

TUTKIMUSRAPORTTI

# SUOMEN CHEERLEADINGLIITTO LAJIKULTTUURIKYSELY 2019

Taloustutkimus Oy

# YHTEENVETO

# Innostus ja motivaatio

96%  
suosittelee  
muille!!!

## Urheilijat

- ✓ Hyvä joukkuehenki, kiva porukka
- ✓ Halu kehittyä ja oppia uutta
- ✓ Ystävät, kaverit
- ✓ Laji itsessään, rakkaus lajiin, elämäntapa
- ✓ Onnistumisen tunne, elämyksellisyys
- ✓ Lajin monipuolisuus
- ✓ Halu menestyä, saavutettu menestys, tavoitteellisuus
- ✓ Kilpailut, kisamatkat
- ✓ Hyvät, kannustavat valmentajat
- ✓ Stuntit, akrot, temput, nostot

## Valmentajat:

- ✓ Valmennettavien kehittyminen ja uuden oppiminen
- ✓ Onnistumisen ilo, näkee oman työnsä tulokset
- ✓ Mahdollisuus jakaa omaa osaamistaan, opettaa muita
- ✓ Valmennettavat/lapset
- ✓ Motivoituneet ja innostuneet valmennettavat
- ✓ Yhdessä tekeminen, yhteisöllisyys
- ✓ Oma kehittyminen ja uuden oppiminen
- ✓ Vastuu, joukkueen/lajin toiminnan kehittäminen
- ✓ Rakkaus lajiin

# Valmentaja

96%  
suosittelee  
muille!!!

## Urheilijoiden mielestä valmentajat...😊

- 😊 Ovat ystävällisiä
- 😊 Ovat positiivisia
- 😊 Ovat kannustavia
- 😊 Antavat ohjeita helposti ymmärrettävästi
- 😊 On kyky luoda hyvä harjoitusilmapiiri
- 😊 Antaa palautetta rakentavasti
- 😊 Ovat tuloksellisia
- 😊 Luo hyvän joukkuehengen
- 😊 Kohtelevat kaikkia tasapuolisesti

### **Kolme tekijää, jotka huonoiten kuvaavat valmentajaa:**

Vaativuus

Valmennettavien yksilöllinen huomiointi

Kyky luoda valmennettaviin henkilökohtainen suhde

## Valmentajien mielestä hyvä valmentaja...😊

- 😊 Kohtelee valmennettavia tasapuolisesti
- 😊 On kannustava
- 😊 Luo hyvän harjoitusilmapiirin
- 😊 Antaa palautetta rakentavasti
- 😊 On helposti lähestyttävä
- 😊 Luo hyvän joukkuehengen
- 😊 Antaa ohjeita helposti ymmärrettävästi
- 😊 Kehittää valmennettavan taitoja
- 😊 On positiivinen
- 😊 Huomioi riittävästi kunkin valmennettavan

### **Kolme valmentajien mielestä vähiten tärkeää ominaisuutta:**

Tuloksellisuus

Kyky luoda valmennettavan vanhempiin henkilökohtainen suhde

Vaativuus

# Ilmapiiri harjoituksissa ja valmennuksen haasteet

## Myönteiset tunteet 😊

### Urheilijat:

- 😊 Helppo ymmärtää ohjeet
- 😊 Hyvä motivaatio harjoitella
- 😊 Nauttii harjoituksista
- 😊 Halu ylittää itsensä
- 😊 Odottaa innolla seuraavaa harjoituskertaa

## Kielteiset tunteet 😞

### Urheilijat:

- 😞 Epäonnistumisen pelko
- 😞 Pelko uutta tempua tai liikettä harjoiteltaessa
- 😞 Valmentaja on suosinut jotain urheilijaa
- 😞 Lievä loukkaantuminen
- 😞 Painostava ilmapiiri

## Kielteiset tunteet tai haasteet 😞

### Valmentajat:

- 😞 Väsymys
- 😞 Ohjeita ei ole noudatettu
- 😞 Valmennettavan käytös on ärsyttänyt
- 😞 On kokenut epäonnistuneensa
- 😞 On kokenut oman osaamisensa riittämättömäksi

### Valmentajien haasteet omin sanoin:

- 😞 Vanhemmat
- 😞 Valmennettavat eivät kuuntele, keskity, tottele
- 😞 Aikataulut, ajankäyttö, oma jaksaminen
- 😞 Valmennettavien motivaatio, toiveet ja tavoitteet vs. taidot ja harjoittelun määrä
- 😞 Valmennettavien haasteet ja ongelmat henkilökohtaisessa elämässään





# TOIVEITA LIITTYEN LAJIKULTTUURIN KEHITTÄMISEEN

# Lajikulttuurin kehittäminen

96%  
suosittelee  
muille!!!

## Urheilijat

- Valmentajien koulutuksen lisääminen sekä kokonaisvaltaisemman valmennustavan hallinta
- Turvallisen harjoittelun, fysiologisen, psykologisen ja pedagogisen osaamisen, oikean ravitsemuksen tuntemuksen kehittäminen
- Yksilöllisen valmentamisen kehittäminen
- Henkilökohtaisen suhteen luominen valmennettaviin.
- Oikeudenmukainen ja tasapuolinen kohtelu
- Joukkuejakoihin (kilpa/varahenkilöt) liittyvien epäkohtien korjaaminen.

## Valmentajat:

- Seurojen ja valmentajien välinen verkostoituminen ja yhteistyö
- Monipuolisen koulutuksen tarjoaminen
- Valmennustoiminnan ammattimaistaminen

# Aineiston keruu

## Urheilijat ja vanhemmat

Tutkimus toteutettiin sähköposti-informoituna internet-kyselynä 29.8.2019 – 16.9.2019 välisenä aikana. Kutsut tutkimukseen lähetti Suomen Cheerleadingliitto. Kysely lähetettiin kaikille 9-vuotta täyttäneille lisenssiurheilijoille, joilla on ollut voimassa oleva kilpailijalisenssi kaudella 2018. Kysely on lähetetty lisenssirekisterissä olevaan sähköpostiosoitteeseen, joka on yleensä huoltajan osoite. Alle 15- vuotiaat ovat voineet vastata kyselyyn yhdessä huoltajan kanssa tai itsenäisesti huoltajan suostumuksella. Samassa sähköpostikutsussa oli myös oma linkki huoltajille, jonka kautta he ovat voineet vastata kyselyyn omasta näkökulmastaan.

Kyselyyn vastasi 1170 henkilöä, joista urheilijoita oli 556 ja huoltajia 614. Tutkimuksen vastausprosentti oli noin 13%.

## Valmentajat

Tutkimus toteutettiin sähköposti-informoituna internet-kyselynä 29.8.2019 – 16.9.2019 välisenä aikana. Suomen Cheerleadingliitto vastasi kutsun lähettämistä valmentajille. Kutsu lähetettiin Suomen Cheerleadingliiton seurarekisteriin ilmoitetuille jäsenseurojen yhteyshenkilöille ja heitä pyydettiin välittämään kysely seurassa toimiville ohjaajille/valmentajille.

Kyselyyn vastasi 187 henkilöä.





# Kyselyn sisältö

## Urheilijat ja vanhemmat

- ✓ Taustatiedot
- ✓ Mikä cheerleadingissä motivoi?
- ✓ Valmentajan arviointi
- ✓ Ilmapiiri harjoituksissa
- ✓ Ulkonäkö
- ✓ Epäasiallinen käytös
- ✓ Cheerleadingin lajikulttuurin kehittäminen

Urheilijoiden ja vanhempien lomakkeet olivat sisällöllisesti lähes identtiset. Vanhempien lomakkeella oli yksi erityisesti vanhemmille tarkoitettu kysymys. Vanhemmilla oli myös kaikissa kysymyksissä valittavanaan ”En osaa sanoa”- vastausvaihtoehto.

## Valmentajat

- ✓ Taustatiedot
- ✓ Mikä innostaa ja motivoi valmentajan työssä?
- ✓ Hyvä valmentaja
- ✓ Haasteet valmentajan työssä
- ✓ Seuran toiminta ja tuki
- ✓ Cheerleadingliiton toiminta ja tuki
- ✓ Cheerleadingin lajikulttuurin kehittäminen



# Johtopäätökset

Cheerleadingissä kiehtoo lajin yhteisöllisyys eli joukkue ja hyvä joukkuehenki ja samanhenkisten kavereiden löytyminen lajin parista. Laji tarjoaa myös mahdollisuuksia oppia jatkuvasti uutta ja kehittyä. Tavoitteellisuus, eteneminen ja halu menestyä motivoivat sitä enemmän, mitä edistyneemmällä tasolla lajia harrastetaan. Elämyksellisyys ja onnistumisen tunne ovat myös tekijöitä, jotka kannustavat jatkamaan lajin parissa.

Urheilijat ovat äärimmäisen motivoituneita ja innostuneita, mikä saa heidät vanhempineen myös puhumaan lajin puolesta.

Harjoituksissa koetaan runsaasti positiivisia tuntemuksia ja ne kannustavat jatkamaan ja pitävät innostuksen yllä. Päälimmäisiä tunteita ovat tunne siitä, että harjoituksissa annetut ohjeet ovat selkeitä ja ne on helppo ymmärtää. Harjoituksissa halutaan myös ylittää itsensä ja harjoituksista nautitaan.

Valmentajalla on suuri vaikutus siihen, miltä harjoittelu tuntuu. Suurin osa valmentajista onnistuu hyvin vastuullisessa roolissaan. Kokemukset valmentajista ovat hyvin myönteisiä ja heitä erittäin hyvin kuvaavia ominaisuuksia ovat ystävällisyys, positiivisuus, kannustavuus ja annettujen ohjeiden ymmärrettävyys. Valmentajat onnistuvat myös hyvin hyvän harjoitusilmapiirin luomisessa.

Valmennustyö koetaan tulokselliseksi, mikä myöskin auttaa urheilijoita kehittymään. Tämä puolestaan pitää yllä motivaatiota.

Vaikka cheerleading on joukkuelaji, jota kuvaa vahva yhteisöllisyyden ja joukkoon kuulumisen tunne, liittyvät valmentajien kehittämiskohteet kuitenkin urheilijoiden yksilöllisempään ja henkilökohtaisempaan huomiointiin valmennuksessa. Tällä hetkellä kaikki valmentajat eivät onnistu luomaan riittävän henkilökohtaista suhdetta valmennettaviin, jolloin myöskään valmennettavan yksilölliseen kohteluun ole aina edellytyksiä.



# Johtopäätökset

Harjoitukseen ja valmentajaan voi liittyä myös negatiivisia tunteita. Pelko epäonnistumisesta on usein läsnä harjoituksissa - urheilijoista peräti puolet on kokenut ainakin joskus harjoituksissa epäonnistumisen pelkoa. Yhtä usein urheilijat ovat myös pelänneet harjoittellessaan uutta tempua. Valitettavasti myös loukkaantumiset kuuluvat harjoitukseen. Valmentajilla tulisikin olla myös valmiuksia käsitellä harjoitukseen liittyviä epäonnistumiseen ja pelkoon liittyviä tunteita.

Kehityskohteeksi nousee myös valmennettavien yhdenmukainen kohtelu. Riippumatta siitä, koetaanko valmentajan suosivan muita tai syrjivän itseä, on tämä yhtäläillä mielipahaa aiheuttava asia. Etenkin avoimissa kommentteissa on nostettu esiin paljon suosimiseen ja syrjimiseen liittyviä esimerkkejä.

Ilmapiirin tulisi olla myös avoimempi ja niin urheilijoiden kuin vanhempienkin tulisi voida ottaa esille myös kielteisiä ja vaikeiltakin tuntuvia asioita valmentajan kanssa, ilman pelkoa siitä, että sillä on vaikutusta valmennukseen tai, että se johtaa urheilijan syrjimiseen. Tällä hetkellä yllättävän moni pitää tätä todellisena uhkana.

Valmentajien laaja-alainen koulutuksen tarve nousee varsin selkeästi esille. Koulutusta toivotaan niin tekniseen osaamiseen, valmennustekniikoihin, vuorovaikutukseen, pedagogisiin taitoihin kuin myös terveyteen ja ravitsemukseen liittyen. Ehdotuksissa nousee esiin mm. mentorointi, ammattimaisemman valmennusotteen lisääminen, valmentajien ja seurojen välinen yhteistyö. Esiin nousee myös toive siitä, että seuroissa olisi nykyistä enemmän päätoimisia valmentajia.

Monilla on kokemuksia hyvistä valmentajista ja he eivät epäröi tuoda sitä esiin. Avoimissa kommentteissa on myös jonkin verran esimerkkejä siitä, kuinka seuran vaihtaminen on lopulta ollut hyvä ratkaisu valmennuksessa ilmenneiden ongelmien tai karsintoihin liittyvien haasteiden/pettymysten ratkaisemiseksi. Seuran vaihtamisen toivottaisiin olevan yleisesti hyväksyttävämpää.





# Johtopäätökset

Ulkonäköpaineet liittyvät kiistatta cheerleadingiin. Suurin osa valmentajista on kuitenkin löytänyt tavan puhua oikealla, rakentavalla tavalla kehoon liittyvistä asioista nuorille ja aikuistuville urheilijoille.

Kokemukset epäasiallisesta käytöksestä harjoituksissa leireillä, kilpailuissa, näytöksissä tai matkoilla viimeisen kahden vuoden aikana liittyvät yleensä valmentajan taholta tapahtuneeseen syrjimiseen tai suosimiseen. Valmentajien taholta on myös koettu huutamista. Muiden urheilijoiden kesken epäasiallinen käytös ilmeni yleisimmin kiroiluna, pahan puhumisena toisesta ja vähättelynä. Kokemus epäasiallisesta käytöksestä on myös yllättävän harvoin kertaluonteinen tapahtuma, jolloin vaikutukset kertaantuvat.

Tyypillisesti epäasiallinen käytös, muodossa tai toisessa, otetaan puheeksi kotona. Urheilijat myös puhuvat keskenään kohdatessaan epäasiallista käytöstä. Keskimäärin joka viides epäasialliseen käytökseen liittyvä tapaus jää vain asianomaisen tietoon eli siitä ei kerrota kenellekään. Syynä tähän on se, että tilannetta ei haluta pahentaa. Taustalla voi olla pelko syrjityksi joutumisesta.

Kysely otettiin vastaajien keskuudessa vastaan myönteisesti. Suurimmalla osalla kokemukset ovat myönteisiä. Epäkohdista ei epäröity kertoa ja niiden osalta toivotaan asioihin puuttumista, lajikulttuuriin muuttumista ja toimintatapojen ja käytäntöjen yhdenmukaistamista. Keskiöön nousee valmentajien monipuolinen ja jatkuva kouluttaminen ja kehittäminen. Toiveena oli kehittää valmentajien osaamista myös yksilöllisen valmennuksen tarpeet huomioiden. Toisaalta esiin nousee myös kaikkien oikeudenmukainen ja tasapuolinen kohtelu ja se, että suosikkeja ei saisi olla. Karsintakriteerit tulisivat olla selkeät ja päätökset pitäisi perustella. Erytystä huomiota tulisi kiinnittää varahenkilöiden huomiointiin, motivointiin ja harjoitusten mielekkyyteen.





# MIKÄ CHEERLEADINGISSÄ MOTIVOI

# Mikä cheerleadingissä motivoi?

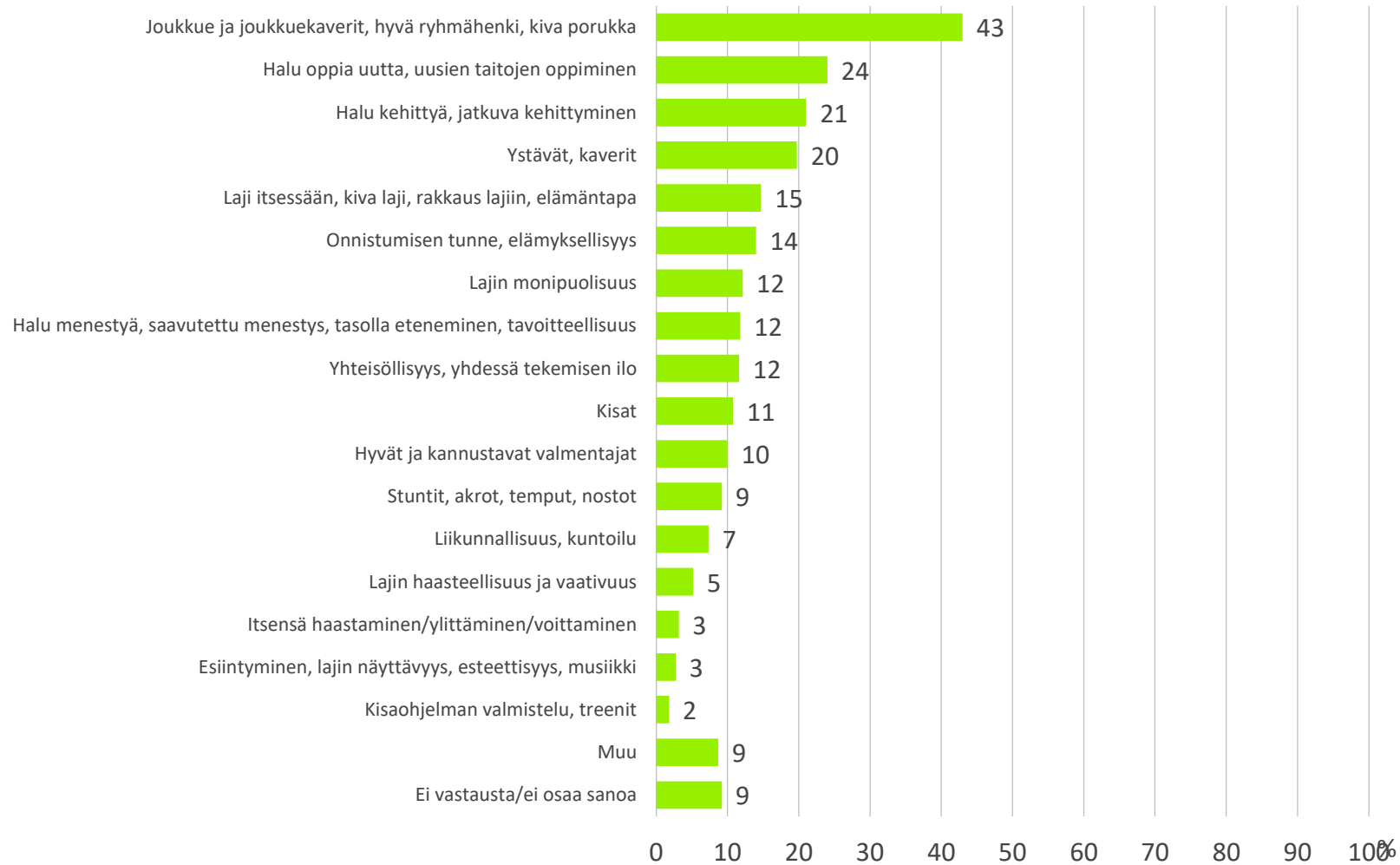
Aluksi vastaajat saivat omin sanoin kertoa, mikä cheerleadingissä innostaa ja motivoi. Tärkein yksittäinen motivaation lähde oli yhteisöllisyys eli joukkue ja hyvä joukkuehenki, kiva porukka ja samanhenkisten kavereiden löytäminen lajin parista. Laji tarjoaa myös mahdollisuuksia oppia uutta ja kehittyä jatkuvasti. Erityisesti urheilijat korostivat uusien taitojen oppimista ja kehittymistä. He myös nostivat esiin elämyksellisyyden ja onnistumisen tunteen.

Tavoitteellisuus, eteneminen ja halu menestyä motivoivat sitä enemmän, mitä edistyneemmällä tasolla lajia harrastettiin.

Omat myönteiset kokemukset tai lapsen kokemukset saavat suurimman osan suosittelemaan cheerleadingiä lajina ja harrastuksena myös muille. Urheilijoista peräti 90% olisi valmis varauksetta suosittelemaan lajia muille – myös vanhempien näkemykset ovat varsin myönteisiä, mutta asenne hieman varauksellisempi kuin urheilijoilla. Kaikkein nuorimpien joukossa on hieman enemmän niitä, jotka eivät lajia muille suosittelisi.

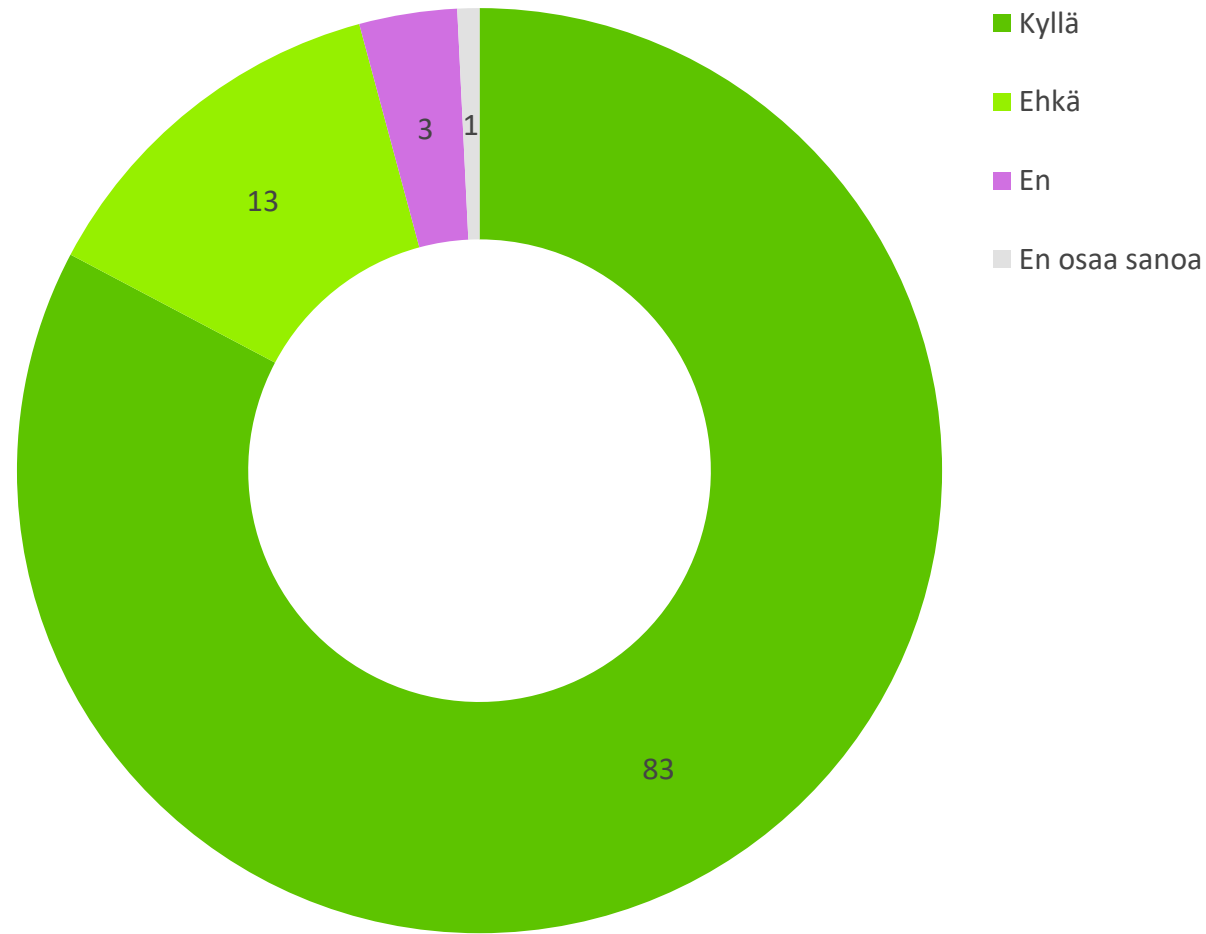


# Mikä innostaa ja motivoi cheerleadingissä?



Kaikki vastaajat, n=1170

# Suosittelisiko cheerleadingiä harrastukseksi kaverille tai tuttavalle?



Kaikki vastaajat, n=1170





# VALMENTAJA

# Valmentaja

Kukin vastaaja on voinut arvioida useampaa kuin yhtä valmentajaa. Kutakin valmentajaa pyydettiin kuitenkin arvioimaan erikseen. Tästä syystä valmentajaa koskevia arvioita on 3108, vaikka kyselyyn vastaajia on 1170. Lähes kaikilla kyselyyn vastanneista on tällä hetkellä kaksi tai useampi valmentaja. Joka neljännellä on enemmän kuin kolme valmentajaa.

Yhteistyö valmentajien kanssa on melko tuoretta. Lähes puolet kertoo, että yhteistyö nykyisen valmentajan kanssa on kestänyt alle vuoden.

Vastaajia pyydettiin aluksi arvioimaan valmentajaa 17 valmentajan toimintaan liittyvän myönteisen väittämän kautta. Valmentajaa erittäin hyvin kuvaavia ominaisuuksia ovat ystävällisyys, positiivisuus, kannustavuus ja annettujen ohjeiden ymmärrettävyys. Valmentajat onnistuvat myös hyvin hyvän harjoitusilmapiirin luomisessa.

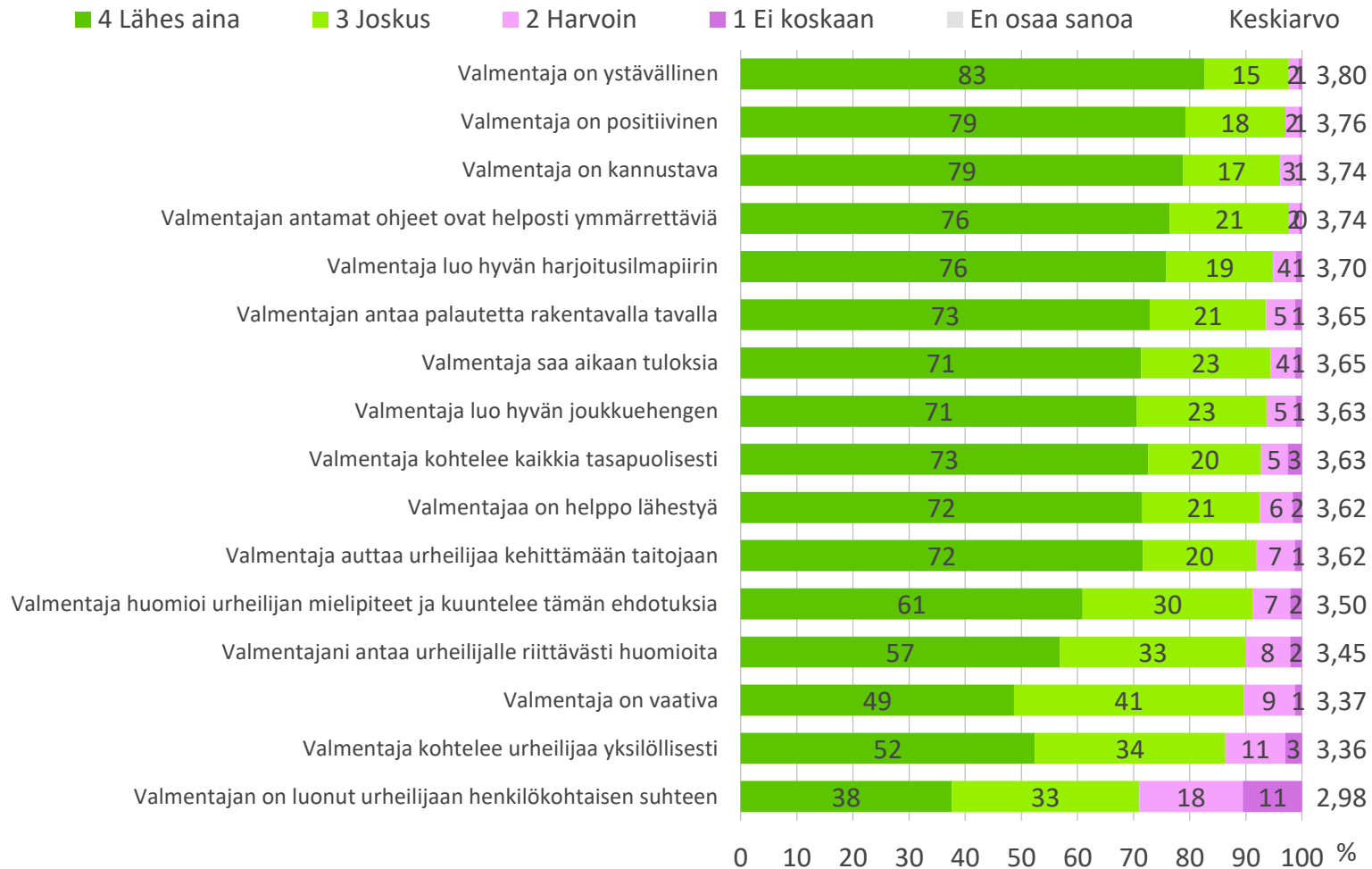
Kehitettävää sen sijaan löytyy henkilökohtaisen suhteen luomisessa urheilijoihin, yksilöllisessä kohtelussa ja urheilijoiden riittävässä huomioimisessa.

Urheilijoiden käsitys valmentajista on jonkin verran myönteisempi kuin vanhemmilla.



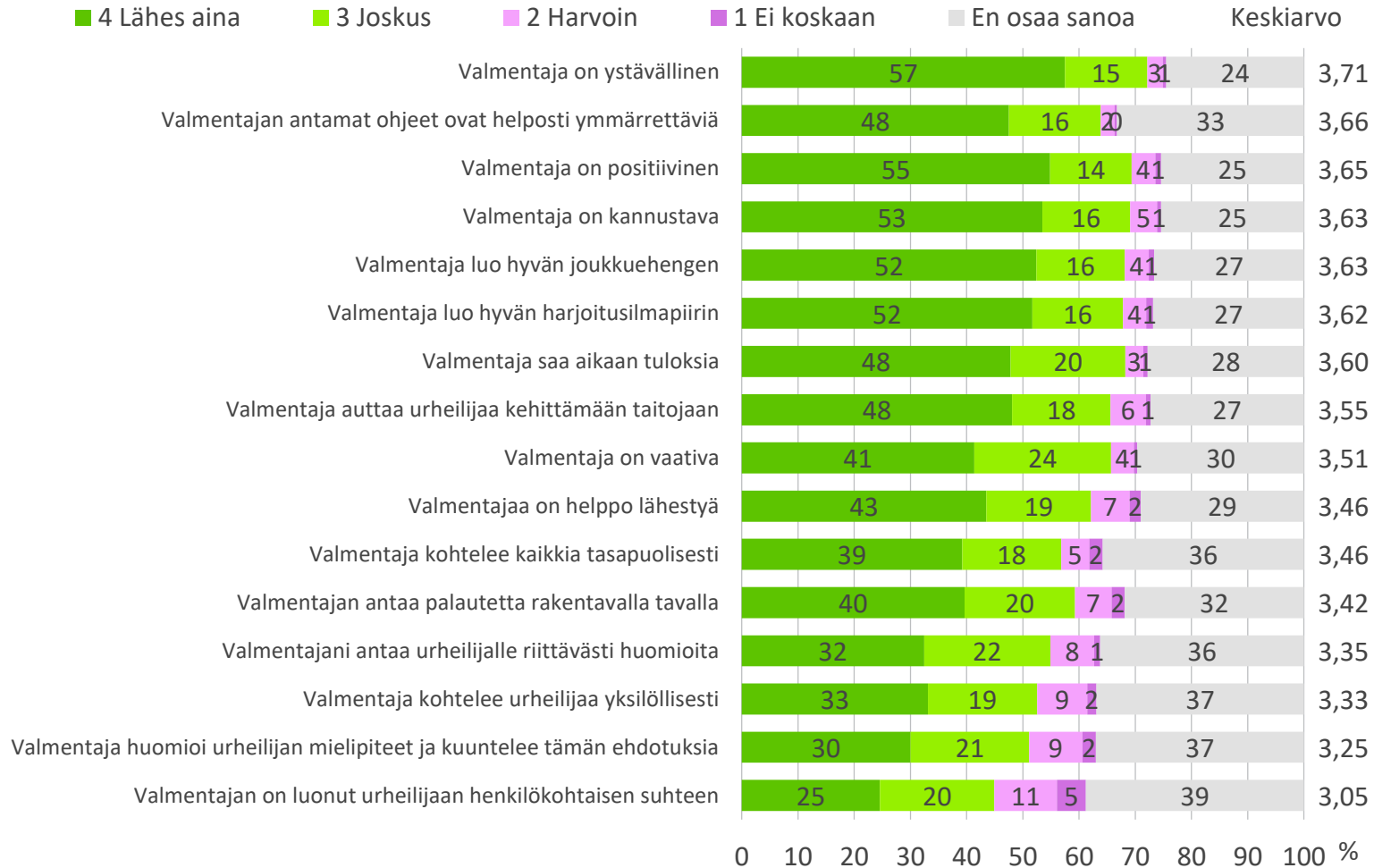
# Kuinka hyvin väittämä kuvaa omaa valmentajaa

## Urheilija



Arvioitujen valmentajien määrä, n=1471

# Kuinka hyvin väittämä kuvaa omaa valmentajaa Vanhempi tai muu huoltaja



Arvioitujen valmentajien määrä, n=1637





# ILMAPIIRI HARJOITUKISSA

# Ilmapiiri harjoituksissa

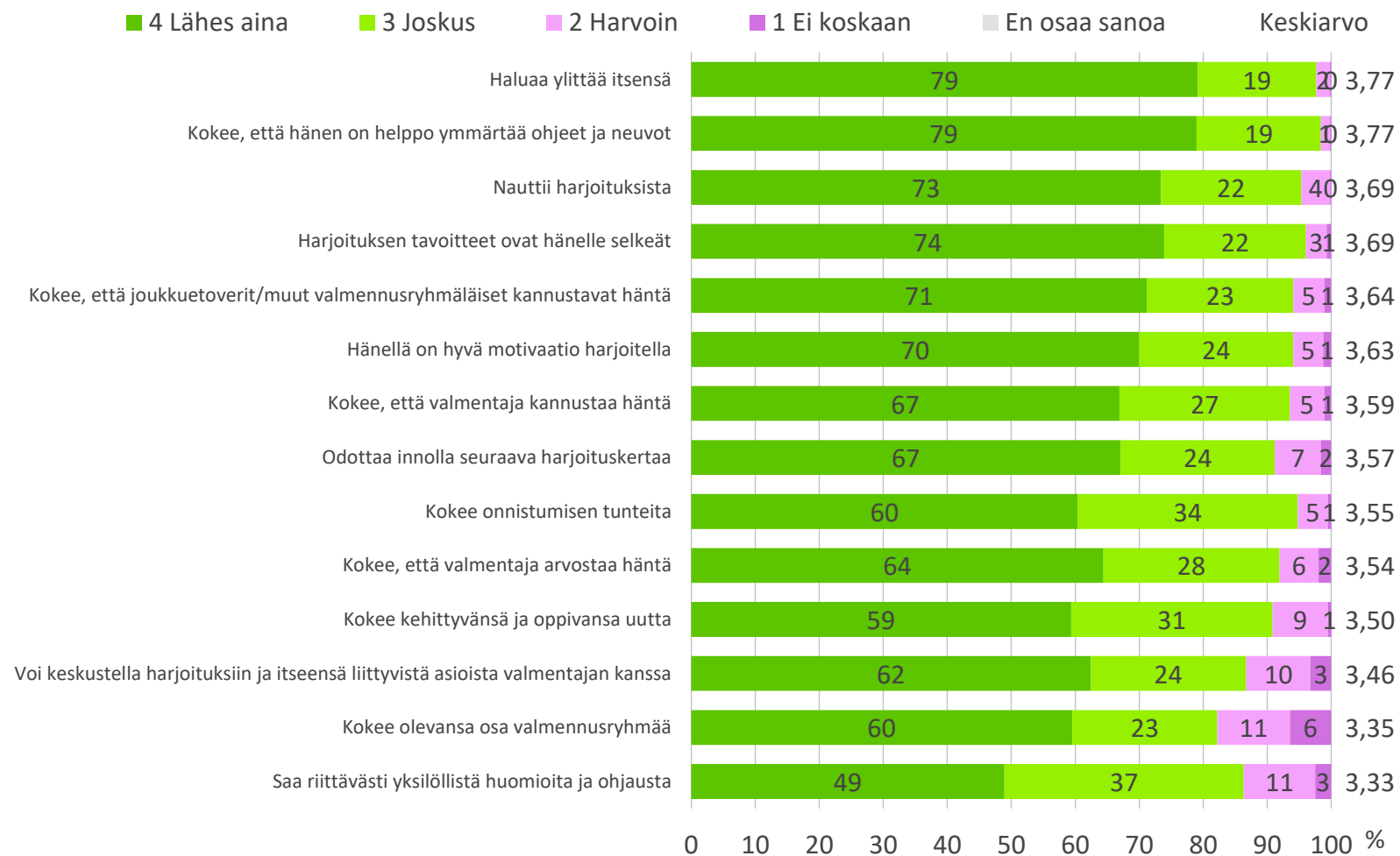
Vastaajia pyydettiin arvioimaan kokemaansa ilmapiiriä ja tuntemuksiaan harjoituksissa viimeisen vuoden aikana. Kokonaisuudessaan harjoitusten ilmapiiri koetaan erittäin hyväksi. Hyvä ilmapiiri harjoituksissa lähtee hyvin pitkälti siitä, että valmentajat onnistuvat viestimään ohjeet ja neuvot ymmärrettävästi. Harjoituksissa halutaan ylittää itsensä ja harjoituksista myös nautitaan.

Asiat, jotka eivät välttämättä aina toteudu harjoituksissa, liittyvät yksilölliseen huomioimiseen ja ohjaukseen sekä mahdollisuuteen keskustella valmentajan kanssa itseensä tai harjoitukseen liittyvistä asioista. Edellä mainitut korostuvat hieman enemmän huoltajien vastauksissa. Urheilijoiden kohdalla nousee esiin myös se, että osa vastaajista ei välttämättä tunne kuuluvansa osaksi valmennusryhmää.



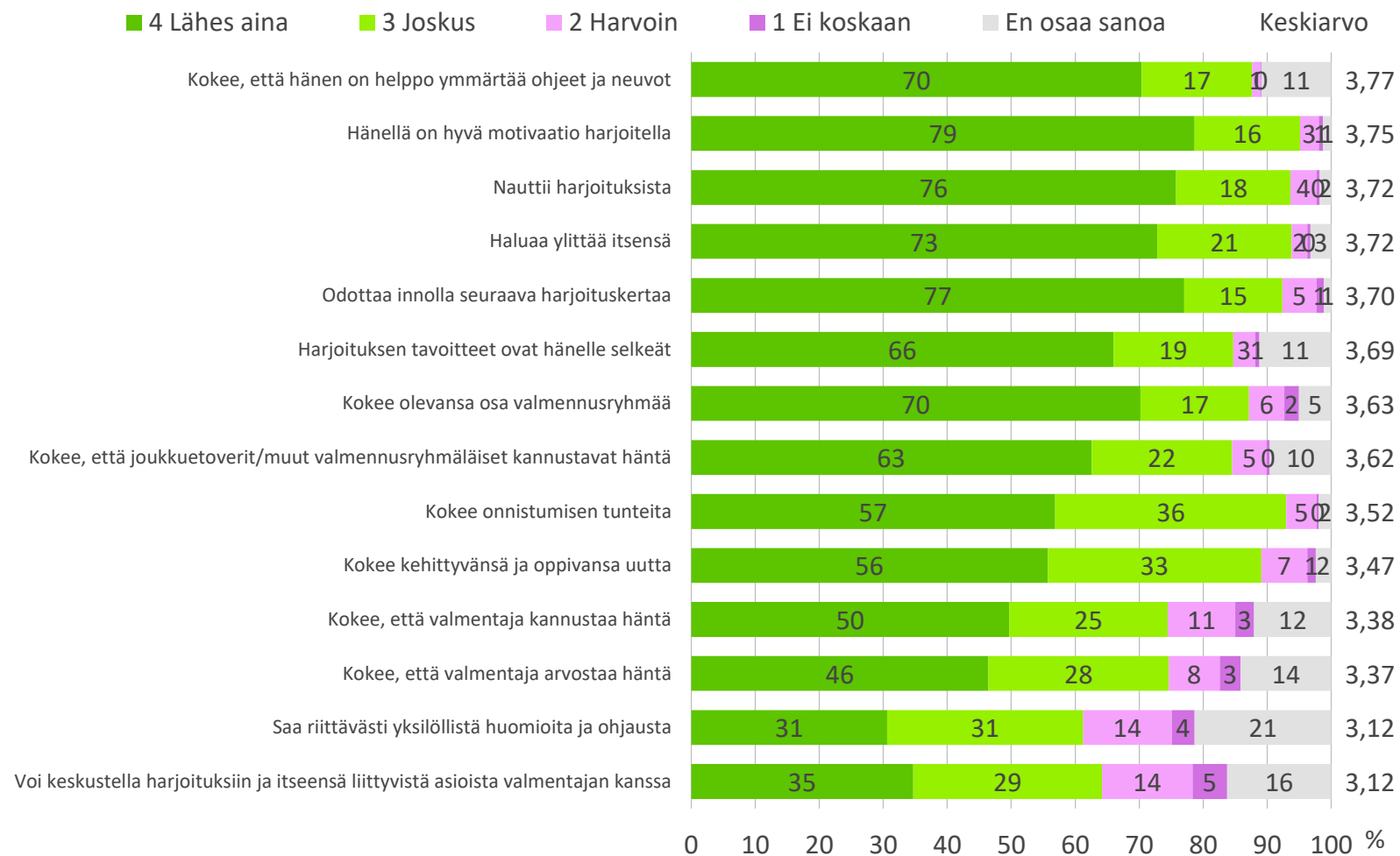
# Kuinka usein on kokenut seuraavia asioita harjoituksissa? - Positiiviset asiat

## Urheilija



Kaikki vastaajat, n=556

# Kuinka usein on kokenut seuraavia asioita harjoituksissa? - Positiiviset asiat Vanhempi tai muu huoltaja



Kaikki vastaajat, n=614



# Ilmapiiri harjoituksissa

Harjoitukseen ja valmentajaan voi liittyä myös negatiivisia kokemuksia. Sekä urheilijoiden että vanhempien vastauksissa nousee esiin pelko epäonnistumisesta. Urheilijoista peräti puolet kokee joskus harjoituksissa epäonnistumisen pelkoa. Yhtä usein urheilijat ovat myös pelänneet harjoitellessaan uutta temppua. Valitettavasti myös loukkaantumiset kuuluvat harjoitukseen. Lähes joka viides on jossain vaiheessa loukkaantunut harjoituksissa lievästi.

Valmentajan on myös koettu suosineen joitain urheilijoita – tästä on kokemusta joka kolmannella vastaajalla. Myös valmentajan kommentit ovat saaneet vastaajat pahoittamaan mieltänsä tai omaa mielipidettä ei ole uskallettu tuoda esiin valmentajan reaktion pelossa. Edellä mainitut tulevat esiin hieman useammin vanhempien vastauksissa.

Seksuaalista häirintää tai fyysistä väkivaltaa ei juurikaan cheerleadingin parissa esiinny.

Joka neljäs vastaaja kokee, että valmentajan kanssa ei pysty keskustelemaan vaikeista asioista. Myös palautteen antaminen valmentajalle asioista, joista on itse eri mieltä ei ole aina mahdollista. Kyselyyn vastanneista joka viides kokee, että ei voi antaa valmentajalle palautetta.



# Ilmapiiri harjoituksissa

Jos valmentajalle ei ole pystytty kertomaan eriävästä mielipiteestä, niin tyypillisimmin kyseessä on ollut se, että valmentaja ei ole ottanut huomioon tai kuunnellut mielipiteitä. Myös urheilijan ujous ja arkuus ovat olleet esteenä. Toisaalta myös valmentajan oma persoonallisuus on voinut olla esteenä eli valmentaja koetaan pelottavaksi tai häneen on vaikea ottaa kontaktia.

Myös epätasapuoliseen kohteluun ja toisten suosimiseen puuttuminen on koettu vaikeaksi. Myös ryhmäjakoihin ja kisajoukkuevalintoihin puuttuminen koetaan vaikeaksi.

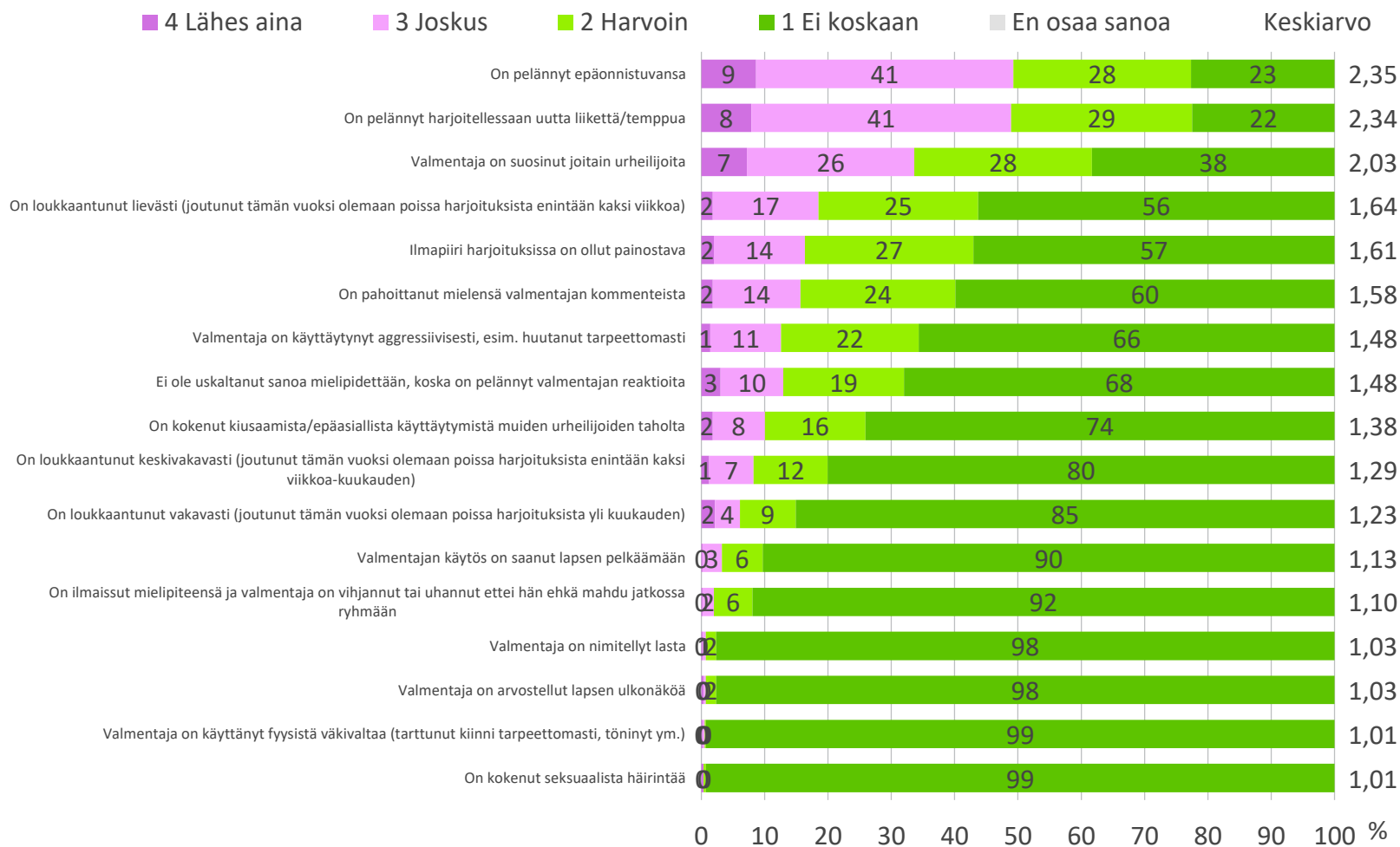
Kysyttäessä vastaajilta suoraan, että pelkäävätkö he, että jos kertoo valmentajalle olevansa eri mieltä, tällä voi olla negatiivisia vaikutuksia cheerleading-uraan, joka neljäs vastaaja vastasi myöntävästi. Mitä edistyneemmällä tasolla olevasta urheilijasta oli kyse, sitä suuremmaksi riski miellettiin.

Vanhemmista 25% kokee, että jos valmentajan kanssa joudutaan ottamaan esiin vaikeita aiheita, saattaa sillä olla vaikutusta lapsen valmennukseen tai mahdollisuuksiin tulla valituksi kilpailukokoonpanoon.



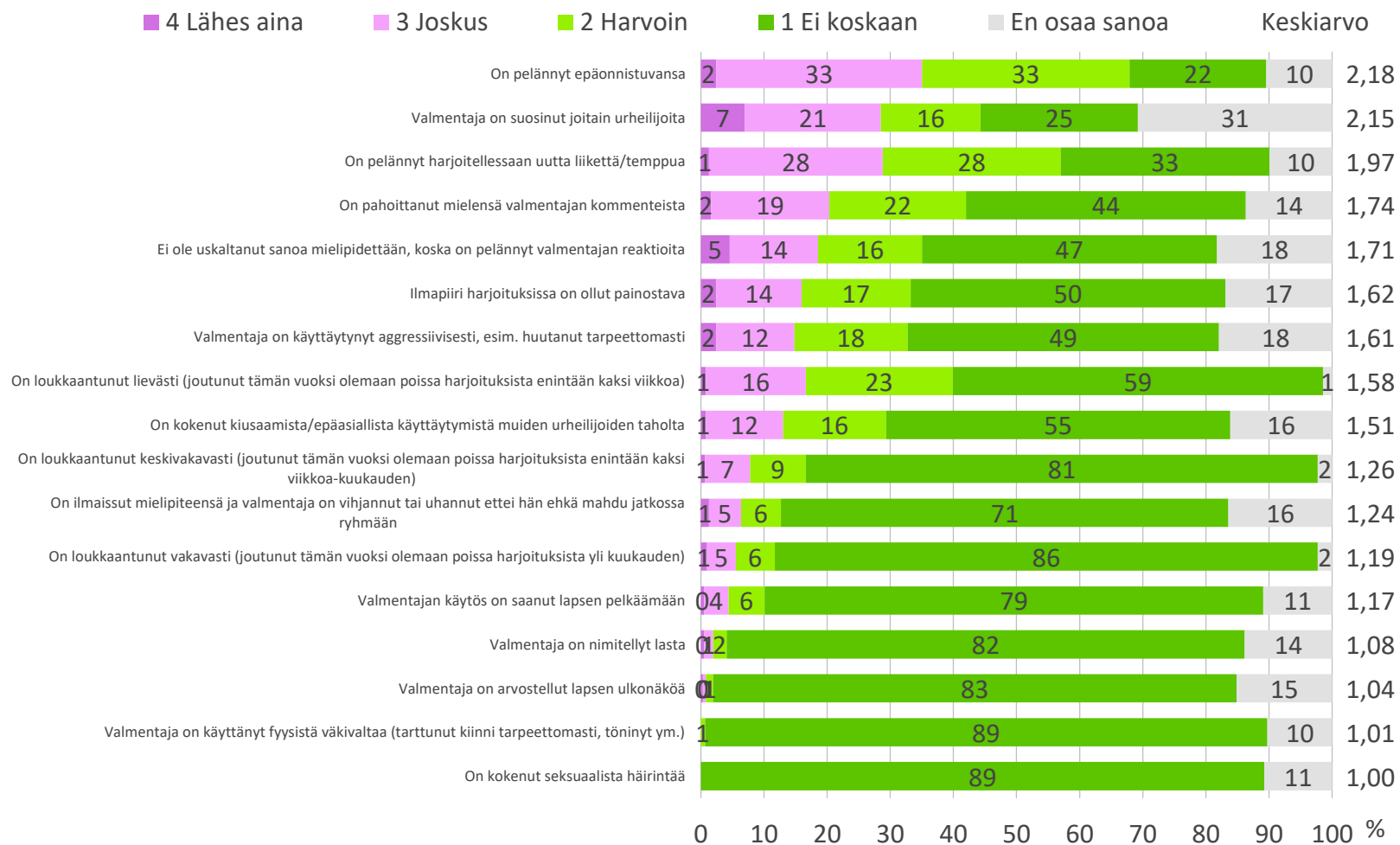
# Kuinka usein on kokenut seuraavia asioita harjoituksissa? - Negatiiviset asiat

## Urheilija



Kaikki vastaajat, n=556

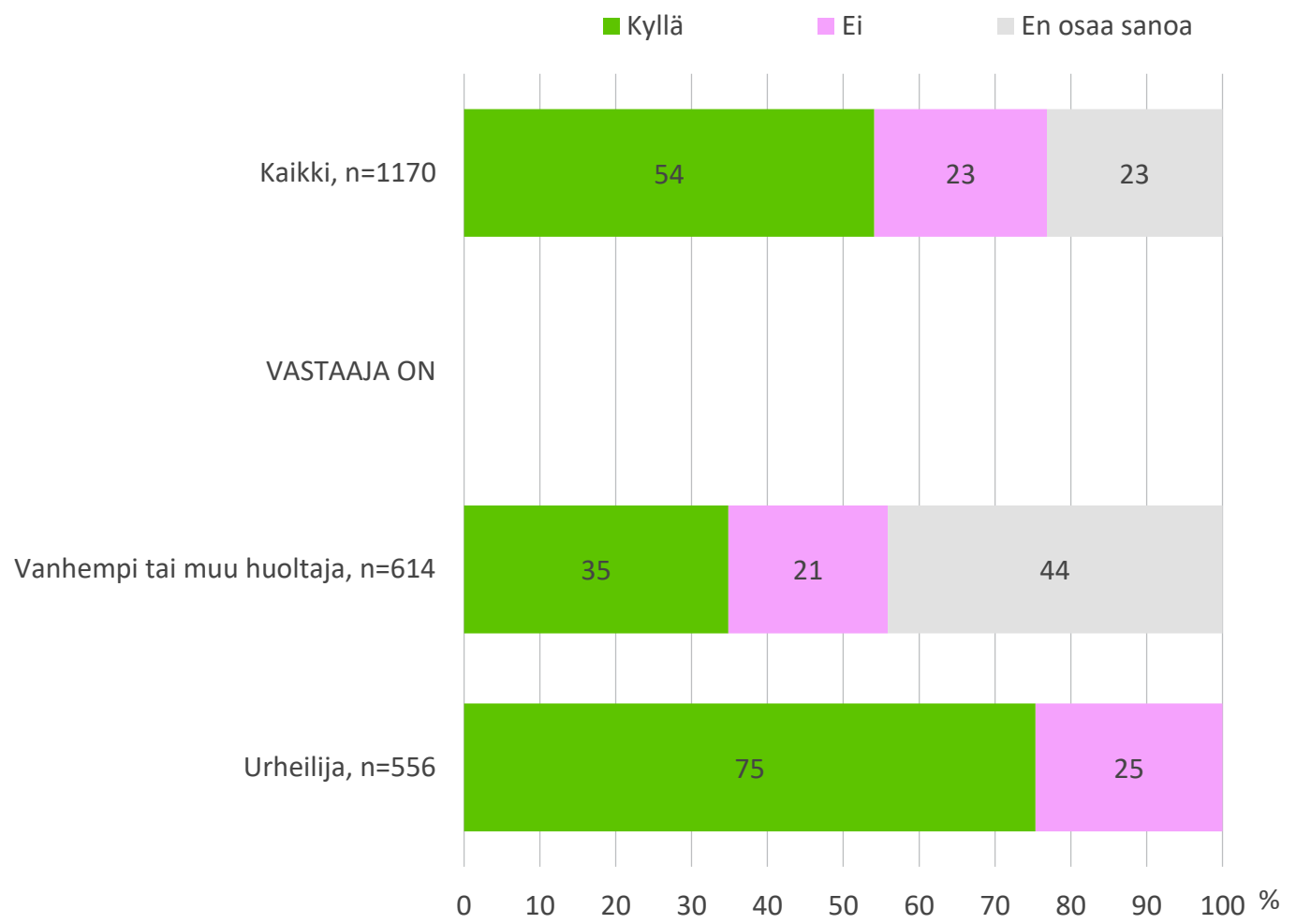
# Kuinka usein on kokenut seuraavia asioita harjoituksissa? - Negatiiviset asiat Vanhempi tai muu huoltaja



Kaikki vastaajat, n=614

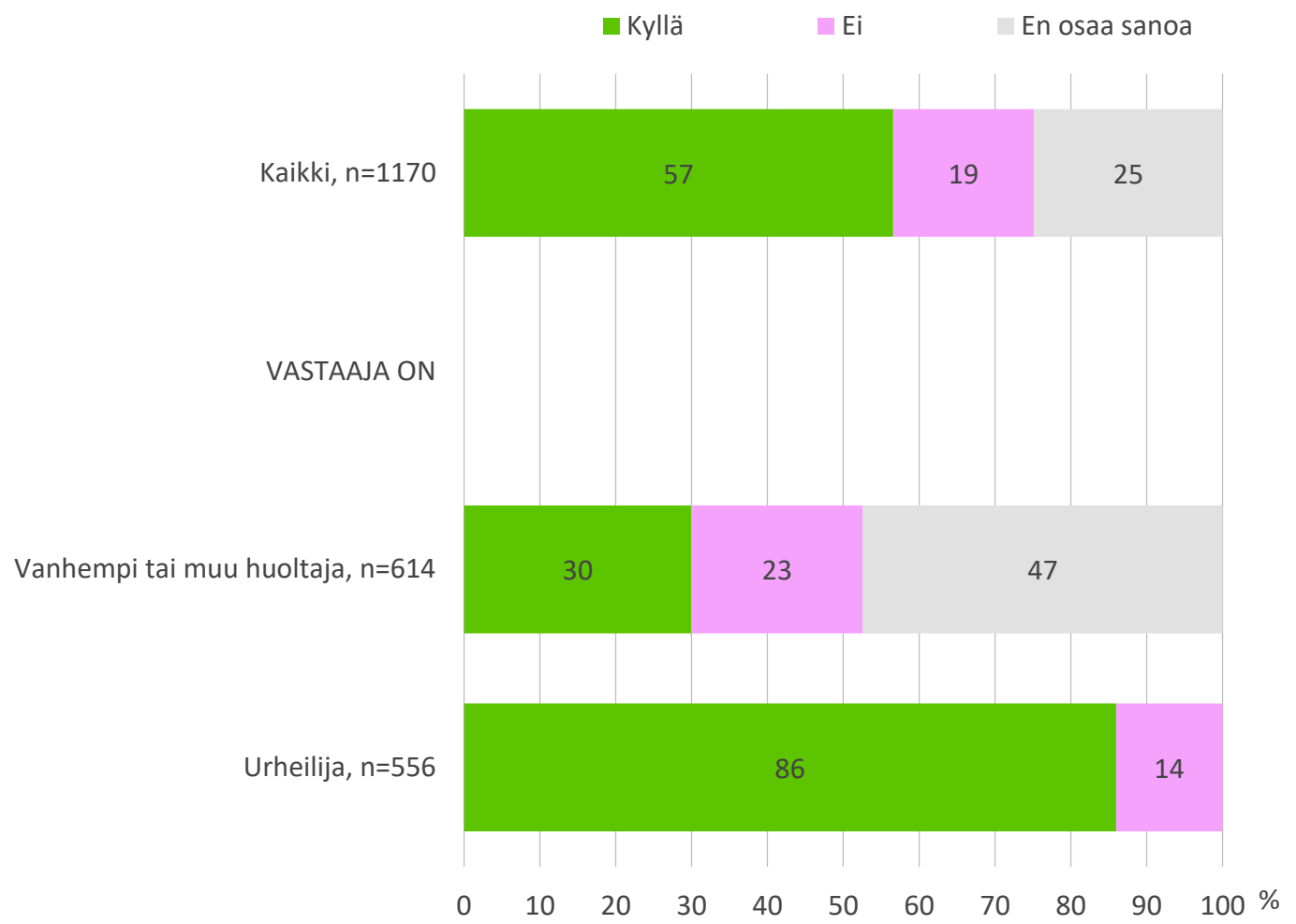


# Pystyykö keskustelemaan valmentajan kanssa vaikeimmistakin asioista?



n=kaikki vastaajat

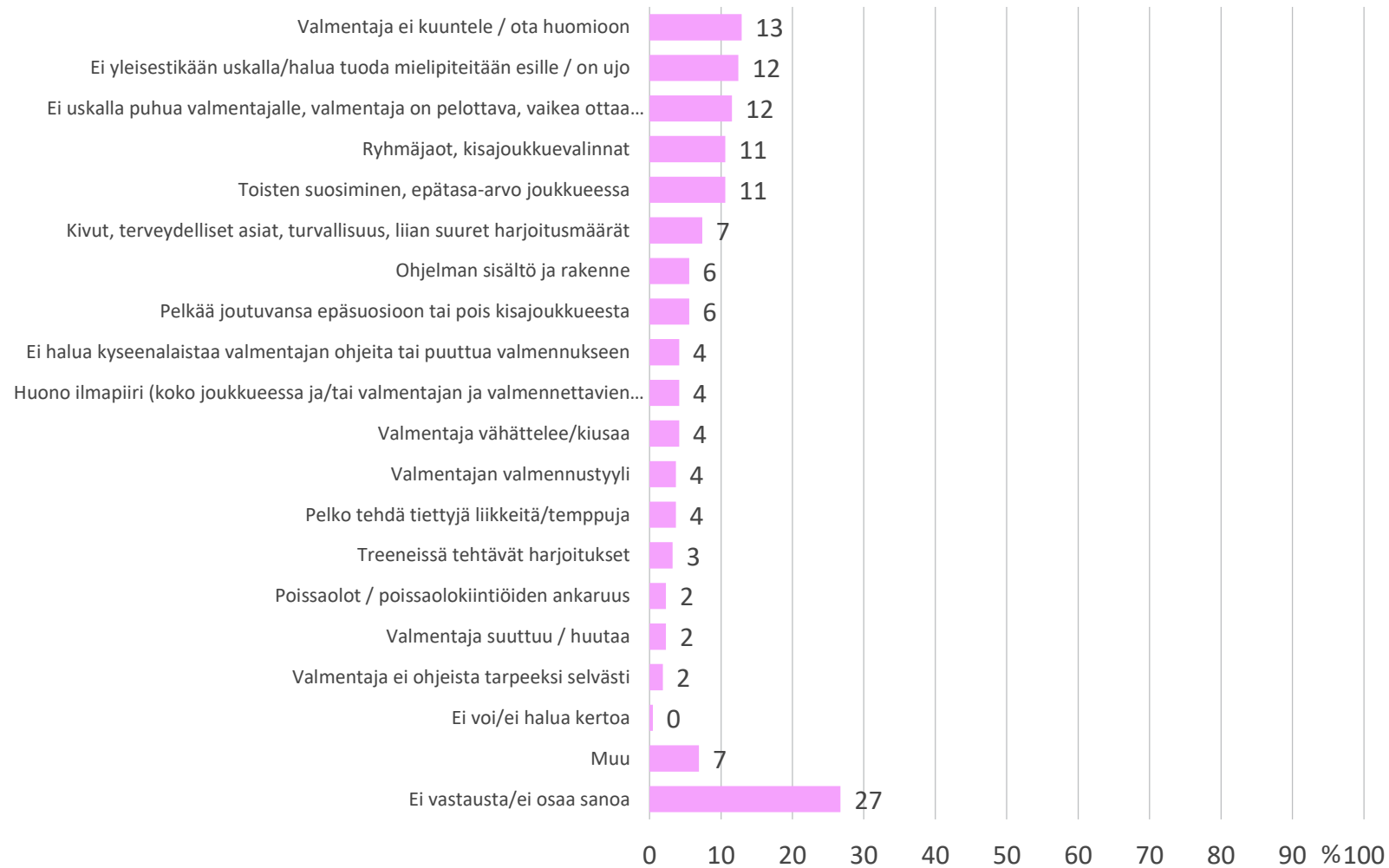
# Pystyykö antamaan valmentajalle palautetta asioista, joista on eri mieltä?



n=kaikki vastaajat

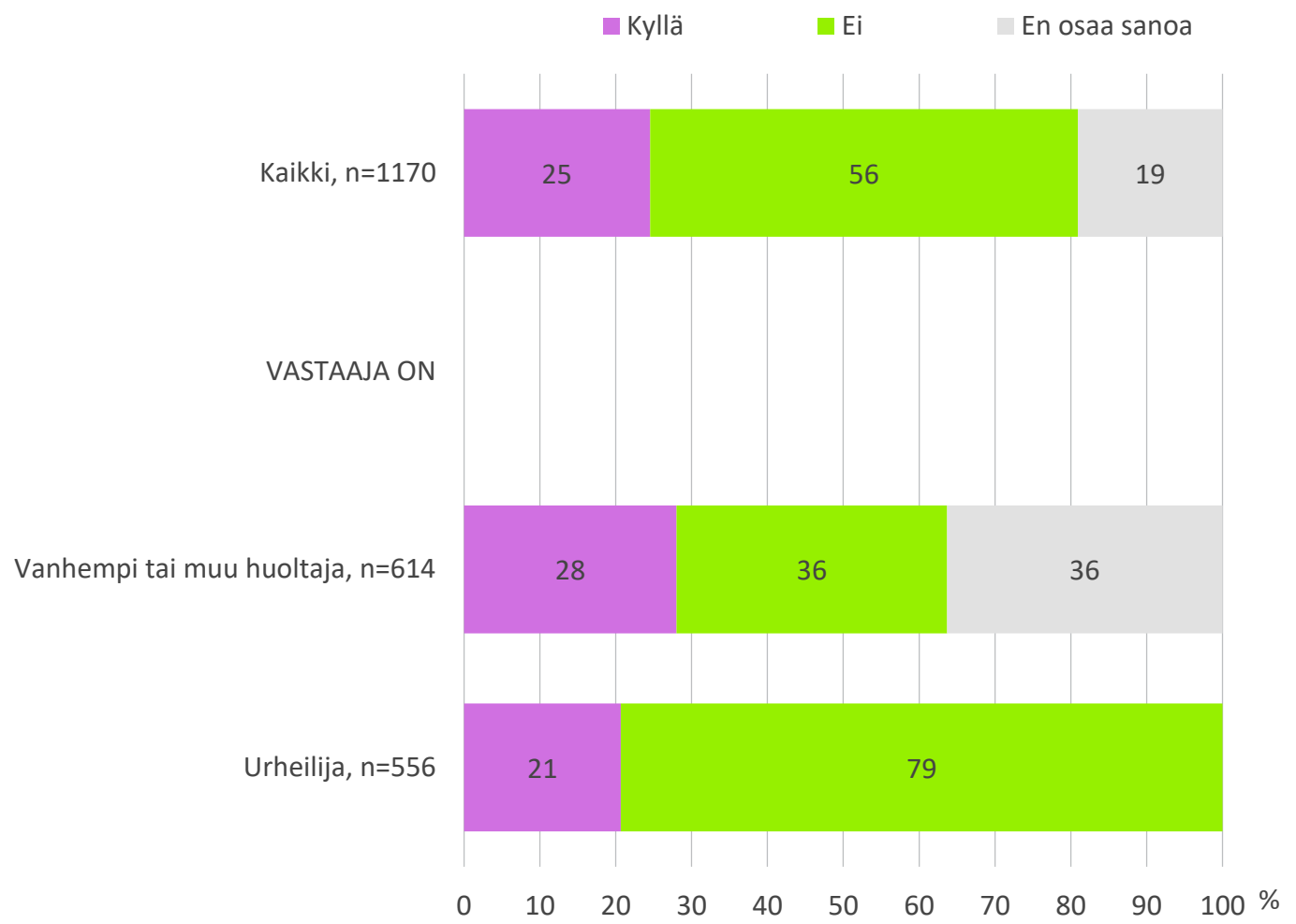
# EI OLE PYSTYNYT ANTAMAAN VALMENTAJALLE PALAUTETTA ASIASTA, JOSTA OLII ERI MIELTÄ

## Kertoisitko omin sanoin, minkälaisesta asiasta oli kyse?



Ei ole pystynyt antamaan valmentajalle palautetta asiasta, josta oli eri mieltä, n=217

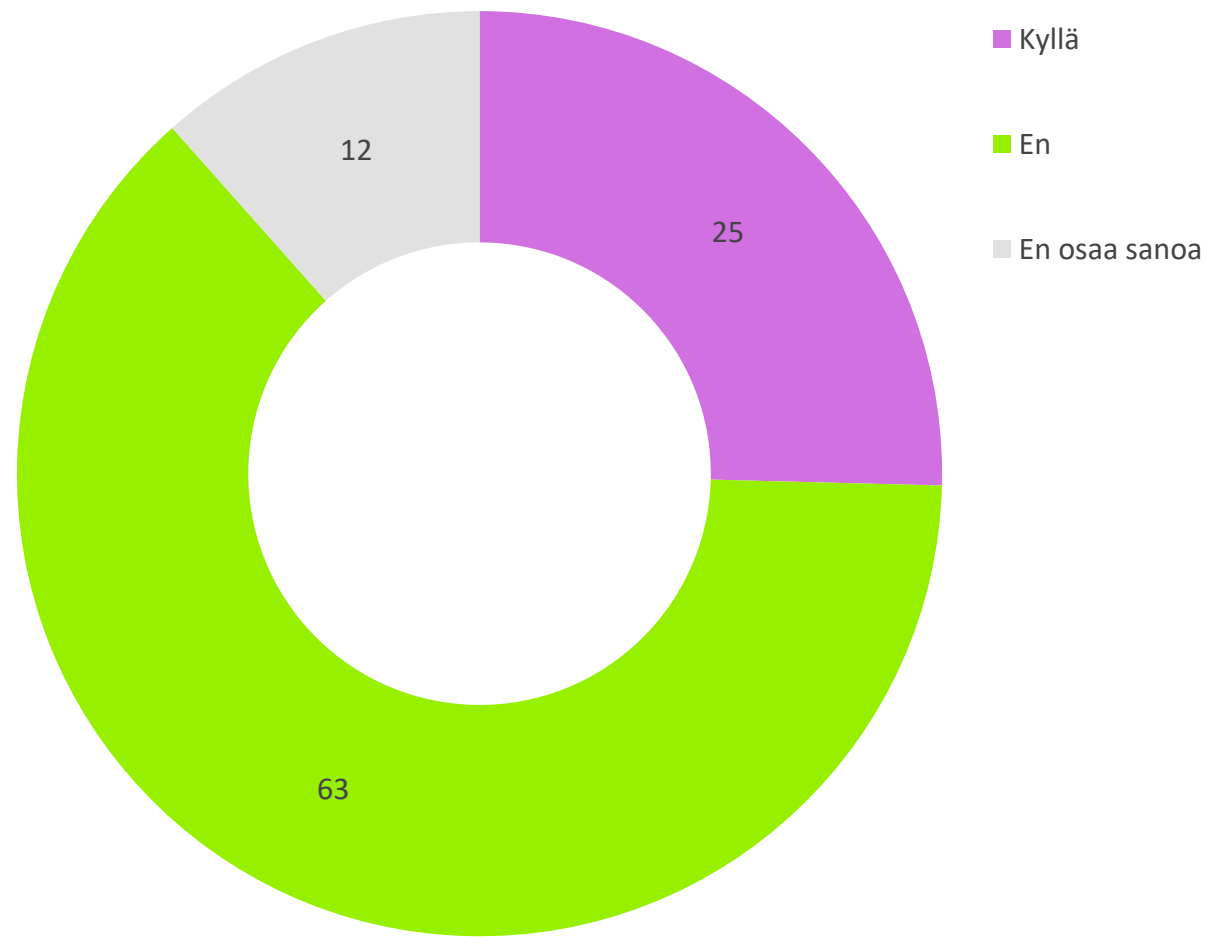
# Jos kertoo eriävän mielipiteensä valmentajalleen, pelkääkö että se vaikuttaa negatiivisesti cheerleading-uraan?



n=kaikki vastaajat

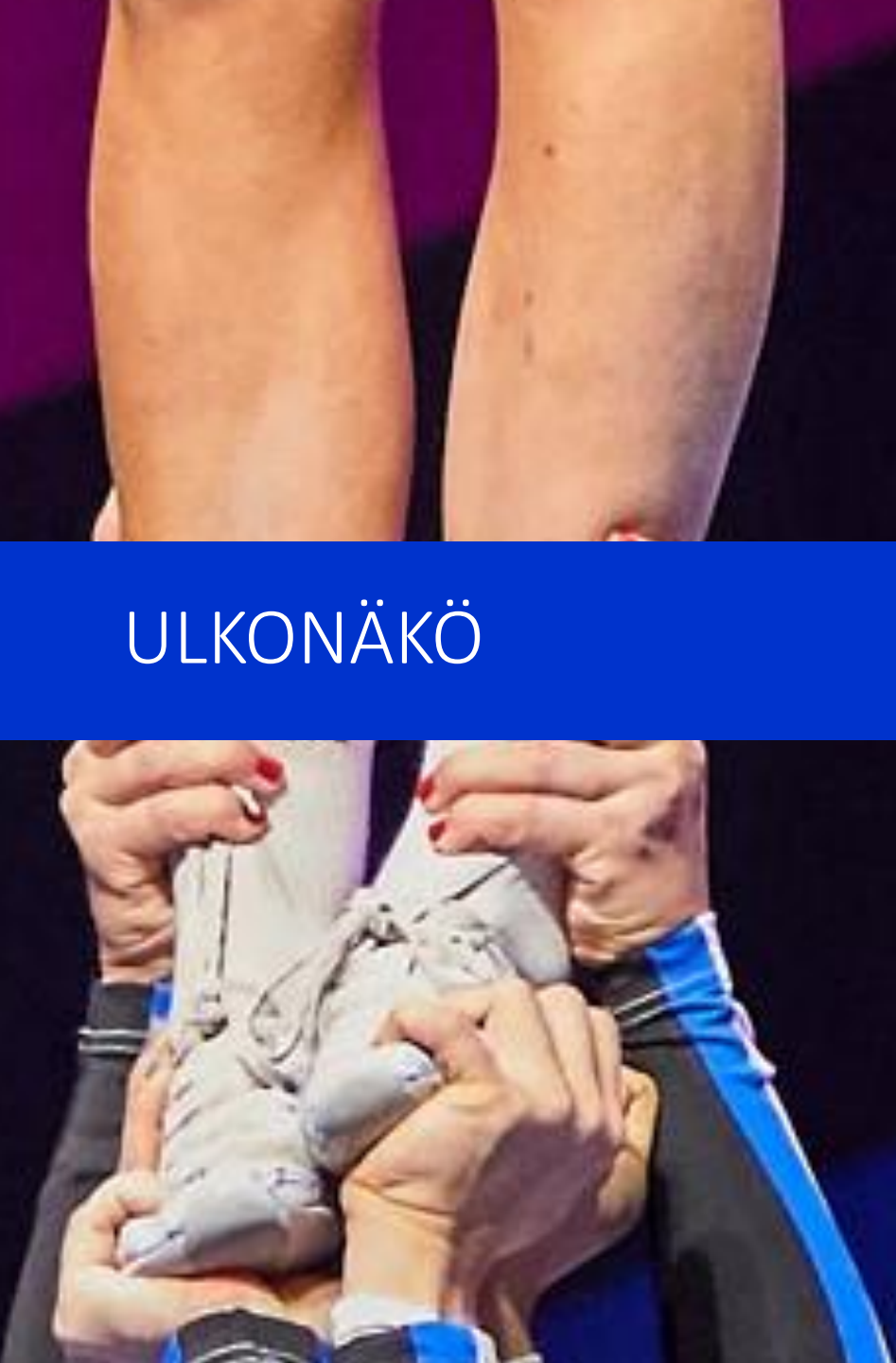


Jos vanhempana haluat keskustella valmentajan kanssa vaikeasta aiheesta, pelkäätkö, että se vaikuttaa lapsesi valmennukseen/hänen valintaansa kilpailukokoonpanoon?



Vanhempi tai muu huoltaja, n=614

# ULKONÄKÖ



# Ulkonäkö

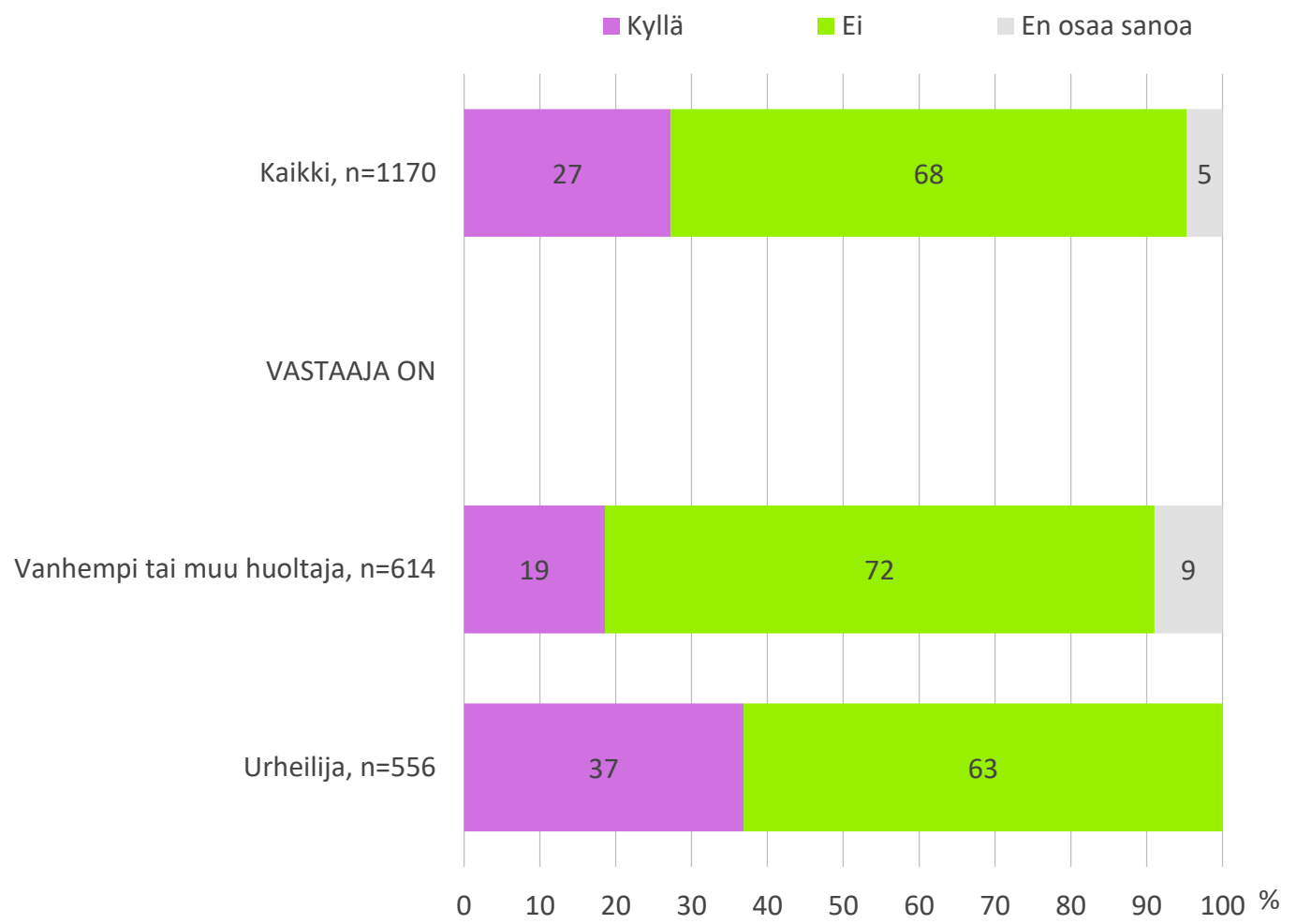
Ulkonäköpaineet liittyvät cheerleadingiin. Kaikista kyselyyn vastanneista runsas neljännes myöntää ulkonäköön liittyvät paineet. Urheilijoiden omista vastauksista ulkonäköpaineet tulevat vielä selvemmin esiin – heistä 37% myöntää kokeneensa paineita ulkonäöstään harrastukseensa liittyen.

Suurin osa valmentajista on löytänyt tavan puhua oikealla, rakentavalla tavalla kehoon liittyvistä asioista. Urheilijoiden omien vastausten perusteella 87% kokee valmentajan onnistuneen tässä.

Valmentajien ei juurikaan koeta antaneen valmennettavilleen ravinto-ohjeita, joilla olisi ollut haitallinen vaikutus.



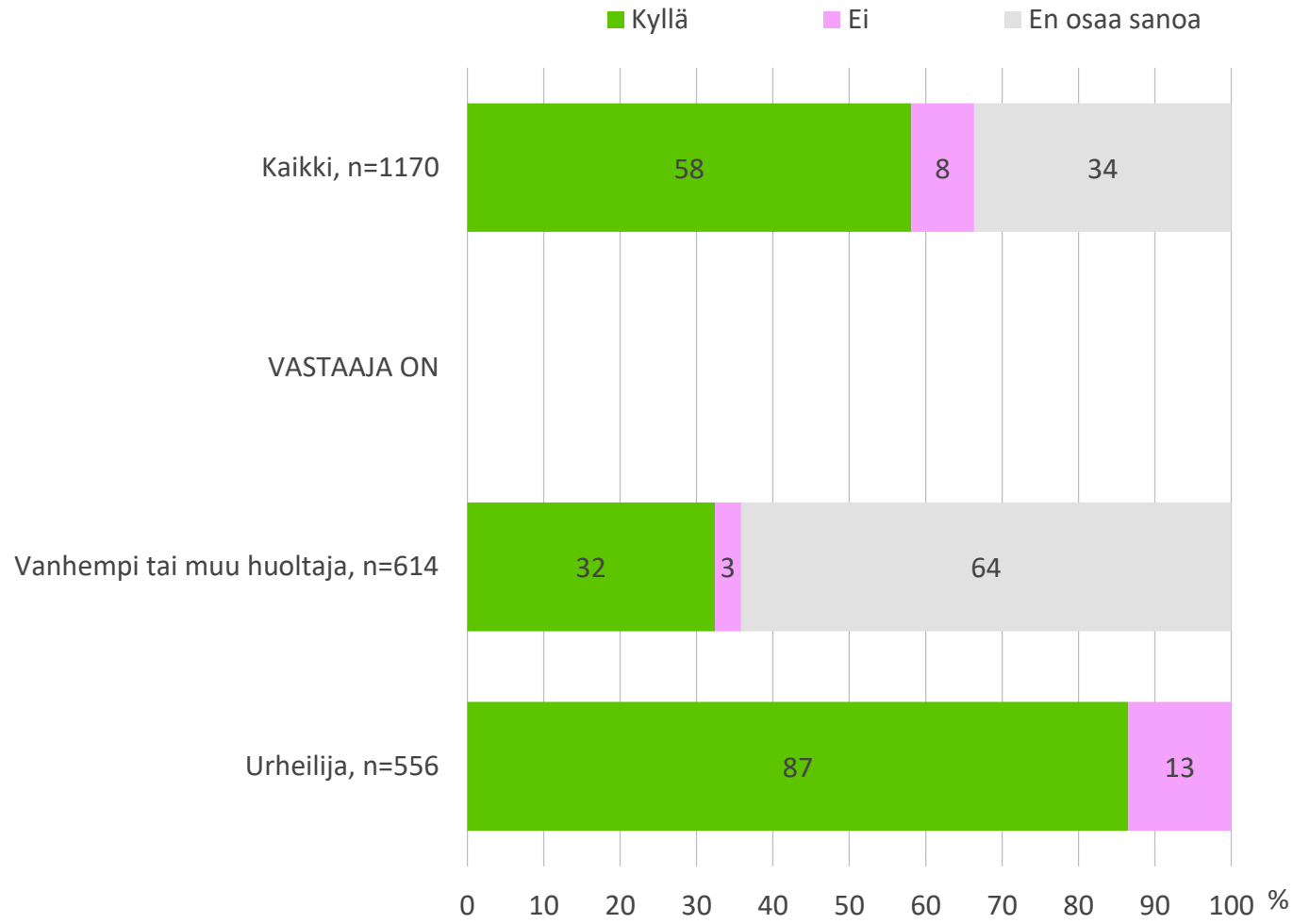
# Onko kokenut cheerleading -harrastukseen liittyen paineita ulkonäöstä?



n=kaikki vastaajat

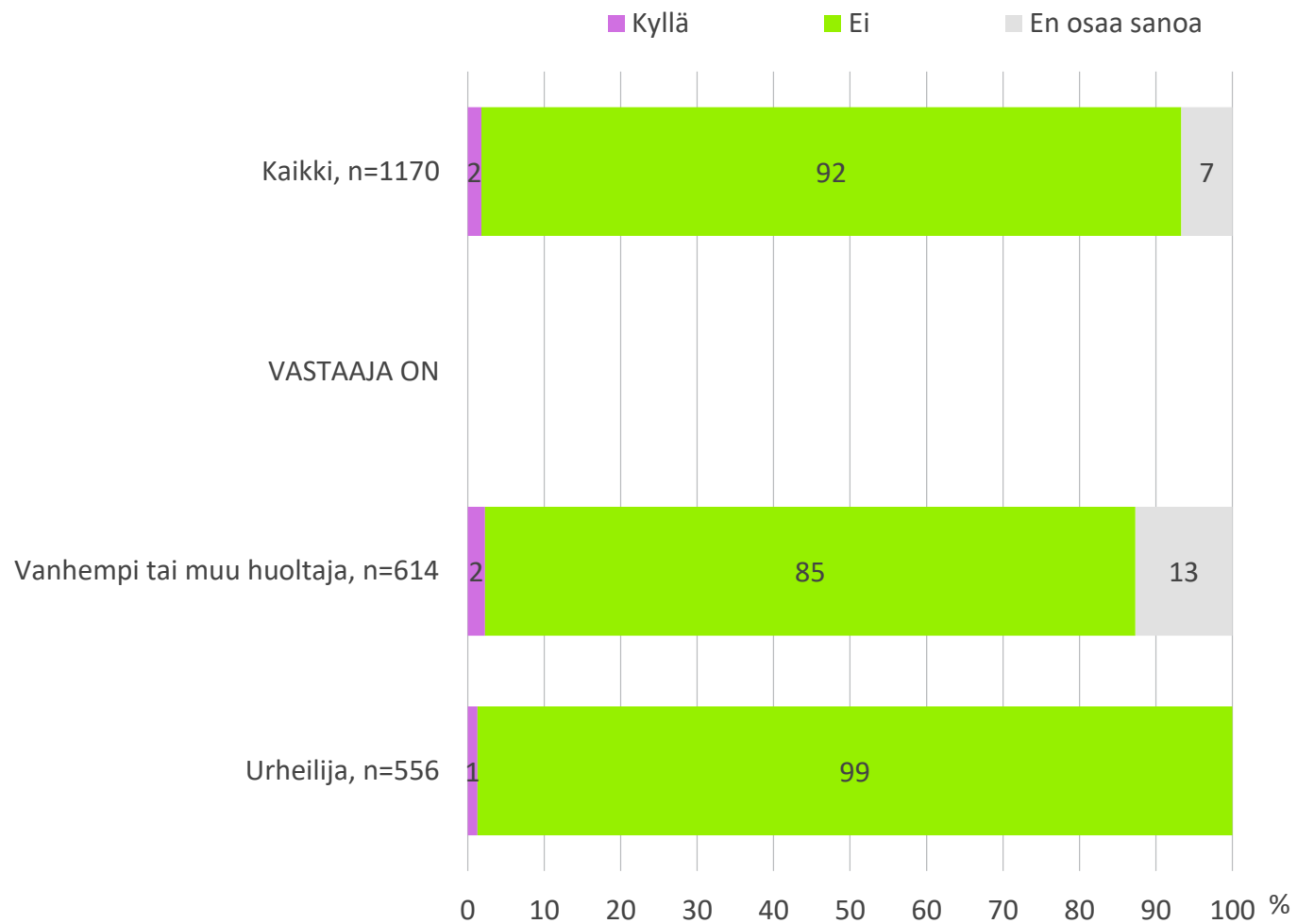


# Osaako valmentaja puhua kehoon liittyvistä asioista rakentavasti?



n=kaikki vastaajat

# Onko valmentaja/valmennustiimi antanut ravinto-ohjeita, jotka ovat vaikuttaneet negatiivisesti?



n=kaikki vastaajat



# EPÄASIALLINEN KÄYTÖS

# Epäasiallinen käytös

Kokemukset epäasiallisesta käytöksestä harjoituksissa leireillä, kilpailuissa, näytöksissä tai matkoilla viimeisen vuoden aikana liittyvät yleensä valmentajan taholta tapahtuneeseen syrjimiseen tai suosimiseen. Valmentajien taholta on myös koettu huutamista, mistä oli kokemusta 10%:lla vastaajista.

Lisäksi valmentajien taholta koettu epäasiallinen käyttäytyminen ilmeni vähättelynä ja sivuuttamisena, sovittujen ehtojen yksipuolisena muuttamisena ja valta-aseman väärinkäyttönä.

Muiden urheilijoiden taholta epäasiallinen käytös on yleisimmin kiroilua ja pahan puhumista toisesta. Näistä oli kokemusta joka viidennellä. Epäasiallinen käytös ilmeni myös vähättelynä ja sivuuttamisena. Se liittyi myös päihteiden käyttöön, joukkueesta tai ryhmästä eristämiseen tai muutoin hyvän tavan vastaiseen käyttäytymiseen.

Sen lisäksi, että syrjiminen ja suosiminen on kohtuullisen yleistä, niin se myöskin harvemmin jää yhteen kertaan. Tyypillisesti se jatkuu pidemmän aikaa. Myös pahan puhuminen toisesta sekä vähättely ja sivuuttaminen ovat harvemmin yksittäisiä tapauksia.

Jos tarkastellaan kaikkia koettuja epäasialliseen käyttäytymiseen liittyviä kokemuksia, niin keskimäärin vain 48% näistä on ollut yksittäistapauksia.



# Epäasiallinen käytös

Tyypillisesti epäasiallinen käytös, muodossa tai toisessa, otetaan puheeksi kotona. Urheilijat myös puhuvat keskenään kohdatessaan epäasiallista käytöstä.

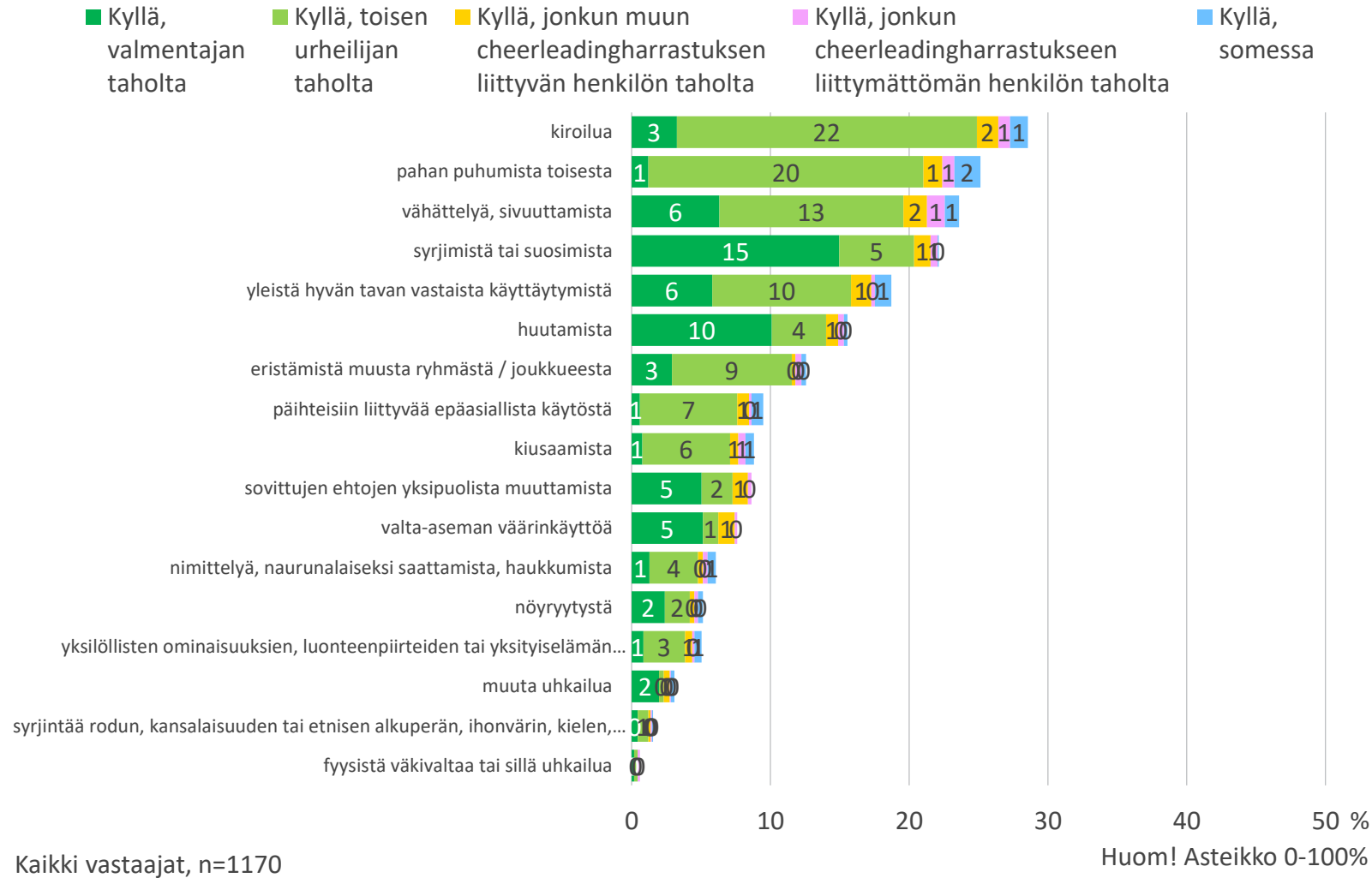
Harvemmin asioista sen sijaan puhutaan suoraan sille henkilölle, johon asia liittyy (tyypillisesti siis valmentaja tai toinen urheilija). Keskimäärin joka neljäs epäasialliseen käyttäytymiseen liittyvä tapaus päättyy valmentajan tai seuratoimijan tietoisuuteen. Keskimäärin joka viides epäasialliseen käytökseen liittyvä tapaus jää vain asianomaisen tietoon eli siitä ei kerrota kenellekään.

Seksuaalista häirintää ei juurikaan esiinny. Esiin tulleet tapaukset ovat yksittäisiä.

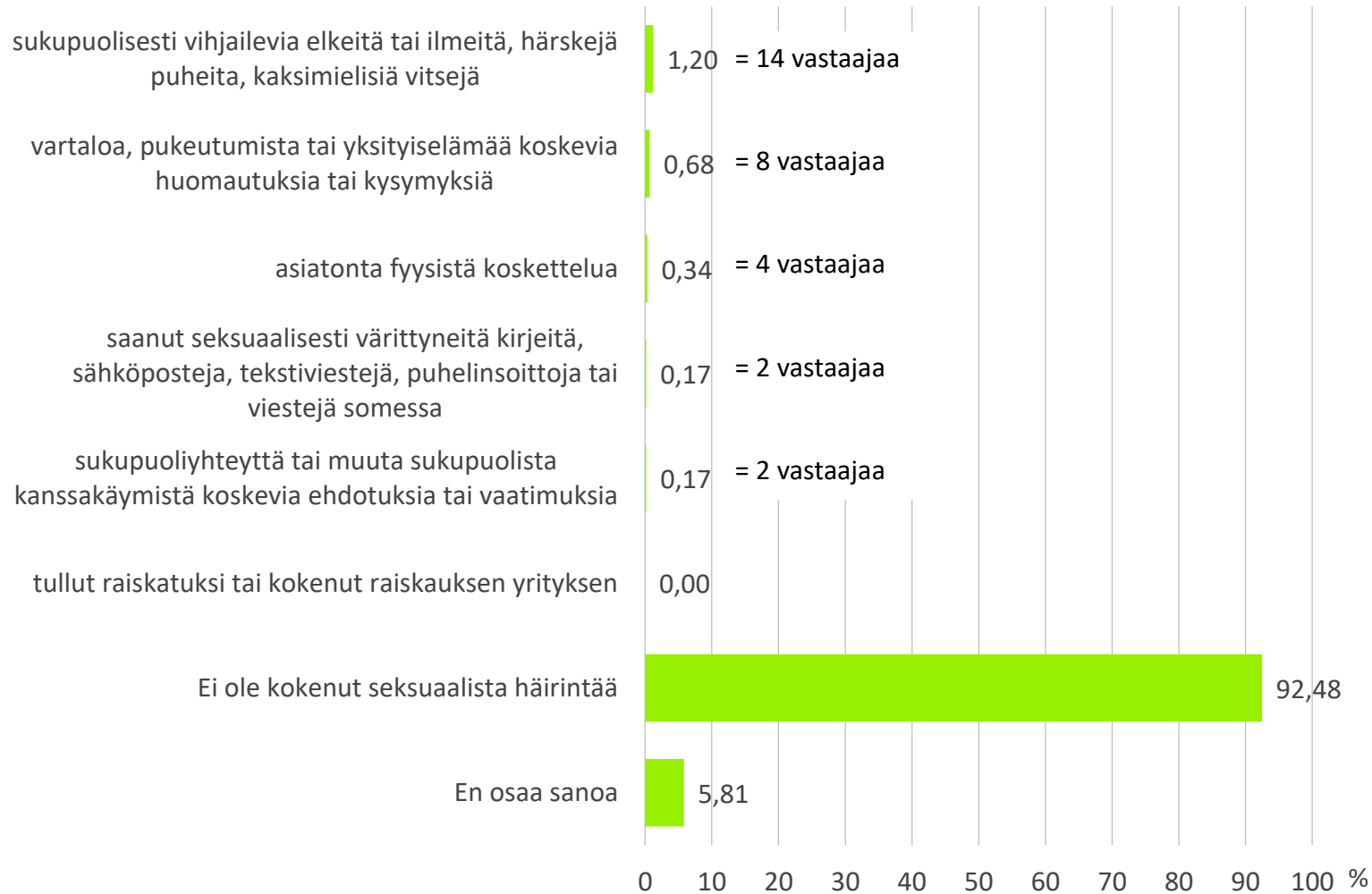




# Onko kokenut harjoituksissa, leireillä, kilpailuissa, näytöksissä tai matkoilla viimeisen vuoden aikana...



# Onko kokenut viimeisen vuoden aikana cheerleadingharrastuksen yhteydessä seksuaalista häirintää\*?



\*(=sanallista, sanatonta tai fyysistä, luonteeltaan seksuaalista ei-toivottua käytöstä, jolla tarkoituksellisesti loukataan sinun henkistä tai fyysistä koskemattomuutta. Tämä voidaan tehdä erityisesti luomalla uhkaava, vihamielinen, halventava, nöyryyttävä tai ahdistava ilmapiiri. Tällaisen ilmapiirin voi luoda esimerkiksi seksuaalissävytteiset vitsit tai vihjailut ja kehon kommentointi.)

Kaikki vastaajat, n=1170



# TOIVEITA LIITTYEN LAJIKULTTUURIN KEHITTÄMISEEN

# Lajikulttuurin kehittäminen

Kyselyn lopussa vastaajilla oli tilaisuus kertoa omin sanoin, mitä toiveita heillä olisi Suomen Cheerleadingliitolle lajikulttuurin kehittämisen suhteen.

Valmennuksen ja valmentajien rooli nousee keskeiseen asemaan lajikulttuurin kehittämisen näkökulmasta. Kehitystoiveissa kärkeen nousee valmentajien koulutuksen lisääminen sekä kokonaisvaltaisemman valmennustavan hallinta. Monet korostivat turvallisen harjoittelun, fysiologisen, psykologisen ja pedagogisen osaamisen, ruokavalion ja oikean ravitsemuksen tuntemuksen kehittämistä. Monissa vastauksissa tuotiin esille se, että valmentajat ovat hyvin nuoria ja vaikka oma lajitekniinen osaaminen on vahvaa, on edellä mainituissa osaamisalueissa puutteita.

Toiveena oli kehittää valmentajien osaamista myös yksilöllisen valmennuksen tarpeet huomioiden. Edellytykset tähän syntyisivät, jos valmentajilla oli mahdollisuus luoda henkilökohtaisemmat välit valmennettaviin. Toisaalta esiin nousee myös kaikkien oikeudenmukainen ja tasapuolinen kohtelu ja se, että suosikkeja ei saisi olla.

Lajikulttuurin kehittämisen näkökulmasta esiin nousevat karsintoihin liittyvät epäkohdat. Tähän liittyen kaivataan yhteisiä toimintatapoja ja selkeitä kriteereitä. Monet kritisoivat jakoa kisajoukkueeseen ja varahenkilöihin, etenkin kun se vaikuttaa urheilijoiden valmennuksen sisältöön ja sitä kautta myös motivaation. Erityisesti varahenkilöt kokevat usein jääneensä sivustaseuraajan rooliin.

Myös valmentajien nopea vaihtuvuus nostettiin esiin. Vanhempien vastauksissa näkyy myös se, että osa heistä kokee itsensä ulkopuoliseksi ja tunnustaakin, että ei tiedä lajista, valmennuksesta ja harjoituksista niin paljon kuin haluaisi.

Cheertanssin koetaan jäävän cheerleading-alalajin varjoon ja sille toivottaisiin enemmän huomiota ja arvostusta.



TUTKIMUSRAPORTTI  
SUOMEN CHEERLEADINGLIITTO  
LAJIKULTTUURIKYSELY 2019  
VALMENTAJAT

Taloustutkimus Oy



# Johdanto

## Kyselyn sisältö

Tutkimuksessa käytetty lomake suunniteltiin yhteistyössä Suomen Cheerleadingliiton ja Taloustutkimuksen kesken. Tutkimuksen rakenne oli seuraava:

- ✓ Taustatiedot
- ✓ Mikä innostaa ja motivoi valmentajan työssä?
- ✓ Hyvä valmentaja
- ✓ Haasteet valmentajan työssä
- ✓ Seuran toiminta ja tuki
- ✓ Cheerleadingliiton toiminta ja tuki
- ✓ Cheerleadingin lajikulttuurin kehittäminen





# YHTEENVETO

# Yhteenveto

Valmentajien motivaatio syntyy ja säilyy, kun he näkevät valmennettavien kehittyvän ja oppivan uusia taitoja. Valmentajan työssä myös oman työn tulokset ja onnistumiset näkyvät selvästi ja kannustavat eteenpäin. Kolme neljästä valmentajasta on valmis varauksetta suosittelemaan valmentajan työtä muille. Suurin osa valmentajista kokee, että he ovat voineet edetä urallaan haluamallaan tavalla.

Valmentajat nimeävät valmentajan tärkeimmiksi ominaisuuksiksi valmennettavien tasapuolisen kohtelemisen ja kannustamisen. He myös korostavat valmentajan kykyä luoda hyvä harjoitusilmapiiri ja antaa palautetta rakentavalla tavalla.

Suuri osa valmennustyöhön liittyvistä haasteista liittyy urheilijoiden vanhempiin ja heidän kanssaan kommunikointiin. Valmennettaviin liittyvät haasteet taas ovat auktoriteettiin ja kurinpitoon liittyviä, mutta liittyvät myöskin motivointiin ja toiveiden ja tavoitteiden yhteensovittamiseen taitojen ja harjoittelumäärien kanssa. Oma haasteensa ovat myös valmennettavien omaan elämään liittyvät ongelmat.

Myös ajankäyttö, kiire ja oma jaksaminen on monelle haaste. Valmentajat vaikuttaisivat myös asettavan itselleen kovia vaatimuksia ja varmasti tästä syystä moni oli kokenut oman osaamisensa riittämättömäksi ja kokenut myös epäonnistumisen tunteita.

Valmentajat toivoisivat omalta seuraltaan tukea valmennustaidon lisäämisessä ja ylläpitämisessä, työssäjaksamisessa sekä kohtaamisissa vanhempien kanssa.





# Yhteenveto

Cheerleadingliiton toimintaan ollaan tyytyväisiä valmentajien peruskoulutusten ja tiedottamisen osalta. Mentori-toimintaa tunnetaan melko huonosti.

Suurin osa Suomen Cheerleadingliitolle kohdistetuista valmentajien toiveista liittyy koulutukseen ja kehittymiseen valmentajana. Toiveissa on niin lajitekniiseen valmentamiseen kuin henkiseen valmentamiseen ja toimintaan haasteellisissa tilanteissa liittyviä koulutuksia. Valmentajat myös kaipaivat enemmän mahdollisuuksia verkostoitua keskenään esim. Workshopien muodossa. Tukea kaivattaisiin myös sääntöjen tulkintaan ja selkiyttämiseen.

Lajikulttuurin kehittämisen osalta päällimmäisenä toiveena nousee seurojen ja valmentajien välisen verkostoitumisen ja yhteistyön kehittäminen ja mahdollistaminen.





# VASTAAJAJOUKON RAKENNE



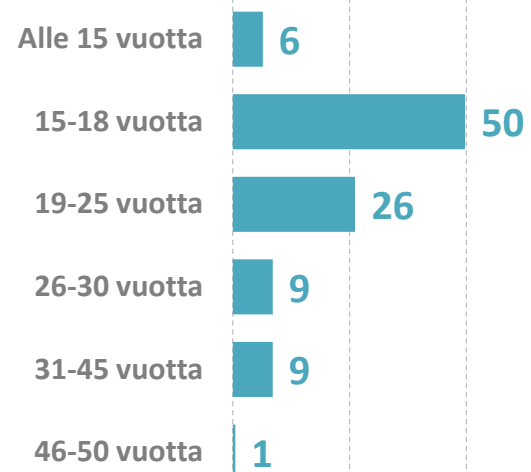
# Vastaajien taustatiedot

KYSELYYN VASTANNEITA 187

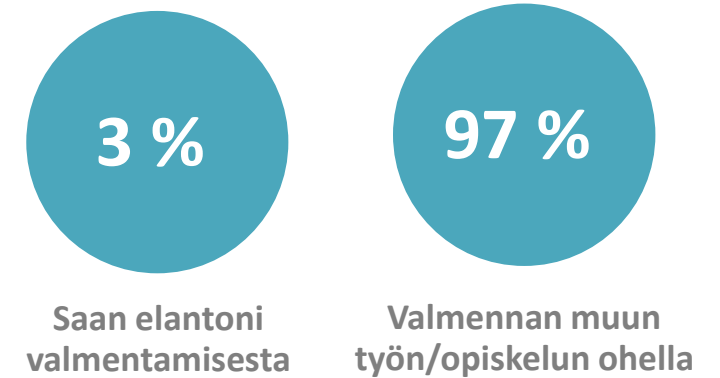
## SUKUPUOLI



## VALMENTAJAN IKÄ



## TOIMITKO VALMENTAJANA PÄÄTOIMISESTI VAI MUUN TYÖSI OHELLA?





# MIKÄ INNOSTAA JA MOTIVOI VALMENTAJAN TYÖSSÄ

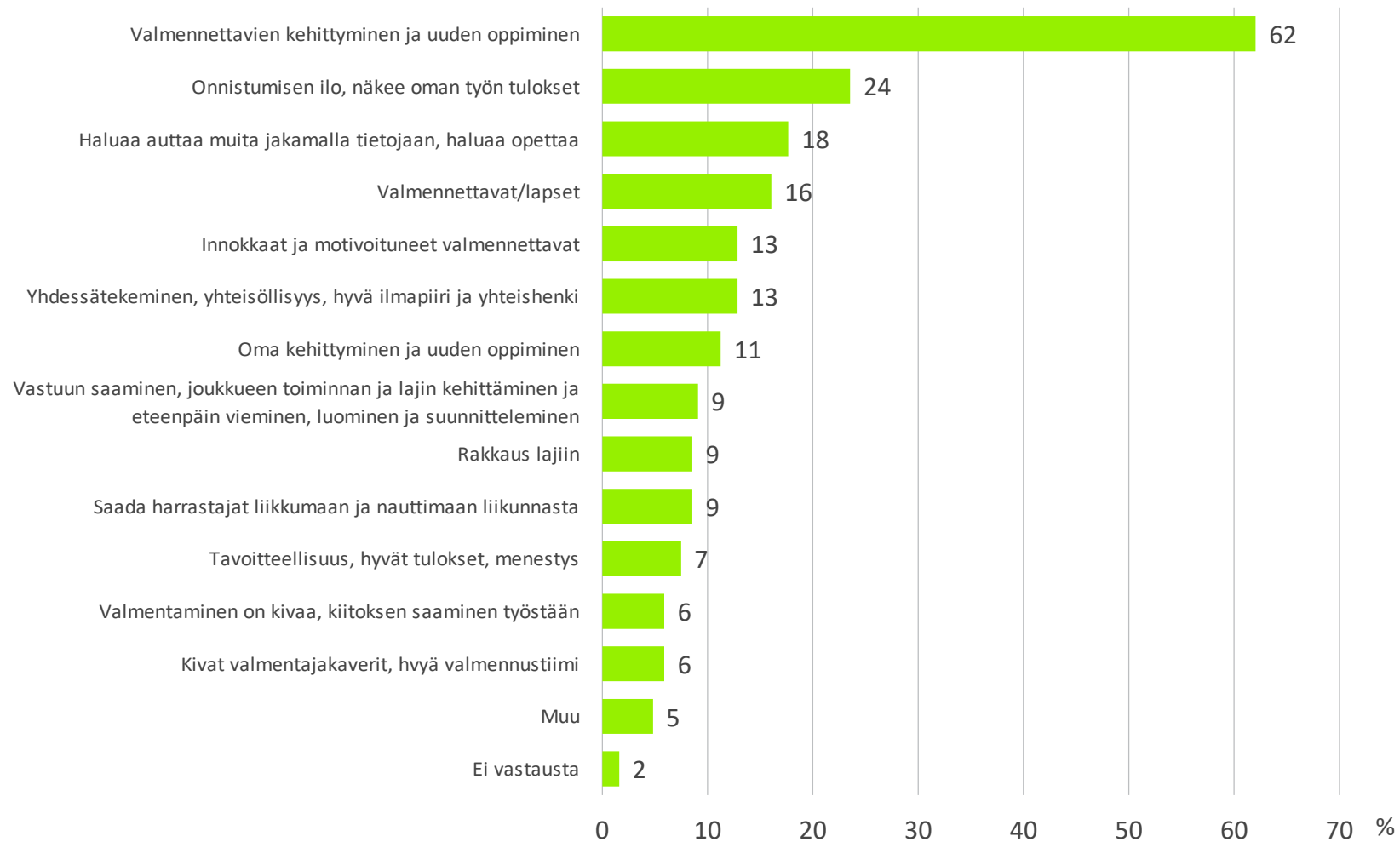
# Mikä innostaa ja motivoi valmentajan työssä?

Vastaajat saivat omin sanoin kertoa, mikä valmentajan työssä innostaa ja motivoi. Suurin osa mainitsi spontaanisti, että heitä kannustaa nähdä valmennettavien kehittyvän ja oppivan uusia taitoja. Valmentajan työssä myös oman työn tulokset ja onnistumiset näkyvät selvästi ja tämä kannustaa eteenpäin. Monet mainitsevat myös mahdollisuuden jakaa omaa osaamistaan eteenpäin ja opettaminen ja ohjaaminen tuntuu luontevalta. Suuri osa valmentajien motivaatiosta kumpuaa myös siitä, että he pitävät lasten ja nuorten parissa työskentelystä ja innostuneet ja motivoituneet valmennettavat puolestaan pitävät yllä valmentajan motivaatiota.

Kolme neljästä valmentajasta on valmis varauksetta suosittelemaan valmentajan uraa muille. Syitä siihen, että valmentamista ei haluta suositella ovat suuri työmäärä ja pieni palkka tai ei palkkaa lainkaan.

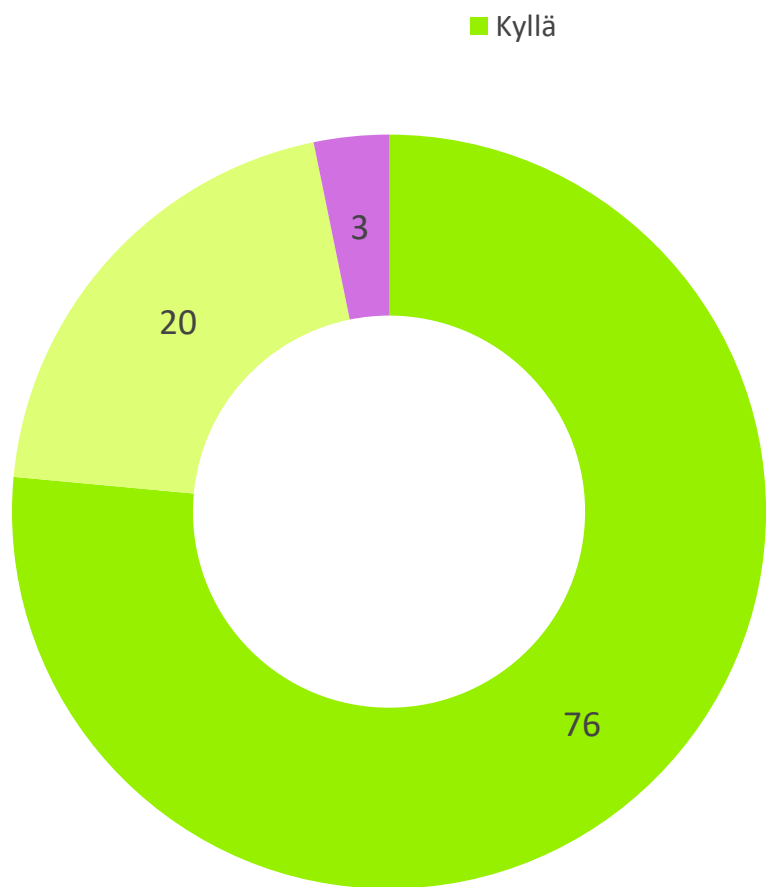


# Mikä innostaa ja motivoi sinua valmentajan työssäsi?

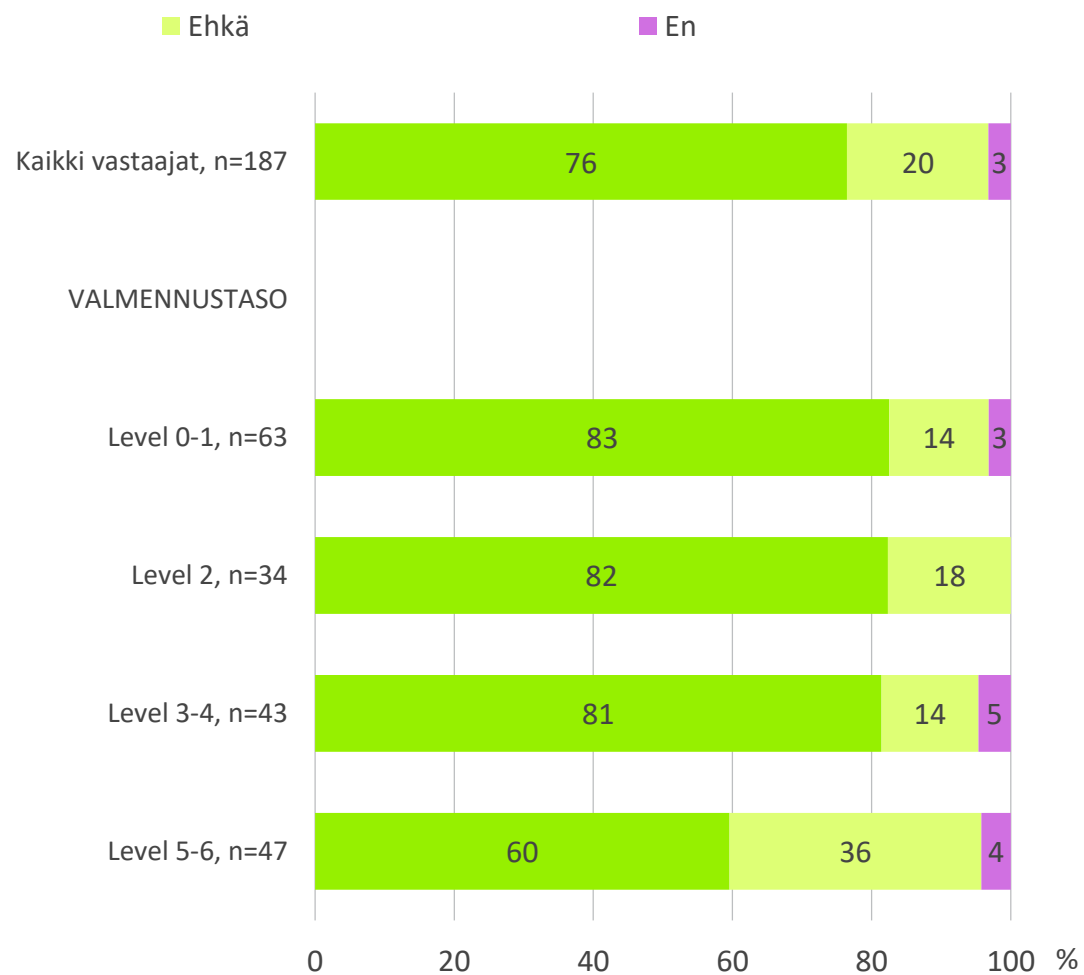


Kaikki vastaajat, n=187

# Suosittelisitko valmentajan uraa/tehtävää kaverillesi tai tuttavallesi?



Kaikki vastaajat, n=187







# HYVÄ VALMENTAJA

# Hyvä valmentaja

Valmentajat saivat itse arvioida, mitkä ovat hyvältä valmentajalta vaaditut ominaisuudet. Valmentajat nimesivät tärkeimmiksi ominaisuuksiksi valmennettavien tasapuolisen kohtelemisen ja kannustamisen. Näiden ohella äärimmäisen tärkeinä pidetään myös valmentajan kykyä luoda hyvä harjoitusilmapiiri ja antaa palautetta rakentavalla tavalla.

Urheilijoiden ja vanhempien kokemukset omista valmentajistaan eroavat valmentajien näkemyksestä hyvästä valmentajasta. Samoilla linjoilla ollaan kannustavuuden ja hyvän harjoitusilmapiirin luomisen osalta.

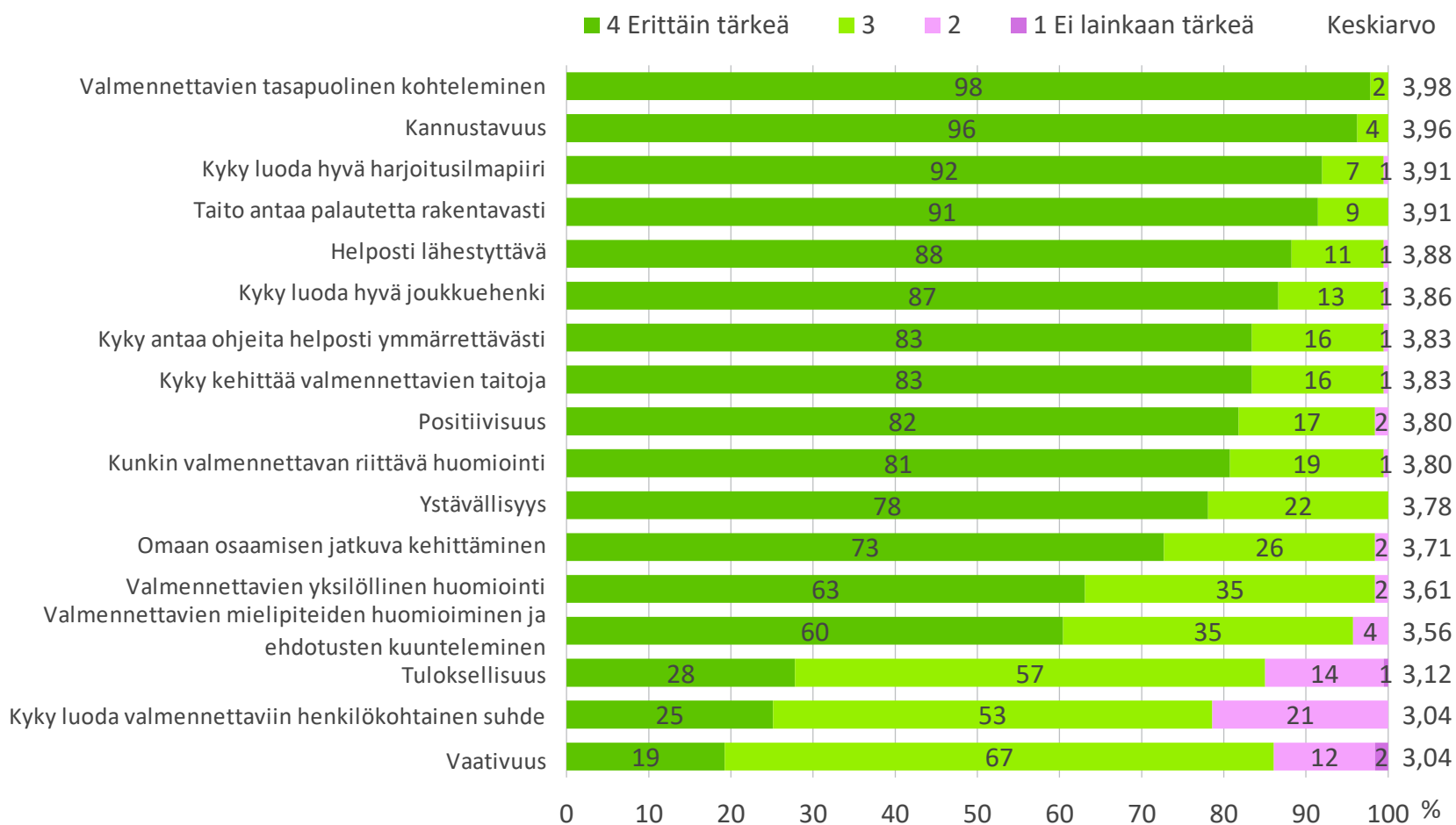
Monet valmentajien tärkeinä pitämät ominaisuudet eivät kuitenkaan vielä näytä realisoituvan käytännössä. Valmennettavien tasapuolista kohtelua, rakentavan palautteen antamista ja helposti lähestyttävyyttä pidettiin valmentajien keskuudessa hyvin tärkeänä, mutta urheilijoiden ja vanhempien näkökulmasta näissä olisi kehitettävää.

Joka viides valmentaja ei koe henkilökohtaisen suhteen luomista valmennettaviin tärkeänä. Tämä varmasti heijastuu urheilijoiden kokemuksiin valmentajasta, sillä tässä yksittäisessä tekijässä oli eniten kehitettävää. Valmentajat eivät itse nostaisi myöskään vaativuutta ja tuloksellisuutta tärkeimpien tekijöiden joukkoon.



# Jos mietit, minkälainen on omasta mielestäsi hyvä valmentaja, niin kuinka tärkeitä seuraavat ominaisuudet mielestäsi ovat?

Urheilijoiden ja vanhempien vastauksissa valmentajaa parhaiten kuvasivat:



1. Valmentaja on ystävällinen
2. Valmentaja on positiivinen
3. Valmentaja on kannustava
4. Valmentajan antamat ohjeet ovat helposti ymmärrettäviä
5. Valmentaja luo hyvän harjoitusilmapiirin

Kaikki vastaajat, n=187

# HAASTEET VALMENTAJAN TYÖSSÄ



# Haasteet valmentajan työssä

Valmentajia pyydettiin aluksi kertomaan spontaanisti, minkälaisia tai mihin asioihin liittyviä haasteellisia tilanteita heille on tullut eteen. Yhdeksi suurimmista haasteista osoittautuivat vanhemmat. Tilanteet liittyivät esim. vanhempien liialliseen puuttumiseen ja ongelmiin valmentajien ja vanhempien välisessä kommunikaatiossa. Toisaalta vanhempien koettiin painostavan lapsiaan harrastukseen liittyen, mutta yhtälailla osan vanhemmista koettiin olevan välinpitämättömiä.

Valmennettaviin liittyvät haasteet tuntuivat olevan yhteydensaamiseen, keskittymisen puutteeseen ja tottelemattomuuteen liittyviä eli kuinka hallita suurta joukkoa lapsia/teinejä ja saada heidät toimimaan halutulla tavalla. Tämän ohella valmentajat kokivat haasteelliseksi tavoitteiden ja toiveiden sovittamisen yhteen taitojen ja tarvittavien harjoittelumäärien kanssa. Myös tylsinä pidettyjen asioiden harjoittelun kanssa vaikuttaa urheilijoilla olevan haastetta motivaatiossa. Monet myös kokivat, että valmennettavien oman elämän ongelmat heijastuvat valmennukseen, mutta niihin ei aina ole helppoa puuttua.

Myös ajankäyttö, kiire ja oma jaksaminen oli monelle haaste.

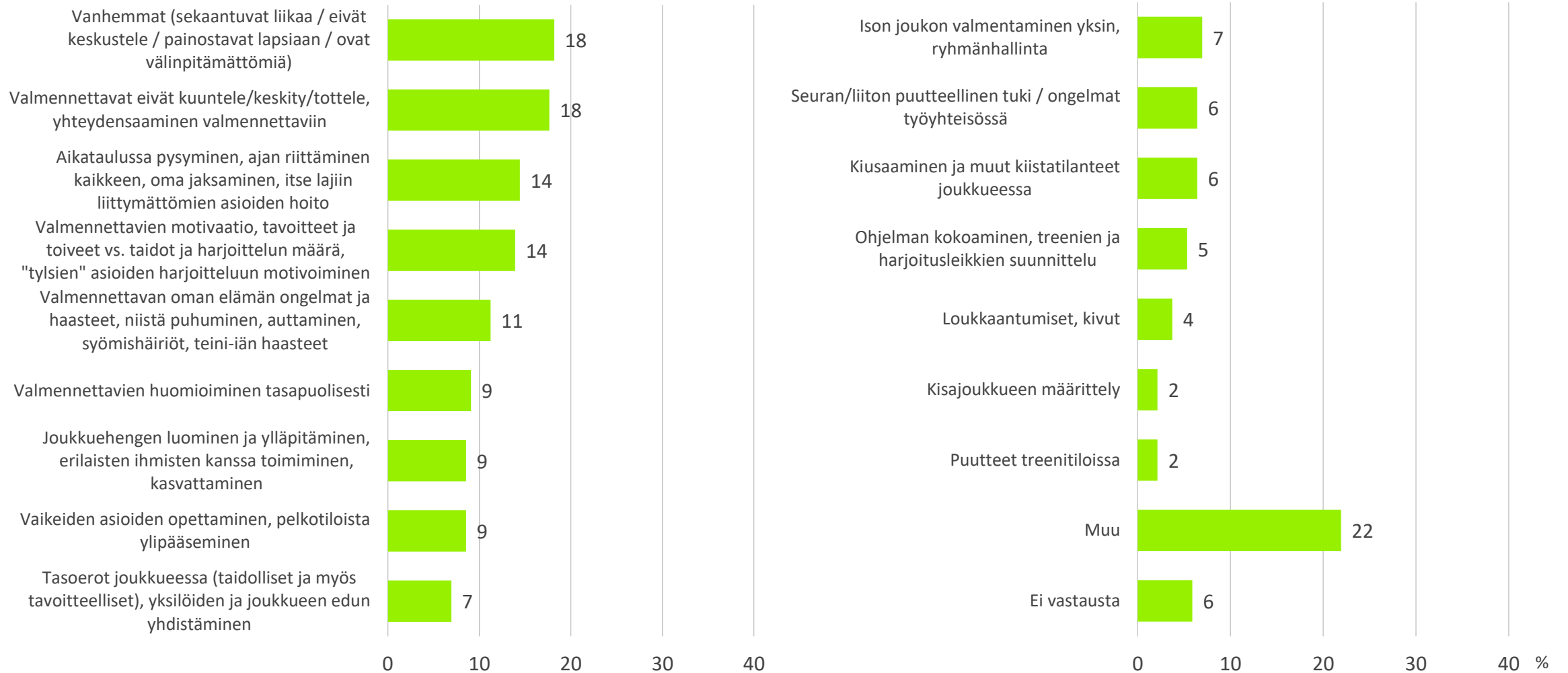
Edellä mainitut teemat toistuivat myös kysyttäessä suoraan, mitä luetelluista tilanteista he olivat kohdanneet viimeisen vuoden aikana. Väsymystä oli tuntenut kolme viidestä valmentajasta. Myös ohjeiden noudattamatta jättäminen ja ärsyttävä käytös valmennettavan taholta olivat yleisiä. Valmentajat olivat myös usein kokeneet epäonnistumisen ja riittämättömyyden tunteita.

Kiusaaminen, aggressiivinen käyttäytyminen valmennettavan taholta tai uhkailu olivat hyvin harvinaisia.



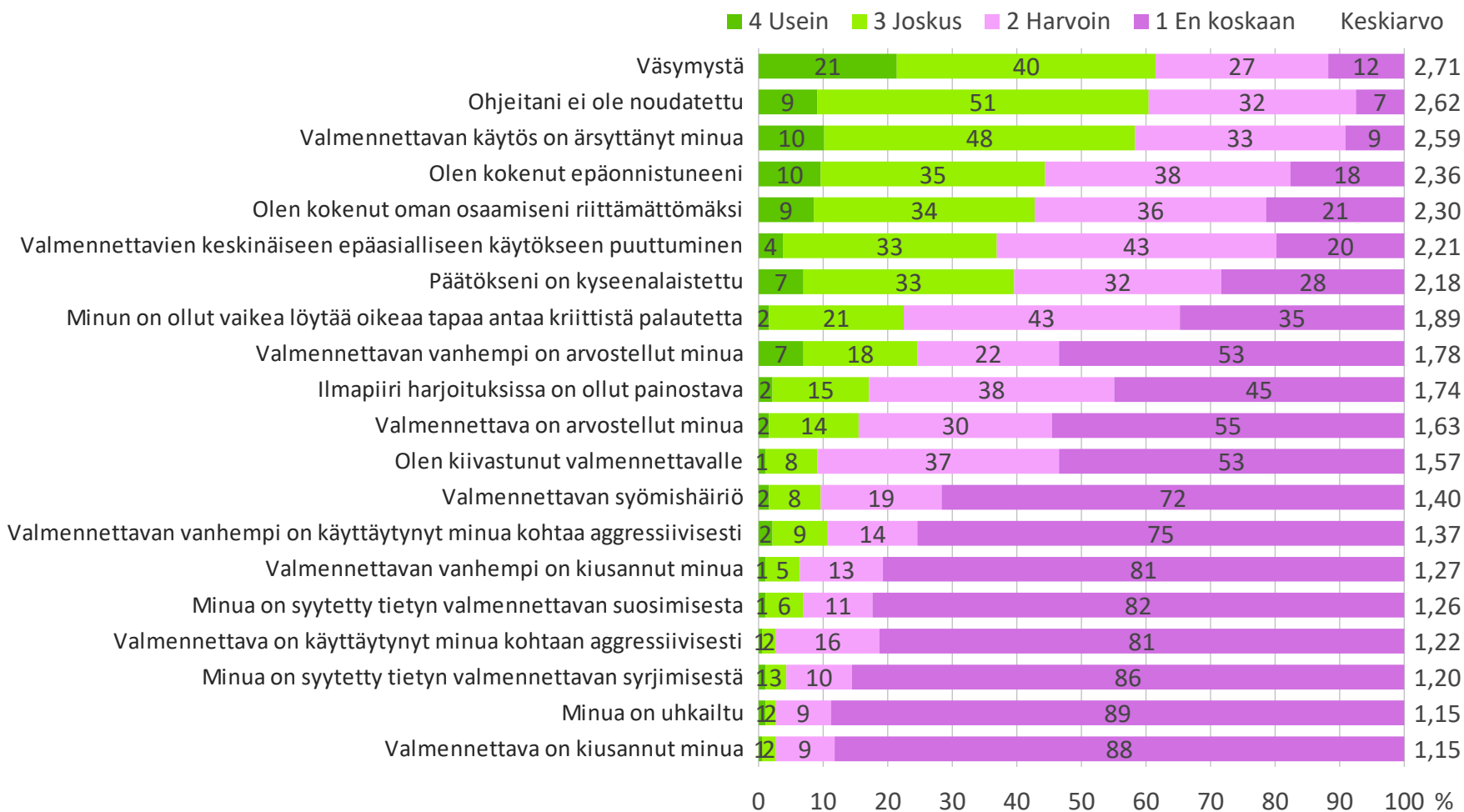


# Minkälaiset asiat ja tilanteet koet haasteellisiksi valmennustyössä?



Kaikki vastaajat, n=187

# Mitä seuraavista tilanteista olet kohdannut valmennustyössäsi viimeisen vuoden aikana?



Kaikki vastaajat, n=187



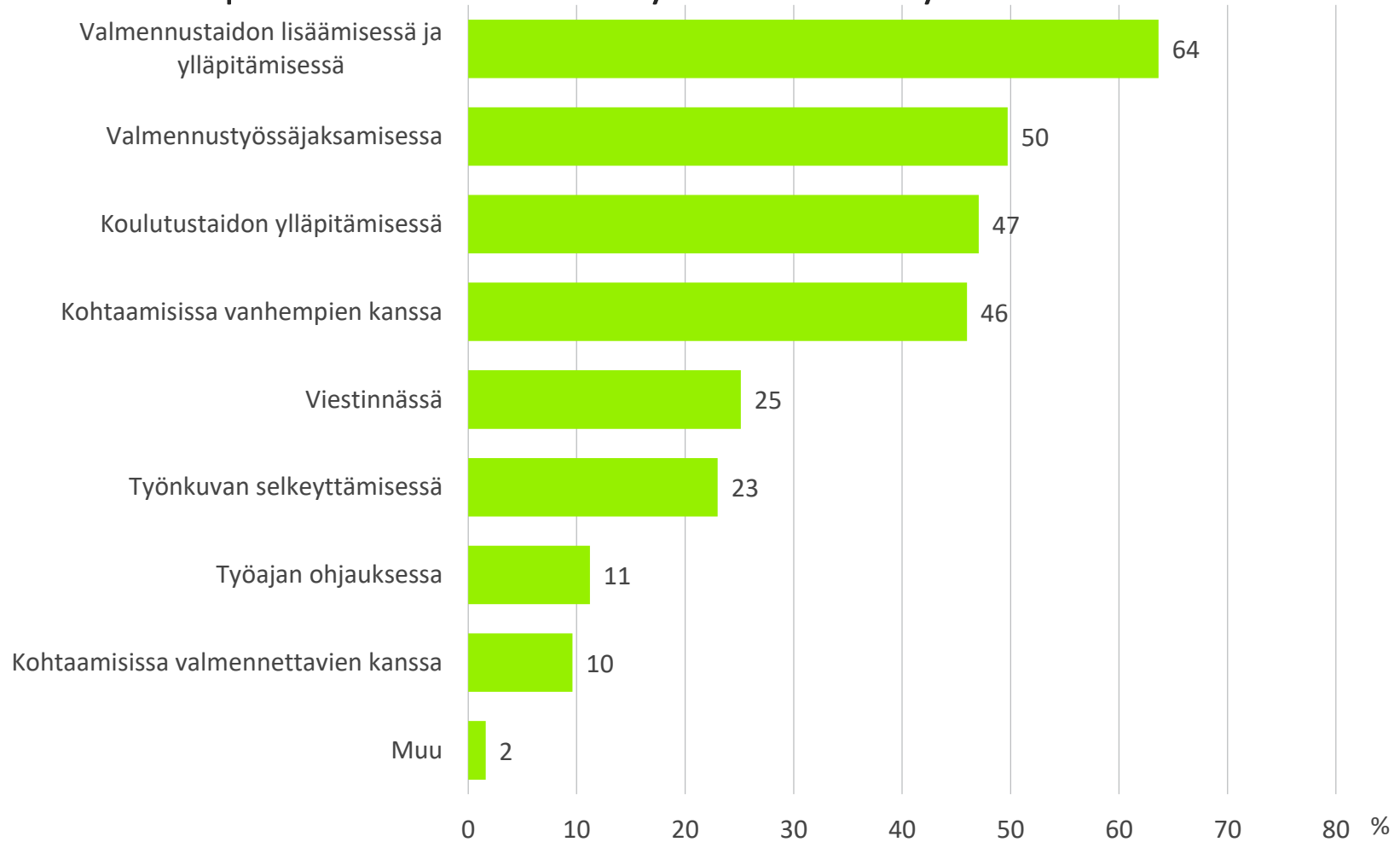
# SEURAN TOIMINTA JA TUKI

# Seuran toiminta ja tuki

Valmentajat toivoisivat omalta seuraltaan tukea valmennustaidon lisäämisessä ja ylläpitämisessä, työssäjaksamisessa sekä kohtaamisissa vanhempien kanssa. Näistä kaksi ensimmäistä korostuivat erityisesti level 3-4 ja level 5-6 –tasoilla valmentavien keskuudessa.



# Minkälaisissa asioissa toivoisit oman seurasi tukevan/tarjoavan sinulle apua valmennustyöhösi liittyen?



Kaikki vastaajat, n=187





# SUOMEN CHEERLEADINGLIITON TOIMINTA JA TUKI

# Suomen Cheerleadingliiton toiminta ja tuki

Valmentajat eivät kaikilta osin tunne Suomen Cheerleadingliiton valmentajille tarjoamaa tukea ja toimintaa. Suurimmalla osalla on kuitenkin kokemusta valmentajien peruskoulutuksista/täydennyskoulutuksista ja tiedottamisesta. Peruskoulutukseen on kuitenkin tyytyväisiä 78% valmentajista. Tiedottamiseen on tyytyväisiä lähes kolme neljästä.

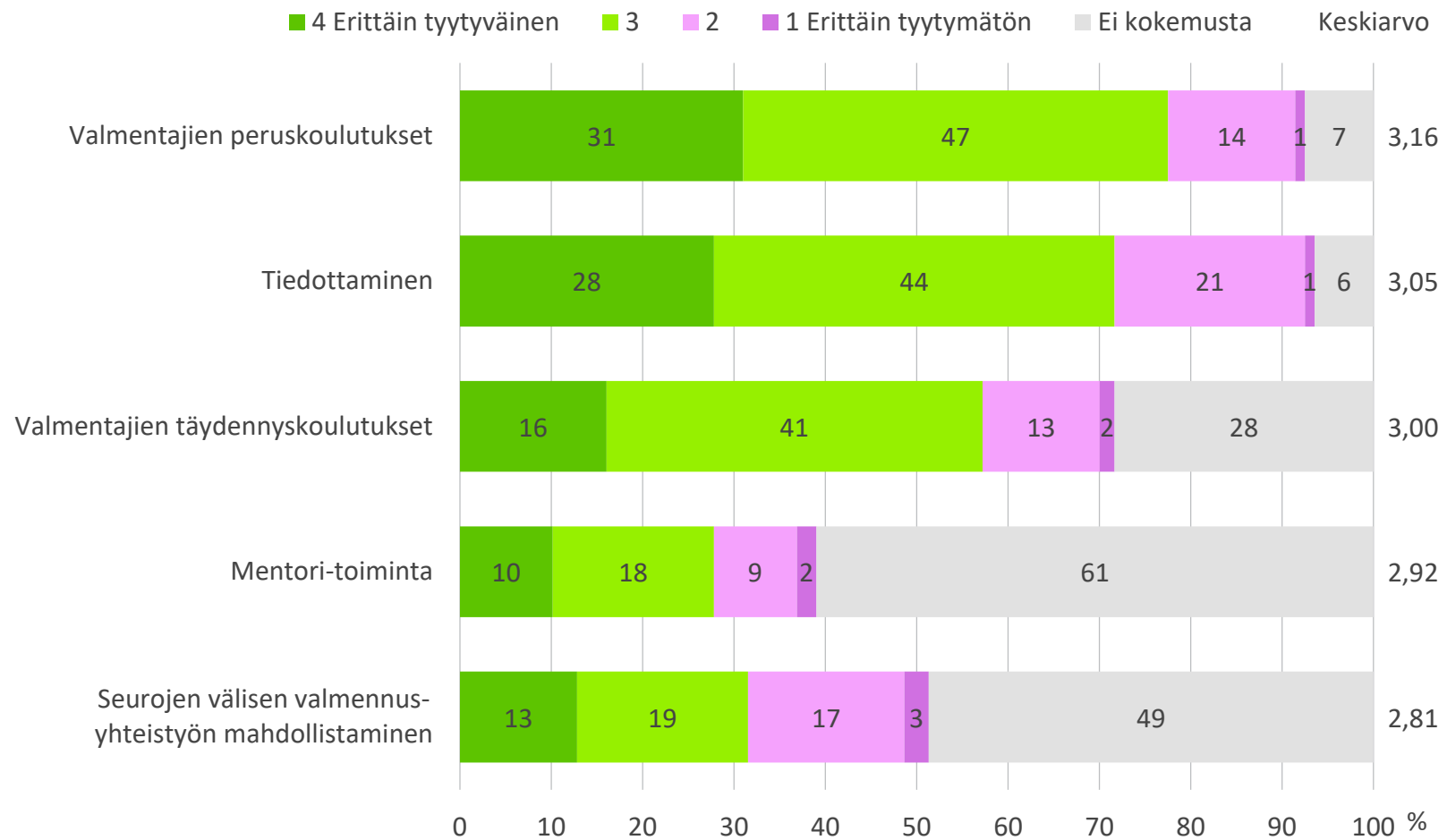
Mentori-toiminnasta on kokemuksia runsaalla kolmanneksella. Myös seurojen välisestä valmennusyhteistyöstä on harvemmin omakohtaisia kokemuksia ja kokemukset jakoivat mielipiteitä.

Kolme neljästä valmentajasta on tyytyväisiä Cheerleadingliiton valmennusosaamisen kehittämisessä tarjoamaan tukeen kokonaisuutena.

Suurin osa Suomen Cheerleadingliitolle kohdistetuista valmentajien toiveista liittyy koulutukseen ja kehittämiseen valmentajana. Toiveissa on niin lajitekniiseen valmentamiseen kuin henkiseen valmentamiseen ja toimintaan haasteellisissa tilanteissa liittyviä koulutuksia. Koulutuksista tiedottaminen, niiden ajankohdat ja sijainti nousevat myös esille. Valmentajat myös kaipaavat enemmän mahdollisuuksia verkostoitua keskenään esim. Workshopien muodossa. Tukea kaivattaisiin myös sääntöjen tulkintaan ja selkiyttämiseen.



# Arvioi Cheerleadingliiton toimintaa seuraavien tekijöiden osalta? Kuinka tyytyväinen olet...?



Kaikki vastaajat, n=187



# TOIVEITA LIITTYEN LAJIKULTTUURIN KEHITTÄMISEEN



# Lajikulttuurin kehittäminen

Kyselyn lopussa vastaajilla oli tilaisuus kertoa omin sanoin, mitä toiveita heillä olisi Suomen Cheerleadingliitolle lajikulttuurin kehittämisen suhteen.

Esille nousi erityisesti seurojen ja valmentajien välisen verkostoitumisen ja yhteistyön kehittäminen ja mahdollistaminen.

Tämän lisäksi valmentajat nostivat esiin cheertanssin tasavertaisemman aseman cheerleadingin rinnalla. Myös valmennustoiminnan ammattimaistaminen nähtiin tärkeänä. Tämän nähtiin toteutuvan monipuolisten koulutusten myötä, mutta myöskin nykyistä useammalle ammattivalmentajalle nähtiin tarvetta.

