

MARJA KOKKONEN, PsT, LitM

yliopistonlehtori
Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto
Marja.Kokkonen@jyu.fi

SAKARI HOLOPAINEN, LitM

väitöskirjatutkija
Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto
sakari.a.holopainen@jyu.fi

Viesteissä on voimaa valmennuksessa

Valmentajan sanallinen ja sanaton viestintä vaikuttavat vahvasti valmennettavien urheilusuoritukseen ja hyvinvointiin kasvokkain tapahtuvissa valmennustilanteissa.



Kuva: Antero Aaltonen

AJATUKSET, TIEDOT JA TUNTEET VAIHTUVAT ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa tavallisimmin kielen välityksellä sanallisesti. Sanattomalla viestinnällä on kuitenkin tärkeä tehtävä sanallisen viestinnän täydentäjänä, tunteiden ilmaisijana, vuorovaikutuksen säätelijänä ja ihmisten sosiaalisen aseman osoittajana. Valmentajan käyttämät sanat ja puheen tavat edistävät tai haittaavat monin tavoin urheilijan motorista oppimista ja urheilusuoritusta. Keskeisimpiä ovat valmentajan antamat ohjeet ja muutaman sanan suoritusvinkit sekä suorituksen aikana tai sen jälkeen annettu palaute (Bentz ym. 2016).

Riippumatta urheilijan iästä, taitavuudesta tai opittavasta taidosta urheilijan kannalta parhaita ovat yleensä lyhyeh-

köt ja selkeät ohjeet, jotka suuntaavat urheilijan tarkkaavaisuuden hänen suorittamansa liikkeen lopputulokseen ja urheilijan itsensä ulkopuolelle sellaisin sanakääntein, jotka ovat urheilijalle tuttuja, parhaimmillaan jopa hänen itsensä tuottamia: ”Polkaise läpi telineestä!”, ”Nopeasti irti radasta!”, ”Kova kontakti maahan!”, ”Räjähtävästi kattoa kohden!”. (Wulf 2013). Hyviä ovat myös napakat vinkit tai rohkaisevat muistutukset, jotka neutraaliudessaan eivät ainakaan lisää urheilijan tietoisuutta omasta kehosta tai sen asennosta: ”Rennosti!”, ”Uudestaan ja ihan täysillä!”.

Sen sijaan valmentajan kannattaa erityisesti kilpailutilanteissa harkita kahteen kertaan ohjeita, jotka lisäävät urheilijan tietoisuutta kehostaan, sen liikkeestä tai kehon-

osista ja kääntävät huomion niitä kohti (*”Reittä eteen, pidä säärikulma jyrkkänä!”*, *”Taivuta yhtä aikaa lantiosta ja polvista!”*), sillä ne saattavat häiritä erityisesti jo automatisoituneita motorisia suorituksia. Tutkimusten valossa näyttää kuitenkin siltä, että valmentajat antavat harjoitustilanteissa erittäin paljon juuri urheilijan kehoon, sen asentoihin ja toimintaan tarkkaavaisuuden kääntäviä ohjeita (Powell ym. 2021), varsinkin naisille (Diekfuss & Raisbeck 2019). Esimerkiksi mielikuvien käyttö voi toimia luontevana ratkaisuna tarkkavaisuuden siirtämiseen oman kehon ulkopuolelle.

Myönteinen palaute kantaa

Lajista tai sukupuolesta riippumatta urheilijat toivovat valmentajiltaan pääasiassa myönteistä palautetta eli kehua, rohkaisua tai tietoa siitä, mikä suorituksessa sujui hyvin (Soto ym. 2020). Erityisen tarpeen myönteinen palaute on uusilla motorisia taitoja opetteleville ja vasta tavoitteellisen harjoittelun pariin siirtyneille liikunnan harrastajille ja urheilijoille. Myönteinen palaute liittyy tutkitusti urheilijoiden vahvempaan sisäiseen motivaatioon ja pätevyyden kokemuksiin (Wu ym. 2014), osallistumisaktiivisuuteen ja parempaan viihtymiseen harjoituksissa (Louhimaa ym. 2020). Myönteinen palaute parantaa urheilijan suoritusta ja tukee sitä myös pidemmällä aikavälillä vankistamalla urheilijan motivaatiota, sitoutumista ja sinnikkyyttä (Horn 2019). Urheilijat, jotka saavat myönteistä palautetta, ja joille valmentajat perustelevat päätöksensä ja ilmaisevat odotuksensa selkeästi, kokevat harjoitustensa motivaatioilman tyypillisesti tehtäväsuuntautuneeksi (Van Puyenbroeck ym. 2018).

Korjaava palaute on paikallaan, kun suoritukseen on sisällytynyt virheitä tai sitä pitäisi muuttaa jostain muusta syystä tavoitteiden saavuttamiseksi, varsinkin huippu-urheilussa. Korjaava palaute näyttää kytkeytyvän urheilijoiden vähäiseen osallistumisaktiivisuuteen ja viihtymiseen harjoituksissa (Louhimaa ym. 2020), mutta henkilökohtaisuuksiin menemättä, empaattisesti ja hienotunteisesti annettuna se parantaa urheilijoiden motorista suoritusta, itsetuottamusta ja motivaatiota (Carpentier & Mageau 2016; Mouratidis ym. 2008, 2010). Se tukee myös heidän autonomiaansa, koettua pätevyytään ja yhteenkuuluvuuden tunnetta (Tristán ym. 2021).

Valmentajien ja urheilijoiden muistikuvat annetusta palautteesta ovat tyypillisesti ristiriitaisia. Valmentajat ajattelevat antavansa runsaasti suorituksen jälkeistä palautetta ja kyselevänsä urheilijoidensa tuntemuksia tehdystä harjoituksesta. Urheilijat ovat kuitenkin saattaneet kokea saaneensa palautetta pikemminkin suorituksen aikana ja suoraviivaisen ohjailevasti annettuna (Millar ym. 2011).

Valmentajan on urheilijaan ja urheilusuoritukseen keskittyvissä valmennus- ja kilpailutilanteissa haastavaa samanaikaisesti tarkkailla itseään ja palautteensa sisältöä ja antamistapaa. Suosittelemmekin valmentajia pyytämään säännöllisesti palautetta valmennettaviltaan ja toisilta valmentajilta tai videoimaan omaa ohjeistustaan ja palautteenantoaan.

Sanalliseen viestintään kuuluvat olennaisena osana myös puheen paralingvistiset piirteet, kuten sävy, nopeus, korkeus, rytmi, tauotus, painotus ja voimakkuus. Niitä oi-

kein käyttämällä valmentajan on mahdollista tukea vuorovaikutustilanteen kulkua. Esimerkiksi puheen voimakkuutta muuttamalla pystyy painottamaan jonkun asian tärkeyttä, vangitsemaan kuulijoiden huomion ja herättämään kiinnostusta. Puheen rytmi ja tauotus pitävät puolestaan osallistujat valppaina ja tarkkaavaisina (Mesquita ym. 2015).

Toisaalta joihinkin äänen piirteisiin sisältyy riskejä. Uhkaavasti ja kontrolloivasti annettu korjaava palaute on nuorille urheilijoille vahingollista (Horn 2019). Äänenkorottaminen tai huutaminen pelaajilleen huonosti sujuneiden harjoitusten tai otteluiden takia saa Battaglian ym. (2017) mukaan junioripelaajat ajattelemaan itsestään kielteisesti, pitämään itseään tarpeettomina ja tuntemaan häpeää. Lisäksi he alkoivat harkita urheiluharrastuksensa lopettamista, inhota ja vihata heille huutanutta valmentajaa ja menettää luottamustaan ja kunnioitustaan häntä kohtaan. Aggressiivisesti kieltään käyttävän valmentajan harjoituksissa urheilijat myös viihtyvät huonosti (Bekiari 2014).

Vahingollista valmennuspuhetta

Erityisen vahingollista urheilijoiden hyvinvoinnin ja valmennustilanteen psyykkisesti turvallisen ilmapiiriin kannalta on valmentajan kielenkäyttö, joka on syrjivää tai luovaa halventavaa, nöyryyttävää, uhkaavaa, vihamielisen tai hyökkäävän ilmapiiriin. Tuomareihin tai suorituksessaan epäonnistuneisiin oman tai vastustajajoukkueen pelaajiin (Smits 2021) kohdistuva homottelu ei ole huumoria eikä epäonnistuneen urheilusuorituksen kommentointiin käytettävä kirosana. Se on syrjivää ja mielen hyvinvointia vaarantavaa puhetta, jota valmentaja ei saa itse käyttää. Hänen on myös puututtava syrjivään puheeseen omassa valmennusryhmässään. Valmentajien on hyvä muistaa, että loukkaava ja häiritsevä kielenkäyttö saattaa rikkoa yhdenvertaisuuslakia (1329/2014) tai tasa-arvolakia (1329/2014), ja täyttää kunnianloukkauksen tai viharikoksen tunnusmerkit (Oikeusministeriö 2018).

Valmennusryhmän tai joukkueen ilmapiiriin ja urheilijoiden viihtyvyyteen vaikuttaa myös se, että valmentaja välttää puhumasta täysi-ikäisistä naisista tyttöinä ja miehistä poikina (vaikka urheilijat itsestään näin puhuisivatkin) eikä viittaa *”molempiin”*, *”vastakkaisiin”* ja *”kumpaankin”* sukupuoleen (vaan *”kaikkiin sukupuoliin”*), vaikka urheilijat joutuvat kilpaillessaan valitsemaan kahdesta sarjasta toisen.

Myös muita halveeraavia ilmaisuja (*”nylky”*, *”kynäniska”*, *”hanskateline”*, *”kuperkeikkamaisteri”*, *”kallonkutistaja”*) kannattaa tarkastella kriittisesti urheilijoiden ja valmentajakollegoiden näkökulmasta. On syytä pohtia, miltä nämä sanat kuulostavat heidän korvissaan, kuinka ne saattavat vaikuttaa heihin alitajuisesti, ja miten ne vaikuttavat urheilijoita kunnioittavaan valmennusilmapiiriin ja hyvinvointiin. Lisäksi on toivottavaa, että valmentajat käyttäisivät kaikista valmennettavistaan sitä kutsumanimeä, jota valmennettavat toivovat itsestään käytettävän. Valmentajien on myös syytä opetella kutsuma sukupuolivähemmistöihin kuuluvia urheilijoita heidän uusilla nimillään ja lopettaa vanhan nimen käyttäminen (Berg & Kokkonen 2020).

Rohkaisemme valmentajia tarkastelemaan valmennuspuhetta ja oman lajinsa vakiintuneita puhetapoja myös

sukupuolittuneiden ilmaisujen ja stereotyyppien uusintamisen näkökulmista. Valmennustilanteissa puheeseen saattaa helposti lipsahtaa oletuksia tai odotuksia eri sukupuolten tai eri-ikäisten ihmisten motorisesta taitavuudesta, kuntotekijöistä tai tavasta liikkua ("tyttöjen/naisten vs. poikien/miesten punnerrukset", "mummojumppa").

Sukupuolistereotyyppioita vahvistava kielenkäyttö on aina myös seksististä ja usein vahvasti arvottavaa ("neitikiekko"). Monesti sukupuolen määrittäminen urheilulajia tai urheilijaa tarkoittavan sanan alkuosassa on tarpeeton – jalkapallo on aina jalkapalloa, ei naisjalkapalloa tai miesjalkapalloa. Yleistävien maskuliinisten ilmausten, kuten "miesvariointi" ja "takamies", sijaan kannattaa puhua "pelaajavartioinnista" ja "takapelaajista".

Sanaton viestintä – uhka vai mahdollisuus?

Sanaton viestintä ei pohjaudu kieleen, vaan vuorovaikutustilanteissa olevien ihmisten ilmeisiin (hymy, kulmien kohottaminen), eleisiin (peukalon tai hauiksen näyttäminen), pään ja kehon asentoihin (pään pudistelu, käsien ristinen rinnalle tai laittaminen taskuun), silmien liikkeisiin (katsekontakti tai sen vältteleminen), välimatkaan ja tilan käyttöön sekä kosketukseen (kättely, halaaminen). Monesti valmentajat voivat tietoisesti vahvistaa tai täydentää sanallista viestintäänsä sanattomalla viestinnällään.

Sanaton viestintä on osittain tiedostamatonta, joten se saattaa toisinaan sotia sanallista viestintää vastaan, korvata sen kokonaan ja alleviivata vuorovaikutustilanteessa olevien ihmisten arvojärjestystä. Lisäksi valmentajan sanaton viestintä välittää tunteita. Tunteet vaikuttavat pelaajiin sitä enemmän, mitä läheisempi valmentajan ja urheilijan välinen suhde on. Parhaimmillaan tunteet parantavat urheilijoiden suoritusta (esim. jalkapallovalmentajan ylpeys ja onnellisuus; Moll & Davies 2021).

Tietty sanattoman viestinnän muodot näyttävät urheilijoiden silmissä myönteisemmiltä kuin toiset. Myönteiseen sanattomaan viestintään kuuluu Shimazakin ym. (2021) mukaan muun muassa hymyileminen ja nauraminen, katsekontakti urheilijalle puhuttaessa, sanallisten ohjeiden tehostaminen liikkeellä, selkeä ja kuuluva äänenkäyttö, nyökkäily, eteenpäin nojautuminen urheilijaa kuunneltaessa, taputtaminen ja urheilijan käteen, selkään tai olkapäähän koskettaminen. Ryhdikkäästi ja pää pystyssä kävelevä valmentaja, joka ottaa katsekontaktia muihin ihmisiin, viestii urheilijoilleen luottavansa heihin ja joukkueeseensa (Smith & Strand 2014).

Kosketusta voi käyttää rohkaisemaan valmennettaviaan ilmaisemaan mielipiteensä ja vahvistamaan luottamusta (Mesquita ym. 2015). Seksuaalista häirintää vastustava #MeToo -kampanja on tosin muuttanut valmentajien koskettamisen käytänteitä liikkeen ja venyttelyn avustamisen sekä hieronnan yhteydessä (Tam ym. 2021). Koskettamiselle pitäisi aina olla lupa. Myös halaamisesta ja silittämisestä, sinällään oivallisista lohduttamisesta tavoista, kannattaneen valmennussuhteen alussa keskustella urheilijan kanssa,

sillä ihmiset suhtautuvat koskettamiseen hyvin eri tavoin oman kosketushistoriansa pohjalta.

Valmentaja välittää kielteisiä tunteitaan urheilijoilleen seisossaan kädet puuskassa tai taskuissa, pudistellesaan päätään tai hakeutuessaan penkin päätyyn mahdollisimman kauas (häviöllä olevasta) joukkueestaan (Smith & Strand 2014). Muita tyypillisesti kielteiseksi tulkittavia sanattoman viestinnän keinoja ovat katsekontaktin välttely ja silmien siristely, ilmeettömyys, täydellinen puhumattomuus, käsien levittely tai takakenossa istuminen (Shimazakin ym. 2021).

Sanattoman viestinnän tulkinta on kuitenkin osin kulttuurisidonnaista, mikä tarjoaa valmentajille opettavaisia juttuhetkiä kulttuurisesti moninaisissa joukkueissa ja valmennussuhteissa. Valmennusvuorovaikutuksen tutkimus on lisäksi osoittanut viestinnän kokemuksen olevan osittain sukupuolisisidonnaista; naiset näyttävät kokevan valmentajiensa vuorovaikutuksessa enemmän sekä myönteistä että kielteistä sanallista ja sanatonta viestintää heitä kohtaan (Bebetsos ym. 2017).

Urheilijälähtöisyys tukee hyvinvointia ja tuloksentekeä

Hiljattain julkisuudessa käsiteltyä suomalaisten palloilulajien sekä esteettisten arvostelulajien niin myönteiset kuin kielteisetkin valmennuskäyttäytymisen esimerkit ovat korostaneet urheilijälähtöisen valmennustyylin hyötyjä urheilijoiden henkiselle hyvinvoinnille ja kilpaurheilussa olennaiselle tuloksenteolle. Urheilijälähtöinen valmentaminen tarkoittaa yksinkertaistettuna sitä, että vanhanaikainen autoritääriin huutaminen vaihtuu demokraattisemmaksi, dialogisemmaksi, yhteistyötä vaalivaksi valmentaja-urheilija -suhteeksi. Näin toimiva valmentaja pystyy autonomiaa tarjoamalla ja monipuolisesti urheilijan kognitiivisia toimintoja haastamalla lisäämään urheilijan ymmärrystä ja vastuunkantoa omasta kehityksestään (Jenny & Hushman 2014).

Urheilijälähtöinen valmentaminen kysyy valmentajilta vuorovaikutusosaamista: he ovat kokeneet erityisen vaikeaksi urheilijoiden oppimista edistävien kysymysten esittämisen ja keskustelujen ohjaamisen (Bowles & O'Dwyer 2020). Urheilijälähtöiselle valmennustyyliille tyypillisen vuorovaikutuksen vahvuutena on, ettei urheilijan henkisen hyvinvoinnin ja valmennusryhmän ilmapiirin kustannuksella tehdä kompromisseja menestystä ja voittoja tavoiteltaessa (Penney & Kidman 2014). Urheilijälähtöisesti valmennettaessa urheilija siis nähdään ensisijaisesti ihmisenä ja vasta toissijaisesti tulosta tekevänä urheilijana sekä ymmärretään näiden kahden ulottuvuuden yhteydet toisiinsa. Urheilija on valmiimpi suorittamaan, kun hän tuntee olevansa ihmisenä arvostettu, ja samalla hänen itseluottamuksensa vahvistuu urheilusaavutusten kautta.

Jokaisen valmennettavansa urheilijälähtöisesti omanlaisena, arvokkaana yksilönään kohtaava valmentaja joutuu usein sovittamaan valmennusviestintäänsä urheilijan

Urheilijälähtöisesti valmennettaessa urheilija nähdään ensisijaisesti ihmisenä.

persoonan ja tunnetilojen mukaisesti. Koska valmentajan vuorovaikutus vaikuttaa urheilijoiden suoritukseen ja henkiseen hyvinvointiin monella tavalla (Kim & Park 2020), toivomme valmentajien kiinnostavan huomiota niin sanalliseen kuin sanattomaan viestintäänsä harjoittelu- ja kilpailutilanteissa. ♦

LÄHTEET

- Battaglia, A. V. Kerr, G. & Stirling, A. E.** 2017. Youth athletes' interpretations of punitive coaching practices. *Journal of Applied Sport Psychology* 29(3), 337–352.
- Bebetsos, E. Filippou, F. & Bebetos, G.** 2017. Athletes' criticism of coaching behavior: Differences among gender, and type of sport. *Polish Psychological Bulletin* 48(1), 66–71.
- Bekiari, A.** 2014. Verbal aggressiveness and leadership style of sports instructors and their relationship with athletes' intrinsic motivation. *Creative Education* 5(2), 114–121.
- Benz, A. Winkelman, N. Porter, J. & Nimphius, S.** 2016. Coaching instructions and cues for enhancing sprint performance. *Strength & Conditioning Journal* 38(1), 1–11.
- Berg, P. & Kokkonen, M.** 2020. ””Et olis sekaryhmät, unisex-puku-huone ja et opettajia olis jotenkin perehdytetty asiaan”: Sateenkaari- nuoret, koululiikunta ja liikuntaharrastukset. *Kasvatus & Aika* 14 (3–4), 43–59.
- Bowles, R. & O'Dwyer, A.** 2020. Athlete-centred coaching: perspectives from the sideline. *Sports Coaching Review* 9(3), 231–252.
- Carpentier, J. & Mageau, G. A.** 2016. Predicting sport experience during training: the role of change-oriented feedback in athletes' motivation, self-confidence and needs satisfaction fluctuations. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 38(1), 45–58.
- Diekfuss, J. A. & Raisbeck, L. D.** 2019. Focus of attention and instructional feedback from NCAA Division 1 collegiate coaches. *Journal of Motor Learning & Development* 7(2), 262–273.
- Horn, T. S.** 2019. Examining the impact of coaches' feedback patterns on the psychosocial well-being of youth sport athletes. *Kinesiology Review* 8(3), 244–251.
- Häirintä on syrjintää. Policy Brief 1/2018.** Oikeusministeriö.
- Jenny, S. E. & Hushman, G. F.** 2014. A case study of a successful men's NCAA Division I distance running coach: To what extent is decision-making humanistic? *Sport Journal*, 1–16.
- Kim, Y. & Park, I.** 2020. “Coach really knew what i needed and understood me well as a person”: Effective communication acts in coach-athlete interactions among Korean Olympic archers. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(9), 3101. doi: 10.3390/ijerph17093101
- Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 1329/2014.**
- Louhimaa R.-M. Lyyra N. & Kokkonen, M.** 2020. Valmentajan vuorovaikutustapojen yhteydet joukkuevoimistelijoiden harjoituskokemuksiin. *Liikunta & Tiede* 57(3), 83–90.
- Mesquita, I. Coutinho, P. Martin-Silva, L. D. Parente, B. Faria, M. & Afonso, J.** 2015. The value of indirect teaching strategies in enhancing student-coaches' learning engagement. *Journal of Sports Science & Medicine* 14(3), 657–668.
- Millar, S.-K. Oldham, A. R. H. & Donovan, M.** 2011. Coaches' self-awareness of timing, nature and intent of verbal instructions to athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching* 6(4), 503–514.
- Moll, T. & Davies, G. L.** 2021. The effects of coaches' emotional expressions on players' performance: Experimental evidence in a football context. *Psychology of Sport & Exercise* 54, N.PAG.
- Mouratidis, A. Lens, W. & Vansteenkiste, M.** 2010. How you provide corrective feedback makes a difference: the motivating role of communicating in an autonomy supporting way. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 32, 619–637.
- Mouratidis, A. Vansteenkiste, M. Lens, W. & Sideridis, G.** 2008. The motivating role of positive feedback in sport and physical education: evidence for a motivational model. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 30(2), 240–268.
- Penney, D. & Kidman, L.** 2014. Opening call for discourse: Athlete centered coaching: A time for reflection on meaning, values, and practice. *The Journal of Athlete Centered Coaching* 1(1), 1–5.
- Powell, D. Wood, G. Kearney, P. & Payton, C.** 2021. Skill acquisition practices of coaches on the British para swimming world class programme. *International Journal of Sports Science & Coaching* 16(5), 1097–1110.
- Shimazaki, T. Taniguchi, H. & Kikkawa M.** 2021. Gender- and age-group differences in the effect of perceived nonverbal communication on communication ability and coaching evaluation in Japanese student athletes. *International Journal of Sport Communication* 14(3), 379–397.
- Smith, D. & Strand, B.** 2014. What is a coach saying when no words are spoken? *Journal of Youth Sports* 7(2), 20–23.
- Smits, F. Knoppers, A. & Elling-Machartzki, A.** 2021. ‘Everything is said with a smile’: Homonegative speech acts in sport. *International Review for the Sociology of Sport* 56(3), 343–360.
- Soto, D. García-Herrero, J.A. & Carcedo, R. J.** 2020. Well-being and throwing speed of women handball players affected by feedback. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(17):6064. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176064>
- Tam, A. Kerr, G. & Stirling, A.** 2021. Influence of the #MeToo movement on coaches' practices and relations with athletes. *International Sport Coaching Journal* 8(1), 1–12.
- Thrien, F. & Furley, P.** 2021. Nonverbal expressions of soccer coaches during the game and their potential effects on observers. *International Journal of Sports Science & Coaching* 16(5), 1063–1073.
- Tristán, J. Ríos-Escobedo, R. M. López-Walle, J. M. Zamarripa, J. Narváez, M. A. & Alvarez, O.** 2021. Coaches' corrective feedback, psychological needs, and subjective vitality in Mexican soccer players. *Frontiers in Psychology* 11, doi.org/10.3389/fpsyg.2020.631586
- Van Puyenbroeck, S. Stouten, J. & Vande Broek, G.** 2018. Coaching is teamwork! The role of need-supportive coaching and the motivational climate in stimulating proactivity in volleyball teams. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 28(1), 319–328.
- Wu, A. M. S. Lai, M. H. C. & Chan, I. T.** 2014. Coaching behaviors, satisfaction of needs, and intrinsic motivation among Chinese university athletes. *Journal of Applied Sport Psychology* 26(3), 334–348.
- Wulf, G.** 2013. Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 6(1), 77–104.
- Yhdenvertaisuuslaki 2014.** 1325/30.12.2014.