

**OPAS LAPSEN JA NUOREN KOKONAISVALTAISEN KE-  
HITYKSEN TUKEMISEEN SANTASPORT LAPIN URHEI-  
LUOPISTON HARRASTERYHMIEN OHJAAJILLE**

Markus Vilander

Opinnäytetyö  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Liikunta ja vapaa-aika  
Liikunnanohjaaja (AMK)

2015

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus

---

<b>Tekijä</b>	Markus Vilander	<b>Vuosi</b>	2015
<b>Ohjaaja</b>	Tommi Haapakangas		
<b>Toimeksiantaja</b>	Santasport Lapin Urheiluopisto		
<b>Työn nimi</b>	Opas lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseen Santasport Lapin Urheiluopiston Harrasteryhmien ohjaajille		
<b>Sivumäärä</b>	58		

---

Opinnäytetyöni tavoite on auttaa saavuttamaan laadukkaampaa ja tavoitteellisempaa lasten ja nuorten ryhmäliikuntaohjausta Santasport Lapin Urheiluopistolle. Tarkoituksena on tuottaa opas lasten ja nuorten harrasteryhmien ohjaajille helpottamaan lasten ja nuorten kanssa toimimista. Opinnäytetyöni tilaajana toimii Santasport Lapin Urheiluopisto. Tulen toteuttamaan opinnäytetyön toiminnallisena opinnäytetyönä käyttäen tutkimuksellisenä otteena narratiivista yleiskatsausta.

Lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan omaaminen lapsuusvaiheessa on tärkeä, jotta terveellinen elämäntapa jatkuisi läpi elämän. Oikein tehdyillä asioilla oikeaan aikaan on todettu olevan positiivisia vaikutuksia urheilullisen elämäntavan omaamisessa. Ohjaajalla on näin ollen tarve ymmärtää lapsen ja nuoren kehittymisestä olennaisimmat asiat pystyäkseen tarjoamaan oikeanlaisia harrastusmahdollisuuksia heille.

Työhöni kuuluu kirjallinen raportti sekä kirjallinen opas harrasteryhmien ohjaajille. Raportissa käsittelen harrasteryhmien rakennetta, lasten ja nuorten kehittymistä ja ohjaamista sekä taidon ja motoriikan oppimista ja kehittymistä. Raportin loppuosassa kerron oppaan tuotteistamisprosessista.

Oppaassa käsittelen lasten ja nuorten kanssa toimimisen olennaisia seikkoja kehittymisen ja ohjaamisen näkökulmasta. Oppaan lopusta ohjaajan on mahdollista löytää taidon ja motoriikan tietopaketti tukemaan ohjaamisessa tarvittavia tietoja.

School of Social Services, Health  
and Sports  
Sport and Leisure Management

---

<b>Author</b>	Markus Vilander	<b>Year</b>	2015
<b>Supervisor</b>	Tommi Haapakangas		
<b>Commissioned by</b>	Santasport Lapin Urheiluoopisto		
<b>Subject of thesis</b>	Managing and instructing children comprehensively; a guide for Lapland's sports institutes hobby groups		
<b>Number of pages</b>	58		

---

The aim of my thesis is to create more value and goal orientation for children's and youth's hobby groups at Santasport, Lapland's sport institute. The purpose of my thesis is to create a guide which helps the instructors of Santasport to focus on the specific goals of different age groups. The commissioner of my thesis is Santasport Lapland's sport institute.

Sport instructors should know the physical and mental development processes of children aged 2-16. Research has shown that children in development have specific periods of sensitivity for different physical and mental aspects. Sports instructors should be able to plan activities by methods that stimulate these periods of sensitivity. This is crucially important when we want to promote a healthy and active lifestyle for children.

My thesis is comprised of a report and a guide. The report includes a theoretical framework and a report of the process. In the guide itself you will find the most important phases of the physical and mental development of children and noteworthy principals on how to instruct and manage these groups.

Key words  
structor

Children development, development, sport, sports in-

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	LASTEN JA NUORTEN HARRASTERYHMÄT .....	8
2.1	Johdatus Harrasteryhmien toimintaan .....	8
2.1.1	Liikkarit .....	9
2.1.2	Kids .....	10
2.1.3	Youth Club .....	11
3	LASTEN JA NUORTEN KEHITYS JA OHJAAMINEN POLKUJA PITKIN ....	13
3.1	Urheilijan polku .....	13
3.1.1	Lapsuusvaihe .....	14
3.1.2	Valintavaihe.....	19
3.2	Long-Term Athlete Development ja seitsemän vaihetta .....	24
3.2.1	Active Start.....	25
3.2.2	FUNDamentals .....	26
3.2.3	Learn to Train .....	27
3.2.4	Train to Train .....	28
3.2.5	Train to Compete ja Train to Win.....	29
3.2.6	Active for Life .....	29
3.3	Liikunnan vaikutukset lapsen kehitykseen .....	30
3.3.1	Minän kehitys .....	31
3.3.2	Sosiaalinen kehitys.....	31
3.3.3	Kognitiivinen kehitys.....	32
3.3.4	Terveysten ja hyvinvoinnin kehitys.....	34
3.4	Liikuntalaki .....	34
3.5	KPMG-selvitys .....	35
4	TAIDON JA MOTORIIKAN OPPIMINEN .....	38
4.1	Motorisen kehityksen vaiheet.....	38
4.2	Motorisen oppimisen vaiheet .....	39
4.3	Taidon oppimisen malli .....	40
4.4	Oppimistyyli ja -roolit.....	42

5	OPPAAN TUOTTEISTAMISPROSESSI.....	43
5.1	Oppaan tavoitteet ja lähtökohdat .....	43
5.2	Oppaan luotettavuus ja eettisyys .....	44
5.3	Oppaan tuotteistamisprosessin kulku .....	47
5.4	Oppaan rakenne .....	50
6	POHDINTA .....	54
	LÄHTEET .....	56

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa opas Santasport Lapin Urheiluopiston lasten ja nuorten harrasteryhmien ohjaajille. Opas käsittelee lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehittymistä eri liikuntamalleja soveltamalla. Toinen käsiteltävä aihe on taidon ja motoriikan oppiminen sekä kehittyminen. Tilaajana toimii Santasport Lapin Urheiluopisto ja opinnäytetyöni käsittelee 2 – 16-vuotiaita harrasteryhmien osallistujien ollessa tätä ikäluokkaa. Tavoitteena on luoda opas, joka auttaa saavuttamaan laadukkaampaa ja tavoitteellisempaa lasten ja nuorten ryhmäliikuntaohjausta toimeksiantajalleni. Kyseisen oppaan tapaisia tuotoksia ei ole esiintynyt missään vaiheessa opinnäytetyön työstämisen aikana, joten opas on toimeksiantajan lisäksi liikunta-alalle hyödyllinen.

Lasten ja nuorten liikkuminen ja liikunnallisen elämäntavan saavuttaminen on hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Lapsuudessa luodulla urheilullisella elämäntavalla on todettu olevan monia positiivisia vaikutuksia terveyden sekä oppimisen kannalta. Tutkimusten pohjalta voidaan nimetä tekijöitä, jotka ovat tärkeitä liikkujaksi kasvamiselle. Tärkeimpänä tekijänä tälle voidaan kertoa olevan ilo ja innostus. Ilon ja innostuksen löytyessä muut tekijät eli hyvä harjoitettavuus, monipuoliset liikuntataidot ja urheilullinen elämäntapa kehittyvät kuin itsestään. (Sport.fi 2015.)

Tutkimustiedon ja ammattilaisten kokemusten pohjalta voidaan sanoa, että tekemällä oikeita asioita oikeaan aikaan lasten lisäksi aikuiset tulevat aktiivisiksi ja pysyvät aktiivisina. Tämä on Long-Term Athlete Development (LTAD) – liikuntamallin perusperiaate, jonka tarkoituksena on mahdollistaa urheilijoiden kuin myös harrastajien laadukas liikkuminen. (Canadian Sport for Life 2011.)

Toteutan opinnäytetyöni toiminnallisen oppaan muodossa, jossa tutkimuksellisen otteen työlleni hankin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen alalajilla eli narratiivisella yleiskatsauksella käyttäen laadukkaita ja harkittuja lähteitä pitääkseni yllä opinnäytetyön luotettavuutta (Salminen 2011,7). Valitsin tämän tutkimusmenetelmän, koska narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on hankkia laa-

ja kuva käsiteltävästä aiheesta. Tämä menetelmä antaa työlleni enemmän mahdollisuuksia kuin rajoituksia ja lopputuloksesta pitäisi tulla menetelmän idean mukaisesti helppolukuinen. (Johansson ym. 2007, 2 – 7.)

Opinnäytetyön raportti koostuu teoriaosuudesta ja oppaan tuotteistamisprosessista. Teoriaosuus sisältää kolme suurempaa kokonaisuutta, jotka ovat selvitys harrasteryhmien rakenteesta, lasten ja nuorten kehityksestä eri liikuntamallien pohjalta sekä taidon ja motoriikan kehittymisestä. Näiden kokonaisuuksien tarkoitus on toimia teoriapohjana oppaan tuottamiselle. Oppaan tuotteistamisprosessissa kerron kuinka opas on syntynyt ja mitä se pitää sisällään.

Oppaassa on kaksi kokonaisuutta, jotka ovat tietopaketti lasten ja nuorten kehityksestä ja ohjaamisesta sekä taidon ja motoriikan oppimisesta ja kehittymisestä. Lasten ja nuorten kehityksen ja ohjaamiseen liittyvät asiat on jaettu kolmeen ikävaiheeseen harrasteryhmien mukaan ja jokaisessa kerrotaan ryhmien tavoitteisiin, kehitykseen ja ohjaamiseen liittyviä asioita. Esitettävät asiat on saatu soveltamalla teoriaosuuden kokonaisuuksia. Viimeisenä kohtana oppaassa on taidon ja motoriikan kehittymisen tietopaketti.

Tutkimusongelmat, joiden avulla olen suorittanut teoreettisen viitekehyksen rakentamista, ovat:

- 1) Millaista ryhmäliikunnan ja lapsen kehityksen tulisi olla 3 – 16-vuotiailla Urheilijan polun, LTAD -mallin, KPMG-selvityksen sekä Liikuntalain näkökulmasta katsottuna?
- 2) Mitkä ovat fyysisen toiminnan vaikutukset lapsen kehitykseen liikuntakasvatuksen näkökulmasta katsottuna?
- 3) Mitkä ovat motorisen kehityksen vaiheet sekä oppimisen vaiheet 2 – 16-vuotiailla?
- 4) Mikä on taidon oppimisen malli ja millaisia oppimistyyplejä ja -rooleja on olemassa?

## 2 LASTEN JA NUORTEN HARRASTERYHMÄT

### 2.1 Johdatus Harrasteryhmien toimintaan

Santasport Lapin Urheiluopiston lasten ja nuorten harrasteryhmien toiminta on harrastusmielistä. Toiminnan yleisenä tavoitteena on tarjota Rovaniemen seudun lapsille ja nuorille mahdollisuus harrastukseen ilman kilpailemisen tuomaa painetta. Näin ollen liikunnasta hiukankin kiinnostuneilla lapsilla on matala kynnyks tulla liikkumaan harrasteryhmiin. Harrasteryhmien perusideana on saada pitkän aikavälin harrastajia mukaan. Kun kolmevuotias innostuu ensimmäistä kertaa liikunnasta, voi harrastus jatkua aina 16-vuotiaaksi saakka. Tässä tilanteessa auttaa ”polkuajattelu”, jolloin harrastamisen voi aloittaa tietyssä ikäryhmässä ja muutaman vuotta vanhemmassa ikäryhmässä on myös tulevaisuudessa tarjolla saman idean omaava ryhmä. (Hämäläinen 2015.)

Santasport Lapin Urheiluopiston harrasteryhmät ovat suunnattu 2 – 16-vuotiaille lapsille ja nuorille. Lapset, jotka ovat 2 – 6 -vuotiaita voivat harrastaa liikuntaa Liikkarissa, 7 – 12-vuotiaat vuorostaan Kidsissä ja 13 – 16-vuotiaat nuoret Youth Clubissa. Harrasteryhmät käynnistetään joka vuosi kaksi kertaa. Ensimmäinen harrasteryhmäjakso toteutetaan syksyllä ja toinen keväällä. Yhteen jaksoon kuuluu viisitoista, noin 60 minuutin mittaista liikuntakertaa, joissa turvallinen ja laadukas liikunnan harrastaminen on mahdollistettu ohjaajan toimesta. (Hämäläinen 2015.)

Ohjaajia harrasteryhmissä on kaksi. Ryhmäkoko harrasteryhmissä on vähintään kymmenen ja enimmillään kahdeksantoista lasta tai nuorta. Loiskisliikkareissa veden äärellä toimiminen vaatii sen, että jokaista kuutta lasta kohden on yksi ohjaaja. Ryhmät toteutetaan ilmoittautumisien mukaan. Kaikki otetaan mukaan, jolloin joitakin suosittuja ryhmiä voidaan toteuttaa kaksikin kappaletta tai vähemmän saaneet ryhmät liitetään yhteen mahdollisuuksien mukaan. (Hämäläinen 2015.) Seuraavaksi kuvaan opinnäytetyössäni Liikkareiden, Kidsien ja Youth Clubien yleiset tiedot, sisältämät ryhmät ja näiden kuvaukset.

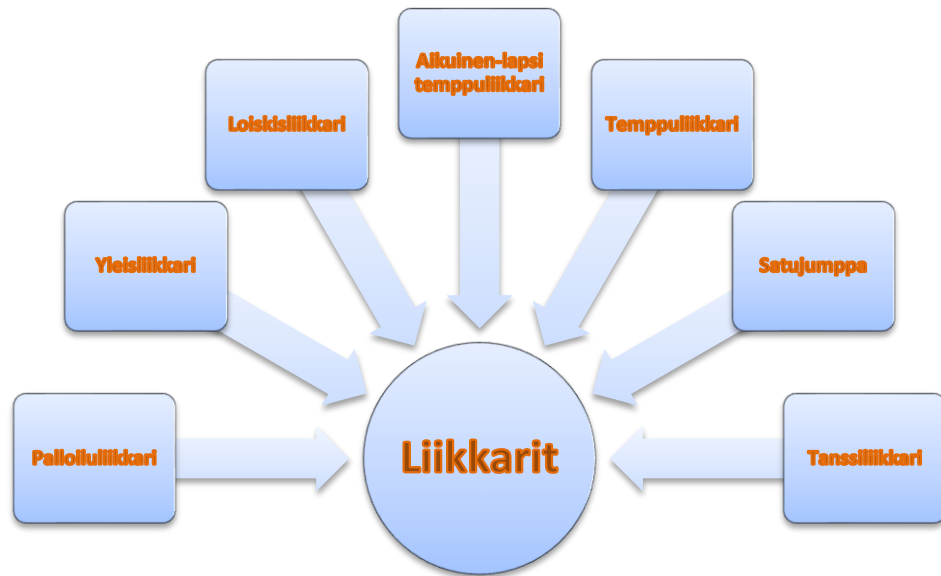


### 2.1.1 Liikkarit

Liikkareissa 2 – 6-vuotiaat lapset harrastavat liikuntaa kerran viikossa. Toiminta on paljon leikkien varjolla oppimista. Tärkeintä toiminnassa on hauskuus ja se, että lapsi saa mahdollisimman paljon liikettä. Ryhmiä Liikkareissa on seitsemän kappaletta, jotka ovat palloiluliikkari, yleisliikkari, loiskisliikkari, aikuinen-lapsi temppuliikkari, temppuliikkari, satujumppa ja tanssiliikkari (Kuvio 1). Jokaisen Liikkariryhmän tavoite on sama; mahdollisimman paljon perusliikuntataitojen opettelua leikkien varjolla vaihtaen objektia, joiden avulla liikuntaa harrastetaan. (Hämäläinen 2015.)

Palloiluliikkarissa tarkoituksena on tutustua erilaisten pallojen kanssa toimimiseen heittämällä, pomputtamalla ja niin edelleen. Yleisliikkarissa on pääpainona liikkua monipuolisesti ja samalla opetella leikkien ja pelien avulla perusliikuntataitoja (hyppääminen, juokseminen, kiipeäminen, heittäminen jne.). Loiskisliikkarissa tarkoituksena on totuttaa lapsi toimimaan vedessä, kuten kellumaan, liukumaan, potkimaan sekä sukeltamaan. Vedessä toimiessa tasoerot korostuvat, joten loiskisliikkarissa edetään jokaisen lapsen oman taitotason mukaan. Aikuinen-lapsi temppuliikkari eroaa muista ryhmistä siten, että siinä kohderyhmänä ovat 2 – 3-vuotiaat lapset ja heidän vanhempansa. Muissa ryhmissä lapset ovat 3 – 6-vuotiaita. Ryhmän tarkoituksena on antaa lapselle ja hänen vanhemmille yhteisiä kokemuksia tehdessä erilaisia perusliikuntataitoja sisältäviä temppeja. (Hämäläinen 2015.)

Temppuliikkarissa opetellaan yhdessä temppeja kuten kuperkeikkoja, pääläseisontaa, jongloorausta ja trapetsitaiteilua. Opettaminen tapahtuu leikkien ja temppeuratojen avulla. Satujumppassa perusliikuntataitojen opetteleminen tapahtuu leikkien, tarinoiden ja oman mielikuvituksen siivittämänä. Tanssiliikkarissa liikkuminen pohjautuu nimensä mukaan tanssillisten perusliikuntataitojen opetteluun, kuten perusaskelisiin, ponnistuksiin, hyppyihin ja tasapainoon. Tanssitunneilla harjoitellaan myös kehonilmaisua, tilan käyttöä sekä musiikki- ja rytmitajua. (Hämäläinen 2015.)



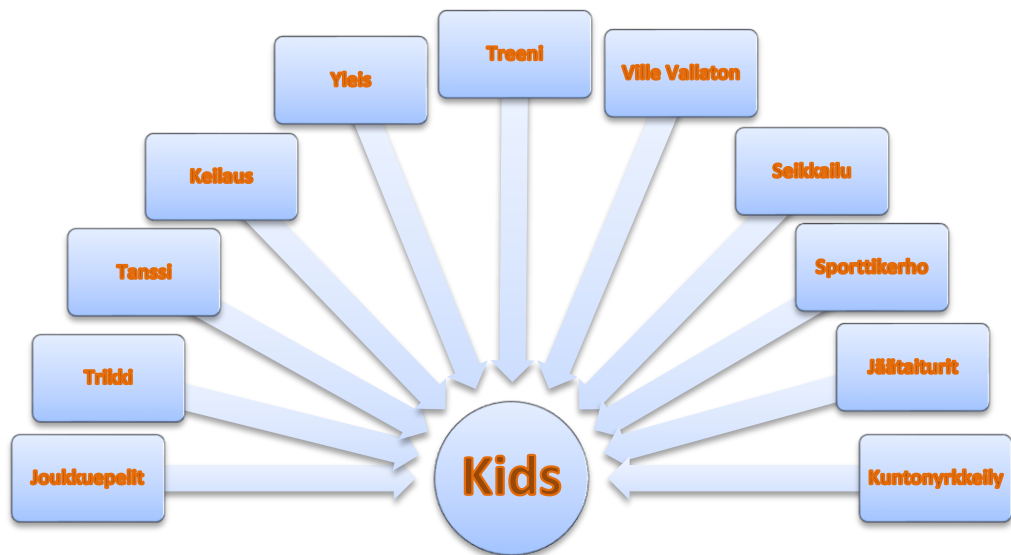
Kuvio 1. Liikkarit 2 – 6-vuotiaille

### 2.1.2 Kids

Santasport Kids -harrasteryhmä on tarkoitettu 7 – 12-vuotiaille lapsille ja nuorille. Toiminta siirtyy tässä ikäryhmässä vähemmän leikkien kautta oppimiseen, mutta ilo ja innostus ovat toiminnassa mukana koko ajan. Liikkareista tuttujen yleisliikkarin ja tanssiliikkarin lisäksi Kidsiin on otettu mukaan joukkuepelit, trikki, keilaus, treeni, Ville vallaton, seikkailu, sporttikerho, jäätaiturit ja kuntonyrkkeily (Kuvio 2). (Hämäläinen 2015.)

Joukkuepelit -ryhmän tavoitteena on pelata pelejä hymy huulilla ja oppia perusliikuntataitoja sekä lajitaitoja pelaamisen yhteydessä. Peleinä toimivat tunnetut sekä tuntemattomatkin joukkuepelit. Trikki on ryhmä, jossa opetellaan uusimpia temppuja ja kokeillaan erilaisia temppuiluvälineitä, muun muassa slacklinea, trampoliinia ja puomia. Kids tanssiryhmä on tarkoitettu 7 – 10-vuotiaille tanssista kiinnostuneille. Ryhmän tavoite on tanssiliikkarissa opittujen taitojen kehittäminen paremmaksi ja lisäämällä voimaominaisuus harjoitteluun mukaan. Keilailussa ryhmän tarkoituksena on opetella yhdessä hyvässä ilmapiirissä keilailuun tarvittavia tekniikoita. (Hämäläinen 2015.)

Yleisliikkarissa perusliikuntataitojen kehittämisen lisäksi harjoitteluun tulee mukaan nopeuden ja voiman kehittäminen mukavien pelien ja leikkien yhteydessä. Treeniryhmässä harjoittelu on monipuolista kehittäen voima-, nopeus- ja kestävyysominaisuuksia. Harjoittelu tapahtuu muun muassa kuntonyrkkeilyn, lenkkeilyn, kahvakuula- ja kiertoharjoittelun kautta. Ville Vallaton -ryhmä on tarkoitettu vilkkaille ja energisille lapsille. Tässä ryhmässä opetellaan perusliikuntataitoja pelien ja muun liikunnallisen toiminnan ohella. Seikkailuryhmän tarkoituksena on nauttia raittiista ulkoilmasta ja luonnon läheisyydestä samalla opetellen monipuolisesti erä- ja selviytymistaitoja. Sporttikerho on liikuntakerho erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Jokainen on omanlainen yksilö ja hänen tarpeensa otetaan tässä ryhmässä huomioon. Jäätaiturit viettävät harrastamiseen varatun ajan jäällä leikkien, liukuen ja liikkuen yhdessä saman ikäisten kavereiden kanssa. Kuntouyrkkeily on yhdistetty ryhmä Kids ja Youth -ikäisten kanssa, jonka tarkoituksena on harrastaa liikuntaa kuntouyrkkeilyn parissa. (Hämäläinen 2015.)



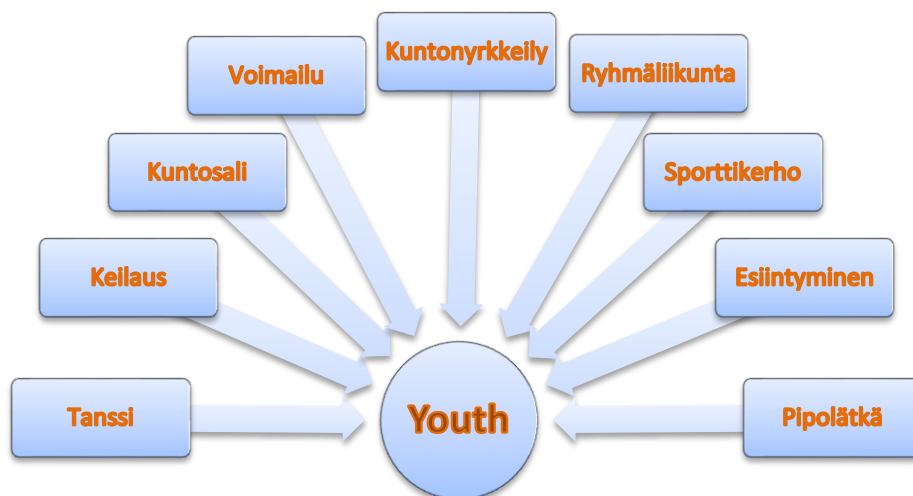
Kuvio 2. Kids 7 – 12-vuotiaille

### 2.1.3 Youth Club

Youth -ikäryhmässä harrastamisesta pääsevät nauttimaan 13 – 16-vuotiaat nuoret. Tässä ikäryhmässä nuoren on mahdollista päästä harrastamaan tanssi-,

keilaus-, voimailu-, kuntonyrkkeily-, ryhmäliikunta-, sporttikerho-, esiintymis- tai pipolätkä-ryhmissä (Kuvio 3). Kyseisessä ikäryhmässä pyritään satsaamaan mukavuuteen ja matalan kynnyksen liikuntaan. Näin jokaiselle vähänkin liikunnasta kiinnostuneelle on mahdollisuus nauttia liikunnasta yhdessä kavereiden kanssa. (Hämäläinen 2015.)

Tanssiryhmässä ylläpidetään ja kehitetään Liikkareissa ja Kidsissä hankittua osaamista eri tanssilajien, kehonhallinnan, tilanhahmottamisen ja rytmi- ja musiikkitajun osalta. Keilausryhmässä jokainen toimii yksilönä ja jokaisella on omat tavoitteensa toiminnalle. Osa hioo jo opittuja taitoja, kun taas toinen opettelee perustekniikkaa. Voimailussa kehitetään voiman eri muotoja. Lajeina voimailussa ovat painonnosto, kuntosali, kahvakuulaharjoitteet ja muut voimaa kehittävät harjoitteet. Kuntonyrkkeily on yhdistetty ryhmä 7 – 16-vuotiaille, jonka tarkoituksena on harrastaa liikuntaa kuntonyrkkeilyn avulla. Ryhmäliikunta sisältää erilaisia ryhmäliikuntalajeja ottaen huomioon ryhmän yhteisen mielenkiinnon kohteen. Ryhmässä harjoitellaan ryhmän mielen mukaan. Sporttikerho on Kidsin kanssa yhteistyössä toimiva ryhmä erityistä tukea tarvitseville nuorille. Esiintymisryhmässä kehitetään liikkumisen ohella ilmaisu- ja vuorovaikutusosaamista ja opitaan tuntemaan omaa itseään ja ryhmän jäseniä. Pipolätkä on tarkoitettu jääkiekosta kiinnostuneille nuorille, jotka haluavat rennolla mielellä pelata ja oppia uusia taitoja pelaamisen ohessa. (Hämäläinen 2015.)



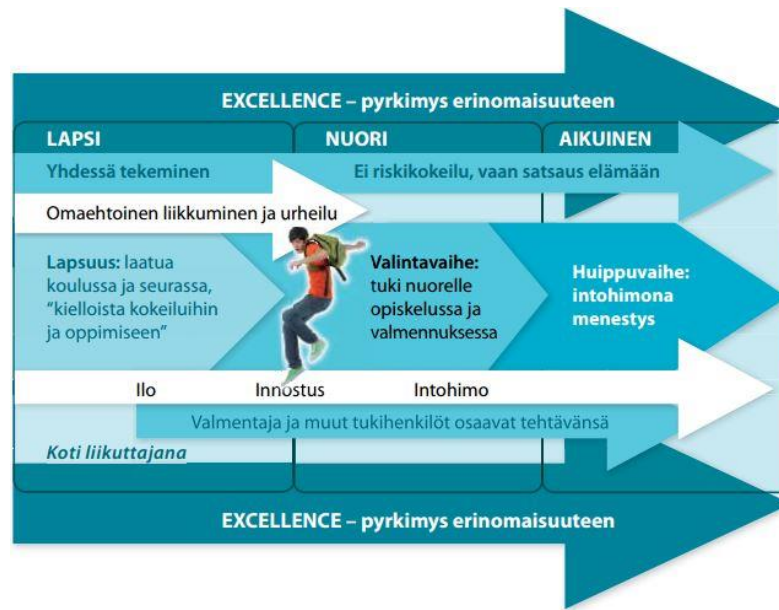
Kuvio 3. Youth Club 13 – 16-vuotiaille

### 3 LASTEN JA NUORTEN KEHITYS JA OHJAAMINEN POLKUJA PITKIN

#### 3.1 Urheilijan polku

Urheilijan polku on Huippu-urheilun muutosryhmän teettämä malli, joka kuvaa urheilijan etenemisen lapsuusvaiheesta huippuvaiheeseen. Tärkeintä muutoksen kannalta olisi, että urheilijan nostettaisiin ”keskiöön”. Tämä tarkoittaa ajattelumallia, jossa jokaisen urheilijaan vaikuttavat tekijän (koti, valmentaja, seurahenkilö jne.) tulisi pohtia omaa vaikuttavuuttaan urheilijaan. Urheilijan polussa on todettu kunkin vaiheen vaikuttavat toimijat ja näiden toimijoiden välisen yhteistyön tarvetta kussakin urheilijan polun vaiheessa. Olympiakomitea ja huippu-urheilun muutostyöryhmä ovat haastaneet jokaisen lajin tekemään oman urheilijan polun, jossa on selvästi näytetty tarvittavat taidot ja ominaisuudet, joita seuraamalla mahdollistetaan laadukkaasti kehittynyt urheilija. (Huippu-urheilun muutosryhmä 2012, 12.)

Urheilijan polku sisältää kolme vaihetta: lapsuusvaihe, valintavaihe ja huippuvaihe (Kuvio 4). Jokainen vaihe sisältää oman painotuksensa liikuntaan, urheilullisuuteen ja urheilijan taustatoimijoihin liittyen. Vaikuttavia tekijöitä Urheilijan polun toimimiseen ovat: koti liikuttajana, valmentajien ja muiden tukihenkilöiden ammattitaito, liikunnan tarkoitusperän läpikäyminen ilon, innostuksen ja intohimon kautta, riittävän omaehtoisin liikkumisen ja urheilun saaminen ja liikunnan tavoitteet. Edellä mainitut tekijät liitettynä siihen, että eteenpäin mentäessä pyritäisiin erinomaisuuteen. (Huippu-urheilun muutosryhmä 2012, 12.)



Kuvio 4. Urheilijan polku (Huippu-urheilun muutosryhmä 2012, 21.)

### 3.1.1 Lapsuusvaihe

Lapsuusvaiheessa Huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportissa (2012, 13) sanotaan, että jokaisen lapsen riittävä liikunnan määrä on arvokas asia. Tällä tavoin lapselle saadaan ilon kautta innostus urheiluun ja ylipäätään liikuntaan. Suositeltava liikuntamäärä on vähintään 20 tuntia viikossa. Tämä määrä sisältää omaehtoisen liikkumisen, jota on esimerkiksi kavereiden kanssa leikkiminen pihalla. Kriittiseksi menestystekijäksi lapsuusvaiheessa on kirjattu olevan monipuolisen urheilun ja liikkumisen riittävä määrä. Tämän määränpään saavuttamiseksi on tehty Lasten urheilun linjaukset -työ, joka auttaa urheilijan polun lapsuusvaiheen tavoitteiden, toimenpiteiden ja sisältöjen määrittelemisessä (Finni ym. 2012, 5).

Lasten urheilun linjaukset -työ eli asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta (Finni ym. 2012, 7) on määrittänyt neljä keskeisintä tekijää, joilla mahdollistetaan lapselle hyvä alku terveelliseen kasvuun (Kuvio 5). Neljä tekijää, jotka tulisi olla lapsella "urheilurepussaan" ennen kuin saavutetaan lapsuusvaiheen loppu (n. 13 vuotta) ovat innostus urheiluun, monipuoliset liikuntataidot, hyvä fyysinen harjoitettavuus ja urheilullinen

elämäntapa ja -rytmi. Seuraavaksi käsittelen näiden neljän tekijän saavuttamiseksi vaikuttavia asioita Lasten urheilun linjaukset -työn pohjalta.



Kuvio 5. Lapsuusvaiheen keskeisimmät tekijät (Sport.fi 2015)

Tommi Sipari ja Niilo Konttinen (2012, 22 – 24.) pohtivat asiantuntijatyössään osa-aluetta, jolla lapselle saadaan lapsuusvaiheessa innostus urheiluun. Tässä vaiheessa motivaatio nousee harjoittelussa esille. Motivaatio on keskeinen osa lapsen toimintaa, se antaa voimaa ja mielenkiintoa tiettyä aktiviteettia kohtaan. Motivaatioon vaikuttavat monet asiat, mutta kuitenkin koetun pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tunteen on tutkittu vaikuttavan vahvimmin sisäisen motivaation syntymiseen, joka on vahvin motivaation muodoista. Toinen motivaation muodoista on ulkoinen motivaatio, joka syntyy ulkoisen virikkeen kautta lapselle. Palkinnon saaminen tehdystä työstä voidaan luokitella ulkoisen motivaation lähteeksi.

Harjoittelun motivaatioilmasto (tehtävä- tai kilpailusuuntautunut) syntyy valmentajan antamalla tilannekohtaisilla vihjeillä tai odotuksilla. Nämä vihjeet vaikuttavat lapsen sisäisen tai ulkoisen motivaation kehittymiseen. Motivaatioilmaston laadulla on tutkittu olevan suuri merkitys lapsen motivaation kehitykseen. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto syntyy kun harjoittelussa korostetaan yrittä-

mistä, oppimista ja henkilökohtaista kehittymistä. Sen on myös huomattu vaikuttavan lapsen pätevyyden, autonomian ja yhteen kuuluvuuden tunteeseen, näin ollen motivaatioilmasto tukee lapsen sisäisen motivaation kasvua. Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto taas syntyy kun harjoittelussa korostetaan toisten voittamista ja olemista parempi kuin toiset eri tehtävissä. Tällä motivaatioilmastolla vastavuoroisesti kehitetään ulkoisen motivaation syntymistä lapselle. (Sipari & Konttinen 2012, 22 – 24 .)

Muut asiat, jotka vahvistavat lapsen motivaatiota ovat onnistumisen elämykset, myönteisyys ja vuorovaikutus. Valmentajalla on suuri vastuu siitä, että lapsi saa mahdollisimman paljon onnistuneita kokonais- tai osasuorituksia ja näistä muistetaan mainita lapselle. Myönteinen asennoituminen liikuntaa kohtaan synnyttää lapselle rakkautta liikuntaa kohtaan ja näin ollen liikunnan jatkaminen on varmempaa tulevaisuudessa. Kaksisuuntainen vuorovaikutus tukee lapsen kehittymistä omalla sopivalla tasolla vanhempien ja valmentajan keskustellessa toistensa kanssa. Näin voidaan huomioida myös muita lapsen harrastamiseen vaikuttavia asioita. (Sipari & Konttinen 2012, 22 – 24.)

Hyvä fyysinen harjoitettavuus syntyy kun valmentajalla on ymmärrys lapsen fyysisestä kasvusta eli kehon mittasuhteiden ja rakenteiden kasvamista. Biologinen kypsyminen tarkoittaa elimistön kypsymistä kohti aikuisuuden tasoa ja fysiologinen kehittyminen tarkoittaa kehon elinjärjestelmien ja rakenteiden kehittymistä. Valmentajan on tärkeä ymmärtää elinjärjestelmien kasvun ja kehityksen eteneminen, jotta hän pystyy ottamaan huomioon lapsen ja nuoret yksilötasolla. Elinjärjestelmien kehitykseen kuuluvat muun muassa pituuskasvu, kehon massan muutoksen, hormonaalinen kasvun säätely, luut, nivelet, jänteet, hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä energia-aineenvaihdunta. (Hakkarainen, Finni & Kalaja 2012, 29 – 33.)

Edellä mainittujen asioiden lisäksi Hakkarainen, Finni ja Kalaja (2012, 29 – 33) ovat halunneet nostaa asiantuntijatyössään esille neljä lasten harjoittelun laatu-tekijää, joiden optimaalinen tarjonta luo lapselle hyvän fyysisen harjoitettavuuden, joka luo pohjan lapsen turvalliselle ja optimaaliselle kehittymiselle. Laatu-



tekijät ovat yksilöllisen fyysisen kasvun ja kehityksen kunnioittaminen, pitkäjänteinen tavoitteellisuus, korkea kokonaisliikuntamäärä ja monipuolisuus.

Timo Jaakkola (2012, 25 – 28) kertoo asiantuntijatyössään monipuolisten liikuntataitojen kehittymisen kannalta olennaisia asioita olevan lapsen motorinen kehittyminen, erilaiset oppijat ja oppimistyyli, monipuolisen ja vaihtelevan harjoittelun hyödyt, havaitsemisen ja päätöksen teon tärkeyden harjoittelussa ja sukupuolien välisen eron liikuntataidoissa. Nämä asiat hallitessaan valmentajalla on työkalut täyttää urheilijan polun lapsuusvaiheen monipuolisen liikuntataitojen laatutekijät, jotka ovat toiminnan lapsilähtöisyys, toiminnan ja suoritusten määrä, monipuolisuus ja harjoittelun mielekkyys ja konkreettisuus.

Motorisella kehitymisellä tarkoitetaan jatkuvaa prosessia lapsen liikuntataitojen oppimisessa, jonka kehitymisjärjestyksen ovat geenit määritelleet (Jaakkola 2010, 76 – 77). Motoriseen kehittymiseen kuuluu viisi osaa. Nämä ovat refleksi-toimintojen vaihe (0 – 1 vuotta), alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe (1 – 2 vuotta), motoristen perustaitojen oppimisen vaihe (2 - 7 vuotta), erikoistuneiden liikkeiden vaihe (7 – 16 vuotta) ja omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe (16 vuodesta eteenpäin). (Jaakkola 2012, 25-28.)

Jokainen meistä on erilainen ja näin ollen on myös määritelty erilaiset oppijat, joilla on tietty, itselleen paras tapa ymmärtää ulkopuolelta tulevaa informaatiota (Jaakkola 2010, 18 – 20). Oppimistyyli on visuaalinen (näkemällä oppiminen), auditiivinen (kuulemalla oppiminen), kinesteettinen (tekemällä oppiminen) ja analyyttinen (analysoimalla oppiminen). Erilaiset oppimisroolit kertovat kuinka monta erilaista oppijaa on olemassa oppimistilanteissa. Oppimisroolit ovat osallistujia (kokemalla oppiva), päättelijä (ajattelemalla oppiva), tarkkailija (katselemalla ja kuuntelemalla oppiva) ja toteuttaja (tekemällä oppiva). (Jaakkola 2012, 25 – 28.)

Monipuolisella ja vaihtelevalla liikuntataitojen harjoittelulla tuetaan mahdollisimman laajojen hermoyhteyksien luomista lapselle. Laajat hermoyhteydet tuovat lapselle mahdollisuuden nopeisiin ja luoviin ratkaisuihin liikuntaa harrastaessa.

Monipuolisella harjoittelulla on tutkittu olevan positiivisia vaikutuksia nopeamman oppimiseen verrattuna yksipuoliseen harjoitteluun. (Jaakkola 2012, 25 – 28.)

Monipuolisen liikuntataitojen opettamisen tulisikin ottaa huomioon havaitseminen ja päätöksenteko liikuntatilanteessa. Jo liikkeen suunnittelun aikana aivoissa tapahtuu paljon, kuten ympäristön havainnointia ja päätöksentekoa tilanteeseen sopivasta liikkeestä. Vasta tämän jälkeen syntyy ulkopuolelta nähtävä liike. (Jaakkola 2012, 25 – 28.)

Viimeisenä asiana Lasten urheilun linjaukset -työ kertoo lapsuusvaiheen tärkeänä tekijänä olevan urheilullisen elämäntavan ja –rytmin *opettaminen* lapselle (Finni ym. 2012, 7). Nyky-yhteiskunnassa haasteita elämäntapojen opettamiseen tuottavat epäterveelliset suuntaukset, kuten inaktiivisuus, kokonaisliikunnan määrän väheneminen ja ylipaino. Terveellisen elämäntavan opettaminen voidaan kuitenkin saada onnistumaan, kun terveyteen vaikuttavat asiat liitetään urheilemiseen ja siinä pärjäämiseen. Huonoilla ja epäterveellisillä elämäntavoilla, esimerkiksi liian suurella ruutuajalla, epäsäännöllisillä ruokailuilla ja päihteiden käytöllä, on vaikutusta valmiuteen harjoitella, jaksamiseen harjoitella sekä palautumiseen. Edellä mainitut asiat vaikuttavat siihen, ettei liikunnan harrastaja pääse kehittymään. (Kokko 2012, 34 – 36.)

”Vanha koira ei uusia temppuja opi” -sanonta sisältää osan todesta, kun on kyseessä elämäntavat. Terveelliset elämäntavat muovautuvat varhaislapsuudessa äidin, isän tai kenen tahansa lapsen kasvattajan toimesta. Opeteltaessa terveellisen elämäntavan ja –rytmin, ei lapsen ole hankala noudattaa tätä samaa kaavaa nuorena tai aikuisena. (Kokko 2012, 34 – 36.)

Toimijat lapsen ympärillä ovat myös osittain lapsen kasvattajia ja näin ollen heillä on oma vaikutuksensa lapsen oppimisiin elämäntapoihin. Seuroissa tai muissa harrastustoiminnassa mukana olevat lapset harrastavat liikuntaa valmentajan tai ohjaajan johdolla. Näillä valmentajilla ja ohjaajilla on tietynlainen auktoriteetti-asema, josta lapsi ottaa tiedostetusti tai tiedostamatta mallia. Näin ollen toimin-

taympäristöllä on suuri merkitys lapsen elämäntapojen oppimiseen. Jokaisella, joka on lapsen toimintaympäristössä osallisena, olisi hyvä opettaa lapselle elämäntapoja aktiivisesti ja tiedostetusti. Terveellisen elämäntapojen oppiminen ei ole synnynnäinen taito lapselle, vaan aikuisten on opetettavat nämä kyseiset taidot lapselle. (Kokko 2012, 34 – 36.)

### 3.1.2 Valintavaihe

Huippu-urheilun muutosryhmän loppuraportti (2012, 13) kertoo urheilijan polun lapsuusvaiheen jälkeen tulevan valintavaihe (Kuvio 6). Tämä vaihe sijoittuu siis lapsuusvaiheen ja huippuvaiheen väliin. Valintavaiheessa urheilijalla tapahtuu valinta siirtymisestä huippu-urheilun polulle. Nuorelle tärkeitä asioita tässä vaiheessa elämään ja harjoitteluun liittyen ovat ammattitaitoinen valmentaja, harjoituskaverit sekä perheen tuki. Valintavaihe sijoittuu 13 – 19-vuotiaisiin, jolloin urheilun sekä opiskelun yhdistäminen ovat ensiarvoisen tärkeitä (Mononen ym. 2014, 8).

Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyön (Mononen ym. 2014, 8 – 9) tavoitteena on korjata käsitystä siitä, että urheilun, nuorten halujen ja nuorisokasvatuksellisten asioiden yhdistäminen on mahdotonta tai toisiaan poissulkevaa. Käsityksen muuttamisen lisäksi paremman nuorten huippu-urheilun tulevaisuuden kirkastaminen ja selkeyttäminen on yksi asiantuntijan tarkoituksista.

Vaikkakin urheilijan polun valintavaihe keskittyykin nuorten ja aikuisten huippu-urheilun kehittämiseen, on siinä myös tärkeitä nuorten hyvinvointiin liittyviä painotuksia. Jatkomona lapsuusvaiheen laatutekijöistä, asiantuntijatyö esittelee uudet ”kehittyneemmät” versiot laatutekijöistä siirryttäessä lapsuusvaiheesta valintavaiheeseen. (Mononen ym. 2014, 8 – 9.)

Lapsuusvaiheesta siirtyminen valintavaiheeseen muuttaa myös laatutekijät menestystekijöiksi, joiden painottaminen harjoittelussa on tärkeää nuoren kehittymisen kannalta. Lapsuusvaiheen laatutekijät olivat innostus urheiluun, hyvä fyysinen harjoitettavuus, monipuoliset liikuntataidot ja urheilullinen elämäntapa ja –

rytmi. Valintavaiheessa nämä menestystekijät muuttuvat siten, että innostus urheilusta kasvaa intohimoksi, hyvä fyysinen harjoitettavuus muuttuu systemaattiseksi harjoitteluksi, monipuoliset liikuntataidot painottuvat vahvoihin lajitaitoihin ja urheilullisesta elämäntavasta siirryttäisiin terveenä urheilijana toimimiseen. (Mononen ym. 2014, 8 – 9.)



Kuvio 6. Urheilijan polun valintavaihe (Mononen ym. 2014, 10)

Valintavaiheessa motivaatio on suuressa osassa intohimon kasvattamisessa nuorelle. Sisäisen ja ulkoisen motivaation lisäksi valintavaiheessa voi nousta esille myös amotivaatio. Amotivaatio on motivaation laji, jossa tekijä ei tunne yhteyttä toiminnan ja tuloksen välillä, joten toiminta on täysin ulkoapäin ohjattua. Motivaation tehtävä urheilussa ja kaikessa muussakin on antaa energiaa tekemiselle, suunnata energia tiettyyn kohteeseen ja antaa energiaa myös arvioida omaa suorittamistaan tavoitteisiin nähden. (Konttinen 2014, 18 – 21.)

Siirtyminen innostuksesta intohimoon vaatii vahvaa sisäistä motivaatiota. Sisäisen motivaation tukemiseksi urheilijan tulisi tuntea pätevyyttä, kehittymistä, autonomiaa, yhteenkuuluvuutta ja kilpailemisen kautta menestystä. Pätevyyden tunteella tarkoitetaan, että urheilija saa onnistumisen kokemuksia, joten harjoit-

teet eivät saa olla liian vaikeita. Harjoitukset eivät saa olla myöskään liian helppoja, jolloin urheilijan on mahdollista havaita omaa kehittymistään suoritettuaan ennen mahdottoman tuntuista tehtäviä. Nuorelle on tärkeää saada osallistua itseensä vaikuttaviin asioihin, joka tukee hänen autonomian tunnetta. Turvallisessa ja positiivisen ilmapiirin sisältävässä ryhmässä harjoittelu tukee nuoren yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kilpaileminen ja menestyminen tulee valintavaiheessa intohimoa ylläpitäväksi elementiksi. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että intohimon löytyminen olisi vain menestymisestä kiinni, vaan kaikkiin muihinkin neljään osa-alueeseen tulee kiinnittää huomiota. (Konttinen 2014, 18 – 21.)

Valintavaiheessa haasteita nuoren intohimon löytämiseksi voi olla riittävän tilan antaminen nuoren tehdessä päätöksiä, unohtamatta kuitenkin tuen antamista kun sitä tarvitaan. Itsenäistymisprosessin tuomat haasteet eli tarve haastaa ja provosoida ympäristöä sekä arvojen ja merkitysten kyseenalaistaminen on yksi haasteista. Ennalta olemassa olevien arvojen, normien ja käytänteiden ylläpitäminen on myös yksi haasteista, jota itsenäistyvän nuori tahtoo kokeilla. (Konttinen 2014, 18 – 21.)

Lapsuusvaiheesta siirryttäessä valintavaiheeseen monipuoliset liikuntataidot vaihtuvat vahvoihin lajitaitoihin. Monipuoliset perustaidot lapsuudesta takaavat laadukkaan pohjan lajitaidoille. Näiden taitojen puuttuessa voidaan puhua ”lajitaitopätevyydestä”, jossa heikot perustaidot eivät mahdollista haastavammista tehtävistä suoriutumista, joka johtaa pätevyyspuutokseen ja näin edelleen motivaation laskemiseen ja urheilun lopettamiseen. (Jaakkola & Kalaja 2014, 22 – 26.)

Nuorten, jotka hallitsevat hyvät liikunnalliset perustaidot, taitoharjoittelun erityispiirteitä ovat oppimiskyvyn kehittämisen merkityksen korostaminen, toistojen määrä ja variointi, huomio lajitaitojen oppimiseen vaikuttaviin asioihin (esimerkiksi liikkuvuus, nopeus, tasapaino ja voima), yksilöllisen kasvun ja kehityksen vaiheet vaikuttavat taitojen kehitykseen sekä harjoitteluun tulisi liittää havainto- ja päätöksentekotaidot. Huomioidessa nuorten taitoharjoittelun erityispiirteet,

tulisi harjoittelun myös täyttää kyseisen harjoittelun laatutekijät, jotka ovat tekemisen paljous ja vaihtelu, yksilöllinen palaute ja se, että intohimo ratkaisee kaiken. (Jaakkola & Kalaja 2014, 22 – 26.)

Kolmantena muuttumisen vaiheena on siirtyminen hyvästä fyysisestä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun. Hyvä harjoitettavuus toimii systemaattisen harjoittelun pohjana, joka parantaa nuoren mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa pienemmällä vamma- ja sairastelualltiudella. Systemaattisen harjoittelun suunnittelemisen ja toteutus tulisi miettiä siten, että se tukee ja kunnioittaa jokaisen yksilön kasvun ja kehityksen eri vaiheita. Nuorella eli 13 – 19-vuotiaalla tapahtuu suuri harppaus kehityksessä kokonaisvaltaisesti. Tässä ikävaiheessa olevan nuoren valmentaja on hyvä olla tietoinen urheilijaan liittyvistä muutoksista. (Hakkarainen 2014, 28 – 33.)

Elimistön muuttuminen tapahtuu geenien ennalta määrittelemässä tahdissa. Sukupuoli erot ovat pääosin sellaisia, että tytöt kehittyvät muutamaa vuotta aiemmin kuin pojat. Kullakin sukupuolella hermoston kehittyminen on jo lähes aikuisen tasolla, joten tässä ikävaiheessa on hyvä pureutua hermostolliseen harjoitteluun (nopeus, taito, rytmi, kehonhallinta). (Hakkarainen 2014, 28 – 33.)

Valintavaiheessa motoristen taitojen oppiminen voi olla haastavaa kehon mittasuhteiden muuttuessa. Pituuskasvun lisäksi tapahtuu myös ylä- ja keskivartalon kasvua, joka johtaa painopisteen muuttumiseen. Sukupuolten väliset erot vaikuttavat myös pääosin siten, että poikien ylävartalon kasvun sijaan tyttöillä kasvaminen tapahtuu lantioseudulla. Tämä voi vaikuttaa tyttöjen parempaan tasapainokykyyn, koska lantioseudun kasvaessa tasapainopiste laskeutuu verrattaessa poikien ylävartalon kasvun vaikutukseen painopisteen nousemisesta ylöspäin. Mittasuhteiden muuttuminen voi aiheuttaa nuorelle motorista ”kömpelyyttä”, mutta tämä menee ohi noin parissa vuodessa kun kehon kasvu on rauhoittunut ja nuori on oppinut käsittelemään omaa kehoaan jälleen. (Hakkarainen 2014, 28 – 33.)

Viimeisenä kehityksen kohteena on urheilullisesta elämäntavasta siirtyminen terveeksi urheilijaksi. Terveystietä puhuttaessa tarkoitetaan kolmea ulottuvuutta, joita ovat fyysinen, psyykkinen ja henkinen ulottuvuus. Urheilijan terveyden kehittymiseksi on huomioitava kokonaisvaltaisesti urheilijan terveystottumukset: ravinto, lepo, liikunta ja nautintoaineet. Tärkeää ja huomioitavaa terveeksi urheilijaksi kehittymiselle on säännöllisen elämänrytmin löytyminen, nyky-yhteiskunnan haasteet ja trendit (esimerkiksi ylipaino, vähäinen kokonaisliikunnan määrä jne), elämäntapojen muodostuminen lapsuudessa ja vahvistuminen nuoruudessa, seuroilla, valmentajilla, akatemioilla, kodeilla ja vanhemmilla oma roolinsa, elämäntapojen opettamisen aktiivisuus ja kokoaikainen huomioiminen. Näillä kaikilla viidellä asialla on todistettusti selvä vaikutus urheilijana kehittymiseen, joten nuoren urheilijan olisi ensiarvoisen tärkeää ymmärtää terveellisten elämäntapojen yhteyden harjoittelun laatuun. Nuori urheilijan kehittyä parhaiten kun harjoittelu, ravinto ja lepo ovat tasapainossa. Siksi ravitsemusta olisi tärkeä opettaa nuorille, koska sen yhteydet palautumiseen, jaksamiseen ja hyvinvointiin on selvät. (Kokko 2014, 43 – 48.)

Sami Kokko (2014, 43 – 48) on listannut asiantuntijatyössään valintavaiheen ravitsemusvalmennuksen tavoitteiksi:

- 1) Terveellisen arkiruokailun periaatteet ovat urheilijalle selvät.
- 2) Vastuu ruoan valmistuksesta ja rytmistä annetaan enemmän urheilijalle.
- 3) Urheilijan tulee tietää ravitsemuksen vaikutuksen urheilulliseen elämäntapaan.
- 4) Urheilijan tulee valmistaa omat välipalat ja eväät omatoimisesti.

Ravitsemusvalmennuksen tulisi tapahtua Kokon (2014, 43 – 48) mukaan systemaattisen harjoittelun ohessa tukien ja huomioon ottaen eri ikävaiheet opetus-tavoissa ja sisällöissä. Ohjaamisen tulisi tapahtua positiivisesti, kannustavasti ja käytännönläheisesti. Esimerkin voimaa ei voida väheksyä tässäkään aiheessa, joten valmentajien ja muiden toimijoiden esimerkillä on suuri merkitys ravintovalmennuksessa. Sisällöltään valmennuksen tulisi kertoa urheilijalle terveellisen

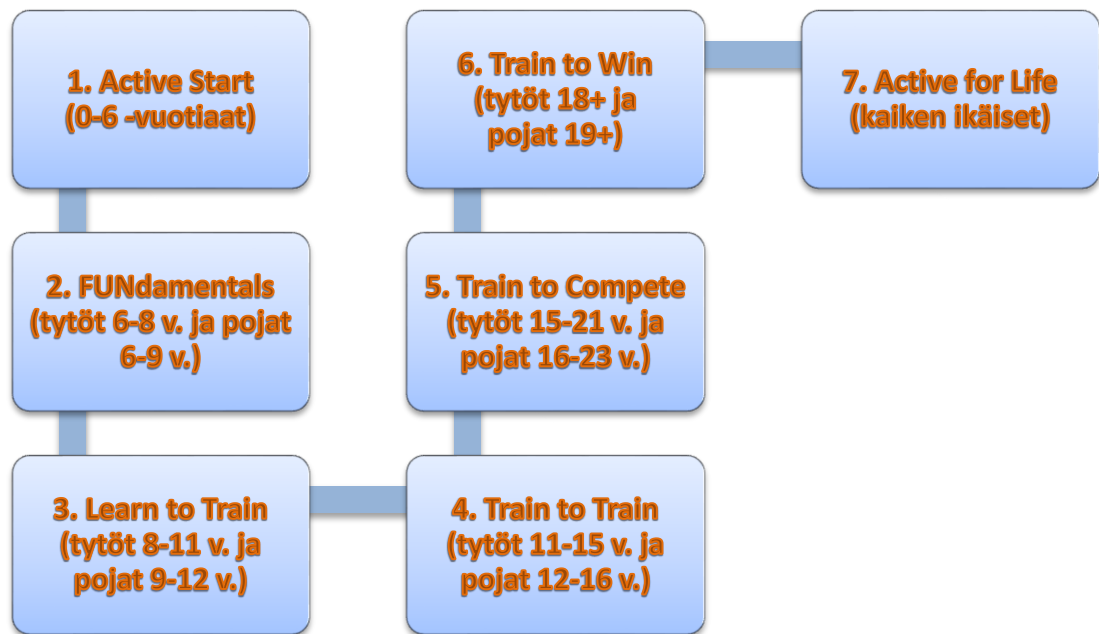
arkiruokailun perusteet, välipalojen liittyvät laatu asiat, teoreettisien käsitteiden käytännöllistäminen sekä anti doping valistusta lisäravinteista.

### 3.2 Long-Term Athlete Development ja seitsemän vaihetta

Long-Term Athlete Development eli LTAD on Kanadassa tehty liikunnan kehitysmalli, jonka juuret vievät vuoteen 2002, jolloin Kanadaan perustettiin The Canadian Sport Policy -ohjelma. Ohjelmalla on kolme tavoitetta, joista ensimmäinen on parantaa Kanadalaisten liikunta-aktiivisuutta ja osallistumista liikuntaan ja urheiluun. Toinen tavoitteista on parantaa ja tasapainottaa senhetkistä arvokilpailumenestystä. Viimeinen tavoitteista oli parantaa urheilun ja liikunnan suorituskykyä eli käytännössä kehittää ja lisätä liikuntapaikkoja sekä liikunta-alan ammattilaisia huippu-urheilun sekä harrasteliikunnan näkökulmasta. Mallin tarkoituksena on taata jokaiselle liikuntaan osallistuvalla laadukas ja tasavertainen malli ja parhaimmassa tapauksessa menestykseen johtava polku. Koska malli on kehitelty Kanadassa, perustuu se Kanadalaisten arvoihin, perinteisiin ja urheilun kenttään sopivaksi. (Nipuli 2011, 4 – 5.)

LTAD-malli sisältää seitsemän vaihetta (Kuvio 7), joissa jokaisella on oma painotuksensa harjoitteluun liittyen. Mallin tavoitteena on Nipulin (2011, 7 – 8) mukaan, että lapset käyvät läpi ensimmäiset kolme vaihetta eli Active Start, Fundamentals ja Learn to Train. Kolmen ensimmäisen vaiheen tarkoituksena on opettaa lapselle perusliikunta- ja urheilutaidot sekä kehittää itseluottamusta. Kun kolme ensimmäistä vaihetta on suoritettu, lapsella on mahdollisuus siirtyä tavoitteellisemman urheilun pariin Train to Train-, Train to Compete- ja Train to Win -vaiheiden avulla. Missä vaiheessa tahansa lapsella ja nuorella on mahdollista lopettaa tavoitteellisen urheilun harrastaminen ja siirtyä viimeiseen eli Active for Life -vaiheeseen. Tämän vaiheen tarkoituksena on, että lapsi, nuori tai aikuinen pääse liikkumaan harrastemielessä ja toimia halutessaan lisäksi valmennus- tai toimitsijatehtävissä.





Kuvio 7. LTAD-mallin seitsemän vaihetta. (Canadian Sport for Life, 2011.)

LTAD-malli painottaa lasten ja nuorten harjoittelussa kehityksellistä ikää kronologisen iän sijaan. Kehityksellisessä iässä otetaan huomioon lapsen kokonaisvaltainen kehitys, johon kuuluu biologinen kypsyminen, fyysinen kehitys, mentaalinen-, kognitiivinen- ja emotionaalinen kehitys. Päästäkseen seuraavaan vaiheeseen, tulee urheilijan olla tietyllä tasolla jokaisella kehityksen osa-alueella. (Canadian Sport for Life, 2011.)

### 3.2.1 Active Start

Tulevissa kappaleissa kerron vaiheiden tärkeimmät painotukset ja opinnäytetyöni ikärajan vuoksi käyn läpi neljä ensimmäistä vaihetta tarkemmin, jonka jälkeen käsittelen kolme viimeisintä vaihetta pintapuoleisesti.

Active Start -vaiheen tarkoituksena on opettaa lapselle juokseminen, hyppäminen, heittäminen, kieriminen, potkaiseminen ja kiinniottaminen eli perusliikuntataidot. Lapselle on tärkeää yleinen liikkuminen ja leikkiminen, josta osa voi olla organisoitua, kunhan lapsella on mukavaa ja liikkumisesta tulee hyvä mieli. Paikoillaan olo on lapselle myrkyä, jo tunninkin mittainen jakso on liikaa, pois lukien nukkumiseen käytetty aika. Turvallinen ja liikunnallinen ympäristö takaa

lapselle hyvät olosuhteet ottaa riskejä ja löytää samalla omat rajansa. (Canadian Sport for Life 2014, 48 – 49.)

Ensimmäiset kuusi ikävuotta ovat lapselle suuren kehityksen aikaa. Aivojen kehittymisen mukana kehittyy myös hermosto, joka vie aivoista käskyjä lihaksiin suorittaa liikettä. Aivojen ja lihasten välistä yhteyttä saadaan kehitettyä ainoastaan liikkumalla ja siksi eri liikkeiden toistaminen on erittäin tärkeää. Muita muutoksia mentaalisisella ja kognitiivisella tasolla ovat mielikuvituksen käyttämisen mahdollistaminen sekä ymmärryksen, muistin ja liikunnallisen esiintymisen kehittyminen. Emotionaalisella eli tunteellisella tasolla tapahtuu nauttiminen rytmisestä suorittamisesta liikunnallisesti ja ylipäättänsä osallistuminen liikuntaan. Ohjaajalta lapsi vaatii paljon huomiota, koska tämä rohkaisee lapsia kokeilemaan asioita, joka taas johtaa lapsen omatoimisuuden paranemiseen. Millaisia tunteita ja asenteita lapsi rakentaa liikunnan lisäksi muusta toiminnasta riippuu suureksi osaksi aikuisen antamasta mallista. Mallin ottamisen takia aikuisten on syytä huomioida oma suhtautuminen erilaisiin asioihin lasten kuullessa ja nähdessä. Aikuisen positiivinen asennoituminen liikuntaa kohtaan edesauttaa lapsen innostumisesta liikuntaan. (Canadian Sport for Life 2014, 48 – 49.)

### 3.2.2 FUNdamentals

Siirryttäessä vaiheeseen FUNdamentals, liikuntataitojen osalta kehittyminen tulisi olla kokonaisvaltaista ja perusliikuntataitojen osaaminen hyvällä tasolla. Hyvät perusliikuntataidot luovat perustan tulevaisuudessa opeteltavien lajitaitojen oppimiselle. Ilman perusliikuntataitojen osaamista lajitaitojen oppiminen on haastavaa. Ominaisuuksia, joita FUNdamentals -vaiheessa tulisi harjoittaa ovat ketteryys, tasapaino, koordinaatio ja nopeus. Liikuntataidoista taas tekniikan opettaminen ja harjoittaminen juoksuun, hyppäämiseen ja heittämiseen ovat tärkeitä. Rullatuolilla liikkuvien tulisi opetella sujuvaa rullausta. Voimaharjoitteluun tulisi käyttää oman kehon painoa muun liikunnan ohessa. Liikunnan harjoituksesta tulisi olla päivittäin ja pääpainona hauskuus. Hauskuuden ja liikunnan kanssa on hyvä yhdistää samalla urheiluetiikan ja reilun pelin -sääntöjen opettamista lapsille. (Canadian Sport for Life 2014, 50 – 51.)

Mentaalinen ja kognitiivinen kehittyminen muuttaa FUNdamentals -vaiheessa siten, että lapsen päättelykyky on osittain rajallinen huonon keskittymiskyvyn ja muistin kehittymisen takia. Liikunnan tulisi olla toiminta-painotteista sisältäen paljon toistoja, joka tukee oppimista kokemuksien kautta. Kehittymisen myötä myös abstraktiajattelu alkaa paranemaan. Emotionaalinen kehitys etenee siten, että itseluottamusta hankitaan suorituksista ja niistä saatavista palautteista. Ohjaajan ei tarvitse huolehtia siitä, että hän muistaa ottaa huomioon lapset, vaan he varmasti muistuttavat ohjaajaa omasta olemassaolosta. Lapsen toiminnan ohjaamisessa ikätovereiden vaikutus ottaa isompaa osaa, jolloin lapset ottavat mallia ikätovereistaan. FUNdamentals -vaiheessa lapset ymmärtävät, että liikuntaan tarvitaan sääntöjä ja rakennetta toiminnan ylläpitämiseen. Jaksotusta harjoitteluun ei tarvita, vaan sen sijaan selkeä ja jäsennelty harjoittelu on riittävää. (Canadian Sport for Life 2014, 50 – 51.)

### 3.2.3 Learn to Train

Learn to Train -vaiheen tavoitteeksi on merkitty taitojen oppimisen kulta-ajan takia yleisten lajitaitojen oppiminen. Yleisimmät lajitaidot tulisi oppia ennen puberteetin alkua tai siirtymistä Train to Train -vaiheeseen. Voiman kehittäminen olisi hyvä suorittaa oman kehon painon lisäksi kuntopalloilla sekä jumppapalloilla tehtävillä harjoitteilla. Harjoittelun ohessa tulisi opettaa perusasioita ravinnosta, lämmittelystä, loppuverryttelystä, psyykkisestä valmistautumisesta ja muista oheistoiminnoista harjoitettavuuden tukemiseksi. Tässä ikävaiheessa lapselle voidaan aloittaa yksi- tai kaksiosaisen jaksotuksen tekemistä. Harjoittelussa tulisi ottaa määrällisesti huomioon, että lapsi harjoittelee viikossa noin kuusi kertaa, joista kolme on lajikohtaista ja loput kolme muuta urheilua. Erot yksilöiden taidoissa erottuvat, joten motivaation ylläpitämiseksi valmentajan on hyvä kertoittaa kunkin yksilön parhaimpia ominaisuuksia. (Canadian Sport for Life, 2014, 52 – 54.)

Mentaalisella ja kognitiivisella tasolla urheilijoiden yleinen käsitys maailman tapahtumista kehittyy ja he ovat valmiita oppimaan urheilijoiden kuuluvien taitojen kulmakiviä. Ohjeiden antamisessa urheilijat ymmärtävät suoran ohjeen, mutta

abstraktien ohjeiden tai tiedon vastaanottamisessa on kehitettävää. Emotionaalisella tasolla harjoittelun rakenne ja rutiinit tuovat turvaa, joka edesauttaa itse-tuntemuksen kehittämisessä. Kun ymmärtäminen maailman menosta hahmotuu, kehittyy käsitys omasta ja myös toisen osaamisesta ja toimimisesta. (Canadian Sport for Life, 2014, 52 – 54.)

### 3.2.4 Train to Train

Viimeisenä vaiheena ennen 16 ikävuoden saavuttamista on Train to Train -vaihe. Tähän vaiheeseen siirryttäessä liikunnan harrastamisesta muotoutuu enemmän tavoitteellisempaa ja menestykseen tähtäävää toimintaa (Nipuli 2011, 7 – 8). Käsittelen aiheen kuitenkin opinnäytetyössäni tarkemmin, koska vaiheessa on käsitelty ohjaajan näkökulmasta tärkeitä kehittymiseen vaikuttavia asioita.

Biologisesti Train to Train -vaihe on nuorelle merkittävää aikaa, koska pituuskasvu alkaa ja tämän lisäksi tytöillä kuukautiskierto. Harjoittelun tavoitteena on opetella lajille tärkeimmät ja oleelliset lajitaidot. Lisäksi kyseinen vaihe on nuorelle kunnan kehityksen kulta-aikaa, joten harjoittelussa tulisi muistaa kehittää nuoren aerobiaa, nopeutta ja voimaa. Voiman kehittämisen avuksi voidaan oman kehon painon lisäksi tutustuttaa nuori vapaiden painojen kanssa harjoitteluun. (Canadian Sport for Life 2014, 56 – 57.)

Mentaalisen ja kognitiivisen taidon kehittyminen esiintyy nuorella siten, että abstrakti ajattelu kehittyy itsekeskeisyyden kanssa, identiteetti alkaa muodostumaan, vaaditaan perusteluja eri valinnoille ja ymmärretään omien tai toisten tekojen seuraukset eli syy-seuraus suhteet. Emotionaalisesti kehittyminen ilmenee siten, että nuori tarvitsee mahdollisuuksia omille päätöksille sekä valmentajan ja urheilijoiden välinen jännitys vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen. Tässä vaiheessa emotionaalisen kehityksen kannalta on huomioitava, että neuvottelutilanteissa, kuin myös muissakin tilanteissa, hellyyden, ihailun ja arvostuksen tunteita ilmenisi nuoren käyttäytymisestä. Ohjelmoinnissa voidaan hyödyntää yksi- tai kaksiosaista ohjelmointi, kunhan siihen sisältyy säännöllisesti ravinnon,

levon, lämmittelyn ja muiden tärkeiden oheistoimintojen kehittämistä. Train to Train -vaiheessa olisi suositeltavaa, että nuori valitsisi oman päälajinsa, johon hän alkaa panostamaan. (Canadian Sport for Life 2014, 56 – 57.)

### 3.2.5 Train to Compete ja Train to Win

Seuraavat kaksi vaihetta tavoitteellisen urheilun parissa toimimiselle ovat Train to Compete- ja Train to Win -vaiheet. Train to Compete -vaihe aloitetaan nuoren täyttäneensä 16 vuotta tai saavuttaessaan Train to Train -vaiheen sanelemat tavoitteet. Train to Train -vaiheessa nuoren kehittämisessä on vielä puutteita, joten harjoittelun tavoitteena on valmistella urheilijan kehoa sitä varten, että täysipainotteinen harjoittelu voidaan aloittaa. Pääpainona harjoittelulla on kehittää laji- ja paikkakohtaisia taitoja fyysisyyden, teknisyyden, taktisuuden ja taidollisuuden osalta. Harjoittelumäärät tulisi olla 9 – 12 kertaa viikossa, mukaan lukien oheisharjoittelun. (Canadian Sport for Life 2014, 6.)

Train to Win -vaiheessa, nuoren aikuisen ollessa yli 18 vuotta, siirrytään viimeiseen vaiheeseen tavoitteellisen urheilun parissa. Tämän vaiheen tavoitteena on harjoitella vain voittamista kehittämällä teknistä, taktista ja taidollista osaamista urheilijalla. Fyysisen kunnon osalta harjoittelu voi olla ylläpitävää tai kehittävä. Harjoittelukertoja tulisi kertyä viikon aikana 9 – 15 kertaa, johon sisältyy oheisharjoittelu. (Canadian Sport for Life 2014, 6.)

### 3.2.6 Active for Life

Viimeisin vaihe koko LTAD -mallissa on Active for Life -vaihe, johon jokainen liikkuja voi siirtyä missä vaiheessa tahansa kasvupyrähdysten alkamisen jälkeen. Vaiheen tarkoituksena on säilyttää ihmiset liikunnan parissa läpi heidän koko elämän, mahdollistaen terveellisemmän elämän ”urheilu-uran” loputtua. Active for Life -vaiheessa on kolme pääsuuntausta, jotka ovat Competitive for Life, Fit for Life ja Sport and Physical Activity for Life. Jokaisessa näissä suunnauksissa on omat painotuksensa liikunnan parissa, mahdollistaen yksilön va-

linnan yhteen tai useampaan suuntaukseen kerrallaan oman elämän tilanteen ja halun mukaan. (Canadian Sport for Life 2011, 7.)

Competitive for Life -suuntauksessa yksilö harrastaa keskimäärin kevyttä liikuntaa 60 minuuttia ja raskasta 30 minuuttia päivää kohden. Liikunnan kohteena toimii kilpaileminen oman ikäisten kanssa ja osallistuminen kyseisen ikäluokan kilpailuihin. Fit for Life -suuntaus eroaa edellisestä siten, että kilpailullisuus jää vähemmälle huomiolle, kuitenkin sitä unohtamatta kokonaan. Liikunnan parissa esiintyminen ilmenee enemmän toimitsija- ja vapaaehtois-toiminnoissa mukana olemisena. Sport and Physical Activity Leaders -suuntauksen valinneella yksilöllä päätehtävänä on toimia liikunnan parissa organisaatio tasolla. Harrastaminen on jäänyt vähemmälle taustajoukkoihin siirtymisen myötä. (Canadian Sport for Life 2011, 7.)

### 3.3 Liikunnan vaikutukset lapsen kehitykseen

Liikunnan vaikutus lapsen kasvussa ei rajoitu ainoastaan fyysismotoriselle tasolle, vaan sillä on vaikutusta muun muassa itsetunnon, itseluottamuksen, sosiaalisen, henkisen ja psykofyysisen terveyden kehitykseen. Vaikka kehityksen osia on monia, ei liikunnalla voi vaikuttaa ainoastaan yhteen osaan. Ihminen tulee käsittää ainoastaan kokonaisuutena, jossa ajatteleva, tunteva, toimiva ja aistiva ovat erottamattomasti yhteydessä toisiinsa. (Zimmer 2002, 20 – 21.)

Renate Zimmer (2002, 21 – 23) on listannut fyysisten ja liikunnallisten kokemusten vaikuttavan lasten minän, sosiaalisuuden, kognitiivisuuden sekä terveyden ja hyvinvoinnin kehitykseen. Näiden aihekokonaisuuksien käsitteleminen on tärkeää, jotta ohjaajalla olisi tieto liikunnan vaikutuksesta lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen (Numminen 1996, 10 – 11).

### 3.3.1 Minän kehitys

Zimmerin (2012, 21) mukaan liikunnan vaikutus minän kehitykseen alkaa heti kun lapsi saa kokemuksia omasta kehostaan ja sillä toimimisesta. Nämä fyysiset kokemukset vaikuttavat erittäin vahvasti lapsen ”minä konseptin” muodostumiseen eli lapsen omaan kuvaan hänen persoonastaan. Fyysiset kokemukset ovat myös lapsen identiteetin muodostumisen perusta. Minä konseptin lisäksi liikunnalliset kokemukset edistävät itsetunnon kehittymistä (Autio 1995, 35).

Olenko omasta mielestäni vahva vai heikko? Mitä ominaisuuksia minulla on? Vastaus näihin kysymyksiin syntyy siitä, millainen kuva lapsella on hänestä itsestään. Lapsella on käytössään neljä erilaista tietolähdettä, joiden pohjalta hän saa vastauksia omista ominaisuuksistaan. Nämä neljä lähdettä ovat:

- 1) Oman käyttäytymisen seuraaminen
- 2) aistien avulla saadut tiedot
- 3) oman käyttäytymisen vaikutusten päättelyminen ja vertaaminen kanssaihmiin
- 4) oma kuva siitä, millainen käsitys muilla on omista ominaisuuksista. (Zimmer 2012, 22.)

### 3.3.2 Sosiaalinen kehitys

Sosiaalinen kehittyminen ei ole mahdollista ilman joka päivästä kanssa käymistä ja yhteiselämistä muiden kanssa. Leikit ja leikkitoverit ovat arvokkaita asioita sosiaalisen kehittymisen kannalta 3 – 6-vuotiailla, koska tässä ikävaiheessa tapahtuu suurin sosiaalinen kehittyminen. (Zimmer 2002, 26 – 29.)

Liikunta on hyvä mahdollisuus lapselle oppia sekä harjoitella sosiaalisia perussääntöjä, joita ovat sosiaalinen herkkyyys, sääntöjen ymmärtäminen, kontaktien ja yhteistyön luominen, turhautumisen sietokyky, suvaitsevaisuus sekä huomioiminen. Sosiaalisella herkkyydellä tarkoitetaan toisten huomioimista tunteiden ja tarpeiden osalta. Sääntöjen ymmärtämisessä on merkitystä siltä osin, osaako lapsi luoda yksinkertaisia sääntöjä ja samalla noudattaa niitä osallistuessaan ryhmäleikkeihin. Kontaktien ja yhteistyön luomisella tarkoitetaan yksin-

kertaisesti kykyä luoda kontakteja kavereihin, leikkiä yhdessä, pyytää apua ja antaa apua. Turhautumisen sietokyky ilmenee siten, että lapsi osaa lykätä omia tarpeitaan, käsitellä epäonnistumisia, sopeutua ryhmään ja siirtyä pois keskipisteenä olemisesta. Suvaitsevaisuudella ja huomioonottamisella lapsi ottaa huomioon heikommat, kunnioittaa toisten erilaisuutta ja ymmärtää muiden tarpeita. (Zimmer 2002, 26 – 29.)

Ohjaajan näkökulmasta tulee huomioida se, että lapsen sosiaalinen kehittyminen tapahtuu osittain omaksumisen kautta. Omaksumisella on suurempi merkitys sosiaalisuuden kehittämisessä verrattuna sanalliseen ohjeistukseen. Lapsen esimerkkinä toimimisen takia ohjaajan on hyvä tutkia omaa käyttäytymistään ja olla tietoinen omista tavoistaan menetellä jonkin asian suhteen. (Autio 1995, 34; Zimmer 2002, 30.)

### 3.3.3 Kognitiivinen kehitys

Pirkko Nummisen mukaan (1996, 64) kognitiivisella eli tiedollisella kehityksellä tarkoitetaan muistin, havaitsemisen, ajattelun ja kielen kehitystä. Zimmer (2002, 34 – 37) on kertonut kognitiivisen kehityksen pohjautuvan pääosin materiaaliin kokemuksiin, sensomotoriseen kehitykseen sekä sopeutumiseen ja ympäristön sopeuttamiseen.

Lapsen fyysinen toimiminen tapahtuu perusliikuntamuotojen kautta (keinumalla, liukumalla, hyppimällä jne.) ja niillä hän hankkii kokemuksia fysikaalisista ilmiöistä kuten, kuinka pallo pomppii erilaisilla alustoilla. Muuttamalla pallon kokoa, painoa tai pintaa lapsi ymmärtää toimintansa syy-seuraus suhteista. Erilaisilla alustoilla pallo pomppii eri tavalla riippuen myös pallon ominaisuuksista. Tällä tavoin lapsi saa erilaisia materiaalisia kokemuksia, joka helpottaa tulevaisuudessa toimimista. (Zimmer 2002, 34 – 35.)

Nummisen (2005, 160 – 161) mukaan ajattelu on tiedon käsittelyä omassa mielessä, jonka avulla lapsi ohjaa omia sisäisiä (psykkisiä) ja ulkoisia (fyysisiä) toimintoja. Ajattelulla ja mielikuvilla on vahva sidos toisiinsa. Mielikuvien synty-



essä lapselle syntyy ajatuksia ja nämä ohjaavat lapsen toimintaa. Ajattelun kehittyminen tapahtuu tasoittain, joita Jean Piaget on kuvannut sensomotorisena kehityksenä, johon kuuluu viisi tasoa. (Zimmer 2002, 35).

Sensomotorisen kehitys voidaan asettaa viiteen tason pyramidin mallisesti (Kuvio 8), joka kuvaa hyvin sitä, että ensimmäisen taso toimii pohjana ja tukevana elementtinä, johon toinen taso voi kehittyä. Sensomotorisella vaiheella tarkoitetaan kahden ensimmäisen ikävuoden aikana tapahtuvaa kehitystä, jolloin lapsi oppii havainnoimalla ja liikkumalla. Esikäsitteellinen ajattelu esiintyy siten, että lapsi leikkii symbolileikkejä eli hän muodostaa mielikuvia. Havainnollinen ajattelu ajoittuu neljännen ja seitsemännän ikävuoden väliin, jolloin lapsi osaa muodostaa käsitteitä, mutta ne pohjautuvat vielä havaintoihin. Konkreettinen ajatus-toiminta kehittyy seitsemännestä ikävuodesta lähtien ilmeten sitä, että henkiset toiminnot eivät ole enää kytköksissä todellisuuteen. Viimeinen vaihe eli formaalinen ajatus-toiminta kehittyy kun lapsi on täyttänyt noin 11 vuotta. Tässä vaiheessa ajattelu on jo abstraktia. (Zimmer 2002, 35 – 36.)



Kuvio 8. Sensomotorinen kehitys Piaget'n mukaan. (Zimmer 2002, 35.)

Sopeutumisesta ja ympäristön sopeuttamisesta puhuttaessa tarkoitetaan sopeutumisella sitä, kuinka yksilö sopeutuu ympäristön asettamiin haasteisiin (akkommodaatio). Ympäristön sopeuttaminen tarkoittaa sitä, että ympäristöä muokkaamalla yksilö voi toteuttaa oman ajatuksen mukaisen toiminnan (assimilaatio). Lapsen leikkiessä ja liikkuesssa hän toimii aktiivisesti ympäristön kanssa

sopeuttaen ympäristön omien mielikuvien mukaan. Mikäli ympäristöä ei ole mahdollista muokata, lapsi joutuu sopeuttamaan omat mielikuvansa ympäristön mukaan. (Zimmer 2002, 36 – 37.)

#### 3.3.4 Terveysten ja hyvinvoinnin kehitys

Lapset ja nuoret on luotu liikkumaan, tämän todistaa esimerkiksi se, että hetken rauhoittumisen jälkeen lapsi tahtoo lähteä liikkeelle. Fyysisen rasituksen määrällä ja laadulla on suuri merkitys lapsen terveyden ja hyvinvoinnin kehittymiseen. Fyysinen kehittyminen on määrätty osittain geeneihimme, mutta kehitykseen voimme vaikuttaa myös antamalla rasitusta elinjärjestelmillemme, joista suurimmat ovat tuki- ja liikuntaelimistö, sydän, hengitys- ja verenkiertoelimistö, aineenvaihdunta ja hermosto. (Zimmer 2002, 44; Kalaja 2000, 185.)

Liikunnan aikana lapsen keho opettelee käsittelemään rasitusta tietyllä tavalla ja näin samalla mukautumaan siihen. Raskaan liikunnan jälkeen lihakset ja jänteet ovat kipeät, sydän lyö nopeaa, hiki valuu otsalta ja lihakset tuntuvat väsyneiltä. Vartalo vastaa fyysiseen rasitukseen olotiloina ja oppii käyttämään elinjärjestelmiä tehokkaasti jatkossakin. Yksi tunti liikuntaa viikossa ei riitä, vaan liikunnan täytyy olla joka päivästä, jotta elinjärjestelmät saavat tarpeeksi ärsykeitä kehittyäkseen. (Kalaja 2000, 189-191; Zimmer 2002, 43 – 44.)

#### 3.4 Liikuntalaki

Suomessa on säädetty oma liikuntaan vaikuttava lakinsa eli ”liikuntalaki”, jonka tarkoituksena on käsitellä ja säätää asetuksia liikunnan osalta. Liikuntalain alussa lausutaan, että laissa:

”säädetään liikunnan ja huippu-urheilun edistämisestä sekä valtionhallinnon ja kunnan vastuusta ja yhteistyöstä, valtion hallintoelimestä ja valtionrahoituksesta liikunnan toimialalla.” (Liikuntalaki 290/2015 1. 1 §.)

Liikuntalaille on määritelty kahdeksan tavoitetta, joiden tarkoituksena on edistää:

- 1) ”eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa;
- 2) väestön hyvinvointia ja terveyttä;
- 3) fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista;
- 4) lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä;
- 5) liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta;
- 6) huippu-urheilua;
- 7) liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita; sekä
- 8) eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa.” (Liikuntalaki 390/2015 1. 2 §.)

Kunnan vastuu liikuntalain (390/2015 1. 5 §) mukaan on järjestää terveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintaa sekä liikuntapalveluita eri kohderyhmille. Kunnan tulee myös tukea kansalaistoimintaa, johon kuuluu muun muassa seuratoiminta. Viimeisenä vastuuna kunnalla on rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja, joissa liikunnan harrastaminen on mahdollista.

### 3.5 KPMG-selvitys

Opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntayksikkö, Suomen Olympiakomitea ja Valo Ry yhdessä tilasivat vuonna 2014 KPMG:ltä selvitystyön Suomen järjestäytyneen liikunnan tilasta. KPMG on maailmanlaajuinen asiantuntijaverkosto, jolta voi tilata neuvontapalveluiden lisäksi myös tilintarkastus- ja veropalveluita. (KPMG 2015.)

Selvitystyön tavoitteena oli selvittää miten järjestäytynyt liikunta on tulevaisuudessa Suomessa organisoitu ja miten järjestäytyneelle liikunnalle asetettavat tavoitteet voidaan saavuttaa? (KPMG 2014, 2.)

Liikunnan ja huippu-urheilun rakenteiden arviointi ja tavoitetilanmäärittäminen Suomessa -selvitystyö (KPMG 2014, 2) määritteli alkuun Suomen järjestäytyneen liikunnan nykytilan, johon kuului vahvuuksia, tarpeita ja haasteita. Selvitystyön

loppu kertoo tavoitetilasta, jonka tarkoituksena on vastata edellä mainittuun kahteen tavoitekysymykseen.

Tavoitetilan pääperiaatteeksi määriteltiin, että kaikessa järjestäytyneen liikunnan toiminnassa urheilijan tulee olla keskiössä. Tarkoittaen sitä, että järjestäytynyt liikunta palvelee liikkujan tarpeita. Tämän pääperiaatteet saavuttamiseksi KPMG (2014, 3) asetti järjestäytyneelle liikunnalle neljä menestystekijää:

- 1) Liikunnallinen arkipäivä päiväkodeissa, kouluissa ja työpaikoilla
- 2) ammatillisen osaamisen hyödyntäminen
- 3) yksinkertaiset rakenteet
- 4) laaja rahoituspohja.

Liikunnallinen arkipäivä päiväkodeissa, kouluissa ja työpaikoilla -menestystekijän saavuttamiseksi ovat Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Opetus- ja kulttuuriministeriö ovat laatineet neljä linjausta, joilla kehitetään liikunnallisen elämäntavan edistämistä. Nämä neljä linjausta ovat arjen istumisen vähentäminen elämänculussa, liikunnan lisääminen elämänculussa, liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta sekä liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa. (KPMG 2014, 21.)

KPMG (2014, 21) on määrittänyt askelmerkit, jotka tukevat ensimmäisen menestystekijän saavuttamista. Ensimmäinen askelmerkki on liikunnan lisääminen päiväkodeissa ja kouluissa. Toinen askelmerkki on yhteistyömallien sopiminen alueellisesti ja paikallisesti, jossa seurojen, koulujen, päiväkotien ja muiden toimijoiden tulisi luoda välilleen mahdollisuuksia liikunnan lisäämiselle osaksi arkipäivää. Kolmantena ja viimeisenä askelmerkkinä kohti tavoitetta on lahjakkaiden nuorten tunnistaminen. Liikunnan lisäämisen luontaisena tuloksena tavattaisiin nuoria enemmän liikunnan parissa, josta osa voi olla hyvinkin lahjakkaita. Jatkumona heidät voidaan ohjata seuratoimintaan, josta urheilullisen elämäntavan ja koulutuksen hankkiminen edesauttaisi tulevaisuudessa liikunta-alan ammattilaisten lisääntymistä.

Seuraavana menestystekijänä KPMG (2014, 22) on määrittänyt olevan ammatillisen osaamisen hyödyntämisen. Alueelliset osaamisverkostot, urheilun valtakunnallinen tietokeskus ja urheilutoimijoiden tukipalveluyksikkö ovat kolme askelmerkkiä, joilla osaamisen hyödyntäminen voitaisiin saavuttaa.

Kolmantena menestystekijänä on yksinkertaiset rakenteet, joka mahdollistaa järjestäytyneen liikunnan resurssien täsmällisen ja tehokkaan käytön aivan ruohonjuuritasolla asti. Neljä askelta, joilla yksinkertaiset rakenteet voitaisiin saavuttaa ovat yksi kattojärjestö, rinnakkaisten järjestelmien purkaminen, lajiryhmien muodostaminen sekä aluejärjestön tehtävien siirtäminen kattojärjestöön. (KPMG 2014, 24 – 25.)

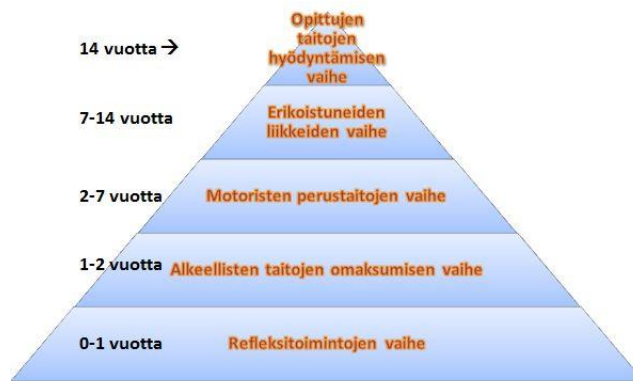
Viimeisenä menestystekijänä KPMG (2014, 26) on listannut laajan rahoituspohjan, joka tukisi liikunnan ja huippu-urheilun kilpailukykyä ja elinvoimaisuutta. Tämän menestystekijän saavuttamiseksi yhteinen urheilubrändi, tapahtumatoiminnan lisääminen, liiketoimintaosaamisen lisääminen, urheiluliiketoiminnan kehitystyö ja urheiluammattien koulutuspolut olisivat niitä asioita, joita hoitamalla laajemman rahoituspohjan saavuttaminen olisi mahdollista.

## 4 TAIDON JA MOTORIIKAN OPPIMINEN

### 4.1 Motorisen kehityksen vaiheet

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan prosessia, jolloin liikunnallisten tapahtumien oppiminen tapahtuu läpi elämän. Kehitysprosessi on koko ajan jatkuva, koska mitä vanhemmaksi ihminen kasvaa, sitä kypsemmäksi hänen hermolihasjärjestelmänsä tulee vartalon kasvamisen myötä. Motoriset muutokset ovat ennalta määrätty geeneihin. Koska jokainen on yksilö, voi myös motorisen kehityksen nopeudessa esiintyä eroja. (Gallahue & Ozmun 2006, 48; Jaakkola 2010, 76.)

Motorisessa kehityksessä esiintyy karkeasti viisi eri vaihetta (Kuvio 9). Ensimmäinen vaihe on refleksitoimintojen vaihe (0 – 1 vuotias). Tässä vaiheessa lapsen liikkuminen tapahtuu synnynnäisten refleksien avulla. Toinen vaihe on alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe (1 – 2 vuotias), jossa lapsi oppii liikuttamaan tahdonalaisesti kehoaan. Kolmas vaihe eli motoristen perustaitojen oppimisen vaihe (2 – 7 vuotias) on aikaa, jolloin lapsi oppii motorisia perustaitoja, jotka ovat edellytys lajitaitojen oppimiselle. Perusliikuntataitoja ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaidot. Neljäs vaihe on erikoistuneiden liikkeiden vaihe (7 – 14 vuotias), jolloin lapsen motorinen taso sallii jo haastavampien liikuntamuotojen kokeilemisen. Viimeisenä vaiheena on omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe, joka tulee 14 ikävuoden jälkeen. Viimeisessä vaiheessa ihminen hyödyntää opittujaan liikunnallisia taitoja kilpailuissa tai vapaa-ajalla. (Gallahue & Ozman 2006, 48 – 55; Jaakkola 2010, 77 – 78; Kauranen 2011, 349.)

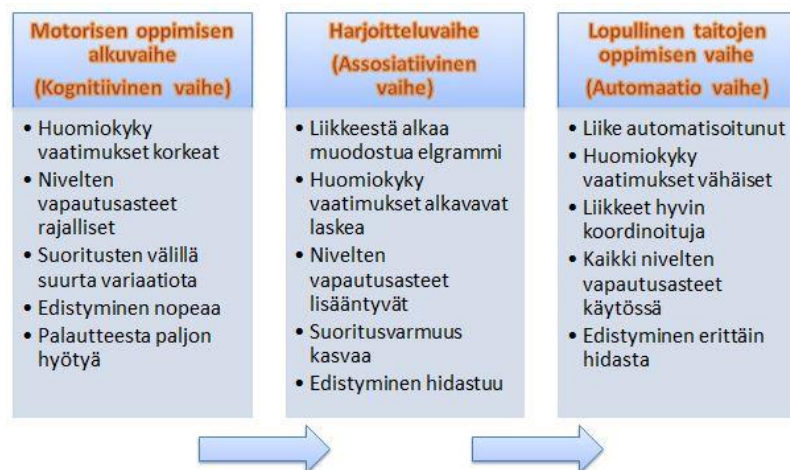


Kuvio 9. Motorisen kehityksen vaiheet (Gallahue & Ozmun 2006.)

#### 4.2 Motorisen oppimisen vaiheet

Timo Jaakkola (2010, 103.) kertoo kirjassaan, liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu, taitojen oppimisen vaihe -mallista (Kuvio 10), jonka mukaan oppijat kulkevat hyvin samanlaista polkua oppiessaan motorisen taidon. Malli pohjautuu Paul Fittsin ja Michael Posnerin yhteistyöstä syntyneeseen ensimmäiseen malliin ihmisen motorisesta oppimisesta. (Kauranen 2011, 356).

Oppimiseen kuuluu kolme vaihetta, jotka ovat alkuvaihe (kognitiivinen vaihe), harjoitteluvaihe (assosiatiivinen vaihe) ja lopullinen taitojen oppimisen vaihe (automaatio vaihe). Malli kuvaa taidon kehittymisen mukaan, kuinka suoritus kehittyy, tarkkaavaisuus ja havaintotoiminnot kohdentuu ja taito automatisoituu. (Jaakkola 2010, 103.)



Kuvio 10. Motorisen oppimisen vaiheet (Jaakkola 2010; Kauranen 2011.)

Alkuvaiheessa eli kognitiivisessa vaiheessa oppijan saatua uuden tehtävän suoritettavaksi hän ajattelee ”mitä hänen tulee tehdä, että tehtävän voi suorittaa”. Ensimmäiset suoritukset ovat epävarmoja ja muutokset tehtävän suorituksessa suuret, joka johtuu siitä, että oppija etsii erilaisia toteutustapoja löytääkseen parhaimman. Helpottaakseen tehtävän suoritusta, oppijan tulisi saada esimerkki suorituksia, ohjeita ja palautetta. (Schmidt & Lee 2005, 402 – 403.)

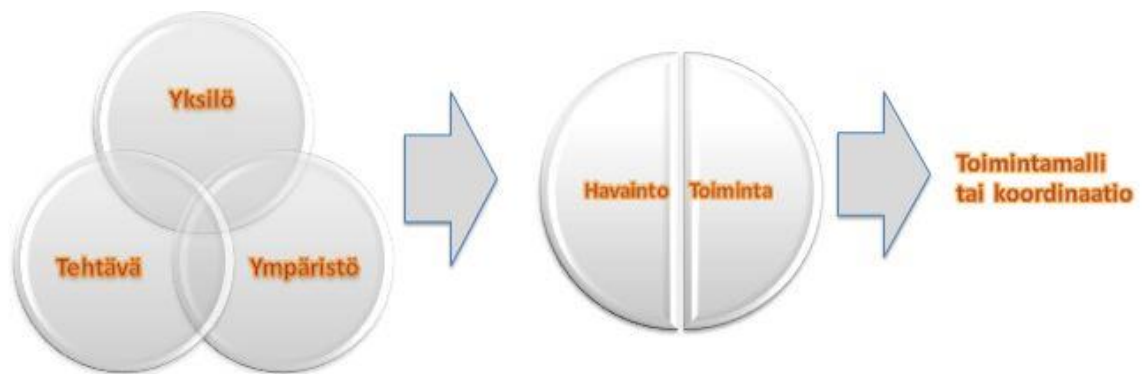
Harjoittelu- eli assosiatiiviseen vaiheeseen edetessä oppija on ymmärtänyt tehtävän liikkeen peruspiirteet ja on alkanut parantamaan suorituksiaan hienosäädöillä (Schmidt & Lee 2005, 403). Suorituksen suorittaminen on kohtuullisen sujuvaa ja yhdenmukaista, mutta vaihtelua toistoissa tapahtuu siltikin. Oppija alkaa tunnistamaan omia virheitään suorituksessa ja pystyy korjaamaan niitä entistä tehokkaammin harjoittelun edetessä. (Jaakkola 2010, 106.)

Lopullisen taitojen oppimisen vaiheeseen eli automaatio vaiheeseen päästessä liikkeestä on muodostunut kokonaisuus ja se voidaan toistaa tiedostamattomasti ilman suurempaa ajattelua tai yrittämistä. Liikkeen ollessa hallittu ja tiedostamaton, voi liikkeen suorittaja siirtää omaa tarkkaavaisuuttaan muualle tärkeämpiin kohteisiin tehtävän kannalta. Esimerkiksi ammattilaisjalkapalloilijan ei tarvitse katsoa palloa kuljettaessaan jalkoihin vaan hän kykenee nostamaan katseen suunnitellessaan samalla, mitä tekee seuraavaksi. Automaatiovaiheen tasolle pääsemiseksi vaaditaan vuosien harjoittelu. (Jaakkola 2010, 108 – 109; Schmidt & Lee 2005, 403 – 404.)

#### 4.3 Taidon oppimisen malli

Jaakkolan (2010, 41 – 43) mukaan Newellin malli taitojen oppimisesta on nykyään eniten käytetty taitojen oppimisen malli eri oppimiseen ja liikesäätelyyn liittyvissä tutkimuksissa. Mallin mukaan toimintamallit ja niiden koordinoituminen syntyvät yhdessä havainto-toimintakehän sekä kolmen oppimiseen vaikuttavan tekijän yhteisestä vaikutuksesta (Kuvio 11). Nämä kaksi perustekijää siis vaikuttavat siihen tilanteeseen, jolloin ratkaistaan erilaisia liikuntatilanteiden haasteita.





Kuvio 11. Taidon oppimisen malli (Jaakkola 2010.)

Yksilöllä oppimisen mallissa tarkoitetaan yksilöä, eli ihmistä, joka sisältää yksilöllisiä biologisia ja toiminnallisia tekijöitä. Näihin kuuluvat muun muassa pituus, paino, hermojärjestelmä ja muut ominaisuudet, kuten harjoitustausta ja yleinen taitotaso. (Haywood, Robertson & Getchell 2012, 59; Jaakkola 2010, 41.)

Ympäristön voidaan ajatella vaikuttavan taidon oppimiseen kaikelta osin, mikä on tekijän ulkopuolella, mutta vaikuttaa silti tekemiseen. Näitä ovat muun muassa tila, jossa liikutaan, lämpötila, ilmanpaine jne. Tehtävällä on merkityksensä taidon oppimisessa tavoitteiden, sääntöjen ja välineiden kautta. (Haywood ym. 2012, 60; Jaakkola 2010, 41 – 42.)

Havainto-toimintakehän peruseriaatteena on, että havainnoimalla yksilö saa tietoa suoritettavasta tehtävästä ja valitsee tämän mukaan tietyn toimintamallin. Havainnon hankkiminen tapahtuu pääosin näköaistin avulla. Havainto-toimintakehän toimiminen perustuu havaintomotoriseen työtilaan, joka tarkoittaa avaruudellista ja fyysistä ympäristöä, jossa henkilö tekee havaintoja ja suorittaa toiminnan. Esimerkiksi jalkapallossa pelaaja havainnoi pelitilannetta ja tekee havaintonsa perusteella päätöksensä jatkotoimenpiteistä pelin suhteen. (Jaakkola 2010, 42.)

#### 4.4 Oppimistyylit ja -roolit

Jaakkola (2010, 18) tiivistää kirjassaan liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu miksi oppimistyylien ja -roolien ymmärtäminen on tärkeää ohjaajien näkökulmasta

”Oppimisen mahdollisimman tehokas tukeminen liikuntataitojen ohjauksessa helpottuu, kun ohjaaja tietää, mitä oppiminen oikeastaan tarkoittaa ja minkälaisia oppimistyyliä ja rooleja oppimistilanteissa esiintyy” (Jaakkola 2010, 18.)

Jokaisella ihmisellä on oma tiedostomaton taipumus tai tapa hankkia ja käsitellä tietoa optimaalisimmalla tavalla. Osa haluaa hankkia tietoa ja oppia eri menetelmien kautta kuin toiset. Erilaisia oppimistyylymalleja on satoja riippuen lähtökohdista, mutta yleisimmin oppimistyylit omaksutaan eri aistien eli havaintokanavien kautta tehtäväksi tiedonhankinnaksi. Liikuntataitojen oppimisessa kirjallisuus esittelee oppimistyylit visuaalisena (näkemällä ja katselemalla oppiminen), kinesteettisenä (tekemällä ja kokeilemalla oppiminen) tai audittiivisena (kuulemalla oppiminen) tyylinä hankkia ja käsitellä tulevaa informaatiota. Kolmen edeltävän oppimistyylin rinnalla voi myös löytää analyyttisen oppijan, jossa oppijalla on halu tehdä ongelmanratkaisuja ja tahto analysoida omia suorituksia verrattuna ohjaajan näyttämiin taitoihin. (Jaakkola 2010, 18 – 20; Kauranen 2011, 304 – 305.)

Oppimistyyliin liitetään vahvasti myös erilaiset roolit oppimistilanteissa. Oppiminen tapahtuu jokaisessa roolissa eri tavalla ja näitä ovat: toteuttaja (tekemällä), osallistuja (kokemalla), päättelijä (ajattelemalla) ja tarkkailija (katselemalla ja kuuntelemalla). (Jaakkola 2010, 20 – 21.)

## 5 OPPAAN TUOTTEISTAMISPROSESSI

### 5.1 Oppaan tavoitteet ja lähtökohdat

Opinnäytetyöni sekä oppaan tavoitteena on saada laadukkaampaa ja tavoitteellisempaa lasten ja nuorten ryhmäliikuntaohjausta Santasport Lapin Urheiluopistolle. Tarkoituksena on tuottaa opas lasten ja nuorten harrasteryhmien kehityksestä sekä ohjaamisesta, jotta ohjaajien toiminta lasten ja nuorten kanssa olisi helpompaa.

Hanna Vilkkä ja Tiina Auraksinen (2003, 16) kertovat kirjassaan toiminnallinen opinnäytetyö hyvän opinnäytetyön idean syntyvän opintojen aikana ja syventävän opinnäytetyön tekijän tietoja ja taitoja häntä kiinnostavasta aiheesta. Opintojeni aikana olen harjoitellut lasten ja nuorten kanssa toimimista ja heistä onkin tullut itselleni mielenkiinnon kohde ja tulevaisuudessa lasten ja nuorten vuoksi työskenteleminen olisi tavoitteeni. Varsinkin pedagogisen ammattitaidon kehittäminen antaa voimaa itselleni toimimaan lasten ja nuorten parissa. Opinnäytetyöni aihe tukee mielestäni erittäin hyvin omaa osaamistani ja näin ollen opinnäytetyön aihe on ollut hyvä ammatillisen kehittymiseni kannalta.

Ennen opinnäytetyön aloittamista työskentelin tuntiohjaajana harrasteryhmissä ja sen pohjalta olen saanut kokemusta siitä, että harrasteryhmissä tietynlainen tavoite lasten ja nuorten kanssa toimiville ohjaajille olisi hyväksi. Opinnäytetyön tavoitteen saavuttamiseksi tieto lasten ja nuorten henkisestä, fyysisestä ja motorisesta kehittymisestä sekä ohjaamistyyleistä tukisi ja antaisi varmuutta harrasteryhmien ohjaajana toimimisessa.

Opinnäytetyöni rakentuu kahdesta osasta, jotka ovat raportti ja produktio eli opas. Näiden kahden osan on hyvä toimia sopusoinnussa, joka tarkoittaa että raportissani kerron kaikki ne seikat, jotka vaikuttavat oppaani tekemiseen ja työn merkityksen ymmärtämiseen. Raportissa kerron opinnäytetyöni tarkoituksen, tavoitteen, mitä ja miten olen oppaani tehnyt ja miksi olen tehnyt niin kuin olen tehnyt. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 82 – 91).

## 5.2 Oppaan luotettavuus ja eettisyys

Teoreettinen viitekehys rakentuu opinnäytetyössäni Urheilijan polusta, LTAD:sta (Long-Term Athlete Development), fyysisten ja liikunnallisten kokemusten merkityksestä lapsen kehitykselle (liikuntakasvatuksen teoksista poimittu), KPMG-selvityksestä, Suomen liikuntalaista sekä motoriikan ja taidon kehittymisestä ja oppimisesta.

Hakusuunnitelmani (Kuvio 12) oli etsiä teoreettisen viitekehysten kohteiden primäärilähteet, joka toteutuikin kohtalaisen helposti Urheilijan polun, LTAD -mallin, KPMG-selvityksen ja Suomen urheilulain osalta. Urheilijan polkuun ja KPMG-selvitykseen liittyvät aineistot löytyivät Sport.fi -sivustolta, LTAD -mallin aineistot Canadiansportforlive.com -sivustolta ja Suomen liikuntalakiin liittyvät aineistot Finlex.fi -sivustolta, josta löytyvät kaikki Suomen lainsäädäntöön liittyvät aineistot. (hakukoneilla?)

Fyysisten ja liikunnallisten kokemusten merkityksestä lapsen kehitykseen päälähteenä käytin Renate Zimmeriä, joka esiintyi monissa liikuntakasvatusta käsittelevissä tutkimuksissa ja teoksissa. Muita liikuntakasvatuksen asiantuntijoita, joita käytin käsitellessäni kyseistä aihetta olivat muun muassa Pirkko Numminen ja Pirkko Karvonen. Numminen, Karvonen ja Zimmer esiintyivät useasti ja ensimmäisinä etsiessäni kotimaisia lähteitä liikuntakasvatukseen liittyen. Kaikki tähän aiheeseen liittyvät lähteet hankin kirjastosta.

Motoriikan ja taidon kehittymisestä ja oppimisesta päälähteenä käytin Timo Jaakkolaa, joka on taidon ja motoriikan kehityksen asiantuntija kansallisella kuin myös kansainvälisellä tasolla. Jaakkolan valintojen tukena käytin kansainvälisiä lähteitä, jonka kirjoittajia olivat muun muassa David Gallahue, John Ozmun, Richard Schmidt ja Timothy Lee. Tämänkin osion lähteet hankin kirjastosta.



Kuvio 12. Opinnäytetyön teorian hakusuunnitelma

Käytännön tiedon lapsen kehityksestä keräsin Urheilijan polusta, LTAD -mallista ja liikuntakasvatuksesta. Urheilijan polku rakentuu kansallisesta eli Suomen asiantuntijoiden näkemyksistä mikä on tärkeintä lapsen kehitykselle, jotta urheilijasta tulisi tulevaisuudessa terve ja hyvinvoiva. Urheilijan polulla on kansallisesti suuri merkitys urheilijan toimintaan, koska polku kertoo urheilijan kehityksen etenemisen lisäksi eri toimijoiden ja yhteistöiden tärkeydestä. Ajatusmalli pohjautuu siihen, että urheilija on keskiössä ja kaikki toiminta auttaa urheilijoita etenemään urallaan. Yleisen ohjeistuksen lisäksi noin 50 lajia on tehnyt itselleen omat urheilijan polkunsu valmiiksi. (Sport.fi 2015.)

Kansainvälistä näkemystä lapsen kehityksestä keräsin Kanadassa kehitetystä LTAD -mallista, joka on Urheilijan polun mukaan asiantuntijoiden kehittäämä malli tutkimuksiin perustuen. LTAD -mallin käyttöönotolla on myös ollut positiivisia vaikutuksia Kanadassa, joten mallista on ollut hyötyä (Nipuli 2011, 21). Ideologialtaan LTAD -malli sopii Harrasteryhmien käyttöön, koska ilo ja innostus nousevat LTAD -mallissa esille selvästi 12. ikävuoteen asti. Mallin mukaan 12. ikävuoden jälkeen siirrytään tavoitteellisemman urheilun pariin, mutta ikäraja kuitenkin voimme mielestäni siirtää, koska Harrasteryhmissä toiminnan tulee

olla mukavaa ja motivaatiota nostattavaa. LTAD -mallin käsitys lapsen ja nuoren kehityksestä on hyvin kokonaisvaltaista, joka jo osaltaan tukee omaa opinnäytetyötäni hyvin. Selkeät viittaukset ja rajaukset kehityksen vaiheista tietyn ikäisenä helpotti ja selkeytti omaa työskentelyä. (Canadian Sport for Life 2011.)

Liikuntakasvatuksesta kirjoitin opinnäytetyöhöni sen takia, että sen sisältämä tieto lapsen kehittymisestä fyysisten ja liikunnallisten kokemusten pohjalta auttaisi ohjaajia ymmärtämään, kuinka paljon lapset oppivat ja kehittyvät liikunnan kautta. Ymmärtäessä tämän ohjaajat voivat miettiä ja muuttaa omaa tekemistään siten, että se edistää enemmän lasten kehittymistä. Tämän aiheen käsitteleminen tuki myös hyvin opinnäytetyöni kokonaisvaltaista kuvaa lapsen kehityksestä. Liikuntakasvatuksen valinta tukee eritoten opinnäytetyöni sisältöä Liikkariden eli 2 – 6-vuotiaiden kehitykseen ja ohjaamiseen liittyen. (Zimmer 2002, 20.)

Liikuntalaki ja KPMG-selvitys tukevat sisällöltään yhteiskunnallisesti urheilijan polun, LTAD -mallin ja liikuntakasvatuksen valitsemista opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen ja oppaassa tekemiini valintoihin. Liikuntalaissa mainituista tavoitteista edistää esimerkiksi eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa, väestön hyvinvointia ja terveyttä, fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista sekä lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, ovat sellaisia asioita, joita opinnäytetyöni ja oppaani viitekehys tukee. (Liikuntalaki 390/2015 1. 2 §.)

KPMG-selvityksessä erääksi menestystekijäksi on kirjattu liikunnallinen arkipäivä päiväkodeissa, kouluissa ja työpaikoilla. Tämän menestystekijän saavuttamiseksi tärkeitä tehtäviä on arjen istumisen vähentäminen elämäntilassa, liikunnan lisääminen elämäntilassa, liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta sekä liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa. (KPMG 2014, 3.) Opinnäytetyöni toivottavasti tulevaisuudessa edistää edellä mainittujen tehtävien saavuttamista parantamalla ohjaajien tietämystä lasten ja nuorten kehittymisestä. Parantunut tietotaso nostaa ohjauksen tasoa, jonka vai-

kutuksena lapset ja nuoret saavat mahdollisuuden parempaan ohjaukseen ja positiivisten liikunnallisten kokemusten saavuttamiseen.

Opinnäytetyössäni olen toiminut rehellisesti ja noudattanut tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja. Olen soveltanut opinnäytetyössäni kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonkeruu- ja tutkimusmenetelmiä sekä kunnioittanut muiden tutkijoiden tekemiä töitä ja viitannut niihin asiaan kuuluvalla tavalla. Opinnäytetyöni suunnittelemisessa olen ottanut huomioon erinäiset asiat (luvat jne.), joilla mahdollisesti voi olla vaikutusta työn etenemiseen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Lähteinä opinnäytetyössäni olen käyttänyt luotettavia primäärilähteitä ja huolehtinut niiden käyttöön liittyvistä viittauksista. Tiedot, joita olen opinnäytetyöni tekemisen aikana saanut ja oppinut, ovat perustuneet teoriaan enkä ole käyttänyt työssäni itse tuottamia teorioita.

### 5.3 Oppaan tuotteistamisprosessin kulku

Opinnäytetyöni idean syntyminen (Kuvio 13) johtaa juurensa keväälle 2014 ollessani harjoittelussa Santasport Lapin Urheiluopistolla. Tehtäväkseni sain rakentaa silloiselle harrasteryhmälle ”Sinun polun”, jonka tarkoituksena oli olla opas ohjaajille, lapsille ja nuorille, jossa kerrottaisiin hyvinvointiin ja terveyteen liittyvistä asioista. Tällöin syntyi ajatus, että voin kehittää ”Sinun polkua” ja käyttää sen tuottamiseen enemmän resursseja.



Kuvio 13. Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Opinnäytetyön idean hautuminen vei pidemmän aikaa kuin luulin. Lopullisena ideana oli kehittää ”Sinun polkua” ja tehdä erilainen opas ohjaajille, jossa käsitellään lasten ja nuorten kanssa toimimista ja muita tärkeitä asioita ohjaamiseen liittyen. Opas antaa kaikille ohjaajille saman tiedon ja jokainen ryhmä lähtee liikkeelle samasta lähtökohdista. Vilkan ja Auraksisen (2003, 23) mukaan opinnäytetyön aihe, joka motivoi itseään ja kiinnostaa toimeksiantajaa tukee omaa kehittymistä ja voi parantaa omaa työllistymistilannetta. Tutkimussuunnitelman ja tiedonhaun (Kuvio 13) tekeminen tuli ajankohtaiseksi keväällä 2015. Tauko ei haitannut opinnäytetyön etenemistä, koska olin työstänyt aihetta päässäni pidemmän aikaa ja olin tietoinen, millaista opinnäytetyötä alkaisin tekemään.

Tutkimussuunnitelmani oli yhdistää Urheilijan polun ja LTAD-mallin keskenään tuottaen oppaan, jossa käsitellään lasten kehitystä ja ohjaamista. Lisäksi tahdoin liittää opinnäytetyöhön taito- ja motoriikkaasioita, jotka tukisi oman ammatitaitoni kehittymisen lisäksi myös ohjaajien toimintaa. Vastaavanlaisia oppaita en löytänyt mistään lähteistä ja varsinkaan sellaisia, joita olisi sovellettu harrastustoiminnan käyttöön. Materiaalia tutkimussuunnitelmaan hankin verkosta Urheilijan polkuun, LTAD -malliin, liikuntalakiin ja KPMG-selvitykseen liittyen, koska näistä aiheista ei kirjallisia lähteitä löytynyt vaan kaikki sijaitsi verkossa. Kir-



jallisia lähteitä käytin suurimmaksi osaksi taito- ja motoriikka -osuuden sekä liikuntakasvatuksen osuuksien hankkimiseen.

Teoreettisen viitekehyksen tekeminen ajoittui vuoden 2015 kesälle ja syksylle. Selkeän sisällysluettelon hahmotteleminen ennen teoreettisen viitekehyksen tekemistä oli erittäin tärkeää mahdollistaen selkeän järjestyksen tiedonhakuja varten. Suuria ongelmia teoreettisen viitekehyksen kasaamisessa ei ilmennyt, mutta rauhoittuminen ja itsehillinnän löytäminen istumiseen tietokoneen ääressä oli alkuun haastavaa. Tutkimussuunnitelman yhteydessä luodun aikataulun mukaan olisin suunnitellut opasta konkreettisesti samalla kun työstin teoreettista viitekehystä. Tämä ei kuitenkaan onnistunut vaan suunnittelemisen tapahtui ainoastaan omassa mielessäni.

Oppaan suunnittelemisen ja toteutus sujui nopeasti, koska olin työstänyt opasta omassa mielessäni tehden samalla muita opinnäytetyön prosessin osia. Lopullisessa työssä opas sisältää neljä tärkeää elementtiä, jotka antavat oppaalle punaisen langan ja jäsentää oppaan rakenteen yksinkertaiseksi. Nämä elementit ovat tavoitteet, lapsille ja nuorille ominaista, ohjauksessa huomioitavaa sekä taito ja motoriikka -tietopaketti. Kolmea ensimmäistä elementtiä käytin runkona käydessäni läpi lapsen ja nuoren kehittymistä Liikkareissa, Kidsissä ja Youth Clubissa. Viimeinen elementti eli taito ja motoriikka toimii oppaan ”hyvä tietää” -osiona, joka tukee ohjaajan ammattitaitoa ja auttaa toimimaan lasten kanssa sekä päättämään, kuinka liikuntaa heille tulisi ohjata. Taito ja motoriikka -osion tarkoitus on herättää ja muistuttaa ohjaajia ottamaan näitä asioita huomioon ohjauksissaan. Käsittelen edellä mainittuja elementtejä tulevassa oppaan rakenne -osiossa tarkemmin kertoen, mistä aiheet rakentuvat.

Prosessin avauksessa kerron opinnäytetyöni etenemisestä perustellen omien näkemysteni pohjalta ja avaan jokaisen vaiheen erikseen, jotta lukija saa kokonais kuvan opinnäytetyöprosessista. Esitarkastuksen ja kieliasun tarkastuksen jälkeen on vuorossa opinnäytetyön korjailua, jonka jälkeen opinnäytetyöni on täysin valmis.

#### 5.4 Oppaan rakenne

Oppaan rakenne koostuu kansilehden, sisällysluettelon, alku- ja loppusanojen lisäksi harrasteryhmien ohjaus -osioista sekä taito ja motoriikka -osuudesta. Harrasteryhmien ohjaus -osiossa käsittelen yksitellen Liikkareiden, Kidsien ja Youth Clubien ohjaukseen ja osallistujien kehitykseen liittyviä asioita.

Olen määritellyt jokaiseen ikäryhmään omat tavoitteet, kehitykseen liittyvät asiat lapsille ominaista -kohdat sekä ohjauksessa huomioitavaa -kohdat. Taito ja motoriikka -osiossa käsittelen taidon ja motoriikan oppimiseen ja kehitykseen liittyviä alueita, jotka ohjaajan olisi hyvä tietää.

**Alku- ja loppusanojen** tarkoituksena on kertoa oppaan idean syntymisestä, pohjustaa tulevaa aihetta, kertoa mistä lähteistä tiedot on kerätty ja antaa ohjaajalle tarvittavaa motivaatiota oppaan lukemiseen ja aiheiden oppimiseen. Alkusanat eroavat loppusanoista siten, että alussa kirjoitus on oppaalle pääsääntöisesti pohjaa antavaa ja loppusanat nostattaa ohjaajan motivaatiota toteuttamaan oppaassa kerrottuja aiheita. Loppusanat kertoo pääosin luovuuden tukemisesta, jolla on suuri vaikutus lapsen ja nuoren sisäisen motivaation kasvuun (Uusikylä 2012, 172 – 174).

**Tavoitteet** olen määrittänyt oppaaseeni yhdistämällä Urheilijan polun sekä LTAD -mallin asettamat tavoitteet tietyille ikäryhmälle. LTAD on määritellyt kunkin ikäryhmän tavoitteet tarkasti, joten pidän niitä oppaani ”päättavoitteina”, joita Urheilijan polun omat tavoitteet tukevat.

Päättavoitteet olen rakentanut LTAD -mallin mukaan, koska ne sisältävät yksityiskohtaisempaa tietoa liittyen lapsen kehitykseen ja ohjaajan toimintaan ohjaustilanteissa. Urheilijan polun tavoitteet rakentuvat enemmän laajoista kokonaisuuksista, jonka takia valitsin ne tukemaan LTAD -mallin asettamia tavoitteita.

Tavoitteiden asettamisen tarkoituksena on antaa ohjaajille tieto siitä, millaisia tavoitteita kaksi liikuntamallia on asettanut tietyn ikäisille liikkujille. Ryhmien luonteesta riippuen osalla asettamieni tavoitteiden saavuttaminen on helpompaa kuin toisella. Yleisliikkarilaisilla on paremmat mahdollisuudet monipuoliseen liikuntaan kuin keilaus-ryhmäläisillä. Tavoitteet ovat suuntaa antavia. Ohjaajien tulee muistaa, että tämän oppaan tavoitteita kohti on hyvä edetä, mutta omiakin tavoitteita on suotavaa asettaa ryhmäläisten kesken. Tärkeintä on, että ryhmällä on tavoitteita.

**Lapsille ja nuorille ominaista** -osuudessa käsittelen lapsen kehitykseen ja käyttäytymiseen liittyviä asioita, joilla voi olla vaikutusta lasten ja nuorten ohjaamiseen. LTAD tukee lapsen ja nuoren kehittymistä henkisesti kertoen yksinkertaisesti, millaiset mentaaliset, kognitiiviset ja emotionaaliset kehityksen vaiheet heillä on tiettyssä ikävaiheessa. Urheilijan polussa on myös mainintoja lapsen ja nuoren kehitymisestä henkisellä puolella, joten nämä kaksi mallia tukevat hyvin toisiaan.

2 – 6-vuotiaiden eli Liikkareiden ohjaaminen vaatii erityishuomioita, koska tässä iässä lapsi kehittyy paljon. Tämän seikan takia liikuntakasvatuksen kirjallisuudesta hankittu tieto fyysisten ja liikunnallisten kokemusten vaikutuksesta lapsen kehittymiseen tuo osioon lisää laajuutta sekä samalla laatua. Ottamalla liikuntakasvatuksen mukaan opinnäytetyöhön, olen saanut yhdistettyä Liikkareiden ohjaamiseen tietoa lapsen minän, sosiaalisuuden, kognitiivisuuden sekä terveyden ja hyvinvoinnin kehityksestä.

**Ohjauksessa huomioitavaa** -osion tarkoituksena on vastata ohjaajalle kysymykseen, mitä ohjaajan tulee huomioida ohjauksissaan ja millä tavoin hän voi tukea kunkin harrasteryhmän tavoitteiden saavuttamista?

Ohjauksessa huomioitavaa -osion tiedot olen koonnut yhteen pääosin Urheilijan polun lapsuusvaiheen ja valintavaiheen painotuksista. LTAD:n näkemys ohjaamisesta tukee toimintaani valintojen suhteen mitkä asiat pääsevät esille Urheilijan polusta oppaaseeni.

**Taito ja motoriikka** -osiossa käsittelen motorisen kehityksen vaiheita, motorisen oppimisen vaiheita, taidon oppimisen mallia sekä oppimistyytlejä ja -rooleja. Aiheet olen valinnut osioon sen takia, että ne käsittelevät samoja aiheita, joita käsitellään valmiiksi lasten ja nuorten kehitys polkuja pitkin -osiossa pintapuoleisesta. Syvempi tarkastelu samoista aiheista tukee ohjaajana toimista ja antaa eväitä syvempää ymmärrykseen ja tarkoituksen mukaisempaan ohjaamiseen.

Motorisen kehityksen vaiheet ilmenevät vahvasti tavoitteissa Urheilijan polussa, LTAD -mallissa ja oppaassani. Ohjaajan ymmärtäessä kokonaiskuvan motorisen kehityksen vaiheista, hän toivottavasti ymmärtää oman tarkoituksensa opettaessaan esimerkiksi motorisia perustaitoja. Motorisen oppimisen vaiheet tietäessään ohjaaja osaa luokitella ryhmän taitojen osaamisen tasoa ja suunnata tarpeelliseen suuntaan.

Taidon oppiminen voidaan useasti ymmärtää, että se on liikkeiden tekoa ja näiden kautta oppimista. Yksinkertaisuudessaanhan se on, mutta tarkempi katsaus taidon oppimisen mallista kertoo, että oppimiseen liittyy monta osaa, joiden tulee toimia sulassa sovussa. Oppimistyylyt ja -roolit antavat ohjaajalle käsityksen siitä, kuinka erilaisia oppijat voivat olla ja mitä kaikkea tulee huomioida ohjatesaan lapsia, nuoria tai jopa aikuisia. Jokainen meistä on yksilö, joka vaatii laajaa ymmärrystä ohjaajan toimesta.

**Visuaalisen näkymän** olen rakentanut itse oman mielikuvitukseni ja mielipiteideni kautta. Tahdoin pitää oppaan mahdollisimman selkeänä ja yksinkertaisen, unohtamatta kuitenkaan pieniä piristysruiskeita kuten vinkkinurkkausta ja Santasportin vesileimaa.

Vinkkinurkkauksen tarkoituksena on elävöittää opasta ja tarjota ohjaajalle tärkeäksi näkemiäni vinkkejä ohjaamiseen liittyen. Elävyyttä oppaaseen tuo myös pääkohtien kursivointi, jonka tarkoituksena on herättää lukijan mielenkiinto ja osittain myös tiedostamatta painottaa näiden asioiden tärkeyttä ohjaajan lukiesä opasta.

Värimaailma oppaassa koostuu enimmäkseen lämpimästä oranssista ja Santa-sport Lapin Urheiluopiston tunnusomaisesta punaisesta väristä. Oranssi on väritään lämpöä ja lempeyttä tuova, joten oppaan ulkoasun tulisi herättää positiivisia tunteita.

## 6 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena on saada laadukkaampaa ja tavoitteellisempaa lasten ja nuorten ryhmäliikuntaohjausta Santasport Lapin Urheiluopistolle oppaan muodossa. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi ohjaajan tulee ymmärtää liikunnan vaikutukset lapsen henkiseen ja fyysiseen kehitykseen. Maailmassa on monia polkuja, joita harrastajat voivat kulkea mahdollistaen hyvän ja tasokkaan pohjan terveeseen tulevaisuuteen. Lapsen ja nuoren kehityksen vaiheiden ja polkujen tunteminen ja ymmärtäminen tuovat tavoiteltua laatua ja tavoitteellisuutta ryhmäliikuntaohjaukseen.

Opinnäytetyössäni teoreettinen viitekehys rakentui harrasteryhmien ohjaamisessa Urheilijan polusta, LTAD -mallista, liikuntakasvatuksen kirjallisuudesta liikunnallisten ja fyysisten kokemusten vaikutuksesta lapsen kehitykseen, KPMG-selvityksestä sekä Suomen liikuntalaista. Taidon ja motoriikan oppimisen -osuus koostui motorisen kehityksen vaiheista, motorisen oppimisen vaiheista, taidon oppimisen mallista sekä oppimistyyleistä ja -rooleista. Lähteet olivat pääsääntöisesti primäärilähteitä, jotta työn laatu ei kärsisi ja teoriapohja pohjautuisi laadukkaisiin lähteisiin. Opinnäytetyöni sisältää paljon laadukkaita lähteitä, mutta niiden käyttäminen viitteinä on hiukan vaihtelevaa.

Viitekehysten laajuus antoi mielestäni kokonaisvaltaisen ymmärryksen lapsen ja nuoren kehitykseen vaikuttavista seikoista. Viitekehysten laajuudella oli positiiviset vaikutukset oppaan tekemisessä, kuten monien ajatusten ja näkökulmien syntyminen. Laaja viitekehys myös mahdollisti näkemysten hankkimisen auttaen siinä, että opasta tehdessä työ ei ole turhaa vaan se tukee myös yhteiskunnallista näkemystä liikunta-alan kehityksestä.

Opinnäytetyö rakentui kirjallisesta raportista sekä kirjallisesta oppaasta. Kokonaisuudessaan raportin ja oppaan ulkoasu on selkeä ja lukijaystävällinen. Oppaan rakenteessa huomioitavaa on lapsen ja nuoren kehityksen opastamisen sekä taidon ja motoriikan oppimisen tiivis paketti, josta ohjaajan on helppoa hankkia tukea aloittaessaan harrasteryhmien ohjauksen.

Huomautuksia oppaasta voi saada esimerkiksi liiallisesta tiiviydestä ja ehkä pienoisesta konkreettisen otteen puutteesta, vaikkakin oppaan tarkoituksena on herättää ja antaa ohjaajalle tietoisuutta lasten ja nuorten kehittämisestä. Eräs suurimmista haasteista oli päättää tavoitteiden asettamisesta. Tuleeko tavoitteiden olla tehty ryhmäkohtaisesti vai asetanko ryhmille yhteiset tavoitteet, jotka ovat samalla laajemmat kuin ryhmäkohtaiset tavoitteet? Päädyin lopputulokseen, että luon yhteiset tavoitteet, jotka antavat ryhmien ohjaajille suuntaa tavoitteista mahdollistaen myös muiden tavoitteiden asettamisen. Ryhmän luonteesta riippuen toiset voivat saavuttaa helpommin asettamani tavoitteet, mutta toiset joutuvat asettamaan omat tavoitteensa.

Tulevaisuudessa oppaan käytännöllisyydestä ja rakenteesta parhaimmat kokemukset saadaan ohjaajilta. Jatkotoimenpiteenä suosittelen kyselyn tekemistä oppaasta ohjaajille, jossa selviää mikä on yleinen mielipide oppaasta ja mitkä on tärkeimmät kehityskohteet. Kyselyyn voi liittää myös kysymykseksi onko oppaalla ollut vaikutuksia lasten ja nuorten ohjaamiseen ohjaajien näkökulmasta. Edellä mainittujen kysymysten pohjalta oppaan kehittäminen olisi hyvä aihe uudelle opinnäytetyöprosessille.

Opinnäytetyön tekeminen oli oma prosessinsa, johon mahtui hyviä kuin huonojakin hetkiä. Oman ammattitaidon kehittymisen kannalta opinnäytetyön työstäminen on antanut itselleni todella paljon. Ymmärrys kokonaisvaltaisesta ajattelutavasta on selkiytynyt itselleni. Toivon ja uskon, että ajattelutavan selkeytymisellä on positiivisia vaikutuksia omaan ohjaukseen ja suhtautumiseen lasten ja nuorten kanssa toimimisessa. Haasteita prosessin aikana oli tarkkojen tutkimuskysymysten suunnitteleminen, selkeät aiheen rajaukset ja myöhäinen opinnäytetyöprosessin aloittaminen. Näiden ”ongelmien” kanssa yhteiselon löytäminen helpotti prosessia ja eteneminen tehtävästä toiseen oli selkeää. Jälkikäteen olen tyytyväinen lopputulokseeni ja voin nähdä tuotoksessa oman itseni. Johdonmukaisen ja selkeän kokonaisuuden.

## LÄHTEET

Autio, T. 1995. Liiku ja Leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Canadian Sport for Life 2011. Learn CS4L – LTAD. LTAD Stages. Viitattu 28.5.2015

<http://canadiansportforlife.ca/learn-about-canadian-sport-life/ltad-stages>.

Canadian Sport for Life 2014. Long-Term Athlete Development 2.0. Pacific: Canadian Sport Institute. Viitattu 27.7.2015

[http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/user\\_files/files/CS4L%202\\_0%20EN\\_April16\\_webpdf.pdf](http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/user_files/files/CS4L%202_0%20EN_April16_webpdf.pdf).

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Siipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu 2.7.2015

[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDkvMDUvMTZfMDdfMDZfMTY5X0xhcHN1dXN2YWloZV93d3dfMi5wZGYiXV0/Lapsuusvaihe\\_www\\_2.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDkvMDUvMTZfMDdfMDZfMTY5X0xhcHN1dXN2YWloZV93d3dfMi5wZGYiXV0/Lapsuusvaihe_www_2.pdf).

Gallahue, D. & Ozmun, J. 2006. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. New York: McGraw-Hill.

Hakkarainen, H., Finni, J. & Kalaja, S. 2012. Hyvä fyysinen harjoitettavuus. Viitattu 2.7.2015

[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDkvMDUvMTZfMDdfMDZfMTY5X0xhcHN1dXN2YWloZV93d3dfMi5wZGYiXV0/Lapsuusvaihe\\_www\\_2.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDkvMDUvMTZfMDdfMDZfMTY5X0xhcHN1dXN2YWloZV93d3dfMi5wZGYiXV0/Lapsuusvaihe_www_2.pdf).

Hakkarainen, H. 2014. Hyvästä fyysisestä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun. Viitattu 14.7.2015.

[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDgvMjUvMTBfMTBfMTVfMTE2X1ZhbGludGF2YWloZV93d3cucGRmI1d/Valintavaihe\\_www.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDgvMjUvMTBfMTBfMTVfMTE2X1ZhbGludGF2YWloZV93d3cucGRmI1d/Valintavaihe_www.pdf).

Haywood, K., Robertson, M. & Getchell, N. 2012. Advanced Analysis of Motor Development. Human Kinetics.

Hämäläinen, S. 2015. Santasport Lapin urheiluopisto. Lasten ja nuorten liikunnanohjaajan haastattelu 1.7.2015.

Huippu-urheilun muutosryhmä. 2012. Suomalaisen huippu-urheilun muutos. Urheilijan polun osaamisella, yhteistyöllä ja intohimolla parhaaksi pohjoismaaksi 2020! Loppuraportti. Suomen Olympiakomitea. Viitattu 2.7.2015

[http://noc-fi-bin.directo.fi/@Bin/529e30e17ac701720a24e7e3fd7ff045/1435822414/application/pdf/6112727/HuMu\\_loppuraportti\\_www.pdf](http://noc-fi-bin.directo.fi/@Bin/529e30e17ac701720a24e7e3fd7ff045/1435822414/application/pdf/6112727/HuMu_loppuraportti_www.pdf).



Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Juva: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2012. Monipuoliset liikuntataidot. Viitattu 2.7.2015  
[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDkvMDUvMTZfMDdfMDZfMTY5X0xhcHN1dXN2YWloZV93d3dfMi5wZGYiXV0/Lapsuusvaihe\\_www\\_2.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDkvMDUvMTZfMDdfMDZfMTY5X0xhcHN1dXN2YWloZV93d3dfMi5wZGYiXV0/Lapsuusvaihe_www_2.pdf).

Jaakkola, T. & Kalaja, S. 2014. Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin. Viitattu 14.7.2015  
[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDgvMjUvMTBfMTBfMTVfMTE2X1ZhbGludGF2YWloZV93d3cucGRmI1d/Valintavaihe\\_www.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDgvMjUvMTBfMTBfMTVfMTE2X1ZhbGludGF2YWloZV93d3cucGRmI1d/Valintavaihe_www.pdf).

Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R. 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto: Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. A:51/2007.

Kalaja, S. 2000. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 167.

Kokko, S. 2012. Urheilullinen elämäntapa ja -rytmi. Viitattu 2.7.2015  
[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDkvMDUvMTZfMDdfMDZfMTY5X0xhcHN1dXN2YWloZV93d3dfMi5wZGYiXV0/Lapsuusvaihe\\_www\\_2.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDkvMDUvMTZfMDdfMDZfMTY5X0xhcHN1dXN2YWloZV93d3dfMi5wZGYiXV0/Lapsuusvaihe_www_2.pdf).

Kokko, S. 2014. Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi. Viitattu 14.7.2015  
[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDgvMjUvMTBfMTBfMTVfMTE2X1ZhbGludGF2YWloZV93d3cucGRmI1d/Valintavaihe\\_www.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDgvMjUvMTBfMTBfMTVfMTE2X1ZhbGludGF2YWloZV93d3cucGRmI1d/Valintavaihe_www.pdf).

Konttinen, N. 2014. Innostuksesta intohimoon. Viitattu 14.7.2015  
[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDgvMjUvMTBfMTBfMTVfMTE2X1ZhbGludGF2YWloZV93d3cucGRmI1d/Valintavaihe\\_www.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDgvMjUvMTBfMTBfMTVfMTE2X1ZhbGludGF2YWloZV93d3cucGRmI1d/Valintavaihe_www.pdf).

KPMG. 2015. Viitattu 25.8.2015  
<http://www.kpmg.com/FI/fi/Sivut/default.aspx>.

KPMG. 2014. Liikunnan ja huippu-urheilun rakenteiden arviointi ja tavoitetilan määrittäminen Suomessa. Viitattu 1.6.2015  
<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMDQvMTRfMTNfMTIfO-DUyX0tQTUdfdXJoZWlscW5fcmFrZW50ZWV0X3NlbHZpdHlZLnBkZiJdXQ/KPMG%20urheilun%20rakenteet%20selvitys.pdf>.

Liikuntalaki 25.8.2015/390.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena urheilijan hyvä päivä: urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu 14.7.2015  
[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlslwMTQvMDgvMjUvMTBfMTBfMTVfMTE2X1ZhbGludGF2YWloZV93d3cucGRmI1d/Valintavaihe\\_www.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlslwMTQvMDgvMjUvMTBfMTBfMTVfMTE2X1ZhbGludGF2YWloZV93d3cucGRmI1d/Valintavaihe_www.pdf).

Nipuli, S. 2011. Pohdittua urheilun organisointia? Tutkimus Kanadalaisen urheilun kehitysmallista, sen sovelluksista, haasteista ja erikoistumisistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura & Nuori Suomi verkkojulkaisuja 46. Viitattu 27.6.2015  
[http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/pohdittua\\_urheilun\\_organisointia.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/pohdittua_urheilun_organisointia.pdf).

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktikkaan. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Kysellään, ihmetellään ja liikutaan yhdessä. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovellutuksiin. Viitattu 2.6.2015  
[http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf).

Schmidt, R. & Timothy, Lee. 2005. Motor Control and Learning. A Behavioral Emphasis. Fourth Edition. Human Kinetics.

Sipari, T. & Konttinen, N. 2012. Innostus urheiluun. Viitattu 2.7.2015  
[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlslwMTQvMDkvMDUvMTZfMDdfMDZfMTY5X0xhcHN1dXN2YWloZV93d3dfMi5wZGYiXV0/Lapsuusvaihe\\_www\\_2.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlslwMTQvMDkvMDUvMTZfMDdfMDZfMTY5X0xhcHN1dXN2YWloZV93d3dfMi5wZGYiXV0/Lapsuusvaihe_www_2.pdf).

Sport.fi. 2015. Huippu-urheilu. Urheilijan polku. Viitattu 1.6.2015  
<http://www.sport.fi/huippu-urheilu/urheilijan-polku>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 7.5.2015  
[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_verkkoversio040413.pdf.pdf#overlay-context=fi/ohjeet-ja-julkaisut](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_verkkoversio040413.pdf.pdf#overlay-context=fi/ohjeet-ja-julkaisut).

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Juva: PS-kustannus.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT.