

HUOM! Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutuksestaan ja painoasultaan.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Karhu, L., Kokkonen, M. & Myllyaho, M. (2023) Autonomiasia tukeva vuorovaikutus lasten urheilussa: itseluottamusta ja itsenäisyyttä vahvistaen. Valmentaja, 3/2023, 42-43.

PLEASE NOTE! This is an electronic self-archived version of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version:

Karhu, L., Kokkonen, M. & Myllyaho, M. (2023) Autonomiasia tukeva vuorovaikutus lasten urheilussa: itseluottamusta ja itsenäisyyttä vahvistaen. Valmentaja, 3/2023, 42-43.

Valmentaja



**SELVITYS: MEIDÄN
URHEILU**

Tällaista valmennusta
urheilijat haluavat

TERO KOPONEN loi
mäkihyppybuumin
rakkaudesta lajiin

Judoseura Koyoma valmentaa
lapsia ja nuoria laadukkaalla toiminnalla

URHEILULLA KASVATTAMISTA



Autonomiasa tukeva vuorovaikutus lasten urheilussa: Itseluottamusta ja itsenäisyyttä vahvistaen

AUTONOMIAA LASTEN URHEILUSSA ja harrastamisessa voi tukea monin eri tavoin. Se voi näkyä esimerkiksi lapsen osallistamisena päätöksenteossa, harjoitteiden valinnassa, oman suorituksen arvioinnissa ja tavoitteiden asettamisessa.

Parhaimmillaan lapsi saa ja haluaa ottaa vastuuta omasta harjoittelustaan, oppii

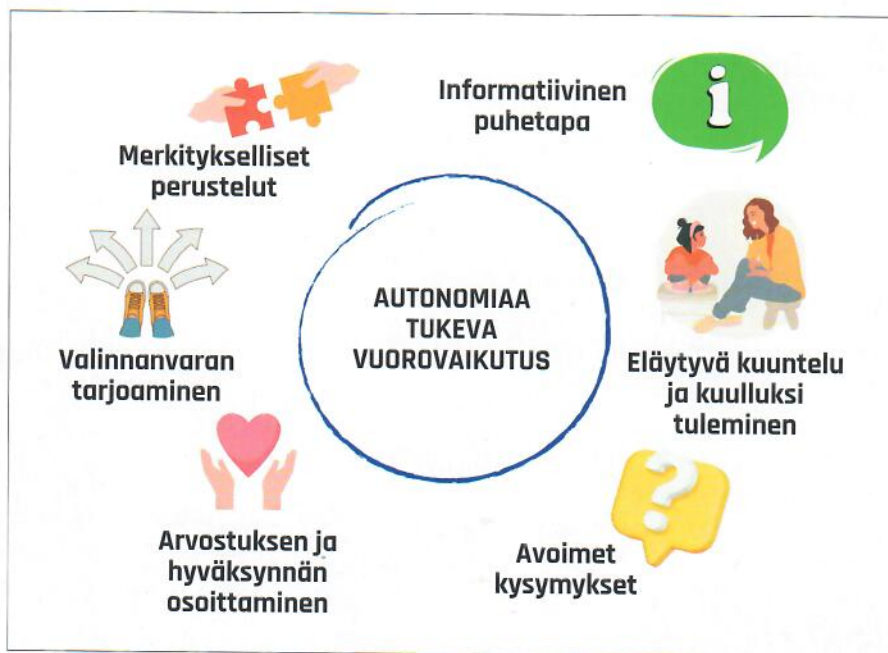
arvostamaan omaa panostaan ja harjoittelee sinnikkäästi, mutta omaehtoisesti. Osallisuus harjoitusprosessissa ja vahva autonomian tunne vahvistavat lapsen motivaation kehittymistä lajissa.

Tärkeä näkökulma lapsen autonomiaa tukevassa urheiluharjoittelussa on valmentajan vuorovaikutustyyli. Motivoivaa vuorovaikutustyyliä käyttävä valmentaja huomioi valmennettaviensa psykologisia perus-

tarpeita ja hänellä on aito halu ymmärtää ja tukea lapsen itseluottamuksen ja itsenäisyyden kehittymistä urheilussa.

Kun psykologiset perustarpeet toteutuvat, sisäinen motivaatio kehittyy ja tämä heijastuu valmennettavien toimintaan lyhyellä ja pitkällä tähtäimellä. Motivoivaa vuorovaikutustyyliä ei ole yhtä ainoaa ja oikeaa tapaa toteuttaa. Seuraavaksi esittelemme niistä muutamia (kuva 1).





Kuva 1: Autonomiataukeva vuorovaikutus pätkinänkuorossa

Informatiivinen puhetapa tarkoittaa ohjeiden antamista autonomiataukevalla tavalla. Valmentaja käyttää tietoa tarjoavaa ja ei-arvostelevaa puhetapaa, josta välittyy vapaaehtoisuus, valinnanvapaus ja yhteistyö.

Konditionaalinen käyttö ja keskusteluun kannustava puhetapa, johtavat parhaimmillaan ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisen tunteisiin sekä yhteistyöhaluun.

"Voisimme kokeilla uutta harjoitusta... Meillä olisi hyvä mahdollisuus kehittää nopeutta... Kävisimmekö yhdessä läpi..."

Vastaavasti syyllistävä tai painostava kielenkäyttö, jossa korostuu kontrolli ja pakko, voi johtaa epämieluisuuteen tai vastareaktiona puolustautumiseen.

"Kaikkien täytyy yrittää tätä harjoitusta... Nopeuden kehittämiseksi on nyt vaan pakko tehdä töitä... Tässä ei nyt ole vaihtoehtoja..."

Lapsi voi kokea halua jättää harjoituksen tekemättä, jättäytyä kokonaan pois tai kapinoida vastaan.

Avoimilla kysymyksillä valmentaja antaa lapselle mahdollisuuden kertoa näkemyksensä omin sanoin, useammalla kuin yhdellä sanalla. Avoimilla kysymyksillä valmentaja osoittaa olevansa kiinnostunut lasten mielipiteistä ja kannustaa lapsia vuoropuheluun.

Toki suljetuilla kysymyksilläkin on oma paikkansa ja aikansa, eikä aina ole mahdollisuutta kaikkien mielipiteiden huomioimiseen. On hyvä havainnoida, esitääkö valmentajana usein suljettuja kysymyksiä tilanteissa, joissa olisi tärkeää saada aikaan keskustelua ja kuulla lasten näkemyksiä.

Seuraavassa esimerkki suljetusta ja avoimesta kysymyksestä:

"Oletko venytellyt omatoimisesti kotona, niin kuin sovittiin..." vai *"Kertoisitko, miten omatoiminen venyttely on sinusta onnistunut?"*

Eläytyvä kuuntelu on erityisen tärkeää avoimen kysymysten jälkeen, kun halutaan kerätä tietoa ja esimerkiksi ratkoa esiin nousseita haasteita. Eläytyvä kuuntelu, jossa valmentaja tekee tarkennuksia tai yhteenvetoja lapsen puheesta osoittaa lapselle hänen tulleensa kuulluksi.

Eläytyvä kuuntelu ja kuulluksi tuleminen on erityisen tärkeää tilanteissa, joissa lapsi osoittaa olevansa hämmäntynyt tai ärsyynyt.

Eläytyvällä kuuntelulla valmentaja osoittaa eleiden ja äänensäryn avulla olevansa kiinnostunut ja läsnä sekä halunsa ymmärtää lasta.

Valmentajan eläytyvä kuuntelu voi auttaa lasta ymmärtämään omia ajatuksiaan ja tunteitaan esimerkiksi epäroinin hetkillä.

"Ymmärsinkö oikein, että haluat onnistua seuraavassa ottelussa ja pidät harjoittelemista..."

Lapset pitää huomioida monipuolisesti harjoittelussa. On tärkeää, että lapset osallistetaan harjoittelun ja oheistoiminnan suunnittelussa säännöllisesti, annetaan heille valinnan mahdollisuuksia harjoitteita tehdessä sekä kohdataan kaikki yksilöinä eri tapahtumissa. Tämä auttaa valmentajia oppimaan tuntemaan lapset paremmin, jolloin valmentajan on helpompi vaikuttaa lasten itsetunnon kehittymiseen positiivisesti.

OLLI JUUSELA, LAPSIURHEILUVAIHEEN VALMENNUSPÄÄLLIKKÖ FC INTER

sesta, mutta tänään keskittyminen on hankalaa ja sinulle voisi olla parempi tehdä hetken aikaa omatoimista harjoittelua salin reunalla?"

Vastarintatilanteissa lapsen vastustuksen tai tunteen huomioiminen voi helpottaa joutumista entistä enemmän puolustuskannalle, rauhoittaa tilannetta ja vahvistaa valmentajan ja urheilijan keskinäistä suhdetta ilman, että valmentajan auktoriteetti kärsii.

Arvostuksen ja hyväksynnän osoittaminen voi olla sekä sanatonta että ääneen lausuttua. Onnistumisista kehuaminen voi olla valmentajille hyvinkin luontevaa. Urheilussa lapsi joutuu onnistumisten ja elämysten lisäksi kokemaan myös pettymyksiä. Arvostuksen ja hyväksynnän osoittaminen onkin erityisen tärkeää tilanteissa, joissa lapsi on kokenut epäonnistuneensa. Arvostusta ja hyväksyntää voi osoittaa monin tavoin, esimerkiksi:

- nostamalla esiin lapsen vahvuuksia *"Olet todella ahkera ja sinnikäs harjoittelija, joten sinulla on hyvät edellytykset kehittyä tästä entisestään"*
- huomioimalla vaivannäköä ja yritystä *"Hienoa, että tulit kilpailuihin, vaikka sinua jännitti"*, *"Jaksoit hienosti keskittyä edellisessä harjoitteessa"*
- kiittämällä myös negatiivisten tunteiden jakamisesta *"Kiitos, että kerroit harmituksestasi, se on täysin ymmärrettävää"*.

Valinnanvaran tarjoaminen on selkeä keino tukea lapsen autonomiaa urheiluharjoittelussa. Valinnanvaraa voidaan tarjota tehtävien välillä, tehtävien määrässä, kuormittavuudessa tai järjestyksessä, välineiden käytössä, suorituspaikassa tai -ajassa.

Valmentajan on hyvä aika ajoin pohtia, minkälaisia vaihtoehtoja urheilijoilleen tarjoaa, ja mitkä niistä ovat yleensä toimivia – ja mitkä eivät.

Valmennusryhmässä voi olla taito- ja kehitystasoltaan erilaisia urheilijoita, joten valinnanvaraa tarjoamalla valmentaja saa harjoitteista mielenkiintoisia ja voi samalla huomioida lasten erilaisia pystyvyyden tasoja. Valinnanvaran tarjoaminen ei kuitenkaan tarkoita loputonta määrää vaihtoehtoja tai sitä, että urheilija saa valita kaiken itse. Myös liian suuri määrä vaihtoehtoja voi uhata lapsen perustarpeiden täyttymistä.

Merkityksellisten perusteluiden antaminen toiminnalle auttaa lasta ymmärtämään, miksi ja miten eri harjoitteita halutaan tehdä. Kun valmentaja tarjoaa selkeitä ja merkityksellisiä perusteluita ja peilaa niitä tavoitteisiin, lapsi ymmärtää harjoitteen/toiminnan tärkeyden.

Omaehtoisuus ja vahva sitoutuminen harjoitteluun helpottuu, jos lapsi ymmärtää toiminnan merkityksellisyyden ja kiin-

nittyy yhteisiin tavoitteisiin ja sääntöihin. Perusteluiden antamisessa tulee kiinnittää huomiota myös sen sävyyn, jotta lapsen perustarpeet eivät ole uhattuna.

Pakon ja kontrollin sijaan perusteluissa tulee korostaa yhteistyötä ja vapaaehtoisuutta. "Koitetaan tänään keksiä yhdessä monipuolinen alkulämmittely, jotta herättelemme kehoa ja valmistamme sitä päivän pääharjoitteeseen eli loikkaharjoitteluun..."

Valmentajana voit miettiä, missä tilanteissa perustelujen antaminen on vaikeaa ja miten voisit löytää omalle valmennusryhmälle toimivat ja merkitykselliset perustelut.

Valmentajan antaessa urheilijoille valinnanvaraa esimerkiksi harjoittelun suunnittelussa, kannattaa pyytää lapsia perustelemaan valintansa.

Käytännön valmennustilanteissa, varsinkin suurien ryhmien kanssa toimiessa, on ymmärrettävää, että autonomiaa tukevan vuorovaikutuksen tuominen valmennusympäristöön voi olla haastavaa.

Monesti valmentajilla ei ole ajallisesti mahdollisuutta käyttää aikaa pitkiin oivalluttaviin keskusteluihin kesken harjoituksien, jotta harjoitukset saadaan toteutettua myös liikunnallisista tavoitteista nähdessä tehokkaasti.

On tärkeää, että pelaajat oppivat ajattelemaan omaa harjoitteluaan ja kehittymistään lajissa sekä tekemään itsenäisiä päätöksiä omien tarpeidensa pohjalta. Pelaajien haastaminen kysymyksillä harjoituksissa sekä perusteluiden pyytäminen heidän tekemilleen valinnoilleen kehittää tätä ajattelua. Meillä on myös toimintatapa, jossa kerran viikossa on harjoitukset, joissa pelaajat harjoittelevat itsenäisesti. Tämä oli alkuun sekavaa, mutta on pelaajakeskustelujen kautta sittemmin kehittynyt niin, että pelaajat ottavat vastuuta omasta kehitymisestään ja suoritusten analysoinnista toistensa kanssa näissä harjoituksissa.

DEREK READ, DIRECTOR OF PLAYER DEVELOPMENT, JAR IDRETTSKLAG, NORJA

Harjoitusten suunnittelussa kannattaa kiinnittää huomiota ja tunnistaa ne tilanteet, joissa tämä on mahdollista ja tarvittaessa jakaa valmennukseen tai ohjaukseen osallistuvien roolit niin, että autonomiaa tukeva vuorovaikutus sekä lapsen oman ajattelun kehittäminen onnistuvat niin hyvin kuin mahdollista.

Kuten kaikissa muissakin liikuntaan ja urheiluun liittyvissä taidoissa, tuottaa tälläkin osa-alueella kehittyminen pitkässä juoksussa motivoituneempia ja itseohjautuvampia urheilijain alkuja, joka heijastuu positiivisesti tulevaan harjoitteluun ja vahvistaa lasten sisäisen motivaation kehittymistä. ■

Artikkelin kirjoittajat toimivat Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa; Lauri Karhu opettajana, Maiju Kokkonen ja Moona Myllyaho lehtoreina.

Lähteet:

AELTERMAN, N., VANSTEENKISTE, M., HAERENS, L., SOENENS, B., FONTAINE, J. R. J., & REEVE, J. (2019). Toward an integrative and fine-grained insight in motivating and demotivating teaching styles: The merits of a circumplex approach. *Journal of Educational Psychology*, 111(3), 497–521.

HANKONEN, N. (2019). Miten tukea motivaatiota ja käyttäytymisen muutosta? *Liikunta & tiede* 56 (6), s. 15–18.

HANKONEN, N. s.a Let's Move It -materiaalipankki: Motivoivan vuorovaikutuksen pikaopas. Luettavissa: www.letsmoveit.fi/motivointi Luettu: 17.5.2023.

Kolumni Marko Malvela

Kehosi on kokemustesi muisti

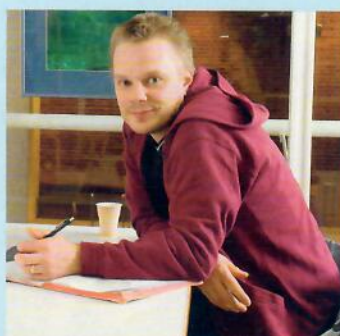
VALMENTAMISESSA ON kysymys muutoksesta. Haluamme kehittää urheilijoitamme eteenpäin. Haluamme tehdä ja luoda jotakin uutta, nostaa tasoa.

Kehosta voidaan sanoa, että se on kuin muistojen arkku. Se on kerännyt laatikkoonsa mahdollisimman tarkasti kaiken kokemansa.

Vaikka aika haalistaisi muistoja, muistaa keho, miten ensiaskel tapahtui, kuinka polvi naarmuuntui kaatumisessa ja miltä tuntui ensisuudelma.

Keho muistaa ensimmäisen urheilupäivän. Kehosta löytyy erityiset paikkansa niin voitoille kuin tappioillekin.

Kun aamulla herään, keho herättää minut muistamallaan toiminnoilla, rutiineilla. Kahvi tippumaan, sitten rantaan, uinti järvessä ja lopulta kahvista nauttimaan. Uutiset, työskente-



tely päivää varten ja lopulta lähtemisen töihin.

Näin oma muistini arkku on viritänyt minut uuteen päivään. Rutiini on ystävänä.

Samalla voidaan pohtia, miten keho itse asiassa valmistaa ja varmistaa minut elämään samalla tavalla kuin ennen.

Keholle sopii, että en koeta muut-

taa mitään. Keho ikään kuin pelkäisi, että muutos uhkaa sitä. Keho haluaa tavallaan vanhaa ja tuttua.

Englanniksi voisi sanoa re-mind. Keho haluaa luoda uudelleen tutun ja entisen.

Se muistuttaa joka päivä, ettei tarvitse pyristellä. Ja jos pyristelee, älä nyt ainakaan opi mitään vaativampaa kuin ennen.

Päinvastoin voit muuttua, mutta enemmän sinne sohvan kulmaan kuin lenkkipolun suuntaan.

Tässä on valmennukselle haastetta. Miten rakentaa tutulle muutosta, kun keho ei sitä halua?

Ehkä keskeisin asia on kuitenkin toisto, itse rutiini.

Valmennuksessa on pidettävä kiinni vaatimustasosta.

Silloin valmentaja on se ulkoinen tekijä, joka voi muuttaa kehon tapoja ja luoda uusia muistoja. ■