

Minisulkiksen kehittämistyö

Tommi Saksa

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

2013



Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

<p>Tekijä tai tekijät Tommi Saksa</p>	<p>Ryhmä tai aloitusvuosi LOT 2009–2012</p>
<p>Opinnäytetyön nimi Minisulkiksen kehittämistyö</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 59+7</p>
<p>Ohjaaja tai ohjaajat Päivi Sinkkonen</p>	
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää minisulkistoimintaa. Tarkoituksena oli kartoittaa sulkapalloseurojen valmentajien ajatuksia ja mielipiteitä nykytilanteesta. Saatuja kehitysideoita työstettiin Sulkapalloliiton lasten ja nuorten ohjausryhmän kanssa toiminnan kehittämiseksi. Välineenä kehittämistyön laatimiseksi käytettiin määrällistä kyselytutkimusta. Kyselytutkimuksen tuloksista valittiin tämän ryhmän mielestä tärkeimmät kehityskohteet ja niitä lähdettiin työstämään kentälle.</p> <p>Määrällinen kysely laadittiin Webropol- ohjelmalla. Kyselystä lähetettiin tieto minisulkisseurojen vastuuvallmentajille sähköpostitse. Kyselyyn osallistui 12 seurasta 14 valmentajaa.</p> <p>Kyselyn tuloksena saatiin paljon kehittämisideoita, joista lasten ja nuorten ohjausryhmä analysoi tärkeimmät kehittämiskohteet miettien, miten ne voidaan konkreettisesti toteuttaa. Tämän opinnäytetyön merkittävimpiä tuloksia ovat ne kehittämisideat, jotka auttavat minisulkissovelluksen tehokkaampaa, laadukkaampaa ja laajempaa eteenpäin viemistä.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että tärkeimmät minisulkiksen kehittämistavat ovat markkinoinnin aiempaa parempi kohdentaminen ja uusien keinojen kehittäminen minisulkisikäisten lasten vanhempien tavoittamiseksi. Näiden asioiden edistämiseksi perustettiin minisulkikselle omat Facebook- sivut. Näkyvyyden parantamiseksi pyritään lisäksi saamaan uutisia ja juttuja minisulkiksesta niin paikallis- kuin valtakunnalliseenkin mediaan.</p>	
<p>Asiasanat Kehittämistyö, sulkapallo, minisulkis, taidon oppiminen, lapsi</p>	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p>Author or authors Tommi Saksa</p>	<p>Group or year of entry LOT 2009-2012</p>
<p>The title of thesis Development work for mini badminton</p>	<p>Number of pages and appendices 59+7</p>
<p>Supervisor or supervisors Päivi Sinkkonen</p>	
<p>The purpose of this thesis was to make a development work for mini badminton. The aim was to map badminton clubs coaches ideas and opinions on the current situation. A quantitative research method using a questionnaire was the main tool for this development work. The development work was made together with the advisory group of youth and children actions of Badminton Finland. The advisory group pointed out the main objectives in the results of the questionnaire, after which the field work could begin.</p> <p>Data for this study was collected by using the Webropol programme. The questionnaire was sent via e-mail to the head coaches of badminton clubs who organize mini badminton. Answers were given by all the 12 badminton clubs and 14 coaches who organize mini badminton.</p> <p>A lot of development ideas were given as a result of the survey. The advisory group analyzed the survey, and came up with the most important actions to put into practical use. The most significant results of this thesis are these development ideas that will help to bring mini badminton forward more effectively, extensively and with better quality.</p> <p>The two most important development ideas were as follows: the marketing of mini badminton should have a more precise aim than before and new means to reach parents of mini badminton aged children should be invested. The development was started by creating Facebook pages for mini badminton. The target is to spread information as well as increase the visibility of mini badminton in both the local and nationwide media.</p>	
<p>Key words development plan, badminton, mini badminton, skill learning, child</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lapsen kokonaisvaltainen kehitys	3
2.1	Minä- kuvan kehitys	4
2.2	Kognitiivinen kehitys	5
2.3	Sosiaalinen kehitys	6
3	Lasten leikkiminen	7
3.1	Leikin eri muodot	7
3.2	Leikin merkitys lapselle	8
3.3	Leikkimisen sosiaalinen merkitys	9
3.4	Välineiden merkitys leikeissä	10
4	Oppiminen & erilaiset oppijat	11
4.1	Erilaiset oppijat	12
4.2	Erilaiset oppimistyylit	13
5	Taidon oppiminen	15
5.1	Taidon oppimisen vaiheet	16
5.2	Liikuntataitojen oppiminen	17
5.3	Lahjakkuus liikuntataitojen oppimisessa	18
5.4	Taidon oppimisen herkkyykskaudet	18
5.4.1	Nopeuden herkkyykskausi	20
5.4.2	Voiman herkkyykskausi	21
5.4.3	Kestävyyden herkkyykskausi	21
6	Sulka pallosta yleisesti	23
7	Minisulkis	25
7.1	Minisulkiksen kehitys	26
7.2	Minisulkiksen ideologia	27
7.3	Minisulkiksen erityispiirteet	27
8	Kehittämistyön tavoite	29
9	Tutkimusmenetelmät	30
9.1	Kohderyhmä	31
9.2	Mittarin laadinta	32

9.3 Aineiston keruu.....	33
10 Tulokset.....	34
10.1 Nykyinen seuran minisulkistoiminta.....	35
10.2 Mitkä asiat ovat toimivia minisulkiksessa.....	36
10.3 Minisulkiksen kehittäminen	39
11 Kehittämistyö.....	42
12 Pohdinta	48
Lähteet	52
Liitteet.....	60

1 Johdanto

Suomen Gallupin ja SLU:n (Suomen Liikunta ja Urheilu) tekemän tutkimuksen mukaan sulkapallolla oli vuonna 2010, 173 000 harrastajaa. Näistä harrastajista vain murtoosa, 9000 harrastajaa kuului sulkapalloseuraan. Vain noin 1200 pelaajaa osallistui Suomen Sulkapalloliiton virallisiin kilpailuihin vuonna 2010. (Huippu-urheilun faktapankki.)

Vähäinen lisenssipelaajien määrä on suuri huolenaihe, jonka vuoksi junioritoiminnan laadun tasoa halutaan kehittää houkuttelevammaksi ja sitä kautta saada vähitellen kilpapelaaajien määriä nostettua. Nykypäivänä noin 85 % nuorista aloittaa joukkuelajin harrastamisen ja yksilölajeilla on suuria haasteita kilpailla harrastajista.

Medianäkyvyys on suuressa roolissa lajia valittaessa. Esimeriksi jääkiekkoa voi katsoa jatkuvasti televisiosta ja siitä kirjoitetaan lehdissä lähes päivittäin. Sulkapallon medianäkyvyys sen sijaan on vähäistä. Niinä harvoina hetkinä, kun sulkapallo pääsee uutisiin, näkyvyyteen täytyy panostaa. Tällainen hetki oli esimerkiksi Ville Långin pelaama hieno ottelu Lontoon olympialaisissa 2012 maailman ykköspelaajaa, malesialaista Lee Chong Weitä, vastaan. Tällöin sulkapallo sai lajin mittapuulla valtavan medianäkyvyyden ja puhuttiin Långin aiheuttamasta sulkapallobuumista. Tämänkaltaisen buumin hyödyntäminen on avainasemassa ja hetkellisenkin näkyvyyden positiiviset vaikutukset on pyrittävä maksimoimaan. Sulkapalloliitto on tehnyt suuria panostuksia kehittäkseen sekä sisäistä että ulkoista viestintäänsä aktiivisempaan suuntaan. Suuri haaste on saada passiivinen viestintä käännettyä aktiiviseksi. Erityisesti sosiaalisen median hyödyntäminen nykypäivänä on erityisen tärkeää, samoin kuin liiton ja seurojen yleinen aktiivisuus viestinnässä.

Suomen Sulkapalloliiton nuorisoryhmä aloitti vuonna 2010 minisulkishankkeen suunnittelemisen. Hankkeen tarkoituksena on saada entistä nuoremmat lapset seuratoimintaan ja luoda selkeä konsepti, joka helpottaa junioritoiminnan aloittamista seuroille. Entistä nuorempiin harrastajiin panostamista pidettiin ja pidetään tärkeänä lajin tulevaisuuden kannalta. Minisulkiksen alaikärajaksi määriteltiin noin 4-5 -vuotias lapsi. Suo-

men Sulkapalloliitto on rakentanut valmentajien, pelaajien sekä vanhempien tueksi sulkapalloilijan pelaajan polun. Tavoitteena on ollut polun rakentaminen sulkapallon harastuksen aloittamisesta aina mahdolliseen huippu-urheiluvaiheeseen asti. Minisulkis on pelaajan polun ensiaskel. (365, Pelaajan polku.) Minisulkis kulkee käsi kädessä nuoret X3-hankkeen kanssa, jonka tarkoituksena on kolminkertaistaa junioripelaajien määrä vuoden 2014 loppuun mennessä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää minisulkistoimintaa entistä toimivammaksi ja laadukkaammaksi lajisovellukseksi yhdessä minisulkistoimintaa järjestävien sulkapalloseurojen kanssa. Toisena tärkeänä tavoitteena on saada ideoita, jotka helpottavat minisulkistoimintaa aloittavien seurojen työpanosta.

2 Lapsen kokonaisvaltainen kehitys

Lapsi on luontaisesti fyysisesti aktiivinen. Kehittyäkseen lapsi tarvitsee säännöllistä ja jatkuvaa liikuntaa. Lapsuus on kulta-aikaa liikunnan perustaitojen oppimisen kannalta. Normaalin kasvun edellytyksenä on kehon riittävä fyysinen kuormitus. Lisäksi liikunta vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä eli luita, lihaksia, sidekudoksia ja jänteitä. Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimestön kehittyminen vaatii hengästyttävää liikuntaa useita kertoja päivässä, yhteensä vähintään kahden tunnin ajan. Lapsen fyysinen aktiivisuus on liikkumista ja leikkimistä, joka sisältää vauhdin hurmaa ja elämyksiä. Päivittäinen liikkuminen on tukijalka lapsen terveelle kasvulle ja hyvinvoinnille. Lasta tulisi kannustaa liikkumiseen, sillä pohja liikunnalliselle elämäntavalle luodaan jo lapsuudessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 9-10; Usva-Vänttinen 1996, 1-4.)

Perustaidot, kuten tasapaino, liikkuvuus ja liikkeiden hermostollinen säätely kehittyvät lapsuudessa. Liikunta on välttämätöntä perustaitojen oppimiselle. Erilaiset leikit, pelit ja kisailut kehittävät parhaiten lasten liiketaitoja ja edellytyksiä niihin. (Vuori 2004, 57.)

Liikkuminen, tunteet, ajattelu ja sosiaalisuus yhdistyvät leikeissä. Lapsi on leikkiessään aktiivinen ja liikkuu sekä kehittää taitojaan tiedostamattaan. Nautinto liikkumisesta lisääntyy sallimalla lapselle luovuuden käyttö, sillä leikki on aina täynnä mahdollisuuksia ja lapsen mielikuvitus on rajaton. Lapsi motivoituu parhaiten, kun hän saa itse päättää mitä tekee. Tällöin lasta ei yleensä tarvitse kehottaa tekemään lisää toistoja. (Puhakainen 2001, 25–26, 43–46; Rinta, Lind, Lipponen, Tamminen 2008, 26–27.)

Jokainen lapsi kehittyy liikunnallisesti omaa tahtiaan. Kehityksessä on kuitenkin joitakin yhteisiä peruseriaatteita. Vauvan kehitys etenee päästä jalkoihin. Pieni vauva hallitsee päänsä ennen alavartalon hallintaa. Samaten vauva hallitsee keskivartaloaan ennen kuin raajojaan. Lapsi oppii ensin hallitsemaan suuret lihakset, jolloin puhutaan karkeasta motoriikasta. Tämän jälkeen lapsi siirtyy hallitsemaan pieniä lihaksia, jolloin puhutaan hienomotoriikasta. Ensin lapsi heiluttaa esinettä koko kädellään, sen jälkeen tarttuu siihen nyrkillään ja lopulta poimii esineen pihtiotteella eli peukalon ja etusormen avulla. (Nikander 2009, 110.)

Kasvun ja harjoituksen avulla lapset oppivat käyttämään kehoaan eriytyneemmin. Esimerkiksi naruhyppelyä opetellessaan lapsi hyppää aluksi kahdella jalalla ponnistaen maasta lujaa. Mitä enemmän harjoitusta karttuu, sitä paremmin lapsi oppii käyttämään hyväkseen voimaa ja kehon erilaisia liikeratoja. Hyppy muuttuu hienomotorisemmaksi ja hyppely sisältää useampia vaiheita. Näin karkeamotoriikka muuttuu vähitellen hienomotoriikaksi. (Autio & Kaski, 2005, 13.)

Pienellä lapsella on luontainen tahto kokeilla erilaisia taitoja jo ennen kuin hän hallitsee niitä. Vanhemman rooli on kannustaa ja tukea tätä halua. Lapsi oppii uusia asioita parhaiten harjoittelemalla niitä omatoimisesti, kun hänellä on siihen halua ja valmiutta. Pieni lapsi ei luovuta vaan jaksaa ponnistella ja yrittää yhä uudelleen ja uudelleen. Sen vuoksi lapsen kanssa tulee leikkiä paljon ja auttaa häntä harjoittamaan uusia taitoja. On tärkeää kunnioittaa lapsen osaamista ja antaa hänelle aikaa taidon oppimiseen. Jokaisen uuden taidon ja ominaisuuden oppiminen vaatii lapselta tietyn kypsyysvaiheen. (katso luku 7.2.) (Nikander 2009, 110-111.)

Lapsuusiän liikunta-aktiivisuus antaa ennusteen aikuisiän liikkumisesta. Lapsen saadessa monipuolisesti positiivisia kokemuksia liikunnasta, hän todennäköisesti jatkaa liikunnan harrastamista myös aikuisikäisenä. (Rinta ym. 2008, 17.) Lapsen motoristen taitojen sekä lajitaitojen, fyysisen kunnon ja psykososiaalisen hyvinvoinnin kehittyminen liikunnan harrastamisen parissa, vaikuttavat suoraan aikuisiän fyysiseen kuntoon, hyvinvointiin ja liikunnan määrään. (Fogelholm 2006, 167.) Toisaalta taas lapsen ollessa motoriisesti heikko, alkaa hän välttää liikuntaa, mikä johtaa liikunnallisen epävarmuuden lisääntymiseen. Tämän takia lapsen jatkuva tukeminen ja kannustaminen ovat ensiarvoisen tärkeitä tekijöitä normaalin kehityksen kannalta. (Koljonen 2005, 80; Zimmer 2002, 24).

2.1 Minä- kuvan kehitys

Omalla kehollaan ja kehostaan saamien kokemusten avulla lapsi kehittää kuvan omista taidoistaan, eli toisin sanoen hankkii käsityksen omasta minästään. Lapsi kokee monia erilaisia tuntemuksia osattuaan jonkin asian, menestyessään jossakin asiassa tai vastavasti epäonnistuessaan. Lapsi oppii luomaan ja rakentamaan asioita omin avuin, mutta

samalla myös lapsen ymmärrys joidenkin rakennettujen asioiden kestämyydestä kasvaa. (Zimmer 2001, 21; Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

Lapsi pystyy suoriutumaan yksinkertaisista tehtävistä kuten pukeutumisesta, kävelemisestä, kiipeämisestä esteen päälle ja sieltä alas tulemisesta. Nämä ovat todisteita lapselle itselleen ja hänen vanhemmilleen asteittain kehittyvästä riippumattomuudesta. Lapsen identiteetin kehityksen perustana ovat ensimmäisten elinvuosien fyysiset kokemukset. (Iivonen 1999, 66; Zimmer 2001, 20-21.)

2.2 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivisella eli tiedollisella kehityksellä tarkoitetaan ajattelun, havaitsemisen ja motoristen toimintojen sekä kielen, muistamismuotojen ja näiden kaikkien keskinäisten suhteiden muutoksia. Oppiminen tapahtuu lapsena suurimmaksi osaksi aistitoimintojen ja motoristen toimintojen avulla. (Numminen & Autio 1997, 33; 76.) Liikuntakasvatuksessa tuleekin kiinnittää huomiota lapsen havaintomotorisen oppimisen tukemiseen. Havaintomotorinen oppiminen tarkoittaa lapsen aistien vastaanottokyvyn kehittämistä liikunnan avulla (Numminen 1997, 12.) Kognitiivinen kehitys etenee vaiheittain. Seuraavaan vaiheeseen siirtyminen edellyttää lapselta edellisen vaiheen sisäistämistä. Eri vaiheiden omaksumisnopeudessa esiintyy suuria eroja lasten välillä. Nämä erot johtuvat muun muassa kasvuympäristöstä, jossa lapsuus vietetään. (Numminen & Autio 1997, 33; 76.)

Kehittyessään kognitiivisesti, lapsi ottaa uutta tietoa vastaan, valikoi, muokkaa ja arvioi sitä, yhdistelee aiemmin opittuun, soveltaa ja luo myös aivan uutta tietoa. Lapsi oppii jäsentämään ympäristöään ja suhteuttamaan omat toiminnot muuttuvan ympäristön asettamien vaatimuksien edessä. (Numminen 1997, 64; Takala & Takala 1992, 116.) Kouluissa on asetettu kognitiiviseksi tavoitteeksi, että jokainen lapsi saa laajoja kokemuksia liikunnasta ja sen kautta oppii ymmärtämään liikunnan merkitystä ja hyväksymään siihen kuuluvat elementit ja tekijät. Laajan, laadukkaan ja monipuolisen kokemuksen kautta lapsi oppii liikuntaan kuuluvia erilaisia vaihtoehtoja. Liikunta voi parhaim-

millaan toimia lapsen ajattelun konkreettisena välineenä. (Autio 1997, 33; Numminen 1997, 76.)

2.3 Sosiaalinen kehitys

Lapsuusiässä opitaan suurin osa sosiaalisista vuorovaikutustaidoista. Mielikuvitusleikkien kautta lapset pystyvät käsittelemään yhdessä koettuja huolenaiheita tai ristiriitoja. (Poikkeus 2008, 122.) Lapsi tarvitsee yhteisön, jossa hänet huomataan, saavutukset paljataan ja jossa hänen ystävyysuhteensa muodostuvat. Ryhmän jäsenenä lapsi oppii työskentely-, toimintatapoja sekä kunnioittamaan sääntöjä. Ryhmän sisällä lapsi voi oppia myös jakamaan onnistumisen iloa ja epäonnistumiseen liittyviä pettymyksen tunteita. (Pulkkinen 2002, 112-113.)

Ratkaisevaa lapsen sosiaalisessa kehityksessä ovat kokemukset, joita saadaan päivittäin kanssakäymisessä ja yhteiselämässä muiden kanssa. Tällöin opitaan muun muassa pitämään puoliaan, antamaan periksi, jakamaan asioita toisten kanssa, neuvottelemaan, hylkäämään ja hyväksymään. Sosiaalisten käyttäytymismuotojen kehityksen tärkeimpiä vaiheita on 3-6 vuoden ikä. Sanotaan, että tällöin opitut käyttäytymismallit säilyvät läpi elämän ja vaikuttavat myöhempisiin kehitysvaiheisiin. 3-6 vuoden iässä omaksutaan käyttäytymismuotoja, jotka vaikuttavat siihen miten lapsi tulee kasvamaan omaan sosiaaliseen ympäristöönsä. (Zimmer 2001, 26.)

3 Lasten leikkiminen

Leikki on vapaaehtoista, ennakoimatonta, säännönmukaista ja kuvitteellista toimintaa. Leikkiminen on välttämätöntä lapsen emotionaaliseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen kehitykselle. Leikkiessä kehittyvät muun muassa syy-seuraus ajattelu, yhdistelykyky, luova ajattelu sekä ongelmanratkaisutaito. Leikki voi olla lapsen psyykkisen kehityksen kannalta olennaista. Leikki voi parantaa lapsen itsetuntoa ja luottoa omiin kykyihinsä. Leikki opettaa vuorovaikutustaitoja, moraalialia ja arvoja sekä empatian vastaanottokykyä muilta leikkijöiltä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

Leikillä on suuri merkitys lapsen sosiaaliseen kehitykseen. Leikki on lapselle luonnollinen tapahtuma: kun tilanteen antaa mennä lasten ehdoilla, lapset alkavat leikkimään keskenään. Lasten liikunnan perustana on leikkiminen. Leikin tulee olla lapselle mielekästä ja viihdyttävää, jolloin leikkijöitä riittää. Lasten liikuntaan liittyvän toiminnan on hyvä olla lasten ehdoilla tapahtuvaa. Tällä tarkoitetaan leikkimielisyyttä, kannustamista, iloa ja onnistumisen kokemuksia jokaiselle. Lapsena osallistuminen on tärkeämpää kuin voittaminen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009; Jarasto & Sinervo 1997, 205–206; Pelin Henki 6-9-vuotiaat.)

3.1 Leikin eri muodot

Leikeille on pyritty laatimaan luokituksia. Tämän tarkoitus on yksinkertaistaa monimutkaisia tapahtumia. Luokitteluun kuuluvia ovat yksin- ja rinnakkaisleikit, jotka kehittyvät pikkuhiljaa yhteisleikeiksi. Yksinleikissä jokainen lapsi leikkiä yksin omilla leluillaan. Samankaltaisilla leluilla eri leikkejä leikkiessä nimitys on rinnakkaisleikki. Yhteisleikissä puolestaan kaikki lapset leikkivät samaa leikkiä samoilla välineillä. Tämä luokittelu ei huomioi leikkien monia eri tasoja ja niiden välillä olevia riippuvuuksia. (Riihelä 2004, 27-28.)

Leikkejä on monenlaisia. Kaikkia leikkejä yhdistää mielikuvitus, mielikuvat, vapaaehtoisuus ja säännöt. Tästä syystä leikit jaotellaan kuvitteellisiin ja sääntöleikkeihin, hallitsevan piirteen perusteella. Täysin vapaa improvisaatio on kuvitteellisten leikkien lähtö-

kohta. Nämä leikit viehättävät, koska leikkijä voi ottaa itselleen millaisen roolin haluaa. Sääntöleikeissä puolestaan rajataan leikkiä sääntöjen avulla. Sääntöleikkien sääntöjen ei tarvitse olla todellisen maailman sääntöjä, vaan ne voivat olla täysin kuvitteellisia. Leikissä säännöt ovat kuitenkin oikeita ja niitä tarvitsee noudattaa. (Kalliala 2000, 2.)

Usein leikeissä on kyse kilpailusta. Kilpailussa kohdataan toiset tasa-arvoisesti ja voittaja saa osakseen kunnioitusta. Yksinkertaisesti kilpailun tavoitteena on voittaminen. Voiton tulisi olla kiistaton, koska se on ansaittu kilvoittelussa, jossa kaikilla on tasapuolinen mahdollisuus voittaa. Tämän mahdollistavat kaikkia kilpailijoita koskevat samat, asetetut säännöt. Lapset haastavat toisiaan kisamaan jo ennen varsinaisia säännönmukaisia kilpailuja. Lasten mielikuvitus on rajaton keksittäessä erilaisia tapoja ottaa mittaa toisistaan. Kuitenkin lasten leikeissä on tärkeää, että voittamista ei korosteta liikaa vaan tärkeintä on osallistuminen, hauskanpito ja reilu peli. (Kalliala 1999, 42.)

Omaehtoisella leikkimisellä tarkoitetaan leikkiä, jonka lapsi on itse keksinyt. Lapsi keksii itse sekä sisällön että tavan, millä leikkiä leikitään. Vapaassa leikissä jäljitellään eri elämänalojen tapahtumia hankkimiensa kokemusten, elämysten, tuntemusten ja tiedon pohjalta. Lapset tulkitsevat arjen tapahtumia leikeissään. (Hintikka, Helenius & Vähänen 2004, 41.)

3.2 Leikin merkitys lapselle

Friedrich Fröbel on sanonut leikin olevan ilmaisuväylä, jolla lapsi ilmaisee sisäisiä tuntejaan. Leikin merkitys on lapselle mittaamattoman arvokas ja se heijastuu lapsen nykyyhetkeen ja tulevaisuuteen. Onkin sanottu, että kaiken hyvän alku on leikkimisessä. (Kalliala 2003, 184.)

Leikin avulla lapsi kertoo mieltään askarruttavia asioita. Joskus ulkopuolisen leikkiä seuraavan aikuisen on helppo ymmärtää, mitä lapsi leikin avulla kertoo. Toisinaan lapsi osaa naamioida leikin niin hyvin, että ulkopuolisen on mahdoton sanoa, mitä lapsi leikkimisellä haluaa ilmaista. Leikki on lapsen oman mielikuvituksen tulosta, jonka avulla

lapsi voi sijoittaa omia tunteuksiaan ja ajatuksiaan turvallisesti kauas itsestään. (Airas & Brummer 2003, 166.)

Kahrin (2003, 40-41) mukaan leikki on lapselle tärkeää kaikkina ikävuosina. Leikkiminen luokitellaan lapsen perustarpeeksi ja henkisen kehityksen kannalta tärkeäksi. Leikin avulla lapsi oppii ymmärtämään itseään ja ympärillä olevaa maailmaa. Leikeissä lapsi oppii, miltä tuntuu onnistuminen ja toisaalta myös epäonnistuminen. Lisäksi lapsi oppii monia eri taitoja ja kasvattaa tietämystään asioista. Leikin voidaan sanoa olevan osa lapsen syvintä olemusta ja hetki, jolloin lapsi on aidoimmillaan. Lapsen luovuus ja mielikuvitus pitää päästää valloilleen turvallisuuden rajoissa, sillä on suuri merkitys lapsen terveelle kehitykselle ja itsetietoisuudelle. Kehitystä käsittelevissä teorioissa leikkiä on pidetty välttämättömänä lapsen fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja kognitiivisen kehityksen kannalta. (Kahri 2003, 40-41; Van Hoorn 1999, 35.)

3.3 Leikkimisen sosiaalinen merkitys

Yhä useammat lapset varttuvat nykyään pienissä perheissä ja heillä on yhä vähemmän mahdollisuuksia harjoitella sosiaalisen käyttäytymisen perusasioita omien sisaruksien kanssa. Eri-ikäisistä koostuvat ryhmät ovat avainasemassa lapsen sosiaalisen käyttäytymisen oppimisessa: ryhmät tarjoavat mahdollisuuksia auttaa toinen toistaan, oppia asioita toisilta ja sopeutua ryhmän jäseneksi. Liikunta ja liikunnalliset leikit näyttävät olevan tähän tarkoitukseen erityisen sopivia. Leikit sisältävät paljon tilanteita, joissa lapsilta vaaditaan kanssakäymistä toisten kanssa, erilaisten konfliktien selvittämistä, pelisääntöistä sopimista ja niiden hyväksymistä. Leikeissä esiintyvät konkreettiset ongelmat ovat usein lähtökohta sosiaalisen käyttäytymisen perussääntöjen harjoittelemiselle. Tällöin lapset oppivat sopimaan leikin säännöistä ja sisällöstä ja oppivat hyväksymään heikommat tai vahvemmat leikkikaverit. Lapset usein kopioivat vanhempien, muiden aikuisten ja muiden lasten käyttäytymistä ja sisäistävät ne tiedostamatta kuitenkaan sitä itse. (Oulun yliopisto, 2009; Zimmer 2001, 28.)

Kuitenkaan aina leikin kautta tulleet kokemukset eivät ole pelkästään positiivisia. Heikommat lapset saatetaan sulkea leikin ulkopuolelle, nuoremmat alistua vanhempien

käskettäviksi ja joidenkin lasten voi olla vaikea sietää tilannetta, jossa heidän toiveitaan ei huomioida. Näissä tilanteissa tarvitaan aikuisen käsityskykyä asioista. Aikuisten on syytä välttää liian nopeaa asioihin puuttumista, jotta lapsi oppii itsenäisesti neuvottelemaan sovinnosta ja omaksumaan toisten huomioon ottamista sekä empatiaa toisia lapsia kohtaan. Jotkut leikit provosoivat kilpailuhenkeä ja ideologiaa, jossa tärkeintä on voittoa. Näitä leikkejä tulee käyttää harkiten lasten liikunnallisessa kasvatuksessa. (Zimmer 2001, 31.)

Esimerkkejä liikunnallisista leikeistä, joiden avulla välitetään sosiaalisia kokemuksia:

Autot kiittää

Lapset leikkivät autokuskeja, jotka ajavat hurjaa vauhtia kaupungissa. Heitä seuraa poliisi. Kun poliisi saa kiinni hurjastelijan, tämän on pysähdyttävä jalat haara-asennossa niin pitkäksi aikaa, kun joku toisista kuskeista kiertää hänet tai ryömi hänen jalkojensa välistä. (Zimmer 2001, 32.)

Saari peittyi tulvaan

Jokaisella lapsella on pieni liukuestematto lattialla. Matto esittää saarta meressä. Hyökyaallon tullessa, peittyi yksi saari tulvan alle (ohjaaja ottaa maton pois). Kaikilla lapsilla pitäisi olla paikka saarella, toisin sanoen mahdollisimman monen tulee mahtua jäljellä oleville saarille, eikä kukaan saa astua jalallaan mereen. Monta lasta mahtuu ahtautumaan yhdelle matolle? (Zimmer 2001, 32.)

3.4 Välineiden merkitys leikeissä

Välineiden tehtävänä on tuoda iloa, vaihtelevuutta ja uusia elämyksiä lasten liikkumiseen. Välineiden tutkiminen ja tavaroiden kokeileminen on lapsille luonteenomaista. Lapset oppivat käyttämään luovuuttaan ja mielikuvitustaan: eri välineet saavat uuden merkityksen, kuten pahvilaatikko auton ja hernepussi mittaamattoman arvokkaana aarteena. Arat lapset saadaan houkutelua mukaan leikkeihin mielenkiintoisten välineiden avulla. Aikuisen tehtävänä on käynnistää leikki ja tämän jälkeen antaa lapsen käyttää vapaasti luovuutta. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 159.)

4 Oppiminen & erilaiset oppijat

Oppiminen on pysyvää muutosta ihmisen tiedoissa, taidoissa ja valmiuksissa. Yksilön toiminnan muuttuminen kertoo näistä muutoksista. Numminen ja Laakso (2010, 18) toteavat oppimisen olevan sekä tietoista että tiedostamatonta. Erona oppimisen ja kehityksen välillä on se, että oppiminen on harjoittelun tulosta ja kehittyminen pitkäkestoinen prosessi esimerkiksi liikuntataitojen tuottamisessa. (Huisman & Nissinen 2005, 25; Jaakkola 2010, 32; Numminen ja Laakso 2010, 18; Zimmer 2002, 74.)

Oppiminen on tärkeää, sillä syntymähetkellä kellään meistä ei ole yhteiskunnan vaatimia tietoja ja taitoja, joiden avulla selviämme arkielämässä. (Miten opimme? 2004, 65). Oppiminen perustuu neurologiaan, sillä oppimisärsykkeet muokkaavat hermostoa koajan. Oppimisen apuvälineinä toimivat erilaiset kognitiiviset eli tiedolliset tekijät. Näitä tekijöitä ovat muun muassa tarkkaavaisuus, muisti, havainnointi ja mielikuvat. (Jaakkola 2010, 16.)

Oppimisen alkuvaiheessa tunteilla on keskeinen merkitys. Ne ratkaisevat, käynnistyykö oppimisprosessi. Positiiviset kokemukset ja onnistumisen elämykset ovat takeita oppimisen alkamiselle ja jatkumiselle. Sitä vastoin negatiiviset kokemukset saattavat johtaa luovuttamiseen jo alkuvaiheessa, jolloin oppimista ei tapahdu. Oppiminen tapahtuu sosiaalisessa ympäristössä. Oppija on aina vuorovaikutuksessa annetun tehtävän ja oppimisympäristön kanssa siitä huolimatta, että oppija fyysisesti on tilanteessa yksin. (Jaakkola 2010, 16.)

Uusien taitojen ja tietojen oppimisessa keskeistä on motivaatio ja lapsen omat käsitykset itsestään. (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala 2005, 7.) Motivaatio on psyykinen tila, joka määrää yksilön oppimistilanteen toimintavireyden. Oppimismotivaation ollessa korkea lapsi työskentelee uutterasti saavuttaakseen hänelle asetetut tavoitteet. Omien henkisten ja fyysisten voimavarojen määräävä tekijä on motivaatio. Kuinka paljon lapsi haluaa näitä voimavaroja käyttää oppiakseen. Oppimismotivaatio syntyy yksilön tarpeiden ja palkkion vuorovaikutussuhteen seurauksena. (Ahvenainen, Ikonen & Koro 2002, 33.)

Oppiminen voidaan määritellä monella eri tavalla. Oppiminen on tietojen, taitojen ja kokemusten lisäämistä, niin että ihmisen tietoisessa ja tiedostomattomassa toiminnassa tapahtuu muutoksia. Oppiminen on ongelmien ratkaisemista. Oppiminen on skeemojen eli sisäisten mallien muodostamista. Oppija luo mielikuvan tilanteesta. (Opetushallitus.)

Oppiminen aiheuttaa muutoksia keskushermostossa, jolloin kehomme muuttuu pysyvästi uusia asioita oppiessamme. Karkeasti ajateltuna ei ole sama henkilö taidon opittuun kuin ennen taidon omaksumista. Opitun taidon toistaminen on kohtuullisen helppoa pitkänkin harjoittelutauon jälkeen. Luonnollisesti taito unohtuu, mutta unohdettujen hermoyhteyksien aktivoiminen uudelleen auttaa toteuttamaan aiemmin osatun taidon. ”Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa”. (Jaakkola 2010, 17-18.)

4.1 Erilaiset oppijat

Oppimistilanteista löytyy erityyppisiä oppijoita. Oppiminen tehostuu ohjaajan tiedostaessa mitä oppiminen tarkoittaa ja minkälaisia oppimistyyliä ja rooleja eri tilanteissa syntyy. (Jaakkola 2010, 18.) Jokainen ihminen oppii eri tavalla, yhtä oikeaa tapaa oppia asioita ei ole. Onnistumisen kokemukset nostavat oppijan itsetuntoa ja auttavat häntä löytämään itselleen parhaan tavan oppia. (Amiedu.)

Tapoja hankkia ja käsitellä tietoa kutsutaan oppimistyyleiksi. Laajemmin ajateltuna pääelementit ovat ympäristöön liittyvät, emotionaaliset, sosiaaliset, fysiologiset ja psykologiset tekijät. Oppimisen apuvälineinä toimivat aistit ja useimmilla ihmisillä jokin aistiin liittyvä oppimistyyli on dominoiva eli hallitseva. Usein puhutaan visuaalisista, audiitiivisista ja kinesteettisistä oppijoista. Oppiminen tapahtuu nähdyn, kuullun tai liikkeen perusteella. (Jaakkola 2010, 18.)

Oppimistilanteissa ohjaajilla on tapana suosia menetelmiä, jotka ovat heidän omien oppimistyylien mukaisia. Oppijoiden tyyli voi olla erilainen kuin ohjaajan, jolloin syntyy ristiriitatilanne. Tämä voi johtaa siihen, että oppiminen ei edisty. Suuria ryhmiä ohjatesa ei ole realistista ja mahdollista huomioida kaikkia oppimistyyliä. Ohjaajan tulee pys-

tyä tämän vuoksi vaihtelevaan säännöllisesti ohjaustyyliin. (Jaakkola 2010, 23.) Enemmistö ryhmästä edistyy oppimisprosessissa, kun aistikanavia ärsytetään sopivasti. Kuhunkin ohjaustilanteeseen vaikuttavia tekijöitä ovat ohjattavien lasten ikä, määrä ja aikaisemmat kokemukset. Edellä mainittujen lisäksi asetetut tavoitteet sekä käytettävissä olevat tilat ja välineet vaikuttavat ratkaisevasti, mikä ohjaustapa toimii parhaiten missäkin tilanteessa. Taitava ohjaaja osaa vaihdella tietoisesti erilaisia ohjaustapoja. Tällöin edellytykset oppimiseen tehostuvat huomattavasti. (Nuori Suomi.)

Taulukko 1. Taulukossa on kuvattu erilaiset oppimistyyli, esimerkit oppijoista ja vinkkejä ohjaajille ohjaustilannetta varten. (muokattu: Jaakkola 2010, 20. & Minisulkis-ohjaajan opas, 2011).

Oppimistyyli	Visuaalinen	Auditiivinen	Kinesteettinen
Kuvaus	Oppii parhaiten katsoamalla, kopioi helposti näkemänsä liikkeet. Ei ymmärrä välttämättä suullista selitystä.	Luottaa kuuloaistiin, ymmärtää parhaiten puhutut ohjeet ja keskustelut.	Oppii kokeilemalla, oma tuntemus/kokemus liikkeestä tärkeää
Esimerkki oppijasta	”Ville haluaa nähdä harjoituksen omin silmin, jonka jälkeen hän pystyy helposti toistamaan liikkeet.”	”Anna ymmärtää lyönnin onnistumisen parhaiten lyönnistä lähtevän äänen perusteella.”	”Kalle ei jaksaa kuunnella tai katsoa ohjeita, mutta vapaan pallottelun aikana hän pystyy hienoihin suorituksiin.”
Vinkki ohjaajalle	Keskity liikkeen oikeaoppiseen suoritukseen, näyttäessäsi lyöntiä/liikkumista/ harjoitusta.	Käytä musiikkia, taputuksia ja muita ääniä harjoituksen apuna. Varsinkin liikkumisen harjoittelu voi helpottua olennaisesti.	Anna lapsen kokeilla asioita ilman tiukkaa ohjeistusta. Harjoituksen voi aloittaa ilman varsinaista neuvomista..

4.2 Erilaiset oppimistyyli

Visuaalinen oppija perustaa oppimisen näköhavaintoihin. Oppimisessa korostuu näköaistin ja näkemisen merkitys. Henkilö pystyy palauttamaan mieliinsä erilaisia näköhavaintoja, joiden perusteella hän rakentaa uutta oppimaansa. Oppimisen edistämisenä on hyvä käyttää piirroksia tai erivärisiä papereita. Mindmap- tekniikka (käsitekartta keskeisistä asioista) voi toimia myös hyvänä apuvälineenä tehostamaan oppimista. (Avoin amk.)

Auditiiviset oppijat omaksuvat parhaiten puhuttua tietoa. Heidän puhetyylinsä on hyvin eloisaa, mikä tekee heistä erinomaisia kertojia tai imitoijia. Heillä on tapana kuunnella mielellään radiota tai musiikkia. Auditiivinen oppija keskittyy kuuntelemaan ja pyrkii poistamaan kaikki häiriötekijät kuten ylimääräisen melun, joka häiritsee oppimista. Auditiivinen oppija voi tehostaa oppimistaan sanelemalla nauhalle asioita ja kuuntelemalla nauhan sanelun jälkeen. (Jyväskylän yliopisto.)

Kinesteettinen oppija käyttää tuntoaistiin perustuvaa oppimista. Hänelle on olennaista, miltä jokin asia, esine tai liike tuntuu. Esimerkiksi, miltä vaatteet tuntuvat hänen päällään tai millaiselta tuoli tuntuu istua. Kinesteettisen oppijan oppimistilanteessa ympäristön tulisi tuntua mahdollisimman mukavalta. Kinesteettinen oppija hahmottaa ja prosessoi oppimista ilmeiden, eleiden ja liikkeen kautta. Palauttaessa opittua tietoa mieleen, kinesteettinen oppija tukeutuu oppimistilanteessa tulleisiin kokemuksiin. Hän yrittää muistaa, miltä jokin asia tuntui ja millainen tunnelma siinä tilanteessa oli. Kinesteettiset ihmiset ovat hyvin fyysisesti suuntautuneita. Apuvälineenä he saattavat käyttää sormeja tai kirjanmerkkiä lukiessaan. (Peda.)

5 Taidon oppiminen

Taito on henkisen ja fyysisen toiminnan kokonaisuus. Automaatiotasolla taidolle ominaista on kyky ennakoida tulevat tapahtumat ja reagoida niihin ilman normaalia reaktioajan viivettä. Taitavalla henkilöllä on itsevarmuutta sekä taitavuutta toistaa suoritustyyliä helposti ja nopeasti. Taidon hallinnan oppiminen edellyttää keskittymistä, harjoittelua sekä tahtoa parantaa suoritusta kerta toisensa jälkeen. Kuvattaessa taitoa pelkästään fyysisenä suorituksena, yhden hyvän määritelmän löytää urheilusta. Tarkoituksenmukainen taito on suoriutumista eri tehtävistä ilman ylimääräisiä liikkeitä, nopeasti, välttämättä liiallisia lihasjännityksiä ja suoritusjäykkyyttä, suorittaen liikkeet sujuvasti ja omaten riittävät nivelten notkeudet ja liikelaaajuudet. (Kotila, Mutanen & Volanen 2007, 79-80.)

Taidon oppimisen käsite tarkoittaa harjoittelun aikaansaamaa muutosta suoritettaessa liikkeitä. Taidon oppimisen kanssa hyvin samankaltaisia käsitteitä ovat motorinen kehittyminen ja liikkeiden säätely. Liikkeiden säätelyllä tarkoitetaan hermolihasjärjestelmän toimintaa toteutettaessa liikkeitä suorituksen aikana. Puolestaan motorisella kehityksellä tarkoitetaan vauvasta vaariksi tapahtuvaa motoristen taitojen ja liikkeen säätelymekanismien kehittymistä. (Jaakkola 2010, 32.)

Käsitteitä taidon oppiminen ja motorinen käyttäytyminen pidetään usein synonyymeinä. Niiden välillä on kuitenkin suurehko ero. Taidon oppimisessa taitojen kehittyminen on harjoittelun aikaansaannosta. Motorisella käyttäytymisellä puolestaan tarkoitetaan havaittavissa olevaa käyttäytymistä, johon vaikuttavat harjoittelun lisäksi muun muassa motivaatio, väsymys, kunto, tarkkaavaisuus ja vireystila. (Jaakkola 2010, 33.)

Määriteltäessä taidon oppimista on oleellista erottaa suoritus ja oppiminen. Suoritus kuvaa taidon toteuttamista tietynä aikana tietyssä tilanteessa. Esimerkiksi yleisurheilukilpailussa katsoja havainnoi urheilijan suorituksia, ei oppimista. Oppiminen on kehon sisäinen prosessi. Havaittava suoritus auttaa meitä päättämään joitakin asioita henkilön oppimisesta, mutta todellisuudessa se ei paljasta mitä henkilö osaa ja mitä ei. Onkin tärkeää, että oppii lukemaan oppijaa. Esimerkiksi urheilijan haukotellessa kilpailutilanteessa, oletuksena saattaa olla, että hän on väsynyt. Tosiasiassa hän saattaa jännittää

suoritusta ja kaipaa valmentajalta neuvoja, miten hallita suorituksen aiheuttamaa ahdistusta. (Jaakkola 2010, 34-35.)

5.1 Taidon oppimisen vaiheet

Taidon oppimisen vaihteita ovat alkuvaihe (kognitiivinen), harjoitteluvaihe (assosiatiiivinen) sekä lopullinen vaihe (niin kutsuttu automaatiovaihe). Nämä kuvaavat oppijan suorituksen kehittymistä, asteittaista automatisoitumista ja sitä kuinka taidon kehittyessä oppija harjaantuu havainnoimaan monipuolisemmin ja tarkemmin ympäristöä. (Jaakkola 2009, 237.)

Alkuvaiheessa haluttu taito yritetään hahmottaa kokonaisuutena. Tämä onnistuu mielikuvaharjoittelun avulla. Esimerkiksi kuvittele, että juokset tulikuumalla asfaltilla tai kylmässä lumihangessa. Mielikuva voi auttaa taidon ydinasian ymmärtämisessä. Liikuntataidon ydinosaan hallitseminen ja ymmärtäminen ovat avain onnistuneeseen suoritukseen. Alkuvaiheessa toistoja tulee olla paljon, esimerkkinäytöt tulee tapahtua monesta suunnasta ja kaikkia aistikanavia hyväksi käyttäen. Alkuvaiheessa suoritus vaihtelee paljon; yksi suoritus onnistuu lähes täydellisesti, toinen menee täysin pieleen. Tarkkaavaisuus on kokonaan suoritukseen keskittymisessä ja oppija ei pysty juuri keskittymään ympäristön tapahtumiin. (Terve koululainen.)

Harjoitteluvaiheessa suoritukset alkavat olla yhdenmukaisia, vaikka vaihtelua tapahtuu-kin satunnaisesti. Urheilijalle on muodostunut mielikuva taidosta ja hän ymmärtää taidon kokonaisuutena. Teknisesti puhtaita toistoja alkaa tulla enemmän ja enemmän ja urheilija pystyy korjaamaan tehottomia suorituksia. Lisäksi urheilijalla on motivaatiota harjoitella. (HJK Juniorit.) Automaatiovaiheessa liikkeet ovat hallittuja, sujuvia ja helppoja. Suoritukseen käytetään vähemmän energiaa kuin alkua- ja harjoitteluvaiheessa. Automaatiovaiheessa urheilija ei tiedosta tekemisiään. Suorituksen ollessa hidas, sitä pystytään korjaamaan suorituksen aikana. (Kalaja 2013, 14.)

5.2 Liikuntataitojen oppiminen

”Liikuntataitojen oppiminen tarkoittaa harjoittelun aikaansaamaa kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalissa tuottaa liikkeitä.” Liikuntataitojen oppiminen poikkeaa perinteisestä luokkahuoneessa tapahtuvasta oppimisesta. Välineenä toimii oppijan oma keho, jonka useat eri osat tulee saada toimimaan tarkoituksenmukaisesti kunkin liikuntatehtävän tavoitteen suuntaisesti. Ohjaajien on hyvä tiedostaa erityispiirteet liikuntataitojen oppimisessa. Tietotaito taitoon ja oppimiseen liittyvistä peruskäsitteistä edesauttaa ohjaajaa ymmärtämään erilaisia oppijoita ja tilanteita, joissa harjoitellaan monipuolisesti liikuntataitoja. (Jaakkola 2010, 30.)

Lapsuudessa monipuolinen liikkuminen takaa monipuolisten liikemallien kehittymisen ja sitä kautta hyvät lähtökohdat oppia myöhemmin liikuntataitoja. Laaja liikepankki helpottaa lajitaitojen oppimista ja tekniikkaharjoittelua. Oppiakseen taitoa myös fyysisen kunnan tulee olla riittävällä tasolla. Esimerkiksi laskettelu vaatii onnistuakseen riittävän lihasvoiman jalkoihin, vaikka muut ominaisuudet olisivatkin kunnossa. (Terve Koululainen.)

Tehokas harjoittelu kehittää urheilijan suorituskykyä. Harjoittelu voi kuitenkin joskus huonontaa suorituksia ja kehitys kääntyä laskuun. On tärkeää oppia optimoimaan suoritustekniikka. Mitä enemmän urheilija oppii taitoa, sitä lähempänä yksittäiset suoritukset ovat toisiaan, kuitenkin ne eivät koskaan ole identtisiä. (Jaakkola 2010, 31.)

Opittu taito pystytään palauttamaan mieleen pitkänkin harjoitustauon jälkeen. Taidon pysyvyys koskee ainoastaan taitosuoritusta. Fyysinen suorituskyky heikkenee nopeasti säännöllisen harjoittelun lopettamisen jälkeen. Opittua taitoa pystyy soveltamaan muuttuvissa tilanteissa eikä pelkästään ympäristössä, jossa taito on opittu. Taidokas liikkuja pystyy esimerkiksi juoksemaan liukkaalla alustalla, kun puolestaan vähemmän taitavalle se voi olla ylitsepääsemätön este. (Jaakkola 2010, 31.)

5.3 Lahjakkuus liikuntataitojen oppimisessa

Puhuttaessa urheilulahjakkuudesta termit ja teoria jakautuvat kahteen näkökulmaan. Ensimmäisen mukaan lahjakkuuden määrää perimä. Winnerin (1996 & Gardnerin 2000, 78-79) mukaan määritelmä lahjakkuus ilmenee jo hyvin aikaisessa vaiheessa biopsykologisena mahdollisuutena. Lapsi kehittyy taidollisesti nopeasti ja häntä pidetään lupaavana jollain lahjakkuuden alueella. Toisen mielipiteen mukaan taas lahjakkuus on ympäristön ja harjoittelun aikaansaannosta. Tällaisella lahjakkuudella viitataan yksilöön, jolla on jonkinlaista synnynnäistä lahjakkuutta tai valmiutta, mutta joka kuitenkin on saavuttanut lahjakkuutensa harjoittelun ja oppimisen avulla. (Gagné 2004; Howe, Davidson & Sloboda 1998).

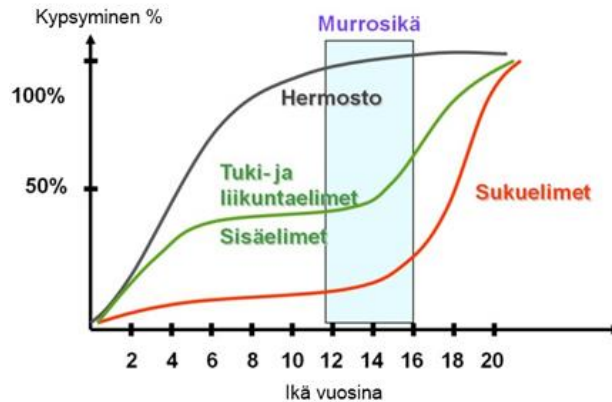
Fysiologinen tai fyysinen lahjakkuus tai soveltuvuus tietyn urheilulajin harrastajaksi on helppo ymmärtää, mutta motorisen lahjakkuuden määrittäminen on vaikeampaa. Tämä on huomattavasti laajempi ja monimutkaisempi kysymys kun fysiologinen tai fyysinen lahjakkuus. Synnynnäiset yksilöllisen perimän määrittämät piirteet helpottavat tai hidastavat oppimista. Geeniperimä määrittää ison osan taidon oppimisesta. Toinen tärkeä tekijä on ympäristön vaikutus. Näiden kahden tekijän yhteisvaikutus määrittää lopun osan taidon oppimisesta. (Jaakkola 2010, 73-74.)

Tehtyjen tutkimusten mukaan geneeillä on pieni osuus opittaessa taitoja. Kuitenkin olemassa olevat tutkimukset ovat osoittaneet, että identtisillä kaksosilla nopeus oppia uusia taitoja on hieman lähempänä toisiaan kuin erimunasilla kaksosilla. Tämä antaa todisteita siitä, että perimällä on jonkin verran vaikutusta taidon oppimiseen. Selkeätä yhteistä selitysmallia geenien suoranaisesta vaikutuksesta oppimiseen ei ole löydetty. Tämän vuoksi taidon oppimisen lahjakkuutta on selitetty geenien ja ympäristötekijöiden vuorovaikutuksella. Lahjakkuuteen vaikuttaa luonnollisesti myös harjoittelu, lapsen liikuntakokemukset ja motivaatio. (Jaakkola 2010, 74.)

5.4 Taidon oppimisen herkkyyskaudet

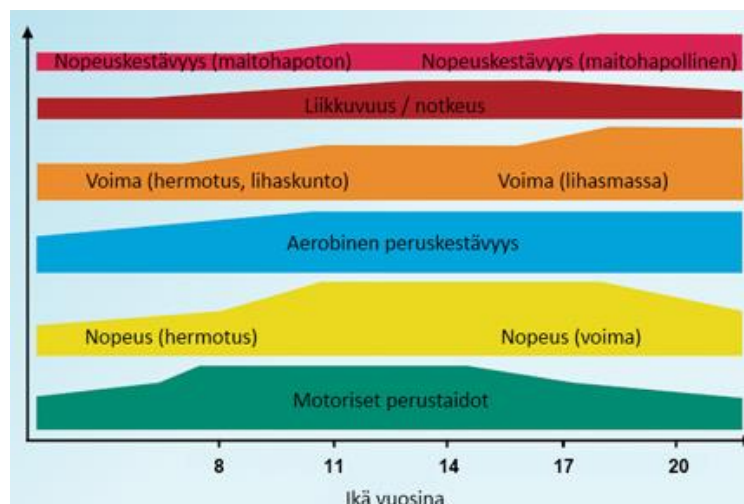
Autison & Kasken (2005, 13.) mukaan herkkyyskaudella lapsen on helpointa oppia uusia taitoja ja kykyjä. Valmentauksessa lapsia ja nuoria on tärkeää huomioida biologisen kypsyy-

misen asettamat herkkyyskaudet eri ominaisuuksille. Suunniteltaessa laadukasta harjoittelua herkkyyskaudet tulee huomioida yhdessä urheilijan kypsyyssasteen ja harjoittelutaustan kanssa. Alla olevassa kuviossa näkyy, miten urheilijan eri elinjärjestelmät kypsyvät iän myötä. Elinjärjestelmien kypsyminen on kuvattu ikävuodesta kaksi aina ikävuoteen 20 asti. (Terve Urheilija.)



Kuvio 1. Urheilijan elinjärjestelmien kypsyminen (Terve Urheilija)

Suunniteltaessa pitkäjänteistä juniorivalmennusta, jonka tarkoituksena on panostaa laatuun, alla oleva kuvio toimii hyvin apuvälineenä. Kuviossa esitellään fyysisten ominaisuuksien painopistealueet eri ikävaiheissa. Kuviossa on kuvattu herkkyyskaudet 8 vuotiaasta aina 20 vuotiaaksi asti. Kuviota tarkastellessa tulee muistaa, että kuvion esittämät asiat ovat suuntaa antavia. Urheilijoilla voi olla suuria yksilöllisiä eroja heidän biologisesta kypsymistasostaan riippuen. (Terve Urheilija.)



Kuvio2. Herkkyyskaudet (Terve Urheilija).

Hakkaraisen (2007.) mukaan taito jaetaan yleistaitavuuteen ja lajitaitavuuteen. Yleistaitavuuden oppiminen alkaa lapsen syntymästä. Lajitaitojen oppimisen vaiheen keskimääräinen ikä on 7-15 vuotiaana. Tämän jälkeen opittuja taitoja pyritään hyödyntämään lajin kannalta mahdollisimman optimaalisesti. (Jaakkola 2009, 242; Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 35.) Yksilöllinen vaihtelu kehittämisessä ja oppimisessa on suurta. Perussääntönä voidaan pitää sitä, että paras aika liikunnallisten perustaitojen eli yleistaitojen (tasapaino-, välineenkäsittely- ja liikkumistaidot) harjoittamiseen on varhain lapsena eli ennen kouluikää. (Terve koululainen.)

Ikävuodet 7–12 ovat parasta aikaa perustaitojen vakiinnuttamiseen ja lajikohtaisten taitojen oppimiseen. Hyvät yleistaidot luovat pohjan lajitaitojen kehittymiseen. Mikäli perustaitojen harjoittaminen on ollut lapsuudessa vähäistä, taitoja on syytä harjoitella myöhemmin, vaikka kyseinen taidon herkkyyskausi olisikin jo ohitse. Taitojen vakiintumisvaihe kestää pitkään ja vaatii vuosien työn kehittyä taitavaksi. (Terve koululainen.)

Yleistaitavuus on kykyä hallita ja oppia erilaisten suoritusten ja urheilulajien taidollisia vaatimuksia sekä hallita tasapainoa ja suunnanmuutosta haastavissa olosuhteissa. Lajitaitavuudella tarkoitetaan spesifin lajin tekniikan optimaalista hallintaa tilanteen vaatimusten mukaan, muuttuvissa olosuhteissa sekä tekniikan korjauskykyä että uuden tekniikan oppimista. (Terve Urheilija.)

5.4.1 Nopeuden herkkyyskausi

Nopeuden sanotaan olevan peritty ominaisuus, mutta nopeutta voidaan kehittää, kun harjoittelu aloitetaan nuorena ja harjoittelussa painotetaan herkkyyskausia. Nopeuteen vaikuttavia tekijöitä ovat: hermotus, reaktiokyky, liikeetiheys, rytmitaju, taito ja voimataso. Neljä ensiksi mainittua ominaisuutta ovat riippuvaisia hermoston kehittämisestä. Näitä nopeuden osa-alueita on syytä harjoittaa ennen murrosikää. Lasten ja nuorten kohdalla nopeusharjoittelu on hyvä toteuttaa liikeetiheys eli frekvenssiharjoitteilla sekä

reaktio-, rytmitaju- ja taitoharjoitteilla. Näitä ominaisuuksia on huomattavasti vaikeampi kehittää murrosiän jälkeen. (Valmennusjärjestelmä Cetus.)

5.4.2 Voiman herkkyykskausi

Harjoiteltaessa säännöllisesti voimantuotto kehittyy jo 6-vuotiaasta lähtien. Kehitys on pystytty osoittamaan kaikilla voiman osa-alueilla, joita ovat maksimivoima, kesto-voima ja nopeusvoima. Ennen murrosiässä tapahtuvaa kasvupyrähdystä lihasmassa ei kuitenkaan juuri kasva. Voiman kehittyminen selittyy tällöin muilla tekijöillä. On todettu, että merkittävin yksittäinen tekijä on motorinen oppiminen ja siihen liittyvät hermostolliset asiat. Tämän lisäksi voimantuoton kehittymiseen vaikuttaa myös rakenteelliset ja toiminnalliset tekijät. (Anderson & Twist 2005; Hakkarainen, H 2009, 197-198.)

Voimaharjoittelu on syytä aloittaa oman kehon painolla ennen puberteettia. Tällöin kuormana toimii oman kehon paino tai hyvin pienet painot ja toistoja tehdään paljon. Lihaskestävyyden ja liikkuvuuden kehittyessä voidaan siirtyä pikkuhiljaa nopeusvoimaharjoitteluun, joka on lapsille hyvin luontaista. Nopeusvoimaharjoittelua tehtäessä liikkeen tulee olla hallittuja. (Häkkinen, Mäkelä, Mero 2007, 257.)

Alakouluikäisen voimaharjoittelun tulisi sisältyä leikkeihin ja muiden harjoitusten sisälle. Painotus tulee olla motoristen taitojen harjoittamisessa. Monilla nuorilla keskivartalon hallinta ja lihaskestävyys ovat heikolla tasolla, joten näitä asioita kehittäviä harjoituksia tulee sisällyttää paljon harjoituksiin. Tähän oivallisia esimerkkejä ovat telinevoimistelun temppukoulu ja kamppailulajin leikinomaiset harjoitteet oman kehon painolla. (Hakkarainen, 2009, 208.; Liikuntaseura Vihti-Gym.)

5.4.3 Kestävyyden herkkyykskausi

Sydämen toimintakyky kehittyy tasaisesti vauvasta murrosiän lopulle asti. Lapsen elinmistön sanotaan olevan jo varhaisessa vaiheessa sopeutumiskykyinen aerobiseen kuormitukseen. Kestävyyden kannalta olennaisia tekijöitä ovat hiussuoniston tiheys, aerobisten entsyymien määrä ja keuhkojen toimintakyky. Nämä kehittyvät jo hyvin varhai-

sessä vaiheessa, kunhan elimistö saa paljon aerobista ärsykettä ja sitä kuormitetaan riittävästi. (Hakkarainen & Nikander, 2009, 142; Lapinlahden luistin.)

Kestävyystyyppinen liikunta ja harjoittelu ovat tärkeimpiä päivittäisen harjoittelun osatekijöitä. Vähimmäisliikuntamäärä tulee olla 30-60 minuuttia päivässä. Liiallista maitohappojen kerääntymistä elimistöön pitää välttää lapsena, koska muut ominaisuudet saattavat siitä kärsiä. Nopeuskestävyys harjoittelun tulisi olla maitohapotonta, esimerkiksi harjoite, jossa 15 sekunnin työjakso ja 60 sekunnin palautumisjakso vuorottelevat. (Hakkarainen & Nikander, 2009, 142; Lapinlahden luistin.)

6 Sulkapallosta yleisesti

Lintulaakson (2002,14) mukaan sulkapalloilun juuria tai merkkejä vastaavista peleistä ja leikeistä on löydetty Kreikasta, Egyptistä, Kiinasta, Intiasta ja Keski-Amerikasta. Sulkapallo kehittyi nykymuotoonsa 1800-luvun lopulla Englannissa. Sen edeltäjänä tunnetaan Battledore and Shuttlecock -peli, jota on pelattu Englannissa jo satojen vuosien ajan. Vastaavanlaisia pelejä on pelattu Ranskassa muun muassa nimellä Jeu De Volant. Nämä olivat yhteistoimintapelejä, joissa pelaajien pyrkimys oli pitää palloa ilmassa niin pitkään kuin mahdollista. (Badminton World Federation.)

Peli kulkeutui englantilaisten sotilaiden ja sivistyneistön mukana Intiaan, jossa se sai uuden nimen Poona. Intiassa oli samanniminen varuskuntakaupunki, jonka mukaan peli nimettiin. Intiassa peli kehittyi pikkuhiljaa kamppailulajin suuntaan. Kentälle tuli verkko, joka jakoi pelaajat kahteen pisteistä kilpailevaan joukkueeseen. (Badminton World Federation.)

Sulkapallo on suhteellisen uusi olympialaji. Vuonna 1972 Münchenin olympiakisoissa lajia esiteltiin ja 1992 Barcelonan olympiakisoissa siitä tuli virallinen laji olympialaisiin. (Badminton World Federation.)

Suomessa on pelattu sulkapalloa vuodesta 1944 alkaen. Tanska ja Ruotsi toimivat silta-
na lajin siirtymisessä Suomeen. Vuonna 1944 perustettiin ensimmäinen suomalainen sulkapalloseura Helsingfors Badminton Club. Kymmenen vuotta myöhemmin, 1954, perustettiin Suomen Sulkapalloliitto. Ensimmäiset SM-kisat pelattiin heti seuraavana vuonna. (Suomen Sulkapalloliitto.)

Pontus Jäntin voitettua 1987 juniorien EM-kultaa, sulkapallon suosio ja harrastajien määrä Suomessa kasvoi huomattavasti. Sulkapalloseuroja syntyi Suomeen 1990-luvulla yli 10 seuran vuositahtia. Barcelonan olympialaisissa vuonna 1992 kaksi suomalaista sulkapalloilijaa osallistui kisoihin. Vuonna 2008 Ville Lång teki Pekingin olympialaisissa historiaa yltyämällä ensimmäisenä suomalaisena sulkapalloilijana 16 parhaan pelaajan joukkoon miesten kaksinpelissä. (Suomen Sulkapalloliitto.)

Missään muussa mailapelissä suomalaiset eivät ole yltäneet olympialaisiin vuodesta 1924 vuoteen 2002. Sen sijaan sulkapallossa suomalaisjoukkue on ollut mukana kaikissa olympiakisoissa siitä lähtien, kun sulkapallo oli ensimmäistä kertaa virallisena lajina olympialaisissa Barcelonassa vuonna 1992. (Lintulaakso 2002, 13-14.)

Sulkapallo poikkeaa muista mailapeleistä eniten lentävän pelivälineensä vuoksi. Meillä Suomessa laji tunnetaan nimellä sulkapallo, mutta kaikkialla muualla maailmassa sen nimi on badminton. Poikkeuksen tekee Viro, jossa peli tunnetaan nimellä sulgpall. (Lintulaakso 2002, 11.)

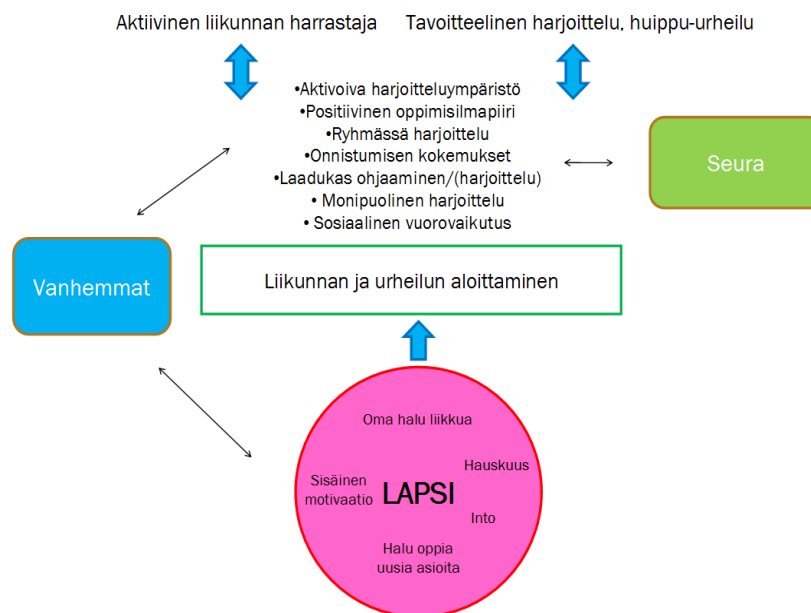
Lajina sulkapallo on hyvin intensiivinen, mutta epäsäännöllinen. Pallorallit kestävät kansainvälisissä otteluissa keskimäärin 5-7 sekuntia, työn ja levon suhteen ollessa 1:2. Sulkapallo-otteluiden kesto keskimäärin erää kohden on noin 15 minuuttia. Ottelun kokonaiskesto on noin 20–70 minuuttia. Tutkimuksen mukaan sulkapallo-ottelussa pelaajat lyövät keskimäärin noin viisi lyöntiä jokaisessa yksittäisessä pallorallissa. Karkeasti laskien tämä tarkoittaa sitä, että pelaaja lyö parhaimmillaan yli 300 lyöntiä yhden ottelun aikana. (Melleri 2009, 24.)

Sulkakartion vuoksi sulkapallon lento-ominaisuudet ovat hyvin erikoiset ja muista palloista poikkeavat. Sulalla on suuri lähtönopeus, (jopa 100 m/sekunnissa) ja myös suuri hidastuvuus, joka johtaa siihen, että kaikista pallopeleistä sulkapalloa pelataan selkeimmin kolmiulotteisessa tilassa. Urheilulääketieteen mukaan sulkapallon on sanottu olevan raskain maalla pelattavista pallopeleistä. Rasittavuus perustuu urheilulääketieteen mukaan pelin nopeatempoisuuteen: pallo ylittää verkon noin kerran sekunnin aikana ja pelaaja joutuu liikkumaan koko kentän laajuusella alueella. Lisäksi pelaaja joutuu liikkumaan maksimaalisella teholla koko ajan nopeasti kehon massan liikenopeutta kiihdyttään, jarruttaen ja vaihtamalla liikkeen suuntaa. Erän aikana ei ole mainittavia taukoja johtuen pelin luonteesta ja säännöistä. Pallo ei karkaa kauas, vaan on välittömästi uudesta pelissä. Sääntöjen mukaan syötön pienikin viivytys tulkitaan virheeksi. (Lintulaakso 2002, 11-12.)

7 Minisulkis

Minisulkiksen tavoitteena on tuoda sulkapalloseuroihin lisää alle kymmenvuotiaiden junioriryhmiä. Tarkoitus on taata jokaiselle minisulkista järjestävälle seuralle jatkuvuutta sekä perustaa uusia minisulkisryhmiä. Sulkapalloliitto tarjoaa apua suunnitteluun, välineisiin, markkinointiin ja ohjaajien koulutukseen. (Suomen Sulkapalloliitto: toimintasuunnitelma, 2013, 6.)

Minisulkiksen lähtökohtana on sulkapalloileva lapsi, jolla on halua uuden oppimiseen ja yleiseen liikkumiseen. Vanhemmat, ohjaajat ja muut seuran jäsenet pyrkivät luomaan puitteet liikkumiseen. Tavoitteena on tarjota lapselle mahdollisuus liikkua ja tukea luontaista intoa liikuntaan. Kannustavassa ja turvallisessa oppimisympäristössä tapahtuvan laadukkaan ohjaamisen ansiosta voidaan lapselle luoda kokemuksia, joilla edesautetaan lapsen liikunta-aktiivisuutta tulevaisuudessa. Lasten sulkapallon on tarkoitus antaa vankka pohja liikunnalliseen elämäntapaan ja myöhemmin tavoitteellisen urheilijan polulle. Minisulkis on tämän polun ensimmäinen askel. (Minisulkis- ohjaajan opas 2011, 4.)



Kuvio 3. Liikkuva lapsi (Minisulkis- ohjaajan opas 2011, 4).

Minisulkiksessa lapsi on toiminnan keskiössä. Tärkeimpänä asiana on lapsen oma halu liikkua, into uuden oppimiseen sekä hauskuuden merkitys liikunnassa. Näillä asioilla pyritään siihen, että liikunta ja urheilu alkavat luonnollisella tavalla. (Kuvio 3.)

7.1 Minisulkiksen kehitys

Syksyllä 2011 käynnistettiin minisulkiksen pilottivaihe, johon valittiin pääkaupunkiseudulta Nuoren Suomen sinettistatuksen seurat. Sinettistatus on tunnustus määrätietoista, aktiivisesta ja kehityshaluisesta seurasta. Sinetti on myös lupaus laadukkaasta toiminnasta. Näille seuroille annettiin käyttöön ensimmäinen versio minisulkismallista ja tarkoituksena oli tehdä mallista lasten ja nuorten toiminnan lähtökohta sekä kulmakivi kaikelle toiminnalle. (Nuori Suomi.)

Minisulkis sai alkunsa vuonna 2011, kun Sulkapalloliiton lasten ja nuorten ohjausryhmä päätti, että lasten sulkapalloilulla on tärkeää olla selkeä malli. Tällöin päätettiin myös, että minisulkis tulee olemaan tulevaisuudessa osa valmentajakoulutusta. Keskeisin lähtökohta oli minimailalla pelaaminen ja ympäristön sekä olosuhteiden luominen mahdollisimman innostavaksi liikunnan ja oppimisen kannalta. Koulutus- ja markkinointikäyttöön tehtiin minisulkis- dvd ja mainoksia minisulkiksesta. DVD:n sisältö koostui minisulkis- taitoradasta ja 4-9 vuotiaille lapsille sopivista harjoitteista. (Sulkapalloliitto.)

Seurojen avuksi kaikki minisulkiksesta tehty materiaali on laitettu nettisivuille käytettäväksi. Nettisivuilta löytyy minisulkis- DVD, joka sisältää toimintaradan rakentamisohjeistuksen ja esimerkkejä toiminnasta, havainnollistavat lyöntiharjoitusvideot, 10 tuntisuunnitelmamallia, ohjaajan oppaan, erilaisia esitteitä minisulkiksesta, markkinointiohjeistuksen ja minisulkistodistusohjan. (Sulkapalloliitto.)

Hankkeen tavoitteena oli luoda lasten sulkapalloon malli, jolla seurat voivat kehittää omaa lasten junioritoimintaa laadukkaammaksi. Suunnitteluprosessissa hyödynnettiin tietoa liikuntataitojen oppimisesta ja siinä olivat mukana Suomen parhaat lasten sulkapallon ohjaamisen ja valmentamisen taitajat. Junioritoiminnan kehittymisen ja määrän

lisäämisen oli tarkoitus nostaa lasten harrastajamääriä. Lasten minimaila oli oppimisen kannalta tärkeä apuväline. (Sulkapalloliitto.)

7.2 Minisulkiksen ideologia

Minisulkiksen visio oli luoda valtakunnallisesti yhtenäinen lapsille tarkoitettu malli, jonka tavoitteena on huolehtia lapsien terveydelle riittävästä ja laadukkaasta liikkumisesta. Sulkapalloliitto toimi hankkeen organisoijana. Ajatuksia ja ideoita hyödynnettiin tennisliiton vastaavasta mallista, tenniskoulumallista. Nuoren Suomen liikuntaleikkikoulusta on sovellettu leikkejä, pelejä ja kisailuja sopiviksi sulkapalloiluun. (Lasten sulkapallon kehittämishanke: minisulkis 2010.)

Yhteisen mallin tarkoituksena on helpottaa seuran toiminnan organisoitumista, antaa mahdollisuuksia kasvattaa jäsenmäärää, yhtenäistää toiminnan sisältöä sekä antaa välineitä ohjaajille ja valmentajille. Mallin tarkoitus ei ole kahlita seuroja tai valmentajia toiminaan kaavamaisesti, vaan antaa yhteinen linja ja välineet laadukkaaseen toimintaan. Luovalle ajattelulle ja soveltamiselle on jätetty tilaa. Malli palvelee yhtä lailla seurojen toiminnan organisoinnista vastaavia hallinnon henkilöitä kuin kentällä toimivia valmentajia sekä ohjaajia. (Lasten sulkapallon kehittämishanke: minisulkis 2010.)

7.3 Minisulkiksen erityispiirteet

Olosuhteiden muokkaaminen lapselle sopiviksi on tärkeää, jotta lapsi oppii esimerkiksi oikeaoppisen lyöntitekniikan alusta lähtien. Harjoittelu aloitetaan lyhyemmällä mailalla, matalammalla verkolla ja normaalia pienemmällä kentällä. Tällöin mittasuhteet ovat lapselle oikeat ja oppiminen on tehty helpommaksi. Näin saadaan mielekkyyttä harjoitteluun ja sitä kautta enemmän tärkeitä onnistumisen kokemuksia. Pienemmällä kentällä pelatessa pallorallit ovat pidempiä, minkä kautta saadaan myös enemmän toistoja ja taito kehittyy. (Suomen Sulkapalloliitto 2011, 9.)

Lyöntiharjoittelu aloitetaan alakautta tapahtuvista lyönneistä, koska pallon lentorata on helpompi arvioida kuin yläkautta lyödessä. Mailaotteista opetetaan ensin rystyote, koska lapsen on helpompi hahmottaa sormien käytön tärkeys rystylyönissä kuin kämmen-

lyönnissä. Liike on helpompi rajata lyhyemmäksi kuin kämmenpuolella. Ensimmäinen tehtävä harjoitus on alakautta lyöty lyönti ohjaajan heittämästä pallosta. (Suomen Sulkapalloliitto 2011, 11.)

Suunniteltaessa harjoitteita on hyvä luopua ajattelutavasta, jossa tarvitaan oikeaa sulkapallokenttää verkkoineen ja rajoineen. Kenttätilaa ja hallin ympäristöä kannattaa hyödyntää. Lyöntitekniikkaa voidaan harjoitella lyömällä pallo tiettyyn maalialueeseen ilman verkkoa tai pelaamalla poikittaissuunnassa. Pitkittäissuunnassa voidaan virittää halliin niin sanottu pitkä verkko. Vain mielikuvitus on rajana. (Suomen Sulkapalloliitto 2011, 9.)

8 Kehittämistyön tavoite

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää minisulkista järjestävien seurojen tyytyväisyys nykyiseen minisulkistoimintaan sekä avoimien kysymysten avulla saada kehitysideoita, kuinka viedä toimintamallia eteenpäin entistä toimivammaksi ja paremmaksi. Tutkimukseen valikoitiin minisulkista järjestävät seurat kaikista Suomen Sulkapalloliiton alaisista seuroista. Kaikkiaan seuroja Suomen Sulkapalloliitossa on 118.. Kyselyn julkaisuhetkellä minisulkista järjestäviä seuroja oli 14.

Tutkimustulosten tarkoituksena oli antaa Sulkapalloliitolle tärkeää informaatiota, kuinka kehittää lajisovellusta toimivammaksi.

Tutkimusongelmat:

- 1) Miten tyytyväisiä ollaan nykyiseen minisulkistoimintaan?
- 2) Miten nykyistä minisulkistoimintaa haluttaisiin kehittää?

9 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona Suomen Sulkapalloliitolle. Kehittämissuunnitelmassa käytettiin apuna Sulkapalloliiton lasten ja nuorten ohjausryhmän asiantuntijuutta, vaikka aiheesta ehdittiinkin pitää vain yksi yhteinen palaveri. Tämän lisäksi ohjausryhmän jäsenet kävivät keskustelua sähköpostin ja puhelimen välityksellä käytiin keskustelua kehittämiskohteista. Ensisijaisesti kyseessä on lajisovellus, jonka tarkoitus on palvelu seuroja pienten lasten toiminnan aloittamisessa, jolloin liiton rooli on antaa lähtökohdat toiminnan aloittamiselle ja tarjota yhtenäistä konseptia kaikille halukkaille seuroille. Seuran tehtävänä on muokata konseptista oman ilmeen mukainen.

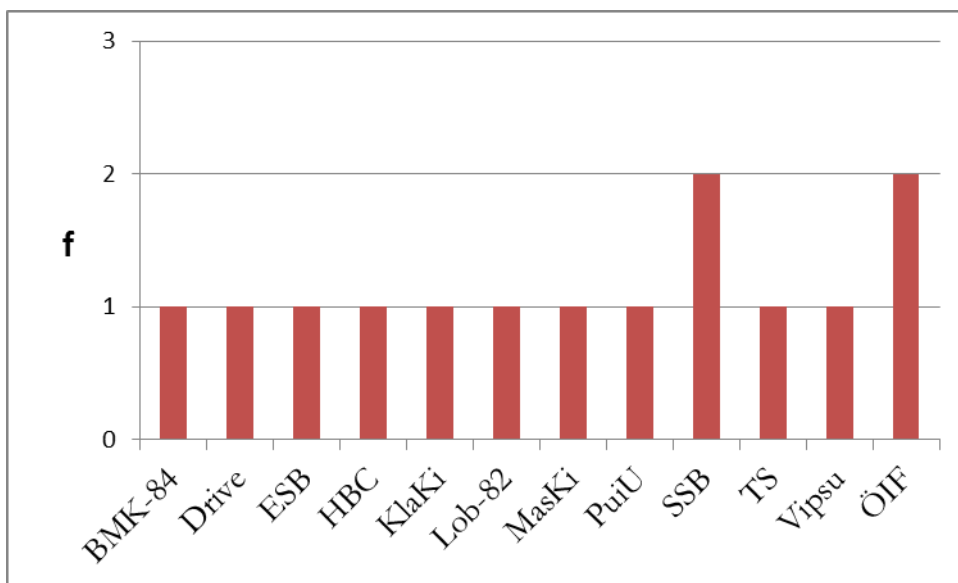
Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselylomaketta, joka laadittiin Webropol 2.0. ohjelmalla. (liite 1). Webropolilla rakennetaan internetissä julkaistavia kyselylomakkeita. Vastauksia voidaan käsitellä monella eri tapaa. Webropol on kyselylomakkeen suunnittelussa ja rakentamisessa viimeinen vaihe, joten kyselylomake tulee olla valmis ennen tietojen syöttämistä Webropoliin. (Lapin yliopisto.) Kysymykset olivat pääosin monivalintakysymyksiä, mutta mukana oli myös avoimia kysymyksiä. (Metsämuuronen 2003, 167). Monivalintakysymykset selkeyttävät mittauksia sekä helpottavat tietojen käsittelyä. Kysymysten tulee olla tarkoituksenmukaisia, jotta ne mittaavat, sitä mitä niiden on tarkoitus mitata. (Vehkolahti 2008, 20, 23, 25.) Kyselyssä oli yhteensä 20 kysymystä.

Tutkimus oli määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Määrällisessä tutkimuksessa on keskeistä otoksen suurempi koko, aiempien tutkimusten ja teorioiden hyväksikäyttö, muuttujien asettaminen taulukkomuotoon sekä aineiston tilastollinen käsittely. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2005, 131.) Minisulkitutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Tämä menetelmä vastaa kysymyksiin kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkija saa tutkimustiedon numeroina. Aineistoa voidaan myös ryhmitellä numeeriseen muotoon. Tutkija esittää tulokset numeroina ja selittää keskeisen numerotiedon sanallisesti. Määrällisen tutkimuksen aineiston ominaispiirre on, että vastaajia on paljon. (Vilkkä 2007, 14, 17.)

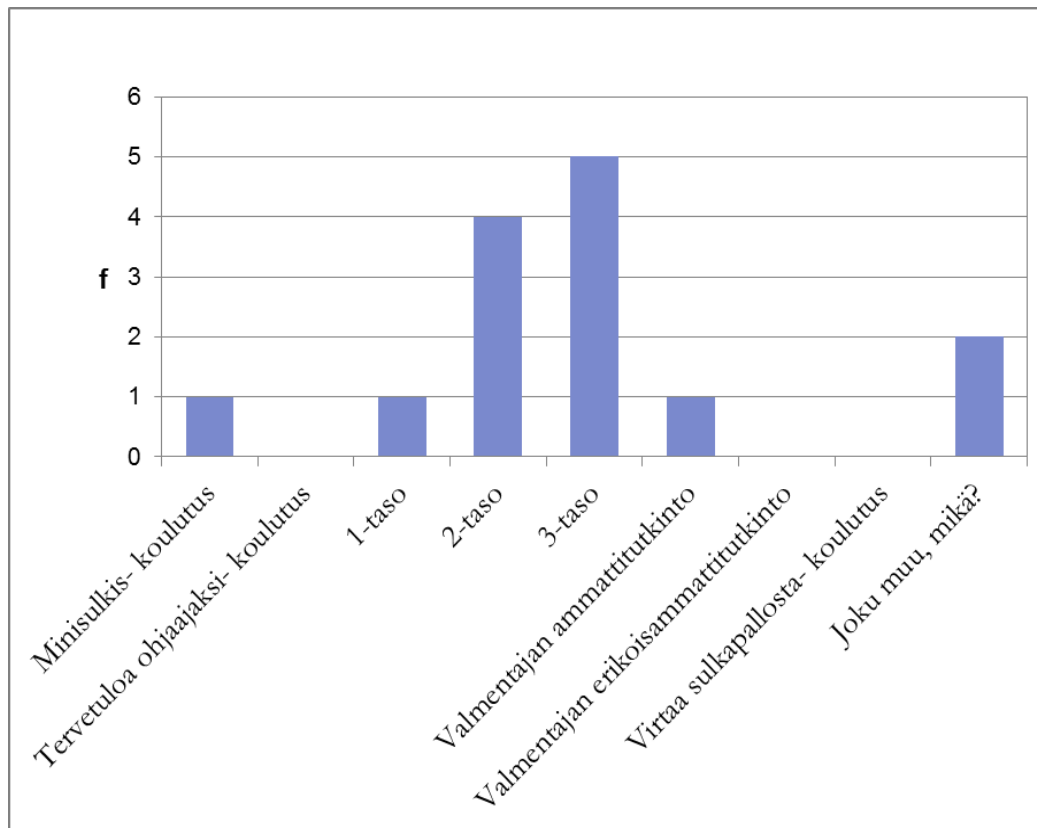
Kyselymenetelmää valitessa vaihtoehtoina olivat joko laadullinen tai määrällinen tutkimus. Laadullinen tutkimus olisi ollut vaikea toteuttaa, koska minisulkisseuroja on eri puolilla Suomea ja, jotta tässä tutkimuksessa oltaisiin saatu luotettavia tuloksia kaikkien minisulkista järjestävien seurojen harjoituksia olisi tullut käydä katsomassa ja kirjaamassa asioita ylös. Lisäksi olisi pitänyt valita jokin asia, mihin erityisesti keskittyä. Koska kyseessä on konsepti, todettiin, että tämä on ei palvele työn tarkoitusta. Tästä syystä päädyttiin määrälliseen tutkimukseen.

9.1 Kohderyhmä

Minisulkistoiminnan kehittämiseen suunnattuun kyselyyn (n=14) vastasi 12 seurasta 14 henkilöä. TeSu (Tervasulka) ja HaHe (Haukilahden Heitto) jättivät vastaamatta kokonaan. Vastausprosentti oli 85,7. Kahdesta seurasta kyselyyn vastasi useampi henkilö. Näitä olivat ÖIF (Östersundom IF) ja SSB (Söderkulla Sulkapallo Badminton). Kyseleyn vastanneista 10 oli miehiä ja kolme naisia. Yksi henkilö unohti ilmoittaa sukupuolensa. Vastanneista 5 kuului ikäluokkaan 28-37 vuotta, 4 ikäluokkaan 38-47 vuotta, kaksi sekä ikäluokkaan 48-59 vuotta että yli 60 vuotiaisiin. Vain yksi kuului ikäluokkaan 19-27 vuotta. 14-18 vuotiaita kyselyyn vastanneita ei ollut. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Kyselyyn vastanneet seurast (n=12)



Kuvio 5. Vastanneiden valmennustausta (n=13)

Enemmistö vastaajista on käynyt 3-tason tai 2-tason valmentajatutkinnon. Mikäli oli käynyt useamman tutkinnon, valittiin korkein valmennuskoulutuksen taso. Vain yksi valmentajista oli käynyt valmentajan ammattitutkinnon. Minisulkis- koulutus on sen verran uusi koulutus, että kovin moni vanhan liiton valmentaja ei ole tätä vielä suorittanut. ”Joku muu, mikä?”- kohta mahdollisti vastauksen, jos ei ole käynyt mitään tutkintoa tai vastaavan tutkinnon toisesta lajista tai valmistunut alan ammattiin. (Kuvio 5.)

Vastanneiden valmennuskokemuksessa oli suuria eroja. Kokemattomin vastanneista oli valmentanut ainoastaan 7 kuukautta ja kokenein yli 40 vuotta. Keskimääräisesti kyselyyn vastanneet valmentajat olivat suhteellisen kokeneita. Keskiarvo vastanneiden kesken oli 14,6 vuotta .

9.2 Mittarin laadinta

Kyselyn mittarin laadinta ei ollut kovinkaan helppoa, koska kyselyn vastauksiin haluttiin paljon avoimia kysymyksiä, joita on vaikea mitata mitenkään. Monivalintakysymyksistä

päätettiin tehdä asteikkokysymyksiä. Asteikko oli neliportainen. Asteikot olivat seuraavanlaisia; 1 Erittäin huonosti 2 Melko huonosti 3 Melko hyvin 4 Erittäin hyvin. Toisen asteikon vaihtoehdot olivat: 1 Täysin eri mieltä 2 Osittain eri mieltä 3 Osittain samaa mieltä 4 täysin samaa mieltä.

Taustakysymyksissä käytettiin valmiiksi laadittuja vaihtoehtoja, joista vastaaja valitsi parhaaksi katsoman vaihtoehdon. Tarkoituksella jätettiin ”en tiedä/en osaa sanoa” vastausvaihtoehdot pois helpottaakseen analysointia ja poissulkiessaan mahdollisuuden päästä liian helpolla ja jättää vastaamatta kysymykseen.

9.3 Aineiston keruu

Kysely lähetettiin seurojen valmentajille 9.3.2013 sähköpostitse. Vastausaikaa annettiin toukokuun 2013 loppuun asti. Vastauksia oli tarkoitus saada kaikilta minisulkista järjestäviltä seuroilta. Kysely lähetettiin 14 seuralle. Vastauksia tuli yhteensä 14, 12 eri seurasta. Kahdesta seurasta kyselyyn vastasi kaksi henkilöä. Vastanneista miehiä oli 10 ja naisia kolme. Yksi vastaaja unohti ilmoittaa sukupuolensa.

10 Tulokset

Ryhmän hallinta, lasten ohjaamisen erityispiirteet ja vuorovaikutustaidot koettiin tärkeimmiksi koulutuksen osa-alueiksi. Vähiten tärkeimmiksi osa-alueiksi valittiin taktiikka ja fyysisten osa-alueiden merkitys. Kokonaisuudessaan suuria vaihteluita ei tullut vaan erot eri osa-alueiden välillä olivat minimaalisia. (Taulukko 4.)

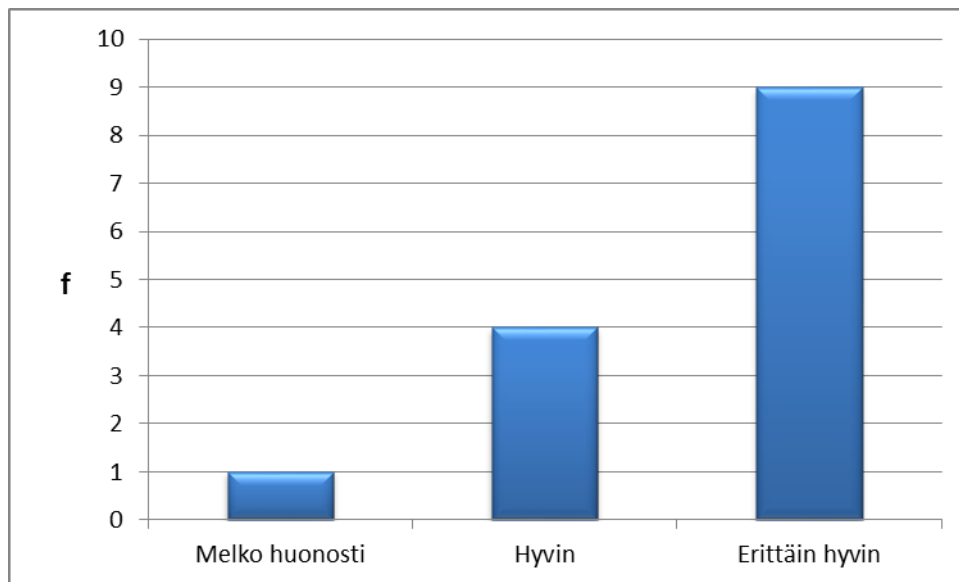
Taulukko 4. Koulutuksen eri osa-alueiden tärkeys

	ei lain- kaan tärkeä	jonkin verran tärkeä	tärkeä	erittäin tärkeä	Keskiarvo
ryhmän hallinta	0	0	7	7	3,5
lasten ohjaamisen erityispiirteet	0	1	6	7	3,43
vuorovaikutustaidot	0	1	6	7	3,43
opetustaidot	0	2	5	7	3,36
lyöntitekniikka	0	2	6	6	3,29
taidon oppiminen	0	2	6	6	3,29
soveltaminen	0	2	6	6	3,29
liikkumistekniikka	0	2	7	5	3,21
herkkyyskaudet	0	1	9	4	3,21
suunnittelukyky	0	3	5	6	3,21
opetustyyli	0	3	9	2	2,93
taktiikka	0	6	8	0	2,57
fyysiset osa-alueet (voima, nopeus, kestävyys)	0	6	8	0	2,57

Avoimena kysymyksenä (Liite 1, kysymys 8.) tuli mainita kaikkiaan kolme valmentamisen/ohjaamisen osa-aluetta, missä tuntee, että on eniten kehitettävää. Vuorovaikutustaidot ja harjoitusten monipuolistaminen koettiin osa-alueiksi, joita tulee kehittää eniten. Seuraavana tulivat taidon opettaminen ja siihen liittyvien herkkyykskausien huomiointi, taktiikka, oma lyöntitekniikka ja opettaminen yleisesti.

10.1 Nykyinen seuran minisulkistoiminta

Enemmistö vastaajista tuntee liiton minisulkiskonseptin erittäin hyvin. ”Erittäin huonosti” vastanneita ei ollut yhtään. (Kuvio 6.)

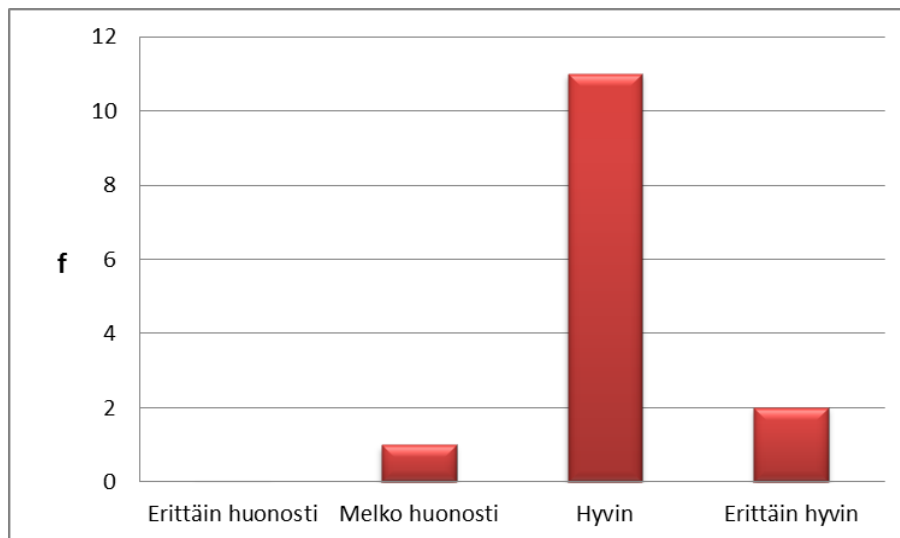


Kuvio 6. Minisulkiskonseptin tunnettavuus (n=14)

Liiton määrittelemä minisulkistoiminta (Liite 1, kysymys 10.) seuroissa toteutuu vastausten mukaan hyvällä tasolla. Vastaajista kukaan ei vastannut ”erittäin huonosti tai ”melko huonosti” kohtaan. Erittäin hyvänä minisulkistoiminnan toteutumista piti kolme seuraa.

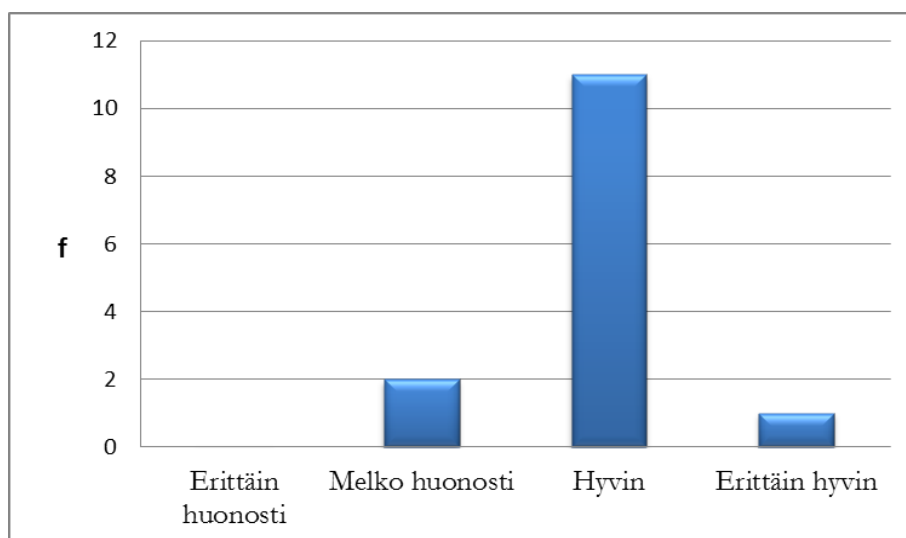
10.2 Mitkä asiat ovat toimivia minisulkiksessa

Informaatio minisulkiksesta oli seurojen mukaan hyvin saatavilla. ”Erittäin huonosti-kohtaa ei valinnut kukaan vastaajista. 11 vastaajan mielestä informaation saaminen on hyvällä tasolla. (Kuvio 7.)



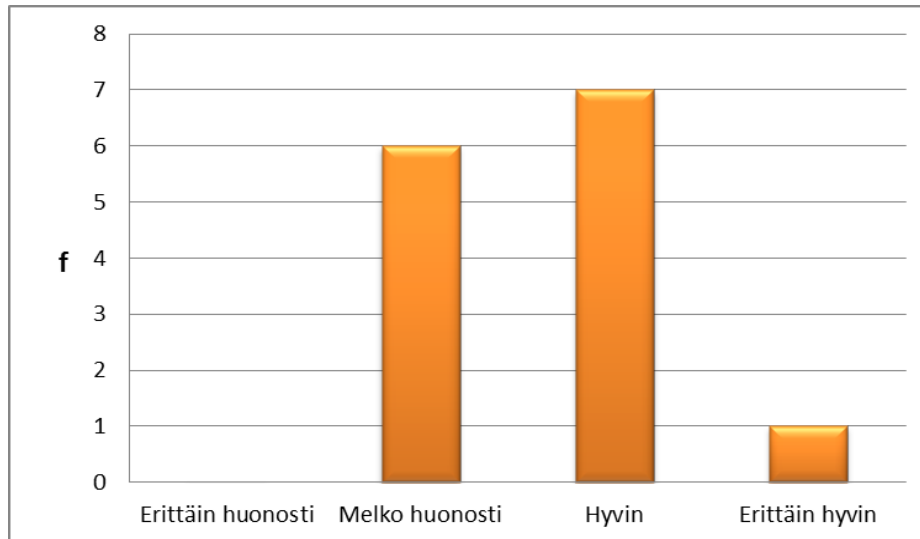
Kuvio 7. Minisulkiksen tiedon saatavuus (n=14)

Minisulkiksen ohjaajakoulutus oli vastaajien mielestä hoidettu hyvin. ”Erittäin huonosti”- kohtaan ei vastannut kukaan ja ”erittäin hyvin”- kohtaan vastasi vain yksi henkilö. (Kuvio 8.)



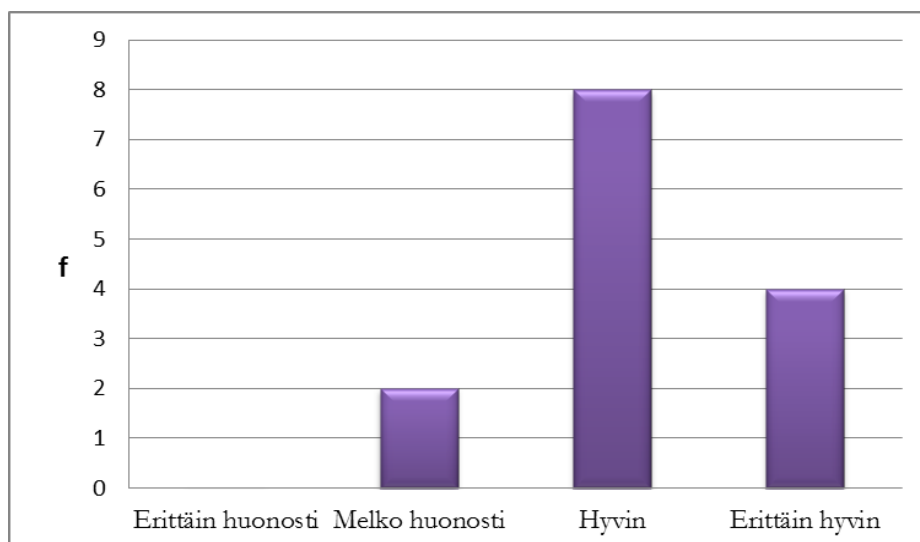
Kuvio 8. Mielenpiteet ohjaajakoulutuksen hoitamisesta (n=14)

Minisulkiksen markkinoinnissa ja sen toimivuudessa on seurojen mukaan eroja: kahdeksan seuraa vastasi markkinoinnin olevan hyvin hoidettua, mutta kuuden seuran edustajien mielestä markkinointi on hoidettu melko huonosti. (Kuvio 9.)



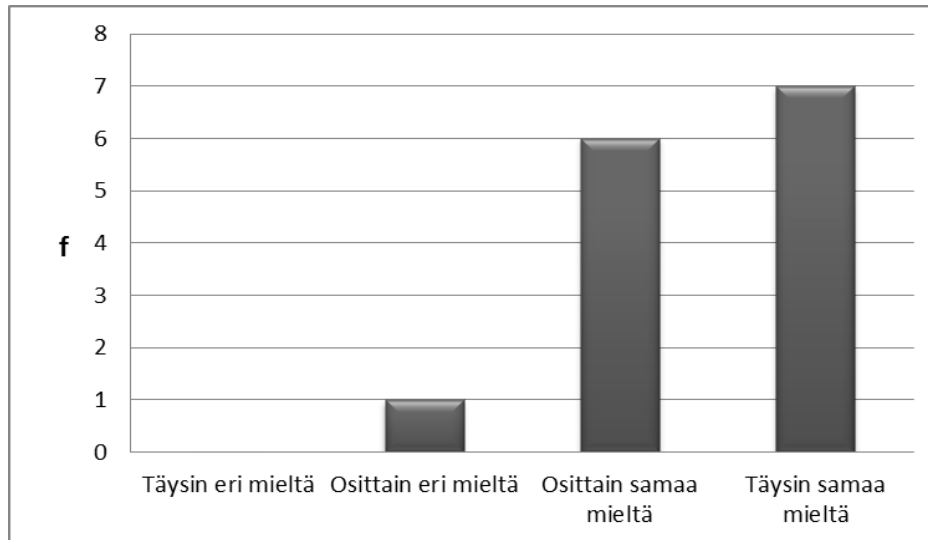
Kuvio 9. Mielenpitemet minisulkiksen markkinoinnin hoitamisesta (n=14)

Vastajien mielestä Sulkapalloliiton minisulkistapahtumat on keskimäärin järjestetty hyvin. Neljä vastaajaa oli sitä mieltä, että tapahtumat on järjestetty erittäin hyvin. ”Erittäin huonosti”- kohtaa ei tässä kysymyksessä valinnut kukaan. (Kuvio 10.)



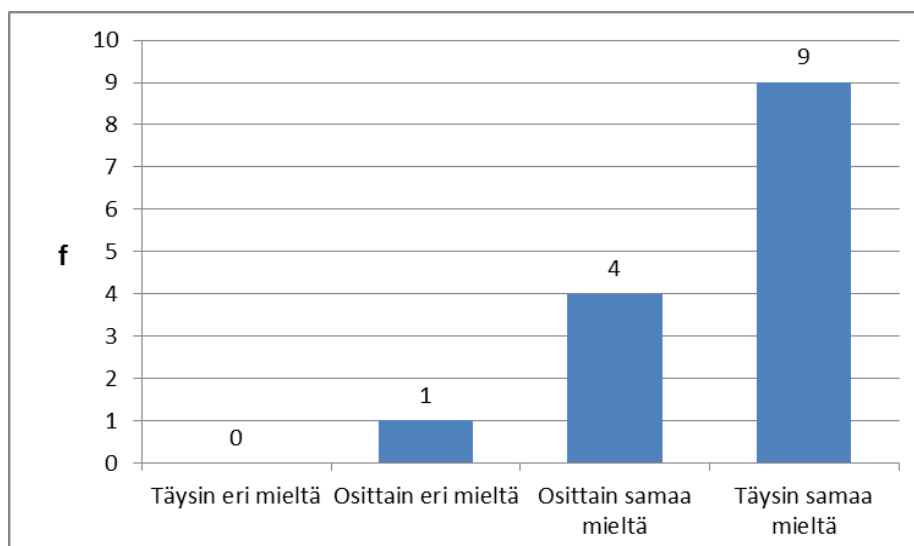
Kuvio 10. Mielenpitemet minisulkistapahtumien järjestämisestä (n=14)

Kysyttäessä liiton minisulkiskonseptin toimivuudesta mielipiteitä, suurin osa oli täysin samaa mieltä tai osittain samaa mieltä, että konsepti on toimiva nykyisellään. (Kuvio 11.)



Kuvio 11. Mielipiteet Sulkapalloliiton minisulkiskonseptin toimivuudesta (n=14)

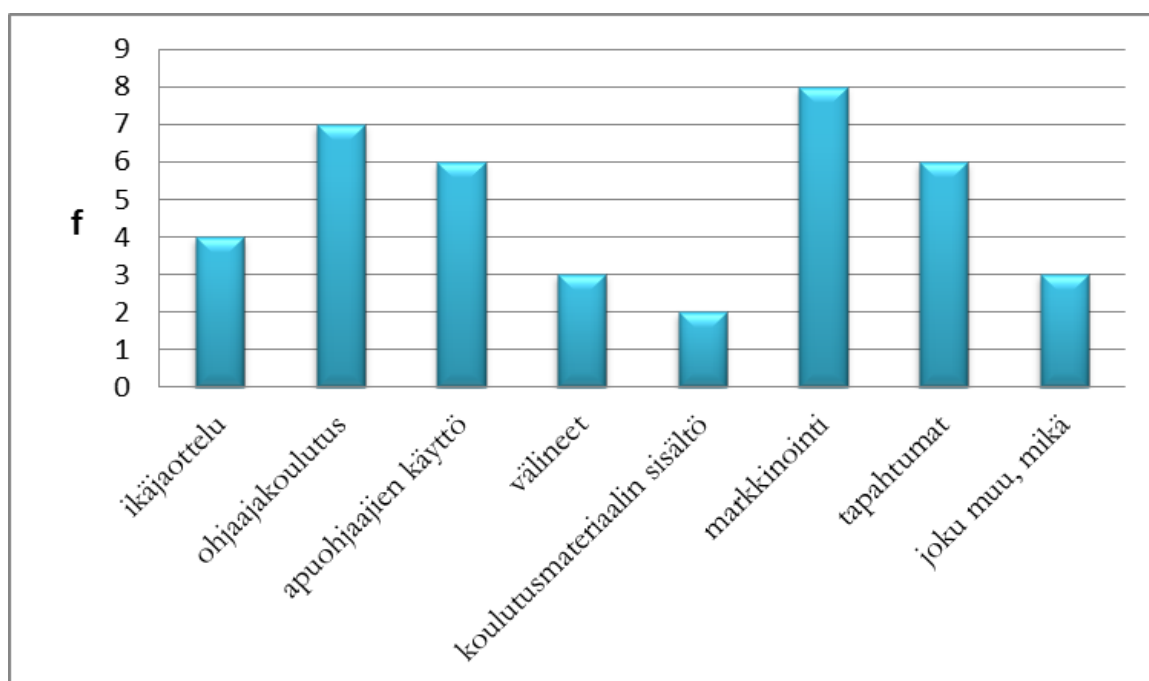
Suurin osa vastaajista piti minisulkiksen ikäjaotteluna täysin sopivana. Vain yksi vastannut epäili ikäjaottelun sopivuutta. (Kuvio 12.)



Kuvio 12. Mielipiteet minisulkiksen ikäjaottelun sopivuudesta (n=14)

10.3 Minisulkiksen kehittäminen

Markkinointi ja ohjaajakoulutus nousivat isoimpina kehityskohteina esille vastauksissa. Melkein yhtä paljon ääniä annettiin tapahtumien ja apuohjaajien käytön kehittämiseksi. Kysymykseen sai vastata useampaan kohtaan. ”Joku muu, mikä”- kohtaan vastasi kolme henkilöä. Tässä niistä kaksi vastausta: *Pelitapahtumissa kuten esim CJS (Cityjunnusulkis: noin kerran kuussa järjestettävä aloittelevien kilpailijoiden turnaus) voisi olla oma minisulkisluokka, jossa olisi oikeasti pienempi kenttä, matalammat verkot jne* ”KILPAILUTOIMINTAA!!, lisää näkyvyyttä halleille, paljon minisulkistapahtumia alueittain: kerätään alueen minisulkisikäiset yhteen esim. kerran kuussa.”(Kuvio 13.)



Kuvio 13. Minisulkiksen kehittämiskohteet (n=14)

Avoimissa kysymyksissä tiedusteltiin, miten vastaaja kehittäisi valitsemaansa osa-alueita ja millä keinoilla minisulkis voi saada lisää näkyvyyttä. Lopuksi vastaajalla oli vapaa sana kertoa kommentteja ja tunteita kyselyyn liittyvistä asioista.

Tähän kysymykseen tuli vastauksia laidasta laitaan. Oikeastaan kaikki vastanneet (n=14) vastasivat eri tavalla kysymykseen, joten yhteisiä muuttujia tai avainsanoja ei kysymyksestä voinut poimia.

Markkinointi

Näen minisulkiksen sisäänbeittotuotteena , jossa ollaan mukana vuosi, ehkä kaksi, jos on tullut mukaan nuorena, ja sitten jatketaan muihin ryhmiin. Ja vielä se tärkein kohderyhmä ovat ikäjakautaman alkupää eli 3-6-vuotiaat. 7-9-vuotiaille toimintaa täytyy vähän soveltaa, mutta periaatteet osuvat kyllä sinnekin. Markkinointia ja näkyvyyttä pitäisi lisätä sekä liiton että seurojen toimin. Välineiden saatavuutta pitäisi parantaa - minimailoja alkaa olla hyvin helposti tarjolla, mutta esim. matalien verkkojen ja treenien apuvälineiden saanti on kiinni joko omista nikkarointitaidoista tai muuten hyvin vaikeaa.

Sinne voisi tuoda muiden mailalajien piirteitä mukaan, niin osallistujat oppivat tuntemaan erot lajien kesken paremmin, ja minisulkisesta voisi kehittää myös kesälle oman version, jota voisi tuoda kesätapahduksissa esiin, eikä niin että kesällä lajin kohdalla ei tapahtu mitään.

Koulutus

Lisää koulutusta ja ymmärrystä, että myös sulkapalloa voidaan harrastaa jo varsin nuorena. Pelaajien vanhempien käyttöä tulisi korostaa -> lisää hyviä suorituksia ja onnistumisia lapsille.

Tuote

Luotava uskottava ja tunnettu brändi. Tulevaisuudessa minisulkistoimintaan osallistuvien lasten vanhemmat tietävät tarkasti, että lapsi osallistuu hyvään ja laadukkaaseen toimintaan.

Kiertävä ohjaaja

Kenties sinä voisit kiertää eri minisulkisryhmiä ja käydä sitä kautta levittämässä ilosanomaa ja repimässä ihmisiä koulutuksiin. Tällä hetkellä tuntuu, että liiton (tuotteen) ja asiakkaan (pelaajat, vanhemmat) välissä oleva tahto (seurat) jarruttavat toimintaa.

Tämän brändiajattelun lisäksi tärkeimmät esille nousseet asiat olivat seuran aktiivisuuden lisääminen sekä markkinoinnin tehostaminen ja kohdentaminen paremmin kohderyhmälle. Toisaalta liiton toimintaan näkyvyyden tuojana oltiin tyytyväisiä, mutta seuran puolestaan ei. Suurin osa mainitsi vastauksissaan seuran ja sen roolin minisulkiskonseptin viejänä eteenpäin ja tällä hetkellä vastaajien mielestä se ei toimi optimaalisella tavalla.

Vapaa sana

Kilpailuita ja yhteistapahtumia olisi pakko saada minisulkisikäisille paljon. Kisoissa matalat verkot jne. Tällä hetkellä kenttäväellä on iso huoli lajin tulevaisuudesta, eikä mielestäni kaikkea vastuuta voida siirtää seuroille. Esim. liittoryhmässä alkaa olla nuorien kanssa katastrofi käsillä.

Tuote on kunnossa. Nyt vaan kaasua pohjaan ja hirveä määrä tapahtumia käyntiin.

Minisulkis on tärkeä osa-alue, johon täytyy panostaa. Kamppailemme monien lajien kanssa mini-ikäisistä ja tarjontaa on paljon. Laadukasta ja innostavaa toimintaa kehitettävä. Suunta on oikea!

11 Kehittämistyö

Kyselyn vastausten perusteella luotiin suunnitelma kuinka minisulkista lähdetään kehittämään eteenpäin. Tärkeimmät kehittämisideat analysoitiin lasten ja nuorten ohjausryhmän toimesta. Analysoinnin jälkeen Sulkapalloliiton nuorisopäällikkö alkoi tehdä toimenpiteitä, jotka voitiin tehdä välittömästi kyselyn jälkeen. Näistä tärkeimpänä voidaan mainita facebook- sivujen perustaminen minisulkikselle.

Kyselyn ja kehittämissuunnitelman laatimisen vaiheet käyvät ilmi taulukosta 5. Tämän lisäksi taulukossa on kaksi jo toteutunutta kehittämisidea. Toinen näistä on facebook-sivujen perustaminen minisulkikselle ja toinen minisulkisikäisten virallinen kilpailu heil-le räätälöidyillä säännöillä. Kehittämistyö etenee aina kyselyn laatimisesta ja vastausten analysoinnista jo käynnissä oleviin kehittämisideoiden toteutukseen.

Taulukko 5. Kehittämistyön aikataulu

Ajankohta	Toimenpide	Kohderyhmä	Vastuuhenkilö
20.2.- 9.3.2013	Kyselyn laatiminen	Minisulkista järjestävät seurat	Nuorisopäällikkö
7.3.2013	Kyselyn tarkistuttaminen lasten ja nuorten ohjausryhmän puheenjohtajalla		Nuorisopäällikkö
9.3.2013	Kysely lähetettiin sähköpostitse	Minisulkista järjestävät seurat	Nuorisopäällikkö
31.5.2013	Kyselyn vastausaika umpeutui	Minisulkista järjestävät seurat	Nuorisopäällikkö
19.6.2013	Kehittämisideoiden lähettäminen sähköpostitse	Lasten ja nuorten ohjausryhmä	Nuorisopäällikkö
14.8.2013	Lasten ja nuorten ryhmän kokous	Lasten ja nuorten ohjausryhmä	Lasten ja nuorten ohjausryhmän pj.
29.8.2013	Facebook- sivujen perustaminen minisulkikselle	Minisulkista järjestävät seurat	Nuorisopäällikkö
28-29.9.	Östersundom IF:n juniorieliitti. Pelattiin ensimmäistä kertaa minisulkisluokka (alle 9-vuotiaat)	Minisulkisikäiset	Lasten ja nuorten ohjausryhmä & järjestävä seura

Ennen varsinaista kehittämissuunnitelman laadintaa on ollut syytä tehdä ideointia, visiointia, taustaselvitystä ja tavoitteen määrittelyä kehitysohjelmalle. Kaikki tärkeät asiat on hyvä perustella ja pohtia monipuolisesti. Kehitysohjelma on työväline, jolla kuvataan ja suunnitellaan matka lähtötilanteesta haluttuun tavoitetilään. Suunnitelman laa-

juus, tarkkuus ja prosessi ovat luonnollisesti riippuvaisia kehityshankkeen luonteesta. (Rissanen 2002, 175.) Kyselytutkimuksen vastausten tarkoituksena oli saada käsitys minisulkiksen toimivuudesta liiton näkökulmasta sekä löytää suurimmat kehittämiskohteet. Kyselyä käytettiin välineenä kehittämistyön jatkamiseen.

Kehityshankkeelle on hyvä nimetä siitä vastaava työryhmä/tiimi. Yleensä kehitysprojektissa on tiukka aikataulu, jolloin hankkeen eri vaiheet menevät ainakin suurimmaksi osaksi aikataulullisesti limittäin. Kehityshanketta voi alkaa toteuttaa ennen kuin hanke-suunnitelma on lopullisesti hyväksytty. Hyvä suunnitelma on tarkoituksenmukainen ja joustava. Suunnittelun tulee olla väline hyvään toteutukseen, ei itsetarkoitus. Kehitys-suunnitelma ja sen toteuttaminen tarjoavat organisaatiolle mahdollisuuden oppia prosessista ja kehittää sitä kautta toimintaansa. Kehityshankkeen rakenne voi olla monenlainen. Teknisesti suunnitelma voi olla toteutettu periaatteessa miten vaan. Tärkeää on, että suunnitelma vastaa kysymyksiin: kuka tekee, mitä, milloin, miten, millä resursseilla ja ennen kaikkea miksi. (Rissanen 2002, 177-178.)

2013 elokuussa pidettiin lasten ja nuorten ohjausryhmän tapaaminen, jossa keskeisenä aiheena oli tämän opinnäytetyön kyselytutkimuksen kehittämisosion vastauksien analysoiminen. Analyysissa käytiin läpi kaikki kyselytutkimuksessa saadut kehittämiskohteet ja valittiin niistä ryhmän mielestä tärkeimmät. Tämän jälkeen pohdittiin yhdessä, mitä ja miten näitä kehitysideoita voidaan lähteä konkreettisesti viemään kentälle ja seuroille. Yleisesti seurojen mielestä eniten kehitettävää oli markkinoinnissa, ohjaajakoulutuksessa, tapahtumissa ja apuohjaajien käytössä.

Markkinoinnissa kaivataan enemmän kohdistusta ja tehostamista kohderyhmään. Tällä hetkellä markkinointi ei seurojen mielestä tavoita kohderyhmää riittävän hyvin. Käytiin läpi ja ideoitiin markkinoinnin parannuskeinoja jo olemassa olevien viestintäkanavien lisäksi. Sulkapalloliitolla on käytössä noin 10 kertaa vuodessa lähtevä seuraposti, joka kohdennetaan seuran avainhenkilöille. Tämä on hyvä kanava viestiä myös minisulkiksesta. Tämän lisäksi liitto käyttää muun muassa nettisivuja- ja facebookkia sekä twitteriä mainostamiseen. Ryhmä tuli siihen tulokseen, että kilpailuissa ja tapahtumissa minisulkiksen mainostusta on lisättävä. Kaikista tapahtumista, missä minisulkisikäisiä on pai-

kalla, tulee uutisoida. Hyvänä ideana pidettiin oman facebook- sivuston perustamista minisulkista järjestäville seuroille, jolloin seurat voivat sivun kautta mainostaa omaa toimintaansa yksinkertaisesti maksutta. Facebook-sivu perustettiin nopealla aikataululla elokuun loppupuolella.

Koulutuspuoleen kaivattiin myös kehitystä. Tieto koulutuksista ei ole kantautunut kaikille halukkaille seuroille. Osaltaan tähän voi vaikuttaa se, kuinka aktiivinen seuran avainhenkilö on levittämään tietoa eteenpäin ja houkuttelemaan ihmisiä koulutuksiin. Liitolla on rajalliset mahdollisuudet informoida seuroja tulevista koulutuksista. Tiedonkulun parantamiseksi yhtenä keinona voisi olla liiton jalkautuminen (tässä tapauksessa nuorisopäällikön) minisulkista järjestäviin seuroihin mainostamaan liiton tarjoamia koulutusmahdollisuuksia. Toisaalta jo 1-tason valmentajakoulutuksen yhteydessä on mahdollista suorittaa minisulkiskouluttajan pätevyys, joka on kestoltaan kolme tuntia. Tämän koulutuksen voi suorittaa myös erikseen. Liitto tarjoaa myös koulutuspakettia, jossa ovat yhdistyneenä Tervetuloa ohjaajaksi -koulutus ja minisulkiskoulutus, joka yhdistelmäpakettina on kestoltaan noin 5-6 tuntia. Koulutuksen markkinointia on syytä tehostaa ja miettiä, miten se saadaan kohdistettua entistä paremmin kohderyhmälle. Tähän Sulkapalloliitto tarvitsee seurojen aktiivista viestintäapua – pelkästään passiivinen ja yksisuuntainen viestintä ei riitä.

Nuoren Suomen kehittämää Tervetuloa ohjaajaksi -koulutusta organisoivat aluejärjestöt (nykyinen Valo eli valtakunnallinen liikuntaorganisaatio), lajiliitot ja sinettiseurat omille ohjaajilleen ja valmentajilleen. Koulutus on suunnattu urheiluseurojen uusille ja aloittaville pääasiassa 6–11 -vuotiaiden lasten ohjaajille ja valmentajille. Kyseessä on yleiskoulutus, joka soveltuu kaikille niille lajeille, jotka voidaan yhdistää lajikoulutukseen (katso edellinen kappale). (Nuori Suomi.)

Kyselyyn vastanneista osa oli sitä mieltä, että minisulkiksesta tulee tehdä tuote. Lasten ja nuorten liikuntaa ja sen oheistoimia on helppo myydä, koska sillä on suuri yhteiskunnallinen merkitys. Myös sponsoreita on helppo lähestyä, kun on selkeä tuote ja informaatio tuotteesta. Toisaalta asian tekee vaikeaksi se, että sulkapallo ei saa valtakunnallisesti kovin paljon näkyvyyttä. Ensin pitäisi päästä parrasvaloihin, jotta isot sponso-

rit kiinnostuisivat tuotteesta. Kilpailu on kovaa, mutta sulkapallolla ja varsinkin minisulkiksella on markkinarako ja laadukkaasti tuotteistettuna se voi myydä. Tähän ei löydetty vielä yhtä ratkaisumallia. Pitäisi miettiä kuinka saada yrityksiä kiinnostumaan seuratasolla tapahtuvasta toiminnasta. Yksi ratkaisu voisi olla minisulkiskilpailut, jotka sponsori olisi nimikoinut.

Välineiden saatavuutta pitäisi parantaa – minimailoja alkaa olla hyvin tarjolla, mutta esim. matalien verkkojen ja treenien apuvälineiden saanti on kiinni joko omista nikkarointitaidoista tai muuten hyvin vaikeaa. Liiton kautta tilattuna saa nykyään huokeammalla hinnalla erilaisia välineitä, jotka on suunnattu minisulkisikäisille. Tämä on hyvä yhteistyökeino parantamaan seurojen ja liiton välisiä suhteita. Lisäksi aivan aloitteleville pienille lapsille on otettu käyttöön apuvälineitä, jotta varsinaiseen sulkapalloon osuttaisiin myöhemmin lajiharjoitteiden edetessä pidemmälle. Kaikista yksinkertaisin näistä on ilmapallo. Ilmapallon ilmassa oloaika on selvästi pitempi kuin sulkapallon, joten lapsella on aikaa reagoida siihen paremmin. On myös olemassa virityksiä, jossa sulkapallo on sidottu kiinni narun päähän, jolloin pallo on paikallaan. Tämä helpottaa sulkapallon lentoradan hahmottamista.

Suurin osa vastanneista oli ehdottomasti sitä mieltä, että minisulkisikäisille pitää saada lisää kilpailuja. Syksyllä 2013 kokeillaan alle yhdeksänvuotiaille omaa sarjaa joidenkin kilpailujen yhteydessä. Ensimmäinen pilottikilpailu pidetään syyskuun viimeisenä viikonloppuna. Tähän sarjaan on tehty sovelletut säännöt. Muun muassa pelialue on pienempi ja verkko matalammalla. Kesän aikana myös ideoitiin alle 9-11- ikäisille tarkoitettuja harjoituskertoja, joiden tavoitteena on pelata paljon ja saada laadukasta pelinomaisista treeneistä. Näitä treenejä tulisi järjestämään reilun kuukauden välein. Tämän ajattelun olevan seuraava taso minisulkisikäisille ja sen tarkoituksena on madalluttaa kynnystä aloittaa kilpaileminen.

Lajina sulkapallossa ei kesäaikaan tapahdu juuri mitään, vaikka suurin osa kansasta pitää sulkapalloa mökkipelinä. Tänä kesänä Sulkapalloliitto järjesti ensimmäistä kertaa pääkaupunkiseudulla kesäkiertueen, jonka tarkoitus oli tuoda lajia tunnetuksi ja herättää ihmetystä ihmisissä. Tämä palveli myös minisulkista. Kiertueella oli käytössä minisul-

kikseen tarkoitettut erikoisverkot ja mailat, jolloin lajin markkinointiin oli helppo yhdistää mainostusta tästä lasten sovelluksesta. On tärkeää, että tapahtumia riittää ympäri vuoden eikä suurta hiljaiseloa ole missään vaiheessa. Tämä takaa jatkuvan näkyvyyden ainakin jollakin tasolla. Tällä tavalla voidaan saada lapsiperheiden kiinnostus lajia kohtaan heräämään ja mahdollisia uusia harrastajia mukaan seuran minisulkistoimintaan.

Jalkapallossa on hyvä toimintatapa, jossa korkeamman tason peleissä huippupelaajille on saattajat, jotka ovat yleensä nuoria junioripelaajia. Tämä on pienelle pojalle/tytölle suuri hetki kohdata mahdollinen idolinsa. Samankaltaista tapaa voisi kokeilla sulkapalloonkin. SM- kisan tai Finnish Openin (Suomen avoin mestaruusturnaus) yhteydessä välievävaiheesta lähtien nuoret minisulkispelurit ohjaisivat tähtipelaajat kentille suurten suosionosoitusten saattelemana. Tästä voisi mainita lehdistölle ja päästä mahdollisesti esimerkiksi MTV 3 kymmenen uutisten loppukevennykseen ja saada kaivattua näkyvyyttä sulkapalloseuralle. Etenkään pienten lasten sulkapallotreeneistä tai -peleistä ei näytetä kuvamateriaalia televisiossa.

12 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tuloksena selvisi kehittämistyön avulla tärkeimmät minisulkiksen ratkaisumallit tulevaisuudessa. Näitä ratkaisumalleja on käsitelty luvussa kehittämistyö. Jotta näitä kehityskohteita saatiin selville, tehtiin kaikkia minisulkista järjestäville seuroille kyselytutkimus, jossa kartoitettiin minisulkiksen toimivuutta ja tyytyväisyyttä seurojen näkökulmasta. Tärkeimpänä tavoitteena oli saada kehittämisideoita minisulkikseen.

Aiheesta ei ole tehty aikaisempia tutkimuksia suomeksi, joten mahdollisuutta vertailla muihin aiemmin tehtyihin tutkimuksiin ei ollut. Kyselyyn vastasi suurin osa seuroista, joten kysely itsessään onnistui. Vain kaksi seuraa jätti vastaamatta kyselyyn. Kyselyn vastausaika oli suhteellisen pitkä ja vastausmahdollisuudesta muistutettiin säännöllisesti seuroja, jotka eivät vielä olleet vastanneet kyselyyn. Tällä taattiin, että seuran valmentajat olivat tietoisia kyselyn olemassaolosta ja toisaalta yhteisestä tavoitteesta kehittää pienten lasten sulkapalloa.

Keskeinen tunnusmerkki tieteelliselle tiedolle on luotettavuus. Määrällisissä tutkimuksissa yleensä luotettavuutta käsitellään termien reliabiliteetti (toistettavuus) ja validiteetti (luotettavuus) kautta. Nämä käsitteet ovat vakiinnuttaneet asemansa ja merkityksensä erityisesti tilastollisessa tutkimuksessa. (Toikko & Rantanen, 121.)

Validiteetti tarkoittaa, että tutkimuksessa mitataan sitä, mitä on ollut tarkoitus mitata. Se liittyy käytettyjen mittareiden ja tutkittavan ilmiön väliseen suhteeseen. Tutkijan tarkastellessa asioita teoreettisista näkökulmista, on olennaista, että tutkimus ei perusturistirittäisiin lähtöolettamuksiin. Reliabiliteetti tarkoittaa puolestaan sitä, että tutkimus on mahdollista toistaa olosuhteiden ollessa vakioitunut ja virhemarginaalin ollessa tällöin mahdollisimman minimaalinen. Esimerkiksi sama kemiallinen koe voidaan toistaa yhdä uudelleen ja uudelleen ja saada aikaan aina samanlainen kemiallinen reaktio. (Toikko & Rantanen, 122.)

Vastaajajoukko oli rajattu kaikkiin minisulkista järjestäviin seuroihin, minkä vuoksi tutkimusta voidaan tästä näkökulmasta pitää luotettavana. Luotettavuutta paransi myös se, että kyselyyn ei voinut vastata ”en osaa sanoa”- vastauksella, vaan vastaajan oli mietittävä, mitä haluaa sanoa tai minkä vaihtoehdon valitsee. Vastausten luotettavuutta parantaa myös se, että kaikki vastanneet ovat aidosti kiinnostuneita sulkapallon ja oman seuransa kehittämistä. Vastanneista vain yksi oli käynyt varsinaisen erillisen minisulkis- koulutuksen. Toisaalta nykyisessä koulutussysteemissä minisulkis on osa Sulkapalloliiton virallista 1-tason valmentajakoulutusta, joten vastanneen henkilön käytyä 1-tason valmentajakoulutuksen on hän myös minisulkistasoinen valmentaja.

Sulkapalloaiheisia tutkimuksia ei ole tehty aiemmin juurikaan, joten vertailukohtaa muihin vastaavankaltaisiin töihin ei ollut. Työn onnistumisen kannalta vaarana oli kyselytutkimuksen jääminen lähinnä nykytilanteen kartoitukseksi ja varsinaisten kehittämiskohteiden jääminen sivuosaan. Tällöin kehittämistyön tekemisestä ei olisi saatu kaivatua hyötyä. Tämän ongelman välttämiseksi tutkimuksen kysymykset oli laadittava huolellisesti niin, että vastauksista ilmeni myös mahdolliset ongelmakohdat ja kehittämistarpeet. Koska liiton alainen minisulkistoiminta on hyvin eritasoista eri seuroissa, vastaajien tieto konseptista on hyvin vaihtelevaa. Tämä osaltaan hankaloitti kysymysten muotoilua, sillä tavoitteena oli saada aikaan kartoitus, johon kaikki vastaajat pystyvät vastaamaan riittävän laajasti. Seuroilta kuitenkin tuli hyviä kehittämideoita, joita myöhemmin työstettiin eteenpäin lasten ja nuorten ohjausryhmän kanssa. Näistä ideoista osa on jo käytössä, osa tulee käyttöön pian ja kaikista laajimpia ehdotustenärkevintä mahdollista toteutusta mietitään edelleen.

Tämän opinnäytetyön jatkoksi voisi tehdä tutkimuksen kaikkien sulkapalloseurojen toiminnasta ja verrata sitä minisulkista järjestäviin seuroihin. Toisaalta suuren haasteen asettaa tosiasia, että Suomessa on hyvin eri tasolla toimivia seuroja. Jotkut seuroista ovat hyvin aktiivisia ja toisilla puolestaan ei ole juuri minkäänlaista näkyvää toimintaa. Monilla seuroilla ei välttämättä ole kiinnostusta tai resursseja kohdistaa toimintaa lasten ja nuorten hyväksi. Useat seuroista toimivat harrastepohjalta ja niiden toiminnassa on pelkästään mukana aikuisharrastajia. Seuraan kuulutaan tällöin vain siksi, että urheilu-

seuroissa pelivuoroja saa huomattavasti halvemmalla kuin käydessään kaupallisella hallilla säännöllisesti pelaamassa.

Toinen kannattava jatkotutkimusaihe voisi olla minisulkistuotteen kaupallistaminen ja tuotteistaminen. Tällaisen kampanjan tai projektin avulla minisulkiksesta voitaisiin tehdä kaupallisesti kannattava ja kampanjalle voitaisiin hankkia merkittävä sponsori tai suojelija/keulakuva. Tämä vaatisi valtakunnallista näkyvyyttä, kuten sarjan televisioitavia minisulkistapahtumia. Tähän projektiin voisi palkata henkilön, joka kiertäisi joko kaikki minisulkisseurat läpi tai valikoidusti satunnaisesti osan. Henkilö keräisi tietoa minisulkiksesta eri paikkakunnilla. Tämän jälkeen hän tekisi analyysin ja pohtisi, miten sovelluksesta saataisiin kaupallisesti kannattava. Tärkeintä olisi pohtia miten saadaan sponsorit kiinnostumaan tuotteesta ja panostamaan voimavaroja minisulkiksen kehittämiseen ja näkyvyyden laajentamiseen.

Hyviä esimerkkejä junioritoiminnan saamasta näkyvyydestä on paljon olemassa. Esimerkiksi televisiossa hiljattain pyörinyt Galaxin ”säbämestari” tavoitti runsaasti katsojia. Ohjelmassa pelasi yhteensä 16 joukkuetta ympäri Suomea, tavoitteenaan voittaa Galaxin säbämestari 2012- titteli. Säbämestaria tehtiin 15 jaksoa. Galaxin kaltainen ohjelma esitettynä sopivaan esitysaikaan (tässä tapauksessa klo 16:30) oli suotuista ajatellen lapsia ja nuoria. Tällaista samankaltaista ohjelmaformaattia toivoisi näkevän joskus tulevaisuudessa sulkapallon ja etenkin minisulkiksen tiimoilta. Luonnollisesti tämä vaatisi suurta rahallista ja ajallista panostusta. Toisaalta lajin saama medianäkyvyys ja julkisuus voisi tuoda välittömiä ja kauaskantoisia vaikutuksia, nostaa lajin arvostusta ja tuoda lajille paljon uusia harrastajia.

Joukkuelajit saavat paljon näkyvyyttä ja suuret massat hakeutuvat muun muassa salibandyn, jalkapallon, lentopallon, voimistelun ja jääkiekon pariin. Yksilölajilla on paljon haasteita saada harrastajia tässä kilpajuoksussa. Onnekseen sulkapallo on hyvä laji myös ”drop out” lapsille ja nuorille. Monista joukkuelajeista tulee paljon kokeilijoita sulkapallon pariin, kun kilpailu alkaa olla liian kovaa ja taidot eivät enää riitä joukkuelajissa tai vaihtopenkillä istumiseen kypsyy ja haluaa löytää lajin, missä saa pelata sydämensä kyllydestä. Sulkapallon pitäisi keksiä jokin sellainen asia, missä pystyttäisiin edes vähän

laittamaan kiilaa joukkuelajien rattaisiin. Laji-ihmisten näkökulmasta näitä asioita on paljonkin, mutta enemmistön mielestä sulkapallo mielletään helpoksi harrastukseksi. Harva mieltää sitä kilpaurheiluksi, joka vaatii pelaajalta paljon sekä fyysisiä että henkisiä ominaisuuksia.

Tulevaisuus näyttää valoisammalta kuin aikoihin. Juniorimäärät ovat nousussa ja sulkapallosta näkee muitakin kuin kilpailuihin liittyviä uutisia mediassa. Huipputasolla on perustettu sulkapallon RIO- tiimi, jonka tarkoituksena on saada 2-4 pelaajaa RIO:n ja Tokion olympialaisiin. Tämän tiimin tueksi on perustettu paljon tukitoimia. Näitä tukitoimia ovat muun muassa fysioterapia- ja lääkäripalvelut. Tavoitteena toiminnalle on varmistaa kokonaisvaltainen valmennus ja turvata urheilijoiden kyky kilpailla jatkuvasti ulkomailla. Voidaan siis todeta, että paljon on menty eteenpäin ja toiminta on ammatillisempaa kuin ennen.

Suurena haasteena on saada lapsia ja nuoria seuratoimintaan yhä varhaisemmassa vaiheessa, jolloin isosta massasta voisi tulla enemmän huippupelaajia kuin ennen. Ainakin mahdollisuudet valmentaa pelaajia huipulle paranisivat. Tätä varten on ensisijaisen tärkeää kehittää jatkuvasti minisulkista, joka on lasten sulkapallon suunnannäyttäjä. Minisulkis voisi olla perusta sulkapallolle, josta lapsi ponnistaa eteenpäin urheilijan polulla. Hienoa olisi nähdä, että minisulkis on tae laadukkaasta junioritoiminnasta ja vanhemmat toisivat ilomielin lapsiaan seuraan, jossa minisulkistoimintaa on. Laajaan toimintaan vaaditaan tehokasta, huolellista ja laadukasta työtä. Tähän työhön tarvitsee saada sitoutumaan niin seurat, pelaajat, vanhemmat kuin liittokin. Viestintä tulee olla kaksisuuntaista ja hyvin aktiivista. Näillä kaikilla toimenpiteillä voitaisiin päästä tilanteeseen, jossa minisulkis toimisi laadukkaan junioritoiminnan takeena. Pidemmällä tähtäimellä voitaisiin saavuttaa merkittäviä tuloksia ja saada juniorimääriä moninkertaistettua.

Lähteet

Ahonen, T., Viholainen, H., Cantell, M. & Rintala, P. 2005. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi – Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin, s. 7-24. PS-kustannus. Jyväskylä.

Ahvenainen, O., Ikonen, O. & Koro, J. 2002. Johdatus erityiskasvatuksen käytäntöön. WSOY. Helsinki.

Airas, C. & Brummer, K. 2003. Leikki on ikkuna lapsen sisäiseen maailmaan. Teoksessa Sinkkonen, J. (toim.). Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle, s. 162-183. WSOY. Helsinki.

Anderson, G. & Twist, P. 2005. Trainability of children. IDEA Fitness Journal.

Autio, T. 1997. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prima. Helsinki.

Avoim AMK 2013. Oppimisen tyyli. Luettavissa:
<http://www.avoinamk.fi/oppimistyylijataidot/oppimisentyylit.html>. Luettu: 2.7.2013.

Badminton World Federation 2013. BWF History. Luettavissa:
<http://www.bwfbadminton.org/page.aspx?id=14874>. Luettu: 7.3.2013.

Bransford, J., Brown, A. & Cocking, R. 2004. Miten opimme. Aivot, mieli, kokemus ja koulu. Helsinki. National Research Council ja WSOY.

Fogelholm, M. 2006. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.). Terveysliikunta, s. 159–170. Duodecim. Helsinki.

Gagné, F. 2004. Transforming gifts into talents: the DMGT as a developmental theory. *High Ability Studies* 15 (2), 121–147.

Gardner, H. 2000. The giftedness matrix: A developmental perspective. Teoksessa Friedman R.C. & Shore, B.M. (toim.) *Talents unfolding*, s. 77-88. Washington American Psychological Association.

Hakkarainen, H. 2007. Yleistaitojen ja lajitaitojen harjoittelun painottuminen ja ajoittuminen eri ikävaiheissa. *Valmentaja-lehti*. Suomen valmentajat ry. Helsinki.

Hintikka, M., Helenius, A. & Vähänen, L. 2004. *Leikistä totta: omachtoisen leikin merkitys*. Karisto. Hämeenlinna.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. uudistettu painos. Tammi. Helsinki.

HJK-j. HJK Juniorit. Taidon oppimisen vaiheet. Luettavissa: <http://www.hjk-j.fi/seura/valmentajille/taidon-oppimisen-vaiheet/>. Luettu: 1.8.2013.

Howe, J. A., Davidson, J. W. & Sloboda, J. A. 1998. Innate talent: reality or myth? *Behavioral and Brain Sciences* 21 (3), 399–442.

Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyyli ja liikunta. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) *Liiku ja opi – Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*, s. 25-46. PS-kustannus. Jyväskylä.

Häkkinen, K., Mäkelä, J., Mero, A. 2007. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja seuranta, *Voima*. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K., Häkkinen, K. 2007. *Urheiluvallmennus*. Toinen painos. s. 251–292. VK-Kustannus Oy, Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Iivonen, M. 1999. Psykomotoriikka - tukee lapsen kokonaiskehitystä. Teoksessa Mietinen, P. Liikkuva lapsi ja nuori, s. 64–70. VK-kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, A., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheilu, valmennuksen perusteet. s. 239–261. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Bookwell. Juva.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1997. Elämää varten: alle kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä. Gummerus.

Jyväskylän yliopisto, Koppa 2013. Avoimet: auditivinen oppiminen. Luettavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/oppimisesta-ja-opettamisesta/auditivinen-oppiminen>. Luettu: 2.7.2013.

Kahri, M. 2003. Lapsen arki on leikkiä 2: 3-6-vuotiaat leikin maailmassa. Kauhavan kirjapaino. Kauhava.

Kalaja, S. 2013. Taitojen oppimisesta ja opettamisesta, s 14. Voimisteluliitto II taso. Helsinki.

Kalliala, M. 1999. Enkeliprinsessa ja itsari liukumäessä. Gaudeamus. Helsinki.

Kalliala, M. 2000. Leikki kaikkialla. Cosmoprint. Helsinki.

Kalliala, M. 2003. Korvaamaton leikki. Teoksessa Sinkkonen, J (toim.). Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle, s. 162-183. WSOY. Helsinki.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H., & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

KIHU: huippu-urheilun faktapankki, lajien harrastaja- ja lisenssimäärät. Luettavissa: <http://www.kihu.fi/faktapankki/lisenssit/>. Luettu: 17.4.2013.

Koljonen, M. 2005. Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin, s. 74–80. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Kotila, H., Mutanen, A. & Volanen, M-V. 2007. Taidon tieto. Edita. Helsinki.

Lapinlahden luistin. Fyysisten ominaisuuksien kehittämisen periaatteet: herkkyyskaudet. Luettavissa: www.lapinlahdenluistin.net/tiedostot/fyysiset.pdf. Luettu: 4.6.2013.

Lapin yliopisto. Sähköisten kyselyaineistojen kerääminen – Webropol. Luettavissa: <http://www.ulapland.fi/Suomeksi/Opiskelu/Opiskelun-tyokalut/Webropol>. Luettu: 18.10.2013.

Liikuntaseura Vihti-Gym 2013. Harrasteryhmät. Luettavissa: <http://www.vihti-gym.fi/harrasteryhmat/>. Luettu: 19.4.2013.

Lintulaakso, T. 2002. Sulkapallo. Karisto. Hämeenlinna.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013a. Leikin merkitys lapselle. Luettavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/leikin_merkitys_lapselle/. Luettu: 3.6.2013.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013b. Minäkuva. Luettavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapset_ja_media/median_vaikutuksia/minakuva/. Luettu: 4.6.2013.

Melleri, V-M. 2009. Valmentajan ammattitutkinto: sulkapallon lajiansalyysi. Pajulahti.

Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Gummerus. Jyväskylä.

Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, A., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. s.110–116. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Numminen, P. 1997. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarijärvi. Gummerus Kirjapaino Oy.

Numminen, P. & Laakso, L. 2010. Liikunnan opetusprosessin ABC. 10. painos. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylä.

Nuori Suomi. 2008. Operaatio pelisäännöt: vinkkejä pelisääntökeskusteluihin: Pelin henki 6 – 9 – vuotiaat. Reprotalo Lauttasaari Oy. Helsinki.

Nuori Suomi 2013a. Sinettiseurat. Luettavissa: <http://www.nuorisuomi.fi/sinettiseurat>. Luettu: 26.3.2013.

Nuori Suomi, Suunnittelen liikuntaa 2013b. Valitse ohjaustapa tilanteen mukaan. Luettavissa:
http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Ohjaaja/Valitse+ohjaustapa+tilanteen+mukaan.htm. Luettu: 2.7.2013.

Nuori Suomi 2012. Tervetuloa ohjaajaksi! – koulutus. Luettavissa:
<http://www.nuorisuomi.fi/tervetuloaohjaajaksi>. Luettu: 16.8.2013.

Opetushallitus 2013. Oppiminen. Luettavissa:
<http://www.amiedu.net/jokeri/oppiminen/oppiminen.htm>. Luettu: 2.7.2013.

Oulun yliopisto 2009. ApuMatti-pääsivu, sosialisatio. Luettavissa:
<http://apumatti oulu.fi/apumatti/lcms.php?am=313-313-1&page=689>. Luettu:
28.6.2013.

Peda.net kouluverkko. Opiskelutekniikat. Luettavissa:
<http://peda.net/veraja/ranua/opo/optuki/tekniikat>. Luettu: 2.7.2013.

Poikkeus, A.-M. 2008. Lasten toverisuhteet ja sosiaaliset taidot. Teoksessa Lyytinen, P. Korkiakangas, M & Lyytinen, H. (toim.). Näkökulmia kehityspsykologiaan, s.122–138. WSOY. Helsinki.

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

Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. PS-kustannus. Jyväskylä.

Rantanen, T. & Toikko, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampereen yliopistopaino Oy. Tampere.

Riihelä, M. 2004. Elämä on ehkä sittenkin vaan leikkiä! Teoksessa Piironen, L (toim.). Leikin pikkujättiläinen, s. 360-367. WSOY. Helsinki.

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa: motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti. Suomen liikunnan ammattilaiset SLA ry. Kerava.

Rissanen, T. 2002. Yrittäjän käsikirja. Kehityshankkeen toteuttaminen yrityksessä. Saarijärven Offset Oy. Saarijärvi.

Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan - fyysinen harjoittelu. Saarijärven offset OY. Saarijärvi.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, s. 17. Yliopisto-paino Oy. Helsinki.

Suomen Sulkapalloliitto 2013. Lajitieto: historia. Luettavissa:

<http://www.sulkapallo.fi/SSUL/ssulwww.nsf/sp?open&cid=content3C1452&contentnavinf=2010\Navi\Content50584\content3C1452&contentnavinfa=o/Lajitieto>. Luettu: 7.3.2013.

Suomen Sulkapalloliitto 2011a. Lasten ja nuorten ohjausryhmän hanke. Minisulkis.

Suomen Sulkapalloliitto 2011b. Minisulkis- lasten ohjaaminen sulkapallossa- opas.

Suomen Sulkapalloliitto 2010. 365 pelaajan polku. Luettavissa:

<http://www.sulkapallo.fi/SSUL/ssulwww.nsf/sp2?open&cid=content3B4E8D&contentnavinf=365\content3B4E8D&contentnavinfa=o>. Luettu: 4.6.2013.

Suomen Sulkapalloliitto 2013. Toimintasuunnitelma: lasten ja nuorten sulkapallo. Helsinki.

Takala, A. & Takala, M. 1992. Psykologinen kehitys lapsuusiässä. Porvoo. WSOY.

Terve koululainen 2013a. Huomio herkkyyksikausiin. Luettavissa:

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/liikuntataidot/lisaataitoakohennakuntoa/herkkyyksikaudet>. Luettu: 17.4.2013.

Terve koululainen 2013b. Taitojen oppiminen. Luettavissa:

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/liikuntataidot/oppimallamestariksi/taitojenoppiminen>. Luettu: 1.8.2013.

- Terve Urheilija 2012. Urheilijan ominaisuudet. Luettavissa:
<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanominaisuudet/nuorenkasvujakehitys/herkkyyskaudet>. Luettu: 16.4.2013.
- Usva-Vänttinen, A. 1996. Nuori Suomi & SVoLi. Liikunta leikkikoulu. Helsinki.
- Valmennusjärjestelmä Cetus. Cetusken opetussuunnitelma, valmennus. Luettavissa:
www.cetus.fi/resources/Valmennusjarjestelma%20Cetus.pdf. Luettu: 16.4.2013.
- Van Hoorn, J. 1999. Play at the center of curriculum. Prentice- Hall. New Jersey.
- Vehkolahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Tammi. Vammala.
- Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Vuori, I. 2004. Terveysliikunnan merkitys. Teoksessa Arvonen, S. (toim.). Porukalla: perheliikuntaohjaajan käsikirja, s. 51–64. Edita. Helsinki.
- Winner, E. 1996. Gifted children. Basic Books. New York.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja: didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Karisto. Hämeenlinna.

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

Kyselytutkimus Suomen Sulkapalloliiton minisulkistoimintaa järjestäville seuroille

Suomen Sulkapalloliitto haluaa kartoittaa minisulkista järjestävien seurojen nykytoimintaa. Kyselyn tarkoituksena on kehittää minisulkistoimintaa entistä paremmaksi ja lisätä sitä kautta lasten ja nuorten määrää seuroissa ja nostaa toiminnan laadun tasoa.

Kysely on osa Haaga-Helian ammattikorkeakoulun, Vierumäen yksikön opiskelijan opinnäytetyöprosessia. Lisätietoja työstä saat Suomen Sulkapalloliiton nuorisopäälliköltä, Tommi Sakalta (tommi.saksa@sulkapallo.fi) Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 15- 20 minuuttia. Opinnäytetyön kyselyn vastaukset käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti.

Viimeinen vastauspäivä on 31.5.2013. Kiitos vastauksistasi!

Taustatiedot

1. Ikä

- 14- 18v.
- 19- 27v.
- 28-37v.
- 38-47v.
- 48-59v.
- 60v tai yli

2. Sukupuoli

- Mies
- Nainen

3. Seura

- BMK-84
- Drive
- ESB
- HaHe
- HBC
- KlaKi
- Lob-82
- MasKi
- PuiU
- SSB
- TeSu
- TS
- Vipsu
- ÖIF

4. Valmennustausta

Valitse useampi, jos olet suorittanut enemmän kuin yhden

- Minisulkis- koulutus
- Tervetuloa ohjaajaksi- koulutus
- 1-taso
- 2-taso
- 3-taso
- Valmentajan ammattitutkinto
- Valmentajan erikoisammattitutkinto
- Virtaa sulkapallosta- koulutus
- Joku muu, mikä?

5. Valmennuskokemus vuosina



6. Kuinka tärkeitä seuraavat koulutuksen osa-alueet ovat?

	ei lainkaan tärkeä	jonkin verran tärkeä	tärkeä	erittäin tärkeä
liikkumistekniikka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lyöntitekniikka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
taktiikka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
fyysiset osa-alueet (voima, nopeus, kestävyys)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
taidon oppiminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
herkkyyskaudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
suunnittelukyky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lasten ohjaamisen erityispiirteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
opetustaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
opetustyyli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vuorovaikutustaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ryhmän hallinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
soveltaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Mikäli vastasit edellisessä kysymyksessä kohtaan "joku muu mikä", mitä osa-aluetta tarkoittit?



8. Mainitse kolme kehittämisen kohdetta omassa valmentajan työssä



Nykyinen minisulkistoiminta

9. Tunnen Sulkapalloliiton minisulkiskonseptin

- Erittäin huonosti
- Melko huonosti
- Hyvin
- Erittäin hyvin

10. Minisulkis toteutuu seurassasi

- Erittäin huonosti
- Melko huonosti
- Hyvin
- Erittäin hyvin

11. Tietoa minisulkiksestä on saatavilla

- Erittäin huonosti
- Melko huonosti
- Hyvin
- Erittäin hyvin

12. Sulkapalloliiton minisulkiksen ohjaajakoulutus on hoidettu

- Erittäin huonosti
- Melko huonosti
- Hyvin
- Erittäin hyvin

13. Sulkapalloliiton minisulkiksen markkinointi on hoidettu

- Erittäin huonosti
- Melko huonosti
- Hyvin
- Erittäin hyvin

14. Minisulkistapahtumat on järjestetty

- Erittäin huonosti
- Melko huonosti
- Hyvin
- Erittäin hyvin

15. Sulkapalloliiton minisulkiskonsepti on toimiva

- Täysin eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

16. Onko minisulkiksen ikäjaottelu 4-9v. sopiva?

- Täysin eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Minisulkiksen kehittäminen

17. Mitä kehittäisit minisulkiksessa?

- ikäjaottelu
- ohjaajakoulutus
- apuohjaajien käyttö
- välineet
- koulutusmateriaalin sisältö
- markkinointi
- tapahtumat
- joku muu, mikä

18. Miten kehittäisit valitsemiasi minisulkiksen osa-alueita?

A large, empty rectangular text box with a thin border, intended for the respondent to write their answer to question 18. The box has a light gray background and a white border.

19. Millä keinoilla minisulkis voisi saada lisää näkyvyyttä?

A large, empty rectangular text box with a thin border, intended for the respondent to write their answer to question 19. The box has a light gray background and a white border.

20. Vapaa sana

