

”KOSKA ME TULLAAN LEIRILLE  
UUESTAA!?”

Yhteistoiminnallinen leiritysmalli suomalaisille yleisurheiluseuroille.

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Ville Vepsä  
Opinnäytetyö AMK  
Kevät 2010

Lahden ammattikorkeakoulu  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

VILLE VEPSÄ

”Koska me tullaan leirille uuestaa!?”  
Yhteistoiminnallinen leiritusmalli  
suomalaisille yleisurheiluseuroille

Opinnäytetyö, 45 sivua, 7 liitesivua

Kevät 2010

TIIVISTELMÄ

---

Opinnäytetyön aiheena oli suunnitella ja järjestää yhteistoiminnallisuutta tukeva pilottileiri sisulisäikäisille (9-15 vuotta) lapsille. Tarkoitukseni oli olla mukana kehittämässä yhteistoiminnallista leiritusmallia suomalaisten yleisurheiluseurojen käyttöön, ja tutkia pilottileirin kautta yhteistoiminnallisten opetusmenetelmien käyttöä yleisurheiluharjoittelussa.

Opinnäytetyössä olen tehnyt yhteistyötä kohdeseuran, Hämeenlinnan Tarmon, Lahden ammattikorkeakoulun sekä Suomen Urheiluopiston kanssa. Opinnäytetyöni koostuu leirin suunnittelusta, tammikuussa pidetystä pilottileiristä sekä leirin dokumentoinnista. Toimin itse leirillä vastaavana ohjaajana, ja suunnittelussa apuna oli työtä ohjaava opettaja Lahden ammattikorkeakoulusta.

Työni oli luonteeltaan toiminnallinen opinnäytetyö. Aineistonkeruussa käytettiin laadullisia tutkimusmenetelmiä. Pilottileiri suunniteltiin ja toteutettiin käytännössä. Pilottileirin onnistumista tutkittiin lapsille teetetyn sosiometrisen mittauksen, sekä ulkopuolisesta havainnoinnista saadun aineiston avulla. Havaintojen kautta saadun aineiston avulla tutkittiin leirin onnistumista sen päätavoitteiden eli ryhmäkoheesio- ja yhteistoiminnallisuuden kehittymistä.

Opinnäytetyön alussa esittelen pilottileirin, ja sen jälkeisessä teoriaosuudessa esittelen ryhmäkoheesiota ilmiönä, ryhmän toimintaan vaikuttavia tekijöitä sekä ryhmätoimintaa käsitteenä. Tutkimustuloksissa arvioidaan pilottileirin onnistumista ja luodaan jatkokehitysideoita. Työssä tarkastellaan myös kohderyhmän toiminnan kehittymistä tutkimusongelman näkökulmasta. Leirin avulla pystyttiin kehittämään ryhmän sisäistä koheesiota, yhteistoiminnallisuutta sekä vuorovaikutustaitoja.

Yleisurheilu on ja tulee aina olemaan yksilölaji. Yhteistoiminnallisella harjoittelulla ja sen jalostamisella lajista voidaan kuitenkin tehdä hetkittäin muutakin, kuin yksinäistä puurtamista. Leirillä käytetyt yhteistoiminnalliset opetusmenetelmät olivat suurimmalta osin toimivia. Menetelmän parhaita puolia olivat leirin onnistunut toteutus sekä toimivan leiritusmallin luominen. Useammalla pilottijaksolla tutkimustuloksiin olisi saatu lisää luotettavuutta.

Avainsanat: Yhteistoiminnallisuus, ryhmäkoheesio, vuorovaikutustaito, yleisurheilu

Lahti University of Applied Sciences  
The Bachelor of Sports and Leisure

VILLE VEPSÄ

”Koska me tullaan leirille uuestaa!?”  
Co-operative camping program for Finnish Track and Field Clubs.

Bachelor’s Thesis

45 pages, 7 appendices

Spring 2010

## ABSTRACT

The subject of this diploma work was to plan and carry out a pilot camp, which supported the co-operative skills of the children. My main purpose was to develop a co-operative camping model for the Finnish Track & Field Clubs, and to analyze how the co-operative teaching methods affect the Track and Field training.

In my diploma work I collaborated with the sports club Tarmo of Hämeenlinna, The University of Applied Sciences of Lahti, and the Finnish Sports Academy of Vierumäki. The work consisted of planning the camp, practical arranging the camp in January of 2010, and documenting the results of the camp. I worked as the chief instructor, and consulted with my teachers while planning the camp.

The research method of this diploma work is activity analysis. I used qualitative methods for gathering the results. I planned the pilot camp and carried it through. I analyzed the functionality of the camp with two methods. I analyzed the development of group cohesion with a sosiometric measurement, and gathered material from the observers of the camp for the same purpose.

In the beginning of the diploma work, I presented the pilot camp. After presenting, I talked about group cohesion as a phenomenon, issues that affect the behavior of the group, and group work as a term. In the research results, I evaluated, the success of the camp, and made some plans for the future. The target group was able to develop on their inner cohesion, co-operation, and communication skills during the camp.

Track and Field has always been, and will be an individual sport. Co-operative training though can modify it to be something else. The co-operative training methods that I used at the camp were mostly functional. The best results about this method were a successful camp, and developing a functional training model for the Finnish Track and Field clubs. A longer period for the study would have resulted with more reliable outcome.

Key words: Co-operation, group cohesion, interaction skills, track & field

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	KOHEESIO ILMIÖNÄ	3
2.1	Koheesion kaksoistavoite	4
2.2	Koheesio käsitteenä	5
2.3	Koheesion edistäminen	7
2.4	Koheesio haittaavana tekijänä	8
3	RYHMÄN KOHEESIOON VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ	10
3.1	Persoonallisuustekijät	10
3.2	Johtamistekijät	11
3.3	Joukkuetekijät	12
3.4	Ympäristön vaikutus ryhmään	12
4	RYHMÄTOIMINTA	14
4.1	Ryhmän muodostuminen	15
4.2	Ryhmän kehitysvaiheet	15
4.2.1	Muotoutumisvaihe	16
4.2.2	Kuohuntavaihe	17
4.2.3	Normittamisvaihe	17
4.2.4	Toteuttamisvaihe	18
4.2.5	Lopettamisvaihe	18
4.3	Roolit ryhmässä	19
5	TUTKIMUSONGELMAT	21
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT	22
6.1.	Opinnäytetyön tavoitteet	22
6.2	Opinnäytetyön menetelmät	23
6.2.1	Sosiometriamittaus	24
6.2.2	Havainnointi	25
6.3	Toiminnallinen opinnäytetyö	26
6.4	Kohderyhmä	27
6.5	Kehittämistyön prosessi	28

7	TUTKIMUSTULOKSET JA POHDINTA	30
7.1	Observointikaavakkeiden sisältö	30
7.2	Yhteistoiminnalliset harjoitteet	32
7.3	Sosiometriamittaus	36
7.4	Ryhmätoiminnan kehittyminen	39
7.5	Kehitettävää	40
7.6	Tavoitteiden ja tulosten tarkastelua	41
7.7	Tulosten hyödyntäminen tulevaisuudessa?	44
7.8	Loppusanat	45
	LÄHTEET	46

# 1 JOHDANTO

Tutkimuksen tarkoituksena on edistää suomalaisten yleisurheiluseurojen seuraleiritystä sekä antaa valmiita vinkkejä urheiluseuroille siitä, miten leiritystä voitaisiin esimerkiksi toteuttaa. Pilottileiri arvioidaan tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä kahdella eri menetelmällä ja arviointiin osallistuu sekä kohdeseuran (Hämeenlinnan Tarmo) hallituksen jäseniä että lapsia sekä Lahden ammattikorkeakoulun puolelta opinnäytetyön ohjaava opettaja.

Seuraleiritystä tehdään tällä hetkellä Suomessa vain suurimpien yleisurheiluseurojen toimesta. Leirit olisivat kuitenkin mainio ratkaisu myös pienille ja keskisuurille yleisurheiluseuroille vakiinnuttaa toimintaansa sekä kasvattaa seuran sisällä olevien ryhmien sisäistä ja ryhmien välistä koheesiota. Järjestämälläni pilottileirillä paneuduttiin ryhmäkoheesiota kehittäviin ja sosiaalisia suhteita parantaviin harjoitteisiin. Sosiaalisen näkökulman omaavia harjoitteita voidaan tuoda liikunnan avulla esiin muun muassa pareittain ja ryhmässä suoritettavien tehtävien kautta. Nämä harjoitteet olivat toteuttamallani leirillä suuressa roolissa.

Liikunnan avulla lapset parhaimmillaan kokevat miltä tuntuu olla omassa kehossaan ”kuin kotonaan”, toteaa Sherborne (1993). Sosiaalista kehitystä tukevassa liikunnassa lapsi myös oppii tuntemaan oman persoonallisuutensa paremmin, sekä kohtaamaan muita yksilöitä niin erilaisissa tilanteissa, avartaa Sherborne (1993.) Nämä osa-alueet tulevat olemaan suunnitellun leiritystoiminnan perusta, ja niiden kehittäminen tulee tukemaan sekä lasten välisten että koko seuran ryhmäkoheesion kehittymistä uudelle tasolle.

Kehittämistyön lähtökohtana on oikeanlaisen aktiviteetin toteuttaminen niin, että edellämainitut ominaisuudet kehittyisivät kohderyhmän osalta. Leirin toteutus ryhmän sisäistä koheesiota tukevaan toimintaan perustuu lapsille jaettavaan vastuuseen ja vahvaan yhteistoiminnallisuuteen. Näiden periaatteiden kautta lapset saavat liikunnallisissa harjoitteissa mahdollisuuden kehittyä sosiaalisena ja

fyysisenä olentona. Yhteistoiminnallisuus ja vastuutekijät kulkevat koko leirin ajan tiukasti käsi kädessä tukien tämän opinnäytetyön kehittämistavoitteita.

Pienten ja keskisuurten seurojen leiritystoiminta on tällä hetkellä erittäin pienimuotoista. Tähän asiaan puuttuminen ja siihen vaikuttaminen myös tulevaisuudessa on tärkeä osa kehitystyötä. Suurin tavoite opinnäytetyöllä onkin kehittää yleisurheiluseuroille esimerkki siitä, miten suhteellisen pienellä työmäärällä voidaan järjestää ryhmille sellainen kokemus, joka ei ole millään tavalla verrattavissa jokapäiväiseen ahertamiseen samassa hallissa ja samalla ryhmällä.

Tavoitteena projektissa on luoda suomalaisille yleisurheiluseuroille malli ja alustava versio urheiluleirityksestä, jota seurat voivat käyttää tarpeidensa mukaan edistäessään toimintaansa. Opinnäytetyön tärkeimpiä tavoitteita on myös tietoisuuden lisääminen seurojen mahdollisuudesta järjestää leiritoimintaa. Toisena tärkeimpänä tavoitteena on tuoda uudenlainen näkökulma seuraleiritykseen, jossa on vahvasti mukana yhteistoiminnallisuus, sekä sosiaalisen verkoston ja kommunikaatiosuhteiden kehittäminen seuran sisällä. Tällaisilla muutoksilla seurat voivat muuttaa toimintaansa entistäkin urheilijähtöisemmäksi.

## 2 KOHEESIO ILMIÖNÄ

Yleisurheiluseurojen leiritoimintaa ajatellessa yhteistoiminnallisuus on kwhittämistävälineenä mainio. Sillä saavutetaan ryhmissä niin sanottuja kaksoistavoitteita, eli parempi koheesio ryhmän sisällä vaikuttaa positiivisella tavalla ryhmän saavuttamaan tulokseen, kun taas ryhmän saavuttamat tulokset vaikuttavat positiivisesti ryhmässä vallitsevaan koheesioon (Rovio 2009, 157).

Käsite koheesio tulee alunperin latinan kielen sanasta ”cohaesus”, mikä tarkoittaa jakautumista, tarrautumista, kiinnitarttumista ja liimautumista (Rovio 2009, 156). Koheesio eli kiinteys saattaa kuulostaa helpolta sanalta kääntää ja ymmärtää, mutta sen määrittelemisen ei ole yksiselitteistä (Carron ym. 2005, 227-231). ”Ryhmää ylläpitävät voimat syntyvät kahdesta ulottuvuudesta: ryhmästä ja sen jäsenistä (sosiaalinen ulottuvuus) sekä ryhmän tehtävästä, suorituksesta ja tuotoksesta (tehtäväulottuvuus)” (Rovio 2009, 156). Puhuttaessa ryhmän niin sanotusta kaksoistavoitteesta, tarkoitetaan yleensä ryhmän sisäisten suhteiden kehittämistä ja sitä kautta ryhmän tehtävätavoitteen saavuttamista. Pysyäkseen kasassa ryhmän tulee toimia sekä sosiaalisella tasolla, että tavoitellen omaa, tehtävään kohdistunutta tavoitettaan. Muuten jäsenten motivaatio ryhmää kohtaan saattaa muodostua liian matalaksi tehtävätavoitteen saavuttamisen kannalta.

Ryhmän yhteistoiminnan jatkuva arviointi on oleellista ohjaamaan ryhmän toimintaa sen kaksoistavoitteeseen. Arvioinnin kautta ryhmän toiminnasta voidaan helposti löytää ne tekijät, jotka edistävät ryhmän kaksoistavoitteiden saavuttamista, kuten myös ne tekijät, jotka haittaavat kaksoitavoitteeseen pääsyä. Arviointiin kuuluu sekä tehtäväsuorituksen etenemisen tarkastelu että ilmapiirin säännöllinen tarkastelu (Jauhiainen & Eskola 1994, 100-102). Ryhmän ilmapiirin tarkastelemiseen on kehitetty useita tutkimusmuotoja, joista tunnetuimmat ovat Carronin kehittelemä ryhmäilmapiirimittari sekä Morenon kehittelemä sosiometrinen mittaus, jota olen myös omassa opinnäytteessäni käyttänyt. Ilmapiirin tutkiminen on kannattavaa, sillä ryhmässä, jossa toimitaan yhteistyöilmapiirissä, on havaittu yhteistyön tiivistyvän, kommunikaation

lisääntyvän ja luottamuksen sekä sietokyvyn parantuvan (Carron & Hausenblas 1998, 289). Ryhmässä toimittaessa eri osapuolten on opittava ottamaan huomioon toistensa tunteet sekä arvioimaan omaa sekä muiden ryhmän jäsenten toimintaa tehtävän saavuttamisen kannalta.

Ryhmän yleisesti hyväksytty määritelmä on hyvin yksinkertainen. ”Ryhmä on sosiaalinen yksikkö, joka muodostuu kahdesta tai useammasta ihmisestä” (Carron & Hausenblas 1998, 227). Koheesio terminä tarkoittaaakin ryhmän taipumusta pysyä yhdessä ja säilyttää yhtenäisyytensä. Ryhmän sisälle mahtuu monenlaisia tunne- ja ihmissuhteita, joissa jäsenten vetovoima toisia jäseniä kohtaan vaihtelee yleensä hyvin suuresti. Usein ryhmän kasassa pysyminen vaatii jäseniltä motivaationlähteen, mikä tarkoittaa sitä että jäsenellä pitää olla tietynlainen vetovoima ryhmää kohtaan. Tämä voidaan selittää kolmella eri tavalla.

- 1) ryhmän jäsen tuntee vetovoimaa muita jäseniä kohtaan, 2)  
jäsen pitää ryhmän toimintaa kiinnostavana ja 3)  
ryhmän jäsenyys nostaa yksilön henkilökohtaista statusta jollakin tavalla.

Edellä mainitut vetovoiman lähteet ovat ainoastaan esimerkkejä ja ryhmän koossa pysymiseen vaikuttavat useat muutkin tekijät. Nämä syyt ovat niitä, jotka pitävät ryhmän kasassa ja saavat siinä olevat henkilöt tavoittelemaan yhteistä tavoitettaan, joka voi olla kaikkea piirin- ja maailmanmestaruuden väliltä. Toimivan ryhmän kannalta oleellista on vapaaehtoisuus, joka ruohonjuuritasolla tarkoittaa sitä, että ryhmän jäsenten on mukava tulla yhteisiin harjoituksiin mukaan, ja kaikki tuntevat saavansa tarpeeksi irti ryhmän toiminnasta. Myös selkeät tavoitteet ja niiden realistisuus ajavat ryhmää yhä kovempiin suorituksiin.

Ryhmän kaksoistavoite toimiikin vastavuoroisesti. Kun ryhmän sosiaaliset suhteet paranevat, myös tulos paranee. Ryhmän tuloksen parantuessa sosiaaliset suhteet ryhmän välillä kehittyvät (Rovio 2009, 157.)

## 2.1 Koheesio kaksoistavoite

Koheesio ei ole pelkästään ryhmän välisien suhteiden kehittämistä vaan siihen liittyy myös aina tehtävään asetettu tavoite. Puhuttaessa koheesiosta käytetäänkin

usein termiä kaksoistavoite, jolloin puhutaan tähtäämisestä parempaan yhteishenkeen, mutta myös parempiin tuloksiin ja tuloksellisuuteen. (Weinberg & Gould 1995, 182.)

Ryhmällä tulee aina olla yhteisiä tavoitteita. Tehtäväkoheesio kuvaa sitä, kuinka sitoutuneita ryhmän eri jäsenet ovat näiden tavoitteiden saavuttamiseen ja tavoitteluun. Tehtäväkoheesioon vaikuttaa se, miten ryhmän tehtävä ja toiminta tyydyttävät yksilön omia tavoitteita ja miten yksilö hyötyy ryhmän toiminnasta (Weinberg & Gould 1995, 182).

Ryhmän tarkoitusperä vaikuttaa suuresti ryhmässä kehittyneeseen tehtäväkoheesioon. Toisen ryhmän kokoontumisen syy saattaa olla pelkkä pallon potkiminen, kun taas toinen ryhmä on saattanut asettaa tehtävätavoitteekseen maailmanmestaruuden. Kilpaurheilussa onnistunut tehtävän suorittaminen on voimakkaammin esillä verrattuna liikunta- tai harrasteryhmään (Rovio 2009, 157).

Yksi ryhmän kiinteyttä kuvaavista tekijöistä on sosiaalinen koheesio. Jäsenten väliset tunnesuhteet ovat toinen (vrt. tehtäväkoheesio), usein ajan myötä kehittyvä, ryhmää koossapitävä voima. Ryhmän jäsenet ovat saattaneet tuntea toisensa myös ennen varsinaisen ryhmän perustamista, mutta sosiaalinen koheesio kehittyy vasta ryhmän toiminnan kautta (Weinberg & Gould 1995, 182.)

Sosiaalista koheesiota voidaan mitata tavanomaisilla ryhmäilmapiirimittareilla kuten myös observoinnilla, jonka suorittaa joko ulkopuolinen henkilö (tarkkaileva havainnointi), ohjaaja tai vertaisjäsen. Rovion (2009, 160) mukaan harrasteryhmään osallistuvalla muut jäsenet saattavat olla ratkaiseva tekijä tulla mukaan toimintaan. Juuri tämän seikan vuoksi samoissa joukkueissa ja ryhmissä on usein jo ennalta tuttuja kasvoja ja toiminnasta muodostuu osittain sen vuoksi mielekästä.

## 2.2 Koheesio käsitteenä

Koheesion käsitteenä voi käsittää monella eri tavalla. Usein kuitenkin käytetään ryhmäilmiöammattilaisten laajalti hyväksymää määritelmää, jonka mukaan kiinteydellä tarkoitetaan seuraavaa:

”Dynaaminen prosessi, joka ilmenee ryhmän pyrkimyksenä pysyä koossa ja yhtenäisenä suoritettessa ryhmän perustehtävää. Se myös näkyy tyytyväisyyden kokemuksina siitä, että ryhmä tyydyttää jäsentensä tunnetarpeita” (Carron ym. 1998, 213.)

Koheesiolle on keskeistä ryhmän toiminnan kaksoistavoitteen, eli mahdollisimman tehokkaan toiminnan ja jäsenten välisten tunnesuhteiden toteutuminen optimaalisella tasolla. Koheesion käsitettä voidaan tarkastella useista eri näkökulmista, mutta yleisesti hyväksytyssä mallissa (Carron ym. 2005, 229-231) se koostuu neljästä perusominaisuudesta, joita ovat dynaamisuus, moniulotteisuus, affektiivisuus ja instrumentaalisuus.

Yksi ryhmän kiinteyttä kuvaavista tekijöistä on dynaamisuus. Kiinteyks onkin ilmiönä hyvin dynaaminen, eli jatkuvasti muuttuva. Ryhmä, joka on aiemmin ollut kiinteä, ei välttämättä ole sitä tulevaisuudessa (Rovio. 2009, 157).

Ryhmän dynaamisuuteen vaikuttavat tekijät voivat olla hyvin erilaisia riippuen ryhmän kehitysvaiheesta (kts. kohta 4.2 Ryhmän kehitysvaiheet). Usein ryhmän dynaamisuus johtuu yksittäisistä henkilöistä, jotka ajavat koko ryhmää joko parempaan tai huonompaan suuntaan koheesion suhteen. ”Mielenkiintoinen joukkueen sisällä oleva kiinteyttä hajottava ryhmä ovat pelaajat, jotka eivät sovi vakikokoonpanoon”, toteaa Rovio (2009, 157). Tämä asia pätee myös yksilölajien harjoitusryhmiin. Näiden henkilöiden toiminta korostuu silloin, kun ryhmän asettamat tavoitteet jäävät heillä saavuttamatta.

Koheesiota pidetään liikuntapsykologiassa moniulotteisena käsitteenä. Tällä tarkoitetaan sitä, että joukkueen / ryhmän koossapysymiseen vaikuttavat monet eri asiat, eikä ryhmän toimintaa voida yksiselitteisesti määritellä. Ryhmä voi olla hyvin yhtenäinen harjoittelussa ja pelaamisessa, vaikka jäsenet eivät ole hyviä ystäviä keskenään, toteaa Rovio (2009, 156).

Toisaalta ryhmä saattaa toimia huonosti, mikäli joukkueen jäsenet ovat toistensa hyviä ystäviä henkilökohtaisella tasolla. Ryhmän ”liian” hyvä kiinteys saattaa johtaa konformismiin, ryhmäajatteluun, jossa ei jäsenillä ole omia mielipiteitä, kun taas jossain ryhmässä tuntemattomatkin jäsenet saattavat ottaa toistensa mielipiteet erittäin hyvin, ilman sen suurempaa sosiaalisen verkon kehittymistä.

Affektiivisuudella tarkoitetaan sekä tunteiden (esim. myötätunto, rakkaus jne) liittymistä ihmisten väliseen kanssakäymiseen että ihmisten välille muodostuvaa tunnesidettä. Kuten aiemmin mainittiin, ryhmän jäsenillä saattaa olla jo ennen ryhmään liittymistä tunnesuhteita toisiinsa tai sitten ne kehittyvät ryhmän kehittyessä.

Aikaa myöten vuorovaikutuksen seurauksena kehittyneet keskinäiset suhteet ja yhteistyön tuottama tyytyväisyys alkavat liittää ryhmän jäseniä toisiinsa (Jauhiainen & Eskola. 1994, 100-101). Myös vahvasti tehtävään suuntautuneiden ryhmien sosiaalinen koheesio kehittyy ryhmän jäsenten välisen kanssakäymisen ja yhteisten tehtävien myötä (Carron 1998, 230).

Ryhmiin liitytään monesta eri syystä, ja ne pysyvät kasassa monesta eri syystä. Eri ihmisillä on erilaisia motiiveja ryhmää, ja sen suorittamaa tehtävää tai tavoitetta kohtaan. Yleensä ryhmän tarkoituksena on jokin koheesion ominaisuuksista. Yksi syy pysyä ryhmässä ja olla innostunut toiminnasta, on oikeanlainen motivaatioilmasto (Numminen & Laakso 2005, 76). Yleensä ryhmään liitytään ryhmän tehtävän vuoksi, mutta myös pelkästään sosiaalisista syistä olemassa olevat ryhmät ovat yhtä tarkoituksenmukaisia (Carron & Hausenblas 1998, 230-231).

### 2.3 Koheesion edistäminen

Ryhmän kiinteyden edistämiseksi on esitetty lukuisia erilaisia keinoja. Ohjaajalla on merkittävä asema ryhmän kiinteyden edistämisessä. Kiinteyden edistämisessä tulee ottaa huomioon ryhmän kehitysvaihe ja tilanne, ryhmän luonne sekä jäsenten yksilöllisyys. Aikuinen on usein päävastuussa ryhmän kiinteyden edistämisestä.

Eri kehitysvaiheessa olevien ryhmien koheesiota edistetään eri tavoin. Esimerkiksi alkavan ryhmän osalta huomio on hyvä kohdistaa turvallisuuden luomiseen ja tehtävän selkiyttämiseen. Pidemmällä kehityksessään olevien ryhmien kiinteyden edistämiseksi taas tulee ottaa huomioon esimerkiksi henkilökohtaisten ominaisuuksien hyödyntäminen ryhmässä ja tehtävätavoitteeseen pyrkiminen ja yhtenäinen tavoitteenasettelu (Rovio 2009, 89-92.)

Koheesion edistäminen voidaan Rovion (2009, 174-176) mukaan jakaa viiteen eri osa-alueeseen:

1. Turvallisuuden ja yksilöllisen tilan edistäminen
2. Vuorovaikutus ja palautteenantaminen
3. Normien luominen
4. Tehtävän selkiyttäminen ja tavoitteellisuuden ohjaaminen
5. Säännölliset ryhmäistunnot

Kuten mainituista koheesion edistämiskeinoista voidaan huomata, on ohjaajalla/valmentajalla poikkeuksetta suuri rooli koheesion edistämiseksi. Esimerkiksi valmentajan tulisi kannustaa ryhmän jäseniä käsittelemään yhdessä haasteita ja näin parantamaan vuorovaikutustaitojaan. Tämä on mahdollista vain, jos viestintäkanavat eli vuorovaikutus ja palaute toimivat (Rovio 2009, 174-176.)

Koko vastuuta koheesion edistämisestä ei kuitenkaan voida syyttää valmentajan niskoille. Ryhmä on dynaaminen ja sen väliset suhteet muuttuvat jatkuvasti, myös siten että valmentaja / ohjaaja ei pysty asiaan vaikuttamaan omalla toiminnallaan. Aiemmin kiinteä ryhmä ei ole välttämättä sitä tulevaisuudessa. Asiat jotka tapahtuvat liikuntatilanteiden ulkopuolella vaikuttavat myös osaltaan koheesioon ja sen kehittymiseen (Rovio 2009, 157.)

#### 2.4 Koheesio haittaavana tekijänä

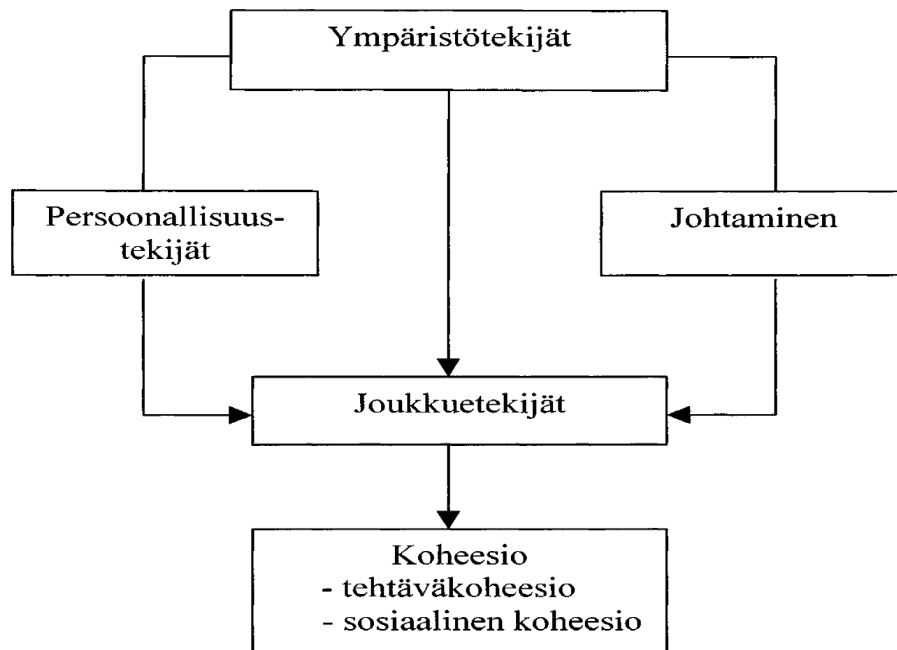
Kiinteyden haittavaikutuksia on liikuntapsykologiassa tutkittu niukasti. Ryhmän korkea kiinteysaste ei aina välttämättä ole positiivinen asia ja se saattaa johtaa moniin haittatekijöihin, jotka heikentävät lopulta ryhmän tehtävän suorittamista ja vuorovaikutusta. Liialliseen sosiaaliseen kiinteyteen voidaan liittää useita haitallisia tekijöitä (Rovio 2009, 169-171). Näitä voivat olla muun muassa leikkittely, pelleily, heikompi tehtävään keskittyminen ja sitoutuminen kun huomio kohdistuu muihin ryhmän jäseniin, heikentynyt suorituksen arviointi. Myös palautteen antaminen ystävälle on hankalampaa sekä konfliktit ja eristetyksi joutuminen, Rovio (2009, 169-171) listaa.

Ryhmän kiinteys vaikuttaa sen menestymiseen positiivisesti kun taas menestyminen vaikuttaa ryhmän kiinteyteen samalla tavalla. Nämä tekijät toimivat liikuntaryhmissä ja joukkueissa vastavuoroisesti. Kohonnut sosiaalinen kiinteys aiheuttaa normatiivista painetta yhdenmukaisuuteen, ryhmäajattelua ja polarisaatiota. Kun ryhmäajattelun lisääntyä ryhmässä tai joukkueessa, on tuloksena yleensä heikompi palautteenanto sekä suoritusten arviointi. Ryhmälle syntyy harhakuva siitä, kuinka hyvin se suoritti perustehtävänsä, pohtii Rovio (2009, 169-171.)

Yhdenvertaisuuden paine kasvaa ryhmissä, joissa sosiaalinen kiinteys on korkealla tasolla. Tämä johtaa yksilötasolla konformistiseen ajatteluun, jossa yksilöllä on taipumus myötäillä enemmistön mielipiteitä (Rovio 2009, 171). Vahvasti sosiaalisella tasolla koheesioituneissa ryhmissä yhtenäisyyden säilyttäminen nouseekin usein tehtävän suorittamisen arviointia tärkeämmäksi tekijäksi.

### 3 RYHMÄN KOHEESIOON VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Ryhmän koheesioon vaikuttavia tekijöitä on liikuntapsykologiassa yleisesti hyväksytyssä mallissa neljä kappaletta.



Kuvio 1. Ryhmän koheesioon vaikuttavia tekijöitä. Mukaeltu Rovion (2009) mukaan.

#### 3.1 Persoonallisuustekijät

Persoonallisuustekijöillä tarkoitetaan ryhmän yhtenäisyyteen vaikuttavia jäsenten yksilöllisiä ominaisuuksia. Yksilö vaikuttaa toiminnallaan erittäin paljon ryhmänsä toimintaan, etenkin yksilöiden motivaatio ja halu ryhmän toimintaa kohtaan luo koheesiota. Myös yksilön uskollisuus ryhmää kohtaan on yhteydessä kiinteyteen, mainitsee (Rovio 2009, 166.)

Ryhmässä, jossa persoonallisuudet kohtaavat hyvällä tavalla, kannetaan vastuu epäonnistumisista tasapuolisesti, kun taas voitoista iloitaan yhdessä. Kiinteän ryhmän on helpompi selviytyä toimintaa sekoittavista tai häiritsevistä tekijöistä. Kinteä ryhmä selviää myös paremmin epäonnistumisista ja pettymyksistä. (Brawley ym. 1987, 275.) Jauhiainen ja Eskola toteavat (1994, 103), että ryhmään kuulumisesta saadun tyydytyksen tulee olla vähintään yhtä suuri kuin joukkueen jäsenen ryhmään sijoittava panos, jotta ryhmäkokemus olisi palkitseva.

Liikuntaan liittyvissä ryhmissä persoonallisuustekijät muodostuvat usein ryhmää osittain hajottaviksi tekijöiksi. Ryhmässä olevien persoonallisuuksien kehittäminen vaatii usein konfliktien selvittelyä, ja tilanteita, joissa ryhmän jäseniltä vaaditaan kanssakäymistä (Zimmer 2002, 111-114).

Kiinteyden nähdään edistävän ryhmän suoritusta. Tämä johtaa parempaan menestymiseen, menestyminen johtaa puolestaan tyytyväisyyteen ja tyytyväisyys parempaan kiinteyteen (Rovio 2009, 166). Tästä huomataan, että persoonat, jotka tulevat toimeen hyvin toistensa kanssa, vaikuttavat positiivisesti myös ryhmän tavoittelemien tehtävien saavuttamiseen.

### 3.2 Johtamistekijät

Johtamistekijöillä tarkoitetaan ohjaajan johtamistapaa ja käyttäytymistä, toteaa Rovio (2009, 167). Erilaiset johtamistavat vaikuttavat eri tavoin ryhmän koheesioon. Kuitenkaan ei voida määritellä yhtä oikeaa tapaa johtaa, vaan johtamistaidot ovat moniulotteisia (Autio & Kaski 2005, 102-104).

Demokraattinen johtamistapa, kuten ryhmän jäsenten osallistumista tukeva ja delegoiva ohjaaminen edistää tehtäväkiinteyttä, toteaa Rovio (2009, 167) Westre & Weissin (1991, 41-54) mukaan. Ryhmissä, joissa ohjaaja antaa neuvoja, tukee harjoittelua sekä jakaa vastuuta on todettu korkeampaa kiinteyttä tehtäväosaalueessa (Rovio 2009, 167).

Ohjaajan tärkeimpinä tehtävinä ovatkin näin ollen tavoitteenasettelu yhdessä ryhmän kanssa sekä ryhmän työnjaon ja roolituksen toimivuuden jatkuva arvioiminen. Nämä kaikki seikat johtavat kukin osaltaan parempaan koheesioon varsinkin sen tehtävä osa-alueella.

### 3.3 Joukkuetekijät

Joukkuetekijöillä tarkoitetaan esimerkiksi ryhmän jäsenten valta-asemaa, rooleja ja normeja, toteaa Rovio (2009, 167). Urheilijan roolin selkeys ja roolin hyväksyminen johtaa parempaan tehtäväkiinteyteen ( Brawley ym. 1987, 275-294). Myös kiinteyden ja normien välillä on positiivinen yhteys: kiinteämmässä ryhmässä noudatetaan paremmin normeja (Prapavessis & Carron 1997, 294-301).

Joukkuetekijöissä korostuvat ryhmän normit sekä ryhmän halu ja motivaatio taistella kohti yhteistä päämääräänsä. Ryhmässä tulisi siis jatkuvasti tehdä työtä, jonka avulla selkiytetään tehtävärooleja ja yhteisiä pelisääntöjä (Rovio 2009, 167-168).

Myös ryhmän dynaamisuus tulee muistaa puhuttaessa joukkue / ryhmätekijöistä. Väistämättäkin se, kuinka pitkään ryhmä on toiminut, ja kuinka vähän se on jäsentensä osalta muuttunut, näkyy myönteisellä tavalla kiinteydessä. Ryhmän joukkuetekijät ovat siis sidonnaisia sen pysyvyyteen, ja siihen kuinka motivoituneita ryhmän jäsenet ovat yhteistä tavoitettaan tavoittelemaan (Weinberg & Gould 2003, 188-189.)

Melkein kaikilla joukkueilla ja ryhmillä on vaikeita kausia, joista selvittää ryhmähengen, vuorovaikutuksen ja palautteenantamisen kautta. Rovio (2009, 167-168) toteaaakin, että vastoinkäymiset ja ”pohjakosketukset” voivat parhailtaan yhdistää ryhmää.

### 3.4 Ympäristön vaikutus ryhmään

Ympäristötekijät ovat ryhmän koossa pysymiseen vaikuttavia yleisiä ja etäisempiä asioita (Carron ym. 2005, 243). Rovio (2009, 165) luettelee, että esimerkiksi ikä, vanhempien odotukset, maantieteellinen asuinpaikka vaikuttaa mm. koulun tai urheiluseuran valintaan, ryhmäjäsenyyteen liittyvät vaatimukset, organisaation toimintakulttuuri (esim. avoimuus, jäsenistä huolehtiminen) ja ohjesäännöt sekä yhteisön kanssa tehtävät sopimukset ovat asioita, jotka vaikuttavat ryhmien syntymiseen ja koossapysymiseen.

Ryhmän motivaatioilmasto ja tavoitteenasettelu vaikuttavat myös osaltaan ympäristötekijöinä ryhmään. Pienemmät ryhmät ovat koheesion kannalta useasti kiinteämpiä kuin suuret, kuten esimerkiksi koulujen liikuntaryhmät. Pelkästään kiinteyden edistämisen näkökulmasta joukkueissa ja koulujen liikuntaryhmissä tulisi suosia pienryhmätyöskentelyä, muistuttaa Rovio (2009, 165). Paras ryhmäkoko päätöksentekoa ja toimintaa ajatellen onkin kolmesta kahdeksaan henkeä.

Ympäristötekijöihin kuuluu vahvasti yhteiskunta ja sen asettamat vaatimukset. Puhuttaessa nuorten käyttäytymisestä tämä saattaa tarkoittaa esimerkiksi muodikkaan lajin valitsemista, ja näin ollen päätymistä tietynlaisiin ryhmiin. Usein lapset ja nuoret muovautuvat ulkonäöllisesti samaan muottiin ja omaperäisyys evätään ympäristön puolelta. Omaperäisyys voi tietyissä ryhmissä olla hyväksymisrituaali samoin kuin yhtenäinen vaatetus tai omaa ryhmää kuvaava nimi (Rovio 2009, 165.)

#### 4 RYHMÄTOIMINTA

Hämeenlinnan Tarmon ja Vierumäen urheiluopiston yhteisessä projektissa ryhmänä toimii 11-14- vuotiaiden lasten harjoitusryhmä. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa siitä, voidaanko yleisurheiluseuroissa jatkossa järjestää enemmänkin koheesiota lisäävää leiritystä. Opinnäytteen tavoitteena on löytää keinoja ja soveltuvia harjoitteita lasten liikuntaleirien kehittämiseksi. Haastavaksi tehtävän tekee se, miten leireillä pystytään järjestämään yhteistoiminnallista harjoittelua unohtamatta yleisurheiluun liittyviä lajispesifejä harjoitteita. Jotta onnistuneita harjoitteita ja hyviä tuloksia saataisiin aikaiseksi, tulee ohjaajan tiedostaa ryhmän sen hetkinen tilanne, eli se miten hyvin ryhmä tuntee toisensa, mitä harjoitteita heillä pystyy teettämään.

”Ryhmä muodostuu kahdesta tai useammasta yksilöstä, jotka ovat keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Jokainen tiedostaa ryhmäjäsenyytensä ja sen, keitä muita ryhmään kuuluu. Jokainen myös tiedostaa myönteisen riippuvuutensa toisistaan pyrkiessään saavuttamaan yhteisen tavoitteen” (Johnson & Johnson 1987, 8.) Ryhmällä on usein yhteinen tehtävä, jonka saavuttaminen on keskeinen motiivi ryhmään liittymiselle. (Rovio 2009, 157). Ryhmään kuuluvilla jäsenillä on käsitys siitä, millaisessa ryhmässä he toimivat ja millaiset tavoitteet heidän ryhmällään on. Ihmisiä ajaa ryhmiin useimmiten ryhmän kaksoistavoite. Ryhmä on sosiaalisesti aktiivinen ja tavoittelee jotain yhteistä.

Ryhmä on jatkuvasti muuttuva eli dynaaminen yksikkö. Ryhmän toimintaan vaikuttavat useat eri tekijät, niin yksilöllisessä kuin koko ryhmänkin tasolla. Ryhmän toimiessa pyritään vuorovaikutuksen avulla vaikuttamaan toisiin. Ryhmässä noudatetaan tiettyjä normeja ja ryhmän sisällä vallitsee jatkuvasti muuttuvia valta,- kommunikaatio,- rooli- ja tunnesuhteita. Nämä kaikki osaltaan vaikuttavat ryhmän toimivuuteen ja pysyvyyteen (Rovio 2009 156-157.)

Ryhmän muodostaa jo kaksi ihmistä, mikäli nämä ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Liikuntaryhmät ovat kuitenkin yleensä kooltaan kymmenen

henkilöä tai suurempia. Muutokset ryhmän koossa vaikuttavat paitsi sen pysyvyyteen, myös hallintaan sekä päätöksentekoon, Mitä suuremmasta ryhmästä on kyse, sitä tärkeämpää on mutkaton viestintä ryhmän sisällä (Rovio 2009, 21.) Suurryhmää voi toimintansa osalta joskus jopa verrata eläinlaumaan, jossa esiintyy jäykkää roolin muodostusta, alkeellista tiedonvälitystä, heikkoa päätöksentekoa, riippuvuutta johtajasta ja valmiutta taisteluun ja pakoon (Niemistö 1998, 17).

#### 4.1 Ryhmän muodostuminen

Mikä tahansa joukko samassa tilassa yhdessä olevia ihmisiä ei vielä muodosta ryhmää, vaikka heillä on jokin yhteinen tarve tai kiinnostus, jonka ympärille he kokoontuvat. Yhteisen kokoontumistarpeen lisäksi läsnäolijoiden kesken tarvitaan vuorovaikutusta ja aikaa kehittyä ryhmäksi, ennen kuin joukosta voi muodostua sosiaalispsykologisessa mielessä ryhmä (Himberg & Jauhiainen 1998, 98).

Perusehto ryhmän synnylle on joutuminen toisten kanssa vuorovaikutukseen, eli tilakontakti, joka on ensimmäinen vaihe ryhmän muodostumisessa ja sosiaalisten suhteiden kehittymisessä. Joutuessaan samaan tilaan, ihmiset havaitsevat toisensa, mikä on alku yhteenliittymiselle. Jatkuva ja toistuva vuorovaikutus lisää läsnäolijoiden tietoisuutta muista ryhmän jäsenistä. Ihmisiä ei tässä vaiheessa enää liitä yhteen ainoastaan jokin yhteinen tarve, vaan vuorovaikutuksessa heidän välilleen syntyneet sosiaaliset suhteet. Tämä ryhmän toinen muodostumisvaihe on psykologisen kontaktin syntyminen, jolloin tilanteessa olijat tulevat tietoisiksi toisistaan ja luovat suhteen toisiinsa. Viimeinen ryhmän muodostumisen vaiheista on sosiaalisen kontaktin vaihe, jolloin päästään yhteiseen tavoitteelliseen toimintaan. Vasta kaksi edellistä vaihetta läpikäytyään ryhmä voi tulla yhteistoimintakykyiseksi ja tulokselliseksi. Esimerkiksi koululuokka ei suinkaan automaattisesti muodosta ryhmää, vaan sen ryhmäytymistä on tuettava ja sille on varattava riittävästä aikaa (Himberg & Jauhiainen 1998, 99.)

#### 4.2 Ryhmän kehitysvaiheet

Ryhmän kehitysvaiheen hahmottaminen on tärkeää ajatellen sen kehittämistä oikeaan suuntaan. Kehitysvaihe vaikuttaa ryhmän toimintaan sekä yhteistoimintaan ongalmenratkaisutilanteissa. Sen vuoksi ohjaajan / valmentajan tulee olla tietoinen siitä, mikä on valmennettavan ryhmän vaihe valmennushetkellä.

Kun ryhmäprosessi etenee kitkattomasti, jäsenten välinen vuorovaikutus ja tunteet tukevat yhteistoimintaa, eivätkä olen sen kanssa ristiriidassa, toteaa (Rovio 2009, 88). Jokaisella ryhmän jäsenellä on kaikissa ryhmän kehitysprosessin vaiheissa mahdollisuus osallistua ryhmänsä kehittämiseen sekä suunnitteluun. Tätä oikeutta jäsenet voivat käyttää sekä toiminnan toteutus, että arviointivaiheessa. Tämän vuoksi ohjaajan rooli kehityksen viitoittajana ja edistäjänä on erittäin suuressa asemassa. Opinnäytteeni kannalta minun on tutkimuksen tekijänä tärkeitä tiedostaa tutkittavan ryhmän tilanne, sillä se vaikuttaa työni tuloksiin ja pohdintavaiheeseen.

Ryhmillä on Rovion (2009, 89-92) mukaan viisi erillistä vaihetta. Hän mukailee ryhmän kehitysvaiheissa Tuckmanin (1965) tekemää jakoa. Jaon mukaan ryhmän kehitys jakautuu viiteen eri vaiheeseen, jotka ovat muotoutumis,- kuohunta,- normittamis,- toiminta- ja lopettamisvaihe. Näitä vaiheita ei kuitenkaan voida kaavamaisesti soveltaa käytäntöön. Ryhmän kehittyminen tehokkaaksi vaatii toisistaan ja tavoitteistaan tietoisia ryhmän jäseniä (Rovio 2009, 89.)

#### 4.2.1 Muotoutumisvaihe

Ohjaaja kohtaa muotoutumisvaiheen, kun uusi ryhmä aloittaa toimintansa kauden tai lukukauden vaihtuessa. Ryhmän jäsenet koettelevat ja testaavat toisiaan. Jäsenten välille alkaa muodostua ryhmäsuhteita tai riippuvaisuutta. Riippuvaisuus saattaa kohdistua myös ohjaajaan tai sovittuihin ryhmänormeihin. Jäsenet yrittävät ottaa selvää tehtävästä ja sen edellyttämistä säännöistä. Testattavana ovat myös hyväksyttävät kanssakäymisen muodot. Jäsenet voivat olla myönteisen kiinnostuksen lisäksi jännittyneitä, varovaisia, sovinnaisia ja jopa torjuvia. Erityisesti ohjaajalta odotetaan helpotusta ahdistavaan tilanteeseen. Vasta kun

jäsenet ovat riittävän orientoituneita tilanteeseen ja toisiinsa, ryhmä voi alkaa toimia vapautuneesti perustehtävänäsä suunnassa. (Rovio 2009, 90-92.)

Muotoutumisvaiheessa ohjaajan rooli yhteishengen, yhteisten normien ja yhteisten tavoitteiden luojana on erittäin tärkeä. Tämä vaihe säätelee ryhmän tulevaisuutta suuresti, joten sen onnistuminen on tärkeää tulevan kannalta.

#### 4.2.2 Kuohuntavaihe

Alkuvaiheessa koettu ryhmähenki tuntuu kadonneen ja vuorovaikutusta kuvaa konflikti ja jakautuminen erilaisiin ryhmittymiin. Jäsenet ilmaisevat hanakasti mielipiteitään ja esittävät myös eriäviä näkökantoja. Tässä vaiheessa ryhmäläisten kannanotoissa esiintyy monesti pettymystä ja tyytymättömyyttä. Jännitystä ja epävarmuutta syntyy ryhmän jäsenten kesken, ohjaajan ja ryhmän jäsenten välillä sekä jäsenten suhtautumisessa tehtävään.

Jäsenet testaavat toisiaan ja ja ryhmän ohjaajaa. Ryhmässä uskalletaan ilmaista kannanottoja erimielisyyksienkin uhallla. Tästä seuraa monesti erilaisten alaryhmien muodostumista sekä niiden välisiä keskinäisiä ristiriitoja. Kehitys johtaa usein välienselvittelyyn. Konfliktien avulla jäsenet ilmaisevat yksilöllisyyttään ja vastustavat ryhmän yhtenäistävää vaikutusta ja sisäisen ryhmärakenteen muodostumista. (Rovio 2009, 90-92.)

Ryhmän yhtenäisen linjan kannalta on hyvä, että välit selvitetään kuohuntavaiheessa. Siten ryhmän on hyvä jatkaa kehittymistään jatkuvasti dynaamisessa ja muuttuvassa ryhmäprosessissa kohti toimintavaihettaan.

#### 4.2.3 Normittamisvaihe

Ryhmän sisäistä hajaannusta ylläpitävät voimat on selvitetty. Parantunut vuorovaikutus synnyttää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Normittamisvaiheessa ”kuohunta” alkaa käydä ylivoimaiseksi. Ohjaajat ja jäsenet joutuvat palaamaan ryhmän asettamiin tavoitteisiin ja sääntöihin. Ryhmässä syntyneitä jännityksiä ja ristiriitoja pyritään tiedostamaan ja käsittelemään. Yleensä ryhmään luodaan

yhteisiä sääntöjä, toimintanormeja, selkiytetään tavoitteita ja ilmapiiri vapautuu. Ryhmän tehtävän suuntaisen kehittymisen kannalta tärkeää olisi, että sen jäsenet voisivat kertoa avoimesti asiaan kuuluvia tulkintoja ja mielipiteitään (Rovio 2009, 90-92.).

Normittamisvaiheen kautta ryhmä oppii kantamaan vastuuta teoistaan, sekä pitämään kiinni yhdessä sopimistaan normeista. Se on konfliktien kautta käynyt tiensä lähemmäs hyvin toimivaa kokonaisuutta, jossa jokaisella jäsenellä on oikeus ilmaista oma mielipiteensä, sekä arvioida ryhmän toimintaa sen yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi.

#### 4.2.4 Toteuttamisvaihe

Ryhmä on oppinut ratkaisemaan sisäisiä ongelmia ja vuorovaikutusta on opittu käyttämään ongelmanratkaisun välineenä. Ratkaisuehdotuksia osataan tehdä ja niitä voidaan tehdä rakentavassa hengessä. Keskinäiset suhteet tukevat tehtävän suorittamista, jäsenet kantavat vastuuta tehtävistään ja kykenevät suoriutumaan siitä rakentavasti. Keskinäiset suhteet tukevat tehtävän suorittamista, jäsenet ovat löytäneet oman paikkansa, roolit ovat joustavia ja ryhmän suorituskykyä edistäviä. Vuorovaikutuksesta on tullut ongelmanratkaisun väline. (Rovio 2009, 91.)

Toteuttamisvaiheessa ryhmästä on tullut yhtenäinen kokonaisuus, ja se voi nauttia saavuttamistaan hedelmistä. Vuorovaikutuksen ja yhteishengen avulla ryhmä alkaa saavuttaa yhdessä asettamia tavoitteita sekä arvioida toimintaansa niitä kohden ohjaajan johdolla.

#### 4.2.5 Lopettamisvaihe

Tässä vaiheessa yhteistyö ja ryhmän toiminta päättyy. Jäsenet hyvästelevät toisensa. Joskus jäsenten voi olla vaikeaa luopua ryhmästä. Vaikka toiminta jatkuisikin, prosessiin alkaa joka tapauksessa tulla niin paljon uusia aineksia, että vanhakin ryhmä alkaa muistuttaa alkavaa ryhmää. (Rovio 2009, 91-92.)

Yhteistä prosessia voidaan arvioida esimerkiksi pohtimalla kysymyksiä: mitä saavutin tässä ryhmässä ja mitä se minulle merkitsi? Työskentelyn aikana ilmassa on surua ja haikeutta. Tunneilmaisut kertovat, että ryhmästä on tullut tärkeä sen jäsenelle. Ryhmästä riippuen erotyöskentely voi olla hyvinkin tärkeää, jotta sen jäsen voi alkaa suuntautua uusiin ryhmiin ja uusiin haasteisiin (Rovio 2009, 92.)

Ohjaajan rooli on tärkeä myös ryhmän lopettamisvaiheessa, sillä hän voi omalla käytöksellään ja esimerkillään kannustaa ryhmän jäseniä kohti uusia haasteita. Jäsenet tulevat varmasti vielä löytämään uusia toimivia ryhmiä, sillä ihminen on laumaeläin (Himberg & Jauhiainen 1998, 95-97.)

#### 4.3 Roolit ryhmässä

Tullessaan uuteen ryhmään, henkilö on vielä ilman omaa selkeää roolia. Ihmisillä on kuitenkin taipumus omaksua tietty rooli sekä taipumus muuttaa rooliaan jatkuvasti ulkoisten tekijöiden vuoksi. Se, millaisia rooleja ryhmään muodostuu ja millaiset roolit ryhmässä hyväksytään on pitkälti ohjaajan käsissä. Roolit ovat usein havaittavissa sekä ryhmän sisällä että ulkopuolisen silmissä. Ryhmän jäsenet esimerkiksi tiedostavat, kuka jäsenistä tekee päätöksiä ja kuka taas seisoskelee taka-alalla ilmaisematta omaa kantaansa asioihin. Roolien tunnistaminen ja niiden kontrolloiminen liittyy myöskin vahvasti ohjaajan tehtäviin (Himberg & Jauhiainen 1998, 127.)

”Rooli tarkoittaa niiden odotusten kokonaisuutta, jotka suunnataan yksilöön hänen sosiaalisen asemansa perusteella” (Himberg & Jauhiainen 1998, 125). Rooli on lähes poikkeuksetta sekä omalla toiminnalla hankittu että toisten odotuksillaan asettama, kertovat Himberg ja Jauhiainen (1998, 125).

Roolit voidaan pelkistäen jakaa saavutettuihin ja annettuihin rooleihin. Saavutetut roolit ova pääosaltaan omalla toiminnalla hankittuja, kuten työelämässä tai harrastustoiminnassa hankitut roolit (Himberg & Jauhiainen 1998, 125.) Annettuihin rooleihin yksilö sen sijaan voi vaikuttaa vähemmän, esimerkiksi ikä-,

sukupuoli- ja sukulaisroolit ovat kulttuurisempia, pysyvämpiä ja enemmän yksilön vaikutuksen ulkopuolella kuin saavutetut roolit (Himberg & Jauhiainen 1998, 125.)

Siihen, millaisia rooleja ryhmään muodostuu, vaikuttaa yhteistoiminnassa tarvittava tehtäväjako (Himberg & Jauhiainen 1998, 127). Esimerkiksi lentopallossa on pitkälle erikoistuneita rooleja kuten, hakkuri, passari, libero, keskitorjuja ja yleispelaaja (Rovio 2009, 68). Se, miten tarvittavat roolit puolestaan jakautuvat ryhmän jäsenille, riippuu ensiksi jäsenten henkilökohtaisista ominaisuuksista, kuten minäkäsityksestä, itsetunnosta, miellyttämisen tai tuen tarpeesta, heidän sitoutuneisuudestaan ja motivoituneisuudestaan sekä tilannetaajustaan. Roolien jakautumiseen vaikuttavat toiseksi myös jäsenen muut suhteet ryhmässä. Esimerkiksi yleisesti pidetty ja kaikkien kanssa toimeen tuleva jäsen saa usein yhteisen ilmapiirin hoitajan ja viestien välittäjän roolin (Himberg & Jauhiainen 1998, 127.) Ryhmän jäseniä tulee rohkaista siirtymään roolista toiseen, mahdollisesti täysin toisentyypiseen, esimerkiksi puhumisesta tekemiseen ja opettelemaan aivan uusiakin taitoja tätä varten, toteavat Himberg ja Jauhiainen (1998, 128).

## 5 TUTKIMUSONGELMAT

Toteutin opinnäytetyöni toiminnallisena ja toiminnallinen osuus sijoittui Vierumäen urheiluopistolle aikavälillä 15.-17.1.2010. Opinnäytteeni tavoitteena oli kehittää uudenlainen leiritysmalli suomalaisille pienille ja keskisuurille yleisurheiluseuroille. Uudessa leiritysmallissa keskeisenä runkona ovat yhteistoiminnalliset opetusmenetelmät, kuten pariharjoittelu sekä ryhmässä tehtävät harjoitteet.

Opinnäytetyön kannalta keskeisin tutkimusongelma koskee yleisurheiluryhmän koheesion kehittämistä. Miten yksilölajien harjoitusryhmän keskuudessa voidaan kehittää koheesiota niin, että se ei ole haitaksi muulle harjoittelulle?

Tutkimusongelmana koheesion kehittäminen on varsin laaja ja moniulotteinen käsite. Omassa opinnäytetyössäni minulle on varsin tärkeää tutkimuksen tekijän roolissa tunnistaa kohderyhmän kehitysvaihe ja sen erityispiirteet, sillä opetusmenetelmät ja kehittämistyö tulee suunnata kehitysvaiheen mukaisesti (Rovio 2009, 88-92). Keskeistä leirin onnistumisen kannalta onkin pohtia, kuinka ryhmän koheesiota ja yhteistoiminnallisia kykyjä saatiin kehitettyä.

Tutkimusongelmana koheesio tuo mukanaan ryhmän toiminnasta kertovat ominaisuudet kuten vuorovaikutustaidot ja ongelmanratkaisukyvyt. Näiden asioiden tutkiminen onnistui hyvin kehittämismenetelmieni avulla ja sain tutkimusongelmaani selkeän vastauksen keräämästäni aineistoista.

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT

Opinnäytetyöni aiheena oli yhteistoiminnallisuuteen perustuvan leirimallin kehittäminen suomalaisten yleisurheiluseurojen käyttöön. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Hämeenlinnan Tarmon yleisurheilujaoston ja Vierumäen urheiluopiston kanssa. Opinnäytteen tavoitteena oli löytää seurojen käyttöön sopiva konsepti leirityksen järjestämiseksi. Kohderyhmänä olivat eritoten pienet ja keskisuuret suomalaiset yleisurheiluseurat. Opinnäytteen mallina käytettyä ohjelmaa tullaan käyttämään myös Vierumäen uutena tuotteena: Ohjattu valmennusleiri yleisurheiluryhmille ja seuroille.

### 6.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Päätavoitteita opinnäytetyöllä oli kolme. Ensimmäinen tavoite toteutuu sekä suunnittelu- että toteutusvaiheessa, ja se on ryhmäkoheesio- n parantamiseen tähtäävän ohjelman rakentaminen leirille. Tätä tavoitetta olivat tukemassa ohjaavan opettajani Kimmo Kantosalon kanssa käymäni kehityskeskustelut aiheesta sekä oma aikaisempi leirityskokemukseni.

Toisena tavoitteena oli leirityksen järjestäminen kohderyhmän tarpeita ja tilannetta vastaavaksi. Tämän tavoitteen alle voidaan lukea sellaiset asiat kun leirin mukavuusaste, viihtyisyys leirin aikana sekä yhteistoiminnallisuus leirin aikana ja kommunikaatiosuhteiden parantaminen pilottiryhmän jäsenten välillä.

Kolmantena tavoitteena voidaan pitää seuraleirityksen esiin tuomista seuran jatkuvan toiminnan kannalta. Seuraleiritys on oiva tapa kasvattaa urheiluryhmien yhteishenkeä sekä luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta vaikka kyseessä on yksilölaji.

Tavoitteena projektissa on antaa suomalaisille yleisurheiluseuroille malli ja alustava versio urheiluleirityksestä, jota seurat sitten voivat käyttää tarpeidensa

mukaan edistäessään seuransa toimintaa. Opinnäytetyön tärkeimpiä tavoitteita oli tietoisuuden lisääminen seurojen mahdollisuudesta järjestää leiritoimintaa suhteellisen pienellä vaivannäöllä. Toisena tärkeimpänä tavoitteena oli tuoda uudenlainen näkökulma seuraleiritykseen, jossa on vahvasti mukana yhteistoiminnallisuus sekä sosiaalisen verkoston ja kommunikaatiosuhteiden kehittäminen seurojen sisällä. Tällaisilla muutoksilla seurat voivat muuttaa toimintaansa entistäkin urheilijähtöisemmäksi.

## 6.2 Opinnäytetyön menetelmät

Opinnäytetyöni oli toimintatutkimus (toiminnallinen opinnäytetyö).

”Toimintatutkimus on tutkimustapa, jonka päämääränä on saada aikaan muutoksia sosiaalisissa toiminnoissa, mutta samalla myös tutkia näitä muutoksia”, toteavat Aaltola ja Valli (2007, 196) Jary & Jaryn mukaan (1991). Toiminnan käsitteellä ei toimintatutkimuksessa tarkoiteta mitä tahansa toimintaa, vaan ennen kaikkea sosiaalista toimintaa. Toisin sanoen toimintatutkimuksessa on ensisijaisena tarkoituksena tutkia ja kehittää ihmisten yhteistoimintaa, toteavat Aaltola ja Valli (2007, 196-197). Opinnäytteeseeni toiminnallinen ote sopi hyvin, sillä tavoitteena oli leirillä tutkia kohderyhmän toimintaa ja sen kehittymistä. Toimin omassa opinnäytteessäni pääohjaajana ja tarkoitukseni oli tukea ryhmän kehittymistä yhteistoiminnallisuuden kautta.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään erilaisia aineistonkeruumenetelmiä ja usein niitä käytetään useampia päällekkäin. Toimintatutkimus ei olekaan varsinainen sinällään varsinainen tutkimus, vaan pikemmin eräänlainen lähestymistapa tutkittavaan kohteeseen, jossa käytetään apuna sekä laadullisia että määrällisiä aineistonkeruumenetelmiä (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 55.)

Tutkimusaineistoa voidaan kerätä muun muassa haastattelujen, kyselyiden sekä havainnoinnin avulla. Opinnäytteessäni käytettiin aineistonkeruumenetelminä strukturoitua havainnointilomaketta, jota täyttivät leirin observeinit Hämeenlinnan Tarmon edustajat Kirsi- Marja Koskela ja Tiina Hyvärinen sekä

opinnäytetyön ohjaava opettaja Kimmo Kantosalo Lahden ammattikorkeakoulusta sekä sosiometrista mittausta, jonka leirille osallistuneet lapset täyttivät leirin aloitushetkenä sekä leiriltä poistuttaessa. Toisena vaihtoehtona olisi ollut osallistuva havainnointi, jota olisin itse suorittanut, mutta koska leirin pääohjaajana toimiessa työtä oli riittävästi, joten jätin arvioinnin observoijille ja lapsille.

Opinnäytetyöni aineistonkeruumenetelmät (sosiometrinen mittaus ja observointi) ovat luonteeltaan kvalitatiivisia. Kvalitatiivinen tutkimus sisältää lukuisia erilaisia traditioita, lähestymistapoja ja aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä ihmisen ja hänen elämänsä tutkimiseksi, joten se ei ole minkään tietyn tieteenalan tutkimusote tai vain yhdenlainen tapa tutkia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 151-157). Tärkeintä opinnäytetyössä oli saada mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva leirin onnistumisesta, ja sen vuoksi mielipiteitä on kysyttiin sekä ulkopuolisilta että leiriläisiltä itseltään.

Lähdin opinnäytetyössä kehittämään yhteistoiminnallista leiritysmallia yleisurheiluseurojen käyttöön. Yhteistoiminnallisuuden toteamiseksi valitsin observoinnin ja sosiometrisen mittauksen aineistonkeruumenetelmiksi, sillä näillä menetelmillä pystytään tutkimaan ryhmien sisällä tapahtuvia muutoksia. Opinnäytettä koskeva sosiometrinen mittaus suoritettiin leirin aikana. Observointilomakkeet täytettiin leirin aikana ja palautettiin tutkimuksen tekijälle leirin jälkeen.

### 6.2.1 Sosiometriamittaus

Käytin sosiometrista mittausta opinnäytetyössäni toisena aineistonkeruumenetelmänä. Sosiometrialla pyritään tunnistamaan ryhmän dynamiikkaa yksilöiden välisiä suhteita tarkastelemalla (Rovio 2009, 77). Liikuntapsykologiassa sosiometrialla on arvioitu myös ryhmän sosiaalista kiinteyttä, hyväksyntää, läheisyyttä ja liittymistä, Rovio kertoo (2009, 78). Sosiometriamittaukset suoritetaan useimmiten pitkällä aikavälillä, mutta opinnäytetyössäni mittausten välillä oli ainoastaan kolme päivää. Silti mittaus

osoitti tuottavan tulosta. Opinnäytteessäni käytin sosiometrian tutkimuskeinona niin sanottua ristiintaulukointia, jossa voidaan verrata helposti tuloksia ennen leiriä ja leirin jälkeen. Esimerkki sosiometrisen mittauksen ristiintaulukoinnista esitetään taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Esimerkki sosiometrisestä ristiintaulukoinnista (Rovio 2009, 80)

Sosiometria Tunnesuhdevalinnat	Samu	Ville	Timo	Tomi	Jari	Simo	Mika	Saadut yhteensä
Samu		5	5	3	2	2	3	20
Ville	4		1	2	2	2	2	13
Timo	5	2		3	2	3	3	18
Tomi	3	2	5		1	2	2	15
Jari	2	4	3	2		5	5	21
Simo	2	2	3	3	4		5	19
Mika	4	4	3	3	4	5		23
<b>Annetut Yhteensä</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>129</b>

Sosiometrian käytön etuna on selkeiden tulosten saaminen ryhmän sisällä tapahtuneista muutoksista. Myös tunnesuhdemuutoksien tutkiminen on helppoa, koska ryhmä oli suhteellisen pieni tutkittavaksi. Sosiometriset mittaukset on hyvä myös liittää yhteen muilla keinoilla hankitun tiedon kanssa. Käytännössä tehdyt havainnot tarkentavat kuvaa ryhmän dynamiikasta. Sosiometristen mittauksen käyttäminen tutkimusmenetelmänä on myös eettisesti vaativaa (Rovio 2009, 80-84). Tämän vuoksi kysyin sähköpostin välityksellä ennen leirin toteutusta lasten vanhemmilta luvan menetelmän käyttöön.

## 6.2.2 Havainnointi

Toisena aineistonkeruumenetelmänä opinnäytetyössäni oli havainnointi. Tutkimusmenetelmäkirjoissa havainnointitapoja on jaoteltu pääsääntöisesti sen mukaan, miten tutkija toimii suhteessa tutkimuskohteeseensa, toteaa Vilka (2006

42). Vilkka (2006, 42) mukailee kirjassaan Grönforsin (1985) jaottelua havainnointitavoista. Grönfors (1985) jakaa havainnointitavat havainnointiin ilman varsinaista osallistumista, tarkkailevaan havainnointiin osallistuvaan havainnointiin, eli toimintatutkimukseen ja piilohavainnointiin. Opinnäytetyössäni käytin havainnointimenetelmänä tarkkailevaa havainnointia.

Tarkkaileva havainnointi on kohteen ulkopuolista havainnointia. Tässä havainnointitavassa observoijat eivät itse osallistu tutkittavan kohteen toimintaan, Vilkka (2006, 43) toteaa. Tarkkaileva havainnointi sopii erityisen hyvin prosessien käyttäytymisen tutkimiseen. Sillä voidaankin havainnoida muun muassa sitä, miten ihmiset suhtautuvat ympäröivään tilaan sekä muihin tilassa oleviin ihmisiin (Vilkka 2006, 43).

Koska toimin opinnäytetyössä leirin vastaavana ohjaajana, en olisi kerennyt ohjaamistyöltäni suorittamaan osallistuvaa havainnointia ryhmässä tapahtuvista muutoksista tarpeeksi. Tämän vuoksi valitsin ulkopuolisten observoijien suorittamaan tarkkailevan havainnoinnin. Observoijilta sain tietoa leirin kulusta leirin aikana sekä tarkemman aineiston leirin jälkeen palautustilanteessa. Tarkkaileva havainnointi on mielestäni luotettava aineistonkeruumenetelmä puhuttaessa ryhmädynamiikasta ja ryhmän käyttäytymisestä erilaisissa tilanteissa. Positiivista tarkkailevassa havainnoinnissa on myös se, että tässä tutkimustavassa tutkijan ei tarvitse asettua niin sanottuun kaksoisrooliin (Aaltola & Valli 2006, 152). Tutkija voi keskittyä olennaiseen eli oikeanlaisen leiriympäristön luomiseen ja kehittämiseen.

### 6.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Puhuttaessa opinnäytetyöni luonteesta en käytä sanaa ”toimintatutkimus”, vaan toiminnallinen opinnäytetyö. Toimintatutkimus ei ole sama asia kuin toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallista opinnäytettään valmistavat ammattikorkeakoululaiset tekevät usein fyysisen tuotoksen tai kehittävät jotakin ammatillista toimintaa, toteaa Vilkka (2006, 76.) Tutkijalla on toimintatutkimuksessa erittäin vastuullinen rooli. Opinnäytteessä vuorostaan

opiskelija on vasta kehittymässä asiantuntijaksi. Kun käytämme ammattikorkeakoulun erilaisista toiminnallisista ja kehittävästä opinnäytetöistä toimintatutkimus, emme tee oikeutta toimintatutkimukselle tieteellisenä lähestymistapana, Vilka (2006, 77) muistuttaa.

Omassa kehittämistyössä valmistelin ja toteutin uuden ammatillisen konseptin, jonka muut saavat käyttöönsä opinnäytetyön valmistuttua. Työni siis täyttää toiminnallisen opinnäytetyön raamit. Siinä on selkeä kehittämistyö sekä siitä kirjoitettu jälkiraportti, joka tulee ammatilliseen käyttöön. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on Airaksisen (2009) mukaan aina kaksi osaa. Toiminnallinen osuus eli produkti sekä opinnäytetyöhön kuuluva loppuraportin kirjoittaminen. Molemmat osat ovat tärkeitä, sillä loppuraportin kautta voidaan pohtia, mikä opinnäytetyössä onnistui hyvin ja missä taas jäi parantamisen varaa.

#### 6.4 Kohderyhmä

Kohderymänä toimi kasvattajaseurani junioriryhmä, joka koostui kymmenestä lapsesta. Lasten ikä vaihtelee kymmenen ja neljäntoista vuoden välillä. Ryhmään kuului kolme poikaa ja seitsemän tyttöä. Kehittämistyön kohderyhmä valittiin ikänsä ja heterogeenisuudensa vuoksi opinnäytetyöhön.

Ikäerot ja ns. tuntemattomat ihmiset avaavat ovia erilaisille ryhmä- ja parihaarjoille, joiden toimivuutta leireillä ei voitaisi testata, mikäli pilottiryhmä tuntisi toisensa jo entuudestaan. Näiden perusteluiden vuoksi uskonkin opinnäytetyöni tarjoavan pienille seurayhteisöille mahdollisuuden ryhmähengen ja seurassa vallitsevan motivaatioilmaston parantamiseen. Ryhmähengen panostetaan yksilölajien valmennuksessa jatkuvasti liian vähän. Jatkossa kohderyhmänä voisivat toimia yleisurheiluseurojen ryhmät, ikähaarukalla 9-15 vuotta, eli Suomen Urheiluliiton (2010) mukaan urheilukouluikäiset lapset ja nuoret. Piirit ja Suomen Urheiluliitto puolestaan järjestävät leiritoimintaa laajasti tätä vanhemmille yleisurheilijoille. Leirityksessä ei myöskään muodostu ongelmaksi, mikäli leiritettävän ryhmän ikähaarukka on esim. viisi vuotta, sillä ikäero luo ainoastaan lisää mahdollisuuksia leiriryhmän ryhmäytymiselle.

Kyseinen kohderyhmä sopii myös yleisyytensä ansiosta hyvin tähän toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Lähestulkoon jokaisesta pienestä tai keskisuuresta seurasta löytyy ryhmä tai ryhmiä, jotka kuuluvat samaan ikäluokkaan.

## 6.5 Kehittämistyön prosessi

Kehittämistyön prosessi on selvästi kolmijakoinen. Siihen kuului pilottileirin huolellinen suunnittelu, toteutus sekä palautteen ja kehittämismateriaalin vastaanottaminen leirin jälkeen ohjaavalta opettajalta sekä yhteistyötaholta. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena ja sen arviointitavat soveltuvat didaktiseen tutkimustyöhön. Aaltola ja Valli (2007, 196-197) mukailevat kirjassaan Jary & Jarya seuraavasti (1991) ” Toimintatutkimus on tutkimustapa, jonka päämääränä on saada aikaan muutoksia sosiaalisissa toiminnoissa, mutta samalla myös tutkia näitä muutoksia”.

Toimintatutkimuksiin suositellaan useampia tutkimusmenetelmiä ja sen vuoksi valitsin kehittämismenetelmikseni didaktisen observoinnin sekä sosiometrisen mittauksen, joiden avulla arvioin leirin toimivuutta ja sitä, miten näitä kehittämismenetelmiä voidaan käyttää uudenlaisten tapahtumien organisoinnissa ja suunnittelussa.

Vastasin leirin suunnittelusta pääasiallisesti itse. Kävin ohjaavan opettajani kanssa syksyllä 2009 muutaman kehityskeskustelun siitä, mihin suuntaan leirin harjoitteita tulisi kehittää, jotta kehittämisiongelmiin saataisiin tuloksia arviointivaiheessa. Suunnittelussa käytin apunani sekä aikaisempaa leirityskokemustani usean vuoden ajalta, että myös koulumme (LAMK) opetusmateriaaleja (Kantosalo 2005, Pitkälä 2005).

Suunnittelun lähtökohtana olivat sekä ryhmän tarpeet että käytettävissä oleva aika ja tilat Vierumäellä. Tietysti myös omat henkilökohtaiset resurssit tuli ottaa suunnitteluvaiheessa huomioon, ja jouduimmekin rajaamaan opinnäytetyötä

muutamaan kertaan minkä kautta se saavutti lopullisen muotonsa. Alunperin oli tarkoitus järjestää kaksi yhteistoiminnallista leiriä samalla ryhmälle, mutta toisesta leiristä jouduttiin luopumaan resurssipulan vuoksi. Toinen leiri olisi tuonut lisää reliabiliteettia eli luotettavuutta tutkimustuloksille, mutta tuloksista saatiin kvalitatiivisen tutkimuksen kannalta luotettavat jo yhden leirin järjestämisellä.

Suunnitteluvaiheessa ryhmän huomioonottaminen oli erittäin tärkeätä, sillä yhteistoiminnalliset harjoitteet voivat olla toimimattomia tietyllä tavalla toimivien ryhmien kanssa. Pari- ja ryhmäharjoitteista tein suunnitteluvaiheessa helposti lähestyttäviä ja lajinläheisiä, mikä lisäsi ryhmän mielenkiintoa tekemistä kohtaan huomattavasti.

Yleisurheiluleiri järjestettiin 15.-17.1.2010 Suomen Urheiluopistolla. Paikalla oli 10 lasta, jotka muodostivat kehittämistyön kohderyhmän. Toimin leirillä itse vastaavana ohjaajana, ja leiriä observeivat seuran edustajat Kirsi- Marja Koskela ja Tiina Hyvärinen sekä opinnäytetyöni ohjaaja Kimmo Kantosalu Lahden ammattikorkeakoulusta.

Koko viikonlopun toiminnallisena tavoitteena oli ryhmän sisäisen koheesion kasvattaminen sekä uusien kommunikaatiosuhteiden luominen. Harjoitteita toteutettiin sekä kokonaisuena ryhmänä, yksilöinä, pareissa että pienryhmissä. Ryhmiä sekoitettiin myös paljon koko leirin ajan, jotta mahdollisimman paljon uusia kontakteja saataisiin luotua. Harjoitteet perustuivat vahvasti yhteistoiminnallisuuteen, ja sen osa-alueina etenkin ongelmanratkaisuun, luottamukseen ja kommunikaatitaitoihin. Koko leiriviikonloppu eteni yhteistoiminnallisissa harjoitteissaan progressiivisesti helpoista tehtävistä haastaviin ja paljon luottamusta vaativiin tehtäviin.

Tarkemmat kuvaukset harjoitteista sekä niiden suunnittelusta löytyvät liitteistä (Liite 1.)

## 7 TUTKIMUSTULOKSET JA POHDINTA

### 7.1 Observointikaavakkeiden sisältö

Puolistrukturoidussa observointikaavakkeessa (liite 2) seurattiin muun muassa ryhmän yhteistoiminnallisuutta, ongelmanratkaisukykyä sekä ohjaajan toimintaa edistämässä leiriläisten yhteistoiminnallista oppimista. Liitteessä 4 näkyy leirin ohjelman runko, joka selventää observointikaavakkeen purkua tutkimustulosten osaan. Tarkempi kuvaus kustakin harjoitteesta löytyy liitteistä (Liite 1). Observointikaavake kokonaisuudessaan löytyy liiteosasta (Liite 2).

Observointikaavakkeeseen vastasivat leirin toteutuksen aikana Hämeenlinnan Tarmon edustajina Tiina Hyvärinen ja Kirsi-Marja Koskela (vara. pj ja junioripäällikkö) sekä Lahden ammattikorkeakoulun edustajana Kimmo Kantosalo. Observoijille annettiin aikaa täydentää vastauksiaan vielä muutama päivä leirin jälkeen, jolloin keräsin materiaalin observoinnin osalta. Observointikaavakkeessa haettiin vastauksia yhteistoiminnallisuuden onnistumiseen, lasten ongelmanratkaisukykyihin sekä ohjaajan toimintaan tukemassa tätä kokonaisuutta.

Leirin kannalta olennaista oli muun muassa lasten viihtyminen, sekä tunteminen itsensä tärkeäksi ryhmässä. Tämä onnistui ainakin observointikaavakkeiden sisällön perusteella. ”*Leiriläiset oppivat toimimaan ryhmänä aikaisempaa paremmin ja ottamaan huomioon esimerkiksi toistensa fyysiset erot erilaisissa ryhmäharjoitteissa. Pojat ja tytöt joutuivat toimimaan keskenään, vaikka pojat aluksi yrittivätkin mahdollisuuksien mukaan eristäytyä omaksi porukakseen*”, mainitsee Tiina Hyvärinen aineistossa. Tämä on tärkeää, koska yksi leirin ideoista on nimenomaan tarjota lapsille sellainen tilakontakti, jossa jokainen voi olla oma itsensä, ja suorittaa tehtäviä hyvin pareissa ja ryhmissä.

Ryhmän sisäisestä koheesiosta kertoo paljon se, miten ryhmä pystyy ratkaisemaan syntyneitä ongelmatilanteita. Ongelmanratkaisu toimikin leirin aikana hyvin, ja leirin ohjelmassa oli paljon tehtäviä, joissa lapset joutuivat pohtimaan ”itsensä ja toisensa ulos” jostain ongelmasta, ennen kuin voitiin edetä seuraavaan aiheeseen.” *Lauantaiaamun ensimmäisessä harjoituksessa ryhmällä oli ongelmanratkaisutilanteita esim. pyramidien rakentamisessa tai viestien etenemistavoissa ( monta jalkaa tai kättä sai koskettaa lattiaa jne).*” mainitsee Kirsi- Marja Koskela aineistossa. Ongelmanratkaisutilanteita oli myös mukana päivät päättävissä palavereissa, ja niissäkin jaksettiin keskittyä vielä olennaiseen vaikka päivän rasitukset jo kovasti lapsia painoivatkin.

Urheiluleiriä suunniteltaessa myös ajankäyttö tulee olla hyvin tiedossa ja sopivaa, sillä urheilijoiden pitää palautua päivän rasituksista. Koskelan mukaan ajankäyttö oli hyvin suunniteltua ja lapsilla oli aikaa puuhata harjoitusten keskellä ”omia juttujaan”. Tämä edisti Koskelan mielestä entistäkin enemmän lasten yhteistoiminnallisuutta leirin aikana sekä sosiaalisten suhteiden kehittymistä. Eniten ajankäytön ongelmia Koskelan mielestä tuottivat leirin aikana pidetyt oppitunnit. Tästä tutkija saakin itse ottaa täyden vastuun, sillä tunnit eivät olleet tarpeeksi linjattuja, eli luppoaikaa jäi joillekin liikaa ja joillekin liian vähän koska tietyn tehtävän suorittamiselle ei oltu määrätty tarpeeksi selkeää aikataulua.

Ryhmän yhteistoiminnallisuudesta kertoo myös paljon lasten elekieli ja mielenkiinnon osoittaminen tehtäviä ja toisia osallistujia kohtaan. Koskela toteaa kaavakkeessa, ”*lasten nauttineen leiristä KOKO rahan edestä*”. Koskela toteaa myös, että ohjaajan käyttämät opetusmenetelmät ja oma asenne heijastuivat leiriläisiin positiivisella tavalla, ja lisäsivät myös osaltaan leirin mielenkiintoisuutta, tehokkuutta ja mukavuutta leiriläisen kannalta. ”*Leiriläiset totesivat useasti viikonloppun aikana, että ”täällä on kivaa” ja ”koska päästään uudestaan, joko ensi viikonloppuna?”*. Nämä ovat parhaita osoituksia siitä, että kaikilla oli mukavaa.”, mainitsee Hyvärinen aineistossa. Leirin rakenteessa ei siis suurempia ongelmia ollut, ja lapset ilmiselvästi nauttivat olostaan ja ”leirielämästä”.

Leirityksen onnistumisen ja oikeanlaisen ohjelman rakentamisen kannalta on syytä tiedostaa ohjattavan ryhmän sen hetkinen kehitysvaihe. Oma pilottiryhmäni sijoittuu Tuckmanin (1965) viisivaiheisella asteikolla normittamisvaiheeseen (norming). Parantunut , vuorovaikutus synnyttää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Normittamisvaiheessa ”kuohunta” alkaa käydä ylivoimaiseksi. Ohjaajat ja jäsenet joutuvat palaamaan ryhmän asettamiin tavoitteisiin ja sääntöihin. Ryhmässä syntyneitä jännityksiä ja ristiriitoja pyritään tiedostamaan ja käsittelemään. Yleensä ryhmään luodaan yhteisiä sääntöjä, toimintanormeja ja selkiytetään tavoitteita ja ilmapiiri vapautuu. Ryhmän tehtävän suuntaisen kehittymisen kannalta tärkeää olisi, että sen jäsenet voisivat kertoa avoimesti asiaan kuuluvia tulkintoja ja mielipiteitä (Rovio 2009, 90-92.). Hyvärinen mainitsee aineistossa, että leiriläiset kokeilivat erilaisia harjoitteita mielellään ilman turhia ennakkoluuloja. Myös sukupuolten välinen kontrasti oli vähäistä harjoitteita suoritettaessa, kaverit otettiin hyvin huomioon ja ohjaajan sanaa kunnioitettiin läpi leirin. Ryhmässä onnistuttiin hyvin ongelmanratkaisussa ja asioista pystyttiin keskustelemaan suhteellisen vapautuneesti. Hyvärisen mukaan äänekkäät lapset olivat äänekkäitä koko leirin ajan, mutta hiljaisemmat lapset saivat leirin aikana myös ääntään enemmän kuuluviin. Tasa-arvoisuus ja terveen palautteen antaminen ovat kaikessa opettamisessa ja harjoittelussa tärkeitä ominaisuuksia, ja niin ilmapiiri palveli myös yleistä oppimista.

## 7.2 Yhteistoiminnalliset harjoitteet

Koko leirin runko suunniteltiin huolellisesti toteuttamaan yhteistoiminnallisuutta ja ryhmän toiminnan kehittämistä sekä ryhmän sisäistä koheesiota. Ensimmäisessä harjoituksessa lapset opettivat toisiaan pariopetusmenetelmän avulla. Kyseessä oli tekniikkaharjoitus, jossa lapset saivat antaa palautetta toisilleen harjoitteen edetessä. Palautteenantaminen sujui tehtävän edetessä koko ajan paremmin ja paremmin. Leiriläiset uskalsivat kuitenkin myös tarvittaessa kysyä neuvoa ohjaajalta, mitä Koskela piti aineistossa hyvänä asiana. Oppimiselle oikeanlaisessa ympäristössä oppijan tulee osata kyseenalaistaa, sekä tarvittaessa hankkia tietoa harjoitteiden onnistumisen kannalta.

Ensimmäisellä luennolla jokainen lapsi sai arvioida itseään urheilijana sekä asettaa henkilökohtaisia tavoitteita ei aikaväleille. Lopuksi leiriläisten tuotoksia käsiteltiin yhdessä ja mietittiin, minkä takia tavoitteita asetetaan. Monet leiriläisistä sanoivat ennen tuokiota etteivät ole asettaneet mitään erityisiä tavoitteita. Kuitenkin tuokion jälkeen kävi ilmi, että kaikilla oli jotenkin liikuntaan liittyviä tavoitteita. Yksi leiriläisistä mainitsi tavoitteen kehittyä kaikissa lajeissa seuraavana kesänä, mikä on hyvä esimerkki lasten asenteesta urheilua kohtaan. Tällaista kehittymistä kannustava ilmapiiri leirillä vallitsikin. Koskela mainitsee aineistossa, että varsinkin vanhemmat leiriläiset jaksoivat kannustaa pienempiään leirin aikana ja näin ollen syntyi vahvasti yhteistoiminnallinen ilmapiiri.

Perjantapäivän päättäneessä ”palaverissa” lapset saivat kertoa omia kokemuksiaan leirin ensimmäisestä päivästä. Mietittiin myös yhdessä mikä oli onnistunut ja mikä leirillä voisi mennä vielä paremmin. ”Palaverin” yhteistoiminnallisena osuutena toimi ”ihmissolmu”, jossa lapset laitettiin isoon ringiin ja kunkin tuli laittaa silmänsä kiinni ja ottaa kahdesta kädestä kiinni. Tämän jälkeen silmät sai avata ja oli solmun aukaisun vuoro. Tehtävä vaati paljon ongelmanratkaisukykyä ja yhdessä toimimista ja toimi erittäin hyvin. Ainoa epäonnistuminen ”solmutehtävässä” tuli kun ohjaaja astui kuvioihin mukaan!

Lauantaipäivän aloitti ”aamureippailu”, jolla leiriläiset heräteltiin uuteen päivään. Aamulenkillä yksi leiriläisistä toimi johtajana ja johdatti leiriryhmän yhteiseltä lenkiltä aamupalalle. Aamupalan jälkeen oli vuorossa kehonhallinnallinen harjoite, joka palautetta kyseltäessä osoittautuikin leiriläisten lempiharjoitteeksi. Koskela mainitsee aineistossaan, ” *Pyramidien tekeminen oli useampien mielestä hauskaa – se oli erilaista kuin aiemmin oli tehty. Myös parin kanssa tekemisestä pidettiin. Outojakin tehtäviä yritettiin heti tehdä eli oli tekemisen meininkiä*”. Kehonhallintaharjoitukseen kuului ryhmäpyramidien lisäksi myös toinen ongelmanratkaisua ja yhteistyökykyä vaativa harjoite, jossa ohjaaja antaa ryhmälle vinkin: esimerkiksi ”kolme jalkaa ja seitsemän kättä saa osua lattiaan”, ja ryhmän tulee siirtyä kyseisellä tavalla lähtöpaikalta maaliin asti. Ongelmanratkaisu sujui tässäkin harjoitteessa hienosti ja vaikeat asennot ja yhdessä tekeminen kirvoittivat

ryhmältä paljon naurua ja tunteenpurkauksia. Näin ollen yhteistoiminnallisuuden yhdistäminen yleisurheilulle lajinomaiseen harjoitteluun saatiin sulautettua leirille vaivattomasti.

Lauantain toisen lajiharjoituksen aiheena oli nopeus. Alkuverryttelynä leiriläiset saivat itse päättää verryttelymuodon, ainoana sääntönä tässä oli se, että verryttely tuli tehdä yhtenä ryhmänä. Hyvärisen mukaan tässä tapahtui pientä laiskottelua, eivätkä kaikki jaksaneet osallistua ryhmän toimintaan täysillä. Verryttelen ja yhteisvenyttelyjen jälkeen ohjelmassa oli ketjuhippa, jossa aluksi on yksi kiinniottaja, joka nitoo ketjuunsa kaikki kiinni saaneensa karkulaiset, jotka muodostavat lopuksi yhden ison ketjun. Harjoite onnistui hyvin ja vaati jälleen lapsilta ongelmanratkaisukykyä sekä taitoa ottaa muut ryhmäläiset huomioon, ketjuhan on tunnetusti yhtä vahva kuin sen heikoin lenkki! Seuraavana otettiin vielä reaktiolähtöjä pareittain. Tässä harjoituksessa koko ryhmä toimi yhdessä, ja parit koittivat saada toisiaan kiinni ohjaajan käskyn jälkeen. Harjoite onnistui hyvin ja myös kilpailumielisessä harjoitteessa oltiin hyvin hengessä mukana ja kannustettiin kavereita. Varsinaisen nopeustreenin jälkeen oli ohjelmassa vielä viestejä, joissa lapset saivat päättää liikkumismuodon. Ryhmä jaettiin kahtia ja molemmissa ryhmissä kannustettiin tasapuolisesti kavereita ja tunnelma oli loistava.

Lauantain luento-osassa käsiteltiin nuoren urheilijan ravitsemusta, ja leiriporukka jaettiin tehtävänannossa kolmeen ryhmään. Kukin ryhmä sai pohdittavakseen tietyn ravintoon liittyvän osa-alueen materiaalin perusteella. Yhteistoiminta sujui hyvin, tosin parempi ajanhallinta ja selkeämmät tehtävänannot olisivat parantaneet yhteistoimintaa entisestään, mainitsee Kantosalo aineistossaan. Jokainen ryhmä sai kuitenkin suoritettua tehtävänsä ja luennolta jäi varmasti ainakin jotain mieleen. Pienenä vinkkinä Hyvärinen toteaa tästä luennosta: *”Esim. ajatus ravintoluennosta on loistava kaiken ikäisille, mutta tälle ryhmälle olisi ehkä ollut sopivampi vielä enemmän käytännönläheinen opastus. Hiilarit ja proteiinit taitavat osalta vielä viuhua vähän yli hilseen...”*. Tämä on tärkeää tietoa kehitettäessä leirityskonseptia ja kun halutaan kohdistaa ”tiedon tulva” tietyn ikäisille.

Lauantaipäivän viimeisen harjoituksen aiheena oli kehonhuolto. Siihen kuului alkuverryttelynä parisähly, jossa pelaajat joutuivat tekemään vahvaa yhteistyötä koko pelin ajan sekä ottamaan pelikaverinsa huomioon. Harjoite on samalla myös erittäin lajinomainen, sillä se harjoittaa kaikkia liikesuuntia sekä on ominaisuuksiltaan intervallin kaltainen. Leiriläisten yhteistyö sujui hyvin, ja myös versio, jossa pallon tuli käydä joukkueen jokaisen pelaajan lavassa, toimi hyvin ja maalejakin syntyi. Seuraavassa harjoitteessa ryhmä jaettiin uudestaan pareihin ja aloitettiin parivenyttely. Tämä synnytti hauskoja yhteentörmäyksiä ryhmän sisällä eikä tuntunut vaivaavan leiriläisiä ollenkaan. Viimeisenä harjoitteena oli pehmpallorentoutus, joka oli tarkoitettu ilmapiirin laukaisijaksi, siinä saisi hassutella leikkimielisesti itsensä ja parinsa kustannuksella. Leiriläiset nauttivatkin tilanteesta, vaikka se voisi monista tuntua hyvinkin ”intiimiltä”. Ryhmä oli kuitenkin parissa päivässä nitoutunut niin hyvin yhteen ettei tällainenkaan harjoittelu tuottanut minkäänlaisia ongelmia.

Lauantain päiväpalaverissa puhuttiin päivän kulusta. Lapset saivat kommentoida, mikä oli ollut leirillä mukavinta. Paras palaute lapsilta tuli, kun he ehdottivat, että herättäisiin huomenna aikaisemmin, jotta päästään porukalla aamu-uinnille. Tämä kertoo jo osaltaan, että leiriläiset nauttivat olostaan. Yhteistoiminnallisena harjoitteena ”palaverissa” oli ”ihmiskasa”, jossa leiriläiset kuljetettiin ohjaajan ja huoltajien voimin yhteen isoon kasaan, silmät sidottuina toki, jotta jännitys säilyisi. Kantamisen jälkeen lasten oli määrä keskittyä vain tilaan ja siinä oleviin muihin ihmisiin, silmät sidottuina. Tämä kesti hetken, kunnes kikatus alkoi. Ryhmä nautti selkeästi yhdessäolosta, ja selvää kehitystä oli saavutettu ryhmän koheesion osalta.

Sunnuntaiamu aloitettiin ohjaajan pitämällä vesijumpalla, jonka jälkeen oli ohjelmassa vielä yksi luento ja yksi harjoitus. Luento lupautui pitämää 400 metrin aitajuoksun SE-mies Ari-Pekka Lattu, jolla olikin leiriläisille paljon sanottavaa urheilijan ajankäytöstä ja siitä miten harjoittelun, koulun ja ihmissuhteet voi järkevästi rytmittää. Leirin viimeisenä harjoitteena oli nopeuskestävyydesti Vierumäen ”valojäniksellä”. Testin tarkoitus oli ensinnäkin

mitata leiriläisten peruskuntoa, mutta myös saada leiriläiset vilpittömästi kunnioittamaan kavereiden suorituksia ja kannustamaan näitä kovissakin harjoitteissa. Yleisurheilu on monesti yksinäistä puuhaa, ja sen takia on tärkeää omata treenikavereita, joihin voi kovissa paikoissa luottaa ja joiden kanssa on mukava ja helppo harjoitella.

### 7.3 Sosiometriamittaus

Käytin sosiometrista mittausta opinnäytetyössäni toisena aineistonkeruumenetelmänä. Sosiometrialla pyritään tunnistamaan ryhmän dynamiikkaa yksilöiden välisiä suhteita tarkastelemalla. Liikuntapsykologiassa sosiometrialla on arvioitu myös ryhmän sosiaalista kiinteyttä, hyväksyntää, läheisyyttä ja liittymistä (Rovio 2009, 78). Sosiometriamittaukset suoritetaan useimmiten pitkällä aikavälillä, mutta opinnäytetyössäni mittauksen välillä oli ainoastaan kolme päivää. Silti mittaus osoitti tuottavan tulosta. Omassa opinnäytteessäni käytin sosiometrian tutkimuskeinona niin sanottua ristiintaulukointia, jossa voidaan verrata helposti tuloksia ennen leiriä ja leirin jälkeen. Seuraavissa taulukoissa esitän ennen leiriä (taulukko 2) ja leirin jälkeen (taulukko 3) teettämäni sosiometriset mittaukset ja niiden ristiintaulukoinnin. Sosiometriamittauskaavake löytyy liitteestä 3.

TAULUKKO 2. Sosiometrinen ristiintaulukointi ennen leiriä (mukaeltu Rovio, 2009).

	T1	P1	T2	P2	T3	T4	T5	T6	T7	P3	Annetut	
T1			2	3	4	5	1	3	5	3	4	30
P1	3			4	5	3	1	2	2	3	4	27
T2	5	3			5	1	1	2	5	5	2	26
P2	5	5	4		4	1	3	4	3	3	5	34
T3	5	3	5	3		1	4	5	5	5	3	34
T4	5	2	4	2	5		4	4	5	5	2	33
T5	4	2	3	2	4	3		5	3	3	1	27
T6	5	1	1	2	3	1	4		1	3	3	21
T7	2	1	5	1	5	5	1	1		1	1	22
P3	4	5	2	5	3	2	1	3	2		2	27
Saadut yht.	38	24	31	26	37	16	23	31	30	25		281

TAULUKKO 3. Sosiometrinen ristiintaulukointi leirin jälkeen (mukaeltu Rovio, 2009).

Sosiometria 17.1.2010

	T1	P1	T2	P2	T3	T4	T5	T6	T7	P3	Annetut yht.	Muutos
T1	■	4	4	4	5	1	4	5	3	4	34	4
P1	4	■	4	5	4	1	3	4	4	5	34	7
T2	5	4	■	3	5	1	3	4	5	2	32	6
P2	4	5	3	■	3	1	3	4	3	5	31	-3
T3	5	4	5	4	■	1	4	5	5	4	37	3
T4	5	4	1	4	4	■	4	4	5	4	35	2
T5	5	3	2	3	4	1	■	5	3	2	28	1
T6	5	3	3	4	4	1	5	■	3	3	31	10
T7	2	1	5	2	5	5	2	2	■	1	25	3
P3	4	5	2	5	4	1	2	3	3	■	29	2
Saadut yht	39	33	29	34	38	13	30	36	34	30	316	
Muutos	1	9	-2	8	1	-3	7	5	4	5		35

Sosiometrinen mittaus avulla saavutettiin merkittävää tietoa ryhmän sisällä tapahtuvista ihmissuhdemuutoksista ja niiden kehityksestä.

Kysymyksenasettelussa mukailtiin Rovion tutkimusta (2002) jääkiekkojuniorien ryhmäkoheesion kehityksestä kauden aikana. Kysymyksenasettelun mittauksessa oli seuraava:

”Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa ryhmän välisiä suhteita. Siitä saatavat tiedot jäävät tutkijan haltuun eikä niissä esiintyviä nimiä käytetä julkisesti missään asiakirjassa. Saavutetun tiedon avulla pyritään kehittämään seuraleiritystä.

Sinun tehtävänäsi on merkitä kunkin nimen kohdalle, kuinka hyvin viihdyt kyseisen ryhmän jäsenen kanssa. On tärkeää että käytät koko asteikkoa 1-5. Anna pistemäärä sille, jonka kanssa viihdyt parhaimmin, ja pistemäärä yksi sille, jonka kanssa et viihdy niin hyvin.”

Sosiometrisissa ristiintaulukoinneissa (taulukot 2 ja 3) olen korvannut lasten nimet merkeillä T= tyttö ja P= poika. Tämä antaa kyselyyn osallistuneilla henkilöillä tarvittavan yksityisyydensuojan.

Mittaukset osoittavat, että sekä ennen että jälkeen leirin viiden pisteen tunnesuhdevalintoja annettiin sama määrä (23 kpl), kun taas neljän pisteen

tunnesuhdevalinnat olivat kasvaneet arvosta neljätoista (14) lukuun kaksikymmentäviisi (25). Yhden pisteen tunnesuhdevalinnat puolestaan olivat vähentyneet neljästätoista (14) kappaleesta yhdeksään (9) kappaleeseen. Kymmenen muuttujan taulukossa yhdeksän valintaa on minimi, ja tuntuukin siltä, että ryhmä olisi nitoutunut hyvin yhteen leirin aikana tunnesuhdetasolla. Yhden pisteen tunnesuhdevalinnat kuulostivat ohjaajan korvaan kyselyn jälkeen lähinnä pakkopullalta, koska toiminta leirin aikana oli ollut kaikkien kannalta mukavaa ja ryhmän dynamiikka oli parantunut huomattavasti. Rovio (2009, 166-167) mainitsee kuitenkin, että ryhmän tullen liian tiiviiksi, saattaa siinä esiintyä polarisaatiota ja ryhmäajattelua. Tässä tapauksessa ryhmän tehtävään suuntautunut koheesio saattaa kokea kolauksen sekä ryhmän itsearviointi heikentyä. Tämä johtuu siitä koska ryhmäläiset tuntevat toisensa tarpeeksi hyvin, eivätkä näin ollen enää uskalla ottaa kantaa ryhmää koskeviin asioihin ja päätöksentekoon.

Ryhmässä on selvästi synnynnäisiä johtajia, joiden pistemäärät ovat tunnesuhdevalinnoissa korkealla jo alkumittauksessa ja myös säilyvät korkealla. Kun ryhmä jaksaa arvostaa johtajiaan myös loppumittauksessa, se kertoo siitä, ettei ryhmässä käydä enää kuohuntavaiheelle (storming) omaista välienselvittelyä, vaan roolitus on selkeätä ja reilua (Tuckman 1965). Huomattavaa on tässä tyttöpainotteisessa ryhmässä harvojen poikien pistemäärän suuri nousu tunnesuhdevalinnoissa. Tämä kertoo siitä, että ryhmä on kehittynyt myös sukupuolta koskevissa tunnesuhdevalinnoissa. Tämä oli hyvä osoitus siitä, että sekaryhmät sisulisäikäisten (9-15 vuotta) (SUL 2010) liikunnassa ovat hyviä ja toimivia. Vaikka varsinkin lasten ja varhasteinien liikunnassa on välillä vaikeaa toimia sekapareina ja -ryhminä, osoittaa sosiometrinen mittaus, että se ominaisuus on kehitettävissä jokaisella ryhmällä yhteistoiminnallisuuden kautta.

Muutokset ryhmän sosiaalisissa suhteissa ja tunnesuhdevalinnoissa johtuvat toki myös ryhmän luonnollisesta kehityksestä. Ryhmässä toimiminen ja vuorovaikutus tuottavat suhteita, jotka lopulta muodostavat tunnesuhdejärjestelmiä. Ne muuttuvat ryhmätoiminnan jatkuessa ja ryhmä onkin jatkuvasti muuttuva eli dynaaminen ilmiö (Rovio 2009 88-89). Onkin mahdotonta sanoa, mitkä muutokset tunnesuhteissa ovat leirin ansiota ja mitkä eivät. Sosiometrisen

mittauksen mukaan ryhmän tunnesuhteet ja koheesio ovat kuitenkin kehittyneet haluttuun suuntaan eli ylöspäin.

#### 7.4 Ryhmätoiminnan kehittyminen

Yhtenä opinnäytteen tärkeimmistä tavoitteista oli ryhmätoiminnan kehittäminen ja ryhmän kaksoistavoitteisen koheesio lisäminen. Tätä tavoitetta kohti opinnäytteessä edettiin leirin suunnittelusta toteutukseen saakka käyttäen yhteistoiminnallisia opetusmenetelmiä. Näitä menetelmiä ovat muun muassa pariopetusmenetelmä sekä ryhmäoppiminen, jota leirin aikana käytettiin monipuolisesti.

Hyvärinen mainitsee aineistossa ryhmätoiminnan kehittyneen leirin aikana:

*” Leiriläiset oppivat toimimaan ryhmänä aikaisempaa paremmin ja ottamaan huomioon esimerkiksi toistensa fyysiset erot erilaisissa ryhmäharjoitteissa”.*

Tämä kertoo siitä, että leirin suunnittelussa on tehty oikeita ratkaisuja yhteistoiminnallisuuden osalta, ja ratkaisut ovat tuottaneet haluttua tulosta, ”*Positiivista oli, että ryhmätilanteissa kaikki osallistuivat pohdintaan ja toteutukseen, myös porukan hiljaisimmat pyrkivät saamaan äänensä kuuluviin,*” kertoo Hyvärinen.

Hyvärinen vastaa aineistossa myös opetusmenetelmien toimineen leirillä mukavasti: *”Opetusmenetelmät edistivät leiriläisten hitsautumista yhteen. Pari- ja ryhmätehtävien erityinen etu oli se, että kaikki tekivät jotakin lähes koko ajan, seisoskelua ja odottelua ei juurikaan ollut. Ville ohjasi pareja/ryhmiä/joukkueita tasapuolisesti eikä unohtanut mitään porukkaa oman onnensa nojaan.”*

Rovion (2009) mukaan yksi ryhmätoimintaa kehittävästä tekijöistä on ryhmän kyky ratkaista yhdessä ongelmia ja keskustella niistä avoimesti. Koskela mainitsee aineistossaan: *” Lauantaiaamun ensimmäisessä harjoituksessa ryhmällä oli ongelmanratkaisutilanteita esim. pyramidien rakentamisessa tai viestien etenemistavoissa ( monta jalkaa tai kättä sai koskettaa lattiaa jne).”.* Leirin johtoajatuksen eli ryhmätoiminnan kehittämisen kannalta oli oleellista suunnitella

harjoituksiin osa-alueita, joissa ryhmät saivat ohjatun oivaltamisen kautta suunnitella omaa tekemistään ja ratkaista kohtaamiaan ongelmia. Joissain harjoituksissa olisi kuitenkin voinut olla selkeämmät määreet ajankäytölle ja tehtävänjaolle, koska tehtävät eivät aina luonnistuneet halutulla tavalla, mainitsee Hyvärinen aineistossa.

### 7.5 Kehitettävää

Jokaisessa opinnäyteprojektissa löytyy kehitettävää. Oma projektini oli ensikertainen, sillä yleisurheilun seuraleiritystä ei ole ilmiönä Suomessa tutkittu, vaikka siitä esimerkkejä toki löytyykin. Ensimmäinen ongelma tuli minua tutkimuksen tekijänä vastaan jo tutkimussuunnitelmaa tehtäessä: Miten saisin opinnäytteestäni sellaisen, että se voisi palvella mahdollisimman monia? Suomen Urheiluopiston suunnalta kuitenkin löytyi mielenkiintoa alusta lähtien projektiani kohtaan, ja leirisysteemi päätyikin lopulta tämän vuoden maaliskuussa Vierumäelle liikuntatuotteeksi. Myös kohdeseuran puolelta löytyi alusta lähtien mielenkiintoa lähteä projektiin mukaan.

Suunnitteluvaiheessa kohtasin ongelmia aiheen rajaamisessa. Miten leiristä tulisi ohjelmaltaan sopiva palvelemaan juuri koheesion ja sosiaalisten suhteiden kehittymistä? Rajaus kuitenkin onnistui lopulta hyvin ja sain haluamiani tuloksia. Suunnittelin leirin ohjelman lähes alusta alkaen itse, ja se tavallaan toi oman mausteensa koko toiminnalliseen osuuteen. Pääsin toteuttamaan omia ideoitani vapaasti, mutta samalla myös saattoi itsekritiikki kärsiä ajatellen leirin lopullista muotoa. Olisi ehkä vielä enemmän tarvittu kehityskeskusteluja ohjaavien opettajien kanssa. Tällä tavoin leirin toteutusta olisi saatu vielä enemmän kehitettyä haluttuun suuntaan.

Ryhmätoiminta sujui leirillä hyvin, kuten tutkimustuloksetkin osoittavat. Leiritettävän ryhmän lapsista osa tunsivat toisensa hyvin jo ennen leiriä, joten tulokset saattavat vääristyä siitä johtuen hieman. On kuitenkin selvää, että ennaltaan ”oudompien” lasten kohtaamisia leirillä tapahtui myös paljon, ja uusia sosiaalisia verkostoja kehittyi. Leiriä suunniteltaessa mietimme ohjaavan

opettajani Kantosalon kanssa, olisiko minun pitänyt osallistua havainnointiin osallistuvana jäsenenä. Päätin kuitenkin jättää havainnoinnin ulkopuolisille tahoille, sillä olisin joutunut muuten osallistumaan leirille tutkimuksen tekijälle epäotollisessa tilassa: kaksoisroolissa (Aaltola & Valli 2006, 152). Ulkopuolisella havainnoinnilla uskon saaneeni myös luotettavia tuloksia. Vahvasti havainnointiin perustuvia tutkimustuloksia kannattaa kuitenkin käsitellä aina tietyllä varauksella, sillä jokaisella havainnoitsijalla on oma mielipiteensä ryhmästä ja sen toiminnasta.

Rajauksessa jouduin jättämään pois tämän leirin tuotteistamisen osana opinnäytettäni, koska työmääräni olisi yksinkertaisesti muodostunut mahdottoman suureksi. Tästä huolimatta työni saavutti näkyvyyttä mukavasti, sillä se otettiin Vierumäen tuotteeksi. Se kertoo työn tarpeellisuudesta. Uudenlaisia malleja lasten leiritykseen tarvitaan liikunnan alalla edelleen.

Yhteenvedona voidaan sanoa että opinnäytteen toiminnallinen osuus kannattaa suunnitella huolella. Myös vertaisten ja ammattilaisten konsultointi suunnitteluvaiheessa on suositeltavaa, jotta työtä voidaan rakentaa alusta lähtien kohti sen tarkoituspäätä. Omassa työssäni tavoitteena oli ryhmän koheesion kehittäminen ja se onnistui tulosten perusteella erinomaisesti. Myös tutkimusmenetelmät tulee harkita tarkasti. Rovion (2009, 80-81) mukaan sosiometrisen mittauksen lisäksi kannattaa tutkimustyössä käyttää myös toista tutkimusmenetelmää, sillä sosiometriasta saatavat vastaukset ovat monimuotoisia eivätkä aina anna tarkkaa kuvaa ryhmän kehityksestä. Sen vuoksi valitsin toiseksi menetelmäksi tarkkailevan havainnoinnin, joka taas antoi tarkempia vastauksia ryhmän toiminnasta ja kehittymisestä.

## 7.6 Tavoitteiden ja tulosten tarkastelua

Opinnäytetyöni aiheena oli edistää suomalaisten yleisurheiluseurojen seuraleiritystä sekä antaa valmiita vinkkejä urheiluseuroille siitä miten leiritystä voitaisiin toteuttaa. Pilottileiri arvioitiin tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä kahdella eri menetelmällä, ja arviointiin osallistuu sekä kohdeseuran

(Hämeenlinnan Tarmo) hallituksen jäseniä että lapsia sekä Lahden ammattikorkeakoulun puolelta opinnäytetyön ohjaava opettaja.

Seuraleiritystä tehdään tällä hetkellä Suomessa vain suurimpien yleisurheiluseurojen toimesta. Ne olisivat kuitenkin mainio ratkaisu myös pienille ja keskisuurille yleisurheiluseuroille vakiinnuttaa toimintaansa sekä kasvattaa seuran sisällä olevien ryhmien sisäistä ja välistä koheesiota. Opinnäytetyöni osana järjestämälläni pilottileirillä paneuduttiin ryhmäkoheesiota kehittäviin ja sosiaalisia suhteita parantaviin harjoitteisiin. Sosiaalisen aspektin omaavia harjoitteita voidaan tuoda liikunnan avulla esille muun muassa pareissa ja ryhmässä suoritettavilla tehtävillä, jotka olivat pilottileirilläni suuressa roolissa.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda uudenlainen konsepti suomalaisille yleisurheiluseuroille. Konsepti, joka olisi kaikkien käytössä työn valmistuttua. Pilottileiriä ei varsinaisesti tilattu minkään yhteistyötahon puolesta, mutta kun se päätettiin pitää, oli Suomen Urheiluopisto alusta lähtien mukana kehittämässä tätä työtä. Työ siis herätti sitä mielenkiintoa, mitä sen halusinkin herättävän.

Olen aina ollut kiinnostunut ryhmien välillä ja ryhmän sisällä tapahtuvista dynaamisista ja moniulotteisista ilmiöistä. Mitkä asiat vaikuttavat ryhmän toimintaan ja millä tavalla. Siksi aiheeseen päätyminen olikin minulle luonnollinen valinta, ja koko opinnäytetyön prosessoinnin ajan mielenkiintoni aihetta kohtaan vain kasvoi. Tutkimusongelmien rajaaminen sosiaalisia suhteita käsittelevissä töissä on aina vaikeata. Omiksi aineistonkeruumenetelmikseni valitsin lapsille teetettävän sosiometrisen mittauksen sekä havainnointikaavakkeiden avulla suoritettua havainnoivan observoinnin. Näiden keinojen avulla sain monipuolista ja laajaa tietoa ryhmän toiminnasta ja sen kehittymisestä leirin aikana.

Opinnäytetyön tutkimussuunnitelmavaiheessa huomasin silloiset tutkimusongelmani liian laajoiksi. Lopulta ohjaavien opettajieni kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen päädyin tutkimaan lopullista aiheitani: Yhteistoiminnallisen leiritysmallin kehittelyä suomalaisessa yleisurheilussa. Muotoiltuani

tutkimusongelmani lopulliseen kaavaansa, huomasin aiheen olevan juuri oikea valinta. Suomalaisesta yleisurheilusta löytyy malli leirityksien järjestämiselle, mutta sitä ei ole tutkittu laajasti. Näin uudenlaisen leirityksen kokeileminen johdatteli minut monien uusien asioiden äärelle, sekä opetti ymmärtämään paljon ryhmän toimintaa. Tästä on ollut hyötyä myös omassa työssäni.

Projektin toteutuksen tullessa kuitenkin huomasin, että lyhyellä aikavälillä ei välttämättä voida saavuttaa ryhmähengen kannalta kovinkaan suurta muutosta. Ryhmähengessä tapahtuvat pysyvät muutokset voivat vaatia ryhmiltä hyvinkin pitkäaikaisia prosesseja ja pitkäjänteistä työtä. Pohdin, voinko saavuttaa viikonlopun mittaisella leirillä pysyvää muutosta ryhmän toiminnassa. Tätä asiaa tutkiessani huomasin leirin päätyttyä, että ryhmän koheesio oli kehittynyt ja sosiaalisissa verkostoissa oli tapahtunut selviä muutoksia. Jatkoa ajatellen olisikin tärkeää, että ryhmä harjoittaisi yhteistoiminnallisuuttaan jatkuvasti, sillä viikonlopun mittainen työ ei siihen yksinään tietenkään riitä.

Miten kehittämismenetelmäni sitten sopivat yhteistoiminnallisen leirin toteutuksen arviointiin. Lapsilla teetetystä sosiometrisestä mittauksesta sain paljon tietoa ryhmän sisällä tapahtuneista muutoksista. Ne ovat hyvä vihje siihen suuntaan, että uusia ystävyysuhteita leirin aikana kehittyi paljon, ja ryhmän koheesiota saatiin kehitettyä oikeaan suuntaan. Ryhmän toiminnan kehittäminen on olennainen osa sen jatkuvuutta. Koheesio ei ole pelkästään ryhmän välisien suhteiden kehittämistä, vaan siihen liittyy myös aina tehtävään asetettu tavoite. Puhuttaessa koheesiosta käytetäänkin usein termiä kaksoistavoite, jolloin puhutaan tähtäämisestä parempaan yhteishenkeen, mutta myös parempiin tuloksiin ja tuloksellisuuteen (Weinberg & Gould 1995, 182.) Ryhmän yhteistoiminnallisuuden kehittäminen tuo siis lisää tuloksellisuutta ryhmän toimintaan, ja vakiinnuttaa sen yhteishenkeä.

Asiantunteva didaktinen observointi on hyvin opinnäytetyöhön soveltuva. Sen avulla pystyttiin saavuttamaan tärkeää tietoa ryhmän toiminnasta. Sen sijaan sosiometrinen mittaus on opinnäytetyön luonteeseen nähden aineistonkeruumenetelmänä epävarma. Yleensä sosiometrisellä mittauksella

saadaan tuloksia, kun mitattava ajanjakso on huomattava (viikoista kuukausiin). Opinnäytetyössäni tämä ajanjakso oli vain kolme päivää.

Opinnäytetyön prosessi antoi minulle mahdollisuuden kehittyä monipuolisesti liikunnanohjaajana. Pääsin itse suunnittelemaan ja toteuttamaan leiritysmallia haluamallani kaavalla. Suunnitteluvaiheessa konsultoin Lahden amattikorkeakoulun opettajia ja sain apua riittämiin. Toteutusvaiheessa hoidin käytännön ohjaustyön itse ja jätin arvioinnin observoijille ja lapsille itse. Tämä oli mielestäni oikea ratkaisu, sillä jos olisin itse suorittanut arvioinnin, olisi sen luotettavuus kärsinyt oman kaksoisroolini vuoksi (Aaltola & Valli 2006, 152).

Leirin tavoitteita ajatellen toteutus oli onnistunut. Molempien kehittämismenetelmien antamat tulokset kertovat ryhmän koheesion kehittyneen ja uusia ystävyysuhteita kehittyneen. Tämä informaatio on koko prosessin kannalta merkittävä, sillä leiritystä on nyt saatu ainakin vietyä yhteistoiminnallisuuden osalta oikeaan suuntaan. Pysyviä muutoksia varten tarvitaan kuitenkin pitkäaikaisempi prosessi, mutta leiritysmalli on hyvin mukana tukemassa ryhmän kehittymistä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

### 7.7 Tulosten hyödyntäminen tulevaisuudessa ja jatkokehitysideoita

Tutkimuksestani hyötyvät sekä sen kohdeseura Hämeenlinnan Tarmo, että Vierumäki, Suomen urheiluopisto. Oma osuuteni leirityksen suunnittelun ja toteutuksen prosessissa oli suuri, ja se suuntautui omaan työelämäni varsin merkittävällä tavalla. Leiritysmalli on dokumentoitu opinnäytetyöhön laajasti ja sitä voivat jatkossa hyödyntää muutkin yleisurheiluseurat. Opinnäytteeni avulla muiden urheiluseurojen ohjaajat ja valmentajat voivat tehdä seurojensa leireistä yhteistoiminnan kannalta toimivia ja lapsilähtöisiä sekä haastaa itseään ja valmennettaviaan uudella tavalla.

Opinnäytetyöni pilottileirin jälkeen sain yhteydenoton Suomen Urheiluopiston liikuntapalveluista vastaavalta Teemu Saarekselta. Hän ehdotti minulle yhteistyötä vastaavanlaisten leirien järjestämisestä Vierumäellä jatkossakin. Näin ollen työni

sai uudenlaisen merkityksen, sillä siitä tuli Vierumäelle uusi tuote. Seuraavana haasteena onkin leirityksen kehittäminen edelleen pysyväksi tuotteeksi, josta mahdollisimman monet yleisurheiluseurat saisivat oman osansa. Leiritysidea on sinällään toimiva ja hyvä kasaamaan erilaisia ryhmiä pitämään yhdessä hauskaa opisto-olosuhteisiin.

Saatuani opinnäytetyöni valmiiksi minua jäi kuitenkin mietityttämään yhteistoiminnallisuuden lisääminen yksilölajeissa ja seuroissa vaikka jopa viikkotasolla asti. Jos koheesiota kehittäviä harjoitteita tehtäisiin sopivin väliajoin, jatkuvasti, lasten liikunnan puolella, voisiko yleisurheilulle tyypillinen drop-out ilmiö teini-iässä vähentyä? Tässä asiassa on suuri kehittämistyö yksilölajien valmentajilla ja tutkijoilla. On kuitenkin selvää, että lapsen on helpompaa tulla ryhmään, jossa hänellä on oikeus olla oma itsensä, sekä mahdollisuus saada paljon uusia ystäviä sekä elinikäinen harrastus. Jatkotutkimukselle olisi myös sija kun puhutaan yksilölajien ryhmäkoheesion kehittämisestä. Mielestäni asia on tärkeä ja jos pääsen yliopistolle lukemaan liikuntaa, voisi tässä olla oman pro gradu-tutkielmani aihe.

## 7.8 Loppusanat

Nykyaikana lapsilta ja nuorilta vaaditaan koko ajan enemmän ja enemmän koulutusta ja yhteistyötaitoja työelämässä. Miksi emme siis kehittäisi lapsen taitoja kommunikoida ja vaikuttaa asioihin myös urheiluharrastuksen parissa? Yhteistoiminnalliset harjoitteet ovat omiaan kasvattamaan lapsen mielikuvitusta sekä ottamaan muita ryhmässä olevia lapsia huomioon ja kunnioittamaan näitä. Vaikka yleisurheilu onkin välillä raskasta yksin puurtamista, on tärkeää muistaa treenikaverit ja yhdessä oleminen. Heidän avullaan lapset ja nuoret jaksavat jatkaa harrastustaan, jotkut jopa elämänsä loppuun saakka.

## LÄHTEET

- Aaltola, J. & Valli, R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Juva: WS Bookwell Oy.
- Airaksinen, T. M. 2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen. Saatavissa: <http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Bauersfeld, K-H. & Schröter, G. 1989. Yleisurheiluvallennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Brawley, L. R., Carron, A. V., & Widmeyer, W. 1987. Assessing the cohesion of teams: Validity of the Group environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*.
- Carron, A. V. & Hausenblas, H. A. 1998. *Group dynamics in sport*. Morgantown, WV: Fitness information technology.
- Carron, A. V., Hausenblas, H., & Eys, M. A. 2005. *Group dynamics in sports*. 3. painos, London, Ontario. Fitness information technology.
- Grönfors, (1985). Teoksessa Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. sivut 77-79.
- Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Heikkinen H. & Jyrkämä J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa Heikkinen H. & Huttunen R. & Moilanen P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä - toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena Kustannus.
- Himberg, L. & Jauhiainen, R. 1998. *Suhteita: Minä, me ja muut*. Porvoo: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. *Tutki ja kirjoita*. 10. Uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Jary & Jary (1991). Teoksessa Aaltola, J., & Valli, R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Juva: WS Bookwell Oy, sivut 196-197.
- Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. *Ryhmäilmiö*. Juva: WSOY.
- Johnson, D. W., & Johnson, F. P. 1987. *Joining together. Group therapy and group skills*. 3. painos. Englewood Cliffs., New Jersey: Prentice hall.
- Kantosalo, K. 2005. *Oppimateriaali*, Lahden ammattikorkeakoulu. Valmennuksen psykologia.

- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois, Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Lyytinen, P. Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. 2003. Näkökulmia kehityspsykologiaan, kehitys kontekstissaan. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot Kustannus Oy.
- Numminen, P. & Laakso, L. 2005. Liikunnan opetusprosessin A,B,C. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Pitkälä, P. 2005. Oppimateriaali, Lahden ammattikorkeakoulu. Liikuntaravitsemus.
- Prapavessis, H. & Carron, A. V. 1997. Cohesion and work output.
- Rovio, E. & Lintunen, T. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Tampere: Esa Print Oy.
- Rovio, E. 2002. Joukkueellinen yksilöitä: Toimintatutkimus psyykkisen valmennuksen ohjaamisen suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista poikien jääkiekkjoukkueessa. Jyväskylä: Kopi- Jyvä Oy.
- Rovio, E., Kemppainen, V., Eskola, J., & Lintunen, T. Ryhmän kiinteys-haitallistako? Toimintatutkimus juniorijääkiekkjoukkueessa. Liikunta & Tiede 2004, [6], sivut 73-80.
- Sherborne, V. 1993. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta 2. painos. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 1995. Foundations of sport and exercise Psychology. Champaign, IL: Human kinetics.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology 3. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Westre, K., & Weiss, M. 1991. The relationship between perceived coaching and group cohesion in high school football teams. The Sports Psychologists 5.
- Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. 2. painos. Hämeenlinna: Karisto Oy.

## LIITTEET

## LIITE 1.

Perjantai 15.1, Pituushypyn lajiharjoitus, yhteistoiminnallisuus (klo 18.00-19.30)

Alkuverryttely

-Yhteislenkki (tutustuminen)

- ”Pohje- ja pyllypaini” (tutustuminen, pariharjoittelun kehittäminen, 20 min

\* Lajinomaiset koordinaatiot (pariopetusmenetelmä)

- Peruskoordinaatiot, esim. polvennosto- ja pakarajuoksut (pariopetusta, itsearviointia, ohjattua oivaltamista, 15 min

\* Loikkatreeni (pariopetusmenetelmä)

- Erilaiset loikat, ohjaajalta ydinkohdat tekemiseen, pariharjoitteluna, pari ohjaa ja opastaa toisen tehdessä, 15 mi

\* Pituushypyn lajiharjoitus opettajajohtoisesti

- Osaharjoitteiden kautta kokonaissuorituksiin, 30-40 min

Perjantai 15.1, ”Iltapalaveri” (klo 20.00-20.30)

\* Päivän asioiden läpikäyminen. Annetaan palautetta ja otetaan sitä vastaan. Harjoitteena ”ihmissolmu”, jossa tehtävänä ottaa kahdesta kädestä kiinni, ja selvittää solmu yhdessä. Harjoite vaatii kommunikointia sekä ongelmanratkaisukykyä.

Lauantai 16.1 Kehonhallinta, pelailut (klo 09.00-10.30)

\* Pari- ja ryhmäpyramidit.

-Ohjaaja antaa lapsille ohjeet halutun pyramidin

toteuttamiseen, lapsilla on aikaa pähkäillä itse miten homma toimii.

Tehtäviä ja ryhmiä sekoitetaan tiiviisti, 30min.

\* ”Ihmisviisikot”

- Lapset jaetaan noin viiden hengen joukkueisiin. Ohjaaja antaa ohjeet miten lähtöpaikalta tulee kulkea maaliin. Esimerkiksi

”Joukkueella saa osua maahan seitsemän kättä ja kolme jalkaa”.

Lapset saavat pohtia ratkaisuaan hetken, jonka jälkeen toteutus, 30 min.

\* Mukaellut pelailut

- Tehdään alueesta pienpeleille soveltuva. Sulkapalloa ja koppipalloa pienpeleinä, esimerkiksi 2-4 hengen joukkueissa. Muokataan joukkueita ja sääntöjä., 30 min

Tärkeintä kaikissa harjoitteissa kavereiden huomioonottaminen, tilanteisiin mukautuminen ryhmän tarpeiden mukaan sekä kommunikaatiotaitojen kehittäminen ongelmanratkaisutilanteissa.

Lauantai 16.1, Nopeus, pikajuoksu ( klo 14.00-15.30)

\* Alkuverryttely

- Yhteislenkki, joku lapsista saa johtaa, yhteiset venyttelyt, kukin lapsista näyttää vuorotellen oman liikkeensä. Ketjuhippa, jossa kiinniotetut muodostavat yhdessä ketjun. Kommunikointitaidot ja ”yhteinen sävel” ryhmän kesken tärkeitä, 30 min.

\* Parireaktiolähdöt

- Pariopetusmenetelmällä reaktioita, joissa toinen parista yrittää ottaa toisen kiinni, toinen lähtee pari metriä toisen edellä liikkeelle (ohjaajan käskystä). Vaatii parityöskentelyä, 20 min.

\* Lentävä 20m testi

- Hyvä toteuttaa pikajuoksuharjoituksen yhteydessä. Monille lapsille ainutlaatuinen tilaisuus päästä testaamaan ”kuinka kovaa oikein pääseeekään!”, 20- 30 min.

\* Loppuverryttely

- Varioidut viestit, lapset saavat itse päättää vuorollaan liikkumismuodon, sekä juostavan matkan. Ohjaaja antaa vain vinkkejä. Joukkueita vaihdellaan tiiviisti, jotta syntyy mahdollisimman paljon kannustusta kaikkien lasten välillä. Kavereiden kannustaminen tärkeätä, 20 min.

Lauantai 16.1, kehonhuolto (klo 18.00-19.00)

\* Alkuverryttely

- Parisähly, jossa pareja vaihdellaan tiheään tahtiin. Mukaellut säännöt voivat olla esimerkiksi sellaiset, että pallon pitää käydä jokaisella joukkueen jäsenellä ennen kuin voidaan tehdä maali. Peli lisää ryhmähenkeä, sekä siinä työskennellään tiiviisti parin kanssa, ja joudutaan vaativiin kommunikointitilanteisiin, 15 min.

\* ”Syvävenyttely”

- Toteutetaan parivenyttelynä, venytellään kaikki lihasryhmät läpi saman parin kanssa. Kaverin kunnioittaminen ja kommunikointitaidot tärkeitä, 30 min.

\* Pehmopallorentoutus

- Jaetaan ryhmä uusiin pareihin, ja tehdään rentoutusharjoitus pehmopalloilla. Vaatii ryhmältä ja pareilta luottamusta toisiinsa, lisää vuorovaikutusta, 15 min.

Lauantai 16.1, iltapalaveri (klo 20.00-20.30)

\* Käydään läpi päivän kulku, mikä sujui ja mikä ei.

Vuorovaikutustaidot sekä itsearviointi tärkeitä. Harjoitteena ”muksukasa”, jossa ohjaajat kuljettavat lapset yksi kerrallaan toiseen huoneeseen (lapsen silmät peitettyinä).

Harjoitteen lopussa lapsista muodostuu yksi iso ”muksukasa”. Tarkoituksena ryhmähengen kohottaminen nauramalla itselle ja muille.

Sunnuntai 17.1, Nopeuskestävyys (klo 12.00-13.30)

\* Alkuverryttely

- Yhteislenkki ja yhteiset venyttelyt. Erilaisia hippoja eri tasoissa, monipuolinen lämmittely. Pari- ja ryhmätoiminnan harjaannuttaminen ja sosiaaliset taidot, 30min.

\* Valojänistesti

- Leirin loppuhuipennus, kavereiden kannustaminen, itsensä ylittäminen., 30min.

\* Loppuverryttely

- Leirin läpikäyminen yhdessä, samalla hyvä verryttely. Kommunikaatiotaitojen kehittäminen, itsearviointi, kehitysideoita?, leikkejä loppuun, 30min.

Luennoilla käytettiin leirillä yhteistoiminnallisia oppimismuotoja.

Lapset saivat toimia pareissa ja ryhmissä ja ratkoa ohjaajan antamia ongelmia. Lapset joutuivat tekemään paljon yhteistyötä ja ratkaisemaan annettuja ongelmia yhdessä.

## LIITE 2.

## Observointikaavake, lopullinen versio

1. Tunneilla syntyneitä ongelmatilanteita, miten ongelmanratkaisu toimi ryhmässä?
2. Mikä harjoitus tuotti ongelmia ja miksi?
3. Oliko lapsilla hauskaa opetustuokioiden aikana ja miten ilmaisivat ilonsa? (sanaton viestintä, sanallinen ilmaisu, sosiaalinen kanssakäyminen)
4. Mistä harjoituksista lapset pitivät eniten? Miten harjoituksen onnistuminen näkyi lapsissa? (yhteistoiminnallisuus, hyvä yhteishenki?)
5. Mistä harjoituksesta lapset eivät pitäneet, miten se näkyi lapsissa?
6. Millaista sosiaalista kanssakäymistä harjoitteet synnyttivät? Näkyikö ongelmanratkaisua hyvässä mielessä?
7. Tekivätkö lapset harjoitteita omatoimisesti ohjeistuksen jälkeen?
8. Olivatko opetusmenetelmät (ohjattu oivaltaminen, pariopetusmenetelmä) toimivia ja tarkoituksenmukaisia ajatellen leirin tavoitetta? (hyvä koheesio)
9. Miten liikuntatilat soveltuivat harjoitteisiin, mahdollistivatko ne osaltaan sosiaalista kanssakäymistä ja vuorovaikutusta?
10. Oliko lasten toiminta omatoimista, miten se näkyi?
11. Miten pareissa ja ryhmässä toteutettavat harjoitukset onnistuivat? Otettiin kaveri huomioon liikuntatilanteissa?
12. Huomioita ohjaajan toiminnasta leirin aikana, vapaa sana leiristä yleensä! Positiivisia ajatuksia harjoitteista, mikä olisi voinut mennä paremmin, risut ja ruusut.

## LIITE 3

**Sosiometriamittaus: (mukaeltu, Rovio 2002)**

Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa ryhmän välisiä suhteita. Siitä saatavat tiedot jäävät tutkijan haltuun eikä niissä esiintyviä nimiä käytetä julkisesti missään asiakirjassa. Saavutetun tiedon avulla pyritään kehittämään seuraleiritystä.

Sinun tehtävänäsi on merkitä kunkin nimen kohdalle, kuinka hyvin viihdyt kyseisen ryhmän jäsenen kanssa. On tärkeää että käytät koko asteikkoa 1-5. Anna pistemäärä sille, jonka kanssa viihdyt parhaimmin, ja pistemäärä yksi sille, jonka kanssa et viihdy niin hyvin.

Nimi 1. \_\_\_\_\_

Nimi 2. \_\_\_\_\_

Nimi 3. \_\_\_\_\_

jne.

## LIITE 4

### **Leirin aikataulu, lopullinen versio**

#### **PE:**

Klo 15.00-16.00 Saapuminen Vierumäelle, majoittuminen

Klo 16.00-17.00 Aloitustuento, leiriasiaa ja luento aiheesta ”Minä Urheilijana”

Klo 17.00-18.30 Lajiharjoitus Urheiluhallilla, kimmoisuus, pituushyppy

Klo 18.45 → Päivällinen

Klo 20.30-21.00 Päiväpalaveri

Klo 21.00 → Iltapala

Klo 22.15 Hiljaisuus

#### **LA:**

Klo 07.00 Herätys

Klo 07.15 Aamureippailu

Klo 07.30 Aamupala

Klo 09.00-10.30 Kehonhallinta, paripyramidit, pallopelit

Klo 10.45 → Lounas

Klo 12.30-14.30 Lajiharjoitus 2. Nopeus, pikavoima

Klo 15.30-16.30 Luento 2., aiheena nuoren urheilijan ravitsemus

Klo 16.30 → Päivällinen

Klo 18.00-19.00 Kehonhuolto, syvävenyttely, sähly

Klo 20.30-21.00 Päiväpalaveri

Klo 21.00 → Iltapala

Klo 22.15 Hiljaisuus

#### **SU:**

Klo 07.00 Herätys

Klo 07.20 Aamu-uinti

Klo 08.00 → Aamupala

Klo 09.30-10.30 Luento, aiheena Nuoren urheilijan ajankäyttö (A-P Lattu!)

Klo 10.45 → Lounas

Klo 12.00-13.30 Lajiharjoitus 3, nopeuskestävyys, testit.

Klo 13.30 Kotimatalle =)

