

YLEISTAITAVUUDEN HARJOITTAMINEN

DVD 5 - 12-vuotiaiden jalkapallojunioreiden valmentajille

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Kevät 2010
Antti Lappalainen

Lahden ammattikorkeakoulu
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

LAPPALAINEN ANTTI: Yleistaitavuuden harjoittaminen: DVD 5-12-vuotiaiden jalkapallojunioreiden valmentajille

Opinnäytetyö 51 sivua, 8 liitesivua

Kevät 2010

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tuotoksena syntyi Yleistaitavuus DVD 5 - 12-vuotiaiden jalkapallojunioreiden valmentajien käyttöön. Työn tavoitteena oli kehittää juniorivalmentajien osaamista yleistaitavuuden harjoittamisessa sekä antaa heille liikkeitä ja ideoita harjoitusten suunnitteluun ja pitoon. Suomessa on lukuisia juniorivalmentajia, joilla olisi käyttöä tällaiselle oppaalle. Vastaavanlaisia oppaita on vähän saatavilla. Suomen Palloliitto toimi työssä yhteistyökumppanina, jonka kautta opas saadaan levitettyä valmentajien käyttöön.

Yleistaitavuudella tarkoitetaan kykyä hallita ja oppia erilaisten urheilun ulkopuolisten suoritusten taitoja ja urheilulajien taitovaatimuksia sekä hallita kehoa tasapainoa ja suunnanmuutosta vaativissa tilanteissa. Yleistaitavuuden herkkyyksikausi sijoittuu lapsuuteen. Lajitaito ja –tekniikka tulee perustaa hyvän yleistaitavuuden pohjalle. Tämän vuoksi lapsuudessa tulee suosia monipuolisia ärsykeitä antavaa taitoharjoittelua. Mitä laajempi nuoren yleistaitojen ja liikuntakokemusten varasto on, sitä helpompi lajitaitoja on myöhemmin oppia. Junioriurheilun tärkein tehtävä onkin monipuolisten harjoitusärsykkeiden tarjoaminen lapsille ja nuorille.

Yleistaitavuus DVD:llä on yli 200 liikettä yleistaitavuuden harjoittamiseen. Liikkeet on jaettu kategorioihin. Jokaisesta kategoriasta löytyy perusteluita ja teoriaa liikkeiden suorittamiseen. Lähes jokaiselle liikkeelle on mainittu suorituksessa tärkeitä ydinkohtia, joihin valmentajien tulee kiinnittää huomiota. Oppaan käytävyydestä pyrittiin tekemään mahdollisimman vaivatonta ja opas pitäisi olla helposti valmentajien saavutettavissa Suomen Palloliiton kautta.

Syntyneen oppaan sisällön ja hyödyllisyyden arvioi neljä erilaisen taustan omaavaa jalkapallovalmentajaa. Kaksi valmentajista oli ammattivalmentajia ja kaksi juniorivalmentajia, jollaisten käyttöön opas on tarkoitettu. Opas sai heiltä kaikilta erittäin positiivisen vastaanoton.

Avainsanat: yleistaitavuus, taito, jalkapallo, valmennus

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Sports and Leisure

LAPPALAINEN ANTTI: A guide for football coaches of basic skills

Bachelor's Thesis, 51 pages, 8 appendices

Spring 2010

ABSTRACT

The purpose of this bachelor's thesis was to create a basic skills DVD. I made the DVD for football coaches of five to twelve year old players. My goal was to improve the knowledge of the coaches on how to train the basic skills of the players. I wanted to give coaches more ideas and moves in order to plan training. Many coaches are in need of a DVD like this. I did this project in co-operation with the Football Association of Finland. Their job was to distribute the DVD to the football coaches.

A basic skill means the ability to control and learn different kind of skills outside of sports, and have body control in different kinds of tasks. The best time to train these skills is in the childhood. Sports techniques are based on good basic skills. This is the reason why children should get different kind of skill training in childhood. When a child has many basic skills, it makes it easier to learn sport techniques. The most important task of junior sports is to give children different kind of training stimulation.

The basic skill DVD contains a variety of more than 200 moves. I organized these moves into categories. There is a theory part in every category. The instructions are there to help the coaches with all the moves. I made the DVD as easy as possible to use. It is easily available from the Finnish Football Association.

Four football coaches evaluated the DVD and gave me feedback. All the coaches had a different kind of background. Two of them were professional coaches, and two were junior coaches. The feedback was very positive overall.

Key words: basic skill, skill, football, coaching

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	YLEISTAITAVUUS DVD:N TAVOITTEET, KOHDERYHMÄ JA YHTEISTYÖKUMPPANIT	3
2.1	Yleistaitavuus DVD:n tavoitteet	3
2.2	Kohderyhmä	3
2.3	Yhteistyökumppanit	4
2.4	Työn kulku	5
3	TAITO	8
3.1	Taidon lajit	8
3.2	Taidon oppiminen	10
3.3	Herkkyyskaudet	12
3.4	Lasten motorinen kehitys	14
3.4.1	Refleksitoimintojen vaihe	14
3.4.2	Alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe	15
3.4.3	Motoristen perustaitojen oppimisen vaihe	15
3.4.4	Lajitaitojen oppimisen vaihe	16
3.4.5	Opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe	16
3.5	Hermojärjestelmä kasvu ja kehitys	17
3.6	Kykytekijät	17
3.7	Taidon oppimisen vaiheet	18
3.8	Taidon harjoittaminen eri vaiheissa	20
3.8.1	Kognitiivinen vaihe eli alkuvaihe	20
3.8.2	Assosiatiivinen vaihe eli harjoitteluvaihe	21
3.8.3	Automaatiovaihe eli lopullinen vaihe	22
4	TAITAVUUS JALKAPALLOSSA	23
4.1	Jalkapallon lajiansalyysi ja jalkapalloilijan perusominaisuudet	23
4.2	Suomen Palloliiton linjaukset pelaajakoulutukselle	24
4.3	Millaista taitoa jalkapallo vaatii?	25
4.4	Yleistaitavuus Suomen Palloliiton tulevaisuuden kehittämiskohteissa	27

5	JALKAPALLON VALMENNUSKOULUTUSJÄRJESTELMÄ JA FORTUM TUTOR-OHJELMA	28
5.1	Jalkapallon valmennuskoulutusjärjestelmä	28
5.1.1	D-tason valmennuskurssi	29
5.1.2	C-tason valmennuskurssi	29
5.1.3	B-tason valmennuskurssi	30
5.1.4	Nuorten Valmentajakoulu	30
5.2	Juniorivalmentajien koulutustaso Kymenlaaksossa	31
5.3	Taidon ja yleistaitavuuden koulutuksen määrä D -tasolla	31
5.4	Fortum Tutor -ohjelma	32
5.4.1	Fortum Tutor -ohjelman kohderyhmä ja tavoitteet	33
5.4.2	Mitä hyötyä Fortum Tutor-ohjelmasta on?	33
6	YLEISTAITAVUUS DVD:N SISÄLTÖ JA ARVIOINTI	34
6.1	DVD:n sisältö	34
6.1.1	Kehonhallinta- ja lihaskuntoharjoitteet	35
6.1.2	Ketteryys, kisailu ja kamppailu	36
6.1.3	Koordinaatioharjoittelu, koordinaatiojuoksut ja yhdistelykyky	37
6.1.4	Aitakävelyt	37
6.1.5	Reagointi- ja havainnointiharjoituksia	38
6.1.6	Juoksuleikkejä ja pelejä	38
6.2	Arviointi	39
7	POHDINTA	42
	LÄHTEET	48
	LIITTEET	52

1 JOHDANTO

Jalkapallo on Suomen harrastetuin laji harrastajamäärissä mitattuna. Vaikka ikäluokkien syntyvyys jatkaa putoamistaan, niin jalkapallon harrastajamäärät jatkavat kasvuaan. Jalkapallolla on Suomessa noin 110 000 lisenssiharrastajaa eli rekisteröitynyttä pelaajaa. Tästä määrästä lapsia ja nuoria on 90 000 ja aikuisia 20 000. Lasten ja nuorten osuus kaikista harrastajista on erittäin suuri. (Suomen Palloliitto 2006.)

Koska junioripelaajia on paljon, on myös juniorivalmentajien määrä ja tarve luonnollisesti suuri. Suomen Palloliiton (2009a) mukaan lasten ja nuorten valmentajilla ei välttämättä ole muodollista pätevyyttä valmentamiseen ja he kaipaavat apua ja ohjausta valmennustyössään. Juniorivalmentajien valmennuskoulutustaso on erittäin kirjava (Halonen 2009). He tarvitsevat lisää tietoa ja materiaalia tuekseen. Tämän seurauksena alkoi oppaan tekeminen yleistaitavuuden ja motoristen ominaisuuksien harjoittamista varten. Kirjallisuudesta löytyy vahvat perustelut yleistaitavuuden harjoittamiselle. Lajitaito- ja -tekniikka tulee perustaa hyvän yleistaitavuuden pohjalle (Hakkarainen 2007, 7). Mitä laajempi lapsen yleistaitojen varasto on, sitä helpompi lajitaitoja on myöhemmin oppia (Mero 2007, 244). Opa on suunnattu nimenomaan juniorivalmentajien käyttöön, jotka tulevat hyötymään valmiista materiaalista suunnitellessaan ja toteuttaessaan harjoituksia.

Kirjallisuutta ja konkreettisia oppaita yleistaitavuuden harjoittamisesta on niukasti tai ne ovat vaikeasti valmentajien saavutettavissa. Lisäksi Suomen Palloliitto on linjannut tulevaisuuden kehittämiskohteikseen muun muassa junioripelaajien yleistaitavuuden, ketteryyden ja kehonhallinnan parantamisen ja harjoittamisen (Viitanen & Ukkonen 2009, 387). Kirjallisuudesta kävi ilmi, että yleistaitavuuden ja motoristen taitojen herkkyyskausi, eli kausi, jolloin taidot on helpoin omaksua, sijoittuu ennen murrosikää (Hakkarainen & Nikander 2009, 140). Näin ollen oppaan liikkeet on suunniteltu soveltuvaksi ensisijaisesti 5-12-vuotiaille lapsille.

Valmiin oppaan on tärkeää olla mahdollisimman helposti mahdollisimman usean juniorivalmentajan saatavilla. Sen seurauksena oli luonnollista pyytää Suomen

Palloliittoa yhteistyöhön oppaan tekemisessä. Heillä on edellytyksiä saattaa opas suurenkin valmentajajoukon tietoisuuteen. Näin ollen opas tulee Suomen Palloliiton käyttöön ja he saavat hyödyntää materiaalia parhaakseen katsomallaan tavalla.

Suomen Palloliitolla on käynnissä vuonna 2009 käynnistetty valtakunnallinen Fortum Tutor -ohjelma, jonka tavoitteena on kehittää lasten jalkapallovalmennusta. Kohderyhmänä ovat alle 12-vuotiaat lapset. (Suomen Palloliitto 2009a.) Tutor-ohjelman ideana on kehittää seurojen valmennustoimintaa ja näin tukea valmentajia heidän työssään. Tutor toimii alueellaan ja voi olla samaan aikaan usean eri seurankin tutorina. Hän ei suoranaisesti valmenna joukkueita vaan valmentaa valmentajia ja antaa heidän käyttöönsä tukeaan ja ammattitaitoaan. Tutorin tehtävänä on antaa valmentajille käytännön vinkkejä, välineitä ja materiaalipaketteja harjoitusten kehittämiseen. Tutoreina toimii joukko valmennus- ja kasvatustalon ammattilaisia ympäri Suomea. (Suomen Palloliitto 2009b.) Opas yleistaitavuuden harjoittamiseen saatetaan valmentajien tietoisuuteen ja käsiin Suomen Palloliiton ja Fortum Tutor-ohjelman kautta. Suomen Palloliitto jakaa DVD:tä tutoreille eri puolille Suomea ja he jakavat sitä tutoroimilleen valmentajille, jotka voivat hyödyntää sitä harjoitusten suunnittelussa. Näin opas saavuttaa kohderyhmänsä.

Oppaan liikkeet ovat suurimmaksi osaksi jalkapallon ulkopuolisia liikkeitä, joten opasta voivat näin ollen hyödyntää harjoittelun suunnittelussa muuidenkin lajien kuin jalkapallon valmentajat. Liikkeet on suunniteltu siten, että niiden toteuttaminen onnistuu ilman suurempia lisävarusteita. Liikkeet on helppo toteuttaa käytännössä joko sisällä tai ulkona sekä alustalla kuin alustalla.

2 YLEISTAITAVUUS DVD:N TAVOITTEET, KOHDERYHMÄ JA YHTEISTYÖKUMPPANIT

2.1 Yleistaitavuus DVD:n tavoitteet

Opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tuotoksena tullaan laatimaan Yleistaitavuus DVD 5-12-vuotiaiden jalkapallojunioreiden valmentajien käyttöön. DVD:n tavoitteena on kehittää juniorivalmentajien osaamista taidon ja yleistaitavuuden harjoittamisessa sekä tämän myötä kehittää junioripelaajien taito-ominaisuuksia sekä luoda paremmat edellytykset oppia hyvät lajitaidot.

Tavoitteena on valmistaa sisällöltään laadukas ja helppokäyttöinen opas selkeine ja yksinkertaisine valikkoineen. Näiden vaatimusten pohjalta päädyttiin DVD:n tekemiseen esimerkiksi kirjallisen oppaan sijaan. DVD:ltä liikkeitä on helpompi omaksua ja havaita kuin esimerkiksi kirjallisesta oppaasta. Oppaan myötä valmentajat saavat hieman konkreettista apua ja helpotusta oikeanlaisten harjoitteiden suunnitteluun yleistaitavuuden harjoittamisen näkökulmasta. DVD:n liikkeissä ja harjoitteissa huomioidaan lasten herkkyyksikaudet. Tavoitteena liikkeillä on kehittää lasten yleistaitavuutta ja motorisia ominaisuuksia, joten liikkeet ovat pääasiassa jalkapallon ulkopuolisia liikkeitä.

2.2 Kohderyhmä

Kohderymänä työssä olivat 5-12-vuotiaiden jalkapallojunioreiden valmentajat ja heidän kauttaan 5-12-vuotiaat lapset. Tämän ikäiset lapset ovat kehityksessään siinä vaiheessa, että he tarvitsevat kaikkein eniten harjoitusta yleistaitavuuteen. Yleistaitavuuden herkkyyksikausi osuu nimenomaan tälle ikävälille (Mero 2007, 241). Lisäksi tämän ikäryhmän lasten valmentajat ovat useimmiten kaikkein vähiten koulutettuja jalkapallovalmentajien joukossa kuten Halosen (2009) Tutor – kausisuunnitelmasta 2009 käy ilmi. Näin ollen tämän ikäisten lasten valmentajien joukossa on varmasti käyttöä oppaalle, joka tarjoaa apua tärkeiden taitojen harjoittamiseen.

Opas on tarkoitus saada mahdollisimman monen valmentajan ulottuville. Yhteistyössä Suomen Palloliiton ja Fortum Tutor -ohjelman kanssa opas voidaan saada usean tutorin ja valmentajan käsiin. Tutorit toimivat kukin omalla alueellaan ja näin ollen tapaavat useita valmentajia, joilla voisi olla oppaalle käyttöä.

2.3 Yhteistyökumppanit

Opinnäytetyössä yhteistyökumppaneina toimivat Suomen Palloliitto ja Fortum Tutor -ohjelma Marko Viitaseen kautta, Kymenlaakson ammattikorkeakoulun viestinnän osasto, Sami Hyypiä-Areena ja Kouvolan Sudet.

Suomen Palloliiton ja Fortum Tutor -ohjelman avulla opas saadaan jaettua valmentajille. Yhteistyökuvio on erittäin tärkeä juuri oppaan hyödyntämisessä juniorivalmennuksessa. Ilman yhteistyötä opas tuskin päätyisi kovinkaan monen valmentajan käyttöön. Nyt sillä on mahdollisuuksia tulla erittäin monen juniorivalmentajan tietoisuuteen ympäri Suomea. Tämän myötä siitä olisi oikeasti hyötyä. Palloliitto ja Fortum Tutor -ohjelma osallistuvat DVD:n teosta koituihin kustannuksiin.

Kolmannen yhteistyökumppanin Kymenlaakson ammattikorkeakoulun viestinnän osaston rooli oli DVD:n kuvaaminen ja tuottaminen. Heidän opiskelijansa kuvasivat ja tuottivat DVD:n tilaustyönä heidän laitteillaan ja välineillään. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun rooli oli merkittävä DVD:n onnistumisessa. Ammatti-ihmisten avulla DVD:n ulkoasusta ja erityisesti käytettävyydestä saatiin miellyttävä ja laadukas. Helppokäyttöisyys on erittäin tärkeää siinä, miten valmentajat kokevat DVD:n hyödyllisyyden.

DVD:tä varten tehtävät kuvaukset suoritettiin Kouvolassa sijaitsevassa jalkapallon pelaamiseen tarkoitettulla Sami Hyypiä -areenalla. Halli antoi kuvauksille erinomaiset olosuhteet ja näin välttyttiin esimerkiksi ulkoilman aiheuttamilta haasteilta kuvauksen aikana.

Yhteistyö Kouvolan Susien kanssa oli myös tärkeä. Heidän kauttaan DVD:lle saatiin neljä jalkapallojunioria, jotka suorittivat vaadittavat liikkeet kuvauksissa. Kuvauksissa käytettiin mallipelaajina kahta poikaa ja kahta tyttöä.

2.4 Työn kulku

Opinnäytetyö sai alkunsa huhtikuussa 2009, jolloin syntyi idea lasten ja nuorten taitoharjoitteluun liittyvästä DVD:stä. Varsin nopeasti kävi selväksi, että konkreettisia oppaita DVD-muodossa yleistaitavuuden harjoittamiseen oli olemassa varsin vähän tai sitten ne eivät ole kovin helposti jalkapallovalmentajien saavutettavissa. DVD:n sisällöksi muodostui liikkeitä yleistaitavuuden ja motoristen taitojen harjoittamiseen kirjallisuuden taitoharjoittelumateriaaliin perehtymisen jälkeen. Hyvä yleistaitavuus ja monipuoliset motoriset taidot mahdollistavat lajitaitojen oppimisen (Hakkarainen 2007, 7). Tarkoituksena oli saada mahdollisimman paljon eri liikkeitä ja malleja edellä mainittujen ominaisuuksien harjoittamiseen.

Kesän 2009 aikana idea yleistaitavuutta käsittelevästä DVD:stä vahvistui entisestään ja alkoi alustavan DVD:n käsikirjoituksen työstäminen ja sisällön suunnittelu. Liikkeitä valikoitui oppaaseen osaksi muista lajeista ja niiden materiaaleista ja osaksi liikkeet olivat sellaisia, jotka olivat itselleni tuttuja eri yhteyksistä. DVD:n teko on varsin monimutkainen prosessi. Syksyllä 2009 alkoi miettiminen, millä keinoin DVD kuvattaisiin ja valmistettaisiin. Hyvin nopeasti kävi selväksi, että kotikameroin ja -keinoin DVD:tä ei kannata tehdä vaan siihen tarvittaisiin ammattilaisten apua. Tämän jälkeen otettiin yhteyttä Kymenlaakson ammattikorkeakoulun viestinnän osastoon. Heiltä löytyivät tarvittavat välineet ja tekijät DVD:n tekoa varten.

Alkuperäisessä ideassa yleistaitavuus DVD olisi päätynyt vain kymenlaaksolaisten jalkapalloseurojen ja heidän valmentajiensa käyttöön. Elokuussa 2009 otettiin yhteyttä Suomen Palloliittoon ja he innostuivat projektista. Heidän mielestään yleistaitavuus oli erittäin tärkeä kehityksen kohde ja sen harjoittamisesta tarvittiin lisää materiaalia juniorivalmentajien käyttöön. Palloliiton kautta opas oli mahdollista saada levitettyä monen valmentajan tietoisuuteen. Suomen Palloliitto lähti

projektiin mukaan ja he suostuivat rahoittamaan DVD:n teosta koituvat kustannukset. Palloliiton kustannuksella opas pystyttiin kuvaamaan ja tuottamaan Kymenlaakson ammattikorkakoulun laadukkailla välineillä ja tekijöillä. Marraskuussa 2009 tehtiin sopimus Kymenlaakson ammattikorkeakoulun viestinnän osaston kanssa ja sieltä löytyi kaksi viestinnän opiskelijaa, jotka olivat valmiita lähtemään projektiin mukaan.

Syyskuussa 2009 alkoi työn teoriaosuuden työstäminen ja kirjoittaminen. Kirjallisuudesta löytyi paljon painavia perusteluita yleistaitavuuden harjoittamisen tärkeydestä ja periaatteista. Kirjallisuuden pohjalta DVD:n käsikirjoituksen tekemistä jatkettiin ja käsikirjoituksen liikkeet muotoutuivat lopulliseen muotoonsa joulukuun alussa 2009.

DVD:n liikkeiden kuvaamista varten tarvittiin junioripelaajia suorittamaan kuvattavat liikkeet DVD:lle. Elokuussa 2009 yhteistyökumppaniksi valikoitui Kouvolan Susien jalkapallojaosto. Kaksi poikaa ja kaksi tyttöä innostuivat ideasta ja olivat valmiina mukaan projektiin. Heidän kanssaan liikkeitä alettiin harjoitella jo elokuussa 2009 ja harjoittelua jatkettiin aina joulukuulle asti. Oli erittäin tärkeää, että liikkeet olivat etukäteen harjoiteltuja, jotta ne suoritetaan valmiissa tuotoksessa mahdollisimman hyvin ja oikealla tekniikalla.

Kuvaukset toteutettiin Sami Hyypiä -areenalla joulukuussa 2009. Ne sujuivat jouhevasti ja hyvin. Liikkeitä oli noin 200 kappaletta ja niiden kuvaaminen kesti kaksi päivää. Kaikki liikkeet kuvattiin kahdella kameralla kahdesta eri kuvakulmasta, jotta materiaalia DVD:n työstämiseen olisi tarpeeksi.

Kuvattujen materiaalien leikkaaminen ja editoiminen aloitettiin tammikuussa 2010. Kuvatun materiaalin työstäminen oli aikaa vievää ja vaativaa, koska materiaalia ja liikkeitä oli erittäin paljon. Jokaisen liikkeen kohdalla mietittiin erikseen, miten leikkaukset toteutetaan, tarvitaanko hidastuksia ja lukuisia muita yksityiskohtia. Tässä vaiheessa oli ilo huomata, että tekijät olivat ammattilaisia ja työ kävi joutuisasti. DVD:n ja valikoiden kasaaminen alkoi, kun liikkeet oli saatu leikattua viimeiseen muotoonsa.

Ensimmäinen versio DVD:stä oli valmis tammikuun lopulla 2010. Sen pohjalta pystyttiin katsomaan, onko joitakin virheitä, tekemään arviontia ja pohtimaan parannusehdotuksia valikoihin ja väreihin. Arvioinnin pohjalta DVD:hen tehtiin hieman muutoksia ja parannuksia ja lopullinen versio saatiin valmiiksi helmikuussa 2010. Työn etenemisen hahmottamiseksi taulukossa 1 on esitetty aikajärjestyksessä työn eri vaiheet.

Taulukko 1. Työn vaiheet aikajärjestyksessä

Huhtikuu 2009	Idea Yleistaitavuus DVD:stä
Huhtikuu-syyskuu 2009	Kirjallisuuden tutkiminen
Heinäkuu-joulukuu 2009	DVD:n käsikirjoituksen suunnittelu ja työstäminen
Elokuu 2009	Yhteys Suomen Palloliittoon ja sopiminen yhteistyöstä
Syyskuu 2009	Teoriaosuuden kirjoittamisen aloitus
Marraskuu 2009	Sopimus DVD:n tekemisestä Kymenlaakson ammattikorkeakoulun kanssa
Joulukuu 2009	DVD:n kuvaukset
Helmikuu 2010	DVD:n lopullinen versio valmis

3 TAITO

3.1 Taidon lajit

Mitä taito on?

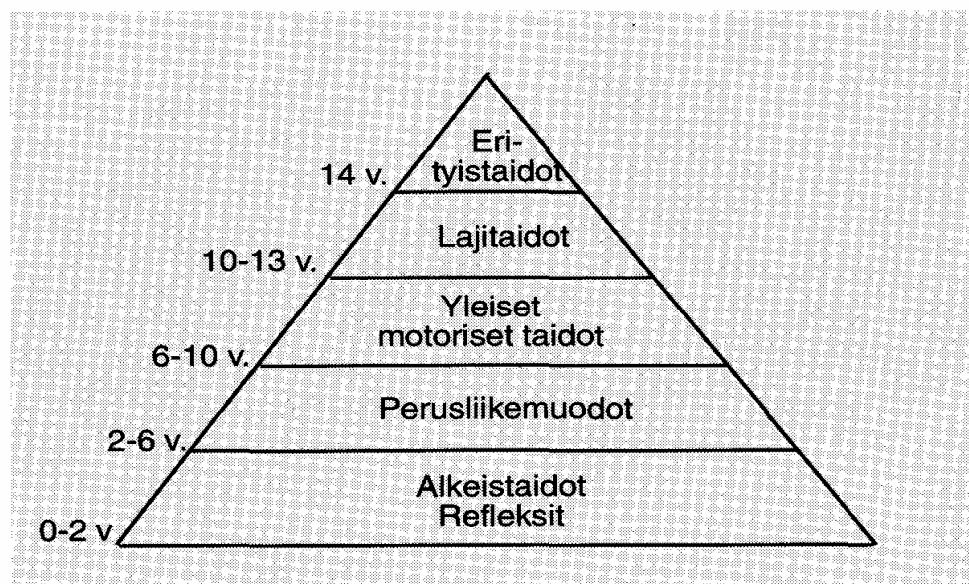
”Taito on liikkeiden tekemistä rytmisesti oikein. Taitava suoritus on jatkuvaa toimintaa, joka koostuu toisiaan oikeaan aikaan seuraavista vaiheista. Mitä taitavampi suoritus on, sitä vähemmän tietoista toimintaa suoritus vaatii. Taitava suoritus ei myöskään vaadi niin paljon ulkoisia vihjeitä ja palautetta kuin taitamaton suoritus. Taitavaan suoritukseen liittyy ennakointi ja suorituksen korkean tason säilyminen myös vaikeissa olosuhteissa. Taitava suoritus on aina oppimisen tulos ja vaatii paljon toistomääriä automatisoituakseen.” (Forsman & Lampinen 2008, 75.)

Taito ja tekniikka kuuluvat urheilusuorituksen tärkeimpiin osatekijöihin. Sen vuoksi niiden harjoitteluun on kiinnitettävä suurta huomiota jo heti lapsuudesta lähtien. Taitoharjoittelu on perusteltua myös lapsen hermoston varhaisen kypsymisen vuoksi, sillä se mahdollistaa taitojen ja tekniikoiden oppimisen jo varhain. Taidon ja tekniikan herkkyyskausi onkin jo lapsuudessa. (Mero 2007, 241.)

Taito jaetaan yleistaitavuuteen ja lajikohtaiseen taitavuuteen. Lajikohtainen taitavuus voidaan jakaa vielä erikseen tekniikkaan ja tyyliin. (Mero 2007, 241.) Yleistaitavuudella tarkoitetaan kykyä hallita ja oppia erilaisten urheilun ulkopuolisten suoritusten taitoja ja urheilulajien taitovaatimuksia sekä hallita kehoa tasapainoa ja suunnanmuutosta vaativissa tilanteissa (Mero 2007, 241; Hakkarainen 2007, 7). Yleistaidoiksi voidaan luetella esimerkiksi juokseminen, hyppääminen, kinkkaaminen, heittäminen ja potkaiseminen. Lajikohtaisella taitavuudella tarkoitetaan lajin tekniikan tarkoituksenmukaista hyödyntämistä vallitsevan tilanteen mukaan, eteen tulevien tekniikkavirheiden korjaamista ja uuden tekniikan nopeaa oppimiskykyä. Hyvä tekniikka tarkoittaa suorituksen oikeiden liikeratojen osaamista. Urheilijan osatessa hyödyntää hyvää tekniikkaa taloudellisesti, nopeasti ja tarkoituk-

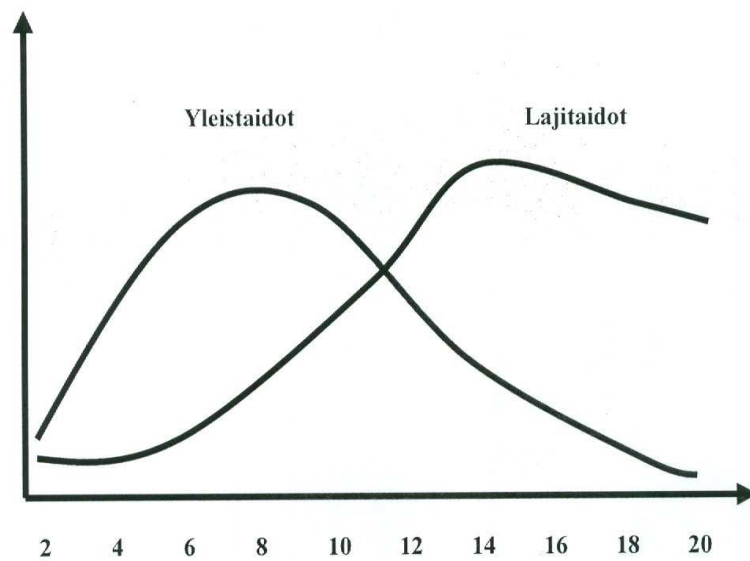
senmukaisesti eri tilanteissa voidaan puhua hyvästä taidosta. Tyyllillä tarkoitetaan suoritustekniikassa ilmenevää persoonallista ilmaisutapaa. (Mero 2007, 241–242.)

Yleistaitojen kehittämisen ja kehityksen kannalta ikävuodet 1-6 ovat parhaita. Ikävuodet 7-12 ovat puolestaan yleistaitojen vakiinnuttamisen aikaa, jolloin kehitetään lajitaitoja sekä koordinaatiivisia edellytyksiä, joita ovat reaktio-, suuntautumis-, rytmittämis-, tasapaino-, erottelu-, yhdistely- ja sopeutumiskyky. (Mero 2007, 241–242.) Kuvio 1 käy ilmi, missä ikävaiheessa mitäkin taitoa olisi otollista harjoittaa.



Kuvio 1. Motorisen kehityksen vaiheet (Miettinen 1994, 21).

Yleistaitavuuden ja lajitaitavuuden harjoittaminen ajoittuu kuitenkin hieman limittäin, kuten alla olevasta kuvio 2 näkyy. Molempia taitoja on siis harjoitettava myös samanaikaisesti. (Hakkarainen 2007, 7.)



Kuvio 2. Yleistaitojen ja lajitaitojen harjoittelun painottuminen ja ajoittuminen iän mukaan (Hakkarainen 2007, 9).

Tulee kuitenkin muistaa, että lajitaito ja -tekniikka tulisi perustaa hyvän yleistaitavuuden pohjalle. Jos yleistaitavuus on jäänyt lapsena tekemättä, sitä on syytä tehdä myös hieman vanhempana, vaikka varsinainen herkkyyskausi olisikin jo ohitse. (Hakkarainen 2007, 7.) Täytyy kuitenkin muistaa, että vaikka lapsi ei olisi oppinut tiettyyn ikään mennessä riittäviä motorisia perustaitoja, hänen on täysin mahdollista oppia ne myöhemmällä iällä. Motorisiin perustaitoihin kuuluvat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot. Taito on kuitenkin hitaasti vakiintuva ominaisuus ja kehitys vaatii usein vuosien työn. Taidon oppimiseen tuleekin panostaa jo hyvin nuorena ja edetä pitkäjänteisesti harjoitusten vaatimuksia vähitellen lisäten. (Hakkarainen & Nikander 2009, 140–141.)

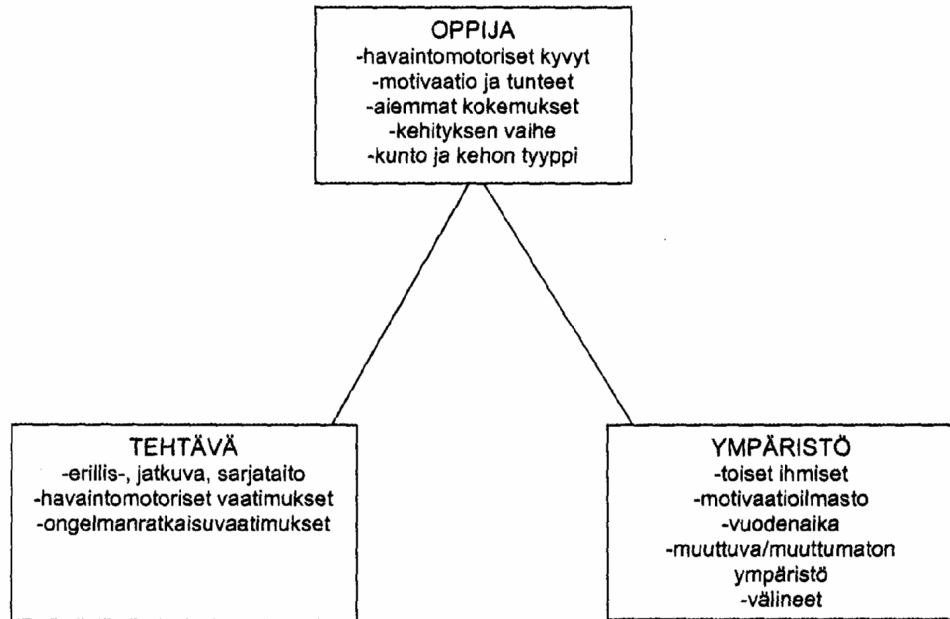
3.2 Taidon oppiminen

Taidon oppiminen tarkoittaa harjoittelun aikaansaamaa muutosta, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalisissa tuottaa liikettä. Taidon oppiminen on hyvin monimutkainen ilmiö, joka on vaikea havaita. Taidon oppiminen tapahtuu aina harjoittelun seurauksena, eikä esimerkiksi kypsytymisen tai voiman lisääntymisen aihe-

uttamana. Oppimiseen liittyy aina monimutkainen keskushermoston prosessi ja tämän takia se on myös melko pysyvää. Keskushermostoomme kehittyy varsin pysyviä yhteyksiä oppimisen yhteydessä ja näiden yhteyksien avulla taito pystytään muistamaan ja toteuttamaan pitkän harjoitustauon jälkeenkin. Oppimiseen liittyy aina suoritusten paraneminen, yhdenmukaistuminen, pysyvyys sekä kyky suoriutua taidosta uusissa ympäristöissä tai olosuhteissa. Taitava juoksija pystyy esimerkiksi juoksemaan liukkaalla alustalla, kun taas vähemmän taitavalta se ei välttämättä onnistu. (Jaakkola 2009, 237.)

Taitojen oppiminen ei tapahdu pelkästään tietoisella tasolla vaan myös tiedostamattomalla. Oppimisessa on mukana aina tiedostamaton osa keskushermostoa oppimisprosessin käynnistyessä aivon osissa, jotka ovat meille täysin tiedostamattomissa. Tietoinen osa kuten analysointi ja ongelmanratkaisu astuvat kuvaan yllättävän myöhään, kun oppiminen on jo käynnistynyt. Koska tiedostamaton määrää alkuvaiheen, tunteet vaikuttavat tapahtumaan hyvin paljon. Näin ollen ihminen harjoittelee mieluummin taitoja, joissa jo on hyvä, kuin taitoja, joita ei hallitse. (Jaakkola 2009, 237–238.)

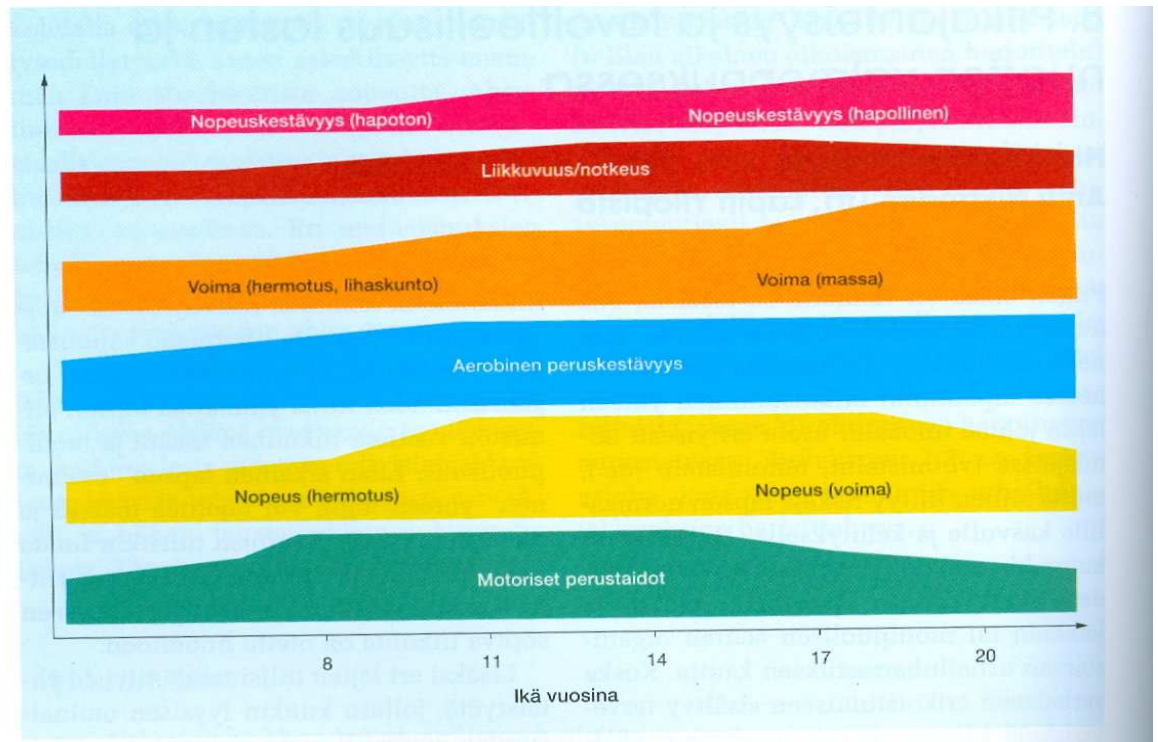
Nykyinen taidon oppimisen malli on vanhaan verrattuna kokonaisvaltainen ja laaja. Sen mukaan oppiminen kehittyy kolmen tekijän yhteisvaikutuksesta. Näitä ovat oppija, oppimisympäristö sekä opetettava tehtävä. Aikaisemmin keskiössä oli valmentaja tai opettaja. Oppijan ominaisuudet kuten motivaatio, aiemmat kokemukset opeteltavasta tehtävästä, kehon rakenne ja synnynnäiset kyvyt vaikuttavat paljon oppimisprosessissa. Ympäristö luo myös edellytyksensä oppimiselle. Oppimiseen saattaa vaikuttaa ympäristössä vallitseva motivaatioilmasto, siellä olevat katsojat tai muut kilpailijat. Tehtävän luonteenpiirteet on kolmas tärkeä tekijä oppimiselle. Voimistelussa tarvitaan tarkkaa tietoa kehon asennosta, kun taas jalkapallossa täytyy keskittyä vastustajan tarkkailuun ja ennakointiin. (Jaakkola 2009, 238.) Kuvioista 3 käy ilmi taidon oppimisen nykyaikainen malli ja kuhunkin tekijään vaikuttavia elementtejä.



Kuvio 3. Nykyaikainen taidon oppimisen malli (Jaakkola 2009, 239).

3.3 Herkkyyskaudet

Herkkyyskausista puhutaan nykyisin paljon juniorivalmennuksessa. Saatavilla on tietoa, milloin on perimän määräämä kunkin fyysisen kuntotekijän herkkyyskausi eli aika, jolloin tietyn ominaisuuden kehittyminen tapahtuu osittain luonnollisen kasvun kautta ja jolloin kehitys on tehokkainta ja helpointa. (Forsman & Lampinen 2008, 75; Hakkarainen & Nikander 2009, 140; Hakkarainen 2007, 7.) Kuvios- ta 4 käy ilmi fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet ja miten ne ajoittuvat. On kuitenkin muistettava, että lapsilla voi olla hyvinkin suuret yksilölliset erot herk- kyyskausien kohdalla, jotka johtuvat yksilön biologisen kypsytymisen tasosta. (Hakkarainen & Nikander 2009, 140; Hakkarainen 2007, 7.)



Kuvio 4. Fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet ja painopistealueet eri ikävaiheissa (Hakkarainen & Nikander 2009, 140). (Hakkarainen H. Ym. 2008)

Herkkyyskaudet jätetään kuitenkin liian usein hyödyntämättä nuorten harjoittelussa kiirehtimällä vain menestyksen perässä. Erityisesti joukkuelajeissa pelaajien yksilölliset kehityserot huomioidaan harvoin, jolloin joukkue harjoittelee keskimääräisen kalenteri-ian mukaisen herkkyysvaiheen mukaan. Näin toimimalla vain osa nuorista saa omalle kehitystasolleen optimaalista harjoitusärsykettä. (Hakkarainen 2007, 7.)

Myös taidon oppimiselle on vallalla käsityksiä ja tietoja sen herkkyyskauden esiintymisestä. Taitojen oppiminen on kuitenkin kuntotekijöihin verrattuna huomattavasti laajempi ja monimutkaisempi ilmiö, koska oppimisessa on vuorovaikutuksessa aina oppija, opetettava tehtävä sekä oppimisympäristö nykyaikaisen taidon oppimisen mallin mukaan. Tämän lisäksi taidon oppiminen tapahtuu aina harjoittelun seurauksena eikä esimerkiksi kypsytymisen johdosta. Ei olekaan itsestään selvää, kuinka paljon taitojen oppimisesta on pelkästään geenien määrittämää ja kuinka paljon selittyy ympäristön vaikutuksella. (Jaakkola 2009, 239.)

Tutkimukset eivät ole paljastaneet puhtaasti perimän määrittämiä herkkyyskausia taitojen oppimisessa. Eri taidoissa nopean kehityksen vaiheita on ilmennyt eri aikoina ja joissakin taidoissa ei sitten taas ollenkaan. Täysin puhtaasti geenien määrittämiä taidon oppimisen herkkyyskausia ei siis ole olemassa, kuten niitä on olemassa kuntotekijöillä. Tämäkin osoittaa sen, että ympäristön ärsykkeet ovat hyvin keskeisiä taitojen oppimisessa. (Jaakkola 2009, 240.) Yleisesti kuitenkin tunnustetaan, että parhaimmat ikävuodet oppia erilaisia taitoja ajoittuvat aina lapsen syntymästä viiteentoista ikävuoteen saakka (Hakkarainen & Nikander 2009, 140). Kannattaa pitää mielessä, että taidon oppiminen tapahtuu aina harjoittelun seurauksena. (Jaakkola 2009, 240).

3.4 Lasten motorinen kehitys

Motorinen kehitys tarkoittaa jatkuvaa muutosta, jonka aikana lapsi omaksuu liikunnallisia taitoja. Lapsen kehityksen aikana hänen hermo-lihasjärjestelmänsä kypsyys, kehon koostumus ja mittasuhteet muuttuvat sekä koko kasvaa. Muutokset motorisessa kehityksessä tapahtuvat ennalta geenien määrittämän järjestyksen mukaan. Täytyy kuitenkin muistaa, että lasten kehittymisen nopeudessa ilmenee yksilöllisiä eroja. Erot johtuvat biologisesta iästä, perimästä sekä yksilöllisistä eroista fyysisessä ja psyykkisessä kehittymisessä. Myös aikaisempi sosiaalinen ja fyysinen elinympäristö muokkaavat lasta. Kehityksen ja parempien taitojen myötä lapsi pääsee paremmin vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa. Ympäristö tarjoaa uusia virikkeitä ja uusia mahdollisuuksia motoristen taitojen kehittymiseen. Näin perimän ja ympäristön yhteisvaikutus vaikuttaa lapseen. (Jaakkola 2009, 240.)

3.4.1 Refleksitoimintojen vaihe

Motorinen kehitys alkaa pienillä vauvoilla jo ennen syntymää refleksitoimintojen vaiheella, joka kestää noin ensimmäisen ikävuoden lopulle asti. Vauvalla on syntymänsä synnynnäisiä refleksejä, joiden avulla turvataan lapsen selviytyminen hengissä. Synnynnäisiä refleksejä ovat muun muassa sukellus- ja imemisrefleksit. (Jaakkola 2009, 240.)

3.4.2 Alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe

Lapsi oppii vähitellen tahdonalaisesti liikuttamaan kehoaan ja siirtyy motorisessa kehityksessä alkeellisten taitojen omaksumisen vaiheeseen. Kyseinen vaihe kestää toisen ikävuoden lopulle asti. Tässä kehitysvaiheessa lapset kokeilevat ja harjoittelevat erilaisia motoristen perustaitojen alkeita, kuten juoksemista ja hyppäämistä. Suoritukset ovat kuitenkin hyvin kömpelöitä ja erehdyksiä sattuu paljon. (Jaakkola 2009, 240–241.)

3.4.3 Motoristen perustaitojen oppimisen vaihe

Kolmantena motoristen perustaitojen oppimisen vaiheessa tulee vaihe, joka kestää toisesta ikävuodesta seitsemännen ikävuoden loppuun asti. Tässä kehitysvaiheessa lapsi oppii suurimman osan motorisista perustaidoista. Nämä taidot ovat nimenomaan pohjana myöhempien lajitaitojen oppimiselle. Tässä vaiheessa olisikin tärkeää saada automatisoitua suurin osa motorisista perustaidoista. Lapsen koordinaatio tehtävissä on jo aiempaa sulavampaa ja suoritukset ovat muuttuneet tehokkaammiksi. Kuviossa 5 on selvitetty motoriset perustaidot johon kuuluvat tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaidot. (Jaakkola 2009, 241.) Motoriikalla puolestaan tarkoitetaan vartalon ja sen osien liikkeiden kontrollointia ja ohjausta. (Kempainen & Luhtanen 2008, 33).

Jotta lapsella on edellytyksiä oppia jalkapallon peluussa vaadittavat lajitaidot, kuten haltuunotot, kuljetukset ja syötöt, on hänen hallittava motoriset perustaidot. Taitavuus on perusta jalkapallotaidoille ja siihen on panostettava lapsuudessa. Motorisilta perustaidoilta taitavimmat lapset on yleensä taitavimpia myös lajitaidoissa (Miettinen 1994, 15–16, 21.)

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineen käsittelytaidot
kääntyminen	käveleminen	heittäminen
venyttäminen	juokseminen	kiinniottaminen
taivuttaminen	ponnistaminen	potkaiseminen
pyörähtäminen	loikkaaminen	kauhaiseminen
heiluminen	hyppääminen (esteen yli)	iskeminen
kieriminen	laukkaaminen	lyöminen ilmasta
pysähtyminen	liukuminen	pomputteleminen
väistyminen	harppaaminen	kierittäminen
tasapainoilu	kiipeäminen	potkaiseminen ilmasta

Kuvio 5. Motoriset perustaidot (Jaakkola 2009, 241).

3.4.4 Lajitaitojen oppimisen vaihe

Neljäs motorisen kehityksen vaihe on erikoistuneiden liikkeiden vaihe, joka kestää seitsemännestä ikävuodesta viidenteentoista ikävuoteen asti. Lapset osaavat jo suurimman osan motorisista perustaidoista ja ovat kiinnostuneita oppimaan erilaisia lajitaitoja. (Jaakkola 2009, 241.) Tässä ikävaiheessa onkin jo viimeistään syytä alkaa harjoittaa jalkapallossa tarvittavia yksilötaitoja, kuten kuljettamista, syöttämistä, haltuunottoja ja harhauttamista. Näiden taitojen harjoittelua tulee jatkaa tämän vaiheen jälkeenkin aina aikuisuuteen asti. (Luhtanen 1996, 13.) Harjoittelun haasteita on lisättävä pelaajan taidon karttuessa. Taitojen suoritustekniikkaa voi vaihdella ja vaikeuttaa eri tavoin. Palloa voidaan muun muassa nostaa maasta ilmaan, käyttää pallon käsittelyssä heikompaa jalkaa ja rajoittaa kosketuksia. (Luhtanen 1996, 70.) Täytyy muistaa, että liikuntalajien ja spesifien lajitaitojen oppiminen edellyttää motoristen perustaitojen hallitsemista. Vaikka lapsi ei olisi tähän vaiheeseen mennessä oppinut kaikkia motorisia perustaitoja, niin hänelle on täysin mahdollista oppia ne erikoistuneiden liikkeiden vaiheessa. Perustaitojen oppiminen saattaa tässä vaiheessa olla vain hieman hitaampaa kuin edellisessä vaiheessa. (Jaakkola 2009, 241.)

3.4.5 Opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe

Viimeisessä eli viidennessä motorisen kehityksen vaiheessa hyödynnetään jo opittuja taitoja. Tämä vaihe alkaa noin 15 ikävuoden aikana ja kestää koko loppu elämän. Ihmiset osallistuvat aktiviteetteihin ja toteuttavat omia motiivejaan halua-

mallaan tavalla. (Jaakkola 2009, 241.) Tässä vaiheessa on erittäin tärkeä jatkaa edellisessä vaiheessa aloitettua jalkapallon lajitaitojen harjoittelua (Luhtanen 1996, 13).

Motorinen kehitys tarkoittaa myös valmiuksia suorittaa taitoja. Lapset eivät kuitenkaan ole aina valmiita taidon oppimiseen. Heiltä voi puuttua ominaisuuksia tai alkeistaitoja, jotka täytyy hallita ennen haastavamman taidon oppimista. Vaikka on olemassa kausia, jolloin lapsen motorinen kehitys on nopeampaa, niin täytyy pitää mielessä, että mitään ei ole menetetty, vaikkei lapsi pystyisi suoriutumaan jostakin taidosta ohitettuaan motorisen kehitysvaiheen. Oppiminen on mahdollista myös myöhemmällä iällä määrällisen ja laadukkaan harjoittelun avulla. (Jaakkola 2009, 241–242.)

3.5 Hermojärjestelmä kasvu ja kehitys

Lapsen sikiövaiheen ja motorisen kehityksen ensimmäisen ja toisen vaiheen aikana tapahtuu lapsen hermosolujen määrän lisääntyminen ja hermosolujen välisen verkoston luonnollinen kehitys hidastuu merkittävästi jo kahden ensimmäisen elinvuoden aikana. Lapsen kolmannen motorisen kehitysvaiheen loppuessa lapsen hermosto on kehittynyt jo 80–90%:iin aikuisen hermoston koosta. Silti aivojen koko kasvaa aina murrosikään asti, mutta kasvu perustuu pääasiassa hermosolujen välisten yhteyksien vahvistumiseen, hermoston aineenvaihdunnan lisääntymiseen ja hermoliitosten eli synapsien toiminnan tehostumiseen. Hermosolun kasvua auttaakin monipuolinen aisti- ja liikeärsykkeiden saanti. Puuttuvat ja yksipuoliset ärsykkeet aiheuttavat puolestaan päinvastaisen ilmiön. Lapsen voimakkaan hermoston kypsymisen vuoksi lapsuudessa tulee suosia monipuolisia motorisia ärsykeitä (taito, tasapaino, ketteryys, nopeus, lihashallinta jne.) lapsen tekemisessä aina murrosiän kynnykselle saakka. (Hakkarainen 2009, 92.)

3.6 Kykytekijät

Kyvillä ja kykytekijöillä tarkoitetaan synnynnäisiä ominaisuuksia, kun taas taito tarkoittaa harjoittelun avulla opittua toistettavissa olevaa suoritusta. Kykytekijät

ovat ominaisuuksia, jotka ovat meillä syntymästä asti. Ne vaikuttavat potentiaaliimme oppia motorisia taitoja. Kykytekijät ovat perimän määrittämiä, mutta myös elinympäristö muokkaa niitä. Harjoittelun avulla kykyihin voidaan vaikuttaa, mutta ei aivan niin paljon kuin puhtaaseen taitosuoritukseen. Kykytekijöitä esiintyy kaikilla ihmisillä, mutta eri yksilöillä yksittäisen kyvyn määrä saattaa vaihdella erittäin paljon. Erot ilmenevät yksittäisen taidon oppimisessa, kun toinen ihminen oppii sen nopeasti ilman aiempaa taustaa ja toisella menee viikkoja. Näin ollen jokaisella on yksilölliset resurssit oppia taitoja. (Jaakkola 2009, 242.)

Kirjallisuudessa kykytekijöitä on luokiteltu monella eri tapaa. Yksi tapa on jaotella kyvyt koordinaatiivisiin edellytyksiin, joita ovat: reaktio-, suuntautumis-, rytmi-, tasapaino-, erottelu-, yhdistely- sekä sopeutumiskyky. (Jaakkola 2009, 242; Mero 2007, 242.) Koordinaatiivisten ominaisuuksien sanotaan kehittyvän luonnollisesti ilman harjoitusta 1-5 vuoden iässä, mutta 6-10 vuoden iässä niitä on kehitettävä aktiivisesti harjoittelemalla. Yhdessä koordinaatiivisten edellytysten kanssa paranevat näin ollen myös urheilulliset yleistaidot. Mitä laajempi nuorella on yleistaitojen, koordinaatiivisten edellytysten ja liikuntakokemusten varasto, sitä helpompi lajitaitoja on myöhemmin oppia. (Mero 2007, 242, 244.) Lapsuuden ja nuoruuden monipuolinen harjoittelu luo ja vahvistaa keskuhermostomme paljon erilaisia hermoyhteyksiä ja niitä vastaavia suoritusmalleja, jotka helpottavat lajitaitojen oppimista myöhemmällä iällä. Voidaan sanoa, että monipuoliset harjoittelukokemukset muodostavat suuren osan motorista lahjakkuuttamme. Junioriurheilun tärkein tehtävä onkin monipuolisten harjoitusärsykkeiden luominen ja varmistaminen nuorille. (Jaakkola 2009, 244.)

3.7 Taidon oppimisen vaiheet

Taidon opettaminen on haastava tehtävä. Jokainen lapsi tai urheilija on yksilö, joka reagoi valmennukseen eri tavoin. Samaan lopputulokseen voi siis päästä hyvinkin erilaisin menetelmin ja harjoittein yksilöstä riippuen. Opettamisessa ja oppimisessa vallitsee kuitenkin tiettyjä lainalaisuuksia, jotka on tärkeää tiedostaa. Tällaisia ovat muun muassa taidon oppimisen vaiheet. (Jaakkola 2009, 250–251.)

Fitts & Posner (1967) on ensimmäisenä lanseerannut edelleen vallalla olevan taidon oppimisen kolmiportaisen teorian. Taidon oppimisessa on mahdollista tunnistaa kolme erilaista vaihetta. Vaiheet on nimetty kognitiiviseksi vaiheeksi eli alkuvaiheeksi, assosiatiiviseksi vaiheeksi eli harjoitteluvaiheeksi ja automaatiovaiheeksi eli lopulliseksi vaiheeksi. (Schmidt & Lee 2005, 402.) Vaiheiden nimet kuvaavat oppijan suorituksen kehittymistä, sen asteittaista automatisoitumista sekä sitä, miten oppijan havainnoinnin kohdistaminen muuttuu taidon karttuessa (Jaakkola 2009, 25).

Taidon oppimisen ensimmäisessä vaiheessa eli kognitiivisessa vaiheessa oppija yrittää ymmärtää ja hahmottaa opeteltavaa täysin uutta tehtävää kokonaisuutena ja luoda siitä mielikuvan itselleen. Tämä vaihe vaatii erittäin paljon ajattelua ja tämän vuoksi lähes kaikki oppijan havaintotoiminnot ovat keskittyneet harjoitteluun. Suoritukset ovat tehottomia ja niiden tasossa tapahtuu erittäin paljon vaihtelua. Toistot voivat näyttää hitailta ja kömpelöiltä eikä oppija oikein luota vielä kykyihinsä. Tähän vaiheeseen kuuluukin harjoittelussa erittäin vahvasti yrittäminen ja myös erehtyminen. Oppija tarvitsee paljon ohjeita, palautetta ja hänelle on hyvä tarjota monia erilaisia harjoitteita. (Jaakkola 2009, 251; Lumela 2006, 31; Schmidt & Lee 2005, 402–403.)

Schmidtin & Leen (2005, 403.) mukaan assosiatiivinen vaihe alkaa, kun oppija on löytänyt tehokkaan tavan suorittaa ja harjoittaa taitoa ja pystyy tekemään siihen pientä hienosäätöä. Tässä vaiheessa oppijan suorituksissa ei tapahdu enää niin paljon vaihtelua vaan suoritukset ovat jo varsin yhdenmukaisia. Oppija on jo onnistunut muodostamaan mielikuvan taidosta ja pystyy hahmottamaan sen yhtenä kokonaisuutena. (Schmidt & Lee 2005, 403.) Motivaatio tässä vaiheessa on hyvä, koska oppimista pystyy jo havaitsemaan ja tämän myötä toistoja tehdään paljon. Vaikka oppimista on tapahtunut ja liike on automatisoitunut, niin oppija joutuu silti keskittämään havaintotoimintonsa oppimistilanteeseen. Hän ei vielä pysty tarkkailemaan aisteillaan esimerkiksi ympäristöä. (Jaakkola 2009, 251.) Palautteen tulee olla tässä vaiheessa yksityiskohtaisempaa kuin kognitiivisessa vaiheessa (Lumela 2006, 31). Tämä vaihe oppimisessa saattaa kestää hyvin pitkään, kun oppimista ja hienosäätöä tapahtuu vielä paljon (Schmidt & Lee 2005, 403).

Usean kuukauden tai jopa vuosien harjoittelun jälkeen oppija pääsee automaatiovaiheeseen, joka tarkoittaa, että taito on opittu jo automaation tasolle. Tässä vaiheessa taidosta on tullut kokonaisuus ja se pystytään tuottamaan tiedostamattomasti ilman merkittävää ajattelua tai yrittämistä. Suoritus tulee niin sanotusti selkäytimestä ja se näyttää helpolta. Virheitä taidossa tapahtuu enää vähän ja suoritukset ovat yhdenmukaisia. Tässä vaiheessa oppija pystyy keskittymään useampaan tehtävään samanaikaisesti. Havaintotoimintoja ei tarvitse enää kohdistaa taidon suorittamiseen, vaan hän pystyy tarkkailemaan esimerkiksi ympäristöään. (Jaakkola 2009, 251; Lumela 2006, 31; Schmidt & Lee 2005, 403–404.) Oppija ei tarvitse enää niin paljon palautetta, koska hän kykenee jo itse arvioimaan omaa suoritustaan (Lumela 2006, 32).

Taidon oppimisessa automaatiovaiheeseen pääseminen on kuitenkin pitkä ja hidas prosessi. Se vaatii tuhansien tuntien ja useiden vuosien työn. Tämän vuoksi ei kannata olettaa, että alle 15-vuotiaat olisivat saavuttaneet automaatiotason taidoissaan vaan taitoharjoittelua on jatkettava. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kaikkein parhaiten menestyneet urheilijat ovat harjoitelleet kaikkein eniten riippumatta heidän lahjakkuudestaan. Toisin sanoen lahjakkuudesta ei ole suurta hyötyä ilman kovaa harjoittelua ja työtä saavuttaakseen huipun jossakin lajissa. (Jaakkola 2009, 251–252.)

3.8 Taidon harjoittaminen eri vaiheissa

3.8.1 Kognitiivinen vaihe eli alkuvaihe

Taidon oppimisessa ja harjoittelemisessa on syytä edetä helposta suorituksesta kohti vaikeaa ja yksinkertaisesta suorituksesta kohti monimutkaista. Alkuvaiheessa opittava taito kannatta tarjota oppijalle yksinkertaistetussa muodossa, koska näin helpotetaan taidon hahmottamista kokonaisuutena ja mielikuvan luomista. Jokaisesta liikuntataidosta kannattaa yrittää etsiä aina taidon ydin, joka on taidon suorittamisen kannalta oleellisin osa. Ydinosan harjoittaminen on oppimisen kan-

nalta oleellisinta varsinkin, kun oppiminen on vielä alussa. Ydinosa taidosta tulee alkuvaiheessa harjoitella tekemällä kokonaissuorituksia, kun kyse on yksittäisistä ja yksinkertaisista taidoista. Oppija motivoituu tekemään kokonaissuorituksia ja liikkeen hahmottaminen helpottuu. Liikkeestä kannattaa jättää myös turhat hankaloittavat tekijät pois. Esimerkkinä käyköön pesäpallon lyöminen ilman vauhtia tai vaihtoehtoisesti tennismailalla. Näin liikkeestä on jäljellä ydin ja hankaloittavat tekijät on poistettu. Näin saadaan onnistumisia aikaan. (Jaakkola 2009, 253–254.) Jos opittava taito on monimutkainen ja sisältää usean eri osan kuten esimerkiksi voltti, niin kokonaissuoritusta ei kannata välttämättä käyttää. Tällöin suoritus kannattaa jakaa osiin ja harjoitella yksittäisinä osina heti oppimisen alkuvaiheessa. (Lumela 2006, 34; Jaakkola 2009, 255.) Valmentajan tehtävänä on tarjota oppijoille mielikuvia tehtävistä taidon ymmärtämiseksi. Oppijat tarvitsevat myös paljon tukea ja ymmärrystä, koska virheitä ja erehdyksiä tulee tässä vaiheessa paljon. (Jaakkola 2009, 255.)

3.8.2 Assosiatiivinen vaihe eli harjoitteluvaihe

Harjoitteluvaiheessa taidon oppiminen on lähtenyt käyntiin intensiivisesti. Oppijat hahmottavat taidon kokonaisuutena ja harjoitteluun voidaan lisätä aiemmin karsittuja elementtejä. Esimerkkinä voi olla pesäpallon lyönti normaalilla mailalla ja vähitellen lisätään vauhtia. Tästä huolimatta harjoittelu rakentuu edelleen ydinosan ympärille. Oppijan taitotaso ratkaisee sitten sen, kuinka paljon lisähaastetta rakennetaan. (Jaakkola 2009, 255.)

Taidon harjoittamisen pitää olla tässäkin vaiheessa hyvin yksilöllistä. Jokainen oppija etenee omia polkuja pitkin ja omaan tahtiin. Valmentajan tehtävänä on organisoida harjoittelu niin, että urheilijalla on mahdollisuus edetä harjoittelussa oman taitotasonsa mukaan. Tämä vaatii valmentajalta tehtävien eriyttämistä. Tässä vaiheessa on tärkeää tehdä erittäin paljon toistoja. Valmentajan tehtävänä on organisoida harjoitukset niin, että saadaan mahdollisimman paljon toimintaa aikaiseksi. Oppijat ovat erittäin motivoituneita kehittämään taitojaan ja he ovat valmiita saamaan paljon palautetta valmentajalta. (Jaakkola 2009, 256–257.)

Harjoitteluvaiheessa osaharjoitteet tulevat osaksi harjoittelua, koska urheilija ymmärtää jo taidon kokonaisuutena. Osaharjoitteessa voidaan harjoitella esimerkiksi pelkästään pesäpallon lyönnin vauhdinottoa ja siinä hioa jotain pientä osaa. On tärkeitä osata yhdistellä osa- ja kokonaisharjoittelua keskenään, jotta harjoittelu saadaan tukemaan varsinaista harjoituksen tavoitetta. (Jaakkola 2009, 257.)

3.8.3 Automaatiovaihe eli lopullinen vaihe

Tässä vaiheessa urheilijan suoritus on automatisoitunut niin, ettei vaihtelua suoritusten välillä tapahdu enää kovin paljon. Tämä asettaa valmentajalle haasteita, kuinka edelleen kehittää urheilijan taitoja ja motivoida häntä oppimaan uusia taitoja. Missään nimessä ei pidä jäädä paikoilleen toistamaan samoja tuttuja harjoitteita. Valmentajan täytyy vaihdella harjoitusärsyksiä riittävästi, jotta taito edelleen kehittyy. Vaihtelua voidaan lisätä joko harjoiteltavia tehtäviä tai harjoitteluympäristöä muokkaamalla ja tuomalla mielikuvaharjoittelua mukaan. Tehtäviä tulee muokata ja vaikeuttaa niin, että urheilija joutuu keskittymään ja yrittämään kovasti. Tämä onnistuu tennispelaajalla esimerkiksi käyttämällä normaalia pienempää tai raskaampaa mailaa. Lisäksi voidaan käyttää satunnaisharjoittelua, jossa suorituksen toistomäärä pudotetaan alas ja suoritus vaihtuu tiheään tahtiin. Esimerkiksi tennispelaaja lyö ensin kolme rystylyöntiä, sitten kolme kämmenlyöntiä ja sitten kolme pysäytyslyöntiä samassa harjoitteessa. (Jaakkola 2009, 258–259.)

Taitojen oppimisen lopullisessa vaiheessa urheilijan omien suoritusten analysointi tulee tärkeäksi osaksi. Urheilijan on hyvä oppia tunnistamaan kehon sisältä tuleva palaute suorituksesta ja tämän avulla kehittää sitä paremmaksi. Lisäksi pienten yksityiskohtien hiominen entistä paremmiksi osaharjoitteiden avulla korostuu. Tässä vaiheessa täytyy keskittyä jo erittäin pieniin yksityiskohtiin. Maailman parhailakin urheilijoilla on aina varaa kehittää taitojaan ja tulla vielä paremmiksi. (Jaakkola 2009, 259.)

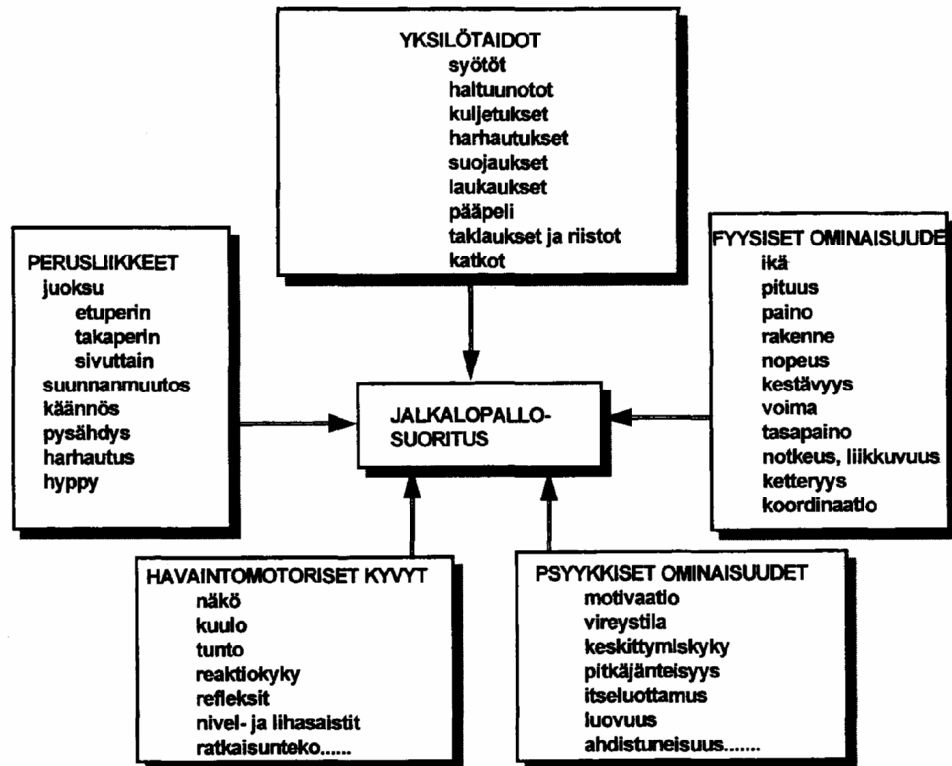
4 TAITAVUUS JALKAPALLOSSA

4.1 Jalkapallon lajiansalyysi ja jalkapalloilijan perusominaisuudet

Jalkapalloilijan pelitaito perustuu pelaajan henkilökohtaiseen taitoon, hyvään pelikäsitukseen sekä pelitilanteiden vaatimaan nopeuteen, voimaan ja kestävyyskykyyn. Kansainvälinen huippujalkapallo on muuttunut vuosi vuodelta nopeammaksi ja monipuolisemmaksi, jossa pelitilanteiden edellyttämät taitovaatimukset ovat kasvaneet. Pelaajat ovat yhä taitavampia, monipuolisempia, nopeampia, kestävämpiä ja voimakkaampia kuin aiemmin. (Miettinen 1990, 368.)

Jalkapallo onkin erittäin monipuolinen ja vaativa taitolaji, jossa tarvitaan hyviä nopeuskestävyysominaisuuksia. Nopeatempoiset ottelut eri olosuhteissa ja vastustajan ahdistuksessa asettavat pelaajille suuria vaatimuksia eri ominaisuuksien suhteen. Jalkapalloilijan suorituskykyä määrittävät tekijät voidaan jaotella kolmeen osaan. Suorituskyvystä taito muodostaa yhden kolmasosan, fyysiset tekijät, joista nopeus, kestävyys ja voima ovat tärkeimpiä, muodostavat yhden kolmasosan ja psyykkiset tekijät yhden kolmasosan. (Miettinen 1990, 369.)

Jalkapalloilijan on hallittava huipputasolla monipuoliset yksilötaidot ja liikkumisen edellyttämät perusliikkeet yhdistettynä havaintomotorisiin kykyihin. Näitä taitoja onkin harjoitettava koko uran ajan aina juniorista aikuisuuteen asti. Lisäksi huippupelaajan fyysisten ja henkisten ominaisuuksien tason on oltava korkea. (Luhtanen 1996, 13.) Kuviossa 6. käy ilmi kuinka monen eri tekijän summasta jalkapallosuoritus muodostuu. Voidaan todeta, että taidon oppimisen herkkyyden kausien hyödyntämättä jättäminen voi kostautua myöhemmällä iällä, kun vaativimpia taitoja aletaan harjoittaa ja yhdistämään.



Kuvio 6. Jalkapallosuoritukseen vaikuttavat tekijät (Luhtanen 1996, 13).

4.2 Suomen Palloliiton linjaukset pelaajakoulutukselle

Suomen Palloliitto linjaa nuorisotoiminnalleen ohjeita ja sisältöjä eri ikäryhmille, jotka helpottavat jalkapalloseurojen ja valmentajien toimintaa. Olennaisinta tässä kohtaa on selvittää 6-10-vuotiaiden lasten harjoittelun linjaukset. 6-10-vuotiaiden lasten harjoittelulla luodaan perusta lajin harrastamiselle. Tämän ikäisten harjoittelun tulisi sisältää Palloliiton linjauksen mukaan 25 prosenttia yleistaitavuutta, 25 prosenttia lajitaitavuutta ja 50 prosenttia pienpelejä. Päähuomio harjoittelussa on yleisessä liikunnallisessa kehittämisessä. Toiminnassa tulee suosia paljon pelejä ja leikkejä, joiden avulla lapsi oppii motorisia perustaitoja sekä lajitaitoja. Tähän ikäryhmään lapsille suositellaan monipuolista muuta harrastusta kuin vain jalkapalloa. (Viitanen 2008, 11–12.) Jos lapsella ei ole monipuolisia liikunnallisia harrastuksia, niin yleistaitavuuden korostaminen on erityisen tärkeässä asemassa. Tällöin lapsi tarvitsee siihen osa-alueeseen erityisen paljon ärsykeitä, jotta lajitaitojen opetteleminen ei ole myöhemmin mahdotonta. Kuten linjauksesta näkee, niin yleistaitavuuden harjoittaminen on huomioitu merkittävällä osuudella Pallo-

liitossa. Tämä merkitsee sitä, että on yleisesti tunnustettu yleistaitavuuden positiivinen vaikutus lajitaitojen oppimista varten.

4.3 Millaista taitoa jalkapallo vaatii?

Jalkapallossa tarvitaan tiettyjä perusominaisuuksia ja perusliikkeitä, jotta jalkapallon pelaaminen on mahdollista (Luhtanen 1996, 69). Luhtanen (1996, 69) on luokitellut jalkapallon keskeiset perusliikkeet tavalla, joka selviää taulukosta 2. Osa liikkeistä kuuluu perusliikkeisiin ja niitä tarvitaan muissakin palloilulajeissa kuin jalkapallossa. Jalkapallon peluussa tarvittavia perusliikkeitä tulisi harjoitella motoristen perustaitojen oppimisen vaiheessa toisesta ikävuodesta seitsemään ikävuoteen asti. Tällöin niiden oppiminen on kaikkein nopeinta ja otollisinta. (Jaakkola 209, 241.)

Taulukko 2. Jalkapallon perusliikkeet (mukailtu Luhtanen 1996, 69).

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Liikkeelle lähtö 2. Maksimivauhdilla juoksu 3. Pysähtyminen nopeasti 4. Kääntyminen kovassa vauhdissa 5. Hyppääminen vauhdista 6. Harhauttaminen ilman palloa. |
|--|

Jalkapallon perusliikkeet tulisi osata suorittaa ilman ylimääräisiä liikkeitä oikealla tekniikalla, nopeasti ja sujuvasti liiallista lihasjännitystä välttäen ja mahdollisimman suurella liikelaajudella. Tämän hallitessaan pelaajalla on tarkoituksenmukainen taito liikkeiden suorittamiseen. (Luhtanen 1996, 69.)

Jalkapallon peluuseen tarvitaan perusliikkeiden lisäksi myös lajitaitoja (Luhtanen 1996, 69). Luhtanen (1996, 69) on luokitellut lajitaidot taulukossa 3. olevalla tavalla. Jalkapallon lajitaitojen harjoittelu tulee aloittaa neljännessä motorisen kehityksen vaiheessa, joka ajoittuu seitsemännestä ikävuodesta viidenteentoista

ikävuoteen asti. (Jaakkola 2009, 241.) Lajitaitojen harjoittelua ja hiomista tulee jatkaa kuitenkin aina aikuisuuteen asti (Luhtanen 1996, 13).

Taulukko 3. Jalkapallon lajitaidot (mukaeltu Luhtanen 1996,69).

1. Haltuunotot
2. Syötöt
3. Kuljetus
4. Harhautukset ja suojaus
5. Laukaukset
6. Pääpeli
7. Pallon riistot
8. Katkot

Jalkapallon lajitaitojen hallitseminen määräytyy pelaajan ominaisuuksien ja taustojen mukaan. Tietyissä ikävaiheissa on hallittava jo tietyt taidot harjoittelutausta huomioiden. Vuoden verran jalkapalloa harjoitelleen lapsen ei voida olettaa hallitsevan kuin osan lajitaidoista. Harjoittelussa on lähdettävä liikkeelle helposta kohti vaikeaa ja näin lähdettävä rakentamaan lajitaitoja vähitellen. Lapsen on esimerkiksi ensin osattava juosta hyvin ennen kuin kuljettamista voidaan harjoitella ja puolestaan harhauttamista pallon kanssa ei juurikaan voida harjoitella ennen kuin kuljettaminen on hallinnassa. Ensin on hallittava perusliikkeitä, joiden päälle lajitaitojen rakentaminen voidaan perustaa. Näiden perustaitojen ja lajitaitojen on palveltava toisiaan. Nämä taidot yhdessä mahdollistavat pelin taktiikan toteutuksen. (Luhtanen 1996, 69.) Mitä monipuolisempi urheilullinen tausta ja liikemallien varasto lapsella on, sitä nopeammin hän oppii jalkapallon peluussa vaadittavat taidot. Jalkapallon perusliikkeiden ja lajitaitojen oppiminen nuorena on tärkeää, koska silloin edellytykset huipulle ovat olemassa. (Miettinen 1994, 9.) Monipuolisuus onkin kaikissa peleissä taitojen oppimisen perusta. Monipuolisella harjoittelulla on tarkoitus vaikuttaa yleisen koordinaatiokyvyn kehittämiseen ja silloin harjoittelun keskeisenä sisältönä on jo edellä mainittujen koordinatiivisten edellytysten eli reaktio-, suuntautumis-, rytmi-, tasapaino-, erottelu-, yhdistely- sekä sopeutumiskyvyn harjoittaminen. (Luhtanen 1996, 157.)

Huippujalkapalloilijan taitotekijöiden perustaidoissa ja lajitaidoissa täytyy olla automaatiotasolla, jotta pelaaja pystyy yhdistämään täydessä vauhdissa täydellisen pallokontrollin ja taktisen osaamisen. Ilman automaatiotasolle yltäneitä taitoja pelaaja ei pysty kiinnittämään riittävästi huomiota vallitsevaan ympäristöön, kansapelaajiin ja vastustajiin. (Miettinen 1990, 369.) Schmidtin & Leen (2005, 403–404) mukaan tarvitaan tuhansien tuntien ja vuosien harjoittelutausta automaatiotasolle päästäkseen. Tämän takia ei kannata olettaa alle 15-vuotiaiden olevan taidoissa automaatiotasolla, vaan harjoittelua on jatkettava (Jaakkola 2009, 251–252).

4.4 Yleistaitavuus Suomen Palloliiton tulevaisuuden kehittämiskohteissa

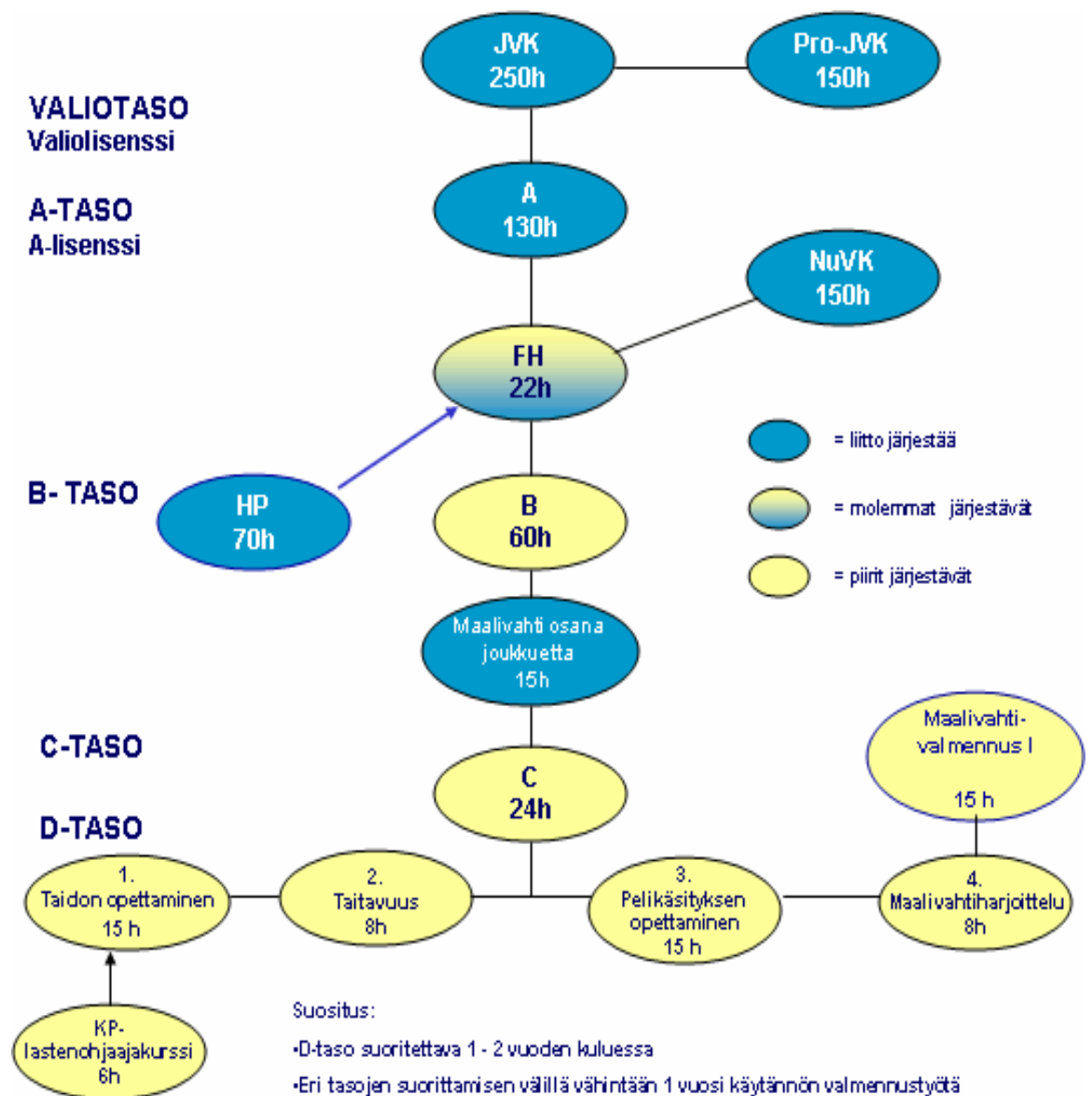
Suomen palloliitto on linjannut junioritoiminnalleen keskeisimmät tulevaisuuden kehittämiskohteet kirjassa Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lasten osalta keskeisimmät kehittämiskohteet liittyvät nopeuden, yleistaitavuuden ja liikkuvuuden harjoittamiseen. Monipuolinen ketteryyttä ja kehonhallintaa kehittävä liikunta on myös tärkeää. Jalkapallon lajiharjoitteluun olisi näin ollen yhdistettävä fyysis-motorisia ominaisuuksia harjoitettavia osioita nykyistä asiantuntevammin ja systemaattisemmin. Lisäksi heitä tulisi innostaa monipuoliseen liikkumiseen myös muiden lajien avulla. (Viitanen & Ukkonen 2009, 387–388.)

Näiden kehittämiskohteiden pohjalta voin todeta, että yleistaitavuuden harjoittamiseen liittyvälle oppaalle on varmasti käyttöä valmentajien keskuudessa. Lisäksi opas liittyy kiinteästi palloliiton luomiin tavoitteisiin ja linjauksiin.

5 JALKAPALLON VALMENNUSKOULUTUSJÄRJESTELMÄ JA FORTUM TUTOR-OHJELMA

5.1 Jalkapallon valmennuskoulutusjärjestelmä

Suomessa on käytössä Suomen Palloliiton jalkapalloon luoma valmennuskoulutusjärjestelmä, joka pitää sisällään erilaisia kursseja ja tasoja. Seuraavasta kuviosta 7 selviää, miten valmennuskoulutusjärjestelmä jakaantuu eri tasoille ja minkälaiset tuntimäärät koulutusta kukin taso pitää sisällään.



Kuvio 7. Jalkapallon valmennuskoulutusjärjestelmä Suomessa (Suomen Palloliitto 2009c).

5.1.1 D-tason valmennuskurssi

D-tason kurssi pitää sisällään 48 tuntia koulutusta ja muodostuu neljästä osakurssista.

Ensimmäisen osakurssin aiheena on taidon opettaminen ja kurssi on kestoaltaan 15 tuntia. Kurssilla perehdytään taitojen opetukseen, miten lapsi ja nuori oppii sekä mitä ja miten harjoitellaan eri-ikäisenä. Kurssilla paneudutaan myös harjoitteluun, suunnitteluun, organisointiin ja toteutukseen. (Suomen Palloliitto 2009d.)

Toisen osakurssin aiheena on taitavuus. Tämä pitää sisällään 8 tuntia koulutusta. Tavoitteena on auttaa valmentajia ja ohjaajia ymmärtämään lasten liikunnallista kehitystä ja kehon hallintataitoja. Kurssilta saa valmiuksia lasten motorikan ja koordinaation kehittämiseen sekä ohjaustoimintaan ja opetukseen. (Suomen Palloliitto 2009d.)

Kolmas osakurssi on kestoaltaan 15 tuntia ja teemana siellä on pelikäsityksen opettaminen. Kurssilla selvitetään perustaitojen hyödyntämistä pelitilanteissa eri tavoin. Lisäksi syvennyttään pelikäsityksen kehittämiseen teoriassa ja käytännössä perustaktisten mallien avulla. (Suomen Palloliitto 2009d.)

Neljäs osakurssi pitää sisällään maalivahtiharjoittelua ja on kestoaltaan 8 tuntia. Koulutuksessa keskitytään maalivahdin tekniikoihin videoiden ja käytännön harjoittelun avulla.

Nämä edellä mainitut neljä osakurssia tulee suorittaa 1-2 vuoden kuluessa edellä mainitussa järjestyksessä. D-tason kurssi antaa kokonaisvaltaiset valmiudet toimia lasten ohjaajina ja valmentajina. (Suomen Palloliitto 2009d.)

5.1.2 C-tason valmennuskurssi

C-tason kurssi pitää sisällään 24 tuntia koulutusta ja se antaa valmiudet nuorten ja joukkueiden valmentamiseen ja johtamiseen. Kurssin erityisteemana on pelipaik-

kakohtainen taktiikka sekä pelaajien yhteistyö. Edellytys C-kurssille osallistumiseen on suoritettu D -taso. Maalivahti osana joukkuetta – kurssi (MVOJ-kurssi) tulee suorittaa ennen kuin valmentaja voi hakeutua B-tason koulutukseen. (Suomen Palloliitto 2009d.)

5.1.3 B-tason valmennuskurssi

B-tason kurssi on kestoltaan 60 tuntia. Kurssi johdattaa nuorten ja aikuisten joukkueiden valmentamiseen ja johtamiseen, valmennuksen suunnitteluun sekä perehdyttää puolustus- ja hyökkäyspelin taktiikoihin. Lisäksi kurssilla syvennetään tietoa taidon opettamisesta ja oppimisesta sekä pelikäsityksen kehittämistä. (Suomen Palloliitto 2009d.)

Huippupelaajan valmentaja – kurssi eli HP – kurssi vastaa käytännössä B-tason kurssia. Sillä erotuksella, että kurssi on tarkoitettu entisille ja nykyisille valmentajiksi tähtääville pelaajille. Kurssille pääseminen edellyttää pelattuja otteluita miesten ykkösessä tai Veikkausliigassa tai naisten SM-sarjassa. Kurssi ei edellytä mitään aikaisempaa valmentajakoulutusta. (Suomen Palloliitto 2009d.)

Fyysisen harjoittelun kurssi on kestoltaan 22 tuntia. Siellä perehdytään lajiansalyyysiin sekä pelaajan fyysisiin perusominaisuuksiin ja niiden harjoittamiseen, kauden ohjelmointiin ja testaamiseen. B-valmentajatutkinnon suorittaneet voivat osallistua kurssille ja kurssi on suoritettava ennen Nuorten Valmentajakouluun hakeutumista. (Suomen Palloliitto 2009d.)

5.1.4 Nuorten Valmentajakoulu

Nuorten Valmentajakoulun (NuVK) kesto on 180 tuntia. Kurssi kehittää taitoja erityisesti nuorten pelaajien ja joukkueiden valmentamiseen ja ohjaamiseen. Kurssi syventää tietoutta nuorten kasvusta ja kehityksestä, fyysisten perusominaisuuksien harjoittamisesta sekä pelikäsityksen kehittämistä. Kurssilla keskitytään myös motivointiin, kasvatukseen ja vuorovaikutukseen. Koulutusta suositellaan

erityisesti nuorten valmentajille, seurojen juniori- ja valmennuspäälliköille sekä piirikouluttajille ja -valmentajille. (Suomen Palloliitto 2009d.)

Ylempiä kurssitasoja on tuskin tarpeen avata enempää, koska kurssit on tarkoitettu lähinnä aikuisten joukkuiden valmentajille ja kotimaisille huippuvalmentajille. Edellä esitellyt kurssit on puolestaan kaikki suunnattu nuorten pelaajien ja joukkueiden valmentajille.

5.2 Juniorivalmentajien koulutustaso Kymenlaaksossa

Juniorivalmentajien koulutustaso vaihtelee erittäin paljon esimerkiksi kymenlaaksolaisissa jalkapalloseuroissa. Tässä luvussa selvitetään neljän kymenlaaksolaisen jalkapalloseuran juniorivalmentajien valmennuskoulutuksen taso. Kyseisissä neljässä seurassa on yhteensä 23 juniorijoukkuetta. Selvityksessä otettiin huomioon vain G6-E11 -joukkueiden valmentajien koulutus. (Halonen 2009)

Valmentajien valmentajakoulutuksen taso oli seuraavanlainen: 11 valmentajalla ei ollut minkäänlaista koulutusta, D-tason koulutus löytyi kolmelta valmentajalta, C-tason koulutus oli kuudella valmentajalla ja B-tason koulutus kolmella valmentajalla. (Halonen 2009.) Valmentajien valmennuskoulutustaso vaihtelee siis erittäin paljon. On kuitenkin hyvin huolestuttavaa, ettei 11 valmentajalla, eli lähestulkoon puolella, ole minkäänlaista valmentajakoulutusta. Kymenlaakson valmentajakoulutustilanteen pohjalta uskallankin todeta, että lisämateriaalista olisi varmasti hyötyä valmentajille. Sen kautta he saisivat mahdollisesti uusia virikkeitä ja ideoita harjoitusten pitoon ja mahdollisesti jotakin uutta tietoa.

5.3 Taidon ja yleistaitavuuden koulutuksen määrä D -tasolla

Kuten edeltä käy ilmi, yli puolet kymenlaaksolaisista jalkapallojunioreiden valmentajista eivät ole käyneet mitään valmennuskoulutusta tai omaavat D -tason valmennuskoulutuksen. D -tason koulutuksen käyneet valmentajat ovat saaneet koulutusta taidon ja yleistaitavuuden harjoittamiseen ja taidon opettamiseen 23 tunnin verran (Suomen Palloliitto 2009d). Kurssilta saa varmasti hyvää teoriatie-

toa taidon opettamisesta ja taidon oppimisen prosessista sekä joitakin liikemallejakin. Jokainen valmentaja tarvitsee ja haluaa varmasti lisää virikkeitä sekä ideoita harjoitteluun. Liikemalleja ja liikkeitä taidon, yleistaitavuuden ja motoristen taitojen harjoitteluun ei voi olla koskaan liikaa.

5.4 Fortum Tutor -ohjelma

Fortum Tutor -ohjelma on Suomen Palloliiton ja Fortumin vuonna 2009 käynnistämä valtakunnallinen yhteishanke, jonka tavoitteena on kehittää suomalaisten juniorijalkapalloilijoiden valmennusta. Ohjelmassa on mukana jalkapallon ja kasvatuksen asiantuntijoita, tutoreita, jotka auttavat suomalaisten seurojen kokemattomampia valmentajia ja ohjaajia. (Siivonen 2009, 49.) Ohjelman tarkoituksena on taata jokaiselle lapselle innostava harrastus ja osaava valmentaja (Fortum Tutor -ohjelma 2009).

Tutoreita on kaiken kaikkiaan lähes 40, joista kukin on tekemisissä 15 joukkueen valmentajien kanssa. Tutorit ovat siis välillisesti tekemisissä tuhansien lasten kanssa. (Fortum Tutor -ohjelma 2009.) Tutorit toimivat ympäri Suomea kukin omalla alueellaan. Suomen Palloliitto valitsee ja kouluttaa tutorit kerran vuodessa. (Siivonen 2009, 49.)

Tutoreiden tehtävänä on vierailta joukkueiden harjoituksissa useamman kerran kauden aikana, havainnoida valmennustyötä ja opastaa valmentajia henkilökohtaisesti. Tutorin tehtävänä ei ole suoranaisesti valmentaa junioreita vaan valmentaa junioreiden valmentajia. Tutoreiden tehtävänä onkin auttaa valmentajia kehittämään omia taitojaan ja tarjota välineitä valmennustyöhön. (Fortum Tutor -ohjelma 2009.)

Tutoreiksi on löydetty noin 40 tunnettua ja osaavaa jalkapallopersoonaa ympäri Suomea. Heidän joukossaan on huippuvalmentajia, entisiä maajoukkuepelaajia, juniorivalmentajia ja opetusalan ammattilaisia. (Siivonen 2009, 49.) Jalkapallo-osaamisen lisäksi tutoreilta edellytetään kasvatus- ja vuorovaikutustaitoja (Fortum Tutor-ohjelma 2009).

5.4.1 Fortum Tutor -ohjelman kohderyhmä ja tavoitteet

Fortum Tutor -ohjelman ensisijaisena kohderyhmänä ovat alle 12-vuotiaiden jalkapallojunioreiden valmentajat, joilla yleensä on vähiten valmennuskokemusta ja aikaa syventyä taitojensa kehittämiseen. Lisäksi alle 12-vuotiaat lapset ovat lajin aakkosten oppimisen kannalta herkimmissä iässä. (Siivonen 2009, 49.) Erityinen panostuksen kohde ovat 5 - 8-vuotiaiden valmentajat ja ohjaajat, jotka kaipaavat eniten työvälineitä valmennustyöhönsä (Suomen Palloliitto 2009a).

Kaikista lapsista ei tule kuitenkaan huippupelaajia, mutta heillä on oikeus kannustavaan ja innostavaan harrastusyhteisöön. Tarkoituksena on, että jalkapallo on elinikäistä liikkumista edistävä harrastus ja että lapsena saadut hyvät opit ja kokemukset kantavat pitkälle elämässä. (Fortum Tutor -ohjelma 2009.)

5.4.2 Mitä hyötyä Fortum Tutor-ohjelmasta on?

Fortum Tutor -ohjelma tarjoaa seuroille aivan uudenlaisen voimavaran, jonka tehtävänä on kehittää seuran valmennustoimintaa. Tutorista on tukea valmentajille sekä juniori- ja valmennuspäälliköille. Lasten valmentajat eivät ole välttämättä muodollisesti päteviä tehtävään ja kaipaavat apua valmennustyöhön. Perhe-elämä vie kuitenkin paljon valmentajien aikaa valmennustyöltä. Tämän vuoksi tutor -ohjelma ei vaadi ajallisia panostuksia valmentajilta ja ohjaajilta, vaan he saavat koulutuksen lasten harjoituksissa, joissa he ovat jo valmiiksi paikalla. Pelkän harjoitusten seurannan ohella tutor antaa valmentajalle materiaalipaketin, josta he löytävät lisäapua työhönsä. (Suomen Palloliitto 2009b). Opinnäytetyönä tehty Yleistaitavuus DVD toimii valmentajille nimenomaan käytännön materiaalipaketina.

6 YLEISTAITAVUUS DVD:N SISÄLTÖ JA ARVIOINTI

6.1 DVD:n sisältö

Yleistaitavuus DVD sisältää noin 200 liikettä yleistaitavuuden ja motoristen ominaisuuksien harjoittamiseen. Liikkeet on ensisijaisesti tarkoitettu noin 5 - 12-vuotiaille, mutta soveltuvat käytettäväksi vanhemmillekin junioreille heidän taitotasonsa mukaan. Liikkeet on jaettu DVD:llä eri kategorioihin ja otsikoihin, jotka käyvät ilmi taulukosta 4. Liikkeet etenevät otsikon alla aina helposta kohti vaikeaa. Valmentajan ammattitaidon vastuulle on kuitenkin jätetty arviointi, mikä liike sopii minkäkin ikäiselle. Taulukossa 4 on Yleistaitavuus DVD:n alustava päävalikko alaotsikkoineen, josta käy ilmi pääpiirteissään, millaisia liikkeitä DVD sisältää.

Taulukko 4. Yleistaitavuus DVD:n valikko

1. Kehon hallinta ja lihaskuntoharjoitteet
 - a) Kehonhallinta
 - b) Kehonhallinta ja yhdistelykyky
 - c) Pari- ja ryhmäpyramideja
 - d) Alavartalon lihaskuntoliikkeet
 - e) Vatsalihasliikkeet
 - f) Selkälihasliikkeet
 - g) Koko vartalon lihaskuntoliikkeet
2. Ketteryys, kisailu ja kamppailu
3. Koordinaatioharjoittelu
 - a) Merkkikartioilla tehtävät
 - b) Tikapuilla tehtävät
 - c) Lajinomainen koordinaatioharjoittelu
4. Koordinaatiojuoksua ja yhdistelykyky
5. Aitakävelyt
6. Reagointi- ja havainnointiharjoituksia
7. Juoksuleikkejä ja pelejä

DVD:llä on kirjoitettu esittelypuhe, jossa kerrotaan DVD:n kohderyhmä ja ohjeistetaan DVD:n käyttöön. Esittelypuheeseen on sisällytetty myös hieman teoriaa ja perusteluita yleistaitavuuden harjoittamiseen. Esittelypuhe on liitteessä 2.

DVD:n käyttö on pyritty saamaan mahdollisimman vaivattomaksi. Päävalikosta pystyy siirtymään hiiren klikkauksella haluamaansa osioon. Osioista avautuu ensimmäisenä hieman ohjeita ja tietoa kyseisen osion harjoittamiseen. Tämän jälkeen eteen tulevat liikkeet alkaen helpoimmasta ja päättyen vaikeimpaan. Jokaisen liikkeen voi katsoa yksi kerrallaan. On myös mahdollista katsoa koko osio kerrallaan. Tällöin kaikki liikkeet tulevat peräkkäin. Lähes jokaisesta liikkeestä on laitettu valikkoon liikkeen alle ydinkohtia. Ydinkohdat ovat liikkeen oleellisia kohtia, joihin valmentajan tulisi kiinnittää huomiota. Liitteessä kaksi on malli käsikirjoituksen koordinaatioharjoitteluosioista, josta käy ilmi, miten ydinkohdat on merkattu sekä millaisia ohjeita ja tietoa osioon sisältyy.

6.1.1 Kehonhallinta- ja lihaskuntoharjoitteet

Kehonhallinnalla tarkoitetaan tasapainon hallintaa ja liikehallintataitoja, jotka vaikuttavat muun muassa liikkumisen sujuvuuteen, nopeuteen, voimakkuuteen ja rytmikkyuteen. Mitä paremmin lapsi hallitsee kehonsa, sitä enemmän hän saa taitoa, tehoa ja varmuutta liikkumiseensa ja näin ollen myös jalkapallokentälle. Hyvä kehonhallinta parantaa näin ollen suorituskykyä ja on edellytys tuki- ja liikuntaelimistön oikeanlaiselle kuormitukselle. Kehonhallintaharjoitteiden tavoitteena on parantaa kehon asento- ja liikehallintaa sekä lisätä tilannekohtaista reaktionopeutta ja oikeanlaista suoritustekniikkaa. Hyvän kehon hallinnan saavuttaminen vaatii kärsivällisyyttä, pitkäjänteisyyttä ja ennen kaikkea monipuolista harjoitusärsykettä. (Koskela 2006.) Hyvä kehonhallinta ennaltaehkäisee tutkimustulosten mukaan myös liikunta- ja urheiluvammoja. (Koskela 2006; Koskela 2009).

Lapsilla ja nuorilla voimantuotto kehittyy lapsuudessa fyysisen kasvun myötä luonnollisesti. Ennen murrosikää voiman kehittyminen ei tapahdu kuitenkaan lihasmassan kasvun myötä, vaan se on selitetty motorisella oppimisella ja muilla hermostollisilla tekijöillä. (Hakkarainen 2009, 197–198.)

Alakouluikäisten lasten voimaharjoittelun tulisi tapahtua leikkien, kisailujen ja muiden liikunta- ja harjoitustuokioiden lomassa. Harjoittelun tulisi painottua lihaksiston hallintaan ja motorisiin taitoihin. Tämä luo pohjan myöhemmälle voimaharjoittelulle. Voimaharjoitteluliikkeiksi soveltuvat parhaiten oman kehon painolla tehtävät harjoitteet tai korkeintaan kepin avulla tehtävät. Harjoitteet suositellaan tehtäväksi kiertoharjoittelu muodossa pitkillä sarjoilla, jolloin lasten vireyden toimintaan pysyy hyvänä. (Hakkarainen 2009, 208; Häkkinen 2007, 274; Mero 1990, 105.) Nykynuorilla keskivartalon lihaksiston hallinta ja lihaskestävyys ovat heikolla tasolla, joten tähän osa-alueeseen tulee kiinnittää erityistä huomiota. Juoksemisen liike lähtee lantiosta ja keskivartalosta. Juokseminen ja myös myöhempi voimaharjoittelu edellyttävät hyvää keskivartalon hallintaa ja voimatasoa. (Hakkarainen 2009, 208; Hakkarainen 2007, 7.)

6.1.2 Ketteryys, kisailu ja kamppailu

Ketteryys tarkoittaa kykyä reagoida muuttuneeseen tilanteeseen nopeasti ja silti pitää vartalo kontrollissa. Jalkapallopelissä ja –harjoituksissa tulee eteen paljon tilanteita, joissa joutuu pysähtymään, kiihdyttämään ja vaihtamaan suuntaa yllättäen. Tämanntyppisissä tilanteissa tarvitaan ketteryyttä, nopeita jalkoja ja kehon hallintaa. Ketteryyttä tavitaankin jalkapallossa monenlaisissa tilanteissa. Ketteryys harjoitteet harjoittavat näin ollen samaan aikaan montaa eri ominaisuutta. (Gatz 2009, 113–114).

Kisailuissa ja kamppailuissa yhdistyvät ja harjoitusta saavat useat eri ominaisuudet, kuten ketteryys, nopeus, kehonhallinta, lihaskunto, tasapaino ja yhdistelykyky. Kamppailut toimivat erinomaisina lihaskuntoharjoitteina. Myös lihaskuntoharjoitteiden on hyvä olla leikkien ja kisailujen muodossa (Hakkarainen 2009, 208). Tämän vuoksi on perusteltua käyttää näitäkin harjoitusmuotoja lasten harjoittelussa.

6.1.3 Koordinaatioharjoittelu, koordinaatiojuoksut ja yhdistelykyky

Koordinaatioharjoittelun ja askellusharjoittelun teettäminen lapsille on perusteltua nopeusharjoittelun näkökulmasta katsottuna. Näissä harjoitteissa tulee harjoitettua monenlaisia yleistaitoja ja motorisia taitoja. Harjoitusta saavat muun muassa nopeuden osatekijöihin kuuluvat rytmitaju, liiketiheys ja taito (Hakkarainen 2009, 222).

Rytmitajulla tarkoitetaan kykyä tuottaa erilaisia liikerytmejä ja liikkumista eri tempolla. Liikerytmin ja tempon muuntelukykyä tarvitaan erityisesti palloilulajeissa ja näiden harjoittamisen tulisi painottua lapsuuteen. (Hakkarainen 2009, 224.) Liiketiheys tarkoittaa kykyä toistaa tietty liike mahdollisimman nopeasti. Juoksussa tämä tarkoittaa askeltiheyttä, eli kuinka monta askelta juoksija ottaa sekunnissa. Liiketiheyden harjoitteluun sopivat erinomaisesti erilaiset koordinaatioaskellukset. Nopeudessa tarvittavan taidon oppimista helpottaa hyvä liikekoordinaatio ja mitä nuorempana se on hankittu, sitä aikaisemmin voidaan aloittaa lajinomainen nopeusharjoittelu. Toisin sanoen mitä monipuolisempi liikemallien ja motoristen taitojen varasto on, sitä enemmän se tukee nopeuden kehittymistä myöhemmässä iässä. (Hakkarainen 2009, 224–225.)

Hakkaraisen (2007, 7) mukaan rytmitajun, liiketiheyden ja taidon harjoittaminen murrosiän jälkeen on huomattavasti vaikeempaa tai jopa mahdotonta, joten näiden ominaisuuksien harjoittelun tulisi painottua lapsuuteen. Koordinaatioharjoittelu eri muodoissa ja koordinaatiojuoksut tukevat näin ollen erittäin hyvin nopeusharjoittelua ja monipuolistavat lasten taitovarastoa. Harjoittelussa toistuvat erilaiset tempot, liiketiheydet ja taitotekijät. Ne ovat siis monipuolista harjoittelua tulevaa nopeusharjoittelua silmällä pitäen.

6.1.4 Aitakävelyt

Lasten ja nuorten lihaskuntoharjoittelun tulisi keskittyä erityisesti lantion ja sitä ympäröivän lihaksiston kehittämiseen, koska keskivartalon hallinta on ehdoton edellytys myöhemmälle voimaharjoittelun aloittamiselle. Ilman hyvää keskivarta-

lon ja lantion hallintaa ja tasapainoisesti kehittynyttä keskivartalon lihaksistoa on raskailla painoilla tehtävä voimaharjoittelu jopa vaarallista. Täytyy myös muistaa, että juoksun liike lähtee lantiosta, joten keskivartalon hallinta muodostuu sen myötä entistä tärkeämmäksi. (Hakkarainen 2007, 7; Kujala 2005, 46.) Näin ollen aitakävelyt, joissa keskivartalon ja lantion seutu saavat lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoitusta soveltuu hyvin käytettäväksi alle murrosikäisille lapsille ja parantaa heidän edellytyksiä myöhempää harjoittelua varten.

6.1.5 Reagointi- ja havainnointiharjoituksia

Reaktionkyky kuuluu osatekijöihin, jotka vaikuttavat nopeuteen ja joihin voidaan harjoittelulla vaikuttaa. Reaktiokyvyllä tarkoitetaan kykyä reagoida ulkopuolelta tulevaan ärsykkeeseen mahdollisimman nopeasti. Ärsykeitä voi olla monia erilaisia kuten ääni-, näkö-, liike- tai kosketusärsyke. Harjoittelussa kannattaakin suosia mahdollisimman monenlaisia ärsykeitä, koska harjoitusvaikutus on tehokkain sillä mitä eniten harjoitetaan. Reaktiokykyä voidaan kehittää koko ihmisiän ajan, mutta kaikkein nopeinta kehitys on lapsuudessa ennen murrosikää. (Hakkarainen 2009, 223–224.)

6.1.6 Juoksuleikkejä ja pelejä

Pelit ja leikit ovat olennainen osa lasten liikunta- ja urheiluharrastuksissa (Autio 1007, 89). Suomen Palloliiton suositus pelien ja leikkien osuudeksi 6-10-vuotiaiden toiminnassa on 50 prosenttia (Viitanen & Ukkonen 2009, 384). Jokaisesta pelistä ja leikistä voidaan erottaa ominaisuuksia, joita ne harjoittavat ja kehittävät. Näin ollen leikkiminenkin on hyvin tavoitteellista toimintaa. (Autio 2007, 89.) Utraisen (1999, 20) mukaan leikit ovat yksinkertainen tapa saada lapset motivoituneiksi ja keskittymään tehtäväänsä toisin kuin ”veren maku suussa” tehtävissä harjoitteissa. Leikkien kautta lapsi kokee onnistumisen elämyksiä ja saavuttaa tavoitteita. Leikkien myötä lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät, opitaan hyväksymään sääntöjä ja ymmärretään niiden merkitys sekä opitaan tekemään yhteistyötä muiden lapsien kanssa. Lapsi saa soveltaa ja käyttää opittuja taitoja mielensä mukaan leikkien aikana, joten toiminta on myös erittäin luovaa. Leikkien myötä

lapsi joutuu myös opettelemaan kilpailemisen, voittamisen ja häviämisen taidot. (Autio 2007, 89, 92.)

6.2 Arviointi

Yleistaitavuus DVD:n raakaversio arvioivat neljä erilaisen valmennustaustan omaavaa henkilöä. Yksi heistä oli Marko Viitanen, joka työskentelee Suomen Palloliitossa nuorisopäällikkönä vastuualueenaan 5-15-vuotiaat lapset. Hänellä on valmentamisesta 20 vuoden kokemus sekä A-tason valmentajakoulutus. Koulutukseltaan hän on kasvatustieteiden maisteri. Toinen arvioija oli Henri Halonen, joka on suorittanut muuan muassa valmentajan ammattitutkinnon, B-valmentajakurssin, fyysisen valmennuksen kurssin ja on koulutukseltaan kasvatustieteiden maisteri. Hän vastaa Kouvolan Susissa kyky- ja taitoryhmien valmennuksesta sekä toimii Fortum tutorina Kouvolan alueella. Kaksi muuta arvioijaa olivat kouvoolalaisia juniorivalmentajia, jotka valmentavat 8-10-vuotiaita junioreita. Heillä kummallakin on vähäinen aikaisempi valmennuskokemus ja kumpakaan heistä ei ole vielä käynyt Suomen Palloliiton valmennuskursseja. Näin ollen nämä kaksi juniorivalmentajaa kuuluvat kohderyhmään, jolle DVD on suunniteltu. Sen takia oli erittäin tärkeää saada myös heidän näkemyksensä DVD:n sisällöstä, soveltuvuudesta ja käytettävyydestä. Halosen ja Viitanen arvionti on myös tärkeä, koska heiltä saadaan hieman ammattilaisen näkökulmaa ja palautetta DVD:stä. Näin arviointiin ja DVD:n kehittämiseen saatiin erilaisia näkökulmia erilaisen taustan omaavilta valmentajilta. Kukin henkilö antoi kirjallisen arvion liitteenä 1 olevaan Yleistaitavuus DVD:n arviointilomakkeeseen katsottuaan ja selailtuaan oppaan raakaversiota.

Arvioinnissa käytettiin työn raakaversioita sen vuoksi, että siihen pystyttiin tekemään vielä muutoksia arvioinnin jälkeen. Oli erittäin tärkeää saada DVD:stä ulkopuolinen mielipide ja muutos- ja parannusehdotuksia. DVD:n raakaversio vastasi valikoiltaan ja sisällöltään lähes täysin valmista versiota pieniä poikkeuksia ja joitain valikoiden kasaamisessa tulleita virheitä lukuun ottamatta. Raakaversiossa kuvamateriaalin värimaailma oli vielä hieman keskeneräinen. Klipit erosivat toisistaan jonkin verran värimaailmaltaan, mutta tämä asia korjattiin aikataulusyistä

vasta viimeisteltyyn versioon. Raakaversioista arvioijat saivat kuitenkin kuvan DVD:n sisällöstä, valikoista sekä liikkeiden käytettävyydestä ja soveltuvuudesta ikäryhmälleen.

Yksi tärkeimmistä arvioinnin kohteista oli mielestäni DVD:n liikkeiden soveltuvuus kohderyhmälleen eli 5-12-vuotialle ja heidän valmentajilleen. Kaikkien arvioiden mielestä liikkeet olivat onnistuneita ja soveltuivat kyseiselle kohderyhmälle. He kommentoivat myös, että aivan kaikki liikkeet eivät sovellu kaikkein nuorimmille. Tämä on aivan totta, koska liikkeitä oli suunniteltu siten, että vanhimmat ja taitavimmatkin saavat niistä haastetta. Kiitosta arvioijilta tuli myös liikkeiden monipuolisuudesta ja niiden suuresta lukumäärästä. Suuren määrän ansiosta liikkeisiin ei pääse kyllästymään, vaan aina voi löytää jotakin uutta.

Oli erittäin tärkeää saada arvioijilta kommenttia DVD:n hyödyllisyydestä juniorivalmentajille, koska eihän tällaisella oppaalle ole mitään käyttöä, jos sitä ei koeta hyödylliseksi. Arvioijilta tuli seuraavanlaisia positiivisia kommentteja.

”Erittäin hyödyllinen DVD. Paljon hyviä tehtäviä ennen kenttävuoroa, pelien alkuverytelyyn ja hyviä tehtäviä lajipainotteiseenkin harjoitteluun. Olen varma, että tässä on kaivattuja vinkkejä kokemattomimmille ja hieman kokeneimmillekin valmentajille.” Marko Viitanen Suomen Palloliitto

”Jos valmentaja ymmärtää oman vartalon taitavuuden merkityksen jalkapallotaitojen kehittämisessä, niin DVD on erittäin hyödyllinen.” Henri Halonen

”Itse sain joitakin hyviä uusia ideoita. Jos jostain voisi lainata, niin katsoisin uudestaan ja laittaisin pojat tekemään.” Juniorivalmentajan kommentti

”Nämä ovat juuri niitä juttuja, joita pitäisi tehdä ja paljon juuri tälle kohderyhmälle (5-12 v.). Juniorivalmentajat saavat tästä loistavan työkalun.” Juniorivalmentajan kommentti

DVD:n helppokäyttöisyyden koin itse tärkeäksi ominaisuudeksi määriteltäessä tavoitteita oppaalle. Arvioinnin tekijöiden mielestä DVD:tä oli helppo käyttää. He antoivat kuitenkin palautetta, että valikoiden komentoja voisi vielä hieman yksin-

kertaistaa. Arvioijat kokivat tärkeäksi, että jokaisen osion pystyi katsomaan sujuvasti kaikki liikkeet kerrallaan tai sitten yksi liike kerrallaan. Katsomalla kaikki liikkeet kerraallaan eteneminen on nopeampaa, jos esimerkiksi aikaa on vähän. Jokainen arvioinnin tekijöistä havaitsi valikoissa ja liikkumisessa joitain keskeisiä virheitä, jotka korjattiin lopulliseen versioon sujuvuuden parantamiseksi. Kaiken kaikkiaan heidän mielestään DVD:tä oli kuitenkin helppoa ja johdonmukaista käyttää. Valikot olivat selkeitä ja ulkoasultaan miellyttäviä. Arvioijien mielestä liikkeiden lajittelu etenemään helpoimmasta vaikeimpaan oli onnistunut erittäin hyvin.

Arvioijilta tuli hyviä lisäyksiä ja ideoita, mitä oppaassa olisi vielä voinut olla. He ehdottivat muun muassa keppijumppaliikkeitä ja hyppynaruilla tehtäviä harjoitteita. Itse myös myönnän, että tämänkaltaiset liikkeet olisivat soveltuneet oppaaseen ja kohderyhmälle erittäin hyvin. He kuitenkin ymmärsivät tosiasian, että DVD:llä oli jo nyt valtavasti liikkeitä, joten enempää ei voinut ottaa.

Kaiken kaikkiaan palaute arvionnin tehneiltä henkilöiltä oli erittäin positiivista ja hyvää oli kyseessä sitten juniorivalmentaja tai ammattivalmentaja. Sain heiltä vahvistuksen kaikkein tärkeimpiin kysymyksiin. Arvijoiden mielestä DVD on tarpeellinen, sille on kysyntää juniorivalmentajien keskuudessa ja liikkeet soveltuvat kohderyhmälleen. Tämän lisäksi olennaista oli, että heidän mielestä DVD:n kuvaus- ja editointijälki oli onnistunutta. Positiivisen palautteen lisäksi sain tärkeitä parannusehdotuksia. Arvioinnin jälkeen voidaan hyvillä mielin tehdä hieman korjauksia ja muutoksia havaittuihin virheisiin ja jatkaa lopullisen version viimeistelyä.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöprojektini lähti todenteolla käyntiin syksyllä 2009, kun aloitin teoriaosan kirjoittamisen ja jatkoin Yleistaitavuus DVD:n käsikirjoituksen suunnittelua ja työstämistä. Työn tekeminen eteni varsin nopeasti, joutuisasti ja yllättävän kivuttomastikin. Ylitsepääsemättömiä ongelmia ja haasteita ei ole tullut vastaan missään vaiheessa, siitä huolimatta, että työn tekeminen on ollu erittäin haastava ja aikaa vievä projekti.

Opinnäytetyönä valmistui Yleistaitavuus DVD 5-12-vuotiaiden jalkapallo-junioreiden valmentajien käyttöön. Valmiissa oppaassa on kaiken kaikkiaan yli kaksisataa kohderyhmälle sopivaa liikettä yleistaitavuuden harjoittamiseen. Oppaan valikoima on mielestäni varsin kattava ja laaja. Valmentajien pitäisi löytää siitä jokaisen ikäryhmän ja yksilön taitotasolle sopivia liikkeitä. Juniorivalmentajat tulevat varmasti hyötymään oppaasta suunnitellessaan ja pitäessään harjoituksia. He voivat käyttää oppaan liikkeitä joko suoraan tai sitten ottaa siitä virikkeitä ja ideoita omaan käyttöön. Mielestäni on erittäin tärkeää, että tällaisia oppaita ja harjoittepankkeja on olemassa. Ne ovat hyödyksi valmentajille. Kaikkia liikkeitä on vaikea yrittää muistaa, mutta kuvaruudulta nähtäessä liikkeet palaavat nopeasti mieleen ja tämän myötä uusiakin ideoita syntyy. Pidän onnistuneena ratkaisuna tehdä opas DVD:n muodossa. DVD:ltä liikkeet ovat ennen kaikkea helposti ja nopeasti katsottavissa. Videomateriaalista liikkeet ovat helpommin ymmärrettävissä kuin esimerkiksi kuvamateriaalista.

Oppaan avulla juniorivalmentajat saavat tietoa yleistaitavuuden harjoittamisen tärkeydestä. Jos asia ei ole ennestään tuttu, niin he voivat mahdollisesti nyt havahduttaa asiaan ja ymmärtää yleistaitavuuden merkityksen lajitaitojen oppimisessa. Pelkästään valmentajien ei ole tarkoitus hyötyä oppaasta vaan heidän välityksellä junioripelaajista on tarkoitus tehdä taitavampia. Mielestäni parempien yleistaitojen ja kehonhallinnan kautta lapsten on helpompi nauttia jalkapallon peluusta ja muustakin liikunnasta. Yleistaidon harjoittamisen kautta lajitaitojen oppiminenkin on paljon helpompaa. Kun valmentajat ymmärtävät ja tiedostavat tämän asian, niin on mahdollista, että Suomessa kasvaa entistä taitavampia jalkapallon junioreita.

pelaajia. Toivon, että Yleistaitavuus DVD:n avulla saan juniorivalmentajat ymmärtämään yleistaitavuuden harjoittamisen tärkeyden.

Asetin työlleni tavoitteeksi kehittää juniorivalmentajien osaamista yleistaitavuuden harjoittamisessa ja tämän myötä parantaa junioreiden taito-ominaisuuksia. Tavoitteet olivat suuria ja haastavia. Tässä vaiheessa työtä on vielä mahdotonta arvioida, miten tavoitteet ovat toteutuneet. Opasta ei ole vielä jaettu valmentajille, joten sitä ei ole päästy käyttämään. Näin ollen junioripelaajakaan eivät ole siitä päässeet hyötymään. Voisi olla ylipäänsä mahdotonta todeta, miten yksi tällainen opas vaikuttaisi junioripelaajien taitotasoon. Siihen vaikuttavat niin monet erilaiset asiat, joten oppaan vaikutusta olisi vaikea arvioida. Opasta käyttäville juniorivalmentajille voisi tehdä myöhemmin kyselyn, jossa selvitettäisiin heidän mielipiteitään oppaasta. Sen avulla voitaisiin saada selville, ovatko he kokeneet oppaan hyödylliseksi ja tietoa lisääväksi. Täytyy vain uskoa, että oikeanlaisia harjoitteita teettämällä junioreiden taitotaso paranee. Itse uskon vahvasti, että Yleistaitavuus DVD:n liikkeet kehittävät junioripelaajien taitotasoa ja luovat paremmat edellytykset oppia lajitaitoja.

Oppaan tavoitteena oli olla laadukas ja helppokäyttöinen. Näiden tavoitteiden toteutumista on huomattavasti helpompi arvioida edelliseen verrattuna. Valmiin tuotoksen arvioi neljä eri jalkapallon parissa toimivaa henkilöä. Kaksi heistä oli ammattivalmentajia ja kaksi tavallisia juniorivalmentajia. Heidän arviointinsa ja kommenttinsa pohjalta uskallan todeta oppaan laadukkaaksi ja kohderyhmälleen sopivaksi. He olivat vakuuttuneita, että liikkeet harjoittavat monipuolisia taito-ominaisuuksia ja soveltuvat kohderyhmälleen. He uskoivat oppaasta olevan hyötyä juniorivalmentajille. Tässä kohtaa voi myös pohtia, oliko arvioijia riittävä määrä arvionnin tekoon. Se on hyvin pieni määrä ja vahvemman mielipiteen saamiseksi kysely täytyisi tehdä isommalle ryhmälle valmentajia. Tässä vaiheessa siihen ei kuitenkaan ollut aikaa ja välttämättä tarvettakaan. Arvioijien valmennustaustat olivat erilaiset, joten siinä mielessä mielipide oli monipuolinen. Arvionnin tekijöiden mielestä opas oli jo nyt helppokäyttöinen, mutta heiltä tuli myös hyviä parannusehdotuksia.

Yksi pohtimisen arvoinen ajatus olisi jakaa opasta suoraan junioripelaajille. Innostuisivatko he liikkeistä DVD:tä katsoessaan ja ryhtyisivätkö harjoittelemaan niitä omatoimisesti vapaa-ajallaan? Tämä olisi kaikkein tehokkain keino saada lapset harjoittelemaan ja oppimaan taitoja. Tämä on varmasti toteuttamisen arvoinen idea, mutta vaatiisi huomattavan määrän oppaita. Ensiksi on helpompi tyytyä jakamaan opasta valmentajille ja sen jälkeen pohtia jakamista suoraan lapsille. Palloliiton on tulevaisuudessa syytä pohtia myös tätä mahdollisuutta.

Olen itse erittäin tyytyväinen valmiin DVD:n sisältöön, mutta jälkepäin ajateltuna jäi myös jotakin parannettavaa. Yksi osio, joka mielestäni jäi oppaasta puuttumaan, oli keppijumppa. Jos nyt tekisin oppaan uudestaan, lisäisin lihaskuntoharjoitteluun ehdottomasti keppijumppaharjoitteita. Sentyypiset harjoitteet soveltuvat erittäin hyvin tämänikäisten junioreiden lihaskuntoharjoitteluksi. Keppijumpan avulla tulee harjoiteltua myöhemmässä iässä tarvittavia oikeita painonnostotekniikoita ja valmentajat tarvitsevat varmasti apua ja malleja oikeiden tekniikoiden harjoittamiseen.

Liikkuvuusharjoittelun jätin aivan tietoisesti oppaasta pois. Liikkuvuuden harjoittaminen kuuluu tämän ikäryhmän herkkyyskausiin, joten sen mukaan ottaminen olisi ollut perusteltua. Oppaassa on jo nyt niin paljon sisältöä, että juurikaan enempään siihen ei yksinkertaisesti voinut ottaa. Projekti oli jo nyt suuruusluokaltaan erittäin suuri ja haastava. Yleensä tämäntyyppisissä oppaissa liikkeitä ei ole näin paljoa. Voi olla, että valmentajat olisivat tarvinneet liikkuvuuden harjoittamiseen myös materiaalia, mutta tähän oppaaseen sitä ei tullut. Toisaalta liikkuvuuden harjoittamisesta löytyy jo entuudestaan esimerkiksi kirjallista materiaalia. Ehkäpä liikkuvuuden harjoittamisen lainalaisuudet ovat valmentajien tiedossa jo paremmin kuin DVD:n muun sisällön. Näin ollen koin muut asiat tärkeämpinä harjoittaa kuin liikkuvuuden.

Tällaisella oppaalla on mielestäni tärkeää, että liikkeiden suorittamiseen on muitakin ohjeita kuin pelkkä kuvamateriaali. Näin ollen olen laittanut jokaiselle liikkeelle ydinkohtia tai sitten joihinkin osioihin kaikille osion liikkeille yleisiä ydinkohtia. Vastaavanlaisissa DVD-materiaaleissa, joita olen katsellut, en ole huo-

mannut juuri missään ydinkohtia tai muuta ohjeistusta liikkeiden yhteydessä. Ydinkohdat ovat mielestäni oleellisia asioita, jotta valmentaja osaa ohjeistaa liikkeitä ja harjoitteet oikein ja tarkkailla niissä oikeita asioita. Alkuperäinen idea oli sijoittaa ydinkohdat näkymään liikkeen aikana. Siitä kuitenkin luovuttiin, koska ne olisivat voineet häiritä liikkeen katsomista. Ydinkohdat päädyttiin sijoittamaan valikkoon liikkeen alle. Tämän myötä valmentaja voi ensin lukea liikkeen ydinkohdat ja sitten vasta katsoa liikkeen.

Liikkeet on DVD:llä järjestetty etenemään kategorioiden sisällä helposta kohti vaikeaa. Sen ominaisuuden avulla valmentajien tulisi osata valita oikeat liikkeet valmentamilleen junioreille. En ole erikseen merkinnyt liikkeisiin, mikä liike sopii, minkäkin ikäiselle juniorille. Tämä on mielestäni valmentajien tehtävä. Eikä suoraa totuutta ole olemassakaan, millaisia liikkeitä voi esimerkiksi 8-vuotiaalla teettää. Valmennuksen pitäisi olla yksilöllistä ja liikkeiden valinnassa tulisi pohtia yksilöiden taitotasoa.

DVD:n ikäryhmän valinta ei ollut missään vaiheessa ongelmallinen vaan alusta asti kirjallisuudesta kävi selville, että yleistaitavuutta tulisi harjoittaa jo lapsuudessa noin 5-12 ikävuoden vaiheilla. Tämän vuoksi liikkeet on suunniteltu soveltuvaksi nimenomaan kyseisen ikäryhmän lapsille. Työn kohderyhmä muuttui työn kuluessa. Alkuvaiheessa kohderyhmänä olivat Kouvolan alueen jalkapalloseurojen 5-12-vuotiaiden junioreiden valmentajat paikallisen tutorin avustuksella. Kuvausjärjestelyjen haasteiden ja kustannusten vuoksi otin yhteyttä Suomen Palloliittoon. Jälkeenpäin ajateltuna tämä oli erittäin hyvä ja tärkein yksittäinen päätös työn kannalta. Ilman Suomen Palloliiton rahallista panosta DVD:lle ei olisi saatu asiaansa osaavia tekijöitä Kymenlaakson ammattikorkeakoulun viestinnän osaston opiskelijoista. Palloliiton astuessa kuvaan muuttui DVD:n kohderyhmä huomattavasti laajemmaksi. DVD:n kohderyhmäksi muodostui valtakunnallisesti 5-12-vuotiaiden jalkapallojunioreiden valmentajat eikä ainostaan Kouvolan alueelta. On mielestäni erittäin tärkeää, että opas saadaan mahdollisimman monen valmentajan käyttöön.

Jälkiviisaus on sitä parasta viisautta. Tässä vaiheessa työtä voin todeta itse täysin saman asian. DVD:n teettäminen ammattilaisilla oli erittäin onnistunut ja tärkeä ratkaisu työn onnistumisen kannalta. Alkuun opas oli tarkoitus tehdä niin sanotusti kotikonstein ja kotitekijöin, mutta onneksi niin ei tehty. DVD:n kuvausjälki, ulkoasu, käytettävyys ja kaikki muutkin ominaisuudet ovat paljon parempaa luokkaa, kun tekijöinä on käytetty asiansa osaavia tekijöitä.

Työn aikataulu oli varsin tiukka, vaikka DVD:n tekijät olivat asiansa osaavia ammattilaisia. Työn alkuvaiheessa oli tarkoitus, että Yleistaitavuus DVD:n lopullinen versio olisi valmistunut samaan aikaan kuin työn teoriaosakin, eli tammikuun lopussa. Tästä ajatuksesta jouduin kuitenkin luopumaan. Mielestäni on erittäin tärkeää, että lopullisesta versiosta saadaan mahdollisimman toimiva ja hyvä kokonaisuus. Jos oppaan valmistumisessa olisi jouduttu kiirehtimään, niin sinne olisi varmasti jäänyt joitakin virheitä. Nyt muutoksien teko arviointien pohjalta oli erittäin onnistunut ratkaisu.

Olen katsonut tähän mennessä DVD:n kaikki liikkeet läpi useaan kertaan yksittäin ja pidemmissä jaksoissa. Sekä omasta että arvioijien mielestä kuvausjälki, liikkeiden leikkaukset ja liikkeissä käytetyt kuvakulmat ovat DVD:llä vähintäänkin hyvää luokkaa. Tämän lisäksi mallipelaajat suorituivat liikkeistä hyvin. Liikkeitä harjoiteltiin neljän mallipelaajan kanssa syksyn aikana noin kymmenen kertaa. Kriittisellä valmentajan silmällä katsottuna liikkeet voisi aina tehdä hieman paremmin, sillä koskaan ne eivät ole täydellisiä vaan aina löytyy jotakin, mitä voisi hienosäätää. Mielestäni liikkeitä kuitenkin harjoiteltiin paljon ja mallipelaajat suoriutuivat osastaan erinomaisesti. Liikkeiden harjoittelu osoittautui hieman mutkikkaaksi järjestää. Koska kaikki neljä mallipelaajaa asuivat Kouvolassa ja itse asuin Lahdessa, oli harjoitusaikataulujen sopiminen haastavaa. Lähes jokainen pelaajista pelasi eri joukkueissa, joilla oli eri harjoitusajat eri päivinä, niin muuttuvia tekijöitä oli paljon. Itse kuitenkin halusin olla kaikissa harjoituksissa mukana hiomassa yksityiskohtia ja antamassa palautetta. Jos aikataulut olisivat osuneet paremmin yksiin, liikkeitä olisi harjoiteltu vieläkin enemmän.

Uskallan väittää oman ja arvionnin tehneiden henkilöiden mielipiteiden pohjalta, että Yleistaitavuus DVD on onnistunut tuotos. Juniorivalmentajat tulevat hyödyntämään oppaan liikkeitä harjoituksissaan. Olen varma ja myös toivon sitä, että DVD saavuttaa kohderyhmänsä Suomen Palloliiton ja Fortum Tutor -ohjelman kautta. Tällöin kaikki työmäärä ei olisi mennyt hukkaan, kun opas päätyisi juniorivalmentajien käsiin.

Työn tekeminen oli jälkepäin ajateltuna antoisa ja mielenkiintoinen projekti. Jossakin vaiheessa opintoja opinnäytetyö tuntui lähes ylitsepääsemättömältä esteeltä matkalla kohti valmistumista liikunnanohjaajaksi. Nämä painajaiset eivät kuitenkaan toteutuneet, vaan työtä tehdessäni huomasin myös hieman nauttivani siitä. Voin todeta aiheenvalinnan ja käytännön kehittämistyön olleen oikea valinta. Pelkän teoriaosan tai tutkimuksen tekeminen olisi ollut liian puuduttavaa. Nyt pääsin tekemään ja kokeilemaan paljon asioita käytännössä ja harrastamani lajin puitteissa. Kannattaa siis valita sellainen aihe, joka kiinnostaa. Työn tekeminen on tällöin huomattavasti helpompaa ja miellekkäämpää.

Työn aikana opin itsekin paljon uutta taidon harjoittamisesta ja sen osa-alueista perehtyessäni alan kirjallisuuteen. Erityisen opettava ja haastava oli DVD:n teko-projekti. Siinä piti huomioida useita eri asioita leikkauksia ja editointeja tehdessä. Myös DVD:n kuvauksen organisointi ja suunnittelu oli haastavaa ja siitä viisastuneena asioita voisi varmasti tehdä hieman paremminkin.

Lopuksi vielä todettakoon, että tämän tyyppistä työtä tehdessä on mielestäni erittäin tärkeää tutustua teoriaan ennen käytännön osuutta. Teoriasta täytyy ensiksi löytää perustelut ja tarve työn tekemiselle ennen kuin käytännön osuutta aletaan koota. Liikkeet on silloin myös helppo suunnitella ja perustella, kun kirjallisuudesta löytyy vahvistusta asialle. Vastaavanlaisille töille on varmasti jatkossakin tilausta erityisesti juniorivalmentajien keskuudessa. Käytännön materiaalipaketteja ei ole ikinä liikaa saatavilla, mutta aihevalinnan ja sisällön täytyy olla hyvin perusteltu.

LÄHTEET

Painetut lähteet:

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki, motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti. VK-Kustannus Oy.

Fitts, P.M. & Posner, M.I. 1967. Human performance. Belmont, CA: Brooks/Cole

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – oleellisen oivaltaminen tärkeää. Lahti. VK-Kustannus Oy.

Gatz, G. 2009. Complete conditioning for soccer. Champaign. Human kinetics.

Hakkarainen, H. 2007. Herkkyyskaudet, harjoittelun pitkäjänteisyys ja monipuolisuus. Valmentaja 1/2007, 6-9.

Hakkarainen, H. & Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti. VK-Kustannus Oy, 125–159.

Hakkarainen, H. 2009. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti. VK-Kustannus Oy, 73–102.

Hakkarainen, H. 2009. Voiman harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti. VK-Kustannus Oy, 195–218.

Hakkarainen, H. 2009. Nopeuden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti. VK-Kustannus Oy, 219–236.

Häkkinen, K. & Mero, A. 1990. Voima ja sen harjoittaminen. Teoksessa Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen, K. Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä. MERO OY, 71–113.

Häkkinen, K., Mäkelä, J. & Mero, A. 2007. Voima. Teoksessa Urheiluvalmennus. Lahti. VK-Kustannus Oy. 251–292.

Jaakkola, T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti. VK-Kustannus Oy, 237–261.

Kemppinen, P. & Luhtanen, P. 2008. Taidon kehittäminen, kehon toiminta ja liikemekaniikka. Vantaa. Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Kujala, A. Fyysisen ja lajiharjoittelun yhdistäminen. Valmentaja 4/2005, 46.

Luhtanen P. 1996. Jalkapallovalmennus. Forssa. Suomen Palloliitto

Lumela, P. 2006. Basic keywords of motor learning. Teoksessa Thomson, K., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. Promotion of Motor Skills in Sports and Physical Education. Jyväskylä. University of Jyväskylä department of sport sciences. 27–38.

Mero, A. 2007. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja seuranta. Teoksessa Mero, A. (toim.) Urheiluvalmennus. Lahti. VK-Kustannus Oy, 241–250.

Miettinen, P. 1990. Jalkapallo. Teoksessa Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen, K. Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä. MERO OY, 368–373.

Miettinen, P. 1994. Taidon opettaminen. Forssa. Suomen Palloliitto.

Schmidt, R. A & Lee, T. D. 2005. Motor control and learning: a behavioural

emphasis, fourth edition. Champaign. Human Kinetics.

Siivonen, F. Mikä Fortum Tutor-ohjelma on? Football Magazinen 2/2009, 49.

Utriainen, P. 1999. Motorinen taitavuusharjoittelu BK-IFK:ssa kohderyhmä 7- 12-vuotiaat lapset. Jalkapallovalmentaja 2/1999, 21.

Viitanen, M. & Ukkonen, K. Jalkapallo. 2009. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti. VK-Kustannus Oy, 383–389.

Julkaisemattomat lähteet:

Halonen, H. 2009. Fortum Tutor-ohjelma, Toimintasuunnitelma 2009.

Elektroniset lähteet:

Fortum Tutor-ohjelma 2009. Tämä on Tutor-ohjelma! [viitattu 12.10.2009]. Saatavissa: <http://www.fortumtutor.fi/ohjelma/mika+on+fortum+tutor+rohjelmar/1/>

Koskela, J. 2006. Kehon hallinta. Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. [viitattu 11.1.2010]. Saatavissa:

<http://www.terveliikkuja.fi/index.php?id=98>

Koskela, S. 2009. Säännöllinen liiketaitoharjoittelu voi vähentää urheilijan vammariskiä jopa 80 prosenttia. LUM 7/09. [viitattu 11.1.2010]. Saatavissa:

http://www.slu.fi/lum/numero_7_2009/jasenjarjestoille/saannollinen_liiketaitoharjoitte/

Viitanen, M. 2008. Jalkapallon nuorisotoimintalinja. [viitattu 27.1.2010]. Saatavissa:

http://www.palloliitto.fi/mp/db/file_library/x/IMG/105400/file/NT_linja_opus_nettiin.pdf

Suomen Palloliitto. 2006. Jalkapallon harrastajamäärä saavutti 110 000 pelaajan rajan. [viitattu 14.1.2010]. Saatavissa:

<http://www.palloliitto.fi/viestinta/?num=71671>

Suomen Palloliitto. 2009a. Tule mukaan kehittämään lasten jalkapallovalmennusta Fortum Tutor-ohjelmaan. [viitattu 12.10.2009 ja 14.1.2010]. Saatavissa:

http://www.palloliitto.fi/kaikki_pelaa/fortum_tutor/

Suomen Palloliitto. 2009b. Tukea ja työvälineitä lasten valmentajille. [viitattu 12.10.2009 ja 14.1.2010]. Saatavissa:

http://www.palloliitto.fi/kaikki_pelaa/fortum_tutor/haku_seuroille/

Suomen Palloliitto. 2009c. Valmentaja- ja ohjaajakoulutus. [viitattu 8.12.2009].

Saatavissa: http://www.palloliitto.fi/koulutus/ohjaajat_ja_valmentajat/

Suomen Palloliitto. 2009d. Suomen palloliiton valmentajakoulutus. [viitattu 27.10.2009]. Saatavissa:

http://www.palloliitto.fi/koulutus/ohjaajat_ja_valmentajat/valmentajakoulutus/

Arviointilomake – Yleistaitavuus DVD

1. Nimi:

2. Joukkue/joukkueet (ikä) joita valmennat:

3. Valmentajakoulutus/-kokemus:

4. Millainen on mielestäsi DVD:n yleisilme? Mitä voisi parantaa?

5. Onko DVD mielestäsi helppokäyttöinen? Onko valikoiden käyttö sujuvaa ja johdonmukaista, jos ei niin mitä parannettavaa?

6. Soveltuvatko liikkeet mielestäsi kohderyhmälle eli 5-12-vuotiaille? Jos ei sovellu, niin mitkä ei sovellu ja miksi?

7. Etenevätkö liikkeet mielestäsi helposta vaikeaan kategorioiden sisällä?

Missä parannettavaa?

8. Onko kuvausjälki mielestäsi laadukasta? Jos ei, niin miksi ei?

9. Onko DVD mielestäsi hyödyllinen juniorivalmentajille? Perustelut.

10. Vapaata kommentointia ja parannusehdotuksia:

Yleistaitavuus DVD – käsikirjoitus

Esittelypuhe:

Tervetuloa yleistaitavuus DVD:n pariin! DVD sisältää noin 200 liikettä yleistaitavuuden ja motoristen ominaisuuksien harjoittamiseen. **Liikkeet on jaettu kategorioihin, joissa ne etenevät HELPOSTA KOHTI VAIKEAA.** Lähes jokaisesta liikkeestä löytyy muutama ydinkohta, joihin valmentajan tulisi suorituksessa kiinnittää huomiota.

Yleistaitavuus DVD on tarkoitettu ensisijaisesti 5-12-vuotiaiden jalkapallojunioreiden valmentajien käyttöön, mutta liikkeitä on hyvä hyödyntää myös vanhempien junioreiden harjoittelussa. Liikkeet soveltuvat käytettäväksi esimerkiksi alkulämmittelyjen yhteyteen tai omina harjoitteinaan. DVD:n liikkeet ja harjoitteet tarjoavat vinkkejä ja malleja valmentajille harjoituksien pitoon ja suunnitteluun. Liikkeet ovat suunniteltu siten, että ne pystytään pääosin toteuttamaan tarvikkeilla, jotka löytyvät lähes jokaiselta jalkapallojoukkueelta.

Mitä on yleistaitavuus? Useasti puhutaan taidosta ja taitoharjoittelusta. Taito jaetaan yleistaitavuuteen ja lajikohtaiseen taitavuuteen. Yleistaitavuudella tarkoitetaan kykyä oppia ja hallita erilaisten urheilun ulkopuolisten suoritusten taitoja ja myös urheilulajien taitoja. Yleistaidoiksi voidaan luetella esimerkiksi juokseminen, hyppääminen, kinkkaaminen, potkaiseminen ja näiden yhdistely. Yleistaitavuuden kehittämisen kannalta parhaimmat ikävuodet ovat 1-6 vuotta. Tällöin taidot kehittyvät lähes itsestään päivittäisten leikkien muodossa ilman, että niihin kiinnitetään huomiota. Ikävuodet 7-12 ovat yleistaitojen vakiinnuttamisen aikaa. Silloin yleistaitoja on kehitettävä aktiivisesti leikkimällä päivittäin ja ohjatuilla harjoituskerroilla. Tämänkin jälkeen niitä on syytä harjoitella aina murrosiän kynnykselle saakka. Jos yleistaitavuus on jäänyt lapsena tekemättä, niin sitä tulee harjoittaa vanhempana. Lajitaito ja – tekniikka tulisi perustaa hyvän yleistaitavuuden pohjalle. Mitä paremmin lapsella on yleistaidot hallussa ja mitä laajempi yleistaitojen varasto on, niin sitä paremmat edellytykset hänellä on oppia lajitaidot! Yleistaitoa kehittämällä voidaan kehittää myös lajitaitavuutta! Monipuolisuus on muistettava taitoharjoittelussa ennen kaikkea!

Yhteistyökumppaneina DVD:n teossa ovat toimineet Suomen Palloliitto, Kymenlaakson ammattikorkeakoulun viestinnän osasto, Sami Hyypiä Arena ja Kouvolan Susien juniorit.

– Antti Lappalainen–

Lahden ammattikorkeakoulu Liikunnan laitos

3. Koordinaatioharjoittelu:

Koordinaatio askelluksilla pyritään harjoittamaan juoksemisen osa-alueita. Askelukset toimivat erinomaisena harjoitteena askeltiheyden sekä askelkontaktin harjoittamiseen. Mitä nopeammin askelluksia pystyy tekemään, niin sitä parempi se on. Jalkojen tulee toimia nopeasti ja rytmikkääksi. Tämän lisäksi haastetta tasapainolle ja liikkeelle tuovat haastavampien askelkuvioiden opetteleminen. Askeluksissa askelkontaktin ja asennon tulee olla oikeanlainen eli juoksuaskeleen omainen. Lantio pysyy ylhäällä, askellus tapahtuu jalkaterän päkiällä, jolloin kantapää ei osu maahan ja nilkka pysyy koko ajan koukussa kuin kumisaapas. Harjoittelussa tulee kiinnittää huomiota oikeaan juoksuasentoon sekä liikenopeuteen. Merkkikartioilla ja tikapuilla tehtävien askelluksien loppuun voidaan haluttaessa yhdistää esimerkiksi spurtti, pallon palautus maata pitkin tai ilmassa tai jokin yksinkertainen maalinteko.

Lajinomaisessa koordinaatioharjoittelussa askelluksia toteutetaan pallon kanssa. Tämä tuo lisää haastetta, koska joutuu keskittymään pelivälineen hallitsemiseen eikä pelkästään askeltamiseen. Erilaiset liikkeet pallon kanssa korostavat erilaisia rytmejä ja samalla tulee pallokin kesytettyä. Jalkojen tulisi toimia nopeasti ja liikkumisen tulisi olla sulavaa ja pehmeää. Lisähaastetta koordinaatiolle ja kehonhallinnalle tuovat käsien mukaan ottaminen liikkeisiin.

Koordinaatioharjoittelut on syytä sijoittaa harjoituksen alkupäähän, jolloin lapset eivät ole vielä väsyneitä ja jaksavat keskittyä tekemiseen. Nopeusharjoittelua, johon koordinaatioharjoittelutkin kuuluvat, tulee tehdä tuoreilla jaloilla.

a) Merkkikartioilla tehtävät:

- Aloitetaan rauhallisesti ja kun askeleet ovat tutut, niin vasta sitten lisätään vauhtia
- Askelletaan päkiöillä, nilkka koukussa, mutta kantapää ei osu maahan
- Lantio korkealla, niin kuin juostessakin

1. Yksi jalka väliin

- Ydinkohdat: polvi nousee reilusti, lantio ylhäällä, askellus päkiällä, kantapää lähellä maata

2. Kaksi jalkaa väliin

LIITE 2/3

- Ydinkohdat: polvi nousee reilusti, lantio ylhäällä, askellus päkiällä, kantapää lähellä maata
3. Sivuttain kylki edellä
- Ydinkohdat: polvi nousee reilusti, lantio ylhäällä, askellus päkiällä, kantapää lähellä maata
4. 3 tötsää eteen ja yksi taaksepäin
- Ydinkohdat: polvi nousee reilusti, lantio ylhäällä, askellus päkiällä, kantapää lähellä maata
5. Kierretään prässäten
- Ydinkohdat: lyhyitä askelia, matala asento, jalat käyvät nopeasti
6. Kylki edellä prässä
- Ydinkohdat: lyhyitä askelia, jalat käyvät nopeasti
7. Tasahyppy päkiöillä
- Ydinkohdat: hyppy päkiällä, polvet melko suorana, nopea kontakti
8. Tasahyppy kylki edellä
- Ydinkohdat: hyppy päkiällä, polvet melko suorana, nopea kontakti, kylki menosuuntaan
9. Tasahyppy päkiöillä, kolme eteen yksi taakse
- Ydinkohdat: hyppy päkiällä, nopea kontakti, polvet melko suorana
10. Kinkka
- Ydinkohdat: lantio ylhäällä, nopea kontakti maahan, jalkaterä suoraan eteenpäin
11. Kinkka kylki edellä sisäsyrjän kautta
- Ydinkohdat: lantio ylhäällä, nopea kontakti maahan, kylki menosuuntaan
12. Kinkka kylki edellä ulkosyrjän kautta
- Ydinkohdat: lantio ylhäällä, nopea kontakti maahan, kylki menosuuntaan
13. Ristiasteleet
- Ydinkohdat: askellus päkiällä, lantio ylhäällä
14. tasahyppy, kinkka, tasahyppy, kinkka sarja
- Ydinkohdat: lantio ylhäällä, nopea kontakti maahan
15. Kinkka pyörien 90 astetta kerrallaan
- Ydinkohdat: pidä liike hallussa
16. Kinkka ympäri pyörien
- Ydinkohdat: pidä liike hallussa
17. Kinkka ja kädellä kosketus maahan
- Ydinkohdat: tee rauhallisesti, pidä tasapaino
18. Kinkka ja pallon palautus ilmasta

- Ydinkohdat: pidä tasapaino, hyvä osuma palloon

LIITE 2/4

b) Tikapuilla tehtävät:

- Aloitetaan rauhallisesti ja kun askeleet ovat tutut, niin vasta sitten lisätään vauhtia
- Askelletaan päkiöillä, nilkka koukussa, mutta kantapää ei osu maahan
- Lantio korkealla, niin kuin juostessakin

1. Yksi jalka väliin
2. Kaksi jalkaa väliin
3. Sivuttain molemmat kyljet
4. 3 tötsää eteen ja yksi taaksepäin
5. Ristiaskleet, molemmat kyljet

Tikkaiden sivulta lähtö:

6. Molemmat jalat käyvät keskellä ja vain toinen ulkona
7. Molemmat jalat käyvät keskellä ja vain toinen ulkona takaperin
8. Astutaan ulkojalalla ristiin keskelle ja molemmat jalat ulos
9. Astutaan ulkojalalla ristiin keskelle ja molemmat jalat ulos takaperin
10. Astutaan ulkojalalla takakautta ristiin keskelle ja molemmat jalat ulos
11. Astutaan ulkojalalla takakautta ristiin keskelle ja molemmat jalat ulos takaperin
12. Ulkojalan heitto ristiin ruudun yli kokonaan
13. Vasen tai oikea jalka pysyy koko ajan ruudun sisällä ja toinen jalka menee takana ristiin ruudun ulkopuolella

Tikkaiden takaa lähtö:

14. Tasahypyillä ruudun sivuja pitkin
15. Hyppy tasajalkaa joka toiseen ruutuun sisään ja joka toiseen ruutuun ulos
16. Hyppy tasajalkaa joka ruutuun sisään ja ulos
17. Askelletaan joka toiseen ruutuun sisälle ja joka toiseen ruutuun ulkopuolelle
18. Askelletaan joka ruutuun sisälle ja ulos
19. Askelletaan joka ruutuun sisälle ja ulos takaperin
20. Hyppy tasajalkaa joka toiseen ruutuun ulos ja joka toiseen ruutuun kinkka toisella jalalla
21. Hyppy tasajalkaa joka toiseen ruutuun ulos ja joka toiseen ruutuun kinkka aina eri jalalla

Kylki edellä tikkaiden sivulla:

LIITE 2/5

22. Askelletaan ruutuun sisälle molemmin jaloin kylki edellä
23. Askelletaan ruutuun sisälle vain etummaisella jalalla
24. Askelletaan ruudun yli, molemmat jalat käyvät sekä ruudun sisäpuolella että ulkopuolella
25. Askelletaan ruudun yli, yksi jalka käy ruudun sisällä ja molemmat ulkopuolella
26. Saksaus hypyllä, toinen jalka ruudun sisäpuolelle ja toinen ulkopuolelle

c) Lajinomainen koordinaatioharjoittelu:

- **Aloitetaan rauhallisesti ja kun liike alkaa olla hallussa niin lisätään vauhtia ja nostetaan katsetta pois pallosta**
 - **Koko ajan päkiöillä ja peliasennossa, jossa polvet ovat hieman koukussa**
1. Kuljetus pelkästään oikealla/vasemmalla jalalla
 - Ydinkohdat: kosketus palloon joka askeleella
 2. Tavallinen kuljetus, kosketus palloon jokaisella askeleella
 - Ydinkohdat: kosketus palloon joka askeleella
 3. Palloa riplataan jalkojen välissä etuperin ja takaperin
 - Ydinkohdat: askellus päkiöillä, katse pois pallosta
 4. Pallon päälle astuminen etuperin ja takaperin
 - Ydinkohdat: askellus päkiöillä, katse pois pallosta
 5. Pallon päälle astuminen sivuttain
 - Ydinkohdat: askellus päkiöillä, katse pois pallosta
 6. Sik-sak-kuljetus, sisäsyryllä ja ulkosyryllä
 - Ydinkohdat: matala peliasento
 7. Sik-sak-kuljetus, ulkosyryllä
 - Ydinkohdat: matala peliasento, kunnan painonsiirto jalan vaihtuessa
 8. Sik-sak-kuljetus, sisäsyryllä
 - Ydinkohdat: matala peliasento
 9. Pallon päälle astuminen kädet ylhäällä etuperin ja takaperin
 - Ydinkohdat: askellus päkiöillä, katse pois pallosta

10. Kylki edellä pallon vierittäminen jalkapohjalla sisäsyryllä

-

LIITE 2/6

- Ydinkohdat: katse pois pallosta, paljon kosketuksia, kylki menosuuntaan

11. Kylki edellä pallon vierittäminen jalkapohjalla ulkosyryllä

- Ydinkohdat: Katse pois pallosta, paljon kosketuksia, kylki menosuuntaan

12. Palloa riplataan jalkojen välissä ja pyöritetään yhtä kättä

13. Kylki edellä pallon vierittäminen jalkapohjalla ja toisella jalalla pysäytys

- Ydinkohdat: Hyvä rytmi, katse pois pallosta, kylki menosuuntaan

14. Palloa riplataan jalkojen välissä 360 astetta pyörien

- Ydinkohdat: askellus päkiöillä, katse pois pallosta, pysy liikkeessä

15. Pallon päälle astuminen 360 astetta pyörien

- Ydinkohdat: askellus päkiöillä, katse pois pallosta, pysy liikkeessä

16. Pallon päälle astuminen 360 astetta pyörien ja pyöritetään toista kättä

17. Palloa riplataan jalkojen välissä 360 astetta pyörien ja pyöritetään toista kättä

18. Palloa riplataan jalkojen välissä ja pyöritetään molempia käsiä eri suuntiin

19. Palloa riplataan jalkojen välissä 360 astetta pyörien ja pyöritetään molempia käsiä eri suuntiin

20. Pallon päälle astuminen 360 astetta pyörien ja pyöritetään molempia käsiä eri suuntiin

21. Työnnetään palloa jalkapöydällä eteenpäin ja pysäytetään jalkapohjalla

- Ydinkohdat: Hyvä rytmi

22. Vedetään palloa jalkapohjalla taaksepäin ja sisäsyryllä pysäytys

- Ydinkohdat: Hyvä rytmi

23. Riplataan palloa jalkojen välissä ja joka kolmannella kosketuksella jalan takaa

24. Riplataan palloa jalkojen välissä ja joka kolmannella kosketuksella vedetään jalkapohjalla

25. Oikean jalan jalkapohjalla vedetään palloa taaksepäin ja vasemman ulkosyryllä eteenpäin ja päinvastoin

26. Takaperin, jalkapohjalla veto taaksepäin ja saman jalan sisäsyryllä sivulle

27. Jalkapohjalla taaksepäin, saman jalan sisäsyryllä toisen jalan takaa sivulle ja toisen jalan ulkosyryllä pallo mukaan