



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Tämä on rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat saattavat poiketa alkuperäisestä julkaisusta.

**Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:**

Lönnqvist, M., Vänskä, N. & Helander, M. (2020). "Mitä isot edellä, sitä pienet perässä". *Valmentaja*, 2, s. 34-36.

HJK T09 joukkueen pelaajat  
iloitsevat onnistuneesta turnaus-  
pelistä kesällä 2019.



Teksti Mira Lönnqvist, Nea Vänskä ja Merike Helander Kuvat Mira Lönnqvist ja Voimistelu- ja urheiluseura Elise / Ring X Instagram

# ”Mitä isot edellä, sitä pienet perässä”

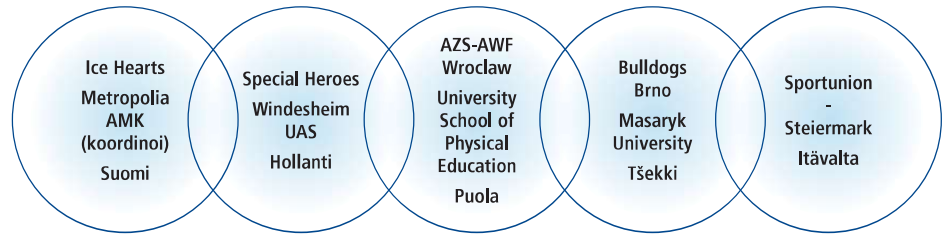
**K**UN HUUHKAJAT, Suomen jalkapallon miesten A-maajoukkue, saavutti sukupolvien unelman, historiansa ensimmäisen EM-kisapaikan, erilaisissa analyyseissä korostettiin A-maajoukkueen pelin järjestelmällistä parantumista sekä Teemu Pukin maaleja<sup>(1)</sup>. Lehdissä mainittiin toistuvasti kui-

tenkin myös toisenlainen näkökulma. Sen saatiomaisen tempun mainittiin onnistuneen yksinkertaisella reseptillä - ”Markku Kanervan salaisuuden avain suoraan luokanopettajan työkalupakista”<sup>(2)</sup>. Valmentaja Kanerva kuvasi ”työkalupakkinsa” keskeisiksi elementeiksi positiivisen ilmapiirin, palautteen, delegoinnin ja osallistamisen. Hän painotti

haastatteluissa usein valmentajan ja pelaajien välisen luottamuksen sekä kehitystä ja oppimista edistävän ilmapiirin merkitystä joukkueen onnistumisessa. Hän kertoi vieneensä ”luokkahuoneesta pukukoppiin” keskustelemaan ilmapiirin ja ryhmätyöt.<sup>(3,4)</sup>

Myös HJK:n naiset Suomen mestaruuteen 14 vuoden tauon jälkeen luotsannut valmen-





▲ KidMove-hankkeen kansainvälinen kehittäjäverkosto.

## KidMove-hankkeessa kehitetään hyviä käytäntöjä

**K**IDMOVE-HANKKEESSA tunnustetaan ja kehitetään valmennuskäytänteitä, jotka edistävät nuorten iloa, osallistumista ja motivaatiota sekä liikunnan ja urheilun turvallista harrastamista. Metropolia Ammattikorkeakoulun koordinoiman hankkeen kehittäjäverkostossa on valmentajia ja seuratoimijoita lasten ja nuorten urheiluseuroista sekä fysioterapian, jalkaterapian, liikuntatieteiden, toimintaterapian ja psykomotoriikan asiantuntijoita korkeakouluista. Hanketta rahoittaa Euroopan Unionin Erasmus+ Sport -ohjelma. Hankkeessa kuvataan urheilijalähtöisen valmennuksen 15 hyvää käytäntöä, jotka tuotetaan blogeiksi ja videoiksi hankkeen kotisivuille: [www.kidmove.eu](http://www.kidmove.eu). Voit lukea KidMove-sivustolta lisää nuorten urheilijalähtöisistä hyvistä valmennuskäytänteistä! ■

taja **Joonas Rantanen** uskoo urheilijalähtöiseen valmennuskulttuuriin, jossa jokainen pelaaja kokee turvallisuutta ja yhteenkuuluvuutta sekä tuntee tulevaisuutensa aidosti kuuluvaksi. Rantanen on opetellut yhdessä pelaajiensa kanssa keskustelemaan; tavoitteena on ollut jokaisen pelaajan näkemyksen esille tuleminen ja sen myötä mahdollisuus

vaikuttaa esimerkiksi joukkueen yhteiseen arvomaailmaan.<sup>(5)</sup>

Osallistumista korostavaan urheilijalähtöiseen valmennukseen perustuvia menestyksellisiä esimerkkejä löytyy tänä päivänä jalkapallon lisäksi myös muistakin lajeista. Miksi tämä osallistamisen ja yhteisöllisyyden työkalupakki toimii? Mistä tekijöistä se

koostuu ja miksi urheilijoiden on tärkeää osallistua ja vaikuttaa harrastuksessaan ja nuorena?

### ”Se on enemmän oma juttu” – osallistumista mahdollistavat toimintatavat

Itseohjautuvuusteorian mukaan ihmisellä on kolme perustarvetta, jotka ovat tunne yhteisöön kuulumisesta, pystyvyydestä sekä autonomiasta<sup>(6)</sup>. Näiden perustarpeiden huomiointi edistää urheilijoiden sisäistä motivaatiota, luo mahdollisuuksia oppimiselle ja yhteisön rakentumiselle<sup>(7)</sup>. Nuorten urheilijoiden mahdollisuus tehdä valintoja, vaikuttaa ja osallistua toiminnan suunnitteluun yhdessä valmentajien ja seuratoimijoiden kanssa mahdollistaa toiminnan kehittämisen yhdessä nuoria innostavaksi<sup>(8)</sup>. Parhaimmillaan suunnittelu ja toiminta yhdessä vahvistavat kaikkien osapuolten oppimista, arvostuksen ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ja motivaatiota.

Osallistumista mahdollistavat toimintatavat perustuvat urheilijan ja valmentajan väliseen luottamukselliseen ja välittävään vuorovaikutukseen. Myönteinen vuorovaikutus valmentajan ja seuratoimijoiden kanssa on merkityksellinen nuoren urheilijan motivaatiolle ja harrastustoiminnassa viihtymiselle sekä yksilö- että joukkueurheilulajeissa<sup>(9)</sup>. Turvallisen ja kannustavan ilmapiirin rakentamisessa keskeistä on voimavara- ja lähtöisyyttä, jolla tarkoitetaan vahvuksien, onnistumisten ja oppimisen tunnustamista ja sanoitta-



KUVIO 1. Osallistumista mahdollistavat toimintatavat valmennuksessa.

mista. Urheilijälähtöisessä valmennuskäytännössä valmentajan rooli korostuu mahdollistajana, joka yhdessä nuorten kanssa luo oppimiseen, reflektointiin ja ratkaisujen etsimiseen houkuttelevaa toimintakulttuuria.<sup>(10)</sup>

Valmentaja voi hyödyntää erilaisia osallistumista mahdollistavia toimintatapoja tilanteesta, ajankäytöstä ja tarpeista riippuen. Ensisijaista on se, että nuori voi luottaa siihen, että hänen näkökulmiaan kunnioitetaan, osallistuminen on turvallista, hyödyllistä ja vapaaehtoista (*Kuvio 1*). Valmentaja voi kysyä nuorilta, millaisiin asioihin he haluavat vaikuttaa ja miten he haluavat osallistua.

### Lapsen oikeudet – aikuisten velvollisuuksia myös liikunnassa ja urheilussa

Osallistumisen mahdollistaminen harrastustoiminnassa on monin tavoin hyödyllistä sekä urheilijalle, valmentajalle että urheiluseuralle. Sen lisäksi, että osallistuminen on hyödyllistä, nuorella on laissa säädetty oikeus osallistua. Oikeus on vahvistettu sekä YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksessa (12 artikla) että Suomen perustuslaissa (6§).

Lapsilla ja nuorilla on oikeus ilmaista näkemyksensä itseään koskeissa asioissa ja saada ne huomioon otetuksi iän ja kehitystason mukaisesti. Tämä lasten ja nuorten oikeus asettaa velvollisuuksia kaikille aikuisille, niin vanhemmille, valmentajille ja ohjaajille kuin liikunta- ja urheiluseurojen johdollekin. Harrastustoiminta, jossa selvitetään lasten ja nuorten mielipiteitä ja otetaan heidät mukaan päätöksentekoon, on lapsen tarpeista lähtevää ja heidän osallistumistaan mahdollistavaa, lapsen edun mukaista toimintaa.

Kansallinen lainsäädäntö ohjaa varsin vähän sitä, miten liikunta- ja urheilutoimintaa nimenomaisesti tulisi käytännössä toteuttaa. Kattavan lainsäädännön sijaan toimintaa ohjaavat pitkälti erilaiset linjaukset sekä liikunnan ja urheilun eettiset periaatteet<sup>(11, 12, 13)</sup>. Vaikka tarkempaa sääntelyä ei juurikaan ole, se ei tarkoita, etteikö muu lainsäädäntö, joka turvaa lasten oikeuksia, koskisi tätä toimintaa. Liikunta- ja urheilutoiminta ei ole alue, joka on irrallaan ympäröivästä yhteiskunnasta.

Eettisesti kestävä urheilu- ja harrastustoiminta edellyttää myös lasten osallistumisen eettisten periaatteiden noudattamista<sup>(14)</sup>. Osallistumisen lähtökohta on lapsen kunnioittaminen. Osallistumisen tulee olla turvallista, vapaaehtoista ja lapselle hyödyllistä. Sekä lasten että aikuisten tulee ymmärtää ja tiedostaa osallistumiseen liittyvä valta ja vastuu. Osallistumista pitää arvioida ja sen toteuttamiseksi tarvitaan osallistumista tukevat rakenteet ja resurssit.

Osallistuminen ja eettisten periaatteiden noudattaminen eivät siis tapahdu itsestään, vaan niihin on kiinnitettävä myös huomiota

## KIRJOITTAJA-ESITTELYT

Mira Lönnqvist on lasten toimintaterapeutti, joka työskentelee lehtorina Metropolia AMK:ssa toimintaterapian ja kuntoutuksen YAMK-tutkinnoissa. Hän pyrkii omalla toiminnallaan edistämään lasten oikeuksien toteutumista esim. vapaaehtoisena apuvalmentajana HJK:n juniorijalkapallojoukkueessa.

Nea Vänskä on lasten fysioterapeutti, joka toimii lehtorina Metropolia AMK:ssa fysioterapian ja kuntoutuksen YAMK-tutkinnoissa.

Merike Helander työskentelee juristina lapsiasiavaltuutetun toimistolla, jossa hän edistää ja seuraa lapsen oikeuksien toteutumista laajasti yhteiskunnan eri osa-alueilla. ■

ja hyödynnettävä konkreettisia osallistavia toimintatapoja. Erityisen tärkeää se on silloin, kun on kyse lapsista ja nuorista, jotka vasta opettelevat osallistumista. Käytännössä tämä näkyy lapsille ja nuorille erityisesti harrastustoiminnassa mukana olevien aikuisten kautta. Miten lapsi ja nuori kohdataan ihmisenä ja omana itsenään? Onko valmentaja ja ohjaaja kiinnostunut jokaisesta nuoresta ja siitä, mitä hän haluaa kertoa? Saako nuori riittävästi tietoa mitä hän tarvitsee, jotta hän voi kokea olevansa osallisena toimintaan? Onko mukana riittävästi luotettavia aikuisia, joilla on aikaa ja halua olla läsnä ja sitoutua toimintaan pitkäjänteisesti? Psykkisen turvallisuuden lisäksi valmennuksen sekä liikunta- ja urheilupaikkojen fyysinen turvallisuus ja sopivuus lapsille ja nuorille tulee ottaa huomioon.<sup>(15)</sup>

Lapsen oikeuksia urheilu- ja harrastustoiminnassa on edistetty kansainvälisesti viime vuosina<sup>(16)</sup> ja Suomessakin aihe on vähitellen noussut keskusteluun<sup>(17)</sup>. Tarve aiheen systemaattiselle tarkastelulle ja lapsen oikeuksien mukaisen toiminnan kehittämiselle on ilmeinen.

### Minkä pienenä oppii, sen isona osaa

Osallistumista mahdollistavat toimintatavat ohjaavat tarkastelemaan toimintaa nuorten näkökulmasta ja ottamaan nuoret mukaan toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen

yhdessä. Kun valmentaja on kiinnostunut nuorten näkemyksistä, kysyy, kuuntelee ja keskustele nuorten kanssa esimerkiksi siitä, millaisena he näkevät omistuneen kauden, saa hän valmennuksen kannalta tärkeää tietoa mm. siitä, mitä on nuorten mielestä motivoiva valmennus. Valmentajan velvollisuus on mahdollistaa nuoren osallistuminen päätöksentekoon, mutta hänellä on aikuisena vastuu päätöksistä ja hänen tulee aina toimia ensisijaisesti nuoren urheilijan edun mukaisesti.

Kun nuorilla urheilijoilla on jo juniorivalmennuksesta lähtien myönteisiä kokemuksia kuulluksi tulemisesta ja osallistumisen mahdollisuuksista, vahvistaa se heidän käsitystään siitä, että he ovat yhteisön arvostettuja jäseniä ja voivat vaikuttaa. Kun harrastus samanaikaisesti sekä liikuttaa että kasvattaa nuoria urheilijoita, on osallistamisen ja yhteisöllisyyden työkalupakki parhaassa mahdollisessa käytössä. ■

### Lähteet:

1. VIRTANEN, ARI 2019. *HS-analyysi: Huuhkajien menestys rakentui vaihiikka, mutta varmasti ja yllättävän nopeasti – tilastot kertovat, miten peli parani viime vuosina*. Helsingin Sanomat Urheilu 6.11.2019
2. VAINIKKA, JUSSI 2019. *Yle Urheilu. Huuhkajien sensaatiomainen temppu onnistui lopulta yksinkertaisella reseptillä – Markku Kanervan salaisuuden avain suoraan luokanopettajan työkalupakista* 1.12.2019
3. YLIOPISTO-LEHTI Y/05/18 UUTISET 14.6.2018. *”Jalkapallomaajoukkueen valmentaja Markku Kanerva: ”Voisimme olla maailman parhaita ryhmähengessä”*.
4. ROSENDAHL, JUSSI 2019. *”Huuhkajien päävalmentaja Kanerva uskoo, että sukupolvien unelma toteutetaan nyt – ”Parasta tässä on se, että homma on meidän omissa käsissä”*. Talouselämä 13.11.2019.
5. SUOMEN OLYMPIAKOMITEA 2019. *Menestynyt joukkue rakennetaan kentällä, mutta yhtä paljon myös kentän ulkopuolella*. Uutiset 5.12.2019.
6. DECI EL, RYAN RM. 2000. *The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. *Psychological Inquiry* 11(4): 227–268.
7. AMOROS, A J, ANDERSON-BUTCHER D. 2007. *Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory*. *Psychology of Sport and Exercise* 8(5): 654–670.
8. KOKKO S, MARTIN L. (toim.) 2019. *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
9. GARDNER L, MAGEE C, VELLA S. 2017. *Enjoyment and Behavioral Intention Predict Organized Youth Sport Participation and Dropout*. *Journal of Physical Activity and Health* 2017;14(11):861–865.
10. LIGHT RL, HARVEY S 2017. *Positive Pedagogy for sport coaching*. *Sport. Education and Society* 2017;22(2):271–287, DOI:
11. OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ 2018. *Linjaukset ja kehittäminen*. Liikunnan ja urheilun eettiset periaatteet.
12. OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ 2019. *Urheilun eettisten asioiden neuvottelukunnan kannanotto lasten ja nuorten valmennuskulttuurista*
13. OLYMPIAKOMITEA 2018. *Urheiluyhteisön reilun pelin ihanteet ja tavoitteet*.
14. HIPPI, TIIA & PAISANEN, KATI 2014. *Lasten osallistumisen etiikka – lapsen ja nuoren palveluiden kehittäjänä*.
15. ETENE 2013. *Lapsuuden ja nuoruuden etiikka sosiaali- ja terveysalalla*. ETENE-julkaisuja 41
16. UNICEF. 2018. *Children’s rights in sports principles*.
17. LALLUKKA, KIRSI 2014. *Lasten ja nuorten oikeudet liikunnassa ja urheilussa*. LIKES