



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



RYTMISEN VOIMISTELUN MAAJOUKKUEEN

TOIMINTAKÄSIKIRJA

TIIVISTELMÄ

TOIMINTAKÄSIKIRJA ON LAADITTU OSANA RYTMISEN VOIMISTELUN (RV) LAJI- JA VALMENNUSKULTTUURIN KEHITTÄMISTYÖTÄ.

Työn tavoitteena on:

1. selkiyttää maajoukkueen toimintaa ohjaavat toimintatavat, arvot, säännöt ja muut menettelytavat,
2. kehittää toimintakulttuuria ja vuorovaikutusta avoimemmaksi ja turvallisemmaksi,
3. lisätä yhteistä ymmärrystä lajista ja sen vaatimuksista sekä
4. kehittää seurojen huippu-urheilijan polun valmennusta.

Toimintakäsikirja on kaikille RV-maajoukkueen toimintaympäristöön kuuluville laadittu yhteinen sopimus, jonka mukaisesti jokaisella on velvollisuus ja vastuu toimia. Toimintakäsikirjassa maajoukkueella tarkoitetaan Urheassa toimivaa rytmisen voimistelun joukkuemaa-joukkuetta. Jokainen maajoukkueen toimintaympäristöön kuuluva sitoutuu toimintakäsikirjan kuvaamiin toimintatapoihin ja niitä ohjaaviin arvoihin ja sääntöihin. Voimisteluliiton velvollisuutena on käydä toimintakäsikirja läpi yhdessä keskustellen kunkin maajoukkuejäsenen, valmentajan ja asiantuntijan kanssa siten, että kaikki ymmärtävät, millaisessa toimintakulttuurissa maajoukkue toimii, ja minkälaisia vastuita kullakin on.

RV-maajoukkue toiminnan päävastuu kuuluu Voimisteluliitolle, joten maajoukkue toimii samassa toimintaympäristössä, johon Voimisteluliitto kuuluu. Maajoukkueen toimintakulttuuri pohjautuu vahvasti Voimisteluliiton arvoihin: vastuullisesti, sisukkaasti, arvostaen, yhdessä. Maajoukkue toiminnan perustana on turvallinen toimintaympäristö ja avoin vuorovaikutus, jossa jokaista kunnioitetaan ja kannustetaan. Rytmisen voimistelun Team Finland -valmennusjärjestelmän toimintaa ohjaavat arvot ovat luottamus, yhdenvertaisuus, avoimuus, hyvinvointi ja intohimo. Team Finland -valmennusjärjestelmän mukaiset ajattelu- ja toimintatavat koskevat Voimisteluliittoa sekä kaikkia valmentajia, urheilijoita, seuroja ja asiantuntijoita, jotka kuuluvat liittojohtoiseen valmennusjärjestelmään. Team Finland Urhean toimintaympäristössä koostuu joukkuemaajoukkueen lisäksi nimetyistä kärkiyksilöistä ja talenttiryhmästä, johon kutsutaan nuoria voimistelijoita, joilla on kyvykkyyttä nousta naisten maajoukkueeseen (joukkue) tai yksilönä korkealle kansainväliselle tasolle naisten sarjassa.

Voimisteluliiton tavoitteena on tukea ja saada urheilijat jatkamaan urheilu-uraa pidempään. Menestystä toivotaan ainoastaan hyvinvoivilta urheilijoilta. Maajoukkueen valmennustiimille on tärkeää, että urheilijat ovat motivoituneita harjoittelemaan laadukkaasti ja pitkäjänteisesti sekä tähtäämään huippu-urheilijoiksi. Urheilijoiden vastuulla on oppia yhdistämään harjoittelu, opiskelu ja muu elämä kokonaisvaltaista hyvinvointia, kehittämistä ja palautumista tukevalla tavalla. Tässä prosessissa heitä tukevat valmentajat, asiantuntijat ja Voimisteluliitto. Tavoitteena on tukea urheilijoiden kasvua psyykkisesti ja fyysisesti vahvoiksi.

Urheilijoiden kokonaisvaltainen hyvinvointi, huippu-urheilijana kasvaminen, muun elämän ja harjoittelun yhdistäminen sekä kehittyminen urheilijana rakennetaan yhteistyössä muiden urheilijoiden sekä valmennus- ja asiantuntijatiimien kanssa. Valmennustiimi suunnittelee, toteuttaa ja arvioi toimintaa ja tavoitteita yhdessä muun tiimin ja urheilijoiden kanssa tiimityönä.

Asiantuntijoiden tehtävinä on edistää voimistelijoiden kasvua huippu-urheilijoiksi sekä tukea lajivalmennustiimiä oman ammattitaidon ja osaamisen avulla. Maajoukkueeseen siirtyessä voimistelijat voivat kokea suuria muutoksia, joten siirtymävaiheessa korostuvat ihmisenä kasvaminen, tietojen ja taitojen oppiminen sekä jossain määrin myös itsenäistyminen. Perheen rooli muutoksen kynnyksellä on merkittävä. Vanhempien on oleellista tukea, kuunnella ja kannustaa urheilijaa sekä tarjota hyväksyvää kasvuympäristöä. Seurojen vastuulla on valmentaa voimistelijoita rytmisen voimistelun urheilijan polun mukaisesti, noudattaen lasten voimistelun linjausta sekä sitoutua Team Finland -valmennusjärjestelmän mukaiseen toiminta- ja ajattelutapaan. Lisäksi tavoitteena on, että seurat sitoutuvat samaan toimintakulttuuriin, jossa Voimisteluliitto ja maajoukkue toimivat.

Tavoitteellisesti harjoittelevien urheilijoiden opiskelun ja urheilun oikeanlainen yhdistäminen on välttämätöntä. Kaksoisuran tavoitteena on, että urheilija pystyy arjessaan yhdistämään tasapainoisesti urheilun ja opiskelun tai muun työuran. Urheilijat voivat rakentaa kaksoisuraa omien tavoitteiden ja tarpeiden mukaisesti.

HUIPPUVAIHEEN KAKSOISURAMALLEJA OVAT:

1. urheilun ja opiskelun yhdistäminen,
2. urheilun ja muun työn yhdistäminen ja
3. urheilu ensimmäisenä ammattina.

Toimintakäsikirja on laadittu yhteistyössä Voimisteluliiton, Olympiakomitean ja Urhean asiantuntijoiden, maajoukkueen valmennustiimin, urheilijoiden, vanhempien sekä rytmisen voimistelun lajin asiantuntijoiden, kuten lajin kehittämisryhmän, kanssa.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 TOIMINTAKULTTUURI	5
2.1 Maajoukkueen arvot	7
2.2 Vuorovaikutus ja yhteistyö	8
2.3 Miten maajoukkueessa valmennetaan?	9
3 LAJIANALYYSI – RYTMINEN VOIMISTELU	10
3.1 Rytmisen voimistelun valmennusjärjestelmä	10
3.1.1 Yhteistyö seurojen kanssa	12
3.2 Urapolku, urheilullinen vaade ja valintakriteerit	12
3.3 Urheilija-analyysi	13
3.3.1 Fyysiset ominaisuudet rytmisessä voimistelussa	14
3.3.2 Psyykkiset taidot osana harjoittelua ja kilpailemistä	15
3.3.3 Ravitseminen ja painopuhe	16
3.3.4 Palautuminen	17
3.4 Harjoittelu- ja kilpailuanalyysi	18
3.5 Baletti osana harjoittelua	20
3.6 Testaaminen ja seuranta	20
4 OPISKELU JA KAKSOISURA	21
4.1 Asiantuntijayhteistyö Urheassa	22
4.2 Yhteistyö perheiden kanssa	23
4.3 Voimistelu-uran päättäminen	23
LÄHTEET	24
LIITTEET	
Liite 1: Käytetyt termit	25
Liite 2: Tulevaisuuden työelämätaidot	26
Liite 3: Urheilussa opitun sanoittaminen	27

Tekstin sisältö: Oona Lehtonen, LitK
Kannen kuva: Indrek Kask
Julkaisun kuvat: Indrek Kask, Jyrki Paajanen, Voimisteluliiton arkisto, Ingimage kuvapankki
Taitto: Milja Viljamaa / MiljART Oy 2024

SUOMEN VOIMISTELULIITTO RY
VALIMOTIE 10, 00380 HELSINKI

www.voimistelu.fi



I. JOHDANTO

Toimintakäsikirja on laadittu osana rytmisen voimistelun (RV) laji- ja valmennuskulttuurin kehittämistyötä. Toimintakäsikirjaan on kuvattu yhteiset linjaukset rytmisen voimistelun maajoukkue toiminnan taustalle. Työ kohdistuu RV-maajoukkueen toimintaan ja Urheassa (pääkaupunkiseudun urheiluakatemia) toteutettavaan moniammatilliseen yhteistyöhön. Toimintakäsikirja on tarkoitettu käyttöön erityisesti rytmisen voimistelun valmentajille, voimistelijoille, vanhemmille sekä rytmisen voimistelun parissa toimiville asiantuntijatahoille toiminnan tueksi.

TYÖN TAVOITTEENA ON:

1. selkiyttää maajoukkueen toimintaa ohjaavat toimintatavat, arvot, säännöt ja muut menettelytavat
2. kehittää toimintakulttuuria ja vuorovaikutusta avoimemmaksi ja turvallisemmaksi
3. lisätä yhteistä ymmärrystä lajista ja sen vaatimuksista sekä
4. kehittää seurojen huippu-urheilijan polun valmennusta.

Maajoukkueen (joukkue) lisäksi samaan Urheassa toimivaan Team Finland -tettiin kuuluvat nimetyt kärkiyksilöt ja maajoukkuepolkuun tähtäävä talentiryhmä, joiden tulee maajoukkueen tavoin noudattaa toimintakäsikirjan kuvaamia toimintatapoja ja niitä ohjaavia arvoja, sääntöjä ja linjauksia. Tukitoimet räätälöidään yksilöllisesti vuosittain. Seuroissa harjoittelevien yksilömaajoukkueen jäsenten ja heidän tukipiirinsä (mm. seura, valmentajat ja muu tukitiimi) suositellaan toimivan toimintakäsikirjan kuvaamien periaatteiden mukaisesti.

Rytmisen voimistelu on haastava, koordinaatiota vaativa urheilulaji, jossa yhdistyvät vartalon monipuolinen käyttö, tanssi, baletti, akrobatia ja välineiden käsittely. Ohjelman suorittaminen vaatii täsmällisyyttä ja tarkkuutta, ja urheilijalla tulee olla riittävien fyysisten ominaisuuksien lisäksi hyvä rytmitaju sekä kyky eläytyä ja ilmentää ohjelman teeman mukaisesti. Kilpailuohjelma tulee suorittaa elegantisti, sulavasti ja vaivattoman näköisesti.

TIIVIS YHTEISTYÖ TUKEE TAVOITTEITA

Rytmisen voimistelun maajoukkue tekee tiivistä yhteistyötä Voimisteluliiton, Olympiakomitean, Urhean, Kisakallion urheiluopiston sekä useiden seurojen kanssa. Rytmisen voimistelun maajoukkue toiminnan tavoitteena on, että urheilija oppii omaksumaan urheilullisen elämäntavan eli ymmärtämään harjoittelun, levon ja ravinnon merkityksen osana harjoittelua, palautumista ja kehittymistä. Lisäksi urheilijan tulee ymmärtää tavoitteellisen harjoittelun periaatteet ja sitoutua toimintaan pitkällä aikavälillä kohti huippu-urheiluun nitelman mukaisia tavoitteita. Toiminnan tavoitteena on myös tukea valmentajien kokonaisvaltaista hyvinvointia, jotta he voivat yhdessä asiantuntijoiden kanssa edesauttaa urheilijoita kasvamaan ja kehittymään urheilijoina ja yksilöinä. Urhean tavoitteena on tuoda moniammatillinen osaaminen osaksi urheilijan arkea ja edistää urheilijoiden harjoittelun ja opiskelun yhdistämistä. Urhean ja maajoukkueen välisen yhteistyötoiminnan tarkoituksena on myös mahdollistaa, kasvattaa ja kannustaa urheilijoita kaksoisuraan. Urheilijoiden perheiden on oleellista kuunnella, kannustaa ja tukea sekä tarjota hyväksyvää kasvuympäristöä.

2. TOIMINTAKULTTUURI

TOIMINTAKULTTUURI TARKOITTA YHTEISEN AJATTELUN, KÄYTÄNTEIDEN JA TOIMINNAN YHTEYTTÄ, JOHON VOIDAAN TIETOISESTI VAIKUTTAA.

Toimintakulttuuri käsittää mm. toimintaympäristössä toimivan yhteisön arvot, säännöt, odotukset ja menettelytavat. (Tieteen termipankki 2015) RV-maajoukkue toiminnan päävastuu kuuluu Voimisteluliitolle, joten maajoukkue toimii toimintaympäristössä, johon Voimisteluliitto kuuluu. Maajoukkueen valmentajat toteuttavat yhteistyötä Suomen rytmisen voimistelun valmentajaverkoston kanssa ja sitovat seuratahtäämään yhteiseen toimintakulttuuriin ja toimimaan sen edellyttämällä tavalla. **Maajoukkueen toimintakulttuuri pohjautuu vahvasti Voimisteluliiton arvoihin: vastuullisesti, sisukkaasti, arvostaen, yhdessä.** Lisäksi maajoukkueen urheilijat ja valmentajat toimivat Voimisteluliiton yhteisten [Me voimistelussa](#) -pelisääntöjen mukaisesti.

Maajoukkue toiminnan perustana on turvallinen toimintaympäristö ja avoin vuorovaikutus, jossa jokaista kunnioitetaan ja kannustetaan.

RV-maajoukkueen toimintakulttuurilla tarkoitetaan sitä, että kaikki rytmisen voimistelun maajoukkueen parissa toimivat henkilöt noudattavat yhteisesti sovittuja toimintatapoja ja arvoja. Maajoukkue toiminnan perustana on turvallinen toimintaympäristö ja avoin vuorovaikutus, jossa jokaista kunnioitetaan ja kannustetaan. Rytmisen voimistelun maajoukkue valmennustiimeineen sitoutuu toimimaan liiton sääntöjen, arvojen ja kurinpitösääntöjen sekä Voimistelun eettisten periaatteiden (kuva 1) ja urheilun yhteisten, Olympiakomitean laatimien, reilun pelin -periaatteiden (kuva 2 sivulla 6) mukaisesti.

SUOMEN VOIMISTELULIIITTO

VOIMISTELUN EETTISET PERIAATTEET

- VÄLITÄMME TOISISTAMME JA ITSESTÄMME**
Sitoudumme YK:n ihmis- ja lastenoikeuksien julistukseen, toimimme puhtaasti urheilun ja reilun urheiluhengen mukaisesti sekä noudatamme urheilun ja voimistelun eettisiä periaatteita. Kunnioitamme toinen toisiamme otamme yhdessä vastuun arvostavan toimintakulttuurin luomisesta.
Voimistelussa vastuu toisistamme ja itsestämme on toiminnan perusarvo.
- TOIMIMME AVOIMESTI JA YHTEISÖLLISESTI**
Luottamuksen, rehellisyyden, läpinäkyvyyden ja avoimen viestinnän kautta tuotamme vaikuttavaa ja osallistavaa toimintaa. Toimintamme perustuu lakien, asetusten ja sääntöjen noudattamiseen sekä hyvän hallinnon periaatteisiin.
Yhdessä olemme enemmän.
- TAKAAMME TURVALLISEN TOIMINTAYMPÄRISTÖN**
Huomioimme voimistelussa jokaisen oikeuden psykiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen turvallisuuteen. Huolehdimme siitä, että toimintamme ja olosuhteet ovat turvallisia. Emme hyväksy kiusaamista, häirintää tai muuta epäasiallista käytöstä. Puhumme mahdollisiin epäkohtiin ja käsittelemme ne selkeiden ja luotettavien toimintamenetelmien kautta. Kohdellaan kaikkia yhdenvertaisesti. Hyväksymme jokaisen omansa itsensä. Positiivinen ilmapiiri tuo turvallisuuden kaikessa toiminnassa.
Voimistelussa jokainen on arvokas.
- TUOTAMME HYVINVOINTIA**
Huomioimme voimistelussa toiminnan vaikutukset terveyteen, tuemme yksilöllistä kasvua ja kehitystä sekä pyrimme ennaltaehkäisemään vammojen ja terveyshäiriöiden syntymistä. Toimintallemme tuemme liikuntaosuustusten mukaista elämää, lisäämme sosiaalista hyvinvointia ja mahdollistamme toimintakykyisemmän arjen.
Voimistelu perusliikuntamuotona edistää terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- LUOMME LAATUA, ILOA JA INNOSTUSTA**
Tuotamme laadukasta voimistelu- ja seuratoimintaa osaavien ihmisten toimesta. Luomme kannustavaa ilmapiiriä ja kannamme kasvatuksellisen vastuun. Tunnistamme oman vastuun roolimme ja olemme luomassa positiivista vuorovaikutusta voimistelutoimintaan.
Vetovoimainen voimistelutoiminta sitouttaa ja antaa osallistumisen mahdollisuuksia koko elinkaaren ajan.
- KUNNIOITAMME YMPÄRISTÖÄ**
Pyrimme kaikessa toiminnassamme huomioimaan kestävä kehityksen. Tarjoamme mahdollisuuden lähiliikuntaan, kannustamme kiertäykseen, energiatehokkuuteen ja kestäviin kulkutapoihin sekä edistämme tapahtumien, hankintojen sekä liikuntapaikkojen ympäristöystävällisyyttä. Teemme osuutemme ilmastomuutoksen hillinnässä.
Voimistelussa kannamme vastuun ympäristöstä.

WWW.VOIMISTELU.FI

KUVA 1. VOIMISTELUN EETTISET PERIAATTEET. (SUOMEN VOIMISTELULIIITTO 2022)



KUVA 2. REILU PELI - URHEILUYHTEISÖN EETTISET PERIAATTEET.

Edellä mainittuihin toimintaperiaatteisiin sitoudutaan kirjallisesti allekirjoittamalla joko työsopimus (valmentaja) tai maajoukkuesopimus (urheilija). Jos jonkun toimintaympäristöön kuuluva havaitaan toimivan yhteisesti sovittujen arvojen, sääntöjen ja muiden toimintatapojen vastaisesti, käsitellään asia Voimisteluliiton epäasiallisen käytöksen tilanteiden käsittelyprosessin ja kurinpitosääntöjen mukaisesti.

Voimisteluliitto toivoo menestystä ainoastaan hyvinvoivilta urheilijoilta.

asiantuntijatiimit toimivat yhteisten arvojen mukaisesti ja heidän vastuulansa on huolehtia urheilijoiden parhaasta. Valmentajien tulee tiedostaa valta-asemansa suhteessa urheilijoihin ja toimia viisaasti eettisiä periaatteita noudattaen. Valmentajat sitoutuvat ihmislähtöiseen positiivista pedagogiikkaa (määritelmä liitteessä 1) suosi-vaan laadukkaaseen valmennukseen.

Urheilijoiden vastuulla on oppia omaksumaan urheilullinen elämäntapa ja toimimaan omaa kehittymistä ja palautumista tukevalla tavalla. Myös opiskelun, harjoittelun ja muun elämän yhdistämisen opettelu kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevalla tavalla kuuluu urheilijoiden vastuulle. Valmennustiimi ja asiantuntijat auttavat urheilijoita löytämään yksilölliset hyvinvointia tukevat toimintatavat. Lisäksi urheilijoiden tulee omalla toiminnallaan tukea positiivista ilmapiiriä, avoimuutta ja luottamusta. Heidän tulee käyttäytyä toiset huomioiden ja heitä arvostaen. Urheilijoiden vastuulla on nostaa esille kehitettäviä asioita ja puhua epäkohdista joko suoraan valmentajille, asiantuntijoille tai huoltajilleen. Urheilijoiden tulee toimia maajoukkueen arvojen mukaisesti.

MAAJOUKKUEEN TOIMINTATAVAT

Voimisteluliitto toivoo menestystä ainoastaan hyvinvoivilta urheilijoilta. Voimistelijoita tuetaan kasvamaan ja kehittämään kokonaisvaltaisesti ihmisinä sekä urheilijoina. Vastuu kokonaisvaltaisesti hyvinvoivien urheilijoiden ja ihmisten kasvattamisesta ja kehittämisestä kuuluu kaikille, niin valmentajille, asiantuntijoille, perheille, Voimisteluliitolle kuin seuroillekin. Työtä tehdään yhdessä tiiminä, jossa vallitsee avoin ja luottamuksellinen vuorovaikutussuhde jokaisen osapuolen välillä. Joukkueessa jokainen urheilija on erillään yksilö, joten yksilöiden valmennus on merkittävässä roolissa joukkueen valmennuksen ohella. Valmentaja- ja



2.1 MAAJOUKKUEEN ARVOT

Arvot toimivat ohjenuorana rytmisen voimistelun Team Finland -valmennusjärjestelmän toiminnan taustalla.

Arvot kuvaavat, mikä on rytmisen voimistelun maajoukkue toiminnalle tärkeää ja merkityksellistä, ja millaista toimintaa jokainen tiimiin kuuluva sitoutuu noudattamaan. Arvot on luotu yhteistyönä voimistelijoiden, valmennustiimin, asiantuntijatiimin sekä Voimisteluliiton kanssa. Maajoukkueen arvoista keskustellaan jokaisen kauden alussa ja niitä päivitetään tarvittaessa. RV-maajoukkueen arvot ovat linjassa aiemmin mainittujen Voimisteluliiton arvojen kanssa. Arvojen mukaisen käyttäytymisen toteutumista arvioidaan jokapäiväisessä toiminnassa, ja siitä voivat huolehtia kaikki, jotka ovat osallisia maajoukkueen toimintaan. Urheilijoiden ja valmennustiimin tulee kommunikoida avoimesti erilaisissa tilanteissa, joissa on toimittu arvojen mukaisesti tai niiden vastaisesti.

Luottamus

Valmennusjärjestelmässämme on luottamuksellinen ja avoin toiminta- ja keskustelukulttuuri urheilijoiden, valmentajien sekä muiden asiantuntijoiden ja toimijoiden välillä. Olemme sitoutuneet noudattamaan yhteisiä sääntöjä ja linjauksia.

Yhdenvertaisuus

Kohtelemme jokaista kunnioittavasti ja arvostavasti, emme loukkaa, syrji tai kiusaa toisiamme. Tuemme ja autamme toisiamme ja teemme töitä yhteisten tavoitteiden eteen. Olemme tiimi, Team Finland, jossa jokainen voi olla oma itsensä ja tuntee kuuluvansa joukkoon.

Avoimuus

Toimintamme on kaikille läpinäkyvää ja rehellistä, jossa jokainen voi tuntee tulevansa kuulluksi. Olemme avoimia kehittämään toimintaamme.

Hyvinvointi

Kasvatamme urheilulliseen elämäntapaan, ja huolehdimme kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja terveydestä. Emme harjoittele tai kilpaile sairaana tai loukkaantuneena. Kivuista ja vammoista kerrotaan avoimesti ja rehellisesti.

Intohimo

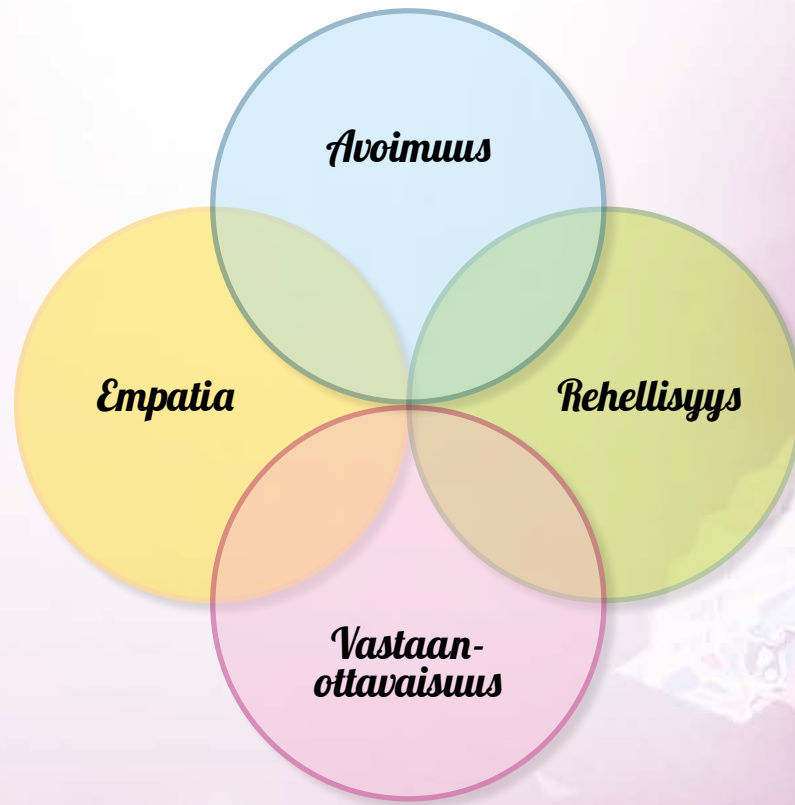
Voimistelu on intohimomme, jota haluamme toteuttaa omasta tahdosta. Saamme harjoittelemisesta ja kilpailemisesta mielihyvää. Urheilijat ja heidän kehittymisensä on toimintamme lähtökohtana.



2.2 VUOROVAIKUTUS JA YHTEISTYÖ

Urhean toimintaympäristöön kuuluvat valmentajat, asiantuntijat, voimistelijat ja heidän vanhempansa muodostavat ryhmän, jonka toimintaa koordinoidaan jäsenten välisen vuorovaikutuksen avulla. Vuorovaikutus on kohtaamista, jossa jaetaan omia ajatuksia, tunteita ja aikomuksia. Se voi olla sanallista tai sanatonta (eleet, ilmeet, kehon asennot) ja tietoista tai tiedostamatonta. Onnistuminen vuorovaikutuksessa ja kohtaamisessa edellyttää mm. riittävän hyvää itsetuntemusta, kykyä kuunnella ja ymmärtää sekä kohdella toisia kunnioittavasti. Keskeistä on havainnoida omaa vuorovaikutustyyliä ja tapaa olla vuorovaikutuksessa. (Kaski & Kuusela 2018, 117–118)

KUVA 3. OLENNAISIA VUOROVAIKUTUSTAITOJA.



Avoin kommunikaatio on ryhmän toimintakyvyn lähtökohta (Rovio 2018, 314). Anderssonin (2008, 80) listaamia olennaisia vuorovaikutustaitoja toivotaan myös maajoukkueen toimintaympäristössä hyödynnettävän ja kehitettävän (kuva 3). Omien ja toisten tunteiden ja ajatusten selkeä ilmaiseminen ja kuuleminen edesauttavat vuorovaikutustilanteessa toimimista (Kaski & Kuusela 2018, 119). Jokaisella on vastuu harjoittaa omia vuorovaikutustaitojaan osana laji- ja valmennuskulttuurin ja yleisen vuorovaikutuksen kehittämistä yhä avoimemmaksi ja turvallisemmaksi.

2.3 MITEN MAAJOUKKUEESSA VALMENNETAAN?

Maajoukkueen valmennus perustuu Voimisteluliiton tavoitteeseen, jossa kokonaisvaltaisesti hyvinvoivat ja terveet urheilijat menestyvät ja jatkavat urheilu-uraansa pidempään. Valmennuksen lähtökohtana on ihmislähtöisesti, positiivisen pedagogiikan mukaisesti, toimivat valmentajat, jotka kohtaavat jokaisen urheilijan kokonaisvaltaisena yksilönä ja haluavat auttaa häntä kasvamaan ja kehittymään. Arjessa kaikkien kunnioitus ja positiivisen ilmapiirin luominen on tärkeää. Maajoukkueen valmennustiimille on tärkeää, että urheilijat ovat motivoituneita harjoittelemaan laadukkaasti, pitkäjänteisesti ja tähtäämään huippu-urheilijoiksi. Valmennustiimi pyrkii hyödyntämään jokaisen valmentajan vahvimmat osaamisalueet, minkä avulla suunnitellaan harjoitusten vastuualueet kauden vaiheen, tarpeen ja suunnitelman mukaisesti. Päävalmentaja ei ole jokaisessa harjoituksessa läsnä. Vaikka maajoukkueen toiminnan johtamisesta vastaa päävalmentaja, koko tiimiä ja urheilijoita kuunnellaan, ja toimintaa ja tavoitteita suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan tiimityöskentelynä yhdessä.

Valmennustiimi pyrkii hyödyntämään jokaisen valmentajan vahvimmat osaamisalueet, minkä avulla suunnitellaan harjoitusten vastuualueet kauden vaiheen, tarpeen ja suunnitelman mukaisesti.

URHEILIJAN ROOLI VALMENNUKSESSA

Maajoukkueeseen nimettyjen urheilijoiden tulee omata riittävät fyysiset ominaisuudet sekä hallita vankka lajin perusliikekieli ja monipuolinen vartalo- ja välinetekniikan perusosaaminen. Harjoittelussa keskitytään perusosaamisen vahvistamiseen ja osaamisen viimeistelyyn sekä laadukkaaseen voimisteluun ja sen viemiseen huipputasolle. Eri ominaisuuksien ja taitojen kehittymistä seurataan säännöllisesti monipuolisen testipaketin avulla. Fyysisten ominaisuuksien lisäksi jokaisen urheilijan fyysinen ja psyykinen terveydentila kartoitetaan terveystarkastuksen avulla ennen maajoukkueeseen siirtymistä.

Vaikka valmennustiimi ohjaa maajoukkueen harjoittelua, on oleellista, että urheilijat oppivat olemaan itse tietoisia siitä, mitä he tekevät, miksi ja millä tavoin, ja osaavat toimia myös omatoimisesti. Tämän vuoksi kommunikaatio urheilijan ja valmennustiimin välillä on välttämätöntä. Esimerkiksi jokaisen viikon alussa päävalmentaja keskustelee urheilijoiden kanssa muun muassa kyseisen viikon harjoittelun painopisteistä, tavoitteista ja aikatauluista. Arjen säännöllisen viestinnän lisäksi valmentaja järjestää yksilölliset kehityskeskustelut vuoden alussa ja syksyllä MM-kilpailujen jälkeen sekä Voimisteluliitto kerran vuodessa.

YHTEISTYÖ TUOMAREIDEN KANSSA

Tuomariyhteistyö Voimisteluliiton kansainvälisen tason tuomareiden kanssa on ensiarvoisen tärkeää maajoukkueen toiminnan kannalta, sillä rytmisen voimistelu on arvostelulaji. Tuomariyhteistyön tavoitteena on toteuttaa vastavuoroista valmennustiimin ja tuomareiden välistä tiivistä yhteistyötä koko kauden ajan, muuttuen kauden vaiheen mukaisesti. Esimerkiksi uuden ohjelman rakennusvaiheessa tuomarit avustavat vaadittavien ohjelman osien kokoamisessa, ja myöhemmin tuomareiden avulla varmistetaan, että ohjelma on sääntöjen mukainen. Ennen kilpailukautta on tärkeää, että tuomarit vierailivat harjoituksissa säännöllisesti.

Lisäksi tuomariyhteistyön tavoitteena on, että kansainvälisiä kilpailuja kierrettäessä tuomarit ja valmennustiimi seuraavat RV:n kansainvälisiä joukkueita ja niiden taitotasoa, arvioiden samalla niitä Suomen maajoukkueen kehittymisen kannalta. Tuomareiden on tärkeää pohtia yhdessä valmennustiimin kanssa, minkä maiden kanssa maajoukkueen olisi hyödyllistä tehdä yhteistyötä, ja mihin kansainvälisiin kilpailuihin kannattaisi osallistua, jotta voitaisiin saavuttaa lajin kansainvälisen tason huippu. Päävalmentaja tekee edellä mainituissa valinnoissa lopullisen päätöksen. Kilpailukauden jälkeen tuomarit analysoivat valmennustiimin kanssa, toteutuiko kausi suunnitellusti, ja millaisia kehittämiskohteita ja tavoitteita asetetaan seuraavalle kaudelle.

3. LAJIANALYYSI

- RYTMINEN VOIMISTELU

Rytmisen voimistelu on haastava urheilulaji, joka vaatii kestävyyttä, voimaa, ketteryyttä, liikkuvuutta, koordinaatiota ja rytmitajua. Siinä yhdistyvät vartalon monipuolinen käyttö, tanssi, baletti, akrobatia ja välineiden käsittely. RV on arvostelulaji, jossa 12 tuomaria arvostelee kilpailuohjelman vaikeutta, taiteellisuutta ja suorituspuhtautta. Ohjelman vaikeus koostuu vartalovaikeusosista (hyppy, tasapainot ja piruetit), aalloista, korkeista heitoista, joiden alla tehdään dynaamisia pyöriä liikkeitä sekä välinevaikeusosista. Lisäksi joukkueohjelmiin kuuluu välineiden vaihdot ja yhteistyöliikkeet. Liikkeiden vaikeustaso vaikuttaa pistemäärän suuruuteen. Rytmisen voimistelu on olympialaji, joten säännöt ohjaavat vahvasti kilpailuohjelman rakennetta ja siten myös harjoittelua. Kilpailusäännöt päivittyvät olympiadeittain, neljän vuoden välein. Rytmisen voimistelun kansalliset kilpailusäännöt löytyvät [täältä](#) ja kansainväliset kilpailusäännöt [täältä](#).

Rytmisessä voimistelussa voi arvokilpailutasolla kilpailla joko yksilönä tai viiden voimistelijan joukkueena. Lajiin kuuluu viisi välinettä: vanne, pallo, keilat, nauha ja naru, joista naru ei ole tällä hetkellä käytössä yksilöillä. Yksilöt kilpailevat neliottelun neljällä eri ohjelmalla ja neljällä eri välineellä. Joukkuekilpailuissa on kaksi ohjelmaa, joista toisessa kaikilla joukkueen jäsenillä on sama väline ja toisessa ohjelmassa kaksi eri välinettä. Nämä välineet vaihtuvat 2–3 vuoden välein. Joukkue koostuu viidestä tai kuudesta voimistelijasta. Jos joukkueessa on kuusi voimistelijaa, neljä suorittaa molemmat kilpailuohjelmat ja kaksi vain yhden. Viiden voimistelijan joukkueessa kaikki suorittavat molemmat ohjelmat. Yksilöiden kilpailuohjelma voi kestää enimmillään 1,5 minuuttia, kun taas joukkueilla enimmillään 2,5 minuuttia.

3.1 RYTMISEN VOIMISTELUN VALMENNUSJÄRJESTELMÄ

Rytmisen voimistelun liittojohtoinen ja joukkuepainotteinen [valmennusjärjestelmä](#) jakautuu avoimiin leireihin ja tehopäiviin, valmennusrinkitoimintaan (Minirinki ja N-ryhmä), maajoukkuepolkua tukevaan [talenttiryhmään](#) sekä maajoukkue toimintaan Urheassa. Urhean talenttiryhmän toiminnan tavoitteena on mm. tehostaa yhteistyötä ja osaamisen jakamista Urheassa toimivan maajoukkueen valmennustiimin ja seuravalmentajien välillä. Tarkoituksena on myös tukea urheilijoiden kasvua ja kehitystä huippu-urheilijoiksi sekä mahdollistaa nuorten urheilijoiden osallistuminen Urhean OVK:n toimintaympäristöön ja tutustuminen maajoukkue toimintaan tehopäivien avulla. Urhean talenttiryhmään kutsutaan nuoria voimistelijoita, joilla nähdään olevan potentiaalia ja tavoite nousta naisten maajoukkueeseen (joukkue). Lisäksi ryhmään voidaan kutsua muutamia potentiaalisia voimistelijoita, joiden tavoitteena on edustaa Suomea yksilönä korkealla kansainvälisellä tasolla naisten sarjassa.

Urhean talenttiryhmän toiminnasta vastaa maajoukkueen valmennustiimi, mutta toimintaa ja sisältöä suunnitellaan ja kehitetään yhdessä seurojen valmentajien kanssa. Lisäksi maajoukkueen valmennustiimin tietotaitoa siirretään seurojen valmentajille ja vastavuoroisesti seurojen valmentajat jakavat osaamistaan maajoukkueen valmentajille. Tavoitteena on, että kaikki RV:n parissa toimivat henkilöt sitoutuvat kehittämään yhdessä koko Suomen yhteistä rytmisen

voimistelun Team Finland -valmennusjärjestelmää ja sen mukaista ajattelua ja toimintaa huippuvoimistelijan urapolku -linjan mukaisesti.

Lajivalmennustiimin lisäksi maajoukkueella on laaja tukiverkosto Urhean eri asiantuntijoiden kanssa. Tiivis kansainvälinen yhteistyö lajin huippuosaajien kanssa on myös erittäin oleellista.

MAAJOUKKUETOIMINNAN KOKONAISUUS

Kuvaan 4 on koottu naisten maajoukkueen toimintaan liittyvät valmennus- ja asiantuntijatiimit sekä muut toiminnan taustalla vaikuttavat yhteistyötahot. Lisäksi kuva havainnollistaa maajoukkueen tukitoimia sekä toiminnasta aiheutuvia kuluja ja kustannuksia. Maajoukkueen kustannukset ovat suuria, joista osa on omakustanteista ja osa tuettua. Omakustanteisten ja omavastuuosuudellisten kulujen lisäksi maajoukkue saa jonkin verran taloudellista tukea eri tahoilta.



KUVA 4. RV-MAAJOUKKUEEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA TUKITOIMET.

* MÄÄRÄYTYVÄT VUOSITTAIN LAJIN TUKI- JA KEHITYSPROSESSISSA RV-MAAJOUKKUEEN TOIMINTAAN.
OK = OLYMPIAKOMITEA;
OKM = OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ;
OVK = OLYMPIAVALMENNUSKESKUS.

3.1.1 YHTEISTYÖ SEUROJEN KANSSA

Seurojen vastuulla on valmentaa voimistelijoita rytmisen voimistelun urheilijan polun mukaisesti, sitoutua Team Finland -valmennusjärjestelmään sekä noudattaa [lasten voimistelun linjausta](#). Linjauksen tavoitteena on vahvistaa lapsen oikeuksien toteutumista voimistelussa, ja varmistaa voimistelun eettisten periaatteiden ja vastuullisuusohjelman osa-alueiden (turvallinen toimintaympäristö, yhdenvertaisuus, tasa-arvo, ympäristövastuullisuus) toteutuminen lasten voimistelussa. Lapsilla tarkoitetaan kaikkia alle 18-vuotiaita harrastajia ja ohjaajia. Lapsen oikeuksien mukaisesti edellytyksenä on luoda lasten voimisteluun turvallinen harjoitusilmapiiri ja toimintaympäristö, mahdollistaa harrastaminen oman näköisellä voimistelijan polulla mahdollisimman pitkään sekä edistää osallisuutta ja autonomiaa.

Harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa tulee huomioida harjoittelun monipuolisuus sekä eri kehon osien ja elinjärjestelmien tasainen kuormittaminen (Pasanen ym. 2023). Voimistelijoita tulee myös kannustaa koulu- ja harrastusmatkaliikkumiseen. Seurojen RV-valmentajien on oleellista tähdätä samaan toimintakulttuuriin, jossa Voimisteluliitto ja RV-maajoukkue toimivat. Tällöin voimistelijoiden on mahdollista omaksua jo nuoresta lähtien yhteiset arvot ja periaatteet, joiden mukaan maajoukkueessa toimitaan.

Mikäli seurat haluavat esim. kutsua omasta seurastaan lähtöisin olevia maajoukkueurheilijoita esiintymään näytöksiin, voivat seurat ottaa yhteyttä maajoukkueen päävalmentajaan.

Seurat voivat halutessaan tuoda urheilijoita esiin myös esim. sosiaalisen median palveluissa.



3.2 URAPOLKU, URHEILULLINEN VAADE JA VALINTAKRITEERIT

Naisten RV-maajoukkue harjoittelee rytmisen voimistelun huippuvaiheen urapolun mukaisesti, mikä on suunnattu yli 15-vuotiaille. Huippuvaiheessa harjoitellaan 9–12 kertaa viikossa, noin 25–36 tuntia kokonaisuudessaan, joka sisältää niin lajiharjoittelun kuin muunkin liikunnan. Suuren harjoittelumäärän vuoksi urheilijan tulee oppia ymmärtämään kuormituksen ja palautumisen oikea suhde. Kokonaisuudessaan rytmisen voimistelijan urapolun huippuvaihe löytyy [täältä](#).

RV-maajoukkuetta nimettäessä arvioidaan urheilijoiden fyysisiä ominaisuuksia sekä lajin perustaitojen ja vartalo- ja välinetekniikan osaamista. Näiden lisäksi arvioidaan motivaatiota, halua kasvaa ja kehittyä huippu-urheilijaksi ja kykyä sitoutua huippu-urheilijan elämäntapoihin. Voimistelijan positiivinen vaikutus harjoituskulttuuriin ja ilmapiiriin huomioidaan myös edellä mainittujen tekijöiden ohella.

Kilpailuihin valitaan fyysisesti, psyykkisesti ja taidollisesti paras mahdollinen kokoonpano, joka hallitsee myös väline- ja vartalotekniikan osaamisen. Joukkueen kokoonpanosta vastaa päävalmentaja ja se voi vaihdella kilpailukohtaisesti. Maajoukkueen tilanne arvioidaan vuosittain MM-kilpailujen tai olympialaisten jälkeen. Vuosittain päivittyvät maajoukkue- ja arvokilpailuvalintakriteerit löytyvät [täältä](#).

Huippuvaiheeseen siirtyvän voimistelijan tulee riittävässä määrin kyetä hallitsemaan arkeaan ja suorittaa paineen alla, ymmärtää tavoitteenasettelun merkitys, toimia esikuvana ja oppia mediakäyttötymisen periaatteet sekä hallita itsearviointitaitoja ja lisätä ymmärrystä oman kehon tuntemuksesta. Maajoukkueeseen valitut urheilijat ovat usein nuoria, joten edellä mainittuja taitoja ei edellytetä hallittavan täysin ennen maajoukkueeseen siirtymistä, vaan niitä on tarkoitus harjoitella yhdessä valmennus- ja asiantuntijatiimin kanssa maajoukkueuran alkuvaiheessa. Taitoja opetellaan myös toisen asteen opinnoissa, mutta niiden harjoittelua ja sisäistämistä toteutetaan käytännössä valmennus- ja asiantuntijatiimien avulla sekä kotona perheen kanssa. Maajoukkueeseen siirtyessä voimistelijat voivat kokea suuria muutoksia, joten siirtymävaiheessa korostuvat ihmisenä kasvaminen, tietojen ja taitojen oppiminen sekä jossain määrin myös itsenäistyminen. Perheen merkitys muutoksen kynnyksellä on valtava.

Taitoja ei edellytetä hallittavan täysin ennen maajoukkueeseen siirtymistä, vaan niitä on tarkoitus harjoitella yhdessä valmennus- ja asiantuntijatiimin kanssa.

RV-HUIPPUVAIHEEN FYYSISET OMINAISUUDET

Tässä urapolun vaiheessa voimistelijoiden tulee hallita automaattisesti lajin perusliikkeet, jotta voidaan harjoitella yhä haastavampia liikkeitä. Lisäksi harjoittelua tulee monipuolistaa eri menetelmiä, apuvälineitä ja aisteja hyödyntäen, kehittää rohkeaa esiintymistä ja liikeilmaisua musiikkiin sekä monipuolistaa välinetekniikan osaamista. RV-huippuvaiheen fyysisten ominaisuuksien edellytykset ovat kuvattu taulukkoon 1.

Kestävyys	<ul style="list-style-type: none">peruskestävyyden kehittäminenmonipuolinen liikkuminen eri syketaasoillahenkilökohtaisten sykekyynnysten kartoittaminenkestävyyden kehittäminen lajiharjoittelua rytmittämällä
Voima	<ul style="list-style-type: none">voimaharjoittelun ohjelmointi suorituskyvyn parantamiseksilajinomainen kestovoiman, nopeusvoiman ja maksimivoiman harjoittaminenvoimaharjoittelun yksilöllistäminenrasittavuuden lisääminen progressiivisesti
Nopeus	<ul style="list-style-type: none">nopeustaitavuus
Liikkuvuus	<ul style="list-style-type: none">yksilölliset kehityskohteetliikkuvuuden lisääminen/ylläpito

TAULUKKO 1. RV-HUIPPUVAIHEEN FYYSISET OMINAISUUKSIEN EDELLYTYKSIÄ.

Voimisteluliiton toimihenkilöt ja lajiasiantuntijat tekevät merkittävää vaikutustyötä sen eteen, että rytmisen voimistelun kilpailusarjojen ikäraajat nousisivat korkeammiksi. Seniorisarjan ikärajaksi olisi tavoitteena saada 18 vuotta, tämänhetkisen 16 ikävuo den sijaan. Rytmisen voimistelun kansainvälisellä huipulla olevien voimistelijoiden keski-ikä on noin 20 vuotta.

3.3 URHEILIJA-ANALYYSI

Maajoukkuevoimistelijalta edellytetään riittäviä fyysisiä, taidollisia ja psyykkisiä ominaisuuksia. Fyysisiin ominaisuuksiin kuuluvat mm. kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus ja ketteruus. Lisäksi voimistelijoilta edellytetään myös riittävää välineenkäsittelyä, silmä-käsikoordinaatiota sekä tasapainoa staattisissa ja dynaamisissa liikkeissä (Douda ym. 2008). Urheilijan tulee myös hallita hyvä rytmitaju sekä kyky eläytyä ja ilmentää erilaisten ohjelmien teemojen mukaisesti. Edellä mainittuja taitoja harjoitellaan valmennustiimin avulla. Kilpailuohjelman suorituksen odotetaan sujuvan elegantisti, sulavasti ja vaivattoman näköisesti. Fyysisten taitojen ohella myös psyykkisiä taitoja ja tekniikoita harjoitellaan valmennus- ja asiantuntijatiimien kanssa. Tärkeitä maajoukkuevoimistelijoiden psyykkisiä taitoja ovat mm. keskittyminen, ajattelun ohjaus ja tunteiden säätely.



3.3.1 FYYSISET OMINAISUUDET RYTMISESSÄ VOIMISTELUSSA

Huippusuorituskyky saavutetaan lapsuudesta alkaneen tavoitteellisen harjoittelun avulla. Rytmisen voimistelijan suorituskykyyn vaikuttavia fyysisiä ominaisuuksia ovat liikkuvuus, räjähtävä voimantuotto, aerobinen kapasiteetti ja anaerobinen aineenvaihdunta. Suorituskykyyn vaikuttavat myös antropometriset ominaisuudet. On havaittu, että huippuvoimistelijoilla aerobisen kapasiteetin ja antropometristen ominaisuuksien rooli on merkittävä rytmisen voimistelun suorituskykyyn arvioinnissa. (Douda ym. 2008)

Fyysisten ominaisuuksien kehittymisen, urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn sekä psyykkisen jaksamisen ja motivaation kannalta harjoittelun tulee olla monipuolista. Monipuolisuudella tarkoitetaan muun muassa fyysisten ominaisuuksien kehittämistä ja ylläpitämistä ympäri vuoden sekä eri elinjärjestelmien ja kehon osien tasaista kuormittamista. (Pasanen ym. 2023)

Tulevaisuuden tavoitteena on tehdä maajoukkueurheilijoiden testauksen perusteella viitearvot erilaisille fyysisille ominaisuuksille. Viitearvot antavat osviittaa siitä, millä tasolla fyysisten ominaisuuksien tulisi olla maajoukkueeseen valittaessa.

KESTÄVYYS

Kilpailuohjelma kestää joukkueella enimmillään 2,5 minuuttia, joten aerobisella energiantuotolla on merkittävä rooli suorituksessa, unohtamatta kuitenkin anaerobisen energiantuoton osuutta (Douda ym. 2008). Kestävyyskunnolla tarkoitetaan elimistön kykyä vastustaa väsymystä, kuljettaa happea sekä käyttää happea lihastyön edellyttämään energiantuottoon. Hapenottokyky on tärkein kestävyyskunnan mittari, joka kuvastaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. (Kutinlahti 2021) Maksimaalinen hapenottokyky korreloi vahvasti kansainvälisen tason rytmisten voimistelijoiden suorituskykyyn. Tämä kuvastaa selkeästi aerobisen aineenvaihdunnan osuutta voimistelusuorituksen aikana. (Douda ym. 2008)

VOIMA

Lihavoima on välttämätöntä fyysisen suorituskyvyn, motoristen taitojen kehittämisen (Gasparetto ym. 2022) ja aktiivisen liikkuvuuden harjoittamisen kannalta (Kailajärvi ym. 2023). Voimaharjoittelua tulee toteuttaa suunnitelmallisesti ja progressiivisesti, aloittaen turvallisten suoritustekniikoiden opettelusta sekä lihasvoimaa ja lihaskestävyttä kehittävistä harjoittelusta. Tämän jälkeen voidaan siirtyä kohti lajin vaatimusten mukaista maksimi- ja nopeusvoimaharjoittelua. (Kailajärvi ym. 2023) Lihavoima on yksi vertikaalihypyn tärkeimmistä ominaisuuksista (Rubini ym. 2007), sillä voiman avulla hyppyistä voidaan saada korkeampia ja lennokkaampia/pidemmälle eteneviä (Douda ym. 2008). Voimistelijoilla voiman ja liikkuvuuden yhdistäminen on tärkeää, jotta voidaan suorittaa liikkeet laadukkaasti ja turvallisesti. Räjähtävää voimantuottoa vaaditaan esimerkiksi hypyissä (Douda ym. 2008), joissa liikkuvuus tulee ehtiä näyttämään ilmalennon aikana.

LIKKUVUUS





Kestävyuden ja lihasvoiman ohella liikkuvuus on olennainen rytmisen voimistelijan ominaisuus, joka on tärkeä suorituskykyyn ja oikean suoritustekniikan kannalta. Liikkuvuusharjoittelua tulee toteuttaa suunnitelmallisesti, yksilöllisesti ja lajinomaisesti. Alkulämmittelyyn sisältyvien lyhyempien dynaamisten venytysten (noin 30 s) on havaittu tuottavan parempia tuloksia liikkuvuudessa ja säilyttävän fyysisiä ominaisuuksia paremmin kuin pidempien staattisten venytysten (Osmala ym. 2021). Lihavoima ja lihasaktivaatio heikentyvät akuutisti pitkien staattisten venyttelyjen jälkeen, mikä vaikuttaa suoritustason laskuun (Rubini ym. 2007). Tämän vuoksi passiiviselle, staattiselle venyttelylle ei ole välttämätöntä tarvetta ennen harjoittelua (Sä ym. 2016). On tärkeää kehittää tasaisesti sekä passiivista että aktiivista liikkuvuutta monipuolisen liikkuvuus- ja voimaharjoittelun avulla. Liikkuvuusominaisuuksia voidaan lisätä ja ylläpitää pitkällä lihaspituuksilla tapahtuvan voimaharjoittelun avulla samalla tavalla kuin pelkällä liikkuvuusharjoittelulla. Liikkuvuusharjoittelun ja yksittäisten venytysten suoritustapa, ajankohta ja kesto tulee valita sen mukaan, mitä halutaan kehittää. (Osmala ym. 2021) Voimisteluliitto on koonnut vastuullista liikkuvuusharjoittelua käsittelevän [raportin](#) ja ohjeistuksen, jossa käsitellään voimistelijoiden liikkuvuusharjoittelua tarkemmin.

3.3.2 PSYYKKISET TAIDOT OSANA HARJOITTELUA JA KILPAILEMISTA

Psyykinen valmennus on merkittävä osa päivittäistä valmennusta. Päivittäinen valmennusvuorovaikutus ja avoin toimintakulttuuri ovat keskiössä psyykkisessä suorituskyvyssä, joka pohjautuu vahvaan psyykkiseen perustaan (terve itsetunto, laaja identiteetti, toimiminen itselle tärkeiden arvojen mukaisesti), psyykkisten taitojen harjoitteluun ja mielen harjoittamiseen paineessa toimimiseen. Psyykkisesti turvallinen toimintaympäristö ja ilmapiiri tukevat psyykkistä suorituskykyä. (Sarkar & Page 2022) Yhteisö-, ryhmä- ja yksilötason menetelmien ja valmennukseen liittyvien ratkaisujen tarkoituksena on tukea urheilijoiden ja valmentajien psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehittymistä, harjoittaa urheilussa ja elämässä tarvittavia psyykkisiä taitoja ja auttaa kohtaamaan urheiluun liittyviä stressitilanteita sekä käsittelemään urheilijoiden ja valmentajien psyykkisiä haasteita. (Lintunen ym. 2018, 31)

Harjoittelun tulee olla psyykkistä tasapainoa edistävää ja se tulee sovittaa yhteen muun elämän kanssa. Urheilijoiden tulee huolehtia päivittäin harjoittelun ja muun elämän, kuten koulun ja työn tasapainottamisesta. Jos tämä tasapaino ei ole kunnossa, voi se näkyä harjoittelun ja motivaation heikentymisenä. (Mero ym. 2016, 209–210) Optimaaliseen suoritukseen valmistautuminen vaatii psyykkisiä taitoja sekä niiden tunnistamista ja kehittämistä (Rusko 2003, 176).

URHEILUSSA ILMENTYVÄT TÄRKEIMMÄT PSYYKKISET TAIDOT OVAT:

-  **1. motivaatio, tunteiden säätely**
(mm. vireyys, stressi, emotionaalisuus),
-  **2. ajattelun ohjaus**
(mm. itseluottamus, itsearvostus, pystyvyys),
-  **3. keskittyminen,**
-  **4. sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta, vuorovaikutustaidot sekä tietoisuustaidot**

(Matikka 2018, 45–46).

Psyykkisessä valmennuksessa harjoitellaan erilaisia psyykkisiä taitoja, joita urheilijat pääsevät syventämään päivittäisvalmennuksessa.

Psyykkisesti turvallinen toimintaympäristö ja ilmapiiri tukevat psyykkistä suorituskykyä.

Harjoittelun tulee olla psyykkistä tasapainoa edistävää ja se tulee sovittaa yhteen muun elämän kanssa.

3.3.3 RAVITSEMUS JA PAINOPUHE

Etenkin nuorille urheilijoille on olennaista antaa tukea ja oppeja riittävään, urheilijoille suunnattuun ravitsemukseen, joka tukee urheilijan kehittymistä ja palautumista. Urheilijoiden tärkeimmät ravitsemuksen osa-alueet ovat riittävä energiansaanti, säännöllinen ateriarytmi ja ruokavalion laatu (Ojala & Jaakola 2023a). Aerobisissa suorituksissa, kuten rytmisessä voimistelussa, elimistö hyödyntää energianlähteenään pääosin glykogeenia eli hiilihydraateista muodostunutta energiaa (Douda ym. 2008; Kutinlahti 2021), joten hiilihydraattien riittävä saanti on erittäin tärkeää suurilla määriä harjoitteleville maajoukkueurheilijoille. Urheilijoilla hiilihydraatin tarve (4–12 g/kg/vrk) riippuu lajista, harjoitusmääristä, tehoista ja kauden vaiheesta. Proteiinin tarve (1,4–2,0 g/kg/vrk) pysyy melko samana kauden eri vaiheissa. (Ojala & Jaakola 2023a)

Lajikulttuurin tulee edistää ja tukea tervettä suhtautumista ruokaan ja kehoon. Jos urheilijan paino vaikuttaa haitallisesti terveydentilaan ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, tulee urheilija ohjata maajoukkueen asiantuntijatuon piiriin valmentajan toimesta.

Painon muokkaaminen on tarpeellista ainoastaan silloin, kun siitä on tieteellistä näyttöä suorituskyvyn kannalta. Painoa voi tarvittaessa muokata, kun kyseessä on täysi-ikäinen huippu-urheilija, painolla tai kehonkoostumuksella on merkitystä suorituskykyyn, urheilijalla on tasapainoinen psyykkisen hyvinvoinnin tila, joustavuus syömisessä ja ruokasuhteessa, urheilijalla on normaali hormonitoiminta sekä moniammatillinen tuki taustalla (Manner 2023).

Riittävä energiansaanti, säännöllinen ateriarytmi ja ruokavalion laatu tukevat urheilijan kehittymistä ja palautumista.

On havaittu, että alhainen kehon rasvamassa vaikuttaa joihinkin rytmisen voimistelijan fyysisiin ominaisuuksiin, kuten maksimaaliseen hapenottokykyyn (Douda ym. 2008). Kehon paino vaikuttaa suhteelliseen maksimaaliseen hapenottokykyyn arvoon (Kutinlahti 2021), joka on merkittävässä roolissa suorituskyvyn ja jaksamisen kannalta. Kuitenkaan tieteellisesti ei ole vielä todettu, että rytmisillä voimistelijoilla tulisi olla suorituskyvyn kannalta normaalia alhaisempi kehon rasvamassa. Jotta urheilija voi saavuttaa hyvän suorituskyvyn ja kehittyä, tulee ravinnosta saada riittävästi energiaa säännöllisin välein (Ojala & Jaakola 2023a). Riittämätön energiansaanti voi muun muassa aiheuttaa suorituskyvyn laskua, heikentää palautumista, lisätä vamma- ja infektioriskiä sekä häiritä hormonitoimintaa (Ojala & Jaakola 2023a).

Voimisteluliitto näkee, että rytmisessä voimistelussa vastuullinen painopuhe on tärkeä teema. Painoon ja kehoon liittyvä puhe on kuitenkin herkkää ja haastavaa, minkä vuoksi on tärkeää ymmärtää, millä tavoin ja missä asiayhteyksissä teemasta voidaan puhua, sekä se, onko painosta puhuminen tarpeellista (Manner 2024). Maajoukkue tiimeineen hyväksyy uudet moniammatillisen verkostotyöryhmän laatimat 10 periaatetta urheilun hyvään painopuheeseen ja sitoutuu toimimaan periaatteiden mukaisella tavalla. Vastuullisuus ja turvallisuus edistävät huipputuloksen saavuttamista, ja nämä teemat koskettavat kaikkia urheilun parissa toimivia (Manner 2024). Voimisteluliiton tavoitteena on lisätä valmentajien, lajitoimijoiden, urheilijoiden ja perheiden ymmärrystä vastuullisesta painopuheesta käsittelemällä teemaa mm. valmentajien koulutuksissa. Lisää tietoa painopuheen periaatteista voi lukea [täällä](#).



3.3.4 PALAUTUMINEN

Fyysinen harjoittelu häiritsee ihmiskehon tasapainotilaa ja lisää niin fyysistä kuin psyykkistäkin väsymystä, joita palautumisen avulla pyritään korjaamaan. Suorituskyvyn kehittymisen kannalta harjoittelun ja palautumisen välillä tulee olla sopiva tasapaino. (Kellmann ym. 2018) Palautumisen ensisijaisena tavoitteena on elimistön tasapainotilan, neste- ja energiavajeen sekä pienten lihaskaurioiden korjaaminen (Kaikkonen 2023). Uni ja lepo ovat merkittävimpiä keinoja urheilijoiden fyysisen ja psyykkisen palautumisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisen kannalta (Kellmann ym. 2018). Lisäksi riittävän energiansaannin turvaaminen on keskeinen palautumista edistävä tekijä. Hiilihydraattien nauttiminen yhdessä proteiinin kanssa edistää glykogeenivarastojen täyttymistä ja lihasproteiinin muodostusta sekä nopeuttaa suorituskyvyn palautumista (Ilander ym. 2021, luku 7). Harjoituksen jälkeen suositellaan nauttimaan hiilihydraatteja ja proteiineja sisältävää välipala sekä syömään normaali ateria noin tunti harjoituksen päättymisestä (Ojala & Jaakola 2023b), jotta lihasten energiavarastot palautuisivat nopeasti (Kaikkonen 2023).

Uni, lepo ja ravinto ovat merkittävimpiä keinoja urheilijoiden fyysisen ja psyykkisen palautumisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisen kannalta.

Palautumiseen voi hyödyntää niin passiivista kuin aktiivis-takin menetelmää (Kellmann ym. 2018). Palautumisessa olennaista on hyvä aerobinen kunto, joten riittävästä matalatehoisen liikunnan määrästä tulee huolehtia. Maajoukkueen valmennustiimi kannustaa voimistelijoita monipuolisiin liikkumismuotoihin, kuten kävelyyn, pyöräilyyn ja uintiin, sekä hyödyntämään harrastus- ja koulumatkaliik-kumista osana palautumista. Palautumiseen voi hyödyntää myös muita menetelmiä, kuten hierontaa ja venytelyä. Niillä ei ole kuitenkaan osoitettu olevan suoraa vaikutusta palautumiseen, vaikka hieronta voikin vähentää esimerkiksi lihasarkuutta (Kaikkonen 2023). Erilaiset rentoutumisharjoitukset ja menetelmät vireystilan ja tarkkaavaisuuden säätelyyn voivat edistää psyykkistä palautumista (Kellmann ym. 2018). Palautuminen on kuitenkin hyvin yksilöllistä (Kellmann ym. 2018), joten urheilijoiden tulee löytää itselleen sopivat menetelmät. Valmentajat ja asiantuntijat auttavat urheilijoita löytämään erilaisia palautuskeinoja eri kauden vaiheisiin, mutta vastuu palautumisen edistämisestä on urheilijalla itsellään.

3.4 HARJOITTELU- JA KILPAILUANALYYSI

Huippuvaiheessa voimistelijat harjoittelevat noin 25–36 tuntia viikossa, riippuen harjoituskaudesta. Alle on koottu rytmisen voimistelun maajoukkueen harjoitusohjelman esimerkkiviikko. Harjoitusten sisällöt vaihtelevat harjoituskauden mukaan. Esimerkkiviikkoon ei sisälly koululiikuntaa, jota kertyy noin kaksi tuntia viikossa, eikä arkiliikuntaa tai muuta omatoimista liikuntaa.

	Harjoitussisältö (aamutreeni)	Harjoitussisältö (iltatreeni)
MA		<ul style="list-style-type: none"> Fyysinen/toiminnallinen harjoitus (1 h) Baletti ja tanssi (2,5 h)
TI	<ul style="list-style-type: none"> Välinetekniikka ja ohjelman välineosat kilpailuun valmistavalla kaudella / ohjelmaharjoitus kilpailukaudella (2 h) Pilates/voima/baletti (1 h) 	<ul style="list-style-type: none"> Baletti, ohjelman vartalo- ja tanssisarjat (1 h) Lajiharjoitus ja ohjelma (2 h)
KE	<ul style="list-style-type: none"> Välinetekniikka ja ohjelman välineosat kilpailuun valmistavalla kaudella / ohjelmaharjoitus kilpailukaudella (2 h) Baletti (1 h) 	<ul style="list-style-type: none"> Hypyt ja ketteryys, keskivartalon voima / kilpailukaudella tanssi (1,5 h) Ohjelma (2–2,5 h)
TO	<ul style="list-style-type: none"> Välinetekniikka (1,5 h) 	<ul style="list-style-type: none"> Pilates (15 min) Baletti (1–1,5 h) Ohjelma ja vartalo- ja tanssisarjat (2–2,5 h)
PE	<ul style="list-style-type: none"> Voima, keskivartalon hallinta, henkilökohtaiset harjoitukset (1–1,5 h) 	<ul style="list-style-type: none"> Baletti, pienet hypyt ja vartalot (1–1,5 h) Vartalo- ja tanssisarjat, ohjelma (2–2,5 h)
LA	<ul style="list-style-type: none"> Nopeusvoima, akrobatia (1,5 h) Vartalo- ja tanssisarjat, ohjelma (2 h) 	<ul style="list-style-type: none"> Välinetekniikka (1 h) Vartalo- ja tanssisarjat, ohjelma (2 h)
SU	<ul style="list-style-type: none"> VAPAA 	<ul style="list-style-type: none"> VAPAA

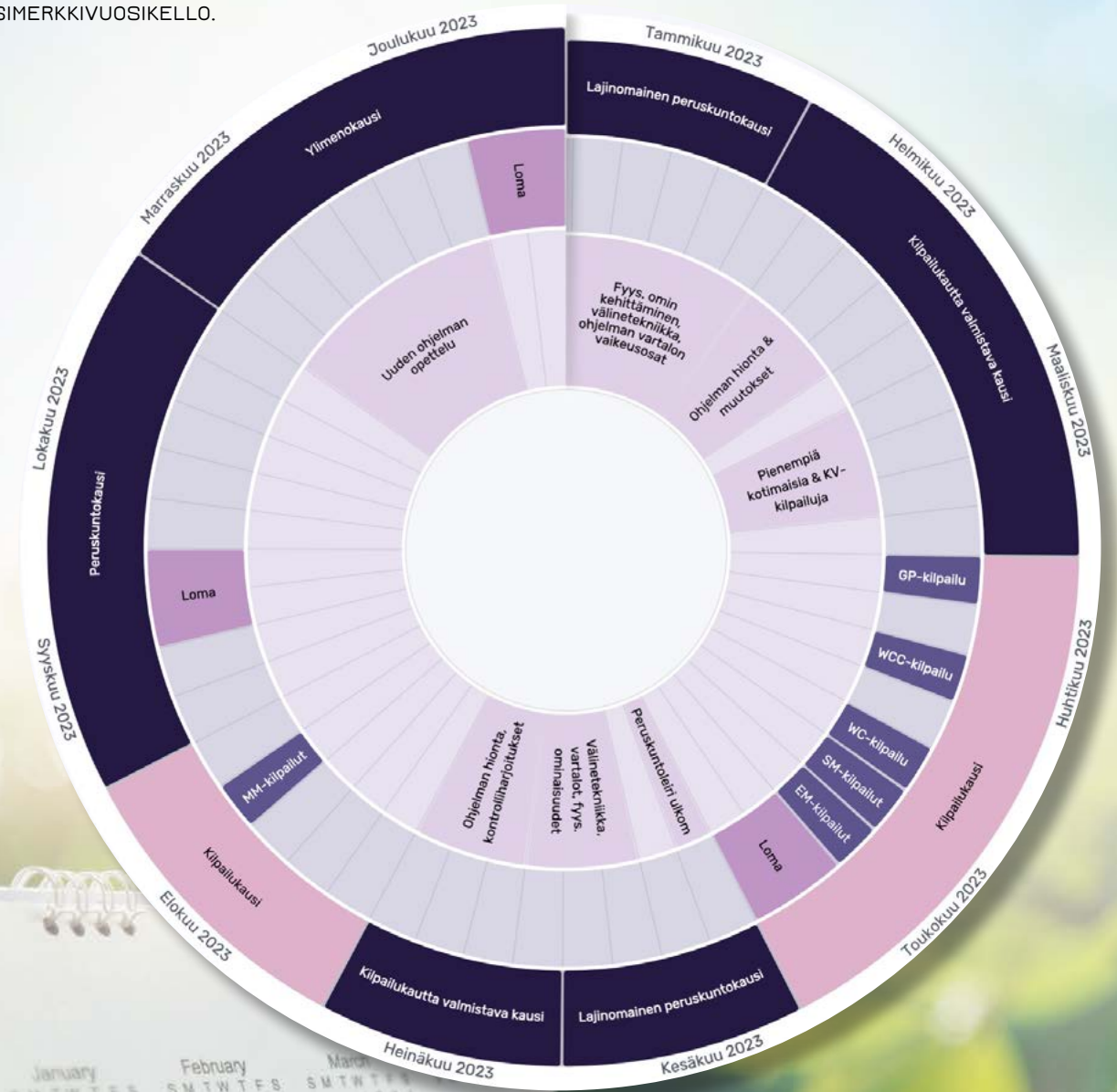
TAULUKKO 2. RYTMISEN MAAJOUKKUEEN HARJOITUSOHJELMAN ESIMERKKIVIIKKO.



RV-MAAJOUKKUEEN VUOSIKELLO

Rytmisen voimistelun maajoukkueen yleinen vuosirytmistö on koottu oheiseen vuosikelloon (kuva 5). Vuosikelloon voi tulla pieniä muutoksia huomioiden vuosittainen Kansainvälisen Voimisteluliiton (FIG, International Gymnastics Federation) kilpailukalenteri. Olympialaiset järjestetään olympiadeittain, neljän vuoden välein. Olympiavuonna ei järjestetä MM-kilpailuja. MM-kilpailut kestävät yksilöillä viisi tai kuusi päivää, joista esimerkiksi neljänä päivänä kilpaillaan joka päivä eri välineellä ja viidentenä tai kuudentena päivänä on loppukilpailut. Joukkueella MM-kilpailut kestävät yleensä kolme päivää, joista kahtena ensimmäisenä on alkukilpailu ja kolmantena loppukilpailu. Naisten arvokilpailuihin kuuluvat myös vuosittaiset EM-kilpailut. SM-kilpailut järjestetään joka vuosi keuhäisin tai syksyisin, kansainvälinen kilpailukalenteri huomioiden.

KUVA 5. RV-MAAJOUKKUEEN ESIMERKKIVUOSIKELLO.



GP = GRAND PRIX
 EM = EUROOPAN MESTARUUSKILPAILU
 MM = MAAILMANMESTARUUSKILPAILU
 SM = SUOMEN MESTARUUSKILPAILU
 WCC = WORLD CHALLENGE CUP
 WC = WORLD CUP



3.5 BALETTI OSANA HARJOITTELUA

Baletti on rytmisessä voimistelussa tärkeä harjoittelumuoto. RV ja baletti vaativat samankaltaisia ominaisuuksia, kuten koordinaatiota, sulavaa ja sujuvaa liikekieltä ja kehotietoisuutta. Baletti rakentaa vahvan perustan liikkeiden tekniselle osaamiselle ja kehonhallinnalle, jotka ovat edellytyksenä monimutkaisten liikkeiden suorittamiselle. Lisäksi baletti kehittää urheilijoiden taiteellista ilmaisua ja luovuutta, joilla on suuri merkitys urheilijoiden kokonaisuorituksen kannalta. Rytmisen voimistelun koulutuksissa korostetaan baletin merkitystä osana harjoittelua, ja kilpailuohjelman arvostelussakin huomioidaan myös ohjelman tanssillisuus. Molemmat lajit vaativat täsmällistä ja tarkkaa

liikekieltä, jota tulee harjoitella nuoresta lähtien. Baletissa harjoitellaan esimerkiksi piruetteja, pieniä hyppyjä, käsien ja pään asentoa, tasapainoa sekä liikkuvuutta, voimaa ja nopeutta. Lisäksi baletti harjoittaa rytmitajua ja eläytymistä erilaisiin musiikkeihin. Tutustu alla olevista linkeistä Klara Kodran laajempiin materiaaleihin.

Klara Kodra: Rhythmic Gymnastics and Classical Ballet

1. [Ballet as primary training in rhythmic gymnastics](#) (PDF)
2. [Ballet as primary training in rhythmic gymnastics](#) (PowerPoint)

3.6 TESTAAMINEN JA SEURANTA

Urheilusuorituksen arviointi on voimistelussa olennaista, sillä sen avulla voidaan selvittää kehittymistä ja harjoittelumahdollisuuksia (Gasparetto ym. 2022). Säännöllinen testaaminen auttaa voimistelijoita välttämään loukkaantumisia ja parantamaan suorituskykyä maksimoimalla harjoittelun vaikutukset ja välttämällä ylikuntoa (Bacciotti ym. 2017). Vertikaaliset hyppytestit ovat yleisiä lihasvoiman testaus-tapoja RV:ssä. Niitä käytetään arvioimaan motorista suorituskykyä ja kykyä tuottaa lihasvoimaa. FIGin laatimassa rytmisen voimistelijoiden testipaketissa arvioidaan liikkuvuutta, tasapainoa, voimaa, kestävyyttä ja nopeutta. Testeinä käytetään vastustettua jalanheittoa eteen ja taakse, vatsalihasliikettä, osittaista istumaan nousua, naruhyppyä ja pystysuuntaisia hyppytestejä. (Gasparetto ym. 2022) Aerobista kapasiteettia ja maksimaalista hapenottoa voidaan arvioida melko luotettavasti ja toistettavasti esimerkiksi sukkulajuoksun/viivajuoksun avulla, ilman laboratorio-olosuhteita (Douda ym. 2008), mitä hyödynnetään usein voimistelijoilla.

Maajoukkueen kuormitusta ja palautumista seurataan erilaisin keinoin. Seurannan tavoitteena on helpottaa voimistelijoiden, valmentajien ja asiantuntijoiden välistä kommunikaatiota. Tällä hetkellä maajoukkueella hyödynnetään Urhea POC 360° Training -pilottijärjestelmää, jonka avulla voidaan seurata voimistelijoiden kuormitusta ja palautumista. Sovellus kerää päivittäin unen laatuun, palautuneisuuteen, mielialaan, terveydentilaan ja kuormittuneisuuteen liittyviä tietoja. Järjestelmän avulla urheilija oppii ymmärtämään oman kehon toimintaa ja valmennustiimille välittynyt kokonaisvaltainen käsitys urheilijoiden kunnosta. Pilottijakson jälkeen arvioidaan järjestelmän toimivuutta ja tarvittaessa vaihdetaan toiseen urheilijoiden kuormitusta ja palautumista seuraavaan laitteeseen.



Kaksoisuran tavoitteena on, että urheilija pystyy yhdistämään tasapainoisesti tavoitteellisen urheilun ja opiskelun tai muun työuran.

4. OPISKELU JA KAKSOISURA

Tavoitteellisesti harjoittelevien urheilijoiden opiskelun ja urheilun oikeanlainen yhdistäminen on välttämätöntä (Paananen ym. 2021). Kaksoisuran tavoitteena on, että urheilija pystyy yhdistämään tasapainoisesti tavoitteellisen urheilun ja opiskelun tai muun työuran. Suomessa kaksoisura alkaa yläkouluvaiheesta ja jatkuu huippu-urheilu-uran jälkeiseen urasiirtymään saakka. (Nikander 2022)

Urheilijoita kannustetaan hakemaan opiskelemaan urheiluoppilaitoksiin, sillä se mahdollistaa opiskelun ohella kansainväliselle huipulle tähtäävää harjoittelua ammatillisessa valmennuksessa ja hyvissä olosuhteissa (Paananen ym. 2021). Urheiluyläkoulujen ja urheiluoppilaitosten mukaisesti tavoitteena on rakentaa myös korkea-asteen toimintamalli huippu-urheilijoiden opiskelun tueksi. Huippu-urheilumyönteisten korkeakoulujen tavoitteena on parantaa huippu- ja ammattilaisurheilijoiden mahdollisuutta suorittaa korkeakouluopintoja siten, että se tukee urheilussa kehittymistä (Olympiakomitea 2023). Urheilijat voivat rakentaa kaksoisuraa omien tavoitteiden ja tarpeiden mukaisesti, sillä kaksoisuraa voi toteuttaa usealla eri tavalla.

HUIPPUVAIHEEN KAKSOISURAMALLEJA OVAT:

1. **urheilun ja opiskelun yhdistäminen,**
2. **urheilun ja muun työn yhdistäminen ja**
3. **urheilu ensimmäisenä ammattina** (Paananen ym. 2021).

Urheilussa opitaan ja hyödynnetään tiedostamatta paljon sellaisia taitoja, joita tarvitaan myös tulevaisuuden työelämässä (liite 2, sivu 26). Näin ollen tavoitteellinen urheilu valmistaa jo urheilu-uran aikana urheilijoiden siirtymistä työelämään, jossa he voivat hyödyntää hankkimiaan tietoja ja taitoja. Olympiakomitean nettisivuilta löytyy lisää tietoa [kaksoisurasta](#).

4.1 ASiantuntijayhteistyö urheassa

ASiantuntijat ovat merkittävässä osassa maajoukkueen toimintaa. Heidän tehtävinänsä on auttaa voimistelijoita huippu-urheilijaksi kasvamisessa sekä tukea lajivalmennustiimiä oman ammattitaidon ja osaamisen avulla.

Yhteistyössä on voimaa

Asiantuntijat auttavat valmentajia toteuttamaan huippu-voimistelua kansainvälisen vaatimustason mukaisesti. Rytmisen voimistelun maajoukkue harjoittelee Urhean Olympiavalmennuskeskuksessa, johon on rakennettu huippuolosuhteet turvallista harjoittelua varten. Lisäksi Urheassa on käytössä eri asiantuntijajalavelluita. Tällä hetkellä valmennustiimillä ja asiantuntijoilla on kuukausittain asiantuntijalaveri päävalmentajan johdolla, minkä tavoitteena on mahdollistaa luottamuksellinen ja avoin keskusteluympäristö ja yhteistyö valmentajien ja muiden asiantuntijoiden kanssa. Asiantuntijalavereiden lisäksi on erittäin tärkeää, että valmentajat ja asiantuntijat kommunikoi- vat arjessa säännöllisesti toistensa kanssa, ja välittävät tietoa myös vanhemmille, sillä maajoukkueeseen kuuluu alaikäisiä urheilijoita. Tavoitteena on luoda selkeät huippu-urheilua tukevat toimintaperiaatteet, mahdollistaa tiedonkulku kaikkien osapuolten välillä sekä ratkaista haasteita yhdessä. Kaikki osapuolet sitoutuvat noudattamaan yhteisiä arvoja ja toimintatapoja.

Tavoitteena on luoda selkeät huippu-urheilua tukevat toimintaperiaatteet, mahdollistaa tiedonkulku kaikkien osapuolten välillä sekä ratkaista haasteita yhdessä.

valmennusosaamista ja työhyvinvointia, tarjota ammatti-osaamista osana moniammatillista tiimiä urheilijoiden päivittäisvalmennuksessa, arvokilpailuissa ja harjoitusleireillä sekä vahvistaa urheilijoiden psyykkisiä taitoja systemaattisella yksilö- ja ryhmätyöskentelyllä. Lisäksi tavoitteena on edesauttaa tavoitteiden saavuttamista, huomioiden yleiseen jaksamiseen, kokonaiskuormituksen hallintaan ja hyvinvointiin liittyvät kysymykset. Ryhmämuotoista psyykkistä valmennusta toteutetaan yhdessä voimistelijoiden ja osittain valmentajien kanssa. Mikäli urheilija kokee tarvitsevansa yksilöllistä psyykkistä valmennusta, tulee hänen kustantaa käynnit omakustanteisesti.

Maajoukkueen toiminnassa on mukana myös lääkäri, joka suorittaa vuosittaiset terveystarkastukset, myös uusille voimistelijoilta, jotka liittyvät joukkueeseen myöhemmässä vaiheessa. Lääkärin tehtäviin kuuluu loukkaantumisten ja vammojen hoito sekä hoitosuunnitelman laatiminen tarvittaessa, yhdessä muun asiantuntijatiimin kanssa. Maajoukkueurheilijoilta seurataan pääasiassa raudan ja D-vitamiinin saantia. Urheilijoiden ravitsemusta ohjaa ja seuraa pääasiassa ravintovalmentaja, joka huomioi jokaisen voimistelijan yksilölliset tarpeet sekä auttaa ennaltaehkäisemään vammoja ja hoitamaan niitä ravitsemuksen osalta. Lisäksi ravintovalmentaja on apuna esimerkiksi suunnittelemissa kilpailumatkojen ruokailurytmiä ja aterioita.

Tukea opiskelun ja harjoittelun yhdistämiseen

Maajoukkueen urheilijat ovat iältään nuoria, ja joukkueeseen voidaan nimetä jo 15-vuotiaita voimistelijoita. Tämän vuoksi koulujen opinto-ohjaus ja Urhean kaksoisuravalmennus ovat myös tärkeässä osassa asiantuntijayhteistyötä. Urheassa järjestetään vuosittain Urhean avoimet ovet -tapahtuma, jossa urheilijoille ja heidän vanhemmilleen esitellään Urheassa asumisen mahdollisuuksia, ja varmistetaan, että urheilijat ja perheet ovat tietoisia erilaisista jatko-opintomahdollisuuksista myös toisen asteen jälkeen. Opinto-ohjaajan rooli on tärkeä toisen asteen aikana, mutta myös sen jälkeen, kun kaksoisura ajankoh- taistuu. Tällöin on tärkeää tukea ja kannustaa voimistelijaa jatkamaan urheilu-uraa myös toisen asteen jälkeen ja kertoa kaksoisuran mahdollisuuksista.

Monipuolista osaamista

Lajin toimintakulttuuria kehitetään yhdessä kaikkien rytmisen voimistelun maajoukkueeseen ja sen toimintaan kuuluvien avulla. Tavoitteena on lisätä voimistelijoiden parissa toimivien asiantuntijoiden ymmärrystä ja osaamista lajista, ja ottaa heidät mukaan valmennuksen suunnitteluun ja seurantaan. Monet asiantuntijat ovat kuukausittain mukana arkiharjoittelussa, jossa jokaisella on oma vastuualueensa. Tällä hetkellä maajoukkueella on kerran viikossa fysiikkavalmennusta, jonka tarkoituksena on keskittyä fyysisten ominaisuuksien ja peruskunnon kehittämiseen sekä kuntoutukseen. Fysiikkavalmennusta toteutetaan enimmäkseen peruskuntokaudella ja vähemmän (tai ei ollenkaan) kilpailukaudella, yhteistyössä fysioterapeutin ja valmentajan kanssa. Fysioterapeutin kanssa harjoitellaan kerran viikossa ja tarvittaessa useamminkin.

Psyykkisen valmennuksen asiantuntijatoiminnan tavoitteena on tukea menestymisen ja tulosten saavuttamisen toimintakulttuuria, jossa jokainen toimii yhteisten tavoitteiden suuntaisesti, tukea valmentajan työtä vahvistamalla

VANHEMPIEN TULEE OHJATA JA TUKEA NUORTA KAKSOISURAMALLIIN, JA TARVITTAESSA KANNUSTAA MUUTTAMAAN TOISELLE PAIKKAKUNNALLE AMMATTITAITOISEN VALMENNUKSEN JA HYVIEN HARJOITTELUOLosuhteiden perässä.

4.2 Yhteistyö perheiden kanssa

Nuoren urheilijan tukeminen on kokonaisvaltaista ja vaatii myös vanhemmilta merkittävää panostusta. Urheiluharrastuksesta tulee yhä tavoitteellisempaa ja vaativampaa, kun nuori on motivoitunut ja haluaa panostaa urheiluun nuoruusvaiheessa. Tällöin vaatimukset myös perheeltä kasvavat. (Karjalainen 2021) Urheilijoiden perheiden on oleellista kuunnella ja kannustaa sekä tarjota hyväksyvää kasvuympäristöä. Lisäksi on tärkeää tukea ja auttaa nuorta kasvamaan ja kehittymään kokonaisvaltaisesti hyvinvoivana ihmisenä ja huippu-urheilijana.

Vanhempien tulee myös ohjata ja tukea nuorta kaksoisuramalliin, ja tarvittaessa kannustaa toiselle paikkakunnalle muuttamista ammattitaitoisen valmennuksen ja hyvien harjoitteluolosuhteiden perässä (Paananen ym.

2021). Urhea-kampanjalla toimiva Urhea-koti tarjoaa mahdollisuuden yhdistää asuminen, opinnot ja huippu-urheilu. Urhea-koti on tarkoitettu urheilussa huipulle tähtääville, samanaikaisesti toisen tai korkea-asteen tutkintoa suorittaville urheilijoille, jotka opiskelevat HOASin (Helsingin seudun opiskelija-asuntosäätiö) toiminta-alueen oppilaitoksissa.

Maajoukkueen valmennustiimi ja Voimisteluliitto järjestävät vanhempainillan kaksi kertaa vuodessa, minkä tavoitteena on selkiyttää maajoukkueen toimintaperiaatteita ja korostaa perheen roolin tärkeyttä voimistelijoiden maajoukkueuralla. Valmentajan ja vanhempien välistä vuorovaikutusta tuetaan säännöllisen yhteydenpidon avulla, jossa välineenä hyödynnetään esimerkiksi matkapuhelimen viestipalvelua.

4.3 Voimistelu-uran päättäminen

Urheilu-uran päättäminen on suuri elämänmuutos, jossa urheilijat tarvitsevat apua ja tukea. Urhea tukee maajoukkueetta myös tällaisessa siirtymävaiheessa, ja tarjoaa mahdollisuuden psyykkisen valmentajan ja kaksoisura-asiantuntijan tapaamiseen aiheen tiimoilta. Valmentajien ja Urhean tarjoaman tuen lisäksi voimistelu-uran päätöskeskustelu käydään valmentajan, rytmisen voimistelun lajipäällikön sekä Voimisteluliiton erillisen edustajan kanssa. Lisäksi vanhempien on tärkeää osoittaa tukea ja kunnioitusta suuressa muutoksessa ja auttaa voimistelijoita siirtymään uudenlaiseen elämänvaiheeseen. Kuten aiemmin todettiin, urheilussa opitaan valtavasti työelämässä hyödyllisiä tietoja ja taitoja, joita urheilijat harjoittelevat jo urheilu-uran aikana. On siis oleellista, että asiantuntijat ja vanhemmat auttavat urheilijaa tunnistamaan ja sanoittamaan urheilussa opittuja taitoja (liite 3, sivu 27), ja näin ollen tukevat mahdollista työelämään siirtymistä.

Voimisteluliitto toivoo, että urheilija löytää uuden paikkansa lajin parissa myös maajoukkueuran jälkeen, ja tukee valintaa silloin, kun urheilija on siihen valmis. Urheilija voi esimerkiksi toimia kouluttajana lasten ja nuorten RV-leireillä, kouluttautua valmentajaksi tai tuomariksi, toimia seurava- paaehtoisena tai muutoin olla mukana lajin eri tehtävissä.



LÄHTEET

- Andersson, C. (2008). Voittava kierre. Oppimistaidot ja valmistautuminen huipputuloksiin. Porvoo: WSOY.
- Bacciotti, S., Baxter-Jones, A., Gaya, A. & Maia, J. (2017). The Physique of Elite Female Artistic Gymnasts: A Systematic Review. *Journal of Human Kinetics* 58 (1), 247–259. doi: 10.1515/hukin-2017-0075.
- Douda, H. T., Toubekis, A. G., Avloniti, A. A. & Tokmakidis, S. P. (2008). Physiological and Anthropometric Determinants of Rhythmic Gymnastics Performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 3 (1), 41–54. doi: 10.1123/ijspp.3.1.41.
- Gasparetto, Z., Julião, A. L., Thuany, M., Martinez, P. F., De Mendonça Bacciotti, S. & De Oliveira-Junior, S. A. (2022). Concerns about strength tests in gymnastics: a systematic review. *Science of Gymnastics Journal* 14 (2), 225–236. doi: 10.52165/sgj.14.2.225-236.
- Haapasalo, M. (2022). Positiivinen pedagogiikka ohjaus- ja valmennustyössä. Koulutusmateriaali. Suomen Voimisteluliitto.
- Honkanen, S. (2018). Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. 2. painos. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry., 105–115.
- Ilander, O., Heikura, I., Hietavala, E., Laakso, M., Manner, L. & Mursu, J. (2021). *Liikuntaravitsemus 3.0*. E-kirja. Lahti: VK-Kustannus Oy. Viitattu 27.11.2023.
- Kaikkonen, P. (2023). Palautuminen. Verkkosivu. Viitattu 31.8.2023. <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/palautuminen/>.
- Kailajärvi, J., Puputti, J. & Leppänen, M. (2023). Voimaharjoittelu. Verkkosivu. Viitattu 1.9.2023. <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/voimaharjoittelu/>.
- Karjalainen, T. (2021). Vanhemmat urheilijan tukena. Kasvata urheilijaksi – vanhemmat nuoren tukena. Suomen Olympiakomitea ry. Viitattu 10.4.2023. https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf.
- Kaski, S. & Kuusela, M. (2018). Vuorovaikutustaidot. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. 2. painos. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry., 117–125.
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Kallus, K. W., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R. & Beckmann, J. (2018). Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 13 (2), 240–245. doi: 10.1123/ijspp.2017-0759.
- Kutinlahti, E. (2021). Maksimaalinen hapenottookyky kestävyyskunnan mittarina. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 13.5.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01038>.
- Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E. & Ruiz, M. (2018). Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. 2. painos. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry., 30–39.
- Manner, L. (20.4.2023). Painon optimointi huippu-urheilussa. Esitelmä. Moderni urheilulääketiede ja valmennus -asiantuntijaverkostopäivät, Helsinki.
- Manner, L. (2024). 10 periaatetta urheilun hyvään painopuheeseen. KIHU:n blogi. Viitattu 13.3.2024. <https://kihu.fi/kihu-syke/10-periaatetta-urheilun-hyvaan-painopuheeseen/>.
- Matikka, L. (2018). Psyykkiset taidot. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. 2. painos. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry., 45–47.
- Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (2016). Huippu-urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Nikander, A. (2022). Valintavaiheen kaksoisura – kansainvälinen tutkimuskatsaus. Suomen Olympiakomitea. Viitattu 7.6.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/sites/1/2022/03/45ac388e-valintavaiheen-kaksoisura--kansainvalinen-tutkimuskatsaus-aku-nikander-070322.pdf>.
- Ojala, A. & Jaakola, V. (2023a). Energiensaanti ja ateriarytmi. Ravitsemus. Verkkosivu. Viitattu 13.5.2023. <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/energiensaanti-ja-ateriarytmi/>.
- Ojala, A. & Jaakola, V. (2023b). Energiaravittoaaineet. Ravitsemus. Verkkosivu. Viitattu 27.11.2023. <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/ravittoaaineet/>.
- Olympiakomitea. (2021). Reilu Peli – urheiluyhteisön eettiset periaatteet. Viitattu 3.4.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/11/a49b971c-reilu-peli-2021.pdf>.
- Olympiakomitea. (2023). Kaksoisura. Korkea-aste. Viitattu 30.10.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/korkea-aste/>.
- Osmala, J., Pitkänen, A. & Vastamäki, S. (2021). Vastuullinen liikkuvuusharjoittelu. Suomen Voimisteluliitto. Materiaalipankki. Viitattu 13.5.2023. https://www.voimistelu.fi/materiaalipankki/liikkuvuusharjoittelu-voimisteluliitto-3-2021_final/.
- Paananen, A., Dahlström, J., Karjalainen, T., Lohisalo, M., Parikka, J., Pekonen, P. & Tast, L. (2021). Urheilijan kaksoisura. Kasvata urheilijaksi – vanhemmat nuoren tukena. Suomen Olympiakomitea ry. Viitattu 10.4.2023. https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf.
- Pasanen, K., Hakkarainen, H. & Koskela, J. (2023). Monipuolinen liikunta ja urheilu. Viitattu 1.9.2023. <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/monipuolinen-liikunta-ja-urheilu/>.
- Rovio, E. (2018). Ryhmämielöt. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. 2. painos. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry., 309–325.
- Rubini, E. C., Costa, A. L. L. & Gomes, P. S. C. (2007). The Effects of Stretching on Strength Performance. *Sports Medicine* 37 (3), 213–224. doi: 10.2165/00007256-200737030-00003.
- Rusko, H. (2003). The handbook of Sports Medicine and Science: Cross Country Skiing. E- kirja. John Wiley & Sons, Incorporated. Viitattu 12.5.2023.
- Sá, M. A., Matta, T. T., Carneiro, S. P., Araujo, C. O., Novaes, J. S. & Oliveira, L. F. (2016). Acute Effects of Different Methods of Stretching and Specific Warm-ups on Muscle Architecture and Strength Performance. *Journal of Strength and Conditioning Research* 30 (8), 2324–2329. doi: 10.1519/JSC.0000000000001317.
- Sarkar, M., & Page, A. E. (2022). Developing individual and team resilience in elite sport: research to practice. *Journal of Sport Psychology in action* 13 (1), 40–53.
- Suomen Voimisteluliitto. (2022). Voimistelun eettiset periaatteet. Viitattu 3.4.2023. <https://www.voimistelu.fi/materiaalipankki/voimistelun-eettiset-periaatteet/>.
- Tieteen termipankki. (2015). Kasvatustieteet: toimintakulttuuri. Verkkosivu. Viitattu 25.8.2023. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kasvatustieteet:toimintakulttuuri>.

LIITE I. TERMONOLOGIAA

Asiantuntijat

Urhean fysioterapeutti, psyykinen valmentaja, ravintovalmentaja, fysiikkavalmentaja, kaksoisuravastaava ja lääkäri sekä muut Urhean ja Olympiakomitean toimintaympäristössä toimivat asiantuntijat.

Maajoukkue

Rytmisen voimistelun joukkuemaajoukkue.

Positiivinen pedagogiikka

Keskiössä hyvinvoinnin tukeminen ja oppimisen edistäminen. Oleellista nostaa esiin vahvuuksia ja onnistumisia, sivuuttamatta kuitenkaan heikkouksia, ongelmatilanteita ja ihmisen realiteetteja. Ympäristön tulee olla turvallinen, jossa jokainen tulee nähdyksi ja kuulluksi ja kokee itsensä arvokkaaksi. (Haapasalo 2022)

Team Finland Urhean toimintaympäristössä

RV-maajoukkue, nimetyt kärkiyksilöt ja Urhean talenttirymä.

Team Finland

Kaikki valmentajat, urheilijat, seurat ja asiantuntijat, jotka kuuluvat liittojohtoiseen valmennusjärjestelmään.

Voimisteluliitto

Valmennustiimi, lajin kehittämisryhmä LAR, RV-lajipäällikkö, valmennuksen johtoryhmä, liittojohtoisessa valmennusjärjestelmässä toimivat kouluttajat ja valmentajat sekä toiminnanjohtaja.

LIITE 2. TULEVAISUUDEN TYÖELÄMÄTAIDOT (PAANANEN YM. 2021)



LIITE 3. URHEILUSSA OPITUN SANOITTAMINEN (PAANANEN YM. 2021)

URHEILUSSA OPITTUA	TYÖELÄMÄN SANASTOA
Pystyn parhaimpaani myös paineen alla.	Paineensietokyky
Tuen ja autan seurakavereitani, kun heillä on ongelmia. Uurastan yhteisten tavoitteiden ja päämäärien eteen.	Yhteistyötaidot
Osaan toimia osana joukkuetta, antaa ja vastaanottaa palautetta.	Vuorovaikutustaidot
Varmistan, että olen harjoitellut mahdollisimman hyvin, ja että kaikki on täydellistä ennen kilpailua.	Yksityiskohtaisuus ja huolellisuus
Haluan menestyä ja suoriutua kilpailuista mahdollisimman hyvin.	Kunnianhimo
Olen toiminut joukkueen kapteenina/apuvalmentajana.	Tiimin johtaminen
Hoidan kaikki yhteistyötapaamiset mahdollisimman hyvin ja luon kontakteja kilpailuissa, tapahtumissa ja tilaisuuksissa, joihin osallistun.	Verkostoituminen
Tulen aina sovittuihin harjoituksiin ja tapahtumiin.	Luotettavuus
Osaan tehdä nopeita ratkaisuja ja päätöksiä harjoitus- ja kilpailutilanteissa.	Päätöksentekokyky
Osaan reflektoida omaa tekemistäni ja seurata kehittymistäni ja tehdä niiden pohjalta ratkaisuja sekä kehittää omaa toimintaani.	Itsensä kehittäminen
Valmistaudun aina kilpailuihin mahdollisimman hyvin. Suunnittelen valmistautumiseni niin, että pystyn kilpailussa parhaimpaani.	Valmistelu- ja suunnitteluosaaminen
Suunnittelen arkeni/aikatauluni siten, että minun on päivittäisen toimintani seurauksena mahdollista saavuttaa asettamani tavoitteet. Osaan kiinnittää harjoittelussani ja toiminnassani huomiota olennaisimpiin asioihin.	Ajanhallinta- ja priorisointitaidot



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



URHEA



SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA