

ALAKOULUIKÄISTEN SALIBANDYN TAITOHARJOITTELU

Taitoharjoitteluopas Santa's Unitedin valmentajille

Ollilainen Niko

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2016

Terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus-
ohjelma

Tekijä	Niko Ollilainen	Vuosi	2016
Ohjaaja(t)	Petteri Pohja		
Toimeksiantaja	Santa's United		
Työn nimi	Alakouluikäisten salibandyn taitoharjoittelu		
Sivu- ja liitesivumäärä	34		

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö Santa's Unitedille. Työhön kuuluu teoriaosuus sekä taitoharjoitteluopas. Opas sisältää liikkeitä taidon eri osa-alueiden kehittämiseen; näitä valmentajat voivat käyttää hyödyksi lapsia valmentessa.

Teoreettinen viitekehys koostuu alakouluikäisen lapsen fyysisestä ja motorisesta kehittymisestä sekä taidon oppimisesta. Kohdennettu osuus kattaa salibandyn fyysiset ominaisuudet sekä lajitaidot.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää viimeisin tieto, mitä nykyään tiedetään taitojen oppimisesta ja siihen liittyvistä asioista ja tuoda ne Santa's Unitedin toimintaan mukaan taitovalmennusoppaan avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda Santa's Unitedin valmentajille taitoharjoitteluun uusia apuvälineitä, joista on heille hyötyä harjoituksia laatiessa. Opas löytyy sähköisessä muodossa PDF-tiedostona Santa's Unitedin verkkosivuilta, josta valmentajat voivat tulostaa oppaan käyttöönsä.

Oppaaseen valitut liikkeet ovat valikoituneet lähinnä lasten motoriikkaa kehittävästä kirjallisuudesta, salibandyn kirjallisuudesta sekä internetistä löytyneistä harjoitteista. Taitoharjoitteita testattiin Santa's Unitedin kerhotoiminnassa kaudella 2015-2016, mistä sopivimmat harjoitteet päätyivät oppaaseen. Taitoharjoitteluoppaaseen valittiin sellaisia leikkejä ja pelejä, mitkä kehittävät salibandyn lajiansalyysissä esiin nousseita fyysisiä ominaisuuksia. Teoriatausta ja opas ovat yleishyödyllisiä, ja niitä voi soveltaa monen eri lajin parissa. Niiden on tarkoitus antaa ideoita ja vinkkejä liikunta- ja lajitaitojen harjoitteluun sekä oppaan avulla kehittää harjoituksia monipuolisemmaksi.

Avainsanat alakouluikäinen lapsi, motorinen kehitys, motorinen oppiminen, salibandy, taito, taitoharjoittelu

Muita tietoja Työhön kuuluu sähköisessä muodossa oleva opas

School of Social Services, Health
and Sports
Degree Programme in Sports and
Leisure

Author	Niko Ollilainen	Year	2016
Supervisor	Petteri Pohja		
Commissioned by	Santa's United		
Subject of thesis	Primary school-aged Floorball skills training		
Number of pages	34		

This is a functional thesis commissioned by Santa's United. The thesis includes a theoretical part and a guide for skill training. The guide includes the movements of the development skills in various areas for the coaches to use for the benefit of coaching children.

The aim of the thesis study the latest information on learning skills and related issues and bring skill training manual in action for Santa's United.

The purpose of this thesis is to give new tools for the coaches of Santa's United for skill training to help plan their exercises. The guide is available in electronic form as a PDF file on the website of Santa's United available for the coaches to print. The theoretical framework consists of primary school-aged children's physical and motor skills, as well as the development of learning. The detailed part of the theory contains the physical characteristics and the type of floorball skills.

The guide exercises are found in the literature of children's motor skills and floorball as well as the exercises on the Internet. Skill drills were tested for the activities of Santa's United club during the season 2015-2016 and the most suitable exercises were included in the guide. Games and plays which develop floorball skills that emerged in the analysis of physical properties ended up into Skill Training Guide. Both the theory and the guide part can be adapted to be used in any sport. The meaning is to give ideas and tips on exercises and the type of skills training, as well as guide to develop more versatile exercises.

Key words floorball, motor development, motor learning, primary school-aged children, skill, skill training

Special remarks This thesis includes a guide that can be found in the Internet

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	ALAKOULUIKÄINEN LAPSI	7
2.1	Alakouluikäisen lapsen kehitys	7
2.1.1	Alakouluikäisen kognitiivinen kehitys.....	8
2.1.2	Motorinen kehitys	9
2.2	Motorinen oppiminen	10
3	TAITO	12
3.1	Taidon määritelmä	12
3.2	Taidon oppiminen	13
3.2.1	Nykyaikainen taidon oppimisen malli.....	14
3.2.2	Taidon oppimisprosessin vaiheet	15
3.3	Taitoharjoittelu	16
3.4	Taidon opettaminen	18
3.4.1	Mielikuvaoppiaines	20
3.5	Taidon herkkyyskaudet	21
4	SALIBANDY.....	22
4.1	Salibandyssa vaadittavat fyysiset ominaisuudet	23
4.2	Yleistaitavuus salibandyssa	24
4.3	Lajitaidot salibandyssa	25
5	OPINNÄYTETYÖPROSESSI	27
5.1	Opinnäytetyön lähtökohdat	27
5.2	Työn vaiheet	27
5.3	Oppaan valmistaminen	27
5.4	Työn reliabiliteetti ja validiteetti	28
6	POHDINTA	30
	LÄHTEET.....	32

1 JOHDANTO

Santa's United on Rovaniemeläinen salibandy fuusioseura, mikä on syntynyt kahden paikallisen salibandyseuran (RSB-Team ja Napapiirin salibandy) yhdistymisestä vuonna 2015 (Wikipedia 2016). Santa's Unitedin valmentajat koostuvat pääosin Lapin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoista ja Santa-sportin liikunnanpujojaopiskelijoista. Valmentajat vaihtuvat seurassa melko tiuhaan tahtiin, mikä johtuu pitkälti opiskelijoiden valmistumisesta oppinoistaan.

Tämä opinnäytetyö on Santa's Unitedille tehty toiminnallinen opinnäytetyö, mikä koostuu kirjallisuuskatsauksesta sekä valmentajille suunnatusta taitovalmennusoppaasta. Opinnäytetyön kohderyhmänä toimivat Santa's Unitedin valmentajat. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää viimeisin, tieto mitä tällä hetkellä tiedetään taitovalmennuksesta ja siihen liittyvistä asioista ja tuoda ne Santa's Unitedin toimintaan mukaan taitovalmennusoppaan avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda uusia apuvälineitä Santa's Unitedin valmentajille taitoharjoitteluun, josta on heille hyötyä harjoituksia laatiessa.

Tämän opinnäytetyön ja oppaan avulla pyritään antamaan valmentajille tietoa ja erilaisia työkaluja lasten liikunta- ja lajitaitojen opettamiseen. Opinnäytetyöllä pyritään kehittämään nuoren seuran uusia toimintatapoja ja samalla kehittää lasten motorisia taitoja. Seuran toivomuksena on opinnäytetyöstä valmistuvan oppaan avulla kouluttaa seuran valmentajia, lisätä heidän tietoisuuttaan taitovalmennuksesta ja sitä kautta parantaa työn laatua seurassa.

Taitoa opetellessa on valmentajan tärkeää rakentaa virikkeellinen oppimisympäristö, missä lapsi pääsee opettelemaan uusia taitoja. Nykyaikainen taidon oppimisen malli koostuu kolmen tekijän yhteistuloksesta, mitkä ovat oppija, ympäristö ja opeteltava tehtävä (Jaakkola 2009, 238).

Salibandypelaajan tulee hallita monipuolisesti eri ominaisuuksia kuten nopeutta, voimaa, liikkuvuutta, kestävyyttä ja taitoa. Nopeus toimii salibandyssä tärkeimpänä fyysisenä ominaisuutena. Salibandyssä fyysisen lajiansalyysin perusteella

korostuvat nopeusvoima, peruskestävyys, nopeuskestävyys ja ketteryys. (Korsman & Mustonen 2011, 75, 151–155.) Tästä syystä tässä opinnäytetyössä ja taitoharjoitteluoppaassa keskitytään erityisesti nopeutta ja ketteryyttä kehittäviin harjoituksiin.

Alakouluikäisten salibandypelaajien harjoittelun perustana toimivat pitkälti erilaiset pelit ja leikit. Innon ja kiinnostuksen vakiinnuttua lajia kohtaan voidaan ikävuodet 13–16 käyttää lajitaitojen pelinomaiseen kehittämiseen. (Korsman, Mustonen & Pulkkinen 2013, 163.) Oppaaseen on valittu erilaisia leikkejä ja pelejä, minkä avulla pyritään innostamaan lapsia liikunnan pariin ja samalla opettamaan lapsille salibandyssä tarvittavia taitoja.

2 ALAKOULUIKÄINEN LAPSI

Tässä opinnäytetyössä alakouluikäisellä lapsella tarkoitetaan 7–12-vuotiasta lasta, mikä tarkoittaa kehityspsykologiassa samaa kuin kouluikäinen. Suomessa kouluiällä tarkoitetaan aikaa lapsen oppivelvollisuuden alkamisesta (7-vuotiaasta), murrosiän alkamiseen, eli kun puberteetin merkit alkavat ilmaantua. (Katajamäki 2004, 72–73.)

2.1 Alakouluikäisen lapsen kehitys

Lähtökohtina lapsen uusien taitojen oppimiselle toimivat lapsen terve kasvu ja kehitys (Lenko 2002, 9). Kouluikään tullessa lapsen ulkoinen olemus alkaa muuttua. Pikkulapselle tavanomainen pyöreys alkaa hävitä, raajat pidentyvät ja pääsuhteessa kokonaispituuteen pienenee. Pituutta alakouluikäinen kasvaa keskimäärin viisi senttimetriä vuodessa ja painoa kertyy noin 2,5 kilogrammaa vuodessa. 6–8-vuotiaalla tulee usein niin sanottu keskilapsuuden pyrähdys, jolloin pituuskasvu kiihtyy hieman, mutta muuten lapsen kasvu on tässä vaiheessa tasaista. (Ivanoff, Kitinoja, Rahko, Risku & Vuori 2001, 94; Tapanainen 2004, 39.)

Monipuolinen ja terveellinen ravinto, tarpeeksi pitkät yöunet ja tarkoituksenmukainen hygienia luovat vankan pohjan fyysiselle kasvulle (Sääkslahti & Lauritsalo 2013, 484). Kouluikäisen lapsen fyysinen kehitys tapahtuu hitaammin kuin leikkilapsen tai murrosikäisen, joten tästä syystä kouluikäisellä on enemmän aikaa sopeutua hänen kehossa tapahtuviin muutoksiin. Tämän ansiosta kehonhallinta- ja motoriset taidot kehittyvät nopeasti. Erityisesti liikuntaa harrastavien lasten kehonhallinta ja motoriset taidot kehittyvät vielä nopeammin verrattuna niihin lapsiin, jotka eivät harrasta liikuntaa. (Anttila ym. 2009, 99.)

Monipuolinen liikunta ja erityisesti suurien lihasryhmien käyttäminen kehittävät lihaksia, mutta myös vähentävät staattista lihasjäykkyyttä. Lihasten liikkuvuudeltaan alakouluikäiset lapset ovat parhaassa iässä, sillä monipuolinen liikkuminen ylläpitää kehon luonnollista anatomista liikkuvuutta. (Sääkslahti & Lauritsalo 2013, 484–485.)

Toimeliaisuuden ja ahkeruuden kehitys toimivat kouluiän tärkeimpänä kehitystehtävänä. Lapsi kuluttaa melkein kaiken aikansa kehittääkseen kykyjä ja taitoja, joita muut ihmiset hänen ympärillään arvostavat. Lapsen minäkäsitys linkittyy erityisesti sosiaalisiin taitoihin ja oppimiseen, ja lapsi voi nähdä itsensä ahkeraksi ja tuottoisaksi tai kokea alemmuuden- ja riittämättömydentunnetta. (Anttila ym. 2009, 120.)

Alakouluikäinen lapsi pystyy asettumaan toisen asemaan, ajattelemaan asioita toisen kannalta ja ottamaan toisen puheet ja tunteet huomioon. Lapsi kasvaa iän myötä itsekkästä epäitsekkääksi ja pystyy hallitsemaan tunteensa paremmin. Lapsi on arka häneen kohdistuvasta kritiikistä, mikä kasvattajan tulee ottaa huomioon. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 35.)

Kouluikäiselle lapselle tarkka nopeuksien ja etäisyyksien arviointi tuottaa hankaluuksia. Tämä johtuu siitä, ettei aivojen biologinen taso ole yhtä kehittynyt kuin nuorilla ja vanhemmilla ja siksi kouluikäinen reagoi ulkoisiin ärsykkeisiin hitaammin. Myös silmä-käsikoordinaatio, tasapainoasti sekä etäisyyksien hahmottaminen kehittyvät täysin toimiviksi vasta nuoruudessa. (Anttila ym. 2009, 99.) Tästä syystä esimerkiksi pelitilanteissa lapset ryntäilevät huolimattomasti pallon perään, mistä aiheutuu herkästi kolhuja.

2.1.1 Alakouluikäisen kognitiivinen kehitys

Kognitiivisilla taidoilla tarkoitetaan havaitsemiseen, muistamiseen, ajatteluun ja kieleen liittyviä taitoja. Lapsen yksilölliset taidot kehittyvät ympäristön ja perimän yhteisvaikutuksesta. Lapsen kognitiivisten taitojen kehittymistä voidaan tukea liikunnalla ja siten auttaa häntä opintiellä. Havaitsemiseen liittyvät prosessit toimivat keskeisessä roolissa uusien tietojen ja taitojen oppimisessa. Se, mitä ja miten lapsi näkee, tuntee ja kuulee, vaikuttaa suuresti siihen, miten lapsi ymmärtää tehtävän ja miten hän yrittää siitä suoriutua. (Sääkslahti & Lauritsalo 2013, 487.)

Alakouluiän alkuvaiheissa on tyypillistä, että lapset yhä ajattelevat toimintansa välityksellä. He ovat muodostaneet mielikuvia, eli skeemoja heille tutuista asioista ja ilmiöistä. Niihin linkitetään jo opittuja sanoja ja käsitteitä. Skeemoja ja niiden

pohjalta tehtyjä päätelmiä voidaan sanallistaa, mutta uusien taitojen opettelu on tehokkainta silloin, kun niihin voi tutustua sekä kehon että toiminnan kautta. (Sääkslahti & Lauritsalo 2013, 488.) Tästä syystä tämän työn taitoharjoitteluoppaassa käytetään uusien taitojen opettamisessa avuksi sellaisia mielikuvia, joista lapsilta löytyy aikaisempia kokemuksia.

Ajattelun kehitys jakautuu Jean Piaget'n mukaan neljään vaiheeseen, jotka etenevät kaikilla ihmisillä samalla tavalla. Ajattelu kehittyy kokemusten myötä, mitä lapsi kohtaa kokemissaan vuorovaikutussuhteissa ja toimintaympäristöissä. 7–11 vuotiaisiin kohdistuu konkreettisten operaatioiden kausi, missä lapsi pystyy pitämään muistissaan useita samaan asiaan liittyviä piirteitä. Ongelmanratkaisutilanteissa lapsi pystyy käsittelemään eri vaihtoehtoja ja hän pystyy luokittelemaan erilaisia ala- ja yläkäsitteitä (Nurmiranta ym, 2009, 35.)

2.1.2 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys voidaan määritellä yksilön hermo-lihasjärjestelmän, luuston ja lihaksiston kypsymisen ja uusien taitojen oppimisen seurauksena tapahtuviin jatkuviin muutoksiin yksilön motorisessa kontrollissa ja motorisessa käyttäytymisessä. Lisäksi ympäristöstä tulevan informaation ja aikaisempien kokemusten määrällä ja laadulla on merkitystä motorisessa kehittämisessä. (Gallahue & Ozmun 2002, 15; Jaakkola 2009, 240; Numminen 2005, 94.)

Motorinen kehitys ja liikkuminen ovat merkittävässä osassa lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä, missä liikkumisen avulla kyetään oppimaan uusia taitoja ja laajentamaan elinympäristöä. Niiden mukana tulleet uudet mahdollisuudet ovat myös sosiaalisen ja kognitiivisen kehityksen perustana. Liikunnan avulla voidaan parantaa motoristen taitojen lisäksi muun muassa lapsen itsetuntoa, oman pätevyyden kokemista sekä vuorovaikutustaitoja. (Tuomi 2010, 15.) Ihminen kehittyy jatkuvasti sekä liikkeiden säätelymekanismeiltaan, että motorisilta taidoiltaan ja tämä kehitys jatkuu aina varhaislapsuudesta vanhuuteen asti (Getchell & Haywood 2009, 5).

Ihmisen elämä on osa jatkuvaa prosessia, minkä aikana ihminen oppii uusia liikunnallisia taitoja. Tämä suhteellisen vakio ja tarkka normaaliin kasvuun liittyvä tieto motorisesta kehityksestä hyödynnetään lapsen yksilöllisen motorisen kehityksen seurauksessa, muun muassa lasten neuvola toiminnassa. (Kauranen 2011, 8–9.)

2.2 Motorinen oppiminen

Motorisella oppimisella tarkoitetaan liikuntasuoritusten oppimista ja sillä viitataan suhteellisen pysyvään muutokseen motorisessa suorituksessa. Motorinen oppiminen voidaan nähdä myös kehittymisenä ihmisen sisäisissä prosesseissa, minkä mukaan määrittyy persoonan pätevyys motorisissa tehtävissä. Motorinen oppiminen voi olla harjoittelun seurausta tai aikaisemmin koetuista kokemuksista. (Gallahue & Ozmun, 2002, 14.) Oppimiseen kuuluu kehittyminen, eli henkilö suoriutuu ajan myötä tehtävästä paremmin. Harjoittelun alussa suorituksen laatu vaihtelee paljon keskenään, mutta harjoittelun avulla niistä tulee samanlaisia. Aluksi liikesuoritus voi vaikuttaa myös hitaalta, epäjohdonmukaiselta ja jäykältä. (Schmidt & Wrisberg, 2004, 11-13)

Motorinen oppiminen yhdistetään usein vaativiin liikkeisiin, missä tarvitaan taitoa sekä muutoksiin niiden koordinoinnissa ja kognitiivisissa toiminnoissa. Jotta motorisesta oppimisesta voidaan puhua, tulee muutosten olla melko pysyviä. Motorisella oppimisella saadaan aikaan siis pysyviä muutoksia motoriikkaan ja motoriseen suorituskyykyyn aiheuttamalla rakenteellista kehitystä keskushermoston hermoyhteyksissä. (Kauranen 2011, 291.)

Motorinen oppiminen on erilaisten motoristen oppimiskokemusten ja harjoitusten tulos. Nämä ovat tilanteita, joissa tietoisten yritysten avulla pyritään parantamaan suorituskyykyä motorisissa tehtävissä tai toiminnoissa. Lapsilla motorinen oppiminen tapahtuu hermosolujen rakentumisen kautta, jolloin hermosoluista tulee keskushermoston hermostollinen perusta, jonka varaan motorinen toiminta rakentuu. (Kauranen 2011, 292.)

Motorinen kehitys ja oppiminen ovat käsitteitä, mitkä liikkuvat lähellä toisiaan motorisen oppimisen ollessa näkökulmaltaan kehittymistä pienempi. Motorinen kehitys voidaan nähdä olevan sidoksissa biologiseen kehitykseen ja etenevän hitaammin kuin motorisen oppimisen. Motorinen oppiminen tapahtuu ajallisesti nopeammin. Sen toimintaa ohjaa pääsääntöisesti toiminta ja kokemukset. (Newell, Liu & Mayer-Gress 2001, 57.)

3 TAITO

3.1 Taidon määritelmä

Taidon voidaan nähdä koostuvan perintötekijöiden, hermoston, lihaksiston ja psyykkisten taitojen sekä oppimisen yhteisvaikutuksesta. Perintötekijät ovat edellä mainituista asioista ainoa, joihin harjoittelemalla ei voida vaikuttaa. Ikävuodet 1–6 ovat parhaimpia hetkiä yleistaitojen kehittämisen ja kehityksen kannalta. Yleistaitojen vakiinnuttaminen on mukana koko lapsuusiän ajan n. 14 ikävuoteen asti. 7–14-vuotiaana luodaan koordinatiiviset edellytykset, milloin tulisi erityisesti keskittyä lajitaitojen oppimiseen, sillä lajitekniikoiden tulisi olla valmiita ennen kasvupyrähdystä, noin 15 ikävuoteen mennessä. (Mero 2004, 242.)

Useimmiten taito jaetaan yleis- ja lajitaitoihin. Yleistaito voidaan eritellä tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineen käsittelytaitoihin. (Jaakkola 2009, 241.) Yleistaitavuudella tarkoitetaan taitoa oppia ja hallita erilaisia taitoja niin urheilussa kuin muuallakin elämässä (Mero 2004, 241.) Kuuteen ikävuoteen päästessä lapsen hermosto on kehittynyt jo 80–90%:iin aikuisten hermoston koosta, joten yleistaitavuuden biologinen kehitysjakso ajoittuu kuudelle ensimmäiselle elinvuodelle. Motoriset perustaidot tulisi vakiinnuttaa esipuberteetissa ennen kasvupyrähdystä. (Jaakkola 2009, 241.)

Taito voidaan luokitella avoimiin- ja suljettuihin taitoihin. Avoimessa taidossa tapahtumat tapahtuvat muuttuvassa ympäristössä. Muuttuvana tekijänä voi toimia vastustaja pelissä tai ympäristö. Pelissä pelaaja ei voi tehokkaasti miettiä ennakoon mitä vastustaja tekee tai miten hän itse tulee suoriutumaan. Onnistuminen avoimissa taidoissa usein vaatii nopeaa reagointia pelissä ja mukautumista ympäristöön. Suljetuiksi taidoiksi voidaan luokitella tehtävät, jotka suoritetaan muuttumattomassa ympäristössä. Toisaalta ympäristö voi muuttua, mutta tällöin muutokset ovat ennakoitavissa tai niihin pystytään reagoimaan harjoittelun ansiosta. (Schmidt & Lee 1999, 17–18.) Tällaisia tehtäviä ovat esimerkiksi keilaus ja pituushyppy.

3.2 Taidon oppiminen

Taidon oppimisella tarkoitetaan harjoittelun tuloksena syntyvää kehon sisäistä tapahtumasarjaa, mistä tuloksena syntyy pysyvät muutokset tuottaa liikkeitä. Oppiminen tapahtuu harjoittelun tuloksena. (Jaakkola 2009, 237.) Taidon oppimisen pystyy havaitsemaan neljästä asiasta: suorituksen pystyy toistamaan eri ympäristöissä, suorituksen kehittymisestä ja sen yhdenmukaisuudesta sekä opitun taidon pysyvyydestä. Pysyvyydellä tarkoitetaan sitä, että opittu taito säilyy mukana läpi elämän. (Jaakkola 2016, 23) Taito on liikkeiden tekemistä rytmisesti oikein. Taitava suoritus on yhtäjaksoista toimintaa, mikä koostuu toisiaan oikeaan aikaan seuraavista vaiheista. Mitä vähemmän suoritusta tarvitsee miettiä, sitä taitavampi suoritus on. (Forsman & Lampinen 2008, 435.).

Ennakointi kuuluu osaksi taitoa, sekä korkean suoritustason ylläpitäminen vaikeissakin olosuhteissa. Taitava suoritus syntyy aina oppimisen tuloksena ja vaatii määrällisesti paljon suorituksia taustalle (Forsman & Lampinen 2008, 435.). Ei ole syytä myöskään unohtaa, että taito on hitaimmin vakiintuva ominaisuus ja kehitys vie usein vuosia aikaa. Tästä syystä taidon oppimiseen tulee keskittyä jo hyvin nuorena ja edetä pitkäjänteisesti vähitellen lisäten lajitaitoja. (Jaakkola 2009, 241.)

Taitojen oppimisen takaa löytyy oppimistyylien, -roolien ja opeteltavien tehtävien luonteenpiirteiden lisäksi myös muita fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia tekijöitä. (Jaakkola 2013, 166.) Taulukossa 1 on taitojen oppimisen kirjallisuuden osalta laajasti käytetty luokittelu yksilöllisesti oppijaan liittyvistä ominaisuuksista, mitkä vaihtelevat tilanteiden ja oppijoiden välillä.

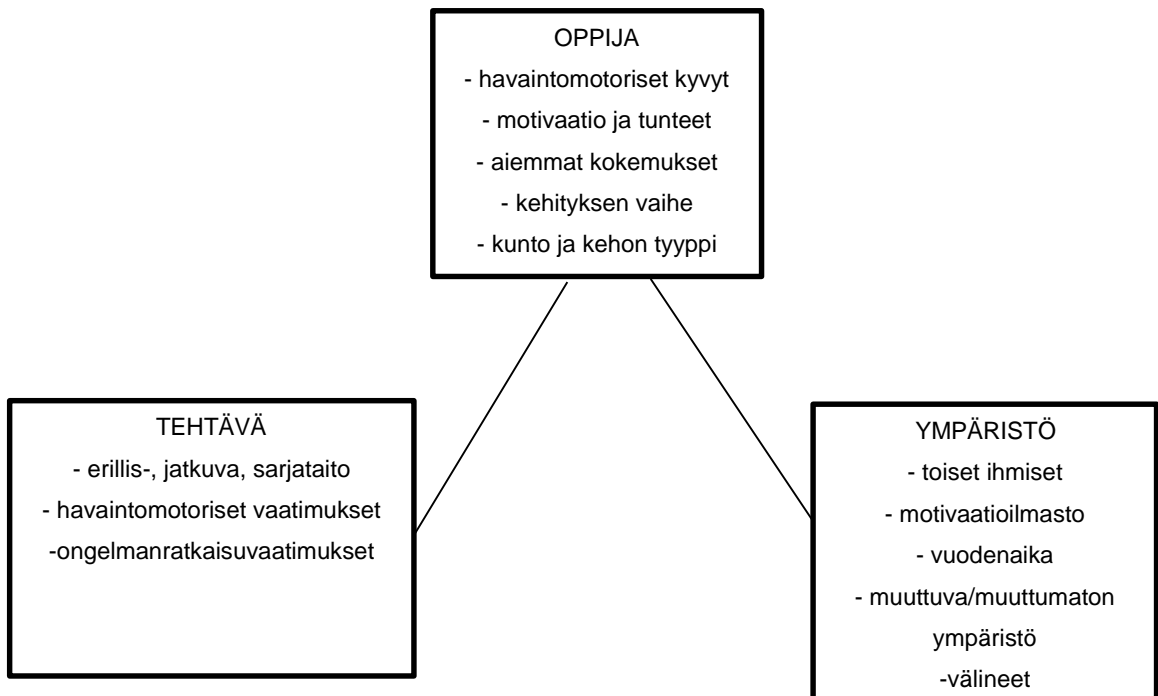
Taulukko 1. Yksilöllisiä taitojen oppimiseen vaikuttavia eroja (Jaakkola ym. 2013, 166)

Tekijä	Esimerkkejä
Kykytekijät	Sorminäppäryys, voima, koordinaatio, tasapaino, reagointi, tarkkuus
Asenne	Avoin, joustamaton tai neutraali suhtautuminen uusiin kokemuksiin
Vartalon tyyppi	Pitkä, lyhyt, tanakka, laiha, pulska, lihaksikas
Kulttuurinen tausta	Rotu, uskonto, sosioekonominen asema
Tunnetila	Kyllästynyt, jännittynyt, iloinen, arka, hurjapäinen
Fyysinen kunto	Hyvä, huono, keskinkertainen
Oppimistyyli	Visuaalinen, kinesteettinen, verbaalinen
Kehon kypsymisen taso	Kypsä, epäkypsä, keskitasoinen
Motivaatio	Heikko, keskinkertainen, hyvä
Aikaisemmat sosiaaliset kokemukset	Suurissa ryhmissä, pienissä ryhmissä, yksin
Aikaisemmat liikuntakokemukset	Harrastukset, kilpailukokemus

3.2.1 Nykyaikainen taidon oppimisen malli

Aiemmin taidon oppimista pidettiin hyvin mekaanisena tapahtumana, missä keskiössä olivat opettaja tai valmentaja, joka oman mainion ohjauksen seurauksena siirsi tiedon passiiviselle ja tietokoneen lailla ajattelevaan oppijaan. Oppijaa ei nähty yksilönä, eikä oppimisympäristöön tai tehtävän luonteispiirteisiin kiinnitetty huomiota. Nykyaikainen oppimisen malli on edeltäjäänsä verrattuna kokonaisvaltainen ja laaja, minkä mukaan oppiminen kehittyy kolmen tekijän yhteisvaikutuksessa. Nämä tekijät ovat oppija, opetettava tehtävä ja ympäristö. (Jaakkola 2009, 238.) Nykyaikainen taidon oppimisen malli on esitetty kuviossa 1.

Kuvio 1. Nykyaikainen taidon oppimisen malli (Jaakkola 2009, 239.)



3.2.2 Taidon oppimisprosessin vaiheet

Taitoa tutkittaessa laadullisesti voidaan siinä tunnistaa erilaisia vaiheita. Kyseiset vaiheet jaetaan alkuvaiheeseen (kognitiivinen), harjoitteluvaiheeseen (assosiatii-vinen) ja lopulliseen vaiheeseen (automaatio). Niillä kuvataan suorituksen kehitymistä, suorituksen automatisoitumista sekä oppijan havaintotoimintojen kohdentamisen muuttumista taidon kehittyessä. (Jaakkola 2009, 251–252.)

Kognitiivisessa vaiheessa oppija luo esimerkinäytön perusteella mielikuvan suorituksesta, tutustuu taitoon sisältyvistä menettelytavoista ja tavoitteista, joihin menettelyillä pyritään. Oppija yrittää ymmärtää ja hahmottaa tehtävän kokonaisuutena ja selvittää itselleen tehtävän vaatimukset. Samalla luodaan taitojen sisällöllinen perusta. Vaiheen tavoitteena on saada oppija tekemään haluttu suoritus valmentajan ohjauksessa ja valvonnassa. Alkuvaihe vaatii paljon ajattelua ja havainnointia, suorituksissa tapahtuu paljon vaihtelua ja suoritukset ovat keskimäärin aika tehottomia, hitaita ja kömpelöitä. (Jaakkola 2009, 251–252.)

Assosiatiiivisessa vaiheessa oppijan suoritukset ovat jo melko yhdenmukaisia, vaikka taso suoritusten välillä heittelee edelleen. Opeteltava taito ei ole vielä automatisoitunut. Oppija on jo luonut mielikuvan suorituksesta, ja hän on motivoitunut jatkamaan harjoittelua. Harjoitteluvaihe luo taidon perustan ja mahdollistaa kokeilujen laajentamisen. Toistojen tuloksena syntyvät osataidot, jotka assosiatiiivisen vaiheen aikana liitetään yhteen, jolloin taidosta muodostuu kokonainen. Vaiheen kesto vaihtelee tehtävän ja oppijan mukaan. Lisääntyneen ymmärryksen myötä oppija pystyy myös korjaamaan virheellisiä ja tehottomia suorituksiaan. Oppijan havaintotoiminnot ovat kuitenkin edelleen keskittyneet oppimistilanteeseen ja itse 41 suoritukseen, jolloin hän ei vielä kykene täysipainoisesti havainnoimaan ympäristöään ja esimerkiksi pelikentän tapahtumia. Tätä vaihetta voidaan kutsua myös oppimisen karkeamotoriseksi vaiheeksi. Taitoa tai liikesuoritusta harjoitetaan osasuorituksin ja helpotetuissa olosuhteissa. (Jaakkola 2009, 251–252.)

Autonomisessa vaiheessa taito alkaa olla saavutettu. Osataidot seuraavat toisiaan saumattomasti ja oikea-aikaisesti. Lopullisessa vaiheessa taidosta on tullut kokonaisuus ja se pystytään tuottamaan ilman tietoista kontrollia, ilman merkittävää ajattelua tai yrittämistä. Suoritustaso säilyy vaikeissakin olosuhteissa korkeana. Taitoa tuotetaan ”selkäytimestä”, oppija jopa pystyy keskittymään useampaan tehtävään samanaikaisesti. Oppija suuntaa havaintonsa ympäristön tarkkailuun. Tässä vaiheessa hiotaan tekniikka persoonalliseksi ja luodaan kilpailuvarmuutta totuttautumalla erilaisiin olosuhteisiin. Lopullinen vaihe vaatii tuhansien tuntien ja vuosien työn. (Jaakkola 2009, 251–252.)

3.3 Taitoharjoittelu

Tavoitteena taitoharjoittelussa on aikaan saada pysyviä muutoksia urheilijan kyvyssä tuottaa liikkeitä. Tällöin taito tallentuu enemmän tai vähemmän pysyvästi pitkäkestoiseen muistiin. (KIHU 2016) Taitoharjoittelu koostuu pääsääntöisesti voimistelusta, juoksu- ja koordinaatioharjoituksista, sekä hypyistä ja loikista. Monipuolisilla harjoitteilla pyritään kehittämään kehonhallintaa, liikelaajuuksia, lihaskuntoa, tasapainoa, rytmikykyä, avaruudellista suuntautumiskykyä, muuntelu- ja

sopeutumiskykyä, ja reaktiokykyä sekä liikenopeutta. Harjoituksia voidaan soveltaa lajivaatimusten ja taitotason mukaan. Taitoharjoittelulla pyritään kehittämään kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta ja koordinaatiota. (Kalaja 2013.)

Blokkiharjoittelulla tarkoitetaan yhden harjoitteen pysymistä muuttumattomana läpi harjoituksen (Jaakkola 2010, 137). Esimerkkinä blokkiharjoittelusta toimii salibandyssä kämmensyöttö seinää vasten. Satunnaisharjoittelussa sen sijaan varioidaan opeteltavia taitoja muutamien suoritusten jälkeen (Jaakkola 2010, 137). Salibandyn syöttöharjoituksessa syötetään seinään yhdellä kosketuksella ensiksi kolme kertaa kämmenpuolelta, kolme kertaa rystypuolelta ja kolme kertaa siten, että otetaan pallo haltuun kämmenpuolelta ja syötetään rystypuolelta, minkä jälkeen suoritus alkaa alusta.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että satunnaisharjoittelu on tehokkaampi harjoitusmenetelmä taitojen oppimisessa kuin blokkiharjoittelu. Sen sijaan blokkiharjoittelu toimii tehokkaampana harjoittelumenetelmänä silloin, kun suoritusta on tarkoituksena parantaa nopeasti yhdessä spesifissä taidossa tai suorituksessa. Tästä syystä taitoa opittaessa on tärkeää keskittyä harjoittelun vaihtelevuuteen ja sen jatkuvaan lisääntymiseen taidon kehittyessä. (Jaakkola 2010, 137.)

Taitoharjoittelussa on parempi keskittyä satunnaisharjoitteluun, koska se on tehokkaampaa. Satunnaisharjoittelu on parempi harjoitusmenetelmä siksi, koska jokainen taito toimii omana ongelmanratkaisutehtävänä. Tästä syystä oppija joutuu kohtamaan uuden ongelman, vaikka hän on juuri selviytynyt edellisestä. Hän oppii ja unohtaa uuden taidon, mutta kun tämä tapahtuu tarpeeksi usein, oppijalle tallentuu toimivia strategioita ja hän palauttaa tehokkaasti muistiinsa toimintatavat millä suoriutua tehtävästä. (Jaakkola 2010, 138–139.)

Valmentaja on taitojen harjoittamisessa avainasemassa. Valmentajan tulisi pyrkiä toimimaan niin, että lapsi viihtyisi urheiluharrastuksensa parissa. Valmentajan tehtävänä on rakentaa tehtäväkeskeinen harjoitusympäristö, missä urheilijat voivat harjoitella taitoharjoitteita monipuolisesti sekä nauttia liikunnasta. (Mero 2004, 250.) Monipuolisen taitoharjoittelun avulla syntyy laaja liikemallivarasto,

minkä avulla uusien ja yhä haastavampien liikemallien oppiminen on mahdollista. Lisäksi urheilija saa omatoimiseen harjoitteluun monipuolisia työkaluja.

3.4 Taidon opettaminen

Taidon oppimisen tutkimusvälineiden kehittyminen ja taidosta tiedon lisääntyminen ovat mahdollistaneet aikaisempaa syvällisemmän taitojen oppimisen analysoinnin, ja sitä kautta mullistanut taidon oppimisen käsityksiä. Nykytieto taidon opettamisessa on positiivisen oppimisympäristön luomisesta ja sen muokkaamisesta entisen ohjeet-malli-harjoittelu-palautteen sijasta. Motivaation toimiessa taidon oppimisen lähtökohtana, on valmentajan ensisijainen tehtävä pystyä luomaan oppijoita motivoivat ympäristö ja tilanteet. (Jaakkola 2013, 364–365; Renshaw, Oldham & Bawden 2012, 5.)

Taitojen oppimisessa yksi keskeisin periaate on harjoittelun monipuolisuuden varmistaminen. Harjoittelun monipuolisuutta voidaan lisätä vaihtelemalla opetettavia aiheita, kuten motorisia perustaitoja, oppimisympäristöjä, opeteltavia tehtäviä ja sosiaalista harjoittelu ympäristöä. Liikuntataitojen opettelua voidaan lasten kanssa käyttää hyväksi esimerkiksi alkulämmittelyssä. (Jaakkola 2013, 371–373.)

Taitovalmennuksessa taidon kehittämisen pääperiaatteina toimivat monipuolinen fyysismotorinen harjoittelu, lajitekniikoiden oppiminen ennen murrosikää, opittujen taitojen harjoittaminen vaihtelevissa olosuhteissa sekä lajitekniikoiden, taitopohjan, yleisen liikunnallisuuden ja pelitaitojen yhdistäminen oikeissa pelitilanteissa. Yhteisissä joukkueharjoituksissa harjoitustapahtuman ja valmennuksen asettamien tavoitteiden tulee tukea taitavuuden yksittäisten osatekijöiden kehittymistä ja sekä taidon kehitysvaiheiden hyödyntämistä (Martinmäki 2010, 3–4).

Monien psykologien näkemyksissä on noussut esille suosituksia, joita lasten valmennuksessa ja liikunnanopetuksessa tulisi ottaa huomioon: Alakouluiässä on tärkeää harjoitella perustaitoja ja toiminnan tulisi olla hauskaa, ilman suuria jonotustaukoja. Jonottamisen takia lapsi saattaa kyllästyä harjoituksissa. Suorituksia

ei pitäisi verrata eikä kilpailua tulisi tapahtua ennen 10 ikävuotta. (Anttila ym. 2009, 100.)

Taitojen oppimisen alkuvaiheessa on valmentajan tärkeää osallistaa oppijaa pyytämällä häntä analysoimaan suoritusta tai luomalla ongelmanratkaisutilanteita, mikä pakottaa oppijaa miettimään itseään suorittamassa taitoa. Myös ryhmätyökentelyllä on positiivisia vaikutteita taidon oppimiseen, sillä se tarjoaa oppijoille lukemattomia oman tasoisia näyttöjä ja malleja, jotka ovat tärkeitä oppimisen alkuvaiheessa. (Jaakkola 2009, 255.) Taitoa opettaessa on tärkeää, että urheilija ja valmentaja ymmärtävät toisiaan ja että he puhuvat samaa kieltä. Tällöin urheilija ymmärtää valmentajan liikesuorituksesta antaman palautteen ja pystyy muokattamaan suoritustaan parempaan suuntaan.

Valmentajan on hyvä huomioida taitoja opettaessaan erilaiset valmennettavien oppimistyyli. Aistit toimivat ihmiselle oppimiskanavana ja useimmilta löytyy jokin hallitseva aistiin liittyvä oppimistyyli. Liikuntataitojen oppimisessa puhutaan visuaalisista, auditiivisista ja kinesteettisistä oppijoista. (Jaakkola 2010, 18.)

Visuaalisesti parhaiten oppiva henkilö tarvitsee suorituksista esimerkkimalleja ja muutenkin hän oppii näkemällä ja katselemalla suorituksia. Hän luo mieluummin mielessään mielikuvia suorituksesta kuin puhuu ja toimii ja hänen saattaa olla vaikeaa verbaalisesti annetut ohjeet. **Auditiivinen** oppija tarvitsee suorituksista hyvät ja selkeät ohjeistukset, sillä hän oppii parhaiten kuuntelemalla. Hän pitää vuoropuheluista valmentajan kanssa ja hän haluaa, että hänelle selitetään asiat perusteellisesti. Hän saattaa havaita näytöissä ohjaajan rytmin, mikä syntyy suorituksessa ohjaajan jaloista tai kehosta. Ohjaaja voi kannustaa auditiivista oppijaa itsepuheluun ja ongelman ratkaisuun. (Jaakkola 2010, 18–19.)

Kinesteettinen oppija oppii parhaiten tekemällä itse ja testaamalla liikkeitä. Hän itse analysoi kehosta tulevaa palautetta ja hyödyntää sitä seuraavalla suorituskerralla. Kinesteettisen oppijan harjoitteissa on tärkeää, miltä jokin suoritus tai esine tuntuu. Hänelle on erityisen tärkeää se, onko harjoittelu mukavaa vai ei. (Jaakkola 2010, 19.)

Tiedostettuaan oppimistyyliä valmentajan on tärkeä miettiä, millaisia vihjesanoja hän käyttää valmentaessaan, jotta kunkin valmennettavan oppimiskokemus pysytään maksimoimaan. Taulukossa 2 on hyviä esimerkkejä sanoista, joita valmentaja voi käyttää hyödyksi eri oppijatyyppien välillä.

Taulukko 2. Vihjesanoja sekä strategioita erilaisten oppijatyyppien ohjaamiseen (Jaakkola 2010, 20)

Ohjaaminen	Oppimistyyli		
	Visuaalinen	Auditiivinen	Kinesteettinen
Vihjesanoja ohjaamiseen	Katso	Tunne	Kuule
	Seuraa	Kosketa	Kuuntele
	Tarkkaile	Aisti	Havaitse
	Kuvittele	Liikuta	Tarkkaile rytmiä
Esimerkki-strategioita ohjaamiseen	Näytöt	Jäljittely	Taputtaminen
	Kuvat	Ohjaaminen	Musiikki
	Videot	Yritä ja erehdy	Äänen tuottaminen

3.4.1 Mielikuvaoppiaines

Lapsien kanssa työskenneltäessä on tärkeää huomioida lasten eri lähtökohdat taitojen oppimiselle. Lapsen aikaisemmat kokemukset tai niiden puuttuminen vaikuttaa hyvin paljon taitojen oppimiseen.

Vallitsevat oppimiskäsitykset, sekä perinteiset että nykyaikaiset, perustuvat tehtävälähtöisen oppiaineksen tai kontekstin varaan (esimerkiksi laji- ja tekniikka-analyysit, ydinkohdat). Silloin, ääritilanteessa, oppilasta painostetaan oppimaan hänellä outoja, vieraita asioita. Ydinkeskeisessä prosessissa oppimisympäristön muodostaa oppilaan oma kokemustausta. Siten oppiaineksen sisältö perustuu oppilaan skeemaan ja sen tilannekohtaisiin toimintaedellytyksiin. Ydinkeskeinen oppimiskäsitys on siis mielikuvan kehittämisen teoria, jossa oppiminen perustuu havaintokehän toimintaan. (Eloranta 2007, 226.)

Valmentaja voi siis mielikuvien avulla ohjata lasten suoritusta kohti oikeanlaisista suoritusta. Tästä syystä oppaassa käytetään mielikuvia auttamaan lasta hänelle mahdollisesti uusien taitojen oppimisessa.

3.5 Taidon herkkyykskaudet

Herkkyykskaudella tarkoitetaan lapsen tai nuoren kehityksessä vaihetta, jolloin tietyn ominaisuuden kehittyminen tapahtuu tehokkaimmin ja helpoimmin. Herkkyykskauden vaikutus perustuu ominaisuuksien luonnollisen kehittymiseen tietyssä ikävaiheessa nopeammin geenien ohjaamina (Jaakkola 2010, 75).

Lasten eläessä taitovalmennuksen herkkyykskautta ja liikuntataitojen nopean kehityksen tärkeintä aikaa, on silloin erityisesti keskittyttävä kehonhallintaan ja lajitaitoihin (Vasarainen & Hara 2005, 28). Niitä pystytään tukemaan monipuolisella liikunnalla, mistä lapsi saa paljon erilaisia liikekokemuksia, mitkä mahdollistavat myöhemmin lajitaitojen oppimisen (Korsman & Mustonen 2011, 82). Herkkyykskauden aikana tasapainokyky ja koordinaatio ovat kehittyneet tarpeeksi perustaitojen oppimiseen. Hyviä taitoharjoituksia ovat yksinkertaiset pelit, syöttö-, haltuunotto-, kuljetutus-, tasapaino- ja suunnanmuutosharjoitukset. Mitä monipuolisemmin ja laajemmin perustaitoja harjoitellaan, sitä parempi kivijalka muodostuu lajikohtaisten taitojen pohjaksi. (Vasarainen & Hara 2005, 28.)

Tutkimukset eivät ole todistaneet puhtaasi perimän määrittämiä taitojen oppimisen herkkyykskausia. Harvat tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että taidon osa-alueista ketteryuden nopean kehityksen vaihe on viiden ja kahdeksan ikävuoden välillä, kun taas tasapainon, hyppäämisen, heittämisen ja kiinniottamisen kohdalla ei tutkimusten mukaan ole löydetty nopean kehityksen vaiheita. Edellä mainitut tutkimukset osoittavat, että puhtaasti perimän määrittämiä taidon nopean kehityksen vaiheita ei ole olemassa. (Jaakkola 2009, 240.) Herkkyykskausia huomioidessa on ikävuosien sijaan tärkeämpää keskittyä koko lapsuuden yli kestävään yhtenäiseen ja suunnitelmalliseen toimintaan. Tämän avulla voidaan varmistaa, että nuoren harjoitteluun ei jää aukkoja. On myös hyvä huomioida, että saman ikäisillä lapsilla voi olla biologisen iän välillä usean vuoden eroja. Fyysisen kehityksen tasaannuttua ero otetaan kuitenkin kiinni. (Korsman ym. 2013, 159–160)

4 SALIBANDY

Salibandykenttä on leveydeltään 20 metriä leveä ja pituudeltaan 40 metriä pitkä. Pelikenttää ympäröi kaukalo, mikä 50 cm korkea. Pelialustana toimii muovimatto tai parketti. Pelin aikana kentällä joukkueella on yksi maalivahti ja viisi kenttäpelaajaa. Joukkueella saa olla kokoonpanossa yhteensä 18 kenttäpelaajaa ja kaksi maalivahtia. Pelin aikana pelaajat vaihtavat lennossa kentällä olevia pelaajia. Peliaika on miesten ja naisten salibandyliigassa, 1-2 divisioonassa ja A-C junioreissa 3x20 minuuttia. Erätauat ovat kestoltaan 15 minuuttia. 3-6 divisioonassa ja D-F junioreissa peliaika on 3x15 minuuttia. Pelivälineenä toimii muovista tehty reiällinen pallo, jota pelataan hiilikuidusta ja komposiitista tehdyillä mailoilla. (Salibandyliitto, 2016).

Salibandy jaetaan pallopelien alaluokkaan nimeltä maalipelit, missä hyökkäys- ja puolustusvaiheet vuorottelevat pelissä jatkuvasti joukkueiden välillä (Jalanko 2015, 8). Salibandyssä on hyvin paljon samaa kuin esimerkiksi jääkiekossa ja kaukalopallossa. Peleistä löytyy yhtäläisyyksiä kuten esimerkiksi syöttö- ja laukaisutekniikat. Myös pelikäsityksissä on hyvin paljon samaa. Pelaajien on pystyttävä syöttelemään lyhyitä syöttöjä nopeasti lähellä lattiapintaa, jotta vastustaja saadaan liikkumaan puolustuspelissä. Kyse on usein tilan ja ajan voittamisesta omalle joukkueelle. (Lumela 2007, 338–339.)

Salibandyssä korostuvat maalipelien viisi yleisintä hyökkäysperiaatetta: nopeus, miesylivoima, leveys, syvyys ja järjestelmällisyys (Lumela 2007, 338). Joukkueet koostuvat yleensä viidestä kenttäpelaajasta, jotka ovat erikoistuneet pelaamaan tiettyä pelipaikkaa niin hyökkäys- kuin puolustusvaiheen aikana (Jalanko 2015, 8). Poikkeuksena toimivat jäähytilanteet, mitkä vaikuttavat pelaajien lukumäärään kentällä. Vähimmillään kentällä voi olla kolme pelaajaa yhdestä joukkueesta.

Luonteeltaan salibandy on submaksimaalinen nopeuskestävyyslaji. Kolme kertaa 20 minuuttia kestävä pelin aikana pelaajalle kertyy tehokasta peliaikaa noin 20 minuuttia. Peliaika koostuu 12–27 vaihdosta, joiden kesto on 20–120 sekuntia. Peliaika vaihtelee joukkueen pelaajien kesken suuresti. Pelaajien tehokkaaseen

peliaikaan vaikuttavat pelin aikainen taktiikka ja pelaajien erilaiset roolit. (Hokka 2001, 6–8.)

Ensisijaisesti salibandy on taitopeli, mikä johtuu salibandypallon keveydestä, käsiteltävästä mailasta ja pelin nopeudesta. Lajitaitojen kehittämisen tulisi olla mukana salibandyssä junioreista aikuisiin. Salibandyn lajiharjoittelun lisäksi tekniseen suorituskyykyyn vaadittavia havaintomotorisia kykyjä voidaan harjoittaa pelaamalla monipuolisesti muita pallopelejä kuten koripalloa, jalkapalloa, jääkiekkoa ja tennistä. (Jalanko 2015, 7.)

4.1 Salibandyssä vaadittavat fyysiset ominaisuudet

Nopeus toimii salibandyssä tärkeimpänä fyysisenä ominaisuutena. Salibandyssä fyysisen lajianalyysin perusteella korostuvat nopeusvoima, peruskestävyys, nopeuskestävyys ja ketteryys. Salibandykentän pienen koon ja suunnanmuutosten vuoksi salibandyssä saavutetaan harvoin maksiminopeutta, sillä sen saavuttamiseen vaaditaan noin 30 metriä. Tästä syystä reaktionopeus ja räjähtävä nopeus korostuvat salibandyssä. (Korsman & Mustonen 2011, 151–155.)

Reaktionopeudella tarkoitetaan kykyä reagoida ärsykkeeseen nopeasti. Reaktionopeutta kuvataan reaktioajan avulla, jolla tarkoitetaan sitä aikaa, joka kuluu ärsykkeestä toiminnan alkamiseen. (Mero ym. 2007, 293.) Salibandyssä reaktionopeutta tarvitaan nopeasti muuttuvissa pelitilanteissa. Pelin aikana ulkoisia ärsykeitä tulee niin kuulo-, näkö- kuin tuntoaistinkin kautta. (Korsman & Mustonen 2011, 154.) Räjähtävällä nopeudella tarkoitetaan sen sijaan lyhytaikaista, yksittäistä ja mahdollisimman nopeaa liikesuoritusta (Mero ym. 2007, 293).

Suunnanmuutosnopeus on osa salibandyssä tarvittavaa ketteryyttä. Koska salibandy perustuu suunnanmuutoksiin, on syytä tiedostaa suunnanmuutosnopeuteen vaikuttavat tekijät. Ennen suunnanmuutosta tapahtuvat tilanteen havainnointi, ennakointi ja tunnistaminen, joiden jälkeen on vuorossa päätöksenteko. Itse suunnanmuutos perustuu kolmeen tekijään: tekniikkaan, juoksunopeuteen ja lihasten ominaisuuksiin. (Korsman & Mustonen 2011, 155–156.)

Suunnanmuutoksia harjoitettaessa tulee muistaa, ettei pelkkä suoran juoksunopeuden harjoittelu kehitä suunnanmuutoksissa tarvittavia nopeus- ja ketteryyssominaisuuksia. Salibandyn harjoittelussa suoran juoksunopeuden harjoitteluun pitää sisällyttää ketteryysharjoituksia, jotka kehittävät kiihdytys, jarrutus ja suunnanmuutosnopeutta. (Korsman & Mustonen 2011, 155–156.)

Suunnanmuutosharjoittelussa tulee huomioida määrän sijaan laatu. Harjoittelu tulee suorittaa levänneenä ja pitkillä palautuksilla, jotta teho on maksimaalinen. Harjoittelussa tulee käyttää myös pelinomaisia aisteja esimerkiksi näköhavainnointia tai kuulohavainnointia. (Korsman & Mustonen 2011, 155.)

Hermotus, taito ja voimatasot ovat avainsanoja tarkasteltaessa nopeuden kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä. Hermostukseen liittyen ratkaisevassa asemassa ovat liiketiheys, reaktiokyky ja rytmikyky. Erilaiset ja monipuoliset nopeuden hermostollisiin osa-alueisiin ja taitoihin kohdistuvat harjoitukset vievät parhaiten eteenpäin nopeuden kehittymistä lapsilla ja nuorilla ennen murrosikää. (Jaakkola 2009, 141.) Edellä mainittuja ominaisuuksia voidaan kehittää erilaisilla askeltikas- ja koordinaatioharjoituksilla.

4.2 Yleistaitavuus salibandyssä

Taito jaetaan siis yleis- ja lajitaitoihin. Yleistaito voidaan eritellä tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineen käsittelytaitoihin. (Hakkarainen 2009, 241.) Tasapainotaito jaetaan dynaamiseen ja staattiseen tasapainoon. Staattisella tasapainolla tarkoitetaan paikallaan pidettävää tasapainoa, kun taas dynaamisessa tasapainossa tapahtuu liike paikasta toiseen. (Korsman & Mustonen 2011, 80.) Hyviä tasapainotaitoja tarvitaan salibandyssä pelaajan harhauttamisessa, laukausutilanteissa ja sekä laukausten peittämisessä. Liikkumistaitoja tarvitaan liikkumiseen kentällä paikasta toiseen (Korsman & Mustonen 2011, 80) Käsittelytaitoja tarvitaan taitavaan mailankäsittelyyn.

Perustaitojen oppiminen vaatii yleisiä kykytekijöitä, mikä tunnetaan myös nimellä koordinatiivisilla kyvyillä. Niitä käytetään liikkeiden hallinnassa ja säätelyssä. Liik-

kuminen on aina eri kehon osien yhteistyön tulosta, mitä yleiset kykytekijät säätelevät. Ne ovat synnynnäisiä tekijöitä, mutta harjoittelun avulla niitä voidaan kehittää. Esimerkiksi hyvästä rytmijästä on hyötyä juoksua opetellessa. Koordinaatioharjoitusten avulla juoksutekniikan voi kuitenkin oppia hyvin, vaikka rytmikyky olisi heikko. (Korsman & Mustonen 2011, 80.)

Nuoremmissa ikäluokissa yleistaitavuuden kehittäminen antaa valmiudet myöhemmälle salibandyn lajitaitojen oppimiselle. Yleistaitavuus nähdään kykynä oppia uusia liikemalleja, hallita omaa kehoa muuttuvissa tilanteissa ja yhdistellä eri liikemalleja. (Korsman ym. 2013, 161)

4.3 Lajitaidot salibandyssä

Taidon suhteen jokaisella lajilla on omat vaatimuksensa, mitä kutsutaan lajitaidoiksi. Salibandyssä lajitaitoja voidaan kehittää joukkueen harjoituksissa ja omatoimisessa harjoittelussa. Mitä enemmän pelaaja hallitsee erilaisia ja monipuolisia liikemalleja ja lajitaitoja, sitä paremmin hän ratkaisee pelissä eteen tulevat tilanteet. Salibandy voidaan luokitella nopeustaitavuuslajiksi, jossa eri taitosuoritukset tehdään vauhdissa vastustajan liikkeistä huolimatta. Nopeustaitavuudessa vaaditaan korkeatasoista perustekniikoiden hallintaa muuttuvissa olosuhteissa. (Korsman & Mustonen 2011, 76–77.)

Juniorijoukkueiden harjoittelussa tulee keskittyä ensisijaisesti henkilökohtaisten ominaisuuksien kehittämiseen ja sama asia koskee myös lajiharjoittelua. Lajitaitojen harjoittelu tulee olla riittävän monipuolista ja tukea yksilön pelikäsityksen kehittymistä. Juniorivuosien tarkoituksena on kehittää pelaajan ominaisuudet sellaiselle tasolle, että hän kykenee aikanaan pelaamaan seuran edustusjoukkueessa, missä toiminta yleensä perustuu pitkälti tulostavoitteiden ympärille. Tätä ennen pelaajalla tulisi olla hallussa monipuoliset lajitaidot, vahva joukkuetaktinen osaaminen ja hyvä pelikäsitys. (Korsman ym. 2013, 161–163.)

Alakouluikäisten salibandypelaajien harjoittelu painottuu lajitaitojen, kuten pallonhallinnan, syöttelyn, kuljettamisen ja laukauksen kehittämiseen. Harjoittelun perustana toimii pitkälti erilaiset pelit ja leikit. Kun into ja kiinnostus

lajiin on saavutettu, voidaan ikävuodet 13-16 käyttää lajitaitojen pelinomaiseen kehittämiseen. (Korsman ym. 2013, 163.) Tästä syystä oppaaseen on valittu paljon erilaisia leikkejä ja pelejä, minkä avulla pyritään opettamaan lapsille Salibandyssä tarvittavia taitoja. Alla olevasta taulukosta löytyvät salibandyn lajitaidot.

Taulukko 3. Salibandyn lajitaidot (Korsman & Mustonen 2011, 98)

SALIBANDYN LAJITAIIDOT

HYÖKKÄYSPELITAIIDOT	PUOLUSTUSPELITAIIDOT
Pallonhallinta	Laukauksen peittäminen
Kuljetus	Pallon riistäminen
Syöttö	Syötönkatko
Laukaus	

Lajitaitojen omatoiminen harjoittelu vapaa-ajalla on vielä tärkeämpää kuin joukkueen harjoituksissa taitojen harjoittelu. Erityisesti pallon ja mailan kanssa tehtävä omatoiminen harjoittelu on erittäin tärkeää lajitaitojen oppimisen kannalta. Monipuolisesti eri harrastusten harjoittaminen taas kehittää pelikäsi- tystä ja yleistaitavuutta sekä tehostaa salibandyn lajitaitojen oppimista. Pelaajan tähdätessä huipulle on ehdotonta harjoitella vapaa-ajalla pallonkäsittelyä, laukausta ja syöttöä. (Jalanko 2015, 43)

5 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

5.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyö sai alkunsa keväällä 2015, kun silloisen RSB-teamin toiminnanjohtaja oli esittelemässä opinnäytetöiden aiheita Santasportilla. Toiminnanjohtaja esitti, että heillä olisi tarvetta lasten liikuntataitojen opettamiseen liittyvälle opalle, mikä otettaisiin käyttöön uudelle seuralle. Taidon oppiminen ja opettaminen vaikuttivat mielenkiintoisilta aiheilta ja se herätti kiinnostukseni aihealuetta kohtaan.

Lopullisesti päädyin tähän aiheeseen siitä syystä, että voisin mahdollisesti viedä taitoharjoitteluoppaan mukaanni mihin tahansa muuhunkin seuraan ja se voisi toimia hyvänä osaamiseni todisteena työnantajalle. Tästä syystä opinnäytetyötä ja työssä syntynyttä opasta oli mukava työstää, koska siitä voisi olla minulle tulevaisuudessakin vielä hyötyä.

5.2 Työn vaiheet

Opinnäytetyö sai alkunsa toukokuussa 2015 ideapaperin ja opinnäytetyön suunnitelman kirjoittamisesta. Minulla oli tavoitteena kerätä suunnitelmaan mahdollisimman paljon sellaista tietoa, mitä pystyisin käyttämään itse opinnäytetyössäkin. Opinnäytetyön kirjoittaminen alkoi kesällä 2015 taidon ja salibandyn tietoperustan kirjoittamisella.

Kesän 2015 jälkeen en koskenut työhön paria poikkeusta lukuun ottamatta vuoteen, kunnes kesällä 2016 kasasin oppaan harjoitteet yhteen sekä lisäsin taidon ja salibandyn tietoperustaa. Tietoperustan viimeistelin syksyllä 2016 alakouluikäisen lapsen määrittelemisellä. Tietoperustan valmistuttua opinnäytetyö täydentyi vielä opinnäytetyöprosessilla, pohdinnalla, johdannolla ja tiivistelmillä.

5.3 Oppaan valmistaminen

Oppaaseen valittuja liikkeitä olen haalinut kasaan helmikuusta 2015, kun sain tietää opinnäytetyöni aiheen. Oppaaseen valitut liikkeet ovat valikoituneet lähinnä

lasten motoriikkaa ja salibandya käsittelevästä kirjallisuudesta sekä internetistä löytyneistä harjoitteista. Testasin erilaisia taitoharjoitteluliikkeitä Santa's Unitedin kerhotoiminnassa kaudella 2015-2016. Taitoharjoitteluoppaaseen valitsin sellaisia leikkejä ja pelejä, mitkä kehittävät salibandyn lajianalyysissä esiin nousseita fyysisiä ominaisuuksia. Taitoharjoitteluoppaan sisällön olen pyrkinyt peilaamaan opinnäytetyön teoreettisen viitekehykseen. Oppaan leikit ja pelit nojaavat ja perustuvat teoriaan.

Kaikki leikit ja pelit sisältävät eri variaatioita ja vaikeusasteita, jonka avulla valmentaja voi tarjota lapsille riittävän haastavia tehtäviä. Variaatioiden avulla valmentaja voi myös seurata lasten kehittymistä. Liikkeistä löytyy myös malliesimerkit, joiden avulla valmentaja voi muokata liikkeistä omia variaatioita, esimerkiksi liikkumistapoja vaihtelemalla. Tämä mahdollistaa sen, ettei oppaasta tule liian suljettu.

Alkuperäinen suunnitelma oli, että opas tehdään sähköiseen muotoon seuran internet-sivuille. Tämä idea jouduttiin kuitenkin hylkäämään, sillä oppaaseen haluttiin saada kuvia. Oppaan työstämisessä loppui aika kesken, joten oppaasta päätettiin tehdä paperiversio, minkä valmentaja voi tulostaa itselleen mukaan harjoituksiin. Opas tullaan kuitenkin päivittämään sähköiseen muotoon myöhemmin, jolloin oppaaseen tullaan laittamaan esimerkkikuvia. Muutokset halutaan tehdä siksi, että sähköisessä muodossa oleva opas on helpommin saatavilla ja jaettavissa kaikille sitä tarvitseville. Oppaaseen tulevat leikit ja pelit saadaan myös helpommin ymmärrettäviksi, kun niistä on nähtävillä malliesimerkit.

5.4 Työn reliabiliteetti ja validiteetti

Opinnäytetyöni on toiminnallinen, joten sen reliabiliteettia eli tulosten toistettavuutta on haastava arvioida, sillä työssä ei esiinny selkeää tutkimusmenetelmää tai tuloksia, joita voitaisiin esitellä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 231). Toiminnallisen opinnäytetyön validiteettia eli luotettavuutta voidaan kuitenkin arvioida tarkastelemalla työssä käytettyjä lähteitä. Hyviä laadukkuuden mittareita

ovat lähteiden laadukkuus ja monipuolisuus, sekä onko tietoa kerätty oikeista aihealueista.

Opinnäytetyössäni pyrin käyttämään mahdollisimman tuoreita ja monipuolisia lähteitä, jotka olivat pääsääntöisesti kirjallaisia. Löysin muutaman vanhemman lähteen ja käytin niitä teoriaosuudessa, koska huomasin uusimpien lähteiden pohjautuvan vanhempien asiantuntijoiden teoksiin. Ulkomaalaisten lähteiden avulla sain kansainvälistä näkemystä työhöni.

6 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää viimeisin tieto siitä, mitä tällä hetkellä tiedetään taitoharjoittelusta. Opinnäytetyön tuloksena syntyvän oppaan pääasiallinen tarkoitus on palvella ja auttaa seurassa toimivia valmentajia heidän työssään lasten valmennuksen parissa, sekä lisätä heidän tietämystään taitoharjoittelua ja lasten motoriikkaa kohtaan. Samalla näkisin taitoharjoitteluoppaan vievän nuorta seuraa eteenpäin kohti kokonaisvaltaisempaa toimintaa.

Mielestäni opinnäytetyön tavoite on saavutettu, kun arvioidaan työn kattavaa tietoperustaa, joka on laadittu käyttämällä tuoreita ja ensisijaisia lähteitä taidon asiantuntijoilta. Työni laatua olisi kuitenkin lisännyt se, jos olisin käyttänyt enemmän ulkomaalaisia lähteitä, sillä tänä päivänä kansainvälisyys on entistä arvostetumpaa. Salibandystä ei olla kuitenkaan tehty montaa ulkomaalaista tutkimusta, mikä johtuu lajin nuoresta iästä sekä siitä, ettei laji ole vielä levinnyt maailmanlaajuisesti. Ruotsinkielisiä tutkimuksia löysin muutaman, mutta oma kielitaitoni ei riittänyt tulkitsemaan niiden tuloksia. Opinnäytetyön tarkoituksen toteutumista on vielä mahdotonta arvioida, ennen kuin opas on ollut käytössä pari vuotta. Silloin voidaan vasta tarkastella valmentajien kehittymistä, minkä mittarina toimivat harjoitusten laatu ja monipuolinen sisältö.

Opinnäytetyöni sisältöön olen tyytyväinen. Ohjaavan opettajani avulla onnistuin rajaamaan aiheen ja teoreettisen viitekehyksen selkeäksi kokonaisuudeksi, jonka pohjalta oli helppo etsiä tietoa. Työ ei missään vaiheessa lähtenyt sivuraiteille, minkä näkisin johtuneen hyvin rajatusta aiheesta. Opinnäytetyöprosessia helpotti myös toimeksiantajan antamat vapaat kädet, mikä tuntui minusta hienolta luottamuksen osoitukselta. Koko opinnäytetyöprosessin aikana sain toimeksiantajalta ja ohjaavalta opettajaltani riittävästi tukea ja neuvoja.

Oppaan visualiseen ulkoasuun en ole täysin tyytyväinen. Opas on mielestäni melko tylsän näköinen ulkoasultaan ja sisällöltään hieman liian pitkä. Onneksi opasta on tarkoitus tiivistää ja kehittää kuvien ja valmentajien omien muistiinpa-

noruutujen lisäämisellä. Tässä on tarkoitus hyödyntää graafisensuunnittelun ammattilaisia, jotta työstä saadaan valmentajille mahdollisimman selkeä ja helppokäyttöinen.

Työn laadukkuutta olisin saanut parannettua pilotoimalla oppaan valmentajilla ja kysymällä heidän mielipiteitään oppaasta. Erityisesti kehitysehdotuksista olisi voinut olla paljonkin hyötyä. Tavoitteena on ottaa opas käyttöön kaudella 2017-2018 ja kehittää sitä yhdessä valmentajien kanssa. Toimeksiantajan kanssa on suunniteltu, että kerhovalmentajille järjestettäisiin kauden alussa koulutustapahtuma, missä käytäisiin taitoon liittyvää teoriaa läpi ja tutustutaan oppaaseen kuuluviin harjoituksiin käytännössä. Koulutuksen jälkeen kauden aikana tehdään vierailuja kerhoihin ja arvioidaan, miten valmentaja on omaksunut oppaan sisällön ja millä tavalla se näkyy kerhotoiminnassa. Mikäli tämä opinnäytetyö otetaan seurassa käyttöön, antaisi se työlleni merkityksen.

Sanata's Unitedissa kerhotoiminnan kolme tavoitetta ovat hymy, hiki ja pelitaitojen kartuttaminen (Santasunited.fi.) Mielestäni opas palvelee hyvin kerhotoiminnan tavoitteita, sillä hauskojen leikkien ja pelien avulla lapsille tulee huomaamattaan hiki ja toivottavasti myös hymy huulille. Lisäksi pelitaitoja kartutetaan lajitaitoja kehittäväillä peleillä ja leikeillä. Koen, että taitoharjoitteluoppaan harjoitteita voidaan käyttää myös yli lajirajojen, sillä harjoitteet ovat helposti varioitavissa. Mikäli valmentajilla riittää halua ja rohkeutta kokeilla uutta, saattavat he löytää uusia metodeja toimintaansa.

Opinnäytetyö opetti minulle, että taidon oppimisien kannalta valmentajan tulisi luoda harjoituksiin positiivinen ilmapiiri sekä monipuolinen ja innostava oppimisympäristö. Näen, että valmentajan on tärkeintä luoda sellainen oppimisympäristö, missä lapsi pääsee tekemään monipuolisia harjoitteita ja paljon toistoja itselleen luontaisimmalla tavalla, unohtamatta hauskuutta. Mikäli lapsilla ei ole harjoituksissa hauskaa, he eivät jaksu keskittyä uusien taitojen oppimiseen ja heidän mielenkiintonsa lajia ja liikuntaa kohtaa katoaa. Valmentajan tehtävänä on siis kannustaa ja motivoida lasta yrittämään ja harjoittelemaan uusia taitoja.

LÄHTEET

- Anttila, R., Eronen, S., Kallio, M., Kanninen, K., Kauppinen, L., Paavilainen, P. & Salo, S. 2009. Persoona 2. Kehityopsykologia. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Eloranta, V. 2007. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa T. Huovinen & P. Heikinaro-Johansson (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY, 216–231.
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatua käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Gallahue, D. & Ozmun, J. 2002. Understanding Motor Development. Infants, Children, Adolescents, Adults. Boston, Massachusetts: WCB/McGraw-Hill.
- Getchell, N. & Haywood, K. M. 2009. Life span motor development. Illinois: Human Kinetics.
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.-16. painos Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hokka, J. 2001. Fyysisen harjoittelun osa-alueet ja niiden harjoittamisen problematiikka salibandyssä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Ivanoff, P., Kitinoja, H., Rahko, R., Risku, A. & Vuori, A. 2001. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. Helsinki: WSOY.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Juva: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS Kustannus, Opetus 2000, 162-184.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Juva: Bookwell Oy.
- Jaakkola, T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy, 237-261.
- Jalanko, P. 2015. Salibandyn lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos. Valmentajaseminaari työ.
- Kalaja, S. 2013. Taidon oppiminen ja opettaminen. Viitattu 15.6.2015 <http://www.innosport.fi/koulutusvideot.php>
- Katajamäki, E. 2004. Kouluikäinen lapsi. Teoksessa P. Koistinen, S. Ruuskanen & T. Surakka (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 72-76.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Tammerprint Oy.

KIHU 2016. Valmennustaito.info. Taitojen oppimisesta, opettamisesta ja valmentamisesta. Viitattu 14.11.2016 <http://www.valmennustaito.info/taito/teoria-osuus/>

Korsman, J., Mustonen, J. & Pulkkinen, S. 2013. Valmentaminen salibandyssä. Juva: PS-kustannus.

Korsman, J. & Mustonen, J. 2011. Salibandyn käsikirja. EU: UNIpress.

Lenko, H-L. 2002. Fyysinen kasvu. Teoksessa N-P. Huttunen (toim.) Lasten ja nuorten sairaudet. Helsinki: WSOY, 9–23.

Lumela, P. 2007. Pallopelien perusteita. Teoksessa T. Huovinen & P. Heikinaro-Johansson (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 331–348

Martinmäki, S. 2010. Jääkiekkoilun lajiansalyysi ja valmennus: kehittykö a-juniorista ammattilainen? Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos. Valmentajaseminaari.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Mero, A. 2004. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja seuranta, Taito ja tekniikka. Teoksessa A. Mero. A. Nummela. K-L. Keskinen & K. Häkkinen. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy, 241–250.

Newell, K., Liu, Y. & Mayer-Gress, G. 2001. Timescales in motor learning and development. *Psychological Review* 108.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus.

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Renshaw, I., Oldham, A. & Bawden, M. 2012. Nonlinear Pedagogy Underpins Intrinsic Motivation in Sports Coaching. Viitattu 24.9.2016 http://eprints.qut.edu.au/55406/1/Renshaw_Oldham_%26_Bawden_%282012%29.pdf

Santasunited.fi. 2016. Kerhotoiminnan tarkoitus ja tavoitteet. Viitattu 8.11.2016 <http://test.santasunited.fi/salibandykerhot/infopaketti/kerhotoiminnan-tarkoitus-ja-tavoitteet/>

Schmidt, R.A. & Wrisberg, C.A. 2004. Motor learning and performance. A problem-based learning approach. Illinois: Human Kinetics.

Schmidt, R.A. & Lee, T.D. 1999. Motor control and learning: A behavioral emphasis. Champaign, IL: Human Kinetics.

Salibandyliitto. 2016. Salibandyn pelisäännöt. Viitattu 18.11.2016 <http://floorball.fi/palvelut/materiaalit/saannot-ja-ohjeet/pelisaannot/>

Sääkslahti, A. & Lauritsalo, K. 2013. Liikuntapedagogiikka koulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS Kustannus, Opetus 2000, 482–496.

Tapanainen, P. 2004. Normaali kasvu. Teoksessa J. Petäjä & M. Siimes (toim.) Lastentaudit. Helsinki: Duodecim, 33–47.

Tuomi, J. 2010. Toimintatutkimus 4-12-vuotiaidemotorisia taitoja harjaannuttavan oppaan kehittämistä perheliikuntaan. Jyväskylä yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.

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

Wikipedia.org. 2016. Santa's United. Viitattu 10.11.2016 https://fi.wikipedia.org/wiki/Santa%E2%80%99s_United