

**MATERIAALIA  
JÄÄKIEKKOVALMENTAJILLE JÄÄN  
ULKOPUOLISEEN HARJOITTELUUN**

Vinkkejä 8–10-vuotiaiden motoristen perustaitojen harjoitteluun  
ikäkausi huomioiden

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Rautio, Anniina Toivonen, Miika	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 22	Valmistumisaika Syksy 2020
Työn nimi <b>Materiaalia jääkiekkovalmentajille jään ulkopuoliseen harjoitteluun</b> Vinkkejä 8–10-vuotiaiden motoristen perustaitojen harjoitteluun ikäkausi huomioiden		
Tutkinto Fysioterapeutti (AMK)		
Tiivistelmä <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä jään ulkopuolisen oheisharjoittelun videot ja tukimateriaali JuniorPelicans-seuran U9-U10-ikäluokkien valmentajien käyttöön. Työn tarkoitus on lisätä jääkiekkovalmentajien tietotaitoa perusmotorisista taidoista ja innostaa lapsia omaehtoiseen liikkumiseen myös joukkue toiminnan ulkopuolella. Pelien, leikkien ja haasteiden kautta annetaan valmentajille keinoja opettaa ikäkausi huomioon ottaen. Työn toimeksiantajana toimii JuniorPelicans ry.</p> <p>Lapsen hermoston voimakas kehitysvaihe kestää syntymästä 8–10-vuotiaaksi, jolloin motoristen perustaitojen herkkyyskautta on vielä jäljellä. Kyseisessä ikävaiheessa täyttyvät perusmotoriset taidot jo osata ennen lajikohtaisten erityistaitojen opettelua. Tässä vaiheessa luodaan perusta lajin vaatimien fyysisien ominaisuuksien harjoittelulle, jotta harjoitteiden tulee olla monipuolisia ja leikinomaisia.</p> <p>Yhteiskunnan muutosten aiheuttamien haasteiden takia isävalmentajien lisäksi myös perheitä tulisi informoida lapsen liikkumiseen vaikuttavista asioista ja innostaa liikkumaan yhdessä lapsen kanssa arjessa. Tutkimusten mukaan lasten liikkuminen on vähentynyt ja samalla ruutuaikaa on päivittäin runsaasti. Työn tuotoksena syntyneitä monipuolisia harjoitteita – pelejä, leikkejä ja haasteita – voi toteuttaa niin jään ulkopuolisena oheisharjoitteluna kuin kotona perheen kanssa.</p>		
Asiasanat herkkyyskaudet, motoriset perustaidot, lapset, omaehtoinen liikkuminen, jääkiekko, valmentaja		

## Abstract

Author(s) Rautio, Anniina Toivonen, Miika	Type of publication Bachelor's thesis Number of pages 22	Published Autumn 2020
Title of publication <b>Material for ice hockey coaches for dryland training</b> Tips for 8-10-year-olds' motor basic skills training considering age group		
Name of Degree Bachelor's Degree in Physiotherapy		
Abstract <p>The aim of this thesis was to produce dryland training videos and support material for the ice hockey team coaches of age groups U9-U10. The purpose is to increase the coaches' knowledge of basic motor skills and to excite the children by daily activity outside the team practices. Tips are given in the form of games and challenges considering the age group. The client of the thesis is JuniorPelicans ry.</p> <p>The critical development period of a child's nervous system lasts from birth until the age of 8 or 10. This is the time when there is still a motor sensitive period left. In this age group, basic motor skills should be controlled before learning sport specific skills. In this phase, a foundation is created for training the physical abilities required in the sport. The training must be versatile and playful.</p> <p>Society sets challenges and that is why in addition to unprofessional coaches, families must also be informed about the aspects that influence the child's activity and inspire them to do sports with their child. Based on research, children's daily activity has diminished, and in the meantime, the amount of screen time is extensive. The videos developed as the result of the thesis contain multiple practices – games and challenges that can be executed in dryland training as well as at home with the family.</p>		
Keywords sensitive periods, motor skills, children, daily activity, ice hockey, coach		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA .....	3
2.1	Kohdeorganisaatio.....	3
2.2	Tavoite ja tarkoitus.....	4
2.3	Rajaukset .....	4
3	LAPSEN MOTORINEN KEHITTYMINEN.....	5
3.1	Herkkyykskaudet.....	5
3.2	Perusmotoriset taidot.....	5
3.3	Motoristen perustaitojen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen .....	7
4	JÄÄKIEKON LAJIANALYYSI .....	8
4.1	Fyysiset ominaisuudet .....	8
4.2	Liikkuvuus.....	9
5	KEHITTÄMISPROSESSI .....	10
5.1	Tuotteistamisprosessi .....	10
5.2	Tuotekehityksen vaiheet .....	10
5.3	Liikkeiden valinta .....	14
6	YHTEENVETO .....	16
6.1	Johtopäätökset .....	16
6.2	Pohdinta .....	16
6.3	Eettisyys ja luotettavuus .....	17
6.4	Jatkokehitys.....	18
	LÄHTEET .....	19
	LIITTEET .....	22

## 1 JOHDANTO

Ajatus opinnäytetyöstä on herännyt vanhempien tarpeesta saada lisämateriaalia lapsen omaehtoisen liikkumisen ja harjoittelun tueksi. Työssä toteutetaan jäsen ulkopuolisen harjoittelun opetusvideoita erityisesti valmentajien ammattitaidon tueksi. Näin he pystyisivät antamaan ideoita, joiden avulla voidaan kasvattaa lapsen arjessa liikkumiseen käyttämää määrää. Opinnäytetyön tilaajana toimii Junior-Pelicans ry ja harjoitusvideot ovat kohdenettu U9–U10-joukkueiden käyttöön. Seuran tavoitteena on saada tämän ikäryhmän lapset liikkumaan vähintään 20 tuntia viikossa. Esimerkiksi viikoittainen kokonaisliikuntamäärä jäi 8–11-vuotiailla pojilla keskimäärin 14 tuntiin viikossa ja vastaavasti tytöillä 13,5 tuntiin. (Hakkarainen ym. 2008, 17.) Joukkueen ohjattua liikkumista on viikossa vain neljä tuntia, joten omaehtoinen kotona tapahtuva liikkuminen on avain tämän tavoitteen toteutumiseen.

Lehmuskosken (2019, 46) mukaan omaehtoisen harjoittelun tunnuspiirteisiin kuuluu, että se on hauskaa ja ei tunnu treeniltä. Tällaisen harjoittelun kulkua ei ohjaa kukaan ja lapsi voi tehdä omaehtoista harjoittelua (leikkiä) niin paljon kuin jaksaa. Riittävästä energiansaannista ja nesteytyksestä tulee huolehtia. Harjoittelumäärän ja laadun sopivuudesta kertoo kehittyminen, motivoiva harjoittelu sekä lapsen halu/jaksaminen liikkua myös omaehtoisesti, vapaasti ilman ohjattua toimintaa. Hakkaraisen ja Nikanderin (2009, 139) mukaan mikäli lapsi erikoistuu varhaisessa vaiheessa yhteen lajiin, on mahdollista päästä tuloksiin, mutta tähän liittyy riskejä sekä lapsen normaalille kasvulle että kehitykselle. Täten monipuolinen vapaa-ajan liikunta ja tähän yhdistettynä seuran harjoitustoiminta on suositeltavin vaihtoehto.

Työn tarkoituksena on auttaa ei-ammattivalmentajia (esimerkiksi isävalmentajia) valitsemaan monipuolisia sekä lajiin että ikäkauteen sopivia oheisharjoitteita. Oikein valituilla harjoitteilla voidaan ennaltaehkäistä rasitusvammoja ja innostaa lapsia lisäämään omaehtoista liikkumista kotona arjessa. Hyvösen ja Törmäsen (2018, 91) mukaan jääkiekkovammojen esiintyvyyttä saataisiin vähenemään junioripelaajien keskuudessa ja laji olisi turvallisempaa pelaajille, jos valmentajien tietoa omasta roolistaan toiminnassaan ja vastuunsa merkityksestä lisättäisiin.

Työn aihe ja merkitys korostuu Suomessa keväästä 2020 alkaen COVID-19-pandemian leviämisen takia, koska seuran junioreiden toimintaympäristö muuttui, kun esimerkiksi lähikontaktit kiellettiin. Vanhemmat ovat tiedustelleet jo ennen pandemia-aikaa, mitä lapsi voi harjoitella ohjatun harjoittelun ulkopuolella. Rouvalin (2014, 47) mukaan pelaajien harjoittelussa yleensäkin tulisi korostaa enemmän harjoitteita, joissa pelaajan on tehtävä valinta ennen toimintaa. Kun pelaaja joutuu suoriutumaan valinnasta häirinnän tai paineen

alaisena, opittu asia siirtyy todennäköisemmin pelitilanteisiin. Opinnäytetyön tuotoksena syntyneissä videoissa näytetään liikkeitä, joiden variaatioissa hyödynnetään lajin vaatimia fyysisiä ominaisuuksia. Esimerkiksi kyykkyliikkeen variaatiossa häiritään kyykyn tasapainoa. Näin saadaan kehitettyä perusmotorisia taitoja sekä lajin vaatimia erityistaitoja.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

### 2.1 Kohdeorganisaatio

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Junior-Pelicans ry, josta jatkossa käytetään nimitystä JuniorPelicans. Seura on perustettu 20.4.2016 ja se kattaa seuraavat päijäthämäläiset juniorijääkiekkoseurat: Kiekkoreipas ry, Heinolan Kiekko ry, Nastolan Kiekko juniorit ry, Pelicans 2000 Hollola ry, Kanavan Pallo -80 ry ja Vekin tuki ry. Seuran U9–U10 ikäisiä lapsia on noin 200. (JuniorPelicans 2020a.) Lapsilla on ohjattuja harjoituksia viikossa kolme, joista kaksi ovat jääharjoituksia ja yksi jään ulkopuolinen oheisharjoitus.

Seuran laaja pelaajapolku alle kouluikäisistä lapsista aikuisuuteen saakka on esitelty kuviossa 1. Kiekkokoulu toimintaan voi ilmoittautua jo 4-vuotiaana ja seuratoiminta alkaa 8-vuotiaana. Pelaajapolku tarjoaa ammattimaisen valmennuksen kilpa- ja harrastetoiminnan jokaiselle tasolle sekä ikäluokalle. (JuniorPelicans 2020b.) Seura tukee kotien ja koulujen kasvatusyötä pyrkien osaltaan kasvattamaan pelaajiansa ryhmässä toimimiseen, urheilulliseen ja terveelliseen elämäntapaan sekä omista varusteista huolehtimiseen (JuniorPelicans 2020c).



Kuvio 1. Pelicans pelaajapolku (JuniorPelicans 2020b)

## 2.2 Tavoite ja tarkoitus

Työn tarkoitus on olla osa seuran pelaajapolkua ja vastata perheiden ja valmentajien tarpeeseen saada lisätietoa sekä ohjeistusta urheilulliseen ja terveelliseen elämäntapaan. Harjoitusmateriaalin tarkoitus on myös tukea seuran tavoitteita henkilökohtaisten lajitaitojen ja liikunnallisten ominaisuuksien kehittämisessä. (JuniorPelicans 2020b.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tehdä oheisharjoitteluvideot JuniorPelicans-seuran valmentajien käyttöön. Videot myös auttavat joukkueiden valmentajia kehittämään joukkueen jäsen ulkopuolista harjoittelua. Videossa esiintyvien liikeharjoitteiden tavoitteena on kehittää lapsen motorisia taitoja sekä innostaa omaehtoiseen liikkumiseen joukkue toiminnan ulkopuolella.

## 2.3 Rajaukset

Työ on rajattu jäsen ulkopuolisen oheisharjoittelun tueksi valmentajille sekä jaettavaksi lasten perheille. Oheisharjoittelu on kohdistettu Junior-Pelicans ry:n U9–U10-junioreille.

Perusliikkeitä on 13 kappaletta ja lisäksi neljä tasapainoliikettä erillisenä yhdistelmävideona. Liikkeistä on olemassa variaatioita, joiden avulla voidaan tuoda lisää haastetta (progressiota). Mikäli liikkeet yhdistetään jääkiekkovarustukseen, saadaan mukaan myös lajinomaisuutta. Harjoitteet motivoivat lapsia monipuoliseen liikkumiseen huomioiden erityisesti alaselän ja lantionseudun liikkuvuuden.

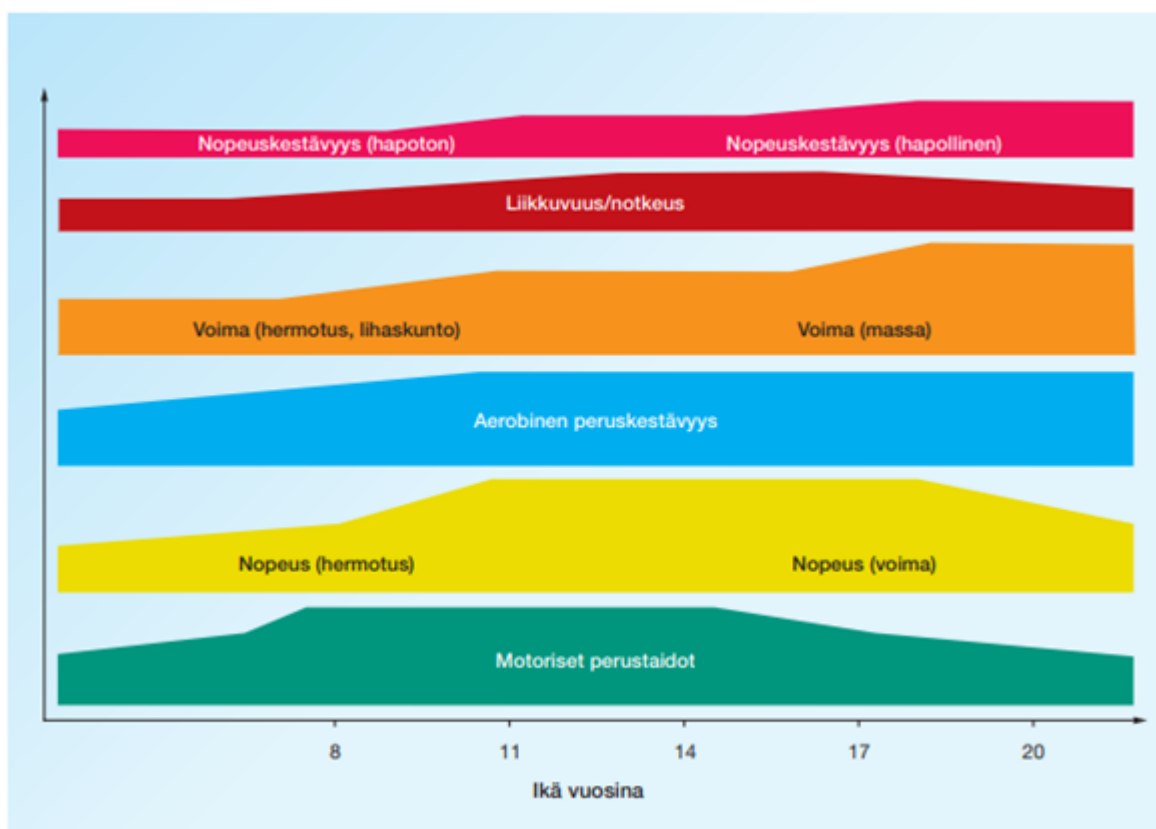
Toimeksiantaja halusi videot, jotka ovat helposti ymmärrettäviä sekä jaettavissa kotiin. Harjoitteet toteutetaan leikkisästi ikä huomioiden sekä mahdollisuuksien mukaan pelien kautta. Videoissa käytettävät välineet rajataan käsittämään jääkiekkoilijan tavallisimmat harjoitusvälineet, kuten maila, jääkiekkohanskat, puukuula, tennispallot ja jalkapallo. Videoissa esiintyvät harjoitteet on suunnattu perusterveille lapsille.



### 3 LAPSEN MOTORINEN KEHITTYMINEN

#### 3.1 Herkkyyskaudet

Seuran tavoitteena on hyödyntää fyysisten ominaisuuksien herkkyyskausia ja painopiste-alueita eri ikävaiheissa. Hakkaraisen ym. (2008) mukaan herkkyyskaudet ajoittuvat ikävuosina seuraavasti kuvion 2 mukaisesti.



Kuvio 2. Fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet ja painopistealueet eri ikävaiheissa (Hakkarainen ym. 2008, 9)

Lapsen hermoston voimakas kehitysvaihe kestää syntymästä 8–10 ikävuoteen asti. Tämän jälkeen hermorakenteiden luonnollinen kehitys hidastuu, vaikka sopivalla ärsyketiheydellä ja määrällä pystytään hermojen välisiä yhteyksiä vahvistamaan vielä aikuisenakin. (Jaakola & Tapio 2015, 79.)

#### 3.2 Perusmotoriset taidot

Taulukossa 1 on listattu yleisiä motorisia perustaitoja: tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot. Hakkaraisen ja Nikanderin (2009, 141) mukaan opittuaan motoriset perustaidot lapsi siirtyy erikoistuneiden liikkeiden vaiheeseen keskimäärin seitsemän vuoden ikäisenä. Tällöin lapsi on kehittänyt itselleen suurimman osan perusmotorisista

taidoista, mikä on edellytyksenä liikuntalajien spesifien fyysisten ominaisuuksien oppimiselle.

Taulukko 1. Motoriset perustaidot (Donnelly ym. 2017, Jaakkolan 2017, 21 mukaan)

TASAPAINOTAIDOT	LIKKUMISTAIDOT	VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT
kääntyminen	käveleminen	heittäminen
ojentaminen	juokseminen	kiinniottaminen
taivuttaminen	ponnistaminen	potkaiseminen
pyörähtäminen	loikkaaminen	kauhaiseminen
heiluminen	hyppääminen esteen yli	iskeminen
kieriminen	laukkaaminen	lyöminen ilmasta
pysähtyminen	liukuminen	pomputteleminen
väistyminen	harppaaminen	kierittäminen
tasapainoilu	kiipeäminen	potkaiseminen ilmasta

Seuran valmentajat ovat huomanneet, että perusmotoriset taidot eivät ole vielä hallinnassa kaikilla kyseisen ikäryhmän lapsilla tai sitä vanhemmilla nuorilla. Lisäksi seura on havainnut osallistujamäärien harvenevan, mikäli oheisharjoittelu järjestetään erillisenä harjoituksena. Hakkaraisen ym. (2008, 34) mukaan 8–11-vuotiaille urheilville lapsille on kokonaiskehityksen kannalta olennaisempaa, kuinka liikutaan ohjattujen harjoitusten ulkopuolella. Kehittyminen on tässä ikäryhmässä kokonaisvaltaista, siihen vaikuttavat niin koti, perhe, koulu kuin muut harrastettavat rinnakkaislajit.

JuniorPelicans-seuran U9–U10-ikäisillä lapsilla jääkiekon harrastuskausi kestää elokuusta maaliskuulle. Osa lapsista pelaa kesätauon aikana jalkapalloa. Myös käsipalloa pelataan esimerkiksi oheisharjoitteluina. Näin hyödynnetään rinnakkaislajeissa motoristen taitojen kehittyminen. Hakkaraisen ym. (2008, 34) mukaan liikunnallista aktiivista elämäntapaa sekä harjoittelun monipuolisuutta tulee ylläpitää. Harjoitteissa kannattaa huomioida myös muita kuin lajitekniikkaan tähtääviä taitoharjoitteita, koska vielä 8–11-vuotiaille on jäljellä motoristen perustaitojen herkkyyuskautta.

Kaurasen (2011, 347) mukaan lapsen motorinen kehitys sisältää kaksi ikäkautta, joissa korostuu ärsykkeiden ja ympäristötekijöiden merkitys lapsen myöhemmälle motoriselle suorituskyvyille. Koskinen (2016) toteaa, että opetellessaan uutta motorista tehtävää lapsi hyötyy siitä, ettei tehtävän suorittamiseen ole kehittynyt vielä kaavoja tai vanhoja malleja.

Edellä mainittu ensimmäinen motorisen kehityksen ikäkausi on 5–8-vuotiaana, jolloin lapsi oppii kokonaisvaltaisia liikkeitä (esimerkiksi juoksemisen ja hyppimisen). Toinen ikäkausi on 9–12-vuotiaana, jolloin suurinta edistymistä havaitaan liikkeiden ohjaus-, havainto- ja muokkauskyvyssä. Tällöin harjoitteisiin voidaan sisällyttää variaatioita ja harjoittelua voidaan suorittaa avoimessa ympäristössä. Harjoittelussa tulisi yhdistellä liikkeitä ja liikesarjoja sekä painottaa mahdollisten pelivälineiden käsittelyä. (Kauranen 2011, 347.)

Olemme havainneet, että 8–10-vuotiaiden lasten perusmotoriset taidot eivät välttämättä ole vaaditulla tasolla. Tällöin pelivälineen käsittelytaitojen sekä lajitaitojen oppiminen vaikeutuu selkeästi. Kyseisessä ikäluokassa on tärkeää varmistaa perusmotoristen taitojen osaaminen, jotta voidaan siirtyä eriytyneisiin lajikohtaisten taitojen opetteluun tulevana ikävuosina. Opinnäytetyön tuotos (videot) lisäävät valmentajien tietotaitoa perusmotorisista taidoista ja niiden opettamisesta leikkien, pelien ja haasteiden kautta.

### 3.3 Motoristen perustaitojen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Lubans ym. (2010) mukaan lasten ja nuorten hyvät perusmotoriset taidot ja fyysinen aktiivisuus ovat positiivisesti yhteydessä toisiinsa. Hyvät perusmotoriset taidot omaava nuori voi osallistua helpommin monipuolisesti fyysiseen aktiivisuuteen kuin nuori, jolla on heikommat taidot (Stodden ym. 2008). Okely ym. (2001) ovat havainneet motoristen perustaitojen yhteyden organisoituun fyysiseen toimintaan osallistumiseen. (Kinnusen & Rahomäen 2011, 36 mukaan.)

Aikuisiän liikunnallisuutta ja fyysistä aktiivisuutta ennakoivat niin lapsuudessa kuin nuoruudessa opitut hyvät motoriset perusmotoriset taidot (Malina 1996; Sallis ym. 2000; Clark & Metcalfe 2002, Kinnusen & Rahomäen 2011, 36 mukaan). Seuran tavoitteena on saada tämän ikäiset lapset liikkumaan ainakin 20 tuntia viikossa. Kun lapsi osaa perusmotoriset taidot, myös hänen aktiivisuutensa kasvaa.

## 4 JÄÄKIEKON LAJIANALYYSI

### 4.1 Fyysiset ominaisuudet

Hyvösen ja Törmäsen (2018, 82) mukaan jääkiekkovalmentajien haastatteluissa korostuivat pelaajan sisäisistä riskitekijöistä fyysisten ominaisuuksien puutteet: heikot lihasvoimat, vajaa liikkuvuus ja lihaksiston epätasapaino. Lisäksi vääränlainen harjoittelu, kuten liian nuorena aloittaminen, liiallinen lajiharjoittelu sekä virheelliset suoritustekniikat toimivat merkittävänä riskitekijöinä jääkiekkovammoille, erityisesti rasitusvammoille.

Taklaukset sekä niiden vastaanottamisen harjoittelu herätti valmentajien keskuudessa näkemyseroja siitä, pitäisikö niitä harjoitella enemmän jo nuoresta lähtien. Esimerkiksi vuosittain toistuvana puheenaiheena on, etteivät kaikki pelaajat Liigassa (Suomen ylin sarjataso) osaa ottaa taklauksia vastaan riittävällä tasolla. Suomessa taklaamissääntö astuu voimaan 12-vuotiailla, jota ennen kiilaaminen on sallittua. Kiilaaminen toimii valmentajien mukaan hyvänä ja taklaamiseen valmistavana asiana. (Hyvönen & Törmänen 2018, 86–87.)

Valmentajalla on huomattava rooli joukkueensa päivittäisessä toiminnassa niin harjoituksissa kuin otteluissa, vaikka he eivät välttämättä tarkastele jääkiekkovammojen ennaltaehkäisyä. Esimerkiksi ammattilaistasolla vastuu pelaajien loukkaantumisista on joukkueen muilla toimijoilla, kuten fysiikkavalmentajilla, fysioterapeuteilla, hierojilla, lääkäreillä sekä henkilökohtaisesti pelaajilla. Junioritoiminnassa - erityisesti pienissä seuroissa - muita henkilöitä ei yleensä ole mukana valmentajan lisäksi päivittäisessä toiminnassa. Valmentajilla ei monesti ole tarvittavaa tietämystä jääkiekkovammoista tai niiden syntyymiseen vaikuttavista tekijöistä. (Hyvönen & Törmänen 2018, 91.) Alle 15-vuotiailla lapsilla harjoittelun tulisi olla monipuolista, jotta välttyään ylikuormitukselta ja kaikki elintoiminnot saavat harjoitusta. Kyseisen ajanjakson aikana luodaan pelaajille monipuolinen harjoitus- ja liikunta-pohja. (Rouvali 2014, 2.)

Jääkiekko asettaa useita vaatimuksia ketteryydelle ja nopealle päätöksenteolle. Suoran luistelunopeuden ohella pelaajan tulee pystyä reagoimaan myös tilanteisiin, kääntymään, lähtemään ja pysähtymään nopeasti. Jääkiekossa on paljon suunnanmuutoksia, joissa ratkaisevaa on reagointinopeus ja tarvittavan vauhdin saavuttaminen. Vaikka pelaaja olisi nopea suorassa luistelussa, voi hän silti hävitä tilanteita ja irtokiekkoja pelissä, mikäli kiihdyttäminen tarvittavaan nopeuteen kestää liian pitkään. Pelin kannalta tärkeimpiä ovatkin ensimmäisten potkujen nopeus sekä teho. Peli sisältää reagointia ja sitä kautta räjähtävää toimintaa. (Twist 1997, Laaksosen 2011, 31–32 mukaan.)

## 4.2 Liikkuvuus

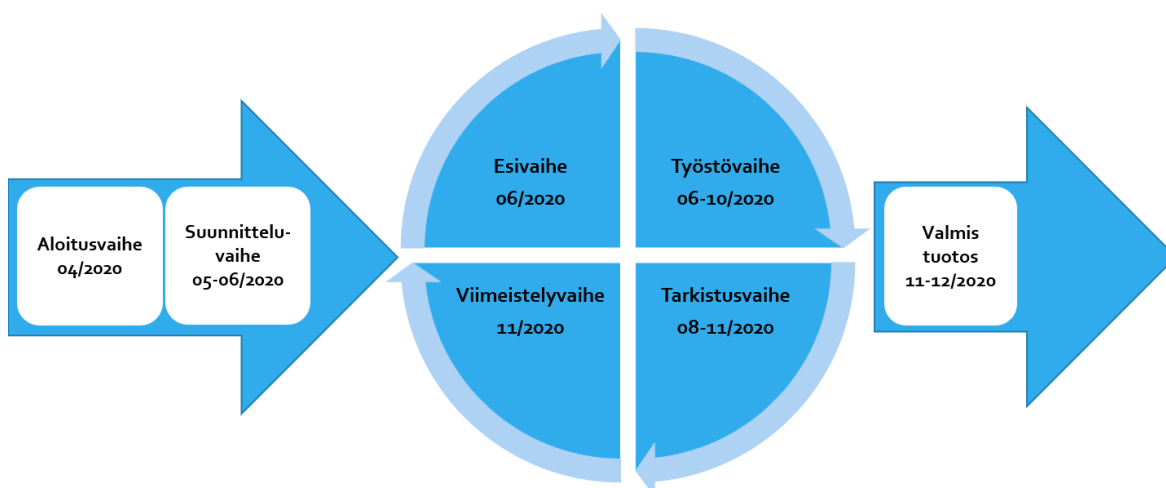
Liikkuvuuden harjoittelu tulisi alkaa jo nuorena, kun lihas- ja sidekudokset kasvavat niveliin ympärillä. Liian myöhäinen liikkuvuusharjoittelun aloittelu vaikeuttaa pelaajan riittävän liikkuvuuden saavuttamista. Lisäksi liikkuvuusominaisuudet ovat olennainen osatekijä voimaharjoittelua. Mikäli pelaajan liikkuvuus ei ole riittävällä tasolla, hän ei pysty tekemään kaikkia voimaharjoitteita, sillä oikeat nostotekniikat kokevat rajoituksia liikkuvuuden puutteiden takia. (Seppänen, Aalto ja Tapio 2010, 103, Hyvösen & Törmäsen 2018, 65 mukaan.) Valmentajien mukaan pääsyy ala-selkäongelmille ovat erilaiset harjoittelussa tapahtuvat virheet, kuten liian varhainen voimaharjoittelu isoilla vastuksilla, yksipuolinen harjoittelu, heikko suoritustekniikka oheisharjoittelussa ja myös keskivartaloa tukevien lihasten passiivisuus suorituksessa. (Hyvönen & Törmänen 2018, 81.)

Pelaajien takareisien ja alaselän alueiden liikkuvuudet ovat jääkiekossa tärkeitä. Tyypillinen peliasento on kyykky, josta luistelun potkut tulevat. Hyvässä luistelupotkussa varsinkin potkaiseva jalka ojentuu lantiosta lähtien suoraksi. Kiristyneet takareisien lihakset estävät yleensä jalan täydellisen ojennuksen potkun loppuvaiheessa, mikä voi johtaa nivusvaivoihin tai alaselän alueen ongelmiin. Hyvällä lonkkien, nivusten ja takareisien liikkuvuudella sekä ehkäistään loukkaantumisia että parannetaan luistelua ja jalkojen toimintaa. (Laaksonen 2011, 32.)

## 5 KEHITTÄMISPROSESSI

### 5.1 Tuotteistamisprosessi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutetaan tuotos, joka voi olla esimerkiksi malli, opas, esite, perehdytyskansio tai prosessikuvaus (Salonen 2013, 56). Opinnäytetyö on toiminnallinen, jossa toteutetaan motorikkavideot Lahden JuniorPelicans-joukkueiden käyttöön valmentajien tietopankkiin. Prosessin kehitys toteutetaan mukaillen Salosen (2013, 16) konstruktivistista mallia. Konstruktivistinen kehitysmalli sisältää sekä lineaarisen (vaiheittaisen) kehitysmallin piirteitä, että spiraalisen (syklisen) kehitysmallin piirteitä. Kehitysmallin vaiheet (aloitus-, suunnittelu-, esi-, työstö-, tarkistus-, viimeistelyvaihe sekä valmis tuotos) on esitelty kappaleessa 5.2. Liikkeiden valinta on perusteltu kappaleessa 5.3. Kuviossa 3 on esitelty konstruktivistisen mallin mukainen opinnäytetyöprosessin eteneminen pääpiirteittäin kuvattuna vaiheittain ja kuukausitasolla.



Kuvio 3. Konstruktivistinen tuotekehitysmalli opinnäytetyössä

### 5.2 Tuotekehityksen vaiheet

#### Aloitusvaihe

Aloitusvaihe sisältää idean hankkeesta. Vaiheessa kuvataan kehittämistarve, alustava kehittämistapa, toimintaympäristö sekä osallistuvat toimijat ja heidän sitoutumisensa työskentelyyn. Nämä linjaavat tulevan hankkeen suunnan. Aloitusvaiheessa keskustellaan yhdessä niistä asioista, jotka ovat merkityksellisiä työskentelyssä onnistumisen kannalta. Lisäksi on hyvä huomioida sitoutuminen, tuki ja aiheen realistinen rajaus ja tämän kirkastaminen. Tähän vaiheeseen liittyvät asiat on syytä kirjata tarkasti ylös. (Salonen 2013, 17.)

Opinnäytetyön idea syntyi talvella 2019, kun U9–U10 ikäisten oheisharjoitteluun ei ollut selkeää materiaalia. Idea esitettiin seuralle ja sen toiveena oli saada selkeät videot valmentajien käyttöön. Keväällä 2020 näillä videoille ilmaantui kiireellisempi tarve, kun COVID-19-pandemian takia seuran ohjaustoiminta jouduttiin lopettamaan yhtäkkiä.

Aloitussvaiheessa sovittiin opinnäytetyön parityöskentelystä ja ilmoitettiin opinnäytetyöprosessiin. Samassa yhteydessä sovittiin työn aikajänne tarkoituksena kesällä 2020 edistää opinnäytetyötä mahdollisemman paljon. JuniorPelicans nimesi seurastaan yhteistyöhenkilön opinnäytetyön kehittämistä varten.

### **Suunnitteluvaihe**

Aloitussvaiheen jälkeen siirrytään kehittämishankkeessa suunnitteluvaiheeseen. Tässä vaiheessa tehdään hankkeen kirjallinen kehittämissuunnitelma, joka vastaa työssä opinnäytetyösuunnitelmaa. Sen tulee sisältää tavoitteet, ympäristön, vaiheet, toimijat eli ydin- tai avainhenkilöt, TKI-menetelmät (tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiomenetelmät), materiaalit ja aineistot, tiedonhankintamenetelmät, dokumentointitavat sekä tuotettujen dokumenttien käsittely niin tarkasti kuin ne kyseisessä vaiheessa voidaan tietää. Suunnitteluvaiheessa tulee selvittää mukana olevien toimijoiden tehtävät ja vastuut. (Salonen 2013, 17.)

Huomionarvoista on, että kehittämishankkeen aloitus- ja suunnitteluvaiheissa toimijat voivat suunnitella vain osittain työskentelyyn liittyviä asioita. Etukäteen ei voi tietää tarkkaan, mikä onnistuu ja toimii hankkeessa. Usein nämä osatekijät tarkentuvat työskentelyn myötä, mutta työskentelyn tulee olla mahdollisimman huolellisesti suunniteltua jo tässä vaiheessa. (Salonen 2013, 17.)

Pidimme yhteispalaverin Google Meetsin kautta toukokuussa 2020, jossa sovimme yhdessä seuran yhteyshenkilön kanssa lopputuotoksen ulkoasusta, kuvauspaikasta sekä seuraavien vaiheiden aikajänteestä. Saimme tarkennettua seuran tavoitteita sekä rajattua harjoitteiden sisältöä. Seuran yhteyshenkilö jakoi meille jo olemassa olevan materiaalin koskien U9–U10 ikäisten harjoittelua ja kertoi harjoittelun painopisteiden jakautumisesta tässä ikäluokassa.

COVID-19-pandemian vuoksi suunnitelman toteutukseen liittyi huomattavia haasteita, mikäli poikkeusajan rajoitustoimia olisi jouduttu kiristämään ja olimme huomioineet tämän varasuunnitelmilla. Mikäli kuvaus ei olisi onnistunut alkuperäisessä suunnittelussa lokaatiossa, Isku Areenalla, olisi kontaktoitu muut JuniorPelicansin käyttämät jäähallit (Vääksy, Hollola, Vierumäki, SOL Areena, Pajulahden jäähalli ja Versowood-areena) kuvausta varten.

## **Esivaihe**

Kehittämishankkeessa suunnitteluvaihetta seuraa esivaihe eli siirtyminen siihen ympäristöön, jossa itse työskentely tapahtuu. Tämä voi kestää ajallisesti hetken ja sisältää lähinnä suunnitelman läpikäymistä. Samalla organisoidaan työskentelyä yhdessä. Suunnitelman hyväksymisestä seuraa kehittämissympäristöön siirtyminen usein nopeasti. (Salonen 2013, 17.)

Jo ennen esivaihetta olimme sopineet työskentelytavoista. Työskentely tapahtui kahdella eri paikkakunnalla yhdessä ja erikseen hyödyntäen audio- ja videoyhteyttä kommunikointiin eri sovellusten avulla. Sovimme videoiden kuvausvälineeksi iPad Pro:n vaakakaformaatissa, jolloin kuvakulma on laaja sekä sopii erilaisiin näyttöihin.

## **Työstövaihe**

Esivaiheen jälkeen seuraa työstövaihe, joka on suunnitteluvaiheen jälkeen toiseksi tärkein vaihe. Työstövaiheessa toimijat työskentelevät jopa joka päivä kohti yhteistyössä sovittua tavoitetta ja tuotosta. Työstämisen vaihe voi olla kaikkein pisin ja vaativin. Sen toteutuksessa ovat mukana kaikki kehittämishankkeen osatekijät. Toimijoista realisoituvat, jotka ovat mukana, heidän tekemisensä ja roolinsa sekä vastuunsa ja sitoutumisensa. Tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiomenetelmistä selviää, että miten tehdään, kun taas materiaaleista ja aineistoista selviää, mitä tietoa tarvitaan kehittämisen tueksi ja kuvaamiseksi. Dokumentointitavat sisältävät, miten tuotetut materiaalit ja aineistot kirjoitetaan, talletetaan, kuvataan ja äänitetään. (Salonen 2013, 18.)

Vaikka työskentelystä vastaaville toimijoille vaihe on vaativa, jopa raskas, se on ammatillisen oppimisen kannalta tärkeä vaihe (toimintaoppinen, toiminnassa oppiminen). Työstämisessä aktivoituvat seuraavat ammatilliset ominaisuudet: suunnitelmallisuus, vastuullisuus, itsenäisyys, vuorovaikutteisuus, epävarmuuden sieto, sitkeys sekä itsensä kehittäminen. Kehittämishankkeen onnistumisen ja ammatillisen kehittymisen näkökulmasta on oleellista tässä vaiheessa saatu ohjaus, vertaistuki ja palaute. (Salonen 2013, 18.)

Opinnäytetyön työstövaiheen haasteena oli kesäaika, jolloin sekä ohjaaja ja toimeksiantajan yhteyshenkilö olivat kesälomalla. Käytännössä juhannuksesta 2020 koulujen alkamiseen asti ei ollut mahdollista saada tukea tai kommentteja työn ohjaajalta, toimeksiantajalta tai kielenhuollon ammattilaiselta. Tämän takia työstövaihetta tehtiin jo osittain yhtä aikaa suunnitelmavaiheen kanssa sekä pyrittiin saamaan parhaalla mahdollisella tarkkuudella suunnitelmat valmiiksi ennen juhannusta 2020, jotta voitiin saada kommentteja ja palautetta valituista liikkeistä ennen videoiden kuvaamista.



Työstövaiheen videoharjoitteiden kuvauspäivä oli perjantai 17.7.2020 Isku Areenalla. Alkuperäinen suunnitelma oli videokuvata kyseisen ikäryhmän lapsia, mutta yllättävän loukkaantumisen takia päädyttiin kuvaamaan toista opinnäytetyöntekijää. Tämä toisaalta mahdollisti liikemallien suorittamisen mahdollisimman selkeinä. Pääsääntöisesti Anniina Rautio toimi videokuvaajana ja Miika Toivonen liikeharjoitteiden mallina, mutta osassa liikevariaatioita tarvittiin malliksi molempia. Osa videoista onnistui ensimmäiselle otolla, kun taas toisissa tarvittiin muutama otto. Koska valitsemamme harjoitteet sisälsivät liikkumista eri suunnissa, oli luontevaa kuvata harjoitteet pääosin etuviistosta. Saimme kuvausta varten käyttöön Pelicans-liigajoukkueen maskotin eli Pekko Pelikaanin naamarin, jota hyödynsimme muutamalla videolla mallin päällä. Naamarin käyttö ei soveltunut kaikkiin videoihin, sillä se rajoitti näkyvyyttä. Lisäksi naamarin nokan pitkä uloke esti esimerkiksi joidenkin eläinkävelyiden suorittamisen. Pekko Pelikaani on junioreille tunnistettava hahmo, joka toimii yhdistävänä tekijänä sitouttamaan seuraan.

Videoista editointiin ensimmäiset raakaversiot 28.9.2020 käyttäen iMovie-ohjelmitoa. Näissä yhdistettiin perusliikkeisiin variaatiot ja haasteet. Tämän jälkeen työstettiin lisätietoa liikkeistä tukimateriaaliksi valmentajille: esimerkiksi mitä motorista oheisharjoittelun taitoa ne kehittävät, liikkeen variaatioesimerkkejä, haasteita (osittain kotiin tai pareittain tehtäväksi) sekä tekniikkavinkkejä.

### **Tarkistusvaihe**

Tarkistusvaihe voidaan ajatella sisältyvän kaikkiin vaiheisiin, vaikka sen erottaminen omaksi vaiheeksi kuvaa tärkeää roolia osana kehittämishanketta. Tässä vaiheessa toimijat arvioivat syntynyttä tuotosta ja voivat tarvittaessa palauttaa takaisin sen työstövaiheeseen tai siirtää suoraan viimeistelyvaiheen. Tarkistusvaihe voi olla ajallisesti lyhyt ja kertaluontoinen. (Salonen 2013, 18.)

Olemme sisällyttäneet tarkistusvaiheita pitkin opinnäytetyön prosessia. Esimerkiksi esitimme 15.6.2020 Google Meets:in välityksellä liikeharjoitteet toimeksiantajalle, jolloin saimme palautetta alkuperäisistä suunnitelmista. Seuran toiveena oli erityisesti huomioida yhden jalan tasapainoharjoitteet sekä alaselän ja takareisien liikkuvuudet dynaamisina harjoitteina.

Tarkistusvaiheessa testasimme myös osaa valmiista harjoitteista noin 30:llä vuonna 2011 syntyneellä lapsella kesän jääkiekkoleirillä 3.8.2020–7.8.2020. Lapsia motivoivat erityisesti pareittain tehtävät harjoitteet, kisat ja leikit. Kisailuja oli sekä nopeudessa että motorisissa harjoitteissa, joista sai taitopisteitä. Perinteisiä leikkejä varioitiin käyttämällä valittuja liikkeitä, kuten eläinkävelyitä tai tasapainoliikkeitä. Osalla lapsista oli haasteita myös

perusliikkeiden toteuttamisessa, kuten syväkykyyn pääsemisessä ja siinä paikoillaan olemisessa.

### **Viimeistelyvaihe**

Viimeistelyvaihe sisältää hiomisen ja karsimisen. Tämä vaihe voi kestää yllättävän kauan ja sen vaativuus voi olla ennalta arvaamaton. Vaihe työllistää opiskelijoita erityisesti siksi, että pitää viimeistellä sekä tuotos että kehittämisraportti. Toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu näistä yhdessä. Viimeistelyvaiheen vastuu on opinnäytetyöntekijöillä, mutta tässä vaiheessa voi olla mukana myös muita kehittämissankkeeseen sitoutuneita henkilöitä. Esimerkiksi tuotos voidaan esitellä käyttäjille, asiakkaille, työntekijöille tai ulkopuolisille henkilöille. Kirjallisen raportin opiskelijat tuottavat itse. (Salonen 2013, 18.)

Viimeistelyvaiheessa viimeisteltiin toiminnallisen opinnäytetyön kirjallinen tuotos ja tarkistettiin lähteet, ja lisäksi löydettiin vielä uudempia lähteitä. Lisäksi videot viimeisteltiin lisäämällä jokaisen yksittäisen videon loppuun tietoa valituista liikkeistä, esimerkiksi niiden variaatioista, haasteista sekä mahdollisista tekniikkavinkeistä. Videot editoitiin toisen kerran 10.11.2020, jolloin liikevideoiden yhteyteen lisättiin mukaan valmentajien tukimateriaali. Tarkistimme vielä prosessin ulkopuoliselta henkilöltä, ovatko videot tarpeeksi selkeitä ja ymmärrettäviä.

### **Valmis tuotos**

Kehittämissankkeessa valmistuu yleensä jokin konkreettinen tuote: esimerkiksi malli, kuvaus, opas, kirja, esite, toimintapäivä tai kansio. Täten toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä, jonka tavoitteena on luoda tutkimuksen tekemisen säännöin uutta tietoa tilaajalle, työyhteisölle tai tekijälle itselleen. (Salonen 2013, 18.)

Kehittämissankkeesta syntyi valmiina tuotoksina U9–U10 valmentajille opetusvideot, jotka sisältävät lajin kannalta oleellisia perusmotorisia taitoja. Valmentajille tuotettiin myös materiaali, joka sisältää vinkkejä miten kyseisiä taitoja voi hyödyntää valmennuksessa pelien, leikkien ja haasteiden kautta.

Valmis opinnäytetyö esitetään julkaisuseminaarissa opinnäytetyön arvioijille, ohjaajille, opiskelijoille ja opponijille. Esityksen jälkeen viimeistely ja valmis tuotos toimitetaan toimeksiantajalle Dropbox:in kautta. Seura jakaa parhaaksi katsomallaan tavalla videot uusille valmentajille.

## **5.3 Liikkeiden valinta**

Liukoksen (2004) mukaan urheilussa motivaatio syntyy pääosin pätevyyden kokemuksesta. Jaakolan (2009), Lintusen (2007) sekä Tiirikaisen & Konun (2013) mukaan kokemus

itsestä liikunnallisesti pätevänä vaikuttaisi sekä liikuntamotivaation ylläpitämiseen että liikunnan harrastuksen jatkamiseen. Kielteiset kokemukset puolestaan omasta pätevydestä liikkujana liittyvät suoraan myöhempään liikunta-aktiivisuuteen ja -motivaatioon. (Hurskaisen 2017, 24.)

Liikkeiden valinnassa olemme huomioineet niin perusmotoriset taidot yhdistettynä jääkiekon lajianalyysiin kuin myös turvallisen ympäristön toteuttaa liikkeitä. Valitut liikkeet ovat perusliikkeitä, joihin on lisätty variaatioiden avulla myös progressiota. Lapsi voi saada onnistumisen kokemuksia oppimalla perusliikkeen ja motivoitua harjoittelemaan variaatioita esimerkiksi haasteiden, pelien ja leikkien avulla. Kun tuttuun peliin tai leikkiin yhdistää uuden liikkumistavan (esimerkiksi eläinkävely), taitoa tulee harjoitettua ikään kuin huomauttamatta. Jokainen lapsi suoriutuu tehtävästä omalla tasollaan ilman pelkoa arvostelusta tai silmätikuksi joutumisesta. Lisäksi olemme luoneet pieniä liikuntahaasteita kotiin, jolloin lapsi voi harjoitella liikkeitä turvallisessa ympäristössä perheen kanssa.

Valituista liikkeistä rajattiin pois lajin kannalta epäolennaisia perusmotorisia taitoja. Esimerkiksi Suomen jääkiekkoliiton järjestämässä Fysiikkaseminaarissa Hakkarainen (2020) toteaa kuperkeikan osaamisen olevan sinänsä hyvä taito, mutta jääkiekon lajitaidon kannalta sitä ei tarvitse hioa huippuunsa. Lisäksi hän vertaa taitojen oppimista talonrakentamiseen, jossa talon perusta (perusmotoriset taidot) pitää olla rakennettu hyvin ennen kuin sen päälle voi rakentaa (lajikohtaisia taitoja). Tulevaisuuden kasvupyrähdyksen aiheuttamien haasteiden kannalta "pitää osata liikkua, kuten aikuisena tulee liikkumaan".

8–10-vuotiailla perusmotoriset taidot pitäisivät olla jo hallinnassa (talon perusta). Tätä vanhempana on herkkyyksikaudet huomioiden vaikeampi oppia näitä kyseisiä taitoja, joita kuitenkin tarvitaan lajitaitojen kasvattamiseen. Liikkeet on valittu tämän perustan vahvistamiseen, jotta ylemmissä ikäluokissa voidaan keskittyä lajitaitojen kehittämiseen. Liikkeiden valinta on tehty toimeksiantajan toiveisiin ja palautteisiin perustuen. Liitteessä 1 on listattu valitut liikeharjoitteet ja mitä motorista perustaitoa sekä lajitaitoa ne ensisijaisesti kehittävät.

## 6 YHTEENVETO

### 6.1 Johtopäätökset

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä motorisia perustaitoja kuvaavat jääkiekon oheisharjoitteluvideot JuniorPelicans-seuran U9–U10-ikäluokkien valmentajien käyttöön. Työn tarkoituksena on olla osa materiaalipankkia valmentajille sekä lisätä tietotaitoa ikäryhmälle soveltuvista motorisista harjoitteista. Opinnäytetyön tuotoksena valmistuivat videot perusmotorisista liikkeistä, ja ohjeistus sekä niiden variaatioista että liikkeiden hyödyntämisestä peleissä, leikeissä ja haasteissa.

Työn teoriapohjassa käsitellään motorisen oppimisen herkkyyksia, perusmotorisia taitoja sekä motoristen taitojen yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Jääkiekon lajiansalysissa esitellään lajissa pelaajilta vaadittavia fyysisiä ominaisuuksia sekä liikkuvuutta. Liikkeiden valinnassa hyödynnettiin teoriapohjaa erityisesti herkkyyksiausten ja jääkiekon lajiansalysin osalta. Ikä huomioitiin pelien, leikkien ja haasteiden muodossa. Edellä mainittuja tekijöitä seura nosti esille ja ne huomioitiin opinnäytetyön tuotoksen toteutuksessa.

Olemme onnistuneet työssä rajaamaan juuri 8–10-vuotiaille sopivia perusmotorisia harjoitteita, jolloin videot ovat hyödynnettävissä joko yksittäisinä kappaleina tai yhdistelminä eri videoista. Videoiden liikeharjoitteet ovat selkeitä ja helposti ymmärrettäviä sekä jaettavissa sellaisenaan niin valmentajien, perheiden kuin lasten käyttöön. Lisäksi videoihin on tuotu varsinkin lapsille seuraan motivoivia elementtejä, kuten Pekko Pelikaani -naamari, turkoosi väri, Pelicans logo sekä kuvauspaikkana tuttu Isku Areena. Videoiden variaatioissa hyödynnetään lajiin innostavia jääkiekkoilijan varusteita, kuten hanskoja ja mailaa.

Videoiden tukimateriaalissa annetaan virikkeitä kotona toteutettaviin itsenäisiin haasteisiin ja perheen kanssa kisailuun, joiden tarkoituksena on lisätä kimmokkeita lapsen omaehtoiseen liikkumiseen joukkue toiminnan ulkopuolella. Videot ja tukimateriaali toimivat hyvänä perustana jatkokehitykselle valmentajien materiaalipankin kasvattamiseen.

### 6.2 Pohdinta

Tavoitteenamme oli julkaista opinnäytetyö koulutusseminaarissa JuniorPelicans-seuran U9–U10-ikäluokkien valmentajille. Koronaviruspandemian asettamien kokoontumisrajoitusten sekä valmentajien syksyn 2020 täyden kalenterin takia päädyimme julkaisemaan opinnäytetyön ammattikorkeakoulun seminaarissa. Työn haasteena on, että kuinka se tavoittaa valmentajat ja tulee käyttöön kyseisten ikäluokkien oheisharjoituksissa.

Työn alkuperäinen aikataulutavoite oli valmistua lokakuussa 2020, mutta kahdella eri paikkakunnalla asuvan lapsiperheellisen opinnäytetyöntekijän arjen aikataulujen yhteensovittaminen sekä muut velvoitteet asettivat lisähaasteita yhteisen ajan löytymiselle. Olemme kuitenkin tyytyväisiä lopputuotokseen ja mielestämme onnistuneet edellä mainituista haasteista huolimatta.

Opinnäytetyöprosessin kannalta aiempi keskeneräisten versioiden jakaminen niin videoista kuin kirjallisesta tuotoksesta olisi voinut jouduttaa työn tekemistä, sillä palaute olisi tullut aiemmin ja siihen olisi voitu reagoida heti antaen suuntaa toteutukselle. Työn viimeistelyn kannalta palaute on oleellista.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020) liikuntasuosituksen mukaan 7–12-vuotiaiden lapsen tulisi liikkua vähintään 1 ½–2 tuntia päivässä. Valtion liikuntaneuvoston (2019) teettämän LIITU 2018 -tutkimuksen mukaan vain kolmasosa lapsista ja nuorista saavuttaa liikuntasuosituksen. Ruutu-aikaa kertyy valtaosalle lapsista runsaasti.

Myös koko liikuntakasvatusta järjestävän kentän, kuten organisoitua liikuntaa järjestävien tahojen on vastattava muuttuvan monimuotoisen yhteiskunnan asettamiin haasteisiin. Organisoitun liikunnan avulla tavoitetaan suuri osa lapsista sekä ohjaajilla ja valmentajilla on vahva auktoriteetti ja lisäksi toiminta on luonteeltaan epävirallista: hyvä mahdollisuus vaikuttaa lasten liikuntakasvatukseen toteuttamiseen ja sen haasteisiin. (Kokko ym. 2015, Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 50–51 mukaan).

Läheisten aikuisten kuten vanhempien ja huoltajien tulisi kannustaa lasta liikkumiseen ja fyysisesti aktiiviseen toimintaan. Heidän tulisi useina päivinä viikossa osallistua lapsen kanssa liikkumiseen, aktiivisesti fyysisesti kuormittaviin leikkeihin ja peleihin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 24.) Voisiko lasten omaehtoista liikkumista lisätä sillä, että seura antaa vanhemmille vinkkejä tai toimintatapoja, kuinka voisi liikkua arjessa? Opinnäytetyön tuotos on materiaalia valmentajille, jotta he voisivat antaa vinkkejä koteihin, miten lapsen saisi motivoitua liikkumaan enemmän omaehtoisesti ja perheen kanssa.

### 6.3 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä noudatetaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) julkaisemia hyvän tieteellisen käytännön (HTK) ohjeita. Ennen työn aloittamista sovitaan kaikkien osapuolten oikeudet, tekijyyttä koskevat periaatteet, vastuut ja velvollisuudet sekä aineistojen säilyttämistä sekä käyttöoikeuksia koskevat asiat eri osapuolten hyväksymällä tavalla. Opinnäytetyötä varten hankitaan tarvittavat tutkimusluvut. Työn edetessä sopimuksia voidaan myös tarkentaa. Opinnäytetyön tekijät huomioivat muiden tutkijoiden tekemän työn ja saavutukset viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla antaen arvon

heidän saavutuksilleen omia tuloksia julkaistessaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Työssä pyrittiin käyttämään uudehkoja lähteitä, joiden julkaisusta on korkeintaan kymmenen vuotta. Toisaalta esimerkiksi jääkiekon lajiansalyysi ja lapsen motorinen kehitys voivat käsittää myös sisällön oleellisuuden takia vanhempia lähteitä. Työhön valittujen lähteiden julkaisijat ovat luotettavia.

Videot jäävät toimeksiantajalle ja heillä on lupa jakaa videoita omissa tiedotuskanavissaan julkaisun jälkeen. Kuvaamispaikkana toimi Lahden Isku Areena, jonka käytöstä kysyttiin lupa sekä sovittiin kuvauspäivä ja -aika.

#### 6.4 Jatkokehitys

Tavoitteenamme on saada lasten kokonaisliikuntamäärää suuremmaksi, joten olemme halunneet painottaa videoissa kokonaisvaltaisia liikeharjoitteita teknisten yksityiskohtien sijaan. Kun tähän tavoitteeseen päästään, voidaan lisätä lajikohtaisia teknisiä elementtejä progression avulla. Tärkeää on herättää kipinä lapsissa liikkumiseen ja innostaa perusmotoristen taitojen harjoitteluun pelien, leikkien ja haasteiden avulla. Halusimme tuoda lapsille liikkumisen iloa positiivisuuden kautta.

Miettisen (2020) mukaan liikunnallinen elämäntapa on erityisen tärkeää juuri lapsivaiheessa. Miettinen (2020) jatkaa, että kokonaisliikuntamäärä on oleellinen, ei tekninen suoritus. Hänen valmennusfilosofiansa mukaan ei ole epäonnistumisia, vaan yrityksiä onnistua. Toisin sanoen haluamme kannustaa kaikkia lapsia liikkumaan monipuolisesti ilman aikuisten asettamia rajoja. Miettinen (2020) summaa, että kilpaurheilun tähtävillä lapsilla kokonaisliikunnan määrän tulisi olla 20 tuntia viikossa monipuolisesti sisältäen myös esimerkiksi hyötyliikuntaa.

Työssä on toteutettu yhteensä 14 videota, jotka toimivat materiaalipankin perustana. Videoiden lisäämisen ohella toisena jatkokehitysideana olisi kehittää seurantaväline arvioimaan, millä tavoin työstä on ollut hyötyä jään ulkopuolisessa harjoittelussa. Ovatko lapset omatoimisesti ja omaehtoisesti alkaneet liikkua enemmän? Miten JuniorPelicans voisi jatkossa tukea perheitä ja vanhempia lasten omatoimisessa harjoittelussa?

## LÄHTEET

Hakkarainen, H. (toim.) 2008. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu.

Selvitysraportti [viitattu: 1.10.2020]. Saatavissa:

<https://peda.net/hankkeet/susicampus/opettajille/artikkeleita/ljnfh/ljnfh:file/download/a830d2f21bfb2476c036b40745198be9db17c81d/lasten%20ja%20nuorten%20fyysis-motorinen%20harjoittelu%202008.pdf>

Hakkarainen, H. & Nikander, A. 2009. 8. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.), Jaakkola T., Kalaja, S., Lämsä, J.

Nikander, A., Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy.

Hakkarainen, H. 2020. Fysiikkavalmennusseminaari 25.10.2020. Suomen jääkiekkoliitto [viitattu 21.11.2020]. Saatavissa:

<http://finhockey.leijonat.fi/index.php/ajankohtaista/item/5475-fysiikkavalmennusseminaarin-tallenne-loytyy-leijonattv-sta>

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki:

Liikuntatieteellinen seura.

Koskinen, P. 2016. Ikä ei ole oppimisen este. Yle [viitattu 26.9.2020]. Saatavissa:

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/10/17/ika-ei-ole-oppimisen-este>

Kinnunen, M. & Rahomäki, E. 2011. Motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden kehittyminen yläkoulun aikana. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma [viitattu 26.9.2020]. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37029/1/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-2011120111753.pdf?fbclid=IwAR1i777tvhmkcym5MilvmjeGY3dN4OcV8dnW5BgzeFzsKn4McIP44KsHe5E>

Hurskainen, H. 2017. Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten fyysinen aktiivisuus, vapaa-ajan liikuntamotiivit ja urheiluharrastuksesta luopumisen syyt. Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma [viitattu: 1.10.2020]. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52993/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201702081393.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hyvönen, M. & Törmänen, J., 2018. Jääkiekkoilijoiden vammat ja niiden ennaltaehkäisy.

Valmentajan näkökulma ja rooli vammojen ennaltaehkäisyssä. Jyväskylän yliopisto.

Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma [viitattu 24.5.2020].

Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57617/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201804172098.pdf>

Jaakkola, T. 2018. Ketteryys. Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakola, S., Tapio, H. 2015. Nuoren kiekkoilijan treenikirja. Kohti unelmaa –juniorista jääkiekkoilijaksi. Fitra.

JuniorPelicans 2020a. JuniorPelicans [viitattu 21.5.2020].

Saatavissa: <https://www.juniorpelicans.fi/seura/22046/juniorpelicans>

JuniorPelicans 2020b. Pelaajapolku [viitattu 15.11.2020]. Saatavissa:

<https://www.juniorpelicans.fi/seura/37501/pelaajapolku>

JuniorPelicans 2020c. Seuran säännöt [viitattu 21.5.2020].

Saatavissa: <https://www.juniorpelicans.fi/seura/14278/seuran-pelisaannot>

Lehmuskoski, T. 2019. Urheileva lapsi–vastuullinen vanhempi. Fitra.

Miettinen, M. 2020. Puoli seitsemän 23.11.2020. Yle Areena [viitattu 24.11.2020].

Saatavissa: <https://areena.yle.fi/1-50317628>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. [viitattu: 15.11.2020]. Saatavissa:

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

Rouvali, T. 2014. Jääkiekon lajiantalyysi ja valmennuksen optimointi. Jyväskylän yliopisto [viitattu: 24.5.2020].

Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43331/Rouvali%20Tommi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu [viitattu 14.5.2020].

Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Liikuntasuosituksset [viitattu 16.11.2020].

Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksset>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö [viitattu 23.5.2020].

Saatavissa: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)



Valtion liikuntaneuvosto 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018 [viitattu 16.11.2020]. Saatavissa:

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-suomessa-liitu-tutkimuksen-tuloksia-2018/>

## LIITTEET

## Liite 1.

Taulukko 2. Valitut liikeharjoitteet ja järjestys videolla

<b>Liikeharjoitteet</b>	<b>Motorinen perustaito ja lajitaito</b>
Rapukävely	Liikkumistaidot
Mittarimato	Liikkumistaidot, takaketjun liikkuvuus
Kanakävely (välineen kanssa)	Välineenkäsittelytaito, takareiden dynaamiset venytykset
Karhukävely	Liikkumistaidot
Äyriäinen	Liikkumistaidot, lantion liikkuvuus
Katkarapu	Liikkumistaidot
Tasapainoliikkeet: meritähti, vaaka, puu, pistoolikyökky	Tasapainotaidot
Tuulimylly	Liikkumis- ja tasapainotaidot
Luisteluhypytt	Tasapainotaidot
Syväkyökkykävely	Liikkuvuus, ketteryys, välineenkäsittelytaidot
Askelkyökkykävely	Liikkumis- ja tasapainotaidot
Jalkapallon heitto seinään (luisteluhypyillä)	Tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot
Puukuulan ja jalkapallon pomputtelu seinään	Välineenkäsittelytaidot
Tennispallon pomputtelu mailalla	Välineenkäsittelytaito