

Laura Virtanen

# Ryhmäytymisen tukeminen psykomotorisin keinoin

Lehtinen valmentajille

---

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

Kevät 2018

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Laura Virtanen Ryhmäytymisen tukeminen psykomotorisin keinoin – Lehtinen valmentajille 28 sivua + 4 liitettä Kevät 2018
Tutkinto	sosionomi
Koulutusohjelma	sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	sosionomi
Ohjaaja	lehtori Anna-Riitta Mäkitalo
<p>Tämän monimuotoisen opinnäytetyön tavoitteena ja kehittämistehtävänä oli kokeilla psykomotorisia harjoitteita ryhmäytymisen tukena ringettejoukkueessa. Tavoitteena oli myös luoda lehtinen uusille valmentajille, jotta he voivat käyttää psykomotorisia harjoitteita uuden joukkueen ryhmäyttämässä. Yhteistyökumppanina toimi Espoon Kiekkoseura ry.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin juuri perustetun ringettejoukkueen harjoituksissa alkulämmittelyä ennen varsinaisia jääharjoituksia. Toimintatuokioihin osallistui 12 hengen ryhmä 6-7-vuotiaita lapsia. Toimintakertoja oli yhteensä kolme ja ne kestivät 25 minuuttia.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu ryhmäytymisestä, psykomotoriikasta sekä lapsen vertaissuhteista. Tämä teoreettinen viitekehys toimi myös kaikkien toimintakertojen lähtökohtana.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä on pyritty arvioimaan toiminnan vaikuttavuutta ohjaajan osallistuvalla havainnoinnilla. Havaintojen perusteella on johtopäätöksiä tehty psykomotoristen harjoitteiden vaikuttavuudesta, ryhmäytymisestä sekä lasten vertaissuhteiden kehityksestä.</p> <p>Opinnäytetyön johtopäätöksissä voitiin esittää, että erilaiset psykomotoriset harjoitukset sopivat käytettäväksi ryhmäytymisen tukemisessa ja että ne sopivat lasten kehitystasoon sekä liikuntaharrastuksessa käytettäväksi. Toiminta tuki ryhmäytymistä, sillä lasten vertaissuhteet vahvistuivat sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen lisääntymisen kautta.</p> <p>Opas toteutettiin toimintakertojen ja teoreettisen viitekehysten avulla.</p>	
Avainsanat	psykomotoriikka, ryhmäytyminen, vertaissuhteet

Author(s) Title Number of Pages Date	Laura Virtanen Strengthening of the grouping using psychomotoric methods – Flyer for coaches 28 pages + 4 appendices Spring 2018
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor	Anna-Riitta Mäkitalo, Senior Lecturer
<p>The aim and development task of this multifaceted thesis was to experiment how the psychomotoric exercises support the grouping in the ringette team. Another aim was to create a guide for new coaches therefore they could use psychomotoric exercises in the grouping of the new team. My partner was Espoon Kiekkoseura ry.</p> <p>The functional part of this thesis was put into practice a warm-up exercise in the newly created ringette team before the actual exercises. There were 12 children between 6 and 7 who participated in the exercises. There were a total of three activity sessions and they lasted approximately 25 minutes.</p> <p>The theoretical frame of the thesis consists of grouping, psychomotoric theory and peer relations. This theoretical framework also was the starting point for all the exercises.</p> <p>The effectivity of the sessions were evaluated based on participative observation. The conclusions have been made based on the results that evaluated effectiveness of psychomotoric exercises, grouping and the development of the children's peer relationship.</p> <p>The conclusions in this thesis were that different psychomotoric exercises are suitable for supporting grouping and that they are suitable for during children's development and exercise. Activities supported grouping as peer relationships were strengthened through social relationships and increased interaction.</p> <p>The guide was made through the workload and the theoretical reference framework.</p>	
Keywords	psychomotorics, grouping, peer relationship

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön toteutus	2
2.1	Kohderyhmä	3
2.2	Toimintaympäristö	3
2.3	Toimintakertojen rakenne	4
2.4	Lehtisen toteutus	7
3	Ryhmytyminen	7
3.1	Ryhmän kehitysvaiheet	8
3.2	Ryhmänohjaajan merkitys ryhmytyemisessä	11
4	Vertaissuhteet	12
4.1	Vertaissuhteiden merkitys ryhmytyemisessä	12
5	Psykomotoriikka	13
6	Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu	15
6.1	Havainnointi	15
6.2	Ryhmähaastattelu	17
7	Johtopäätökset toiminnan arviointimateriaalin pohjalta	18
7.1	Johtopäätökset havainnoinnin pohjalta	19
7.2	Johtopäätökset ryhmähaastattelun pohjalta	20
7.3	Yhteenveto johtopäätöksistä	22
8	Pohdinta	22
	Lähteet	25
	Liitteet	
	Liite 1. Suostumuslomake	
	Liite 2. Toimintakerrat	
	Liite 3. Ryhmähaastattelun kysymykset	
	Liite 4. Lehtinen	

## 1 Johdanto

Tämä työ on monimuotoinen opinnäytetyö, jonka tuloksena on lehtinen. Työn tarkoituksena on tuottaa yhteistyökumppanin liikuntaharrastusta ohjaaville lehtinen, joka sisältää psykomotorisia harjoitteita, jotka tukevat ryhmäytymistä. Työn tavoitteena on koota yhteen psykomotorisia harjoitteita, jotka tukevat ryhmäytymistä uuden liikuntaharrastusryhmän aloittaessa ja näin tuoda ohjaajille uusia työkaluja uuden ryhmän muodostamiseen.

Tutkimustapa oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, sillä opinnäytetyöni oli luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon keruuta ja aineisto kerättiin todellisista tilanteista (Hirsjärvi – Remes - Sajavaara 2007: 155). Kvalitatiivinen tutkimustapa valikoitui myös siitä syystä, että se sopi luonteeltaan havaintoihin ja keskusteluihin toiminnallisen osuuden kohderyhmän kanssa.

Opinnäytetyö on pyritty perustelemaan luotettavien tutkimustietojen kautta. Tutkimuslähteenä on hyödynnetty kirjallisuutta ja väitöstason tutkimusta ryhmäytymisestä, psykomotoriikasta sekä vertaissuhteista.

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii Espoon Kiekkoseura ry ja yhteistyö on toteutettu heidän ringetteosaston kanssa. Lehtisen sisältämien psykomotoristen harjoitteiden toimivuus ja soveltuvuus on ennen lehtisen koontia kokeiltu 6–7-vuotiaiden lasten ringettejoukkueessa. Harjoitteet oli koottu juuri tälle aloittelevalle joukkueelle, mutta samoja harjoitteita olisi mahdollista käyttää myös muissa ryhmissä, kuten päiväkodeissa tai muissa urheilujoukkueissa, sillä harjoitteet eivät olleet sidoksissa ringetteen

Lehtisen sisältämät psykomotoriset harjoitteet ovat suunnattu 6–7-vuotiaille lapsille, sillä silloin ringetessä siirrytään joukkuemuotoiseen toimintaan, jolloin ryhmäytyminen alkaa. Lehtistä pystytään kuitenkin hyödyntämään muissakin lajeissa, sillä se sisältää sellaisia harjoitteita, jotka eivät ole sidoksissa yksittäiseen lajiin. Lehtinen on toteutettu niin, että sen sisältämät harjoitteet pystytään toteuttamaan joko yhden päivän aikana tai jakamaan harjoitteet eri harjoittelukerroille. Taitava ohjaaja pystyy myös soveltamaan harjoitteita nuoremmille tai vanhemmille liikuntaharrastajille.

Eduskunnan tarkastusvaliokunta päätti tilata tutkimuksen Kuntoutussäätiön tutkimusryhmältä selvittääkseen, miten nuorten syrjäytymisestä voidaan ehkäistä ja mistä syistä

syrytyminen johtaa. Valiokunta toteaa mietinnössään, että syrytyksen ehkäisyn kannalta jokaisella lapsella ja nuorella tulisi olla ainakin yksi harrastus. (Eduskunta 2014) Opinnäytetyöni aihe ei siis ole ainoastaan minun sydäntäni lähellä, vaan myös yhteiskunnallisesti ajankohtainen.

## 2 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyöni toteutettiin uudessa ringette-joukkueessa, jossa lapset olivat iältään 6–7-vuotiaita. Tutkittavat, kuten yksilöt ja ryhmät pysyvät tuntemattomina, hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti (Vilka 2006: 114). Joukkueen pelaajista ei pyydetty mitään arkaluontoisia tietoja, sillä ne eivät olleet opinnäytetyöni kannalta välttämättömiä (ks. LIITE 1). Koska lapset olivat alle 12-vuotiaita, kuuluivat he niin sanottuun turvattomaan tutkimusryhmään (Vilka 2006: 58). Tästä syystä vanhemmilta pyydettiin lupa lomakkeella lapsen osallistumisesta harjoitteisiin. Lupalapussa kerrottiin tarkasti, mihin tietoja tullaan käyttämään ja luvattiin, etteivät lapsen henkilötiedot tule esille missään vaiheessa, eikä lapsi ole tunnistettavissa. Lupalaput on arkistoitu niin, etteivät ne joudu kenenkään ulkopuolisen käsiin. Missään vaiheessa tutkija ei saa rikkoa vaitiolo- ja salassapitovelvollisuuttaan (Vilka 2006: 113). Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös se, että lapsilta itseltään kysytään lupa tutkimukseen osallistumisesta (Vilka 2006: 58). Ennen varsinaisia toimintakertoja lapsille kerrottiin, mitä olen tekemässä ja miksi kirjaan muistiinpanoja ylös harjoitteiden aikana. Lapset olivatkin hyvin kiinnostuneita asiasta ja kerroin heille suoraan, mihin tietoja käytän ja mikä tulee olemaan lopputulos. Lupasinkin näyttää lapsille lopputuloksen ja kaikki lapset oivat innokkaina osallistumassa opinnäytetyöhöni.

Opinnäytetyöni on pyritty toteuttamaan hyvien tieteellisen tutkimuksen käytäntöjen edellyttämällä tavalla, eli tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti (Kuula 2006: 35). Lisäksi hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluu, että tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät ovat eettisesti kestäviä ja tulokset ovat avoimesti julkaistu (Kuula 2006: 34). Näin olen pyrkinyt opinnäytetyöni toteuttamaan.

Kuviossa 1 on kuvattu opinnäytetyöni prosessin alkuperäistä etenemistä. Valitettavasti kuitenkin kirjallisen osuus valmistui vasta maaliskuussa 2018. Tästä syystä opinnäytetyön jättö, esittely ja kypsyysnäyte siirtyivät huti-toukokuulle 2018.



Kuvio 1. Opinnäytetyön prosessikaavio

## 2.1 Kohderyhmä

Opinnäytetyön tuloksena tuotettu lehtinen on tarkoitettu liikuntaryhmien ohjaajille ja valmentajille, jotka ovat perustamassa tai aloittamassa uuden ryhmän toimintaa, jossa on 6-7-vuotiaita lapsia. Tämä ikähaarukka valikoitui siksi, että yhteistyökumppanin joukkue-toiminta alkaa noina vuosina ja silloin lapset siirtyvät luistelukoulusta joukkue-toimintaan. Joukkue-toiminta eroaa huomattavasti luistelukoulusta, sillä luistelukoulussa ei samanlaista ryhmäytymistä ole kuin joukkueessa. Lisäksi joukkueessa harjoitusker-tojen määrä on huomattavasti suurempi, jolloin lapset jatkavat liikuntaharrastuksessa sekä rakkaudesta lajiin, mutta myös vertaissuhteiden takia.

## 2.2 Toimintaympäristö

Toimintakerrat järjestettiin Leppävaaran jäähallin viereisellä hiekkakentällä. Paikka va-likoitiin siitä syystä, että harjoitteet toteutettiin ennen varsinaisia jääharjoituksia, joten paikan tuli sijaita lähellä jäähallia. Paikka ei ollut lapsille tuttu, mutta tiedossa oli, että joukkue tulee käyttämään hiekkakenttää myös jatkossa oheisharjoitteluun. Oheishar-joittelulla tarkoitetaan jääharjoitusten lisäksi tapahtuvaa harjoittelua, esimerkiksi lämmit-telyä ennen jääharjoituksia. Itse olin jo aikaisemmin käyttänyt kenttää oheisharjoitte-luun, joten tiesin sen sopivan opinnäytetyön toimintakertojen rakenteeseen.

Toimintakerroilla käytettiin vähän välineitä ja tämä oli tietoinen valinta. Espoon Kiekko-seuralla ei ole paljoa omia oheisharjoitteluun tarkoitettuja välineitä, joten en halunnut, että harjoitteet jäävät toteuttamatta välineiden puuttumisen vuoksi. Välineitä, joita harjoitteissa käytettiin, oli hyppynaru, tennispalloja sekä kaksi jalkapalloa. Välineet olivat omiani, mutta myös ringettepuolen varastosta nämä välineet on löydettävissä.

Joukkue, jossa opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin, koostui 6–7-vuotiaista ringetten pelaajista joita oli yhteensä 12. Joukkueella oli kolme valmentajaa, joista kaksi oli mukana toimintakerroilla. Nämä harjoitteet oli koottu juuri tälle aloittelevalle joukkueelle, mutta samoja harjoitteita olisi mahdollista käyttää myös muissa ryhmissä, kuten päiväkodeissa tai muissa urheilujoukkueissa, sillä harjoitteet eivät olleet sidoksissa ringetteen. Yksi toimintakerta kesti noin 25 minuuttia ja niissä pyrittiin noudattamaan ennalta suunniteltua kaavaa.

Jäähallin viereinen hiekkakenttä toimi kahdella ensimmäisellä kerralla hyvänä paikkana, mutta kolmannella kerralla sääolosuhteet olivat niin huonot, että parempi paikka olisi ollut sisällä. Lisäksi ulkona oli häiriötekijöitä, jotka häiritsivät osaa lapsista. Ihanteellisempi paikka olisi ollut siis sisätila, kuten jokin liikuntasali, mutta sellainen ei ollut mahdollinen tämän joukkueen kohdalla. Harjoitteet itsessään sopivat kuitenkin niin sisälle kuin ulos.

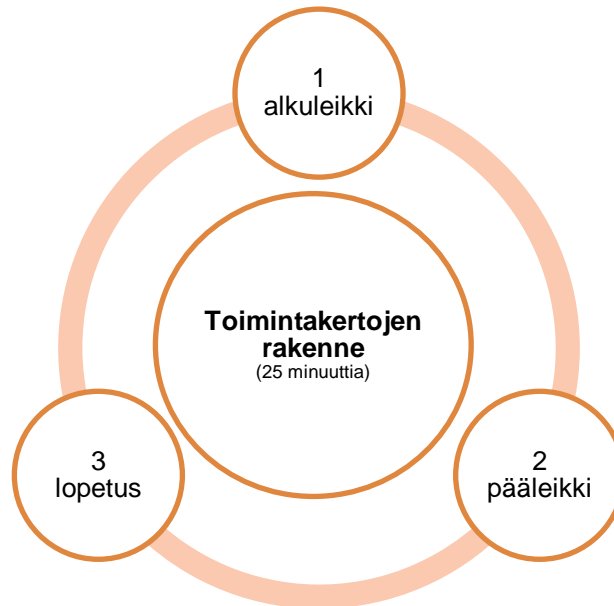
### 2.3 Toimintakertojen rakenne

Kolme toimintakertaa oli suunniteltu viiden vaiheen teorian mukaan. Jokaisella toimintakerralla oli oma tavoite. Tavoitteen pohjalta tein suunnitelman ja mietin, millä menetelmillä toimintakerrat pidetään. Teorian ensimmäisen ja toisen vaiheen mukaisesti asetin tavoitteet jokaiselle toimintakerralla, jonka pohjalta tein tarkemman suunnitelman. Tämän jälkeen pohdin tarkemmin, että millä menetelmillä toimintakerrat pidetään. Kaikilla kolmella toimintakerralla oli selkeä ja samanlainen runko, joka mukaili Pietilän suunnittelemaa runkoa (Pietilä ym. 1984: 18–19).

Toimintakertoihin oli varattu vain 25 minuuttia, jonka takia toiminta aloitettiin alkuleikillä, joka toimi samalla lämmittelyinä. Tämän jälkeen vuorossa oli pääleikki ja lopuksi lopeutus (ks. *Kuvio 2*). Kaikki kolme toimintakertaa mukailivat tätä kaavaa. Kaikki psykomotoriset harjoitteet valikoituivat Renate Zimmerin (2002; 2011) tuotannosta, sillä hän on



syventynyt lasten psykomotoriikan tukemiseen ja kehittämiseen. Toimintakertojen tarkemmat kuvaukset löytyvät liitteestä 2.



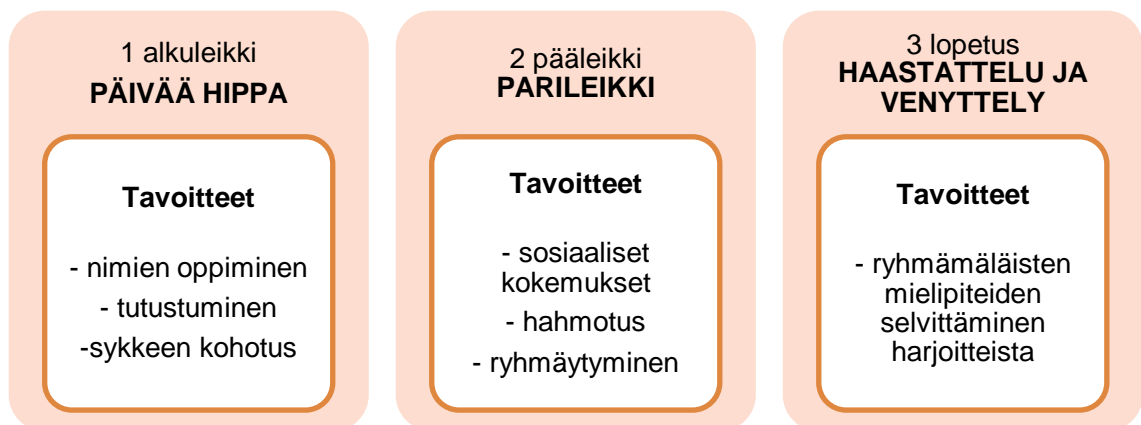
Kuvio 2. Toimintakertojen rakenne

Ensimmäisellä kerralla alkuleikkinä toimi Päivää-hippa. Päivää-hipan tarkoituksena oli, että lapset oppisivat toistensa nimiä samalla yhdessä kivaä pitäen. Hipan tarkoituksena oli myös sykkeen kohotus (ks. *Kuvio 3*) Itse päätoimintana oli pallorinki. Palloringissä korostuivat optimaalinen voimankäyttö ja hahmottaminen. Pallojen avulla lapset saivat kokemuksia, jotka tukevat ja edistävät havaintotoimintoja (Zimmer 2002: 87). Tässä leikissä ryhmä toimi yhdessä, yrittäen pitää palloa ringin sisällä koko ajan. Tämän leikin kautta lapset kokivat onnistumisia ryhmänä, jotka tukevat ryhmäytymistä. (Ranto 1999: 78) Lisäksi yhteisleikki tukee lasten keskinäistä sosiaalista toimintaa (Zimmer 2011:179). Viimeinen vaihe oli lopetus. Lopetus tapahtui ringissä venytellen ja samalla kävin lasten kanssa läpi palautelomakkeen kysymykset. Tarkemmat kysymykset löytyvät liitteestä 3.



Kuvio 3. Ensimmäisen toimintakerran rakenne

Toinen toimintakerta aloitettiin samalla leikillä kuin ensimmäinen kerta. Tähän päädyin siitä syystä, ettei toimintakerroilla menisi niin paljoa aikaa sääntöjen kertomiseen ja niiden opetteluun. Lisäksi koin itse tärkeäksi sen, että lapset oppivat tunnistamaan toisensa nimeltä. Itse päätoiminta oli pari-leikki. Pari-leikin tarkoituksena olivat sosiaaliset kokemukset, joilla tässä tarkoitan toisten henkilöiden läheisyyden ja etäisyyden kokemista sekä yhteistoimintaa (Zimmer 2011: 21). Myös tässä leikissä hahmottaminen oli isossa osassa. Tämäkin kerta päätettiin venyttelyrinkiin, jossa käytiin samat palautelomakkeen kysymykset läpi (ks. Kuvio 4).



Kuvio 4. Toisen toimintakerran rakenne

Kolmas toimintakerta aloitettiin tuttuun tapaan päivää-hipalla. Kolmannen kerran päätoiminta oli käärmehippa. Käärmehippassa lapset pääsivät tutustumaan uuteen liikuntavälineeseen eli hyppynaruun, sille ei niin ominaisella tavalla. Leikissä lapset myös vaihtoivat rooleja ja oppivat sääntöjä ja tehtäviä. Tämä leikki myös osaltaan vahvisti lasten keskinäisiä sosiaalisia suhteita. Leikin tavoitteet oli reaktiokyky, tilaan suuntautuminen,

kestävyys ja mukautumiskyky (ks. *Kuvio 4*). (Zimmer 2011:194 – 195) Kolmannen kerran päätös tapahtui ringissä istuen ja palloa vieritettiin kaverille, samalla sanoen kaverin nimi. Tässä lapset saivat taas materiaalikokemuksia sekä sosiaalisia kokemuksia (Zimmer 2011:21). Viimeisen kerran lopuksi kysyttiin lapsilta vielä samat kysymykset, jotka kysyttiin kahdella ensimmäiselläkin kerralla (*LIITE 3*).



Kuvio 5. Kolmannen toimintakerran rakenne

#### 2.4 Lehtisen toteutus

Lehtisen toteutus oli opinnäytetyöni viimeinen vaihe. Kun toimintakerrat oli toteutettu, arvioitu sekä kirjallinen osuus valmis, oli lehtisen vuoro. Toimintakertojen hyvän suunnittelun ja toteutuksen ansiosta lehtisen valmistus oli helppoa. Lehtiseen kokosin kaikki toimintakertoilla toteutetut harjoitteet, sillä ne olivat toimiviksi todettuja. Lehtisen visuaalinen ulkonäkö on selkeä, sillä halusin siitä mahdollisimman helppolukuisen. Kuvat olivat selkeitä ja ne on sijoitettu tekstin lomaan. Lehtisessä on mainittu sekä yhteistyökumppanini Espoon kiekkoseura ry, että oppilaitokseni Metropolian Ammattikorkeakoulu. Lisäksi lehtisessä on harjoitteiden ja kuvien lähteet. Lehtisessä halusin vielä mainita sen, mistä lähteestä tulevat valmentajat löytävät samantyyllisiä harjoitteita lisää. Lehtisessä on myös maininta, että mihin tarkoitukseen harjoitteet on suunniteltu. Lehtinen on opinnäytetyöni liitteenä 4.

### 3 Ryhmäytyminen

Ryhmällä tarkoitetaan joukkoa ihmisiä, joilla on yhteinen tavoite, keskinäistä vuorovaikutusta sekä käsitys siitä, ketä ryhmään kuuluvat. Ilman näitä, ryhmä olisi vain joukko ihmisiä. Elämämme aikana kuulumme erilaisiin ryhmiin, kuten harrastusryhmään, koululuokkaan tai kaveriporukkaan. (Kopakkala 2005: 36.) Osaan ryhmistä olemme liittyneet vapaaehtoisesti, esimerkiksi kaveriporukkaan ja osaan ryhmistä taas meidät on liitetty, kuten koululuokka. Jokainen ryhmä on aina omanlaisensa, sillä ne muodostuvat erilaisista ihmisistä. (Laine ym. 2005: 32) Tämän opinnäytetyön lähtökohtana on, että lapset ovat vapaaehtoisesti liittyneet ryhmään.

Kaikkia ryhmiä yhdistää se, että ryhmään kuuluu olennaisena osana vuorovaikutus, kuten myös joukkuelajeissa (Kauppila 2006: 85). Ryhmillä on myös tietyt tunnusmerkit, joita ovat koko, yhteiset päämäärät, vuorovaikutussuhteet, säännöt, työnjako, roolit sekä johtajuus (Niemi 2004: 16). Tavallisesti ryhmän perustana on ryhmän jäsenten yhteinen mielenkiinnonkohde, opinnäytetyössäni on ringette. Jokaisen ryhmäläisen vahva yhteenkuuluvuuden tunne kehittyy ryhmäytymisen avulla (Kauppila 2006: 85). Ryhmäytymisellä tarkoitetaan toimintaa, jolla ryhmästä saadaan yhtenäinen ja kiinteä. Ryhmäytymisessä ryhmän jäsenten välille muodostuu aito vuorovaikutussuhde (Mäki-vaara - Sarviaho 1999: 75). Ryhmäytymistä tapahtuu tiedostamatta, mutta sitä voidaan tietoisesti edistää ohjaajan johdolla (Kauppila 2006: 100).

Tämän opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa pyrin ryhmäyttämään joukko lapsia, joilla on yhteinen mielenkiinnonkohde. Ryhmäyttämällä tarkoitetaan toimintaa, joka perustuu erilaisiin toiminnallisiin tehtäviin, kuten leikkeihin ja peleihin (Aalto 2002: 19). Tässä opinnäytetyössä leikit ja pelit ovat psykomotorisia harjoitteita. Tavoitteena on siis toimiva ryhmä. Toimivassa ryhmässä sen kaikki jäsenet ovat sitoutuneita ryhmän toimintaan sekä toimimaan pelinsääntöjen ryhmän pelisääntöjen mukaan. Toimivalle ryhmälle ominaista on myös se, että ryhmän jäsenet ottavat kaikki huomioon ja jokaista jäsentä rohkaistaan osallistumaan mukaan ryhmän toimintaan. Mikäli ryhmä toimii hyvin, ollaan siellä avoimia palautteelle ja halutaan oppia palautteen pohjalta. (Kauppila 2006: 107–108.)

### 3.1 Ryhmän kehitysvaiheet

Tässä opinnäytetyössä käytän ryhmän toiminnan kehitysvaiheina yleisesti käytössä ollutta viiden vaiheen teoriaa (Niemistö 2004:160, Kauppila 2005: 20). Nämä viisi kehitysvaihetta ryhmä käy läpi yksilöllisessä tahdissa ja vaiheiden kesto vaihtelee ryhmän mukaan. Välttämättä kuitenkin kaikki ryhmät eivät käy kaikkia kehitysvaiheita läpi, esimerkiksi ryhmän keston tai ennalta sovittujen toimintakertojen takia. (Laine ym. 2005:53.) Tämän opinnäytetyön kannalta tärkeitä vaiheita ovat 1-3 ja neljäs vaihe on se, johon pyritään. Viides vaihe on ryhmän lopetusvaihe. Vaikka ennalta sovittuja toimintakertoja on vain kolme, ryhmä jatkaa silti toimintaansa ja lopetusvaihe tulee tapahtumaan vasta keväällä 2017.

Ensimmäistä vaihetta kutsutaan muodostumisvaiheeksi. Tällöin ryhmän jäsenet ovat vielä varovaisia toistensa suhteen, tarkkailevat muita ja ovat etäisiä. Ryhmä ei ole vielä tietoinen ryhmän tavoitteista, säännöistä tai rooleista. Ryhmytyminen alkaa nopeammin, kun ryhmällä on ohjaaja. Ryhmytyminen luokin mahdollisuuden ryhmähengen syntymiseen. (Kauppila 2005: 20.) Tämän opinnäytetyön ensimmäinen tapaamiskerta oli muodostumisvaihe. Tällöin lapset tiesivät jäähallille tullessaan ainoastaan sen, että he tulevat uuden joukkueen harjoituksiin, jossa on mahdollisesti tuttuja kasvoja ringet-tekoulusta.

Tässä vaiheessa syntyvät myös keskeiset roolit (Kauppila 2005: 21). Rooleja voi olla niin virallisia, kuten sihteeri ja puheenjohtaja, sekä epävirallisia, jotka syntyvät ryhmän jäsenen käyttäytymisestä toistuvasti tietyn kaavan mukaan. Tällaisia epävirallisia rooleja ovat muun muassa hauskuuttaja ja vetäytyjä. (Laine 2005: 189.) Nuorten lasten ringettejoukkueessa ei ole vielä nimettyjä rooleja, kuten esimerkiksi kapteenia tai maali-vahtia, vaan roolit ovat epävirallisia. Pieni lapsi eli alle kouluikäinen ei vielä pysty ymmärtämään rooleja, mutta niitä syntyy väistämättä. Roolit syntyvät ryhmän vuorovaikutuksesta ja ryhmytymisen prosessin toisessa vaiheessa. (Kauppila 2006: 92.)

Ensimmäisessä vaiheessa ryhmään luodaan myös tietyt normit. Normeilla tarkoitetaan yhteisiä uskomuksia, sääntöjä ja tapoja, joita kaikki ryhmän jäsenet noudattavat. Normien avulla toiminta on yhdenmukaista, sillä ne antavat selkeät ohjeet ja säännöt ryhmäläisille toimia. Osa ryhmien normeista ovat myös julkilausumattomia. (Laine ym. 2005: 45) Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa ensimmäisellä kerralla käytiin sääntöjä läpi, joita kaikkien tulee noudattaa niin näillä toimintakerroilla, kuin myös jatkossa joukkueen harjoituksia. Nämä säännöt olivat ohjaajien kesken ennalta sovittuja. Esimerkiksi se, että kun valmentaja puhuu, niin pelaajat kuuntelevat ja toimivat valmen-

tajan ohjeiden mukaan. Ensimmäisessä vaiheessa ryhmästä alkaa hiljalleen muotoutua turvalliseksi ja sen ilmapiiristä tulee myönteinen (Niemistö 2004: 160).

Toista vaihetta kutsutaan kuohuntavaiheeksi. Tässä vaiheessa ryhmässä voi syntyä yhteensovittamisen ongelmia, jolloin ihmisten erilaisuus ja erilaiset näkemykset voivat tuoda ongelmia. Kuohuntavaiheessa ryhmäläiset pyrkivät tuomaan esille yksilöllisyytään ja saattavat tuoda mielipiteitään julki, pelkäämättä sitä miten muut siihen reagoivat. (Niemistö 2004: 160–161). Tyypillistä kuohuntavaiheelle on myös se, ettei erimielisyyksiä pelätä ja ryhmäläiset saattavat testata ohjaajia sekä muita ryhmäläisiä. Tässä vaiheessa yleisiä ovat myös pettymyksen ja tyytymättömyyden tunteet. (Kauppila 2005: 23) Kuten Kauppila (2005: 23) toteaa, niin välttämättä selkeää kuohunta vaihetta ei ole esimerkiksi liikuntaharrasteryhmissä. Tätä vaihetta ei havaittu tämän opinnäytetyön kolmen toimintakerran aikana.

Kolmannessa vaiheessa ryhmä vakiintuu. Ryhmän jäsenet tietävät ryhmä tavoitteet ja pelisäännöt, joiden mukaan toimitaan. Tässä kohtaa vuorovaikutus on toimivaa ja ryhmän jäsenet voivat toimia vapautuneemmin. (Kauppila 2005: 24.) Tällä vaiheella on suuri merkitys ryhmän toimivuuden kannalta. Vakiintunut ryhmä saa sen jäsenet sitoutumaan ryhmään ja ryhmän muihin jäseniin voimakkaammin, mikä edistää ryhmän jäsenten aktiivisuutta ja sitoutuneisuutta. Vahvaan yhteenkuuluvuuden tunteeseen kuuluvat hyvä ilmapiiri sekä jäsenten välinen viihtyvyys ja välittäminen. (Laine 2005: 190–192.) Harrastusryhmän eli tässä opinnäytetyössä etuna on se, että lapset ovat itse valinneet ryhmän, joka omalta osaltaan jo vahvistaa ryhmän vakiintumista.

Neljättä vaihetta kutsutaan kypsän toiminnan vaiheeksi. Ryhmässä on toimiva työnjako ja toiminta on vakiintunutta. Tällöin ryhmä alkaa toimia ryhmänä ja toisten huomioon ottaminen on parantunut. (Kauppila 2005: 25.) Tässä vaiheessa ryhmä on tehokas, tuottava ja luova. Joukosta ihmisiä on siis muodostunut ryhmä ja heistä on tullut yhtä. (Niemistö 2004: 162.) Toimintakettojen jälkeen pyritään siihen, että joukkue olisi neljännessä ryhmän kehitysvaiheessa. Tällöin ryhmäytyminen olisi tapahtunut ja kaikilla lapsilla olisi paikka ja rooli ryhmässä, jota ryhmäytyminen edellyttää (Niemistö 2004: 162).

Viides vaihe on ryhmän lopettaminen eli ryhmä on saanut työnsä päätökseen tai tavoite on saavutettu (Kauppila 2005: 26).

Tämän opinnäytetyn toiminnallisessa osuudessa keskitytään vaiheisiin yksi, kaksi ja kolme, ja pyritään pääsemään neljänteen vaiheeseen. Psykomotoristen harjoitteiden avulla pyritään luomaan ryhmä, jossa olisi hyvä ryhmähenki kaikkien ryhmän jäsenten omia rooleja kunnioittaen. Toiminnallisen osuuden havainnoinnilla pyritään luomaan valmentajille lehtinen, jolla he saavat he saavat omat joukkueensa hyvin ryhmäytettyä. Mikäli valmentajat saavat vaiheet 1-3 toimimaan heti alkukaudesta, on heidän helpompi keskittyä loppukausi vaiheeseen neljä. Jokainen joukkue kokee myös vaiheen viisi, eli lopetusvaiheen. Tämän opinnäytetyön kannalta se ei ole merkityksellistä, muuten kuin sillä, että tiedostetaan, että myös toiminnallisessa osuudessa oleva joukkue sen tulee kokemaan.

### 3.2 Ryhmänohjaajan merkitys ryhmäytymisessä

Ryhmänohjaajan merkitystä ryhmäytymisessä ei voida unohtaa. Ryhmänohjaajalla on suuri merkitys ryhmäytymisen onnistumisessa, sillä hän ohjaa ryhmää eteenpäin ryhmäytymisen prosessissa (Autio - Kaski 2005: 60). Ryhmän ohjaajan toiminnan tulee olla tavoitteellista ja pyrkiä aktiivisesti kohti ryhmäytymisen päämäärää. Samalla ohjaajan tulee huomioida ryhmäläisten erilaisuus, odotukset sekä tarpeet. (Kopakkala 2006: 88.) Ryhmänohjaajan tulee myös olla puuttumatta ryhmäläisten väliseen vuorovaikutukseen mahdollisimman paljon, jotta luonnollista vuorovaikutusta voi tapahtua (Zimmer 2011: 145).

Ryhmänohjaajan haasteena on se, että hänen tulee saada myös kaikkein ujoimmat osallistujat osallistumaan toimintaan. Toiminnan tulee olla suunniteltu siten, että ryhmäläiset tuntevat olonsa turvalliseksi ja että ryhmäläisillä syntyy luottamuksellinen suhde ohjaajaan. Tässä pätee hyvin sanonta: Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Huolellinen toiminnan suunnittelu tukee tavoitteissa onnistumista (Kaukkila – Lehtonen 2007: 63–71).

Ohjaajan tulee olla myös tietoinen omasta roolistaan ryhmässä, mitkä ovat ohjaajan omat arvot ja miten lapset ohjaan roolin ja persoonansa ryhmässä kokevat (Zimmer 2011: 145). Ohjaajan ryhmäyttäessä lapsijoukkoa psykomotorisin keinoin, on ohjaajan oma innostus asiaan äärimmäisen tärkeä. Tärkeää onkin, että ohjaaja käyttää sellaisia harjoitteita, joissa lapset ovat vuorovaikutuksessa keskenään, jotta ryhmäytymistä voi tapahtua. (Autio – Kaski 2005: 60.) Harjoitteiden toimivuuteen ja hallittavuuteen vaikuttavat niin suunnittelu, kuin ohjaajan persoonallinen ohjaustapa ja tyyli (Arvonen 2004: 77 – 85).

Tämän opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa toimi ryhmän ohjaajana eli valmentajana kaksi henkilöä. Toinen valmentajista eli minä, oli suunnitellut harjoitteet ja etukäteen miettinyt omaa asemaa ja toimintatapoja ryhmässä. Toinen valmentaja ei ollut perehtynyt harjoitteisiin etukäteen eikä ollut miettinyt omaa rooliaan ryhmässä. Ennen harjoitteiden toteuttamista päädyimme sellaiseen työnjakoon, että minä ohjaan harjoitteet ja toinen valmentaja toimii mukana niin sanotusti apuvalmentajana, mutta osallistuu silti harjoitteisiin mukaan.

## **4 Vertaissuhteet**

Lasten vertaissuhteista on monta nimitystä kuten vertais-, toveri-, kaveri- tai ystävyys-suhteet. Käsitteet ovat toisilleen läheisiä ja niitä käytetäänkin toistensa synonyymeina. (Laine 2002: 13–14.) Tässä opinnäytetyössä käytän nimitystä vertaissuhteet. Lapsen vertaissuhteet ovat saman ikäisten ja suunnilleen samalla kehitystasolla olevien lasten kanssa luotuja suhteita. Lapsen vertainen onkin lapsen kanssa samalla tasolla sosiaalisessa, emotionaalisessa ja kognitiivisessa kehityksessä. (Salmivalli 2005: 25.) Vertaisryhmään kuuluminen on palkitsevaa lapsille jo siinä mielessä, että vertaisryhmä tarjoaa ajanvietettä, kumppanuutta ja tunteen siitä että kuuluu johonkin. Ryhmässä opetellaan yhdessä toimimista ja kompromissien tekemistä. Tämän lisäksi lapsi oppii myös oman paikan ottamista, jämäkkyyttä ja johtajuutta. Vertaisryhmässä tapahtuvan sosiaalisen vertailun kautta lapsi oppii paljon myös itsestään ja rakentaa minäkuvaansa vertailun kautta. (Salmivalli 2005: 25)

Vertaissuhteita onkin tutkittu paljon 2000-luvulla ja tutkimustulokset ovat kertoneet, että vertaissuhteilla on suuri merkitys lapsen sosialisatioprosessissa ja persoonallisuuden kehityksessä. Vertaissuhteilla on iso merkitystä lapsen psykososiaaliseen kehitykseen. Vertaisryhmässä lapsi harjoittelee ja omaksuu tietoja, taitoja, asenteita ja kokemuksia. Näillä on merkitystä sekä lapsen sen hetkiseen että tulevaan sopeutumiseen ja hyvinvointiin. (Salmivalli 2005: 15.)

### **4.1 Vertaissuhteiden merkitys ryhmäytymisessä**

Vertaisvuorovaikutuksessa isossa osassa on se, millaisen roolin tai aseman lapsi niissä saa. Tärkeää olisi, että jokainen lapsi tulisi hyväksytyksi ja nauttisi vertaisryhmässä



olemisesta. (Salmivalli 2005: 27.) Vertaisryhmän ongelmaksi voi muodostua se, että joku tulee torjutuksi. Lapsiryhmässä torjutuksi tuleminen tarkoittaa yleensä sitä, ettei lasta oteta mukaan yhteiseen leikkiin tai muuhun yhteiseen toimintaan. Tyypillisesti torjutut lapset haluavat kuulua vertaisryhmään, siinä kuitenkin onnistumatta. (Laine 2002: 21.) Torjutuksi tuleminen saattaa tapahtua myös harrastejoukkueessa. Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden aikana ryhmäytymisen kannalta enemmän huolta herättivät syrjään vetäytyvät lapset. Syrjään vetäytyvälle lapselle ryhmään liittyminen on vaikeaa ja epävarmaa. Lapsi saattaa olla myös ujo ja surumielinen sekä helposti loukkaantuva. Kuitenkaan vetäytyvään lapseen ei suhtauduta torjuvasti. Tällaisen lapsen kohdalla se vaikuttaa vertaisten vuorovaikutukseen ja saattaa yltyä torjumiseksi myöhemmin. (Junttila ym. 2002: 72) Sekä torjutuilla että syrjäänvetäytyvillä lapsilla on eniten pulmia myönteisten vertaissuhteiden rakentumisessa (Laine 2002: 95). Opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa kiinnitin erityistä huomiota siihen, että kaikki pääsevät osallisiksi eikä syrjäytymistä tai torjutuksi tulemistä pääsisi tapahtumaan.

Vertaissuhteilla on myös suuri merkitys lapsen motivaatioon. Sisäisen motivaation kulmakivinä pidetään autonomiaa, pätevyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Yhteenkuuluvuus tarkoittaa oppijan tunnetta siitä, että kuuluu kiinteänä osana ryhmää. (Jaakkola 2010: 119–121.) Toiminnallisen osuuden harjoitteissa lapset toimivat joko ryhmänä tai pareittain. Pyrin tietoisesti välttämään kilpailuasetelmaa, sillä se on tärkeää hyvän ryhmähengen kanalta. Lisäksi harjoitteita suunnitellessani mietin, että näiden harjoitteiden avulla jokainen lapsi saisi onnistumisen kokemuksia ryhmässä, mikä omalta osaltaan vahvistaa itsetuntoa, mutta samalla vahvistaa joukkueeseen kuulumisen tunnetta. Koko ryhmän onnistumisentunteet vaikuttavat ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Ranto 1999: 78.)

Opinnäytetyöni lähtökohtana voidaan pitää seuraavaa lausetta: Joukkue vetää pelaajaa puoleensa ja tuo yhteenkuuluvuuden tunne saa pelaajan osallistumaan toimintaan kerta toisensa jälkeen. Liikuntaharrastuksessa sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne on luonnollinen paikka, sillä harjoitteet tehdään yhdessä ja pelaajat voivat helposti auttaa toinen toisiaan harjoittelussa (Jaakkola 2010: 119–121). Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden harjoitteiden tehtävänä olikin saavuttaa juuri tuo yhteenkuuluvuuden tunne.

## **5 Psykomotoriikka**

Psykomotoriikkasuuntaus juontaa juurensa 1800-luvun lopulta, jolloin alettiin tutkimaan mielen ja kehon vaikutuksia toisiinsa. Kuitenkin psykomotoriikan isinä pidetään saksalaisia Ernest J. Kiphardia sekä Helmut Hünneksia. He kehittivät vuonna 1955 psykomotorisen terapian, jonka tarkoituksena oli vastata kehityksessä viivästyneiden lasten tarpeisiin. (Mikkola 1976: 5.) Kiphard huomasi liikunnan positiiviset vaikutukset ihmisten psyykkisiin toimintoihin, jonka pohjalta hän kehitteli idean psykomotoriikasta. Ensimmäinen suomenkielellä kirjoitettu psykomotoriikkaa käsittelevä kirja on julkaistu vuonna 1976 (Pietilä 2000). Psykomotoriikkaan, sen teoriaan ja käytäntöön, ovat vaikuttaneet niin psykologia, sosiologia, lääketiede, kasvatustiede, erityispedagogiikka kuin liikuntatiede. Lisäksi Saksassa psykomotoriikan rinnalle on tullut käsite motologia, jolla tarkoitetaan liikunnan psykologiaa. (Koljonen 2000: 17–18.)

Psykomotorinen tukeminen eli psykomotoriikka syntyy kahdesta sanasta, psyyke ja motoriikka. Psyyke viittaa mieleen ja tunteeseen, kun taas motoriikka viittaa liikkeeseen ja kehoon. (Miettinen 1999, 65.) Psykomotoriikka tarkoittaa siis toiminnallista kokonaisuutta, jossa keholla ja mielellä on yhteys. Se kiinnittää huomiota vuorovaikutukseen, joka tapahtuu käyttäytymisen, liikkumisen, havaintokykyjen sekä minän kokemisen välillä. (Zimmer 2011: 19–20.) Psykomotoriikka sai vaikutteita muun muassa voimistelusta, ilmaisuterapiasta, motorisesta erityiskuntoutuksesta ja aistikasvatuksesta (Kiphard, Hünneks 1976: 16). Psykomotoriikka syntyi siis näkökulmana liikunnan mekaanisen suorittamisen rinnalle kokonaisvaltaiseksi ja lapsilähtöiseksi liikuntakasvatukseksi (Zimmer 2011: 16–18).

Psykomotoriikan keskeisenä ajatuksena on se, että ihminen on kokonaisuus, joka koostuu psyykkisestä, fyysisestä sekä sosiaalisesta ulottuvuudesta. Ihminen toimii liikkuessaan kokonaisvaltaisesti, joten psykomotoriikassa liikunta on ihmisen keskeisin ilmaisukeino, jossa edellä mainitut ulottuvuudet ovat läsnä. (Zimmer 2011: 19.) Liikunta tukee ihmisen kokonaisvaltaista kehitystä, toimintaa sekä edistävää terveyttä. Voidaan siis nähdä, että psykomotoriikan avulla voidaan ennaltaehkäistä mahdollisia psyykkisiä, fyysisiä sekä sosiaalisia ongelmia. (Koljonen 2005: 73–35.)

Varhaislapsuus on psykomotoriselle tukemiselle paras ajankohta, sillä silloin on kehityopsykologinen herkkyykskausi (Koljonen 2005: 77). Lapsi oppii saamalla hyviä kokemuksia omasta kehostaan ja liikkumisesta. Liikunnan vuorovaikutuksellisuus ja liikunnasta saadut positiiviset kokemukset antavat valmiuksia olla vuorovaikutuksessa muiden lasten kanssa. (Zimmer 2011: 20.) Esimerkiksi lapsi joka ei pysty ilmaisemaan

itseään puhumalla, voi hän tehdä sen liikunnan ja leikin avulla, samalla oppien (Koljonen 2005, 76). Lasten kehityksen ohjaamisen apuvälineenä psykomotoriikkaa käytetään tarjoamalla monimuotoisia liikunta- ja havaintokokemuksia. Tärkeintä ei siis ole ainoastaan liikkuminen, vaan myös havaintojen tekeminen, elämyksellisyys ja yhdessä tekeminen. (Miettinen 1999: 65.) Opinnäytetyössänikin käytetyissä psykomotorisissa harjoitteissa on kiinnitetty huomiota kolmeen edellä mainittuun kohtaan. Toimintatavat perustuivat lapselle ominaiseen tapaan toimia siis leikkiin (Zimmer 2015: 75). Leikin kautta lapsi pystyy kehittämään suhdettaan muihin lapsiin ja harjoittelemaan vuorovaikutusta (Helenius – Korhonen 2011: 69).

Psykomotorisessa tukemisessa on mahdollista myös käyttää erilaisia välineitä. Välineiden avulla voidaan kehittää esimerkiksi havainnointikykyä sekä tasapainoa. Välineet mahdollistavat liikkumisen rikastuttamisen, jolloin liikkumisen kokemus vahvistuu. Psykomotoriikassa välineiden oikea käyttö ei ole kuitenkaan pääasia, vaan se miten lapsi oppii toimimaan välineiden kanssa ja lapsen oma kokemus on tärkein. (Zimmer 2011: 20.) Tämän opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa on käytetty jalkapalloja, tennispalloja sekä hyppynarua. Niitä ei kuitenkaan ole käytetty niille tyypillisellä tavalla.

## **6 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu**

Tämä opinnäytetyö on monimuotoinen, jonka tarkoituksena oli selvittää, voidaanko ryhmäyttäminen aloittaa ringettejoukkueessa psykomotorisilla harjoitteilla ja luoda harjoitteista lehtinen uusille valmentajille. Tutkimustapa oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, sillä opinnäytetyöni oli luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon keruuta ja aineisto kerättiin todellisista tilanteista. (Hirsjärvi – Remes - Sajavaara 2007: 155.) Kvalitatiivinen tutkimustapa valikoitui myös siitä syystä, että se sopi luonteeltaan havaintoihin ja haastatteluun toiminnallisen osuuden kohderyhmän kanssa. Havainnot ja ryhmähaastattelu lapsiryhmän kanssa olivatkin aineiston keruutavat. Tutkimuksessa keskityttiin tähän yhteen joukkueeseen, jonka avulla pyrin saamaan enemmän tietoa ryhmän toiminnasta yleisesti.

### **6.1 Havainnointi**

Ihmiset tekevät havainnointia kokoajan ja joka paikassa. Tutkimushavainnointi on aineiston keräämistapa ja uusien havaintojen tuottamista. Havaintoihin perustuviin tutki-

mishavaintoihin kuuluvat niin näkö-, kuulo-, tunto-, haju- kuin makuaistit. Havainnointikohde ja tutkimusongelma määrittävät sen, mitä aisteja kulloinkin käytetään. (Vilkkä 2006: 6.) Omassa opinnäytetyössäni havainnot perustuivat näkö- ja kuuloaisteihin. Tutkimushavainnoinnissa tarkastellaan ihmisten kokonaisvaltaista ja tietoista olemista, suhteessa siihen missä ne ilmenevät, ja mitä asioita, ilmiöitä ja tapahtumia tapahtuu. Tietoisessa havainnoinnissa tutkijan huomio on suunnattu koko tutkimuskohteeseen. (Vilkkä 2006: 6.) Havainnointia voidaan hyödyntää esimerkiksi silloin, kun tutkittavassa ryhmässä ei ole kielellisiä valmiuksia tai jos kyseessä on lapset. Havainnointi on hyvä keino myös silloin, kun asiat muuttuvat nopealla tahdilla eivätkä kaikki asiat ole ennakoitavissa. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2007: 213.)

Oleennaista havainnoissa oli se, että kaikki havainnot joita tein, perustuivat omiin lähtökohtiini ja tämä minun piti tiedostaa. Tämä johtuu siitä että, kaikilla havaintajilla on oma arvolähtökohta, jonka avulla he lähestyvät tutkittavaa kohdetta. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2007: 161.) Tämän opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa pyrin käyttämään tietoista valikointia tehdessäni havainnoja. Tietoinen valikointi tarkoittaa sitä, että havainnointi tehdään teorian avulla ja siihen pohjaten. Tämä helpottaa siinä, etteivät havainnot lähde rönsyilemään opinnäytetyön kannalta turhiin asioihin. (Vilkkä 2006: 11.)

Havainnointi kolmella toimintakerralla tapahtui joka kerta hieman eritavoin. Osan ohjauksista harjoitteista ohjasin ja samalla havainnoin, osaan harjoitteista osallistuin ja havainnoin ja osan harjoitteista ainoastaan havainnoin. Havainnot joita tein, kirjasin ylös joko, harjoitteiden aikana tai harjoitteiden jälkeen, jos itse osallistuin. Kun tutkija havainnoi jotakin, hän on enemmän tai vähemmän mukana toiminnassa (Vilkkä 2006: 14). Opinnäytetyön toiminnallisessa osuuden havainnointikeinoksi valikoituinkin osallistuva havainnointi. Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan sitä, että tutkija osallistuu tutkimuskohteen toimintaan yhdessä ryhmän jäsenten kanssa. Lisäksi havainnointi on suunniteltu ennalta jostakin tietystä näkökulmasta, kuten tässä opinnäytetyössä ryhmäytymisen näkökulmasta. (Vilkkä 2006: 39.) Osallistuvassa havainnoinnissa osallistumisen aste voi vaihdella. Se voi vaihdella täydellistä osallistumista aina havainnoitsijan rooliin (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2007: 161). Näin tapahtui myös minun opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa.

Omat havaintoni kirjasin muistiinpanovihkoon harjoitteiden aikana tai heti niiden jälkeen. Tämä osoittautui erittäin haastavaksi tavaksi, sillä harjoituskerrat olivat lyhyitä ja

niiden aikana tapahtui paljon. Lisäksi havaintojen luotettavuutta voidaan kyseenalistaa, sillä osallistumalla toimintaan loin samalla suhdetta joukkueeseen. Tämä saattoi vaikuttaa minun objektiivisuuttani tutkijana. Toisaalta osallistuva havainnointi edellyttää sen, että tutkija pääsee osaksi tutkittavaa yhteisö (Vilkkä 2006: 40). Haastetta toi myös se, että havainnot olivat ainoastaan minun, enkä niitä voinut peilata kenenkään kanssa. Tästä oppineena, mikäli toteuttaisin tutkimuksen uudelleen yksin, dokumentoisin videoiden toimintakerrat, jotta niihin olisi pystynyt palaamaan myöhemmin. Kuitenkin jo toisen toimintakerran aikana havainnointi helpottui ja löysin itselleni sopivan tavan kirjata. Havainnoista ylös kirjasin lasten välistä vuorovaikutusta, heidän yhdessä toimista ja kontaktin ottamista toisiin ryhmäläisiin. Lisäksi kirjasin ylös lasten eleitä, ilmeitä ja puhetta harjoitusten aikana ja niiden välissä.

## 6.2 Ryhmähaastattelu

Havainnoinnissa tutkija kerää dokumenttia aina monella tapaa, sillä tutkimuskohteet ovat aina monitasoisia. Tämä tarkoittaa sitä, että pelkästään havainnoimalla ei pystyt selvittämään tutkimusongelmaa. (Vilkkä 2006: 22.) Tähän opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen valitsin palautekeskustelun lapsilta, sillä koin, että he ovat se palaute, jolla pystyn lehtisen toteuttamaan. Ilman lapsilta saatua palautetta, olisin joutunut toimimaan ainoastaan omien havaintojeni pohjalta. Palautekeskustelu toi uusia puoli tutkimusongelmasta ja se avautui minulle paremmin.

Palautekeskustelun tyyliksi valikoitui ryhmähaastattelu. Haastattelu valikoitui siitä syystä, että kohderyhmän lapsilla ei ole vielä kirjoitus- tai lukuaitoa. Haastattelussa perusideana on se, että kaikki haastatteluun osallistuvat vaikuttavat tiedontuottamiseen jollakin tavalla. Tässä opinnäytetyössä käytettiin teemahaastattelua, eli näkökulma oli valmiiksi määritetty, mutta se jättää tilaa myös vapaalle vuorovaikutukselle. Haastattelussa tulee muistaa, että se perustuu haastattelijan ja haastateltavien väliselle vuorovaikutukselle, joten se tulee muistaa myös tutkimustulosten analyysissä ja raportoinnissa. (Ruusuvuori – Tiittula 2005: 12 -13) Pysin siihen, että jokainen osallistuja saa vastata kysymyksiin, mikäli haluavat. Koin kuitenkin että pakottamalla lapsia kertomaan mielipiteistään, en olisi saanut kehittävästä palautetta.

Ryhmähaastattelun ideaalitalanne on se, että kaikki haastattelussa mukana olevat saadaan mukaan keskusteluun. Mikäli haastatteluun osallistuvilla on jokin yhteinen mielenkiinnon kohde, on haastatteluun osallistuminen haastateltaville mielekkäämpää. (Ruusuvuori – Tiittula 2005: 236) Tämän opinnäytetyön palautekeskustelussa haastat-

teluun osallistuville yhteistä oli ringetteharrastus ja että he olivat kaikki osallistuneet samoihin harjoitteisiin, johon kysymykset liittyivät. Jotta haastatteluun saadaan kaikki osallistumaan, tulee haastattelijan ja haastateltavien välillä olla luottamuksellinen suhde. Haastateltavien tulee tietää, että haastattelu on luottamuksellinen ja että, haastattelua käytetään vain kyseiseen tutkimukseen. Haastattelussa saatuja tietoja tulee käsitellä luottamuksellisesti ja säilyttää sille sopivalla tavalla. (Ruusuvuori – Tiittula 2005: 17.) Haastateltaville oli etukäteen kerrottu, mihin kysymysten vastauksia tullaan käyttämään ja että, vastaukset ovat osa opinnäytetyötäni.

Ryhmähaastattelussa iso rooli on haastattelijalla. Haastattelijan tehtävänä on miettiä etukäteen kysymyksen niin, että ne samalla edistävät tutkimusta, mutta myös niin että haastattelijalla on mahdollisimman pieni vaikutus vastaajien vastauksiin (Ruusuvuori – Tiittula 2005: 51). Kysymyksiä laatiessa tulee välttää suljettuja kysymyksiä, joihin vastaus on kyllä tai ei, sillä tämä vastaa enemmän kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, esimerkiksi kyselylomaketta. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on löytää jotakin uusia ajatuksia ja avoimet kysymykset auttavat siinä. (Ruusuvuori ym. 2010: 16.) Tämän opinnäytetyön haastattelukysymyksissä on käytetty niin avoimia kuin suljettuja kysymyksiä. Lasten ikätaso huomioiden tuli miettiä, kuinka paljon lapset pystyvät ryhmähaastattelussa luomaan keskustelua avoimista kysymyksistä. Lisäksi haastattelun kysymysten avulla luotiin lehtinen, johon tarvittiin lapsilta kyllä tai ei –vastauksia. Suljetuilla kysymyksillä sain myös ne lapset osallisiksi, jotka eivät avoimiin kysymyksiin halunneet ryhmässä vastata.

Ryhmähaastattelussa alku voi olla hyvin vaikea, sillä luottamusta ryhmäläisten välillä mutta myöskään haastattelijan välillä ei ole. Tällöin ryhmäläisten vastaukset ovat lyhyitä, eivätkä muut ryhmäläiset vielä täydennä toisten ryhmäläisten vastauksia. Haastattelijan tehtävänä on rentouttaa tilannetta, joka onnistuu esimerkiksi puhumalla ryhmälle arkikielellä ja välttää ammattitermejä. (Ruusuvuori – Tiittula 2005: 235.) Tämän opinnäytetyön haastattelussa tuli myös huomioida lasten ikä.

## **7 Johtopäätökset toiminnan arviointimateriaalin pohjalta**

Teorian merkitys korostuu, kun havainnointi on tutkimusaineiston pääkeruutapa. Syy tähän on se, että havainnot perustuvat tutkijan eli minun henkilökohtaisiin havaintoihin.

Teoriat tuovatkin tavan tarkastella ja selittää toimintaa. (Vilka 2006: 74.) Laadullisessa tutkimuksessa on jo etukäteen rajattu, mitä havainnoidaan. Lisäksi rajaamista voi tapahtua tutkimuksen analysointi vaiheessa, jolloin jätetään pois tutkimuksen kannalta epäolennaisia asioita. Etukäteen ei myöskään voida tietää, kuinka laaja tutkimusaineistosta tulee. (Vilka 2006: 75.) Tämän opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa niin havaintoja kuin ryhmähaastattelussa saatuja palautteita tuli niin paljon, että rajaamista jouduin toteuttamaan myös johtopäätöksiä tehdessä. Myös osa kirjaamistani havainnoista ei liittynyt olennaisesti ryhmäytymiseen, jonka johdosta rajaamista tapahtui automaattisesti. Havainnoinnissa keskityin ryhmäytymiseen sekä lasten vertaissuhteisiin. Lapsille tehdyissä ryhmähaastattelussa keskityin lasten mielipiteisiin harjoitteiden sopivuudesta sekä heidän tuntemuksiin ryhmäytymisestä, ikätasoisesti sopivalla tavalla.

Ryhmähaastattelu tehtiin jokaisen toimintakerran lopussa venyttelyn yhteydessä. Tähän pääsyin siitä syystä, että toimintakertojen aika oli rajallinen ja venyttely ennen varnaisia harjoituksia on pakollista. Koin myöskin, että lasten on helpompi kertoa mielipiteitään, kun samalla tehdään jotain fyysistä. Ryhmähaastatteluun jokaisen toimintakerran lopussa päädyin siitä syystä, että näin lapsilla on tuoreessa muistissa kaikki harjoitteet ja niitä on helpompi silloin kommentoida. Mikäli ryhmähaastattelu olisi tehty vain viimeisen toimintakerran lopussa, olisi osa harjoitteista mahdollisesti unohtunut.

### 7.1 Johtopäätökset havainnoinnin pohjalta

Lapsien saapuessa ensimmäiselle toimintakerralle, he olivat ujoja ja osa jopa piiloutui vanhempiensa selän taakse. Jo pelkästään ohjaajien eli valmentajien tervehtiminen oli haastavaa osalle lapsista. Siirtyessämme toimintaympäristöön yhdessä, kävi yhden lapsen vanhempi saattamassa lapsen sinne, muiden rohkaistuessa tulemaan valmentajien kanssa. Havaintojeni mukaan ennen ensimmäistä harjoitusta lapset eivät juuri ottaneet kontaktia muihin lapsiin eikä heidän välillään ollut nähtävissä vuorovaikutusta. Ennen ensimmäistä harjoitusta lapset rohkaistuivat ottamaan kontaktia valmentajiin. Lapset juttelivat valmentajille ja rohkeimmat toivat esiin omia mielipiteitäänkin. Ensimmäisen harjoituksen aikana lapset pystyivät ottamaan fyysistä kontaktia muihin harjoitteiden vaatimalla tavalla ja jossain kohti kuului myös naurahduksia. Toisessa harjoituksessa lapset olivat silminnähden vapaantuneita ja vakavat ilmeet vaihtuivat hymyyn. Harjoituksen aikana lapset nauroivat ääneen ja kaksi ryhmän jäsentä jopa kannusti ryhmää harjoitteen aikana. Harjoitteen loputtua ja siirryttäessä loppurinkiin lapset eivät kuitenkaan enää ottaneet kontaktia toisiinsa, vaan käänsivät vuorovaikutuksen valmentajiin. Kaikki lapset osallistuivat toimintakerran kaikkiin harjoituksiin.

Toiselle toimintakerralle lapset saapuivat fyysiseltä olemukseltaan aivan erinäköisinä. Lapset tervehtivät valmentajia ja kaikki uskaltautuivat siirtymään toimintaympäristöön ilman omia vanhempia. Siirtymisessä lapset eivät vielä ottaneet kontaktia toisiinsa, vaan kontaktin otto tapahtui valmentajien kanssa. Ensimmäisen leikin alkaessa lapset hymyilivät, nauroivat ja osa otti jo kontaktia muihin vertaisiin puheella. Toisessa harjoituksessa parit toimivat yhdessä ja kaikkien pariin kesken tapahtui paljon vuorovaikutusta. Lapset juttelivat keskenään, suunnittelivat toimintaansa sekä samalla tarkkailivat muita pareja, poimien sieltä toimintatapoja omaan toimintaansa. Jotkut parit vaihtoivat mielipiteitään myös toisten pariin kanssa ja miettivät yhdessä, kuinka harjoitus sujuisi mahdollisimman hyvin. Viimeisen harjoitteen aikana lapset istuivat fyysisesti lähemmäs toisiaan ja osa puhui oman vieruskaverinsa kanssa.

Kolmannella ja viimeisellä kerralla, osa lapsista tuli harjoituksiin leveästi hymyilleen ja juoksivat halaamaan valmentajia. Vaikka halaaminen tapahtui vain kolmen lapsen kohdalla, tulivat loput yhdeksänkin hymyillen ja tervehtien paikalle. Siirtyessämme toimintapaikalle, lapset juttelivat toisilleen, hyppelehtivät ja kertoivat päivän tapahtumista muille lapsille sekä valmentajille. Ensimmäisen harjoitteen aikana lapset rupesivat kehittelemään muita tervehtimistapoja päivää-hippaan ja vaihtelivat äänenpainojaan sekä puhetyylejään. Käärmehipassa lapset nauroivat, tekivät suunnitelmia käärmeen kiinnisaamiseksi ja vielä lopussa varmistivat, että kaikki lapset ovat saaneet olla hippoja. Palloringissä lapset istuivat aluksi fyysisesti hyvin lähelle toisiaan ja osa valitsi paikkansa jonkin tietyn lapsen viereen, jolloin valmentaja joutui siirtämään lapsia kauemmaksi toisistaan. Yhden pallon kanssa lapset vierittivät palloa hyvin tasaisesti kaikille kerrallaan. Toisen pallolla harjoite muuttui vaikeammaksi ja osalle lapsista liian haastavaksi, jolloin keskittyminen siirtyi vieruskaverin kanssa keskusteluun. Viimeisessä harjoituksessa lapset puhuvat paljon ja piiri vei paljon enemmän aikaa kuin kahdella ensimmäisellä kerralla.

## 7.2 Johtopäätökset ryhmähaastattelun pohjalta

Ryhmähaastattelut pidettiin jokaisen toimintakerran lopussa ja kysymykset olivat niin avoimia kuin suljettuja. Ensimmäisen toimintakerran jälkeen liitteessä 3 olevista kysymyksistä kysyttiin kysymykset 1-4, ja kahdella seuraavalla kerralla kaikki viisi kysymys-



tä. Kysymykset esitettiin yksi kerrallaan. Ensimmäisellä kerralla jokainen vastasi vuorolleen aina yhteen kysymykseen kerrallaan, mutta seuraavalla kerralla kysymyksen esittämisen jälkeen lapset saivat viitaten kertoa oman vastauksensa.

Ensimmäisen haastattelukerran aikana lapset vastasivat kysymyksiin vähäsanaisesti eivätkä juuri kommentoineet muiden vastauksia. Osa lapsista vastasi kysymyksiin komppaamalla edellistä vastaajaa. Haastattelun perusteella mikään harjoituksista ei ollut vaikea ja kaikki harjoitteet olivat helppoja. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että kivoin harjoitus oli pallorinki. Yksi vastaajista sanoi: ”Pallorinki oli kaikista kivoin, mut aluks oli tosi vaikee pitää sitä pallo siel ympyräs”. Johon kaksi muuta sanoivat, että niin kyllä olikin ja osa ryhmäläisistä nyökytteli. Kaikki ryhmän jäsenet olivat sitä mieltä, että tunsivat nyt muut joukkueeseen kuuluvat pelaajat paremmin.

Toisella ryhmähaastattelukerralla lasten vastaukset olivat puheliaampia ja he kuivailivat harjoituksia monisanaisemmin. Kuitenkaan kaikki lapset eivät vastanneet kysymyksiin monisanaisesti, vaan vastasivat vaan kyllä tai ei. Tälläkään kertaa lapset eivät kokeneet harjoitteita liian vaikeiksi. Helpoksi osa lapsista kertoi päivää-hipan, ja perusteluksi sen, että sitä oltiin oltu jo edellisellä kerralla. Kivoin harjoitus oli parin kanssa tehtävä pallo-harjoitus. Yksi lapsista kuvasi harjoitusta näin: ”Oli tosi helppoo mennä etenpäin ku se pallo oli siin kädessä, mut meil putos kokoajan se pallo ku me laitettiin se tähän (näytti kädellä olkapäätä).” Tähän yksi lapsi kommentoi: ”Joo meilkää se ei pysyny sitku me alettii juoksee.” Tämän jälkeen ryhmäläiset alkoivat nauramaan. Jokainen ryhmäläinen oli sitä mieltä, että tuntee taas paremmin muita joukkueen pelaajia ja että, harjoituksiin oli helpompaa tulla kun edellisellä kerralla.

Kolmannen kerran ryhmähaastattelu alkoi erittäin puheliaissa merkeissä. Lapset kertoivat monisanaisesti harjoitteista ja siitä, mikä niissä oli parasta. Tällä kertaa kahdella ensimmäisellä kerralla ainoataan suljettuihin kysymyksiin vastanneet lapset, vastasivat myös avoimiin kysymyksiin. Lasten mielestä kaikki harjoitteet olivat kivoja ja ne eivät olleet liian vaikeita tai liian helppoja. Kysyttäessäni, tunteeko lapset muut joukkueen jäsenet nyt paremmin, alkoi yksi lapsista kertomaan, että muistaa nyt kaikkien pelaajien nimet, ja alkoi sanomaan järjestyksessä pelaajien nimiä. Tämän jälkeen yksi toisensa jälkeen kertoi, että muistaa kaikki nimet. Tästä innostuneena kaikki lapset sanoivat vuoronperään kaikkien pelaajien nimet. Viimeisellä haastattelukerralla lapset nauroivat paljon, osa vitsaili ja tapahtui jo paljon keskustelun viemistä eteenpäin, lisäämällä omia ajatuksia edellisen puhujan ajatuksiin.

### 7.3 Yhteenveto johtopäätöksistä

Havainnoinnissa huomiota kiinnitin lasten välisiin vertaissuhteisiin ja ryhmäytymiseen. Lapsille tehdyissä ryhmähaastattelussa keskityin lasten mielipiteisiin harjoitteiden sopivuudesta, sekä heidän tuntemuksiin ryhmäytymisestä. Niin havainnot kuin ryhmähaastattelu tuki sitä, että ryhmäytymistä on toimintakertojen aikana tapahtunut. Tätä päätelmää tukivat lasten elekieli ja ryhmähaastattelussa saatu palaute.

Toimintakertojen edetessä lapset ottivat enemmän kontaktia niin valmentajiin kuin muihin lapsiin. Lapset keskustelivat toistensa kanssa niin harjoitteiden aikana, kuin niiden välissä huomattavasti enemmän kolmannella kuin ensimmäisellä kerralla. Lapset olivat myös fyysisesti lähempänä toisiaan ja hakeutuivat toistensa seuraan. Ryhmähaastattelun vastaukset tukivat myös tätä. Lasten mielestä harjoituksiin oli mielekkäämpää tulla ensimmäisen kerran jälkeen ja jokaisen kerran jälkeen lapset kokivat, että tuntevat pelikavereitansa enemmän.

Ryhmähaastattelusta saaduista vastauksista voidaan päätellä, että harjoitteet olivat sopivia kyseiselle lapsiryhmälle. Harjoitteet eivät tuntuneet lapsilta liian vaikeilta. Lapsiryhmän omasta mielestä kaikki harjoitteet olivat helppoja, mutta haastattelun edetessä e toivat esiin myös sen, että joissakin harjoitteissa oli haasteita. Myös havaintoni tukivat tätä. Harjoitteet sujuivat lapsilta hyvin, he osallistuivat mielellään ja haasteiden määrä oli sopiva.

Kaiken kaikkiaan niin havainnot, että ryhmähaastattelussa saadut vastaukset kertovat sen, että ryhmäytymistä on todella tapahtunut. Lasten omat vastaukset kertovat sen, että he kokivat kuuluvansa ryhmään. Havainnot tukivat omalta osaltaan myös tätä. Joukkueessa oli syntynyt yhteenkuuluvuuden tunne, mikä näkyi aktiivisena osallistumisena.

## 8 Pohdinta

Omaan itse vahvan joukkueurheilutaustan ja kokemuksia on niin jalkapallosta, salibandyä kuin ringetystä. Olen valmentanut lasten ringettejoukkueita kahdeksan vuotta ja ollut vastuvalmentajana ringettekoulussa monia vuosia. Lapsien lopettaessa joukkueessa, mieleeni on aina juolahtanut kysymys, että olisiko ollut mitään keinoa, jolla lapsi

olisi jatkanut lajissa ja näin ollen joukkueessa pidempään. Tästä ajatuksesta sain idean opinnäytetyöhöni. Muutaman vuoden valmentajataukoni jälkeen olin tilanteessa, jossa oltiin perustamassa uutta joukkuetta ringettekoulusta siirtyville. Tästä sain yhteistyökumppanin Espoon Kiekkoseura ry:n ja samalla opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen ryhmän.

Psykomotoriikan teoria oli minulle täysin uutta, enkä ennen opinnäytetyötäni aloittamista tiennyt aiheesta juuri mitään. Idea psykomotoriikan käyttämisestä ryhmäytymisen tukemisessa syntyi luettuani yhden artikkelin opintojen aikana, josta jäi vahvasti mieleeni mielen ja kehon yhteys. Aloittaessani opinnäytetyötä en kuitenkaan enää valitettavasti löytänyt kyseistä artikkelia mistään. Psykomotoriikan teoria sopi mielestäni erinomaisesti nuorten lasten kanssa käytettäväksi ja nimenomaan omaan opinnäytetyöhöni. Jo alussa huomasin, että tutkimustietoa teoriasta oli vähän saatavilla, mutten kuitenkaan halunnut antaa periksi ja vaihtaa esimerkiksi vain motorisiin harjoitteisiin, josta tutkittua tietoa olisi ollut huomattavasti helpompi saada.

Opinnäytetyölläni oli selkeä prosessi, joka on esitelty opinnäytetyön toteutuksessa (ks. 6). Jo opinnäytetyön ideapaperi -vaiheessa minulla oli selkeä kuva siitä, miten opinnäytetyön toteutan ja mitä se tulee sisältämään. Vaikkakin opinnäytetyön aikataulu venyi huomattavasti, pysyi prosessi kuitenkin kokoajan kaavion mukaisena. Valmentajakokemukseni ansiosta minulla oli hyvä ennakkokäsitys lasten taidoista, vaikkakin kohderyhmän lapset olivat minulle entuudestaan tuntemattomia.

Minulle entuudestaan tuttuja olivat ringette lajina, jäähalli ja sen lähiympäristö, uuden joukkueen perustaminen, ryhmän ohjaaminen sekä havainnointi. Opinnäytetyössäni oli siis paljon jo minulle tuttuja asioita. Alkuun ajattelinkin, ettei haasteenani tule olemaan toiminnan osuus, vaan enemmänkin riittävän hyvän teorian löytäminen ja itse opinnäytetyön kirjallinen osuus. Haasteena koin kuitenkin osallistuvan havainnoinnin. Haastavaa siitä teki se, että minun tuli luoda luottamuksellinen ja hyvä suhde lapseen heti ensitapaamisesta lähtien, sillä ohjaaminen ei loppunut opinnäytetyöni toimintakertoihin, vaan jatkui koko loppu kauden. Koin ensimmäisen kerran havainnoinnin kannalta helpommaksi, sillä silloin minulla ei ollut tiedossa lapsista muuta kuin nimet. Ensimmäisen kerran jälkeen lapset tulivat tutummiksi, jolloin tuli enemmän juttelua ja samalla koko ryhmän havainnointi ja ohjaaminen hankaloitui.

Palautetta opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta en juurikaan saanut, sillä valmentaja-kollegani oli hyvin nuori, eikä hänellä ollut kehittämideoita vaan ainoastaan positiivista palautetta. Arviointi tapahtui siis ainoastaan lapsilta saadun palautteen ja itsearviointin pohjalta. Tässä onkin ensimmäinen opinnäytetyöni parannuskohta. Toimintakerroilla olisi voinut olla kaksi ohjaajaa, jolloin olisin voinut toimia ainoastaan havainnoitsijana. Tämä olisi onnistunut varmasti, mikäli opinnäytetyötä olisi ollut tekemässä kaksi opiskelijaa. Koenkin, että yksin opinnäytetyön tekeminen oli virhe. Vaikka yksin tekemisessä oli myös positiivisia puolia, kuten se, että sai itse päättää kaikesta, olisi vuoropuhelu jonkun toisen aiheeseen perehtyneen kanssa tuonut uusia näkökulmia ja ehkä opinnäytetyön palautus olisi tapahtunut alkuperäisessä aikataulussa.

Toinen parannusideani koski harjoitteiden paikan valintaa. Hiekkakenttä jäähallin vieressä oli ainut mahdollinen paikka jäähallin lähiympäristössä, mutta mikäli olisi ollut mahdollista, olisi jokin sisätila, kuten liikuntasali ollut parempi. Hiekkakentällä oli jonkin verran ulkopuolisia häiriötekijöitä, kuten kulkuneuvoja ja muita ihmisiä. Tämä häiritsi hieman nuorimpien lasten keskittymistä ajoittain. Koenkin, että sisätilassa häiriötekijät olisi pystytty minimoimaan. Lisäksi ulkona oleminen tuo haasteensa siinä, että tilaa on paljon, eikä konkreettisia rajoja ole. Sisällä tila olisi ollut rajattu, jolloin ryhmä olisi ollut helpommin kontrolloitavissa.

Ryhmähaastattelussa lapsilta saatu palaute harjoitteista oli pelkästään positiivista. Yllätyin siitä, miten hyvin lapset osasivat perustella palautteensa ja siitä miten hyvin harjoitteet jäivät lapsille mieleen. Pitkin kautta teimmekin toiminnallisen osuuden harjoitteita lasten toiveesta, sillä ne olivat heidän mielestään kivoja. Lisäksi sain toimintakertojen jälkeen positiivista palautetta lasten vanhemmilta, sillä lapset olivat kotonakin kertoneet ”hauskoista jutuista”, joita harjoituksissa oli tehty.

Yhteistyö Espoon kiekko-seura ry:n ja yhteyshenkilön Ira Merivaaran (ringettepuolen valmennuspäällikkö) oli helppoa, sillä Merivaara on vanha pelikaverini. Merivaara vastasi todella nopeasti kysymyksiini ja sain toteuttaa opinnäytetyöni juuri niin kuin oli suunnitellut. Lisäksi käytännönasioista sopiminen oli helppoa ja joustavaa.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tehdä lehtinen tuleville valmentajille, jossa on helposti toteutettavia psykomotorisia harjoitteita, jotka tukevat ryhmäytymistä. Itse koen onnistuneeni tavoitteessa hyvin. Toiminnallinen osuus opinnäytetyössä sujui suunnitelmien mukaan ja psykomotoriset harjoitteet olivat toimivia ja sopivia kohderyhmälle. Näiden

harjoitteiden pohjalta sain luotua lehtisen, jonka avulla uusilla valmentajilla on helppo lähteä perustamaan uutta joukkuetta. Harjoitteet ovat helposti toteutettavissa ja niitä muokkaamalla niitä pystytään käyttämään eri-ikäluokissa.

Opinnäytetyöni valmistui juuri hyvään saumaan. Espoon Kiekkoseura on kahdessa vuodessa kasvattanut lisensoitujen pelaajien määrää ringetten puolella 49,3 prosenttia (Merivaara 2018). Tämä tarkoittaa sitä, että joukkueiden pelaajamäärät ovat huimassa kasvussa ja ryhmäytyminen ja vertaissuhteet tulee nousemaan suurempaan rooliin. Koen, että psykomotoriikka on teoriana erinomainen käytettäväksi kaikenlaisissa liikuntaharrastuksissa ja nimenomaan ryhmäytymisen tukemisessa. Vertaissuhteet ovat elinehto joukkuelajeille. ”Joukkue vetää pelaajaa puoleensa, ja tuo yhteenkuuluvuuden tunne saa pelaajan osallistumaan toimintaan kerta toisensa jälkeen” (Jaakkola 2010: 119).

Opinnäytetyön edetessä tuli mieleeni opinnäytetyön kehittämisidea. Uuden joukkueen kanssa voisi tehdä psykomotorisia ryhmäyttämistä edistäviä harjoituksia läpi kauden. Tällöin esiin tulisi vielä enemmän havaintoja ryhmäytymisen etenemisestä. Tällöin voisi havaita myös helpommin sen, missä ryhmän kehitysvaiheessa joukkue olisi menossa. Tällä tutkimustiedolla saisi luotua vielä kattavamman oppaan uusille valmentajille.

## **Lähteet**

Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My Generation.

Arvonen, Sirpa 2004. Perheliikunnan ohjaaminen. Teoksessa Arvonen, Sirpa (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Autio, Tuire – Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.

Eduskunta 2014. Verkkodokumentti.  
[https://www.eduskunta.fi/F1/vaski/Mietinto/Documents/trvm\\_1+2014.pdf](https://www.eduskunta.fi/F1/vaski/Mietinto/Documents/trvm_1+2014.pdf). Luettu 5.3.2018.

Helenius, Aili – Korhonen, Riitta 2011. Leikin ensi askeleita. Teoksessa Hujala, Eeva – Turja, Leena (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Bookwell Oy.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Jaakkola, Timo 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Junttila, Niina - Kaarakainen, Meri-Tuulia - Neitola, Marita - Salminen, Tuija – Talo, Johanna - Votkin, Hannele 2002. Lasten minäkäsitys ja käyttäytymispiirteet. Teoksessa Laine Kaarina – Neitola, Marita (toim.) Lasten syrjäytyminen päiväkodin vertaisryhmästä. Helsinki: Suomen kasvatustieteellinen seura.

Kaukkila, Veli – Lehtonen Elisa 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan tietoja tarvitseville. Vantaa: Dark Oy.

Kauppila, Reijo 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot: vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kauppila, Reijo 2006. Vuorovaikutus – ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kiphard, Ernest Jonny – Hünnekens, Helmut 1976. Liikunta parantaa. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Koljonen, Maija 2000. "Uskallan ja osaankin" – Psykomotorinen harjaannuttaminen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa, kun lapsilla on oppimisvaikeuksia. Jyväskylä: liikunnan ja kansanterveyden edistämisseätiö LIKES.

Koljonen, Maija 2005. Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Rintala, Pauli - Ahonen, Timo - Cantell Marja – Nissinen, Anu (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: PS-kustannus.

Koljonen, Maija 2011. Psykomotoriikka Suomessa. Teoksessa Zimmer, Renate (toim.) motoriseen tukemiseen. Keuruu: VK-Kustannus Oy.

Kopakkala, Aku 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Laine, Anne – Ruishalme, Outi – Salervo, Pirjo 2005. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Laine, Kaarina 2002. Vertaisryhmä ja syrjäytyminen. Teoksessa Laine Kaarina – Neitola, Marita (toim.) Lasten syrjäytyminen päiväkodin vertaisryhmästä. Helsinki: Suomen kasvatustieteellinen seura.

Merivaara, Ira 2017. Espoon kiekko-seura ry:n ringettepuolen valmennuspäällikkö. Espoo. Haastattelu 16.5.2016 ja 2.4.2018.

Mäkivaara, Marjut – Sarviaho, Mari 1999. Kivi, paperi, sakset. Ympäristö- ja taidekasvatusta yhteistoiminnallisilla keinoin. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Niemistö, Raimo 2013. Ryhmän luovuus ja kehityshehdot. Tampere: Gaudeamus.

Pietilä, Mauri – Lehtola, Sirkka-Maija – Penttinen, Marja-Leena – Wahlström, Jarl 1984. Liiku, leiki, kehity. MBD-lasten psykomotorinen kuntoutus. Joensuu: MLL Pohjois-Karjalan piiri r.y.

Pietilä, Mauri 2000. Psykomotorinen ryhmäkuntoutus osaksi päiväkotitoimintaa. Jyväskylä: LIKES.

Ranto, Sari 1999. Lasten liikuntaleikit. Teoksessa Miettinen, Pauli (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ruusuvuori, Johanna – Nikander, Pirjo – Hyvärinen, Matti (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Ruusuvuori, Johanna – Tiittula, Liisa (toim.) 2005. Haastattelu, tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Salmivalli, Christina 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Rintala, Pauli - Ahonen, Timo - Cantell Marja – Nissinen, Anu (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: PS-kustannus.

Vilka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja - Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: VK-Kustannus Oy.





## Suostumuslomake

Hyvät vanhemmat,

Olen sosionomi-opiskelija Metropolian ammattikorkeakoulusta Helsingistä ja teen opin-  
näytetyötä Espoon Kiekkoseura ry:lle. Opinnäytetyöni koskee 6-7-vuotiaiden lasten  
ryhmytymistä psykomotorisin keinoin. Tavoitteenani on tehdä opas valmentajille, jos-  
sa on valmiita harjoitteita, jotka edistävät lasten yhteenkuuluvuuden- sekä ryhmään  
kuulumisen tunnetta.

Havainnointiryhmäksi valitsin lapsenne ringette-ryhmän. Tulen suunnittelemaan lap-  
senne ryhmälle erilaisia harjoitteita ja havainnoimaan sitä, miten nämä harjoitteet ovat  
edistäneet lapsen ryhmään kuulumisen tunnetta sekä koko ryhmän yhdessä toimimis-  
ta. Harjoituskerroilla tulen kysymään lapsenne mielipiteitä harjoitteista ja käytän niitä  
opinnäytetyössäni, mutta niin ettei lapsenne henkilötiedot tule esiin tai lapsenne ole  
tunnistettavissa.

Ohessa suostumuslomake, jonka toivon teidän allekirjoittavan viikon 34 aikana.

Helsingissä 15.8.2016

Terveisin,

Laura Virtanen

0400489244

## Suostumuslomake

Suostun siihen, että lapsemme \_\_\_\_\_ osallistuu harjoitteisiin, jotka liittyvät Laura Virtasen opinnäytetyöhön. Suostun myös siihen, että lapsemme mielipiteitä ja kommentteja käytetään opinnäytetyössä, niin ettei lapsemme ole tunnistettavissa. Harjoitteet suoritetaan viikoilla 35-36.

Paikka ja päivämäärä

\_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kiitos jo etukäteen!

Laura Virtanen, sosionomi opiskelija

## Toimintakerrat

### 1. kerta 25 min (Ulkona)

Tavoite: sosiaaliset taidot, optimaalinen voiman käyttö, hahmottaminen

Kerran sisältö:

**Alkuleikki:** Päivää hippa. Yksi ryhmän jäsenistä on hippa. Kun hippa saa kiinni, jää kiinni-jäänyt paikalleen ja nostaa oikean käden ylös. Kiinnijäänyt voidaan pelastaa niin, että sanotaan oikeilla käsillä käsipäivää ja omat nimet, jonka jälkeen pyörähdetään ympäri pitäen kädestä kiinni. Tämän jälkeen molemmat voivat jatkaa leikkiä juoste hippaa karkuun.

**Päätoiminta:** Lapset seisovat ringissä pitäen toisiaan käsistä kiinni. Ohjaaja laittaa pallon ringiin ja lapset yrittävät pitää pallon ringissä potkien sitä ringin sisällä. Haastetta lisätään sillä, että ringiin laitetaan toinenkin pallo. Mikäli pallot karkaavat ringistä, ohjaaja käy laittamassa ne ringiin takaisin. Tämän jälkeen vaikeutetaan niin, että vain joka toinen ringissä olija saa potkia palloa ja joka toinen seisoo tolppana paikallaan. Tolpat ja pallon potkijat vaihtavat rooleja hetken kukuttua.

**Lopuksi:** Ringissä venyttelyä, samalla käyden läpi palautelomaketta (Liite 3)

Tarkkailtavia asioita: kontakti, säännöt, voima, tila

### 2. kerta 25 min (Ulkona)

Tavoite: Toisiin tutustuminen, sosiaaliset kokemukset, hahmotus, ryhmäytyminen

Kerran sisältö:

**Alkuleikki:** Sama kun edellisellä kerralla

Päätoiminta: Ohjaaja valitsee parit, jotka ovat suurin piirtein samanpituisia. Jokaisella parilla on yksi tennispallo. Parit kulkevat parijonossa. Ensin parit kuljettavat vierekkäin pallo kämmenien välissä, samalla liikkuen eteenpäin. Samalla parit tekevät ohjaajan näyttämiä liikkeitä. Liikkeitä ovat tasajalkahyppy, kyykkyyntäminen, juoksu spurtit, mahallaan käyminen sekä takaperinkävely. Tämän jälkeen pallon paikkaa vaihdellaan ja edellä mainittuja liikkeitä. Palloa pidetään kylkien välissä sekä korvien välissä.

Lopuksi: Ringissä venyttelyä, samalla käyden läpi palautelomaketta (Liite 3)

Tarkkailtavia asioita: kontakti, vertaissuhteet,

3. kerta 25 min (Ulkona)

Tavoite: Toisiin tutustuminen, reaktiokyky, kestävyys, mukautumiskyky

Kerran sisältö:

Alkuleikki: Sama kuin ensimmäisellä kerralla

Päätoiminta: Käärmeleikki. Yksi ryhmästä on käärme niin, että hänellä on hyppynaru kädessä. Käärme saa hieman etumatkaa, jonka jälkeen muu ryhmä saa lähteä matkaan ja yrittää saada käärmettä kiinni niin, että he astuvat käärmeen päälle. Se joka ensimmäisenä astuu käärmeen päälle, saa olla seuraava käärme. Muodostetaan yhdessä piiri ja istutaan siinä. Lapset vierittävät palloa haluamalleen kaverille ja sanovat samalla nimen kenelle pallo on menossa. Kun leikki alkaa sujumaan, voidaan piiriin lisätä lisää palloja.

Lopuksi: Ringissä venyttelyä, samalla käyden läpi palautelomaketta (Liite 3)

Tarkkailtavia asioita: kontakti, hahmotus, vertaissuhteet

Palautekysely lapsiryhmälle

1. Oliko joku harjoitus liian vaikea? Mikä?
2. Oliko joku harjoitus liian helppo? Mikä?
3. Olivatko harjoitukset kivoja? Mikä oli kivoin?
4. Tunnetteko muita joukkueen pelaajia nyt paremmin?
5. Osallistuitko harjoituksiin mielelläsi/ oliko harjoituksiin kiva tulla? Miksi?

# Yhtenäisempi joukkue

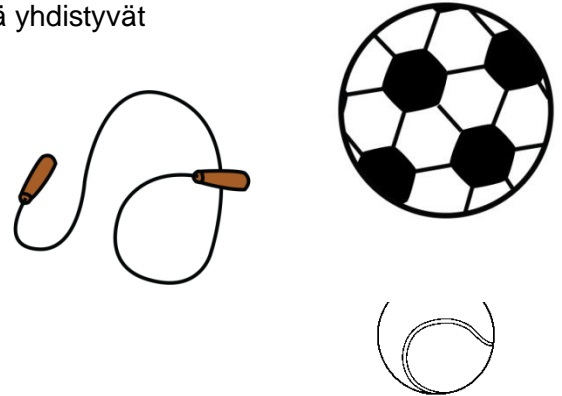
- Helppoja harjoitteita ryhmäytymiseen

Ryhmäytyminen luo mahdollisuuden ryhmähengen syntymiseen. Näiden harjoitteiden avulla ryhmän jäsenet tulevat tutuksi toisilleen ja pääsevät harjoittelemaan ryhmässä toimimista. Harjoitteet ovat psykomotorisia eli niissä yhdistyvät sekä mieli ja tunne että keho ja fyysinen suorittaminen.

Mukavia harjoitushetkiä uusille ryhmille,  
toivottaa Laura Virtanen

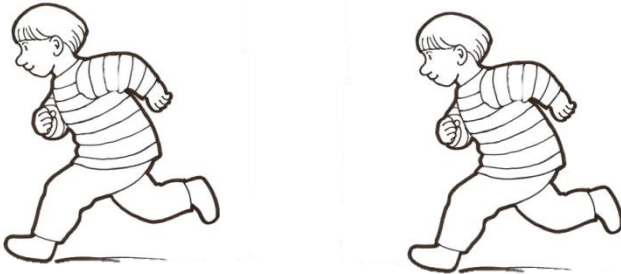
Harjoitteisiin tarvittavat seuraavat välineet:

- Hyppynaru
- Jalkapalloja 2kpl
- Useampi tennispallo (1kpl/per pari)



## Käärmehippa

Käärmeleikki. Yksi ryhmästä  
että hänellä on hyppynaru kä  
saa hieman etumatkaa, jonk  
ryhmä saa lähteä matkaan y  
käärmettä kiinni niin, että h  
meen päälle. Se joka ensin  
käärmeen päälle. saa olla seu



## Pallorinki

Lapset seisovat ringissä pitäen toisiaan käsistä kiinni. Ohjaaja laittaa pallon ringiin ja lapset yrittävät pitää pallon ringissä potkien sitä ringin sisällä. Haastetta lisätään siten, että ringiin laitetaan toinenkin pallo. Mikäli pallot karkaavat ringistä, ohjaaja käy laittamassa ne ringiin takaisin. Tämän jälkeen vaikeutetaan niin, että vain joka toinen ringissä olija saa potkia palloa ja joka toinen seisoo tolppana paikallaan. Tolpat ja pallon potkijat vaihtavat rooleja het-



Parileikki

Ohjaaja valitsee parit, jotka ovat suurin piirtein samantuisia. Jokaisella parilla on yksi tennispallo. Parit kulkevat parijonossa. Ensinnäkin parit kuljettavat vierekkäin pallo kämmenien välissä, samalla liikkuen eteenpäin. Liikkuessaan eteenpäin parit tekevät ohjaajan näyttämiä liikkeitä. Liikkeitä ovat tasajalkahypyty, kyykkyyntä meneminen, juoksu spurtit, mahallaan käyminen sekä takaperinkävely. Tämän jälkeen pallon paikkaa vaihdetaan ja tehdään edellä mainittuja liikkeitä. Palloa voidaan myös pitää kylkien välissä sekä korvien välissä.

Päivää-hippa

Yksi ryhmän jäsenistä on hippa. Kun hippa saa kiinni, jää kiinni-jäänyt paikalleen ja nostaa oikean käden ylös. Kiinnijäänyt voidaan pelastaa niin, että sanotaan oikeilla käsillä käsipäivää ja omat nimet, jonka jälkeen pyörähdetään ympäri pitäen kädestä kiinni. Tämän jälkeen molemmat voivat jatkaa leikkiä juoste hippaa karkuun.

Pallonvieritys

Muodostetaan yhdessä piiri ja istutaan siinä. Lapset vierittävät palloa haluamalleen kaverille ja sanovat samalla nimen kenelle pallo on menossa. Kun leikki alkaa sujumaan, voidaan piiriin lisätä lisää palloja.

Kuvat: <http://www.papunet.net> ja <http://www.espoonkiekkoseura.fi/>  
Harjoitteet ja lisää hyviä ryhmäytymisleikkejä: Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja - Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: VK-Kustannus.

