

Agilityvalmentajan pedagogiset taidot

Justiina Mahlamäki

Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2025

TIIVISTELMÄ

Mahlamäki, J. 2025. Agilityvalmentajan pedagogiset taidot. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikka, kandidaatintutkielma, 34 s.

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on tarkastella agilityvalmentajan pedagogisia taitoja, erityisesti valmentajan roolia harrastajien hyvinvoinnin, oppimisen ja suorituskyvyn kehittämässä sekä eettisesti kestävästä koiraurheilun edistämässä. Agility on yhä kasvavan suosionsa vuoksi kansanterveydellisesti merkittävä urheilulaji, jonka harjoittaminen edellyttää monipuolisia fyysisiä, psyykkisiä ja emotionaalisia taitoja sekä koiran ja ohjaajan välistä saumatonta yhteistyötä.

Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä agilitya lähestytään urheilulajina, jolla on erityiset fyysiset ja psyykkiset vaatimukset. Valmennusosaamisen tarkastelu perustuu urheilija-valmentajakeskeiselle lähestymistavalle, jota toteutetaan pedagogiikan ja didaktiikan keinoin. Tutkimuksessa on huomioitu myös eettiset näkemykset eläinkilpaurheilussa.

Tutkielman keskeiset johtopäätökset korostavat agilityvalmentajan monipuolisia osaamisalueita, joihin kuuluu urheiluosaaminen, koirankoulutukselliset tiedot ja taidot sekä pedagoginen ja eettinen osaaminen. Agilityvalmentajan tulisi tuntea lajin vaatimukset, osata soveltaa pedagogisia menetelmiä työssään ja pyrkiä tukemaan urheilijan ja koiran hyvinvointia.

Asiasanat: agilityurheilu, valmennus, pedagogiikka, koiraurheilu

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
2 AGILITYN LAJIANALYYSI	3
2.1 Agility kilpaurheilulajina.....	3
2.2 Fyysiset, psyykkiset ja emotionaaliset vaatimukset	4
2.2.1 Fyysiset ja motoriset vaatimukset.....	5
2.2.2 Psyykkiset ja emotionaaliset vaatimukset	6
2.3 Harjoittelu.....	7
3 PEDAGOGIIKKA JA DIDAKTIikka URHEILUVALMENNUKSESSA	9
3.1 Valmentaja-urheilijakeskeinen valmentaminen	10
3.1.1 Urheilijan taidot.....	10
3.1.2 Valmentajan osaaminen.....	11
3.2 Motivaatio ja oppiminen.....	12
4 AGILITYVALMENTAJAN PEDAGOGISET TAIDOT.....	16
4.1 Vuorovaikutus koirakon kanssa	16
4.2 Suunnittelu ja ohjelmointi	18
4.3 Ohjaaminen.....	19
4.4 Palautteenanto.....	20
4.5 Eettiset näkökulmat koiraurheilussa.....	21
5 POHDINTA.....	23
LÄHTEET	26

1 JOHDANTO

Vuonna 2023 Suomessa oli noin 800 000 koiraa (Suomen Kennelliitto 2023). 5,6 miljoonan asukkaan väkilukuun suhteutettuna voidaan ajatella, että noin joka seitsemäs suomalainen omistaa koiran. Koiran omistamiseen liittyy terveydellisiä hyötyjä. Koiranomistajat ovat fyysisesti ei-koiranomistajia aktiivisempia (Feng ym. 2014, 102-104; Hielscher ym. 2022, 28-32; Mueller ym. 2021, 711-712). Koiran omistaminen vaikuttaa myös sosiaaliseen hyvinvointiin tarjoamalla sosiaalista tukea ja seuraa (Beck & Katcher 1996), vähentämällä yksinäisyyden tunnetta (Powell ym. 2019, 4–5) sekä helpottamalla kanssakäyntiä muiden ihmisten kanssa (McNicholas & Collis 2000). Psykkisen hyvinvoinnin osalta on huomattu, että koirat vähentävät ahdistuneisuutta (Matijczak ym. 2024, 384, 392; Vasconcelos ym. 2021, 6-7) sekä lisäävät onnellisuutta ja parantavat itsetuntoa (Merkouri ym. 2022).

Suomalaiskoirista jopa 72% on rekisteröity Suomen Kennelliittoon, mikä on kansainvälisellä mittapuulla erittäin korkea lukema. Kennelliiton puheenjohtajan Esa Kukkonen mukaan ilmiö selittyy osin sillä, että Suomessa koirien kanssa harrastetaan paljon – eri lajeissa kilpaillakseen koiran tulee olla rekisteröity Suomen Kennelliittoon. Vuonna 2023 Kennelliiton alaisessa koiraharrastustoiminnassa kirjattiin yli 393 000 näyttely-, koe- ja kilpailusuoritusta. Yli 70 lajista suosituin on agility, jossa suorituksia kertyi vuonna 2023 yli 139 000, mikä on noin 21 000 suoritusta enemmän kuin edellisenä vuonna. (Suomen Kennelliitto 2024)

Agilityn suosio muiden urheilulajien rinnalla on myös kasvanut. Suomen Olympiakomitean (2025) julkaiseman SporttiData-raportin mukaan agility on lisenssimäärissä mitattuna 5. suosituin laji yli 39-vuotiailla ja 7. suosituin liikuntamuoto 25-29-vuotiailla. Erityisen suosittu agility on naisten keskuudessa, sillä se oli suosituin laji yli 50-vuotiailla ja toiseksi suosituin 30-49-vuotiailla naisilla (Suomen Olympiakomitea 2025). Agilitya harrastavat koiranomistajat ovat myös fyysisesti aktiivisempia kuin ne koiranomistajat, jotka eivät harrasta agilitya (Karvinen & Rhodes 2021, 223).

Viime vuosina eläinurheilun eettisyys on herättänyt laajaa keskustelua. Tokion olympialaisissa vuonna 2021 ratsastaja ja tämän valmentaja kohtelivat väkivaltaisesti hevosta, joka ei suoriutunut kilpailussa toivotusti (Oivio 2021). Vuoden 2021 suojelukohun myötä myös koiraurheilun

eettisiin periaatteisiin kiinnitettiin enemmän huomiota (Oikeutta Eläimille 2021). Suomen agilityliiton kirjoittamissa Agilityurheilijan eettisissä ohjeissa (s.a.) kuvaillaan eettisen koiraurheilun periaatteita ja painotetaan lopuksi, että koira ei ole urheiluväline.

Koiraurheilun kasvava suosio ja sen kansanterveydellinen merkittävyys, harrastajien moninaisuus sekä eettiset näkökulmat edellyttävät valmentajien osaamistarpeiden tunnistamista, etenkin, kun agilityvalmentajia on tutkittu aikaisemmin vain kerran (Ikonen & Pehkonen 2017). Tämän tutkielman tarkoituksena on tarkastella agilityvalmentajan pedagogisia taitoja, erityisesti valmentajan roolia harrastajien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, oppimisen ja suorituskyvyn kehittämisen tukemisessa sekä eettisesti kestävä koiraurheilun edistämisessä. Pedagogisen osaamisen tarvetta alleviivaa myös huippu-urheilun tarpeet, sillä vuosien 2022-2024 välillä Suomi on voittanut agilityn MM-kilpailuista yhteensä kaksi mitalia, kun taas lajin synnyinmaa Iso-Britannia on samassa ajassa voittanut jopa kymmenen mitalia enemmän (agilitynow s.a.). Pedagoginen osaaminen on keskeinen tekijä lajiharjoittelun laadussa ja siinä, kuinka se tukee sekä ohjaajan että koiran hyvinvointia ja kehitystä.

2 AGILITYN LAJIANALYYSI

Agility on urheilulaji, joka sai alkunsa 1970-luvulla esteratsastuksesta inspiroituneena näytös-lajina. Nykyään agility on levinnyt kaikkiin maanosiin ja sitä harrastetaan lähes joka maassa. Suomen agilityhistoria ulottuu vuoteen 1986, mutta lajiliitto Suomen agilityliitto perustettiin vuonna 2006. Kilpaileminen Suomessa aloitettiin vuonna 1989. (Suomen agilityliitto s.a.) Vuonna 2016 agility hyväksyttiin Olympiakomitean varsinaiseksi jäseneksi ja täten saavutti aseman tunnustettuna urheilulajina (Suomen Agilityliitto 2016).

Agilityn harrastajia on noin 14 000, joista vajaa 1000 on alle 18-vuotiaita ja Suomen Agilityliittoon kuuluu noin 240 jäsenyhdistystä. Agilityn suosituimpia rotuja ovat bordercollie, shetlanninlammaskoira, espanjanvesikoira, borderterrieri, parsonrusselinterrieri, australianpaimenkoira ja jackrusselinterrieri (Tuominen 2015, 18-21).

2.1 Agility kilpaurheilulajina

Agilityssä koiran ohjaaja ohjaa koiran esteradan läpi mahdollisimman virheettömästi ja nopeasti. Koiran ja ohjaajan muodostamaa paria kutsutaan yleisesti koirakoksi. Laji vaatii koirakolta taitoa, nopeutta ja hyvää yhteistoimintaa ja on parhaimmillaan ohjaajan ja koiran saumatonta yhteistyötä. Agilityssä koirakot jaetaan kilpailuluokkiin koiran koon ja tason mukaan. Koirien kokoluokat jakautuvat viiteen ja ne ovat pienimmästä suurimpaan pikkuminit, minit, medit, pikkumaksit ja maksit. Pikkuminit ovat säkäkorkeudeltaan alle 28cm kun taas maksikoirat ovat yli 50cm. Tasoluokat jakautuvat Suomessa luokkiin 1, 2 ja 3 ja niiden väliset erot määrittävät radan vaikeusaste ja etenemisnopeus. Ylempään luokkaan voi nousta keräämällä riittävästi merkitseviä tuloksia eli virheettömiä ratasuorituksia, mutta koirakko voi kilpailla myös osallistumisoikeuttaan alemmassa luokassa. Korkeimmassa luokassa voi kerätä tuloksia arvokisoja, meriittejä tai valionarvoa varten. (Yleinen laji- ja kilpailuohje 2022, 3-8)

Suomen agilityliiton alaisia virallisia lajeja on viisi. Perinteisessä agilityssä rata suoritetaan mahdollisimman virheettömästi ja nopeasti numerojärjestyksessä ja se voidaan jakaa hyppy- ja agilityratoihin, joista jälkimmäiseen sisältyvät myös kontaktiesteet eli keinu, puomi ja A-este. Lisäksi on games-lajit snooker ja gamblers, joissa kummassakin ohjaaja pystyy vaikuttamaan esteiden suoritusjärjestykseen. Games-lajit perustuvat pisteiden keräämiseen, jolloin virheettömästi suoritetusta esteestä ei tule pisteitä. Vuodesta 2025 agilityliiton alaisiin lajeihin lisättiin

vielä hoopers, jossa koira suorittaa esteitä joko kiertämällä tai juoksemalla niiden läpi. (Yleinen laji- ja kilpailuohje 2022, 3-5)

Agilitykilpailuissa koirakko suorittaa saman radan vain kerran. Koirien nopeus virheettömillä radoilla on keskimäärin 3,9-4,7m/s (Inkilä ym. 2022, 9) ja radan pituus on 100-220 metriä (Laji- ja kilpailuohje 2022, 3). Yksittäisiä kilpailustartteja on koirakolle tarjolla noin 1-4 kilpailupäivän aikana. Agilitytutkimuksen (Inkilä ym. 2022, 8-9) mukaan vuonna 2019 koirakon mediaanistarttimäärä oli 2,1 starttia kuukaudessa. Kilpailuita järjestetään ja niihin osallistutaan ympäri vuoden.

2.2 Fyysiset, psyykkiset ja emotionaaliset vaatimukset

Valmentajalle on tärkeää tuntea harjoittelun periaatteet tarkoituksenmukaisen harjoitusvaikutuksen saavuttamiseksi. Urheilusuuritus koostuu kolmen toimintajärjestelmän yhteistyöstä: fysiologiasta, kognitioista ja emotioista. Muutos yhdessä näistä järjestelmistä heijastuu kahteen muuhun. (Liukkonen 2016, 211) Eri urheilulajeissa myös korostuvat erilaiset ominaisuudet, jotka määrittävät lajiharjoittelun periaatteita. Agilityn erityisiä ominaisuuksia ovat suorituksen lyhytkestoisuus, nopeat suunnanmuutokset, vaihtelevat ympäristöt sekä yhteistyö koiran kanssa. Harjoittelemisen ja kilpailemisen vaativat monipuolisia fyysisiä, psyykkisiä ja emotionaalisia valmiuksia ja taitoja. Muista urheilulajeista poiketen, agilityssa valmentaja pyrkii myös kehittämään urheilijan koirankoulutustaitoja. Yksilöllisiä vahvuuksia hyödyntämällä voidaan kompensoida puutteita toisissa osaamisalueissa. Esimerkiksi urheilijan fyysisiä rajoitteita voidaan tasapainottaa erinomaisilla koirankoulutustaidoilla.

Para-agilityurheilijat ovat agilityurheilijoita, joilla on erityislupa, joka mahdollistaa osallistumisoikeuden para-agilitykilpailuihin sekä mahdollisuuden kilpailuissa toteutettaviin erityisjärjestelyihin. Paraurheilijat jaetaan seitsemään ryhmään eri ominaisuuksien mukaan. Erityisjärjestelyt koskettavat järjestelyitä rataantutustumisessa sekä kilpailusuorituksessa. (Erityisluvut 2022, 1-3) Monista vaatimuksista pystytään siis joustamaan niin sääntöjen kuin urheilijan osaamisen ja luovuuden puitteissa, mikä mahdollistaa ominaisuuksiltaan erilaisten ihmisten harrastamisen myös kilpatasolla.

2.2.1 Fyysiset ja motoriset vaatimukset

Agilityurheilija tarvitsee nimensä mukaisesti ketteryyttä, mutta myös kestävyyttä, voimaa ja nopeutta. Kestävyys on tärkeä ominaisuus lajeissa, joissa suoritus kestää yli kaksi minuuttia sekä lajeissa, joissa pidemmän ajan kuluessa toistuu useita lyhyitä, tehokkaita jaksoja ja se voidaan suorituksen tehon perusteella jakaa neljään eri osa-alueeseen, jotka ovat aerobinen peruskestävyys, vauhtikestävyys, maksimikestävyys ja nopeuskestävyys (Nummela 2016a, 272). Agilityssa tärkein kestävyiden laji on nopeuskestävyys, sillä se on kykyä säilyttää nopeus kestoltaan lyhyissä (10-120s) maksimaalisissa suorituksissa. Nopeuskestävyys rakentuu nopeudesta, kestävydestä ja lajitekniikasta ja se voidaan edelleen jakaa kolmeen pääkategoriaan, jotka ovat anaerobinen peruskestävyys, maitohapollinen nopeuskestävyys sekä maitohapoton nopeuskestävyys. Jokaisella osa-alueella on spesifit lainalaisuudet, jotka määrittävät harjoitusvaikutuksia. Peruskestävyys on edellytys runsaalle nopeuskestävyysharjoittelulle, mutta runsas peruskestävyysharjoittelu estää nopeuskestävyyden harjoittelun. Tästä syystä on tärkeää jaksottaa urheilijan harjoittelua yksilöllisten ominaisuuksien mukaan. (Nummela 2016b, 295-296). Voidaankin ajatella, että kestävyiden kannalta suorituksessa tärkein ominaisuus on nopeuskestävyys, kun taas pitkät kilpailupäivät ja suorituksista palautuminen vaativat vahvaa peruskestävyyskuntoa.

Keho tarvitsee liikkuaakseen lihasvoimaa ja voimantuotto voidaan sen ominaisuuksien perusteella jakaa kestovoimaan, maksimivoimaan ja nopeusvoimaan. Kestovoima tarkoittaa hermolihasjärjestelmän kykyä vastustaa väsymystä jopa useiden minuuttien ajan. Maksimivoima taas tarkoittaa suurinta voimatasoa, jonka lihas tai lihasryhmä pystyy kerralla tuottamaan. (Häkkinen & Ahtiainen 2016, 250) Siinä missä maksimivoimasuorituksissa suurin voimantuotto saavutetaan 0,5-4 sekuntia lihasaktivaation jälkeen, pystytään nopeusvoimasuorituksissa, kuten nopeissa suunnanmuutoksissa, tuottamaan voimaa 0,100-0,200 sekunnissa (Isolehto 2016, 265). Kuusisto & Ripatti (2014, 16) toteavat opinnäytetyössään, että agilityurheilijalle tärkein voiman laji on juuri nopeusvoima, sillä ratasuorituksessa tapahtuva voiman tuotto (spurtit, suunnanmuutokset) on syklistä, mutta suorituskestoltaan lyhyt. Kuntosalilla hankittujen voimaominaisuuksien siirtäminen lajisuoritukseen vaatii myös lajinomaista voimaharjoittelua (esim. lisäpainot suorituksessa), voimaharjoittelua tukevaa harjoittelua (lihastasapaino, notkeus, vammojen ennaltaehkäiseminen) sekä lajitaito- ja tekniikkaharjoittelua (Häkkinen & Ahtiainen 250).

Ohjaaja tarvitsee radalla liikkumiseen motorisia perustaitoja, jotka voidaan jakaa tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin. Ohjaajan tasapainotaidot korostuvat erityisesti niissä ohjaustekniikoissa, jotka sisältävät pyörimistä tai katseen siirtämistä puolelta toiselle. Tällaisia ohjaustekniikoita ovat esimerkiksi valssi, sokkari tai saksalainen. Liikkumistaidoissa korostuu juokseminen ja suunnanmuutokset. (Donnelly ym. 2017)

2.2.2 Psyykkiset ja emotionaaliset vaatimukset

Psyykkisten vaatimusten analyysia agilityssa voidaan lähestyä seuraavien piirteiden mukaan: fyysisen ja psyykkisen kunnan merkitys lajissa, suorituksen kesto, suoritustoistot, suoritus-palautumisaika, suoritushetken rajautuneisuus, kanssakilpailijoiden suorituksiin mukautuminen, suorituksen asteittaisen parantamisen vaatimus, keskittymisen taso, ulkoisten tekijöiden merkitys, suorituksen arvostelu sekä fyysisen riskin todennäköisyys. (Liukkonen 2016, 211-213)

Erinomaista fyysistä kuntoa vaaditaan erityisesti esimerkiksi kestävyysurheilussa, kun taas tarkkuuslajeissa, kuten ammunta, korostuu psyykkisten taitojen merkitys. Agilityssa hyvästä fyysisestä kunnosta on etua, mutta kuten ylempänä todettu, sitä voi kompensoida esimerkiksi koirankoulutustaidoilla, sillä koira ohjataan oman liikkeen lisäksi myös koiralle opetettujen suullisten vihjeiden avulla. Suorituksen lyhytkestoisuus puolestaan korostaa psyykkisten taitojen merkitystä, sillä itse ratasuorituksen aikana ei ehdi paikkailemaan keskittymisen menettämistä toisin kuin pidempikestoisissa lajeissa. Agilityssa kilpailusuoritukset tapahtuvat joko hyvin lyhyellä tai pitkällä aikavälillä, mutta ne ovat yleensä toisistaan erillisiä suorituksia, eikä edellisen radan tulos näin ollen vaikuta seuraavan radan suorittamiseen (pois lukien esimerkiksi arvokilpailut). Kilpailusuoritusten väli voi lyhyimmillään olla muutamista minuuteista useisiin tunteihin. Vireystilan säätely, taukojen hyödyntäminen mentaalisesti sekä edellisen suorituksen rakentava prosessointi ovat tärkeitä taitovaatimuksia. (Liukkonen 2016, 211-212)

Yksilölajina agility ei edellytä kanssakilpailijoiden suorituksiin mukautumista, kuten esimerkiksi kamppailu- tai palloilulajeissa. Suorituksen asteittaisen parantamisen vaatimus näkyy lähinnä arvokilpailuissa, joissa karsintaradan tulos merkitsee finaaliin pääsemisen mahdollisuuden. Keskittymisen taso näkyy agilityssa kykynä pystyä keskittymään koiraan ja omaan suoritukseen sekä sulkemaan pois ulkopuoliset häiriötekijät. Keskittymiskyky on myös pystyttävä ”kasaamaan” jokaiseen alkavaan suoritukseen. Kilpailuolosuhteet ovat vaihtelevia, joten ulkoisten tekijöiden merkitys suoritukseen on merkittävä, esimerkiksi ulkokilpailuissa sade voi

saada pohjan ja esteet liukkaiksi tai radan ulkopuolelta voi kuulua yleisön hurrausta tai koiran haukuntaa. Suorituksen arvostelu agilityssa on melko objektiivista, mutta se perustuu tuomarin tulkintaan tilanteesta. Suorituksen tyyliä ei kuitenkaan arvostella, minkä vuoksi tuomarit ja urheilijat ovat tuloksesta yleensä samaa mieltä. Fyysisen riskin todennäköisyys on agilityssa suhteellisen pieni verrattuna esimerkiksi mäkihyppyyn tai moottoriurheiluun, mutta agilityurheilijoilla voi esiintyä esimerkiksi pelkoa koiran loukkaantumisesta, mikä taas voi vaikuttaa psykiseen suoriutumiseen radalla. (Liukkonen 2016, 212-213)

Liukkosen (2016, 223-224) mukaan lajista riippumatta urheilijalle on hyötyä seuraavista psykologisista taidoista ja ominaisuuksista: itseluottamus, sisäinen motivaatio, pitkäjännitteisyys, periksi antamattomuus, stressin sieto- ja säätelykyky, rohkeus, pettymysten sietokyky, luovuus, rentoutumiskyky, rauhoittumiskyky, keskittymiskyky ja mielen fokuointi, vireystilan säätelykyky, myönteinen (ratkaisukeskeinen) ajattelutapa, itsepuhelutaito, mielikuviin eläytyminen sekä tavoitteen asettelutaito. Nämä ovat linjassa agilityvalmentajien kokemusten kanssa, sillä Agilityvalmentajakoulutuksen AVA2 Kauden suunnittelu -opintokokonaisuuteen osallistuneet kokivat, että valmennettaville hyötyä olisi muun muassa mielikuvaharjoittelun, itseluottamuksen, vireystilan säätelyn, jännityksen siedon, orientoitumisen, tunteiden säätelyn, pettymysten käsittelyn ja itsensä hyväksymisen taitojen kehittämisestä (Wikström 2025). Agilityurheilijan vuorovaikutustaidoissa korostuu kyky kommunikoida toisen lajin edustajan eli koiran kanssa.

Agilityurheilija tarvitsee myös emotionaalista osaamista. Prososiaalinen käyttäytyminen, eli omasta tahdosta tapahtuva toisten auttaminen ja myönteinen vuorovaikuttaminen (Kokko 2022, 11) ilmenee kykynä toimia sujuvasti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa, sosiaalisena aktiivisuutena ja osallistumisena sekä yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksina, kun taas antisosiaalinen käyttäytyminen ilmenee fyysisenä ja psyykkisenä aggressiivisuutena sekä eläinräkkäyksenä (Farrington 2005, 177). Urheilijan tulee pystyä säätelemään tunteitaan esimerkiksi epäonnistumisen hetkellä ollakseen koiralleen luotettava kumppani.

2.3 Harjoittelu

Agilitya voi harjoitella itsenäisesti tai erityyppisissä harjoitusryhmissä, jotka voivat toimia omatoimisesti, valmentajan ohjaamina tai jotain siltä väliltä. Harjoitusryhmissä yleinen käytäntö on, että ensin tutustutaan rataa ja harjoitteeseen, jonka jälkeen koirakot käyvät vuorotel-

len tekemässä harjoituksen. Yksi kerrallaan suorittaminen tarkoittaa suhteellisen vähäistä harjoitteluaikaa. Inkilän ym. (2022, 7-9) agilitytutkimuksen mukaan suurin osa kilpailevista koirista harjoittelee 1-2 kertaa viikossa ja aktiivista harjoitteluaikaa kertyy 5-20 minuuttia. Mitä ylemmässä luokassa koira kilpaili, sitä vähemmän se viikkotasolla myös harjoitteli, kun taas alemman luokan koirat harjoittelivat enemmän.

Useimmiten urheilijat ovat itse vastuussa koirien ja itsensä alku- ja loppuverrityksistä. Agilitytutkimuksen (Inkilä ym. 2022, 12) mukaan koirakoista 93,4% suoritti lämmittelyn aina ennen harjoituksia tai kilpailuita. Kestoltaan lämmittely oli 10-20 minuuttia suurimmalla osalla kyselyyn vastanneista (64,8%). Kuitenkin loppuverrityksen suoritti joka kerta 86,7% koirakoista ja suurimmalla osalla (55,7%) se oli kestoltaan 10-20 minuuttia. Näiden tulosten perusteella Rantanen (2021) on kyseenalaistanut, lämmitelläänkö koiria riittävästi. Suositukset lähentelevät noin 30 minuutin lämmittelyä (Kröger 2023; Manner 2025; OneMind Dogs s.a.; Saarelainen & Vallius 2010, 137). Agilityurheilijoiden verritystottumuksiin keskittyvä tutkimus on sitäkin vähäisempää. Saarenmaa (2022, 5) tutki aihetta opinnäytetyössään ja sen mukaan jopa 71% (65 vastausta) ei lämmittele ennen suoritusta koiran kanssa tehdyn kävelylenkin lisäksi. Yleisin yksittäinen syy oli lämmittelyn kokeminen tarpeettomaksi, muita syitä olivat tilan, tiedon ja osaamisen puute. Näin ollen sekä koiran että urheilijan lämmittelytottumukset yksinään mutta myös kokonaisuutena kaipaavat lisää tarkastelua.

3 PEDAGOGIIKKA JA DIDAKTIikka URHEILUVALMENNUKSESSA

Pedagogiikka on tieteenala, joka tutkii opetusta, kasvatusta ja oppimista. Se käsittää teoreettisia näkemyksiä ja periaatteita siitä, mitkä asiat mahdollistavat oppimisen, miten sitä voidaan tukea ja miten sitä kannattaa toteuttaa. Liikuntapedagogiikalla taas tarkoitetaan kasvatuksellista näkökulmaa liikuntaan. Sen tehtävä on tukea ihmisen liikunnallisten tottumusten kehittymistä koko tämän elinkaaren ajan ja voidaankin puhua, että liikuntapedagogiikan tärkeimmät tavoitteet ovat kasvattaminen liikuntaan ja liikunnan avulla. (Jaakkola ym. 2017, 12-18) Didaktiikalla tarkoitetaan opetusoppia, valmennuskontekstissa siis niitä konkreettisia toimintatapoja, joilla valmentaja pyrkii edistämään urheilijan kehittymistä kohti tavoitteita (Jaakkola 2015, 125).

Liikuntapedagogiikkaa eivät toteuta pelkästään opettajat, vaan se koskettaa kaikkia lapsen ja nuoren läheisiä kuten vanhempia, sisarusia, ystäviä ja valmentajia, jotka välittävät tälle omia liikuntaan liittyviä arvojaan, asenteitaan ja odotuksiaan. Liikuntapedagogiikan tavoitteita ovat myös muun muassa liikuntataitojen oppiminen ja fyysisen toimintakyvyn kehittäminen, mutta myös myönteisen minäkäsityksen rakentuminen, tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä ryhmässä työskentelemisen taitojen kehittäminen (Jaakkola ym. 2017, 12-18). Samoja tavoitteita voi soveltaa myös urheiluvalmennukseen.

Suomalainen urheilukasvatus sai alun perin vaikutteensa sotilaskasvatuksesta. Urheiluliike 1800-luvun lopulta 1900-luvun alkuun ihannoi kuria ja järjestystä ja urheilijoilta odotettiin lajilleen omistautumista. Kuntoliikunta lisääntyi kaupungistumisen myötä 1960-luvulla, jolloin urheilulle tyypillistä oli järjestö- ja seurauskollisuus. Noin vuosikymmen myöhemmin seurasi ”valmennusbuumi”, jolloin urheilutoiminnasta tuli yhä suunnitelmallisempaa niin valmennuksen kuin kilpailutoiminnan osalta. (Hämäläinen 2012, 5)

Valmentamista leimasi luonnontieteellinen lähestymistapa, jossa valmentaminen keskittyi fysiologisiin tekijöihin kuten kehon kuormittamisen optimaaliseen ohjelmointiin. Myös psyyken vaikutus suorituskyykyyn nähtiin käytännönläheisesti: tietty harjoitus aiheuttaa tietyn vasteen ja tällä tavoin myös kehitystä. Valmentajan asemaan kuului myös johtajuus, joka aiheutti 1980- ja 1990-luvuilla kiihvasta keskustelua johtamisen luonteesta. Vastakkain olivat demokraattinen ja autoritaarinen johtamistyyli ja johtaminen ymmärrettiin ennen kaikkea vallankäyttönä. (Hämäläinen 2012, 6)

Keskustelu valmennustyylistä kuvasti urheiluvalmennuksen valmentajakeskeisyyttä. 1990-luvulla käynnistyi keskustelu siitä, huomioiko suomalainen valmennus urheilijan riittävän kokonaisvaltaisesti. Urheilijakeskeisen valmentamisen myötä ymmärrettiin valmentamisen ydin: vuorovaikutus. (Hämäläinen 2012, 7) Viime vuosina on esiin nostettu kuitenkin valmentaja-urheilijakeskeinen lähestymistapa, joka käsittää ja arvostaa valmentajien ja urheilijoiden yhteisen panostuksen urheilun huippuosaamiseen ja korostaa käsitystä, jonka mukaan valmennuksessa kyse on ennen kaikkea valmentajan ja urheilijan välisestä ihmissuhteesta (Davis ym. 2014; Jowett & Slade 2021).

3.1 Valmentaja-urheilijakeskeinen valmentaminen

Suomalainen valmennusosaamisen malli pohjautuu Côtén ja Gilbertin (2009) määritelmään valmentajan osaamisesta (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49-50). Côté ja Gilbert (2009) jakoivat valmentajan osaamisen kolmeen osaan, jotka ovat urheilijan taidot, valmentajan osaamistarpeet sekä toimintaympäristö, joka määrittää valmentajalta vaadittavat osaamistarpeet. Valmentajan tehtävä on valmistaa urheilija kilpailuun auttamalla hänet yltämään parhaaseen mahdolliseen suoritukseen (Hämäläinen 2015, 147). Dougie & Hastien tutkimuskoosteen (1993, 14-29) mukaan tehokas valmentaja muun muassa antaa jatkuvasti palautetta, kyselee ja selvittää paljon, on enimmäkseen ohjeiden antaja ja organisoi harjoitteluympäristön pitämään yllä järjestystä.

Suomalaisen valmennusosaamisen mallin mukaan valmentaja voi vaikuttaa urheilijassa neljään kokonaisuuteen. Nämä ovat urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen, itsensä kehittämisen taidot, ihmisenä kasvu ja kuulumisen tunne. Näiden osa-alueiden kehittäminen taas edellyttää valmentajalta urheiluosaamista, ihmissuhdetaitoja ja itsensä kehittämisen taitoja, joiden pohjalla on hänen henkilökohtaiset fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat (Hämäläinen 2015, 23)

3.1.1 Urheilijan taidot

Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen. Valmentajan tehtävä on kehittää urheilijan lajiosaamista, eli lajispesifejä teknisiä taitoja sekä lajissa kilpailemista. On kuitenkin tärkeää tukea urheilijaa omaksumaan urheilullinen elämäntapa, johon sisältyy harjoitteluun ja terveellisiin elintapoihin sitoutuminen, mutta myös motivaation ja innostuksen ylläpitäminen ja tavoitteellinen

asenne. (Hämäläinen 2015, 23) Agilityurheilijan lajiosaamiseen sisältyy myös koirankoulutus- taidot.

Urheilijan itsensä kehittämisen taidot. Itsensä kehittämisen taidoissa korostuu oppimaan oppimisen taidot, joita tarvitaan niin urheilussa kehittymiseen kuin urheilun ulkopuolisilla elämän osa-alueilla. Valmentajan tulisi tukea urheilijan ongelmanratkaisu-, ajattelu-, itsearviointi- sekä verkostoitumistaitoja, kykyä asettaa itselleen tavoitteita sekä tiedon hankinta- ja arviointitaidot. (Hämäläinen 2015, 24).

Urheilijan ihmisenä kasvu. Valmentaja on urheilijan elämässä läsnä hyvin paljon ja näin ollen vaikuttaa omalla esimerkillään ja toimintatavoillaan urheilijan arvojen ja asenteiden muokkaukseen. Ihmisenä kasvu voidaan jakaa urheilijan arvoihin ja asenteisiin, vastuullisuuteen, empatiisuuteen, itsearvostukseen ja ihmissuhdetaitoihin (Hämäläinen 2015, 24).

Urheilijan kuulumisen tunne. Innostus ja rakkaus lajia kohtaan saavat urheilijan tuntemaan kuuluvansa lajiin ja sen yhteisöön ja auttavat urheilijan itseluottamuksen ja motivaation kehittymistä. Valmentaja pystyy vaikuttamaan toimillaan kuulumisen tunteeseen urheilijan urapolulla. lapsuusvaiheessa painottuu elämyksellisyyden tärkeys, nuoruudessa ryhmädynamikka ja sosiaaliset suhteet, kun taas aikuisuudessa kuulumisen tunne voi olla syy jatkaa urheilua. (Hämäläinen 2015, 24) Kuulumisen tunteen saavuttamista edesauttaa tunne emotionaalisesta tuesta sekä ryhmään, kuten seuraan tai lajin urheilijoihin, samaistumisesta. Kuulumisen tunteen on tutkittu edistävän elämäntyytyväisyyttä ja onnellisuutta (Inoue ym. 2020, 536-537).

3.1.2 Valmentajan osaaminen

Valmentajan urheiluosaaminen. Valmentajan urheiluosaaminen kattaa perinteisesti ne taidot ja tiedot, jotka ovat tarpeen urheilijan suorituskyvyn kehittämiseksi. Tämä osaaminen pohjautuu vahvasti lajin syvälliseen tuntemukseen. Urheiluosaamiseen kuuluu myös kyky opettaa ja ohjata urheilijoita, jotta he omaksuvat lajin vaatimukset sekä hallitsevat tarvittavat tekniikat ja taktiikat. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49-50). Agilityssa valmentajan urheiluosaamiseen voidaan lukea kuuluvaksi myös koirien käyttäytymiseen ja kouluttamiseen liittyvät tiedot ja taidot.

Valmentajan ihmissuhdetaidot. Valmentaja välittää urheiluosaamistaan urheilijalle ihmissuhdetaitojensa kautta. Ihmissuhdetaitoja ovat toimivien ihmissuhteiden rakentaminen, ryhmässä työskenteleminen sekä ristiriitojen käsitteleminen rakentavasti (Talvio & Klemola 2017). Valmentajalle on tärkeää tutustua urheilijaan voidakseen viestiä tarkoituksenmukaisesti ja tehokkaasti, ja toisaalta soveltaa taitojaan urheilijayksilön ominaisuuksista, kuten ikä- ja kilpailutassosta, riippuen (Côté & Gilbert 2009, 310-311). Valmennus ei voi olla tehokasta tai tarkoituksenmukaista ilman riittävän laadukasta valmentaja-urheilijasuhdetta (Jowett 2017, 157), jolle tyypillistä on läheisyys, sitoutuminen ja täydentävyys (Longakit ym. 2024, 271).

Valmentajan voimavarat. Valmentajan voimavarat ovat perusta valmennuksen laadukkuudelle. Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat heijastuvat osaamisen näyttäytymisenä urheilijalle. Terveys, jaksaminen, motivaatio, luovuus, arvot ja asenteet näkyvät valmennuksen tehokkuutena, mutta ovat myös edellytys valmentajan kehittymiselle. (Hämäläinen 2015, 25)

Valmentajan itsensä kehittämisen taidot. Itsensä kehittämisen taidot rakentuvat itsearviointi-, tiedonhankinta-, arviointi- ja verkostoitumistaidoista sekä oppimaan oppimisen ja ajattelun taidoista (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 50). Syvimmillään siihen kuuluu oman valmennusfilosofian hahmottaminen. Valmennusfilosofia koostuu valmentajan ihmis-, oppimis- ja urheilu-käsityksestä (Ihalainen & Pekonen 2024, luku 1) ja se on valmentajan henkilökohtainen tapa hahmottaa omaa valmennustaan ja asioita, joita hän pitää tärkeänä (Danskanen 2015, 49). Agilitykontekstissa voidaan puhua myös ihmisen koirakäsityksestä: Millainen olento koira on suhteessa ihmiseen? Onko koira harrastusväline vai -kumppani? Valmentajien arvot ovat keskeisiä heidän valmennusfilosofioilleen ja käytännöilleen. Oman valmennusfilosofian hahmottaminen auttaa etenemään ja kehittymään, sillä silloin pystyy spesifimmin hakeutumaan niiden urheilijoiden pariin, joille on eniten annettavaa ja joita on motivoivinta valmentamaan. (Danskanen 2015, 49-50)

3.2 Motivaatio ja oppiminen

Liikunta- ja urheiluharrastuksen edellytys on liikuntataitojen oppiminen, ja sen lähtökohta on motivaatio (Roberts & Treasure 2012). Motivaatio on keskeinen käsite liikunta- ja urheiluym-päristössä ja se näkyy ihmisen toiminnan voimakkuutena, pysyvyytenä ja tehtävien valintana. Se saa toimimaan ja toisaalta myös ohjaa toiminnan suuntaa. (Roberts 2012, 5-58). Motivaatio ilmenee jatkumona motivaation puuttumisesta eli amotivaatiosta aina sisäiseen motivaatioon

asti. Näiden väliin jää ulkoisen motivaation asteet, eli ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja lopuksi integroitu säätely, jotka eroavat toisistaan autonomian määrän perusteella (Ryan & Deci, 14-16). Itsemääräämisteorian mukaan sisäinen motivaatio syntyykin psykologisten perustarpeiden täytyessä. Näitä perustarpeita ovat koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. (Ryan & Deci 2017) Sisäinen motivaatio taas on yhteydessä positiivisiin tunnekokemuksiin, jotka johtavat vahvempaan päättäväisyyteen, ponnisteluun sekä suurempaan halukkuuteen ottaa vastaan uusia haasteita, jotka ovat paremman suorituskyvyn ja urheiluun sitoutumisen edellytyksiä (Longakit ym. 2014, 272).

Koettu autonomia. Koettu autonomia tarkoittaa yksilön mahdollisuutta vaikuttaa omaan toimintaansa ilman ulkopuolista painostamista tai pakottamista (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 133). Autonomiata tukemalla voidaan positiivisesti vaikuttaa urheilijan hyvinvointiin, osallistuvuuteen sekä tavoiteltaviin tuloksiin urheilun ja liikunnan parissa (Mossman, ym. 2022, 550-553) ja toisaalta ennaltaehkäistä urheilijan loppuunpalamista (Hunhyuk ym. 2021, 11-12 ja distressiä (Mossman ym. 2022, 550-553). Painostaminen ja kontrolloiva valmennustyyli heikentää urheilijan hyvinvointia (Bartholomew ym. 2020, 212; Hunhyuk ym 2020, 11-12). Agilityssa urheilijan autonomian tunnetta voidaan vahvistaa esimerkiksi antamalla hänelle valinnanvaraa erilaisten koulutusmenetelmien välillä. Lajin yksi erityispiirteistä on, että urheilijalla on aina vastuu koiransa koskevista päätöksistä ja valmentajan taitoihin kuuluu ymmärtää näitä päätöksiä, kunhan ne ovat koiran hyvinvointia tukevia.

Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa kokemusta ryhmään kuulumisesta sekä turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta ryhmässä toimiessa (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 134). Se on positiivisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen (Moustakas & Wagner 2023, 14) ja urheilijan suorituskyykyyn (Carron ym. 2002, 181). Luottamuksellisella suhteella valmentajaan on myönteisiä vaikutuksia itseluottamukselle ja liikuntamotivaatiolle (Laukkanen 2023, 34). Valmentajan kokeminen läheiseksi vahvistaa sisäistä motivaatiota ja sitä kautta sitoutumista lajiin (Longakit 2024, 271-274). Agilityssa yhteenkuuluvuutta tunnetaan valmentajan lisäksi myös koiran kanssa.

Koettu pätevyys. Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan ihmisen kokemusta omista kyvyistään, kun taas koetulla fyysisellä pätevyydellä tarkoitetaan kokemusta fyysisistä ominaisuuksista ja niiden riittävydestä (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 134). Pätevyyden kokemus ei rakennu helppojen onnistumisten varaan, vaan oppijalle tulisi tarjota myös sopivasti haastetta (Pintrich 2003, 672).

Agilityssa ristiriitatilanteita voi syntyä, jos ohjaajan ja koiran taidot eivät kohtaa: ohjaaja voi esimerkiksi kokea turhaumaa, jos koira ei pysty kehittymään hänen odotustensa mukaisesti. Hevos- ja koiraurheilun yksi isoimmista eroista on siinä, että koiraurheilijat aloittavat harrastustaipaleensa yleensä myös aloittelevan koiran kanssa, kun taas hevosurheilussa on tyypillisempää opetella esimerkiksi ratsastamaan kokeneemmilla opetusratsuilla.

Nichollsin (1989) tavoiteorientaatioteorian mukaan kaikessa suoritusperustaisessa toiminnassa ihmistä motivoi pätevyyden kokeminen. Kilpaurheilussa on mahdollista, että onnistuminen määritellään pelkästään lopputuloksen, kuten voittamisen perusteella. Agilityssa onnistuminen ei ole kuitenkaan kiinni pelkästään urheilijasta ja hänen ponnisteluistaan, vaan myös koirasta ja sen hyvinvoinnista. Siksi onkin tärkeää kiinnittää huomiota, millaisiin tekijöihin urheilijan huomiota ohjataan ja miten urheilijan motivaatioon pyritään vaikuttamaan. Motivaatioilmastolla tarkoitetaan harjoituksissa koettua sosioemotionaalista ilmapiiriä, mikä vaikuttaa oppimiseen, viihtymiseen, psyykkiseen hyvinvointiin ja motivaatioon (Ames 1992, 161-176).

Tavoiteorientaatioteorian (Nicholls 1989) mukaan motivaation lähteet voidaan jakaa itsevertailua painottavana tehtäväsuuntautuneisuutena ja normatiivista vertailua korostavana minä- eli kilpailusuuntautuneisuutena. Nämä voidaan nähdä myös tehtävä- ja minäsuuntautuneina motivaatioilmastoina. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto kannustaa urheilijaa keskittymään omien suoritustensa parantamiseen ja yrittämisen jatkamiseen virheistä huolimatta, kun taas minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa urheilijoille on tärkeämpää onnistua muita paremmin. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 291-292) Valmentaja voi korostaa tehtäväsuuntautunutta ilmapiiriä esimerkiksi antamalla urheilijan valita radalta itselleen ja koiralleen sopivia tehtäviä sekä osallistaa häntä tavoitteiden asetteluun. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on yhteydessä sisäisen motivaation, viihtymiseen sekä pätevyyden kokemuksiin. Minäsuuntautunut motivaatioilmastoa liittyy motivaation kannalta negatiivisiin tekijöihin, kuten ulkoiseen liikuntamotivaatioon, vähäiseen viihtymiseen, kiinnostuksen vähenemiseen ja ahdistuskokemuksiin. (Roberts & Treasure 2012)

Kilpaurheilussa on mahdollista hyödyntää myös minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa harjoitusryhmän ja koirakon ehdoilla, sillä on todettu, että liikunnallisesti taitavat oppilaat viihtyvät myös minäsuuntautuneessa ilmastossa (Soini 2006, 65-66) mikä voi tarkoittaa, että minäsuuntautunut motivaatioilmasto voi toimia urheiluryhmissä, joissa urheilijoilla on liikunnal-

lista pätevyyttä. Suotuisan motivaatioilmaston rakentaminen korostuu erityisesti lasten ja nuorten urheiluharjoittelussa, mutta sen tärkeyttä ei tulisi kyseenalaistaa aikuisurheilunkaan puolella (Jaakkola ym. 2017, 13), sillä myös heille urheiluun ja liikuntaan liittyvät positiiviset tunteet, kuten onnistumisen, pätevyyden ja ylpeyden (Fontana ym. 2017, 106-108) tunteet ovat tärkeitä sisäisen motivaation kehittymiselle.

4 AGILITYVALMENTAJAN PEDAGOGISET TAIDOT

Armourin (2004, 95) mukaan valmentajia voidaan ja tulisi oikeutetusti pitää pedagogeina, sillä pedagogisella tutkimuksella ja teorialla on annettavaa valmennuksen käytännön analysointiin ja ne voivat mahdollisesti rikastuttaa keskustelua valmentajakoulutuksen tehokkaasta suunnittelusta. Valmentajakyselyn 2019 mukaan valmentajat kokevat tarvetta kehittää pedagogisia ja didaktisia taitojaan (Blomqvist ym. 2020, 37-38).

Pedagogiset taidot ovat kyky suunnitella, toteuttaa ja arvioida opetusta siten, että se tukee oppijan oppimista ja kasvua. Pedagogisesti taitava valmentaja pystyy siis suunnittelemaan yksilöllisten tavoitteiden pohjalta sopivat harjoitukset sekä muodostamaan harjoituskaudelle loogisen kausisuunnitelman. Harjoitustilanteessa hän osaa organisoida harjoituksen niin, että urheilija pystyy keskittymään itse harjoitteluun. Valmentajan tulisi pystyä myös havainnoimaan urheilijan suoriutumista ja antamaan palautetta oleellisista asioista, sekä arvioimaan ja reflektoimaan itseään sekä eri osatekijöiden onnistumisia ja kehittämistarpeita. (Sääkslahti 2017, 276-285) Pedagogisten taitojen kulmakivi on kyetä perustelemaan tekemänsä ratkaisut tieteellisen tiedon avulla (Jyrhämä ym. 2016).

4.1 Vuorovaikutus koirakon kanssa

Toisen ihmisen kanssa työskentely vaatii tunne- ja vuorovaikutustaitoja, jotka onnistuessaan kasvattavat luottamuksen tunnetta. (Talvio & Klemola 2017) Vuorovaikutuksella voidaan edistää oppimista (Forsman & Lampinen 2008). Valmentaja voi kommunikointitavan mukaan vaikuttaa positiivisesti tai negatiivisesti urheilijan itsetietoisuuteen, itseluottamukseen, ahdistukseen, autonomiaan ja motivaatioon (Kim & Park 2020, 6-8).

Sosioemotionaalisen oppimisen malli (Elias ym. 1997) tarkastelee tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä viiden osa-alueen kautta. Minätietoisuudella tarkoitetaan omien tunteiden, arvojen, heikkouksien ja vahvuuksien tunnistamista ja ymmärtämistä. Vastuullista päätöksentekoa taas on eettisesti kestävien ja rakentavien valintojen tekeminen. Ihmissuhdetaitoja edellytetään toimivien ihmissuhteiden rakentamisessa, ryhmissä työskentelyssä sekä ristiriitojen käsitelyssä. Sosiaalinen tietoisuus näkyy ymmärryksen ja empatian osoittamisessa toisia kohtaan. Itsensä johtaminen on omien tunteiden ja käyttäytymisen säätelystä omien tavoitteiden saavuttamiseksi.

Gordonin (2006) mukaan toimivan vuorovaikutuksen työkaluja ovat aktiivinen minän kuunteleminen, minäviestit, kuuntelun taidot, kompastuskivien välttäminen, minäviestin ja kuuntelun vuorottelu, molemmat voittavat -menetelmä sekä arvoriistiriitojen käsittelytaidot. Aktiivinen minänkuuntelu on ihmisen kyky tunnistaa omia tunteitaan, tarpeitaan ja arvojaan ja suhteuttaa ne pyrkimyksiinsä. Se auttaa ihmistä tunnistamaan syitä tuntemuksilleen ja käyttäytymään sen mukaisesti. Agilityvalmentajalle on esimerkiksi tärkeää tietää, minkä taseisia koirakoita haluaa ja pystyy valmentamaan. Hyvin tavoitteellinen valmentaja voi turhautua, jos hänen valmennettavansa eivät esimerkiksi halua kilpailla.

Minäviesti tarkoittaa omasta puolesta puhumisen taitoa. Se pyrkii avaamaan toiselle ihmiselle väylän puhujan rehellisiin tuntemuksiin, jolloin tätä on helpompi ymmärtää. Minäviesti voidaan jakaa selittäviin, kantaa ottaviin, ennakoiviin, myönteisiin ja ongelmaan tarttuviin minäviesteihin. (Gordon 2006) Agilityvalmentaja voi myönteisen ja ongelmaan tarttuvan minäviestin avulla pyrkiä ratkaisemaan ongelmatilanteita kuvailemalla urheilijan käyttäytymistä tätä syytelemättä, kertoen käytöksen vaikutukset häneen sekä kuvailemalla siitä aiheutuvia tunteita.

Kuuntelun taito taas ei ole pelkästään hiljaa olemista, vaan aktiivista reagointia toisen kertomaan ilmeillä, eleillä, asennoilla ja lisäkysymyksillä. Kuuntelijan tehtävä on auttaa puhujaa jäsentämään ajatuksiaan omassa tahdissaan. Kuuntelua vaativat tilanteet voivat kaatua myös vuorovaikutuksen kompastuskiveen, jolla tarkoitetaan tilanteeseen sopimatonta tai toisen ongelmaan haitallista reagointia, joka voi tukahduttaa vuorovaikutuksen ja heikentää ihmisten välistä suhdetta. Kompastuskiviä valmennustilanteissa voisi olla esimerkiksi määräily ("Lopeta valittaminen ja hoida hommasi"), moittiminen ("Koirasi ansaitsisi paremman ohjaajan") tai kuusuteleminen ("Kuka neuvoi sinua toimimaan noin?"). (Gordon 2006)

Minäviestin ja kuuntelun vuorottelua kutsutaan kuuntelulle vaihtamiseksi ja se on erityisen tärkeää tilanteissa, joissa halutaan osoittaa toisen arvostaminen aktiivisen kuuntelun avulla, mutta myös reagoida ei-hyväksyttävään käyttäytymiseen ongelmaan tarttuvan minäviestin avulla. Molemmat voittavat -menetelmä pyrkii tasapuoliseen ristiriitatilanteiden ratkaisemiseen, jossa löydetään molempia osapuolia tyydyttävä ratkaisu. Arvoriistiriitojen käsittelytaidot taas perustuvat tarveristiriidoille ja kykyä käsitellä arvoriistiriitoja auttaa merkittävästi vastuullisessa päätöksenteossa, sillä eettisesti kestävä päätös edellyttää kaikkien näkökulmien huomioon. (Gordon 2006)

Agilityssa valmentaja ei ole vuorovaikutuksessa pelkästään urheilijan vaan myös koiran kanssa. Koira voi omista syistään tai ohjaajansa tunnetiloista riippuen reagoida valmentajaan eri tavoin. Koira voi esimerkiksi pelätä tai varoa valmentajaa joko yleisen ihmisarkuuden tai ohjaajansa tunnetilojen vaikuttamana, sillä omistajan ahdistus voi näkyä koiran käytöksessä negatiivisesti, esimerkiksi pelokkuutena (Ståhl ym. 2023, 2).

4.2 Suunnittelu ja ohjelmointi

Suunnittelulla voidaan tarkoittaa kaikkia etukäteistoimia, joilla valmistaudutaan pidettävään harjoituskertaan tai -kauteen (Sääkslahti 2017, 276). Valmennuskontekstissa suunnittelutyöhön viitataan ohjelmointina. Sen avulla valmentaja pystyy rakentamaan loogisen ja johdonmukaisen harjoitussuunnitelman käytettävissä olevan ajan puitteissa sekä harjoittamaan lajille tärkeitä ominaisuuksia sopivissa ajankohdissa. Tällä tavoin urheilijan on mahdollista tehdä suurempi määrä laadukkaita harjoituksia ja keskittää huippukunto oikeaan ajankohtaan. Vuosisuunnittelussa voidaan hyödyntää periodisaatiota eli jaksottamista. Perinteisen mallin mukaan harjoitusvuoden voi jakaa kolmeen osaan: valmistava kausi, kilpailukausi sekä siirtymäkausi. (Bompa & Buzzichelli 2018, 93)

Agilityn vuosisuunnitelmassa periodisaatiota ohjaavat arvokilpailut. Ne ovat jakautuneet pitkälle aikavälille (maaliskuussa halli-SM kilpailut, syyskuussa MM-kilpailut), mikä voi aiheuttaa haasteita huippukunnon ajoittamisen kannalta. Lisäksi kilpailuja järjestetään ympäri vuoden, mikä korostaa huolellisen suunnittelun ja ohjelmoinnin tärkeyttä, jotta vältytään uupumuksesta ja optimoidaan suorituskyvyn parantaminen (Bompa & Buzzichelli 2015, 87-88). Toisaalta se mahdollistaa yksilöllisten tavoitteiden asettamisen erityisesti sellaisille urheilijoille, jotka eivät ajoita kilpailukauttaan arvokilpailuiden mukaan.

Suunnittelutyössä olisi hyvä ottaa huomioon harjoituksen ja ryhmän taustatiedot, koirakon tavoitteet, harjoituksessa havainnoitavat asiat, palautteenanto sekä arvioitu ajankäyttö. (Sääkslahti 2017, 276) Jotta harjoituksesta saadaan toimiva kokonaisuus, valmentajalta vaaditaan organisointitaitoja (Darst & Pangrazi 2014). Onnistunut organisointi edellyttää valmentajalta selkeiden ja monipuolisten tavoitteiden asettamista, yksityiskohtaisen harjoitussuunnitelman laatimista, sopivien työskentelytapojen ja menetelmien valintaa, ryhmän ohjaamisen ja motivoi-

titekniikoiden suunnittelua, arviointikriteerien valmistelua sekä selkeiden toimintaohjeiden laatimista ja niiden toimivuuden systemaattista seuranta. (Rantalainen & Kaski 2017, 334) Huolellisesti suunniteltu organisointityö ennaltaehkäisee ongelmien syntymistä ja antaa valmentajalle mahdollisuuden keskittyä itse harjoituksessa valmentamiseen (Sääkslahti 2017, 282-283). Agilityssä yksittäisen harjoituksen suunnittelutoimiin sisältyy tavoitteiden pohjalta laadittujen tehtävien mahdollistaminen joko itse suunniteltuun tai toisten suunnittelemaan ratapohjaan. Kun kyseessä on valmentajalle tuttu ryhmä, valmentaja voi helpommin hyödyntää kauden mittaan erilaisia vaihtuvia teemoja, jotka muodostavat kokonaisuuden. Tällä tavoin mahdollistetaan suuret toistomäärät yksittäisissä harjoituksissa, mikä myös tehostaa taidon oppimista (Jaakkola 2017, 353).

4.3 Ohjaaminen

Ohjeistus. Ohjeilla eli instruktioilla viitataan niihin menetelmiin ja tapoihin, joilla harjoitusten suorittaminen selitetään ja opastetaan. Tehokas ohjeistus auttaa urheilijaa ymmärtämään, mitä häneltä odotetaan ja miten tehtävä tulee suorittaa ja voi näin ollen keskittyä useisiin kohteisiin, kuten tekniikkaan ja tuntemuksiin (Jaakkola 2015, 134-135). Ihmisen työmuisti pystyy kuitenkin käsittelemään hyvin rajallisen määrän tietoa samanaikaisesti (Banich & Compton 2018), sillä se työskentelee jatkuvasti ja on altis ympäristön häiriötekijöille, minkä vuoksi osa vastaanotetusta tiedosta unohtuu nopeasti (Ruoppila 2023, luku 6), keskimäärin 30 sekunnissa (Cowan 2016). Tästä syystä ohjeiden tulisi olla riittävän lyhyitä, mutta sisältää kuitenkin kaikki tarvittava tieto niin, että jokainen ymmärtää ne samalla tavalla. Tehokkaimmillaan ohjeistus sisältää 1-2 ydinkohtaa ja on ajoittunut juuri ennen suorituksen alkua. Ohjeistus voidaan jakaa myös pidemmälle aikavälille, jolloin valmennettava saa lisää ohjeita kokeiltuaan ensin itse, jolloin ohjeistus etenee asteittain. (Jaakkola & Mononen 2017, 321) Agilityssa ohjeen voi jakaa esimerkiksi kahteen osaan, joista toinen keskittyy urheiliijaan ja toinen koiran toimintaan: ”Aloita valssi aikaisemmin ja palkkaa koira heti putken jälkeen.”

Näytöt. Ohjeistusta pystytään täydentämään, selkeyttämään ja tehostamaan näyttöjen ja mallisuoritusten avulla (Magill & Anderson 2017), etenkin jos valmentaja ohjaa urheilijan havaitsemista suoritukseen liittyvillä kysymyksillä. Näytöt ovat erityisen tehokkaita oppimisen alkuvaiheessa. Myös mielikuvat, kuten ohjaustekniikan suorittaminen ”terävästi” voivat auttaa oppijaa hahmottamaan harjoituksen ydinkohtia. (Jaakkola & Mononen 2017, 322) Esimerkiksi

ohjaajan käsien työskentelyä voidaan verrata ratin kääntämiseen tai valssissa ohjaavan käden puoli vaihtuu koiran edessä ”läpsyn” kautta.

Sijoittuminen. Ohjeita antaessa ja mallisuorituksia näyttäessä valmentajan on tärkeää fyysisesti sijoittua niin, että urheilija kuulee ja näkee tarvittavan informaation (Jaakkola & Mononen 2017, 320-323). Jos urheilija esimerkiksi keskittyy koiran palkkaamiseen tai vuoroaan odottavat koirat haukkuvat niin, ettei valmentajan ääni kuulu, urheilija ei täysin pysty vastaanottamaan annettua tietoa.

4.4 Palautteenanto

Osana oppimisprosessiaan urheilija tarvitsee palautetta, joka auttaa urheilijaa työstämään suorituksesta saatua informaatiota. (Kalaja 2016, 238) Valmentajan antama palaute voi olla tietoa suorituksesta tai tietoa lopputuloksesta (Kalaja 2016, 238; Kalaja & Kalaja 2022). Palautteen luonteessa huomioitavia asioita ovat sen sisältö, antotapa, perspektiivi (sisäinen vai ulkoinen palaute), määrä, tarkkuus, useus, taidon luonne sekä ajoitus (Jaakkola ym. 2015, 140). Dougen ja Hastien (1993) mukaan tehokas valmentaja antaa paljon palautetta ja tällä tavoin maksimoi urheilijoiden oppimista. Fairbrother (2010) mainitsee yhdeksi ohjenuoraksi, että valmentajan tulee antaa korjaavaa palautetta silloin, kun oppija itse ei osaa korjata virhettä.

Sisäinen palaute tarkoittaa omien aistien avulla saatua palautetta, kun taas ulkoinen palaute kattaa niin valmentajan kuin esimerkiksi videolta saadun palautteen (Kalaja 2016, 238). Ulkoinen palaute voidaan edelleen jakaa arvottavaan, korjaavaan, neutraaliin ja tulkinnanvaraiseen palautteeseen. Arvottava palaute jakaa suorituksen onnistumisen hyvään ja huonoon ja siihen sisältyy emotionaalinen lataus, josta oppija voi tulla riippuvaiseksi ja jota valmentaja voi käyttää vallankäytön välineenä. (Mosston & Ashworth 2008) Korjaava palaute taas kiinnittää huomiota pieleen menneen suorituksen ydinkohtiin ja auttaa suorituksen korjaamisessa. Se on parhaimmillaan motivoivaa, mutta liiallisena saa oppilaan turhautumaan. Neutraali palaute eivät arvota tai korjaa suoriutumista, vaan pyrkii aktivoimaan oppijan omaa ajattelua, mutta liian pitkään toteutettuna se voi aiheuttaa turhautumista, jos oppija ei tiedä suorituksen onnistumisen tasosta tai tavasta korjata sitä. Tulkinnanvarainen palaute taas on ympäröivää, jolloin oppijan tulkinta palautteesta voi vääristyä. (Mosston & Ashworth 2008). Agilityssa voi olla tarpeen selkiyttää, milloin palaute koskee urheilijan ja milloin koiran toimintaa. ”Ajoituksesi oli onnistunut, mutta rima tippui, sillä koiralla ei ole vielä tähän tehtävään vaadittuja taitoja.”

Sisältö	Ohjaavaa mieluummin kuin kuvailevaa. Suorituksen laadusta ennemmin kuin lopputuloksista.
Palautteen antotapoja	Puhuttu, video, tietokone, liikeanalyysiohjelmat, vertaispalaute.
Perspektiivi	Alussa enemmän ulkoista, myöhemmin sisäistä.
Määrä	Aluksi ainoastaan yhdestä asiasta, myöhemmin 1-3 asiasta kerrallaan.
Tarkkuus	Aluksi taidon ydinasiasta, taidon kehittyessä jatkuvasti tarkemmin.
Useus	Aluksi tiheämmin, taidon kehittyessä harvempaan.
Taidon luonne	Yksinkertaisissa taidoissa harvempaan, monimutkaisissa tiheämpään.
Ajoitus	Aluksi heti suorituksen jälkeen, jatkossa viivästetysti.

TAULUKKO 1. Yhteenveto palautteen antamisesta (Jaakkola 2015, 140)

4.5 Eettiset näkökulmat koiraurheilussa

Yhteiskunnallinen suhtautuminen eläimiin on muuttunut viimeisten vuosikymmenten aikana ja yhä enenevässä määrin eläin nähdään tuntevana ja ajattelevana olentona, jolla on oikeudet hyvään elämään (Fiedler, ym. 2024, 5-8). Eläinten inhimillistämällä onkin eri puolia. Ihminen esimerkiksi saattaa nähdä koiransa käyttäytymisessä piirteitä, joihin sen ajattelun tasot eivät neurologisista syistä pysty. Koira ei esimerkiksi pysty ”kostamaan”. Toisaalta koiriin voi myös suhtautua inhimillisesti, jolloin koiran tunteista välitetään ja ne otetaan huomioon. Nykyaikainen koirankoulutus perustuukin pelolla johtamisen sijaan luottamukseen ja turvallisuuden tunteeseen, jotka ovat mahdollista saavuttaa positiivisen vahvistamisen avulla. (Telkänranta 2023)

Vankeudessa ja kyseenalaisissa olosuhteissa saadut tutkimustulokset susien käyttäytymisestä (Schenkel 1947) ohjaavat sitkeästi ihmisten ja jopa koiraharrastajien suhtautumista koirien käyttäytymiseen (Telkänranta 2023). Mechin (1970) julkaisemassa kirjassa susilauma tulkittiin hierarkkiseksi, eli siinä laumanjohtaja ansaitsee asemansa taistelemalla tiensä arvojärjestyksen huipulle. Kirjan myötä koiranomistajien keskuudessa levisi käsitys johtajuusteoriasta, jonka mukaan ihminen on koira korkeammassa asemassa olevana laumanjohtajana, jonka käskyjä on toteltava rangaistuksen uhalla. Mech (s.a) itse on todennut tiedon olevan vanhentunutta, sillä

tarkemmat tutkimukset ovat osoittaneet susilauman johtajuuden perustuvan pikemminkin vanhemmuudelle, sillä susilauma koostuu pitkälti johtajaparista ja sen jälkeläisistä, jotka seuraavat johtajaparia, koska kokevat sen johtavan hyviin asioihin kuten onnistumiseen ruuanhankinnassa. Johtajuusteorian piirteitä on kuitenkin tunnistettavissa edelleen esimerkiksi vuoden 2021 suojelukohussa, jossa suojelukoirien koulutuksessa käytettiin väkivaltaisia metodeja (Oikeutta eläimille 2021). Oikeutta käyttää eläimiä kilpaurheilussa on muutenkin kyseenalaistettu. Campbell (2023) on esittänyt, että eläimiä voidaan käyttää kilpaurheilussa tiettyjen eettisten periaatteiden mukaan. Ensimmäinen on negatiivisten hyvinvointivaikutusten minimointi ja positiivisten maksimointi mahdollistaen eläinten hyvä elämä. Toiseksi on myös pystyttävä tunnistamaan ja lieventämään tarpeettomia riskejä. Lopuksi on huomioitava myös olemassa olevat säännöt ja laki. Näin ollen agilityvalmentajalta vaaditaan myös eettisen lähestymistavan huomiointia. On kiinnitettävä huomiota urheilijan käsityksiin eettisestä koiranpidosta ja -kouluttamisesta, mutta toisaalta keskusteltava koiran yksilöllisestä soveltuvuudesta lajiin, sillä agility ei fyysisen kuormituksensa vuoksi sovi kaikille eikä toisaalta kilpailutilanteiden henkinen kuormitus ole kaikkien yksilöiden käsiteltävissä.

5 POHDINTA

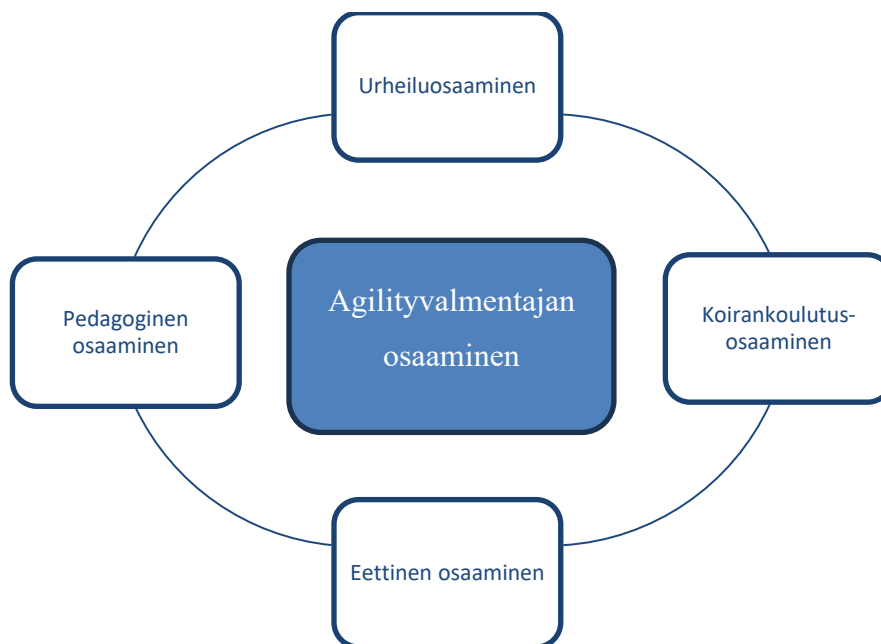
Tämän tutkielman tavoitteena oli tutkia agilityvalmentajan pedagogisia taitoja. Lajianalyysin mukaan lajin suosio on kasvu (Suomen Olympiakomitea 2025), harrastajaprofiilin sekä lajien moninaisuus (Yleinen laji- ja kilpailuohje 2022) sekä rajallinen tutkimustieto mm. harjoittelutottumuksista korostavat pedagogisten taitojen merkitystä. Kirjallisuuskatsaukseni mukaan pedagogisen, eli kasvatuksellisen lähestymistavan yhdistäminen urheiluvalmennukseen on yksi tapa lähestyä valmentaja-urheilijakeskeistä valmennusta (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49-50; Côté & Gilbert 2009; Davis ym. 2024), jossa huomioidaan kummankin osapuolen panos urheiluun (Jowett & Slade 2021). Agilityvalmentajan pedagogiset taidot ja niihin liittyvät valinnat (vuorovaikutus, organisointi, ohjaaminen, palautteenanto) muodostavat sen motivaatioilmaston, joka ohjaa urheilijan motivoitumista ja lopulta myös suorituskkyä ja hyvinvointia (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 291-292; Nicholls 1989; Roberts & Treasure 2012; Jaakkola ym. 2017, 13). Taitoja määrittää myös eettinen suhtautuminen koiriin harrastuskumppaneina (Agilityurheilijan eettiset ohjeet s.a.; Telkänranta 2023).

Agilityvalmentaja kohtaa työssään koirakoita ominaisuuksiin ja taitotasoon katsomatta. Erilaiset lähtökohdat ovat tärkeä osa lajin rikkautta ja saavutettavuutta, joista tulisi pitää kiinni. FinSote 2020 -tutkimuksen (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2021) mukaan terveysliikuntasuosituksen saavuttavien osuus vähenee ikäryhmän 20-29v jälkeen, kun taas agility on erityisesti yli 30-vuotiaiden naisten suosituin tai toiseksi suosituin harrastus (Suomen Olympiakomitea 2025), joten voidaan ajatella, että agility on saavuttanut tärkeän kohderyhmän. Agility onkin innostanut liikunnan pariin myös kokemattomia liikkujia, mikä alleviivaa valmentajan ”liikuntaan kasvattamisen” tavoitetta. Myös ns. avoin luokkasiirtymä on mahdollistanut koirakoille oikeuden kilpailla myös alemmissa tasoluokissa menettämättä oikeutta kilpailla ylemmässä luokassa (Yleinen laji- ja kilpailuohje 2022, 4). Muutos on tarjonnut koirakoille enemmän varaa valita itselleen sopivantasoisia kilpailuja ja näin ollen se edistää lajin saavutettavuutta kaiken tasoisille urheilijoille.

Agilityvalmennuksen kokonaisvaltaisuudesta puhutaan yhä enemmän ja monet seurat ja yritykset tarjoavatkin hyvin kokonaisvaltaisia valmennuspalveluita, jotka huomioivat niin koiran kuin urheilijan fysiikkaharjoittelun, kehonhuollon sekä lajiharjoittelun, mutta loppujen lopuksi itse omasta harjoittelustaan vastaavien osuus suomalaisessa agilityväestössä on uskoakseni melko suuri. Kerran tai kahdesti viikossa tapahtuva 5-20 minuuttia kestävä lajiharjoitus (Inkilä ym.

2022) ei pysty huomioimaan kaikkia lajin osaamisvaatimuksien kehittämistä, mihin toisissa lajeissa käytetään useita harjoituskertoja ja -tunteja enemmän viikkotasolla. Urheilija on saattanut myös huolehtia harjoittelun kokonaisvaltaisuudesta itse, jolloin hänen valmennustiiminsä saattaa koostua toisistaan erillisistä ihmisistä, mikä voi taas haastaa harjoittelun loogista ja tarkoituksenmukaista etenemistä ja aiheuttaa ristiriitoja. Agilityvalmentajien olisikin hyvä tunnistaa erikoisosaamisensa ja hyödyntää sitä valmentajayhteistöissä, jotta koirakon valmennus muodostaa sujuvasti etenevän kokonaisuuden.

Tutkielmassani tekemäni kirjallisuuskatsauksen sekä omien kokemusteni perusteella mielestäni agilityvalmentajan osaaminen ei ole pelkästään hänen omaa lajitaitavuuttaan, vaan se on yhdistelmä urheiluosaamista, pedagogiikkaa, koirankoulutuksellista ja eettistä osaamista. Näistä pedagogiset taidot toimivat väylänä valmentajan ja urheilijan välillä, mutta osaamisalueet myös heijastuvat toisiinsa, minkä vuoksi osaamisen puute yhdellä osa-alueella vaikuttaa lopputulokseen.



KUVA 1. Agilityvalmentajan osaaminen on yhdistelmä pedagogista ja eettistä osaamista sekä urheilu- ja koirankoulutusosaamista (Mahlamäki 2025).

Tämän kandidaatintutkielman rajoitteet painottuvat aiheen laajuuteen sekä agilitytutkimuksen eriytyneisyyteen. Valmentajan pedagogiset taidot käsittävät lukuisia teorioita ja tutkimusnäkökulmia urheiluvalmennuksesta ja pedagogiikasta, minkä vuoksi aiheen tarkastelu piti toteuttaa hyvin pinnallisesti työn laajuuden huomioiden. Agilityvalmentajan pedagogisia taitoja taas ei

ole aikaisemmin tutkittu, minkä vuoksi tutkielman aihealueiden (agility, valmentaminen ja pedagogiikka) väliset yhteydet pohjautuvat pitkälti omiin, subjektiivisiin tulkintoihini, minkä vuoksi ne voivat pitkästä harrastustaustastani huolimatta olla virheellisiä luotettavuuden ja yleistettävyyden suhteen.

Inkilä ym. (2023) taas kirjoittavat agilityn tutkimuksen monista näkökulmista koiran kannalta. Yleisellä tasolla tutkimuksen panostaminen nimenomaan koiriin osoittaa lajiyhteisön arvostuksen eläinkumppaniamme kohtaan. On kuitenkin koirien hyvinvoinnin etu saada lisää tutkimustietoa agilitya harrastavien koirien lisäksi myös urheilijoista sekä heidän välisestään suhteestaan (Gillett & Gilbert 2014, 4). Agilityssa on vaikea hyödyntää toisista urheilulajeista saatua tietoa sen spesifin luonteen vuoksi. Tästä syystä jatkotutkimustarpeisiin kuuluu koiran ja urheilijan huomioiva lajiansalyysi, jonka avulla voidaan ensimmäistä kertaa määrittää ja tutkia myös valmentajan osaamistarpeita. Valmentajien kokemukset omasta pätevyydestään olisi myös tärkeää kartoittaa, jotta voitaisiin esimerkiksi liittotasolla tarjota tarkoituksenmukaista valmentajakoulutusta.

LÄHTEET

- Agilitynow.eu (s.a.) FCI Agility World Championship results. Verkkosivu. Viitattu 15.6.2025.
<https://www.agilitynow.eu/results/>
- Agilityurheilijan eettiset ohjeet. (s.a) Suomen Agilityliitto. Strategia ja ohjeet. Viitattu 4.6.2025.<https://drive.google.com/file/d/1MfxcteA7bkEVCBF2Lx3mkFtRq-YnBr0F/view>
- Ahtiainen, J. (2016). Nopeusvoimaharjoittelu. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 265-271.
- Ames, C. (1992). Achievement goal, motivational climate, and motivational processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 161-176.
- Armour, K. (2004). Coaching pedagogy. Teoksessa R. L. Jones, K. M. Armour & P. Potrac (toim.) Sport coaching cultures: from practice to theory. 1. painos. London: Routledge, 94-115
- Banich, M. T. & Compton, R. J. (2018). Cognitive neuroscience. 4. painos. Cambridge University Press.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N. & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The Controlling Interpersonal Style in a Coaching Context: Development and Initial Validation of a Psychometric Scale. Journal of Sport & Exercise Psychology 32 (2), 193-216. doi: 10.1123/jsep.32.2.193
- Beck, A. M. & Katcher, A. H. (1996). Between Pets And People: The Importance of Animal Companionship. West Lafayette, IN: Purdue University Press.
- Blomqvist, M. & Hämäläinen, K. (2016). Valmennusosaaminen urheilijapolun eri vaiheissa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus - teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. 1. painos. Lahti: VKKustannus Oy, 48–53.
- Blomqvist, M., Mononen, K. & Hämäläinen, K. (2020). Valmentajakysely 2019. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 71.
- Bompa, T. O. & Buzzichelli, C. A. (2015). Periodization training for sports. 3. painos. Champaign, IL: Human Kinetics. 87–88.
- Bompa, T. O. & Buzzichelli, C. A. (2018). Periodization : Theory and methodology of training. 6. painos. Champaign, IL: Human Kinetics. 93-99

- Braithwaite, R., Spray, C. & Warburton, V. (2011). Motivational climate interventions in physical education: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise* 12 (6), 628-638.
- Campbell, M. L. H. (2023) Ethical Justifications for the Use of Animals in Competitive Sport. *Sport, ethics and philosophy* 17 (4), 403-421. doi: 10.1080/17511321.2023.2236798
- Côté, J & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports and Science* 4 (3), 307–323.
- Cowan, N. (2016). *Working memory capacity : classic edition*. 4 painos. Routledge 2016.
- Danskanen, K. (2015). Valmentajan polku. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblom, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lehtoviita & J. Riski (toim.) *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. 1. Painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 43-50.
- Darst, P. & Pangrazi, R. (2014). *Dynamic physical education for secondary school students*. 8. painos. San Fransisco, CA: Benjamin Cullings.
- Davis, L., Wachsmuth, S., Jowett, S., Räisänen, P., Hajo, K., Nordberg, N. & Sommer, M. (2024). Exploring the Perceived Barriers of Effective Communication Within the Coach-Athlete Relationship: A Sample of Scandinavian Coaches and Athletes. *International Sport Coaching Journal* 1 (1). doi: 10.1123/iscj.2024-0006
- Douge, B. & Hastie, P. (1993). Coach Effectiveness. *Sport Science Review*, 2 (2), 14-29. doi: 10.1080/17511321.2023.2236798
- Donnelly, F. C., Muellerr, S. S. & Gallahue, D. L. (2017). *Developmental physical education for all children. Theory into practice*. 5. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Erityisluvat (2022). Suomen agilityliitto. Kansallinen agilitysäännöstö. Viitattu 1.6.2025. https://www.agilityliitto.fi/site/assets/files/7831/d_13_erityisluvat_-_1_1_2023_al-kaen.pdf
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M. & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators* Ascd.
- Farrington, D. P. (2005). Childhood Origins of Antisocial Behavior. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 12 (3), 177-190.
- Fairbrother, J. T. (2010). *Fundamentals of motor behavior*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Feng, Z., Dibben, C., Witham, M. D., Donnan, P. T., Vadiveloo, T., Sniehotta, F., Crombie, I. K. & McMurdo, M. E. T. (2014). Dog ownership and physical activity in later life: A cross-sectional observational study. *Preventive Medicine* 66 (1), 101-106. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.06.004>

- Fiedler, J. M., Ayre, M. L., Rosanowski, S. & Slater, J. D. (2024). Horse Sector Participants' Attitudes towards Anthropomorphism and Animal Welfare and Wellbeing. *Animals (Basel)* 14 (17), 2482. doi: 10.3390/ani14172482
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). Suomen aikuisväestön liikkuminen. FinSote 2020 - tutkimuksen tuloksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 11.6.2025. https://www.slideshare.net/slideshow/suomen-aikuisvestn-liikkuminen-finsote-2020-tutkimuksen-tuloksia/250380908?utm_source=chatgpt.com#8
- Fontana, M. S., Fry, M. D., Cramer, E. (2017). Exploring the Relationship Between Athletes' Perceptions of the Motivational Climate to Their Compassion, Self-Compassion, Shame, and Pride in Adult Recreational Sport. *Measurement in physical education and exercise science* 21 (2), 101-111. doi: 10.1080/1091367X.2017.1278698
- Fry, L. M., Kieves, N. R., Shoben, A. B., Rychel, J. K. & Pechette, M. A. (2022). Internet Survey Evaluation of Iliopsoas injury in Dogs Participating in Agility Competitions. *Frontiers in veterinary science* 9 (1), 1-7. doi: 10.3389/fvets.2022.930450
- Gillett, J. & Gilbert, M. (2014). *Sport, Animals, and Society*. 1. painos. Routledge.
- Gordon, T. (2006). *Toimiva koulu*. Suomentanut M. Savolainen. Jyväskylä: Gummerus.
- Hielscher, B., Ganslosser, U., Froboese, I. (2022). Impacts of dog ownership and attachment on total and dog-related physical activity in Germany. *Human-Animal Interaction Bulletin* 10 (1), 22-43. doi: 10.1079/hai.2022.0002
- Hunhyuk, C., Yunduk, J. & Suk-Kyu, K. (2020) The Relationship between Coaching behavior and Athlete Burnout: Mediating effects of Communication and the Coach-Athlete Relationship. *International journal of Environmental Research and Public Health* 17 (22), 8618
- Häkkinen, K. & Ahtiainen, J. (2016). Maksimivoimaharjoittelu. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) *Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 250-264.
- Hämäläinen, K. (2015). Lapsen ja valmentajan välinen ihmissuhde. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblom, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lehtoviita & J. Riski (toim.) *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. 1. Painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 145-153
- Ihalainen, J. & Nikander, A. (2024). Valmennusfilosofia: Miten ja miksi valmennat? Nuorten urheilijoiden valmennus.
- Ikonen, H. M. & Pehkonen, S. (2017). I <3 my high-performance dog': love for the sport in agility coach representations in social media. *Sport in Society* 20 (11). doi:

- 10.1080/17430437.2017.1310201 Inkilä, L., Boström, A. & Hyytiäinen, H. (2023). Agilityn tutkimuksen monet näkökulmat. Artikkel. Viitattu 2.6.2025. <https://www.agilityliitto.fi/uutiset/agilityn-tutkimuksen-monet-nakokulmat/>
- Inkilä, L., Hyytiäinen, H. K., Hielm-Björkman, A., Junnila, J., Bergh, A. & Boström, A. (2022). Part 1 of Finnish Agility Dog Survey: Training and Management of Competition-Level Agility Dogs. *Animals* 12 (2), 212 doi: 10.3390/ani12020212
- Isolehto, J. (2016). Nopeusvoimaharjoittelu. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) *Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 265-271.
- Jaakkola, T. (2015). Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblom, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lehtoviita & J. Riski (toim.) *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. 1. Painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 125-144.
- Jaakkola, T. (2017). Liikuntataitojen opettaminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. Painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 351-366
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 12-21.
- Jaakkola, T. & Mononen, K. (2017). Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. Painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 320-332.
- Jowett, S. (2017) Coaching effectiveness: the coach-athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology* 16 (1) 154-158. doi: 10.1016/j.copsyc.2017.05.006.
- Jowett, S., & Slade, K. (2021). Coach-athlete relationships: The role of ability, intentions, and integrity. Teoksessa C. Heaney, N. Kentzer & B. Oakley (toim.) *Athletic development: A psychological perspective*. <https://psycnet.apa.org/record/2021-80222-006>
- Jyrhämä, R., Hellström, M., Kansanen, P., Uusikylä, K. (2016). Opettaja opetussuunnitelman toteuttajana. Opettajan didaktiikka. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus Oy.
- Kalaja, S. (2016) Taitoharjoittelu. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) *Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 233-241.
- Kalaja, S. & Kalaja, T. (2022). Kehonhallinta : liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.

- Karvinen, K. H. & Rhodes, R. E. (2021). Association Between Participation in Dog Agility and Physical Activity of Dog Owners. *Anthrozoös* 34 (2), 217-231.
- Kim, U. & 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), 1-13. doi:10.3390/ijerph17093101.
- Kokko, H. (2002). Yhdessä onnistumisen kulttuuri – Kokemuksia auttamisesta asiantuntijatyössä. Vaasan yliopisto. Johtamisen akateeminen yksikkö. Pro gradu -tutkielma.
- Kröger, J. (2023). Koiran lihashuolto: alkuverryttely. Lujasula blogikirjoitus. Blogi. Viitattu 2.6.2025. <https://www.lujasula.fi/index.php/2023/04/28/koiran-lihashuolto-alkuverryttely/>
- Kuusisto, K. & Ripatti, J. (2014). Fysioterapeutin valmennuksen merkitys agilityohjaajan suoritusnopeuteen. Turun Ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö (AMK).
- Liukkonen, J. (2016). Psykkiset tekijät urheilussa ja niiden analysointi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) *Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 209-217.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017a). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. Painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 130-146.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017b). Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. Painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 290-303.
- Longakit, J., Toring-Aque, L., Aque, F., Sayson, M. & Lobo, J. (2024). The role of coach-athlete relationship on motivation and sports engagement. *Physical Education of Students* 28 (5), 268-278.
- Magill, R. A. & Anderson, D. I. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications*. 11. painos. New York, NY: Benjamin Cummings.
- Manner, M. (2025). Koiran verryttely. Luentodiat. Koirahieroja AT luennot. Pohjoisen Keski-Suomen ammattiopisto. Eläintenhoidon ammattitutkinto.
- Matijczak, A., Yates, M. S., Ruiz, M. C., Santos, L. R., Kazdin, A. E. & Raila, H. (2024). The Influence of Interactions With Pet Dogs on Psychological Distress. *American Psychological Association* 24 (2), 384-396. <https://doi.org/10.1037/emo0001256.suppl>

- McNicholas, J. & Collis, G. M. (2010). Dogs as catalysts for social interaction: Robustness of the effect. *British Journal of Psychology* 91 (1), 61-70.
- Mech, L. D. (s.a.) Dave Mech. Verkkosivu. <https://davemech.org/wolf-news-and-information/>
- Mech, L. D. (1970). *The Wolf: Ecology and Behavior of an Endangered Species*. 1. painos.
- Merkouri, A., Graham, T.M., O'Haire, M. E., Purewal, R. & Westgarth, C. (2022) Dogs and the Good Life: A Cross-Sectional Study of the Association Between the Dog-Owner Relationship and Owner Mental Wellbeing. *Frontiers in Psychology* 13 (1), 1-14.
- Mossman, L. H., Slemp, G. R., Lewis, K. J., Colla, R. H. & O'Halloran, P. (2022). Autonomy support in sport and exercise settings: a systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 17 (1), 540-563. Doi: 10.1080/1750984X.2022.2031252.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education*. 6. painos. New York, NY: Benjamin Cummings.
- Moustakas, L. & Wagner, J. (2023). Conceptualisation and Measurement of Social Cohesion within the Sport and Physical Activity Context: A Scoping Review. *Sports* 11 (12) 1-18. doi:10.3390/sports11120231.
- Mueller, M. K., King, E. K., Callina, K., Dowling-Guyer, S. & McCobb, E. (2021). Demographic and contextual factors as moderators of the relationship between pet ownership and health. *Health Psychology And Behavioral Medicine* 9 (1), 701-723. doi: 10.1080/21642850.2021.1963254.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nummela, A. (2016a). Kestävyysharjoittelu. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) *Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 272-283.
- Nummela, A. (2016b) Nopeuskestävyyden harjoittelu. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) *Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 295-304.
- Oikeutta eläimille (2021). Väkiältä ei ole harrastus. Oikeutta eläimille. Verkkosivu. Viitattu 4.6.2025. <https://oikeuttaelaimille.fi/suojelukoirat/>
- Oivio, J. (2021). Hevosten kohtelusta nousi valtava kohu – nyt olympialaji mullistyi salaisessa kokouksessa. *Iltasanomat*. Uutinen. Viitattu 4.6.2025. <https://www.is.fi/urheilu/art-2000008378606.html>

- OneMind Dogs (s.a.) Agilitykoirasi on urheilija. Verkkosivu. Viitattu 19.5.2025.
<https://app.oneminddogs.com/article/Agility-Dog-Is-An-Athlete/?lang=fi>
- Pechette Markley, A., Shoben, A. B. & Kieves, N. R. (2021). Internet-based survey of the frequency and types of orthopedic conditions and injuries experienced by dogs competing in agility. *Journal of the American Veterinary Medical Association* 259 (9), 1001-1008. doi: 10.2460/javma.259.9.1001
- Pintrich, P. R. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of Educational Psychology* 95 (4), doi:667-686. 10.1037/0022-0663.95.4.667
- Powell, L., Edwards, K. M., McGreevy, P., Bauman, A., Podberscek, A., Neilly, B., Sherrington, C. & Stamatakis, E. (2019) Companion dog acquisition and mental well-being: a community-based three-arm controlled study. *BMC Public Health* 19 (1), 1-10, doi:10.1186/s12889-019-7770-5
- Rantalainen, M. & Kaski, S. (2017). Organisointi ja järjestyksen ylläpito liikuntatunneilla. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. Painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 333-350.
- Rantanen, J. (2021). Koiran lämmittelyn merkitys agilityssä. Helsingin yliopisto. Eläinlääketieteellinen tiedekunta. Eläinlääketieteen lisensiaatintutkielma.
- Roberts, G. (2012). Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: after 30 years, where are we now? Teoksessa G. C. Roberts & D. C. Treasure (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. 3. painos. Champaign, IL: Human Kinetics. 5-58.
- Roberts, G. & Treasure, D. (2012). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ruoppila, I. (2023). Vanheneminen. Teoksessa L. Pulkkinen, T. Ahonen, I. Ruoppila & K. Aunola (toim.) *Ihmissen psykologinen kehitys*. 10. Painos. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 5.5.2025.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press.
- Saarelainen, M. & Vallius, T. (2010). *Koiran lihashuolto – Hieronta, venyttely, verryttely ja peruskuntoharjoittelu*. Tallinna: Art House Oy.
- Saarenmaa, S. (2022). *Lämmittelyn merkitys agility-ohjaajille – Lämmittelyopas hallikaudelle*. Opinnäytetyö. Fysioterapian tutkinto-ohjelma. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.6.2025.

- Schenkel, R. (1946). Expression Studies on Wolves: captivity observations.
- Soini, M. (2006). Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. *Studies in sport, physical education and health* 120 (1). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Ståhl, A., Salonen, M., Hakanen, M., Mikkola, S., Sulkama, S., Lahti, J. & Lohi, H. (2023). Pet and owner personality and mental wellbeing associate with attachment to cats and dogs. *iScience* 26 (12), 1-7. doi: 10.1016/j.isci.2023.108423
- Sundby, A. E., Pechette Markley, A., Shoben, A. B. & Kieves, N. R. (2022). Internet Survey Evaluation of Demographic Risk Factors for Injury in Canine Agility Athletes. *Frontiers in veterinary science* 9 (1), 869702-869702. doi: 10.3389/fvets.2022.869702.
- Suomen Agilityliitto (s.a.). Historiikki. Verkkosivu. Viitattu 12.5.2025. <https://www.agilityliitto.fi/agilityliitto/historiikki/>
- Suomen Agilityliitto (2016). Suomen Agilityliitto hyväksyttiin Suomen Olympiakomitean varsinaiseksi jäseneksi. Verkkosivu. Viitattu 1.6.2025. <https://www.agilityliitto.fi/uutiset/suomen-agilityliitto-hyvaksyttiin-suomen-olympiakomitean-varsinaiseksi-jaseneksi/>
- Suomen Kennelliitto (2024). Kennelliiton alaisessa koiraharrastustoiminnassa yli 393 000 näyttely-, koe- ja kilpailusuoritusta vuonna 2023. Verkkosivu. Viitattu 29.5.2025. <https://www.kennelliitto.fi/tietoa-meista/uutiset/kennelliiton-alaisessa-koiraharrastustoiminnassa-yli-393-000-nayttely-koe-ja-kilpailusuoritusta-vuonna-2023>
- Suomen Kennelliitto (2023). Uusi koirakanta-arvio kertoo: Suomessa on yli 800 000 koiraa, joista yli 580 000 on Suomen Kennelliiton rekisterissä. Verkkosivu. Viitattu 29.5.2025. <https://www.kennelliitto.fi/tietoa-meista/uutiset/uusi-koirakanta-arvio-kertoo-suomessa-yli-800-000-koiraa-joista-yli-580-000-suomen-kennelliiton-rekisterissa>
- Suomen Olympiakomitea (2025). SporttiData. Raportti. Viitattu 1.6.2025. <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiYWUz-MTE1MjQtYjhhOS00YWI4LTk3ZTkjZTRjZTA1ODU4MDA1IiwidCI6IjQ1ZTNmNDcyLTZlZWMtNDElZi1iYTFiLTQ4NjkyY2VIYzI4MyIsImMiOiJh9&pageName=4044c634856f2afc981a>
- Sääkslahti, A. (2017). Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. Painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 276-289.
- Talvio, M. & Klemola, U. (2017). *Toimiva vuorovaikutus*. E-kirja. 1. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Telkänranta, H. (2023). Millaista on olla koira? E-kirja. 1. painos. Helsinki: SKS Kirjat
- Tuominen, M. (2015). Suomalaiset suosivat suurta agilityrotujen kirjoa. Putkeen! Suomen agilityliiton jäsenlehti 1/2025. Viitattu 23.5.2024. <https://www.agilityliitto.fi/site/assets/files/11289/putkeen-1-2015-nakoislehti.pdf>
- Vasconcelos, S., Azevedo, J., Casanova, C. Jardim, H. & Neto, D. (2021). Can the Visits of Dogs (*Canis lupus familiaris*) Influence the Mental Health (Anxiety and Depression) of male Aging Patients Institutionalized with Dementia in Health Care units? A Pilot Study of Madeira Island, Portugal. *People And Animals: The International journal of Research and Practice*. 4 (1), 1-10.
- Wikström, T. (2025). 2.3 Kauden suunnittelu. Luentodiat. AVA2-valmentajakoulutus. Suomen agilityliitto.
- Yleinen laji- ja kilpailuohje (2022). Suomen agilityliitto. Kansallinen agilitysäännöstö. Viitattu 1.6.2025. https://www.agilityliitto.fi/site/assets/files/7831/b_0_yleinen_b1_kilpailukeha_1_1_2023_alkaen.pdf