taido 2020b. Kilpaileminen. Viitattu 1.11.2020. <https://www.taido.fi/taido-kilpalajina/>

Suomen Olympiakomitea 2020. Valmennusosaamisen verkosto. Suomalaisen valmennusosaamisen malli. Viitattu 3.7.2020. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/valmennusosaamisen-verkosto/>

Suomen Valmentajat 2020a. Valmentajalla on väliä –kampanja. Viitattu 15.6.2020. <https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/>

Suomen Valmentajat 2020b. Valmentajalla on väliä aineistot. Viitattu 15.6.2020. <https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/aineistot/>

Suomen Valmentajat 2020c. Valmentaa kuin nainen kamppailulajeissa. Viitattu 18.4.2020. <https://www.suomenvalmentajat.fi/yhdistys/hankkeet/valmentaa-kuin-nainen/>

Suorsa, Teemu 2014. Persoonallinen osallisuus ja yhteiset toiminnan tulokset. Kohti systeemisen ja subjektitieteellisen lähetystavan välistä dialogia kokemuksen tutkimisessa. Teoksessa Kokemuksen tutkimus IV. Annan kokemukselle mahdollisuuden. Koivisto, Kaisa & Kukkola, Jani & Latomaa, Timo & Sandelin, Pirkko (toim.) 2014. Lapin yliopistokustannus. Vantaa: Hansaprint, 147–174.

Taekwondodata 2020. Result of tournament. Viitattu 2.11.2020. [http://www.taekwondodata.com/resultlist\\_select.html](http://www.taekwondodata.com/resultlist_select.html)

Teronen, Arto & Vuolle, Jouko. 2018. Vastatuulesta myötämäkeen. Naiset suomalaisessa urheilussa. Helsinki: Kirjapaja

The Olympic Museum 2020. Women's wrestling super 8. Viitattu 16.9.2020. <https://www.olympic.org/museum/explore/programming/in-archive/womens-wrestling-super-8>

Timonen, Liisa 2015. Moninaisuus – hyvän työyhteisön ominaisuus. Teoksessa Timonen, Liisa & Mäkelä Jaana & Raivio Anne-Mari (toim.) Moninaisuus on hyvän työyhteisön ominaisuus. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 213. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print, 15–23.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.

Valli, Raine. Numeroiden kautta kuvataan todellisuutta. Teoksessa Valli, Raine & Aaltonen Juhani (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: Bookwell Oy, 226–238.

Westerlund, Erkki 2019. Uudella valmennuskulttuurilla arvostusta urheilulle. Valmentaja –lehti 1/2019.

Wikipedia 2020a. Nyrkkeily. Viitattu 2.11.2020. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Nyrkkeily>

Wikipedia 2020b. Paini. Viitattu 2.11.2020. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Paini>

Wikipedia 2020c. Judo. Viitattu 1.11.2020. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Judo>

Wikipedia 2020d. World Taekwondo Championships. Viitattu 2.11.2020. [https://en.wikipedia.org/wiki/World\\_Taekwondo\\_Championships](https://en.wikipedia.org/wiki/World_Taekwondo_Championships)

Wikipedia 2020e. Karate World Championships. Viitattu 6.11.2020. [https://en.wikipedia.org/wiki/Karate\\_World\\_Championships](https://en.wikipedia.org/wiki/Karate_World_Championships)

Wikipedia 2020f. Taido. Viitattu 6.11.2020. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Taido>

Wikipedia 2020g. European Wrestling Championships. Viitattu 6.11.2020. [https://en.wikipedia.org/wiki/European\\_Wrestling\\_Championships](https://en.wikipedia.org/wiki/European_Wrestling_Championships)

Yle elävä arkisto 2014. Nyrkkeileviä naisia. Viitattu 10.11.2020. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2010/04/21/nyrkkeilevia-naisia>

Yle 2017. Cheerleaderit pääsivät vihdoinkin eroon pyllynkeikuttajien leimasta – pienen seuran jäsenmäärä räjähti: "Emme pysty perustamaan tarpeeksi joukkueita". Viitattu 18.4.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-9979479>

Zacheus, Tuomas 2004. Urheilu ja yhteiskunta – veljekset kuin ilvekset. Julkaisussa Yhteiskuntapolitiikka 69, 2004:4, 448–460. Viitattu 17.11.2020. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100282/404zacheus.pdf?sequence=1>

## JULKAISEMATTOMAT LÄHTEET

Hämäläinen, Kirsi 2020. Valmennusosaamisen kehittämisen asiantuntija, Suomen Olympiakomitea. Henkilökohtainen tiedoksianto 20.2.2020.

Martinez, Petra 2020. Vs: Kamppailulajien esittely opinnäytetyöhön. Email sanna.erdogan@suomenvalmentajat.fi 2.11.2020.

Meling, Teija 2020. Tekstiviesti 26.6.2020 klo 13.01.

Lajiliittopalaveri 2019. Valmentaa kuin nainen kamppailulajeissa -hankkeen toimijat. x.x.2019.

Lajiliittopalaveri 2020. Valmentaa kuin nainen kamppailulajeissa -hankkeen toimijat. 9.3.2020.

Saurama, Juha 2020. Suullinen tiedonanto 24.8.2020.

Suomen Valmentajat 2019. Valmentaa kuin nainen loppuraportti, palloilulajit, 3. hankkeausi.



Tallroth–Kock, Lena 2020. Vs: Kamppailulajien esittely opinnäytetyöhön. Email [sanna.erdogan@suomenvalmentajat.fi](mailto:sanna.erdogan@suomenvalmentajat.fi) 2.11.2020.

Tuunainen, Sari 2020. Toiminnanjohtaja, Suomen Valmentajat. Henkilökohtainen tiedoksianto 18.1.2020.

## LIITTEET

### Liite 1: Informointikaavake

#### Tiedote opinnäytetyöstä

#### Naisvalmentajat kamppailulajeissa

Sinua pyydetään mukaan opinnäytetyöhön, jossa tutkitaan naisten mahdollisuuksia toimia valmentajina kamppailulajeissa. Tutkimus perustuu kokeneiden naisvalmentajien haastatteluihin, joiden perusteella etsimme tekijöitä, jotka edesauttavat naisvalmentajana toimimista kamppailulajeissa. Olemme arvioineet, että sovellut tutkimukseen, koska olet toiminut tai toimit tällä hetkellä huippuvalmentajana.

Tämä tiedote kuvaa opinnäytetyötä ja osuuttasi siinä. Perekdyttyäsi tähän tiedotteeseen sinulla on mahdollisuus esittää kysymyksiä opinnäytetyöstä, jonka jälkeen sinulta pyydetään suostumus osallistumisesta.

Osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta mitenkään valmentajana toimimiseen. Voit myös keskeyttää osallistumisen koska tahansa. Mikäli keskeytät tai peruutat suostumuksen, siihen asti kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana aineistoa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on löytää yhteisiä tekijöitä, jotka ovat mahdollisesti auttaneet etenemään valmentajan uralla. Lisäksi halutaan tutkia, mitkä tekijät ovat edesauttaneet valmennustyötä ja mitkä ovat mahdollisesti hidastaneet tai joltain osin estäneet valmentajana toimimista. Kaikki tutkimukseen osallistuvat valmentajat ovat naisia. Tutkimuksen tulosten avulla haluamme saada selkeyttä siihen, miten naisia voisi tukea valmentajana toimimisessa tai valmentajaksi ryhtymisessä.

Opinnäytetyö toteutetaan osana Suomen Valmentajien Valmentaa kuin nainen kamppailulajeissa –hanketta. Tutkimuksen avulla saatujen tietojen perusteella kokeillaan toisena hankevuotena 2021 toimintoja, joilla kannustetaan naisohjaajia valmentajiksiksekä entisiä naishuippu–urheilijoita valmentajiksi. Tutkimus toteutetaan puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Ensin kyselylomakkeella kysytään perustietoja valmentamiseen liittyvistä taustatekijöistä. Tämän jälkeen tehdään teemahaastattelu, jonka avulla kerätään tarkemmin tietoja. Tarvittaessa tutkija ottaa yhteyttä tarkentavia kysymyksiä varten.

Opinnäytetyö on osa Ylemmän Ammattikorkeakoulun opintoja. Tutkimustietoja kerätään vuoden 2020 keväällä ja tutkimus valmistuu vuoden 2020 loppuun mennessä. Tutkittavat saavat tiedon tutkimuksen tuloksista.

Lisätietoja

Opinnäytetyöntekijä Sanna Erdogan, 0415058209, [sanna.erdogan@gmail.com](mailto:sanna.erdogan@gmail.com)

Hankevastaava Sari Tuunainen, 050 328 2036, [sari.tuunainen@suomenvalmentajat.fi](mailto:sari.tuunainen@suomenvalmentajat.fi)

Yliopettaja Merja Kylmäkoski, 0400 349 287, [merja.kylmakoski@humak.fi](mailto:merja.kylmakoski@humak.fi)

Liite 2: Suostumus tutkimukseen

Tutkimuksen nimi: Naisvalmentajat kamppailulajeissa

Toteuttaja: Humanistinen ammattikorkeakoulu, Sanna Erdogan, yhteisöpedagogi ylempi AMK opiskelija, 0415058209, sanna.erdogan@gmail.com

Ohjaaja: Merja Kylmäkoski

Minua

---

on pyydetty osallistumaan yllämainittuun tutkimukseen, jossa tutkitaan naisten mahdollisuuksia toimia valmentajina.

Olen saanut tutkimustyön tiedotteen ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä tutkimuksen mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Olen saanut tiedot mahdollisesta henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Olen tutustunut rekisteriselosteeseen, jossa kerrotaan tutkimuksessa kerättävistä tiedoista ja siitä muodostuvasta henkilörekisteristä.

Tutkimukseen osallistutaan omalla nimellä. Tutkimustuloksia analysoidaan henkilökohtaisesti tutkimukseen osallistuvien henkilöiden kokemusten perusteella. Tutkimusraportissa ja valmiissa opinnäytetyössä tulokset yleistetään siten, että tulokset anonymisoidaan. Tutkimukseen pyydetty henkilöt ovat lajiliittojen ja Valmentaa kuin nainen ohjausryhmän tiedossa. Huippunaisvalmentajien vähäisestä määrästä johtuen on mahdollista, että täyttä anonymiteettiä ei voi taata. Tutkija ei kuitenkaan kerro eteenpäin tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden nimiä, ellei henkilö itse anna siihen lupaa. Tutkimusaineisto säilytetään opinnäytetyön julkaisemiseen asti ja hävitetään sen jälkeen.

Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani. Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän osallistumiseni tai peruutan suostumuksen, minusta

keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana aineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen. Jos tutkimukseen liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.

Päiväys, allekirjoitus, nimenselvennys

Liite 3: Tietosuojaseloste

## **Tietosuojaseloste – Opinnäytetyön tekeminen**

Tämä on Suomen Valmentajat ry:n tilaamaa opinnäytetyötä koskeva tietosuojaseloste (henkilötietolaki (523/1999) 10 ja 24 §).

Päivitetty 21.2.2020

### **1. Rekisterinpitäjä**

Suomen Valmentajat ry

y-tunnus 1018229-0

Valimotie 10

00380 HELSINKI

sanna.erdogan@suomenvalmentajat.fi

### **2. Rekisterin nimi**

Kamppailulajien naisvalmentajat opinnäytetyön tutkimusaineiston rekisteri.

### **3. Yhdyshenkilö rekisteriä koskevissa asioissa**

Opinnäytetyön tekijä Sanna Erdogan

sanna.erdogan@suomenvalmentajat.fi

### **4. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus ja käsittelyperuste**

Henkilötietojen käsittelyn perusteena on tutkittavan suostumus ja tutkimuksen tekeminen. Tietoja kerätään aineiston analysointia ja tulkintaa varten. Tiedoista voidaan koota tilastoja, joista yksittäistä henkilöä ei ole mahdollista tunnistaa. Tarvittavien henkilötietojen käsittely on välttämätön edellytys tutkimusaineiston analysoinnissa. Henkilötietojen käsittelyn perusteena on yksityisen henkilön tietojen yhdistäminen haastattelussa esiin tuleviin asioihin. Henkilötietoja ei luovuteta eteenpäin muuhun yhdistyksen toimintaan tai kolmansien osapuolien käyttöön. Henkilötietojen tarkoituksenmukaisen käsittelyn päättyessä tiedot anonymisoidaan.

### **5. Käsiteltävät henkilötiedot**

Opinnäytetyön tekijä kerää tutkimustulosten analysointia varten tutkimukseen osallistuvan nimen. Lisäksi henkilökohtaista ylläpitoa varten kerätään puhelinnumero,

sähköpostiosoite ja kotipaikka. Tutkimukseen osallistuvista voidaan käsitellä seuraavia tietoja:

Yksilöintitiedot

- nimitiedot
- sukupuoli

Yhteystiedot:

- puhelinnumero
- sähköpostiosoite
- paikkakunta
- haastattelupaikan osoite

Kokemukseen liittyvät tiedot

- koulutustausta
- valmentajakoulutus
- oma urheilu-ura
- valmennettavan urheilijan saavutukset

Suomen Valmentajat ja opinnäytetyön tekijä säilyttää vain opinnäytetyön tekemisen ja tietojen käyttötarkoitusten kannalta tarpeellisia tietoja, joiden käsittelylle on lailliset edellytykset. Käyttötarkoitukseensa tarpeettomaksi muuttuneet tiedot, vanhentuneet tiedot tai tiedot, joiden käsittelylle ei enää muutoin ole perustetta, anonymisoidaan tai hävitetään tietoturvallisesti.

## **6. Säännönmukaiset tietolähteet**

Tutkimukseen osallistuvien tietoja kerätään lomakkeen kautta.

## **7. Rekisterin suojauksen periaatteet ja tietoturva**

Jäsenrekisteriä käsitellään sähköisesti. Rekisterissä oleva tieto on tietokannassa, joka on suojattu salasanoin ja muin teknisin keinoin. Tietojen käsittely-, haku- ja selaa-  
mismahdollisuus myönnetään opinnäytetyön tekijälle.

## **8. Henkilötietojen säilytysaika**

Henkilötiedot säilytetään opinnäytetyön tekemisen ajan. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen henkilötiedot poistetaan.

### **9. Tarkastusoikeus ja oikeus vaatia tietojen korjaamista**

Jokaisella on henkilötietolain 26 §:n mukaisesti oikeus tarkastaa, mitä häntä koskevia tietoja henkilökisteriin on tallennettu sekä henkilötietolain 29 §:n mukaisesti oikeus korjata tai pyytää henkilötietojen korjausta. Henkilöllä on oikeus soveltuvan tietosuojalainsäädännön mukaisesti milloin tahansa

- saada tieto henkilötietojensa käsittelystä
- tarkastaa itseään koskevat yhdistyksen käsittelemät henkilötiedot sekä tehdä tarvittavat muutokset niihin
- vaatia epätarkan ja virheellisen henkilötiedon oikaisua ja tietojen täydentämistä
- vaatia henkilötietojensa poistamista
- peruuttaa suostumuksensa ja vastustaa henkilötietojensa käsittelyä siltä osin kuin henkilötietojen käsittely perustuu rekisteröidyn suostumukseen
- vastustaa henkilötietojensa käsittelyä henkilökohtaiseen erityiseen tilanteeseensa liittyvällä perusteella siltä osin kuin henkilötietojen käsittelyperusteena on yhdistyksen oikeutettu etu
- vaatia henkilötietojensa käsittelyn rajoittamista.

### **10. Yhteydenotot**

Rekisteröidyn oikeuksien käyttämistä koskevat pyynnöt, kysymykset tästä tietosuojaselosteesta ja muut yhteydenotot tulee tehdä sähköpostitse. Rekisteröity voi myös ottaa yhteyttä henkilökohtaisesti tai kirjallisesti alla olevaan osoitteeseen:

Suomen Valmentajat ry Valimotie 10 00380 HELSINKI

tai lähettämällä yhteydenottopyyntö osoitteeseen [sanna.erdogan@suomenvalmentajat.fi](mailto:sanna.erdogan@suomenvalmentajat.fi).

### **11. Muutokset tähän rekisteriselosteeseen**

Tätä tietosuojaselostetta voidaan päivittää aika ajoin esimerkiksi lainsäädännön muuttuessa.



#### Liite 4: Ennakkokysely

##### Naisvalmentajat kamppailulajeissa

Esitietolomakkeen tietoja käytetään tukemaan haastattelussa esitettyjä kysymyksiä. Tietoja käsitellään tutkimuksen analysointivaiheessa henkilökohtaisesti. Tutkimustuloksissa tiedot anonymisoidaan. Lomakkeen tietojen perusteella esitellään tutkimushenkilöt opinnäytetyössä. Tutustu tietosuojaselosteeseen täällä.

1. Olen lukenut tietosuojaselosteen ja luovutan tietoni opinnäytetyön tekijälle. \*

Kyllä

Ei

2. Etunimi ja sukunimi \*

3. Ikä \*

alle 20 vuotta

21–30 vuotta

31–40 vuotta

41–50 vuotta

yli 50 vuotta

4. Koulutustaso \*

Peruskoulu

Ammattikoulu tai lukio

Alempi ammattikorkeakoulu

Ylempi ammattikorkeakoulu tai yliopistotutkinto (maisteri)

Tohtori

Muu, mikä

5. Valmentajakoulutus \*

Ohjaajakoulutus

I-tason koulutus

II-tason koulutus

III-tason koulutus

VAT

VEAT

Urheilijasta valmentajaksi -koulutus

Joku muu, mikä

6. Valmentajakokemus kokonaisuudessaan \*

alle 5 vuotta

6–10 vuotta

11–15 vuotta

16–20 vuotta

21–30 vuotta

yli 30 vuotta

7. Oman urheilu-uran parhaimmat saavutukset. \*

8. Valmennettavien urheilijoiden urheilu-uran parhaimmat saavutukset (voi olla myös urheiljoita, joita valmentanut aikaisemmin). \*

## Liite 5: Haastattelukysymykset

Kysymysten teemoittelu tehty Bandtin (1972) mukaan.

### **Avauskysymykset**

Mitä mielestäsi valmentaminen on?

Mitä on mielestäsi hyvä valmentaminen?

Mikä ajaa sinua eniten eteenpäin valmentajana?

Minkälaisia tavoitteita asetit itsellesi, kun aloitit valmentajana?

Minkälaisia tavoitteita sinulla on tällä hetkellä valmentamisessa?

Mitkä ovat omia vahvuuksiasi?

Millaisilla luonteenpiirteillä kuvailisit itseäsi?

Mitkä ovat voimavarasi (sosiaaliset piirit, vapaa-aika, elämäntilanne, terveys, jaksaminen)?

Joutuuko mielestäsi tekemään isoja valintoja elämässä, jos lähtee huippuvalmentajaksi?

### **Vertailukysymykset**

Millaiseksi koet naisten ja miesten osaamisen valmentajana?

Millaisia havaintoja sinulla on muiden olettamuksista naisten ja miesten osaamisesta valmentajana?

Miten luonnehtisit kamppailulajien lajikulttuuria suhteessa mielikuvaasi muiden lajien kulttuureihin?

Luuletko, että naisten on helpompi tai vaikeampi tulla valmentajiksi kamppailulajeissa kuin muihin lajeihin?

### **Tapahutumien mieleenpalauttamisen kysymykset**

Mikä on auttanut sinua eniten etenemään valmennusuralla eteenpäin?

Mitä hyviä puolia on toimia naisvalmentajana?

Millaisia onnistumisia sinulla on ollut?

Millaisena näet naissukupuolen ja onnistumisten välisen yhteyden?

Millaisia vastoinkäymisiä sinulla on ollut?

Miten näet/koet naissukupuolen ja epäonnistumisten välisen yhteyden?

### **Menneen käyttäytymisen mieleenpalauttamisen kysymykset**

Millaisia hidasteita/esteitä/vaikeuksia sinulla on ollut toimiessasi valmentajana vai oletko kokenut jotakin edellä mainituista?

Tunnetko tarvetta todistella osaamistasi? Jatkokysymys: Miten se ilmenee?

Millaisia kokemuksia sinulla on sukupuoleen liittyvästä epätasa-arvosta vai oletko kokenut sitä?

### **Tunteisiin liittyvät kysymykset**

Millaisissa tilanteissa valmentaminen tuntuu erityisen hyvältä?

Miltä on tuntunut valmentaminen pääosin miesten kesellä?

Millaisia kokemuksia sinulla on ollut tuen saamisesta naisvalmentajana (miesten kesellä)?

Oletko kokenut valmentamiseen liittyvän negatiivisia tuntemuksia – jos olet, niin millaisia?

### **Syy-seuraus –kysymykset**

Miten olet kokenut naissukupuolen vaikuttaneen toimintaan valmentajana?

Miten olet kokenut naissukupuolen merkityksen mahdollisuuksiin osallistua toimintaan?

Missä tilanteissa naissukupuolesta on ollut mielestäsi hyötyä?

### **Kondionaalityyppiset kysymykset (mitä itse tekisi)**

Mitä tekisit toisin, jos eläisit nyt valmentajaurasi uudelleen (tähän päivään asti)?

Mitä tekisit, jos voisit muuttaa urheilujärjestöjen toimintatapoja?

Mitä tekisit tukeaksesi naisia aloittamaan valmentamisen?

### **Normatiivistyypiset kysymykset (mitä pitäisi tehdä)**

Mitä tukea seura voisi tarjota naisvalmentajille tai valmentajiksi haluaville?

Mitä tukea liitto voisi tarjota naisvalmentajille tai valmentajiksi haluaville?

Täytyisikö urheilujärjestöjen kokonaisuudessaan muuttaa jotain rakenteissaan?

Minkälaista koulutusta tulisi mielestäsi tarjota?

**Miksi –kysymykset**

Millaisena näet yleisesti naisten aseman/arvostuksen valmentajina Suomessa?

Mitkä näet syiksi, että naiset ovat usein ohjaajina harrasteryhmissä?

Mitkä ovat mielestäsi esteinä kilpaurheilun valmentajaksi ryhtymiselle?