

ROVANIEMEN PALLOSEURAN JUNIORIVALMENNUK-  
SEN OPETUSTYYLIT

Ainasjärvi Lauri  
Kuukasjärvi Tero-Antti

Opinnäytetyö  
Liikunta ja vapaa-aika  
Liikunnanohjaaja (AMK)

2020

Liikunta ja vapaa-aika  
Liikunnanohjaaja (AMK)

---

<b>Tekijät</b>	Lauri Ainasjärvi Tero-Antti Kuukasjärvi	Vuosi	2020
<b>Ohjaaja</b>	Heikki Hannola		
<b>Toimeksiantajat</b>	Rovaniemen Palloseura ja Suomen Palloliitto		
<b>Työn nimi</b>	Rovaniemen Palloseuran juniorivalmennuksen opetustyyli		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	56 + 1		

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia ja analysoida Rovaniemen Palloseuran juniorivalmentajien pedagogista toimintaa jalkapallon lajiharjoituksissa. Opinnäytetyön tavoitteena on luoda tarkastelutapa, jota Suomen palloliitto voi hyödyntää tulevaisuudessa kerätessään informaatiota eri jalkapalloseurojen juniorivalmennuksen laadusta. Tavoitteena oli myös tuottaa informaatiota Rovaniemen Palloseuralle seuran oman juniorivalmennuksen tasosta sekä siitä, toteutuvatko seuran valmennuslinjassa määritellyt toimintatavat myös konkreettisesti junioreiden harjoituksissa.

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Analysoitava materiaali on kerätty kuvaamalla Rovaniemen Palloseuran junioreiden harjoituksia ja seuraamalla valmentajien verbaalista ulosantia asettamalla heille mikrofoni harjoitusten ajaksi käyttöön. Mikrofonin avulla kuulin kaikki valmentajien suullisesti antamat ohjeet ja käskyt. Näin pystyimme videoanalyysin keinoin tarkastelemaan, millaisia opetustyyliä valmennuksessa käytettiin. Videot analysoitiin Longomatch-sovelluksella ja manuaalisella kirjanpidolla.

Tuloksista kävi ilmi, että analysoitavien ikäjoukkueiden valmentajat käyttivät toisistaan poikkeavia pedagogisia ohjausmenetelmiä ja valmennuskäyttäytymistä. Suurimmat erot löytyivät nuorimman ja vanhimman analysoitavan joukkueen valmentajan välillä. Nuorimpien junioreiden valmentaja käytti opettaessaan helposti lähestyttävää valmennusotetta, kun taas vanhimpien valmentaja käytti enemmän auktoriteettiasemaansa nuorten urheilijoiden ohjaamiseen. Tutkimustuloksista käy ilmi, että analysoitavien valmentajien toiminta on Rovaniemen Palloseuran valmennuslinjan mukaista. Tulosten lisäksi esittelemme opinnäytetyössämme jatkotutkimusmahdollisuuksia aiheeseen pohjautuen.

Degree Programme in Sports and  
Leisure Management  
Bachelor of Sports

---

<b>Authors</b>	Lauri Ainasjärvi Tero-Antti Kuukasjärvi	Year	2020
<b>Supervisor</b>	Heikki Hannola		
<b>Commissioned by</b>	Rovaniemen Palloseura ja Suomen Palloliitto		
<b>Subject of thesis</b>	Teaching styles used in junior team coaching of Rovaniemen Palloseura		
<b>Number of pages</b>	56 + 1		

---

The purpose of this thesis was to examine and analyse what types of pedagogical teaching styles the coaching staff in junior teams of Rovaniemen Palloseura used in their training sessions. The goal of this thesis was to create a research model that can be used by Suomen Palloliitto in the future, when they want to find out the quality of coaching in a specific football club. The second goal of this thesis was to produce information to Rovaniemen Palloseura about the quality of their junior team coaching, and to find out does the junior coaching staff behave and produce training sessions as required in the policy of the club.

This thesis is qualitative research. The material for this research was collected by filming RoPS junior football team`s practices. Coaches wore a microphone during the practice. Microphone recorded all instructions and commands coaches gave to players during training sessions. This presented a chance to analyse the sort of pedagogical strategies coaches used. Material was analysed using Longo-match application and manual note writing.

The results show that pedagogical strategies used were different between coaches. Biggest differences occurred between the coach of the youngest team, and the coach of the oldest team. Youngest team`s coach appeared to be more of a friend than a leader of the group. Oldest team`s coach was far more of an authority on the pitch during practice. The results will show that all the coaches behaved in a way the football club wants them to. In the end some ideas will be pointed out for further research.

Key words

football, coach, coaching, teacher, teaching

## SISÄLLYS

KUVIOLUETTELO .....	6
1 JOHDANTO .....	7
2 JALKAPALLO .....	9
2.1 Jalkapallo Suomessa ja maailmalla .....	9
2.2 Suomen Palloliitto .....	9
2.3 Maalipelit.....	10
2.4 Jalkapallokenttä .....	11
2.5 Ottelutapahtuma ja pelisäännöt .....	13
3 ROVANIEMEN PALLOSEURA .....	15
3.1 Rovaniemen Palloseuran valmennuslinja .....	15
3.2 Valmentajaprofiili ja seuran valmennuskoulutus .....	17
3.3 Behavioristinen ja konstrukttiivinen ihmiskäsitys.....	19
3.4 Harjoittelun periaatteet.....	19
4 LIIKUNTAPEDAGOGIIKKA JA OPETUSTYYLIEN SPEKTRI .....	22
4.1 Liikuntapedagogiikka .....	22
4.2 Liikunnan avulla kasvattaminen .....	23
4.3 Opetustyylien spektri.....	25
4.4 Opettajajohtoiset opetustyyli .....	26
4.4.1 Komentotyyli.....	26
4.4.2 Tehtäväopetus.....	27
4.4.3 Pariohjaus .....	27
4.4.4 Itsearviointi .....	28
4.4.5 Eriyttävä opetus.....	28
4.5 Oppijakeskeiset opetustyyli.....	29
4.5.1 Ohjattu oivaltaminen.....	29
4.5.2 Erialaisten ratkaisujen tuottaminen.....	29
4.5.3 Yksilöllinen harjoitusohjelma .....	30
4.5.4 Ongelmanratkaisu .....	30
4.5.5 Yksilöllinen opetusohjelma ja itseopetus .....	31
5 VALMENTAJA .....	32
5.1 Suomalainen valmennusosaamisen malli .....	32

5.2	Valmentajan merkitys kasvattajana.....	33
5.3	Valmentajan merkitys lajispesifin osaamisen kehittäjänä.....	33
5.4	Vuorovaikutustaidot .....	34
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	36
6.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite.....	36
6.2	Tutkimusmenetelmät.....	36
6.3	Tutkimuksen toteutustapa ja aineistonkeruu.....	37
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	40
7.1	Palaute.....	40
7.2	Opetustyyli harjoituksissa .....	42
7.3	Valmennuslinja.....	46
8	POHDINTA .....	48
8.1	Keskeisten tulosten tarkastelu .....	48
8.2	Työn eettisyys ja arviointi.....	49
8.3	Jatkotutkimusmahdollisuudet .....	50
	LÄHTEET.....	52
	LIITE .....	57

## KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Jalkapallokenttä, ja sen mitat .....	12
Kuvio 2. Seurattavat muuttujat Longomatchiin koodattuna .....	38
Kuvio 3. Valmentajan ajankäyttömalli .....	41
Kuvio 4. Harjoitusten rakenne .....	42

## 1 JOHDANTO

Pedagogisten opetus- ja ohjaustyylien valintaa tapahtuu aina kun valmentaja harjoittaa joukkuettaan. Aiheeseen syventyminen on olennaista sillä nykyajattelun mukaan oppijälähtöiset opetustyyli johtavat parempiin oppimistuloksiin kontekstista riippumatta. Siltikin valmentajat ympäri maapalloa toimivat tiedostetusti tai tiedostamattomasti usein ajatusmaailman vastaisesti.

On tärkeää ymmärtää, että urheilijakeskeisen valmennuksen ja oppijakeskeisen oppimisen merkittävin tekijä on vuorovaikutustyyli, joka ottaa huomioon yksilön tarpeet. Oppijakeskeisessä opetuksessa osallistujalla on mahdollisuus kontrolloida omaa tekemistään. Valmentaja antaa osallistujille mahdollisuuden valintaan huomioimalla heidät ja heidän tarpeensa ennen omiaan. Oppijakeskeisessä toimintaympäristössä osallistujalla on vastuu omista valinnoistaan. (Kidman & Lombardo 2010, 23.)

Opinnäytetyöprosessi toteutettiin yhteistyössä Rovaniemen Palloseuran ja Suomen Palloliiton kanssa. Tutkimuksen lopullinen toimeksianto muotoiltiin yhdessä kaikkien osapuolten kesken. Materiaalinkeruuseen tarvittavat välineet saimme Suomen Palloliiton yhteyshenkilöltä.

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena oli videoanalyysin keinoin tutkia kolmen eri ikäkausijoukkueen valmentajan pedagogista toimintaa lajiharjoitusten aikana. Harjoitusten sisältöihin emme ota tutkimuksessamme kantaa. Peilasimme valmentajien opetuskäyttäytymistä Mosstonin laatimaan opetustyylien spektriin sekä Rovaniemen Palloseuran valmennuslinjaan. Tavoitteena oli luoda tarkastelutapa, jota Suomen Palloliitto voi hyödyntää tulevaisuudessa kerätessään informaatiota eri jalkapalloseurojen juniorivalmennuksen laadusta. Tutkimuskohteeksi valikoitunut Rovaniemen Palloseura saa tutkimuksen tuloksena näyttöön pohjautuvaa tietoa omasta juniorivalmennuksestaan.

Opinnäytetyön aihe valikoitu molempien tekijöiden kiinnostuksesta valmennuksen pedagogiikkaa kohtaan. Toinen merkittävä tekijä aihealueen valikoitumiseen oli kummankin opiskelijan rakkaus jalkapalloa kohtaan. Aiheen valintaa ohjasi

myös se, että jos jompikumpi osapuoli jatkaa opintojaan vielä liikunnan ammatti-korkeakoulututkinnon jälkeen, voidaan tätä tarkastelutapaa soveltaa edelleen esimerkiksi pro gradu -tutkielmana.

Merkittävänä motivaatiotekijänä tämän opinnäytetyöprosessin aikana oli se, että saimme arvokasta oppia havainnointiin perustuvan videoanalyysin toteuttamisesta. Uskomme saavuttaneemme osaamista, josta on molemmille tekijöille hyötyä tulevaisuudessa.



## 2 JALKAPALLO

### 2.1 Jalkapallo Suomessa ja maailmalla

Jalkapallo on maailman suosituin urheilulaji. Jalkapallon kansainvälisen kattojärjestön FIFA:n vuonna 2006 teettämän ja vuonna 2007 julkaistun selvityksen mukaan jalkapalloa pelaa noin 265 miljoonaa ihmistä ympäri maailmaa. Selvitys on ilmeisesti viimeisin, jonka FIFA on julkaissut. (FIFA 2007, 1.) Selvityksen ollessa jo näinkin vanha ovat pelaajamäärät voineet muuttua jo huomattavasti tähän päivään tultaessa. Selvitys antaa kuitenkin perspektiiviä siitä, kuinka valtavasta globaalista ilmiöstä on kyse, kun puhutaan jalkapallosta. Suomessa jalkapalloa harrastaa yli 140 000 rekisteröityä pelaajaa (Suomen Palloliitto 2019).

Valtava harrastajamäärä on nostanut lajin tason maailmalla todella kovaksi. Monet juniorit haaveilevat ammattilaisjalkapalloilijan urasta, mutta todella pienellä prosentilla on siihen todelliset mahdollisuudet. Pelaajien suuri määrä nostaa myös valmentajien tarvetta. Samalla valmentajilta vaaditaan yhä enemmän ymmärrystä niin lajista kuin myös pelaajien kasvattamisesta ja ohjaamisesta.

### 2.2 Suomen Palloliitto

Suomen Palloliitto ry – Finlands bollförbund rf on vuonna 1907 perustettu urheilun lajiliitto. Suomen Palloliitto on liittynyt osaksi kansainvälistä jalkapalloliittoa FIFA:a vuonna 1908 ja osaksi Euroopan jalkapalloliitto UEFA:a vuonna 1954. (Suomen Palloliitto 2019.)

Palloliiton alaisuuteen kuuluu Suomessa lähes tuhat jäsenseuraa ja yli 140 000 rekisteröityä pelaajaa. Suomen Palloliitto on harrastajamäärältään Suomen suurin urheilulajiliitto. Toiminnan organisoimiseksi Suomi on jaettu Suomen Palloliiton yhteentoista piiriin. Piirit vastaavat itse omalla alueellaan jalkapallo- ja futsaltoiminnasta. Suomen Palloliitto on jalkapallotoiminnan erikoisliitto, joka vastaa maamme kaikesta jalkapallo- ja futsaltoiminnasta sekä niiden kehittämisestä. Työtä tehdään niin kasvatus- ja harrastustoiminnan kuin myös kilpa- ja huippu-urheilun parissa. Toimintaa tuotetaan ihmis- ja asiakaskeskeisestä lähtökohdasta. (Suomen Palloliitto 2019.)

Ihmis- ja asiakaskeskeisyydellä tarkoitetaan toimintaa, jossa asiakkaan tunteet ja omat toivomukset otetaan aktiivisesti huomioon. Asiakaslähtöisessä toiminnassa annetaan arvoa asiakkaan tiedolliselle omaehtoisuudelle sekä hänen henkilökohtaisille vakaumuksilleen. (Väestöliitto 2019.)

Palloliiton toiminta kiteytyy lauseeseen: ”Jalkapalloa jokaiselle”. Palloliiton suosimia arvoja ovat iloisuus, luotettavuus, menestys ja yhteisöllisyys. (Suomen Palloliitto 2019.)

### 2.3 Maalipelit

Pallopeleistä selvästi suurimman luokan muodostavat maalipelit, joihin myös jalkapallo kuuluu. Maalipeleille tyypillisiä piirteitä ovat vähintään viiden hengen kokoiset joukkueet, pelitilanteiden vaihtelevuus hyökkäyksen ja puolustamisen välillä sekä kaksinkamppailuiden yleisyys. Puolustamisella tarkoitetaan tilannetta, jossa joukkue pyrkii voittamaan pelivälineen hallinnan takaisin omalle joukkueelleen. Hyökkäämisellä tarkoitetaan puolestaan asetelmaa, jolloin peliväline on oman joukkueen hallussa. Hyökkäämisen perusajatuksena on pisteen tekeminen omalle joukkueelle. (Lumela 2007, 331, 334, 338, 340–341.)

Maalipeleihin on puolustamisen tehokkuuden lisäämiseksi luotu tiettyjä puolustuspelin periaatteita. Niitä ovat viivytyksen, syvyyden, vaarallisuuden, häirinnän ja nopeuden periaate. Nopeuden periaatteen mukaan pelaajien tulisi reagoida pelitilanteen muutokseen mahdollisimman nopeasti liikkumalla kentällä omaa puolustusalueita kohden. Viivytyksen periaatteella viitataan yksittäisen puolustavan pelaajan sijoittumiseen. Tavoitteena on riskiä välttämällä peilata hyökkääjän toimia, täten hidastaen hyökkäyksen etenemistä. (Lumela 2007, 341.)

Häirinnän periaatteella tarkoitetaan pelinavaamisen vaikeuttamista hyökkääviä pelaajia paineistamalla. Käytännössä puolustavat pelaajat pyrkivät ottamaan tilan ja ajan vastustajalta pois pakottamalla heidät kentän rajojen läheisyyteen. Syvyyden periaate turvaa puolustavan pelaajan selustaa. Puolustajien tulisi ryhmittäytyä kentälle portaittain, jolloin pallollisen puolustaja voi halutessaan lisätä aktiivisuuttaan tietäen, että alapuolella on vielä omia pelaajia. Vaarallisuuden periaate liittyy pelaajien vartiointiin. Puolustajien tulisi tunnistaa ja merkitä kentältä vaarallisim-

massa maalintekopaikassa olevat hyökkääjät. Hyökkäävien pelaajien vaarallisuus koostuu heidän sijoittumisestaan tai henkilökohtaisista ominaisuuksistaan. (Lumela 2007, 341.)

Hyökkäämiseenkin pätee viisi peruseriaatetta. Näitä ovat nopeuden, leveyden, syvyyden, miesylivoiman ja järjestelmällisyyden periaate. Nopeuden periaatteella tarkoitetaan pelitilanteen välitöntä kääntöä puolustuksesta hyökkäykseksi. Tällöin joukkue pääsee usein hyökkäämään järjestäytymätöntä puolustusta vastaan. Miesylivoiman periaate liittyy pelaajien sijoittumiseen pelikentällä. Hyökkäävä joukkue pyrkii sijoittamaan vastustajaan nähden enemmän omia pelaajiaan pelivälineen läheisyyteen. Leveyden periaate painottaa pelin pitämistä leveällä. Puolustajien reagoidessa kentän laidoilla oleviin hyökkääjiin, jää maalintekosektorille keskustaan usein ylimääräistä tilaa. (Lumela 2007, 338–339.)

Syvyyden periaatteen mukaan pelaajien tulisi hakea syöttöpaikkaa joko pallollisen pelaajan ylä- tai alapuolelta. Tämä avaa pallolliselle pelaajalle lisää syöttösuuntia, ja vaikeuttaa puolustuksen järjestäytymistä. Viimeinen periaate on järjestelmällisyyden periaate. Tämä tarkoittaa harjoittelun viemistä käytäntöön. Pelaajat toteuttavat kentällä tällöin juuri niitä asioita, joita on harjoituksissa sovittu ja parannettu. (Lumela 2007, 339–340.)

Maalipeliä pelattaessa pelaaja toimii kuin huomaamattaan neljässä eri roolissa. Hyökkäystilanteessa pelaaja voi olla pallollinen hyökkääjä, jolloin hän toimii itse pelivälineen kuljettajana. Toisessa tapauksessa pelaaja voi olla palloton hyökkääjä, jolloin hänen tehtävänä on vapaantilan hakeminen ja puolustajien toiminnan vaikeuttaminen. Puolustustilanteessa pelaaja on aina joko pallollisen tai pallottoman puolustaja. Pelaajat viettävät tutkimusten mukaan suurimman osan peliajasta pallottomassa roolissa niin hyökkäys- kuin puolustussuunnassa. (Lumela 2007, 342.)

## 2.4 Jalkapallokenttä

Ihannetilanteessa jalkapallon pelikentän tulee kilpailullisissa tapahtumissa olla luonnonnurmea, tai kilpailumääräysten mukaisesti täysin keinotekoinen. Joissain tapauksissa näiden yhdistäminen eli hybridikenttä on mahdollinen. Pelialustan värin tulee kuitenkin aina olla vihreä. Keinotekoisen pelialustan on läpäistävä

”FIFA Quality Programme for Football Turf” tai ”International Match Standard ” vaatimukset mikäli sitä käytetään FIFA:n jäsenliittojen keskinäisissä kilpailuotteiluissa, tai seurajoukkueiden kansainvälisissä peleissä. (IFAB 2019a.)

Jalkapallon pelikenttä (Kuvio 1) on aina suorakaiteen muotoinen ja merkitty jatkuvilla valkoisella jauheella tehdyin rajoin. Suorakaiteen kaksi pidempää rajaa tunnetaan nimellä sivurajat ja kaksi lyhyempää ovat kentän päätyrajat. Pelikentässä on kaksi puolta, joita keskellä olevat keskiviiva ja keskiympyrä ilmentävät. (IFAB 2019b.) Ottelun alkupotku suoritetaan kentän sivuttais- ja pituussuunnassa keskellä olevasta aloituspisteestä. Hyväksytyin maalin jälkeen ottelu jatkuu maalin päästäneen joukkueen suorittamalla alkupotkulla. (IFAB 2019c.) Muita kenttään merkittyjä alueita ovat kummassakin päässä olevat maali- ja rangaistusalueet, rangaistusalueiden kaaret, neljä kulma-alueita suorakaiteen kussakin kulmassa, ja valmentajien tekniset alueet toisen sivurajan lähetyvillä (IFAB 2019d; IFAB 2019e; IFAB 2019f; IFAB 2019g).



Kuvio 1. Jalkapallokenttä ja sen mitat (IFAB 2018, 35)

## 2.5 Ottelutapahtuma ja pelisäännöt

Jalkapallo-ottelu pelataan aina kahden joukkueen välillä. Kummassakin joukkueessa saa olla yhtäaikaisesti kentällä maksimissaan 11 pelaajaa maalivahti mukaan lukien. Joukkueet ilmoittavat kenttäpelaajansa ja vaihtopelaajansa ennen ottelun alkua. Joukkueilla tulee olla nimettynä myös kapteenit, jotka huolehtivat joukkueensa käyttäytymisestä pelikentällä. Ottelua ei voida aloittaa tai jatkaa jos toisen joukkueen pelaajien lukumäärä on alle seitsemän. (IFAB 2019h.) Aikuisten kilpailullisissa otteluissa kummallakin joukkueella on käytössään kolme pelaajavaihtoa, mikäli ei ole toisin sovittu. Lasten ja nuorten sarjoissa sekä harrasteotteluissa voidaan käyttää edestakaisia pelaajavaihtoja. (IFAB 2019i.) Jalkapallo-ottelu kestää 90 minuuttia koostuen kahdesta 45 minuutin puoliajasta. Joukkueilla on mahdollisuus sopia peliajan pituudesta ennen ottelun alkua erotuomarin kanssa, mikäli kilpailumääräykset tämän sallivat. (IFAB 2019j.)

Erotuomarin tehtävänä on pitää kentällä järjestystä yllä (IFAB 2019k). Erotuomarilla on mahdollisuus varoittaa pelaajia keltaisella kortilla tai jopa poistaa heitä pelikentältä punaisen kortin seurauksena (IFAB 2019l). Virallinen erotuomari saa apua päätöksenteossaan kentän laidalla olevilta avustavilta erotuomareilta. Avustavat erotuomarit tekevät päätöksen esimerkiksi paitsiotilanteista. (IFAB 2019m.)

Yleisimpiä pelikatkon aiheuttajia ottelun aikana ovat tilanteet, joissa pallo poistuu pelikentältä joko pääty- tai sivurajan yli. Näissä tilanteissa viimeiseksi pallon koskeneen pelaajan vastajoukkueelle tuomitaan kulmapotku pallon mennessä päätyrajan yli puolustavasta pelaajasta, tai vastaavasti maalipotku pallon mennessä päätyrajan yli hyökkäävästä pelaajasta. Sivurajaheiton suorittaa aina sen pelaajan vastajoukkue, jonka todettiin koskeneen pallon viimeisimpänä. (IFAB 2019n; IFAB 2019o; IFAB 2019p.) Hyväksytyn maalin tehdäkseen pelaajan on toimitettava pallo päätyrajaa myötäilevän maaliviivan yli kokonaan, maalitolppien välistä ja yläriman alapuolelta edellyttäen, että hyökkäävä joukkue ei ole syyllistynyt sääntörikkomukseen (IFAB 2019q).

Kenttäpelaajien tulee ottelun aikana pukeutua asianmukaisella tavalla. Varustukseen kuuluvat tällöin hihallinen paita, shortsit, pelisukat, säärisuojat ja jalkineet.

Maalivahdeilla on oikeus pitkien housujen käyttämiseen. Joukkueiden pelipaitojen värityksen tulee erottua toisistaan sekä erotuomaristosta. (IFAB 2019r; IFAB 2019s.)

### 3 ROVANIEMEN PALLOSEURA

Rovaniemen Palloseura on Lapin maakunnan suurin urheiluseura. Rovaniemen Palloseura on myös Pohjois-Suomen johtava jalkapalloseura. Seuran miesten edustusjoukkue pelaa Veikkausliigassa ja naisten joukkue valtakunnallisessa Ykkösessä. Seuran toiminnan pohja koostuu yli tuhannesta junioripelaajasta. Seuran tavoitteena on luoda turvallinen harrasteympäristö ja selkeä pelaajapolku, jonka avulla on mahdollista edetä aina kansainvälisille kentille asti. (Rovaniemen Palloseura 2020a.) Seuran edustusjoukkue on yltänyt 2010-luvulla pääsarjataso Veikkausliigan hopeasijalle kahdesti vuosina 2015 ja 2018 (Rovaniemen Palloseura 2020b).

Rovaniemen Palloseuran juniorityön tavoitteena on kyetä systemaattisesti tuottamaan itse pelaajia edustusjoukkueeseen ja kansainvälisille kentille alkaen vuodesta 2025. Tavoitteen saavuttamiseksi seura painottaa juniorityössään yksilöllähtöisyyttä, kokonaisvaltaisuutta, tasoryhmäajattelua, tavoitteellisuutta, suunnitelmallisuutta ja seurantaa, harjoitusmäärien optimoimista ja harjoittelun monipuolisuutta. (Rovaniemen Palloseura 2015, 2, 6.)

#### 3.1 Rovaniemen Palloseuran valmennuslinja

Rovaniemen Palloseuran valmennuslinja dokumentoi ja konkretisoi seuran pelitapaan liittyviä periaatteita sekä toimintamalleja. Rovaniemen Palloseuran pelitapa on vaativa maaliorientoituneeseen pallonhallintajalkapalloon perustuva modernin jalkapallon pelitapa. Pelitavan omaksuminen ja oppiminen vaatii systemaattista toteuttamista harjoittelussa. Rovaniemen Palloseuran valmennuslinjassa annetaan kehykset kaikkeen harjoitteluun jokaisessa ikäluokassa, jotta koko seuran pelaajapolku olisi systemaattinen kokonaisuus. Rovaniemen Palloseuran pelaajapolun läpikäyneiden pelaajien halutaan kehittyvän edustusjoukkueen pelitapavaatimuksiin soveltuviksi. (Rovaniemen Palloseura, 2019a.)

Rovaniemen Palloseuran pelaajapolun suorittaneet yksilöt ovat tunnistettavissa tulevaisuudessa korkeasta pelin eri vaiheiden tunnistamisesta sekä pelaamisen

laadukkaasta tasosta pelitavasta riippumatta. Pelaajapolun varrella opittuja pelaamisen peruseriaatteita yksilöt mukauttavat vaivatta niin kasvattajaseurassaan kuin myös muissa huippuseuroissa. (Rovaniemen Palloseura, 2019a.)

Valmennuslinjassa korostetaan seuran määrittelemiä arvoja sekä toimintakulttuuria. Rovaniemen Palloseuran määrittelemiä tärkeimpiä arvoja ovat: avoimuus ja luotettavuus, tavoitteellisuus, kilpailukykyisyys, yhteiskuntavastuu ja vakaatous. Tämän opinnäytetyön näkökulmasta tarkasteltuna tärkeimpinä näistä arvoista nousevat esille avoimuus ja luotettavuus, tavoitteellisuus sekä kilpailukykyisyys. Valmennuslinjassaan Rovaniemen Palloseura kertoo kaiken toimintansa olevan avointa, rehellistä ja läpinäkyvää. Eri toimijoiden kuten valmentajien, pelaajien ja seurajohdon välisen yhteistyön perustana seura kertoo olevan rehellinen vuorovaikutus ja toisten kunnioittaminen. (Rovaniemen Palloseura 2019b, 3.)

Tavoitteellisuuden arvon Rovaniemen Palloseura määrittelee valmennuslinjassaan pyrkimyksenä luoda laadukas sekä tavoitteellinen ympäristö lasten ja nuorten kokonaisvaltaiselle kehittymiselle. Yhteiset ja selkeät toimintatavat sekä säännöt mahdollistavat näiden tavoitteiden saavuttamisen. Seura on olemassa jäseniään varten. Näitä jäseniä ovat pelaajat, vanhemmat, toimihenkilöt, yhteistyökumppanit sekä kaikki muut sidosryhmät. (Rovaniemen Palloseura 2019b, 3.)

Kilpailukykyisyyden arvon Rovaniemen Palloseura määrittelee osana seuran määrätietoisuutta ja tavoitteellisuutta. Näiden arvojen pohjalta seura pyrkii luomaan laadukkaan ympäristön niin huippu-urheilun harjoittamiselle kuin myös harrastustoiminnalle. Tiivis yhteistyö alueen muiden seurojen kanssa tekee Rovaniemen Palloseurasta koko Pohjois-Suomen johtavan jalkapalloseuran. (Rovaniemen Palloseura 2019b, 3.)

Rovaniemen Palloseuran valmennuslinjassa seuran toimintakulttuurin osiossa korostuu selkeästi se, että seura on yksittäistä pelaajaa suurempi. Valmentajien roolina on toimia myös kasvattajana seuran tapahtumissa. Pelimatkoilla käyttäytyminen asetetaan ensisijaiseksi tavoitteeksi. (Rovaniemen Palloseura 2019b, 4.) Tämä tavoite luo painetta valmentajalle sekä muulle joukkueen henkilökunnalle toimia kasvattajan roolissa juniorijoukkueen toiminnassa.



### 3.2 Valmentajaprofiili ja seuran valmennuskoulutus

Rovaniemen Palloseuran valmennuslinjan valmentajaprofiiliosiossa on määritelty selkeästi, millaista toimintaa valmentajalta odotetaan seuran sisällä ja mitkä ovat valmentajan osaamistarpeet. Valmentajaprofiili on luotu hyvin yksinkertaiseksi osaksi valmennuslinjaa. Valmentajaprofiili koostuu kahdesta PowerPoint-sivusta, joista ensimmäisellä määritellään viisi valmentajan perusosaamistarvetta. Kaikissa viidessä osaamistarpeessa nostetaan esille Rovaniemen Palloseuran toimintakulttuurin ja/tai -mallien sekä arvojen kunnioittaminen ja niiden mukaisen toiminnan harjoittaminen. (Rovaniemen Palloseuran 2019b, 12–13.)

Valmentajan odotetaan olevan ”team-pelaaja”, eli hänen odotetaan pystyvän työskentelemään yhdessä asetettujen arvojen ja tavoitteiden mukaisesti. Valmentaja ei voi itse sooloilla ja toteuttaa omaa valmennusideologiaansa. Valmentajan on toimittava seuran toimintamallien mukaisesti. (Rovaniemen Palloseura 2019b, 12.)

Uteliaisuus on mielenkiintoinen osaamistarve, joka nostetaan esille valmentajaprofiilissa. Seura odottaa valmentajiensa olevan halukkaita oppimaan uutta ja kehittämään itseään jatkuvasti. Valmentajan halutaan myös selkeästi tunnistavan omat kehittämistarpeensa ja tekevän niitä tukevia ratkaisuja, jotka auttavat häntä kehittämään omaa toimintaansa seuran valmennuslinjan mukaiseksi. (Rovaniemen Palloseura 2019b, 12.)

Valmentajien halu jatkuvaan itsensä kehittämiseen ja oppimiseen ovat tärkeä osa valmennustoiminnan kehittymisen kannalta. Suomen Olympiakomitea kertoo, että Suomessa on tavoitteena luoda valmennuskulttuuri, jossa jatkuva kehittyminen ja arkioppiminen on tehokasta. (Suomen Olympiakomitea 2019.) Rovaniemen Palloseuran voisi todeta siis olevan hyvin kehityksen mukana. Seuran valmennuslinjasta löytyy tavoitteita, jotka kytkeytyvät valtakunnallisiin urheilu- ja valmennuskulttuuria edistäviin tavoitteisiin.

Sosiaalisen perspektiivin tavoitteita ja vaatimuksia Rovaniemen Palloseuran juniorivalmentajalle ovat vahvat vuorovaikutustaidot sekä innostava ja ammattimainen asenne valmennustoimintaa kohtaan (Rovaniemen Palloseura 2019b, 12).

Valmentajien yhteistyö, kommunikaatio sekä yhteinen ymmärrys ovat valmennusosaamisen avainasioita. Vastuvalmentajan pitää pystyä johtamaan ja vuorovaikuttamaan kaikkien joukkueen jäsenten kanssa. Erityistä huomiota tarvitsevat seuran nuorimmat junioripelaajat. Valmentajalta vaaditaan sukupolviosaamista, jotta hän voi olla innostava valmentamilleen nuorille. Sukupolviosaamisella tarkoitetaan valmennettavan sukupolven ajattelutapojen sekä toimintamallien tunnistamista ja ymmärtämistä. Valmentajan ymmärtäessä nuoremman sukupolven ajattelutapoja on hänen helpompi toimia jatkuvassa vuorovaikutuksessa pelaajien kanssa. Sukupolviosaamisen avulla valmentaja voi luoda positiivista sekä innostavaa ilmapiiriä joukkueen sisällä. (Hämäläinen 2013, 14.)

Usein valmentajat nimeävät haastavimmaksi tehtäväkseen valmennettavien vanhempien kanssa vuorovaikuttamisen ja yhteistyön. Tunnetaidot, viestintä ja ongelmanratkaisukyky ovat olennaisia taitoja valmennustoiminnassa. (Hämäläinen 2013, 13.) Rovaniemen Palloseura korostaa näiden taitojen merkitystä valmennuslinjassaan mainitsemalla erikseen säännöllisen yhteydenpidon vanhempien kanssa sekä avoimen kommunikaation säännöllisin aikavälein kuukausikirjeen muodossa. (Rovaniemen Palloseura 2019b, 13.)

Rovaniemen Palloseura mahdollistaa jokaisen valmentajan henkilökohtaisen kehittymisen. Seura järjestää virallisia lisenssi- ja päivityskoulutuksia ja kannustaa valmentajiaan kursseille osallistumiseen. Oletusarvona on, että valmentajat osallistuvat niin seuran kuin myös Suomen Palloliiton järjestämiin koulutustilaisuuksiin itseään jatkuvasti kehittääkseen. (Rovaniemen Palloseura 2019b, 16.)

Sisäisen koulutuksen peruskivenä toimii behavioristinen ihmiskäsitys. Alkuvaiheessa yksilön oppimisprosessia tuetaan ulkoapäin, mutta loppuvaiheessa omistajuus omasta oppimisesta ja oivaltamisesta luovutetaan valmentajille. Joukkueiden päävalmentajien tehtävänä on yhdessä seuran kanssa huolehtia oman valmennustiiminsä jäsenien tukemisesta, kehittämisestä ja avustamisesta. (Rovaniemen Palloseura 2019b, 16.)

### 3.3 Behavioristinen ja konstruktivinen ihmiskäsitys

Rovaniemen Palloseuran valmennuslinjassa seuran sisäisen koulutuksen perusajatuksena on behavioristinen ja konstruktivinen ihmiskäsitys. Näiden ihmiskäsitysten mukaan oppiminen ja oivaltaminen saavutetaan yksilöprosessin kautta. Kontrollia ja vaikutusmahdollisuuksia harjoitteluun annetaan pelaajapolulla edetessä jatkuvasti enemmän pelaajalle itselleen. Pelaajapolun alkutaipaleella yksilöä pyritään tukemaan enemmän ja prosessin edetessä voidaan saavuttaa jopa piste, jossa opettajasta tulee oppija. (Rovaniemen Palloseura 2019b, 16.)

Behavioristisessa ihmis- ja oppimiskäsityksessä oppija on passiivinen ja hänen roolinaan on toteuttaa annettuja tehtäviä opettajan antamien ohjeiden mukaan. Opettaja pyrkii siirtämään malleja suoraan oppilaalle. Oppijan tehtävänä on vastaanottaa annettu informaatio ja toimia sen mukaisesti. Behavioristisessa oppimisessä palkitaan, kun saavutetaan toivottu lopputulos. Behaviorismissa pyritään välttämään epäonnistuneita suorituksia. (Haapsalo & Erämies 2017, 1.) Rovaniemen Palloseuran valmennuslinjaa tarkasteltaessa behavioristinen oppiminen suuntautuu pelaajapolun alkuvaiheeseen. Pelaajapolun alkuvaiheessa oppijan kyvyt toimia yksilöllisesti ovat vielä rajoittuneet. Pelaaja tarvitsee valmentajalta tarkkaa ohjeistusta ja toimintamalleja.

Konstruktivisessa ihmis- ja oppimiskäsityksessä oppija on aktiivinen osallistuja. Opettaja luo ja suunnittelee oppimisympäristön ja antaa aktiivisesti palautetta oppijalle. Konstruktivisessa oppimisessä oppija saa itse ohjata omaa oppimistaan. (Haapsalo & Erämies 2017, 1.) Rovaniemen Palloseuran pelaajapolulla siirrytään asteittain behavioristisesta oppimis- ja ihmiskäsityksestä kohti konstruktivistista oppimista. Pelaajan vastuu omasta oppimisesta ja kehityksestä kasvaa pelaajapolulla edetessä.

### 3.4 Harjoittelun periaatteet

Rovaniemen Palloseura käyttää junioriharjoittelun ohjenuorana suoritusten laatua harjoitteesta riippumatta. Taka-ajatuksena on suoritustason säilyttäminen

myös ottelun loppuminuuteilla. Seura uskoo, että harjoitusten sisältöön panostamalla pelin laatu ei kärsi edes väsymyksen seurauksena. (Rovaniemen Palloseura 2020c, 7.)

Valmentajan tehtävänä on suunnitella harjoitukset siten, että laatu ei kärsi mutta toistomäärät ovat riittävät. Seura on laatinut askelmerkit, joiden avulla harjoitusten suunnittelu helpottuu. Ensimmäiseksi valitaan harjoitettava ominaisuus kuten lyhyt syöttö. Seuraavaksi lähestytään ominaisuutta harjoitettavan vaiheen näkökulmasta kuten päätöksen toteutuksen tai koko ketjun perspektiivistä. Vaiheella tarkoitetaan tässä tapauksessa jotain harjoitettavan ominaisuuden osaa. Viimeiseksi valmentaja valitsee harjoitteen, jolla tavoitteeseen tulisi päästä. (Rovaniemen Palloseura 2020c, 7–8.) Esimerkiksi syöttödrilleissä määrät saadaan korkeiksi, mutta laadullisesti suoritus ei ole peliharjoitteessa tapahtuvaa syöttämistä vastaava.

Rovaniemen Palloseurassa psyykinen valmennus nähdään osana arkivalmennusta. Psyykkisen valmentautumisen tavoitteena on psyykkisten taitojen oppiminen sekä piilevien voimavarojen aktivointi. Näiden uskotaan parantavan pelaajien kokonaisvaltaista suorittamista. (Rovaniemen Palloseura 2020c, 20.)

Psyykkisellä valmentautumisella koetaan myös olevan yleishyödyllisiä Aspekteja. Pelaajille luodaan väylä oman persoonallisuuden kehittämiseen sekä itsetunte muksen syventämiseen. Psyykkisellä valmennuksella on mahdollista tukea pelaajien elämänhallintaa oikeita arvoja korostamalla. (Rovaniemen Palloseura 2020c, 20.)

Seura kokee, että psyykkisten ominaisuuksien harjoittelu tai kasvupotentiaali ei eroa fyysisistä- tai lajitaidoista. Mitä enemmän taitoa harjoittelee, sitä enemmän siitä oppii. Mielenhallintaan halutaan panostaa myös siksi, että se vaikuttaa merkittävästi kehon fyysiseen suorituskykyyn. Pelaajien potentiaalia jää valitettavan usein käyttämättä mielen luomien esteiden vuoksi. (Rovaniemen Palloseura 2020c, 20.)

Harjoiteltavia psyykkisiä ominaisuuksia on kahdeksan. Näitä ovat: keskittyminen, motivaatio, tavoitteenasettelu, itseluottamus, tunteiden hallinta, kilpaileminen,

mielikuvaharjoittelu ja ryhmädynamiikka. Valmennus käyttää näitä taitoja opettaessaan "Voittava Mieli"-työkirjoja. (Rovaniemen Palloseura 2020c, 21–22.)

## 4 LIIKUNTAPEDAGOGIIKKA JA OPETUSTYYLIEN SPEKTRI

### 4.1 Liikuntapedagogiikka

Liikuntapedagogiikka sisältää niin liikunnan kuin myös pedagogiikan käsitteet. Pedagogiikalla viitataan teoreettiseen ja käytännölliseen oppiin kasvatuksesta. Liikunta voi olla omaehtoista tai ohjattua. Sitä voidaan harrastaa omaksi huvikseen tai tavoitteellisesti, esimerkiksi lajilähtöisesti kilpa- ja huippu-urheilussa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 12.)

Tieteenalana liikuntapedagogiikka tutkii liikunnanopettamista ja oppimista. Sen avulla pyritään selvittämään, miten liikuntaa opitaan ja tulisi opettaa sekä kuinka liikuntaan kasvatetaan. Liikuntapedagogiikalla on läheisiä yhteyksiä muihin tieteenaloihin. Liikuntapedagogiikan ja psykologiaan väliset kytkökset liittyvät motivaatioon. Erityisesti sosiaali-, persoonallisuus-, neuro- ja kasvatopsykologian aloilla. Sosiologian kanssa yhteisiä tutkimusalueita ovat esimerkiksi liikunnan yhteiskunnallinen merkitys ja liikuntaorganisaatiot kuten urheiluseurat. (Jaakkola ym. 2017, 13–14.)

Liikuntapedagogiikka on osa kasvatustieteitä. Se ei kuitenkaan ole pelkästään pedagogiikan soveltamista ja käyttämistä liikuntailmiössä. Liikuntapedagogiikkaa toteutettaessa on pedagogisten toimintamallien lisäksi tärkeää tuntee ihmisen biologiaa, anatomiaa sekä fysiologiaa. Liikuntapedagogiikka on fyysis-motorisen luonteensa vuoksi monitieteinen tutkimusala. Sen tutkiminen ja toteuttaminen vaatii tietoa biomekaniikasta sekä motoriiikasta. Monitieteisestä taustasta huolimatta liikuntapedagogiikan perustan muodostavat tieteenalat, jotka tutkivat oppimista, kasvatusta ja opettamista. (Laakso 2007, 17–18.)

Liikunnan opetus- ja oppimisympäristöt poikkeavat selkeimmin muista opetusaloista. Liikunnan opettaminen niin koulumaailmassa, kuin myös urheilumaailmassa vaatii opettajalta tai valmentajalta vahvaa organisointikykyä. (Laakso 2007, 18.) Opetus voidaan määritellä osaksi opettajan ja oppilaan välistä vuorovaikutusta. Opetuksen tarkoituksena ja tavoitteena on edistää oppilaiden oppimista ja pyrkiä kehittämään heitä kohti oppimistavoitteiden saavuttamista. (Varsala 2007, 125.)

Opettaminen ja oppiminen vaativat opettajan ja oppilaan välistä vuorovaikutusta. Suunnittelu, opetus, havainnointi ja palautteenanto ovat toisistaan riippuvia teki-  
jöitä. Mikään näistä vaiheista ei ole mielekäs kummallekaan osapuolelle ilman  
 muita vaiheita. Opetus, havainnointi ja palautteen antaminen vaativat vahvaa  
 suunnittelua, jotta toteutuksesta voidaan luoda toimiva ja mielekäs kokonaisuus.  
 Palautteen antaminen ei onnistu ilman laadukasta havainnointia. (Varstala 2007,  
 126–127.)

Opettajakeskeisissä opetustyylyissä kuten komentotyylyssä, opettaja kertoo teh-  
 tävän kaikille osallistujille yhtä aikaa sanallisesti ja mahdollisesti myös visuaali-  
 sesti näyttämällä esimerkkisuorituksen. Oppilaskeskeisimmässä opetustyylyssä  
 opettaja ohjaa oppilaita itse etsimään ratkaisuja mahdollisiin ongelmiin. Kuten sii-  
 hen kuinka haluttu suoritus pystytään toteuttamaan. Oppilaan kannalta tehtävän  
 ohjeistuksen aikana käynnistyy motorisen oppimisen kognitiivinen vaihe. (Vars-  
 tala 2007, 127–129.)

Liikuntaa harrastettaessa on tärkeää saada onnistumisen kokemuksia, koska ne  
 lisäävät pätevydentunnetta. Onnistumisen kokemukset luovat osallistujalle po-  
 siitiivista minäkuvaa. Opettajan tulisi opetusta suunnitellessa pyrkiä huomioimaan  
 ryhmän sisäiset tasoerot ja eriyttää, eli jakaa tarvittaessa osallistujia tasoryhmiin.  
 Eriyttämällä toimintaa kaikilla on paremmat mahdollisuudet saada onnistumisia  
 ja sitä kautta kasvattaa omaa pätevydentunnettaan. Pätevydentunteeseen vai-  
 kuttaa vahvasti myös opettajan kyky motivoida yksilöä haastamaan itseään. Mo-  
 tivointi itsensä haastamiseen on merkittävää erityisesti tilanteissa, joissa yksilön  
 tiedetään olevan ennakkoon heikompi tasoinen suoritettavassa tehtävässä. (Lin-  
 tunen 2007, 154.)

#### 4.2 Liikunnan avulla kasvattaminen

Liikuntakasvatuksella on monimuotoinen tausta. Fyysisillä harjoituksilla, eli ruu-  
 miinkulttuurilla on ollut hyvinkin vaihteleva merkitys kasvatuksellisten perustavoit-  
 teiden kannalta eri aikakausina. Myönteisimmin fyysinen kasvatus on nähty olen-  
 naisena osana ihmisen kokonaispersoonallisuutta. Kasvatuksessa on pyritty luo-  
 maan tasapaino fyysisten ja henkisten ominaisuuksien välille. (Laakso 2007, 18–  
 19.)

Suomalaisessa yhteiskunnassa liikunnan tärkeys perustellaan yhteiskunnallisesti fyysisestä kunnosta ja fyysisestä toimintakyvystä huolehtimisella. Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa laajasti kansalaisten terveyteen ja fyysiseen hyvinvointiin. Fyysisen toiminta- ja työkyvyn säilyttämisestä on muodostunut ongelma länsimaisissa yhteiskunnissa. Ihmisten eläessä yhä passiivisemmin, liikkumattomuus aiheuttaa vuosittain miljoonien eurojen kustannukset julkiselle terveydenhuollon sektorille. Liikunnan harrastamisen väheneminen on viimeisten vuosikymmenten aikana korostunut. Yhteiskunnan koneellistuminen niin työssä kuin myös vapaa-ajalla on vähentänyt ihmisten fyysistä aktiivisuutta merkittävästi. Fyysisen aktiivisuuden vähentyminen on luonut tilanteen, jossa liikunnan harrastamisesta on muodostunut fyysisen toimintakyvyn säilyttämisen kannalta lähes välttämätön ilmiö. (Laakso 2007, 19.)

Liikuntakasvatus on siis väline ihmisenä kasvuun. Yksin ja yhdessä liikkuminen, nuoren oma muuttuva keho sekä vuorotellen onnistuminen ja epäonnistuminen herättävät erilaisia tunteita. Liikunnan avulla kasvattamisen tavoitteena on näiden tunteiden tunnistaminen ja niiden ilmaisemaan oppiminen toisia osallistujia kunnioittaen. Yhdessä tekeminen, toisten auttaminen, vastuun jakaminen ja taitojen kehittyminen vahvistavat myönteistä minäkäsitystä. (Opetushallitus 2019.)



### 4.3 Opetustyylien spektri

Päätöksenteko on keskiössä kaikessa opettamisessa. Keskeisiä päätöksiä, joita opettajan roolissa toimiva henkilö joutuu tekemään ennen jokaista sessiota ovat: miten ja millaisiin ryhmiin osallistujat jaetaan, kuinka käytettävissä olevaa tilaa hyödynnetään, kuinka paljon mihinkin osioon käytetään aikaa, mitä varusteita ja välineitä tarvitaan ja käytetään sekä kuinka paljon välineitä tarvitaan. (Mosston & Ashworth 1994, 3.)

Jokainen opetustyyli voidaan jakaa suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheeseen. Nämä kolme osaa muodostavat päätöksenteon rakenteen. Suunnitteluvaiheessa opettaja pohtii mitä hän haluaa saavuttaa kyseisen session aikana sekä mitä oppilaiden odotetaan oppivan. Suunnitteluvaiheessa tehdään päätös käytettävästä opetustyylistä. Toteutusvaiheessa toteutetaan suunniteltua sessiota sekä mahdollisesti korjataan suunnitteluvaiheessa tehtyjä virhearviointeja uusien päätösten avulla. Arviointivaiheessa pyritään valitsemaan sopiva tapa antaa palautetta. Palautteenanto tapa valitaan suunnitteluvaiheessa. Palautteenantomalli voidaan valita myös tarkkailemalla osallistujan suoriutumista session aikana sekä pyrkimällä tunnistamaan millainen palaute sopii millekin ryhmälle tai yksilölle. (Mosston & Asworth 2008, 19–20, 22, 24, 25.)

Keskeisten päätösten tunnistaminen ja päätösten yhteisten vaikutusten ymmärtäminen luo laajan näkökulman oppijan ja opettajan välisen suhteen ymmärtämiselle ja kehittämiselle. Jokaisessa esiteltävässä opetustyyllissä korostuu selkeästi päätöksenteon erityinen rakenne niin opettajan kuin myös oppijan näkökulmasta. Opetustyylien spektri määrittelee jokaisen opetustyylin päätöksenteon rakenteen sekä sen millaisissa tilanteissa kyseistä opetustyyliä voi käyttää ja millaisia tuloksia sen avulla voidaan saavuttaa. (Mosston & Ashworth 1994, 3.)

Jokainen tehty suoritus on päätöksenteosta johtuvan ajattelun tulos. Opettaja ja oppija voivat molemmat tehdä päätöksiä jokaisessa opetustyylien spektrin kategoriassa. Tarkastellessa sitä kuka tekee päätöksiä mistä ja milloin, voidaan tunnistaa yhteensä 11 erilaista opetustyyliä, joissa kaikissa opettajan ja oppijan välinen vuorovaikutussuhde on hieman erilainen. (Mosston & Ashworth 1994, 3–4.)

11 opetustyylistä viisi ensimmäistä 1-5 (komentotyyli, tehtäväopetus, pariohjaus, itsearviointi ja eriyttävä opetus) ovat tyylejä, joissa opettaja tekee valtaosan päätöksistä. Näissä opetustyyleissä käytetään hyväksi perinteisempää pedagogiikkaa, jossa opettajan auktoriteetti on korkealla ja oppijan autonomia hyvin vähäistä. Opetustyyli 6-11 (ohjattu oivaltaminen, erilaisten ratkaisujen tuottaminen, yksilöllinen harjoitusohjelma, ongelmanratkaisu, yksilöllinen opetusohjelma ja itseopetus) ovat opetustyylejä, joissa oppijalla on enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa kokonaisuuteen ja näin saavuttaa paremmin autonomian sekä merkityksellisuuden tunteita. (Mosston & Ashworth 1994, 5.)

#### 4.4 Opettajajohtoiset opetustyyli

##### 4.4.1 Komentotyyli

Komentotyyllisessä opetuksessa opettaja on auktoriteetti, joka päättää käytännössä kaiken opetussessioon liittyvän. Opettaja käyttää päätäntävaltaansa valitsemalla opetettavan aiheen ja paikan, jossa opetus tapahtuu. Oppijan rooli komentotyyllisessä opetuksessa on noudattaa ja seurata tarkoin opettajan laatimia ohjeita sekä malleja. Komentotyyllisessä opetuksessa toistetaan jo olemassa olevia toimintamalleja ja pyritään niiden avulla uudelleen tuottamaan samoja tuloksia. (Mosston & Asworth 2008, 76.)

Opettajan on oltava tietoinen komentotyyllisen opetuksen sensitiivisestä luonteesta. Komentotyyliä tulee käyttää harkiten. Komentotyyliä käytettäessä on tärkeää ottaa huomioon oppijan kapasiteetti vastaanottaa informaatiota sekä huomioida suoritettavan tehtävän luonne ja tarkoitus. Onnistumisen tunteiden saavuttaminen pelkän suorittamisen sijasta on suurin motivaattori oppijalle komentotyyliä käytettäessä kaiken ikäisillä. (Mosston & Asworth 2008, 86–87.) Komentotyyliä käytettäessä ongelmaksi voi muodostua suoritettavien liikkeiden/tehtävien liiallinen haastavuus osalle osallistujista. Toisaalta tehtävät voivat olla osalle liian helppoja suorittaa.

Komentotyyllinen opetus sopii hyvin sellaisiin tilanteisiin, joissa turvallisuus on erityisen tärkeää huomioida. Tämän tyyppisissä tilanteissa ammattitaitoinen henkilö, jolla on vahva auktoriteetti luo turvallisuudentunnetta osallistujille. Osallistujien on

tärkeää kuunnella tarkkaan vastuuhenkilön ohjeita, jotta he eivät vaaranna omaa tai toisten turvallisuutta. (Mosston & Asworth 2008, 87.)

#### 4.4.2 Tehtäväopetus

Tehtäväopetus voidaan kokea helpompana toteuttaa kuin komentotyylinen opetus. Tehtäväopetuksessa opettajan ei tarvitse olla jatkuvasti esillä ohjeistamassa osallistujia tai näyttämässä esimerkkisuorituksia. Tehtäväopetuksessa oppilaat saavat hieman enemmän itse vastuuta omasta oppimisestaan ja suorittamisestaan. (Luostari 2014, 39.)

Tehtäväopetuksessa opettaja on edelleen auktoriteetti, joka määrää mitä ja milloin tapahtuu. Tehtäväopetuksessa suoritetaan yleensä yksittäisiä tehtäviä. Opettaja määrittää suoritusajan näille tehtäville. Tehtäväopetuksessa opettaja antaa henkilökohtaisempaa palautetta osallistujille yleisen palautteen sijaan. Oppijan roolina on suorittaa ja harjoittaa henkilökohtaisesti tehtäviä, jotka opettaja on luonut ja näyttänyt. (Mosston & Asworth 2008, 94.)

#### 4.4.3 Pariohjaus

Pariohjauksessa osallistujat toimivat pareittain antaen toisilleen jatkuvaa palautetta opettajan luomien ohjeiden ja kriteerien mukaisesti. Osallistujista toinen suorittaa ja toinen tarkkailee. Osallistujat ohjeistavat ja antavat palautetta toisilleen tehdystä suorituksesta. Suorituksen jälkeen osallistujat vaihtavat rooleja keskenään. Tässä opetustyyliässä osallistujan rooli on selkeästi suurempi niin palautteen antamisen, opettamisen ja suoritusten tekemisen suhteen kuin aikaisemmin esitellyissä komentotyyliässä ja tehtäväopetuksessa. Pariohjauksessa opettajalle jää enemmän aikaa ja resursseja yleisen järjestyksen ja toiminnan valvomiseen. (Mosston & Asworth 2008, 116–118.)

Opettaja tekee pariohjauksessa päätökset siitä, mitä suorituksia tunnilla harjoitetaan. Opettaja luo myös kriteeristön, jonka avulla observeiva osallistuja voi antaa palautetta suorittavalle osallistujalle. Opettajan on tärkeää kyetä luomaan sellainen ohjeistus observeiville osallistujille, että he voivat toteuttaa oman roolinsa ilman suurempia vaikeuksia. Pariohjauksessa opettaja ulkoistaa palautteen antamisen osallistujille. Tällä toimenpiteellä opettaja kykenee selkeiden luomiensa

ohjeiden perusteella antamaan palautetta oppilaiden välityksellä kaikille henkilökohtaisesti, vaikka hän ei itse konkreettisesti olisi palautetta kertomassa. (Mosston & Asworth 2008, 119.)

#### 4.4.4 Itsearviointi

Itsearviointiopetustyyliässä osallistuja harjoittelee ja suorittaa opettajan valitsema tehtäviä. Osallistuja arvioi suoritustaan opettajan luomien ja määrittelemien kriteerien avulla. (Mosston & Asworth 2008, 141.) Oman suorituksen arvioiminen kehittää osallistujan itsearviointikykyä ja antaa hänelle valmiuksia oman toimintansa kriittiseen analysointiin. Itsearviointia avulla osallistujasta tulee autonomisempi toimija, eikä hän ole enää niin riippuvainen opettajan jatkuvasta huomiosta. Osallistuja ei tarvitse opettajan apua suoritusten tekemisessä ja arvioinnissa, vaan kykenee toimimaan itsenäisemmin. (Papaioannou, Theodosiou, Pashali & Digelidis 2012, 111.)

Opettajan roolina itsearviointiopetustyyliässä on suunnitella suoritettavat tehtävät ja toteuttaa liikuntasession käytäntöönpano. Käytäntöönpano tapahtuu ohjeistamalla osallistujille, miten heidän tulee tulkita annettuja kriteerejä. Opettaja kertoo myös, kuinka niiden avulla voidaan suorittaa itsearviointia. Opettaja luo osallistujille mahdollisuuden tarkastella suoritettavaa tehtävää uudesta näkökulmasta antamalla heille vastuun suorituksen arvioinnista. (Mosston & Asworth 2008, 143–144.)

#### 4.4.5 Eriyttävä opetus

Eriyttävässä opetustyyliässä opettaja luo ympäristön, jossa osallistujat voivat valita itselleen sopivimman haastavuustason suoritettavalle tehtävälle. Opettaja valitsee suoritettavat tehtävät ja luo niistä muutamia eritasoisia versioita. Osallistujan tehtävänä on valita omalle taitotasolleen sopiva versio suoritettavasta tehtävästä itsearviointia avulla. Osallistujat voivat vaihtaa valittua haastavuusasetta halutessaan joko helpompaan tai vaikeampaan. Suoritusten onnistumista ja oikeopisuutta tarkastellaan opettajan määrittelemien kriteerien pohjalta. (Mosston & Ashworth 2008, 156.)

Opettajan tehtävänä ja roolina eriyttävässä opetuksessa on suunnitella suoritettavasta tehtävästä eritasoisia vaihtoehtoja. Eritasoiset vaihtoehdot antavat kaikille osallistujille mahdollisuuden suorittaa tehtävä hänen kannaltaan sopivimmalla vaikeusasteella. Onnistumiset luovat positiivisia kokemuksia kaikille osallistujille. Samalla osallistujat harjoittavat ja kehittävät omaa itsearviointikykyään, kun he tekevät valinnan siitä mikä on juuri heille sopivin haaste. (Mosston & Ashworth 2008, 159.)

#### 4.5 Oppijakeskeiset opetustyyli

##### 4.5.1 Ohjattu oivaltaminen

Ohjatussa oivaltamisessa avainrooliin nousevat ohjaajan tai opettajan esittämät johdattelevat kysymykset. Opettaja valitsee aihealueen, mutta oppilas valitsee aiheesta osia, joihin perehtyy. Toiminnan tulee kuitenkin tähdätä niiden tavoitteiden saavuttamiseen, jotka opettaja on laatinut. Oppilaan tehtävänä on oivaltaa opettajan mielessä olevat oikeat vastaukset tai ratkaisut. (Mosston & Ashworth 2008, 212.)

Ohjatun oivaltamisen syklit koostuvat useammasta kysymyksestä, vaikka ne ovatkin usein lyhyitä. Kysymysten esittäminen ei itsestään riitä, vaan niiden tulee ohjata oppijaa kohti määrättyä tavoitetta. Opettajan on helppo luulla käyttävänsä ohjattua oivaltamista, vaikka tosiasiasa näin ei olisi. Opetustyyli toimii ryhmäkoossa, mutta parhaat tulokset ovat tulleet yksintyöskentelyssä. (Mosston & Ashworth 2008, 214.)

Ohjatun oivaltamisen hyödyntäminen liikunnanohjaustilanteessa noudattaa tiettyä kaavaa. Opettaja ei koskaan anna valmista vastausta vaan odottaa maltillisesti oppilaan ratkaisuehdotusta. Opettaja tukee oppilaiden kehittymistä antamalla toistuvasti palautetta ja luo ilmapiirin, jossa on lupa olla oma itsensä. (Mosston & Ashworth 2008, 216.)

##### 4.5.2 Erilaisten ratkaisujen tuottaminen

Useiden vastausten löytäminen yhteen ongelmaan on erilaisten ratkaisujen tuottamisen-opetustyylin perusajatus. Opettajan velvollisuuksiin kuuluu käsiteltävän

aiheen valinta ja kysymysten esittäminen oppijalle. Oppijan tehtävänä on vastata näihin kysymyksiin mahdollisimman monella tavalla. Tämän prosessin aikana oppijalla on mahdollisuus oppia sietämään myös muiden esittämiä ideoita. (Mosston & Ashworth 2008, 247.)

Erilaisten ratkaisujen tuottaminen edustaa muutosta opettajakeskeisestä ajattelutavasta kohti oppijakeskeisyyttä. Oppijoilla on nyt ensimmäistä kertaa valtaa tehdä itsenäisiä päätöksiä toivotun lopputuleman saavuttamiseksi. Näin ollen oppijoille tarjoutuu mahdollisuus vieraila aihealueen rajapinnoilla, joista heillä ei ollut aikaisemmin minkäänlaista käsitystä. Opetustyyli sopii erityisen hyvin liikunnanopetukseen, urheiluvalmennukseen ja tanssinopetukseen. Näissä konteksteissa ei ole väärää vastauksia vaan monta erilaista tapaa suorittaa tehtäviä. (Mosston & Ashworth 2008, 248.)

#### 4.5.3 Yksilöllinen harjoitusohjelma

Yksilöllisessä harjoitusohjelmassa oppija rakentaa itse opintopolun, jonka uskoo johtavan haluttuun lopputulokseen. Opettajan tehtävänä on antaa oppijalle aihe. Oppijan halutaan löytävän, luovan ja organisoivan ideoita ongelman ratkaisemiseksi. Opetustyyli tukee yksilön autonomian tunnetta. (Mosston & Ashworth 2008, 274.)

Toiminnan on kuitenkin oltava tavoitelähtöistä. Prosessin läpivieminen vaatii oppijalta itsekuria. Tilaa on kuitenkin myös spontaaneille ideoille ja satunnaiselle tiedonkeruulle. Onnistuessaan toimintatapa herättää ja kehittää yksilön kognitiivisia taitoja sekä luovuutta ongelmanratkaisutilanteissa. Yksilöllinen harjoitusohjelma kysyy käyttäjältään kaikkia niitä taitoja, joita mallin edeltävät tyylit ovat opettaneet. (Mosston & Ashworth 2008, 275.)

#### 4.5.4 Ongelmanratkaisu

Ongelmanratkaisu-opetustyyliä opettaja esittää vain yhden kysymyksen oppijalle. Tuohon kysymykseen on olemassa oikea vastaus tai päämäärä, mutta oppija itse viitoittaa reitin sinne. Oppijan halutaan etsivän perusteluja. Hänen toivotaan kyseenalaistavan nämä löydökset ja käyttävän päättelykykyä näiden yhdistämisessä vastaukseksi. (Mosston & Ashworth 2008, 237.)

Ongelmanratkaisu perustuu oppijan aktiiviseen ja johdonmukaiseen työskentelyyn. Opettaja ei laadi runkoa, jota pitkin edetä. Ennen vastausten löytämistä oppijan on löydettävä ne kysymykset, jotka johtavat ennalta määrättyyn tavoitteeseen. Opetustyyli vaatii opettajalta kärsivällisyyttä. Oppijat valitsevat luonnollisesti erilaisia lähestymistapoja, mutta opettajan on maltettava pysyä tarkkailijan roolissa. (Mosston & Ashworth 2008, 238.)

#### 4.5.5 Yksilöllinen opetusohjelma ja itseopetus

Yksilöllisessä opetusohjelmassa kaikki lähtee oppijasta. Hän suunnittelee itse omat oppimiskokemuksensa sekä arviointikriteeristön. Opettajan tehtävänä on tukea ja kannustaa oppijaa opintiellä. Opettaja voi osallistua oppimisprosessiin, mikäli oppija niin haluaa. Tämä opetustyyli sopii erityisen hyvin niille yksilöille, jotka eivät löydä perinteisestä ryhmäopetuksesta itselleen riittävästi haastetta. (Mosston & Ashworth 2008, 283.)

Yksilöllisen opetusohjelman perusajatuksena on kunnioittaa oppilaan halua ja kykyä itsenäiseen työskentelyyn. Tämä on mahdollista vain silloin kun oppilas on itse aktiivinen ja lähestyy opettajaansa asian esittääkseen. Tässä onnistuakseen oppijalla on oltava toimintasuunnitelma ja näkemys siitä, kuinka hän oppimisprosessinsa toteuttaa. (Mosston & Ashworth 2008, 284.)

Itseopetuksessa ei ole opettajan tai oppilaan roolia. On vain yksilö, joka tyydyttää omaa tarvettaan oppia. Tavoitteita ei ole asetettu ulkopuolelta, vaan yksilö päättää itse mitä opettelee. Tätä opetustyyliä ei esiinny luokkahuoneissa vaan ajassa ja tilassa, jossa yksilöllä on mahdollisuus ja halu oppia jotain uutta. Itseopetusta voi tapahtua missä vain, liikuntapaikoilta koelaboratorioihin. (Mosston & Ashworth 2008, 290.)

## 5 VALMENTAJA

### 5.1 Suomalainen valmennusosaamisen malli

Vuoden 2012 valmennusosaamisen käsikirjassa julkaistiin Suomalainen valmennusosaamisen malli. Suomalaisen valmennusosaamisen mallin tarkoituksena on linjata suomalaista valmennustoimintaa sekä määritellä mitä tarkoittaa kokonaisvaltainen valmennus. Suomalainen valmennusosaamisen malli auttaa myös valmennuskoulutusten suunnittelussa ja valmentajan osaamisen arvioinnissa. (Hämäläinen 2016, 7.)

Suomalainen valmennusosaamisen malli rakentuu kolmesta isosta kokonaisuudesta: valmentajan osaamistarpeet, toimintaympäristöt sekä asiat, joihin valmentaja voi urheilijassa vaikuttaa. Valmentaminen nähdään urheilijan kehityksen tukemisena ja valmentajan omana kehittymisenä toimintaympäristössä. Valmentaja tarvitsee urheiluosaamista kehittääkseen urheilijan lajitaitoja. Valmentajat ovat aina kuitenkin vaikuttaneet myös muihinkin osa-alueisiin urheilijan elämässä. (Hämäläinen, Blomqvist, Laitinen-Väänänen, Parviainen & Potinkara 2012, 25–29.)

Urheiluosaamisen lisäksi muita valmentajan osaamistarpeita ovat muun muassa ihmissuhdetaidot, itsensä kehittämisen taidot ja voimavarat. Ihmissuhdetaidoilla on suuri merkitys valmentajan jokapäiväisessä tekemisessä. Ihmissuhdetaitojen avulla valmentaja voi luoda hyvän valmentajan ja urheilijan välisen luottamussuhteen, jossa kommunikaatio on avointa. Valmentaja vaikuttaa ihmissuhdetaidoillaan merkittävästi urheilijan kuulumisen tunteeseen sekä ihmisenä kasvuun. Avoimen kommunikaation ja positiivisen luottamussuhteen vallitessa valmentaja vaikuttaa positiivisesti urheilijan itsensä kehittämisen taitoihin. Avoimessa vuorovaikutussuhteessa valmentaja voi antaa urheilijalle mahdollisuuksia vaikuttaa harjoitteluun ja sen avulla luoda positiivista kehitystä valmennettavan itsensä kehittämisen taitoihin. (Hämäläinen 2017.)

Valmentajan itsensä kehittämisen taidot ovat merkityksellisiä, koska hänen on kyettävä muuttamaan omia toimintatapojaan erilaisissa toimintaympäristöissä. Esimerkiksi siirtyessään jonkin toisen kulttuurin piiriin. Hyvät itsensä kehittämisen



taidot sisäistänyt valmentaja haluaa oppia jatkuvasti uutta ja pyrkii kehittämään omaa toimintaansa entistä tehokkaammaksi ja paremmaksi. (Hämäläinen 2017.)

## 5.2 Valmentajan merkitys kasvattajana

Urheilijan ja valmentajan välinen suhde voi olla hyvinkin merkittävä ihmissuhde kummallekin osapuolelle. Suhde muistuttaa monilta osin lapsen ja vanhemman välistä suhdetta, sillä kummallakin on toisiinsa tiettyjä velvollisuuksia ja oikeuksia. (Suomen valmentajat 2017.) Mitä nuoremmista urheilijoista on kyse, sitä enemmän heihin on velvollisuuksia. Valmentajan merkittävimpana velvollisuutena on toimintaympäristön turvallisuudesta huolehtiminen. (Suomen valmentajat 2016.)

Lapset puhuvat usein kotona siitä mitä valmentajan kanssa on harjoituksissa tehty. Nuoremman ikäluokan urheilijat seuraavat usein hyvin tarkasti, miten valmentaja toimii. Valmentajan on muistettava toiminnassaan vastuunsa esimerkkiroolina. Valmentajalla on väistämättä myös osansa lapsen kokonaisvaltaisessa kasvatuksessa. (Suomen valmentajat 2016.)

Urheiluharrastuksen välityksellä lapsille voidaan opettaa jokapäiväisessä elämässä tarvittavia taitoja. Joukkueurheilun parissa toimivat lapset saavat käsityksen ryhmässä toimimisesta ja ryhmän johtamisesta. Lapset kehittävät huomattaan myös kommunikointitaitojaan. Yksilöurheilu tarjoaa puolestaan oivan mahdollisuuden ahkeruuden, itsekurin ja keskittymisen harjoittamiseen. Kaiken urheilun harjoittaminen parantaa usein itseluottamusta ja urheiluhenkä. (Life Coach Directory 2019.)

## 5.3 Valmentajan merkitys lajispesifin osaamisen kehittäjänä

Suomalaisen valmennusosaamisen mallin yksi osatekijä on urheiluosaaminen. Tällä osaamisella tarkoitetaan tietoja ja taitoja, jotka ovat perinteisen ajattelun mukaan valmennusosaamista. Yleisen urheiluosaamisen päätavoite on urheilijan suorituskyvyn parantaminen. Tavoitteen saavuttaminen vaatii valmentajalta tietoa muun muassa ihmisen kasvusta sekä harjoittelun fysiologisista vaikutuksista ja palautumisesta. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49–50.)

Urheiluosaamisen ydin muodostuu aina lajiosaamisesta. Valmentajalla tulee olla oman lajinsa teknis-taktista-osaamista ja ymmärrys lajin vaatimuksista. Näitä tietoja hyödyntäen on mahdollista opettaa urheilijalle lajin vaatimaa välineosaamista ja erityisiä psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia taitoja, jotka ovat lajille ominaisia. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 50–51.)

Nykyajattelun mukaan valmentajan tulisi löytää kullekin pelaajalle sopivat tavat suorittaa annetut tehtävät. Jalkapallossa on esimerkiksi monia erilaisia potkutekniikoita, joista yhtäkään ei voida nimetä vääräksi. Valmennustapa on siirtynyt yhä enemmän valmentajakeskeisestä kohti pelaajakeskeistä valmennusta. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että valmentaja ei enää määrää pelaajien seistä tietyssä paikassa tehden tiettyjä liikkeitä vaan pelaajat ratkovat itse heidän edessään olevia ongelmia. (Oxford Brookes & Life Sciences 2016.) Valmentajan on kyettävä tunnistamaan mitkä tekijät ja muuttujat ovat urheilijan tai joukkueen kannalta tärkeimpiä. Tässä on huomioitava jokaisen yksilön henkilökohtaiset tavoitteet, taidot ja kehitys. (Mononen 2016, 32.)

#### 5.4 Vuorovaikutustaidot

Sosiaalinen vuorovaikutus tarkoittaa ihmisten välistä keskinäistä vaikuttamista eri toimintaympäristöissä. Erilaiset sosiaaliset ärsykkeet kehittävät jokaisesta yksilöstä yhteisön jäseniä. Prosessi, jossa ihmisestä kehittyy sosiaalisilta taidoiltaan yhteiskunnan jäsen, tunnetaan nimellä sosialisatioprosessi. Sosialisatioprosessin aikana yksilö oppii ympäröivänsä yhteiskunnan perusarvot ja -normit. Tärkeimpiä sosialisatioprosessiin vaikuttavia ihmisiä ja paikkoja ovat: koulu, koti, harrastukset, perhe, ystävät, opettajat ja valmentajat. (Kauppila 2011, 19.)

Valmentajan ihmissuhdetaidot muodostavat yhden kokonaisuuden Suomalaisen valmennusosaamisen mallista. Näillä taidoilla tarkoitetaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja, organisointitaitoja sekä ihmistuntemusta. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 50.) Tunnetaitava valmentaja tunnistaa omat tunteensa, osaa nimetä ne ja pystyy säätämään niitä. Tunnetaitojen hallinta edesauttaa valmentajaa vuorovaikutuksessa urheilijoidensa kanssa. (Heikinaro-Johansson & Klemola 2007, 141.)

Tunteet vaikuttavat merkittävästi yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn kaikissa elämänkaaren vaiheissa. Tunteet suuntaavat ja ohjaavat toimintaa sekä käyttäytymistä. Tunteiden hallinta ja niiden tulkinta vaikuttaa yksilön minäkuvan rakentumiseen ja ylläpitämiseen. Omaan tunnetilaa voi yrittää hallita vallitsevaa tilannetta arvioimalla. Suuttumusta esimerkkinä voidaan yrittää hallita miettimällä lieventäviä asiahaaroja ja sitä kuinka asiat todellisuudessa ovat kuitenkin hyvin nykyisessä tilanteessa hetkellisestä takaiskusta huolimatta. (Nurmi ym. 2014, 211.)

Vuorovaikutusosaaminen koostuu selkeästä itseilmaisusta, kuuntelemisesta ja ongelmanratkaisukyvyistä. Harjoitteen selitysvaiheessa valmentajan vuorovaikutustaitoja mitataan. Tärkeimpänä ohjenuorana on pitää selitys riittävän lyhyenä ja olennaisiin suorituskohtiin keskittyvänä. Mielikuvien käyttäminen auttaa usein pelaajia ymmärtämään paremmin harjoitteen tarkoitusta. Selitysvaiheessa valmentaja voi vaikuttaa urheilijoiden motivaatiotasoon. Selityksen jaksottelu on usein merkki valmentajasta, jolla on hyvät vuorovaikutustaidot. Selitysvaiheen tavoitteena on saattaa pelaajat tehtävän kognitiiviselle tasolle. (Varstala 2007, 127–129.)

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia ja analysoida Rovaniemen Palloseuran juniorivalmentajien pedagogista toimintaa jalkapallon lajiharjoituksissa. Tutkimuksen tavoitteena on luoda tarkastelutapa, jota Suomen Palloliitto voi hyödyntää tulevaisuudessa kerätessään informaatiota eri jalkapalloseurojen juniorivalmennuksen laadusta. Tavoitteena on myös tuottaa informaatiota Rovaniemen Palloseuralle seuran oman juniorivalmennuksen tasosta, sekä siitä toteutuuko seuran valmennuslinjassa määritellyt toimintatavat myös konkreettisesti junioreiden harjoituksissa.

Kysymykset joihin analyysillä pyritään vastaamaan:

- Mitä opetusmenetelmiä/-tyylejä valmentajat käyttivät harjoituksissa?
- Millaista palautetta pelaajille annettiin?
- Oliko valmentajien käyttäytyminen Rovaniemen Palloseuran valmennuslinjassa määritellyn mukaista?

### 6.2 Tutkimusmenetelmät

Tässä tutkimuksessa käytimme havainnointiin perustuvaa laadullista sisälönanalyysia. Laadullisessa analyysissa aineistoa tarkastellaan useimmiten kokonaisuutena. Laadullinen analyysi voidaan koostaa kahdesta vaiheesta, havaintojen tekemisestä pelkistäen ja arvoituksen ratkaisemisesta. (Alasuutari 2011.) Tässä opinnäytetyössä pelkistävä havainnointi tapahtui seuraamalla harjoituksia paikan päällä, ja arvoituksen ratkaiseminen tapahtui videoanalyysin keinoin myöhemmässä vaiheessa.

Laadullisessa tutkimuksessa havainnointia metodina voidaan toteuttaa usealla eri tavalla. Siihen millä tavalla havainnointia toteutetaan vaikuttaa se, että havainnoidaanko ihmisten tekemistä, vai esimerkiksi jotain kirjallista materiaalia, kuten vaikkapa haastatteluun tai kyselyyn annettuja vastauksia. (Vilkka 2015.)

Tämän opinnäytetyön tyypisessä tutkimuksessa on huomioitava se, että havainnoitava henkilö voi muuttaa käyttäytymistään, kun hän tietää olevansa havainnoinnin kohteena. Tätä voidaan kutsua virhelähteeksi. (Vilkkä 2015.) Ohjeitimme havainnoinnin kohteena olleille valmentajille, että heidän ei tule missään tapauksessa muuttaa käyttäytymistään ja toimintamallejaan kuvattavien harjoitusten ajaksi. Uskomme vahvasti, että jokainen valmentaja, jonka toimintaa tässä tutkimuksessa tarkastelimme toimi ohjeidemme mukaisesti.

Toiminta vaikutti aidolta. Uskomme, että olisimme havainneet myös osallistuvien pelaajien reaktioista, jos valmentaja olisi alkanut käyttäytymään tavalla, joka ei ollut pelaajille entuudestaan tuttu. Joissakin tapauksissa valmentaja, jonka toimintaa havainnoitiin ei tiennyt olevansa havainnoinnin kohteena vasta kuin muutama minuuttia ennen harjoituksen alkua. Tämä oli mahdollista, kun olimme sopineet seurattavan joukkueen yhteyshenkilön kanssa tulevamme kuvaamaan harjoituksia, ja tieto tästä ei ollut syystä tai toisesta saapunut perille itse valmentajalle.

Laadullisessa analyysissä aineistoa tarkastellaan jostain tietystä teoreettis-metodologisesta näkökulmasta. Aineistoa tarkasteltaessa on tärkeää kyetä erottelemaan teoreettisen viitekehyksen, ja kysymyksenasettelun kannalta olennaiset asiayhteydet. (Alasuutari 2011.) Käytännössä tässä projektissa olennaisten asioiden tunnistaminen tarkoitti sitä, että tarkastelimme tutkimuksen toteuttamisen kannalta merkittävimpiä asioita. Teimme päätöksen, että seuraamme ja havainnoimme harjoitusten sisällöstä vain valmentajan pedagogista toimintaa. Pelaajien suoritukset näkyvät analysoitavassa materiaalissa, mutta niitä ei arvioida tai analysoida. Yksittäisen pelaajan tekemät suoritukset harjoitusten aikana eivät tuota merkittävää informaatiota tutkimustulosten kannalta.

### 6.3 Tutkimuksen toteutustapa ja aineistonkeruu

Tutkimuksen toimeksianto muotoiltiin yhteistyössä Palloliiton ja Rovaniemen Palloseuran edustajien kanssa. Yhdessä molempien toimeksiantajien kanssa valitsimme mitkä Rovaniemen Palloseuran joukkueista otettaisiin tutkimukseen mukaan. Alkuperäisenä tarkoituksena oli ottaa seurantaan neljä eri juniorijoukkuetta. Päädyimme lopulta kuitenkin seuraamaan vain kolmea joukkuetta, koska yhden

potentiaalisen joukkueen kaikki vanhemmat eivät suostuneet harjoitusten kuvaamiseen. Harjoitusten kuvaamista varten loimme kuvauslupalomakkeen (Liite.1) joka lähetettiin vanhemmille allekirjoitettavaksi.

Analysoitava aineisto kerättiin kuvaamalla Rovaniemen Palloseuran juniorijoukkueiden harjoituksia. Kuvasimme elokuun 2019 aikana yhteensä yhdeksän erillistä Rovaniemen Palloseuran juniorijoukkueiden harjoitusta. Kirjasimme kuvausprosessin yhteydessä joitain havaintoja ylös. Tarkempi havainnointi ja tulosten analysointi valmentajan toiminnasta harjoituksissa tapahtui kuitenkin videoanalyysin keinoin.

Kerätty videomateriaali analysoitiin käyttämällä Longomatch-sovellusta ja manuaalisesti kirjaamalla havaintoja ylös. Longomatch-sovellukseen loimme näppäinpohjan (Kuvio 2), jonka avulla pystyimme helposti rajaamaan seurattavat muuttajat, ja keräämään seurattavista muuttujista niiden lukumäärän. Havaituista muuttujista tallennettiin 20 sekunnin mittainen videoklipp. Muuttujien lukumäärä ei tässä laadullisessa tutkimuksessa ollut kuitenkaan merkittävä tekijä, vaan lukumääriä hyödynnettiin apuna opetustyylien tunnistamisessa.



Kuvio 2. Seurattavat muuttujat Longomatchiin koodattuna

Tutkimuksen valmisteluvaiheessa tarkastimme välineiden toimivuuden. Kamera ja mikrofoni olivat tärkeimmät välineet, kun lähdimme suorittamaan aineistonkeruuta. Kameran ja mikrofonin toiminnasta tarkistimme ennen kuvausprosessin

aloittamista niiden virtatason. Kameran toiminnan varmistamiseksi tyhjensimme myös sen muistikortin ennen jokaista kuvaus sessiota. (Flick 2009, 132.)

Tutkimusaineistoa tarkasteltaessa meidän täytyi tunnistaa tutkimuksen kannalta merkittävimmät asiayhteydet. Mietimme tarkkaan mitkä muuttujat ovat sellaisia, joiden tarkastelu voi tuoda uutuusarvoa tutkimuksen sisältöön. Tärkein yksittäinen raja us oli se, että emme tarkastelleet videomateriaalista pelaajien toimintaa ollenkaan. Keskityimme ainoastaan valmentajien verbaalisen ulosannin tarkasteluun. Tärkeimmät seurattavat muuttujat ovat nähtävillä edellisellä sivulla (Kuvio 2). Näiden muuttujien lisäksi valitsimme joitain yksittäisiä sanoja/lausahduksia, jotka toimivat huomion herättäjinä eli niin sanottuina ”triggereinä”. Tällaisia sanoja olivat esimerkiksi: ”seis”, ”kuunnelkaa” ja ”tulkaapa tänne”. Näiden sanojen ja lausahdusten ilmaantuessa oli aina odotettavissa ohjeistusta tai opettamista.

Valittu aineistonkeruumenetelmä oli tämän tutkimuksen luettavuuden kannalta paras mahdollinen. Mikrofonin ei jätä totuutta kertomatta. Saimme mikrofonin avulla tallennettua kaiken mahdollisen mitä valmentajan harjoitus session aikana sanoi. Kuvamateriaali mikrofonin tallentaman äänen lisäksi antoi tukea siihen, millaista sanatonta viestintää valmentajat käyttivät.

Laadullinen tutkimus on avoimempi kuin määrällinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa tarkka aihealueen raja us on äärimmäisen tärkeää tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Tämäntyyppisessä tutkimuksessa on tärkeää myös huomioida eettiset muuttujat. (Flick 2009, 43.)

Laadullista tutkimusta tehtäessä tutkimuksen toteuttajat eivät voi välttyä vaikuttamasta kohderyhmän toimintaan (Flick 2009, 108). Mitä enemmän tutkimuksen toteuttajat puuttuvat kohderyhmäryhmän toimintaan, sitä suuremmaksi tarkasteltavien henkilöiden suoritustaakka kasvaa. (Flick 2009, 451). Tutkimuksen kohteena olleet valmentajat saivat keskittyä rauhassa omaan toimintaansa. Häiritimme heitä ainoastaan ennen harjoitusten aloittamista toimittamalla kohdehenkilölle mikrofonin. Kuvasimme harjoitukset urheilukentän katsomosta, joten emme olleet kentällä häiritsemässä harjoitusten kulkua.

## 7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 7.1 Palaute

Tarkastelimme valmentajien antamaa palautetta ryhmä- ja yksilötasolla. Näissä konteksteissa keskityimme erityisesti kannustavan, positiivisen ja negatiivisen palautteen huomiointiin. Oletusarvona oli, että valmentajien palautteenantotavat tulisivat poikkeamaan ikäkausijoukkueiden välillä. Valmennuslinjan mukaan palautteenannon tulisi olla modernin valmennusmallin mukaista, jossa arvostetaan erityisesti konkreettista, perusteellista ja rehellistä palautetta (Rovaniemen Palloseura 2019b, 13).

Harjoituksissa palautteenanto tapahtui usein seisahduneissa tilanteissa. Tällaisia tilanteita olivat esimerkiksi peli- ja juomatauot. Valmentaja myös keskeytti usein harjoitteen palautetta antaakseen. Harjoitteen keskeyttämistä tapahtui peliharjoitteissa erityisesti vanhemmissa ikäluokissa. Seurannut palaute koski usein koko ryhmää ja valmentaja pyrki painottamaan asiaansa tilannetta havainnollistamalla. Nuoremmissa ikäluokissa palautetta annettiin ryhmäkoossa pääasiassa harjoitteiden tauoilla.

Ryhmäkoossa annettu negatiivinen palaute tapahtui usein kovaan ääneen kesken harjoitteen. Mikäli valmentaja halusi korostaa asiaansa hän keräsi joukkueen itsensä ympärille palautteenantoa varten. Yksilökohtaista negatiivista palautetta oli tutkimusotannassamme todella vähän. Tämä jakautui tutkimusaineistossa siten, että vanhemmissa ikäluokissa sitä oli eniten. Erityisesti vanhemmat maalitylvahdit saivat omissa harjoituksissaan paljon negatiivista palautetta.

Ryhmäkoossa annettu positiivinen palaute tapahtui niin ikään myös kovaan ääneen kesken harjoitteen. Toisaalta myös juomatauoilla valmentajat saattoivat palautetta ryhmänsä kehuilla onnistuneen harjoitteen päätteeksi. Osa valmentajista muistutti joukkuetta harjoitusten aluksi jopa edellispäivän onnistuneista harjoituksista. Yksilökohtaista positiivista palautetta valmentajat antoivat paljon, usein salamylhäisesti muilta salassa. Vain harvoissa tapauksissa yksittäistä pelaajaa kehuettiin koko ryhmän edessä.

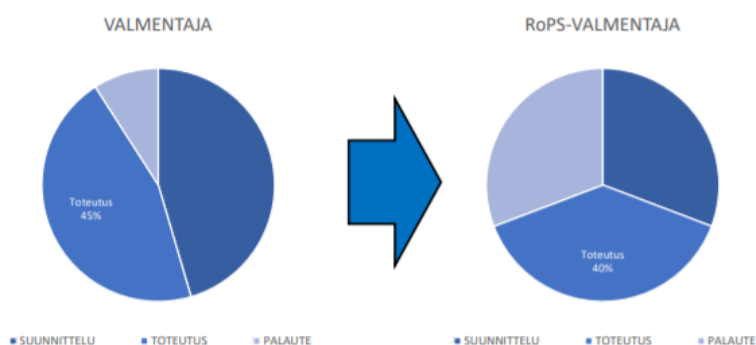


Valmentajat käyttivät usein myös pelisilmää palautteen kohdetta valitessaan. Esimerkiksi maalintekoharjoituksessa maalin tehnyt pelaaja sai poikkeuksetta kehua. Mikäli maalivahti kuitenkin esti harjoitteen alkuperäisen tavoitteen toteutumisen, sai hän positiivisen palautteen. Pelaaja, joka ei tehnyt maalia ei saanut palautetta lainkaan, tai jos palautetta annettiin, oli sekin kannustavaa. Tämä tuo ilmi sen, että valmennus korosti mieluummin positiivisia kuin negatiivisia asioita palautteessaan.

Vaikkakin positiivista palautetta oli tutkimusaineistossa selkeästi eniten, jäi se usein pintapuoliseksi. Positiivinen palaute jätettiin usein sitomatta opeteltavaan kontekstiin merkityksellisellä tavalla. Lausahdukset kuten: ”hyvä syöttö” tai ”jee hyvä” toimivat hyvinä kannustimina mutta johtavat harvoin oppimiseen, joka on kuitenkin palautteen pääasiallinen merkitys. Harjoitteissa ja koko harjoitussessioissa ei käytetty loppureflektiota. Valmentaja saattoi tosin tokaista ryhmälle: ”hyvin meni” ennen kotiinlähtöä.

Rovaniemen Palloseuran valmennuslinjassa valmentajan ajankäyttö muodostuu 40 prosenttia toteutuksesta, 30 prosenttia suunnittelusta ja 30 prosenttia palautteesta (Rovaniemen Palloseura 2019b, 15). Tutkimusaineistoon peilaten voimme todeta, että vanhemmilla ikäluokilla palautteen määrä on vähintäänkin riittävä. Nuoremmilla ikäluokilla näkyvän palautteen osuus jää ymmärrettävästi pienemmäksi. Valmentajan ajankäyttömalli alla (Kuvio 3).

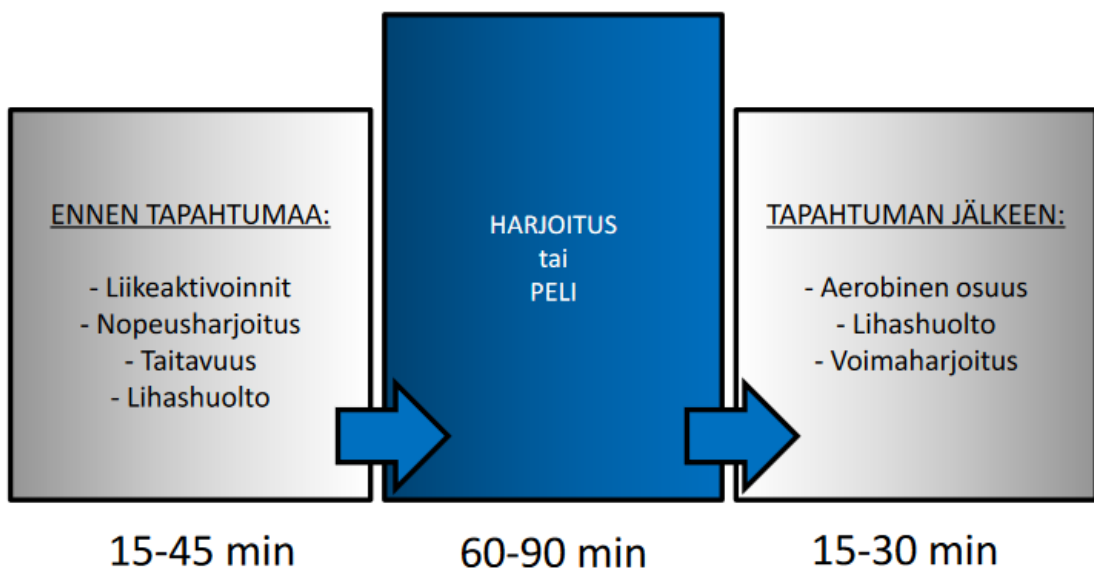
## VALMENTAJAN AJANKÄYTTÖMALLI



Kuvio 3. Valmentajan ajankäyttömalli. (Rovaniemen Palloseura 2019b, 15)

Valmentajat käyttivät usein kannustavaa palautetta kesken harjoitteen niin yksilölle kuin koko ryhmällekin. Kannustavaa palautetta esiintyi erityisen paljon kovan intensiteetin harjoituksissa. Tutkimusaineistossa tällaisia harjoitteita olivat esimerkiksi erilaiset pienaluepelit, kilpailut ja harjoituksen fysiikkaosiot.

Harjoitusten rakenne (Kuvio 4) on Rovaniemen Palloseuran valmennuslinjassa jaettu selkeästi kolmeen osa-alueeseen. Yleisesti palautetta annettiin usein enemmän harjoituksen loppu- kuin alkupuolella. Harjoitteiden rakenne muistutti ikäluokasta riippumatta usein toistaan. Aluksi lämmiteltiin pelaajajohtoisesti, jonka jälkeen siirryttiin drillityyppiseen harjoitteluun. Drilliharjoittelussa palaute oli usein pintapuolista ja koko ryhmälle suunnattua. Harjoituksen pelivaiheeseen siirryttäessä palautteen määrä lisääntyi ja se oli kohdennettua niin yksilö- kuin ryhmätasolla.



Kuvio 4. Harjoitusten rakenne. (Rovaniemen Palloseura 2019b, 10)

## 7.2 Opetustyyliä harjoituksissa

Opetustyylien spektrin 11 opetustyylistä pystyimme videoanalyysin perusteella tunnistamaan seuraavat opetustyyliä joita valmentajat käyttivät jalkapallon lajiharjoituksissa: ohjattu oivaltaminen, ongelmanratkaisu, komentotyyli, eriyttävä opetus ja itseopetus.

Tarkastelun kohteena olleiden lajiharjoitusten sisällöistä erityisesti ohjattu oivaltaminen, ongelmanratkaisu ja komentotyyli nousivat selkeästi esille. Harjoituksen sisällä tapahtuneiden yksittäisten harjoitteiden aikana valmentajat hyvin yleisen palautteenannon lisäksi antoivat myös ohjeita pelaajille todella yksinkertaisin komentotyyllisin keinoin. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi jonkin aluepelin aikana tapahtuvaa opetusta ja ohjeistusta. Ohjeet pelaajille olivat hyvin selkeitä ja yksinkertaisia suoria käskyjä: ”peitä vasen”, ”pidä peliasento”, ”pää ylös.” Valtaosa yksittäisen harjoitteen aikaisesta ohjeistuksesta oli tämäntyyppistä suorien käskyjen komentamista, jonka avulla ylläpidettiin vaatimustasoa ja intensiteettiä.

Havaittavissa oli myös tilanteita, joissa valmentaja esitti kysymyksiä pelaajille pelin tai harjoitteen ollessa käynnissä. Kysymykset olivat avoimia. Niihin reagoiessaan pelaaja joutuu miettimään ja pohdinnan tuloksena tuottamaan nopean ratkaisun tai vastauksen pelin ollessa käynnissä: ”Mistä löytyy tila?” ”Kuka on sun mies?” ”Mihin voidaan edetä?” Tämäntyyppiset kysymykset ovat selkeästi sidottavissa ongelmanratkaisun ja ohjatun oivaltamisen opetustyyliin. Valmentaja ei anna valmiita vastauksia, vaan pakottaa oppijan miettimään omaa suorittamistaan aktiivisesti.

Taukojen aikana valmentajat suosivat avoimia kysymyksiä, joiden avulla oppijat saatiin aktiivisesti havainnoimaan ja arvioimaan omia suorituksiaan. Meneillään olevista harjoitteista poimittiin joitain muuttujia, joihin valmentajat halusivat pelaajien löytävän vastauksen: ”mikä tässä pelissä onnistui?” ”Mitä voitais tehdä paremmin?”

Kysymysten haastavuusasteessa oli eroja joukkueiden välillä. Vanhemmissa ikäluokissa kysymykset olivat haastavampia ja valmentajat vaativat niihin tarkkoja perusteltuja vastauksia. Nuorempien joukkueissa kysymykset olivat yksinkertaisempia ja valmentaja antoi useasti vaihtoehtoja, joista oppija pystyi lyhyen pohdinnan päätteeksi valitsemaan hänen mielestään parhaan vaihtoehdon.

Ongelmanratkaisu ja ohjatun oivaltamisen opetustyylit näyttäytyivät selkeästi suosituimpina opetustyyleinä kahden vanhimman tarkastelun kohteena olleen joukkueen kohdalla. Nuorinta ikäluokkaa tässä otannassa edustanut joukkue erosi vanhemmista ikäluokista siten, että sen toiminnassa valmentajan rooli koko

harjoituksen läpiviemisen kannalta oli valtava. Valmentaja näytti esimerkkisuoritteita, osallistui aktiivisesti ohjeistukseen ja palautteenantoon koko harjoituksen ajan. Ohjeistukset olivat komentotyyllisiä ja suoritettavat tehtävät näytettiin käytännössä kädestä pitäen pelaajille.

Harjoituksissa käytettyihin opetustyylihin vaikutti erityisesti se mikä harjoituksen tavoite oli. Kovan intensiteetin harjoituksissa opetustyyli oli useasti komentotyyllinen. Uutta taktiikka ja pelinavaamista kehittävässä harjoitteissa ohjatun oivaltamisen ja ongelmanratkaisun opetustyylien käyttö lisääntyi merkittävästi. Taktisen osaamisen kehittäminen ei ollut mekaanista suorittamista, jossa opetellaan vain tekemään oikea liike oikeaan aikaan. Valmentajat pyrkivät aktiivisen osallistamisen ja avointen kysymysten avulla saamaan pelaajat ymmärtämään miksi mitään tehdään missäkin tilanteessa.

Valmentajajohtoisia ja komentotyyllisiä harjoitteita olivat erityisesti ne, joissa suoritettiin jotain ennalta määrättyä suljettua tehtävää. Alkulämmittelyssä suositut syöttödrillit olivat yleisimmin harjoituksissa esiintyviä suljettuja tehtäviä. Syöttödrilleissä pelaajille ei kerrottu harjoitteen tarkkaa tavoitetta, vaan oppijat suorittivat tehtävää niin sanotusti ”laput silmillä” ja tekivät vain niin kuin valmentaja heidän käski tehdä.

Vanhemmissa ikäluokissa valmentajat eivät näyttäneet esimerkkisuoritteita pelaajille erilaisten syöttödrillien yhteydessä. Valmentajat olettivat, että pelaajat osaavat ja ymmärtävät peruslajispesifit suoritustekniikat ja niihin liittyvät muut muuttujat kuten peliasennon merkityksen

Nuorimman ikäkausijoukkueen kohdalla syöttödrilleissä valmentaja oli aktiivinen ja näytti itse esimerkiksi, kuinka oikeaoppinen sisäsyryttö annetaan. Valmentaja kertoi esimerkkiä näyttäessään yleisiä ohjeita ja käski pelaajia suorittamaan tehtävän haluamallaan tavalla. Yleisiä ohjeita valmentaja perusteli sillä, että oikeassa pelissä on kyettävä tekemään asiat mahdollisimman nopeasti. Valmentaja kertoi, että näiden ohjeiden mukaisesti toimiessa suorituksesta saadaan mahdollisimman sujuva ja tehokas.

Itseopetus-opetustyylin käyttö oli harjoituksissa kokonaisuudessa todella vähäistä. On ymmärrettävää, että jalkapallon lajiharjoituksissa itseopetustyylin

käyttö on todella haastavaa. Isossa ryhmässä on vaikea antaa jokaiselle yksilölle mahdollisuus päättää täysin omasta tekemisestään.

Itseopetustyylin käyttö näissä seuratuissa harjoituksissa kohdistui pelaajien oma-toimiseen pallottomaan alkulämmittelyyn. Palloton omatoiminen alkulämmittely tapahtui ennen varsinaisten harjoitusten alkua pelaajien johdolla. Joissain tilanteissa jokainen yksilö lämmitteli itse parhaaksi näkemällään tavalla, joissakin tapauksissa pelaajien joukosta joku yksittäinen pelaaja otti vastuun pallottomasta alkulämmittelystä. Valmentajat kokosivat tämän pallottoman alkulämmittelyn aikana pallolliseen harjoitteluun tarvittavia ratoja ja kenttiä valmiiksi. Vastuu lämmittelystä oli täysin pelaajilla.

Eriyttävää opetusta näkyi harjoituksissa muutamia kertoja. Eriyttävän opetustyylin käyttö ei kuitenkaan ollut likimainakaan yhtä suosittua kuin komentotyylin, ohjatun oivaltamisen tai ongelmanratkaisun.

Eriyttävää opetusta käytettiin muun muassa tilanteissa, joissa haluttiin kohdistaa tietyille pelaajille heidän oman pelipaikkansa kannalta spesifimpää harjoittelua. Tämän tyyppinen eriyttävä toiminta oli nähtävissä selkeästi vanhimman ikäkausijoukkueen harjoituksissa. Selkeimmin tämä toteutui, kun maalinteon kanssa tuskaillleet hyökkääjät eriytettiin pallollisen alkulämmittelyn jälkeen muusta joukkueesta ja he siirtyivät tekemään heille räätälöityä viimeistelyharjoitetta.

Viimeistelyharjoitteessa valmentaja antoi pelaajille itse mahdollisuuden vaikuttaa suorituksen kulkuun ohjeistuksen ollessa hyvin ympäröityä: ”etene maalille ja laita pallo pussiin.” Pelaaja sai itse valita vaikeusasteen viimeistelyyn ja alun varmojen viimeistelyjen jälkeen pelaajien itseluottamuksen nousu oli silmin havaittavissa, kun hymy palasi hyökkääjien kasvoille onnistumisten seurauksena. Tämän jälkeen hyökkääjät alkoivat kokeilla entistä haastavampia viimeistely-yrityksiä.

Nuorempien ikäkausijoukkueiden toiminnassa eriyttävää opetusta suosittiin harjoitusten päätteeksi tehdyissä fyysisen toimintakyvyn kehittämisen harjoitteissa. Valmentaja toimi näissä tilanteissa selkeästi komentotyyllisesti ja johti toimintaa esimerkein, mutta tarvittaessa loi suoritettavasta tehtävästä vaihtoehtoisia suoritustapoja. Vaihtoehtoisten suoritustapojen avulla kaikki pelaajat pystyivät suoriu-

tumaan fyysisestä harjoitteesta. Eriyttävän opetuksen merkitys tämänyyppi-  
sessä tilanteessa on merkittävää, koska nuorien fyysinen kehitys etenee eri tah-  
tiin. Kaikkien osallistujien valmiudet eivät ole samalla tasolla fyysiseen harjoitte-  
luun lähdeettäessä.

Harjoituksissa korostettiin kaikkien ikäkausijoukkueiden kohdalla suoritusten laa-  
tua. Laatu oli prioriteetti numero yksi kaikissa suoritteissa. Valmentajat vaativat  
pelaajia keskittymään ja tuottamaan laadukkaita suorituksia kerta toisensa jäl-  
keen. Vanhempien ikäluokkien kohdalla laadun lisäksi myös suoritustempoa ko-  
rostettiin huomattavasti enemmän kuin nuorempien kohdalla. Nuorempien harjoi-  
tuksissa valmentajat totesivat pelaajille useasti, että ottakaa vauhdista pois ja  
keskittykää tekemään suoritukset mahdollisimman laadukkaasti.

### 7.3 Valmennuslinja

Rovaniemen Palloseuran valmennuslinjan mukaan valmentajan tulee käyttää la-  
jispesifiä ja asianmukaista sanastoa pelaajia opettaessaan (Rovaniemen Pallo-  
seura 2019b, 13). Vanhemmissa ikäluokissa valmentajat käyttivätkin sanoja, ku-  
ten: ”tilanteenvaihtomiinus”, ”jatkuva-, etenemisen- vai hätätukea” ja ”ylä- ja ala-  
jalka.” Nuorimmassa ikäluokassa sanasto oli mahdollisimman helposti ymmärret-  
tävää.

Valmennuslinjan mukaista behavioristista käyttäytymistä oli havaittavissa erityi-  
sesti nuorimpien junioreiden harjoituksissa: ”Reenien jälkeen maksellaan velkoja,  
mulla on Pepsi Maxia autossa.” Valmentaja muun muassa jakoi harjoituksissa  
tai peleissä erityisen hyvin onnistuneille pelaajille Pepsi Max-juoman erään har-  
joitussession jälkeen. Vanhempien junioreiden harjoituksissa palkitseminen ta-  
pahtui ennen kaikkea henkilökohtaisen positiivisen palautteen keinoin.

Pelaajakoulutuksen perusajatuksena on jakaa omistajuutta oppimisprosessista  
myös pelaajille. Lapsuusvaiheessa yksilöitä tuetaan tarvittaessa kädestä pitäen,  
mutta pelaajapolulla edetessä toivotaan roolien vaihtuvan. Pelaajasta tuleekin  
opettaja ja valmentajasta oppija. Vanhemmilla junioreilla toiminta oli ajoittain hy-  
vin selkeästi tuon tavoitteen mukaista. Pelaajat osallistuivat ongelmanratkaisuun  
esimerkiksi valitsemalla oman ryhmytyksen, pelitavan ja taktiikan pienaluepe-  
leissä. Valmentajan roolina oli kysyä perustelut ja kannustaa.

Valmentajien sosiaalinen kanssakäyminen pelaajien kanssa vaihteli ikäluokittain. Nuorimpien valmentaja puhui ja käyttäytyi, kuin olisi itse ollut yksi pojista. Hän puhutteli poikia usein lempinimillä, jotka olivat poikkeuksetta hauskoja: ”ja heti ässä peliin se.” Valmentaja pystyi myös nauramaan itselleen harjoitteiden demonstraatioissa: ”meikäläisten lonkilla sitä ei enää tehdä.” Tässä ryhmässä harjoituksissa oli aikaa ja tilaa puhua myös jalkapallon ulkopuolisista asioista valmentajan kanssa.

Vanhemmissa junioreissa valmentajat käyttivät selkeästi johdonmukaisempaa lähestymistapaa. Sosiaalinen kanssakäyminen oli selkeästi sidoksissa käsillä olevaan harjoitukseen tai viikonloppuna edessä oleviin peleihin. Vanhemmissakin ryhmissä itseironia oli läsnä tunnelmaa keventämässä: ”välillä Modric-veto, välillä Cruyff-käännös.” Tähän harjoitteeseen valmentaja keksi vielä omaa nimeään kantavan pallonkuljetusliikkeen, joka ei välttämättä toimisi peleissä mutta näytti hassulta.

Valmennuslinjassa mainittua psyykkistä valmentautumista ei ollut havaittavissa lajiharjoituksissa. On mahdollista, että psyykkistä valmentautumista harjoitetaan jossain toisessa toimintaympäristössä. Lajiharjoituksissa keskitytään enemmän urheilu- ja lajiosaamisen kehittämiseen.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Keskeisten tulosten tarkastelu

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia ja analysoida Rovaniemen Palloseuran juniorivalmentajien pedagogista toimintaa jalkapallon lajiharjoituksissa. Pyrimme videoanalyysin keinoin tunnistamaan valmentajien käyttämiä opetustyyliä ja havainnoimaan oliko toiminta sellaista, jota Rovaniemen Palloseura valmennuslinjassaan määrittelee.

Tehtyjen havaintojen perusteella voimme sanoa, että seuran valmennuslinjassa määritelty ajatusmaailma näkyy myös konkreettisesti kentällä. Rovaniemen Palloseuran valmennuslinjassa mainitaan progressiivinen kehitys valmentajajohtoisesta toiminnasta kohti autonomista toimintaa pelaajapolulla edetessä. Toiminta etenee siis behavioristisesta palkitsemiseen perustuvasta valmentajajohtoisesta toiminnasta kohti konstruktivistista oppimiskäsitystä, jossa jopa opettajasta voi tulla oppija. Kuten tuloksissa käy ilmi, behaviorismi näkyy nuorimman ikäkausijoukkueen toiminnassa muun muassa Pepsi Max -limonadilla palkitsemisella tiettyjen onnistumisten jälkeen. Vanhempien joukkueiden harjoituksissa tällaista toimintaa ei ollut enää havaittavissa. Menettelytapa oli vanhempien ikäkausijoukkueiden osalta ainakin jollakin tasolla siirtynyt kohti konstruktivisempaa oppimiskäsitystä.

Havaitut opetustyyliä harjoitusten sisällä tukevat Rovaniemen Palloseuran valmennuslinjassa määriteltyä valmentajaprofiilia. Valmentajaprofiilissa määritellään valmentajan osaamistarpeiksi uteliaisuus ja sosiaalisuus. Nämä osaamisen osa-alueet näkyivät erityisesti harjoituksissa ja harjoitteissa, joissa valmentaja suosi osallistavia opetustyyliä kuten ohjattua oivaltamista ja ongelmanratkaisua.

Harjoittelun periaatteissa seuran valmennuslinjassa korostuu suoritusten laatu, ja laadun ylläpitäminen läpi kokoharjoituksen myös väsyneenä. Tuloksista käy ilmi, että valmentajat korostivat suoritusten laatua jatkuvasti harjoituksissa. Tämän perusteella voidaan todeta valmentajien toteuttaneen seuran valmennuslinjassa määriteltyä toimintatapaa harjoittelun periaatteiden osalta.



Kokonaisuudessaan valmentajien toiminta lajiharjoituksissa näyttäytyy hyvin vahvasti sen tyyppisenä mitä seura valmennuslinjassaan vaatii. Toki on muistettava, että tässä on kyseessä vain pieni osa seuran juniorijoukkueista. Voimme tämän analyysin pohjalta tehdä johtopäätöksen, että seuran valmennus on valmennuslinjan mukaista ainakin näiden seurannassa olleiden joukkueiden osalta.

## 8.2 Työn eettisyys ja arviointi

Ihmiseen kohdistuvissa tutkimuksissa on huomioitava tutkittavien ihmisten luottamus tutkimuksen toteuttajiin ja tieteeseen. Luottamus voidaan säilyttää vain ylläpitämällä tutkimukseen osallistuvien oikeuksia ja ihmisarvoa. Tutkimuksen toteuttajien on tärkeää perehtyä ennakkoon tutkittavaan yhteisöön, jotta voidaan välttää aiheuttamasta ylimääräistä haittaa tutkimukseen osallistuville. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.)

Tutkimukseen osallistuvilla on oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, siihen liittyvien henkilötietojen käsittelystä ja siitä miten tutkimus käytännössä toteutetaan. Tutkimukseen osallistuvilla on myös oikeus saada tietoa tutkimusmateriaalin käsittelystä ja säilyttämisestä. Alaikäisiin liittyvässä tutkimuksessa tulee antaa informaatiota sellaisessa muodossa, että he kykenevät sen ymmärtämään. Huoltajia tulee informoida tutkimuksesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8-9.)

Tässä tutkimuksessa eettisiä periaatteita kunnioitettiin. Olimme yhteydessä jokaisen tutkimukseen osallistuvaan joukkueeseen ennakkoon puhelimitse ja sähköpostitse. Informoimme joukkueita siitä mitä tutkimuksessa on tarkoitus tutkia ja mitä tutkimuksen toteuttaminen käytännössä vaatii. Saatuamme suostumuksen joukkueilta osallistua tutkimukseen, toimitimme kaikille joukkueiden alaikäisille pelaajille ja valmentajille kuvauslupalomakkeen. Kuvauslupalomakkeeseen vaadimme allekirjoituksen valmentajilta sekä jokaisen pelaajan ja heidän huoltajansa allekirjoituksen.

Tutkimuksen ollessa laadullinen ei subjektiivisten havaintojen pohjalta tehdyt johtopäätökset välttämättä kerro absoluuttista totuutta seuran valmennuksen tasosta. Arvio siitä onko toiminta valmennuslinjassa määriteltyjen kriteerien mukaista, perustuu ulkopuolisten tekemiin havaintoihin. Se millaisia tuloksia tästä

aihealueesta voidaan saada voi vaihtua merkittävästi, jos muutetaan havainnoinnin kohteena olevia tärkeimpiä muuttujia.

Opinnäytetyön teoriaosuus käsittelee monipuolisesti jalkapalloa lajina sekä valmennukseen ja opettamiseen liittyviä aiheita. Kuten sisällysluettelosta näkyy, on käsiteltäviä aiheita paljon. Jouduimme miettimään tarkasti mitkä aihealueet ovat tämän tutkimuksen kannalta merkittävimpiä. Valittuja aihealueita on tiivistetty raskaasti, jotta opinnäytetyön kokonaisuus ei kasvaisi liialliseksi. Otsikoista esimerkiksi liikuntapedagogiikka ja jalkapallo ovat sellaisia, joista voisi kirjoittaa 50-sivua molemmista yksinään.

Tutkimuksen validiteetti on mielestämme riittävän laadukas. Loimme yhdessä toimeksiantajien kanssa rajaukset ja kriteerit sille mitä harjoitusten sisällöstä halutaan erityisesti tarkkailla. Pystyimme näiden kriteerien avulla keskittymään hyvin juuri siihen mitä haluttiinkin havainnoida, eli kuinka Rovaniemen Palloseuran valmennuslinjassa mainitut toimintatavat toteutuivat konkreettisesti junioreiden harjoituksissa. Validiteetti tarkoittaa sitä, kuinka hyvin tutkimus mittaa juuri sitä tutkittavan ilmiön ominaisuutta mitä on tarkoituskin mitata. (Tilastokeskus 2020).

Uskomme tämän tutkimuksen olevan toistettavissa. Se kuinka yhtenäiset tulokset uudelleentehtynä tämäntyyppisestä tutkimuksesta saadaan, on monen muuttujan summa. Tuloksiin voi vaikuttaa merkittävästi esimerkiksi se, jos vaikkapa seurattavan joukkueen valmentaja vaihtuu tai jos havainnoinnin kohteena oleva seura päivittää omia valmennuksellisia linjauksiaan. Koemme kuitenkin, että tästä tutkimuksesta saadut tulokset ovat luotettavia.

Tutkimuksen reliabiliteettia eli sen luotettavuutta voidaan arvioida uudelleen tilanteen niin vaatiessa toistamalla videoanalyysi samoilla kriteereillä. Videoimisen voidaan nähdä lisäävän tutkimuksen luotettavuutta, koska tallenteiden avulla myös muutkin kuin tutkimuksen toteuttajat voivat analysoida aineistoa ja vertailla havaintojaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 26.)

### 8.3 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Tutkimuksemme piti lähtötilanteessa osallistua myös yksi tyttöjoukkue, mutta se päätti lopulta vetäytyä projektista. Tämä oli meille ikävä isku, sillä uskoimme juuri

tuon ryhmän tuovan työhömmä lisää syvyyttä. Oletusarvona oli, että valmentajien pedagoginen käyttäytymismalli vaihtelee sukupuoliryhmien välillä. Jatkotutkimuksena samanlaisen selvityksen voisikin tehdä pelkästään nais- ja tyttöryhmissä.

Jatkotutkimus, jossa valmentajat olisi valittu oman koulutustaustansa mukaan, voisi tarjota täysin uusia näkökulmia jalkapallon juniorivalmennukseen. Yhden ryhmän valmentaja voisi esimerkiksi olla AMK-opiskelija, toisen ryhmän valmentaja juuri valmistunut liikuntatieteiden maisteri ja kolmas valmentaja tehtaalla oleva kolmivuorotyöntekijä. Tämä tarjoaisi mahdollisuuden tutkia myös koulutustaustan vaikutusta jalkapallon opettamismetodeihin.

Rovaniemen Palloseuran valmennuslinjassa ei ole suoranaisesti mainittu pedagogisia toimintatapoja, joita valmentajan halutaan käyttävän. Rivien välistä voit osin lukea, että valmentajan halutaan suosivan opetustyylien spektrin oppijakeskeisiä opetustyyliä. Seuran valmentajat arvostaisivat varmasti jatkotutkimuksena tehtyä jalkapallopäädagogiikan käsikirjaa.

Tämänkaltaisen tutkimus olisi mahdollista toteuttaa myös eri sarjatasoilla toimivien seurojen välillä. Mahdollisia eroja opetustyyliissä voisi ilmetä esimerkiksi harjoitusolosuhteiden sanelemana. Tutkittavana ryhmänä voi käyttää myös erityisliikunnan ryhmää, kuten Rovaniemen Palloseuran soveltavan jalkapallon ryhmää.

## LÄHTEET

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. E-kirja. Tampere: Vastapaino. Viitattu 1.4.2020 <https://www.ellibslibrary.com/book/978-951-768-385-2>.

Blomqvist, M. & Hämäläinen, K. 2016. Valmennusosaaminen urheilijanpolun eri vaiheissa. Teoksessa A. Mero., A. Nummela., S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus, 48 – 57.

FIFA 2007. Big count 2006. 265 million playing football. 1. Viitattu 7.1.2020 [https://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/emaga\\_9384\\_10704.pdf](https://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/emaga_9384_10704.pdf).

Flick, U. 2009. An introduction to qualitative research fourth edition sage. 4. uudistettu painos. SAGE Publications Ltd, 43-451. Viitattu 11.5.2020 [https://mycourses.aalto.fi/pluginfile.php/551900/mod\\_resource/content/0/Uwe\\_Flick\\_An\\_Introduction\\_to\\_Qualitative\\_Research.pdf](https://mycourses.aalto.fi/pluginfile.php/551900/mod_resource/content/0/Uwe_Flick_An_Introduction_to_Qualitative_Research.pdf).

Haapsalo, M. & Erämies, S. 2017. Erilaiset oppimiskäsitykset. 1. Viitattu 8.1.2020 <https://peda.net/jyu/okl/ko/ktkp010-biologia/eo/luonnos/ko>.

Heikinaro-Johansson, P. & Klemola, U. 2007. Liikunnanopettajan vuorovaikutusosaaminen ja opetusmallit. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. Uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 140 – 149.

Hämäläinen, K. (toim.) 2013. Valmennusosaamisen käsikirja 2013. Suomen Olympiakomitea. 13–14. Viitattu 25.9.2019 <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/valmennusosaamisenkasikirja2013.pdf>.

Hämäläinen, K. 2016. Valmennusosaamisen käsikirja 2016. Valmentajakoulutuksen laatu. Suomen olympiakomitea. 7. Viitattu 28.1.2020 <https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaamisen-kasikirja2016.pdf>.

Hämäläinen, K. 2017. Suomalainen valmennusosaamisen malli. Suomen olympiakomitea. Viitattu 30.1.2020 <https://www.youtube.com/watch?v=alwKOqP3ZNI>.

Hämäläinen Kirsi (toim.), Blomqvist, M., Laitinen-Väänänen, S., Parviainen, A. & Potinkara, P. 2012. Suomalainen valmennusosaaminen. Valmennusosaamisen käsikirja 2012. 25–29. Suomen olympiakomitea. Viitattu 28.1.2020 [https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaaminen\\_2012\\_net.pdf](https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaaminen_2012_net.pdf).

IFAB 2018. Laws of the Game 2018/2019. Law 01 Field of Play. 35. Viitattu 15.4.2020 <https://resources.fifa.com/image/upload/laws-of-the-game-2018-19.pdf?cloudid=khhloe2xoigyna8juxw3>.

IFAB 2019a. Law 1. The Field of Play. 1. Field Surface. Viitattu 7.5.2020 <https://www.theifab.com/laws/chapter/21/section/16/>.

IFAB 2019b. Law 1. The Field of Play. 2. Field Markings. Viitattu 7.5.2020 <https://www.theifab.com/laws/chapter/21/section/17/>.

IFAB 2019c. Law 8. The Start and Restart of Play. 1. Kick Off. Viitattu 7.5.2020 <https://www.theifab.com/laws/chapter/28/section/76/>.

IFAB 2019d. Law 1. The Field of Play. 5. The Goal Area. Viitattu 7.5.2020 <https://www.theifab.com/laws/chapter/21/section/20/>.

IFAB 2019e. Law 1. The Field of Play. 6. The Penalty Area. Viitattu 7.5.2020 <https://www.theifab.com/laws/chapter/21/section/21/>.

IFAB 2019f. Law 1. The Field of Play. 7. The Corner Area. Viitattu 7.5.2020 <https://www.theifab.com/laws/chapter/21/section/22/>.

IFAB 2019g. Law 1. The Field of Play. 9. The Technical Area. Viitattu 7.5.2020 <https://www.theifab.com/laws/chapter/21/section/24/>.

IFAB 2019h. Law 3. The Players. 1. Number of Players. Viitattu 7.5.2020 <https://www.theifab.com/laws/chapter/23/section/34/>.

IFAB 2019i. Law 3. The Players. 2. Number of Substitutions. Viitattu 7.5.2020 <https://www.theifab.com/laws/chapter/23/section/35/>.

IFAB 2019j. Law 7. The Duration of the Match. 1. Periods of Play. Viitattu 7.5.2020 <https://www.theifab.com/laws/chapter/27/section/69/>.

IFAB 2019k. Law 5. The Referee. 1. The Authority of the Referee. Viitattu 7.5.2020 <https://www.theifab.com/laws/chapter/25/section/52/>.

IFAB 2019l. Law 5. The Referee. 3. Powers and Duties. Viitattu 7.5.2020 <https://www.theifab.com/laws/chapter/25/section/54/>.

IFAB 2019m. Law 6. The Other Match Officials. 1. Assistant Referees. Viitattu 7.5.2020 <https://www.theifab.com/laws/chapter/26/section/61/>.

IFAB 2019n. Law 17. The Corner Kick. Introduction. Viitattu 7.5.2020 <https://www.theifab.com/laws/chapter/26/section/61/>.

IFAB 2019o. Law 16. The Goal Kick. Introduction. Viitattu 7.5.2020 <https://www.theifab.com/laws/chapter/26/section/61/>.

IFAB 2019p. Law 15. The Throw-in. Introduction. Viitattu 7.5.2020 <https://www.theifab.com/laws/chapter/26/section/61/>.

IFAB 2019q. Law 10. Determining the outcome of the match. 1. Goal scored. Viitattu 7.5.2020 <https://www.theifab.com/laws/chapter/30/section/82/>.

IFAB 2019r. Law 4. The players equipment. 2. Compulsory equipment. Viitattu 7.5.2020 <https://www.theifab.com/laws/chapter/24/section/46/>.

IFAB 2019s. Law 4. The players equipment. 3. Colours. Viitattu 7.5.2020 <https://www.theifab.com/laws/chapter/24/section/47/>.

Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääskahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola., J. Liukkonen & A. Sääskahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.12 – 23.

Kauppila, R. 2011. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. 3.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.19.

Kidman, L. & Lombardo, B. 2010. Athlete-centered Coaching: Developing Decision Makers. 2.painos. Worcester: IPC Print Resources. 23.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. Uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 16 – 24.

Life Coach Directory 2019. Sports Coaching. Viitattu 10.11.2019. <https://www.lifecoach-directory.org.uk/articles/sports-coaching.html>.

Lintunen, T. 2007. Pätevyydenkokemukset liikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. Uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 152 – 156.

Lumela, P. 2007. Pallopelien perusteita. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. Uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 331 – 348.

Luostari, V. 2014. Liikunnanopettajien käyttämät opetustyyliyt yläkoulun ja lukion liikuntatunneilla. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Viitattu 7.11.2019 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44135/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201408312695.pdf>.

Mononen, K. 2016. Urheilijanpolku. Teoksessa A. Mero., A. Nummela., S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus, 29–34.

Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. Teaching physical education. 4. painos. Macmillan College Publishing Company. 3 – 5.

Mosston, M. & Ashworth, S. 2008. Teaching physical education. First online edition. 19–275. Viitattu 24.10.2019 <https://pendor.unublitar.ac.id/wp-content/uploads/2019/08/Muska-Mosston-Teaching-Physical-Education.pdf.pdf>.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. E-kirja. PS-kustannus. Viitattu 13.2.2020 <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/978-952-451-617-4>.

Opetushallitus 2019. Liikunnan tehtävä. Viitattu 16.9.2019 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tehtava>.

Oxford Brookes & Life Sciences 2016. What makes a good Coach? Viitattu 11.11.2019 <https://www.youtube.com/watch?v=TJHV0XatgYw>.

Papaioannou, A. Theodosiou, A. Pashali, M. & Digelidis, N. 2012. Advances in Physical Education. Advancing Task Involvement, Intrinsic Motivation and Metacognitive Regulation in Physical Education Classes: The Self-Check Style of Teaching Makes a Difference. University of Thessaly, Trikala, Greece. Department of Physical Education and Sport Science. Viitattu 10.1.2020 [https://www.scirp.org/pdf/APE20120300005\\_75093813.pdf](https://www.scirp.org/pdf/APE20120300005_75093813.pdf).

Rovaniemen Palloseura 2015. RoPS Visio 2015-2025. 2 – 6. Viitattu 20.2.2020 [http://www.rops.fi/images/pdf/RoPS\\_visio\\_2015\\_2025.pdf](http://www.rops.fi/images/pdf/RoPS_visio_2015_2025.pdf).

Rovaniemen Palloseura 2019a. Rovaniemen Palloseuran Valmennuslinja. Viitattu 6.9.2019 <https://www.rops.fi/valmennuslinja>.

Rovaniemen Palloseura 2019b. Rovaniemen Palloseuran valmennuslinja osa 1. 3 – 16. viitattu 6.9.2019 [https://www.rops.fi/images/pdf/RoPS\\_valmennuslinja\\_osa\\_1.pdf](https://www.rops.fi/images/pdf/RoPS_valmennuslinja_osa_1.pdf).

Rovaniemen Palloseura 2020a. Tietoa meistä. Viitattu 4.2.2020. <https://www.rops.fi/>.

Rovaniemen Palloseura 2020b. Rovaniemen Palloseuran historiaa 1950-2019. Viitattu 21.2.2020. <https://www.rops.fi/seura/rops-ry/rops-historiaa>.

Rovaniemen Palloseura 2020c. Rovaniemen Palloseuran valmennuslinja osa 2. 7 – 22. Viitattu 26.3.2020 [https://www.rops.fi/images/pdf/RoPS\\_valmennuslinja\\_osa\\_2.pdf](https://www.rops.fi/images/pdf/RoPS_valmennuslinja_osa_2.pdf).

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Tampereen yliopisto. 26. Viitattu 15.4.2020 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoaarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>.

Suomen Olympiakomitea 2019. Valmennusosaaminen. Viitattu 23.9.2019 <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/>.

Suomen Palloliitto 2019. Jalkapalloperhe. Palloliitto. Viitattu 3.9.2019 <https://www.palloliitto.fi/jalkapalloperhe/palloliitto>.

Suomen valmentajat 2016. Valmentajalla on väliä -videot osa 3/3. Viitattu 11.11.2019. [https://www.youtube.com/watch?v=FcG\\_sEw4px4](https://www.youtube.com/watch?v=FcG_sEw4px4).

Suomen valmentajat 2017. Valmentajan ja urheilijan ihmissuhde / Valmentajalla on väliä-animaatio. Viitattu 11.11.2019. <https://www.youtube.com/watch?v=bhK7ts2qvUM>.

Tilastokeskus 2020. Käsitteet. Validiteetti. Viitattu 15.4.2020 <https://www.stat.fi/meta/kas/validiteetti.html>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. 8 – 9. Viitattu 30.4.2020 [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf).

Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa, Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. Uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 125 – 139.

Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettupainos. E-Kirja. PS-kustannus. Viitattu 2.4.2020 <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/978-952-451-756-0>.

Väestöliitto 2019. Mitä tarkoittaa asiakaslähtöisyys? Viitattu 3.9.2019 [https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/tietoa\\_parisuhdeammattilaisille/asiakastyon\\_lakitietoa/asiakaslahtoisuus/](https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/tietoa_parisuhdeammattilaisille/asiakastyon_lakitietoa/asiakaslahtoisuus/).



## LIITE

## Liite 1. Kuvauslupalomake

*Analyysi pedagogisten opetus – ja ohjaustyilien käytöstä Rovaniemen  
Palloseuran juniorivalmennuksessa*

Lapin ammattikorkeakoulu Liikunnanohjaajakoulutus

LAPIN AMK  
Lapin ammattikorkeakoulu



## Opinnäytetyö

Tekijät: Lauri Aleksi Ainasjärvi & Tero-Antti Kuukasjärvi

Toimeksiantajat: Suomen Palloliitto & Rovaniemen Palloseura

## Kuvaus- ja julkaisulupa

Sitoudumme kuvausmateriaalin salassapitoon muutoin kuin opinnäytetyötä tehdessä. Materiaalin tulevat näkemään opinnäytetyön tekijät, Palloliiton yhteyshenkilö Henri Lehto, sekä RoPS:n Mikko Lignell.

## Suostumus valmentajan videokuvaamisen ja äänen tallentamiseen

Toimintaani harjoitusten aikana saa kuvata ja ääntäni saa tallentaa videoanalyysin tekemiseksi.

## Valmentajan allekirjoitus ja nimenselvennys:

Paikka ja päiväys: \_\_\_\_\_

## Suostumus lapsen kuvaamiseen ja kuvausmateriaalin julkaisuun

Lapseni saa toimia kuvattavana opinnäytetyöprosessissa "Analyysi pedagogisten opetus – ja ohjaustyilien käytöstä Rovaniemen Palloseuran juniorivalmennuksessa".

Huom! Kuvausten tarkoitus ei ole kuvata pelaajien, vaan valmentajan toimintaa. Pelaajia ei arvioida tämän prosessin aikana mitenkään, vaan kaikki analysointi kohdistuu valmentajan toimintaan.

## Lisätietoja opinnäytetyöprosessista ja kuvauksista:

Lauri Aleksi Ainasjärvi

Liikunnanohjaajaopiskelija

Lapin ammattikorkeakoulu

0503406727

[lauri.ainasjarvi@edu.lapinamk.fi](mailto:lauri.ainasjarvi@edu.lapinamk.fi)

Tero-Antti Kuukasjärvi

Liikunnanohjaajaopiskelija

Lapin ammattikorkeakoulu

0503741907

[tero-antti.kuukasjarvi@edu.lapinamk.fi](mailto:tero-antti.kuukasjarvi@edu.lapinamk.fi)

Lapsen nimi: \_\_\_\_\_

Paikka ja päiväys: \_\_\_\_\_

## Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys:

\_\_\_\_\_