

JOUKKUEVOIMISTELIJOIDEN AUTONOMIAN KOKE- MUSTEN LISÄÄMINEN

Opas Kellon Työvään Urheilijoiden voimistelujaoston 8–12-vuotiaiden ohjaajille ja valmentajille

Heinonen Veera

Opinnäytetyö

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2020

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Veera Heinonen	Vuosi	2020
Ohjaaja(t)	Petteri Pohja		
Toimeksiantaja	Kellon Työväen Urheilijat ry, voimistelujoukko		
Työn nimi	Joukkuevoimistelijoitten autonomian lisääminen – Opas Kellon Työväen Urheilijoiden voimistelujoukko- 8–12-vuotiaiden ohjaajille ja valmentajille		
Sivu- ja liitesivumäärä	45 + 3		

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Kellon Työväen Urheilijoiden voimistelujoukko lapsuusvaiheen valmennustoimintaa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opas, jossa on toimeksiantajaseuran valmentajille ja ohjaajille tietoa sekä konkreettisia harjoitteita autonomian kokemusten lisäämiseksi joukkuevoimistelussa.

Opasta varten työssä selvitetään, mitkä tekijät vaikuttavat lapsen sisäiseen motivaatioon ja miten lapsen psyykinen ja kognitiivinen kehittyminen vaikuttaa motivaation muokkautumiseen. Oppaan viitekehyksenä toimii Urheilijan polun lapsuusvaihe, joka määrittelee sekä urheilijan että liikkujan polulle lähtevän lapsen tarvitsemat tekijät. Opas keskittyy laatutekijöistä iloon ja innostukseen tarjoamalla sisäisen motivaation lisäämisen keinoja.

Suomessa seurassa harrastamisen lopettamisen keski-ikä on 11 vuotta. Kyllästyminen lajiin on yksi merkittäviä lopettamisen syitä niin kansallisissa kuin lajikohtaisissa tutkimuksissa, minkä vuoksi harrastuksessa viihtymiseen on kiinnitettävä huomiota. Kilpailusuuntatuneisuus alkaa vahvistua 11 vuoden iässä, ja sen myötä myös pätevyyden kokemusten puute laskee motivaatiota.

Opas on toteutettu konstruktivistisen mallin mukaisena kehitysprojektina, jossa tuotosta arvioitiin toteutuksen aikana useaan kertaan. Tiedonkeruu toteutettiin selvittämällä lähtötilanne sekä tutustumalla aiheen kirjallisuuteen ja tutkimuksiin. Arvioinnissa on huomioitu kohderyhmän palaute oppaasta ja oppaan sisältö sekä ulkoasu on luotu kohderyhmä huomioiden.

Oppaassa esitellään liikunnassa merkittävimpinä pidettyjä motivaatioteorioita sekä lasten psyykkisen kehityksen huomioita. Oppaan harjoitukset on jaettu TARGET-mallin mukaan osiin, jotka keskittyvät valmennuksen organisoimien eri osa-alueisiin. Lopuksi opas tarjoaa valmentajille mahdollisuuden reflektointiin.

Avainsanat joukkuevoimistelu, motivaatioilmasto, autonomia, lapset (ikäryhmät), valmennus
Muita tietoja Työ sisältää valmentajien oppaan

Degree Programme of Sports and
Leisure Management
Bachelor of Sports Studies

Author	Veera Heinonen	Year	2020
Supervisor	Petteri Pohja		
Commissioned by	Kellon Työväen Urheilijat, gymnastics division		
Subject of thesis	Autonomy in Children's Gymnastics – A Guide to Increase Children's Experienced Autonomy in Aesthetic Group Gymnastic		
Number of pages	45 + 3		

The aim of this thesis is to improve coaching in children's aesthetic group gymnastics. Its purpose is to produce a guide for coaches of Kellon Työväen Urheilijat gymnastics division to increase their knowledge about children's psychological development and supporting intrinsic motivation and autonomy. The guide should help the coaches to find ways to make the motivational climate more autonomy supportive.

This thesis views children' coaching as a part of Urheilijan polku, which determines the factors that every child should be able to receive in sports. Joy and enthusiasm towards sports and healthy lifestyle are important to everyone, even though everyone will not become an elite athlete. The average age to stop doing sports in a sports club in Finland is eleven years. Getting fed up is one of the main reasons for drop-out both in gymnastics and other sports. Making the motivational climate more autonomy supportive and fostering a mastery goal orientation are ways to increase intrinsic motivation in sports.

The guide was produced using a constructive template of a thesis to make it as suitable as possible for the organisation. Information about their situation before the project was collected by a survey for coaches. The theoretical framework includes presentation of main characteristics of aesthetic group gymnastics and the model of Finnish coaching system. Basic theories of motivation, children's psychological development and improving motivational climate are introduced.

The TARGET model of improving motivational climate is used as a base of the guide. Every part of the model includes information and a task to give an example about increasing children's experience of autonomy in their hobby. At the end of the guide is a page for the coaches to reflect their work and to help them make plans for future learning.

Key words	aesthetic group gymnastics, motivational climate, autonomy, children (age groups), coaching
Special remarks	This thesis includes a guide for coaches

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 JOUKKUEVOIMISTELU	8
2.1 Historia.....	8
2.2 Kilpailujärjestelmä	9
2.3 Kilpailusuoritus.....	10
2.4 Lajin erityispiirteitä	11
3 SUOMALAINEN URHEILUVALMENNUS.....	13
3.1 Urheilijan polku	13
3.2 Joukkuevoimistelijan polku	15
3.3 Valmennusosaaminen	16
3.3.1 Suomalainen valmennusosaamisen malli	16
3.3.2 Joukkuevoimistelun valmennusosaaminen	17
4 MOTIVAATIO.....	19
4.1 Itseohjautuvuusteoria.....	19
4.1.1 Itseohjautuvuuden jatkumo	19
4.1.2 Sisäinen motivaatio	20
4.2 Yksilölliset motivaatiotekijät	22
4.2.1 Tavoiteorientaatio.....	22
4.2.2 Minäpystyvyyys.....	23
5 AUTONOMIA LASTEN LIIKUNNASSA	25
5.1 Lapsen psyykkinen ja kognitiivinen kehitys.....	25
5.1.1 Varhaislapsuus.....	25
5.1.2 Keskilapsuus	26
5.1.3 Nuoruus.....	26
5.2 Kokonaisliikuntamäärä.....	27
5.3 Autonomia harrastuksessa	28
5.3.1 Motivaatioilmasto.....	28
5.3.2 Voimistelijoiden kokemuksia	29
6 OPAS VALMENTAJILLE	31
6.1 Suunnittelu.....	31
6.1.1 Organisointi	31

6.1.2	Työn rajaus	31
6.2	Toteutus.....	32
6.2.1	Tiedonkeruu	32
6.2.2	Työstäminen ja arviointi.....	33
6.3	Lopputulos	34
7	POHDINTA	36
7.1	Tavoitteet.....	36
7.2	Hyödynnettävyys	36
7.3	Luotettavuus	37
7.4	Jatkotutkimusaiheita	38
7.5	Työn suorittaminen	38
	LÄHTEET	40
	LIITTEET	46

1 JOHDANTO

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Kellon Työväen Urheilijoiden voimistelujoukkojen lapsuusvaiheen valmennustoimintaa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opas, jossa on toimeksiantajaseuran valmentajille ja ohjaajille tietoa sekä konkreettisia harjoitteita autonomian kokemusten lisäämiseksi joukkuevoimistelussa. Lapsuusvaiheen valmennuksen kehittäminen oli itselleni päätavoite opinnäytetyön ideaa työstäessäni ja lajiksi valikoitui joukkuevoimistelu oman taustani vuoksi.

Joukkuevoimistelu on taitolaji, jolla on pitkät perinteet suomalaisessa naisvoimistelussa. Siitä on kehittynyt monipuolisia motorisia taitoja sekä vahvoja fyysisiä ominaisuuksia vaativa laji, joka on harrastajamäärältään Suomen Voimisteluliiton suosituin voimistelulaji. (Suomen Voimisteluliitto 2018a, 35.) Varhaisen erikoistumisen vuoksi joukkuevoimistelun haasteisiin kuuluu drop out -ilmiö, jonka syitä on selitetty kiinnostuksen ja viihtymisen loppumisella (Kirjavainen 2012, 274).

Huippu-urheilun muutostyöryhmän sekä asiantuntijaryhmien nostamalla urheilijan polulla urheilijan ura on jaettu kolmeen vaiheeseen, joille jokaiselle on määriteltä laatu tekijöitä menestyksekkään urheilijan uran saavuttamiseksi. Lapsuusvaiheessa on mahdotonta ennustaa, kuka päätyy urheilijan uralle, minkä takia lapsuusvaiheen laatu tekijät on taattava mahdollisimman monelle. (Suomen Valmentajat 2015, 26.)

Lapsuusvaiheessa saadut ilon ja innostuksen kokemukset, monipuoliset liikunta- taidot ja urheilullinen elämäntapa ovat joka tapauksessa hyödyllisiä tulevaisuuden terveille elintavoille, vaikka valintaa kohti urheilijan uraa ei tehtäisikään (Mononen 2016, 29–30). Yksi ilon ja innostuksen kokemuksiin vaikuttava tekijä on lapsen sisäisen motivaation tukeminen. Lapset ovat luonnostaan uteliaita ja halukkaita oppimaan, mutta usein koe- tai kilpailutilanteet syövät tätä motivaatiota. (Huotilainen 2019, 96.) Autonomian kokemus on useissa tutkimuksissa yhdistetty motivaation sisäistymiseen ja sisäisen motivaation vahvistumiseen (Ryan & Deci 2000, 68–70).

Motivaatiokirjallisuudessa puhutaan paljon vain nuorten ja aikuisten motivaatiosta ja itseohjautuvuudesta. Aivojen ja ajattelun kehittyessä murrosiän aikana, ei

lapsen käsitys motiiveista ole kuitenkin samanlainen kuin aikuisilla. (Roberts & Treasure 2003, 10.) Siksi halusin tehdä opinnäytetyön koskien juuri alle 12-vuotiaiden motivaatiota. Ikärajaus on tarkennettu 8–12-vuotiaisiin, sillä sen ikäiset kilpailevat joukkuevoimistelussa lastensarjoissa ja kilpailemisen myötä harrastukseen tulee ulkoisia motivaatiotekijöitä.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Kellon Työväen Urheilijat ry:n voimistelujaosto. Jaosto on saanut Olympiakomitean ja Voimisteluliiton myöntämän Tähti-merkin lasten ja nuorten osa-alueelta, mikä tarkoittaa, että toiminta täyttää osa-alueelle määritellyt laatutekijät. (Kellon Työväen Urheilijat 2020.) Tähtiseurassa johto, urheilutoiminta, seuran ihmiset sekä talous ja olosuhteet toimivat kriteerien mukaisesti. Seuran toiminnassa pyritään muun muassa takaamaan lapsuusvaiheen laatutekijöitä kaikille. (Suomen Olympiakomitea 2020.)

Lähtökohtaisesti sisäisen motivaation tukeminen myös autonomian kautta pitäisi olla mukana seuran valmennustoiminnassa. Opinnäytetyöprosessin alussa lähitin alle 12-vuotiaiden ohjaajille kyselyn, jotta tietäisin lähtötilanteen tarkemmin ja löytäisin ne osa-alueet, joihin tarvitaan vielä lisätietoa. Etukäteen hypoteesini oli, että vastauksissa on isoja eroja tarpeen suhteen, sillä seurassa toimii kokeneita ja kouluttautuneita ohjaajia yhdessä aloittelevien kanssa.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä esittelen joukkuevoimistelun historiaa, kilpailujärjestelmän sekä lajin fyysisiä ja psyykkisiä vaatimuksia. Kerron urheilijan polusta, joka määrittelee Tähtiseurassa toimintaa. Valmennusosaamisen malli sekä joukkuevoimistelun valmennuskoulutuksen polku auttavat ymmärtämään valmentajien kehittymisen viitekehystä ja valmentajakoulutusta.

Esittelen työssäni yleisimmin urheilumaailmassa käytettyjä motivaatioteorioita, jotka ohjaavat nykyistä valmennuskulttuuria. Tietoperustan viimeinen luku käsittelee autonomiaa lasten liikunnassa, sisältäen suomalaislasten liikuntakäyttäytymisen, lapsen kognitiivisen kehityksen vaiheet sekä keinoja autonomian kokemusten vahvistamiseen.

2 JOUKKUEVOIMISTELU

2.1 Historia

Joukkuevoimistelu on suomalaisesta naisvoimistelusta kehittynyt taitolaji. Viime vuosisadan alkupuolikkaalla laji näkyi naisvoimistelujuhlien, Suurkisojen ja olympialaisten kenttänäytöksissä. (Suomen Voimisteluliitto 2017a.) Joukkuevoimistelussa on kilpailtu Suomessa 1950-luvulta ja kansainvälisesti vuodesta 1996. Ensimmäiset maailmanmestaruuskilpailut käytiin Helsingissä vuonna 2000. (IFAGG 2020a.) Suomi on menestynyt niin naisten kuin nuortenkin sarjoissa kansainvälisesti, saavuttaen mitaleita lähes jokaisesta arvokilpailusta (Suomen Voimisteluliitto 2017b).

Suomessa toimi 1900-luvulla monta liittoa, jotka tarjosivat voimistelutoimintaa. Vuonna 1994 Suomen Naisten Liikuntakasvatusliitto yhdistyi ruotsinkielisen naisvoimisteluliiton sekä Työvään Urheiluliiton naistoimikunnan ja rytmisen voimistelun jaoston kanssa SVoLiksi. Vuonna 2004 silloinen Suomen Voimisteluliitto ja SVoLi perustivat uuden Suomen Voimisteluliitto Svolin (Suomen Voimisteluliitto 2017a.) ja vuonna 2003 perustettiin kansainvälinen lajiliitto International Federation of Aesthetic Group Gymnastics (IFAGG), jonka tavoitteena on edistää lajin leviämistä maailmalle (IFAGG 2020a).

Harrastajamäärä on kasvanut Suomessa vuosien aikana ja nykyään joukkuevoimistelu on Suomen Voimisteluliiton lajeista suurin harrastajamäärältään (Suomen Voimisteluliitto 2017c). Lajin lisenssien määrä nousi tasaisesti yli 3000:een vuosina 2011–2015, (Suomen Voimisteluliitto 2013, 28; 2016a, 31) kunnes lisenssinhaltijoiden määrä kasvoi noin sadalla prosentilla lisenssikaudelle 2016–2017 (Suomen Voimisteluliitto 2018a, 35). Tämä johtui harrastesarjojen lisäämisestä kilpailujärjestelmään ja harrastelisenssien siirtymisestä lajikohtaisiksi (Suomen Voimisteluliitto 2016b). Kaudella 2017–2018 lisenssinhaltijoita oli yli 8000 ja harrastajia yhteensä noin 11 800 (Suomen Voimisteluliitto 2018a, 35).

2.2 Kilpailujärjestelmä

Joukkuevoimistelussa voi kilpailla kahdeksanvuotiaasta alkaen, ja yli 12-vuotiaiden sarjoissa on valittavana kolme eri tasoa: harraste-, kilpa- tai SM-sarja. Alle 12-vuotiaiden on kilpailuiden lisäksi mahdollista esiintyä Voimistelun Stara -tapahtumissa, joissa ei jaeta pisteitä, vaan vain kirjallinen palaute. Suomessa kilpaillaan seurakilpailuissa, SM-kilpailuissa sekä kilpasarjojen mestaruuskilpailuissa. Mestaruuskilpailuita ei järjestetä alle 12-vuotiaille eikä harrastesarjoille. (Suomen Voimisteluliitto 2017d.)

Joukkuevoimistelun kilpailusarjan tason saa joukkue valita itse, mutta ikäsarjat ovat syntymävuoden mukaan 8–10-vuotiaat, 10–12-vuotiaat, 12–14-vuotiaat, 14–16-vuotiaat (juniorit), kilpasarjoissa 16–20-vuotiaat ja yli 18-vuotiaat sekä harraste- ja SM-sarjoissa yli 16-vuotiaat (Suomen Voimisteluliitto 2017d). Joukkueessa voi olla korkeintaan kaksi voimistelijaa, jotka ylittävät tai alittavat ikärajan vuodella (Suomen Voimisteluliitto 2017k, 3).

Nykyisen kaltaisilla säännöillä on kilpailtu 8–10-vuotiaiden sarjassa vuodesta 2015 (Suomen Voimisteluliitto 2015, 6). Säännöissä painotetaan vanhempien sarjoja enemmän voimistelun iloa ja yhdessä tekemistä. Joukkueiden pistemäärää ja sijoitusta ei julkaista, vaan pisteiden perusteella joukkueet saavat kategoriatuloksen 1–10. Jokainen joukkue palkitaan mitalein tai tuotepalkinnolla ja tuomaristo voi lisäksi valita 2–4 joukkuetta, jotka saavat kunniamaininnan. Sarjassa kilpaillaan keväisin vapaaohjelmalla ja syyskaudella vapaavalintaisella välineellä. (Suomen Voimisteluliitto 2019, 5.)

Myös 10–12-vuotiaiden sarjassa ja 12–14-vuotiaiden kilpasarjassa pisteiden sijaan ilmoitetaan kategoriatulokset, paitsi kahden ylimmän kategorian sisällä olevat pisteet julkaistaan. Kilpailuissa palkitaan kolme parasta joukkuetta tulosjärjestyksessä. Joukkueen on valittava sarjataso 12–14-vuotiaista alkaen ja sarjaa saa vaihtaa kesken kauden. Myös 10–12-vuotiaat ja 12–14-vuotiaat kilpailevat keväällä vapaaohjelmilla syksyisin välineohjelmilla (Suomen Voimisteluliitto 2017e; 2017f.) Lisäksi ikäluokkien uudet valmisohjelmasarjat tukevat kansainväliselle tasolle tähtääviä joukkueita lajiliikkeiden opettelussa (Suomen Voimisteluliitto 2017d).

Nuorten (14–16-v.) ja naisten (yli 16-v.) sarjoissa kilpaillaan kotimaan kilpailuiden lisäksi kansainvälisen lajiliiton järjestämissä arvokilpailuissa. Vuosittain käydään neljä maailman cupin ja nuorten Challenge cupin osakilpailua sekä maailmanmestaruuskilpailut. Euroopan mestaruuskilpailut käydään joka toinen vuosi. (Suomen Voimisteluliitto 2017g.) Yli 14-vuotiaiden SM-sarjoissa ei kilpailla väli-neohjelmilla (Suomen Voimisteluliitto 2017h). Kansainvälisissä kilpailuissa on aloitettu uusi lyhytohjelmasarja helpottamaan lajin leviämistä. Sarjan säännöissä painottuu suorituspuhtaus ja joukkuevoimistelutekniikka, ja ohjelma on noin minuutin normaalia kilpailuohjelmaa lyhyempi. (IFAGG 2020b, 1.)

2.3 Kilpailusuoritus

Joukkuevoimistelussa nuorten ja naisten SM-tason kilpailuohjelma kestää 2.15–2.45 minuuttia sisältäen useita hyppyjä, tasapainoja ja vartalon liikkeitä, minkä takia laji vaatii monipuolisesti fyysisiä ominaisuuksia ja motorisia taitoja. Kilpailuja tuomari kolme tuomaristoja, joissa jokaisessa kolme tai neljä tuomaria arvioi sommittelun teknisiä osia, sommittelun taiteellista arvoa sekä suoritusta. (IFAGG 2020c, 5.)

Sääntöjen vaatimat tekniset osat vaativat urheilijalta nopeutta, voimaa, liikkuvuutta ja kestävyyttä. Ohjelman loppupuolisko suoritetaan maksimikestävyysalueella. (Rönkkö 2006, 31.) Lajin vaatimat suuret harjoitusmäärät edellyttävät hyvää peruskestävyttä. Joukkuevoimistelussa tärkeimmät voimaominaisuudet ovat hyppyyhin tarvittava nopeusvoima sekä koko kehon kannatteluun ja tasapainoihin vaadittava kesto-voima. (Rönkkö 2006, 16.)

Liikkuvuuden tärkeys korostuu teknisten osien pisteytyksessä, kun jalkojen suurempi liikelaajuus ja vartalon taivutus tekevät hypyistä ja tasapainoista arvokkaampia. Esimerkiksi spagaattilinja tai taaksetaivutus hypyn aikana nostaa liikkeen pistemäärää. Liikkuvuuden lisäksi lihashallinta on edellytys tällaisten liikkeiden turvalliseen suorittamiseen. (IFAGG 2020c, 7, 9.) Nopeuden osa-alueista joukkuevoimisteluohjelmassa tarvitaan reaktio-, liike- ja räjähtävää nopeutta sekä ketteryyttä (Rönkkö 2006, 17).

Myös taiteellinen tuomaristo arvio fyysisiä ominaisuuksia. Liikkeiden tulee olla joukkueelle sopivia ja näyttää molemminpuolisuutta kaikissa ominaisuuksissa. Lisäksi sommittelun taiteellinen arvo koostuu suorituksen kokonaisliikunnallisuudesta, joukkuevoimistelutekniikasta sekä samanaikaisuudesta ja -kaltaisuudesta, sekä koreografian, kuten kuvioiden, liikkeiden, musiikin ja temponvaihtelun monipuolisuudesta ja omaperäisyydestä. (IFAGG 2020c, 15.)

Suoritustuomaristo vähentää suoritusvirheistä, joukkuevoimistelutekniikan tai fyysisten ominaisuuksien puutteista sekä terveydellisistä virheistä, kuten nostojen tai hyppyjen hallitsemattomista alastuloista. Joukkuevoimistelutekniikalla tarkoitetaan muun muassa liikkeiden jatkuvuutta ja voimankäytön vaihtelua sekä liikkeiden suorittamista hyvässä ryhdissä ja puhtaalla jalkatekniikalla. Joukkuevoimistelun kilpailusuoritukselle on tunnusomaista myös ilmaisullisuus, joka yhdistyy liikkeisiin ja musiikkiin. (IFAGG 2020c, 18, 24.)

Lasten sarjojen kilpailusäännöt eroavat kansainvälisistä säännöistä erityisesti teknisissä osissa, joita 8–10-vuotiaissa vaaditaan vain vähän (Suomen Voimisteluliitto 2019, 12). Alle 14-vuotialta ei vaadita niin suurta liikelaajuutta hypyissä ja tasapainoissa, mutta kilpailuohjelmassa liikkuvuus tulee näyttää esimerkiksi maassa tehdyillä spagaateilla. Lasten sarjoissa suoritus sisältää myös ketteryyttä, nopeutta ja jalkatekniikkaa kehittäviä askelsarjoja ja akrobatialiikkeitä. (Suomen Voimisteluliitto 2017l, 15.) Sekä kilpa- että harrastesarjoissa välineohjelmat vaativat myös välineenkäsittelytaitoja (Suomen Voimisteluliitto 2017k, 22).

2.4 Lajin erityispiirteitä

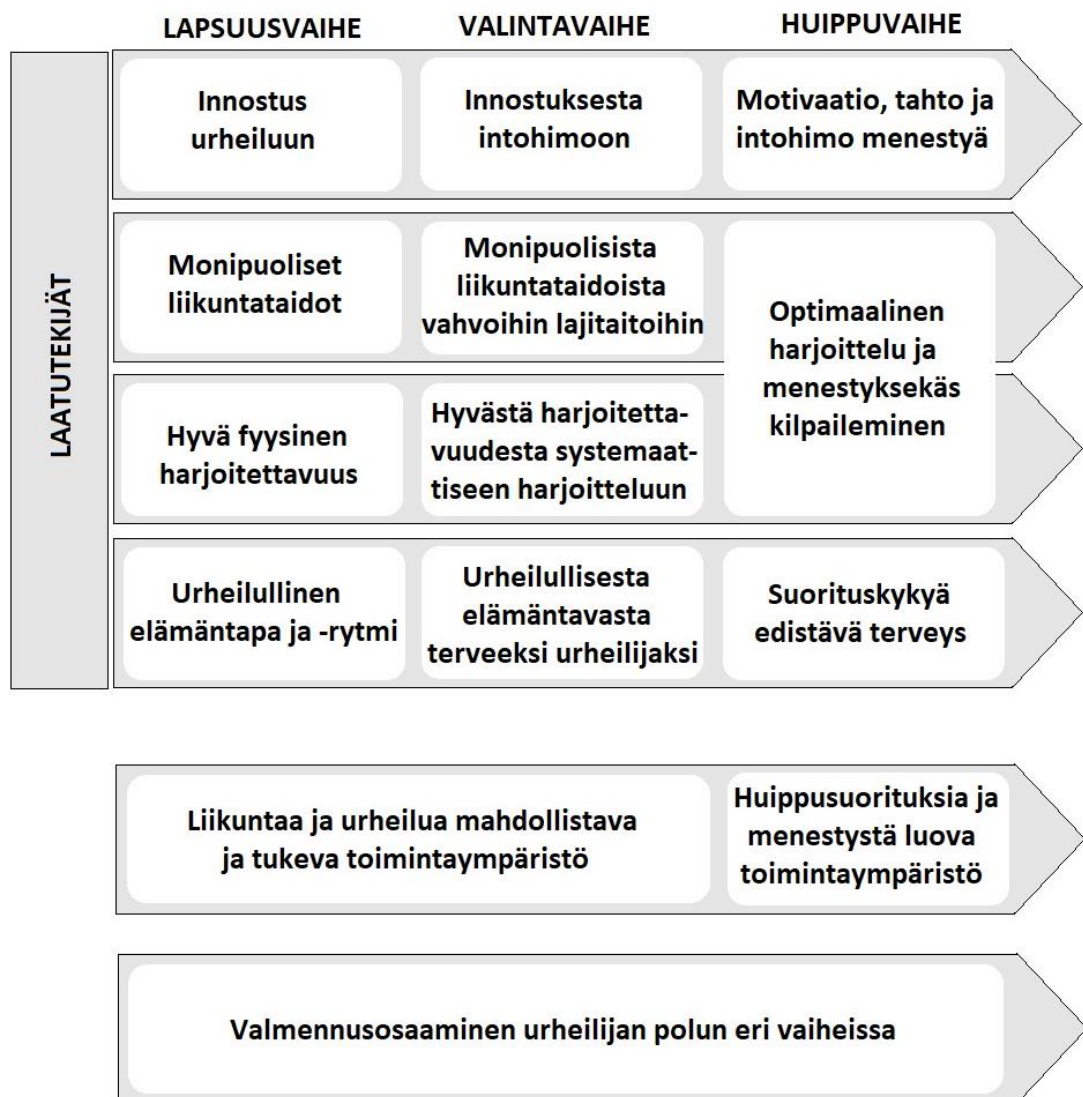
Joukkuevoimistelu on taitolaji, johon erikoistutaan usein varhain. Varhaisen erikoistumisen hyvinä puolina pidetään tarvittavien taitojen ja ominaisuuksien kehittymistä laadukkaassa valmennuksessa tarpeeksi aikaisin. Voimistelu on monipuolinen laji, jonka harjoituksissa elinjärjestelmät kuormittavat tehokkaasti, mutta yhteen lajiin keskittyminen voi aiheuttaa rasitusvammoja sekä mielenkiinnon loppumisen (Kirjavainen 2012, 274.) Monilajisuuden etuihin luetaan monipuolisen harjoittelun lisäksi monipuoliset kokemukset harjoitusten ja kilpailuiden psyykkisistä ja sosiaalisista vaikutuksista (Suomen Valmentajat 2015, 29).

Arvostelulajina joukkuevoimistelun huippusuoritus vaatii urheilijalta kilpailutilanteen paineiden hallintaa. Hyvä itsetuntemus ja psyykkisten taitojen harjoittelu auttavat suoriutumaan keskittyneesti paineen alla. Jokainen virhe laskee koko joukkueen pisteitä ja harjoitus- ja toistomäärät ovat jo nuoresta korkeat suoritusvarmuuden saavuttamiseksi. Tämä vaatii urheilijalta sisäistä motivaatiota sekä itsetuntemusta omien voimavarojen tunnistamiseksi. (Kirjavainen 2012, 285–286.)

3 SUOMALAINEN URHEILUVALMENNUS

3.1 Urheilijan polku

Huippu-urheilun muutostyön kautta esiin noussut urheilijan polku jakaa urheilijaksi kehittymisen kolmeen vaiheeseen: lapsuus- valinta- ja huippuvaihe. Jokaiselle vaiheelle on nimetty yleisiä laatu- ja menestystekijöitä (Kuvio 1), joiden lisäksi lajikohtaisissa poluissa on määritelty konkreettisesti muun muassa harjoitusmääriä ja opeteltavia taitoja tietyissä ikävaiheissa. (Suomen Valmentajat 2015, 26.) Polkua ei esitetä ainoana tapana päästä huipulle, vaan kokonaisvaltaisena kuvauksena yksilöllistä kasvua ja kehittymistä unohtamatta (Mononen 2016, 29).



Kuvio 1. Urheilijan polun laatu- ja menestystekijät (mukaillen Mononen 2016, 30)

Lapsuusvaiheella tarkoitetaan alle 13 vuoden ikää ja sille on määritelty tutkimustiedon pohjalta merkittävimpiä urheilijauran mahdollistavia tekijöitä (Finni ym. 2012, 19). Lapsuusvaiheen laatutekijöitä, eli asioita, jotka valintavaiheeseen siirtyvällä nuorella tulisi olla, ovat innostus urheiluun, monipuoliset liikuntataidot, hyvä fyysinen harjoitettavuus sekä urheilullinen elämäntapa ja -rytmi. Lisäksi valmennusosaamisen ja toimintaympäristön on tuettava liikuntaa ja urheilua. (Suomen Valmentajat 2015, 27.)

Lapsuusvaiheen laatutekijöitä tulisi pysytää tarjoamaan mahdollisimman monelle lapselle, sillä on mahdotonta ennustaa, kuka jatkaa huippuvaiheeseen saakka. Laatutekijät ovat tärkeitä myös niille, jotka eivät tavoittele urheilu-uraa, sillä ne opettavat liikunnalliseen elämäntapaan ja liikunnasta nauttimiseen. (Mononen 2016, 29-30.) Lapsuusvaiheessa korkea kokonaisliikuntamäärä tulisi saavuttaa pääosin omaehtoisella liikunnalla ja lapsella tulisi olla mahdollisuus usean lajin harrastamiseen (Suomen Valmentajat 2015, 29–30).

Valintavaiheessa (13–19-vuotiaat) laatutekijöistä pyritään jalostamaan menestystekijöitä (Kuvio 1). Tässä vaiheessa korostuvat yksilöllinen valmennus ja toimintaympäristö, jotka tukevat urheilijaksi kasvua. Nuorena tehdään usein valinta urheilijauran tavoitteista sekä suunnasta ja on tärkeää, että urheilija on keskiössä tekemässä omat valintansa. Valintavaiheessa harjoittelun määrä kasvaa ja sitä myötä urheilu, valmentaja ja joukkue tai ryhmä tulevat yhä isommaksi osaksi nuoren elämää. (Mononen 2016, 31–32.) Harjoittelussa tulisi muistaa lajitaitojen lisäksi ylläpitää myös motorisia perustaitoja, sillä ne auttavat vahvistamaan lajitaitoja (Jaakkola & Kalaja 2014, 22).

Myös valintavaiheessa autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemukset ovat tärkeitä sisäiselle motivaatiolle ja sitä myötä intohimon syttymiselle (Mononen 2016, 31–32). Autonomian kokemukset ovat tärkeitä erityisesti valintavaiheessa, kun nuori opettelee itsenäistymistä. Urheilijan on tunnettava voitonsa vaikuttaa häntä koskeviin asioihin ja olevansa toiminnan subjekti. Tähän voi vaikuttaa esimerkiksi huomioimalla urheilijan omat tavoitteet ja mielihiteet harjoitusten suunnittelussa. (Konttinen 2014, 20.)

Huippuvaiheessa yksilöllinen ja kokonaisvaltainen valmennus korostuu entisestään. Urheilijan biologisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden on oltava tasapainossa ja valmennuksen ja toimintaympäristöjen on tuettava tätä. Urheilijan on pystyttävä omistautumaan urheilu-uralle täydellisesti, joten myös urheilun ulkopuolisten ihmissuhteiden merkitys on suuri. (Nummela 2016, 11.) Autonomian ja muiden sisäisen motivaation tekijöiden kokemusten tärkeys korostuu myös huippuvaiheessa. Urheilija on toiminnan keskiössä ja ymmärtää, mitä tavoitteisiin pääseminen vaatii. (Konttinen 2016, 14.)

3.2 Joukkuevoimistelijan polku

Suomen Voimisteluliitossa on monen muun lajiliiton tavoin tehty lajikohtaiset voimistelijan urapolut, joiden työryhmissä ovat olleet mukana lajipäälliköt, valmennuksen asiantuntijat ja kokeneet valmentajat. Myös lajikohtaisella polulla jokainen etenee yksilölliseen tahtiin. (Suomen Voimisteluliitto 2017i.) Joukkuevoimistelun urapolussa esitellään kullekin ikäryhmälle tärkeät harjoitettavat ja hallittavat fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet ja lajitaidot sekä valmennuksen järjestäminen (Suomen Voimisteluliitto 2012, 1).

Lapsuusvaihe on joukkuevoimistelun urapolussa jaettu kilpailusarjojen mukaan alle seitsemänvuotiaisiin, 8–10-vuotiaisiin ja 10–12-vuotiaisiin. Harjoittelussa tulisi alle 12-vuotiaana painottua nopeus ja liikkuvuus, leikinomaisuus sekä monipuolinen perusliikunta- ja lajitaitojen harjoittelu. Lapsuusvaiheessa opetellaan esiintymään ja hallitsemaan jännitystä, mitä tukee onnistumisen kokemukset esiintymisistä. Ennen valintavaihetta lapsi ymmärtää harjoittelun merkityksen kehittymiselle ja on ylpeä omasta lajistaan. Lapsuusvaiheessa tulisi oppia ottamaan vastuuta niin omasta harjoittelusta kuin tavaroistakin. (Suomen Voimisteluliitto 2012, 1.)

Valintavaihe kattaa joukkuevoimistelussa ikäsarjat 12–14-vuotiaat ja 14–16-vuotiaat. Lapsuusvaiheessa kehitettyjä ominaisuuksia jalostetaan ja lajiliikkeiden kehittäminen etenee kohti vaativimpia liikkeitä. Kasvupyrahdys tulee huomioida yksilöllisesti rasitusvammojen ennaltaehkäisemiseksi. Nuori tarvitsee edelleen tukea it-

seluottamuksen kehittymiseen ja kilpailupaineiden hallitsemiseen. Valintavaiheessa opetellaan tavoitteiden asettamista, niihin pääsemisen vaatimukset ymmärretään ja niihin sitoudutaan. (Suomen Voimisteluliitto 2012, 1.)

Huippuvaiheessa joukkuevoimistelun erikoispiirteenä on sen aikainen alkaminen, usein jo 16-vuotiaana. Vaikka kodin rooli pienenee, tarvitsee urheilija mahdollisesti edelleen esimerkiksi rahallista tukea. Huippuvoimistelija kantaa vastuun harjoittelustaan ja sitoutuu pitkän aikavälin tavoitteisiin. Arjen ja paineiden hallinta on jatkuvaa, itsearviointitaitoja ja oman kehon tuntemusta kehitetään harjoituksissa. Huippuvaiheessa voimistelija on myös esikuva nuoremmilleen ja hän ymmärtää sen tuomat vastuut. (Suomen Voimisteluliitto 2012, 1.)

3.3 Valmennusosaaminen

3.3.1 Suomalainen valmennusosaamisen malli

Suomalainen valmennusosaamisen malli (Kuvio 2) on luotu linjaamaan suomalaista valmennustoimintaa ja kuvaamaan nykyaikaista ja kokonaisvaltaista valmennuskulttuuria. Malli ohjaa valmennuskoulutusten sisältöä ja toimintatapoja sekä auttaa valmentajia arvioimaan osaamistaan eri alueilla. Malli on osa urheilijakeskeistä valmennusta ja sen tavoitteena on kehittää urheilijoiden sisäistä motivaatiota, vastuunkantoa ja omistajuutta omasta tekemisestään. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 48.)



Kuvio 2. Suomalainen valmennusosaamisen malli (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49)

Valmentajan osaamistarpeita ovat valmentajan voimavarat, itsensä kehittämisen taidot, ihmissuhdetaidot sekä urheiluosaaminen. Asioita, joihin valmentaja voi urheilijassa vaikuttaa, ovat ihmisenä kasvu, itsensä kehittämisen taidot, kuulumisen tunne sekä urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 51.) Tarkemmin urheilijana kehitymisestä, koska motivaatio liittyy siihen

Valmentajan osaamistarpeita määrittävät toimintaympäristön muuttujat, joita ovat muun muassa valmennettavien ikä ja taso, kulttuurilliset tekijät sekä olosuhteet, kuten harjoituspaikat ja seuran ja vanhempien toiminta. Lapsuusvaiheessa toimintaympäristön haasteet tulevat usein suurista harrastajaryhmistä, joissa tavoitteet ja taitotasot vaihtelevat. Valmentajan osaamistarpeisiin kuuluukin erityisesti lapsuusvaiheessa hyvä organisointi- ja eriyttämistaito. Valmennuksessa tulisi panostaa laatutekijöiden maksimointiin, kuten ilon, oppimisen ja arvostuksen ilmapiihin luomiseen. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 51–52.)

3.3.2 Joukkuevoimistelun valmennusosaaminen

Suomen Voimisteluliiton koulutusjärjestelmässä on erikseen määritellyt koulutuspolut seuratoimijoille, tuomareille, aikuisten ohjaajille sekä lasten ja nuorten ohjaajille ja lajivalmentajille. Jälkimmäisen polun ensimmäiseen tasoon kuuluu muun muassa Voimisteluohjaajan startti- sekä fyysisen valmennuksen ja lajitaidon peruskoulutukset. Starttikoulutuksen lisäksi on käytävä 40 tuntia koulutuksia ja lajin tuomarikoulutus edetäkseen toisen tason koulutukseen, joka on Voimistelupalmentajien jatkokoulutus. (Suomen Voimisteluliitto 2017j.) Kolmas taso on vuoden kestävä lajitutkinto, johon sisältyy valmentajan ammattitutkinnon suorittaminen (Suomen Voimisteluliitto 2020).

Huipulle tähtäävä joukkuevoimisteluvalmennus noudattaa Olympiakomitean valmennusosaamisen linjaa. Kaikilla tasoilla valmentajan tulisi olla ikäryhmän kehitysvaiheet tunteva ammattivalmentaja, joka toimii yhteistyössä urheilijan perheen ja opiskelupaikan kanssa. (Suomen Voimisteluliitto 2012, 1.) Huippuvoimistelijan urapolulle tähtäävän toiminnan lapsuusvaiheen valmentajalla tulisi olla Voimisteluliiton 2. tason koulutus ja hyvä pedagoginen osaaminen (Kirjavainen 2012,

275). Lasten valmentaja on esikuva, joka osaa lajin perustaidot ja saa innostumaan lajista. Huippuvaiheen valmentajalla tulisi olla suoritettuna lajitutkinto ja hänen on osattava johtaa valmennustiimiä fysioterapeutteineen ja urheilupsykologeineen. (Suomen Voimisteluliitto 2012, 1.)

Jatkumon ääripäissä ovat amotivaatio ja sisäinen motivaatio. Amotivaatiolla tarkoitetaan tilaa, jossa motiivia, eli toiminnan säätelijää ei ole. Toiminnasta ei koeta saavutettavan mitään. (Deci & Ryan 2000, 242.) Liikuttaessa jatkumolla vasemmalta oikealle millä tahansa rivillä, lisääntyy suhteellisen koetun autonomian tai itseohjautuvuuden määrä (Ryan & Deci 2009, 176).

Kontrolloiduin ulkoisen motivaation muoto on ulkoinen säätely, jolloin toimintaa ohjaa vain palkinnon tavoittelu tai rangaistuksen välttäminen. Tällaisessa toiminnassa on vain vähän autonomian kokemusta, eikä toiminta ole pysyvää. (Deci & Ryan 2009, 176.) Hieman enemmän autonomiaan on pakotetussa säätelyssä, jossa motiivit ovat sisäisiä, mutta niitä ei olla sisäistetty omiin arvoihin. Tällaisia motiiveja ovat muun muassa häpeän välttäminen ja ylpeyden tavoittelu, ja kyseessä on usein minäsuuntautunut tehtäväorientaatio. (Deci & Ryan 2000, 236.)

Itseohjautuneempia ulkoisen motivaation muotoja ovat tunnistettu ja integroitu säätely. Molemmissa toiminta on sisäistetty itselle tärkeäksi, integroidussa se on sisäistetty kokonaan omiin arvoihin ja identiteettiin. Toimintaan sitoutuminen on pysyvämpää ja suoritukset parempia kuin kontrolloiduissa säätelyissä. Autonomisen ulkoisen motivaation erottaa sisäisestä motivaatiosta toiminnan syy, joka on edelleen ulkoinen. (Deci & Ryan 2009, 177.) Itseohjautuvat ulkoisen motivaation muodot sisäistetään vasta aikuisuuden kynnyksellä, kun persoonallisuus ja identiteetti ovat kehittyneemmät (Jaakkola 2015, 112).

4.1.2 Sisäinen motivaatio

Ihmiset ovat luontaisesti sisäisesti motivoituneita tukimaan, oppimaan, kehittymään ja haastamaan itseään. Itseohjautuvuusteoria tutkii, miten näitä luontaisia taipumuksia ylläpidetään tai heikennetään, sillä ne ovat alttiita ulkoisille vaikutuksille. Sisäisesti motivoitunut henkilö toimii, koska toiminta itsessään tuottaa hyvää oloa psykologisten perustarpeiden täytyessä, kun taas ulkoisesti motivoitunut toimii esimerkiksi palkinnon, kiristyksen tai muun ulkoisen seikan vuoksi. (Ryan & Deci 2000, 68–70.)

Sisäisesti motivoituneina ihmisten on tutkittu viihtyvän paremmin, yrittävän enemmän sekä sitoutuvan ja suoriutuvan paremmin vastoinkäymisistä huolimatta (Ryan & Deci 2000, 68–69), minkä vuoksi siihen pyritään urheiluvalmennuksessa

(Liukkonen 2016b, 219). Itseohjautuvuusteorian mukaan autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemukset ovat sisäisen motivaation ylläpitämisen kulmakivet (Ryan & Deci 2000, 68–70).

Positiivisella palautteella ja muilla kannustavilla palkinnoilla on tutkitusti sisäistä motivaatiota vahvistava vaikutus pätevyyden kokemusten kautta. Vaikutusta ei kuitenkaan ole, mikäli toiminta koetaan kontrolloiduksi eikä autonomiseksi, eli autonomiaa ja pätevyyttä yhdessä tukemalla sisäinen motivaatio vahvistuu. (Ryan & Deci 2000, 70.) Itsearvostus muodostuu pätevyyden kokemuksista, joita voi tuottaa sosiaalinen ja fyysinen pätevyys, tunnepätevyys ja tiedollinen pätevyys. Vaikka fyysinen pätevyys, kuten motoriset taidot tai tyytyväisyys kehoon, koetaan urheilussa tärkeimmäksi, tulisi myös muita alapätevyysalueita vahvistaa ja korostaa. (Jaakkola 2015, 114.)

Yhteenkuuluvuuden tunnetta ei pidetä yhtä tärkeänä sisäisen motivaation tekijänä kuin pätevyyden ja autonomian kokemuksia, mutta sillä on kuitenkin motivaatiota ylläpitävä vaikutus. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden lähtökohta on turvallinen sosiaalinen ympäristö, mikä näkyy pienten lasten tutkivana käytöksenä, kun oma äiti on lähellä. Myös opetustilanteissa lämpimän ja turvallisen aikuisen läsnäololla on todettu olevan sisäistä motivaatiota vahvistava vaikutus. Myös yhteenkuuluvuuden tunne tarvitsee tuekseen autonomian kokemuksen, jotta sisäinen motivaatio lisääntyisi. (Deci & Ryan 2000, 235.)

Autonomia muodostuu kokemuksesta, että henkilö ohjaa omaa toimintaansa, eikä ole sen objekti. Toimintaa ei tehdä käskystä, vaan omien valintojen perusteella. Kokemusta voi vahvistaa antamalla tehtäviin valinnanvapautta ja heikentäviä tekijöitä ovat kaikki itsen ulkopuolelta tulevat kannustimet ja uhat, sillä ne saavat tuntemaan ulkoista kontrollia. Kontrolloimisen on tutkittu vaikuttavan negatiivisesti myös luovuuteen ja ongelmanratkaisutaitoon. (Deci & Ryan 2000, 234.)

Autonomian kokeminen on yksilöllistä. Autonomisesti orientoitunut henkilö näkee ympäristönsä mahdollistavan paljon vaihtoehtoja ja vapautta, kun taas kontrolliorientoitunut kokee olevansa kontrolloitu ja toimintaa ohjaa ulkoiset motiivit. Rakentumaton orientaatio taas tarkoittaa hallinnan tunteen ja johdonmukaisuuden puutetta sekä kokemusta ympäristön esteellisyydestä. (Vasalampi 2017, 50.)

4.2 Yksilölliset motivaatiotekijät

4.2.1 Tavoiteorientaatio

Ihmiset kokevat pätevyyttä erilaisista asioista. Tavoiteorientaatioilla kuvataan niitä tekijöitä, jotka määrittävät kunkin kokemaa pätevyyttä ja menestystä, eli mitkä ovat toiminnan tavoitteet. Tavoiteorientaatiot jaetaan urheilussa usein karkeasti tehtävä- ja kilpailusuuntautumiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 54.) Eri-tyisesti kouluympäristössä esiintyvä välttämisorientaatio tarkoittaa pyrkimystä suoriutua mahdollisimman pienellä työmäärällä välttääkseen epäonnistumisen (Tuominen, Pulkka, Tapola & Niemivirta 2017, 68).

Tehtäväsuuntautunut urheilija keskittyy oppimiseen ja yrittämiseen. Hän kokee pätevyyttä kehittyessään itse, välittämättä sijoituksista. Tällöin hän voi itse vaikuttaa onnistumiseensa. Tehtäväsuuntautunut määrittää itse tavoitteensa ja haastaa itseään, sillä hänen ei tarvitse pelätä epäonnistumista. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 55.) Alle 12-vuotiaat lapset ovat useimmiten tehtäväsuuntautuneita (Roberts & Treasure 2003, 10).

Kilpailu- eli minäsuuntautuneisuudella tarkoitetaan urheilijan motivoituvan ko-kiessaan pätevyyttä suhteessa muihin. Sosiaalinen vertailu määrittää menestymisen, minkä vuoksi itsensä ylittäminen kilpailuissa ei riitä, jos toinen on kuitenkin parempi. Hän saattaa valita liian helppoja tehtäviä välttääkseen epäonnistumisen. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 55.) Kilpailusuuntautuneisuus kehittyy noin 12 vuoden iässä ja aiheuttaa helposti alempaa koettua pätevyyttä (Roberts & Treasure 2003, 10).

Kaikista löytyy eri orientaatioita tilanteiden mukaan. Kilpailusuuntautuneisuus ei automaattisesti ole huono asia, mikäli valmennuksessa korostetaan tehtäväorientaatiota ja onnistumisia saa menestyksen lisäksi kehittymisestä. Motivaation kannalta optimaalisin tilanne on, kun urheilija ja valmennus ovat tehtäväsuuntautuneita, jolloin toiminnassa viihdytään ja siihen sitoudutaan parhaiten. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 55.)

4.2.2 Minäpystyvyys

Tavoiteorientaation lisäksi yksilön toimintaan ja tehtävien valintaan vaikuttaa käsitys omista kyvyistä ja mahdollisuuksista. Banduran kehittämä minäpystyvyysteoria kuvaa henkilön käsitystä kyvystään suoriutua annetusta tehtävästä. Minäpystyvyys vaikuttaa motivaatioon ja se muovautuu persoonan, käyttäytymisen sekä ympäristön yhteisvaikutuksesta. (Bandura 1997, 3.) Korkea minäpystyvyys ennustaa parempaa yrittämistä ja sitoutumista vaikeuksista huolimatta (Bandura 1994, 5).

Minäpystyvyys voimistuu eniten onnistuneista suorituksista, jotka ovat riittävän haasteellisia. Jatkuvasti helppoja onnistumisia kokeva voi alkaa odottaa nopeita tuloksia. Omien kokemusten puutteessa minäpystyvyyttä voi arvioida niin sanottujen sijaiskokemusten kautta. Mikäli henkilö, joka mielletään itsensä kaltaiseksi, onnistuu tehtävässä, lisääntyy uskomus myös omasta kyvykkyydestä. Observoidessa voi myös oppia muilta käyttäytymismalleja, joiden hallitseminen lisää omaa minäpystyvyyttä. (Bandura 1994, 2.)

Minäpystyvyyttä voi vahvistaa myös sosiaalinen vakuuttaminen. Omista kyvystään epävarma yrittää todennäköisemmin tehtävää, mikäli saa ulkopuolista vahvistusta mahdollisuuksistaan onnistua. Minäpystyvyyden lisäämiseksi kannustuksen ja positiivisen palautteen lisäksi on tärkeää luoda motivaatioilmasto, joka keskittyy tehtäväsuuntautumiseen ja mahdollistaa onnistumisen kokemukset vertailun sijasta. (Bandura 1994, 3.)

Urheilussa merkittäviä minäpystyvyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat kehon fysiologiset ja emotionaaliset reaktiot. Korkea mieliala nostaa minäpystyvyyttä, kun taas kipu, ahdistus ja stressi aiheuttavat heikkouden kokemuksen, jota ihminen pyrkii välttämään. Vähentämällä stressiä sekä negatiivista mielialaa aiheuttavia tekijöitä voidaan välttää minäpystyvyyden heikentyminen. (Bandura 1994, 3.)

Minäpystyvyys on tilannesidonnaista, mutta se vaikuttaa kokonaisuutena minäkäsitykseen. Onnistumisen kokemukset rakentavat osaltaan myönteistä minäkäsitystä, joka on olennainen älylliselle ja emotionaaliselle kehitykselle. Heikko minäkäsitys taas on yhteydessä masentuneisuuteen ja käytöshäiriöihin. (Nurmi ym. 2014, 106, 78.) Urheilijan minäpystyvyyden lisäksi urheilussa vaikuttavat

joukkueen ja valmentajan pystyvyyden kokemukset omasta ja ryhmän toiminnasta (Beauchamp 2007, 182).

5 AUTONOMIA LASTEN LIIKUNNASSA

5.1 Lapsen psyykkinen ja kognitiivinen kehitys

5.1.1 Varhaislapsuus

Jean Piaget'n vaiheteorian mukaan lapsen ajattelu kehittyy vaiheittain ja kehitys on universaalia sekä kulttuurista riippumatonta. Vaiheiden ikärajaukset ovat kuitenkin kiistellyjä ja hyvin yksilöllisiä. Vaiheteorian mukaan alle kaksivuotias on sensomotorisessa vaiheessa, jossa lapsi luo malleja omasta kehostaan ja aisteistaan. (Lehtinen, Vauras & Lerkkanen 2016, 54.)

Uuden oppimisen ilo ohjaa nopeaa oppimista koko varhaislapsuuden ja sitkeys näkyy esimerkiksi kävelyn opettelussa (Huotilainen 2019, 90). Leikki-iässä lapsi oppii kokeilemalla. Sisäisesti motivoituneena haasteiden etsiminen on luonnollista ja siten oppiminen on tehokasta. Itseohjautuva oppiminen lapsen kiinnostuksen mukaan on aina tehokkaampaa, kuin aikuisen järjestämä oppimistuokio. (Huotilainen 2019, 96.)

Vaiheteoriassa 2–7-vuotias lapsi on esioperationaalisessa vaiheessa, johon liittyy vahvasti egosentrisyys. Muiden näkökulmien ja kokemusten huomioiminen on vaikeaa. (Lehtinen ym. 2016, 55.) Lapsen ajattelu rajautuu lähinnä kehollisiin kokemuksiin, ja älyllinen päättely alkaa kehittyä kouluikää lähestyttäessä. Helpojen syy-seuraussuhteiden löytymistä voi edistää kysymyksillä, kuten ”mitä tapahtuu, jos hyppään oikein kovaa?”. (Sääkslahti 2018, 50.)

Lapsen autonomian kehitys lähtee ymmärryksestä, että hän on oma yksilönsä, minkä jälkeen käsitetään oma tahto. Viimeisenä oman vastuun ymmärtäminen kestää jopa aikuisikään saakka. Jo pieni lapsi kokee itsensä tärkeäksi, kun saa päättää asioista ja kantaa vastuuta, mutta tarve miellyttää tärkeitä aikuisia voi myös olla kova. Lasta voi tällöin motivoida kehumalla, mutta miellyttäminen voi johtaa esimerkiksi harrastuksessa jatkamiseen vain vanhempien vuoksi. (Sääkslahti 2018, 55.)

5.1.2 Keskilapsuus

Lapsen ajattelu kehittyy 5–6 vuoden iässä ymmärtämään sosiaalista vertailua. Konkreettiset taidot, kuten liikuntataidot ovat lapselle helpoiten verrattavissa ja kisailu on yleistä. Loogisen päättelyn ollessa vajavaista lapsi ei vielä kouluiän alussa kuitenkaan ymmärrä taitoihin johtavia syitä, vaan uskoo kovalla yrittämisellä pystyvän mihin vain. Tällöin liikuntataitojen oppiminen on antoisaa, sillä harjoitteluintoa löytyy. (Lintunen 2015, 79–80.) Lapset eivät myöskään ymmärrä epäonnistumisen ja tappion liittyvän omiin kykyihin, joten pätevyyden kokemukset eivät horju helposti (Jaakkola 2015, 117).

Vaiheteorian mukaan 7–11-vuotiaana konkreettisten operaatioiden vaiheessa lapsi kykenee muun muassa käänteiseen ajatteluun, mutta se rajoittuu edelleen omiin kokemuksiin. Lapsi pystyy jo ottamaan useampia asioita kerralla huomioon. (Lehtinen ym. 2016, 56.) Sisäisesti motivoitunutta oppimista alkavat rajoittaa omat käsitykset, uskomukset ja ennakointi suoriutumisesta. Onnistumisten kokemusten saaminen on tärkeää, sillä lapsen käsitys itselle helpoista ja vaikeista asioista vakiintuvat nopeasti ja vaikuttavat oppimistehtävien valintaan. (Nurmi ym. 2014, 106.)

Keskilapsuuden kognitiivinen kehitys antaa mahdollisuuden lisääntyvään vastuunottoon ja itsenäistymiseen (Nurmi ym. 2014, 78), minkä hyödyntäminen on tärkeää itseohjautuvuuden kehittymisen kannalta (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 341). Vahva minäpystyvyys auttaa lasta valitsemaan haastavampia tehtäviä ja kokemaan voivansa siten vaikuttaa kehittymiseensä (Bandura 1994, 2).

5.1.3 Nuoruus

Lapsen looginen ajattelu kehittyy aikuisen tasolle murrosiän alussa, noin ikävuosien 10 ja 12 välillä. Piaget'n vaiheteoriassa tätä kutsutaan formaalien operaatioiden vaiheeksi. Ajattelu ei enää rajoitu omiin kokemuksiin, vaan voidaan kuvitella eri vaihtoehtoja sekä muiden näkökulmia. (Lehtinen ym. 2016, 56.) Abstraktin ajattelun kehittymisen myötä minäkuvaa muokkaavat myös muut kuin konkreettiset tekijät, ja niiden myötä nuori voi nähdä itsensä aktiivisena toimijana (Nurmi ym. 2014, 152).

Tehtäväsuuntautuneisuuden tärkeys korostuu valintavaiheessa, jolloin lapsi alkaa ymmärtää ulkoiset paineet, kuten kilpailutilanteet (Jaakkola 2015, 117). Minäkäsitys laskee murrosiässä, kun vertailu ymmärretään liittyvän taitavuuteen ja käsitys omasta pätevyydestä laskee. Nuorella ei ole kuitenkaan vielä aikuisen taitoja käsitellä tunteita. Jo ennen murrosikää ja sen aikana vahvistettu tehtäväsuuntautuneisuus auttaa vahvistamaan minäkäsitystä ja itseluottamusta, vaikka kilpailullisuus lisääntyisikin. (Lintunen 2015, 83.)

5.2 Kokonaisliikuntamäärä

Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan 7–12-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivittäin, jotta vältettäisiin liikkumattomuuden aiheuttamat terveyshaitat, mutta fyysisen aktiivisuuden määrä saisi olla korkeampikin kouluikässä. Päivittäiseen aktiivisuuteen tulisi sisältyä myös rasittavaa liikuntaa, jonka aikana hengästytään. Suurin osa päivittäisestä liikunnasta tulisi lapsilla muodostua omaehtoisesta liikunnasta seuratoiminnan ja koululiikunnan ulkopuolella. (Heinonen ym. 2006, 18.)

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tuloksissa kolmannes kaikista ja hieman alle puolet 7–11-vuotiaista vastaajista liikkui päivittäin vähintään tunnin ajan. Kolmeoistavuotiaista suositusten mukaisesti liikkui 32 ja 15-vuotiaista enää 19 prosenttia. Rasittavan liikunnan päivittäiseen suositukseen pääsi vain kahdeksan prosenttia kaikista vastaajista, mutta 64 prosenttia liikkui rasittavasti vähintään kolmesti viikossa. (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä 2019, 19.)

Vastaajista 91 prosenttia liikkui omaehtoisesti viikoittain ja päivittäinen omaehtoinen liikunta toteutuu 44 prosentilla yhdeksänvuotiaista, mutta vain 10 prosentilla 15-vuotiaista (Martin, Suomi & Kokko 2019, 43). Omaehtoinen liikunta oli yhtä yleistä liikuntasuosituksen mukaisesti liikkuvien ja vähemmän liikkuvien keskuudessa, kun taas liikuntasuosituksen mukaan liikkuvat olivat useammin mukana liikuntaseuratoiminnassa (Martin ym. 2019, 45).

Alakouluikäisten joukkuevoimistelijoiden suhdetta koulu- ja muuhun liikuntaan selvittäneen kyselyn vastaajista yli puolet liikkuvat vapaa-ajallaan tunnin lähes päivittäin. Joukkuevoimistelun lisäksi vastaajat liikkuvat muiden lajien parissa, perheen ja kavereiden kanssa tai yksin. Tavoitteellisemmin joukkuevoimistelua

harrastavat liikkuivat useammin tunnin päivässä kuin harraste-kilparyhmäläiset. (Ritala 2019, 34–35, 37.)

5.3 Autonomia harrastuksessa

5.3.1 Motivaatioilmasto

Valmentaja ei voi vaikuttaa urheilijan persoonaan liittyviin motivaatiotekijöihin, vaan motivaatioon vaikutetaan muokkaamalla harjoitusten psykologista ilmapii-riä, eli motivaatioilmastoa. Motivaatioilmaston säätelyllä pyritään vahvistamaan sisäisen motivaation tekijöitä, jotka vaikuttavat viihtymiseen, psyykkiseen hyvinvointiin ja toiminnassa pysymiseen. Valmentajan lisäksi urheiliijaan vaikuttavat muun ryhmän, harrastuksen ulkopuolisten kavereiden ja perheen tavoiteorientaatio. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 57.)

Tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio on tutkitusti pätevyyden kokemusten kokemiseksi suotuisampi kuin minäsuuntautuneisuus. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa onnistumisen kokemukset tulevat jokaisen yksilöllisen kehittymisen ja yrittämisen kautta, kun taas minäsuuntautunut ympäristö kannustaa vertailemaan muihin. Tällöin kovakaan yrittäminen ei riitä, jos joku muu on kuitenkin parempi. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 55.)

Tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa voi lähteä rakentamaan TARGET-mallin kautta. Liikuntapedagogiikassakin käytetty malli jakaa harjoitustilanteen organisoinnin ja valmentajan toiminnan kuuteen osa-alueeseen, joiden englanninkielisistä termeistä sana muodostuu. TARGET-mallissa ohjaaja voi vaikuttaa motivaatioilmastoon tehtävien valinnan, auktoriteetin, palautteen, ryhmittelyn, arvioinnin ja ajankäytön kautta. (Jussim, Robustelli & Cain 2009, 370.)

Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston vahvistamiseksi tehtävien tulisi olla eriytettävissä jokaisen tasolle sopivaksi, jotta niissä on riittävästi haastetta ja onnistumisen kokemuksia. Tehtävien valinnassa voi tukea myös autonomian kokemusta antamalla vapautta esimerkiksi välineen tai prosessitavoitteen valinnassa. Myös auktoriteetti on tehtäväsuuntautuneessa toiminnassa jakautunut tukemaan osallistujien autonomiaa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 279.)

Palaute ja palkitseminen ovat tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa yksilöllistä ja henkilökohtaista keskittyen kehittymiseen. Jokaisella on oltava mahdollisuus tulla huomioduksi ja saada tunnustusta tavoitteeseen pääsemisestä. (Liukkonen 2016b, 223.) Yrittämisestä ja henkilökohtaisesta kehittymisestä palkitseminen edistää tehtäväsuuntautumista ja kannustaa tekemään parhaansa, kun taas tällaisen käytöksen huomioimatta jättäminen laskee motivaatiota (Jussim, Robustelli & Cain 2009, 371).

Ryhmittelyllä voi tukea motivaatioilmastoa mahdollistamalla erilaisissa ryhmittöissä itsenäisen työskentelyn harjoittelun sekä vaihtelevat tehtävät. Pienryhmissä on helpompi korostaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sosiaalisten taitojen harjoittelua kuin isossa. (Jussim, Robustelli & Cain 2009, 371.) Ryhmittelyä ei tehdä kykyjen perusteella eikä lapset valitse ryhmiään itse, jotta vältetään sosiaalisen kuuluvuuden ja pätevyyden kokemuksen heikentyminen (Liukkonen & Jaakkola 2017, 283).

Arviointikriteerit tulisi suunnitella niin, että ne tähtäävät yrittämiseen ja oppimiseen epäonnistumiset hyväksyen. Urheilijoille voi opettaa ja teettää itsearviointia. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto korostaa joustavaa ajankäyttöä yksilöllisen kehittymisen edistämiseksi ja valmentaja jakaa omaa aikaansa tasapuolisesti kaikille. (Liukkonen 2016, 224.)

5.3.2 Voimistelijoiden kokemuksia

Voimistelijoiden kokemuksia valmentajastaan selvittäneessä kyselyssä vastaajasta 33 % oli täysin ja 39 % jokseenkin samaa mieltä siitä, että valmentaja huomioi mielipiteitä ja ehdotuksia harjoituksissa. Vastaajista yhteensä 81 % oli täysin tai lähes samaa mieltä siitä, että valmentaja luo kannustavan ilmapiirin. Vastaukset olivat yhteneväiset LIITU-tutkimuksen muiden lajien vastausten kanssa (Nurmiainen 2019, 17, 24.)

Vuonna 2007 tehdyssä tutkimuksessa voimistelun lopettamisen syiksi nousivat ajankäyttö, kyllästyminen ja pätevyyden kokemuksen puute. Joukkuevoimistelussa valmennukseen liittyvät syyt nousivat myös lopettamisen syissä korkealle. Valmentajan vuorovaikutus koettiin enemmän negatiivisena kuin positiivisena,

mutta voimistelijat huomioitiin kuitenkin yksilöinä. (Lappalainen & Nissilä 2007, 49, 56–57.)

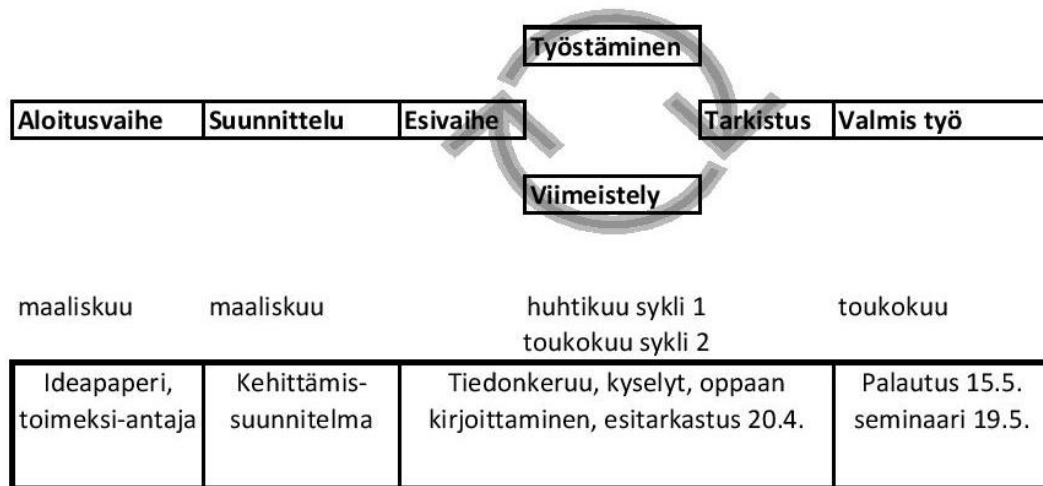
Voimistelun valmennuskulttuuri 2018 -kyselyssä yli 12-vuotiaista vastaajista 48 % mielestä valmentaja kuuntelee ehdotuksia ja mielipiteitä lähes aina ja 30 % mielestä joskus. Vastaajista 80 % koki motivaationsa olevan lähes aina hyvä. Vastauksista ilmeni kuitenkin jonkin verran omien mielipiteiden esittämisen sekä epäonnistumisen pelkoa. Valmentajalle ei uskallettu kertoa erimielisyydestä esimerkiksi valmennustapaan tai ohjelmaan liittyvistä asioista peläten epäsuosioon joutumista. Vastaajista lähes puolet olivat joukkuevoimistelijoita. (Suomen Voimisteluliitto 2018b, 6, 12, 14–15, 18.)

6 OPAS VALMENTAJILLE

6.1 Suunnittelu

6.1.1 Organisointi

Oppaan suunnittelu lähti liikkeelle aloitusvaiheesta, jonka aikana esittelin kehittämisideani toimeksiantajalle ja seuran valmentajille. Aiheena lapsuusvaiheen valmennuksen laadun parantaminen kiinnosti minua ja talven 2020 aikana aihe rajautui autonomian lisäämiseen. Toinen osa suunnittelua oli organisoida työn aikataulu ja tavoitteet. Koronaepidemian aiheuttamien poikkeusolojen vuoksi päätin toteuttaa työn nopealla aikataululla ja konkreettisen suunnitelman tein maaliskuussa 2020. Aikataulua (Kuvio 4) määrittivät työn palauksen ajankohdat.



Kuvio 4. Opinnäytetyöprosessin aikataulusuunnitelma (mukaillen Salonen 2013)

Kehitystoiminnan pohjaksi valitsin konstruktivistisen mallin, joka mahdollistaa toiminnassa oppimisen ja arvioinnin projektin aikana. Määritin mallin perusteella työni seitsemän vaihetta aloituksesta lopputulokseen. (Salonen 2013, 16, 20.)

6.1.2 Työn rajaus

Kehityssuunnitelmaan tarkensin tavoitteet ja työn rajaukset. Työn tavoitteeksi asetettiin 8–12-vuotiaiden voimistelijoiden ohjaajien ja valmentajien tiedon lisää-

minen autonomian kokemusten lisäämiseksi. Ikärajaukseen päädyin, sillä joukkuevoimistelussa kilpailemisen voi aloittaa 8-vuotiaana, ja sen myötä ulkoiset motivaatiotekijät lisääntyvät. Alle 12-vuotiaat ovat urapolun sekä joukkuevoimistelun kilpailujärjestelmän perusteella lapsuusvaiheessa, ja 12-vuotiaana ajattelu alkaa kehittyä aikuisen tasolle.

Oppaan kohderyhmänä ovat Kellon Työvään Urheilijoiden voimistelijaoston joukkuevoimistelun lasten joukkueiden sekä Voimistelukoulujen ohjaajat ja valmentajat. Vaikka ryhmällä on erilaisia tavoitteita, on lasten liikunnan ilo ja laadukas valmennus seuran arvoja kaikkeen toimintaan. Olen itse valmentanut sekä kilparyhmiä, että Voimistelukoulua, ja koen oman aiemman lajikohtaisen koulutuksen ja kokemukseni tukevan oppaan toteutusta.

Teoreettisen viitekehysten rajasin ensin tiukasti kuvailemaan motivaatioteorioita sekä lapsen psyykkistä ja kognitiivista kehitystä autonomian näkökulmasta. Päätin kuvailla joukkuevoimistelua lajina melko tarkasti raportissa, jotta lukija ymmärtäisi työn lähtökohdat lajivaatimusten kautta. Oppaassa lajia ei tarvitse esitellä, sillä sen kohderyhmä ovat valmentajat ja ohjaajat, jotka ovat toimineet lajin parissa voimistelijoina tai valmentajina.

Laajensin myöhemmin työn teoreettista viitekehystä esittelemällä urheilijan polkua ja valmennusosaamisen mallia, sillä ne ovat pohja suomalaiselle urheiluvallennukselle. Lapsuusvaiheen laatutekijät eivät ole vain huippu-urheilua varten, vaan ne edistävät terveitä elämäntapoja jatkossakin. Siksi myös muussa kuin kilpaurheilussa ne antavat pohjan valmennukselle. Valmennusosaamisen malli antaa kehyksen valmentajakoulutukselle ja tässä työssä keskityn siihen, miten valmentaja voi jo lapsuusvaiheessa edistää urheilijana kehittymistä motivaation kautta.

6.2 Toteutus

6.2.1 Tiedonkeruu

Esivaiheessa tarvitsin tietoa valmentajien lähtötilanteesta ja toiveista, joten he vastasivat Google Forms -lomakkeella kyselyyn. Kyselyssä selvitin valmentajien

ja ohjaajien senhetkisiä kokemuksiaan autonomian kokemusten vahvistamisesta lasten urheilussa.

Kyselyyn vastasi yhdeksän ohjaajaa, joiden joukossa oli kuusi kilparyhmän valmentajaa ja viisi Voimistelukoulun ohjaajaa. Vastaaajista neljä tietää perusteet autonomian merkityksestä lasten urheiluharrastuksessa, kolme tietää vähän ja kaksi ei juurikaan. Kukaan ei vastannut tietävänsä paljon. Kuusi vastasi tietävänsä yli kolme keinoa lasten osallistamiseen ja neljä käyttää niitä viikoittain. Kolme vastasi käyttävänsä keinoja lasten osallistamiseen 1–2 kertaa kuukaudessa ja kolme sitä harvemmin.

Avoimissa kysymyksissä vastaajat kokivat tarvitsevansa lisää konkreettisia keinoja lasten osallistamiseen ja harjoitusten eriyttämiseen. Vastaajat kokivat tarvitsevansa lisää tietoa aiheesta ja apua osallistamiseen lyhyessäkin ajassa. Toivottiin myös yhteistyötä ja yhteisiä tavoitteita vanhempien kanssa. Vastaajat kertoivat käyttävänsä harjoituksissa autonomian lisäämiseksi vaihtoehtojen, valinnanvapauden ja vastuun antamista. Harjoituksissa leikitään toiveleikkejä ja lapset etenevät omaan tahtiin omilla tavoitteilla.

Vastauksissa ilmeni se, että ohjaajissa on sekä kokeneempia ja koulututtaneempia, että aloittelevia ohjaajia. Eroja oli varsinkin teorian hallinnassa. Päätin keskittää oppaan uusille valmentajille ja ohjaajille, jotka tarvitsevat vielä perustietoa aiheesta, mutta pyrin tuottamaan uutta tietoa ja uusia näkökulmia myös kokeneille ohjaajille. Toiveiden perusteella yhdistän oppaassa teoriaa sekä valmiita harjoitteita. Alkukartoituksen kysymykset ovat liitteessä 1.

6.2.2 Työstäminen ja arviointi

Kyselyn ja teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisen myötä oppaan sisältöön ja toteutukseen tuli paljon tavaraa, jota karsin koko työskentelyn aikana. Kokosin tiedonhausta asioita, joiden koin olevan oppaalle tärkeitä uutuusarvon, toistuvuuden tai kohderyhmän huomioiden.

Kirjoitin ensin suurimman osan teoreettisesta viitekehyksestä, minkä jälkeen kirjoitin itse oppaaseen yksinkertaistetun version viitekehyksestä. Sen jälkeen lähdin soveltamaan tietoa motivaatiosta ja joukkuevoimistelusta pyrkien luomaan

harjoitteita, joissa kehitetään lapsuusvaiheen tärkeimpiä ominaisuuksia huomioiden autonomian vahvistaminen.

Konstruktivistisesta mallista poiketen toimin työstövaiheessa yksin, mutta prosessiarvioinnissa otin ohjaajat mukaan pyytämällä heiltä palautetta oppaasta. Lähetin palautekyselyn 8–10- sekä 10–12-vuotiaiden ikäkausivastaaville, jotka arvioivat oppaan ulkoasua, selkeyttä ja hyödynnettävyyttä seurassa. Palautteen perusteella arvioidut asiat olivat hyvällä mallilla, ja opasta voisi käyttää seuran omissa koulutuksissa aloitteleville valmentajille. Palautekysely on liitteessä 2.

Työstövaiheessa tein konstruktivistisen mallin mukaisesti arviointia ja palasin esivaiheeseen ja tiedonhakuun, kun huomasin puutteita työssä. Arvioin opasta tavoitteiden, lapsuusvaiheen laatutekijöiden, joukkuevoimistelun polun sekä motivaation näkökulmista pyrkien pitämään autonomian pääaiheena. Oppaaseen tuli kuitenkin väistämättä myös muita sisäisen motivaation vahvistamisen keinoja, jotta kokonaisvaltainen valmentaminen näkyisi tuotoksessa.

6.3 Lopputulos

Oppaan alussa on lukijalle-sivu, joka toimii johdantona esitellen oppaan tarkoituksen ja viitekehyksen. Seuraavalla aukeamalla on tiivistetty teoriaosuus motivaatiosta ja siihen vaikuttamisesta sekä lasten ja nuorten psyykkisestä kehityksestä. Sivut perustelevat oppaaseen valittuja harjoitteita ja TARGET-mallia niiden pohjana.

Valitsin eri rakenteiden vertailun jälkeen oppaan pohjaksi TARGET-mallin, sillä se mainittiin usein suomalaisissa valmennuksen ja liikuntapedagogiikan kirjoissa. Mallin avulla harjoitusten motivaatioilmastosta muokataan sisäistä motivaatiota tukeva. Liitin mallin jokaiseen kohtaan perusteluja kohdan tärkeydelle sekä harjoitteita ja sovellusehdotuksia kohdan toteuttamiseksi.

Jotta opas olisi valmentajille helppolukuinen, pyrin pitämään teoriaosuuden tiivistettyjä ja kappaleet lyhyinä. Valitsin oppaan pääväriksi seuran väreistä punaisen. Kuvituksena sain käyttää Jukka Hämeenniemen ottamia valokuvia toimeksiantajaseuran voimistelijoista, mikä osaltaan saa oppaan näyttämään seuran omalta.

Oppaan lopussa on valmentajien oma sivu, jossa on refleктоivia kysymyksiä. Kysymyksillä pyrin herättämään lukijan kiinnostuksen ja johdattamaan kohti oman valmennustoiminnan kehittämistä. Sivulla on myös lyhyt kirjalista oppaan lähteistä. Tällä sivulla pyrin lisäämään valmentajien ja ohjaajien omaa sisäistä motivaatiota aihetta kohtaan tarjoten autonomian, pätevyuden ja kuuluvuuden mahdollisuuksia.

Oppaan harjoitteet valitsin joukkuevoimistelun urapolun lapsuusvaiheen perusteella. Valmiit ehdotukset sekä sovellusideat mahdollistavat autonomian lisäämisen motoristen perustaitojen sekä liikkuvuuden ja nopeuden harjoittamiseen. Lisäksi voimistelijoiden lajirakkauden synnyttämistä pyritään edistämään kilpailuohjelman itsenäisen ja pienryhmäharjoittelun myötä. Harjoitteista löytyy myös itsearvioinnin opettelua.

7 POHDINTA

7.1 Tavoitteet

Opinnäytetyöni lopputuloksena syntynyt ohjaajien opas, joka huomioi suomalaisen valmennuslinjan, keskittyen erityisesti lapsuusvaiheen sisäisen motivaation lisäämiseen autonomian kautta. Oppaassa lapsen motivaation syntyminen ja muokkautuminen huomioidaan kokonaisvaltaisesti ja psyykkisen kasvun merkitys tuodaan esiin. Tavoitteena ollut toimeksiantajaseuran valmennuksen kehittäminen onnistuu tämän oppaan avulla, niin omasta kuin seuran ammattivalmentajien mielestä.

Haasteena tavoitteen kannalta oli pysyä rajauksessa iän suhteen, jotta nuoruusvaiheesta ei tulisi liikaa asiaa. Koin kuitenkin tärkeäksi huomioida noin 12 vuoden iässä tapahtuvan ajattelun muutoksen ja sen tuomat haasteet motivaatiossa. Niin teoriaa kuin opasta kirjoittaessa oli myös helppoa eksyä kirjoittamaan enemmän muista motivointikeinoista, kuin autonomian kokemuksesta. Osaltaan muidenkin teorioiden esittäminen auttoi kuitenkin hahmottamaan kokonaiskuvaa.

Tavoitteisiin olisi voinut kirjata tarkemmin, minkä tasoisille ohjaajille opas tulee. Työstövaiheessa päädyin tekemään valmennuspolun alussa olevia ohjaajia tukevan paketin perusasioita, joten teoria tiivistyi kahteen sivuun sekä ripotellen harjoitesivuille. Mielestäni tällainen opas soveltuu aloitteleville ohjaajille, sillä teksti on napakkaa ja yleiskielistä. Myös seuran ikäkausivastaavien mielestä opasta voi käyttää sellaisenaan ja soveltaen seuran valmentajakoulutuksissa.

7.2 Hyödynnettävyys

Oppaassa käytetty TARGET-malli on alalla paljon käytetty, mutta uutuusarvo syntyy sen yhdistämisestä joukkuevoimistelun ja autonomian näkökulmaan. Lajikohtaisuus edistää oppaan käyttöönottoa, kun harjoite-esimerkit on mietitty suoraan ikäryhmä, laji ja eri taitotasot huomioiden. Joukkuevoimistelun ollessa paljon tarkkaa harjoittelua jo lapsuusvaiheessa vaativa laji, auttaa opas synnyttämään ja ylläpitämään iloa ja innostusta.

Tavoitteena olleen toimeksiantajaseuran lasten valmennustoiminnan kehittämisen lisäksi opasta voi hyödyntää valmennuksessa laajemminkin. Harjoitteista moni sopii sellaisenaan muihinkin lajeihin ja sellaisenaan tai hieman muokaten myös muille ikäryhmille. Teoriaosuudessa on kerrottu lapsen psyykkisestä kehityksestä, minkä perusteella ohjaaja voi muokata harjoitteita edistämään esimerkiksi nuoren itsetuntoa.

Oppaan käyttöönottoa ja hyödynnettävyyttä lisää myös ohjaajan sivu, joka johdattaa ohjaaja pohtimaan omaa toimintaansa ja sen kehityskohteita. Seura voi edistää käyttöönottoa yhdistämällä oppaan osaksi sisäistä koulutustaan, jolloin aiheesta syntyvä keskustelu ja ideointi loisivat lisää käyttömahdollisuuksia ja motivoisi valmentajia kehittämään toimintaansa. Lisäksi aiheelle voisi luoda suunnittelun ja seurannan työkalun, joka edistäisi kehittämistä pidemmällä aikavälillä.

7.3 Luotettavuus

Opinnäytetyön lähteinä olen käyttänyt paljon kansallisia liikunnan ja psykologian kokoelmateoksia, jotka ovat toissijaisuudestaan huolimatta luotettavia, sillä niissä esitettyjen teorioiden takana on lukuisia tutkimuksia. Suomalaiset valmennusoppaat ja raportit kertovat juuri Suomeen soveltuvasta valmennuskulttuurista ja tarpeista.

Lisäksi olen käyttänyt motivaatioteorioiden alkuperäisiä lähteitä ja tutkimuksia suomalaislasten liikuntatottumuksista. Haasteena oli löytää joukkuevoimistelusta kattavia tutkimuksia, sillä laji on kansainvälisesti nuori ja pieni. Osa joukkuevoimistelun tutkimuksesta on myös verrattain vanhaa, kun huomioi lajin kehityksen viimeisen kymmenen vuoden aikana. Harrastajamäärät ja kansainvälinen taso ovat nousseet, minkä vuoksi myös lasten valmennus ja tutkimus kehittyvät pikuhiljaa.

Opas on kirjoitettu kansallisesti ja kansainvälisesti paljon käytettyjä teorioita ja malleja hyödyntäen ja se vastaa suomalaisen Urheilijan polun laatuvaatimukseen. Myös voimistelun osalta harjoitteet vastaavat lajikohtaisen polun lapsuusvaihetta ja siten opasta voi tarjota sellaisenaan ohjaajien käyttöön.

7.4 Jatkotutkimusaiheita

Toiminnallisia opinnäytetöitä voisi tehdä oppaan muodossa keskittyen muihin sisäisen motivaation vahvistamisen keinoihin, kuten pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden kokemuksiin. Oppaissa kannattaa keskittyä tiettyihin lajeihin, sillä yleisellä tasolla aiheista löytyy tietoa. Joukkuevoimistelussa voisi olla kysyntää myös nuorten motivaatioon keskittyvälle oppaalle, sillä kilpailusuuntautuneisuuden lisääntyminen yhdistettynä kilpakumppaneiden kovaan tasoon ajaa helposti harjoitusten minäsuuntautuneeseen ilmapiiriin.

Voimistelijoiden kokemuksia harrastuksestaan on selvitetty jonkin verran, mutta toimeksiantajaseurassa voisi selvittää nimenomaan autonomian toteutumista. Selvityksen voisi tehdä yhdistäen tämän oppaan käyttöönoton seuranta. Voimistelijoiden kokemusta motivaatioilmastosta voisi selvittää kauden alussa ja 1–2 kautta oppaan käyttöönoton jälkeen.

7.5 Työn suorittaminen

Olen kokonaisuutena tyytyväinen työskentelyyni opinnäytetyön parissa. Työ valmistui tiukasta aikataulusta huolimatta ajallaan ja valmis tuotos vastaa itselleni asettamiani tavoitteita. Pysyin suunnitellussa aikataulussa melko tarkasti ja aikaa jäi riittävästi yksityiskohtien miettimiseen.

Opinnäytetyön suorittaminen yksin oli minulle iso oppimiskokemus jo itsessään, ja se mahdollisti vastuunotossa ja aikatauluttamisessa kehittymisen. Olin asettanut yksin tekemisen haasteekseni jo ennen opinnäytetyön idean syntymistä ja olen ratkaisuun tyytyväinen. Vaikka usein olisin kaivannut toista mielipidettä, pystyin tekemään ratkaisuja ja päätöksiä hyvin myös itsenäisesti.

Toimeksiantajaseurasta sain juuri sen verran tukea ja apua kuin tarvitsin ja valmentajat vastasivat kyselyihini ahkerasti. Alkutilanteen selvittäminen ja välipalaute olivat ehdottoman tärkeitä toimivan lopputuloksen saamiseksi. Olisin voinut olla seuraan yhteydessä enemmänkin, mutta sain ainakin välttämättömät tiedot kerättyä. Koronan aiheuttama poikkeustila asetti myös omat haasteensa tiedonhakuun, kun harjoitustauon lisäksi kirjastot olivat kiinni.

Opinnäytetyöprosessi antoi minulle myös lisää näkökulmia omaan valmennustyöhön. Motivaatioilmastoon vaikuttaminen ja lasten ajattelun kehittyminen ovat asioita, joihin aion entistä enemmän kiinnittää huomioita jokapäiväisessä valmennuksessa. Myös oppaan harjoitteet pääsevät varmasti käyttöön valmentaessani joukkuevoimistelijoita.

LÄHTEET

- Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Mitä on valmennuksen psykologia? Teoksessa Suomen Valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 335–342.
- Bandura, A. 1994. Self-efficacy. Teoksessa V. S. Ramachaudran (toim.) Encyclopedia of Human Behavior Volume 4. New York: Academic Press, 71–81.
- Bandura, A. 1997. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman & Company.
- Beauchamp, M. R. 2007. Efficacy Beliefs Within Relational and Group Contexts in Sport. Teoksessa S. Jowett & D. Lavalley (toim.) Social Psychology in Sport. USA: Human Kinetics, 181–193.
- 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 Oy, 48–53.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry Vol. 11 No. 4, 227–268.
- Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola T., Kalaja, S., Kontinen N., Kokko, S. & Sipari, T. 2012 Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Helsinki: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkari-
nen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2006. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Nuori Suomi ry, 16–31.
- Huutilainen, M. 2019. Näin aivot oppivat. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- IFAGG = International Federation of Aesthetic group Gymnastics 2020a. History. Viitattu 26.3. 2020 <https://ifagg.sporttisaitti.com/about-us/history/>.
- 2020IFAGG competition rules (junior and senior categories) 2020. International Federation of Aesthetic Group Gymnastics. Viitattu 3.4.2020 <https://www.voimistelu.fi/LinkClick.aspx?fileticket=wliMpdvk9wU%3d&portalid=0>.
- IFAGG competition rules – short program, junior and senior categories 2020. International Federation of Aesthetic group Gymnastics. Viitattu 30.3.2020 <https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Short%20Program%20JUN-SEN%202020.pdf>.
- Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen Valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 109–123.

Jaakkola, T. & Kalaja, S. 2014. Taitoharjoittelu nuoruusvaiheessa. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä – Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Helsinki: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 22–25.

Jussim, L., Robustelli, S. L. & Cain, T. R. 2009. Teacher Expectations and Self-Fulfilling Prophecies. Teoksessa K. R. Wentzel & A. Wigfield (toim.) Handbook of Motivation at School. New York: Routledge, 349–380.

Kellon Työväen Urheilijat 2020. Voimistelu. Viitattu 12.5.2020 <https://www.ktu.fi/voimistelu/>.

Kirjavainen, A. 2012. Voimistelulajien valmennus lapsuusvaiheesta huippu-urheiluvaiheeseen. Teoksessa A. Mero, A. Uusitalo, H. Hiilloskorpi, A. Nummela & K. Häkkinen (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Saarijärvi: VK-Kustannus oy, 272–287.

Kokko, S., Martin, L., Villberg, J. Ng, K., & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikuntaaktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikunta-neuvoston julkaisuja 2019:1, 15–26.

Konttinen, N. 2014. Motivaatio urheiluun. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä – Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Helsinki: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 19–21.

Konttinen, N. 2016. Motivaatio, tahto ja intohimo menestyä. Teoksessa A. Nummela, O. Aarresola, K. Mononen & L. Paavolainen (toim.) Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-18. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 13–15.

Lappalainen, J. & Nissilä, M. 2007. Voimistelun lopettamisen syyt ja käsitykset valmentajasta voimistelun lopettaneilla 12–18-vuotiailla tytöillä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Lehtinen, E., Vauras, M., Lerkkanen, M-K. 2016. Kasvatuspsykologia. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Lintunen, T. 2015. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa Suomen Valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 79–88.

Liukkonen, J. 2016. Psyykkisten ominaisuuksien harjoittelu. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus – teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK- kustannus Oy, 218–229.

- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry, 49–67.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa S. Malinen & M. Kiviaho (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 279–290.
- Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. 2019. Liikuntatilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 41–46.
- Mononen, K. 2016. Urheilijanpolku. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus – teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK- kustannus Oy, 29–34.
- Nummela, A. 2016. Huippuvaiheen menestystekijät. Teoksessa A. Nummela, O. Aarresola, K. Mononen & L. Paavolainen (toim.) Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018, 11–13.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Nurmiainen, M. 2019. Voimistelijoiden näkemyksiä valmennuksesta - lähtökohdista Liitu-tutkimuksen väittämät. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Liikunta ja vapaa-aika. Opinnäytetyö.
- Ritala, A. 2019. Alakouluikäisten joukkuevoimistelijoiden asenteet ja kokemukset koululiikuntaa ja omaa lajiaan kohtaan. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.
- Roberts, G. & Treasure, D. 2003. The Importance of the Study of Children in Sport: an overview. Teoksessa M. Lee (toim.) Coaching Children in Sport – Principles and practice. E & FN Spon, 3–15.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist Vol. 55 No. 1, 68–78.
- Ryan, M. R. & Deci, E. L. 2009. Promoting Self-Determined School Engagement. Motivation, Learning and Well-Being. Teoksessa K. R. Wentzel & A. Wigfield (toim.) Handbook of Motivation at School. New York: Routledge, 171–195.
- Rönkkö, P. 2006. Kestävyyssuorituskyky, suorituksen rasittavuus sekä ohjelman rakenne joukkuevoimistelussa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologia. Kandidaatin tutkielma. Viitattu 20.4.2020 <https://docplayer.fi/18296604-Kestavyys-suorituskyky-suorituksen-rasittavuus-seka-ohjelman-rakenne-joukkuevoimistelussa.html>.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöille. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 2013:72.

Suomen Olympiakomitea 2020. Tähtiseurain laatutekijät. Viitattu 15.4.2020 <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurain-seurojen-laatuohjelma/tahtiseurain-laatutekijat/>.

Suomen Valmentajat 2015. Urheilijan polku – lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli. Teoksessa Suomen Valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 26–42.

Suomen Voimisteluliitto 2012. Voimistelijanpolku – joukkuevoimistelu. Viitattu 20.4.2020 <https://www.voimistelu.fi/api/drills/1997/media/file>.

– 2013. Suomen Voimisteluliitto ry:n vuosikertomus 2013. Viitattu 26.3.2020 https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Liitto/Dokumentit/Voimisteluliitto_Vuosikertomus_2013_final_net.pdf.

– 2015. Suomen Voimisteluliitto ry:n vuosikertomus 2015. Viitattu 30.3.2020 https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Liitto/Dokumentit/Voimisteluliitto_Vuosikertomus_2015_20160309_UUSI.pdf.

– 2016a. Suomen Voimisteluliitto ry:n vuosikertomus 2016. Viitattu 26.3.2020 https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Hallitus/S%C3%A4%C3%A4nt%C3%B6m%C3%A4%C3%A4r%C3%A4iset%20kokoukset/Voimisteluliitto_Vuosikertomus_2016_NETTIIN.pdf.

– 2016b. Harrastesarjan kilpailutoiminta alkaa! Viitattu 26.3.2020 <https://www.voimistelu.fi/fi/Uutiset-ja-materiaalit/Uutishuone/Artikkeli/ArticleId/686>.

– 2017a. Voimisteluliiton historiaa. Viitattu 5.4.2020 <https://www.voimistelu.fi/fi/Yhteystiedot/Voimisteluliitto/Historiaa>.

– 2017b. World Champions – Maailmanmestarit. Viitattu 5.4.2020 <https://www.voimistelu.fi/fi/AGG-Helsinki-2017/Audience-Yleis%C3%B6/World-Championships-Maailmanmestarit>.

– 2017c. Joukkuevoimistelu (JV). Viitattu 26.3. 2020 <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Joukkuevoimistelu/Lajiesittely>.

– 2017d. Kilpailu – Joukkuevoimistelun sarjatasot. Viitattu 26.3.2020 <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Joukkuevoimistelu/Kilpailu>.

– 2017e. Alle 12-vuotiaiden lasten sarjat. Viitattu 30.3.2020 <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Joukkuevoimistelu/Kilpailu/Kotimaan-kilpailut/Lasten-sarjat>.

– 2017f. Kilpasarjat. Viitattu 30.3.2020. <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Joukkuevoimistelu/Kilpailu/Kotimaan-kilpailut/Kilpasarjat>.

- 2017g. Kansainväliset kilpailut. Viitattu 30.3.2020 <https://www.voimistelu.fi/fi/Kilpavoimistelu/Joukkuevoimistelu/Kilpailu/Kansainv%C3%A4liset-kilpailut-ja-leirit>.
- 2017h. SM-sarjat. Viitattu 30.3.2020 <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Joukkuevoimistelu/Kilpailu/Kotimaan-kilpailut/SM-sarjat>.
- 2017i. Huippuvoimistelijan urapolku. Viitattu 27.3.2020 <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Huippuvoimistelu/Huippuvoimistelija-urapolku>.
- 2017j. Lasten, nuorten ja lajien I-taso. Viitattu 5.4.2020 <https://www.voimistelu.fi/fi/Osaamisen-kehitt%C3%A4minen/Mit%C3%A4-kaikkea-osaamisen-kehitt%C3%A4minen-on/Uudistunut-lasten-nuorten-ja-lajien-I-taso>.
- 2017k. Joukkuevoimistelun kilpa- ja harrastesarjojen vapaa- ja välineohjelmien säännöt 2017. Viitattu 26.3.2020 <https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Joukkuevoimistelu/Dokumentit/S%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t/kilpas%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t%202017%20final.pdf>.
- 2017l. Joukkuevoimistelun tyttöjen vapaa- ja välineohjelman kilpailusäännöt 2017. Viitattu 3.4.2020 https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Joukkuevoimistelu/Dokumentit/S%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t/tytt%C3%B6s%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t%202017_final.pdf.
- 2018a. Suomen Voimisteluliitto ry:n vuosikertomus 2018. Viitattu 26.3.2020 https://www.voimistelu.fi/Portals/0/vuosikokoukset/kev%C3%A4tkokous/Vuosikertomus2018_netti.pdf.
- 2018b. Voimistelun valmennuskulttuuri 2018 -tutkimus. Viitattu 15.5.2020. https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Liitto/Dokumentit/Erna%20Icen_Taloustutkimus_raportti.pdf.
- 2019. Joukkuevoimistelun 8–10-vuotiaiden sarjan vapaa- ja välineohjelmien kilpailusäännöt 2019. Viitattu 30.3.2020 <https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Joukkuevoimistelu/Dokumentit/S%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t/8-10-vuotiaiden%20s%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t%20p%C3%A4ivitetty%202018.pdf>.
- 2020. Suomen Voimisteluliitto Koulutusrekisteri – Lajitutkinto. Viitattu 5.4.2020 <https://go.hoika.net/public/PublicTraining.aspx?id=3448>.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Tuominen, H., Pulkka, A-T., Tapola, A. & Niemivirta, M. 2017. Tavoiteorientaatiot, oppiminen ja hyvinvointi. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa – motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus, 66–78.

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa – motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus, 42–53.

LIITTEET

Liite 1. Lähtötilanteen kartoitus valmentajille

Liite 2. Välipalautekysely

Liite 1. Lähtötilanteen kartoitus valmentajille

Ohjaan tai valmennan (valitse kaikki sopivat)

-joukkuevoimistelun kilparyhmää

-voimistelukoulu

Miten paljon tiedät autonomian merkityksestä lasten urheilussa?

-en juurikaan

-tiedän vähän

-tiedän perusteet

-tiedän paljon

Miten paljon tiedät keinoja lasten osallistamiseen?

-en lainkaan

-1–2 keinoa

-tiedän yli 3 keinoa

Miten paljon käytät keinoja lasten osallistamiseksi?

-en lainkaan

-1–2 kertaa kaudessa

-1–2 kertaa kuukaudessa

-1–2 kertaa viikossa

Millaista tukea haluaisit voidaksesi lisätä lasten autonomiaa harrastuksessa?

Mitkä ovat 1–3 eniten käyttämäsi tapaa lasten autonomian lisäämiseksi harrastuksessa?

Liite 2. Välipalautekysely

Vastaukset asteikolla 1 (täysin eri mieltä) – 5 (täysin samaa mieltä)

Oppaan ulkoasu on mielestäni selkeä.

Oppaan kieliasu on mielestäni selkeä.

Oppaan teoria on helposti ymmärrettävää.

Opasta voi hyödyntää valmennustoiminnassa sellaisenaan.

Opas tarjoaa mahdollisuuden kehittää omia ideoita ja valmennusta.

Minkä tasoisten ohjaajien uskot hyötyvän oppaasta eniten?

Mitä muuta haluaisit sanoa oppaan tästä versiosta?