

JUNIORIVALMENTAJA KASVATTAJANA

Valmentajien käsityksiä kasvatuksen osuudesta valmennustoiminnassa

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalikasvattajan suuntautumisvaihtoehto
Opinnäytetyö
Kevät 2008
Rapeli Petteri
Sihlman Jukka

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

RAPELI PETTERI & SIHLMAN JUKKA: Juniorivalmentaja kasvattajana.
Valmentajien käsityksiä kasvatuksen
osuudesta valmennustoiminnassa.

Sosiaalikasvattajan opinnäytetyö, 38 sivua, 3 liitesivua

Kevät 2008

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön aiheena oli juniorivalmentaja kasvattajana. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään valmentajien näkemyksiä kasvatuksen osuudesta valmennustoiminnassa sekä yhteistyön ja tuen merkitystä heidän toiminnalleen. Tarkoituksena oli tuoda esille juniorivalmentajien ajatuksia kasvatustyöstä osana urheiluvalmennusta.

Tutkimus oli laadullinen tutkimus ja aineistoa tutkimusta varten kerättiin puolistrukturoiduin teemahaastatteluin syksyn 2007 aikana. Tutkimuksessa haastateltiin erään palloiluseuran neljää juniorivalmentajaa. Aineisto analysoitiin teemoittelemalla.

Tutkimuksesta selvisi että valmentajat mielsivät olevansa myös kasvattajia. Valmentajat tiedostivat toiminnallaan olevan merkitystä lasten ja nuorten kehityksen kannalta. Kasvatustavoitteet koettiin tärkeäksi osaksi koko valmennustoimintaa ja valmentajien omat arvot vaikuttivat toiminnan taustalla. Yhteistyötä tehtiin pääasiassa muiden valmentajien sekä valmennettavien junioreiden vanhempien kanssa. Yhteistyö koettiin tärkeäksi ja vanhemmilta toivottiin aktiivista osallistumista joukkueen toimintaan.

Avainsanat: kasvatus, kasvatustavoitteet, kasvatustietoisuus, lasten ja nuorten liikunta, juniorivalmennus

Lahti Polytechnic
Faculty of Social and Health Care

RAPELI PETTERI & SIHLMAN JUKKA: Junior Coach as an Educator.

Coaches` Views of the Role
of Education in Junior
Coaching

Bachelor`s Thesis in Social Pedagogue, 38 pages, 3 appendices

Spring 2008

ABSTRACT

The topic of this thesis explores the role of a junior coach as an educator. The research determines the views of junior coaches and their role as educators, as well as the meaning of co-operation and support. The aim is to bring forward ideas of the coaches when education and sports come together in their field of work.

The thesis is based on qualitative research for which the information was gathered by organizing semi-structured theme interviews during autumn 2007. The interviews consisted of four junior coaches of a certain team from which the results were analysed by dividing them into various themes.

The results indicated that the coaches recognized themselves as educators along coaching and felt that their actions had significance in the growth of children and adolescents. The objects of education and the values of the coaches were felt equally important. Co-operation was mainly carried out with other coaches and juniors` parents. Therefore it was anticipated that parents should actively participate in their kids` team activities.

Keywords: education, objects of education, educational consciousness, junior sports, junior coaching

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	KASVATUS	2
	2.1 Kasvatuksen määrittelyä	2
	2.2 Kasvattajan määrittelyä	3
	2.3 Kasvatussuhde	3
	2.4 Kasvatustietoisuus	4
3	VALMENNUS KASVATUKSELLISENA TOIMINTANA	6
	3.1 Valmennuksen kasvatuksellisuus	6
	3.2 Valmentaja kasvattajana	7
4	HENKINEN KEHITYS KASVATUKSEN OSANA VALMENNUKSESSA	10
	4.1 Minäkuva	10
	4.2 Itsetunto ja itseluottamus	11
	4.3 Luovuus	13
	4.4 Vastuuntunto	14
	4.5 Motivaatio ja pitkäjänteisyys	15
5	LIIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE JA NUORELLE	15
	5.1 Lasten ja nuorten liikunta	15
	5.2 Liikunta ja yksilön tarpeet	17
	5.3 Lapsen ja nuoren liikunnallinen kehitys	19
	5.3.1 7–9-vuotiaan lapsen liikunnallinen kehitys	20
	5.3.2 10–12-vuotiaan liikunnallinen kehitys	21
	5.3.3 13–15-vuotiaan liikunnallinen kehitys	22
	5.3.4 16–18-vuotiaan liikunnallinen kehitys	23
	5.3.5 18–20-vuotiaan liikunnallinen kehitys	23
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	24
	6.1 Tutkimuskysymykset	24
	6.2 Haastateltavat	24
	6.3 Tutkimusmenetelmä	25
	6.4 Haastattelujen toteutus	26
	6.5 Aineiston analyysi ja tutkimuksen luotettavuus	27
7	TUTKIMUSTULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	28

7.1 Kasvatustavoitteet	28
7.2 Kasvatuksen sisältö	30
7.3 Kasvatusmenetelmät valmennuksessa	31
7.4 Kasvatusvastuu	31
7.5 Yhteistyö ja tuki	32
7.6 Johtopäätökset	33
LÄHTEET	36
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Kiinnostus opinnäytetyön aiheeseen perustuu meidän molempien pitkäaikaisiin palloiluharrastuksiin ja omiin kokemuksiin erilaisista juniorivalmentajista.

Juniorivalmennus perustuu pääasiassa vapaaehtoisuuteen, ja suuri osa valmentajista on mukana ”rakkaudesta lajiin”. Valmentajalla ja hänen toiminnallaan on merkittävä vaikutus valmennettavien kasvuun ja kehitykseen.

Haluamme tutkimuksen avulla tuoda esille valmentajien omia näkemyksiä kasvatuksellisen toiminnan osuudesta valmennuksessa. Perinteisesti kasvatusvastuun ajatellaan kuuluvan pääasiassa vanhemmille. Kodin rinnalla on kuitenkin monia tahoja, jotka osallistuvat lasten sekä nuorten kasvattamiseen ja urheiluseurat ottavat osan tästä vastuusta.

Tutkimustehtävänä on selvittää valmentajan käsityksiä kasvatuksellisen ohjauksen osuudesta valmennuksessa ja minkälaisia kasvatuksellisia tavoitteita ja päämääriä valmentajalla on. Tuomme esille valmentajien käsityksiä kasvatuksen sisällöstä, merkityksestä, vastuusta sekä yhteistyön ja tuen merkityksestä valmentamisessa.

Tämän opinnäytetyö on laadullinen tutkimus ja aineisto on kerätty neljältä juniorivalmentajalta teemahaastattelujen avulla. Teoriaosuudessa käsitellään kasvatusta, kasvatustietoisuutta, liikunnan merkitystä lapselle ja nuorelle sekä juniorivalmennusta kasvatuksellisena toimintana. Opinnäytetyö on tehty parityönä, jotta saamme laajemman näkökulman aiheeseen.

2 KASVATUS

2.1 Kasvatuksen määrittelyä

Kasvatus on laaja käsite ja sen tarkka määrittelemine ja rajaaminen on haastavaa. Perinteisesti on ajateltu, että on olemassa kasvattajia ja kasvatettavia, mutta tämä jaottelu ei ole niin itsestään selvä. Aikuisetkin oppivat lapsilta asioita, eli voidaan sanoa olevamme jokainen toinen toistemme kasvattajia. Iän mukanaan tuoma tietoisuus vaikuttamisesta, tarkoituksellisuudesta, vastuusta ja velvollisuudesta muuntaa tahattoman kasvatuksen tarkoitukselliseksi kasvattamiseksi. (Hirsjärvi & Huttunen 1993, 19.)

Kasvatuksessa on havaittavissa myös yhteiskunnallinen puoli ja vain yhteiskunnassa ihminen voi toteuttaa tarkoitustaan. Kasvatuksen moninaisuus on havaittavissa kun tarkastellaan eri aikakausia ja erilaisia yhteiskuntia. Kasvatuksen avulla ihminen ohjataan toimimaan siinä yhteisössä, jossa hän elää ja tätä kutsutaan sosiaalistumiseksi. Vaikka kasvatus tapahtuu yhteiskunnassa, jossa yksilö elää, ei hän kuitenkaan ole ympäristönsä tuote. Kasvatuksessa on kyse vuorovaikutuksesta jossa eri sukupolvet vaikuttavat toinen toisiinsa. (Hirsjärvi & Huttunen 1993, 21.)

Suppeasti ajateltuna kasvatus on kasvattajan ja kasvatettavan välistä vuorovaikutusta. Kasvatus on ihmisten laaja-alaista toimintaa tekojen, havaintojen, ajattelun ja kuvittelun muodossa. Vuorovaikutuksessa kasvattaja ja kasvatettava ovat subjekteja jotka asettavat tavoitteita, suuntaavat toimintaansa ja luovat merkityksiä elämässä. Vuorovaikutus perustuu osapuolten väliseen kommunikaatioon. Kasvattajalla on aina jokin aikomus tai pyrkimys, eli kyse on tavoitteellisesta toiminnasta. (Hirsjärvi & Huttunen 1993, 22.)

2.2 Kasvattajan määrittelyä

Kasvattajan määritelmä käsitetään melko laajana ja ”kasvatustyötä” tekevät monet lapsen ja nuoren elämässä olevat henkilöt. Perinteisesti kasvattaminen on ollut kodin ja vanhempien tehtävä. Liukkosen (1990, 41) mukaan yhteiskunnallisen kehityksen edetessä kodin kasvatuserän osuus on koko ajan heikentynyt. Lapsen kasvatusta jätetään yhä enemmän koulun, vapaa-ajan organisaatioiden ja jopa television varaan. Heinonen (1989, 67) kuvailee kasvattajan olevan jokainen sellainen ihminen, joka tarkoituksellisesti pyrkii edistämään toisen ihmisen kehitystä. Tämän näkemyksen mukaan kasvattaja on tavoitetietoinen ja aktiivinen, eli hänellä voi olla merkittävä osuus kasvatustapahtumassa. Toisaalta kasvatuksen voidaan ajatella olevan pikemminkin kasvamaan saattamista, edellytyksien antamista toisen yksilölliselle kehitykselle tai usein myös tahatonta. Tämä vaikeuttaa kasvattajan määrittelyn rajaamista. Kasvatuksessa on kuitenkin aina kysymys kahden osapuolen, kasvattajan ja kasvatettavan välisestä suhteesta ja vuorovaikutuksesta. Yleensä kasvattaja ymmärretään konkreettiseksi ihmiseksi, jossa kasvattajuus yksiselitteisesti henkilöityy, kuten Hirsjärvi & Huttunen (1993, 32–33) kirjoittavat.

2.3 Kasvatussuhde

Kasvattajan ja kasvatettavan välille syntyy tietynlainen vanhemmuuden kaltainen suhde jota kutsutaan kasvatussuhteeksi. Hyvän kasvatussuhteen syntyminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Kasvatustahot, kuten opettajat ja valmentajat, ovatkin suuren haasteen edessä koska heidän viettämä aika kasvatettavien lasten tai nuorten kanssa on rajattua, esim. oppitunnit tai harjoitukset. Molemminpuolinen luottamus ja toisen kunnioittaminen ovat lähtökohtana hyvän kasvatussuhteen syntymiselle. Kestävä ja toimiva kasvatussuhde syntyy vain kahdenkeskisestä vuorovaikutuksesta. Hyväksi kasvattajaksi ei tulla pelkästään hyvien ominaisuuksien tai tahdonvoiman ansiosta, vaan kasvattajan asema on ikään kuin ansaittava jokaisen kasvatettavan kanssa erikseen. Toimivassa kasvatussuhteessa kasvatettavalle syntyy elämän päämääriä ja kasvattajan tehtävä on saada kasvatettava myös uskomaan niihin. Toisin sanoen kasvattaja pystyy siirtämään

kasvatustavoitteita osaksi kasvatettavan arvomaailmaa, jolloin vuorovaikutukseen perustuva kasvatusta alkaakin muuttua eneneväksi yksilön itseohjautuvaksi kasvuksi. (Hirsjärvi & Huttunen 1993, 33–34.)

2.4 Kasvatustietoisuus

Kasvatustietoisuudessa on kysymys kasvatukseen liittyvistä merkityssuhteista. Verkostoja muodostaessaan nämä merkityssuhteet ovat osa henkilön subjektiivista maailmankuvaa. Kasvatustietoisuus on tajunnan yleisten periaatteiden mukaan merkitysten kehittymisen, keskinäisiin suhteisiin asettumisen ja jatkuvan muuttumisen prosessi. Tietoisuus voi ilmetä myös käsitteellisesti eritasoisesti tai olla arvotajunnaltaan eriasteista. Kasvattajalle muodostuu uusia merkityssuhteita, ja vanhoja häipyä pois. Kasvatustietoisuutta rakentavat merkityssuhteet saattavat olla myös laadullisesti erilaisia; tietoa, tunteita, tahtoa, käsityksiä ja havaintoja. (Tahvanainen 2001, 39–40.)

Kasvatustietoisuus, suppeasti ymmärrettynä, viittaa siihen kasvattajan tajunnan tilaan, jolle on tyypillistä tietoisuus toimimisesta kasvattajan tehtävässä ja tietoisuus tähän liittyvistä velvollisuuksista ja oikeuksista. Kasvatustietoisuus on aina henkinen muodoste ja sen laatu ilmenee mm. kasvatusteoissa ja kasvatustoiminnassa. Mikäli kasvattaja pystyy tunnistamaan tekojensa seuraukset, on hänen toimintansa tietoista kasvattamista. Tietoinen teko on tällöin luoteeltaan intentionaalinen eli tarkoitusperäinen. Kasvatustietoisuus voidaan jakaa tietoisuuteen kasvatuksen tavoitteista, keinoista ja tuloksista. Näitä tietoisuuden lajeja syvempänä on se kasvatustietoisuuden alue, joka sisältää näkemykset ihmisluonnon peruspiirteistä. Tämä tietoisuus toimii mm. tavoite- ja menetelmävalintojen perusteena. (Hirsjärvi & Huttunen 1993, 42–44).

Kasvatustietoisuus voidaan jakaa yksityiskohtaisemmin kolmeen osaan:

1. Käsitykset kasvatuksen tavoitteista ja arvopäämääristä. Tämä tietoisuuden alue on alisteinen inhimillisen kasvun päämäärille ja siten yhteydessä jaottelun kolmanteen kohtaan. Alue on kiinteästi yhteydessä

myös kasvattajan maailmankatsomuksen siihen osaan, jossa arvostuksilla ja kasvattajan elämänfilosofialla on keskeinen sija.

2. Käsitykset kasvatuksellisen vuorovaikutuksen ja kasvuvirikkeiden merkityksestä inhimilliselle kasvulle. Tässä voidaan erottaa kaksi osaa, joista ensimmäisessä korostuu kasvattajan käsitys oman toimintansa ja omien ratkaisujensa merkityksestä kasvatuksessa.

- a) Käsitykset kasvatuksellisen vuorovaikutuksen laadun merkityksestä: kontrollitekniikat (rajoitukset, ohjaamistapa) ja vuorovaikutuksen emotionaaliset piirteet.
- b) Käsitykset ympäristön kasvuvirikkeiden laadusta ja merkityksestä, esim. kognitiivisten virikkeiden merkityksestä lapsen kehitykselle. Alueeseen kuuluvat kaikki ympäristövaikutukset (ekologiset, sosiaaliset, kulttuuriset virikkeet). Toisin sanottuna kysymys on kasvattajan itsetiedostuksesta ja kasvatusilmaston tiedostamisesta.

Pääalue kaksi sisältää siis kaikki kasvattajan käsitykset siitä, miten erilaiset teot, tilanteet, sisällöt ja materiaalit vaikuttavat kasvuvirikkein.

3. Käsitykset kasvu- ja kehitystapahtuman yleisistä lainmukaisuuksista ja ihmisen olemuksesta (ihmiskäsitys).

- a) käsitys konkreeteista yksilöistä, jotka ovat kasvatuksen kohteena (sisältää samalla palautenäkökulman).
- b) käsitykset ihmisen kasvun kehityksen yleisistä lainmukaisuuksista (kasvun yleiset piirteet ja kehityopsykologiset lainalaisuudet).
- c) käsitykset ihmisen ja erityisesti lapsen perustavanlaatuisista, inhimillisyyttä kuvaavista piirteistä.

Tietoisuudesta löytyy eri tasoja tai vaiheita. Kenenkään kasvatustietoisuus ei saavuta koskaan täydellisyyttä, koska tiedostaminen on jatkuvasti kehittyvä prosessi, eikä johda mihinkään pysyvään ja lopulliseen tilaan. (Hirsjärvi & Huttunen 1993, 41–44.)

3 VALMENNUS KASVATUKSELLISENA TOIMINTANA

3.1 Valmennuksen kasvatuksellisuus

Usein urheilusta ja liikunnasta puhuttaessa pidetään itsestään selvyytenä, että on kyse myös kasvatuksesta. Voidaan sanoa että urheiluun kasvetaan, mutta toisaalta myös että urheilun avulla kasvatetaan. Kodilla on päävastuu kasvatuksesta, mutta osa siitä jakautuu urheiluseuroille ja sitä kautta valmentajille. Seurojen tehtävä on olla kotikasvatuksen tukena, ei korvata tai syrjäyttää sitä. Toisaalta yhteiskunnallisen kehityksen edetessä kodin kasvatuspanos on koko ajan heikentynyt, ja tämä on lisännyt urheiluseurojen kasvatusvastuuta. (Liukkonen 1990, 41; Vasarainen & Hara 2005, 58–59.)

Kasvatuksen päätehtävät voidaan jakaa individualisaatioon eli yksilön kehittymiseen yksilönä ja sosialisatioon eli yksilön kehittymiseen yhteisön (esim. joukkueen) jäsenenä. Yksilön sosiaalinen kehitys ja hänen kehityksensä yksilönä liittyvät hyvin kiinteästi toisiinsa. Toisten ihmisten sosiaalisuus esimerkiksi arvostuksena sekä tunnustuksena on tarpeen minäkäsityksen ja itsearvostuksen kehittymiselle, toisaalta hyvä itsetuntemus sekä vahva itseluottamus on hyvä perusta sosiaaliselle käyttäytymiselle. Sosiaalisen kasvatuksen tärkeimpiä tavoitteita ovat kyky sosiaaliseen havainnointiin, kyky ymmärtää, ja kyky kommunikointiin. Sosiaalinen havainnointi pitää sisällään kyvyn havainnoida toisten ihmisten tunteita ja reaktioita. Ymmärryksellä tarkoitetaan kykyä ymmärtää oman toiminnan vaikutukset toiseen ihmiseen ja kykyä asettua toisen ihmisen asemaan. Kommunikointiin liittyy olennaisesti kyky yhteistyöhön muiden ihmisten kanssa. Aggressioiden kanavointi hyväksytyihin toimintoihin ja väkivallan välttäminen kuuluvat myös sosiaalisen käyttäytymisen kehitykseen. (Telama 1989, 89.)

Kasvatuksesta puhuttaessa lähdetään yleensä siitä, että kyseessä on tapahtuma, jossa kasvattaja vaikuttaa kasvatettavaan ja saa tässä aikaan käyttäytymisen tai ajattelun muutoksia. Sen lisäksi, että valmentaja vaikuttaa valmennettaviensa fyysiseen ja tekniseen kehittymiseen, hänellä on vaikutusta myös moraalisen

ajattelun, myötäelämisen kyvyn ja koko persoonallisuuden kehittymiseen. Lapsen kasvu ja kehitys tasapainoiseksi persoonallisuudeksi tulisi olla kasvatustavoitteena urheilullisia kykyjä tärkeämpänä. Lapsi tulisikin nähdä ensisijaisesti itsenäisenä yksilönä, ei pelkästään kasvatustoimenpiteiden kohteena. Urheilulla on kasvattava vaikutus, mikäli valmentaja huomioi pelaajansa yksilönä ja on tämän kanssa vuorovaikutuksessa. Urheilu ei itsessään kasvata lapsia ja nuoria hyviin tai huonoihin arvoihin ja käyttäytymismalleihin. Kasvatuksen lisäksi täytyy ottaa huomioon myös kasvatusympäristön tärkeys. Liikunta ja urheilu tarjoavat hyvän mahdollisuuden häiriöttömälle ja virikkeiselle kehitykselle. (Telama 1989, 88–89; Liukkonen 1990, 42; Vasarainen & Hara 2005, 58–59.)

3.2 Valmentaja kasvattajana

Heinosen (1989, 67) mukaan kasvattaja on jokainen sellainen ihminen, joka tarkoituksellisesti pyrkii edistämään toisen ihmisen kehitystä. Tämän määrittelyn perusteella valmentajan toiminta on kasvatuksellista toimintaa. Hämäläinen (2008, 78) tuo väitöskirjassaan esille, että usein valmentaja koetaan kasvattajana, joka opettaa käytöstapoja, pitää urheilujoukkuetta kasassa vuodesta toiseen, opettaa ja kannustaa. Valmentajaa kuvataan ymmärtävänä ja lempeänä aikuisena, jolle tärkeämpää on lapsi kuin urheilu. Hänet kuvataan aikuisena, kaikkietävänä ja usein häntä verrataan vanhempaan.

Valmentajia on hyvin erilaisia ja jokainen heistä luo oman persoonallisen tapansa toimia kasvattajana ja valmentajana. Valmentaja muodostaa tietoisesti tai tiedostamattaan oman näkemyksensä ihmisestä ja liikunnasta, joka ohjaa hänen toimintaansa. Lasten ja nuorten parissa toimivalta aikuiselta vaaditaan oman ihmiskäsityksensä selkiyttämistä. Ihmisestä ja liikunnan mahdollisuuksista lähtevä valmentaja asettaa toiminnalleen jo alun alkaen oikean mittakaavan. Valmentajan on sisäistettävä miten lähestyä valmennettavaa, miten ymmärtää itseään ja omaa asemaansa valmentajana. Jokaisella valmentajalla on mielikuva hyvästä valmentajuudesta. Tähän mielikuvaan vaikuttavat esimerkiksi omat kokemukset valmentajista, opettajista ja vanhemmista, valmentajan koulutus ja kokemukset omasta valmentajan työstä, keskustelut muiden valmentajien kanssa sekä

valmentajan saama palaute valmennettaviltaan. (Puhakainen 2001, 63–64; Hämäläinen 2008, 76.)

Valmentajan rooliksi saattaa muodostua ”varavanhempana” toimiminen. Tällöin urheilija on antanut ja valmentaja ottanut ensisijaisesti kasvattajan roolin ja tällaista valmentamista kutsutaan kokonaisvaltaiseksi kasvattamiseksi.

Valmentajan ja nuoren välinen suhde ulottuu harrastuksen ulkopuolelle eikä rajoitu pelkästään harjoitustilanteisiin. Harrastuksen ulkopuolella valmentajalla on vaikutusta useisiin nuoren elämässä sillä hetkellä vaikuttaviin asioihin, hän auttaa koulutehtävissä, kuuntelee sydänsuruja ja asettaa rajoja. Valmentajan kanssa keskustellaan hyvin erilaisista asioista ja on tärkeää että valmentaja on saavutettavissa. Valmentajan rooli kasvattajana on erityisen merkityksellinen. Hänen kanssaan on usein helpompi puhua asioista, joista ei omille vanhemmilleen halua kertoa. Valmentaja on kuitenkin erilainen auktoriteetti kuin vanhemmat tai opettajat ja hänen sanomisiaan kuunnellaan, vaikka muiden aikuisten puheita kyseenalaistetaan. Valmentaja voi olla avuksi vanhemmille, mikäli heidän ajatukset ja arvot ovat samanlaisia. Toisaalta käsitysten ollessa erilaiset, valmentaja saattaa joutua kovankin kritiikin kohteeksi vanhempien toimesta. (Hämäläinen 2008, 112.)

Valmentajan tehtävänä on luoda mahdollisuus harrastaa turvallisessa kasvuympäristössä. Valmentajan vastuulla on rajojen asettaminen ja kurin pitäminen seuran järjestämissä tilaisuuksissa. Sopiva kurinpito luo lapselle ja nuorelle turvallisuuden tunnetta. Päättäväinen valmentaja vaikuttaa luotettavalta eikä hän epäröi tehdä päätöksiä, jotka saattavat vaikuttavaa nuoresta epämiellyttäviltä. Vaatimalla valmentaja osoittaa välittämistä ja se kertoo nuorille, että ei ole ihan sama mitä he tekevät. Oikeudenmukainen valmentaja kohtelee valmennettaviaan tasa-arvoisesti ja osoittaa näin, että he kaikki ovat samanarvoisia yksilöitä. (Hämäläinen 2008, 108.)

Valmentajan tehtävänä on suunnitella toiminta ja hänelle kuuluu päävastuu ohjatusta toiminnasta. Harjoitteiden aikana, kuten muissakin kasvatuksellisissa tilanteissa, on tärkeää, että kasvava nuori saa kehittyä omilla ehdoillaan.

Valmentaja vaikuttaa nuoren kasvatukseen jokaisen harjoitus- ja kilpailutilanteen

yhteydessä. Jos valmentajan persoona on innostava sekä luottamusta herättävä, on harjoitus- ja kilpailutilanteilla suuri vaikutus nuoren kasvuun. (Mero, Nummela & Keskinen 2004, 418.) Nuorten valmentaja pitää olla ensisijaisesti opettaja ja kasvattaja. Valmentaja pyrkii opettamaan nuorille terveellisten elämäntapojen noudattamista ja hyviä käytöstapoja sekä harjoitus- että kilpailutapahtumissa. Valmennustilanne perustuu usein kasvatuksellisuuteen ja siksi valmentajan täytyy ottaa huomioon kasvatukselliset periaatteet lasten ja nuorten parissa toimiessa. (Mero, Nummela & Keskinen 1997, 342.)

Valmentaja toimii roolimallina valmennettavilleen. Hänen toimintansa, oli se millaista tahansa, antaa nuorelle toimintamalleja. Lapsi matkii, jäljittelee ja samastuu ohjaajaansa – riippumatta siitä, miten ohjaaja toimii. Se on lapsille keskeinen tapa oppia. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 20.) Mitä nuoremmista valmennettavista on kyse, sitä enemmän oppiminen tapahtuu esimerkkien kautta. Sen vuoksi nuorten urheilijoiden valmentaja itse ja hänen käyttäytymisensä vaikuttavat suuresti myös nuorten urheilijoiden psyykkisiin piirteisiin ja käyttäytymiseen. (Mero ym. 1997, 343.) Lasten ja nuorten kanssa toimimisessa on tärkeää, että aikuinen on aktiivisesti mukana toiminnassa. Valmentajan on tiedostettava, että omalla aktiivisuudellaan hän innostaa lapsia ja nuoria osallistumaan innokkaammin.

Valmentaja on avainasemassa positiivisella käyttäytymisellään ja asenteellaan miellyttävän ilmapiirin luomiseen (Gervis 2002, 145). Kannustava ja myönteinen ilmapiiri luo mahdollisuuden edistää ja tukea lasten ja nuorten oppimista. Valmentajan ja valmennettavien välinen toimiva vuorovaikutussuhde vaikuttaa positiivisen ilmapiirin syntymiseen. Sosiaalisen oppimisen edellytyksenä on sosiaalinen vuorovaikutustilanne, jossa oppimista voi tapahtua. Urheiluharrastukseen liittyvien vuorovaikutustilanteiden kautta lapsia ja nuoria voidaan ohjata kohti oikeanlaisia toimintatapoja ja käyttäytymismalleja. Palautteen antamisella nuorelle on suuri merkitys hänen kehitykselleen. Myönteisen ilmapiirin vallitessa rakentavasti annettu palaute on kasvattavaa. (Karvinen ym. 1991, 20- 22.)

4 HENKINEN KEHITYS KASVATUKSEN OSANA VALMENNUKSESSA

Olemme koonneet seuraavaksi tärkeimmät individualisaation osa-alueet, joihin valmentajan tulee kiinnittää huomiota. Yksilön henkistä kasvua lähestymme minäkuvan, itsetunnon, itseluottamuksen, luovuuden, vastuuntunnon, motivaation ja pitkäjänteisyyden kautta. Valmennustyössä onnistumista mitataan usein tuloksilla ja menestyksellä. Nuoren urheilijan kasvatuksessa ja valmennuksessa on kuitenkin tärkeää, että psyykkisiin tekijöihin kiinnitetään huomiota. Lopullinen menestys urheilijana on riippuvainen näistäkin tekijöistä. (Mero ym. 2004, 418.)

4.1 Minäkuva

Lapsen ja nuoren minäkäsityksen ja identiteetin kehittäminen on tärkeää urheiluseuran toiminnassa. Minäkäsitys tarkoittaa ihmisen omaa näkemystä omasta kehosta, ulkonäöstä, persoonallisuudesta sekä henkisestä ja fyysisestä suorituskyvystä. Kuuluminen urheiluseuraan ja joukkueeseen on lapselle tärkeää, koska se lisää vuorovaikutusta kavereiden ja ulkopuolisen aikuisen kanssa. Lapsi saa näin mahdollisuuden peilata itseään ikätovereihinsa. Kempin (1992, 84–85) mukaan valmentajan tehtävä on auttaa nuorta urheilijaa selkiyttämään itselleen mitä hän haluaa elämältä: millainen hän on ihmisenä ja urheilijana, mikä on hänen tavoitteensa elämässä ja millaista roolia urheilu siinä näyttelee. Ammatillisuus on monen lapsen tai nuoren unelma, mutta se on mahdollista vain murto-osalle heistä. Valmentajan tulee painottaa koulun ja ammatin hankkimisen tärkeyttä urheiluharrastuksen lisäksi. (Liukkonen 1990, 42–43 ; Vasarainen & Hara 2005, 60–61.)

Valmentajan on tunnettava minuuden peruskäsitteistöä ja sen kehittymiseen liittyviä asioita. Oma minä on ihmisen henkisen kehityksen perusta ja valmentajan tehtävä on saada nuori urheilija ymmärtämään kuka hän on ja mihin hän kykenee. Minä on psyykinen toiminto, jonka yksilö kokee tuottavansa itse omassa mielessään ja se alkaa muotoutua välittömästi syntymän jälkeen. Minä on ihmisen mielessä tapahtuva prosessi. Minä muotoutuu aikuisikään mennessä eikä muutu juurikaan siitä. Minäkuvalla tarkoitetaan yksilön käsitystä omasta itsestään sekä

ruumiillisena että henkisenä olentona. Minäkuva voi olla positiivinen tai negatiivinen, riippuen ympäristön palautteesta. Minäkokemus (minuus) on ajatusten, mielikuvien, tunteiden ja toiveiden kokonaisuus, jonka sisältönä ovat yksilö itse ja hänen tärkeät ihmissuhteensa. Yksilön käsitys itsestään on minän puolustuskeinojen muokkaamaa. Puolustuskeinot ovat osin tiedostamattomia, mielensisäisiä toimintoja, joiden tehtävä on suojella minää ympäristön uhatessa sitä. Minä ja minuus rakentuvat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Vuorinen 1997, 48–53.)

4.2 Itsetunto ja itseluottamus

Itsetunto muodostuu siitä, millaisia ominaisuuksia ihminen itsessään näkee. Hyvän itsetunnon omaava ihminen on tietoinen omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan. Itseään kuvatessaan hän korostaa vahvuuksiaan ja näkee ne heikkouksiaan tärkeämmiksi, eli heikkouksien myöntäminen ei siis romuta hänen itsetuntoaan. Itsetunto määritellään usein itseluottamukseksi ja itsensä arvostamiseksi. Valmentajan tulee olla oma itsensä ja vain tällä tavalla hän voi olla uskottava siinä mitä tekee. Samalla nuori uskalttaa olla oma itsensä, kun hän havaitsee, että harjoituksissa saa olla juuri sellainen kuin on. Valmentajan on hyvä muistaa huomioida tasapuolisesti kaikkia valmennettavia ja keskustella heidän kanssaan muustakin kuin urheilusta. Ennen ja jälkeen harjoitusta voi kysellä pelaajien kuulumisia esim. miten koulussa menee ja kannustaa keskittymään koulunkäyntiin ja opiskelemiseen. Tällä tavoin valmennettaville tulee tunne, että valmentaja on muutakin kuin vaihtopenkin päästä ”naama punaisena” huutava auktoriteetti. Avoin ja keskusteleva ilmapiiri on tärkeä. Tällöin lapsi huomaa, että häntä oikeasti kuunnellaan ja se vaikuttaa myönteisesti hänen itsetuntoonsa. Olisi myös hyvä, jos valmentajalla olisi aikaa keskustella valmennettavan kanssa kahden kesken esim. harjoitusten jälkeen. Valmennettavalla saattaa olla jokin henkilökohtaiseen elämään liittyvä asia, josta hän haluaa valmentajan kanssa keskustella. Tällöin valmentajan tulisi pystyä osoittamaan, että hän on aidosti kiinnostunut valmennettavastaan ihmisenä eikä pelkästään urheilijana. Lasten ja nuorten kanssa toimiessa saattaa muodostua hankaliakin tilanteita, mutta kasvatustietoiselta valmentajalta vaaditaan kärsivällisyyttä ja uskoa siihen, että

hän voi vaikuttaa heidän kehitykseensä ihmisinä. (Keltikangas- Järvinen 1998, 17, 19; Vasarainen & Hara 2005, 63–65.)

Valmentajan tulisi luoda positiivinen ja kannustava ilmapiiri ja ylläpitää sitä yhteisissä hetkissä lasten ja nuorten kanssa. Kannustusta saava valmennettava kokee olevansa tärkeä ja varsinkin pienempien lasten kanssa yrittäminen on tärkeämpää kuin onnistuminen. Epäonnistumisista huolimatta lapsi jaksaa jatkaa yrittämistä, jos valmentaja on kannustava, ja kokee myös lopulta onnistumisen elämyksiä. Jokainen lapsi ja nuori on yksilö, ja valmentajan tulisi arvostaa häntä juuri sellaisena kuin hän on. Omalla esimerkillään valmentaja luo avoimen ilmapiiriin ja lapset oppivat arvostamaan pelikavereitaan sellaisina kuin he ovat. Samalla lapset oppivat ymmärtämään sen, että ihmiset ovat kiinnostuneita erilaisista asioista elämässä. Huippuvalmentaja Alpo Suhonen (1999, 27) kirjoittaa, että valmentajien ja ohjaajien tärkein tehtävä olisi keskustella nuorten kanssa ja kertoa nuorille urheilun rikkaudesta itsensä kehittämisen kanavana. Heidän tulisi avata nuorille kokemuksellinen tapa ymmärtää urheilua eikä puhua pelkästään tuloksista, huippusuorituksista ja saavutuksista. Tällä tavalla nuori uskaltaisi tunnistaa omat tunteensa ja kokemuksensa arvokkaiksi ja näin hänen kasvuaan ihmisenä tuettaisiin.

Urheilusta puhuttaessa itseluottamuksen tärkeys nousee usein esille. Voitetun pelin jälkeen haastatteluissa kerrotaan kuinka pelaajien itseluottamus on korkealla. Hannele Nykäsen (1995, 25) mukaan hyvän itseluottamuksen syntymiseen vaikuttavia perustekijöitä ovat lapsen saama hyväksyntä itsestensä vanhemmilta, vanhempien asettamat rajat sekä se, että vanhemmat kunnioittavat lastensa yksilöllistä aloitteellisuutta ja antavat toimintavapauden asetettujen rajojen sisällä. Nykänen lisää, että tässä yhteydessä valmentajan voi rinnastaa vanhempiin.

Itseluottamus rakentuu yksilön omasta tieto- ja taitotasosta ja siitä miten hän uskaltaa käyttää niitä saavuttaakseen tavoitteensa. Itseluottamus voi olla lyhyellä aikavälillä tapahtuva ilmiö, eikä sillä tarkoiteta samaa kuin minäkuvalla. Itseluottamus on haavoittuva: se voi romahtaa hetkessä, mutta sen palautuminen voi viedä aikaa. Joskus pelaajilla on itseluottamusta liikaa, mikä kuuluu kovaäänisessä uhossa. Itseluottamuksella on tärkeä rooli urheilijan

menestymisessä. Itseluottamus määrää pitkälti mihin urheilijat taidoillaan, tiedoillaan ja asenteillaan kykenevät. Valmentaja voi vaikuttaa omalla toiminnallaan ratkaisevasti urheilijan itseluottamukseen. Palautteen anto on ratkaisevassa asemassa urheilijan itseluottamusta rakennettaessa. Epäonnistuneen suorituksen jälkeen palautteen voi antaa positiivisessa ja kannustavassa hengessä. Pelaaja kokee negatiivisen palautteen neljä kertaa vahvemmin positiiviseen verrattuna. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että mikäli valmentaja antaa negatiivisen palautteen suorituksesta, tarvitsee pelaaja neljä positiivista kommenttia ennen kuin hän on nollatasolla, viisi kokeakseen positiivisen tunteen. Uusien taitojen opetteleminen ns. helposta vaikeaan on osa itseluottamuksen syntymistä. Pelaaja on saavuttanut jo tietyn itseluottamuksen tason oppimalla lajin perustaitoja. Itseluottamuksen ollessa hyvä, on helppo jatkaa erityistaitojen kehittämistä. Uuden oppiminen tapahtuu epäonnistumisen ja yrittämisen kautta, valmentajan rakentava palaute edistää pelaajan itseluottamuksen kasvua ja kehitystä. (Vasarainen & Hara 2005, 70–73.)

4.3 Luovuus

Luovuus on jokaisen ulottuvilla ja yksilön luovuus ilmenee vapaana itsensä toteuttamisena harrastuksissa, kotipiirissä tai työssä. Luovuuteen kuuluu olennaisesti se, että ihminen uskaltaa tehdä jotain itseään syvästi tyydyttävää, jotain uutta ja omaperäistä. Luovuuden pohja luodaan jo lapsena ja lapsen luovuus voidaan saada joko kukoistamaan tai hiipumaan yllättävän pienillä teoilla. Howard Gardner (Uusikylä 1999, 17) erottaa luovuudessa neljä tasoa:

Subpersoonallinen taso Ihmisen toiminnot lepäävät perimmiltään biologisten ominaisuuksien varassa. Geeniperimä, hermosto ja aineenvaihdunnalliset ja hormonaaliset tekijät vaikuttavat myös luovuuteen.

Yksilötaso Geenit eivät riitä selittämään luovan lahjakkuuden syntyä, vaan luovuus syntyy myös persoonallisuudesta, motivaatiosta ja perustarpeesta.

Ekstrapersonallinen taso Tietovarasto kertyy sukupolvesta toiseen. Yksilöllä on käytettävissä se tietomäärä, joka on kulttuurin piirissä kertynyt.

Multipersoonallinen taso Yksilö toimii tietyssä sosiaalisessa kontekstissa.

Luovalle yksilölle on tärkeää kollegan tuki. (Uusikylä 1999, 17.)

Jos luovuutta halutaan edistää, lapselle tulee antaa turvallinen ja rakastava koti- ja kouluympäristö sekä harrastusympäristö. Lapsella tulee olla oikeus yrittää ja erehtyä turvallisesti ja ennen kaikkea oikeus olla ainutkertainen, arvokas persoona, jolla on oma paikkansa yhteisössä. Luovuus ilmenee hyvin eritavalla ikäluokasta riippuen ja sitä voi esiintyä mm. pelikäsityksessä, taidoissa, mielikuvituksessa, ajattelussa tai sosiaalisessa käyttäytymisessä. Liikunnan parissa kohdataan usein uusia tilanteita, joissa luovuutta käyttämällä lapsi oppii löytämään uusia ratkaisumalleja selvitäkseen eteenpäin. Esimerkiksi jääkiekkojuniori joutuu miettimään miten harhauttaa puolustaja ja edetä maalintekotilanteeseen. Luovuus on kykyä luoda jotain omaperäistä, jonka avulla voi saavuttaa haluamansa. Lapsi harrastaa liikuntaa, koska se on hauskaa. Sen kautta saa toteuttaa itseään ja omaa sisäistä luovuuttaan. Lapsen luovuutta voi parhaiten kehittää kuuntelemalla häntä ja antamalla mahdollisuus osallistua harjoittelun suunnittelemiseen. Harjoituksissa opitun toimintatavan mukaisesti, hän uskaltaa tehdä luovia ratkaisuja myös kilpailutilanteessa. Myös huumori sopivassa määrin keventää harjoitustilanteita ja rennon ilmapiirin vallitessa lapsi uskaltaa kokeilla uusia ideoita. (Vasarainen & Hara 2005, 66–69.)

4.4 Vastuuntunto

Urheilun ja liikunnan tavoitteena on kasvattaa lapsista ja nuorista vastuuntuntoisia ihmisiä. Vastuu itsestä, omista tavaroista, joukkuekavereista, harjoituksiin ja peleihin tulemisesta, koulusta ja ystäväistä kuuluu jokaiselle itselleen.

Vastuuntunto on eräs psyykkisen valmennuksen painopistealueista ja sen opetteleminen alkaa heti ensimmäisistä harjoituksista lähtien. Kun vastuuntuntoa opetetaan jo pienestä pitäen, antaa se yksilölle hyvät kehittymismahdollisuudet ihmisenä. Vastuu kasvaa iän myötä, eikä esimerkiksi 10-vuotiaalta voi vaatia samaa kuin 15-vuotiaalta. Valmentajan täytyy uskoa valmennettavien kykyyn kantaa vastuuta, koska muuten he saattavat passivoitua ja oppia luottamaan siihen, että joku toimii heidän puolestaan. Vastuuntunto kehittyy pikku hiljaa ja

valmentajan luottamuksen avulla nuoret oppivat omatoimisiksi ja kantamaan vastuunsa. (Kemppinen 1992, 93; Vasarainen & Hara 2005, 75–76.)

4.5 Motivaatio ja pitkäjänteisyys

Motivaatio jaetaan useimmiten sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Liikunnassa sisäisillä motiiveilla tarkoitetaan esim. tarpeiden tyydyttämistä, itsensä kehittämistä ja omien rajojen testaamista. Ulkoinen motivaatio rakentuu muilta saadun palautteen perusteella ja ohjaa ihmisen toimintaa. Urheilijan tavoitteet tulisi asettaa hänen omista lähtökohdistaan. Valmentajan rooli nuorten urheilijoiden tavoitteiden asettamisessa on tärkeää, koska he eivät vielä välttämättä tiedä mitä liikunnalta haluavat. Nuoren kasvaessa motivaatio muuttuu ja kehittyy. Toisille se saattaa merkitä urheilun lopettamista ja toisille huippu-urheilijaksi tähtäämistä. Sitoutuminen tavoitteisiin lähtee urheilijan sisältä eikä sitä voi pakkosyöttää ulkopuolelta. Liiallinen ulkopuolelta tuleva painostus, saattaa johtaa urheilijan oman innostuksen lopahtamiseen. Valmentajan tärkein tehtävä on vaikuttaa valmennusilmapiiriin ja kehittää sitä jatkuvasti. Harjoittelun vaihtelevuus ja monipuolisuus sekä levon ja harjoituksen tasapaino vaikuttavat olennaisesti motivaatioon. Valmentajan tehtävänä on huolehtia näistä perusasioista, jotta motivaatio voi säilyä ja kehittyä. Tavoitteet ovat urheilijan omia ja valmentajan tehtävä onkin luoda hyvät olosuhteet niiden saavuttamiseksi sekä tukea häntä vaikeilla hetkillä. (Närhi & Frantsi 1998, 56–57.)

5 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE JA NUORELLE

5.1 Lasten ja nuorten liikunta

Urheilevat liikkuvat lapset ja nuoret osallistuvat toimintaan useimmiten vapaaehtoisesti ja innokkaasti. Avoin suhtautuminen ja innokkuus antavat mahdollisuuden uusien asioiden oppimiseen. Lapset kokevat liikkumisen mukavaksi ja hauskaksi tekemiseksi, ja heidän tuleekin saada kokea elämyksiä ja iloa liikunnan parissa. Vasarainen & Hara (2005, 24) mukaan, hienojen muistojen

ja tunnetilojen lisäksi urheiluharrastukset kasvattavat lasten luonnetta ja vahvistavat itsetuntoa. Onnistumisen ja epäonnistumisen tunteet ovat lapsille erittäin tärkeitä, sillä samoja tunteita he kokevat myöhemmin elämässään.

Leikinomaisuus on yksi tärkeimmistä seikoista lapsen taitojen kasvattamisessa. Leikinomaisuus innostaa lapsia ja saa heidät yrittämään parhaansa, jolloin he myös oppivat: liikuntaleikkien ja mielikuvituksen avulla lapset saa oppimaan vaikeitakin liikunnallisia taitoja. (Vasarainen & Hara 2005, 24.) Leikin avulla lapsella on mahdollisuus oppia elämässä vaadittavia taitoja. Leikki on lapsen tärkein itsenäinen toimintamuoto. Leikeissä lapsen omien valmiuksien ja leikin asettamien vaatimusten välinen ristiriita panee liikkeelle kehityksen ja johtaa parhaiten uuden oppimiseen (Karvinen ym. 1991, 15). Lasten liikunnan suunnittelussa tulee muistaa, että se on sopivaa juuri kyseiselle ryhmälle. Lasten mielipiteet on tärkeä ottaa huomioon, ja antaa heille mahdollisuus omien toiveiden toteuttamiseen sekä osallistumismahdollisuus liikuntahetkien suunnittelemiseen. Lasten mielipiteiden huomioiminen on tärkeää ja valmentajan on tiedostettava, että lapsi harrastaa liikuntaa itsensä, eikä valmentajan tai vanhempien takia (Gervis 2002, 144–145).

Liikunnan monipuolisuus mahdollistaa lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen. Lajeja vaihtelemalla liikunnasta saa helposti monipuolista. Ympärivuotisen liikunnan harrastaminen ja perusliikuntalajien vaihtelevuus tekee liikunnasta mielekkäämpää harrastaa. Monipuolisuudella tuetaan ja varmistetaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä kaikilla persoonallisuuden osa-alueilla: liikunta, ajattelu, yhteistoiminta ja tunteet. Monipuolinen liikkuminen lapsena antaa hyvän pohjan tulevaisuuden liikuntaharrastuksille. Varsinkin alle kouluikäisten liikunnan tulee sisältää runsaasti eri kehon osien, havaintojen, motoriikan ja hermo-lihasjärjestelmän yhteistyötä kehittäviä harjoituksia, jotta lapsen ”liikunnallinen kivijalka” vahvistuu ja laajenee mahdollisimman vahvaksi ja leveäksi. (Vasarainen & Hara 2005, 25.)

Lasten liikunnan päätehtävä on kasvattaa lapset urheiluun ja opettaa heitä liikkumaan. Liian yksipuolinen harjoittelu ei ole sopivaa lapsille ja sillä vaarannetaan huipputulosten saavuttaminen sekä myös pysyvän

liikuntaharrastuksen syntyminen. Monipuolisten perustaitojen opetteleminen on lasten liikunnan ja urheilun kantavia pääperiaatteita. Yksipuolinen harjoittelu on ongelmana lajeissa, joissa huippu-urheilijat ovat keskimääräistä nuorempia, esim. naisten telinevoimistelussa. Monipuolisten urheilun perustaitojen oppiminen on jokaisen urheiluseurassa urheilevan lapsen perusoikeus. (Karvinen ym. 1991, 14.)

5.2 Liikunta ja yksilön tarpeet

Valmentajan on ymmärrettävä miksi nuori harrastaa liikuntaa ja minkälaiset tavoitteet sekä tarpeet hänellä liikunnan suhteen on. Lapsi tai nuori tulee harjoituksiin omasta tahdostaan ja on näin motivoitunut toimintaan. Ihmisen motivaatiota voidaan selittää erilaisten tarpeiden näkökulmasta ja valmentajalla tulisi olla käsitys yksilön tarvejärjestelmästä. Humanistipsykologi Abraham Maslow (Heino 2000, 20) on kehittänyt tarvehierarkian jonka mukaan alemmalla tasolla on

5. Itsensä toteuttamisen tarpeet
4. Arvostuksen tarpeet
3. Rakkauden ja liittymisen tarpeet
2. Turvallisuuden tarpeet
1. Fysiologiset tarpeet

Urheilupsykologi Seppo Heino (2000, 19) on soveltanut Maslow`n tarvehierarkiaa urheiluun ja liikuntaan. Urheilijan voidaan nähdä toteuttavan itselleen tärkeitä tarpeita osin urheilun kautta, ja toisaalta nämä tarpeet vaikuttavat harrastamisen luonteeseen. Tarvehierarkian mukaan, alemman tason tarpeiden tulisi olla kohtuullisesti tyydytettyjä, ennen kuin yksilö voi siirtyä toiminnassaan seuraavalle tasolle. Tämä pätee pääsääntöisesti myös liikunnan ja urheilun parissa, tosin huippu-urheilussa saattaa esiintyä poikkeuksia. Joidenkin huippusuoritusten taustalla saattaa olla esim. yksinäinen tai askeettinen elämäntapa, johon voi liittyä suurta riskinottoa. Tällöin kaikki tarvehierarkian tasot eivät välttämättä toteudu.

Suomalaisten urheilevien lasten ja nuorten fysiologiset tarpeet ovat yleensä tasapainossa. Erityisesti harjoitusmäärien kasvaessa, riittävään lepoon ja ravinnon laatuun tulisi kiinnittää huomiota. Monipuolinen ja terveellinen ravinto on tärkeää ja ruokailut on hyvä sovittaa harjoitusten ja pelien mukaan, ettei esim. syö vatsaansa täyteen juuri ennen harjoituksia. Riittävään lepoon täytyy kiinnittää huomiota, jotta fyysinen ja henkinen jaksaminen on tasapainossa. Nuorempien lasten kohdalla vanhempien täytyy kantaa vastuuta riittävästä levon määrästä. (Heino 2000, 19.)

Turvallisuuden tarve voi olla joko fyysistä tai psyykkistä. Kehon tietty turva, koskemattomuus ja kipujen hallinta liittyvät fyysisen turvallisuuden tarpeeseen. Fyysisen turvallisuuden tarve suojelee myös oman kipukynnyksen ylittymiseltä, joka on erilainen jokaisella yksilöllä. Fyysinen koskemattomuus vaihtelee melko paljon eri urheilulajien välillä. Esimerkiksi jääkiekossa, yleisurheilussa ja autourheilussa fyysinen koskemattomuus on hyvin erilaista. Psyykkinen turvallisuus tarkoittaa tilanteiden hallintaa, yksilön käsitystä siitä, että hän ymmärtää tilanteeseen liittyvien tekijöiden vaikutukset ja pystyy toimimaan niiden asettamien vaatimusten mukaisesti. Tilanteiden hallinnan tunne on tärkeä suoritusten taustatekijä. Hallinnan tunne saattaa olla urheilijalla ja valmentajalla hyvin erilainen. Valmentaja voi nähdä nuoren olevan valmis suoritukseen, mutta nuori urheilija taas saattaa kokea epävarmuuden tunnetta. Tällöin valmentajan ja urheilijan tulisi miettiä jo etukäteen suoritukseen vaikuttavia taustatekijöitä. (Heino 2000, 20–21.)

Sosiaalisilla tarpeilla (rakkauden ja liittymisen tarpeilla) tarkoitetaan liikunnan parissa syntyvää sosiaalista kanssakäymistä ja esim. ystävyys-suhteiden syntymistä. Sosiaalisten tarpeiden tyydyttäminen saattaa olla lapsen tai nuoren tärkein syy aloittaa liikuntaharrastus. Harjoituksissa koetut onnistumisen elämykset ja ystävyys-suhteet ovat tärkeitä lapsen kehityksen kannalta. Menestyminen ja kilpailulliset tekijät voivat nousta harrastuksen jatkumisen myötä ja valmentajan täytyy ottaa tämä näkökulma huomioon valmentamisessaan. (Heino 2000, 21–22.)

Arvostuksen tarve liittyy yksilön oman pätevyyden kokemiseen. Lapsi tai nuori mittaa kykyjään vertailemalla itseään toisiin ikätovereihin. Varsinkin kilpaurheilussa tämä ilmenee haluna pyrkimyksenä menestyä ja haluna kehittyä nopeasti. Valmentajan on osattava valita urheilijan taitotason mukaisia kilpailuja, joissa menestyminen on mahdollista, koska arvostuksen tarve perustuu vertailuun. Nuoren urheilijan jäädessä ilman onnistumisen kokemuksia, hän saattaa miettiä lajin vaihtoa tai jopa urheilun lopettamista kokonaan. (Heino 2000, 22.)

Itsensä toteuttamisen tarve tarkoittaa yksilön rajojen hakemista ja hänen halua toteuttaa omia näkemyksiään. Urheilijan motivoitumisen tärkein energian lähde on juuri itsensä toteuttamisen tarve. Hän on sisäistänyt onnistuneen suorituksen todelliset ehdot ja haluaa kehittää itseään niiden suuntaisesti. Itsensä toteuttamisen tarpeeseen liittyy myös kilpailu omien näkemysten ja arvojen mukaisesti. Toisinaan urheilijan omat näkemykset ja arvot saattavat olla ristiriidassa lajin yleisten käsitysten kanssa. Joillekin urheilijoille oman näkemyksensä toteuttaminen on tärkeämpää kuin menestyminen. (Heino 2000, 22–23.)

5.3 Lapsen ja nuoren liikunnallinen kehitys

Lapsen liikunnallista kehitystä ei pysty erottamaan muusta lapsen kehityksestä. Lapsen kehitys on kokonaisvaltaista, sillä oppiminen ja kypsyminen ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Suomen Liikunta ja Urheilu ry on määrittänyt yleisiä kehitystavoitteita liikunnallisen suorituskyvyn ja kasvatuksellisten asioiden osalta. (liite 1) Liikunnallisessa kehityksessä on rajapyykkejä, jotka saavutetaan tietyssä järjestyksessä. Lapsen kehitys rakentuu aina jo opitun varaan, eikä kehityksen vaiheiden yli voi hypätä. On kuitenkin muistettava, että jokainen lapsi kehittyy omassa tahdissaan, ja erot lasten välillä voivat olla suuria. Lasten parissa työskentelevien on tärkeä ymmärtää kehityksen rajapyykit ja niiden taustalla olevia ilmiöitä. Ohjauksen, opetuksen ja valmennuksen tulee olla lasten kehitystason mukaista, jolloin lapset pystyvät ottamaan vastaan ohjeita ja toimimaan niiden mukaisesti. (Karvinen ym. 1991, 51.)

Liikunnalliset perustaidot ovat kaikkien lajitaitojen perusta ja niiden tulisi kehittyä ennen kouluiän saavuttamista. Lajitaitojen harjoitteluun keskitytään vasta kouluiän saavuttamisen jälkeen. Lasten liikunnallinen kehitys on liikuntataitojen (perusliikkeet, lajitaidot) ja liikunnallisten kykytekijöiden (taitotekijät, kuntotekijät) välistä vuorovaikutusta. Kehittyessään ja kasvaessaan lapsi oppii jokapäiväisen elämisen kannalta välttämättömiä taitoja esim. seisominen, käveleminen, juokseminen. Tällaisia taitoja kutsutaan perusliikkeiksi. Harjoittelun kautta automatisoituneet perusliikkeet ovat riittävä pohja lajitaitojen hankkimiselle. Lapsi tarvitsee harjoittelua ja ohjattua liikuntaa jo ennen kouluikää tullakseen taitavaksi liikkujaksi. Perusliikkeet jaetaan kolmeen ryhmään; liikkumisliikkeet (esim. ryömiminen, hyppääminen), liikuntaliikkeet (esim. istuminen, kääntyminen) ja käsittelyliikkeet (esim. heittäminen, työntäminen). Taitotekijät ovat aistien, hermoston ja lihaksiston tarkoituksenmukaista yhteistoimintaa. Taitotekijät (tasapaino, rytmikyky, reaktiokyky, orientoitumiskyky, erottelukyky, erilaistumiskyky, yhdistelykyky ja sopeutumiskyky) säätelevät perusliikkeiden ja lajitaitojen hallintaa. Onnistunut liikesuoritus edellyttää tasapainon hallintaa, rytmiä ja reaktiokykyä. Taitotekijöiden harjaannuttaminen on lasten liikunnan keskeinen tehtävä ja niiden avulla voidaan muodostaa peruslajitaitoja. Perusliikkeiden ja taitotekijöiden lisäksi liikuntasuoritus vaatii kuntotekijöitä (kestävyys, voima, nopeus ja liikkuvuus). Liikunnallisten taitojen oppiminen edellyttää näiden optimaalista yhteistyötä ja automatisoitumista. (Miettinen 1999, 55–60.)

5.3.1 7–9-vuotiaan lapsen liikunnallinen kehitys

Kouluikäisen liikkuminen rakentuu perusliikkeiden hallintaan. Perusliikkeiden lisäksi mukaan tulee niiden yhdistelmien hallintaa sekä oppimista. Perusliikkeen kehittynyt vaihe on kuitenkin edellytyksenä liikkeen automatisoitumiselle. Liikkumisen tulee olla edelleen monipuolista. Hermosto on tässä ikävaiheessa jo niin kehittynyt, että se mahdollistaa monimutkaiset, koordinaatiota vaativat toiminnot. Kuntotekijöiden kehittymisen ansiosta lapsi ei enää väsy niin nopeasti. Lapsi oppii myös rentoutumisen ja levon tärkeän merkityksen. (Miettinen 1999, 55–56; Autio & Kaski 2005, 30.)

7–9-vuotiaana lapsi on herkimmillään taitotekijöiden kehittymiselle. Vaikka tasapaino kehittyy eniten ennen kouluikää, tulee sen harjoittamista jatkaa tässäkin ikävaiheessa. Rytmikykyä voidaan harjoittaa esim. musiikin ja taputtamisen avulla. Harjoitteiden avulla, joissa lapsen pitää lähteä liikkeelle tietystä ärsykkeestä, voidaan harjoittaa reaktiokykyä. Orientoitumiskykyä voidaan harjoittaa esim. erilaisten muodostelmien avulla. Erottelukyvyn avulla lapsi oppii hahmottamaan tilaa, voimaa ja aikaa. Yhdistelykykyä harjoitellaan yhdistelemällä eri liikeosia kokonaissuorituksiksi. Soveltamalla liikuntataitoja muuttuvissa olosuhteissa kehitetään sopeutumiskykyä. Erilaistumiskyvyn avulla lapsi oppii hahmottamaan läheisten samankaltaisten liikkeiden eroja. (Karvinen ym. 1991, 100–102; Miettinen 1999, 58.)

Kuntotekijöistä nopeusharjoittelun tulee olla keskeisessä osassa lapsen harjoittelussa. Liiketiheys (esim. juoksuaskelia sekunnissa) kehittyy tässä ikävaiheessa erityisen hyvin. Nopeusharjoitusta tarjoavat erilaiset pelit ja juoksuleikit. Lapsen liikkuvuutta tulee ylläpitää ja kehittää erilaisilla voimisteluharjoitteilla. Lapsi ei tarvitse tässä iässä vielä varsinaista kestävyys- ja voimaharjoittelua vaan monipuolinen liikkuminen on riittävä tapa kehittää lapsen kuntotekijöitä. Lajitaitoja voidaan jo harjoitella tässä iässä, mikäli taito- ja kuntotekijät sekä perusliikkeiden hallinta ovat lajitaitojen vaatimalla tasolla. On syytä muistaa, että minkään yksittäisen lajin harrastaminen ei takaa riittävää pohjaa kokonaisvaltaiselle liikunnalliselle kehittymiselle. Yksittäiseen lajiin keskittymisen sijasta on hyödyllisempää antaa lapselle mahdollisuus liikkua riittävän monipuolisesti. (Westergård 1990, 71–79; Karvinen ym. 1991, 102–104.)

5.3.2 10–12-vuotiaan liikunnallinen kehitys

Lapsi elää ns. toisen liikunnallisen herkkyysvaiheen aikaa. Uusien taitojen oppiminen luonnistuu lapselta nopeammin kuin missään muussa kehitysvaiheessa. Erityisesti ikävaiheen alkupuolella lapsi on olemukseltaan tasapainoinen. Elimistö on oppinut kestämään melko suurta räsytystä ja keho tarvitsee monipuolista rasittamista kehittyäkseen tasapainoisesti. Lapsi pystyy oppimaan yhä monimutkaisempia liikesarjoja ja pitkällekin meneviä lajitaitoja. Kilpaileminen ja

tulosten vertaileminen on yleistä tässä vaiheessa. Ikävaiheelle ominaiset suuret kehityserot yksilöiden välillä tulevatkin vahvasti esille. Tärkeää onkin muistaa jokaisen lapsen kehittäminen hänen omista lähtökohdistaan. Suuret kehityserot johtuvat lähestyvän murrosiän mukanaan tuomista muutoksista. Liikunnallisen herkkyyssvaiheen saa hyödynnettyä ainoastaan huolehtimalla, että lapsella on mahdollisuus harrastaa riittävän monipuolista liikuntaa. Ei ole suositeltavaa keskittyä yhden lajin harjoitteluun vaan pyrkiä lajiryhmäharjoitteluun. Automatisoituneet perusliikkeet, pitkälle kehittyneet taitotekijät ja nopeasti kehittyvät kuntotekijät mahdollistavat erityistaitojen oppimisen. (Karvinen ym. 1991, 113–115; Westergård 1990, 71–79.)

5.3.3 13–15-vuotiaan liikunnallinen kehitys

Nuori elää liikunnallisen kehityksen näkökulmasta kokeilemisen ja erikoistumisen aikaa. Monipuolinen liikunta on edelleen tärkeässä roolissa, mutta erityistaitoihin kiinnitetään enemmän huomiota. Nuoren fyysisessä kehityksessä tapahtuu suuria muutoksia, esim. pituuskasvun kiihtyminen. Kehon muutosten takia liikkuminen voi vaikuttaa kömpelöltä ja hän saattaa joutua ”opettelemaan uudelleen” jo opittuja taitoja. Ikäkauden loppuvaiheessa myös lajivalinnan tekeminen muuttuu yhä ajankohtaisemmaksi. Harjoittelun tulee kuitenkin olla mielekästä ja lähteä liikkeelle nuoren omista tarpeista. Liian totisen harjoitteluilmapiirin luominen saattaa lannistaa nuoren liikkumisintoa. Ohjaajalla on päävastuu positiivisen ilmapiiriin ylläpitämisessä. (Autio & Kaski 2005, 33–36.)

Tässä ikävaiheessa nuoren elämässä ja kehityksessä tapahtuu paljon erilaisia asioita. Nuori pohtii liikuntaharrastuksensa roolia omassa elämässään kun muutkin asiat alkavat kiinnostamaan. Autio & Kaski (2005, 35) toteavat harrastuksen lopettamisen, eli ”drop out”-ilmiön olevan yleistä, kun nuori on 13–15 vuoden iässä. Urheilu on saattanut olla pääosassa nuoren elämässä ja hän kokee että on aika tehdä jotain muuta. Urheilumaailman yhä lisääntyvä kilpailukulttuuri saattaa myös olla osasyynä harrastuksen lopettamiseen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että nuori ei jatkaisi liikkumista omaehtoisesti. Vanhempien rooli pienenee nuoren harrastuksessa mitä vanhemmaksi hän kasvaa.

Kuten lapset myös nuoret haluavat tulla nähdyiksi ja huomatuiksi harrastuksensa kautta. Mikäli huomion määrä vanhemmilta pienenee, saattaa into harrastaa loppua. Vanhempien näkymättömyys korreloi lopettamisten eli ”drop outtien” määrään, kuten Autio & Kaski (2005, 35) kirjoittavat.

5.3.4 16–18-vuotiaan liikunnallinen kehitys

Monipuolinen liikunta on edelleen tärkeää, mutta harrastaminen perustuu pääasiassa lajin erityistaitojen kehittämiseen. Harrastaminen muuttuu jo vakavammaksi, koska huippu-urheilijoiksi pyrkivien harjoittelu on jo melko ammattimaista. Nuoren täytyykin miettiä omia liikunnallisia tavoitteitaan ja sitä millä tasolla haluaa harrastustaan jatkaa. Onko liikunta nuorelle keino pitää yllä sosiaalisia suhteita, vai onko tähtäimessä huippu-urheilijan ura? (Kemppinen 1992, 107–111.)

Tässä ikävaiheessa nuoren on tehtävä myös lopullinen lajivalinta. Käytännössä nuorella saattaa olla kahdessa harrastamassaan lajissa (esim. jalkapallo ja jääkiekko) 4-5 harjoitukset viikossa eli yhteensä jopa 10 harjoitukset viikon aikana. Useamman lajin täysipainoinen harjoittelu voi muodostua mahdottomaksi, koska levolle ja palautumiselle on annettava aikaa. Tämän ikäisillä kummassakin lajissa harjoituksia on jo ympäri vuoden, eli kesälaji/talvilaji-ajattelumalli ei ole enää mahdollista. (Kemppinen 1992, 107–111.)

5.3.5 18–20-vuotiaan liikunnallinen kehitys

Tässä ikävaiheessa lasten ja nuorten maailma vaihtuu lopullisesti aikuisuuteen. Tähän mennessä opittujen taitojen syventäminen ja ammattimainen harjoittelu on ympärivuotista. Itsenäiseen harjoitteluun opetteleminen ja omasta kehosta huolehtiminen korostuvat. Lihaskunnon ylläpitäminen on tärkeää, koska kimmoisuus ja jännevyys heikentyvät iän myötä. (Kemppinen 1992, 111–114.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää juniorivalmentajien näkemyksiä kasvatuksen osuudesta valmennustoiminnassa. Tutkimustehtävää tarkennettiin alaongelmiin seuraavasti:

1. Mitkä ovat valmentajan käsitykset kasvatuksellisen ohjauksen osuudesta ja merkityksestä valmennuksessa? Minkälaisia kasvatuksellisia tavoitteita ja päämääriä valmentajalla on?
2. Mitkä ovat valmentajat käsitykset kasvatuksen sisällöstä, kasvatuksen merkityksestä sekä omasta kasvatusvastuusta?
3. Mikä on yhteistyön ja tuen merkitys valmentamisessa? Millaista tukea valmentaja saa? Millaisen tuen valmentaja kokee tarpeelliseksi?

6.2 Haastateltavat

Haastattelimme erään suomalaisen palloiluseuran neljää juniorivalmentajaa. Haastateltaviksi pyrimme valitsemaan eri-ikäisten junioreiden valmentajia. Otimme yhteyttä seuran junioripäällikköön ja häneltä saimme valmentajien yhteystiedot. Soitimme valmentajille, kerroimme tutkimuksesta ja tiedustelimme heidän halukkuuttaan tulla haastateltaviksi. Valmentajat olivat kiinnostuneita tutkimuksesta ja haastateltavien löytäminen ei tuottanut ongelmia.

Haastateltavista yksi oli nainen ja kolme miehiä ja he valmensivat sekä tyttö- että poikajunioreita. Haastateltavat olivat 26–43-vuotiaita ja he valmensivat haastatteluhetkellä 12–20-vuotiaita junioreita. Valmennuskokemusta haastateltavilla oli valmennusuran aikana kertynyt 10-vuotiaista junioreista ylöspäin. Ammatillista koulutusta haastateltavilla oli liikuntaneuvojan, sairaanhoitajan, perheterapeutin, työnohjaajan, mielenterveysohjaajan, liikunnan ohjaajan sekä nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajan aloilta. Valmennuskoulutusta haastateltaville oli kertynyt oman lajiliiton 1-tason koulutuksesta aina

huippuvalmentajatutkintoon saakka. Kaikilla haastateltavilla oli taustalla oma pelaajaura kyseisestä lajista ja valmentajaksi he olivat siirtyneet oman peliuran päättymisen jälkeen. Valmennuskokemusta haastateltavilla oli kertynyt haastatteluhetkellä kolmesta kahteentoista vuotta.

6.3 Tutkimusmenetelmä

Tämän opinnäytetyön toteutukseen valittiin laadullinen tutkimusote. Se on kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, jossa suositaan ihmistä tiedonkeruun instrumenttina ja ollaan kiinnostuneita yksilön elämis- ja merkitysmaailmasta sekä yksilön ja yhteisön välisestä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään ja selittämään arkielämän monimutkaisia ilmiöitä ja tapahtumia siten, että yhteys laajempiin merkityksellisiin konteksteihin säilyy. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 155.)

Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Todellisella elämällä tässä tutkimuksessa tarkoitettiin valmentajien kokemuksia ja näkemyksiä kasvatuksesta osana valmennustoimintaa. Laadullisessa tutkimuksessa objektiivisuutta ei ole mahdollista saavuttaa perinteisessä mielessä, sillä tietäjä (tutkija) ja se, mitä tiedetään, kietoutuvat saumattomasti toisiinsa. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti ja sen myöntäminen, että tutkija on tutkimuksen keskeinen työväline. (Hirsjärvi ym 2005, 152.)

Laadullisessa lähestymistavassa tutkimusaineiston tavoitteena ei ole totuuden löytäminen tutkittavasta asiasta, vaan ihmisten kuvaamien kokemusten avulla luodaan johtolankoja ja vihjeitä, joiden avulla voidaan tehdä tulkintoja eli ratkaista arvoituksia. (Vilka 2005, 98.)

Tutkimusmenetelmäksi valitsimme teemahaastattelun. Teemahaastatteluun päädyimme siksi, että se tutkimusmenetelmänä muistuttaa enemmän keskustelua kuin haastattelua ja vastaaja pääsee halutessaan puhumaan varsin vapaamuotoisesti, jolloin kerätyn materiaalin voi katsoa edustavan vastaajien

puhetta itsessään. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit eli teema-alueet on etukäteen määritelty. Menetelmästä puuttuu kuitenkin strukturoidulle haastattelulle tyypillinen kysymysten tarkka muoto ja järjestys. Haastatteliija varmistaa, että haastateltavan kanssa käydään läpi kaikki etukäteen päätetyt teema-alueet, mutta niiden laajuus ja järjestys vaihtelevat haastattelusta toiseen. Tutkimuksen teemat olivat: kasvatuksen tavoitteet ja päämäärät, kasvatuksen sisältö, kasvatusmenetelmät, kasvatusvastuu sekä yhteistyön ja tuen merkitys. Haastattelun etuna on ennen kaikkea joustavuus ja haastattelijalla on mahdollisuus esimerkiksi toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selventää ilmausten sanamuotoja ja käydä keskustelua haastateltavan kanssa. (Eskola & Suoranta 1998, 86–87.)

6.4 Haastattelujen toteutus

Haastattelut tehtiin syksyllä 2007. Testasimme haastattelua käytännössä ennen varsinaisten haastattelujen suorittamista. Koehenkilönä toimi eräs tuttu jääkiekkjoukkueen juniorivalmentaja. Lähetimme etukäteen kaikille haastateltaville sähköpostitse saatekirjeen (liite 2), jossa kerrottiin hieman tutkimuksen taustoista ja haastattelun aikana läpikäytävistä teemoista. Saatekirjeen tarkoitus oli antaa haastateltaville mahdollisuus valmistautua haastatteluun etukäteen, jotta haastattelujen anti olisi mahdollisimman laaja. On eettisesti perusteltua kertoa tiedonantajalle, mitä aihetta haastattelu koskee (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75).

Haastatteluja varten varasimme erillisen neuvottelutilan, jotta haastattelut saatiin suoritettua rauhallisessa ympäristössä ilman häiriöitä. Sovimme haastateltavien kanssa haastatteluajankohdat etukäteen, ja päätimme tehdä yhden haastattelun päivässä. Nauhoitimme kaikki haastattelut, koska se kuuluu teemahaastattelun luonteeseen. Vain tällä tavoin saadaan haastattelu sujumaan nopeasti ja ilman katkoja (Hirsjärvi & Hurme 2001, 92). Käytimme yhtä aikaa kahta erillistä mp3-tallenninta. Näin varmistimme haastattelujen tallentumisen vaikka toiseen laitteeseen olisi tullut haastattelun aikana tekninen vika. Suunnittelimme haastattelutilanteen siten, että ennen varsinaista haastattelua oli varattu aikaa sekä

saatekirjeen läpikäymiseen yhdessä haastateltavan kanssa että haastattelun alustamiseen. Haastattelutilanteet kestivät noin 45 minuuttia, josta varsinaisen haastattelun osuus oli noin 25–30 minuuttia.

6.5 Aineiston analyysi ja tutkimuksen luotettavuus

Aineiston runsaus ja elämänläheisyys tekee analysointivaiheen mielenkiintoiseksi ja haastavaksi, mutta samalla ongelmalliseksi ja työlääksi (Hirsjärvi & Hurme 2001, 135). Tehdyt haastattelut litteroitiin sanasta sanaan ja niistä muodostui 13 sivua auki kirjoitettua tekstiä. Jätimme huomioimatta kehon liikkeitä, äänenpainon muutokset ja tauot. Litteroinnin jälkeen luokittelimme vastaukset alustavien teemojen mukaisesti, eikä vastauksista noussut esille juurikaan uusia teemoja. Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä voi toimia luokittelun pohjana silloin kun teemahaastattelun teemat toimivat jo alustavina luokkina (Hirsjärvi & Hurme 2001, 149). Haastatteluissa käytetyt teemat oli valittu tarkasti, ja niiden valitsemiseen sekä muotoiluun oli käytetty runsaasti aikaa suunnitteluvaiheessa. Teemojen valinnassa käytimme apuna kirjallisuutta ja tutkimuksia jotka koskivat valmentajaa kasvattajana. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta (Hirsjärvi ym. 2005, 217). Lukijaa auttaa, jos tutkimuslauseita rikastutetaan esimerkiksi suorilla haastatteluotteilla. Lisäsimme tutkimustuloksiin haastateltavien suoria sanatarkkoja lainauksia, emmekä muokanneet niiden kieliasua.

Kaikissa haastatteluissa asiat käytiin läpi saman kysymysrungon kautta. Käytimme teemahaastattelurungon rakentamiseen runsaasti aikaa jotta saisimme haastateltavilta laadukkaita vastauksia. Laadukkuutta voidaan tavoitella etukäteen sillä, että tehdään hyvä haastattelurunko (Hirsjärvi & Hurme 2001, 184). Haastateltavista itsestään oli kiinni se, kuinka laajasti asiasta keskusteltiin. Teimme tarkentavia kysymyksiä silloin, kun haastateltavalla oli vaikeuksia ymmärtää itse pääkysymystä. Haastateltavat saattoivat vastata kysymyksiin jossain kohdin aiheen vierestä, mutta aineiston käsittelyvaiheessa yhteys tutkittavaan asiaan kuitenkin löytyi. Tutkimusraportin luotettavuutta lisää myös se, että litteroimme aineiston heti kun haastattelut oli tehty. Tällöin koko

haastattelutilanne ja siinä esille nousseet asiat olivat kokonaisuuksina mielissämme.

7 TUTKIMUSTULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Kasvatustavoitteet

Kasvatukselliset tavoitteet ja päämäärät nousivat esiin kaikkien haastateltavien vastauksista. Kasvatuksellisista tavoitteista mainittiin hyvät käytöstavat, toisten kunnioittaminen ja huomioon ottaminen, liikunnallinen asenne, sosiaalisten vuorovaikutustaitojen oppiminen ja harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen lapsille ja nuorille.

Terveelliset elämäntavat kulkevat käsi kädessä liikunnan ja urheilun kanssa. Kaikki valmentajat korostivat terveellisiä elämäntapoja ja kokivat tehtäväkseen kasvattaa lapsia ja nuoria liikkumaan. Valmentajat myös kävivät esimerkiksi pelaajien kanssa läpi peli- ja harjoituspäivien ruokavaliota. Päihteiden suhteen valmentajilla oli yhtenäinen linja. Kaikki valmentajat toivat esille, että päihteiden käyttö ei kuulu joukkueen tapahtumiin. Valmentajat kertoivat, että eivät suoranaisesti pidä päihdevalistusta, mutta päihteiden käytöstä ja niiden haittavaikutuksista puhuttiin valmennettavien kanssa.

...terveellinen elämäntapa on iso osa elämää ja sitä harrastusta. Enhän mä sano et ei tehä näin, vaan mä sanon miks tehään jotakin näin, koska se puree paremmin. Et mä voin kertoa miks tupakkaa ei kannata polttaa, koska se kroppa ei vaan toimi niin hyvin. Et se on mun vastuu ja velvollisuus puhua niistä ja kertoa niille. Et kerronhan mä niille, mitä kannattaa syödä pelien välissäkin ja voin samalla kertoa mitä ei kannata syödä ja miks. Et kyllä mä nään että se on kasvatusta kun mä kerron niille tupakasta ja muista aineista.

Ei itse asiassa oo hirveesti mitää valistustyyppistä, et niitä asioita tavallaan niinku sivutaan..., ...totta kai ne asiat käydään jossain määrin läpi, et mainitaan et tupakointi heikentää urheilu suoritusta jne.

Valmentajat toivat esille näkemyksensä harrastuksesta myös sosiaalisena tapahtumana. Harjoitukset perustuvat sekä valmentajan ja pelaajien, että pelaajien keskinäiseen vuorovaikutukseen. Harjoitustilanteet nähtiin oivallisena keinona kehittää sekä vahvistaa nuorten sosiaalisia taitoja ja harjoitusten ollessa mielekäs tapahtuma, ne muodostavat hyvän oppimisympäristön esimerkiksi sosiaalisille taidoille.

Semmosta puhumisen kulttuuria, että kun poikajunnuja oon aina valmentanut. Oon yrittäny toimia niin, et pelaajatkin oppis puhumaan asioista. Et jos tulee jotain vaikeuksia tai jokin asia rupee askarruttaa, ni oppis puhumaan niistä.

Mä oon tavallaan pyrkiny niinku siihen et on se keskinäinen vuorovaikutus. Koska siinä silloin pelaajalle tulee se tunne, et hei mua kuunnellaan ja et toi valmentaja on oikeesti kiinnostunu siitä et mitä mulle kuuluu.

Kaikkien valmentajien joukkueissa laadittiin yhdessä pelaajien ja vanhempien kanssa yhteiset pelisäännöt ennen kauden alkua. Valmentajien ajatuksena oli, että pelisääntöjen laatiminen lähti pelaajien omista toiveista. Pelisääntöjen laatimisen jälkeen kaikki joukkueen jäsenet allekirjoittivat pelisäännöt ja täten sitoutuivat niitä noudattamaan.

Valmennustoiminnan kasvatuksellisesta osuudesta puhuttaessa reilun pelin merkitys nousi esille nuorempien junioreiden valmentajien puheissa. Reilu peli on liikuntajärjestöjen yhteinen kuvaus liikunnan ja urheilun hyvästä toiminnasta. (Liite 3.) Reilu peli ajattelumallia korostetaan jo nuorimmista junioreista alkaen. Kaikki valmentajat pitivät itsestään selvyytensä että joukkueen toiminnassa noudatetaan hyviä käytöstapoja kuten toisen huomioonottaminen ja kohteliaisuus.

Varsinkin junioripuolella ku mä oon valmentanut, niin mä ajattelen aina tai siis täysin oikeestaan silleen fairplay-hengen kannalta että ku mä ohjaan niitä, ni mä ohjaan niitä niinku tähän elämään myös, enkä pelkkään siihen pallon perässä juoksemiseen. Että meillä valtaa siel harkoissa ja turnauksissa sellanen fairplay-reilut pelisäännöt henki, että se on tuota reiluu toimintaa eikä mitään sellasta hampaat irvessä puurtamista.

Valmentajat pitivät tärkeänä, että joukkueeseen saadaan luotua hyvä yhteishenki ja harjoituksiin on mukava tulla. Kilpailuhenkisyys ei saisi korostua liikaa, koska kyse on kuitenkin hauskaista yhdessä tekemisestä. Harjoituksissa käyminen oli vastapainoa koulunkäynnille ja samalla mahdollisuus tavata kavereita turvallisessa, viihtyisässä ympäristössä. Harrastuksen on tarkoitus tarjota mielekästä tekemistä vapaa-ajalle, iltaisin ja viikonloppuisin.

Se idea et ois mahollisimman hauskaa treeneissä ja saisi vastapainoa koulun käynnille, ja pysyis pois tuolta kaduilta. Se on ehkä yks tärkeimmistä kans.

7.2 Kasvatuksen sisältö

Kaikki valmentajat kertoivat, että heidän oma arvomaailmansa vaikuttaa toimintaan joukkueen kanssa. Valmentajat eivät kuitenkaan käyneet joukkueen kesken mitään arvokeskusteluja, vaan tietyt arvot tulivat esille käytännön toiminnassa ja keskusteluissa joukkueen kanssa. Tässä yhteydessä nousi esille valmentajien oma esimerkki ja käytös harjoituksissa sekä pelimatkoilla. Tärkeitä arvoja valmentajien mielestä olivat: rehellisyys, toisen huomioonottaminen ja kunnioittaminen, suvaitsevaisuus sekä terveelliset elämäntavat.

Kyllähän se välittyi täysin ja kun meikäläinen on tällanen avoin. No se nyt ainakin välittyi niin selkeesti, että tee niin muille ku haluisit itelles tehtävän, et ollaan niinku reiluja toista kohtaan.

Tulee oman ammatin kautta tulee, että kunnioitetaan vanhempia ihmisiä. En voi vaatia sitä, mutta oon sanonu että se kuuluu perussuomalaisen miehen käytöstapoihin.

Kaikki valmentajat olivat sitä mieltä, että kasvatuksellisen toiminnan osuus korostuu sitä enemmän mitä nuoremmista junioreista on kyse. Nuorempien valmennettavien kanssa toimiessa on kyse enemmän konkreettisista asioista käytännön tilanteissa kuten oman vuoron odottaminen harjoitteita suoritettaessa ja valmentajan ohjeiden huolellinen kuunteleminen. Vanhempien junioreiden kohdalla valmentajat kokivat olevansa enemmän keskustelijoita ja kuuntelijoita.

Mutta kyllä noi A-juniorit niinku on jo elämää sinänsä nähneet, että ei siinä pysty kun antamaan enää suuntaa, että minne päin lähteä. Että jos on kurssi ihan kääntynyt toiseen suuntaan mitä oon kuullu tai nähny, niin voi kysyä että hei että mitäs nyt.

7.3 Kasvatusmenetelmät valmennuksessa

Kasvatuskeinoja ja -menetelmiä kysyttäessä esille nousivat palkitseminen, rankaiseminen, kannustaminen, kehuminen ja esimerkkinä toimiminen sekä rakentavan palautteen antaminen. Välitön palaute suorituksen jälkeen koettiin tärkeäksi keinoksi nuoren kasvun ja kehityksen kannalta. Haastateltujen valmentajien mukaan onnistuneen suorituksen jälkeen annettu positiivinen palaute kasvattaa nuoren itseluottamusta. Jos valmentajat huomasivat nuoren toiminnassa jotakin kehitettävää tai korjattavaa, he eivät suosineet haukkumista ja mollaamista, vaan pyrkivät antamaan palautteen positiiviseen sävyyn. Valmentajat rohkaisivat pelaajia epäonnistumisen jälkeen yrittämään uudelleen. Kauden päätteeksi joukkueilla oli päätösjuhlat, joissa palkittiin sekä onnistuneita suorituksia että myös muulla tavoin kunnostautuneita pelaajia.

...jos pyritään parantamaan jotain osa-aluetta, niin totta kai se yksilö vaatii, että sitä kehitetään sen prosessin aikana. On selvää että kannustamista pitää käyttää, mutta pitää löytää myös ne asiat mitä voisi parantaa ja esittää ne positiivisesti. Et ootsä ajatellu et jos sä tekisit sen näin, niin mihin se vaikuttais. Mä ainakin nään et se on enemmän sitä positiivista kannustamista.

Meil on ollu junnuissa aika hyvii kauden päättäjäisiä, joissa on ollu kaiken näköstä hauskaa ja se on monelle kauden kohokohta.

7.4 Kasvatusvastuu

Valmentajat olivat yksimielisiä siitä, että kodilla on päävastuu lasten ja nuorten kasvatuksesta. Oman kasvatusvastuunsa he rajasivat pääasiassa joukkueen yhteisiin hetkiin eli harjoitus- ja pelitapahtumiin. Valmentajat toivat esille, että valmennettavien tekemiset vapaa-ajalla eivät kuulu suoranaisesti heille. Toisaalta mikäli valmentajat esimerkiksi näkisivät alaikäisen pelaajan vapaa-ajallaan

humalassa, he vastaustensa mukaan katsoisivat velvollisuudekseen keskustella asiasta pelaajan kanssa. Tällaisten tilanteiden ollessa toistuvia, valmentajat kokivat tehtäväkseen informoida kotiväkeä asiasta. Valmentajat tiedostivat oman roolinsa esikuvana ja aikuisena, jonka mielipiteillä on suuri arvo nuoren elämässä juuri sillä hetkellä.

Varsinkin ihan junnuilla se valmentaja on ihan jumala, et mitä se tekee ni tehään itekkin..., ...yksikin äiti sano kerran et sano sä sille tytölle kun ei se mua usko. Kyl mä tiedän et se mun sana on siinä painava ja et valmentajalla on iso arvo.

Onhan sitä vastuuta, vanhemmilla on tietenkin se ykkösvastuu, mut valmentaja voi olla joskus ainoosille nuorelle, jolta se saa miehen tai naisen turvallista mallia ja joka kestää niitä kaikennäköisiä asioita ottaa vastaan (nuorelta).

7.5 Yhteistyö ja tuki

Kasvatukseen liittyvissä kysymyksissä, yhteistyötä tehtiin pääasiassa oman joukkueen pelaajien vanhempien kanssa. Valmentajien viesti oli kuitenkin selkeä, vanhempia kaivataan mukaan toimintaan enemmän. Mitä vanhemmista junioreista on kyse, sitä vaikeampi on luoda yhteyttä pelaajien vanhempiin. Valmentajien vastauksista nousi esille ns. perävaloilmiö. Käytännössä tämä tarkoittaa, että vanhemmat ainoastaan tuovat ja hakevat lapsen harjoituksista, eivätkä tule valmentajan juttusille. Näin ollen yhteistyön käynnistäminen oli vaikeaa. Nuorempien junioreiden vanhemmat osallistuivat enemmän joukkueen toimintaan. Osa vanhemmista oli aktiivisemmin mukana toiminnassa, osa osallistui vain joukkueen yhteisiin palavereihin ja osa vanhemmista ei tullut paikalle niihinkään. Yhteistyö vanhempien kanssa sujui hyvin, mutta sitä kaivattiin lisää.

Ei oo onneks tullu (konflikteja) ja mä uskosin, et se on aika paljon siitä kiinni, et mä kerron niille vanhemmille mitä ja miks mä teen ja me tehään ja meil on se alotuspalaveri, et ne tietää miten me toimitaan.

Tukea kasvatuksellisiin asioihin valmentajat saivat muilta seuran valmentajilta ja edustajilta, eikä sitä kaivattu oikeastaan seuran ulkopuolelta. Tukea kaivattiin enemmän käytännön asioiden hoitamiseen, jotta valmentajat voisivat keskittyä valmentamiseen.

Seuralta oon pyytäny helpotusta tähän hommaan, et jos mulla on jotain menoa niin siel olis joku kakkosvalmentaja vetämäs reenejä. Ja että olis joukkueenjohtaja ja huoltaja eikä tarts tehä kaikkee ite. Kyllähän noitten jätkien (pelaajien) kans pärjää ihan hyvin, ettei siihen tarvii tukea.

7.6 Johtopäätökset

Tutkimustulokset kuvaavat juniorivalmentajien kokemuksia ja näkemyksiä kasvatuksen osuudesta valmennustoiminnassa. Tutkimustulosten yleistämisessä täytyy olla varovainen, koska ne ovat tiettyjen valmentajien subjektiivisia kokemuksia ja näkemyksiä. Tutkimustulokset avartavat kuitenkin käsityksiä juniorivalmentajien näkemyksistä kasvatuksen osuudesta valmennuksessa. Jokainen valmentaja piti kasvatuksellisuutta tärkeänä osana valmennustoimintaa ja he korostivat sen tärkeyttä varsinkin nuorempien junioreiden kohdalla. Valmentajien kasvatukselliset päämäärät ja tavoitteet olivat heidän mielestään hyvin arkipäiväisiä, heille itselleen täysin selviä asioita kuten hyvien käytösten opettaminen ja suvaitsevaisuus. Aineistosta oli pääteltävissä, että yksittäisen valmentajan omalla arvomaailmalla oli paljon yhteneväisyyttä siihen, mitä valmentaja kertoi kasvatustavoitteikseen. Valmentajien kasvatustavoitteet ja –päämäärät olivat pääpiirteissään yhteneviä, mutta jokaisen valmentajan ammattitaustalla saattoi olla vaikutusta niiden muodostamiseen; liikuntaneuvoja korosti liikunnallisuutta elämäntapana ja nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaaja halusi pitää nuoret pois kaduilta. Valmentajat kokivat olevansa kasvattajia silloin, kun he ovat tekemisissä junioreiden kanssa eli harjoituksissa, peleissä ja muissa joukkueen tapahtumissa. Valmentajat ottaisivat vastuuta kasvatuksesta myös joukkueen tapahtumien ulkopuolella tilanteen niin vaatiessa.

Oman esimerkin näyttäminen toistui valmentajien vastauksissa kysyttäessä kasvatusmenetelmistä. Valmentajat kokivat vaikuttavansa monessakin asiassa omalla esimerkillään nuoreen, oli kyseessä sitten ala-asteikäinen tai murrosikäinen. Se miten valmentaja käyttäytyy joukkueen toiminnan ulkopuolella, koettiin valmentajan omaksi asiaksi, muttei omista vapaa-ajan menoista pelaajille juuri kerskailtukaan. Valmentajat olivat yhtä mieltä siitä, ettei nuorelta juniorilta voi vaatia sellaista mihin itse valmentajan ei pysty. Jos valmentaja vaatii pelaajiltaan hyvää käytöstä peleissä, ei hän itsekään voi keskittyä tuomarin sättimiseen. Sanonta joka kuuluu, joukkue on valmentajansa näköinen, pätee edelleen.

Vastuuseen liittyen valmentajat tekivät kuitenkin selkeää rajausta. Nuoren ollessa alle 15-vuotias, olivat valmentajat valmiita ottamaan vanhempain yhteyttä tai muuten puuttumaan nuoren toimintaan harrastuksen ulkopuolella. Yli 15-vuotiaiden kohdalla vastuuta siirrettiin kodille; pelaajien vanhempien ajateltiin varmasti olevan jo tietoisia, jos omalla lapsella on ongelmia. Päihteiden osalta linjaus oli yksiselitteinen, mitä et saa laillisesti kaupasta et tarvitse. Kukaan valmentaja ei pitänyt päihdevalistusta tehtävänä, mutta kuitenkin päihteistä ja niiden haitoista puhuttiin nuorille kauden aikana. Valmentajat eivät kokeneet päihteistä puhumisen olevan valistamista, mutta tiedostivat, että heidän omilla puheillaan ja esimerkillään on vaikutusta nuoreen. Nuoren, alaikäisen juniorin näkeminen päihtyneenä vapaa-ajalla (valmennustoiminnan ulkopuolella) olisi asia, josta valmentajat kertoisivat pelaajan vanhemmille.

Kodin kasvatusvastuu korostui valmentajien puheissa. Toisaalta valmentajaa verrattiin koulun ja opettajien kaltaiseksi kasvattajaksi. Yksi valmentaja näki oman roolinsa kasvattajana lisääntyvän tulevaisuudessa, mikäli muut tahot (koti, koulu) siirtävät vastuuta muille nuoren ympärillä oleville ihmisille. Yksi valmentaja koki, ettei valmentajana voi alkaa kenellekään vara-isäksi tai -äidiksi. Vastuunjako nuoren kasvatuksesta koettiin siis hyvin erilaisilla, mutta tutkimuksen kannalta tärkeää tietoa on, että valmentajat kokevat olevansa vastuussa nuoren kasvatuksesta ja näkevät kasvatuksellisia asioita omassa valmennustoiminnassa.

Valmentaja on harjoituksissa ja muissa joukkueen tapahtumissa mahdollisuuksien ympäröimänä. Harjoitukset ovat luonteeltaan sosiaalinen tapahtuma, jossa nuori on vuorovaikutuksessa sekä ikätovereidensa että valmentajan kanssa. Valmentajan kasvatuksellisuus riippuu paljolti siitä, miten hän käyttää vuorovaikutustilanteen hyväkseen. Haastatelluista valmentajista kolme korosti vuorovaikutuksen tärkeyttä ja he näkivät juuri siinä oman mahdollisuutensa vaikuttaa nuoren kasvuun ja kehitykseen. Itseluottamuksen ja itsetunnon kohottaminen nähtiin yksilön kokonaiskehityksen kannalta tärkeänä, kuin myös realistisen palautteen merkitystä korostettiin. Näin ollen valmentajan tehtävä selventää nuorelle kuka ja millainen hän on yksilönä, toteutuu haastateltujen valmentajien toiminnassa.

Mitä vanhemmista junioreista on kyse, sitä vaikeammalta näyttäisi yhteistyön tekeminen pelaajien isien ja äitien kanssa olevan. Nuorempien junioreiden vanhemmat taas osallistuvat aktiivisemmin lastensa harrastustoimintaan. Toimiva yhteistyö kotiväen kanssa helpotti valmentajien toimintaan. Vanhemmilta saatiin konkreettista apua huoltajina ja joukkueen taustahenkilöinä. Yhteistyön toimiessa tieto siitä, mitä harjoituksissa ja muussa toiminnassa tehdään ja miksi, kulki valmentajien ja vanhempien välillä. Avoimen tiedotuksen avulla valmentajat pystyvät perustelemaan toimintaansa ja joukkueen pelisäännöt ovat kaikkien osapuolien tiedossa.

Haastatteluista kävi ilmi, että valmentajat tiedostivat kasvatuksellisen toiminnan merkityksen valmennuksessa. Kaikilla haastateltavilla oli kasvatuksellisia tavoitteita ja päämääriä, jotka ohjasivat heidän toimintaansa. Valmentajat tekivät kasvatustyötä pitkälti heidän oman arvomaailmansa pohjalta. Sitä täydensivät joukkueen kanssa yhteisesti sovitut ja allekirjoitetut pelisäännöt. Vuorovaikutus valmennettaviin ja turvallisen kasvuympäristön mahdollistaminen harrastuksen muodossa koettiin tärkeäksi. Vastauksista oli pääteltävissä, etteivät valmentajat pyrkineet kasvattamaan nuoria mihinkään tiettyyn muottiin vaan pyrkivät ohjaamaan heitä yleisesti hyväksytyjen mallien mukaisesti. Vaikka kyse oli joukkueen toiminnasta, valmentajat pyrkivät ottamaan jokaisen pelaajan huomioon itsenäisenä yksilönä ja tukemaan juuri hänen kasvuaan ja kehitystään.

LÄHTEET

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Eskola, J. & Suoranta J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen.
4.painos.Jyväskylä:Gummerus kirjapaino Oy.

Gervis, M. 2002.Children in Sport. Teoksessa Bull, S.(toim.) Sport Psychology.
Ramsbury: The Crowood Press Ltd.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia: ” Iloisemmin, rohkeammin,
keskittyneemmin”. Lahti: VK- Kustannus Oy.

Heinonen, V. 1989. Kasvatustieteen perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino
Oy.

Hirsjärvi, S. & Huttunen, J. 1993. Johdatus kasvatustieteeseen. 3. painos. Juva:
WSOY.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja
käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa: eetokset,
ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa.[elektroninen aineisto]. Jyväskylän
yliopisto.[viitattu 4.3.2008]. Saatavissa:
<http://dissertations.jyu.fi/studsport/9789513930981.pdf>

Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Keuruu:
Otava.

Karvinen, J. & Lehto, J. 2003 Lasten urheilun perusteet 12., uudistettu painos.
Helsinki.

Keltikangas-Järvinen, L. 1998. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Kemppinen, P. 1992. Epäonnistumisesta onnistumiseen. Helsinki: Strixla.

Liukkonen, J. 1990. Kasvattaako urheilu? Teoksessa Westergård, J. & Itkonen, H. (toim.) Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Helsinki: Työväen urheiluliitto.

Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. 1997. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. 2004. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK- Kustannus Oy.

Nykänen, H. 1995. Teoksessa Miettinen, P. (toim.) Lapsi ja nuori valmennettavana. Helsinki: Suomen palloliitto.

Närhi, A. & Fräntsi, P. 1998. Psyykkinen valmennus – järkeä ja sydäntä. Helsinki: Otava.

Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika: Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: LIKE.

Suhonen, A. 1999. Teoksessa Puhakainen, J. & Suhonen, A. Valmentaja filosofi. Helsinki: LIKE.

Tahvanainen, I. 2001. Kasvavat kasvattajat: Kasvatustietoisuus ja sen kehittyminen ammatillisen opettajankoulutuksen aikana. Helsinki: Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos.

Telama, R. 1989. Urheilu kasvatusympäristönä. Teoksessa Pyykkönen, Telama & Juppi (toim.) Liikkuvat lapset. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Uusikylä, K. 1999. Luova yksilö, luova yhteisö. Teoksessa Uusikylä, K. & Piirto, J. Luovuus: Taito löytää, rohkeus toteuttaa. Jyväskylä: Atena.

Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi

Vuorinen, R. 1997. Minän synty ja kehitys. 2., uudistettu painos. Porvoo: WSOY.

Westergård, J. 1990. Kasvattaako urheilu? Teoksessa Westergård, J. & Itkonen, H. (toim.) Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Helsinki: Työväen urheiluliitto.

7–9-vuotiaat

Oppiminen vastaamaan itsestään ja omista toimistaan
-puhtaudesta ja siisteydestä
huolehtiminen
-tavaroista huolehtiminen
-huolellisuus yksinkertaisista tehtävistä selviytyminen
-turvallinen liikkuminen liikenteessä
Yhteistoimintaan oppiminen
-sopeutuminen ryhmään
-toisten huomioonottaminen
-ohjeiden ja sääntöjen noudattaminen
-hyvät käytöstavat

10–12-vuotiaat

Vastuuntunnon kehittäminen
-vastuu omista tekemisistä
-vastuu yhteisistä tiloista ja välineistä
-ohjeiden ja sääntöjen omaehtoinen noudattaminen

Sopeutuminen erilaisiin ryhmiin ja ihmisiin
-toisten huomioonottaminen
-kannustaminen
-auttaminen
-neuvominen
-kielenkäyttö
-huomaavaisuus

Itsestä huolehtiminen
-monipuolinen ravinto
-liikunnallinen elämäntapa

Ensiavun alkeet
-häätäilmoituksen tekeminen
-verenvuodon tyrehtyttäminen
-3 K:n ensiapu
pehmytkudosvammoissa

13–15-vuotiaat

Itsenäisen toiminnan kehittäminen
-aktiivinen osallistuminen
-itsensä tunteminen ja hyväksyminen
-tunteiden ilmaisu ja hallinta
-onnistumisten jakaminen ja vaikeista asioista puhuminen

Yhteistyötaitojen kehittäminen
-hienotunteisuus
-käyttäytyminen
-kielenkäyttö
-ihmisten erilaisuuden hyväksyminen
-sopimusten noudattaminen
-terve suhtautuminen voittoon ja tappioon

Terveelliset elämäntavat
-hygieniasta huolehtiminen
-terveellinen ravinto
-päihteettömyys
-säännöllinen harjoittelu/liikunnan harrastaminen

Ensiavun perustaidot
-häätäensiapu
-yleisimmät urheiluvammat

16–18-vuotiaat

Itsenäiseen vastuuseen kasvaminen
-vastuu ryhmästä
-velvollisuuksien ymmärtäminen

Realistinen minäkuva

Terveelliset elämäntavat
-terveydestä huolehtiminen
-terveellinen ruokavalio
-päihteettömyys

7–9-vuotiaat

Perusliikkeet ja niiden yhdistely
Perusliikuntamuotojen perusteet
Oman kehon tunteminen

10–12-vuotiaat

Lajien perustaitojen monipuolinen harjoittelu
Monipuolinen oheisharjoittelu
Harrastettujen lajien perussääntöjen tunteminen

13–15-vuotiaat

Lajitaitojen harjoittelu
Taktiikan perusteet
Monipuolinen harjoittelu
Omaehtoiseen liikkumiseen tottuminen
Harjoittelun periaatteiden ymmärtäminen
Seuratoimintaan tutustuminen

16–18-vuotiaat

Lajitaitojen syventäminen
Omaehtoiseen harjoitteluun ja liikkumiseen tottuminen
Harjoittelun periaatteiden ymmärtäminen
-tavoitteellinen ja suunnitelmallinen harjoittelu
-lihashuolto
-oman kehon tuntemus harjoittelussa
Taktiikan soveltaminen suoritustilanteessa
Urheiluseuran eri tehtävissä toimiminen

Lähde: Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Lasten Urheilun Perusteet 2003

Hei juniorivalmentaja

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Lahden ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä, jossa kartoitamme juniorivalmentajien ajatuksia kasvatuksesta valmennustoiminnassa. Juniorivalmentajat tekevät tärkeää työtä lasten ja nuorten parissa. Urheilullisten seikkojen lisäksi valmentajan toimenkuvaan liittyy myös kasvatuksellinen toiminta. Tulevina kasvatusalan ammattilaisina ja joukkueurheilun harrastajina meitä kiinnostaa juuri valmentajien näkökulma. Olet ilmaissut mielenkiintosi tutkimustamme kohtaan ja haluat tuoda näkemyksiäsi esiin haastattelun avulla. Tutkimustuloksia käytetään ainoastaan opinnäytetyöhömmä ja haastateltavien henkilöllisyys jää anonyymiksi. Haastattelutilanne kestää noin 20–30 minuuttia. Ohessa olemme listanneet joitakin teemoja joiden avulla voit orientoitua haastatteluun. Oheiset teemat ovat tarkoituksellisesti melko laajoja, koska emme halua ohjata/johdatella keskustelua liikaa, jotta valmentajan oma näkökulma ja ajatukset tulisivat esille.

- kasvatukselliset tavoitteet ja päämäärät
- kasvatusten menetelmät
- vastuu kasvattamisesta
- yhteistyön ja tuen merkitys

Yhteistyöterveisin

Jukka Sihlman
jukka.sihlman@lpt.fi
040-5607963

Petteri Rapeli
petteri.rapeli@lpt.fi
044-3535896

Reilu Peli

Reilu Peli on liikuntajärjestöjen yhteinen kuvaus liikunnan ja urheilun hyvästä toiminnasta. Reilun Pelin periaatteet hyväksyttiin SLU:n syyskokouksessa 20.11.2004.

Reilu Peli on tarkoitettu elämään kentillä, poluilla, pukuhuoneissa, suunnittelupöydissä, tapahtumissa, talkoissa ja liikunnan työpaikoilla.

Reilun Pelin periaatteet

Yleiset periaatteet:

1. Toisen ihmisen ja elämän kunnioitus
2. Terveysten ja hyvinvoinnin edistäminen
3. Vastuu kasvatuksesta
4. Avoimuus, demokratia, rehellisyys ja oikeudenmukaisuus
5. Kaikkien tasavertainen oikeus liikuntaan ja urheiluun
6. Kestävä kehitys ja luonnon kunnioittaminen

Täydentävät periaatteet:

7. Monikulttuurisuus ja suvaitsevaisuus
8. Dopingin vastaisuus
9. Päihteiden ja lääkkeiden vastuukäyttö
10. Väkivallattomuus
11. Sukupuolisen häirinnän ehkäiseminen
12. Yleisön turvallisuus ja viihtyvyys
13. Vastuullinen taloudenpito

Lähde: http://www.slu.fi/reilu_peli/