

Piritta Ingman

KÄSIKIRJA ALOITTAVALLE VAPAAEHTOISVALMENTAJALLE
LASTEN JOUKKUEURHEILUSSA

Sosiaalialan koulutusohjelma

2017

KÄSIKIRJA ALOITTAVALLE VAPAAEHTOISVALMENTAJALLE LASTEN JOUKKUEURHEILUSSA.

Ingman Piritta
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Maaliskuu 2017
Sivumäärä: 32
Liitteitä: 2

Asiasanat: sosiaalipedagogiikka, valmennus, vuorovaikutus, ryhmädynamiikka ja ohjattu liikunta.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä jalkapalloseura Liedon Pallon toimihenkilöiden kanssa. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi käsikirja, joka on suunnattu 5-6 vuotiaiden lasten valmentamiseen joukkueurheilussa. Käsikirja antaa vapaaehtoisvalmentajalle tietoa mitä hänen tulee ottaa huomioon aloittaessaan valmentamaan lapsiryhmää. Käsikirja on valmentajan yksi työväline ja sen avulla lasten on turvallista aloittaa lapsilähtöinen, kasvua ja kehitystä tukeva jalkapallon harrastaminen Liedon Pallossa. Opinnäytetyöni tarkoitus oli antaa perusvalmiudet vapaaehtoisvalmentajalle aloittaa valmentaminen lasten parissa.

Lapsilla on luontainen tapa liikkua, mutta yhä enemmän lapset tarvitsevat meidän aikuisten esimerkkiä, kannustusta ja tukea liikkumiseen. Lasten valmentaminen on kokonaisuus, jossa ohjataan, opetetaan, johdetaan sekä ollaan esimerkkinä, kannustajana ja tukena lapselle. Ensimmäisten valmentajien vaikutus on lapselle merkittävä, mutta monikaan seura ei pysty tarjoamaan koulutettua valmentajaa aloittavalle ryhmälle. Valmentajina toimivat pääsääntöisesti vapaaehtoiset vanhemmat. Valmentajalla tulisi kuitenkin olla pedagogista näkemystä kuin myös lajiosaamista. Monipuolinen liikkuminen kehittää lapsen motorisia taitoja ja tekee liikkumisesta mielenkiintoista, kun taas oikea oppiminen tekeminen kehittää lajitaitoa ja fyysisiä ominaisuuksia. Nämä edellä mainitut asiat halusin nostaa esille opinnäytetyössäni.

Teoriapohjaa työlleni hain sosiaalipedagogiikasta, valmentamisesta lasten joukkueurheilussa, lasten motorisista taidoista ja herkkyyyskausista sekä ryhmässä toimimisesta. Ensisijaisen tärkeää on alle kouluikäiselle lapselle saada liikunnallisia nautintoja ja kokemuksia kannustavassa ilmapiirissä.

Opinnäytetyön käsikirjan sisältö toteutettiin yhteistyössä Liedon Pallon toimihenkilöiden kanssa. Menetelminä käytettiin haastatteluja ja ryhmätyötä.

Teoreettisen tiedon, haastattelujen, ryhmätyön ja oman kokemuksen perusteella voin todeta, että käsikirja tuli tarpeeseen. Käsikirja on hyvä työväline aloittavalle vapaaehtoisvalmentajalle. Se antaa hyvän valmiuden aloittaa turvallisesti lapsiryhmän ohjaamisen, jossa otetaan lapsi huomioon yksilöllisesti.

MANUAL FOR A BEGINNER VOLUNTEER COACH IN CHILDREN'S SPORTS TEAM.

Ingman Piritta
Satakunta University of Applied Sciences
Bachelor of Social Services
March 2017
Pages: 32
Attachments: 2

Keywords: Social pedagogy, training, interaction, group dynamics, physical education.

My bachelor's thesis is functional. This thesis was made in a collaboration with Liedon Pallo officials. The result of this thesis is a manual. It is directed for a new coach who is training children between 5-6-years-old in team sports. It gives you information about what you should take into consideration when starting to train children. The purpose of my thesis is to teach basic abilities and provide a tool for a coach, which ensures that playing football in Liedon Pallo is safe, child-oriented, and it supports a child's growth.

Children have a natural habit of moving but even more they need an example from us adults to encourage and to support the moving. The training of children is a wholeness where you direct, teach, and lead them. It is also about being an example, supporter and being there for the children. The effect of the first coach is significant to the child but many sport clubs are not able to provide a trained coach for a beginner group. The coaches are usually a voluntary parent. However, the trainer should have some pedagogic skills as well as knowhow of the sport. The all-rounder moving develops the motor skills and makes moving interesting. Whereas the right learning and doing develops the sport skills and the physical qualities. In my thesis, I wanted to highlight these above-mentioned matters.

For the theoretical basis of my thesis I studied social education, training children's sport team, children's motor skills and sensitive periods, and teamwork. It is very important to an under school-age child to have sportive enjoyments and experiences in an encouraging atmosphere.

The content of this manual was made in a collaboration with Liedon Pallo officials. The used methods in this thesis were interviews and teamwork. Based on the theoretical information, interviews, teamwork, and my own experience I can say that the manual is going to be useful. The manual is a great tool for a beginner voluntary coach. It gives a basic ability to begin train a child group safely, and where a child is individually taken into consideration.

SISÄLLYS

1 SOSIAALIPEDAGOGIIKKA	6
1.1 Seuratoiminta syrjäytymisen ehkäisemiseksi.....	7
1.2 Sosiokulttuurinen innostaminen.....	8
1.3 Liikuntapedagogiikka.....	10
2 MOTORINEN KASVU JA KEHITYS	11
2.1 Motoriset taidot	12
2.2 Motoriset perusvalmiudet	13
2.3 Lapset liikkumaan	14
3 VALMENTAMISENTAITO	15
3.1 Valmentajana toimiminen	15
3.1.1 Suunnitelmat	16
3.2 Vuorovaikutustaidot	17
4 RYHMÄNTOIMINTA	18
4.1 Ryhmädynamiikka	19
5 OPINNÄYTETYÖN TARVE	20
5.1 Opinnäytetyön tarkoitus	20
5.2 Oma kiinnostus aiheesta.....	21
5.3 Liedon Pallo	21
5.4 Seuratoiminnan haasteet	22
5.5 Käsikirjan tarpeellisuus	23
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	24
6.1 Käsikirjan toteutusprosessi	24
6.2 Keskeiset käsitteet.....	27
6.3 Käsikirjan arviointi	27
7 KÄSIKIRJAN ESITTELY	28
8 POHDINTA	29
LÄHTEET.....	32
LIITTEET	

1 SOSIAALIPEDAGOGIIKKA

Sosiaalipedagogiikka tarkastelee ihmisen kasvua sosiaalisena ilmiönä sekä kasvatusta ihmisen eri elämänvaiheissa. Kasvu sekä kasvatusta ovat laajoja käsitteitä. Sosiaalipedagogiikan keskeisiä teemoja tarkastellaan kasvun ja kasvatuksen näkökulmasta. Tähän kuuluu yksilön ja yhteisöjen omaehtoisen toimintakyvyn tukeminen sekä tasapainoiseen elämään vahvistaminen yhteiskunnassa. Yhtenä toiminta-alueena sosiaalipedagogiikassa on eriarvoisuuteen ja syrjymiseen ja syrjäytymiseen liittyvät asiat ja niiden ennaltaehkäisy (Sosiaalipedagogiikka www-sivut 2017.)

Onnistuneella urheiluseuratoiminnalla pystyy lieventämään ja jopa ehkäisemään lapsen syrjäytymistä. Sosiaalipedagogiikan ajattelun ja toiminnan yksi lähtökohdista on ehkäistä sosiaalisia ongelmia, kuten lasten kasvatuksen laiminlyöntiä (Hämäläinen & Kurki 1997, 11). Sosiaalipedagogiseen ajatteluun ja toimintaan kuuluu sosiaalisten ongelmien tunnistaminen ja hahmottaminen ja sen kautta ongelmien lieventäminen ja ehkäisy niin yksilöllisesti kuin myös yhteiskunnallisesti (Hämäläinen & Kurki 1997, 14).

Urheiluseurassa valmentajalla on hyvät edellytykset havainnoida lasten kasvua sekä luoda lapsen kehitykselle turvallinen pohja liikunnan avulla. Sosiaalipedagogista ajattelumallia valmennuksessa voi käyttää kasvun ja kehityksen tukijana sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä. Urheiluseuratoimintaa aloittavan lapsen tulisi saada lapsilähtöistä toimintaa, jossa samalla otetaan huomioon koko perheen hyvinvointi. Valmentajan tehtävä tässä olisi, tukea ja opastaa perheitä liikunnalliseen elämäntapaan.

Sosiaalipedagogiikka ja sen yhdistäminen valmentamiseen voi kuulostaa valmentajasta mahdottomalta. Tämä ei saa kuitenkaan olla kynnys valmentamiselle, joten avaan hieman asiaa, jotta valmentaja on tietoinen omista mahdollisuuksistaan

vaikuttaa. Korostan sanaa mahdollisuutta, koska vapaaehtoisvalmentaminen kuuluu epävirallisen kasvatuksen piiriin. Epävirallinen kasvatusta tarkoittaa tässä sitä, että se tapahtuu ei- virallisten kasvatusympäristöjen sisällä eikä siinä ole tavoitteellista kasvatusta (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 136).

Tässä avaan hyvin pääpiirteittäin sosiaalinen ja pedagogiikka sanojen merkitystä. Sana pedagogiikka tarkoittaa kasvatuksellista oppia, kun taas sanalla sosiaalinen merkityksiä onkin useampia. Ensimmäiseksi se tarkoittaa yhteiskunnallisesti, kulttuurisesti syntyneiden ryhmien kokonaisuutta. Toisena sana sosiaalinen viittaa yhteisöllisyyteen ja toisten ihmisten kanssa käymään vuorovaikutukseen (Hämäläinen & Kurki 1997, 15.) Tämän vuorovaikutuksen kautta valmentajalla on erityinen mahdollisuus tukea lapsen sosiaalista kanssa käymistä ja kehitystä sekä tietysti ryhmässä toimimista. Kolmantena on yhteiskuntaa koskeva sosiaalinen käsite, joka merkitsee sosiaalista auttamista omien arvojen kautta (Hämäläinen & Kurki 1997, 15). Kun sanat yhdistetään sosiaalipedagogikaksi, puhutaan kasvatukseen kuuluvana oppina yhteiskunnallisesti, yksilöllisesti ja yhteisöllisesti, jossa vuorovaikutuksen kautta pyritään lieventämään sosiaalista hätää (Hämäläinen & Kurki 1997, 16). Valmentajan yksi keskeisimmistä taidoista on siis vuorovaikutustaidot. Kaikessa ihmistyössä sosiaalipedagoginen ajattelutapa olisi mahdollista. Valmennuksessa se tarkoittaisi huomion kiinnittymistä osakseen pedagogisiin näkökohtiin tarkasteltaessa sosiaalisia ongelmia (Hämäläinen & Kurki 1997, 18).

1.1 Seuratoiminta syrjäytymisen ehkäisemiseksi

Lasten harrastustoiminnalla on suuri merkitys syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Kun lapsi on mukana seuratoiminnassa, jossa toimitaan turvallisen aikuisen ohjauksessa ja tuessa, on lapsen kasvun tukemiseksi tätä kautta tarjolla suojatekijöitä. Tärkeimmiksi suojatekijöiksi on nimetty positiiviset ihmissuhteet sekä kokemukset onnistumisesta ja osaamisesta (Terveystieteiden tutkimuskeskuksen www-sivut 2016). Urheiluseuratoiminnassa lapsi on turvallisen aikuisen ohjauksessa sekä toiminnan tulee olla suunniteltu niin, että jokainen saa kokea onnistumista, osaamista ja itsensä ylittämistä kannustavassa ilmapiirissä. Jotta saadaan turvattua lapsen kasvua ja

kehitystä on hyvä muistaa, että valmentaja voi vaikuttaa tähän lapsen harrastuksen avulla. Lapsen tulee saa-da kokea hyväksyntää ja myönteistä läsnäoloa aikuiselta sekä ohjauksen tulee olla keskustelevaa ja kuuntelevaa (Terveiden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2016).

Seuroissa on urheilun osalta erilaisia tavoitteita. Kilpailulliset tavoitteet korostuvat hyvin usein jo aikaisessa vaiheessa, mutta on hyvin tärkeää nähdä myös liikunnan tärkeys syrjäytymisen ennakoinnissa ja ehkäisyssä. Tätä näkökulmaa käytetään kasvatuksellis-sosiaalisessa seurassa, jossa liikuntaa käytetään välineenä juuri syrjäytymisen ehkäisemiseksi (Jaakkola ym. 2013, 133). Hyvänä esimerkkinä on Icehearts- toiminta, jossa joukkueurheilun ja liikunnan avulla kasvatetaan ja tuetaan syrjäytymisvaarassa olevia nuoria.

1.2 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurisella innostamisella on pitkät perinteet ja käytännössä se on levinnyt jo pitkin maailmaa. Sosiokulttuurinen innostaminen näyttäytyy monena erilaisena muotona ja yksi niistä on vapaaehtoistyö, kuten valmentajat, jotka tekevät vapaaehtoistyötä (Kurki 2000, 9.) Sosiokulttuurisella innostamisella tarkoitetaan pedagogista tiedostamista, osallistumisesta sekä vuorovaikutuksesta ihmisten välillä (Kurki 2000, 11). Tätä voidaan soveltaa monella eri elämän osa-alueella, ottaen huomioon kuitenkin sosiokulttuurinen innostamisen keskeisimmät käsitteet, jotka ovat yhteisöllisyys, osallistuminen, dialogi, luovuus ja toimintaan sitoutuminen (Kurki 2000, 14.) Yhteisöllisyydellä urheiluseuratoiminnassa tarkoitetaan yhdessä tekemistä ja toimimista. Kannustetaan kaikkia halukkaita osallistumaan mukaan toimintaan ja näin lisätään yhteisöllisyyden tunnetta. Osallistuminen taas tarkoittaa vapaaehtoista osallistumista, joka on tasavertaista ja tuottaa osallistujalle mielihyvää. Dialogi on keskustelua, jossa ollaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa tasa-arvoisesti. Kuunnellaan ja keskustellaan avoimesti, jossa kaikki osapuolet ovat aktiivisia. Luovuus on toimintaa, jossa uskalletaan heittäytyä, opitaan uutta ja otetaan uusia toimintatapoja käyttöön. Toimintaan sitoutumalla annetaan omaa aikaa ja osaamista mukaan yhteiseen toimintaan. Kaikki nämä edellä mainitut käsitteet tulisi olla vahvasti

esillä vapaaehtoisvalmentajan toiminnassa. Sosiokulttuuriselle innostamiselle on vapaaehtoistoiminnassa kuitenkin turhaa rajata tiukkoja raameja vaan ihmiset voivat hyödyntää omia kokemuksiaan, tuoda esille omaa persoonaansa sekä sitoutumistaan (Kurki 200, 20). Aloittavan joukkueen vapaaehtoisvalmentajan suurin tavoite on saada lapset innostumaan liikkumisesta, kun innostus on syttynyt, voidaan tavoitteita vähän laajentaa.

Sosiokulttuurisessa innostamisessa tuetaan ihmisen aloitteellisuutta aidon kohtaamisen keinoin (Kurki 2000, 23). Nostan esille innostamisen pääpiirteitä, joita voi käyttää vapaaehtoisvalmennuksessa mukailien, kuitenkin niin, että ne tulevat näkyviksi toiminnan sisällyksessä. Pääpiirteisiin kuuluvat sosiokulttuurinen innostaminen niin, että saadaan aikaan sosiaalista toimintaa, jossa ihmiset kohtaavat toisiaan. Innostava, sitoutunut ja motivoitunut valmentaja aloittaa toiminnan lasten ja heidän perheiden parissa, on jo itsessään sosiokulttuurista innostamista. Innostaminen on myös yhteisöllistä toimintaa, jossa ihmisten välinen kohtaaminen tapahtuu aina tasavertaisena vuorovaikutuksena. Innostamisella tavoitellaan myös kulttuurista näkemystä. Sosiokulttuurisessa innostamisessa korostetaan ryhmässä toimimista, vuorovaikutusta ja oma-aloitteellisuutta. Innostumisen toteuttamiseen kuuluu aina suunnitelmallinen ja tavoitteellinen toiminta (Kurki 2000, 24–28.)

Vaikka valmennus perustuu vapaaehtoisuuteen, on siinä lasten kanssa toimiessa aina kasvatuksellinen näkökulma. Kasvatuksellisen toiminnan avulla pyritään tukemaan lapsen persoonallista kehitystä, oman ajattelun kehittämistä, oman vastuun tiedostamista sekä herätellään sisäistä motivaatiota (Kurki 2000, 47). Nämä toteutuvat huomaamattomasti harjoituksissa ryhmätoiminnan ohella.

Innostamisen tavoitteet koostuvat kolmesta eri osasta, jotka ovat välittäjä, toiminta ja kohde. Välittäjällä tarkoitetaan innostajaa (valmentaja), joka luo ihmisille toiminnan mahdolliseksi. Toiminnan avulla taas saadaan muutosta aikaiseksi niin persoonallista kuin yhteisöllistä. Kohteella tarkoitetaan ryhmää ja yhteisöä, jonka kanssa toimintaa toteutetaan. Näiden lisäksi nostetaan esille vielä erikseen se, jonka tukemana toiminta on mahdollista eli tässä tapauksessa urheiluseura (Kurki 2000, 47.)

1.3 Liikuntapedagogiikka

Seuratoiminta on Suomessa yleisin vapaa-ajan harrastusmuoto. Arvioiden mukaan jopa yli 70 prosenttia ikäluokasta on osallisena seuratoimintaa ennen 20. ikävuotta ja ylipuolet heistä on aloittanut toiminnan jo ennen alakouluikää. Suuntana tällä hetkellä on, että yhä nuoremmat lapset tulevat mukaan seuratoimintaan (Jaakkola ym. 2013, 130.) On siis erityisen tärkeää, että valmentaja on tietoinen liikunnan merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle.

Liikunnalla on merkittävä vaikutus ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan viime vuosien aikana lapsilla ovat heikentyneet fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot. Tämä on todella huolestuttavaa, koska liikunnan merkitys ihmisen hyvinvointiin on kokonaisvaltaista. Lapsilla tämä näkyy terveysongelmina, kuten lihavuutena ja oppimisvaikeuksina ja syrjäytymisen uhkana (Jaakkola ym. 2013, 12.) Tietoa liikunnan tärkeydestä on saatavilla niin yhteiskunnallisesti kuin yksilöllisesti, mutta ongelmana on, miten ihmiset saadaan liikkumaan (Jaakkola ym. 2013, 10).

Valmentajana toimiva henkilö onkin avainasemassa mahdollistamassa liikunnan ilosanomaa. Hyvä ja kannustava ilmapiiri, monipuoliset harjoitteet ja onnistumisen tunteet motivoivat lasta liikkumaan. Valmentajana toimivan henkilön on myös hyvä tiedostaa tämä liikkumattomuuden ongelma ja omalta osaltaan kertoa ja kannustaa lapsia ja perheitä omatoimiseen liikuntaan. Omatoiminen ja omaehtoinen liikunta on lasten kasvun ja kehityksen kannalta ehdotonta. Seuratoiminta alle kouluikäisille on vielä ajallisesti vähäistä, joten tärkeää onkin niin sanottu hyötyliikunta. Tähän nostaisin esille muun muassa pihapelit ja kävelyt lähimaastossa. Valmentaja pystyy vaikuttamaan omalla asenteellaan ohjaustilanteisiin positiivisesti, kun hän muistaa, että on tekemisissä liikunnan kuin myös ihmisten kanssa (Jaakkola ym. 2013, 10).

2 MOTORINEN KASVU JA KEHITYS

Lapsella on synnynnäinen tarve leikkiä, liikkua ja olla fyysisesti aktiivinen. Samalla kun lapsi liikkuu, hänen motoriset taitonsa vahvistuvat sekä terveys, hyvinvointi ja toimintakyky kehittyvät. Lapsuusajan liikkuminen tukee lapsen kasvua ja kehitystä hyvin kokonaisvaltaisesti. Liikunnalla on todettu olevan myönteinen vaikutus koko elämäntapaan (Varpaat vauhtiin kasvattajan opas 2016, 4.) Liikunta lisää terveyttä ja toimintakykyä oli kyse sitten lapsesta tai aikuisesta. Lapset eivät kuitenkaan perus-ta liikkumistaan terveysvaikutuksiin vaan siihen, että liikkumisen tulee olla hauskaa sekä sen tulee tuottaa iloa ja elämyksiä (Tammelin 2013, 69).

Lasten liikuntasuositus alle 8-vuotialle lapsille on kolme tuntia päivässä. Siihen tulee sisältyä kevyttä ja reipasta liikuntaa sekä myös erittäin kovtempoista fyysistä aktiivisuutta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9). Reippaalla liikunnalla tarkoitetaan sykkeen kohotusta ja hengästymistä. Pyöräily, pihaleikit- ja pelit, reipas kävely erilaisessa maastossa ovat hyviä esimerkkejä, joilla muu muassa lapsen reipasta liikuntaa tuetaan. Lapsen liikunnan tulisi sisältää päivittäin myös tehokasta liikkumista, joka tarkoittaa selvää hengästymistä ja räsitystä. Tehokas liikunta yhdistyy useasti urheilulajien harrastamiseen urheiluseuroissa, joten onkin tärkeää, että lapsi löytää itselleen mielekkään liikuntaharrastuksen. Tehokkaassa liikunnassa lapsen syke nousee muutamasta sekunnista muutama minuuttiin niin, että lepo ja tekeminen vuorottelevat (Tammelin 2013, 65.)

Lapsen päivittäiset liikkumiset tapahtuvat osaksi varhaiskasvatuksessa ja osaksi kotona, johon kuuluu myös harrastaminen urheiluseurassa. Ohjatut liikuntatuokiot, kuten urheiluseuroissa harrastaminen, on yksi erinomainen liikuntamuoto lapselle. Lapsi oppii uusia taitoja toisten lasten kanssa, turvallisen aikuisen ohjauksessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9.) Urheiluseuratoiminta on suunniteltua toimintaa, jossa lapset saavat nauttia liikunnan ilosta, onnistumisista, yhdessä tekemisestä, oppien samalla uusia taitoja. Seuratoiminnan ensisijainen tavoite alle kouluikäiselle lapselle tulee olla liikunnasta nauttiminen kannustavassa ilmapiirissä.

2.1 Motoriset taidot

Lasten motorisella oppimisella tarkoitetaan liikuntasuoritusten oppimista. Motorinen taitavuus tulee taas esille laaja-alaisesta liikevarastosta sekä lapsen kyky hallita oma toiminta suhteessa ympäristöön (Vasarainen & Hara 2005, 26.)

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan jatkuvaa prosessia, jonka aikana ihmiset oppivat liikuntataitoja. Lapsuudessa motorinen oppiminen on nopeinta ja kehitys etenee jatkuvana prosessina. 3-7 vuoden ikäisenä lapsi oppii motoriset perustaidot ja nämä perustaidot ovat pohjana myöhemmälle lajitaitojen oppimiselle. Tämä aika on motoristen taitojen kannalta lapselle tärkeää, joten monipuoliset liikuntakokemukset ovat kullan arvoisia. 7-8 ikään mennessä lapset hallitsevat suurimman osan motorisista perustaidoista ja haastavammat lajitaitojen harjoittelun ja oppimisen voi aloittaa (Jaakkola 2013, 174.) Lapset kuitenkin kehittyvät yksilöllisesti ja iät ovat viitteellisiä, joten motorinen kehitys tulee ottaa huomioon lapsi kohtaisesti.

Motoriset perustaidot tarvitsevat kehittyäkseen monipuolisia liikuntasuorituksia sekä paljon toistoja samoista liikkeistä. Monipuolinen liikunta tukee lapsen hermostollista kehitystä sekä edistää uusien tiedollisten asioiden oppimista (Tammelin 2013, 65). Lapsen tulisi harrastaa liikuntaa monipuolisesti ja urheiluseurassa valmentaja voi tukea monipuolisuutta erilaisilla harjoituksilla. Monipuolisuutta liikkumiseen saa pienilläkin asioilla, kuten erilaiset ympäristöt ja maastot, sisällä ja ulkona, hiekalla ja nurmella sekä erilaisilla välineillä liikkumisella. Harjoitteissa valmentajan tulee käyttää monipuolisuutta juoksemisessa, kuten tyyliä ja vauhti sekä erilaisissa hypyissä, suunnan muutoksissa ja pyörähdyksissä (Tammelin 2013, 63). Monipuolinen liikkuminen tukee ja kehittää lapsen liikuntataitoja, mutta vaikuttaa myös positiivisesti motivaatioon ja tekee liikkumisesta mielenkiintoista ja innostavaa.

Lapsuudessa omaksuttujen liikuntataitojen tukeminen sekä uusien liikuntataitojen kehittäminen kuuluvat valmentajan tehtävään (Jaakkola 2013, 162). Lapsi oppii ja omaksuu uusia asioita sisäisesti kuin ulkoisesti harjoittelun seurauksena. Silloin kun lapsella on riittävät oppimisvalmiudet voi hän oppia taitoja rajattomasti. Tässä kohtaan harjoitusten laadulla ja määrällä on merkitystä.

2.2 Motoriset perusvalmiudet

Motoriset ja liikunnalliset perustaidot ovat lasten urheilussa perusta. Motoriset perustaidot ja niiden kehittäminen tulee olla valmentajan tiedossa, koska vastuu oikeasta ja monipuolisesta harjoittelusta on hänellä. Harjoitteluun tulee sisäistää näitä motorisia perusvalmiuksia, jotka ovat ketteryys, tasapaino, koordinaatio, voima, nopeus ja notkeus (Vasarainen & Hara 2005, 25.) Näitä tuleekin ottaa harjoitteluun mukaan heti alusta lähtien.

Motoriset perustaidot jaetaan kolmeen eri osa-alueisiin, jotka ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. Motoristen perustaitojen oppiminen tapahtuu vaihe kerrallaan. Opinnäytetyössä lasten ikä kohdennetaan viidestä vuodesta kuuteen vuoteen ja siinä iässä lapsi omaksuu suurimman osan motorisista perustaidoista. Omaksutut motoriset perustaidot tukevat myöhemmällä iällä lajitaitojen oppimisessa. Ennen kouluikään tulevan lapsen motoristen taitojen oppiminen on herkimmillään, joten valmentajan tulee harjoituksissa tarjota lapsille monipuolisia liikuntakokemuksia, huomioiden alla olevat motoriset perustaidot (Jaakkola 2013, 174.) Kirjasta liikuntapedagogiikka 2013 löytyy alla oleva taulukko, jossa on motoriset perustaidot alataitoineen (Jaakkola 2013, 175).

Motoriset perustaidot		
<i>Tasapainotaidot</i>	<i>Liikkumistaidot</i>	<i>Välineenkäsittelytaidot</i>
kääntyminen venyttäminen taivuttaminen pyörähtäminen heiluminen kieriminen pysähtyminen väistyminen tasapainoilu	käveleminen juokseminen ponnistaminen loikkaaminen hyppääminen esteen yli laukkaaminen liukuminen harppaaminen kilpeäminen	heittäminen kiinniottaminen potkaiseminen kauhaiseminen iskeminen lyöminen ilmasta pomputteleminen kierittäminen potkaiseminen ilmasta

Taulukko 1. Motoriset perustaidot (Jaakkola 2013, 175).

Lapsen motoriset taidot kehittyvät aina kun lapsi liikkuu. Kiinnostava ja mielekäs liikunta toisten lasten kanssa sekä motoristen taitojen mukaan ottaminen mahdollisimman paljon harjoitteluun ovat juuri joukkueurheiluun kuuluvat asiat.

Erityisesti nostan esille tasapainotaitojen harjoittamisen, koska hyvät tasapainotaidot antavat pohjan muille motorisille taidoille. Motoristen taitojen kehittämistä ei voi vähätellä, koska hyvät motoriset taidot tukevat lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia kokonaisvaltaisesti (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 20.)

2.3 Lapset liikkumaan

Monipuolinen harjoittelu on erittäin tärkeä ottaa huomioon lasten liikunnassa. Erityisesti alle kouluikäisten lasten liikunnan tulee sisältää eri kehonosiin, reaktioon ja motoriikkaan perustuvia harjoitteita. Monipuolisella liikkumisella ja harjoitteilla saamme kehitettyä lapsen liikunnallista perustaa, joka taas vahvistaa kokonaisvaltaista kehitystä (Vasarainen & Hara 2005, 25.) Valmentajan tulee ottaa monipuolisuus huomioon suunnitellessaan harjoituksia. Monipuolisuutta varmistetaan vaihtelemalla systemaattisesti harjoituksia, välineitä ja harjoitteluympäristöjä sekä hyödyntämällä vuodenaajat harjoituksia toteuttaessa. Monipuolinen ja vaihtelua sisältävä harjoittelu luo lapselle mahdollisuuksia havaita, ratkaista ja toteuttaa erilaisia taitoja ja samalla hyödyntää jo hallitsemiaan taitoja uusien taitojen oppimisessa (Lapsuusvaiheen määrittelyn asian-tuntijatyöryhmän raportti, 2012).

Leikinomaisuuden kautta kehitetään lapsen liikunnallisia taitoja sekä innostetaan lapsia oppimaan ja yrittämään parhaansa (Vasarainen & Hara 2005, 24). Leikki on lapselle oppimisenmenetelmä, jonka kautta hän oivaltaa asioiden merkityksen. Leikin kautta lapsi oppii ottamaan toiset huomioon, mutta myös pitämään puolensa. Negatiivisten asioiden käsittelytaidot harjaantuvat myös leikin kautta. Leikki on sisäisesti motivoitunutta, jossa lapsi nauttii osallistumisesta, leikin ilosta ja tyytyväisyyden tunteesta. Lapsi on aktiivinen osallistuja. Leikki tuo lapselle myös iloa, kun se on hauskaa. Leikin tulee olla vapaasti valittua ja se on sidottu jokaisen lapsen omaan tahtoon. Valmentajan tulee tehdä toiminnasta lapsikeskeistä ja lapsen ajatukset sekä ehdotukset otetaan huomioon (Autio & Kaski, 2005 42.)

Ilmapiirillä on suuri merkitys lapsen innostumiselle liikkumista kohtaan. Valmentajan tulee luoda ilmapiiristä avoin, positiivinen ja miellyttävä. Harjoitteet tulee suunnitella

niin, että ne vastaavat parhaiten kunkin ikäryhmän tarpeita fyysisesti, sosiaalisesti, tiedollisesti ja taidollisesti. Lapset ovat innokkaita oppimaan uusia taitoja, pelaamaan, parantamaan kuntoa ja saamaan uusia kavereita (Autio & Kaski, 2005 10.) Pienet kisailut ja kilpailut kuuluvat joukkueurheiluun, mutta niitä tulee käyttää hallitusti ja liittää ne samalla oppimisen tueksi. Valmentajan oma malli kilpailutilanteissa on myös tärkeää. Omalla toiminnalla valmentaja mm. opettaa reilun pelin tärkeyden, vastustajan kunnioittamisen ja kokonaisuudessaan hyvän käytöksen pelikentällä (Autio & Kaski, 2005 102.) Ensisijaisen tärkeää on muistaa, että liikunnan tulee olla hauskaa.

Lapset liikkuvat luonnostaan, mutta motivaatiolla on suuri merkitys siihen, miksi lapsi kiinnostuu ja haluaa olla mukana joukkuelajeissa. Lapsen tulee kokea osaamista ja oppimista eli saada tunne ns. koetusta kyvykkyydestä. Tässä valmentajan tuleekin tukea juuri tätä tunnetta antamalla kannustavaa ja realistista palautetta lapselle ja sen myötä lapsen huomioiminen motivoi lasta jatkamaan harrastuksen parissa. Kun lapsella on tunne, että hän saa itse päättää liikkumisestaan ja kehittymisestään (autonomia), lapsi todennäköisesti jatkaa harrastamista. Valmentajan tuleekin motivoida lasta omalla ymmärryksellään siitä, että jokainen lapsi kehittyy omaan tahtiinsa ja se hyväksytään. Myös tunne, että lapsi saa itse päättää mitä harrastaa eikä vanhempien pakotuksesta motivoi häntä jatkamaan. Kavereiden ja ryhmään kuulumisen tunne on myös lapselle tärkeää. Vertaistuki ja toisten lasten hyväksyntä motivoi lasta tulemaan uudestaan harjoituksiin. Valmentajan tulee siis luoda turvallinen ja tasapuolinen ilmapiiri, jossa kaverisuhteiden luominen onnistuu (Autio & kaski 2005, 99.)

3 VALMENTAMISENTAITO

3.1 Valmentajana toimiminen

Joukkuelajien valmennus on kokonaisuus, jossa yhdistyy ohjaus, opettaminen ja kehittäminen (Vasarainen & Hara 2005, 6). Lasten parissa toimiminen on tärkeää,

mutta myös haasteellista. Valmentajalla on suuri vastuu, mutta myös erinomainen mahdollisuus ohjata ja tukea lapsen kehitystä urheilun avulla (Vasarainen & Hara 2005, 25). Joukkueurheilussa vastuu korostuu vielä enemmän, koska valmentajalla on johdettavana useita pelaajia ryhmänä ja yksilöinä. Valmentaja on lapsille esikuva ja malli, jonka esimerkkiä lapsi seuraa tarkasti. Valmentajan päätehtävä on aloittavassa joukkueessa tarkkailla ja ohjata lapsia kuitenkin samalla kuunnella ja kommunikoida. Kysymisen osaaminen on myös tärkeää, koska sen kautta lapset saavat vaikuttaa ja kertoa ideoitaan. Kysymisellä valmentaja myös pystyy tiedostamaan, onko pelaajat ymmärtäneet asian ja ovatko he olleet tarkkaavaisia. Näin valmentaja pystyy heti reagoimaan muuttuviin tekijöihin niin joukkueessa kuin yksittäisissä pelaajissa (Vasarainen & Hara 2005, 44.)

Hyvä valmentaja osaa auttaa urheilijaa yksilöllisesti saavuttamaan oman henkilökohtaisen parhaan tuloksen. Lapsi ryhmää on helpompi kokonaisuudessaan ohjata, mutta on jokaisen lapsen oikeus tulla nähdyksi yksilönä. Tämän tulee näkyä esimerkiksi harjoitussuunnitelmissa niin, että harjoitteet palvelevat kaikkia, oli taito taso mikä tahansa (Vasarainen & Hara 2005, 50.)

3.1.1 Suunnitelmat

Valmentajan vastuulla on toiminnan sujuminen harjoitusten aikana. Tässä korostuukin harjoitusten suunnitelmallisuus, joka taas tukee koko toiminnan toimivuutta. Hyvin suunniteltu harjoitus korostaa parempaa oppimista sekä samalla harjoituksen laatu paranee. Tämä taas antaa valmentajalle aikaa havainnoida joukkueen ja yksittäisten pelaajien harjoittelua (Vasarainen & Hara 2005, 45.) Harjoitussuunnitelmat ja kausisuunnitelmat ovat siis yksi tärkeimmistä työvälineistä valmentajalla.

Valmentajan ryhtyessä valmentamaan tulee hänen ehdottomasti tehdä muutamia valmisteluja aluksi. Valmentajan tulee kartoittaa aloittavan ryhmän kokoa ja rakennetta (ikä, tyttö/poika/sekä että), selvittää harjoitusajat ja paikat, tarkistaa harjoitusvälineet sekä laatia suuntaviivat tavoitteelliselle harjoittelulle sekä tehdä

kausisuunnitelma (Vasarainen & Hara 2005, 46). Kausisuunnitelmassa otetaan huomioon kauden aikana tulevat tapahtumat, Harjoitusten painopiste ajanjaksoittain sekä luodaan kaudelle tavoitteet. Harjoitussuunnitelma mietitään taas käytännönläheisemmin, yksittäisen harjoitteen tavoitteet eli mitä, miksi ja miten harjoituksissa tehdään. Harjoitussuunnitelma on valmentajan yksi tärkeimmistä apuvälineistä harjoituksissa.

3.2 Vuorovaikutustaidot

Valmentaminen on osaksi ihmissuhdetyötä. Erityisesti lasten kanssa toimiessa on hyvin tärkeää lapsilähtöinen lähestymistapa sekä vielä niin, että lapsi pystyy havaitsemaan, että valmentaja välittää heistä (Mönkkönen 2007, 14). Vuorovaikutus käsitteenä on laaja ja hyvin monimuotoinen. Siihen kuuluu yksilöiden, yhteisöjen, organisaatioiden ja kulttuurien välistä kommunikointia (Mönkkönen 2007, 15). Vuorovaikutuksessa on aina kaksi osapuolta esimerkiksi valmentaja ja pelaaja. Molemmilla heillä on oma osuutensa vuorovaikutuksen onnistumisesta ja tämän tulisi tapahtua vastavuoroisesti ja molemminpuolisen ymmärryksen kautta.

Merkittävät kokemukset tapahtuvat ihmisten välissä, vuorovaikutuksessa toisen kanssa. Vaikka vuorovaikutus tapahtuu ihmisten välissä, on meillä jokaisella oma yksilöllinen näkemys asioihin. Tuomme vuorovaikutustilanteessa näkyväksi oman historiamme, kulttuurimme ja sen hetkisen uskomuksemme, joko tarkoituksella tai tahottomasti (Mönkkönen 2007, 16.)

Vuorovaikutus on aina läsnä lasten kanssa työskennellessä. Se on ihmisten välistä kanssakäymistä puhumalla, kuuntelemalla tai sanattomasti (Vasarainen & Hara 2005, 55). On se sitten sanallista tai sanatonta niin jokaisessa ohjaamistilanteessa tulee vuorovaikutus ottaa huomioon. Erityisesti valmentajan tulee huomioida oman sanattoman viestinnän merkitys (Autio & Kaski 2005, 77–78.) Lapsi tarkkailee valmentajan ilmeitä, eleitä ja kehonkieltä ja rakentaa sitä kautta itsestään arvion onko hyvä vai huono. Valmentajan tulee muistaa ohjaustilanteessa olla aidosti läsnä ja kuunnella lasta.

Valmentaminen on oppimista ja opettamista, joka rakentuu vuorovaikutukseen. Ei ole turhaa korostaa oman itsensä sekä ihmiskäsityksen tuntemista. Ihmiskäsityksen tiedostamisen kautta, valmentajan tulee tiedostaa urheileva lapsi ja mitä kaikkea on otettava huomioon heitä valmentaessa (Vasarainen & Hara 2005, 46). Meillä jokaisella on yksilöllinen tapa kohdata toinen ihminen. Toinen tiedostaa kohtaamisen vaikuttavuuden ja tärkeyden paremmin kuin toinen, mutta jokainen meistä voi kehittää itseään toisen kohtaamisessa (Mönkkönen 2007, 20.)

Valmentajan yksi tärkeimmistä taidoista on pelaajien vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö. Vanhemmat ovat innokkaasti mukana lapsen harrastuksessa kannustajina ja kускаajina, joskus he myös haluavat puuttua liikaa valmentamiseen tai päätöksentekoihin. Vuorovaikutus alusta lähtien on erittäin tärkeää, jotta ristiriitatilanteista vältyttäisiin. Toiminnan alkaessa valmentajan tulee keskustella avoimesti ja kertoa toiminnasta mahdollisimman paljon. Näin luodaan luottamuksellinen suhde heti alusta lähtien. Vanhemmat tuntevat lapsensa parhaiten, joten keskustelu heidän kanssaan on erittäin tärkeää, melkein välttämätöntä, joten valmentajan tulee ottaa aikaa tutustuaksesi vanhempiin. Harjoitusten sisältö sekä oman lapsen kehitys, ovat asioita joita vanhemmat mielellään kuulevat valmentajalta (Vasarainen & Hara 2005, 56–57.)

Hyvillä vuorovaikutustaidoilla, avoimella asenteella ja luottamuksen luomisella tehdään pohja hyvälle yhteistyölle vanhempien kanssa. Merkityksellisissä suhteissa ihmiset aina vaikuttavat toisiinsa ja sen arvoa emme pysty mittaamaan (Mönkkönen 2007, 165).

4 RYHMÄNTOIMINTA

Uutta joukkuetta muodostaessa tutustuminen on tärkeää. Lapset tutustutaan toisiinsa kuin myös valmentajiin. Ensimmäisestä kerrasta alkaen ryhmä alkaa ryhmäytyä ja valmentaja lähtee luomaan ryhmälle toimintakulttuuria- ja mallia (Autio & Kaski, 2005 123.) Joukkueen aloittaessa on ensimmäiseksi hyvä panostaa ryhmäilmapiiriin.

Yhteistoimintaleikkien kautta tämä onnistuu hyvin ja samalla se rakentaa ryhmän myönteistä ilmapiiriä sekä vahvistaa yhteishenkeä (Autio & Kaski, 2005 45.)

Ryhmään kuuluminen tuo lapselle yhteenkuuluvuuden kokemuksen, turvallisuutta sekä hyväksynnän tunnetta (Liukkonen & Jaakkola 2013, 148). Lapsille ryhmään kuuluminen, kuten urheiluseuran joukkueeseen on todella tärkeää. Joukkueurheilussa opetetaan ryhmää, mutta ryhmän sisällä on yksilöitä. Tärkeää onkin, että jokainen ryhmän jäsen saa kokemuksia onnistumisesta, liikunnan ilosta, uusien taitojen oppimista sekä fyysisestä harjoittelusta vertaistensa kanssa (Huovinen & Rintala 2013, 382.)

4.1 Ryhmädynamiikka

Lasten aloittaessa joukkueurheilun valmentajan tulee opastaa ryhmässä toimimista kädestä pitäen. Ryhmä on aluksi erittäin riippuvainen valmentajasta. Alussa on hyvä luoda ryhmälle yhdessä pelisäännöt ja valmentaja osoittaa omalla toiminnallaan mikä on sallittua ja mikä ei. Kun ryhmä alkaa tulla tutuksi, lapset kokeilevat ryhmän ja valmentajan rajoja. Tästä huomaa, että valmentaja on pystynyt luomaan riittävän turvallisen ilmapiirin ryhmään. Valmentajan tehtävä turvallisen ilmapiirin luomisen lisäksi ryhmässä on havainnoida, mitä ryhmässä tapahtuu ja ohjata ryhmää kohti haluttua päämäärää. Puuttua ristiriitatilanteisiin niin, että asiat kyetään sovittelemaan sekä valmentajan tulee olla aikuinen ryhmässä ja nähdä ryhmän jäsenet yksilöinä (Autio & Kaski, 2005 125.)

Valmentajan tunnistessa ryhmän erivaiheet, on hänen helpompi havainnoida yksilöiden ryhmäytymistä ja ryhmässä toimimista. Uuden ryhmän aloittaessa valmentajan on hyvä tunnistaa neljä eri kehitysvaihetta. Näin hän pystyy tukemaan ja ohjaamaan lapsia, jotka toimivat joukkueurheiluryhmässä vasta ensimmäisiä kertoja elämässään. 1. Alkuvaihe, jossa ryhmän jäsenet ovat epävarmoja omasta asemastaan. He etsivät ja tunnustelevat yhteisiä toimintatapoja eikä säännöistä ole niinkään tietoa. 2. Kuohuntavaihe, jossa ryhmäläiset uskaltavat vastustaa asioita ja lapsen oma halu on

voimakas. Omaa persoonallisuutta ei tuoda esille vaan ollaan virallisen roolin takana. Lapsi vetäytyy helposti syrjään eikä ryhmä kykene ratkaisemaan ongelmatilanteita. 3. Sopuvaihe, jossa säännöt ja ryhmäharmonia syntyvät. Haetaan kaverista tukea ja rohkaisua, mutta silti ei välttämättä uskalleta puhua tai kertoa tyytymättömyyttä. Ryhmään alkaa muodostua pelisääntöjä ja pikkuhiljaa me-henkeä. 4. Kypsan toiminnanvaihe, jossa me- henki on kasvanut, uskalletaan kertoa oma mielipide sekä otetaan ryhmänä yhdessä vastuuta. Ryhmä sallii erilaisuutta sekä lapset kommunikoiivat avoimesti. Lapset osaavat jo osittain luopua omista haluistaan ryhmän edun hyväksi. (Vasarainen & Hara 2005, 92–93.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARVE

5.1 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyön aiheena oli tehdä käsikirja aloittavalle juniorivalmentajalle Liedon Pallossa. Käsikirjan tarkoitus oli antaa valmentajalle tietoa, mitä hänen tulee ottaa huomioon ja minkä takia, kun hän toimii valmentajana lasten joukkueurheilussa. Käsikirja antaa tietoa mitä valmentajan tulee ottaa huomioon lasten liikkumisessa ja miten toiminta saadaan alkuun niin, että innostus liikuntaan syttyy. Yhtenä tärkeänä asiana käsikirjaan on nostettu myös valmentajan yhteistyö vanhempien kanssa. Vuorovaikutuksella ja viestinnällä on selkeä vaikutus yhteistyön sujuvuuden kannalta, joten siihen valmentajan tulee panostaa.

Seuratoiminnan haasteista ja lasten valmennuksessa yksi merkittävimmistä puutteista on, ettei ole paljon päteviä valmentajia. Koulutetut valmentajat valmentavat vanhemmissa ikäluokissa, vaikka seurojen tulisi panostaa juuri urheilu-uran alkuvaiheeseen (Vasarainen & Hara 2005, 26). Opinnäytetyöni tukee valmentajan tietopohjaa siitä, miten urheilu-uraa aloittavaa lasta tulee ohjata ja tukea.

5.2 Oma kiinnostus aiheesta

Urheileminen on kuulunut omaan elämään lapsista asti ja nyt myös koko perheen arkeen omien poikieni kautta. Oma kokemukseni joukkueurheilijana, lasten joukkueurheiluvalmentajana ja liikuntakerhon ohjaajana olivat hyvänä pohjana aiheelle. Myös työni varhaiskasvatuksessa viidentoista vuoden ajan eri-ikäisten lasten kanssa tuki erinomaisesti aihettani. Työssäni olen käyttänyt liikuntaa yhtenä työvälineenä ja samalla myös kannustanut lapsia ja perheitä terveelliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan.

Aihe nousi vahvasti esille lasteni harrastusten kautta. Vanhempana kentän laidalla seisoskellessani aistin, että käsikirjalle olisi tarvetta. Vapaaehtoisvalmentajat tekevät arvokasta työtä lasten harrastusten parissa ja ovat korvaamattomia, mutta tietopohja lasten liikkumisesta ryhmässä voi olla hataralla pohjalla. Tähän asiaan halusin muutosta käsikirjan avulla. Käsikirjan tuella valmentaja pääsee turvallisesti aloittamaan lasten parissa valmentamisen.

Yhtenä henkilökohtaisena tavoitteena oli luoda käsikirjasta yleinen, ei sidonnainen tiettyyn lajiin. Näin käsikirja palvelee myös muita aloittelevia vapaaehtoisvalmentajia eri lajeissa kuin myös kaikkia ohjaajia, jotka vetävät lasten liikuntaryhmiä.

5.3 Liedon Pallo

Opinnäytetyön toteutin yhteistyössä Liedon Pallon toimihenkilöiden ja osan valmennukseen kuuluvien henkilöiden kanssa. Liedon Pallo on vuonna 1978 perustettu jalkapallon erikoisseura, jossa tällä hetkellä pelaa yli 550 lisenssipelaajaa. Ikähaarukka jakaantuu 5 -vuotiaasta ikämiehiin. Seuran tehtävänä on tarjota kaikille jalkapallosta kiinnostuneille tytöille ja pojille mahdollisuus harrastaa lajia. Kaikki joukkueet harjoittelevat ympärivuotisesti valmentajiensa johdolla.

Liedon Pallon toiminnan vahvuuksiin erityisesti kuuluu nappulaliiga, joka toimii 6-10 vuotiaille. Nappulaliigassa noudatetaan Suomen Palloliiton kaikki pelaa-ohjelmaa,

jossa pisteitä ei lasketa eikä sarjataulukkoita pidetä. Nappulaliiga Liedossa jakautuu eri kylien kesken (Littoinen, Loukinainen, Ilmarinen, Kirkonkulma, Nuolemo, Asema ja Yliskulma). Kyläjoukkueessa pelaajien valmentajina toimivat vapaaehtoiset, pääasiassa lasten vanhempia.

Liedon Pallo tarjoaa valmentajille ja toimihenkilölle koulutusta yhteistyössä Suomen Palloliiton kanssa. Valmennuskoulutukseen (E- koulutus, joka on lastenohjaajakurssi) seura ohjeistaa aloittavan valmentajan osallistumaan, mutta ei kuitenkaan vaadi sitä.

Seuran toiminnasta vastaa johtokunta, johon kuuluu puheenjohtajan lisäksi kuusi muuta jäsentä. Lisäksi seuralla on osa-aikainen toiminnanjohtaja, sekä osa-aikainen valmennuspäällikkö.

Opinnäytetyön aiheen tarpeellisuutta miettiessäni otin yhteyttä toimeksiantajan Liedon Pallon toiminnanjohtajaan ja esitin aihe suunnitelmani. Aiheelle oli todellinen tarve ja käsikirja otettiin mielellään vastaan. Toiminnanjohtaja kertoi, ettei seura valitettavasti pysty tarjoamaan koulutettua valmentajaa aloittaville ryhmille. Aloittavat valmentajat ovat pääsääntöisesti ryhmässä olevien lasten vanhempia, jotka valmentavat vapaaehtoisesti oman innostuksen mukaan. Opinnäytetyö tulisi juuri näille aloittaville lasten valmentajien avuksi ja tueksi.

5.4 Seuratoiminnan haasteet

Seuratoiminta on nykypäivänä hyvin tärkeää liikunnan ja urheilun kannalta kansalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Seuratoiminnan kautta pystytään vaikuttamaan terveyden ja sukupuolten tasa-arvon edistämiseen sekä syrjäytymisriskin ehkäisyyn. (Kokko 2013, 129.)

Seuratoiminta Suomessa pyörii pääosin vapaaehtoisuuden voimin koskien se sitten valmentajia tai harrastajia. Lapset tulevat seuratoimintaan omasta tahdostaan ja kiinnostumisesta lajia kohtaan. Joskus syynä osallistumiselle voi olla kaverit tai vanhempien ohjaus, mutta mitään osallistumispakkoa lapsilla ei ole. Tämä lasten sekä

valmentajien vapaaehtoisuus antaa toiminnalle epävirallisen kasvatusluonteen, mutta luonteen tärkeyttä se ei poista. Epävirallisuus antaa urheiluseuratoiminnalle liikuntakasvatuksen näkökulmasta niin haasteita, kun mahdollisuuksia. Haasteet tulevat pitkälti siitä, että valmentajilta ei voi vaatia pätevyyttä, koulutusta tai kokemustaustaa. Epävirallisella kasvatusilmapiirillä luodut mahdollisuudet toteutuvat pitkälti sen osalta, koska mukana olevat lapset ovat kiinnostuneita liikunnasta (Kokko 2013, 136.)

5.5 Käsikirjan tarpeellisuus

Liedon Pallo tarvitsee käsikirjaa aloittavan valmentajan avuksi ja tueksi. Valmentaja saa tietoa käsikirjan kautta seuran toiminnasta, mutta ennen kaikkea siitä mitä hänen tulee ottaa huomioon aloittaessaan vetämään lapsiryhmää. Opinnäytetyöllä pyritään antamaan perustietoa niistä valmiuksista mitä valmentajalla tulee olla.

Lapset aloittavat noin viiden vuoden iässä jalkapallon harrastamisen Liedon Pallon kyläjoukkueessa ja valmentajat ovat useasti lasten vanhempia. Näillä vapaaehtoisvalmentajiksi ryhtyvillä ei välttämättä ole omakohtaista pelaajataustaa tai kokemusta valmentamisesta. Useasti valmentaja lähtee ”kylmiltään” vetämään isoa lapsijoukkoa tietämättään mitä kaikkea valmentajan rooliin ja vastuuseen kuuluu.

Käsikirjan avulla Liedon Pallo saa annettua vapaaehtoisvalmentajalle tietopaketin, jolla hän pystyy aloittamaan lapsilähtöisen joukkueurheilun valmennuksen. Käsikirjasta hyötyy aloittava valmentaja, mutta myös joukkueessa pelaavat lapset ja heidän vanhempansa. Käsikirjan tarkoitus on antaa tukea ja ohjeistusta aloittavalle vapaaehtoisvalmentajalle toimiessaan lasten joukkueurheilussa. Lasten ensimmäisellä valmentajalla on suuri merkitys siihen, miten lapsi innostuu liikkumaan.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

6.1 Käsikirjan toteutusprosessi

Käsikirjaa suunnitellessani ja ajatusta eteenpäin viemiseksi olin ensikosketuksessa Liedon Pallon seurassa toimiviin henkilöihin seuran päätöstilaisuudessa marraskuun loppupuolella. Keskustelin ideasta toiminnanjohtajan, puheenjohtajan sekä seuran pitkäaikaisen valmentajan kanssa. Kaikki olivat erittäin kiinnostuneita aiheesta ja kokivat aiheen tarpeelliseksi. Aloitin käsikirjan suunnittelun heti sisällön osalta ja olin toimihenkilöihin yhteydessä sähköpostitse.

Käsikirjan sisällön ideointia suunnittelin tapahtuvan kolmella eri keinolla. Ensiksi ideoin itse käsikirjan sisältöä, sitten ryhmätyön kautta kehitettiin käsikirjaa lisää ja viimeiseksi tein seuran toimihenkilöiden kanssa tapahtuvat haastattelut. Aineiston keräämisen yhtenä keinona on toiminnallisessa opinnäytetyössä teemahaastattelut, jotka voi toteuttaa joko yksilö- tai ryhmähaastatteluna (Vilka & Airaksinen 2003, 63).

Käsikirjan aihealueiksi nostettavat asiat toteutettiin ryhmätyönä seuran 2007syntyneiden poikien valmentajien kanssa. Ryhmätyöhön osallistuivat kolme valmentajaa, joista yksi on seuran palkallinen valmentaja ja kaksi muuta vapaaehtoisvalmentajia. Vapaaehtoisvalmentajien omat lapset pelaavat joukkueessa. Ennen ryhmätyötä olin ideoinut alustavan version käsikirjan sisällöstä ja sitä ruvettiin kehittämään ryhmän kanssa. Ryhmätyössä keskustelua käytiin siitä, mitä ajatuksia käsikirjan aihe herätti valmentajissa sekä mitkä asiat he näkivät tarpeellisiksi nostaa esille käsikirjan sisältöön. Samalla valmentajat myös pohtivat omia kokemuksiaan valmentamisesta. Näistä ajatuksista sekä tekemästäni käsikirjan koeversiosta syntyi hyvin idearikas tuotos (Liite 1). Ryhmätyön kautta ideoitiin käsikirjaan nostettavia aiheita ja valmentajat pohtivat kysymyksiä 1. Mitä valmentajat näkevät tarpeelliseksi tiedoksi aloittavalle valmentajalle ja 2. mistä he itse olisivat toivoneet saavansa enemmän tietoa, kun aloittivat poikien valmentamisen.

Olin tehnyt ennen ryhmätyötä oman pohdinnan käsikirjan sisällöstä, jossa oli hyvin paljon samoja asioita kuin ryhmätyöntuotoksessa. Käsikirjan sisällön nostamisen myötä saimme hyvät keskustelut aikaiseksi myös siitä, että kokeneidenkin valmentajien on hyvä miettiä käsikirjaan nostettuja asioita ja pohtia omaa toimintaa lasten joukkueurheilvalmentajana. Vaikka käsikirja on suunnattu esikouluikäisten lasten vapaaehtoisvalmentajille, on asia niin tärkeää ja yleistä, että siitä on varmasti hyötyä kaikenikäisten lasten ja nuorten valmentajille.

Toisena yhteistyötahona oli seuran hallitukseen kuuluvien henkilöiden haastatteleminen käsikirjan sisällön osalta sekä käsikirjassa seuran osioon tulevista asioista. Toiminallisessa opinnäytetyössä kerätään aineistoa ja tehdään selvitystä haastatteluin, joko sähköpostitse, puhelimitse tai paikan päälle (Vilka & Airaksinen 2003, 57.) Ajatuksena oli haastattelujen kautta tiedustella seuran toimintaperiaatteita ja miettiä käsikirjan sisältöä niin, että käsikirja tukee seuran toimintaa parhaalla mahdollisella tavalla. Otin johtoon yhteyttä sähköpostiviestin kautta ja esitin jo tehdyn ryhmätyön aikaansaannoksen ja oman näkemyksen sisällön suhteen. Yhtään sähköpostivastausta en valitettavasti saanut takaisin.

Aloitin tekemään käsikirjaa ryhmätyön ja omien ajatusten pohjalta, koska itselläni oli kiireinen aikataulu opinnäytetyön valmistumisen suhteen. Vuorovaikutuksen kannalta aikaan sidottu tulosvaatimus kuten käsikirjan valmistuminen on haasteellinen. Toista henkilöä ei voi kohdata nopeasti, vaan tulee antaa aikaa työstää ideoita (Mönkkönen 2007, 164). En voinut kuitenkaan jäädä odottelemaan seuran toimihenkilöiden yhteydenottoja käsikirjaa koskevien vastauksien suhteen, vaan luotin omaan tietämykseen asiasta sekä aikaisemmin tehdyn ryhmätyön aikaansaannokseen. Käsikirjan ensimmäisen varsinaisen luonnoksen lähetin seuran toimihenkilöille joulukuun puolivälissä enkä saanut siihenkään yhtään vastausta. Arjen kiirettähän meillä on, mutta ajan- ja kiireen hallinta perustuu hyvään vuorovaikutukseen ja on samalla edellytys työn tehokkuudelle ja tuloksellisuudelle (Mönkkönen 2007, 162). Koitin vielä muistuttaa yhteistyön tärkeydestä ja laitoin sähköpostia toimihenkilöille, jossa muistutin opinnäytetyön tarkoituksesta ja hyödystä seuralle sekä esittelyn vielä itsestäni. Jatkoin käsikirjan kirjoittamista ja toisen luonnoksen lähetin tammikuun alussa. Seuran puheenjohtajalta sain Liedon Palloon koskevaan osioon kommentteja sekä yhdeltä valmentajalta koko käsikirjaa koskevaa palautetta. Olin iloinen, että

asiaan reagoitiin. Valitettavan vähän olin tässä kohtaan kuitenkin saanut toimihenkilöiden arvioita käsikirjasta sekä siitä, miten käsikirja soveltuu seuran toimintaperiaatteisiin. Vastaamattomuus hidasti käsikirjan kirjoittamista omalta osaltani.

Seura huomasi ongelmallisen tilanteen, joka oli toimihenkilöiden vastaamattomuus ja kommentointi käsikirjaa koskeissa asioissa. Seuran toimihenkilöt tekivät ratkaisun tammikuun alkupuolella, jossa antoivat käsikirjan yhteistyövastuun yhdelle kokeneelle valmentajalle. Valmentaja ottikin yhteyttä heti ja tammikuun alkupuolella tapasimme valmentajan ja seuran puheenjohtajan kanssa, jossa katsoimme käsikirjan sisältöä. Toimihenkilöt toivoivat, että käsikirjaan lisätään vanhempi lapsensa valmentajana kappale sekä loppuun tehdään lyhyt yhteenveto käsikirjassa olevista asioista. Lisäksi suunnittelimme, että liitteeksi tehdään kolme valmista harjoituskokonaisuutta, joita aloittava valmentaja voisi hyödyntää. Nämä käsikirjan liitteenä olevat malliharjoitukset pohjautuvat tapamani valmentajan kokemukseen ja näkemykseen.

Tapaamisella saimme hyvät keskustelut aikaiseksi ja nyt pystyin tekemään käsikirjan loppuun niin, että siitä tulee Liedon Pallon seuran toimintaperiaatteiden mukainen ja käsikirja saadaan aloittavan valmentajan käyttöön ja yhdeksi tärkeäksi työkaluksi.

Seuraavaksi lähetin yhteyshenkilölle ja seuran puheenjohtajalle sähköpostitse korjatun version käsikirjasta tammikuun puolivälissä. Samaan aikaan sain vielä sähköpostiviestin valmentajalta, joka ei ollut vielä aikaisemmin käsikirjaa kommentoinut. Hänen mielestään käsikirja oli kattava, toivoi vielä yhteenvetoa sisällöstä käsikirjan loppuun. Hän lähetti myös sähköpostitse oman visuaalisen näkemyksen käsikirjan sisällöstä, jonka olen myös liittänyt liitteeksi käsikirjan loppuun. Tammikuun lopussa käsikirja sai seuran toimihenkilöiden hyväksynnän ja itsekin olin lopputulokseen tyytyväinen.

Koko opinnäytetyöprosessin aikana pidin päiväkirjaa. Opinnäytetyön päiväkirja on henkilökohtainen sanallisessa tai kuvallisessa muodossa oleva muistiinpanoväline, joka on tekijän apuna koko opinnäytetyön ajan (Vilkka & Airaksinen 2003, 19). Olen merkinnyt koko opinnäytetyön suunnittelun ja toteutuksen ajan päiväkirjaan omia

ajatuksia, havaintoja, kysymyksiä sekä työstänyt kirjallista rakennetta niin käsikirjan kuin raportin osalta.

6.2 Keskeiset käsitteet

Teoreettisen tietoperustan osalta nostin opinnäytetyöni viitekehukseksi sosiaalipedagogiikan, sosiokulttuurisen innostamisen sekä liikuntapedagogiikan. Pedagogiikalla voidaan tarkoittaa muun muassa käytäntöjä, joissa pyritään kasvun, kehityksen ja oppimisen kokonaisvaltaiseen tukemiseen (Lappalainen, Kuittinen & Meriläinen 2008, 9). Sosiaalipedagogiikka antaa teoreettisen viitekehysten sekä muun muassa taidon havaita ja puuttua sosiaalisten ongelmien syntymisen kuin myös strategioita ongelmien lieventämiseen ja ratkaisuun (Hämäläinen 1999, 94.)

Vapaaehtoisvalmentajalla urheiluseurassa on monenlaisia rooleja, jokseenkin ne ovat epävirallisia, mutta erittäin tärkeitä. Yksi niistä on kasvattajanrooli, jolloin ollaan kaveri, neuvonantaja, kuuntelija, tukija ja kannustaja. Valmentajan tulee kunnioittaa lasta, hänen mielipiteitä, osaamista sekä samalla ohjata lasta oppimaan ja opettelemaan itse. Valmentajan tulee olla aidosti läsnä ja kohdata lapsi yksilöllisesti ja samalla huomioida lapsi aktiivisena toimijana omassa kasvussaan.

6.3 Käsikirjan arviointi

Panostin opinnäytetyön tuotokseen eli käsikirjaan todella paljon. Oma kokemus, ryhmätyö, haastattelut ja lukuisat sähköpostiviestit olivat menetelmiä, joita käytin. Teoriatietoa hain eri kirjallisuudesta. Käsikirjaa oli mielekästä tehdä, koska aihe oli itselle tärkeä niin oman kiinnostuksen kuin itsensä kehittämisen kannalta. Valmentajana, ohjaajana tai muun lapsiryhmän vetäjänä oleminen vaatii itsensä kehittämistä koko ajan. Käsikirjasta tuli toimeksiantajan näköinen, mutta samalla sain toteuttaa itseäni. Lasten valmentaminen on hyvin kokonaisvaltaista työtä. Käsikirjan avulla valmentaja saa laajan tietoperustan ja yhden työkalun aloittaessaan

valmentamisen. Jos käsikirja tavoittaa yhdenkin valmentajan ja antaa hänen toiminnalleen raamit, koen, että olen onnistunut opinnäytetyössäni. Halusin käsikirjasta kattavan, mutta tiiviin lukupaketin. En mielestäni onnistunut tiivistämään käsikirjaa tarpeeksi, mutta tein kappaleiden loppuun yhteenvedot, joihin lukijan on helppo palata.

Toimeksiantajan yhdyshenkilö piti käsikirjaa kattavana kokonaisuutena. Erityisesti hän nosti esille aiheet me ryhmänä, minä yksilö sekä valmentajan tehtävät, joita hän piti erinomaisina osioina. Toimeksiantaja antoi myös palautetta käsikirjan laajuudesta ja toivoikin loppuun sivun mittaista yhteenvedoa. Tein yhteenvedon ja yhdyshenkilö oli siihen myös tyytyväinen. Muuten sain hyvää palautetta käsikirjan sisällöstä ja sen tarpeellisuudesta. Käsikirja otetaan seurassa heti käyttöön. Se annetaan luettavaksi jo mukana oleville valmentajille sekä heti aloittavan joukkueen valmentajalle. Käsikirjasta painetaan paperinen lehtiö sekä se on saatavilla myös sähköisenä. Käsikirjan teossa mukana olleet valmentajat kertoivat, että projekti oli mielenkiintoinen. Sen kautta he tulivat peilanneeksi omaa valmentamistaan ja erityisesti huomioiden lapsen näkökulmasta.

Vaikka käsikirja on suunnattu aloittavalle valmentajalle, ovat asiat toiminnan perustana myöhemminkin. Itse olen erittäin tyytyväinen käsikirjan sisältöön, sen palveltavuuteen ja monipuolisuuteen, koska sitä voi käyttää niin valmentajat kuin ohjaajat, jotka vetävät lasten liikuntaharrastuksia.

7 KÄSIKIRJAN ESITTELY

Esittelen tässä käsikirjan sisällön tiiviisti ja koko käsikirja on luettavissa liitteenä (Liite 2) raportin lopussa. Käsikirjan sisältöön kuuluvat seuraavat asiakokonaisuudet: lapsen motorinen kasvu ja kehitys sekä niiden huomioiminen yksilöllisesti. Ryhmässä toimiminen, josta valmentajan on hyvä tiedostaa ryhmädynamiikka ja siihen kuuluvat eri vaiheet. Tiedostamalla vaiheet, valmentaja kykenee parhaiten auttamaan ryhmän

työskentelyä ja samalla ottamaan huomioon yksilön tärkeyden ryhmän sisällä. Vuorovaikutustaidot ovat myös valmentajan yksi tärkeimmistä ominaisuuksista. Tapahtuu vuorovaikutus sitten lasten, vanhempien tai joukkueen muiden toimihenkilöiden kesken, on se yhtä tärkeää. Valmentajan tuleekin tiedostaa ja panostaa omiin vuorovaikutustaitoihinsa. Valmentamisen taidot ovat asioita, joita käsikirjassa myös korostetaan. Valmentaja valmentaa omien kokemusten, tiedon ja taidon pohjalta, mutta on hyvä tiedostaa mitkä asiat ovat pohjana hyvälle valmentamiselle. Tavoitteena oli, että käsikirja antaa osakseen paremman valmiuden aloittaa haastava, mutta palkitseva valmentaminen lasten parissa.

Opinnäytetyöni perustuu omaan kokemukseeni varhaiskasvattajana ja lasten valmentajana sekä toimeksiantajan asiantuntevuuteen. Olen teoriatietoa hakenut eri kirjallisuudesta, kuten lasten kasvusta ja kehityksestä, lasten liikunnan tärkeydestä sekä valmentamisen taidoista. Kirjallisuutta olen myös käyttänyt tarkastellessani viitekehystä, joka koostuu kolmesta eri osa-alueesta sosiaalipedagogiikka, sosiokulttuurinen innostaminen sekä liikuntapedagogiikka.

8 POHDINTA

Liikunta suositusten mukaan lapsen tulisi liikkua päivässä noin kolme tuntia. Liikunnan tulee olla monipuolista, omaehtoista ja reipasta, jossa hyödynnetään erilaista vaihtelevaa ympäristöä ja erilaisia välineitä. Lasten liikkuminen tapahtuu osaksi varhaiskasvatuksessa ja osaksi vapaa-ajalla, johon sisältyy myös urheiluseuratoiminta.

Opinnäytetyöni tavoite oli tukea urheiluseuratoiminnan kehittämistä käsikirjan avulla. Käsikirja on suunnattu aloittavalle vapaaehtoisvalmentajalle. Opinnäytetyön avulla oli tarkoitus antaa tietoa lapsen liikkumisesta ja ryhmässä toimimisesta, valmentamisessa huomioon otettavista asioista, kuten vuorovaikutus ja ohjaaminen sekä suunnitelmallisen toiminnan tärkeydestä lapsen kasvulle ja kehitykselle.

Eryityisesti vuorovaikutustaidot ovat valmentaja työn keskeisempiä työkaluja. Vuorovaikutustaitojen tärkeimmät taidot ovat tunne-, kuuntele ja ilmaisu. Valmentaja toimii vuorovaikutuksessa niin valmennettavien, vanhempien, toisten valmentajien ja seuran toimihenkilöiden kanssa. Kun valmentajalla on hyvät vuorovaikutustaidot, hän pystyy edistämään yhteisten tavoitteiden saavuttamista. Lasten kanssa toimiessa näitä tavoitteita ovat esimerkiksi turvallisen ilmapiirin luominen ja ongelmien ratkaisemisen taito rakentavasti.

Oman kokemuksen, teoretiedon ja yhteyshenkilöiden kanssa käytyjen keskustelujen perusteella voin todeta, että lasten valmennustyö on haastavaa ja vaatii sitoutumista, mutta myös palkitsevaa. Vapaaehtoisvalmentajaksi ryhtyvä tekee hienon ja tärkeän päätöksen olla mukana edistämässä lasten liikunnallisia elämäntapoja. Valmentajalla on suuri vastuu, mutta myös erinomainen mahdollisuus ohjata ja tukea lapsen kehitystä urheilun avulla.

Vaikka pääosin seuratoiminta toteutuu vapaaehtoisten toimin, on vapaaehtoisvalmentajalla silti suuri vastuu. Valmentajan tulee ottaa vastuu omasta kehittämisestä ja oikeaoppisesta ohjaamisesta. Lapsen tulee saada onnistumisen kokemuksia, välittämisen tunteita ja kehitystasonsa mukaisia harjoitteita. Lasten valmennuksessa yhdistyy ohjaus, opettaminen ja kehittäminen.

Toivon, että seuran puolesta käsikirjaa tarjotaan aloittavan valmentajan tueksi, eikä se jäisi unohduksiin lipastonlaatikkoon. Jos käsikirja tavoittaa yhdenkin valmentajan ja antaa hänelle uutta näkökulmaa valmentamiseen, on sen hyöty moninkertainen, koska kohdistuu kerralla niin moneen lapseen.

Opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoista ja antoisaa, mutta oli samalla myös haastava prosessi. Opinnäytetyön valmistumisen kiireinen aikataulu loi oman paineensa ja muistutuksen siitä, että toiminnallinen opinnäytetyö on osaksi tiimityötä. Suunnittelussa ja toteutuksessa oman aikataulun luominen on tärkeää, mutta vielä tärkeämpää on ottaa huomioon yhteistyötahoon kuuluvien aikataulu. Siihen ei itse pysty niin paljon vaikuttamaan. Aikaa tulee antaa tarpeeksi käsikirjan perehtymiseen, kommentoituin ja ajatusten vaihtoon.

Ammatillista kasvua olen opinnäytetyön kautta saanut tietoa lasten liikunnan tärkeydestä ja ennen kaikkea siitä mikä voima ryhmään kuulumisella on lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Osaan sosionomin työssä kannustaa ja ohjeistaa lapsia, nuoria ja perheitä eri toimintojen pariin niin, että jokaiselle löytyisi se oma mielekäs tekeminen. On se sitten luonteeltaan mitä vaan toiminnallista tekemistä. Myös omassa käyttäytymisessä lasten harrastuksia kohtaan olen kasvanut ammatillisesti. Oma vahva voittamisen tahto ja kilpailemisen vietti on varmasti tullut esille kotona omien lasten harrastamisen kautta kuin myös ryhmien ohjauksessa. Olen enemmän alkanut havainnoida omaa käytöstäni ja kiinnittänyt erityistä huomiota siihen, ettei kilpailu- ja voittamisenkulttuuri olisi liian voimakkaasti läsnä. Lasten tulee saada nauttia liikkumisesta ja kavereiden kanssa yhdessä tekemisestä. Lapsuusiän liikunnan ilolla tehdään pohja liikunnalliselle elämäntavalle.

Opinnäytetyön kautta on noussut ajatuksiini yhdistää sosionomin työ lasten ja nuorten valmentamiseen. Tämän tapaisen työn yhdistäminen onkin jo hyvin toteutettu Icehearts toiminnassa, jossa joukkueurheilun kautta autetaan avuntarpeessa olevia lapsia ja perheitä. Toiminnan tavoitteena on ennaltaehkäistä syrjäytymistä, edistää sosiaalisia taitoja ja luoda lapsille pitkäkestoinen ja turvallinen aikuisen läsnäolo läpi kasvun nivelvaiheiden.

Opinnäytetyön jatkotutkimukset voisivat jatkua käsikirjan teolla vaiheittain eri-ikäisille urheilijoille. Mielenkiintoista olisi myös tehdä jatkotutkimus siitä, onko käsikirja palvelut aloittavaa vapaaehtoisvalmentajaa toivotulla tavalla.

LÄHTEET

Autio, T & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.

Huovinen, T. & Rintala, P. Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 382- 394.

Hämäläinen, J. 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus.

Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Helsinki: WSOY.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 162-184.

Kokko, S. 2013. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 125- 142.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.

Lappalainen, K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. (toim.) 2008. Pedagoginen hyvinvointi. Turku: Painosalama.

Lapsuusvaiheen määrittelyn asiantuntijatyöryhmän raportti. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. 2012. Viitattu 26.1.2017.

<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjUvMTdfMTJfMTNfNjI1X0xhcHN1dXN2YWloZWVvX21fcml0dGVseW5fYXNpYW50dW50aWp hdHlfcnl0bV9uX3JhcG9ydHRpXzIwMTJfRklOQUxflnBkZiJdXQ/Lapsuusvaiheen%20m%C3%A4%C3%A4rittelyn%20asiantuntijaty%C3%B6ryhm%C3%A4n%20raportti%202012%20FINAL%21.pdf>

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 144- 161.

Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21. Viitattu 11.1.2016.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>

Varpaat vauhtiin kasvattajaopas 2016. Viitattu 11.1.2016.

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTYvMDkvMDcvMTRfMjRfMzhfMzk5X1Zhc nBhYXRfdmF1aHRpaW5fMjAxNI9KYXJqZXN0YWphb9vcGFzX0ZJTkFMLnBkZiJdXQ/Varpaat_vauhtiin_2016_Jarjestajan_opas_FINAL.pdf

Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Helsinki: Edita.

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

Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämiseksi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 62-73.

Sosiaalipedagogiikka www-sivut. 2017. Viitattu 17.1.2017.

<http://www.sosiaalipedagogiikka.fi>

Terveyden ja hyvinvointilaitos www-sivut. 2016. Viitattu 23.1.2017.
<https://www.thl.fi>



ALOITTAVAN VALMENTAJAN KÄSIKIRJA





Tervehdys!

Hyvä aloittava Liedon Pallon jalkapallovalmentaja. Olet tehnyt hienon päätöksen ryhtyä valmentamaan innokkaita lapsia jalkapallon parissa. Tämä aloittavan valmentajan käsikirja on tehty Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä Liedon Pallolle. Yhteistyössä on ollut mukana Liedon Pallon toimihenkilöitä sekä valmentajia. Erityiskiitokset haluan antaa Mikael Parkkiselle, Simo Lammiselle, Jari Jokiselle, Mika Ylitalolle, Thomas Ingmanille ja Juha Kaipaiselle.

Tämä käsikirja antaa tietoa mitä valmentajan tulee ottaa huomioon lasten liikkumisessa ja miten toiminta saadaan alkuun niin, että innostus urheiluun syttyy. Käsikirja on aloittavalle valmentajalle avuksi ja tueksi aloittaessaan toiminnan lasten parissa. Lasten harrastuksen aloittaminen seuratoiminnassa alkaa yleisesti 5-6 vuoden iässä. Tässä käsikirjassa on paneuduttu niihin asioihin mitä valmentajan tulee tietää ja ottaa huomioon, juuri tämän ikäisen lapsen aloittaessa joukkueurheilun.

Tutustu käsikirjaan ja seuran nettisivuihin huolella. Apua, tukea ja opastusta on aina saatavilla, joten olethan tarvittaessa yhteydessä seuran toimihenkilöihin tai alueesi mentoriin. Mukavia hetkiä lasten ja jalkapallon parissa!

Liedossa 7.2.2017

Futisterveisin Piritta Ingman

-Jalkapalloa jokaiselle-



SISÄLLYS

1	LAPSEN KASVU JA KEHITYS.....	1
1.2	Fyysinen kasvu.....	2
1.3	Sosiaalinen käyttäytyminen.....	2
2	ME RYHMÄNÄ- MINÄ YKSILÖNÄ.....	3
2.1	Ryhmässä toimiminen.....	3
2.2	Yksilöllinen huomioiminen.....	4
2.3	Vanhempi valmentajana.....	5
3	LIIKKUMISEN ILO.....	6
3.1	Monipuolisuus.....	6
3.2	Leikinomaisuus.....	6
3.3	Positiivinen ilmapiiri.....	7
3.4	Motivaatio ja motivointi.....	7
4	VUOROVAIKUTUS JA VIESTINTÄ.....	8
4.1	Vuorovaikutus lasten kanssa.....	8
4.2	Vuorovaikutus vanhempien kanssa.....	9
4.3	Viestintä.....	9
5	VALMENTAJAN TEHTÄVÄT.....	10
5.1	Hyvä valmentaja ominaisuudet.....	10
5.1.1	Herkkyykskaudet.....	11
5.2	Suunnitelmallisuus.....	11
5.3	Toimihenkilöt.....	12
5.4	Lajitietous.....	12
6	LIEDON PALLO.....	13
6.1	Rikosrekisteriote.....	13
6.2	Pelipassi ja Vakuutus.....	13
6.3	Vanhempien yhteystiedot.....	14
6.4	Ensiaputaito.....	14
6.5	Varusteet.....	14
6.6	Tukijalka ja kylämentorit.....	14
7	YHTEENVETO.....	15
	LÄHTEET.....	16
	LIITTEET	

1 LAPSEN KASVU JA KEHITYS

Lasten yksilölliset erot alkavat näkyä jo esikouluikässä. Toiset ovat liikkuneet enemmän kuin toiset, toisilla perustaidot ovat vahvemmat kuin toisella. Valmentajan tulee osata rakentaa harjoitukset jokaiselle riittävän haastaviksi, mutta myös niin, että onnistumisen kokemukset ovat jokaiselle mahdollisia.

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan jatkuvaa prosessia, jonka aikana ihmiset oppivat liikuntataitoja. Lapsuudessa motorinen oppiminen on nopeinta ja kehitys etenee jatkuvana prosessina. 3-7 vuoden ikäisenä lapsi oppii motoriset perustaidot ja nämä perustaidot ovat pohjana myöhemmälle lajitaitojen oppimiselle. Tämä aika on motoristen taitojen kannalta lapselle tärkeää, joten monipuoliset liikuntakokemukset ovat kullan arvoisia.

7-8 ikään mennessä lapset hallitsevat suurimman osan motorisista perustaidoista ja haastavammat lajitaitojen harjoittelun ja oppimisen voi aloittaa. Valmentajan tulee aina kuitenkin huomioida, että lapset kehittyvät yksilöllisesti ja iät ovat viitteellisiä, joten motorinen kehitys tulee ottaa huomioon lapsi kohtaisesti.

Lapsuudessa omaksuttujen liikuntataitojen tukeminen sekä uusien liikuntataitojen kehittäminen kuuluvat myös valmentajan tehtävään. Lapsi oppii ja omaksuu uusia asioita sisäisesti kuin ulkoisesti harjoittelun seurauksena. Silloin kun lapsella on riittävät oppimisvalmiudet voi hän oppia taitoja rajattomasti. Tässä kohtaan harjoitusten laadulla ja määrällä on merkitystä.

1.1 Motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot jaetaan kolmeen eri osa-alueisiin, jotka ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. Tasapainotaito on yksi tärkeimmistä liikunnallisista perustaidoista. Tasapainotaitoihin kuuluvat; kääntyminen, venyttäminen, taivuttaminen, pyörähtäminen, heiluminen, kieriminen, pysähtyminen, väistyminen ja tasapainoilu. Liikkumistaidot ovat; käveleminen, juokseminen, ponnistaminen, loikkaaminen, hyppäminen esteen yli, laukkaaminen, liukuminen, harppaaminen ja kiipeäminen eli liikutaan paikasta toiseen. Ja vielä välineenkäsittelytaitoihin kuuluvat; heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen, kauhaiseminen, iskeminen, lyöminen ilmasta, pomputteleminen, kierittäminen ja potkaiseminen ilmasta. Jalkapallossa näitä käsittelytaitoja onkin opittavana runsaasti.

Yhteenveto:

- Ota huomioon lapsen yksilöllinen kehitys.
- Vahvista perustaitoja ja opeta uusia lajitaitoja.
- Tee harjoituksista monipuolisia.
- Toistoja, toistoja, toistoja.

1.2 Fyysinen kasvu

Lasten fyysinen kasvu ja kehitys ovat hyvin yksilöllisiä. Lapsuusvaiheen harjoittelun ja liikunnan tavoitteena on rakentaa fyysinen valmius nuoruusvaiheen harjoittelulle. Valmennuksessa kasvua kunnioittavan harjoittelun avulla lapselle mahdollistuu suorituskyvyn kehittyminen, hyvä terveys ja hyvä harjoitettavuus. Kokonaisliikuntamäärällä ja sen kuormittavuudella on erittäin suuri vaikutus lapsen kehon rakenteiden vahvistamiseen ja elinjärjestelmien kehittymiseen. Fyysisesti monipuolinen harjoittelu tarkoittaa fyysisten ominaisuuksien eli nopeuden, voiman, kestävyuden ja liikkuvuuden harjoittamista. Valmentajan tulee ottaa nämä kaikki fyysiset ominaisuudet mukaan lapsentasoisesti harjoitteluun, jotta vahvistetaan ja kehitetään lapsen kehoa kokonaisvaltaisesti. Voimaharjoittelua ei vielä missään nimessä harjoiteta, vaan lapsen omaa kehoa käyttäen kehittää voimaa riittävästi. Fyysisessä kasvussa ja kehityksessä keskity erityisesti liikkuvuuteen, ketteryyteen ja koordinaatioon. Lapset ovat vielä pieniä aloittaessaan pelaamisen, joten fyysinen harjoittelu tapahtuu pelien ja leikkien kautta.

Yhteenveto:

- Harjoitusten tulee olla lapsen tasoiset: haasteita ja onnistumisia.
- Harjoitusten monipuolisuus.
- Kehon kokonaisvaltainen kehittäminen.
- Hyvässä suhteessa lepoa ja räsitusta.

1.3 Sosiaalinen käyttäytyminen

Lasten sosiaalisten suhteiden merkitys alkaa korostua ja kaverit ovat heille erittäin tärkeitä. Lapsen tulee saada kokea, että on hyväksytty omana itsenään niin valmentajalle kuin toisille pelaajille. Lapsi tarkkailee valmentajan käyttäytymistä ja ottaa valmentajasta mallia ja kopioi hänen toimintaansa. Valmentajan tulee tiedostaa oma toimintansa ja tekeminen koko ajan. Urheilun avulla lasta pystyy tukemaan ja opettamaan sosiaalista käyttäytymistä. Valmentajan tulee ohjata lasta sallittuun ja hyväksyttävään käytökseen. Kun lapsen käyttäytymistä vahvistetaan johdonmukaisesti ja positiivisesti, voidaan hänen sosiaalistumistaan ohjata haluttuun suuntaan. Ryhmällä on säännöt ja niitä tulee jokaisen lapsen noudattaa, valmentajan tulee pitää tästä huoli. Ryhmässä on yksilöitä, joiden tarpeet tulee huomioida, mutta ryhmän muiden jäsenten toiminta ei saa siitä kärsiä.

Yhteenveto:

- Valmentaja on lapsille roolimalli.
- Jokainen lapsi hyväksytään ja erilaisuus on vahvuus.
- Säännöt ja rajat.
- Lapsella tulee olla mahdollisuus luoda kaverisuhteita.

2 ME RYHMÄNÄ- MINÄ YKSILÖNÄ

Uutta joukkuetta muodostaessa tutustuminen on tärkeää. Lasten tulee saada tutustua toisiinsa kuin myös valmentajiin. Ensimmäisestä kerrasta alkaen ryhmä alkaa ryhmäytyä ja valmentaja lähtee luomaan ryhmälle toimintakulttuuria- ja mallia.

Joukkueen aloittaessa toimintansa on ensimmäiseksi hyvä panostaa ryhmäilmapiiriin. Yhteistoimintaleikkien kautta tämä onnistuu hyvin ja samalla se rakentaa ryhmän myönteistä ilmapiiriä sekä vahvistaa yhteishenkeä.

2.1 Ryhmässä toimiminen

Lasten aloittaessa joukkueurheilun valmentajan tulee opastaa ryhmässä toimimista kädestä pitäen. Lapsi on innokas ja haluaa oppia uutta. Ryhmään kuulumisen kiinnostaa, vaikka toimiminen on vielä puutteellista. Ryhmä on aluksi erittäin riippuvainen valmentajasta. Alussa onkin hyvä luoda ryhmälle yhdessä pelisäännöt ja valmentaja osoittaa omalla toiminnallaan mikä on sallittua ja mikä ei. Kun ryhmä alkaa tulla tutuksi, lapset kokeilevat ryhmän ja valmentajan rajoja. Tästä huomaa, että valmentaja on pystynyt luomaan riittävän turvallisen ilmapiirin ryhmään. Valmentajan tehtävä turvallisen ilmapiirin luomisen lisäksi on havainnoida, mitä ryhmässä tapahtuu ja ohjata ryhmää kohti haluttua päämäärää. Ristiriitatilanteisiin puututaan niin, että asiat kyetään sovittelemaan. Valmentajan tulee olla turvallinen aikuinen ryhmässä ja nähdä ryhmän jäsenet myös yksilöinä.

Ryhmässä toimimisen taito ja sitä kautta kokemukset yhteisöllisyydestä, yhteishengestä, yhteistyöstä ja erilaisuuden hyväksymisestä ryhmässä ovat asioita, joita lapsi kantaa aikuisuuteen asti. Ryhmään kuulumisessa on niin paljon hyviä asioita, että olisi suotavaa jokaisen lapsen saada kuulua johonkin ryhmään.

Yhteenveto:

- Tutustuta lapset ja valmentajat toisiinsa.
- Luo turvallinen ilmapiiri heti ryhmän aloittaessa.
- Tehkää yhdessä lasten kanssa ryhmän säännöt.
- Havainnoi ryhmää.
- Ole turvallinen aikuinen.

2.2 Yksilöllinen huomioiminen

Vaikka valmennat ryhmää, on ryhmässä jokainen pelaaja yksilö. Tärkeää onkin, että otat huomioon lapset yksilöllisesti ja myös heidän yksilöllisen kasvunsa. Valmentajan tulee kohdella lasta ainutlaatuisena ja tärkeänä yksilönä, jolla on omat yksilölliset lähtökohdat sekä mahdollisuus kehittyä.

Yksilöllinen huomioiminen tarkoittaa sitä, että yksilön kehittyminen on joukkueen pelillistä menestystä tärkeämpää. Kehittymistä vertaat lapsen omiin aikaisempiin tekemisiin, ei muiden joukkueessa olevien. Yksilöllisyys, erilaisuus ja persoonallisuus ovat vahvuuksia, eivät uhkatekijöitä. Joukkuelajissa yksilöllisyyttä tulee erityisesti vaalia.

Urheilun kasvattava vaikutus tulee esille silloin, kun olet vuorovaikutuksessa lapsen kanssa ja otat hänet huomioon yksilönä. Keskeistä urheiluseuratoiminnassa on pelaajien minäkäsityksen ja identiteetin kehittäminen. Minäkäsitys on ihmisen oma näkemys omasta kehosta, ulkonäöstä, persoonallisuudesta ja henkisestä ja fyysisestä suorituskyvystä. Joukkueeseen kuuluminen on lapselle iso asia, koska hän on vuorovaikutuksessa ikätovereiden ja aikuisten kanssa sekä lapsella on samalla mahdollisuus pelata omaa itseään ikätovereihin. Valmentajan tärkeä tehtävä on selkeyttää pelaajalle, kuka tämä on ja mihin tämä kykenee.

Yksilöllinen huomioiminen tapahtuu valmentajan osalta tunnistamalla erilaisia yksilöitä ryhmän sisällä. Kun olet tutustunut lapsiin yksilöinä, voit antaa heille yksilöllisempää ohjausta, joka taas motivoi lasta yhä enemmän.

Yhteenveto:

- Näe lapsi ensisijaisesti itsenäisenä yksilönä.
- Tue minäkäsitystä ja kasvata itseluottamusta.
- Anna positiivista palautetta lapsen kehityksestä.
- Huomioithan kaikki niin ujosta lapsesta vilkkaaseen lapseen.

2.3 Vanhempi valmentajana

Yleinen syy valmentamisen aloittamiseen on, että oma lapsi aloittaa urheiluharrastuksen, johon kaivataan valmentajaa. Oman lapsen valmentaminen on hieno tapa viettää aikaa lapsen kanssa ja oppia tuntemaan hänet paremmin. Yhteinen urheiluharrastus lisää yhteenkuuluvaisuuden tunnetta. Oman lapsen valmentaminen aiheuttaa myös päänvaivaa. Saadaksean sekä vanhemmuussuhteen että valmennussuhteen toimimaan, täytyy jollain keinoin osata erottaa urheilu muusta elämästä. Jos urheilu valtaa liian suuren alueen, vanhemmuus kutistuu. Silloin lapsi tulee määritellyksi urheilijana ja urheilusuorituksilla voi olla liian suuri merkitys sille, kuinka hyväksytyksi lapsi itsensä tuntee. Vanhempi saattaa innostua liikaa valmentamisesta, jolloin hän vilpittömästi yrittää viedä lastaan urheilijana eteenpäin korjaten hänen suorituksiaan. Lapsen kokemus kuitenkin on, ettei mikään riitä valmentamisen taakse hävinneelle vanhemmalle.

Ristiriidat kotona heijastuvat urheiluharjoituksiin ja päinvastoin. Lapsella on lupa käyttäytyä omaa vanhempaansa kohtaan eri tavoin kuin jotain muuta aikuista. Kiukun puuskat kuuluvat asiaan, sillä vanhemmalle voi näyttää estoita kaikenlaiset tunteet. Näin valmennussuhde oman vanhemman kanssa voi olla myrskyisämpi kuin vieraamman aikuisen kanssa.

Yhteenveto:

- Nauti, että saat olla mukana oman lapsen harrastuksessa.
- Ole tasapuolinen kaikkia lapsia kohtaan.
- Vanhemman tulee kertoa valmentajanroolista lapselle.

3 LIKKUMISEN ILO

Harrastuksen päätehtävänä on antaa lapselle liikunnan iloa ja paloa. Tekemisen, kokeilun, yrittämisen, erehdyksen ja onnistumisien kautta lapsi saa arvokkaita kokemuksia ja kokee liikunnan parhainta turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä.

3.1 Monipuolisuus

Monipuolinen harjoittelu on erittäin tärkeä ottaa huomioon lasten liikunnassa, sillä se on liikunnallisen taitavuuden perusta. Erityisesti alle kouluikäisten lasten liikunnan tulee sisältää eri kehonosiin, reaktioon ja motoriikkaan perustuvia harjoitteita. Monipuolisella liikkumisella ja harjoitteilla saamme kehitettyä lapsen liikunnallista perustaa, joka taas vahvistaa kokonaisvaltaista kehitystä. Valmentajan tulee ottaa monipuolisuus huomioon suunnitellessaan harjoituksia. Monipuolisuutta varmistetaan vaihtelemalla systemaattisesti harjoituksia, välineitä ja harjoitteluympäristöjä sekä hyödyntämällä vuodenaikat harjoituksia toteuttaessa. Monipuolinen ja vaihtelua sisältävä harjoittelu luo lapselle mahdollisuuksia havaita, ratkaista ja toteuttaa erilaisia taitoja ja samalla hyödyntää jo hallittomia taitoja uusien taitojen oppimisessa.

Yhteenveto:

- Suunnittele monipuoliset harjoitukset.
- Hyödynnä eri välineitä ja ympäristöä.
- Kannusta lasta ja perhettä monipuoliseen liikkumiseen.
- Käytä mielikuvitusta.

3.2 Leikinomaisuus

Leikinomaisuuden kautta kehitetään lapsen liikunnallisia taitoja sekä innostetaan lapsia oppimaan ja yrittämään parhaansa. Leikki on lapselle oppimismenetelmä, jonka kautta hän oivaltaa asioiden merkityksen. Leikin kautta lapsi oppii ottamaan toiset huomioon, mutta myös pitämään puolensa. Negatiivisten asioiden käsittelytaidot harjaantuvat myös leikin kautta. Leikki on sisäisesti motivoitunutta, jossa lapsi nauttii osallistumisesta, leikin ilosta, tyytyväisyyden tunteesta ja saa siitä mielihyvää. Lapsi on aktiivinen osallistuja. Leikki tuo lapselle myös iloa, kun se on hauskaa ja vähän jännittävää. Leikin tulee olla vapaasti valittua ja se on sidottu jokaisen lapsen omaan tahtoon. Valmentajan tulee tehdä toiminnasta lapsikeskeistä ja lapsen ajatukset sekä ehdotukset otetaan huomioon.

Yhteenveto:

- Tuo leikinomaisuutta ja leikkimielisyyttä harjoituksiin.
- Leikin kautta opetellaan tunteita niin positiivisia kuin negatiivisia.
- Leikissä on säännöt ja niitä opetetaan noudattamaan.
- Ota lasten ideat huomioon.

3.3 Positiivinen ilmapiiri

Ilmapiirillä on suuri merkitys lapsen innostumiselle liikkumista kohtaan. Luo ilmapiiristä avoin, positiivinen ja miellyttävä. Suunnittele harjoitteet niin, että ne vastaavat parhaiten kunkin ikäryhmän tarpeita fyysisesti, sosiaalisesti, tiedollisesti ja taidollisesti. Lapset ovat innokkaita oppimaan uusia taitoja, pelaamaan, parantamaan kuntoa ja saamaan uusia kavereita.

Pienet kisailut ja kilpailut kuuluvat joukkueurheiluun, mutta muista käyttää niitä hallitusti ja liittää ne oppimisen tueksi. Valmentajan oma malli kilpailutilanteissa on myös tärkeää. Omalla toiminnalla mm. opetat reilun pelin tärkeyden, vastustajan kunnioittamisen ja kokonaisuudessaan hyvän käytöksen pelikentällä. Liikunnan on oltava ennen kaikkea hauskaa!

Yhteenveto:

- Kannusta, kehu ja ole positiivinen.
- Lapsi ei saa pelätä epäonnistumista, kannusta yrittämään uudestaan ja uudestaan.
- Pitäkää harjoituksissa hauskaa, muista huumori.

3.4 Motivaatio ja motivointi

Lapset liikkuvat luonnostaan, mutta motivaatiolla on suuri merkitys siihen, miksi lapsi kiinnostuu ja haluaa olla mukana joukkuelajeissa. Lapsen tulee kokea osaamista ja oppimista eli saada tunne ns. koetusta kyvykkyydestä. Tässä valmentajan tuleekin tukea juuri tätä tunnetta antamalla kannustavaa ja realistista palautetta lapselle ja sen myötä lapsen huomioiminen, motivoi lasta jatkamaan harrastuksen parissa. Kun lapsella on tunne, että hän saa itse päättää liikkumisestaan ja kehittämisestään (autonomia), lapsi todennäköisesti jatkaa harrastamista. Valmentajan tuleekin motivoida lasta omalla ymmärryksellään siitä, että jokainen lapsi kehittyy omaan tahtiinsa ja se hyväksytään. Myös tunne, että lapsi saa itse päättää mitä harrastaa eikä vanhempien pakotuksesta, motivoi häntä jatkamaan. Kavereiden ja ryhmään kuulumisen tunne on myös lapselle tärkeää. Vertaistuki ja toisten lasten hyväksyntä motivoi lasta tulemaan uudestaan harjoituksiin. Valmentajan tulee siis luoda turvallinen ja tasapuolinen ilmapiiri, jossa kaverisuhteiden luominen onnistuu.

Yhteenveto:

- Tavoitteiden tulee olla selkeät, yksilölliset ja realistiset.
- Jokainen saa osallistua ja näytät, että luostat lapsen osaamiseen.
- Rakenna hyvä ja turvallinen ilmapiiri joukkueeseen.
- Anna positiivista palautetta riittävästi ja kerro lapsen kehittämisestä.
- Muista liikkumisen ilo, vaikka harjoitellaankin tosissaan.
- Harjoitusten tulee olla monipuolisia, vaihtelevia ja silti johdonmukaisia.
- Omalla mallilla motivoit lapsia.

4 VUOROVAIKUTUS JA VIESTINTÄ

Valmentaminen on ihmissuhdetyötä ja kaksisuuntainen vuorovaikutus lapsen ja valmentajan välillä on erittäin tärkeää. Valmennuksessa tämä tarkoittaa sitä, että kokonaiskehittymisen kannalta keskeistä on vuorovaikutus, oppimaan saattaminen sekä pelaajan näkeminen kokonaisvaltaisesti. Hyvällä valmentajalla korostuvat eettiset periaatteet ja arvovalinnat. Valmentajalla tulee olla tiedonhalua ja teoreettista tietämystä. Osaavan valmentajan työvälineitä ovat ammattitaito ja persoonallisuus. Valmentajan tulee pystyä kohtaamaan toinen tasa-arvoisesti ja kunnioittavasti, hän kykenee tekemään yhteistyötä sekä hänellä on kuuntelu-, keskustelu- ja kyselykykyä.

4.1 Vuorovaikutus lasten kanssa

Vuorovaikutus on kahdensuuntaista kommunikointia ihmistenvälillä. Valmentajan tulee erityisen tarkasti huomioida oma käyttäytyminen ja sanatonviestintä. Lapset lukevat ja tarkkailevat valmentajaa hyvin tarkasti, joten huomioi omat ilmeet, eleet, äänenpaino, kehon liikkeet ja ilmiasu. Muista keskustella pelaajien kanssa ja auta tarvittaessa apukysymyksin. Keskustelussa hae aina katsekontakti ja kuuntele mitä pelaajalla on sanottavaa, samalla opit hänen tunteistaan ja ajatuksistaan.

Yhteenveto:

- Rauhoita pelaajat ja anna ohjeet selkeästi.
- Huomioi sanaton viestintäsi.
- Keskustele älä huuda.
- Ota katsekontakti pelaajaan.
- Kuuntele pelaajia.
- Tee joukkueen kanssa yhdessä pelisäännöt, joita noudattaa niin pelaajat kuin joukkueen toimihenkilöt.
- Huomio oma ja lasten kielenkäyttö.

4.2 Vuorovaikutus vanhempien kanssa

Valmentajan yksi tärkeimmistä taidoista on pelaajien vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö. Vanhemmat ovat innokkaasti mukana lapsen harrastuksessa kannustajina ja kuskaajina, joskus myös haluavat puuttua liikaakin valmentamiseen tai päätöksentekoihin. Vuorovaikutus alusta lähtien on erittäin tärkeää, jotta ristiriitatilanteilta vältyttäisiin. Toiminnan alussa tulee keskustella avoimesti ja kertoa toiminnasta (suunnitelmat, periaatteet ym.) mahdollisimman paljon ja näin luoda luottamuksellinen suhde heti alusta lähtien. Vanhemmat tuntevat lapsensa parhaiten, joten keskustelu heidän kanssaan on erittäin tarpeellista, joten ota aikaa tutustuaksesi vanhempiin. Se mitä harjoituksissa tehdään ja oman lapsen kehitys ovat asioita, joita vanhemmat mielellään kuulevat.

Yhteenveto:

- Keskustele paljon vanhempien kanssa.
- Kuuntele vanhempia.
- Pidä aloituspalaveri, jossa toimihenkilöt esittelevät itsensä, kerrotte toiminnasta ja luotte yhteiset säännöt vanhempien kanssa.
- Ole positiivinen, avoin ja kunnioittava.
- Pysty perustelemaan aina omat ratkaisut tai menettelyt.
- Ongelmia tulee, mutta ne ovat ratkaistavissa.

4.3 Viestintä

Alusta asti on tärkeää, että viestintä on toimivaa, asiallista ja tavoittaa kaikki joukkueessa mukana olevat. Sähköpostin kautta tapahtuva viestittely on yksi tärkeä viestintämuoto, mutta tämän lisäksi joukkueella tulee olla kotisivusto (Jopox). Kotisivuston kautta ilmoitetaan peli- ja harjoitustapahtumat. Vanhemmat tulee ohjeistaa tämän käytössä heti alusta alkaen. Jopoxin kautta vanhemmat ilmoittavat ajoissa lapsen osallistumisen tapahtumaan ja sitä kautta valmentaja on tietoinen osallistujia määrästä. Näin valmentaja voi suunnitella harjoitukset oikeanlaisiksi, juuri sille lapsimäärälle, jotka ovat paikalla. Valmentaja voi vanhempien kanssa miettiä onko tarvetta viestinnän suhteen ottaa käyttöön muita välineitä, kuten luoda WhatsApp- tai Facebook ryhmä. Näillä viestintämuodoilla saa vanhemmat kiinni nopeallakin aikataululla.

Yhteenveto:

- Luo joukkueelle Jopox kotisivut.
- Käytä sähköpostia ja tarvittaessa muitakin viestinnän välineitä.
- Viesti ajoissa tulevista tapahtumista.
- Viestin tulee olla selkeä.
- Ole viestinnässä aktiivinen, mutta vältä turhaa viestittelyä.
- Muista myös puhua asioista.

5 VALMENTAJAN TEHTÄVÄT

Joukkuelajien valmennus on kokonaisuus, jossa yhdistyy ohjaus, opettaminen ja kehittäminen. Lasten parissa toimiminen on tärkeää, mutta myös haasteellista. Sinulla valmentajana on suuri vastuu, mutta myös erinomainen mahdollisuus ohjata ja tukea lapsen kehitystä urheilun avulla. Valmentajana sinulla on monta erilaista ja tärkeää roolia, jotka tulisi tiedostaa ja hallita. Olet muun muassa joukkueen valmentaja, kasvattaja, opettaja ja esikuva, mutta myös tarvittaessa tukija ja ystävä lapsille. Valmentaja valmentaa omien kokemusten, tiedon ja asenteen pohjalta. On kuitenkin hyvä huomioida mitä perusasioita hyvän valmentaja tulee hallita ja ottaa valmentamisessa huomioon. Muista kuitenkin aina olla oma itsesi ja nauttia lasten opettamisesta ja ohjaamisesta. Teet tärkeää ja arvokasta työtä!

5.1 Hyvän valmentajan ominaisuudet

Valmentamisessa on tärkeää itsensä kehittäminen ja halu oppia uutta. Ole aktiivinen sen suhteen. Et voi myöskään valmentaa toisia ennen kuin olet tietoinen itsestäsi ja omista arvoista. Hyvällä valmentajalla on innostusta valmentamiseen ja halua tutustua pelaajiin yksilönä. Yksilöllisyys onkin toimivan toiminnan lähtökohta. Valmentajan tulee osata luoda turvallinen ilmapiiri, jossa oppiminen tapahtuu myönteisesti. Epäonnistumiset suodaan ja niiden kautta kasvetaan vahvemiksi ja yritteliäämmäksi pelaajaksi. Harjoituksissa ollaan positiivisia, kannustavia ja asiat tehdään aina oikea oppisesti. Valmentajan tehtävänä on kannustaa ja ohjata lapsia omatoimiseen harjoitteluun. Omaehtoisien ja omatoimisten harjoittelun kautta lapset liikkuvat monipuolisesti, oma-aloitteisesti sekä omaavat lapsesta saakka aktiivisen elämäntavan. Muista omalla käyttäytymiselläsi antaa esimerkkiä lapsille, on se sitten ilmein, elein, sanoin tai tekemisin. Hyvä valmentaja pitää järjestystä harjoituksissa. Lapsilla on rajat ja säännöt, mutta toiminnassa on silti riittävä määrä vapauksia, jolloin lasten oma luovuus, aktiivisuus ja avoimuus voivat kehittyä. Muista tehdä töitä kärsivällisesti, koska tulokset eivät synny hetkessä. Pitkäjänteinen työ kyllä palkitaan onnistumisilla. Lasten kanssa toimiessa on hyvä muistaa uskaltaa heittäytyä, käyttää mielikuvitusta ja ottaa mukaan huumoria.

Yhteenveto:

- Ole innostunut liikkumista ja lajia kohtaan.
- Kehitä itseäsi valmentajana.
- Luo myönteinen ja turvallinen ilmapiiri.
- Opetta harjoitteet oikein, korjaa väärät suoritukset.
- Kannusta liikkumaan vapaa-ajalla.
- Ole kärsivällinen.
- Heittäydy mukaan tilanteisiin.

5.1.1 Herkkyyskaudet

Valmentaja sinun tulee huomioida ja tiedostaa lasten herkkyyskaudet. Herkkyyskauden aikana lapsella tapahtuu tietyn asian oppiminen helpommin. Alla herkkyyskausitaulukko Suomen Palloliiton D-tason valmentajankurssilta.

Seuraava herkkyyskausitaulukko havainnollistaa lapsen liikunnallisten taitojen kehitystä:

Ominaisuus	ikä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Liikuntataidot																			
kiireisy	V	H	H	H	H	H	H												
jokaisu	V	V	H	H	H	H	H												
hyppy	V	V	H	H	H	H	H												
hyppyäisy	V	V	V	V	H	H	H	H	H	H	H	H	H						
lokat	V	V	V	V	V	V	H	H	H	H	H	H	H						
nikkaisu	V	V	V	V	V	H	H	H	H	H	H	H	H						
kipoly	V	V	H	H	H	H	H	H	H										
Tasapainotaidot	V	V	H	H	H	H	H	H											
Käsittelytaidot																			
vieritys	V	V	H	H	H	H	H												
heito	V	V	H	H	H	H	H												
potku	V	V	V	V	V	V	V	V	V										
lyönti	V	V	V	V	V	V	H	H	H	H	H	H	H						
lyönti	V	V	V	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H						
niirnioto	V	V	V	H	H	H	H	H	H										
Fyysinen kunto																			
voima	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	H	H	H	H	H	H
nopeus	V	V	V	V						H	H	H	H	H	H	H	H	H	H
kestävyys	V	V	V	V	V	V	V	V					H	H	H	H	H	H	H
koordinaatio	V	V	V	V	V	V	H	H	H	H	H	H							
kehitys	V	V	V	V	H	H	H	H	H	H	H								
liikkuvuus	V	V	V	H	H	H	H	H	H	H	H								
Lajitaidot	V	V	V	V	V	V	V	V		H	H	H	H						

V	valmisteleviä harjoituksia
H	herkkyyskausi eli painopiste harjoittelussa harjoittele
E	kehitysmuun harjoittelun yhteydessä

5.2 Suunnitelmallisuus

Kauden alussa valmentaja tekee kausisuunnitelman, johon merkitsee harjoitus päivät, pelit/turnaukset sekä erikoistapahtumat: mm. vanhemmat vastaan lapset pelailua (väh.2x kausi), pelaajat päättää viikko (soveltaen) sekä kauden päättäjaiset. Kausisuunnitelmaan hahmotetaan myös harjoitusten pääteemat, jotta kaikki vaadittavat osa-alueet tulevat kauden aikana harjoiteltua.

Toisena suunnitelmana on yksittäinen harjoitussuunnitelma ja siihen tuleeikin valmentajan erityisesti panostaa. Harjoitussuunnitelma on pohja kaikelle tekemiselle, joten panosta ja tee suunnitelma huolella. Harjoitussuunnitelmaan suunnitellaan sen kertaiset harjoitteet ja niiden tavoitteet. Kun suunnitelmat on huolella laadittu, on niistä huomattava apu ja hyöty toiminnassa. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty!

Käsikirjan liitteeksi on tehty kolme esimerkkiharjoitussuunnitelmaa ja myös kerrottu harjoitteiden tavoitteista. Käytä niitä hyödyksesi.

5.3 Toimihenkilöt

Kauden alussa seuran yhteinen aloitustapahtuma kyläsarjan toimihenkilöille (seura kutsuu).

Valmentajat pitävät kauden alussa oman joukkueensa vanhempainpalaverin, jossa kerrotaan joukkueen toiminnasta, esitellään joukkueen toimihenkilöt ja keskustellaan muista yleisistä asioista (maksut, talkoot, joukkueen peliasujen hankinta ym.). Käydyistä asioista lähetetään vanhemmille myös tiedote sähköpostiin. Tässä palaverissa on myös erittäin tärkeää kysellä ja innostaa halukkaita vanhempia mukaan toimintaan. Suositusten mukaan 6-8 lasta / per valmentaja tulisi toteutua eli vastuvalmentajan (joka vastaa harjoitussuunnitelmista) lisäksi joukkue tarvitsee ehdottomasti apuvalmentajia. Muut toimihenkilöt olisivat huoltaja, joukkueenjohtaja ja tarvittaessa rahastonhoitaja.

5.4 Lajitietous

Monipuolinen taitojen kehittäminen lapsuudessa on edellytys lajitekniikoiden kehittymiselle myöhemmässä ikävaiheessa. Hyvä taitopohja mahdollistaa lajitekniikoiden oppimisen.

Valmentajan tulee hallita lajin perustekniikka sekä kiinnittää huomiota niiden opettamiseen jo lapsuusvaiheessa. Valmentajan tulee kädestä pitäen näyttää ja opettaa lapselle oikea tekniikka harjoituksissa sekä väärä suoritus tulee korjata aina oikeaksi.

Uuden tekniikan kehittyminen vaatii kärsivällisyyttä ja paljon laadukkaita toistoja. Olennaista on siis oikeat ja laadukkaat toistot, joiden tekemiseen valmentajan tulee kiinnittää huomiota.

Yhteenveto:

- Lajitietämys ja tekniikoiden hallinta ovat valmennuksessa tärkeitä osa-alueita.
- Monipuolinen harjoittelu luo pohjan lajitekniikalle myöhemmässä iässä.
- Opetta ja näytä aina huolellisesti oikea suoritus.
- Korjaa väärät suoritukset.
- Muista ohjata ja kannustaa.
- Toistoja, toistaja ja toistoja.
- Huomioi harjoittelussa herkkyyskaudet.

6 LIEDON PALLO

Liedon Pallo on vuonna 1978 perustettu jalkapallon erikoisseura, jossa tällä hetkellä pelaa yli 550 lisenssipelaajaa. Ikähaarukka jakaantuu 5 -vuotiaista aikuisikään. Seuran tehtävänä on tarjota kaikille jalkapallosta kiinnostuneille tytöille ja pojille mahdollisuus harrastaa lajia. Kaikki joukkueet harjoittelevat ympärivuotisesti valmentajiensa johdolla.

Lue huolella aluksi läpi tämä valmentajan käsikirja sekä osallistu seuraavalle toteutuvalla ohjaajakurssille (E-taso). Tutustu Liedon Pallon nettisivuihin <http://www.liedonpallo.net> sekä palloliiton sivuihin ja sieltä erityisesti kaikki pelaa osioon.

6.1 Rikosrekisteriote

Laki lasten kanssa toimivien vapaaehtoisten rikostaustan selvittämisestä tuli voimaan 1.5.2014. Tämän jälkeen vapaaehtoistoimintaa järjestävillä yhteisöillä on tietyin edellytyksin mahdollisuus tarkistaa vapaaehtoisten rikostausta. Liedon Pallossa on käytäntö, että uusien vapaaehtoisten toimihenkilöiden tiedot tarkistetaan tilaamalla rikosrekisteriote, johon tarvitaan vapaaehtoisen kirjallinen suostumus. Otteen kustannukset maksaa Liedon Pallo. Tutustu alla olevaan linkkiin huolella.

<http://oikeusrekisterikeskus.fi/fi/index/rekisterit/rikosrekisteri/vapaaehtoistehtavanjarjestajantiedonsaantioikeus.html>.

6.2 Pelipassi ja Vakuutus

Jokainen Liedon Pallossa pelaava maksaa Suomen Palloliitolle pelipassimaksun. Se toimii pelilupana sarjaotteluissa. Lisäksi jokaisella junioripelaajalla tulee olla voimassa oleva vakuutus, joka kattaa myös kilpaurheilun. Vakuutuksen voi hankkia haluttaessa Palloliiton tarjoaman Pelipaikka-palvelun kautta samalla, kun pelipassikin hankitaan. Joukkueenjohto vastaa siitä, että jokaisella pelaajalla on voimassa oleva pelipassi ja vakuutusturva. Joukkueen toimihenkilö kirjaa pelaajien tiedot ylös (nimi, sotu, peli-passityyppi, vakuutus, vanhemman sähköpostiosoite) ja toimittaa listat osoitteeseen pelipassit@liedonpallo.net.

6.3 Vanhempien yhteystiedot

Joukkueen toimihenkilö kokoaa yhteystiedot pelaajien vanhemmilta. Yhteystiedot tulee olla aina saatavilla, mutta kuitenkin niin, ettei ulkopuolinen pääse niitä näkemään. Tiedoissa on hyvä olla lapsen nimi ja syntymäaika, onko jotain sairauksia tai allergioita (jotka valmentajan tulisi tietää), vanhempien tiedot (osoite, puhelinnumerot, sähköpostiosoite) ja muuta huomioitavaa, jotka valmentajan/hooltajan tulee ottaa huomioon. Vanhempien yhteystiedot tulee myös kirjata Jopox järjestelmään. Vanhempien kanssa on hyvä keskustella myös kuvien ja nimien julkaisemisesta seuran, joukkueen sekä muilla julkisilla sivuilla. Tästä on hyvä tehdä myös kirjallinen sopimus.

6.4 Ensiaputaito

Joukkueen toimihenkilöistä tulee löytyä ensiaputaitoinen ihminen, joka pystyy toimimaan ensiapua vaativassa tilanteessa. Joukkueen mukana tulee aina olla huoltolaukku, josta löytyy mm. ensiaputarvikkeet. Lapsen satuttaessa tulee valmentajan/hooltajan tehdä arvio vamman vakavuudesta. Useasti puhallus, myötätunto ja kannustus auttavat lasta jatkamaan, mutta tulee tilanteita, jolloin ensiapua tarvitaan. Tapaturman sattuessa ole itse rauhallinen ja soita tarvittaessa 112. Muista aina ilmoittaa (pienistäkin) haavereista vanhemmille.

6.5 Varusteet

Valmentajan tulee informoida vanhemmille varusteista, joita lapsen tulee käyttää harjoituksissa. Varusteiden tulee olla asianmukaiset ja oikean kokoiset, jotta harjoittelu on turvallista.

6.6 Tukijalka ja kylämentorit

Pelaaja- ja valmentajakehityksen tukemiseksi Liedon Pallossa toimii valmentajista koostuva ryhmä, joka sai nimekseen "Tukijalka". Tukijalan toiminnan tarkoituksena on löytää keinoja, joilla kyetään kehittämään koko seuran valmennuksen tasoa. Tukijalan toiminta tähtää siihen, että jokainen pieni ja vähän isompikin Liedon Pallon futaaja saisi jatkossa entistä laadukkaampaa valmennusta niin kylä- kuin piirijoukkueissa. Kylä- ja piirijoukkueille on tarjolla Mentor-toimintaa, jossa pitkään Liedon Pallon valmentajina olleet auttavat uusia kylävalmentajia. Apua saa esimerkiksi harjoitusten suunnitteluun ja läpivientiin. Myös malliharjoituksia voidaan tulla näyttämään.

7 Yhteenveto

Lapsen kasvu ja kehitys:

Ota lasten motorinen kehitys huomioon yksilöllisesti. Tue ja kehitä taitoja monipuolisella liikkumisella. Vahvista motorisia perustaitoja sekä opeta uudet liikkeet aina oikein. Luo harjoituksista jokaiselle lapselle mielekäs kokemus. Uuden taidon oppimiseen lapset tarvitsevat paljon toistoja. Harjoitusten tulee olla lapsen tasoiset niin, että jokainen saa haasteita ja onnistumisia.

Ryhmässä yksilönä:

Uutta joukkuetta muodostaessa tutustuminen on tärkeää. Alussa luodaan ryhmälle yhdessä pelisäännöt ja niitä tulee noudattaa. Valmentajan tehtävä on luoda turvallinen ilmapiiri ryhmän sisälle. Ristiriitatilanteisiin puututaan aina. Valmentajan tulee olla lapsille roolimallina ja turvallisena aikuisena. Vaikka lapsi toimii ryhmässä, on hän aina itsenäinen yksilö. Anna lapselle positiivista palautetta ja kannusta häntä yrittämään uusia ja vaikeitakin asioita. Huomioithan kaikki lapset tasapuolisesti.

Liikkumisen ilo:

Harrastuksen päätehtävänä on antaa lapselle liikunnan iloa sekä tukea liikunnallisia elämäntapoja. Harjoitusten tulee olla monipuolisia, vaihtelevia, johdonmukaisia ja vielä leikinomaisia. Ota lasten mielipiteet harjoitteiden suunnittelussa mukaan. Omalla esimerkilläsi motivoit lapsia harjoittelemaan ja oppimaan uutta.

Vuorovaikutus:

Vuorovaikutus on valmentamisessa kaiken A ja O. Huomioi oma käytös ja erityisesti sanaton viestintäsi. Keskustele paljon lasten kuin myös vanhempien kanssa ja kuuntele heitä. Kun annat ohjeita, rauhoita ryhmä, ole selkeä ja ota katsekontakti. Luo vanhempiin avoin ja luottavainen suhde. Viestitä ajoissa tulevista tapahtumista. Ole oma itsesi.

Valmentaminen:

Ole innostunut siitä mitä teet ja kehitä itseäsi valmentajana koko ajan. Nauti lasten kanssa olemisesta. Ohjaa ja opeta aina oikea suoritus. Huomioi herkkyyksikaudet. Muista säännöt ja rajat, ne tuovat lapselle turvallisuuden tunteen. Tee huolella harjoitussuunnitelmat. Kiitos että olet mukana toiminnassa, teet tärkeää ja arvokasta työtä!

LÄHTEET

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Oleellisen oivaltaminen tärkeää. 1.Painos. Jyväskylä: Gummerus.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Kerava: Spurtti.

Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Helsinki: Edita.

2009. Lastenohjaajakurssi E-taso. Suomen Palloliitto. Helsinki: Edita.

HYVÄ HARJOITUSKOKONAISUUS

Valmentajan pyrkimyksenä on saada toimiva, innostava ja kehittävä harjoituskokonaisuus. Tässä peruseriaatteet ja seuraavilla sivuilla muutama malliharjoituskokonaisuus:

SUUNNITTELE:

Etukäteen mietitty harjoitus antaa mahdollisuuden keskittyä itse valmentamiseen ja kannustamiseen. Suunnitelma lisäksi opettaa valmentajaa miettimään joukkueen kokonaisuutta, hallittavuutta, ryhmäkokoja ja tarpeita. Suunnitteluun apua linkeistä:

<https://www.fortumtutor.fi/jalkapallo/valmentajalle/>

<http://www.suunnittelentreeneja.fi/nuorisuomi/etusivut/jalkapallo>

- Etukäteen tiedossa:
 - o Valmentajien määrä
 - o Pelaajien määrä
 - o Käytävissä oleva kentän koko
 - o Käytävissä olevat maalit, muut välineet yms.
- Jokaiselle pelaajalle jokaisessa harjoituksessa:
 - o Riittävä liike, pelaajalla punaiset posket treenin jälkeen
 - o Paljon pallokosketuksia pelinomaisissa harjoitteissa, vain sitä kautta oppimista
 - o Onnistumisen elämyksiä
- Harjoituksen sisältö esim:
 - o Taitavuusharjoittelu: vartalonhallinta, koordinaatio, leikkimielinen viestikisa yms
 - o Peruslajitaito: Paljon pallokosketuksia, mielellään jokin yksittäinen oppimistavoite
 - o Pelitaito 1: Pienpeli, esim. äsken opitun toteuttamiseen kannustamista
 - o Pelitaito 2: Pienpeli erilaisin säännöin esim. erilaisin 3v3 – 5v5 –joukkuein
 - o Loppuverryttely: Opetellaan loppuverryttelyn tärkeyttä esim. leikkimielisellä jumpalla/liikkuvuusharjoittelulla.
 - o Harjoitusta voi helpottaa/vaikeuttaa säännöillä, alueen kokomuutoksilla, jokeripelaajilla jne.
- Tee harjoitussuunnitelma paperille ja jaa se muiden valmentajien kesken.
- Ole itse ajoissa paikalla
- Valmistaudu itse valmentajana olemaan innostava, kannustava, turvallinen aikuinen, hyvä esimerkki lapsille

TOTEUTA:

- Ota lapset avoimesti ja innokkuudella vastaan
- Pyri toteuttamaan harjoitus suunnitelman mukaisesti
- Pidä sovitut säännöt
- Jos jokin ei tunnu toimivan esim. ryhmäkoon takia, uskalla muuttaa harjoitusta
- Jos jokin harjoitus tuntuu liian vaikealta, yksinkertaista esim. helpottamalla sääntöjä
- Ilmapiiristä innostava, positiivinen, joukkuehenkeä parantava
- Pelaajille tasapuolinen kohtelu

ANALYSOI:

- Oma ja muiden valmentaminen: Käytös, opetus, säännöt, suunnitelman toimivuus. Kuinka hallitsimme ongelmatilanteet?
- Saiko jokainen onnistumisen elämyksiä?
- Oliko kaikilla hymy, kun lähtivät harjoituksista?
- Muista, aina ei harjoitus onnistu niin kuin olit ajatellut. Se on täysin normaalia ja se on vaan hyväksyttävä. Ei huolta, jos olit yrittänyt!
- Joskus harjoitus vaatii useamman kerran ennen kuin alkaa sujua. Ole kärsivällinen.

**HARJOITTELUN KESKIÖSSÄ ON PELI JA PELIN KESKIÖSSÄ PELAAJA!
KIITOKSEN JA KANNUSTUKSEN ILMAPIIRI
TURVALLISEN AIKUISEN LÄSNÄOLO
VALMENTAJA ON LAPSIA/PELAAJIA VARTEN
ASIAT VOI TEHDÄ TOSISSAAN, MUTTEI TOSIKKOMAISESTI**

-Jalkapalloa jokaiselle-

HARJOITUSKOKONAISUUS ESIMERKKI 1:

1. TAITAVUUS, 10 min:

Askeltikasharjoitus:

- o pyrkikää oppimaan seuraavan 1-2 viikon aikana yksi uusi askellustapa ja saamaan rytmi siihen. Voi lisätä askelluksen jälkeen tehtävän lisäliikkeen esim. kuperkeikan.

2. PERUSLAJITAITO, 15 min:

Käpyjahti:

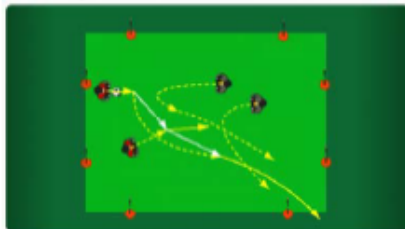
- o Teema Kuljettaminen/pysäyttäminen



Kuljetetaan palloa ja harjoitellaan pysäyttämistä. Pelaajat jakautuvat tasaisesti joka pesään (väh 3 pesää). Kaikki pallot alueen keskelle. Valmentajan annettua merkin pelaajat lähtevät keräämään käpyjä talven varalle. Käpy kuljetetaan ja pysäytetään pesään jaloin. Kun vapaana olevat kävyt on kerätty pesiin, sen jälkeen lähdetään ryöstämään käpyjä toisten pelaajien pesistä. Missä pesässä on leikin päätyttyä eniten käpyjä? Leikin voi järjestää viestikisana, jolloin jokaisesta joukkueesta yksi pelaaja vuorollaan käy hakemassa palloa. Huomioitavaa: Kuljeta palloa molemmin jaloin. Pallo ei saa karata liian kauaksi, paljon pallokosketuksia.

3. PIENPELI 1, 15 min:

2v2 neljään maaliin



Molemmilla joukkueilla kaksi maalia, johon pyrkivät pelaamaan. Maali hyväksytään, kun pallollinen pelaaja kuljettaa hallitusti maalin läpi. Huomioitavaa: Kannusta harhautuksiin, suunnanmuutoksiin toista maalia kohti.

4. PIENPELI 2, 20 min:

5v5 maalivahdeilla normaaleihin maaleihin

OSIO:	PELI	5v5
		Normaali jatkuva peli 5v5.
		TAVOITE
		Kannusta kuljettamaan, jos ei selkeää syöttöpaikkaa.
		KYSELYTERMIKKO
		Kannusta tempoon, aktiivisuuteen.

5. LOPPUVERRYTTELY, 5 min

Pelaajat näyttävät venyttelyitä, valmentajat osallistuvat "Oliko kaikilla kivaa?", "Mitä opit tänään?"



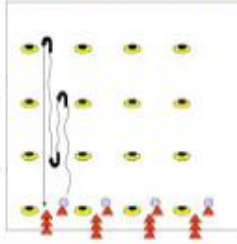
HARJOITUSKOKONAISUUS ESIMERKKI 2:

1. TAITAVUUS, 15 min:

Askeltikasharjoitus

- o Kerrataan vanha, lisätään mahdollisesti uusi.
- Pallollinen viestikisa eri variaatioilla. Tässä yksi esim.

Startti: Käsillä 4 peluria riviäsi
 1) Kuljetaan 1. kääntymään vas. jalan ulkopyrjällä
 2. Kääntymään oike. jalan ulkopyrjällä
 3. Kääntymään vas. jalan ulkopyrjällä
 4. Yhtä seuralle pelaajalle
 2) Sama kuin edellä, mutta viittäsiä kääntymään ajetaan pallon pystyryjälläpohjalla, päkiästä maahan eteenpäin ja syöttä sama pelaajalle
 3) Sama kuin ed. mutta viisiä kääntymään ajetaan jalkapohjalla, jalkapohjalla ja jalkapohjalla ja jalkapohjalla
 4) Sama kuin ed. mutta viisiä kääntymään ajetaan jalkapohjalla, jalkapohjalla ja jalkapohjalla
 5) Sama kuin ed. mutta viisiä kääntymään ajetaan jalkapohjalla, jalkapohjalla ja jalkapohjalla
 6) Sama kuin ed. mutta viisiä kääntymään ajetaan jalkapohjalla, jalkapohjalla ja jalkapohjalla



Tärkeät neuvot kääntymiset 1 kosketuksella, neuvot kääntä liikunnan päkiästä

2. PERUSLAJITAITO, 15 min:

Kuljetus- ja käännösharjoitus. Sama alue kuin edellisessä. Paljon kosketuksia, tiheät askeleet.

- o Kuljetus yhdellä jalalla, molemmilla vuorotellen, jalkapohjalla, sisäsyryillä, päkiätäpät yms.
- o Sisäsyryjäkäännös, ulkosyryjäkäännös yms. Voi jatkossa lisätä harhautuksia.

3. PIENPELI 1, 15 min:



Pelataan 4v4 rajatulla alueella. Maali tehdään kuljettamalla pallo mihin tahansa maaliin.
 Huomioitavaa: Pallollisen pelaajan ja joukkueen suunnanmuutokset. Milloin voi muuttaa hyökkäyksen suuntaa esim havainnoimalla ylivoimatilanne?
 Voit helpottaa peliä esim. suurentamalla aluetta, käyttämällä jokeria (pelkäästään)

4. PIENPELI 2, 15 min:

Tempopeli maalivahteilla normaaleihin maaleihin.

OSIO:	PELI	TEMPOPELI VAIHTUVA 3v3
		Maalin tehnyt joukkue jää kentälle, tällöin maalin tehneen joukkueen maalivahti avaa uudelleen. Jos pallo yli rajojen, molemmat joukkueet vaihtuvat.
		TAVOITE
		Paljon 1v1 tilanteiden haastamista. Kentällä olevien pelaajien liike ja aktiivisuus.
		KYSELYTEKNIIKKA
		Miksi onnistuit harhautuksessa?

5. LOPPUVERRYTTELY, 5 min:

- o harjoitellaan liikkuvuusharjoitteita, valmentajat osallistuvat

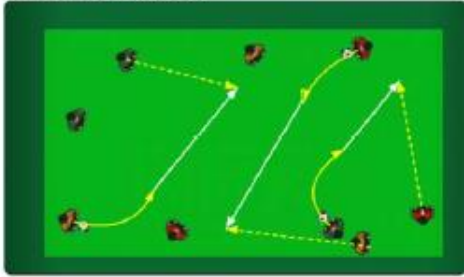


HARJOITUSKOKONAISUUS ESIMERKKI 3:
1. TAITAVUUS, 10 min:

- o sukkulaviesti erilaisilla variaatioilla: takaperin, rapukävely, yhdellä jalalla yms.

2. PERUSLAJITAITO, 15 min:

Havainnointi/syöttö.



Jaetaan pelaajat 3 joukkueeseen, joilla eriväriset liivit.
Yksi pallo / joukkue.
- pelaajat kuljettavat ja syöttävät oman joukkueen kesken
- liikennevalojen järjestyksessä, punainen, keltainen, vihreä
Huomioitavaa: Pallottoman puhe ja liike. Pallollisella katse ylhäällä.
Havainnointiin hauskoja testauksia:
- "HEP"-huudosta kaikki samanväriset mahd nopeasti samaan ryhmään.
- "HEP"-huudosta ryhmiin erivärisillä liivillä olevat

3. PIENPELI 1, 15 min:

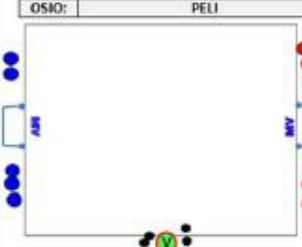
1v1



Puolustaja seisoo päätyrajalla. Valmentaja tai pelaaja antaa syötön hyökkääjälle, joka lähtee kuljettamaan kohti maalia. pelataan 1v1 maalintekoon asti.
Jos puolustaja onnistuu riistämään pallon, hän syöttää pallon jomkunkumman alueen reunalla olevan porttimaalin läpi.
Huomioitavaa:
Hyökkääjä: Liikkuminen palloa vastaan, haltuunotto. Harhautusliikkeet, rytmivaihto.
Puolustaja: Terävä liike hyökkääjää vastaan. Milloin peitän, milloin pyrin riistoon? Riiston jälkeen irti hyökkääjästä ja huolellinen syöttö portin läpi.

4. PIENPELI 2, 20 min

Tempopeli vaihtuvilla pelaajamäärillä.

OSIO:	PELI	VAHTUVA ERI PELAAJAMÄÄRILLÄ
		Valmentaja ilmoittaa aina pelaajamäärät, esim. "Sininen 3, Punainen 2". Kyseiset määrät joukkueista kentälle pelaamaan. Maalin tehnyt joukkue jää kentälle, tällöin maalin tehneen joukkueen maalivahti avaa uudelleen. Jos pallo yli rajojen, molemmat joukkueet vaihtuvat.
		TAVOITE
		Nopea reagointi pelaajamäärään. Innoittava hyvätempoinen peli.
		KYSELYTEKNIikka
		Kannusta tempoan, aktiivisuuteen.

5. LOPPUVERRYTTELY, 5 min

 Harjoitellaan keskivartaloujumppaa, valmentajat osallistuvat
Palaute, löydä positiivista