

“Ehdottomasti mun rooli valmentajana on kasvattaja.”

6-7-vuotiaiden lasten joukkueliikunnan valmentajien ohjausosaaminen

Katri Jalanko, Heidi Malmgren, Jenni Tirri



2019 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

“Ehdottomasti mun rooli valmentajana on kasvattaja.”

6-7-vuotiaiden lasten joukkueliikunnan valmentajien ohjausosaaminen

Katri Jalanko
Heidi Malmgren
Jenni Tirri
Sosionomi
Opinnäytetyö
Tammikuu 2019

Katri Jalanko, Heidi Malmgren ja Jenni Tirri

”Ehdottomasti mun rooli valmentajana on kasvattaja” 6-7-vuotiaiden lasten joukkueliikunnan valmentajien ohjausosaaminen

Vuosi 2019

71

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää esikoululaisten ja ekaluokkalaisten jalkapalloharrastuksen parissa toimivien vapaaehtoisten kokemuksia valmentamisesta sekä tehdä seuroille näkyväksi valmentajien mahdollinen tuen tarve. Opinnäytetyötä varten haastateltiin lasten jalkapallovalmentajia. Halusimme selvittää ovatko vapaaehtoisina toimivat valmentajat pohtineet omaa rooliaan valmentajina, ohjaajina ja kasvattajina. Vapaaehtoisten valmentajien ohjausosaamista ei ole juuri tutkittu, joten tutkimuksemme tuo uutta näkökulmaa lasten joukkuvalmentamiseen.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena, jota varten haastateltiin kuutta 6-7 -vuotiaiden lasten jalkapallovalmentajaa. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Teemahaastattelu mahdollisti kysymysten joustavan muotoilun ja etenemisen teemoittain. Tutkimuksemme teemat käsittelevät valmentajan roolia, vuorovaikutustaitoja, lapsen kohtaamista, lasten itsetunnon ja kasvun tukemista, motivaatiota ja palautteen antoa.

Opinnäytetyössä pyrittiin selvittämään valmentajien näkemyksiä hyvästä ohjaamisesta sekä ajatuksia siitä millaisia ominaisuuksia ja taitoja hyvällä valmentajalla on. Haastatellut valmentajat näkivät roolinsa ennen kaikkea kasvattajina. Haastatteluissa useimmiten esille nousseet teemat olivat valmentajan rooli, vuorovaikutustaidot ja lapsen itsetunnon tukeminen. Valmentajat olivat hyvin tietoisia roolistaan kasvattajana, joka yllätti kirjoittajat positiivisesti. Valmentajat kokivat myös olevansa turvallisia aikuisia, urheilijan esimerkkejä sekä ryhmätyö- että sosiaalisten taitojen opettajia.

Vuorovaikutustaidoista monet valmentajat nostivat esille lapsen kohtaamisen. Lapsen yksilöllinen kohtaaminen koettiin tärkeäksi. Valmentajien mielestä hyvällä valmentajalla oli myös hyvät pedagogiset ja sosiaaliset taidot. Pienten lasten valmentamisessa korostui ohjaamisen merkitys. Hyvä ohjaaminen on sekä tietoperustan, että tutkimuksemme perusteella lapsen kokonaisvaltaista kohtaamista yksilönä, ei vain pelaajana ja vuorovaikutusta lapsen kanssa. Kukaan haastatelluista ei nostanut lajitietoutta valmentajan tärkeimmäksi taidoksi. Valmentajat kertoivat innostamisen tärkeydestä sekä liikunnallisen elämäntavan mallintamisesta lapsille. Lajitekniikkaa tärkeämpää oli valmentajien mukaan luoda onnistumisen kokemuksia ja kokea yhdessä liikkumisen riemua.

Asiasanat: Ohjausosaaminen, lapsen kohtaaminen, kasvattaja, vuorovaikutustaidot

Katri Jalanko, Heidi Malmgren, Jenni Tirri

“Most of all I'm a pedagogue” Coaching 6-7-year-old children.

Year 2019



71

The aim of Bachelor's thesis was to find out how football coaches working on a voluntary basis with children aged 6-7 experience their work as coaches. The aim was also to highlight the possible needs of support the coaches could have.

Qualitative research was conducted by interviewing 6 football coaches. The aim was to find out the coaches thoughts about their roles as coaches, instructors, and pedagogues and how conscious they were of these different roles. There had not been much previous research of supervision and pedagogue of voluntary coaches, therefore, this thesis provided a new aspect to coaching children.

The interviews were conducted as theme interviews, which allowed more flexibility with the questions. The interviews focused on themes such as coaches' roles, interaction skills, how the coaches encounter children, how they can support children's self-esteem, motivation and how they give feedback. The aim was also to bring out coaches' experiences of the essentials of good coaching and highlight the qualities a good coach has in their opinion.

The coaches interviewed perceived their role to be a most of all pedagogues. Other themes the coaches brought up were interaction with the children, and the coach must be genuinely interested in children's' needs. A good coach also supports children's individual skills and knows how to strengthen children's self-esteem. One-to one interaction with each child in a team was mentioned to be important. The coaches were very conscious about their roles as pedagogues and supervisors. From their perspective their role was also to be a role model, guardian and a teacher of social skills and group work.

When coaching young children the coach must have good team leading skills rather than knowledge of football techniques. It is also very important to make sure the children feel safe and have fun while training.

Keywords: Coaching, supervising children, encountering children, pedagogue, interaction skills

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Jalkapalloseuratoiminta Suomessa	7
2.1	Toimintaympäristö	8
2.2	Palloliiton valmentajakoulutukset	9
2.3	Vapaaehtoistyö	10
3	Oppimiskäsitys	12
4	Ohjaus	12
4.1	Lapsilähtöinen ohjaaminen	14
4.2	Hyvän lastenohjaajan ominaisuuksia	15
5	Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa	16
6	Vuorovaikutus	21
7	Itsetunto	22
8	Positiivinen psykologia	23
8.1	Positiivinen pedagogiikka	25
9	Tunnetaidot	26
10	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymys	27
11	Laadullinen tutkimusmenetelmä ja analysointi	28
12	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettiset kysymykset	31
13	Tutkimuksen toteutus	32
14	Opinnäytetyön tulokset	34
14.1	Lapsen itsetunnon tukeminen ja palautteen anto	35
14.2	Vuorovaikutus ja lapsen kohtaaminen	42
14.3	Valmentajan rooli	48
14.4	Vapaaehtoisten valmentajien koulutus ja ohjausosaaminen	51
15	Pohdinta	58

1 Johdanto

Opinnäytetyön aihe syntyi kirjoittajien pohdinnoista liittyen lasten harrastusten ohjaamiseen ja valmentajien persoonallisiin ohjauskäytäntöihin. Lintunen, Kuusela & Klemola (2008, 10-12) käsittelevät tutkimuksessaan opettajan tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitystä opetus- ja oppimisilmapiirin ja positiivisten liikuntakokemusten syntyisessä, sekä liikuntatunneilla viihtymisessä. Tutkimuksen mukaan liikuntatunteihin liittyy runsaasti vuorovaikutustilanteita, joissa tarvitaan tunne- ja vuorovaikutus pätevyyttä, eli kykyä ymmärtää, käsitellä ja ilmaista oman elämän vuorovaikutuspuolia niin, että se mahdollistaa menestyksellisen toiminnan elämän eri alueilla. Jotta liikunnanohjaaminen voisi olla pätevää, edellyttää se tutkimuksen mukaan riittävää keskeisten tunne- ja vuorovaikutustaitojen hallintaa. Tämä tutkimustulos antoi sysäyksen tutkimusongelmamme syntyiseen.

Harrastetasolla lasten joukkueiden valmentamisesta vastaa yleensä muutama lajiin perehtynyt vanhempi. Näillä vanhemmilla harvemmin on kasvatusalan koulutusta tai suurempaa ymmärrystä ryhmän ohjaamisen monista puolista, vaikka lajiosaamista olisikin paljon.

Julkisuudessa on viime aikoina ollut paljon esillä eri urheilulajien kyseenalaiset valmennuskäytännöt. Marraskuussa puhututti erään isän (Leppänen 2018) kokemus oman pojan pudottamisesta jalkapallon kilpajoukkueesta ilman ennakkovaroitusta. Isä kritisoi haastattelussa valmentajien tapaa hoitaa kyseinen asia ja pohti, kuinka valmentajien toiminta vaikuttaa muun muassa lasten itsetuntoon ja identiteettiin. Marraskuussa julkisuuteen nousi myös joukkuevoimistelu, kun ansioituneen valmentajan menetelmät kyseenalaistettiin (Lehto 2018). Valmentajat kertoivat kokemuksistaan, muun muassa siitä, kuinka heille on huudettu ja kiroiltu sekä heitä on nöyrytetty. Julkinen keskustelu lisää mielestämme opinnäytetyön aiheemme ajankohtaisuutta.

Aihetta tarkemmin tutkiessamme, löysimme Mäkisalonen & Vilposen (2014) pro gradu -tutkielman isistä lastensa jalkapallovalmentajina. Tutkielmasta tulee selvästi esiin se, että valmentajien käsitykset hyvästä valmentajasta liittyivät pääsääntöisesti valmentajan vuorovaikutustaitoihin. Tutkimuksen mukaan valmentajan palautteen ajoituksella ja laadulla on myöskin suuri vaikutus valmentajan ja lapsen välisen suhteen kehittämisessä. Tämä innoitti meitä tekemään omaa tutkimusta aiheesta ja selvittämään sitä, kuinka tietoisia valmentajat ovat ohjausosaamisensa ja vuorovaikutuksen merkityksestä lasten kokonaisvaltaiseen kehitykseen.

Kirjoittajien pyrkimys on, että ohjausosaamisen tärkeys tunnistettaisiin seuraustasolla ja valmentajat saisivat työhönsä tarvitsemaansa tukea.

Opinnäytetyöntekijöiden yhteisenä mielenkiinnon kohteena on lasten harrastustoiminnan ohjaaminen, lasten osallistaminen ja osallistuminen, lasten kohtaaminen, motivointi, positiivinen pedagogiikka ja tunnetyöskentely harrastusten parissa.

Lajiksi valikoitui jalkapallo sen suuren suosion vuoksi. Koska kirjoittajien tavoitteena on Sosionomin (AMK) lastentarhanopettajan pätevyys, kohderyhmäksi valikoituivat esikoululaiset sekä ekaluokkalaiset.

2 Jalkapalloseuratoiminta Suomessa

Suomessa seuratoiminta on yhdistystoimintaa, jota säätelee yhdistyslaki. Jalkapalloa pelaavat lapset ovat siten yhdistysten jäseniä. Joukkueen asioista päättää joukkueenjohto, jossa toimii yleensä pelaajien vanhempia. Valmentajat voivat olla joko seuran nimeämiä ja/tai pelaajien vanhemmista valittuja. Joukkue harjoittelee yleensä seuran varaamilla vuoroilla. Harjoituksiin ja peleihin osallistumisesta on tapana ilmoittaa valmentajalle, joukkueessa sovitulla tavalla. Valmentaja ohjaa ja johtaa peliä ja harjoituksia. Vanhempien rooli seuratoiminnassa on merkittävä. Suomessa seuratoiminta pohjautuu vapaaehtoisuudelle. Joukkueiden toimintaa rahoitetaan joukkuemaksuilla, sekä esimerkiksi talkoilla tai myyjäisillä. (Seuratoiminta 2018.)

Suomessa urheiluseuroissa harrastaminen on yleistynyt tasaisesti etenkin lasten ja nuorten osalta. Vuosituhannen vaihteen jälkeen urheiluseuroissa harrastamisen kasvu on tullut lähinnä pikkulasten ja tyttöjen harrastamisen lisääntymisen myötä. Urheiluseuratoiminta on muuttunut viimeisten vuosikymmenien aikana paljon, ja LiTM Pasi Mäenpää uskoo sen muuttuvan seuraavien vuosikymmenien aikana vielä enemmän. Mäenpää ennustaa seurojen jakautuvan selkeästi omilla markkinoillaan toimiviin suurseuroihin sekä keskisuuriin ja pieniin seuroihin. Vaikka seuroissa tehtävä palkkatyö on kasvanut 2000-luvulla merkittävästi, urheiluseurajärjestelmä pyörii edelleen valtaosin vapaaehtoisten voimin. (Liikunta & Tiede 53, 4/2016, s.31-33.)

2.1 Toimintaympäristö

Lapsen kehittymisen kannalta turvallisella harjoitus- ja peliympäristöllä on suuri merkitys. Suomen Palloliitto painottaa, että on tärkeää turvata lapsen toimintaympäristö, jotta pelaaja pystyy nauttimaan lajista ja sitä kautta kehittymään tasapainoisena ihmisenä ja urheilijana niin fyysisesti kuin henkisesti. Valmentajat toimivat tässä tärkeässä roolissa. Turvallisuuden ydinkohtia ovat muun muassa pelipassi ja vakuutus, harjoitusolosuhteet, harjoituskenttä, välineet, riskitön aikataulu, varusteet, ensiapuvälineet ja -taidot. Turvallisuussuunnitelman lisäksi myös aito pelaajasta ja joukkueesta välittäminen sekä vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä. (Turvallinen ympäristö 2018.)

Fyysisen turvallisuuden lisäksi valmentaja on vastuussa lasten henkisestä turvallisuudesta jalkapallojoukkueessa. Turvallinen ilmapiiri tarkoittaa sitä, että joukkueen pelaajat voivat kokea omana itsenään turvallisesti erilaisia tunteita ja yhdessäolon hetkiä joukkueessa ketään kiusaamatta ja nolaamatta.

Turvallisen valmentajan ohjauksessa pelaajat oppivat käsittelemään kokemuksiinsa valmentajan ja joukkueen kanssa. Nämä lapsen turvalliset kokemukset kantavat läpi elämän. Turvallisessa, pelottomassa ja myönteisessä oppimisilmapiirissä jokainen pelaaja voi maksimoida kokonaisvaltaisen kehittymispotentiaalinsa henkisesti, fyysisesti, teknisesti, taktisesti ja sosiaalisesti. Suomen Palloliitto korostaa valmentajan hyviä vuorovaikutustaitoja ja positiivisen ilmapiirin luomista henkisen turvallisuuden edellytyksenä. (Turvallinen ympäristö 2018)

Rakentavasti toimivassa ryhmässä, jossa on hyvä ilmapiiri, on hauskaa kirjoittaa Taru Lintunen, liikuntapsykologian professori. Psykologisesti turvallisten ja innostavien liikuntaympäristöjen rakentamisessa tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeä työkalu. Toimiva vuorovaikutus valmennettavien, vanhempien ja kollegoiden kanssa tukee myös valmentajien hyvinvointia. Turvallisessa ryhmässä uskalletaan osallistua aktiivisesti toimintaan, kertoa mielipiteitä ja ideoita. Tällaisessa ryhmässä jokainen myös uskaltaa olla oma itsensä ja ilmaista tunteensa avoimesti. Turvallisessa ryhmässä tuntee olevansa arvostettu ja kunkin jäsenen tarpeet otetaan tasapuolisesti huomioon. (Lintunen, Liikunta ja Tiede 50, 2-3. 2013, s. 36.)

2.2 Palloliiton valmentajakoulutukset

Suomen Palloliitto järjestää seuroissa vapaaehtoisille ja palkatuille valmentajille erilaisia ja eritasoisia koulutuksia. Palloliitto on aloittanut vuonna 2018 valmentajien koulutusten uudistuksen. Palloliiton tavoite on, että jokaisella lapsella ja nuorella olisi uudistuksen jälkeen osaava ja koulutettu valmentaja. Koulutusten uudistusten myötä Palloliiton koulutusten rakenne, sisällöt, koulutustavat ja menetelmät muuttuvat. Palloliiton mukaan muutos on sen historian suurin ja tulee vahvistamaan valmentajien osaamista käytännön työssä. (Valmentajakoulutus 2018.)

Koulutukset ovat aiemmin alkaneet E-valmentajakoulutuksesta, joka on pitänyt sisällään perustietoa lasten ja nuorten ohjaamisesta. E-valmentajakoulutuksessa on ollut neljä teemaa, jotka ovat olleet: lasten liikunnan lähtökohdat ja tila, hyvä ohjaaja, lapsen kasvu ja kehitys, sekä hyvä jalkapalloharrastus. Koulutuksen kesto on ollut 6 tuntia, sisältäen ennakkotehtävän (1h). E-valmentajakoulutuksen suorittuaan valmentaja on voinut edetä D-valmentajakoulutukseen, jonka kokonaiskesto on ollut 46h. D-valmentajakoulutus on koostunut neljästä osakurssista, jotka ovat olleet D1: Taidon opettaminen (15h), D2: Taitavuus (8h), D3: Pelikäsityksen opettaminen (15h) ja D4: Maalivahtiharjoittelu MV1 (8h). D-valmentajakoulutuksen suorittuaan, on valmentaja voinut edetä C-tasolle, joka antaa valmiudet nuorten pelaajien ja joukkueiden valmentamiseen ja johtamiseen. C-tason suorittuaan voi valmentaja hakea UEFA B-koulutukseen, joka koostuu neljästä lähijaksosta ja niitä yhdistävistä etäjaksoista. Koulutuksessa keskitytään yksilölliseen valmennusfilosofiaan, kokonaisvaltaiseen valmennukseen, fyysisen valmennuksen integrointiin ja henkisen valmennuksen näkökulmiin. Tästä valmentaja voi halutessaan jatkaa suorittamaan Nuorten valmentajakoulun, joka on suunnattu erityisesti nuorten valmentajille, seurojen juniori- ja valmennuspäälliköille ja piirikouluttajille ja -valmentajille. Kurssi koostuu kolmesta tai neljästä jaksosta ja sisältää jaksojen väleissä etätehtäviä. Kurssilla syvennetään valmentajien tietoja nuorten kasvusta ja kehityksestä, pelikäsityksen kehittämisestä ja fyysisten ominaisuuksien harjoittamisesta. Kurssilla paneudutaan myös nuorten pelaajien motivoimiseen, kasvatukseen ja vuorovaikutuksen kehittämiseen nuoren ja valmentajan välillä. (SPL:n valmentajakurssien sisällöt 2018.)

Suomen Palloliiton koulutusten uudistuksen myötä E- ja D-valmentajakoulutukset poistuvat kokonaan ja niiden tilalle on tullut Futsivalmentajan starttikoulutus, joka on suoritettava ensimmäiseksi. Futsivalmentajan uudessa starttikoulutuksessa valmentajat tutustutetaan Suomen Palloliiton valmennuslinjaan. Koulutus käsittelee myös kokonaisvaltaisen valmennuksen ideaa, liikunnan merkitystä lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä, ja antaa valmentajille keinoja innostaa lapsia harjoittelemaan myös omalla ajallaan. Koulutuksessa keskitytään lisäksi harjoitusten suunnitteluun ja toteutukseen, jotta harjoitteet olisivat mahdollisimman innostavia ja odottelua olisi mahdollisimman vähän. Lisäksi annetaan valmiuksia turvallisen ja kannustavan ilmapiirin luomiseen, sekä tietoa nykyaikaisesta oppimisen mallista ja oppimista tukevien ympäristöjen rakentamisesta. Futsivalmentajan starttikoulutus koostuu kontaktiopetuksesta (20h), itseopiskelusta (6h), verkkomoduleista ja kokemuskortista (15-20h). Suositeltu koulutuksen kokonaiskesto on kolme kuukautta. (Futsivalmentajan startti tavoitteet 2018.)

Futsivalmentajan starttikoulutusta seuraa 5-7-vuotiaiden ikävaihekoulutus, joka koostuu kolmesta osa-alueesta. Ensimmäinen osa-alue on luonnollisesti urheilu ja lajiosaaminen. Toinen osa-alue käsittelee ihmissuhdetaitoja, kuten lasten yksilöllistä kohtaamista, lasten kohtaamista erilaisissa tunnetiloissa, lasten pätevyden tunteen tukemista, ilmapiiriltään positiivisten harjoitus- ja pelitapah- tumien rakentamista ja ryhmästä joukkueen rakentamista. Lisäksi valmentajat opettelevat tunnistamaan oman ohjaustyylinsä ja saavat tietoa erilaisten val- mennus- ja ohjaustyylien vaikutuksesta valmennukseen. Kolmas osa-alue käsit- telee valmentajan itsensä kehittämisen taitoja. Koulutus koostuu kontaktiope- tuksesta (24h), itseopiskelusta (2h), verkkomoduleista ja kokemuskortista (15- 20h). Suositeltu koulutuksen kokonaiskesto on kolme kuukautta. (5-7 v ikävai- hekoulutuksessa valmentaja 2018.)

Lisäksi uutena koulutuksena on 8-11 vuotiaiden ikävaihekoulutus, joka on ra- kenteeltaan ja sisällöltään samanlainen kuin 5-7-vuotiaiden ikävaihekoulutus, mutta se on suunnattu hieman vanhempia lapsia valmentaville valmentajille. Molempiin ikävaihekoulutuksiin osallistuminen edellyttää futsivalmentajan starttikoulutuksen suorittamista. (8-11 -ikävaihekoulutuksen tavoitteet 2018.)

2.3 Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistyöksi kutsutaan ihmisten tai yhteisöjen hyväksi tehtyä toimintaa, josta työn tekijä ei saa rahallista korvausta eli palkkaa. Vapaaehtoistyö on osallistumista vuorovaikutukseen perustuvaan organisoituun tuki- ja auttamistoimintaan. Vapaaehtoistyötä ei tehdä taloudellisena yritystoimintana tai palkkatyönä, vaan tehtävään valmennusta saaneen auttajan motiivi pohjautuu ajatukseen, että hän voi olla avuksi ja oppii jotakin tärkeää (Anttila E. & Kurki L., 2001, s.10).

Tosin kuin usein ajatellaan, Suomi on aktiivinen vapaaehtoistoiminnan maa. Suomalaisista lähes kaksi viidestä (37 %) osallistuu vapaaehtoistoimintaan. Osallistumisaktiivisuus on suunnilleen samanlaista eri väestöryhmissä. Naiset, miehet, nuoret ja vanhat tekevät vapaaehtoistyötä keskimäärin yhtä paljon. Suomalaiset käyttävät vapaa-ajastaan vapaaehtoistoimintaan lähes 18 tuntia kuukaudessa. (Pessi, A & Oravasaari, T. & Lehtinen, S. & Seppänen, M. & Pöyhönen, P., 2011, s.5.)

Suomessa liikuntaseurat on perinteisesti luokiteltu vapaaehtoisorganisaatioiden ryhmään ja kolmanteen sektoriin. Liikunnan parissa tehtävästä vapaaehtoistyöstä on käytetty useita eri nimiä, kuten vapaaehtoistyö, talkootyö sekä liikunnan kansalaistoiminta. Vapaaehtoistyön lähtökohta on palkaton työpanos, mutta urheiluseuroissa monille toimijoille maksetaan vähintäänkin kulukorvauksia. Urheilutapahtumissa taas on tapana antaa vapaaehtoisille kisa-asuja, aterioita ja kahveja veloituksetta. Vastuuhenkilöille maksetaan usein myös korvauksia tapahtumaan käytetyistä kuluista, kuten esimerkiksi matkakustannuksista. Urheilu ja liikunta ovat selvästi suosituin suomalaisen vapaaehtoistoiminnan toimialue. Niiden parissa on mukana kolmannes vapaaehtoistoimintaan osallistuvista henkilöistä. (Viljanen, Kasvatus & Aika 4 (2) 2010, 109-127, 110-11).

Urheilu ja liikunta ovatkin selvästi suosituin (30 %) vapaaehtoistoiminnan alue. Toiseksi eniten osallistutaan terveys- ja sosiaalialojen (25 %) sekä kolmanneksi lasten ja nuorten kasvatusasioihin (22 %) liittyvään vapaaehtoistoimintaan. Suomalaiset vapaaehtoiset osallistuvat useimmiten yhdistyksen tai säätiön organisoimaan vapaaehtoistoimintaan. (Yeung 2002.)

Vapaaehtoistyön perimmäinen innostaja on Anttilan ja Kurjen (2001) mukaan ihmisten sitoutuminen ja halu auttaa muita, hädässä olevia lähimmäisiä. Vapaaehtoistoiminnalle on toki monenlaisia muitakin motiiveja kuten osallistuminen ja yhteistyö toisten kanssa. Altruistinen halu olla hyödyksi ja avuksi muille on-

kin tulkittavissa haastateltavien valmentajiemme vastauksista. Valmentajat halusivat myös jakaa liikunnan iloa, sekä innostaa lapsia liikunnallisen elämäntavan pariin. Monet kokivat, että koska he olivat lapsena saaneet harrastaa liikuntaa, halusivat he myös suoda tämän tuleville sukupolville.

3 Oppimiskäsitys

Oppinäytetyö perustuu valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman oppimiskäsitykseen, jonka mukaan lapsi kasvaa, kehittyy ja oppii jatkuvasti vuorovaikutuksessa ihmisten ja lähiympäristönsä kanssa. Oppiminen nähdään kokonaisvaltaisena ja ymmärretään, että sitä tapahtuu kaikkialla. Oppimisessa yhdistyvät monet asiat, kuten erilaiset aistihavainnot, aikaisemmin opitut tiedot ja taidot, toiminta, tunteet, ajattelu ja keholliset kokemukset. Tämän oppimiskäsityksen mukaan lapsi nähdään aktiivisena toimijana, joka on utelias ja haluaa oppia uutta, sekä kerrata asioita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 20.)

Lapset oppivat muun muassa jäljittelemällä muiden toimintaa ja havainnoimalla ja tarkkailemalla ympäristöään. Lisäksi leikki, liikunta, tutkiminen ja itsensä ilmaisu ovat tärkeässä roolissa lasten oppimisen kannalta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 20.)

Lapset oppivat parhaiten, kun he voivat hyvin ja kokevat olonsa turvalliseksi. Oppimista edistävät positiiviset tunnekokemukset ja vuorovaikutussuhteet. Lasten oppimisen kannalta keskeisiä asioita ovat myös vertaisryhmä ja kokemus yhteisöön kuulumisesta. Parhaiten lasta innostetaan oppimaan tarjoamalla lasta kiinnostavaa, tarpeeksi haastavaa ja tavoitteellista toimintaa, johon lapsi saa ohjausta ja tukea tarvittaessa. Onnistumisen kokemukset, ilo omasta toiminnasta ja itsestä oppijana ovat asioita, joita jokaisen lapsen tulee saada kokea. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 20.)

4 Ohjaus

Yleisesti ohjausta kuvataan ajan, huomion ja kunnioituksen antamiseksi. (Mäkinen 2011, 125) Ohjaus on yhteistoimintaa, jossa edistetään esimerkiksi ohjattavan oppimis-, ja kasvuprosesseja sellaisilla tavoilla, että ohjattavan toimijuus vahvistuu. (Vehviläinen S. 2014, 12)

Toimijuus ohjauksessa tarkoittaa sitä, että ohjattava kokee ohjauksen merkityksellisenä, sekä pyrkii tekemään ja haluaa tehdä siihen liittyviä omia valin-

toja ja kantaa niistä vastuun. Toimijuus on ohjattavan aktiivista ja tavoitteellista sitoutumista ohjausprosessiin. Voidakseen sitoutua johonkin toimintaan ja asettaa sille tavoitteita ihmisen tulee kokea olevansa riittävän kykenevä tavoitteena olevaan tehtävään sekä lisäksi pystyä itsenäisesti säätelemään toimintaansa. (Vehviläinen S. 2014, 21)

Ohjausprosessi on pohjimmiltaan oppimisprosessi, ohjattava oppii, kasvaa tai harjaantuu jossain asiassa tai tehtävässä. Ohjaus voidaankin nähdä pedagogisena toimintana. (Vehviläinen S. 2014, 27)

Ohjaustoimintaa voi kuvata sekä ammattina, että otteena työhön. Ohjauksen ammattilaisia ovat muun muassa opinto- ja uraohjaajat. Ohjaustyötä tekevät myös esimerkiksi opettajat ja esimiehet, jotka käyttävät ohjausta työnsä osana tai metodina. Ohjausosaamista löytyy monelta eri alalta. (Vehviläinen S. 2014, 49)

Hyvä ohjaus toteutuu kunnioittavassa ja rakentavassa kohtaamisessa ja dialogisessa eli keskusteleavassa vuorovaikutuksessa. Vehviläinen tiivistää ohjauskäsitteksen olennaiset tekijät yhteistoimintaan, erilaisten prosessein ohjaamiseen sekä ohjattavan toimijuuden vahvistamiseen. Ohjausprosessit ovatkin usein pitkäkestoisia kasvu- ja oppimisprosesseja. (Vehviläinen S. 2014, 12.) Lehtinen, Vauras & Lerkkanen (2016, 244) viittaavat Vygotskyn teoriaan siitä, että kun vuorovaikutus tapahtuu lapsen lähikehityksen vyöhykkeellä, on sen mahdollista viedä kehitystä eteenpäin, jos se samalla tukee kypsymäisillään olevia kehitysprosesseja. Koska jokainen lapsi kasvaa ja kehittyy omaan tahtiinsa, on ryhmätilanteessa jokaiselle lapselle sopivan haastavan, osallistavan ja yksilöllisen ohjauksen tarjoaminen usein vaikeaa (Lehtinen & kump. 2016, 244). Lapsilähtöisen ohjauksen, joka tapahtuu lapsen lähikehityksen vyöhykkeellä, on todettu Lehtisen & kump. (2016, 255) mukaan tukevan lasten itseohjautuvuutta. Lapsilähtöisten ohjauskäytäntöjen on myös todettu tukevan lasten keskinäistä vuorovaikutusta ryhmässä (Lehtinen & kump. 2016, 255).

Ohjauksen periaatteena on, että ohjauksen toimintamallit, keinot ja ohjaajan interventiot tulisi valita siten, että niillä vahvistetaan ohjattavan toimijuutta. Ohjauksessa haetaan keinoja, jotka auttavat ohjattavaa tunnistamaan omat taitonsa, taitonsa ja voimavaransa sekä arvioimaan toimintatapojensa toimivuutta, harjoittelemaan uusia tapoja, toimintamahdollisuuksia ja osallisuutta.

Hyvässä ohjauksessa toimijuus vahvistuu ja voi tuoda tunteen omasta osaamisesta, varmuudesta ja omasta paikasta tai kuulumisesta jonnekin. (Vehviläinen S. 2014, 20)

Lapsi voi harrastusryhmässä oppia tunnistamaan omat vahvuutensa ja voimavaransa, saada tunteen omasta osaamisesta sekä tunteen joukkoon kuulumisesta.

4.1 Lapsilähtöinen ohjaaminen

Lapsilähtöisellä ohjaamisella tarkoitetaan lapsen ja lasten yksilöllisten tarpeiden huomioimista sekä mahdollisuutta oppia lapsille ominaisin tavoin tutkimalla, toimimalla ja leikkimällä. Ohjaajalla on oltava valmius ottaa vastaan lasten ajatuksia ja kiinnostuksen kohteita, ja sisällyttää niitä osaksi toimintaa. Ohjaajien tulee myös osoittaa luottamusta lapsia kohtaan ja siten mahdollistaa lasten aloitteiden teko sekä mukana olo toimintojen valintaan. (Järvinen, Laine, Hellman-Suominen 2009, 34-36. Lapselle osallisuus ja tunne yhteenkuuluvuudesta merkitsevät sitä, että hänellä on mahdollisuus tulla kuulluksi. Kun lapsilla on mahdollisuuksia esittää omia ehdotuksia, hänelle tarjoutuu mahdollisuus olla osallinen. (Marjanen, Marttila & Varsa 2013, 78, 85).

Ohjaajan olisi hyvä pohtia omaa ohjaamistapaansa ja omia motiivejaan, pystyäkseen ohjaamaan lapsia lapsilähtöisesti. Lasten liikuntaharrastusta voidaan esimerkiksi tarkastella lapsilähtöisestä näkökulmasta, jolloin pääpaino on lapsen omassa halussa liikkua, tai huippu-urheilijoiden tuottamisen näkökulmasta, jolloin lapsen liikuntaharrastusta värittää joko vanhempien tai valmentajan halu menestyä. (Autio & Kaski 2005, 76.)

Varhaiskasvatuksen parissa tehdyissä tutkimuksissa on selvitetty sitä kuinka suuren osan ohjatun liikuntatuokion ajasta lapset ovat fyysisesti aktiivisia. Tuosten mukaan lasten fyysiseen aktiivisuuteen jää huomattavan vähän aikaa, sillä suurin osa tuokion ajasta kuluu ohjaajan ohjeistamisen kuunteluun. Jotta lapset saisivat liikuntatuokion aikana liikkua mahdollisimman paljon, liikunnan organisointiin on syytä kiinnittää huomiota. (Sääkslahti 2018, 189).

4.2 Hyvän lastenohjaajan ominaisuuksia

“Käsitys hyvästä valmentamisesta on aina aikansa kuva.” Hyvän valmentajan malliin vaikuttavat käsitykset hyvästä koulusta, vanhemmuudesta, kasvatuksesta ja urheilusta. Uudet ajatukset tuovat uusia näkökulmia ja täydentävät aiempaa ajattelua, harvemmin kumoavat vanhoja. (Hämäläinen 2015, 21.)

Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä- asiantuntijatyössä (2014, 62-63) käsitellään suomalaisen valmennusosaamisen mallia, jossa valmentajan osaaminen jaetaan neljään osaan: urheiluosaamiseen, ihmissuhdetaitoihin, itsensä kehittämisen taitoihin sekä voimavaroihin. Asiantuntijatyön mukaan tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat keskiössä valmentajan ihmissuhdeosaamisessa. Urheilijat arvioivat omistautuvansa lajiin paremmin ja nauttivansa siitä enemmän, jos he kokivat ilmapiirin välittävänä. Keskeisenä tekijänä välittävälle ilmapiirille on tutkimuksen mukaan välittävä aikuinen. Välittävä ilmapiiri kuvataan asiantuntijatyössä sellaiseksi, jossa toisten tarpeita kuunnellaan, suhtaudutaan empaattisesti ja osoitetaan hyväksyntää. Muita arvostava ympäristö lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Lasten ohjaamisessa, kuten muussakin kanssakäymisessä on tärkeää, että ohjaaja on aidosti oma itsensä. Jokaisen ohjaajan tulisi kunnioittaa omaa tapansa olla vuorovaikutuksessa lasten ja lapsiryhmän kanssa. Lapset vaistoavat herkästi epäaitouden, eivätkä ymmärrä asioiden vivahteita samalla tavalla kuin aikuiset. Lapset uskovat myös esimerkiksi ohjaajan poissaolevuuden johtuvan heistä, eivätkä osaa ajatella, että ohjaajalla voi olla elämässään muita huolia, jotka painavat hänen mieltään. Siksi ohjaajan tulisikin sanoittaa asiat lapsille suoraan. Hän voi esimerkiksi todeta lapsille, että hänellä on ollut raskas päivä ja siksi hän on väsynyt. Jos ohjaaja yrittää peitellä omaa pahaa oloaan, eikä kerro tästä lapsille, lähettää hän eleillään, ilmeillään ja äänensävyllään puheen kanssa ristiriitaista viestiä, joka hämmentää lapsia ja voi usein toistuessaan vahingoittaa lapsen ja ohjaajan välistä suhdetta. (Autio & Kaski 2005, 64.)

Ohjaajalla tulee myös olla hyvä itsetuntemus ja hänen tulisi tiedostaa lapsiin ja harjoituksiin liittyvät omat motiivinsa, sekä tunteet ja käsitykset. Jotta ohjaajan käsitykset ja ajatukset lapsista eivät näkyisi hänen ohjauksessaan, tulee hänen tiedostaa ja tunnistaa ne, sillä vain silloin hän pystyy säätelemään omaa käytöstään, kuten esimerkiksi tasapuolisuutta, lapsiryhmässä. Hyvä ohjaaja osaa tunnistaa omat tunteensa ja kykenee säätelemään omaa toimintaansa,

sekä auttamaan lapsia heidän käyttäytymisensä säätelemisessä (Autio & Kaski 2005, 64, 82.)

Hyvä ohjaaja on myös kannustava ja ottaa harjoituksissa jokaisen lapsen kehitystason huomioon. Hän ymmärtää kannustamisen tärkeyden lapsen motivoimisessa harrastukseen ja harjoitteluun. Hän osaa motivoida lasta harjoittelemaan sinnikkäästi, vaikka lapsi ei oppisikaan samassa tahdissa muiden kanssa. Hän ymmärtää sen, että jokainen oppii taitoja eri tahtiin. Hän osaa kannustamisen lisäksi ohjata lapsen kehitystä antamalla myönteistä ja rakentavaa palautetta. Hyvä ohjaaja ymmärtää ja ottaa huomioon myös lapsen ja hänen lähipiirinsä elämäntilanteiden vaikutukset harrastamiseen. Kokonaisvaltaisen ohjaamisen yksi osa-alue on lapsen elämäntilanteen huomioiminen. Jos lapsi ei joinain hetkinä pysty panostamaan harrastukseensa muiden lailla, hänelle on hyvä antaa mahdollisuus osallistua harjoituksiin omien sen hetkisten mahdollisuuksien mukaan. (Autio & Kaski 2005, 65, 75.)

Hyvä ohjaaja on luotettava ja turvallinen. Niin lasten kuin vanhempienkin on voitava luottaa ohjaajan sanaan ja siihen että hän on rehellinen. Myös ohjaajan luottamus lasten kykyyn tehdä ja toimia, näkyy pikkuhiljaa lasten luottamuksena itseensä ja omaan kykyynsä oppia uusia asioita. Näin myös lasten itseluottamus kasvaa. Turvallisuus näkyy harrastuksessa fyysisen ympäristön ja tuntirakenteen turvallisuutena, sekä henkisenä turvallisuutena, jolloin ohjaaja toimii turvallisena aikuisena, joka asettaa toiminnalle rajat. On myös tärkeää, että ohjaaja aidosti välittää lapsista. Lasten on tärkeää saada ohjaus- ja vuorovaikutustilanteissa tunne siitä, että he ovat tärkeitä ja heistä välitetään. Tämä tunne kantaa lasta myös epäonnistumisten hetkellä ja silloin, kun ohjaaja joutuu puuttumaan hänen toimintaan negatiivisessa mielessä. (Autio & Kaski 2005, 65-66.)

5 Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa

Liikuntapedagogiikka tutkii liikunnan opetusta ja liikuntakasvatusta. Monesti tämä tieteenala ja sen käsitteet rajataan koulussa tapahtuvaan liikuntaan, mutta sitä opetetaan kuitenkin koulun ulkopuolellakin, kuten urheilujärjestöissä, kodeissa ja erilaisissa harrastajaryhmissä. Liikuntakasvatuksen voidaankin katsoa käsittävän kaikkea sellaista toimintaa, joka tarkastelee liikunnan erilaisia ilmiöitä kasvatuksen näkökulmasta. Liikuntapedagogiikka ei siis tutki vain sitä, kuinka liikuntaa opetetaan vaan myös yleisiä kasvatuseri-ilmiöitä, joissa liikunta on osallisena. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 16-17.)

Liikunta käsitteenä on erittäin laaja. Kaikki fyysinen aktiivisuus ja lihastointi, joka alkaansaa energiakulutuksen kasvua voidaan lukea liikunnaksi, mutta opinnäytetyössämme keskitymme ensisijaisesti 6-7-vuotiaiden lasten joukkueurheiluun. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 17.)

Liikuntakasvatuksen yhtenä tavoitteena on kasvattaa liikunnan avulla. Liikunta tarjoaa hyvät mahdollisuudet uusiin ihmiskontakteihin sekä yhdessä toimimiseen. Tämän voi tehdä kuitenkin mahdottomaksi liiallinen keskinäinen kilpailu. Harvassa toiminnassa tulee yhtä paljon esiin moraalikasvatuksen näkökulmasta haastavia tilanteita kuin pelien ja leikkien aikana. Liikunta tarjoaa monia eettisiä kasvatustavoitteita, kuten itsekkyyden ja oikeudenmukaisuuden sekä oikean ja väärän välisten keskinäisten suhteiden pohdintaa, ja näihin tilanteisiin tulisiakin reagoida oikealla tavalla. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 16-22.)

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan 0-8-vuotiaiden lasten kasvatusta ja siihen liittyviä yhteiskunnallisia toimia. Sen tavoitteena on edistää lasten kehitystä, oppimista ja kasvua luomalla tasapainoista kehitystä tukevat kasvuolosuhteet. Varhaiskasvatuksen piiriin kuuluvat kasvatusta niin kotona, päivähoitossa kuin urheiluseuroissakin. Lapsen kokonaispersoonallisuuden kehittämisen tavoite asettaa toiminnan ohjaajalle haasteellisen tehtävän ja siksi ohjaajan tulisi tuntee lapsen eri ikävaiheiden erityispiirteet onnistuakseen ohjaamisessa. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 32)

Lapsen varhaisvuosien liikuntakasvatukselle on ominaista sisäinen halu liikkua. Tämän takia lasta harvemmin tarvitsee erikseen motivoida liikkumaan. Alle kouluikäisenä lapselle on tärkeää jokapäiväinen touhuaminen. Ohjaajan liikuntakasvatuksellisessa työssä on tärkeää asteittain vaikeutuvan ja mielekkään oppimisympäristön luominen. Jokapäiväisissä leikeissä harjaantuvat lapsen motoriset perustaidot ja liikkuessaan erilaisissa ympäristöissä niistä alkaa pikkuhiljaa muuntautua kuhunkin ympäristöön tarvittavia tarkoituksenmukaisia taitoja eli lajitaitoja. (Heikinaro-Johansson 2007, 39-40.)

Lapsen haluun liikkua liittyy vahvasti myös sosiaalinen motiivi. Lapsella on tarve etsiä yhteyttä ympäristöönsä ja toisiin ihmisiin. Tästä syystä lapsi lähtee mielellään toisten lasten leikkeihin mukaan. Aikuisen on tärkeää ylläpitää tätä motiivia turvaten kaikille yhdenvertaisen, tasa-arvoisen ja sosiaalisesti turvallisen liikuntailmapiirin. (Sääkslahti 2015, 110.) Joukkuelajeissa syntyy aina vahvoja tunteita ja reaktioita. On tärkeää harjoitella käsittelemään, esimerkiksi häviöstä johtuvaa ryhmän mielipahaa, sosiaalisesti suotavilla tavoilla. Paha

mieli on tunne, jolle ei voi mitään, mutta se ei oikeuta, esimerkiksi aggressiiviseen käytökseen, joten ohjaajan tulee muistuttaa empatiasta ja toisten kunnioituksesta. Urheilun perustarkoituksena onkin itsensä kehittäminen ja pelistä nauttiminen. Jo 87 prosenttia 4-7-vuotiaista lapsista harrastaa jotain liikuntaa ja on urheiluseuroissa mukana. Ohjaajan rooli on siis iso ja vastuullinen, koska fyysisen aktiivisuuden lisäksi, liikunta tukee myös sosioemotionaalista kehitystä. (Sääkslahti 2015, 120, 141)

Palaute on iso osa ohjattua liikuntaa. Saamansa palautteen perusteella lapsi muodostaa käsitystä itsestään. Palautteen määrä ja laatu ei siis ole merkityksellistä. Ulkoinen palaute voi olla henkilökohtaista tai yleistä palautetta, joka koskee koko ryhmää. Henkilökohtaisen palautteen ei tulisi koskaan kohdistua lapsen persoonaan vaan aina lapsen toimintaan. Palautteen avulla lapsi voi, esimerkiksi oppia säätelemään pettymyksestä johtuvia voimakkaita tunteita. Ohjaajan on hyvä muistaa antaa myönteistä palautetta, koska se osoittaa lapselle, että hänet on huomattu ja innostaa yrittämään entistä enemmän. Se voi vähentää myös häiriökäyttäytymistä, koska lapsen ei tarvitse hakea aikuiselta enää erikseen lisähuomiota. Kielteisen palautteen tavoite tulisi olla ei-toivotun käyttäytymisen tai toiminnan lopettaminen, esimerkiksi "älä hyppää ennen kuin toinen on ehtinyt alta pois". Joskus palaute on kielteistä, vaikka tarkoituksena ei ole sammuttaa toimintaa, joten lapsi voi kokea, että hänen toimintaansa vähätellään tai verrataan muihin, esimerkiksi "Matti osaa vähän paremmin" tai "ei se nyt ollut niin vakavaa". Kasvattajan onkin tärkeä tunnistaa vastaavat lipsahdukset ja välttää niitä. Kannustava ja oppimista tukeva palaute sisältää jotain hyvää, korjaavaa ja lopuksi aina yrittämiseen innostavaa ja kannustavaa palautetta. Negatiivista palautetta ei ole esimerkiksi ohjaajan puuttuminen väärin tehtyyn liikesuoritukseen vaan se osoittaa ohjaajan halua auttaa lasta oppimaan, saamaan onnistumisen iloa ja oivaltamaan uutta. Kaikkein innostavin syy liikunnalliseen elämäntapaan on lapsen mielihyvä uusien taitojen oppimisessa. (Sääkslahti 2015, 194-195.)

Lapsen kehitystä tukevassa palautteessa ohjaaja ohjaa lasta itse havainnoimaan omaa toimintaansa. Palautteen tulee olla kannustavaa ja tarvittaessa ohjaavaa. Palautteen annossa ohjaajan on hyvä välttää miksi-kysymyksiä, sillä ne ohjaavat lasta miettimään syitä, eikä sitä, miten hän oppii ja miten hän voisi tehdä asian paremmin tai toisella tavalla. Lisäksi miksi-kysymys saattaa laukaista lapsessa puolustusreaktion. Ohjaajan on myös tärkeää pitää mielessään, että palautteen antamisessa huomio tulee keskittää tekemiseen, ei lapsen ominaisuuksiin tai persoonaan. (Autio & Kaski 2005, 83-84.)

Persoonallisuuden ja sosiaali- ja kehityspsykologian tutkija Carol Dweck, on tutkimuksissaan löytänyt kaksi erilaista tapaa nähdä itsensä, jotka vaikuttavat merkittävästi siihen, miten ihminen elää elämänsä. Nämä tavat, tai asenteet, kuten hän niitä kutsuu, ovat muuttumattomuuden asenne ja kasvun asenne. Dweckin mukaan, ihminen, jolla on muuttumattomuuden asenne, uskoo että hänen ominaisuutensa ovat pysyviä ja hänelle syntyy tarve todistella näiden ominaisuuksien olemassaoloa itselleen yhä uudestaan ja uudestaan. Muuttumattomuuden asenteen omaava ihminen, ei ole valmis näkemään vaivaa haasteiden edessä, vaan hän menee yleensä sieltä, missä aita on matalin, sillä hän kokee, että hänellä joko on tai ei ole kyseisessä tilanteessa tarvittavia ominaisuuksia. Hän saattaa vältellä haasteita, sillä epäonnistuminen merkitsisi kasvojen menettämistä. Kasvun asenteen omaavat ihmiset puolestaan uskovat, että ihmisen perusominaisuuksia voidaan kehittää harjoittelemalla ja haastamalla itseään. Kasvun asenteen omaavat ihmiset nauttivat haasteista ja haluaavat ennen kaikkea ymmärtää asiat, jotta voivat soveltaa oppimaansa tietoa myöhemmin. He eivät pelkää haasteita, vaan näkevät ne tilaisuutena oppia. Epäonnistuessaan he analysoivat tilanteen, miettivät mitä voivat siitä oppia ja yrittävät seuraavalla kerralla entistä kovemmin. (Dweck 2016, 25-27, 112-113)

Dweckin (2016, 145-147, 189), mukaan muuttumattomuuden ja kasvun asenteet pätevät myös urheilussa. Lahjakas urheilija, jolla on muuttumattomuuden asenne, saattaa pudota oman lahjakkuutensa kuoppaan. Hän saattaa ajatella, että koska on luonnonlahjakkuus, hänen ei tarvitse ponnistella. Näin ollen hän ei mieti, saati myönnä ja pyri korjaamaan puutteitaan, vaan kuvittelee että menestyksen pitäisi tulla helposti. Urheilussa, kuten muissakin asioissa, asenne kuitenkin ratkaisee. Jos urheilijalla on kasvun asenne, hän on valmis näkemään vaivaa ja ponnistelemaan saavuttaakseen tavoitteensa. Tällainen asenne korvaa monin verroin lahjakkuuden. Siksi olisikin tärkeää pyrkiä vahvistamaan lapsissa kasvun asennetta jo pienestä pitäen. Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen (2016, 9) tuovat esille Duckworthin ja Seligmanin tutkimuksen vuodelta 2005, jonka mukaan ei-kognitiiviset taidot, kuten motivaatio, uteliaisuus, itsesäätely ja sinnikkyys ovat tärkeitä taitoja myös akateemisen kehittymisen kannalta. Tutkimuksen mukaan erityisesti itsesäätely ja sinnikkyys ennustavat koulumenestystä jopa älykkyydosamäärää enemmän. Tukemalla lapsen motivaatiota, itsesäätelyä, sinnikkyyttä, ja uteliaisuutta uusia asioita kohtaan tuetaan myös kasvun asennetta.

Liikkumisella on positiivisia vaikutuksia aivojen hyvinvointiin, parantaen yleistä vireyttä ja tukien myös luovuutta. Yleinen tietoisuuden ominaisuus on mielikuvitus, jolle ihmismieli perustuu. Mielikuvitus voi tulla näkyväksi puheen, musiikillisen, kuvallisen ja liikkeelliseen muotoon puetun kehollisen toiminnan kautta. Mielikuvituksen ja luovuuden käyttöä voidaan tukea erilaisilla välineillä, mutta on hyvä muistaa, ettei luovuus ole aina kiinni ulkoisista olosuhteista vaan myös siitä, saavatko lapset luvan kokeilla ja toteuttaa omia keksintöjään. (Sääkslahti 2015, 100-102.)

Oppiminen on hyvin yksilöllistä. Oppimiseen vaikuttavat monenlaiset asiat, kuten lapsen ominaispiirteet, motoriset, sosiaaliset sekä kognitiiviset taidot ja kyvyt. Oppimiseen vaikuttavat myös lapsen motivaatio sekä käsitys itsestään oppijana, mutta myös opetuksen määrä ja laatu ja sen sisältöön liittyvät asiat, kuten johdonmukaisuus, opetustyyli, opetusmenetelmät sekä annettu palaute. Ratkaisevaa lapsen oppimiselle on ryhmässä vallitseva ilmapiiri ja erityisesti turvallisuuden tunne. (Sääkslahti 2015, 102.) Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmäsuhteissa ja -tilanteissa ilmenevää jatkuvaa muutosta. Ohjaajan tulee kiinnittää huomiota jokaisen lapsen toimintaan erikseen, lasten väliseen vuorovaikutukseen sekä ryhmän toimintaan kokonaisuutena. Ryhmässä saattaa esiintyä ristiriitoja, jotka saattavat heikentää ryhmän keskinäistä viihtyvyyttä. Ristiriidat eivät ole kielteinen ilmiö vaan luonnollinen osa ryhmän toimintaa. Ohjaajan tulee rohkeasti tarttua epäkohtiin ja keskustelemalla asiat selviävät paremmin. Ristiriitatilanteiden käsittelystä voi kehittyä luovuutta ja uutta energiaa. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 172-175.) Jokaisella lapsella on oma roolinsa ryhmässä. Roolilla tarkoitetaan odotusten ja normien kokonaisuutta, joka kohdistetaan ryhmän jäseneen hänen tehtävänsä tai asemansa perusteella. Ne liittyvät ryhmän tehtävien -ja työnjakoon, jotka tehostavat ryhmän toimintaa. Rooleilla on tapana jähmettyä ja lapsiin kohdistetaan samoja odotuksia. Usein ryhmä ei anna tietyille lapselle mahdollisuutta kokea onnistumista ja pätevyyttä. Ryhmän toimintaa edistäisikin joustavasti ja monipuolisesti toteutettavissa oleva roolivalikoima. Yksittäinen lapsi tarvitsee roolinsa sisällä liikkumaa ja mahdollisuuden toteuttaa itseään niin, että hänen taitonsa tulisivat parhaalla mahdollisella tavalla hyödynnetyiksi. Samalla kertaa voi siis ryhmä edistyä ja yksilö kehittyä. Ohjaajan tulisikin säännöllisesti arvioida roolien toimivuutta suhteessa sen hetkiseen tehtävään. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 178.)

Aikuisella on paljon vastuuta ja valtaa hänen ohjatessaan kokonaista lapsiryhmää, koska hän voi toiminnallaan vaikuttaa ratkaisevasti ryhmän käyttäytymiseen ja asenteisiin. Hyvällä ohjaajalla on taito luoda kirjavasta lapsiryhmästä kiinteä ja hyvähenkinen toimijoiden yhteisö. Aikuiset ovat vahvoja vaikuttajia, joten toimiessaan lasten kanssa ohjaajan omat asenteet ovat ykkösasia. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 88-89.) Valmentajan liiallinen kilpailuhenkisyys ja vääränlainen ohjaaminen voi sammuttaa lapsen liikunnan ilon ja asettaa lapsille liian suuria paineita kivaksi tarkoitetun harrastuksen sijaan. Peleissä valmentajan vihaisella äänellä huudetut ohjeet saattavat aiheuttaa enemmänkin hämmennystä ja hätäännystä, vaikka tarkoituksena olisi neuvoa ja ohjata pelaajaa parhaalla mahdollisella tavalla. Olisikin toivottavaa, että myös valmentajat saisivat oikeanlaista ohjaamista ja tietoa, kuinka olla turvallinen ja kannustava ohjaaja lapsille. Valmentaminen ei siis ole vain lajitietoutta vaan myös vaativa kasvatuksellinen tehtävä.

6 Vuorovaikutus

Väestöliitto (2018) määrittää vuorovaikutuksen seuraavasti: " Vuorovaikutus tarkoittaa kahden tai useamman ihmisen välistä vastavuoroista kommunikointia. Se on kaikkea sitä, millä tavalla olemme toisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutus voi olla sanoja, puhetta, eleitä, ilmeitä, ääntelyitä tai katseita." Psykologi Tony Dunderfelt (2016, 16) puhuu vuorovaikutuksen yhteydessä ihmisten välisestä sosiaalisesta kentästä, joka muodostuu viidestä eri tasosta. Nämä tasot ovat puheviestintä, joka pitää sisällään sanat, verbaaliset ilmaisut ja kielenkäytön. Fyysinen viestintä, eli eleet, ilmeet, ryhti, liikkuminen tilassa, äänensävy, äänenkorkeus, puhetapa, pukeutuminen, tuoksut ja kosketus. Intuitiivinen viestintä, joka käsittää käsitteet, merkitykset, tarkoitukset, ideat, ihanteet, arkkityypit, arvot, hyveet, henkiset tavoitteet, yksilöllisyyden ja ydinmielen. Tunneviestintä, johon kuuluu, kohtaamisen ilmapiiri, fiilis, tunnelma, tunteet, emootiot ja persoonallisuustyylit. Ja viimeisenä voimien viestintä, eli haluaminen, tahtominen, intentionaalisuus, hyväksyntä, torjunta, avautuminen, sulkeutuminen, vaistot, vietit, intohimo, seksuaalinen energia, valta ja manipulointi. Dunderfeltin mukaan tämä sosiaalinen kenttä vaikuttaa kaikissa vuorovaikutustilanteissa.

Sosiaalisia ihmisiä pidetään usein myös sosiaalisesti lahjakkaina. Sosiaalisuus on kuitenkin synnynnäinen piirre, jonka määrittää ihmisen temperamentti. Sosiaaliset taidot, eli vuorovaikutustaidot, opitaan erilaisten vuorovaikutusmallien avulla. Vuorovaikutustaitoja voi harjoitella ja niissä voi kehittyä myös aikuisena. Vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan ihmisen kykyä tulla toimeen toisten

ihmisten kanssa, hänen sosiaalisuudestaan riippumatta. Vuorovaikutustaitojen avulla ihminen kykenee ratkaisemaan ongelmia sosiaalisissa tilanteissa ja pääsemään tavoitteisiinsa myönteisessä hengessä. Hyvillä vuorovaikutustaidoilla varustettu henkilö osaa olla vuorovaikutustilanteissa empaattinen, joustava, ymmärtävä ja oivaltava. Hän osaa myös ennakoida tilanteita, ja arvioida oman toimintansa mahdollisia seurauksia, sekä sovittaa tunneilmiasunsa tilanteen mukaan. Vuorovaikutustilanteisiin vaikuttaa vahvasti myös tunneilmasto. Tunneilmasto näkyy vuorovaikutustilanteeseen osallistuvien osallistumisessa, käyttäytymisessä ja tulkinnoissa, jotka linkittyvät vuorovaikutustilannetta ympäröiviin tunteisiin. Nämä yhdessä muodostavat tunneilmapiirin, joka vaikuttaa kaikkiin vuorovaikutustilanteessa oleviin ja jota taitava vuorovaikuttaja voi tietoisesti omalla toiminnallaan ohjailla. (Lehtinen, Vauras & Lerkanen 2016, 241-242.)

Turunen Tuuli (2016) on tehnyt tutkimuksen, jossa on tarkastellut urheiluvallmentajien vuorovaikutusosaamista. Tutkimuksessa Turunen on selvittänyt, kuinka paljon vuorovaikutusosaamista on tutkittu 2000-luvun ensimmäisellä vuosikymmenellä, missä tutkimuksia on pääasiassa tehty ja mille ikäryhmälle. Turusen tutkimuksesta selviää, että eniten on tutkittu opiskelija- ja nuorisourheilua. Lapsiurheiluun on kohdistunut vain yksi tutkimus. Tutkimuksia on yhteensä 53. Tutkimuksissa valmentajien vuorovaikutusosaaminen on painottunut joukkueurheiluun, varsinkin palloilulajeihin, joista jalkapallo on toiseksi tutkituin. Eniten tutkimuksia on tehty USA:ssa, Suomessa ei yhtäkään. Opinnäytetyön aiheestamme on siis saatavilla vähän tutkimustuloksia, joten koemme, että aiheemme on siksikin ajankohtainen ja tarpeellinen.

7 Itsetunto

Itsetunto on näennäisesti näkymätön ja vaikeasti mitattava ominaisuus, jolla on tästä huolimatta valtavan suuri merkitys ja näkyvyys jokaisen ihmisen elämässä. Itsetunto on läsnä jokaisessa hetkessä ja vaikuttaa kaikkeen mitä teemme ja minkä uskomme olevan mahdollista meille, sekä siihen, miten toiset meidät näkevät ja kokevat. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 12.) Suomen Mielenterveysseura (Hyvä itsetunto on optimistista realismia) toteaa hyvän itsetunnon tarkoittavan ”myönteistä realismia omista mahdollisuuksista ja rajoitteista.” Hyvällä itsetunnolla varustettu henkilö arvioi itseänsä totuudenmukaisesti, mutta myönteisessä hengessä. Suomen Mielenterveysseuran mukaan vahvan itsetunnon perusta luodaan lapsuudessa ja nuoruudessa positivistien kasvukokemusten avulla. Hyvän itsetunnon kehittymistä tukee vanhemmilta ja muilta tärkeiltä aikuisilta saatu hyväksyntä, huolenpito ja rakkaus.

Itsetunto on kokonaisuus, joka muodostuu ihmisen tuntemuksista liittyen hänen kelpoisuuteen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen elämän eri alueilla. Itseluottamus on ihmisen oma arvio omasta osaamisestaan. Se perustuu vahvaan henkilökohtaiseen arvioon ja havainnointiin omista taidoista. Ihminen määrittelee jokapäiväisten kokemusten perusteella oman arvonsa tietyissä tilanteissa, näin itsetunto voi vaihdella myös kokemuksista ja tilanteista riippuen. Itsetunto määrittää vahvasti ihmisen käsitystä itsestään ja omista taidoistaan. Heikon itsetunnon omaava lapsi ei menestyksestä huolimatta kykene näkemään itseään onnistujana ja menestyjänä, sillä hän kokee voivansa epäonnistua tulevaisuudessa. Autio & Kaski (2005, 90-91.)

Cacciatore & kump. (2008, 21) toteavat että lapset käyttävät leikkiä ja mielikuvitusta, ja nuoret harrastusta, omien taitojensa testaamiseen. Tätä kautta lapsen ja nuoren itsetunto vahvistuu ja stressin sietokyky kehittyy ja muodostaa pohjan oppimiselle ja älykkyydelle. Cacciatore & kump. (2008, 21) painottavatkin että lasten ja nuorten unelmia ei saa tuhota. Usko itseensä on merkittävässä asemassa siinä, miten ihminen onnistuu suorituksissaan. Jos uskoo itseensä ja omiin mahdollisuuksiinsa, omat onnistumisen mahdollisuudet ovat huomattavasti paremmat kuin silloin, jos jo etukäteen epäilee kykyjään ja onnistumistaan. Jos lapsi epäilee omia kykyjään, tarvitaan aikuisen apua. Aikuisen voi tukea lasta kertomalla uskovansa hänen onnistumiseensa ja muistuttamalla lasta aiemmista onnistumisista.

8 Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia on saanut alkunsa, kun on huomattu, että ihmisen mieli herkistyy niille asioille mihin se keskittyy, jolloin ihminen alkaa havaita saman asian eri muotoja useissa paikoissa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 20). Positiivinen psykologia nostaa esille ongelman siinä, että jos tutkimme ja mitaamme vain epäonnistumisia ja heikkouksia, emme saa tietoa niistä asioista, jotka vievät meitä eteenpäin (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 25). Positiivinen psykologia on 2000-luvulla kasvanut monihaaraiseksi tieteenalaksi, joka keskittyy ajattelun ja käyttäytymisen ilmiöiden tutkimiseen erilaisissa yhteyksissä. Positiivinen psykologia keskittyy diagnosoimaan hyvää ja löytämään ihmisten vahvuuksia. Nämä vahvuudet tunnistamalla, vahvistamalla ja näkyväksi tuomalla, voidaan vaikuttaa ihmisten ja yhteisöjen hyvinvointiin. Positiivinen psykologia ei pyri kumoamaan perinteisen sairauksiin keskittyvän psykologian

hyötyjä, vaan pyrkii toimimaan perinteisen psykologian rinnalla. Positiivisen psykologian avulla pyritään vahvistamaan mieltä. Mitä vahvemiksi saamme mieleemme kehitettyä, sitä vähemmän tarvitaan perinteistä sairauksiin keskittyvää psykologiaa. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 19.)

Positiivisen psykologian lähtökohdat ovat tieteellisessä tutkimuksessa. Uusitalo-Malmivaara (2014, 21-22) viittaa professori Fredricksonin löydöksiin positiivisten emootioiden ja fyysisen terveyden välillä. Fredricksonin tutkimuksissa on pystytty vahvistamaan vagushermon ja positiivisten emootioiden välinen yhteys. Vagushermon tehtävä on säädellä tahdosta riippumattomia elintoimintoja, kuten hengitystä ja sydämen sykettä. Sen toiminta tehostuu positiivisten emootioiden avulla ja näin ollen esimerkiksi sydänkohtausten riski vähenee. Vagushermon aktiivisuus parantaa tunteidensäätelykykyä, joka puolestaan lisää mahdollisuutta positiivisten tunnetilojen kokemiseen. Myönteisiä tunnetiloja kokevat ihmiset ovat sosiaalisempia kuin kielteisiä tunnetiloja kokevat. Positiivisissa sosiaalisissa tilanteissa erittyvä oksitosiinihormoni voimistaa myös vagushermon toimintaan, jolloin positiivinen kehä on valmis.

Ihmisen ajattelu on biologiaan pohjaten usein negatiivista. Vaaroihin keskittyminen on ollut lajin säilymisen kannalta välttämätöntä. Siksi ihmisen mieli yhä edelleenkin tarttuu helpommin negatiivisiin asioihin kuin positiivisiin (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen (2016, 21). Omaa mieltä voi kuitenkin kouluttaa ja opetella kiinnittämään huomiota hyvään ja positiiviseen, negatiivisen sijaan. Se vaatii omien ajatusten tietoista tarkastelua ja ajatusten kohdistamista tietoisesti positiiviseen. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen (2016, 37.)

Sisäinen puhe on tärkeää oman hyvinvoinnin ja jaksamisemme kannalta. Sisäinen puhe syntyy pikkuhiljaa lapsuudessa siitä, miten meille puhutaan. Sisäinen puhe voi olla joko positiivista ja kannustavaa, jolloin se toimii voimavarana ja auttaa uskomaan omiin mahdollisuuksiin ja kykyihin, tai se voi olla lannistavaa ja lyttävää, jolloin se muistuttaa meitä epäonnistumisistamme ja epäilee kykyjämme. Sisäistä puhetta voi opetella muuttamaan positiivisemmaksi tietoisella harjoittelulla. Tärkeintä on tiedostaa oma sisäinen puheensa ja pysähtyä kuuntelemaan sitä. Sisäistä puhetta voi ja kannattaakin välillä kyseenalaisistaa. On hyvä olla tietoinen siitä, että omat ajatukset eivät välttämättä ole totta. Ajatuksia tulee ja menee kymmeniä tuhansia päivässä, mutta jokainen itse päättää miten niiden pohjalta toimii, vai toimiiko mitenkään. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 49-50, 52-53.)

8.1 Positiivinen pedagogiikka

Positiivinen pedagogiikka on suhteellisen uusi käsite, joka pikkuhiljaa rantautuu kouluihin Suomessa. Positiivinen pedagogiikka pohjaa positiiviseen psykologiaan ja sen tavoitteena on saada oppilaat tietoisiksi omista kyvyistään ja vahvuuksistaan, sekä tukea vahvuuksien kehittymistä. Luonteenpiirteiden, tai niin kutsuttujen luonteenvahvuuksien vahvistamista voidaan nykykäsityksen mukaan pitää tärkeänä osana myös lapsen kognitiivisten taitojen kehittymistä. Positiivinen pedagogiikka ja vahvuusperusteinen opetus sopii myös valmentajien ja ohjaajien käyttöön lasten harrastuksissa. Kaikki lasten kanssa toimivat, olivat he sitten vanhempia, naapureita, lastentarhanopettajia tai valmentajia, muokkaavat ja vaikuttavat kaikkien niiden lasten luonteeseen, joiden kanssa he toimivat. Luonteenkasvatus kulkee mukana kaikissa tilanteissa, joissa ihmiset kohtaavat toisensa. Jokainen vaikuttaa kohtaamaansa ihmiseen, sillä miten hänelle puhuu, kuinka käyttäytyy häntä kohtaan, miten käsittelee ja hallitsee tunteitaan ja sillä, mitä kannustaa häntä tekemään. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 9-12.)

Positiivinen pedagogiikka näkyy ennen kaikkea kasvattajan asenteena lasta, oppimista ja koko elämää kohtaan (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 62). Näin ollen se on sulautettavissa osaksi kenen tahansa kasvattajan työtä. Positiiviselle psykologialle ja luonteenvahvuuksiin keskittyvälle opetukselle keskeistä on lapsen erityisyyden huomioiminen ja kieltojen sijasta myönteisten toimintamallien ja ratkaisujen tarjoaminen (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 35).

Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen (2016, 94) antavat vinkkejä vahvuuskasvatukseen liikunnan tunneille. Nämä harjoitukset sopivat hyvin myös joukkueurheiluun, mutta vaativat valmentajalta tai ohjaajalta hieman perehtymistä asiaan ja vahvuuskäsitteiden avaamista lasten kanssa ennen tehtävään ryhtymistä. Tässä muutamia heidän kirjastaan löytyviä vinkkejä:

Pohtikaa mitä vahvuuksia käyttämällä saatte muodostettua mahdollisimman toimivan joukkueen?

Mitä vahvuuksia käyttämällä saatte joukkueenne toimimaan mahdollisimman hyvin ja puhaltamaan yhteen hiileen?

Mitä eri vahvuuksia tarvitaan ristiriitatilanteissa?

Millaisten vahvuuksien käytöstä haluaisitte palkita reilun pelin kortilla?

Miksi juuri sinnikkyyttä ja sisukkuutta tarvitaan urheilussa?

9 Tunnetaidot

Tunnetaidot tulevat esille kaikissa vuorovaikutustilanteissa ihmisten välillä. Isokorpi (2004, 19) määrittelee tunneälytaidot seuraavasti: "Tunneäly on kykyä havaita ja hallita sekä omia että muiden tunteita ja ottaa tunteista oppia ajatteluun". Isokorven (2004, 19-22) mukaan tunnetaitojen kehittämisessä oleellista on yhdistää tunnekokemukset ja ajattelu. Tunnetaitojen kehittäminen lähtee liikkeelle omien tunteiden tiedostamisesta. Jos tunteitaan ei tiedosta, eikä missään vaiheessa pysähdy niitä havainnoimaan, ei tunnetaidoissa voi kehittyäkään. Tunnetaitoihin kuuluu myös toisten tunteiden tunnistaminen, mikä tarkoittaa myös sitä, että ymmärtää sen, että ihmiset kokevat samat asiat eri tavalla, omista aiemmista kokemuksistaan johtuen. Tunteiden ymmärtäminen vaatii tunteisiin keskittymistä ja sen pohtimista miksi jokin tietty tunne aktivoituu, mitä on tunteen taustalla? Kun näin pitkälle on päässyt, on tunteiden helpottaminen mahdollista. Sillä tarkoitetaan negatiivisten tunteiden tietoista laimentamista, mikä puolestaan vaatii ajattelun ottamista tunteiden rinnalle. Tunteita voi myös hallita. Tämä tarkoittaa sitä, että tunteet valjastetaan palvelemaan omia päämääriä ja tavoitteita.

Jalovaara (2006, 7) nostaa esiin kasvattajan tunnelukutaidot. Jalovaaran mukaan kasvattajan työ vaatii sitä, että kasvattaja kykenee tunnistamaan ja nimeämään sekä omia, että toisten tunteita, ymmärtämään sen, mistä tunteet ovat lähtöisin ja vaikuttamaan omaan tunnekäyttäytymiseensä, eli siihen, miten tunteitaan ilmentää. Autio & Kaski (2005, 78) toteavat että, aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa erityistä huomiota tulisi kiinnittää tunteiden havaitsemiseen ja tunnistamiseen, jolloin lapsen on mahdollista oppia erilaisia tunnetaitoja. Tämä vaatii ohjaajalta riittävän hyviä vuorovaikutustaitoja. Aikuisen autoritäärinen kasvatusote aiheuttaa lapselle ahdistusta ja suorituspelkoa ja sitä tulisi välttää.

Barbara Fredrikson, yksi positiivisen psykologian pioneereista on todennut, että ihmisen hyvinvointia ennustaa hänen kokemiensa positiivisten ja negatiivisten tunteiden suhde. Hyvinvoiva ihminen kokee positiivisia tunteita kolme kertaa enemmän kuin negatiivisia. Tämän vuoksi mielestämme voi päätellä, että niin positiivisella pedagogiikalla, kuin kasvattajan tunnetaidoillakin on suuri merkitys lasten hyvinvointiin ja viihtyvyyteen harrastuksen parissa. Ihmisillä on paljon erilaisia tunteita. Usein tiedostamme vain niin sanotusti "pinnalla" vaikuttavat tunteemme, mutta emme niiden takana olevia ensisijaisia tunteita. Saatamme esimerkiksi olla vihaisia, mutta emme tiedosta tämän tunteen taustalla

vaikuttavia pettymyksen ja riittämättömyyden tunteita. (Siira & Saarinen 2011, 23.) Jos nämä syvimät tunteemme jäävät tunnistamatta, on vaarana, että kaadamme negatiiviset tunteemme toisten niskaan. Varsinkin lasten kanssa työskenneltäessä tämä on tietenkin epäreilu ja vahingollinen toimintamalli.

On hyvä myöskin ymmärtää se, että tunteemme ja se, mitä milloinkin koemme, määrittelevät sen, mitä asioita ympäristöstämme kykenemme havainnoimaan. Myönteisiä tunteita kokevan ihmisen aivot pystyvät hahmottamaan paremmin suuria kokonaisuuksia, suuntautuvat automaattisesti positiivisiin asioihin, tulkitsevat toisia ihmisiä lempeämmin ja auttavat kehoa toipumaan nopeammin stressistä. Negatiiviset tunteet puolestaan vaikuttavat päinvastoin, supistavat havaintoja ja ohjaavat havainnoimaan negatiivisia asioita. (Siira & Saarinen 2011, 25-26.)

Kasvattajat viestivät lapselle suhtautumisestaan tämän tunteisiin sanallisen palautteen lisäksi myös ilmeillään ja eleillään. Lapsi oppii hyväksymään omat tunteensa, kun hän saa peilata niin positiiviset, kuin negatiivisetkin tunteensa turvallisuudessa ympäristössä ilman häpeää. (Jalovaara 2006, 20-21.)

Tunteiden on todettu tarttuvan. Tällä on keskeinen merkitys kaikissa kasvatuksellisisissa ja opetuksellisissa tilanteissa. Jos kasvattaja, opettaja tai valmentaja, on itse aidon innostunut opettamastaan asiasta, voi innostus tarttua myös lapseen ja herättää lapselle sisäisen motivaation itsensä kehittämiseen. Kun sisäinen motivaatio syttyy, lapsi sisäistää toiminnalleen uusia tavoitteita jo koettujen elämysten pohjalta. Tällöin lapsi ei tarvitse ulkoista palkintoa, vaan oppiminen itsessään on lapselle palkitsevaa. Motivaation syntymiseen vaikuttavat suuresti tunne- ja ihmissuhteet, joten kasvattajilla on suuri vastuu oman käytöksensä vaikutuksista lasten motivaation syntymiseen. (Jalovaara 2006, 28, 40-41.)

Suomen Palloliitto (Yksilönä ryhmässä 2018) korostaa tunnetilojen tunnistamisen merkitystä lasten valmennuksessa, sillä tunteiden on todettu vaikuttavan suoritukseen. Jotta tunnetiloja voisi tunnistaa, tulee lapsen ja aikuisen olla tietoisia eri tunnetiloista.

10 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia vapaaehtoisena toimivien 6-7-vuotiaiden valmentajien näkemyksiä vuorovaikutustaitojen merkityksestä 6-7-vuotiaiden

lasten joukkueliikunnan ohjaamisessa. Lisäksi opinnäytetyön sivutuotteena syntyy esikoululaisten ja ekaluokkalaisten harrastusten parissa toimiville vapaaehtoisille lasten harrasteliikunnan ohjaamista tukeva infolehtinen, johon on koottu erilaisia vuorovaikutukseen, itsetunnon tukemiseen ja lasten ohjaamiseen liittyviä nettisivustoja ja kirjavinkkejä. Työn tavoitteena on tuoda esille valmentajien kokemuksia valmentamisesta ja tehdä seuralle näkyväksi valmentajien mahdollinen tuen tarve.

Opinnäytetyön ja sen myötä sivutuotteena syntyneen infolehtisen tavoitteena on tukea aikuisia heidän vapaaehtoistyössään valmentajina lasten joukkueurheilun parissa.

Opinnäytetyön tutkimusongelma on "vapaaehtoisten valmentajien näkemykset vuorovaikutustaitojen merkityksestä 6-7 vuotiaiden lasten ryhmän ohjaamisessa". Tutkimuksessamme halusimme selvittää vapaaehtoisten valmentajien näkemyksiä siitä mitä heidän mielestään valmentajan rooliin kuuluu.

Tutkimuskysymyksiä opinnäytetyössämme on kaksi. Ensimmäinen kysymys on "Millainen lapsen ja valmentajan välinen vuorovaikutus tukee 6-7 vuotiaan lapsen kehitystä ja itsetuntoa?" Tähän tutkimuskysymykseen olemme vastanneet tietoperustallamme. Toinen tutkimuskysymyksemme on "Minkälaisia taitoja / ominaisuuksia on hyvällä valmentajalla haastateltujen vapaaehtoisten mielestä?" Näihin olemme vastanneet valmentajien haastatteluista keräämämme aineiston pohjalta.

11 Laadullinen tutkimusmenetelmä ja analysointi

Tutkimuksemme on kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus. Tämä termi pitää sisällään lukuisia merkityksiä, sillä kvalitatiivinen tutkimuksen voidaan katsoa olevan joukko monenlaisia tutkimuksia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 162.) Hirsjärven & kump. (2010, 163) mukaan Dey on kuitenkin löytänyt kvalitatiivisia tutkimuksia yhdistävän niin kutsutun "perheyhtäläisyyden", joka tulee ilmi siinä, että "ne korostavat sosiaalisten ilmiöiden merkityksellistä luonnetta ja tarvetta ottaa tämä huomioon kuvattaessa, tulkittaessa tai selitettäessä kommunikaatiota, kulttuuria tai sosiaalista toimintaa."

Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä on myös se, että tutkimuksen tiedonhankinta on luonteeltaan kokonaisvaltaista. Tutkimuksen aineisto kerätään todellisissa ja luonnollisissa tilanteissa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan

yleensä tiedon keräämistä suoraan ihmisiltä. Tutkijat siis hyödyntävät omia havaintojaan ja keskusteluitaan tutkittavien kanssa ja luottavat näihin menetelmiin enemmän kuin mittausvälineillä hankittuun tietoon. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa hyödynnetään induktiivista analyysia, eli tutkija pyrkii paljastamaan odottamattomia asioita. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei siis pyritä testaamaan teoriaa tai hypoteesia, vaan tarkastelemaan aineistoa monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti. Kvalitatiivisissa tutkimuksissa käytetään metodeja, jotka mahdollistavat tutkittavien äänen ja näkökulman esiin tulemisen. Yksi esimerkki tällaisesta metodista on teemahaastattelu. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohdejoukon valinta on tarkoituksenmukaista, satunnaisotoksia ei juurikaan käytetä. Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä on myös tutkimussuunnitelman muotoutuminen tutkimuksen aikana. Tutkimus on joustavaa ja suunnitelmia voidaan muuttaa tarpeen vaatiessa. Kvalitatiiviselle tutkimukselle ominaista on myös se, että tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja tämä otetaan myös huomioon aineistoa tulkittaessa. (Hirsjärvi & Kump. 2010, 164.)

Aineistonkeruumenetelmänä käytimme teemahaastattelua. Haastattelujen tarkoituksena oli kerätä tietoa valmentajien kokemuksista työstään lasten parissa. Teemahaastattelun nimi kertoo jo itsessään haastattelun luonteesta. Teemahaastattelu on välimuoto lomake- ja avoimesta haastattelusta. Sille tyypillistä on, että haastattelu etenee tiettyjen tiedossa olevien teemojen varassa, mutta kysymyksiä ei ole etukäteen tarkasti muotoiltu, eikä järjestystä mietitty. Omassa tutkimuksessamme haastattelun teemat käsittelivät valmentajan roolia, vuorovaikutustaitoja, lasten itsetunnon ja kasvun tukemista, motivaatiota ja palautteen antoa.

Haastattelu ei ole sidottu kvalitatiiviseen tai kvantitatiiviseen tutkimukseen, vaan sitä voi hyödyntää monipuolisesti. (Hirsjärvi & Kump. 2010, 208.) Teemahaastattelussa ei myöskään ole rajattu haastattelukertojen määrää, eikä siinä määritellä sitä, miten syvällisesti aihetta tulisi käsitellä. Teemahaastattelu tuo haastateltavien äänen vahvasti esille ja pitää keskeisenä ihmisten tulkintoja ja heidän asioille antamiaan merkityksiä. Tutkijan tehtävänä haastattelussa on välittää kuvaa haastateltavan kokemuksista, käsityksistä, tunteista ja ajatuksista. Teemahaastattelussa otetaan huomioon ja annetaan arvoa myös sille, että asioiden ja tilanteiden saamat merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 41, 48.) Haastatteluissamme pyrimme antamaan tilaajien omille kokemuksille, mielipiteille ja mietteille. Keskityimme erityisesti siihen, ettemme kysymyksillämme tai reaktioillamme johdattelisi haastateltavia

tiettyyn suuntaan ja pyrimme tarttumaan valmentajien pieniinkin aloitteisiin ja esittämään lisäkysymyksiä.

Haastattelun teemoja ja haastattelukysymyksiä pohtiessamme, pyrimme muotoilemaan kysymyksistä mahdollisimman avoimia ja pohdiskелеmaan kannustavia. Toivoimme haastateltavilta mahdollisimman laajaa pohdintaa kysymysten ympärillä ja toimme tämän esille myös aina haastattelun aluksi. Pyrimme myös vuorovaikutukselliseen läsnäoloon, vaikka emme omia mielipiteitämme ilmaiseetkaan, vaan pyrimme ilmaisemaan hyväksyntää ja läsnäoloa nyökyttelemällä ja rohkaisevalla elekielellä. (Hyvärinen, Nikander, Ruusuvoori & Aho, 2017, luku 21.)

Päädymme käyttämään tutkimuksen arviointimenetelmänä sisällönanalyysiä, sillä se on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91). Sisällönanalyysi on menettelytapa, jolla dokumentteja voidaan analysoida objektiivisesti ja systemaattisesti. Dokumentiksi tässä yhteydessä luetaan miltei mikä tahansa kirjalliseen muotoon tuotettu materiaali, kuten haastattelu, kirjat, keskustelu, raportit ja artikkelit. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91).

Aloitimme aineiston analyysin litteroimalla haastattelut. Käytimme kirjaisintyyppiä Calibri, kirjaisinkokoa 11 ja riviväliä 1. Aineistoa kertyi yhteensä 16 sivua. Litteroimme haastattelut käyttämällä puheen pääsisältöjen purkavaa yleislitteraatiota. Emme kokeneet sisällön kannalta tarpeelliseksi litteroida puheen yksityiskohtia, kuten naurahduksia, taukoja tai kasvojen ilmeitä, mutta litteroimme mielestämme oleelliset äänenpainon muutokset ja keskustelun sävyt. Sisällönanalyysiä käytettäessä analysoidaan haastattelun sisältöä ja siksi on perusteltua litteroida sanatarkasti kaikki puhuttu, myös niin sanotut täytesanat. Jotta aineiston käyttömme olisi mahdollisimman avointa, merkitsimme haastattelut tunnuksilla H1-H6, jolloin lukijan on helppo havainnoida aineiston käyttömme. Litteroinnin yhteydessä anonymisoimme myös vastaukset niin, että haastateltavaa tai hänen edustamaansa seuraa ei ole mahdollista tunnistaa vastauksista. (Hyvärinen & kump. 2017, Luku 21.)

Litteroituamme valmentajien haastattelut analysoimme aineistomme sisällönanalyysiä hyödyntäen. Tuomi & Saarijärvi (2009, 93) toteavat, että teema-haastattelua käytettäessä aineistonanalyysi on suhteellisen helppoa, sillä teemat näkyvät jo haastattelun kysymyksissä. Huomasimme tämän saman sisältöä analysoidessamme. Haastattelumme teemat, lapsen itsetunnon tukeminen,

vuorovaikutus, lapsen kohtaaminen, valmentajan rooli ja vapaaehtoisten valmentajien koulutus / ohjausosaaminen nousivat esiin selvästi myös aineistossamme. Haastattelun ja haastatteluun valmistautumisen merkitys korostui mielestämme selvästi aineistoa analysoidessamme.

Tavoitteena laadullisessa tutkimuksessa tulisi olla ilmiön selittäminen ja vanhojen ajatusmallien kyseenalaistaminen ymmärrettäväksi niin, että se mahdollistaa myös uudet ajatusmallit (Vilkkä 2015, 195). Sisällönanalyysimenetelmällä tutkittavasta ilmiöstä pyritään saamaan kuvaus yleisessä ja tiivistetyssä muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103).

Hyödynsimme sisällön analyysissä teemoittelua. Olimme miettineet haastattelukysymykset valmentajille etukäteen ja niiden kautta opinnäytetyömme teemat nousivat esiin. Haastatteluissa halusimme painottaa valmentajan omia näkemyksiä, jotka liittyivät muun muassa lapsen itsetunnon vahvistamiseen, valmentajan ohjausosaamiseen, lapsen kohtaamiseen ja vuorovaikutustaitoihin. Haastatteluista nousikin vahvasti näkyville juuri ne teemat, joista kysyimme. Annoimme valmentajille mahdollisuuden tuoda myös itselle tärkeitä asioita valmentamisessa esiin, mutta vastaukset pysyttelivät pääasiassa jo mainituissa teemoissa. Teemoittelussa on kyse aineiston ryhmittelystä ja pilkkomisesta eri aihepiirien mukaan ja se mahdollistaa aineistossa esiintyvien teemojen vertailun (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 105,107).

12 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettiset kysymykset

Tutkimuksemme on kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus. Tästä johtuen mitaustuloksemme eivät ole toistettavissa, koska kaikki laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyt tutkimukset ovat kokonaisuutenaan ainutkertaisia. (Vilkkä 2015, 194, 197.)

Haastattelua on yleisesti käytetty kvalitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruussa päämenetelmänä. Haastattelun käyttöön liittyy monia etuja ja haittoja, jotka haastattelijan on tiedostettava. Haastattelun etu muihin menetelmiin nähden on siinä, että haastattelussa voidaan toimia joustavasti ja säädellä aineiston keräämistä tilanteen mukaan. Haastattelussa pyritään myös tarjoamaan haastattavalle mahdollisuus tuoda itseään koskevia asioita esille vapaasti ja mahdollistamaan haastattelijan rooli myös aktiivisena osapuolena, joka tutkimuksessa luo merkityksiä. Haastattelun etuna on se, että haastattavasta saadaan tietoa

myös eleiden ja ilmeiden kautta, jolloin puhe on mahdollista sijoittaa laajempaan kontekstiin. Haastattelussa haastattelijan on mahdollista kysyä tarkentavia kysymyksiä ja näin selventää ja syventää vastauksia. Haastattelun haittoina voidaan pitää sitä, että haastattelu vie paljon aikaa. Itse haastattelutilanne on aikaa vievä, mutta aikaa kuluu myös haastattelun suunnitteluun ja haastatteluun valmistautumiseen. Haastatteluun sisältyy myös paljon tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa lopputulokseen ja johtuvat haastattelijasta, haastateltavasta ja itse tilanteesta. Haastateltavilla on esimerkiksi taipumus antaa sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia. Haastateltava voi tarjota itsestään yksipuolista kuvaa kertomalla laveasti hyvistä puolistaan ja vaikenemalla heikkouksistaan. Haastateltava voi myös kokea haastattelutilanteen uhkaavana tai pelottavana tilanteena. Haastatteluaineisto on myös tilannesidonnaista, mikä tarkoittaa sitä, että haastateltavat saattavat puhua jossakin muussa tilanteessa eri tavalla kuin haastattelutilanteessa. (Hirsjärvi & Kump. 2010, 204-207.)

Haastatteluissa meidän tulee pysyä mahdollisimman neutraaleina ja välttää johdattelevia kysymyksiä, jotta tutkimustulos olisi mahdollisimman luotettava. Luotettavuuden arvioinnissa meidän tulee ottaa huomioon puolueettomuusnäkökulma. (Vilka 2015, 198.) Koska olemme itsekkin pelaajien vanhempia ja seuranneet valmentamista vanhemman roolissa, meidän on tiedostettava omat mahdolliset ennakoasenteemme, jotta ne eivät näy itse haastattelussa millään tavalla.

Jotta tutkimus noudattaa teoreettisen toistettavuuden periaatetta, on lukijan päädyttävä tutkimustekstissä samaan lopputulokseen kuin tutkimuksen tekijä. Tästä syystä prosessissa käytetyt periaatteet ja tutkimuksen kulku tulee kuvata seikkaperäisesti ja havainnollistaa päättely sekä tulkinta tutkimustekstissä esiintyvillä aineistokatkelmilla. (Vilka 2015, 198.) Tästä syystä opinnäytetyössä on käytetty paljon sitaatteja haastatteluista.

13 Tutkimuksen toteutus

Toteutimme opinnäytetyömme teemahaastattelua hyödyntäen. Haastattelimme vuoden 2018 loka-marraskuun aikana kuutta 6-7-vuotiaiden lasten vapaaehtoisena toimivaa jalkapallovalmentajaa. Haastateltavana oli viisi miestä ja yksi nainen. Valmentajat toimivat valmentajina neljässä Uudellamaalla toimivassa jalkapalloseurassa. Aloitimme haastateltavien hankkimisen ottamalla yhteyttä jalkapalloseurojen johtoon. Lähetimme sähköpostia kymmeneen eri Uudellamaalla toimivaan seuraan ja saimme vastauksen kuuden seuran toiminnanjohtajalta. Kaikki vastanneet näkivät opinnäytetyömme aiheen tärkeäksi ja olivat

mielellään mukana tutkimuksessamme. Seurat eivät halunneet kuitenkaan luovuttaa valmentajien yhteystietoja suoraan meille, vaan päädyimme siihen, että seurat välittivät viestimme kyseisen ikäryhmän valmentajille ja pyysivät kiinnostuneita ottamaan meihin yhteyttä. Tämän pohjalta saimme yhden yhteydenoton valmentajalta ja saimme sovittua ensimmäisen haastattelun nopealla aikataululla. Muita yhteydenottoja ei kuitenkaan tullut, joten lähestyimme seuroja uudestaan. Kahdessa seurassa viestimme välitettiin seuran valmentajien whatsapp-ryhmään, jonka jälkeen saimme kolme haastateltavaa lisää. Otimme myös itse selvää kyseisten seurojen 6-7-vuotiaiden lasten joukkueiden valmentajista ja lähestyimme puhelimitse heistä niitä, joilla puhelinnumero oli joukkueen nettisivuilla. Tämän avulla saimme vielä kaksi haastateltavaa. Haastateltavien saaminen oli selvästi vaikeampaa kuin olimme kuvitelleet, mutta myös ymmärrettävää. Vaikka seurat kokivatkin tutkimuksemme aiheen hyödylliseksi ja tärkeäksi, toimivat valmentajat vapaaehtoisuuden pohjalta, eivätkä seurat voi velvoittaa heitä osallistumaan tutkimukseen. Vapaaehtoisuuden pohjalta toimivat valmentajat uhraavat jo muutenkin vapaa-aikaansa jalkapallon valmentamiseen, eivätkä välttämättä ehdi osallistua, tai koe osallistumista omalta osaltaan tärkeäksi.

Tyydyimme tutkimuksessa kuuteen haastatteluun. Haastatteluissa paljastui yllättäen, että kaksi haastateltavaa tekee valmentamista työkseen, vaikka olimme haastatteluja sopiessa kertoneet tutkimamme nimenomaan vapaaehtoisena toimivia valmentajia. Koimme kuitenkin, että myös näistä haastatteluista saatu tieto oli hyödyllistä tutkimuksemme kannalta ja päätimme sen vuoksi hyödyntää myös niitä opinnäytetyössämme.

Haastattelut tehtiin haastateltavalle parhaiten sopivassa paikassa. Kahta haastateltiin seuran tiloissa, yhtä kahvilassa, yhtä haastattelijan kotona ja kahta haastateltavan kotona. Haastattelupaikasta riippumatta pyrimme varmistamaan sen, että haastattelulle oli varattu riittävästi aikaa ja tila, jossa haastattelu tapahtui, oli riittävän rauhallinen ja tarjosi riittävästi yksityisyyttä, että haastateltava pystyi turvallisesti vastaamaan kaikkiin kysymyksiin.

Haastattelut kestivät 30-45 minuuttia ja kaikki tutkimukseen osallistuvat valmentajat pysähtyivät pohtimaan kysymyksiämme ja vastasivat monipuolisesti ja ajatuksella. Toiset valmentajista olivat selkeästi pohtineet haastattelumme aiheita aiemminkin ja olivat hyvin tietoisia vuorovaikutuksen merkityksestä valmennuksessa. Toiset valmentajista puolestaan pysähtyivät näiden asioiden äärelle haastattelussa ensimmäistä kertaa.

Valitsimme teemahaastattelun koska siinä haastateltava pystyy nostamaan esiin itse tärkeäksi kokemiaan asioita, toisin kuin kyselylomakkeella. Haastattelun avulla voidaan saada kuvaavia esimerkkejä. Haastateltavalla on mahdollisuus esittää täsmentäviä kysymyksiä ja haastattelijalla lisäkysymyksiä. Haastattelulla tavoitetaan enemmän henkilöitä ja kieltäytymisprosentti on pienempi lomaketutkimukseen verrattuna. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 36.) Lisäksi uskomme, että teemahaastattelua käytettäessä, haastateltava saattaa jäädä pohtimaan haastattelun aiheita syvemmin myös haastattelun jälkeen.

Haastattelua sopiessamme kerroimme haastateltavalle haastattelun aiheen ja teemat, mutta emme halunneet antaa haastattelukysymyksiä ennakoon, sillä halusimme saada haastateltavilta spontaanit vastaukset, emmekä toivoneet heidän etukäteen haastattelua varten hakevan tietoa, tai perehtyvän muuten aiheeseen tarkemmin. (Hyvärinen & Kumpu 2017, luku 1.)

Jokainen meistä oli mukana neljässä haastattelussa siten, että haastattelussa oli mukana aina kaksi haastattelijaa. Haastatteluissa toinen meistä oli vastuussa varsinaisesta haastattelusta ja toinen haastattelun nauhoittamisesta. Nauhoittamisesta vastuussa oleva esitti kuitenkin myös välillä tarkentavia kysymyksiä.

Huomasimme haastatteluiden edetessä muutoksen omassa työskentelyssämme. Ensimmäisen haastattelun jälkeen meidän oli helpompi lähteä seuraavaan haastatteluun ja osasimme esittää enemmän tarkentavia kysymyksiä, sekä tarttua paremmin eri aiheisiin. Koimme siis, että kehityimme haastattelijoina haastatteluiden aikana. Ensimmäisen haastattelun kohdalla huomasimme, että esitimme muutamaan otteeseen hieman johdattavia kysymyksiä. Tämän pyrimme korjaamaan seuraavissa haastatteluissa ja siinä koimme onnistuvammekin hyvin. Saimme myös luotua rennon ja luottamusta herättävän ilmapiirin, jolloin valmentajien oli helppo keskustella vapautuneesti. Kiinnitimme erityistä huomiota siihen, että emme antaneet omien mahdollisten ennakoajatustemme näkyä haastatteluissa millään tavalla, vaan pyrimme esittämään kysymykset mahdollisimman neutraalisti, samoin kuin vastaanottamaan valmentajien vastaukset.

14 Opinnäytetyön tulokset

Päädymme jakamaan aineiston tulokset teemoittain sen mukaan, miten valmentajat aiheita haastatteluissa painottivat. Tämän vuoksi yhdistimme lapsen

itsetunnon tukemisen ja palautteen annon yhdeksi kokonaisuudeksi, vuorovai-
kutuksen sekä lapsen kohtaamisen yhdeksi ja valmentajien koulutuksen ja oh-
jausosaamisen yhdeksi kokonaisuudeksi. Valmentajan roolin käsittelemme
omana kokonaisuutena.

14.1 Lapsen itsetunnon tukeminen ja palautteen anto

Lapsen itsetuntoa ja -arvostusta vahvistetaan tarjoamalla lapselle sopivia haas-
teita. Liian helppo tehtävä ei tuo mukanaan onnistumisen tunnetta, eikä auta
kehittymään. Liian vaikea tehtävä saa lapsen epäonnistumaan ja tuntemaan it-
sensä tyhmäksi. Siksi onkin tärkeää sovittaa tehtävät kykyjen mukaan. (Vilja-
maa 2014, 175.) Myös aineistossamme tämä nousi esiin. Valmentajat kokivat so-
pivien haasteiden tarjoamisen lapsille sekä tärkeäksi, että myös haastavaksi.
Yhdessä joukkueessa on paljon lapsia, ja kaikki kehittyvät eri tahtiin. Heidän
huomioimisensa yksilöinä harjoituksia suunniteltaessa nousi valmentajien pu-
heissa haasteeksi, mutta myös tärkeäksi asiaksi huomioida. Lehtinen & Kumpu.
(2016, 244) on myös nostanut tämän asian esiin ja pitää lapsiryhmän ohjauk-
sessa yhtenä haasteena nimenomaan jokaisen lapsen tasolle sopivan, riittävän
haastavan ja yksilöllisen ohjauksen antamista.

H1: " Sillä oikeenlaisella palautteenannolla innostetaan niitä. Ja
luodaan oikeenlainen oppimisympäristö ja sopiva taso sille oppi-
miselle. Ettei joudu väärään paikkaan, missä ei sit koe pärjää-
vänsä."

H1: "Et ne kokee onnistumisen ja pätevyyden kokemuksia, me
pystytään järjestää ne asiat niin täällä, et jokainen onnis-
tuu. Sillai me pystytään sitä tukee."

H3: "Varmaa se pitkäjänteisyys, se et pitää olla maltillinen. Vä-
lillä opetetaan vaik jotain uutta asiaa, ni pitää olla vaan malt-
tia, malttaa ja sit ku jokainen kehitty tietty vähä eri aikaa. Se
on se tasapainoilu, et kaikki saa kehitty, mut mihin tahtiin ke-
hitty, ni se on vaikeeta kattoo et jotkut tarttee enemmän
haastetta ja jotkut enemmän apua samaa aikaa. Se on ehkä se
hankalin kattoo et kaikki pääsee eteenpäin."

H6: "Haastavinta on harjoitusten sovittaminen jokaisen taitotason sopivaksi, ja valmennettavien päivittäisen vireystilan arviointi ja sen huomioiminen harjoitusten intensiteetissä"

Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen (2016, 35-36) nostavat esille sen, että huolimatta siitä miten lapsi käyttäytyy, on läheisyys, arvonnanto ja hyväksytyksi tuleminen kaikille tärkeitä. Ei-toivottu käyttäytyminen juontaa yleensä kiintymyssuhteissa epäonnistumisesta ja toistuvista torjutuksi tulemisen kokemuksista, joista herkästi lähtee liikkeelle pahan kierre. Harrastuksissa valmentaja voi omalla toiminnallaan joko olla katkaisemassa tätä kierrettä vahvistamalla lapsen itsetuntoa ja huomioimalla hyvää hänessä, tai olla vahvistamassa lapsen negatiivista käsitystä itsestään ja samalla myös negatiivista käyttäytymistä, antamalla huomiota vain negatiivisista asioista. Aineistossamme nousi esiin erityisesti se, että valmentajat kokevat oikeanlaisen palautteen antamisen tärkeäksi lapsen itsetunnon tukemisessa.

H2: "Semmosii pienii juttui on helppo tehdä ja siitä saa sit itsetuntoo ja sit tulee toivottavasti tämmönen positiivine kierre siit sitte."

H2: "Mä yritän välttää sitä, mä en oikeestaan ikinä sano et ei noin, vaan jos mulla on jotain korjattavaa, ni mä niinku kerron sen mikä olis ollut se oikea tapa tehdä, mä pyrin et mä en ikinä sanois et älä tee noin. Mä oon miettiny sen niin et jos ei itekään osaa kertoa et mikä ois ollu se oikee tapa, ni et sä voi lapseltakaan sitä olettaa."

Viljamaa (2014, 164) nostaa itsetunnon tärkeäksi osaksi myös sisäisen motivaation, mitä ilman lapsen harrastaminen ei onnistu. Viljamaa painottaa harrastamisessa leikkimielisyyden tärkeyttä ja sitä, että lapsella on mahdollisuus pitää hauskaa joukkueovereiden kanssa, jolloin myös sisäinen motivaatio kasvaa. Aineistossamme nousi esiin, että valmentajat oli huomanneet saman asian. Monessa vastauksessa oli huomattavissa, että valmentajat pyrkivät luomaan harjoituksista mukavia yhdessäolon hetkiä. Valmentajat ymmärsivät, että motivaatio harrastamiseen lähtee lajiin liittyvän kipinän lisäksi paljolti myös mukavasta yhdessä tekemisestä ja joukkuekavereista.

H1: "Innostaa lapsia liikuntaan. Lapsethan tulee meille ulkoisilla motiiveilla. Vanhempien alotteesta. Et se sisänen klikki syntyis, ni se vaatii sit meitä. Koettua pätevyyttä ja onnistumista. Ja meil on iso rooli siinä et me annetaan sopivan vaikeita tehtäviä ja oikee oppimisympäritö ja taso. Ja sit ne innostuu. Jaetaan vähä pelaajakortteja ja innostetaan tähä lajii ja sit yhteisöllisyyteen."

H2: "Sillee et on kiinnostunut, kyselee ja juttelee peleistä, et otteeks te nähny sitä pelaajaa. Hauskanpidon ja kaveruuden semmonen kehittäminen ja kaikki tämmöset oheistoiminatki on hirveen tärkeitä et tehään joukkueena jotai muuta ki ku pelataa jalkapalloa. Ku ollaan yhdessä ja pidetään hauskaa ni sitä kautta se syntyy (ryhmähenki), ku ollaan vaan yhdessä muutenki ku vaan harjoituksissa ja peleissä."

Lapsen vahvuuksien tukeminen on tärkeää lapsen itsetunnon vahvistamisen kannalta. Myönteinen ja kannustava palaute auttaa lasta oman selviytymis- ja sopeutumiskykynsä kehittämisessä moninkertaisesti enemmän kuin virheiden ja heikkouksien osoittelu. (Cacciatore & kump. 2008, 16.) Tämä ajatus nousi esiin selvästi myös aineistossamme. Valmentajat olivat tietoisia siitä, miten tärkeää lapsen itsetunnon tukeminen on ja he kuvailivat useassa kohdassa haastatteluja siitä, millä keinoin he pyrkivät vahvistamaan ja tukemaan lapsen itsetuntoa. Aineistomme mukaan valmentajat pitivät lasten itsetunnon tukemisessa tärkeänä oikeanlaisen palautteen antamista. Positiivista palautetta pyrittiin antamaan paljon, valmentajat selvästi pyrkivät vaikuttamaan lapsiin mieluummin positiivisen, kuin negatiivisen palautteen avulla.

H1: "Oikeenlainen palautteen anto ja oppimisympäristö. Sit me järjestetään niit onnistumisen kokemuksia ja vahvistetaan niitä. Sit me vahvistetaan sitä, koska sit se vahvistaa lapsen itsetuntoa myös muilla elämän alueilla, kun kokee olevansa hyvä jossain."

H3: "No jos on huono, ni mä en sano et se oli huono, mä sanon et oli hyvä, mut et miten tosta tehtäis vielä paremmin? Elikkä kysymällä jos on huono suoritus ja jos on hyvä, ni sit mä annan tulla, et hehkutan suorastaan sitä siin kohtaa. Jokainenhan haluis saada kehuja, ni se pistää muutki yrittämään siinä."

H2: "Kyllä mä koitan aina jokaist kehuu, pienii asioita mitä ta-
pahtuu, ni koitan kehuu ja koitan tsempata niitä, sillai et ei mi-
tää negatiivisen kaut vaan positiivisen kaut."

H5: "No me ei olla kyl kauheesti käyty läpi ja siin ois kyl kehiti-
tämisen varaa, mut hymyssä suin siin ollaan käyty läpi
sitä vaik tappio ois tullu."

H6: "Hyvästä suorituksesta pyrin antamaan mahdollisimman
tarkkaa palautetta: mikä suorituksessa meni erityisen hyvin,
mitä kannattaa korostaa jatkossakin."

Sääkslahden (2015, 194-195) mukaan kannustava ja oppimista tukeva palaute tulisi antaa aina hampurilaismallin mukaan, eli niin, että ennen ja jälkeen korjaavan palautteen, lapsi saa myös positiivista palautetta. Aineistossamme nousi esiin, että yksi valmentajista käytti tätä menetelmää tietoisesti antaessaan korjaavaa palautetta.

H6: "Annan korjaavaa palautetta suullisesti hampurilaismallin mukaisesti: mikä meni hyvin, mitä korjattavaa suorituksessa oli, mikä oli hyvää."

Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen (2016, 42) viittaavat Fredricksoniin (2001) todetessaan, että myönteiset tunteet laajentavat ajattelua ja näin ollen lisäävät muun muassa ihmisen toimintakykyä ja mahdollistavat erilaiset mieleen tulevat käyttäytymisen variaatiot. Negatiiviset tunteet puolestaan rajoittavat ihmisen toimintakykyä. Näin ollen lapsen kyky oppia ja toimia kasvaa positiivisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä, kun taas negatiivisessa ympäristössä lapsen toimintakyky on rajoittunut, eikä hän välttämättä uskalla edes yrittää epäonnistumisen pelossa. Tästä syystä positiivinen ilmapiiri, hyvä ryhmähenki ja kannustava ote lasten ohjauksessa on tärkeää lapsen kehittymisen kannalta. Aineistossamme nousi esiin valmentajan tilannetajun merkitys. Jos jo ennalta huomaa, että suunnitelma ei toimi, ei kannata väkisin yrittää viedä suunniteltua ohjelmaa läpi, vaan näissä tilanteissa suunnitelman muuttaminen lennosta tukee joukkueen yleistä ilmapiiriä ja lasten motivaatiota.

H1: "Joskus täytyy, niinku mä puhuin siit joustavuudesta, ni jonkun ryhmän kans jättää joku juttu kokonaa välistä. Totee vaan

et ei kannata. Tänä ei kannata, koht on sellanen tilanne, et me ollaan kaikki turhautuneita. Unohdetaan tää osuus.”

Aineistossa nousi esiin myös Kasken ja Autionkin (2005, 66) esiin nostama har-
rastuksen psyykkisen turvallisuuden, sekä lapsen kokeman hyväksymisen ja vä-
littämisen tunteen merkitys palautteen antamisen osana.

H2: ”Luoda semmonen turvallinen ympäristö, se kai se tärkein asia on. Siel joutuu sanomaan, tai korjaamaan asioita ja sit jos se ympäristä ei oo semmonen et se lapsi luottaa ja se on turval-
linen, nii ne voi ottaa niinku haukkuna sen tai henkilökohtasesti. Jos se lapsi luottaa, nii sit se lapsi todennäköisemmin ottaa sen semmosena positiivisena, kannustavana, oikeaan suuntaan ohjaamisena ennemmin, kun semmosena et mä sanoisin jo-
tenki et hän on tehnyt jotain huonosti tai väärin tai jotain muuta.”

Dweckin (2016, 235-236) mukaan 1990-luvulla vanhemmat ovat pyrkineet nosta-
maan lastensa itsetuntoa kehumalla heidän älykkyyttään ja lahjakkuuttaan, eli vahvistamalla muuttumattomuuden asennetta lapsissaan. Nyt näiden ”kehuttu-
jen lasten” siirtyessä työelämään, on tullut ilmi, että monet heistä vaativat pystyäkseen työskentelemään, jatkuvaa myönteistä palautetta. Dweck onkin sitä mieltä, että oikeanlaisella kehumisella olisi mahdollista opettaa lapset ko-
van työn tekemisen ja kestävyuden kulttuuriin. Dweckin mukaan oikeanlainen palaute voi auttaa aikuisiakin kehittämään kasvun asennettaan. Työpaikoilla pi-
täisikin hänen mukaansa keskittyä palkitsemaan työntekijöitä muun muassa aloitteiden tekemisestä, lannistumattomuudesta, avoimuudesta, kritiikin poh-
jalta toimimisesta ja ponnistelusta uuden oppimiseksi.

Aineistossa nousi esiin se, että valmentajat pyrkivät kannustamaan lapsia sin-
nikkyyteen ja yrittämiseen, eli vahvistamaan kasvun asennetta. Valmentajat kokivat tämän osaksi lapsen itsetunnon tukemista, sillä kun lapsi on sinnikkäästi harjoitellut ja sitten oppii jotain uutta, vahvistuu hänen käsityksensä itsestään toimijana. Tärkeintä ei valmentajien haastattelujenkaan perusteella ole se, että osaa heti ja onnistuu, vaan se, että jaksaa treenata, yrittää ja opetella uu-
sia asioita, sekä uskaltaa myös epäonnistua.

H2: "Ohjaamalla se, et jos se ei osaa, ni vähän niinku yrittää opettaa sille sitä, et se ei oo siit kiinni et hän on huono, vaan se on siitä kiinni et hän ei VIELÄ tiedä miten asia tehään, tai ei oo vielä ehtiny reenaa sitä."

H3: "Antamalla oikeella kohtaa sen kehuun ja jos ei se suoritus onnistu, ni auttaa löytämään sen suorituksen, et se oivaltaa, sit kun se oivaltaa sen, ni sit sitä kehuu, ni sit se löytyy se luottamus."

H1: "Kun niitä tsemppaa treenaamaan jotain niille vaikeeta asiaa ja sitte kun ne on jaksanu treenata ja ne onnistuu, ni sehän on parasta itsetunnon tukemista mitä voi olla."

Kasvattaja voi vahvistaa lapsessa kasvun asennetta muun muassa antamalla lapselle tunteen edistymisestä, huomaamalla pienetkin edistysaskeleet, huomioimalla kun lapsi käyttää vahvuuksiaan hyväkseen, huomioimalla lapsen vahvuuksien kehittymisen, tuomalla toistuvasti esiin sen, että aivot kehittyvät aina kun niitä haastaa, eli sinnikkäällä harjoittelulla on mahdollista oppia mitä vain, ja kannustamalla viipyilemään harjoitusten parissa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 61-62.) Tämä nousi esiin myös aineistossa. Valmentajat olivat selvästi huomanneet lasten kanssa toimiessaan sen, että oppimisen ja kehittymisen kannalta tärkeintä on juuri sinnikkyys ja rohkea yrittäminen. Aineistosta voi myös huomata miten valmentajat pyrkivät nostamaan lasten itsetuntoa nostamalla esiin heidän onnistumisiaan. Autio ja Kaski (2005, 92) pitävät myös lapsen itsetunnon tukemisessa tärkeänä lapsen onnistumisista muistuttamista ja esiin nostamista.

H3: "Keskitytään vahvuuksiin. Ei haittaa, vaikka epäonnistuu, on rohkeeta yrittää. Ja sitä kautta kehutaan."

H2: "Pitää kannustaa tekee virheitä. Tai että virheiden tekeminen on ok. Sehän on se tärkein, koska ei saa pelätä sitä, muuten ei opi ikinä mitään, jos pelkää virheitä koko ajan. Ja yrittää paljon kehua sit niist hyvistä suorituksista ja kehuu yrittämisestä. Sit ku se oppii jotai ni sit käy läpi sitä et huomasiksä: nyt sä treenasit ja nyt sä opit. Et se itekin tajuu ne onnistumisensa."

H3: "Kehun täytyy tulla oikeeseen aikaan ja oikeesta asiasta."

Yhdessä haastattelussa nousi esiin se, että valmentaja oli huomannut "liian kehumisen" negatiivisen vaikutuksen lapsiin. Vääränlaisella kehumisella voi aiheistomme ja Dveckin (2016, 145-146) mukaan olla muuttumattomuuden asennetta ruokkiva vaikutus.

H4: Mä tykkään kehuu tosi paljon, ehkä vähän liikaa, sil-
lee et välil mä mietin et oliko se yks semmonen virhe sil-
lon ku alotteli valmentajana, et kehu niit lapsii niinku tosi pal-
jon, et ne oli ihan et me osataan tää jo, joo me tiedetään et me
ollaan hyvii ja sit ne oli ehkä vähän sellasii niinku laiskoi
tai niinku, joo, joo ja sit ku tuli pelitilanne, et vaik sano tree-
neissä et nyt treenataan näitä ja tosi hienosti ja hyvin me-
nee, ni sit pelitilanteessa ne huomaa sen et ai joo, me hävit-
tiin tää 5-0, mut joo, silti mä tykkään kehuu niit lapsii.

Aineiston mukaan kaikki valmentajat kokivat oikeanlaisen ja kannustavan palauteen antamisen tärkeäksi osaksi lapsen itsetunnon tukemista ja lapsen motivoimista harjoitteluun. Aineistosta nousi esiin myös se, että valmentajat pitivät tärkeänä sitä, että palaute tulee nopeasti suorituksen jälkeen.

H1: "Viis sekunttia on aikaa antaa hyvästä suorituksesta palaute. Niinku "hyvä Jenni, loistava laukaus!" Jos mä unohdan sen puoleks minuutiks, sä et enää muista sitä."

H2: "Samantien on aina parempi jos sä pystyt antaa sen (palautteen), mut sit saattaa olla treenien lopuks, nii ollaa otettu tavaks että kun on loppuvenytys, ni siin käydään läpi sit isomman tason palaute, mikä niinku joukkueena on mennyt hyvin. Sit semmoset yleiset palautteet annetaan treenien lopuksi. Muut tietysti mahdollisimman nopeesti."

Aineiston mukaan valmentajat kokevat pelaajilta kyselemisen tehokkaaksi menetelmäksi saada pelaaja itse keksimään ratkaisun korjaamista vaativaan suoritukseen. Samalla myös muut pelaajat voivat oppia tilanteesta. Autio & Kaski (2005, 84) nostavat myös lapsilta kyselemisen tärkeäksi osaksi palautteen anta-

mista ja vuorovaikutusta. Aution ja Kasken mukaan keskustelevalle ja lapsilta kyselevä valmentaja on saanut rakennettua toimintakulttuurin, joka perustuu lapsilähtöisyyteen, lasten omaehtoisuuteen ja itselähtöisyyteen.

H3: "Jos homma ei toimi, ni sit pitää vaan kysyä, et miten vois tehdä ton asian paremmin?"

H1: "Yksi tapa antaa palautetta on et mä kyselen sulta ja sä annat sen oikean vastauksen. Mä vähän ohjaan sua oikeaan ratkaisuun. Ja parhaiten ne oppii opettamalla muita. Ne oppii, ku ne kertoo toisilleen miten ois pitäny tehdä (kun valkku kyselee)"

Negatiivinen palaute käytöksestä ja korjaava palaute suorituksesta pyritään aiheiston mukaan kuitenkin antamaan aina kahden kesken, ei koko joukkueen edessä.

H1: "Korjaava palaute pitää antaa kahden kesken. Ja siihenkää ei oo paljon aikaa. Ja täytyy osata antaa oikea ratkaisu. Mä en laske kurinpitoo palautteen antoon. Mut sellaiset tilanteet kahden kesken."

H2: "Mieluummin kahden kesken puhuttelemalla. Se on tyypistäkin kiinni. Jotku kestää kyllä vähän julkisemmankin puhuttelun, mut sillee yleisesti ottaen nii tota, jos tulee ylilyönteijä tai jotain, ni se on parempi hoitaa sit kaksistaan."

14.2 Vuorovaikutus ja lapsen kohtaaminen

Joukkueen valmentamisen perusedellytys on, että valmentajalla on riittävä lajitietous lajista, jota valmentaa, mutta tärkeä edellytettävä ominaisuus on myös valmentajan vuorovaikutustaidot. Joukkueen valmentajan tulee kyetä kommunikoimaan lasten kanssa ja ottaa vuorovaikutuksessa huomioon lasten kehitystaso. (Rauste 2017, 30-31.)

Haastatteluissa ei juurikaan noussut esiin valmentajien vuorovaikutustaidot, mutta siihen liittyvistä teemoista keskusteltiin laajemmin, kuten lapsen kohtamisesta ja itsetunnosta. Kysyimme valmentajilta, millaisia ominaisuuksia hei-

dän mielestään hyvällä valmentajalla on, ja siinä yhteydessä nousi vuorovaikutustaitojen merkitys paremmin esiin. Aineistomme mukaan muun muassa sosiaalisuuden ja empaattisuuden katsotaan kuuluvan hyvään vuorovaikutukseen.

H6: "Vuorovaikutustaidot. Osaa motivoida, saa lapsen palaamaan harjoituksiin ensi viikollakin. Hyvä ohjaaja on sosiaalisesti taitava, ihmisläheinen, toiset huomioonottava lajin asiantuntija."

Vuorovaikutustaidot tarkoittavat kykyä tulla toimeen lasten lisäksi myös heidän vanhempiansa kanssa. Vanhemmilla on oikeus olla yhteydessä valmentajaan ja urheilun oikeusturvalautakunnan mukaan valmentajalta voidaan velvoittaa avointa kanssakäymistä joukkueen lasten sekä heidän vanhempiansa kanssa. (Rauste 2017, 30-31.)

Vanhempien rooli joukkueessa vaihtelee aineiston mukaan seuroittain ja joukkueittain. Yleisesti tarkasteltuna valmentajat toivovat, etteivät vanhemmat puuttuisi valmentamiseen, mutta heidän roolinsa lapsen harrastuksen mahdollistajana ja kannustajana nähdään tärkeäksi. Tuloksemme on samansuuntainen Tavoitteena nuoren hyvä päivä -asiantuntijatyön (2014, 69) kanssa, jonka mukaan vanhempien rooli lasten urheilijaksi kasvamisen näkökulmasta on keskeinen tekijä eikä sen merkitystä voida sivuuttaa. Asiantuntijatyön mukaan vanhempien osallistumisella on lapsen lisäksi merkitystä myös vanhemmalle itselleen sekä urheiluseuralle.

H3: "Meil on semmonen sanonta: kuljeta, kannusta, kustanna, et et kaikista tärkein on se et et paras jos ne ei puhuis mitään pelin jälkeen. Ehkä mul on semmonen sääntö tavallaan, et pelin jälkeen älä kysy teitkö maaleja, siin kohtaa lapselle tulee mieleen et on pakko tehdä enemmän maaleja, koska vanhemmat haluu et mä teen maaleja elikkä paras tapa kysyä pelin jälkeen onks nälkä? Mennääks syömään? Eliikkä odotetaan hetkeä millon lapsi ottaa ite sen asian esille eikä ite tuo sitä asiaa esille, sit siin kohtaa taas avautuu se et vanhempien ei tartte olla valmentajia vaan ne voi olla vaan vanhempia."

H5: "Vanhempien rooli, meil ei nyt vanhemmat niin kovin oo siinä kyl, osa on kyl siin harjoitusten aikana mukana ja ne

tulee myös auttaa sitte tarvittaessa ja muuta. Ihan niinku positiivisesti kaikki on kyl ihan mukana. Ymmärretään ettei oo mitään valioliigapelaamista vielä. Pidetään hauskaa ja sitä kaut sit haetaan sitä jalkapallo tunnelmaa ja kaikkee muuta. Kuhan nyt harjotellaa ja koitetaa kehittyä ja pidetään hauskaa ja se on aika pitkälti kaikkien vanhempien kenen kans mä oon ainakin jutellu ni kaikki tykkää siit menttaliiteetista justii, ei liian vakavaa.”

H1: ”Me tarvitaan vanhemmat (vapaaehtoiset) toteuttamaan se meidän (seuran) suunnitelma.”

H2: ”Sä taistelet vähä niinku lainausmerkeissä sen lapsen ja vanhempien ajasta. Sä vähä niinku markkinoit sitä joukkuetta niille vanhemmille ja yrität tuoda sitä tärkeemmäksi osaksi sitä lapsen ja vanhempien elämää. Ja sit jos se on sitä, ni sit ne osallistuu ja sit ku ne osallistuu, ni sit se on helpompaa kaikille.”

Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä -asiantuntijatyössä (2014, 67) mainitaan myös ”kuljeta, kustanna ja kannusta” slogan vanhempien tehtävänä. Asiantuntijatyössä mainitaan myös tutkimuksista, joissa on todettu, kuinka vanhempien roolilla on monitahoinen merkitys lasten urheiluharrastamisessa. Suomessa on tehty tutkimuksia vanhempien roolista heidän itsensä näkökulmasta hyvin vähän, joten tietoa siitä ei juurikaan ole saatavilla. Opinnäytetyön aineistossa valmentajat eivät maininneet itseään vanhemman asemassa, vaikka osa heistä valmentaa myös omaa lastaan. Haastateltavat pysyivät haastattelun aikana valmentajan roolissa ja vanhempien osallisuus näyttäytyi aineistossamme vain valmentajan näkökulman kautta.

Suurempia haasteita ei vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä mainittu, mutta yhdestä haastattelusta nousi esiin, että valmentaja kokee, että vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö vie liikaa aikaa itse valmennustyöltä.

H2: ”Vanhemmat ja kaikki muu siin ympärillä on semmosta mihi ei mielellään käyttäs aikaansa. Mieluummin jos vois keskittyä siihe valmentamiseen vaa.”

Yksi haastatelluista valmentajista toivoi vanhemmilta parempaa tiedottamista lapsen taustoista ja perhetilanteesta. Valmentamisessa olisi aineiston mukaan

helpompi ottaa asioita laajemmin huomioon, jos esimerkiksi lapsen mahdolliset haasteet olisivat tiedossa.

H1: "Välillä tuntuu et ne tuo ne meille kasvatettavaks. Oppimaan rajoja ja sääntöjä. Jos on niinku hankalia lapsia, ni nyt on jotain, mitä me ei tiedetä. Tosi harvoin vanhemmat kertoo, jos on jotain. (diagnoosia, käytöshäiriötä). Mä oon jotenki ite oppinu näkemään. Mä pidän lapsia vähän niinku koiria, et vika ei oo siinä lapsessa, vaan se on siellä taustalla. Mut jos ei tiedä, ni sit se on hulivili, tai aggressiivinen tai pelokas, ku ei me tiedetä niit taustoja. Sen vaan niinku näkee, mut kyl se tieto olis iha paikallaan meille. Jos mä tietäisin etukäteen, et on jotain speciaalii (lapsella haasteita), ni mä vois in ottaa sen omaan ryhmääni, tai jos tarvii kiinnittää enemmän huomiota häneen."

Lastenpsykiatri, nuorisolääkäri, tietokirjailija ja kouluttaja Raisa Cacciatore oli luennoimassa Lohjalla aiheesta iloa vanhemmuuteen, työkaluja arkeen (2018). Pääteemoiksi luennoilta nousivat tunnetaidot, lapsen kohtaaminen sekä itsetunnon kehitys ja siihen vaikuttavat asiat. Luento oli suunnattu lasten vanhemmille, mutta paikalla oli paljon kasvatustalon ammattilaisia peruskoulusta sekä varhaiskasvatuksesta. Cacciatore luennoi siitä, kuinka kasvattajien tulisi kohdata lapset ilman, että kohtaaminen olisi aina opetuksellinen tilanne. Tuleeko esimerkiksi kehumisen tai positiivisen huomion jälkeen sanottua "mutta", esimerkiksi "oikein kiva, mutta...", "oletpa taitava, mutta...". Cacciatore painotti, että lapset tulisi huomioida juuri sellaisena kuin he ovat ja aikuisten tulisi osoittaa aitoa iloa lapsen kohtaamisesta, "onpa kiva, että olet siinä", "kiva nähdä sinua".

Cacciatoren näkemykset lapsen hyvästä kohtaamisesta näkyivät myös valmentajien vastauksissa. Lapsen hyväksi kohtaamiseksi määriteltiin muun muassa tervehtiminen. Lapsia tervehditään aina treeneihin tullessa, joko tervehtimällä sanallisesti tai kättelemällä. Haastatteluista nousi esiin, että on myös tärkeää kohdata lapset puhuttelemalla heitä omilla nimillä. Valmentajat mainitsivat myös kysyvänsä lapselta kuulumisia harjoituksen aluksi ja tämä antaa aineiston mukaan valmentajalle tietoa siitä millä mielellä lapsi on sinä päivänä harjoitukseen tullut.

H1: "Me aloitetaan harjoitukset aina kättelemällä lapset, me lähetään niinku siitä, mä lähen siitä, et sillon mä jo kohtaan. Mä huomioin ne kaikki. Mä opettelen ne kaikki 200 nimie kesän aikana, et mä voin puhutella jokaist nimellä."

H3: "Hyvä kohtaaminen on et tervehditään aina. Mä ite heitän, mul on tiettyi pelaajii jotka ei uskalla puhua, ni mä aina yritän et mitä kuuluu ja anna läpy tohon. On oppinu tietämään et miten tiettyi pelaajia pitää kohdella. Mut kaikkii tietty tervehditään ja sit aina aluks läpyt yksitellen ja sit kyselen et mitä teil kaikel kuuluu. Siitä vaan näkee, kun kohtaa sen pelaajan, et mikä on sen pelaajan fiilis, et onks tänää huono vai hyvä päivä."

Kätteleminen nousi esiin aineistossa laajemmassakin merkityksessä. Yksi haastateltavista valmentajista näkee kättelyn vaikuttavan lasten orientoitumiseen tuleviin harjoituksiin. Se on rutiini, joka auttaa lapsia rauhoittumaan ja keskittymään.

H1: "Se kättely alussa vaikuttaa ihan hirveesti. Se vaikuttaa sil-lai että meil on rutiini, millä se lähtee. Me ei aloiteta hälinällä, tänään tällä ja huomenna tolla, vaan aina "Jenni, Jenni, mikä unohtu? Kumpi käsi? Mihi katotaan?" Se vaikuttaa siihe ilmapiiriin ja se tuo sen keskittymisen siihen."

Aineiston mukaan valmentajat kokevat, että lapsen hyvä kohtaaminen lisää myös turvallista ilmapiiriä joukkueessa.

H1: "Lapsen kohtaamisessa on se, et ku se tulee ekan kerran et onks se ahdistunut. Esimerkiks siitä hälinästä, siitä isost joukost ympärillä. Onks isä ja äiti kaukana, nii et se lapsen kohtaminen on turvallista. Et me kohdataan sillai et se on turvallinen se hetki. Sekä niinku fyysisesti että psyykkisesti. Tiivistetään se kohtaaminen siihen turvallisuuteen. Sekä fyysiseen, että psyykkiseen turvallisuuteen."

Yksi haastateltavista kuvaa hyvää lapsen kohtaamista aidoksi kiinnostukseksi lasta kohtaan.

H6: "Lapsen hyvä kohtaaminen lähtee valmentajan aidosta kiinnostuksesta lapsen hyvinvointia ja arkea kohtaan. Kyselemällä lapsen koulupäivästä ja vireystilasta valmentaja osaa muokata tarvittaessa harjoitusten sisältöä ja intensiteettiä. Myös valmentaja voi jakaa kuulumisia, jolloin vuorovaikutus ei ole vain yksisuuntaista."

Lapselle tunne yhteenkuuluvuudesta syntyy juurikin siitä, että hän tulee kuuluksi arkisissa askareissaan. Yhteenkuuluvuuden tunne sitouttaa lapsia yhteiseen toimintaan ja motivoi yhteistyöhön. (Marjanen, Marttila & Varsa (toim. 2013. 78, 85.)

Aineistosta nousi esiin myös se, että lapsen kohtaaminen fyysisesti ei ole aina helppoa ja haastattelussa yksi valmentaja kertoikin, että aloittaessaan valmentamista lapsen kohtaaminen jännitti. Kokemus on kuitenkin tuonut kohtaamiseen luontevuutta ja varmuutta.

H4: "Sillon alkuun mä olin tosi ujo sillai toisten lasten kohtaamisessa. Nykyään mä oon niinku paljo rennompi, tai niinku uskallan enemmän. Et mä en heti pelkää sitä et mitä jos mä taputan tätä lasta olkapäälle, ni mullei tuu mitään et olet koskenut minun lapseeni- syytettä, tai et lapsi ei ole et miks sä koskettelet mua. Et nyt mä osaan olla jo paljon rennompi, niinku et yläläpyy ja et miten on päivä menny ja et mikä on fiilis tänää."

Suomessa lasten kanssa toimiminen vaatii rikostaustaotteen esittämistä viranomaiselle, työnantajalle, oppilaitokselle sekä myös vapaaehtoistoiminnan järjestäjälle. Opiskelijan tai työntekijän rikostaustaote annetaan vain henkilölle itselleen, mutta vapaaehtoistoimintaa varten rikostaustaotteen tilaa vapaaehtoistoiminnan järjestäjä vapaaehtoisen eli tässä tapauksessa valmentajan suostumuksella. (Rikostaustaote lasten kanssa toimimiseen 2018.) Kysyimme kaikilta haastateltavilta jälkikäteen, onko seuran johto kysynyt heiltä rikostaustaotetta ja suurin osa vastasi kieltävästi.

Lapsen kohtaamisen käsite ja oma toiminta ei ollut kuitenkaan kaikille valmentajille täysin selvää. Lapsen kohtaamiseen vaikuttaa aineiston mukaan myös valmentajan persoona. Kohtaaminen voi olla kaverillista tai autoritääristä.

H5: "Jaa, toi oli kyllä hyvä kysymys... lapsen hyvä kohtaaminen... Mä en osaa tohon oikeen vastaa kunnolla mitää. "

H4: "Toiki on varmaan niinku persoonakysymys, et joiltaki se onnistuu helpommin ja sit joo. Enemmän mul on ehkä semmost kaverillist kohtaamist, semmost niinku ei oo mitää et minä olen johtaja, kaikki menee nyt sinne riviin, kukaan ei pulputa, nyt ollaan tosissaan, tässä mennään vitsi vielä ykkösliigaan, nyt kaikki kuuntelee! Et joo. Toi on niin vitsi persoonajuttu."

Aineiston perusteella voimme todeta, että vuorovaikutukseen liittyvät teemat, kuten lapsen kohtaaminen on melko hyvin tiedostettu valmennustyössä. Lapsen huomioiminen ja kohtaaminen nähdään valmentamiseen kuuluvana osana ja valmentajat kertoivat konkreettisia esimerkkejä, kuinka se omassa toiminnassa näkyy. Valmentajalla on kuitenkin monta lasta joukkueessa eikä aina kaikkien tasavertainen huomiointi onnistu, vaikka sen merkitys tiedostetaan.

H2: "Huomioimista tietenkkin, muuten se ei oo kohtaaminen. No siis periaatteessahan pitäis jengissä ottaa huomioon et kohdais kaikki treenien aikana, et juttelis kaikille ja olis kiinnostunut hänestä ja tota ohjais positiivisesti."

H6: "Valmennustyössä on haastavinta jokaisen valmennettavan tasapuolinen huomiointi."

14.3 Valmentajan rooli

Cacciatore & kump (2008, 16-17) toteavat, että koululla ja opettajalla on suuri vastuu lasten hyvinvoinnin toteutumisessa. Lasta kannattelee muun muassa opettajan antama huomio, luokan tarjoama sosiaalinen tuki, onnistumisen elämykset ja ystävyysuhteiden tarjoama ilo. Mielestämme nämä samat asiat tulevat esiin myös lasten harrastuksissa, jossa valmentajan antamalla huomiolla ja palautteella on suuri merkitys lapselle. Samoin joukkueessa koetut onnistumisen elämykset, joukkueen tarjoama sosiaalinen tuki ja ystävyysuhteiden tarjoama ilo, ovat merkityksellisiä lapsen itsetunnolle ja omakuvan kehitykselle. Aineistossa jalkapallon ulkopuoliset asiat, kuten ystävyys ja joukkueen tarjoama sosiaalinen tuki, nousivat esille myös haastatteluissa. Valmentajat kokivat joukkueen yhteisten tapahtumien ja harjoitusten ulkopuolisen toiminnan

olevan tärkeässä osassa joukkueen ryhmähengen, pelaajien motivaation ja hyvän ilmapiirin syntymisessä.

H2: "Ku ollaan yhdessä ja pidetään hauskaa ni sitä kautta se syntyy (ryhmähenki ja ilo), ku ollaan vaan yhdessä muutenki ku vaan harjoituksissa ja peleissä. Kyl se varmaa se kaveruus siinä jalkapallossa painaa monelle enemmän, ku itte jalkapallo. Todella harva olis motivoitunu pelkästä jalkapallosta."

H4: "Esimerkki nuorille ja tietynlainen rooli, se on niinku ite muistan, ku pelasin, ni se valmentajan rooli oli aika tärkeä siin vaiheessa. Et uskon et se noillekin pelaajille on aika tärkeä rooli olla siin auttamas. Se mitä mä sanon pojille, ni se aika paljon vaikuttaa. Tietyl taval voi olla enemmän painoarvo valmentajalla, ku vanhemmilla. Se on aika tärkeä rooli ja pitää aika tarkkaan miettiä mitä tekee ja mitä sanoo."

Roolissaan valmentajana, valmentajat kokivat olevansa myös kasvattajia ja roolimalleja.

H1: "Ehdottomasti mun rooli valmentajana on kasvattaja. Mä pidän tärkeimpänä sitä et niist kasvaa niinku kunnon kansalaisia. Et miten ne oppii kuuntelemaan, ottamaan toisia huomioon, toimii ryhmässä. Jalkapallo tulee siin sivussa. Jos ei oo ensimmäistä, ni ei tuu toistakaan. Mun rooli on sellanen kasvattaja ja tietenkin valmentaja ja sit mä oon turvallinen, mut mul on rajat, mul on sillai tiukat säännöt. Mä kerron lapsille mikä käytös on moitittavaa, mitä me ei hyväksytä, eli mä paan rajoja, mä annan rakkautta, mä opetan jalkapalloa. Siinä ne tehtävät on, jalkapallo ja kasvattaminen. Ja sitähan ne tekee kaikki valmentajat, vanhempienkin lasten, kasvattaa. : Ehdottomasti mun rooli valmentajana on kasvattaja. Mä pidän tärkeimpänä sitä et niist kasvaa niinku kunnon kansalaisia. Et miten ne oppii kuuntelemaan, ottamaan toisia huomioon, toimii ryhmässä. Jalkapallo tulee siin sivussa. Jos ei oo ensimmäistä, ni ei tuu toistakaan."

H5: Kyllähän siinä väkisinkin välillä semmoseks roolimalliks tulee.

H2: Kyl mun mielestä valmentaja on kasvattaja. Ja kyllähän tota noin sitä itseään tutkailee, että miten sitä käyttäytyy. On pyrittä pitämään se, et kieli pysyy kurissa ja ei räyhätä liikaa ja tän tyyppisiä asioita.

Paljon eri ikäisiä ryhmiä ohjannut valmentaja toi myös haastattelussa esille roolinsa kasvattajana ja roolimallina. Hän näki joukkuelajin tukevan lapsen sosiaalista kasvua, ryhmässä toimimisen oppimista sekä toisten huomioimista. Valmentaja koki roolinsa myös urheilijan roolimallina. Omalla esimerkillään valmentaja voi mallintaa lapsille reilun pelaajan roolia, hyvän vastustajan mallia ja reilua peliä.

H6: "Aikuisena, kasvattajana, urheilijan roolimallina. Valmentaja on myös hyvien tapojen opettaja. Harjoituksissa ja pelikentillä voi harjoitella monia sosiaalisia tapoja ja taitoja, ryhmässä toimimista ja yleensä hyviä käytöstapoja. Se on kaikki hyvää harjoitusta elämää varten. "

Hämäläinen kirjoittaa suomalaisen valmentajakäsityksen muuttuneen 80-luvun fyysisteknisistä kuvauksista kohti kasvatuksellisempaa näkemystä. Viime vuosina valmentajan osaamisessa onkin korostettu erityisesti vuorovaikutustaitoja ja valmentajan roolia urheilijan elämäntaitojen kasvattajana. (Hämäläinen 2015, 145.)

Hyvän valmennussuhteen voisi Hämäläisen mukaan tiivistää siten, että se tuottaa positiivisia kokemuksia. Hyvä valmentaja luo harjoituksiin välittävän ilmapiirin, jossa vastataan lasten tarpeisiin kuuntelemalla, empaattisella suhtautumisella ja hyväksymisellä. (Hämäläinen 2015, 147).

H6: "Tärkeintä on huomioida jokainen yksilönä; jokaiselle valmennettavalle tulee antaa yksilöllistä palautetta ja kannustusta. Valmennettavien taitotaso tulee myös huomioida: harjoitusten tulee olla kaikille riittävän haastavia, mutta ei ylitse-

pääsemättömän vaikeita. Hyvällä valmentajalla on hyvät pedagogiset ja sosiaaliset taidot sekä riittävä lajiosaaminen. Hyvä valmentaja osaa organisoida ja johtaa valmennettavien lisäksi myös itseään.”

Valmentajat kertoivat myös hyvän valmentajan olevan ”innostava”, sillä he näkivät innostuksen tärkeänä osana lapsen motivaatiossa liikkua, harrastaa ja treenata.

H2: Innostava, kannustava, ammattitaitoinen ja tietävä. Kyllä se varmaan... nii kyllä sen lapsen pitää jollain tasolla tykätä siitä ja olla niinku innostunu aiheesta. Se on sitte se, et miten se valmentaja sen innostuksen luo sinne.

H6: ”Valmentajalla tulisi olla kyky innostaa lapsia ja sytyttää heissä liikunnan kipinä.”

Lapsen liikunnallinen elämäntapa on itsenäistä tekemistä, omin lihasvoimin liikkumista ja pitkien paikallaolajaksojen välttämistä. Liikunnallinen elämäntapa näkyy siinä, että omavalintaisissa tilanteissa lapsi valitsee useimmiten fyysisesti aktiivisen tavan toimia ja hakeutuu omaehtoisesti liikunnallisten leikkien pariin. (Sääkslahti 2018, 142.)

14.4 Vapaaehtoisten valmentajien koulutus ja ohjausosaaminen

Aineiston kaikki valmentajat olivat käyneet Suomen Palloliiton E-valmentajakoulutuksen, jota Suomen Palloliitto on suositannut kaikille valmentajille. E-valmentajakoulutus on ollut Suomen Palloliiton koulutuksissa ensimmäinen koulutus, jonka on oltava pohjalla suoritettuna, ennen seuraavia koulutuksia. (Valmentajakoulutus 2018). Valmentajien suhtautumisessa koulutukseen oli havaittavissa selkeitä eroja. Toiset olivat selkeästi motivoituneita kouluttamaan itseään, toiset taas kokivat koulutukset kyllä hyödyllisiksi, mutta koska ne ajoittuvat valmentajien vapaa-ajalle, koettiin se myös haastavana perhe-elämän kannalta.

H5: ”En mitään, en oo mitään koulutusta saanu. Onhan niit mahdollisuuksii tarjottu, mut ne vie aika paljon aikaa. Paitsi se e-kurssi, sen oon käyny.”

H2: "Se on ollut ihan se lastenohjaajan koulutus (e-valmentajakoulutus), se futispuolen ja sitte lätkän puolella on ollut aika paljon sellasia, et miten treenit pidetään ja mitkä on tärkeitä asioita ja mihin pitää kiinnittää huomiota. Ja sitte ihan sellasta, että miten siihen pelaajaan pitäisi ja ei pitäisi vaikuttaa pelien ja treenien aikana"

Kahta valmentajaa lukuun ottamatta, aineiston valmentajat ovat suorittaneet myös D-valmentajakoulutuksen ja kolme sen lisäksi myös C-valmentajakoulutuksen.

H4: "Palloliiton sen e-kurssin, nyt se muuttu ja nyt myöskin sen d-kurssin. Ja olin ihan vihree tosiaan siel d-kurssilla. Mut siis se oli niinku tosi hyvä se koulutus"

H6: "C-valmentajakoulutukseen asti olen kouluttautunut Palloliiton koulutuksissa."

Lisäksi kaksi valmentajaa tekee valmennusta työkseen ja on kouluttautunut enemmän. Valmentajien kouluttautuminen ja kokemus näkyi selkeästi valmentajien vastauksissa. Mitä enemmän koulutuksia valmentaja oli käynyt, sitä tarkempia ja perustellumpia hänen vastauksensa myös olivat.

H1: "Palloliiton koulutuksia, ne aloitetaan alkeista ja mulla on nyt nuorten valmentajakoulu. Lisäksi Palloliitto järjesti psyykkisen valmentamisen kurssin, palautteenannosta ja kohtaamisesta, mä oon sen käynyt kuuntelemassa."

H3: "C+ Lasten ammattivalmentaja tutkinto. Oli sellanen vuoden kestävä koulutus. Se on uusin. Sit on näit Palloliiton valmentajakoulutuksii. Ja erilaisii jalkapalloon ja nuorisoon liittyviä koulutuksia."

Valmentajien kokemukset koulutuksista erosivat toisistaan jonkin verran. Vaikka materiaali koulutuksissa olikin varmasti saman sisältöinen, on kouluttajalla saattanut olla vaikutusta siihen, miksi yksi koki esimerkiksi E-valmentajakoulutuksen keskittyneen nimenomaan lasten ohjaamiseen ja vuorovaikutukseen, kun taas toisten mielestä ohjausosaamista ei juurikaan painotettu Suomen Palloliiton koulutuksissa. Toinen syy kokemusten eroamiseen voi olla myös

valmentajien käsitys siitä, mitä ohjaamisella ja kohtaamisella tarkoitetaan ja se, että yksi puhuu nimenomaan E-valmentajakoulutuksesta ja toinen saattoi miettiä koulutuksia laajempaan kokonaisuuteen. Selvästi on kuitenkin huomattavissa, että mitä pidemmälle valmentaja on koulutautunut, sen tietoisempi hän on vuorovaikutuksen merkityksestä ohjaamisessa.

H2: "Enemmän ohjaamista" (koulutukset sisältäneet enemmän ohjaamista kuin pelillisiä asioita). Mä oon käynyt lätkän puolella enemmänkin tollasia koulutuksia, futiksenpuolella oon käynyt ton lastenohjaajakoulutuksen (e-valmentajakoulutus), ni sehän on melkein kokonaan sitä (herkkyyskaudet ja vuorovaikutus), et eihän siellä puhuta mistään jalkapallosta siinä juurikaan mitään."

H1: "Anti on enemmänkin jalkapallopainotteista."

H3: "Nykyään paremmin (ohjausosaaminen huomioitu valmennuskoulutuksissa), et meil oli siel koulussa (C+ lasten ammatti-valmentajantutkinto) esim Harri Hakkarainen, urheilulääkäri siel puhumassa, lapsen kehityksestä ja nykyään siel käytetään enemmän aikaa just siihen, miten lapsille puhutaan, miten opetetaan ja valmennetaan niinku kysymyksien kautta. Et annetaan lasten ite pohtia niitä. Halutaan enemmän niinku kommunikoida niitten kanssa, ettei oo semmost vanhaa liittoa, et tehään näin kaikki."

H5: "Olishan se voinu olla siel laajemminkin. Kyl siel vähän riipastaa pintaa, mut toisaalta se on niin lyhyt koulutus (E-valmentajakoulutus), et ei siin pysty niin syvällisesti sitä ottaa huomioon. Siin tulee niin paljo kaikkee muutakin siin sitte."

Aineiston perusteella voi sanoa, että valmentajat toivoisivat tukea ja koulutusta nimenomaan lapsen kohtaamiseen liittyvissä asioissa. Valmentajat kokivat, että he eivät olleet saaneet Suomen Palloliiton valmennuksissa tietoa esimerkiksi perhetilanteiden muutosten vaikutuksista lapseen, eivätkä myöskään siitä, miten he voisivat tukea lasta vaikeassa tilanteessa valmentajan roolissa. Suomen Palloliiton valmentajakoulutuksen uudistuksen myötä koulutuksissa huomioidaan nykyään ohjausosaaminen, vuorovaikutus ja tunnetaidot aiempaa selkeästi paremmin (5-7 v ikävaihekoulutuksessa valmentaja 2018).

H4: "Sä huomaat lapsesta, ku se vetäytyy, et siel perhees varmaan käydään jotain läpi. Ni esimerkiks jos ties joistain vanhemmista et niil on niinku avioero päällä, tai tulossa, ni se näky tosi selvästi niist lapsista. Mut niinku mistään tämmösest ei keskusteltu mitää." (Palloliiton koulutuksessa)

H1: "Varsinki näiden pienten lasten valmennuksessa, kun sä et nää sen lapsen taakse, sä näät vaan sen lapsen, sä et tiedä mikä kertoo siinä käytöksessä mistäkin. Tietysti se tulee kokemuksen myötä, mut sen kokemuksen vois hankkia helpominkin jostain koulutuksesta. Jokaiselhan on oma tyyli, mut väliil ku kattoo tonne kentälle ni tulee mieleen, et ei se pahitteeks olis sellanen lapsi oppijana ja lapsen kasvamisesta ja psykologiasta, kehityspsykologiasta olis tietoo enemmän."

Vain yhden seuran valmentaja toi esille, että heillä oli selkeä suunnitelma seuran vapaaehtoisten valmentajien koulutuksessa Suomen Palloliiton koulutusten lisäksi. Valmentajan mukaan lasten ohjaamisessa ja kohtaamisessa saattaa olla vapaaehtoisille valmentajille haasteita, sillä vanhemmuus itsessään ei tuo valmiuksia siihen.

H1:" Meil on metodi ja sit meil on valmennuslinja, opetussuunnitelma ja sit on koulutus. Me ollaan tehty metodi, mikä on meidän tapa ajatella jalkapallosta. Sen perusteella me ollaan tehty valmennuksen linja, et miten me valmennetaan sitä ja sit meil on opetussuunnitelma et mitkä ne on ne askelmat. Ja me koulutetaan tätä kaikkia, meidän vapaaehtoisille. Se on vapaaehtoista. Se on ollu suosittua ja se antaa eväitä. Mutta se lasten kohtaaminen ja ohjaaminen ne on kaikki vanhempia, mut sehän ei tietty tarkoita et on valmis ohjaamaan lapsia vaik on omii lapsia."

Aineiston mukaan valmentajat tiedostivat lasten kehitysvaiheiden merkityksen lasten harjoitusten suunnittelussa vaihtelevasti. Yksi valmentaja mainitsi herkkyykskausien vaikuttavan valmennusten suunnitteluun, toinen puhui ikätasolle sopivasta harjoittelusta ja kolmas painotti lasten tasoa jalkapallollisesti. Suomen Palloliiton E-valmentajakoulutuksen koulutusmateriaalissa (Lastenohjaajakurssi E-taso 2009, 32), puhutaan lasten herkkyykskausista, mutta lähinnä lasten

liikunnallisten taitojen kehitykseen peilaten. Uskoaksemme kaikki eivät ole tietoisia siitä, mitä minkäkin ikäiseltä lapselta voi vaatia ja odottaa, mutta voi myös olla, että toisille asia on niin itsestään selvä, ettei sitä tule edes maininneeksi. Tässä haastattelijat olisivat voineet esittää myös tarkentavia kysymyksiä, jotta olisi selvinnyt mitä tarkalleen valmentaja tarkoitti puhuessaan herkkyskausista, tai ikätasolle sopivasta harjoittelusta.

H2: "Nää herkkyskaudet ja tän tyypiset määrittää sitä mitä minkäkin ikäiselle pyritään opettamaan."

H4: "Oman ikätason mukaan ja omalle ikätasolle, tai oman ikätason aivoille sopiva ja noillakin on se x-määrä keskittymiskykyä, ne voi olla tosi kovii liikkumaan ja säheltämään ja tekemään ja temmeltään, mut et siel pitää olla sopivasti sitä keskittymistä ja sit pienii breikkei ja sit taas voidaan keskittyä ja sit koitetaan keskittyä vähä pitempään ja sit taas aivohuillii."

H3: "Lasten osaamistaso, et missä me mennään niinku siinä polussa, ni sen mukaan."

Suuremmissa seuroissa valmentajalla oli apunaan apuvalmentajia, jolloin lapset oli mahdollista jakaa pienempiin ryhmiin ja valmentaja pystyi paremmin keskittymään itse valmentamiseen, kun aikaa ei mennyt niin paljon suuren ryhmän hallitsemiseen. Näissä vastauksissa korostui myös selkeästi toiminnan suunnitelmallisuus ja se, että valmentaja pystyi sekä toimimaan suunnitelmallisesti lajin opettamisen suhteen, että samalla huomioimaan myös muut lapseen vaikuttavat seikat, kuten kohtaamisen ja vuorovaikutuksen, sekä ympäristön ja kavereiden vaikutuksen. Harjoitusten suunnittelu erosi eri seurojen ja valmentajien välillä selvästi. Luonnollisesti harjoitusten suunnitteluun ja ohjaamiseen vaikutti valmentajan koulutus ja kokemus lasten ohjaamisesta. Käytettävissä olevat resurssit nousivat määrittäväksi tekijäksi, kun valmentajat suunnittelivat harjoituksia.

H1: "Ku mä suunnittelen sen, ni mä ajattelen tietenkin resursseja. Välineiden suhteen ja sit henkilöresurssit, suhteessa siihen lapsimäärään. Harjoituksen aikana mä pyrin huomioimaan jokaisen nimeltä ja ku me tehdään harjoitukset sillai et me ohjataan pienryhmii, ni on helppo, ku mul on kuus tää ja kuus huomenna, siis eri lapsia."

H2: "Mietitään vähän, miten sijoitutaan siellä kentällä. Jos on paljon porukkaa, niin jaetaan kahteen tai kolmeen osaan se treeni. Ryhmät yleensä jaetaan vähä tason mukaan."

Toisissa vastauksissa tuli selkeästi ilmi se, että valmentaja oli harjoituksissa yksin ainoana aikuisena ja suuri osa ajasta kului lasten hallitsemiseen. Tällöin harjoitusten suunnittelu pelillisesti, ei vastausten perusteella ollut kovinkaan suunnitelmallista, vaan pääpaino pyrittiin pitämään mukavassa yhdessä tekemisessä ja lapsiryhmän hallitsemisessa.

H4: "Se, että kaikki saa niistä jonkun näkösiä onnistumisen kokemuksia, ja innostumista, ja emmä tiedä. Aika paljon kaikkee. Jotain uutta, mut sit noinki pienillä pitää muistaa et ne tarvii aika paljon toistoja, koska ne vaan menee siel välil ku päätömät kanat ja sitte yrittää et nyt tehää sitä mitä me viimeksi tehtii, ni sit ne on iha sille et mitä me viimeksi tehtii ja sit on ite ihan et nonii, tehdäänpä nyt näin ja siis ton ikäsiillä tosi paljon siit ajasta menee siihen järjestysmiehen tehtäviin ja et kaikki saadaan kuuntelemaan ja kaikki saadaan keskittymään. Jos käydään treeneissä semmosessa paikassa et siel ei oo vessaa, niin pissalla käydään yksi kerrallaan, et sinne ei mennä kolmen koplana. Siin on aika paljon tällasia liikkuvia osia mitkä pitää ottaa huomioon ennenku pystyy keskittyy siihen et hei, tässä nyt tää itse harjotus ja nyt tehdään näin."

H5: "Ton ikäluokkal mä ainakin haluan, et mun treenien jälkeen niil on hyvä mieli kaikilla, et hymyssä suin lähetään treeneistä ja halutaan tulla seuraavalla kerralla, et en oo semmoisen kilpailuhenkinen joka päsmäroii päälle, päälle päälle, et pidetään enemmän hauskaa, et sitä kautta sitte."

Harjoitusten sujuvuuden ja onnistumisen edellytyksenä aineistossa nousi esiin ennakointi. Valmentajat kokivat tärkeäksi hyvän valmistautumisen harjoituksiin ja erilaisten tilanteiden ennakoimisen, jotta lasten keskittyminen aiheessa säilyisi. Toisaalta aineistossa näkyi myös se, että kaikki valmentajat eivät osanneet välttämättä hyödyntää ennakointia ja etukäteen suunnittelua, tai heillä ei

ollut riittävästi henkilöresursseja, jotta lapsia olisi ollut mahdollista jakaa pienempiin ryhmiin. Myös Autio & Kaski (2005, 63) painottavat lapsiryhmän ohjauksessa ennakkosuunnittelua ja varasuunnitelman tekemistä, jotta ohjaajan olisi helpompi toimia vaihtuvissa tilanteissa ja lapsiryhmä pysyisi hallinnassa koko ajan.

H1: "Ja sitte just ne yksilöt. Jos mulla on esimerkiksi maanantai klo 18 eskari-ikäiset. Ne on älyttömän levottomii. Ni mun pitää etukäteen suunnitella, että mitä mä valmentajien kans junailen, ettei se lähe hanskasta. Koska se tahtoo lähtee, ku ne näkee toisensa. Ennakkosuunnittelu just senkin suhteen, et ai mä tiedän nää pojat, noi pannaan tonne ja noi on mulla tossa. Ja kyky organisoida, sit sillai ilman paperia, päässä koska tilanteet vaihtuu. Ja sit joustavuus."

H5: "Se on sitä, et poikaporukka on vähän poikaporukkaa, et sitä painikerhoo tulee vähän sit. Se saattaa välil vähä karata käsist se homma et. Päiväkodin painikerho ku kokoontuu, ni sitä joutuu vähä toppuuttelee enimmäkseen. Hyvä henki niil on kyllä. Ja sit tulee se, et ku kaikil on hauskaa, ni sit kaikil on hauskaa."

Aineistossa nousi esiin myös valmentajien tietoisuus siitä, että lasten liikuntaharrastuksissa itse harjoitteluun jäävä aika on tutkimusten mukaan suhteellisen pieni, ja kuten Sääkslähtikin (2018, 189) toteaa, on vaara, että suurin osa ajasta kuluu oman vuoron odotteluun ja ohjeiden kuunteluun. Autio & Kaski (2005, 63) toteavat myös, että liika jonottaminen ja odottaminen voivat aiheuttaa ohjaajan tilanteen hallinnan menettämisen. Tämä pyrittiin ottamaan huomioon harjoitusten suunnittelussa ja aineistomme mukaan valmentajat pyrkivät siihen, että itse liikkumista ja harjoittelua olisi mahdollisimman paljon ja odoteltua vähän.

H2: "Jotkut on kellottanu että kuinka paljon tunnista se pieni lapsi treenaa, ni se on hirveen pieni. Et sä suunnittelet treenit silleen et ne on enemmän koko ajan tekemässä."

H4: "Koitan ainakin yleisesti ottaa, ettei tulis niitä liian pitkiä odotusaikoja noin pienille, et nehän keksii sit kaikkee muuta. Mut kyl ton ikäset nyt keksii muutenkin nyt koko

ajan. Et sillai jouheesti, et kunhan kaikil olis hauskaa, eikä kenelläkään paha mieli, ni se on se tavote.

15 Pohdinta

Lasten liikuntaharrastusten parissa valmentaminen ja ohjaaminen näyttäytyvät erillisinä, joskin toisiaan tukevinä asioina. Tutkimuksemme teemat käsittelivät valmentajan roolia, vuorovaikutustaitoja, lasten itsetunnon ja kasvun tukemista, motivaatiota ja palautteen antoa, eli hyvän valmentajan ominaisuuksia.

Valmentajat kokivat olevansa ennen kaikkea kasvattajia. He olivat hyvin tietoisia roolistaan kasvattajana. Muita haastatteluissa useimmiten esille nousseita teemoja olivat valmentajan vuorovaikutustaidot sekä lapsen itsetunnon tukeminen. Valmentajat kokivat myös olevansa turvallisia aikuisia, urheilijan esimerkkejä sekä ryhmätyö- sekä sosiaalisten taitojen opettajia.

Vuorovaikutustaidoista monet valmentajat nostivat erityisesti esille lapsen kohtaamisen. Lapsen yksilöllinen kohtaaminen koettiin tärkeäksi ja valmentajat antoivat konkreettisia esimerkkejä siitä, miten he huomioivat lapset harjoituksissa. Esimerkiksi puhutellaan lapsia nimeltä, tervehditään harjoitusten alkessa, kysellään arkisia kuulumisia ja huomioidaan lapsi muutenkin kuin pelaajana.

Useassa haastattelussa valmentajat kertoivat oma-aloitteisesti, että harvaa lasta motivoi pelkästään jalkapallo. Valmentajat kokivat lapselle tärkeiksi asioiksi jalkapallon lisäksi, kaverit, yhdessä tekemisen ja harjoitusten ulkopuolisen yhteisen oheistoiminnan. 6- ja 7 -vuotiaille lapsille harrastamisen tulee olla valmentajien mielestä ennen kaikkea hauskaa, ja harjoituksista tulee jäädä hyvä mieli.

Pienten lasten valmentamisessa korostuu kuitenkin ohjaamisen merkitys. Hyvä ohjaaminen on sekä tietoperustan, että opinnäytetyön tutkimuksen perusteella lapsen kohtaamista yksilönä, vuorovaikutusta lasten kanssa ja urheilijan roolin mallintamista. Hyvällä ohjaajalla tulee myös tietoperustan mukaan olla hyvä itsetuntemus ja hänen on kyettävä tunnistamaan omat valmentamiseen ja lapsiin liittyvät motiivit, tunteet ja ennakoasenteet, jotta hän pystyy toimimaan tasapuolisesti ja reilusti kaikkia lapsia kohtaan. Hyvä itsetuntemus auttaa valmentajaa niin oman, kuin myös lasten käyttäytymisen säätelyssä. (Autio &

Kaski 2005, 64, 82.) Ohjaajalla on myös kasvatusvastuu ja tärkeä rooli kasvattajana.

Valmentajien mielestä hyvällä valmentajalla on ennen kaikkea hyvät pedagogiset ja sosiaaliset taidot. Hän on kärsivällinen, kykenee sietämään kaaosta ja pystyy näkemään olennaisen kaaoksen keskeltä. Hänellä on kyky reagoida nopeasti eteen tuleviin tilanteisiin, kyky organisoida nopeasti ja ilman paperia ja hän osaa joustaa ja ymmärtää, että tilanteet lasten kanssa elävät jatkuvasti. Aineiston mukaan hyvällä valmentajalla on hyvä impulssikontrolli ja hän osaa johtaa valmennettavien lisäksi myös itseään. Lisäksi aineistosta nousi esille, että valmentajat pitivät tärkeänä lapsille sopivaa huumorintajua, sillä lapset eivät ymmärrä sarkasmia eivätkä ironiaa. Valmentajan on osattava ottaa lapset yksilöllisesti huomioon ja kyettävä yksilöllisesti huomioimaan ja välittävään kommunikointiin heidän kanssaan.

Yllätyimme positiivisesti siitä, kuinka haastatteluissa nousi esille valmentajien tietoisuus kasvattajan roolistaan. Useimmat kokivat tehtävänsä valmentajana olevan ennen kaikkea kasvattaja. Kukaan haastatelluista ei nostanut lajitietoutta valmentajan tärkeimmäksi taidoksi. Valmentajat näkivät itsensä myös urheilijan roolimallina, hyvien käytöstapojen opettajana, ryhmässä toimimisen ja yleensäkin sosiaalisten taitojen opettajana.

Aineistosta nousi esiin, että valmentajat eivät painottaneet lajiosaamista kovinkaan paljon, kun puhuttiin hyvän valmentajan ominaisuuksista.

Valmentajat kertoivat myös innostamisen tärkeydestä sekä liikunnallisen elämäntavan mallintamisesta lapsille. Teemasta olisi voinut kysyä enemmänkin sillä aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Lapset lopettavat leikkimisen nuorempana kuin vuosikymmen sitten. Toisaalta lapset harrastavat tänä päivänä enemmän. Harrastuksissa olisikin tärkeää saada lapset innostumaan liikkumisesta, joka on heille luontainen tapa elää. Lajitekniikkaa tärkeämpää olisi luoda onnistumisen kokemuksia ja kokea liikkumisen riemua. Jos liikkuminen on hauskaa yhdessäoloa kavereiden kanssa, tulee siitä helposti luontainen tapa viettää vapaa-aikaa aikuisenakin.

Lajiosaamistakin pidettiin tärkeänä. Haastateltavat kertoivat, että valmentajalla tulisi riittävän lajiosaamisen lisäksi olla kyky olla analyyttinen ja tehdä myös pitkän tähtäimen suunnitelmia. Valmentajan on tiedettävä missä joukkueen tulisi olla vuoden tai kahden päästä, mitä sinne pääseminen vaatii ja kyettävä pilkkomaan asiat pieniksi palasiksi niin, että joukkueen harjoitukset tänä

päivänä tähtäävät siihen, että joukkue osaa kahden vuoden päästä ne asiat mitkä sen tarvitseekin osata.

Opinnäytetyötä tehdessämme ymmärsimme paremmin, että vapaaehtoisiksi valmentajiksi ryhtyvät varmasti ne henkilöt, jotka ovat juuri kyseisestä lajista kiinnostuneet. He haluavat opettaa juuri sen lajin taitoja eikä heillä ehkä aloittaessaan valmentamista päällimmäisenä ole mielessä lapsen kehitystaso ja tarpeet. Ohjausosaamisen taitoja voi kuitenkin kehittää jatkuvasti ja on hyvä myös pohtia, kuinka paljon vapaaehtoisvalmentajilta voidaan vaatia muuta kuin lajitietoutta. Vapaaehtoisvalmentajat mahdollistavat monen lapsen harrastamisen ja se on jo arvokasta sinällään.

Haastatteluissa oli havaittavissa se, että haastateltavien saama valmentamiseen ja ohjaamiseen liittyvä koulutus näkyi selkeästi vastauksissa. Enemmän koulutusta saaneet olivat joutuneet pohtimaan haastattelussa esiin nousseita teemoja aiemminkin ja heillä oli selkeä ajatus ja käsitys näihin liittyvistä asioista. Toisaalta havaittavissa oli myös iän ja kokemuksen tuoma varmuus ja näkemys asioihin. Haastateltavana oli kaksi hyvin eri ikäistä, mutta Palloliiton koulutuksia paljon käynnyttä valmentajaa, joiden vastauksissa näkyi selvästi iän ja elämäkokemuksen tuoma ero. Vaikka nämä kaksi valmentajaa puhuivatkin samoista asioista ja nostivat samoja teemoja esille, oli vanhemmalla valmentajalla selkeästi enemmän omakohtaista kokemusta siitä, miten nämä asiat näkyvät ja toimivat käytännössä. Nuorempi valmentaja piti samoja asioita tärkeänä, mutta hänen käsityksensä asioista oli selvästi teoreettisempi.

Vähäinen valmentamiseen liittyvä koulutus puolestaan näkyi selvästi epävarmuutena kysymyksiin vastattaessa, termien vaikeutena ja ajatusten jäsenelämättömyytenä. Vastaukset keskittyivät myös yleisempiin asioihin, eikä haastattelussa välttämättä päästy käsittelemään aihetta syvällisemmin. Vastauksista oli havaittavissa, että nämä valmentajat toimivat kuitenkin joissain tilanteissa tietämättään oikein, mutta he eivät itse tätä tuntuneet tiedostavan. Vähemmän koulutusta saaneiden valmentajien osalta voisi sanoa, että ero kokeneempiin valmentajiin näkyi nimenomaan asioiden tiedostamisessa ja suunnitelmallisuudessa. Osa termeistä, joita käytimme haastattelussa, oli erityisesti vähemmän koulutusta saaneille valmentajille vieraita ja niitä jouduimme avaamaan jonkin verran.

Valmentajat eivät juurikaan puhuneet kehittymistarpeistaan. He eivät nostaneet esille omassa toiminnassaan mitään erityisiä kehittämisen osa-alueita.

Tämä voi johtua myös siitä, että emme osanneet niistä suoraan kysyä. Valmentajien näkemystä omista kehittymistarpeista olisi näin jälkikäteen ajatellen ollut hyvä kysyä, koska siten olisimme voineet saada enemmän tietoa valmentajien tuen tarpeista.

Huomasimme että vaikka valmentajat kokivat, että Suomen Palloliiton koulutuksissa ei käsitelty ohjausosaamista juuri lainkaan, oli vastauksista havaittavissa selkeästi se, että mitä enemmän koulutusta valmentajalla oli, sitä paremmin hän oli tietoinen valmentamisen monimuotoisuudesta.

Johtopäätöksemme onkin, että ohjausosaaminen on pienten lasten ollessa kyseessä, lajitekniikkaa tärkeämpää. Tutkimuksemme vahvisti Mäkisalonen & Vilponen (2014) pro gradu -tutkielman tuloksia siitä että, valmentajien käsitykset hyvästä valmentajasta liittyivät pääsääntöisesti valmentajan vuorovaikutustaitoihin.

Hyvään ohjaamiseen kuuluu kirjallisuuden perusteella muun muassa hyvät vuorovaikutustaidot, lapsen yksilöllinen huomioiminen ja vahvuuksien tunnistaminen. Valmentajalla on myös tärkeä merkitys joukkuehengen luomisessa ja lasten innostamisessa sekä ryhmäyttämässä. Haastatteluista saamamme vastaukset olivat yhteneviä tietoperustan kanssa.

Tietoperustassamme käsitelimme tunnetaitoja yhtenä osa-alueena ja olettimme että tunnetaidot olisivat nousseet myös valmentajien vastauksissa esiin, vaikka emme niistä erikseen mitään kysyneetkään. Palloliiton lasten valmentamista käsittelevissä koulutuksissa tunnetaidot on nostettu esille E-tason valmentajakoulutuksesta alkaen (Lastenohjaajakurssi E-taso 2009, 21) ja tästä syystä olisimme olettaneet myös haastatteliemme valmentajien nostavan asian esille yhtenä tärkeänä asiana. Tunnetaidot eivät kuitenkaan nousseet esille yhdenkään haastattelun yhteydessä.

Cacciatoren & Kump (2008, 16) korostavat lapsen vahvuuksien tukemista lapsen itsetunnon vahvistamisen kannalta. Myönteinen ja kannustava palaute auttaa lasta oman selviytymis- ja sopeutumiskykynsä kehittämisessä moninkertaisesti enemmän kuin virheiden ja heikkouksien osoittelu. Tämä ajatus nousi esiin selvästi myös aineistossa. Valmentajat olivat tietoisia siitä, miten tärkeää lapsen itsetunnon tukeminen on ja he kuvailivat useassa kohdassa haastatteluja sitä, millä keinoin he pyrkivät vahvistamaan ja tukemaan lapsen itsetuntoa. Aineiston mukaan valmentajat pitivät lasten itsetunnon tukemisessa tärkeänä oikeanlaisen palautteen antamista. Positiivista palautetta pyrittiin antamaan

paljon, valmentajat selvästi pyrkivät vaikuttamaan lapsiin mieluummin positiivisen, kuin negatiivisen palautteen kautta.

Yllätyimme siitä, kuinka vaikeaa oli saada opinnäytetyöhömmä haastateltavia valmentajia, koska seuran johtoporrassuhtautui aiheeseemme erittäin positiivisesti. Tiedostimme sen, että valmentajat ovat vapaaehtoisia eikä seura voi heitä velvoittaa haastatteluihin, mutta seuroilla on kuitenkin useita valmentajia 6-7-vuotiaiden ikäryhmässä, joten odotimme valmentajilta enemmän innokkuutta ja aktiivisuutta.

Pohdimme syitä valmentajien niukkaan osallistumiseen ja isoimmaksi syyksi päättelimme kiireen. Valmentaminen vie paljon aikaa valmentajien omasta vapaa-ajasta muutenkin, joten valmentajat eivät varmasti halua lisää ylimääräisiä velvoitteita. Uskomme myös, että haastatteluihin ilmoittautuivat ne valmentajat, joille ohjausosaamisen teemat eivät ole täysin vieraita. Suurin osa valmentajista, joita haastattelimme, olivat pohtineet esiin nostamiamme asioita omassa valmennuksessaan ja se tulikin haastatteluissa esille. Pohdimme, että mahdollisesti ne valmentajat, jotka eivät joko pidä ohjausosaamista niin tärkeänä, tai eivät ole sitä aiemmin pohtineet, eivät myöskään halunneet osallistua haastatteluihin. Syynä voi olla pelko joutua kritisoinnin kohteeksi tai näyttää omaa tietämättömyyttään julkisesti. Olisimme voineet viestissämme seurojen johdolle enemmän painottaa, ettemme odota heiltä tietämystä, eikä kysymyksiin voi vastata väärin.

Mielenkiintoista oli huomata opinnäytetyötä tehdessämme, että julkisuudessa valmentajan ohjausosaamisen taidot nostettiin useasti esiin ja myös Palloliitto on muokannut omia koulutuksiaan laaja-alaisemmiksi. Palloliitto itse kuvaa muutosta "Palloliiton historian suurimmaksi uudistukseksi". On ollut hienoa huomata, että lapsen psyykinen puoli nähdään fyysisen ohella tärkeäksi osaksi lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja siihen puoleen halutaan jatkossa enemmän panostaa.

Haastatteluita tehdessämme huomasimme, että olemme vielä kokemattomia haastattelijoina. Taustalla oli pelkomme siitä, ettemme vain tuo mitään omia näkemyksiämme ja asenteitamme esiin, joten olimme liian passiivisia. Litteroinnin yhteydessä huomasimme, että olisimme voineet enemmän esittää tarkentavia lisäkysymyksiä. Koimme, että oli vaikea kysyä ilman johdattelua, varsinkin silloin kun valmentaja ei osannut vastata tai vaikutti epävarmalta mitä

kysymyksellämme tarkoitimme, joten pysyimme jo sovituisissa kysymyksissä hie-
man liikaa. Emme myöskään halunneet asettaa valmentajaa sellaiseen ase-
maan, että hän olisi kokenut lisäkysymyksemme epäluottamuksen osoituksena
tai tuntenut olonsa kiusaantuneeksi, jos hän ei olisikaan osannut vastata täs-
mällisemmin. Jälkikäteen pohtiessamme asiaa ymmärsimme olleemme liian va-
rovaraisia. Saimme opinnäytetyömme myötä hyvää kokemusta ja uskomme, että
tulevaisuudessa osaamme olla aktiivisempia haastattelijoita ja tarttua haasta-
teltavan esiin nostamiin teemoihin paremmin.

Halusimme tuoda valmentajien äänet esille opinnäytetyössämme ja siksi li-
säsimme tekstiin runsaasti suoria lainauksia haastatteluista. Sitaatit lisäävät
myös tutkimuksen luotettavuutta ja läpinäkyvyyttä. Sitaatit on merkitty haas-
tattelunumeroin, jotta lukija näkee, että useampi valmentaja on nostanut sa-
man asian esille.

Pohdimme pitkään, kuinka toteuttaisimme opinnäytetyön liitteenä olevan, val-
mentajille tarkoitetun infolehtisen. Opinnäytetyömme on pääasiassa tutkimus,
mutta halusimme tuottaa valmentajien tueksi helppolukuisen lehtisen käytän-
nöntyöhön. Päädyimme hyvin selkeään ja yksinkertaiseen malliin. Emme halun-
neet, että lehtisessä on liian paljon tietoa, joka voi madaltaa innokkuutta sen
lukemiseen, joten päätimme liittää lehtiseen meidän mielestämme hyviä ja in-
formatiivisia lähteitä ohjausosaamisen eri taitoihin liittyen. Valmentajat voivat
lähdevinkkien avulla saada lisätietoa itseään kiinnostaviin asioihin. Vaikka val-
mentaja ei tutustuisikaan lähteisiin, voi ohjausosaamisen osa-alueisiin liitetyt
teemat herättää sellaisenaankin ajatuksia ja pohdintaa.

Opinnäytetyön tulokset esitellään mukana olleille seuroille työn valmistuttua
keväällä 2019. Toimitamme valmiin opinnäytetyön seuroille. Lisäksi olemme so-
pineet kahden seuran kanssa opinnäytetyön tulosten esittämisestä seurojen hal-
lituksille keväällä 2019. Infolehtistä jaetaan kaikille tutkimukseen osallistu-
neille seuroille.

Infolehtinen jää elämään ja siirtyy käyttöön vasta opinnäytetyön valmistuttua,
joten emme voi vielä arvioida sen tuomia muutoksia tai hyötyjä. Tavoitteiden
arviointi ei siten ole vielä mahdollista.

Pohdimme, että muutaman vuoden kuluttua, kun Palloliiton koulutus uudistus
on käynnistynyt, olisi mielenkiintoista tehdä uusi tutkimus. Tutkimuksella voisi
selvittää, onko koulutus uudistus muuttanut valmentajien käsityksiä, asenteita

tai toimintatapoja liittyen vuorovaikutustaitoihin, lapsen kohtaamisen merkitykseen ja ryhmänohjaamiseen.

Lähteet

Painetut

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Dweck, C. 2016. Mindset menestymisen psykologia. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Eskola, A. & Kurki, L. 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino.

Heikinaro-Johansson, P. ja Huovinen, T. 2007. Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 4. painos. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.-16. painos. Helsinki: Tammi.

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. ja Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen valmentajat. Keuruu: VK-Kustannus Oy.

Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino.

Kauppila R. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

Kuusela, M., Lintunen, T. & Heikinaro-Johansson, P. 2002. Itsetuntemusta, viestintätaitoja, vastuunottamista, yhteistyö- ja ongelmanratkaisutaitoja: Tunnetaitoja liikunnanopetukseen. Liikunta ja Tiede 3 / 2008, 10-12.

Lastenohjaajakurssi E-taso 2009. Suomen Palloliitto. Helsinki: Edita.

Lehtinen, E., Vauras, M. & Lerkkanen, M-K. 2016. Kasvatuspsykologia. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lintunen, T. 2013. Liikunta ja Tiede 50. 2-3, s. 36.

Marjanen, P., Marttila, M. ja Varsa, M. (toim.) 2013. Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Juva:PS-Kustannus.

Mäenpää P. 2016. Liikunta & Tiede 53, 4/2016, s.31-33.

Rauste, O. 2017. Lasten ja nuorten urheilun oikeussäännöt. Helsinki: Tietosanoma.

Siira, J & Saarinen, M. 2011. Tunnekartalle Tietoisempaan tunne-elämään. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa / Kirjapaja.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Viro: PS-Kustannus.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Viljamaa, J. 2014. Kuka täällä oikein määrää. Lapsiperheen kasvatuskirja. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Gummerrus.

Vuorinen T. 2013. Strategiakirja: 20 työkalua. 2.painos. Helsinki: Talentum.

Yeung, Anne Birgitta: Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa - ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: YTY, 2002

Sähköiset

Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvoori, J. (toim.) 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino. Viitattu 5.12.2018. <http://www.laurea.fi>, Nelli-portaali, Ellibs.

Pessi, A & Oravaaari, T. & Lehtinen, S. & Seppänen, M. & Pöyhönen, P. Oikeus hoivaan, oikeus hoivata Pohdintoja vapaaehtoistoiminnan tukemisesta. YHTEISKUNTAPOLITIikka 76(2011):5 Viitattu 14.1.2019. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102972/pessi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lehto, M. 2018. Voimistelua rakastanut Emmi, 17, joutui sairauslomalle, jolta hän ei koskaan palannut - voimistelijat kertovat nöyryyttämisestä ja syömishäiriöistä. Iltasanomat. Viitattu 18.12.2018. <https://www.is.fi/muutlajit/art-2000005899293.html>

Leppänen, J. 2018. Egotripin laulaja murtui kyyneliin 12- vuotiaan lapsensa kohtelusta juniori-joukkueessa: "Poika oli lähtenyt kotiin itkemään". Iltasanomat. Viitattu 18.12.2018. <https://www.is.fi/jalkapallo/art-2000005897524.html>

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. ja Pirttimäki, M. (toim.) 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Viitattu 12.12.2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihe.pdf#page=62

Mäkisalo, N. & Vilponen, M. 2014. "SEN MÄ HALUAN AINA SANUA KAIKILLE VALAMENTAJILLE, ETTÄ IKINÄ EI PIRÄ SUOSIA OMAA TYTÄRTÄ". Tapaustutkimus isistä lastensa jalkapallovalmentajina. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42849/URN:NBN:fi:jyu-201401221114.pdf?sequence=1>

Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Viitattu 6.1.2019. http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Rikostaustaote lapsen kanssa toimimiseen 2018. Oikeusrekisterikeskus. Viitattu 11.12.2018. <https://www.oikeusrekisterikeskus.fi/fi/index/asiakaspalvelu/rekisteritotteetjatodistukset/rikosrekisteri/rikostaustaote.html>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. KvaliMOTV. 6.3.2 Teemahaastattelu [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 2018-0000000.] Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L6_3_2.html

Suomen mielenterveysseura. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. Viitattu 28.11.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyva-itsetunto-optimistista-realismia>

Suomen Palloliitto. 2018. Futisvalmentajan startti tavoitteet. Viitattu 18.12.2018. https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/futisvalmentajan_startin_kuvas.pdf

Suomen Palloliitto. 2018. 5-7 v ikävaihekoulutuksessa valmentaja. Viitattu 18.12.2018. https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/5-7_ikavaihekoulutuksen_kuvas.pdf

Suomen Palloliitto. 2018. 8-11 -ikävaihekoulutuksen tavoitteet. Viitattu 18.12.2018. https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/5-7_ikavaihekoulutuksen_kuvaus.pdf

Suomen Palloliitto. 2018. Seuraohjelma. Viitattu 10.12.2018. <https://www.seuraohjelma.fi/seuranhallinto/jalkapalloelamankouluna/respect/monikulttuurinenkehitystyö/1suomalainenseuratoiminta/>

Suomen Palloliitto. 2018. Turvallinen ympäristö. Viitattu 10.12.2018. <https://www.palloliitto.fi/jalkapalloperhe/palvelut-valmentajille/valmentajan-tietopankki/turvallinen-ymparisto>

Suomen Palloliitto. 2018. Valmennukset. Viitattu 18.12.2018. <https://www.palloliitto.fi/jalkapalloperhe/palvelut-valmentajille/valmentajakoulutus>

Suomen Palloliitto. 2018. Yksilönä ryhmässä. Viitattu 14.12.2018. <https://www.palloliitto.fi/jalkapalloperhe/palvelut-valmentajille/palloliiton-valmennuslinja/lapsuusvaihe-u7-u11/yksilona>

Turunen, T. 2016. Urheiluvalmentajan vuorovaikutusosaaminen. Viitattu 10.12.2018. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52031/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201611254794.pdf>

Viljanen Tero, Kasvatus & Aika 4 (2) 2010, 109-127, 110-111) <http://elektra.helsinki.fi/oa/1797-2299/4/2/jukolanv.pdf>

Väestöliitto. Vuorovaikutus. 2018. Viitattu 3.12.2018. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/vuorovaikutus/>

Julkaisemattomat

Cacciatore, R. 2018. Luento 18.9.2018. Järnefeltin koulu. Lohja.

Liitteet

Liite 1: Infolehtinen valmentajille

Liite 2: Haastattelukysymykset

Liite 3: Sähköposti seuroille

Liite 1: Infolehtinen valmentajille



Liite 2: Haastattelukysymykset

Taustatiedot: Nimi, ikä, mitä ja missä valmentaa? Kuinka kauan on valmentanut?

Onko pelitaustaa? Kuinka pitkä?

Onko pelaajan vanhempi?

Harrastaako (edelleen jalkapalloa?)

Onko koulutusta valmentamiseen? Minkälaista?

Miten/miksi on päätynt valmentajaksi? Syitä valmennuksen aloittamiseen?

Mikä motivoi sinua valmentajana ja miten se näkyy valmennuksessasi?

Millaisena näet roolisi harjoituksissa/seurassa/valmentajana?

Mitä rooliisi valmentajana mielestäsi kuuluu?

-Onko valmentaja kasvattaja? Roolimalli?

Millaisia ominaisuuksia hyvällä valmentajalla mielestäsi on?

Mitä asioita otat huomioon, kun ohjaat harjoituksia?

Miten ohjausosaaminen on huomioitu valmennuskoulutuksessa?

Mitä lapsen hyvä kohtaaminen mielestäsi pitää sisällään?

Miten annat palautetta hyvästä tai huonosta suorituksesta harjoituksissa ja peleissä?

Miten valmentajana koet voivasi motivoida lasta liikuntaharrastuksessa?

Millainen valmennus tukee mielestäsi lapsen kehitystä?

Miten valmentaja voi mielestäsi vahvistaa lapsen itsetuntoa?

Saatko tukea seuralta ohjausosaamiseen? Millaista? Millaista tukea kaipaisit?

Millainen on mielestäsi hyvä ohjaaja?

Mikä on mielestäsi haastavinta valmennustyössä?

Entä palkitsevinta?

Liite 3: Sähköposti seuroille

Hei,

Olemme kolme sosionomiopiskelijaa Laurean ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä liittyen valmentajien ohjausosaamiseen (ei siis lajitietouteen). Teemat liikkuvat valmentajien ja lasten välisessä vuorovaikutuksessa, kohtaamisessa, kehitystason ymmärtämisessä jne. Opinnäytetyömme keskittyy 6-7-vuotiaiden joukkueisiin.

Olisimmekin tiedustelleet mahdollisuutta haastatella kasvotusten tämän ikäryhmän valmentajia. Opinnäytetyössä emme käytä seurojen, emmekä valmentajien nimiä.

Meihin voi olla yhteydessä sähköpostitse tai puhelimella. Vastaamme mielellämme kysymyksiin ja kerromme asiasta tarkemmin.

Ystävällisin terveisin,

Heidi Malmgren

Katri Jalanko

Jenni Tirri