

**KOHTI URHEILIJAKESKEISTÄ NUORTEN VALMEN-
NUSTA – OPAS VALMENTAJILLE 12 – 14-VUOTIAIDEN
JOUKKUEURHEILIJOIDEN IHMISENÄ KASVUN TUEKSI**

Hietakangas Samu
Juvonen Arhi
Kivinummi Niko

Opinnäytetyö
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2019

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

| | | | |
|--------------------------------|--|-------|------|
| Tekijä | Samu Hietakangas, Arhi Juvonen & Niko Kivinummi | Vuosi | 2019 |
| Ohjaaja(t) | Jouko Lukkarila | | |
| Työn nimi | Kohti urheilijakeskeistä nuorten valmennusta - Opas 12 – 14-vuotiaiden joukkueurheilijoiden ihmisenä kasvun tueksi | | |
| Sivu- ja liitesivumäärä | 69 + 57 | | |

Opinnäytetyömme käsittelee 12 – 14-vuotiaiden joukkueurheilijoiden ihmisenä kasvun tukemista. Työ on toiminnallinen, ja tarkoituksena oli tehdä mahdollisimman helposti luettava ja ymmärrettävä opas kaikeskentasoisille valmentajille kehittämään heidän valmennustietämystään ja ymmärrystään ihmisenä kasvun merkityksestä.

Oppaan pohjana toimivat tiedonhaku ja omat kokemuksemme valmennustyöstä ja ohjauksista. Huomioita opinnäytetyötä varten on tehty koko prosessin ajan. Pyrkimyksenä on yhdistää vanhoja hyväksi ja toimiviksi todettuja teorioita uusimpiin ideoihin ja ajatuksiin. Tiedonhakumme pohjana toimivat eri alojen kirjallisuus ja tutkimukset. Pääpainona teoriaosuudelle ovat olleet liikunta-ala, kasvatustieteet ja kehityspsykologia.

Urheilijakeskeisen valmennuksen tärkeys ja ihmisenä kasvun tukemisen merkitys urheilijaksi kasvussa tiedetään. Silti tämä tieto ei selvitystemme mukaan ole rantautunut vielä kunnolla kentälle. Koemmekin työstämme olevan hyötyä varsinkin pienemmissä seuroissa työskenteleville valmentajille, joilla ei ole alan koulutusta tukena. Lisäksi opas on myös apuna valmentajille, jotka haluavat panostaa yksilölliseen kokonaisvaltaiseen valmentamiseen ja yksilön ihmisenä kasvun tukemiseen.

Keskitymme myös työssämme tuomaan esille valmentajan eri rooleja sekä selvittämään valmentajan toiminnan tarkoitusta ja sen vaatimuksia 12 – 14-vuotiaiden ikäluokan parissa toimiessa. Valmentajan olisi hyvä ymmärtää, ettei ole kyse hänestä ja valmennuksen täytyy lähteä valmennettavien tarpeista. Lisäksi ikäluokan toiminnan tulisi pohjata liikunnan iloon ja lajirakkauden syntymisen tukemiseen.

| | |
|----------------------|---|
| Avainsanat | hyväksyminen, ihmisenä kasvu, itsearvostus, kognitiivinen kehitys, kunnioitus, oma polku, yksilöllisyys |
| Muita tietoja | Työ sisältää valmentajan avuksi tehdyn oppaan |

Degree Programme in Sports and
Leisure Management
Bachelor of Sports

| | | | |
|--------------------------|--|------|------|
| Author | Samu Hietakangas, Arhi Juvonen & Niko Kivinummi | Year | 2019 |
| Supervisor | Jouko Lukkarila | | |
| Subject of thesis | Towards athlete centred youth coaching - Guide for coaches to support growth as a human being in 12 – 14-year-old team sports. | | |
| Number of pages | 69 + 57 | | |

This thesis is functional study about supporting growth as a human being of the 12 – 14-year-old athletes in team sports. The purpose of this study is to help coaches develop their coaching knowledge and understanding about supporting growth as human being while coaching, despite the level of their education or their experience in field. The functional part of this study is meant to be as easy to read and understandable as possible.

Information retrieval and the authors' coaching experience are the basis of this functional study's guide. Observations for the thesis have been made all the time during the process. The authors' aspiration is to combine old and still working methods to newer ideas and thoughts. Information has been collected from sport and physical education sector and other industries such as education theory and developmental psychology.

The importance of human centred coaching and the significance of focusing to support athlete's growth as human being as a part of the overall development, is well known. Still, this knowledge has not yet stranded to every day coaching on the field. The authors feel that this guide will benefit coaches, who don't have appropriate education, working at the smaller clubs. This guide is also helpful for coaches, who want to prioritize individualized comprehensive coaching and supporting individual's growth as human being.

This study also focuses to review all the different roles of coach. The authors want to clarify the requirements of coaching and priorities that everything must be based on, especially when working with this particular age group. As a coach you must understand that coaching is not about you. All your actions and methods must come from the individual needs and abilities of the individuals you are working with. With this age group everything should aim for having fun and getting positive experiences amidst training to enable the birth of love for sports.

| | |
|-----------------|---|
| Key words | acceptance, cognitive development, growth as a human being, individuality, respect, self-esteem |
| Special remarks | The thesis includes guide for coaches |

SISÄLLYS

| | | |
|-------|--------------------------------------|----|
| 1 | JOHDANTO | 6 |
| 1.1 | Toiminnallisen osuuden tausta | 6 |
| 1.2 | Kohderyhmä | 7 |
| 1.3 | Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite | 8 |
| 2 | URHEILIJAN POLKU | 9 |
| 2.1 | Urheilijan polku | 9 |
| 2.2 | Suomalaisen valmennusosaamisen malli | 10 |
| 2.2.1 | Lapsuusvaihe | 11 |
| 2.2.2 | Valintavaihe | 12 |
| 2.3 | LTAD-malli | 14 |
| 2.3.1 | Harjoitteluun opettelu | 16 |
| 2.3.2 | Harjoitteluun harjoittelu | 17 |
| 2.4 | Muita valmennusosaamisen malleja | 18 |
| 2.4.1 | DMSP-malli | 18 |
| 2.4.2 | PCDE-malli | 20 |
| 2.4.3 | Model of Talent Development | 20 |
| 2.5 | Kronologinen ja biologinen ikä | 21 |
| 3 | IHMISENÄ KASVU | 23 |
| 3.1 | Ihmisenä kasvu | 23 |
| 3.2 | Erilaiset oppijat | 25 |
| 3.3 | Arvot ja asenteet | 26 |
| 3.4 | Emotionaalinen kehitys | 27 |
| 3.5 | Sosiaalinen kehitys | 28 |
| 3.6 | Kognitiivinen kehitys | 29 |
| 3.6.1 | Piaget'n kehitysteoria | 30 |
| 3.6.2 | Abstrakti ajattelu | 31 |
| 4 | URHEILULLISET ELÄMÄNTAVAT | 33 |
| 4.1 | Urheilulliset elämäntavat | 33 |
| 4.2 | Itsemääräämisteoria | 34 |
| 4.2.1 | Koettu pätevyys | 35 |
| 4.2.2 | Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus | 37 |
| 4.2.3 | Koettu autonomia | 38 |

| | | |
|-------|--|----|
| 4.3 | Vastuuseen kasvu | 39 |
| 4.4 | Monipuolisuus..... | 40 |
| 5 | ITSEARVOSTUS | 42 |
| 5.1 | Itsensä tunteminen | 42 |
| 5.2 | Itseluottamus | 42 |
| 5.2.1 | Itseluottamuksen rakentuminen..... | 44 |
| 5.2.2 | Itseluottamuksen uhat | 45 |
| 5.3 | Virheiden hyväksyminen | 45 |
| 6 | HYVÄKSYMINEN | 47 |
| 6.1 | Erilaisuuden hyväksyminen | 47 |
| 6.2 | Ryhmässä toimiminen..... | 47 |
| 6.2.1 | Ryhmässä toimimisen haasteet | 49 |
| 6.2.2 | Yksilön asema ryhmässä | 50 |
| 6.2.3 | Motivaatioilmasto..... | 51 |
| 6.3 | Empatia..... | 52 |
| 6.4 | Auttamiskäyttäytyminen..... | 53 |
| 6.5 | Joukkuehenki..... | 55 |
| 7 | OPPAAN TOTEUTUS | 57 |
| 7.1 | Suunnittelu..... | 57 |
| 7.2 | Toteutus..... | 57 |
| 7.3 | Lopputulos | 58 |
| 8 | POHDINTA | 59 |
| 8.1 | Opinnäytetyöprosessi | 59 |
| 8.2 | Ammatillisen osaamisen kehittyminen | 61 |
| 8.3 | Kehitysehdotukset ja jatkotutkimusaiheet | 62 |
| | LÄHTEET..... | 63 |

1 JOHDANTO

Valmentaja on lapsille ja nuorille aina myös kasvattaja (Aarresola 2015, 171). Opinnäytetyössä tuodaan esiin valmentajan roolia kasvattajana ja ihmisenä. Lisäksi käydään läpi yksilöllisen kasvun merkitystä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Valitsimme aiheen, koska koemme sen olevan asia, mikä usein unohdetaan valmennustyössä.

Opinnäytetyön alussa käsitellään työn toiminnallisen osuuden lähtökohtia, taustaa ja kohderyhmää. Työn teoriaosuudessa käsitellään ensin suomalaista urheilijan polkua, valmennusosaamisen mallia, LTAD-mallia ja muita valmennusosaamisen malleja. Tämän jälkeen kerrotaan ihmisenä kasvusta ja siihen liittyvistä asioista. Ihmisenä kasvusta isoiksi ja tärkeimmiksi kohdiksi on valittu urheilulliset elämäntavat, itsearvostus ja hyväksyminen. Teoriaosuuden jälkeen kerrotaan toiminnallisen oppaan suunnittelusta, toteutuksesta ja lopputuloksesta.

1.1 Toiminnallisen osuuden tausta

Idea opinnäytetyön suunnittelusta alkoi ensimmäisenä valmennusvuotena Rovaniemen Kiekossa toimiessa. Joukkue oli jakautunut niin sanottuihin ”kuppikuntiin”, jonka takia joukkuehenki oli huono. Myös tiedostettua ja tiedostamatonta kiusaamista oli paljon. Joukkueen käytös oli aloittaessamme yleisesti melko huonolla tasolla. Virheiden sietokykyä ei suurimmalla osalla yksilöistä juurikaan ollut. Toiminta oli sulkeutunutta, eikä vapautunutta hauskanpitoa ei näkynyt. Toimintaympäristö ja ilmapiiri ei mahdollistanut kaikille turvallisesti omana itsenä olemista.

Ryhmän haastavuus herätti mielenkiinnon tehdä opinnäytetyö tästä aiheesta. Valmennuksessa tavoitteeksi ensimmäisen vuoden aikana nousi joukkuehengen kohottaminen ja yhteisöllisyyden kehittäminen. Halusimme myös luoda innostavaa ilmapiiriä toimintaan mukaan. Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa kerrotaan, että seuraharrastuksen lopettamisen yleisin syy oli lajiin kyllästyminen. Toiseksi yleisimpänä oli se, ettei yksilö viihtynyt ryhmässä. Kolmanneksi isoksi asiaksi nousi, ettei harrastaminen ollut riittävän innostavaa. (Blomqvist, Mononen, Koski

& Kokko 2019, 53.) Mielestämme nämä ovat kaikki sellaisia asioita, johon valmentajalla on mahdollisuus vaikuttaa.

Meidän jokaisen oma tausta löytyy joukkueurheilusta, joten aiheen rajaus joukkueurheiluun oli loogista. Jokaisen kirjoittajan juniorivuodet ovat vierähtäneet pienissä seuroissa harrastaessa. Jälkeenpäin ajateltuna olemme huomanneet, ettei meidän omilla junioriaikamme valmentajilla ollut juurikaan tietoa opinnäytetyössä läpikäytävistä asioista. Pienissä seuroissa yksilöillä on hyvä mahdollisuus kehittyä ja haluamme opinnäytetyön avulla tuoda lisätietoa myös vapaaehtoisvoimin tehtyyn valmennustyöhön.

1.2 Kohderyhmä

Tiettyä normatiivista siirtymää on ikävuosissa vaikea määrittää, sillä se on hyvin yksilöllistä. Esimerkiksi Salasuon, Piispan & Huhdan (2015, 150) tekemässä tutkimuksessa haastateltavien huippu-urheilijoiden kyseinen siirtymäikä paikantui pääsääntöisesti 11 – 13 vuoden ikään, missä mediaani-ikä oli 12-vuotta. Tästä siirtymävaiheesta voitiin nostaa esille neljä urheilijan elämänkulkuun vaikuttavaa suurta muutosta: oman lajin löytyminen tai tämän hahmottuminen, lapsuus alkaa kääntyä varhaisnuoruudeksi, mikä on psykologisesti merkittävä muutos elämässä.

Siirtymävaiheen päätökset tulisi olla itsenäisiä ja tiedostettuja ratkaisuja vaiheesta toiseen. Kolmanneksi nousee esiin arvot ja merkitykselliset asiat, kuten vanhempien ja sisarusten roolit kasvuympäristössä saavat uuden painotuksen ja kavereiden ja valmentajan rooli alkaa muuttua merkityksellisemmäksi urheilijuiden määrittymisessä. Neljäs tärkeä vaihe nuoruudessa on myös siirtyminen alasteelta yläasteelle mikä onkin muun elämänkulun kannalta merkittävä muutos. (Salasuo, Piispa & Huhta, 2015, 150.)

Rajasimme kohderyhmän 12 – 14-vuotiaisiin, sillä tässä ikävaiheessa ihmisenä kasvun merkitys korostuu myös siinä mielessä, kasvaako heistä hyviä urheilijoita. Tämä vaihe on urheilijalle suurta muutoksen aikaa ja valmentajan on tärkeää

osata huomioida tämä valmennuksessaan. Nuoren on saatava myös elää ja oppia muita taitoja, eikä oma laji välttämättä ole aina tärkein asia tai ensimmäisenä urheilijan mielessä. Ikävaiheessa on tärkeää, että yksilö oppii kehittämään omaa ajattelua sekä sosiaalisia taitoja.

Haluamme auttaa varsinkin pienempien seurojen 12 – 14-vuotiaiden vapaaehtoisvalmentajia, jotka tekevät arvokasta työtä rakkaudesta lajiin. Pyrkimyksenä on auttaa valmentajaa kehittämään omaa osaamistaan ja ymmärrystään juniorivalmennuksesta sekä ihmisenä kasvun merkityksestä. Osaamisen kehittymisen myötä valmentajan on mahdollista tarjota hyvä kasvuympäristö nuorille urheilijoille. Lisäksi opas on suunnattu valmentajalle, joka haluaa panostaa ihmisenä kasvun tukemiseen valmennuksessaan tai haluaa saada uusia näkökulmia omaan toimintaansa.

1.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda opas valmentajien avuksi, jotta he voisivat työssään tukea urheilijoiden ihmisenä kasvua. Oppaasta pyritään tekemään mahdollisimman helppolukuinen ja käyttökelpoinen valmentajille. Pyrkimyksenä on, että opas tukisi valmentajan työtä kasvattajana ja valmentajana. Urheilullisiin elämäntapoihin kasvaminen on iso osa urheilijan kasvua ihmisenä (Hämäläinen 2013, 63). Sen tukeminen on myös iso haaste valmentajille. Ihmisenä kasvun tärkeys ja sen huomioiminen saattaa usein unohtua, jolloin se jää lajiharjoitteiden ja toistojen jalkoihin.

Tavoitteena on oppaan avulla edesauttaa seurojen valmennuksen toimintakulttuurin muutosta kohti nykyaikaista valmennusta. Pyrkimyksenä on lähestyä aihetta enemmän yhteisöllisyyden, empatian merkityksen ja hyväksymisen näkökulmasta.

2 URHEILIJAN POLKU

2.1 Urheilijan polku

Urheilijan polku -käsitettä on käytetty 2010-luvulla kuvaamaan lasten ja nuorten urheilua kohti huippu-urheilijan uraa. Urheilijan polun tarkoituksena on kuvata matkaa lapsuudesta kohti huippuvaihetta. Muuttuvassa maailmassa on tarkoituksenmukaista ottaa tarkasteluun koko urheilijan polku ja siihen kuuluvia urheilijan kehittämiseen tarvittavia tekijöitä polun eri vaiheissa. Se antaa kuvaa toimijoiden rooleista ja yhteistyötarpeista polun eri vaiheissa. Polulla urheilijat etenevät yksilöllisten taipumustensa sekä harjoitustaustansa mukaisesti. (Hämäläinen 2015, 26.) Urheilijan polku myös taustoittaa ja ottaa kantaa niihin ratkaisuihin, joita urheilijan lajissa on tarkoituksenmukaista tehdä esimerkiksi koulun ja urheilun yhteensovittamisessa (KIHU 2018b).

Urheilijan polku -mallia käsiteltiin laajoissa asiantuntijaryhmissä lapsuusvaiheen eli alle 13-vuotiaiden, sekä valintavaiheen 13 – 19-vuotiaiden osalta. Malli nousi esiin huippu-urheilun muutostyön kautta. Urheilijan polusta on tehty lisäksi omia lajipolkuja. Lajikuvaukset kertovat konkreettisella tasolla, millaisia taitoja, harjoitusmääriä ja valmennuksen sisältöön kuuluvia painopisteitä polun eri ikävaiheissa tulisi olla. (Hämäläinen 2015, 26.) Urheilijan polun tarkoituksena on antaa päälinjat toiminnalle. Yksityiskohtaiset sovellukset tulee tehdä henkilökohtaisen valmentajan kanssa yhteistyössä. (KIHU 2018b.)

Mikään yksittäinen urheilijan polku ei kuitenkaan täysin tavoita urheilun ja urheilijoiden moninaisuutta (Salasuo ym. 2015, 128). Mallien ero voi syntyä siitä, onko yksittäisen mallin tarkoituksena kasvattaa urheilun avulla vai kasvattaa urheiluun. (Huhta & Nipuli 2011, 67). Näiden eri tutkimusnäyttöön perustuvien mallien vahvuutena pidetäänkin juuri sitä, että ne antavat huippu-urheilun kehittämistyöhön selkeät raamit ja tarkastelukehikon. Hyödyntämällä näitä raameja, urheilijalla on paremmat mahdollisuudet saavuttaa huipputaso. Tämän avulla myös voidaan puuttua paremmin urheilijoiden lopettamista, loppuunpalamista ja virheitä ennaltaehkäiseviin tekijöihin. (Salasuo ym. 2015, 128.)

Urheilun parissa toimivien tulisi huomioida riittävästi niitä lukuisia tekijöitä, jotka vaikuttavat nuoren urheilijan kasvuun kohti huippu-urheilua. Tämä käsittää myös sen, että nuoren urheilijan elämässä tulisi olla muutakin kuin ainoastaan urheilu. Tätä nykyiset polkumallit eivät riittävän hyvin huomioi. Malleja tulee osata riittävän hyvin tulkita ja soveltaa. Lisäksi on ymmärrettävä niiden vaikutukset ja toiminta laajemmassa kontekstissa. Väärin käytettyinä hyvistäkin urheilijan polku - malleista saattaa olla haittaa lapsille ja nuorille yksilöinä. (Salasuo ym. 2015, 128.)

2.2 Suomalaisen valmennusosaamisen malli

Suomalaisessa valmennusosaamisen mallissa avataan valmennuksen kokonaisvaltaisuutta (Hämäläinen 2013, 20). Mallin mukaan valmentajan toimintaympäristö määrittää pitkälti valmentajan osaamistarpeita. Valmennettavan taso ja ikä ovat vain osa toimintaympäristön muuttujista. Suomalaisen urheilun keskeinen valinta on urheilijan polku. Siksi on tärkeää kuvata, miten valmentajan osaaminen painottuu polun eri vaiheissa. (Hämäläinen 2013, 11.) Kuviossa 1 käsitellään valmentajan toimintaympäristöä ja sen mahdollisia muuttujia.



Kuvio 1. Valmentajan toimintaympäristön muuttujat (Hämäläinen 2013, 11)

Suomalaista urheiluvalmennusta pyritään linjaamaan valmennusosaamisen mallin kautta. Mallissa käsitellään, mitä tarkoitetaan kokonaisvaltaisella valmennuksella. Valmennusosaamisen malli auttaa eri koulutusten suunnittelussa ja valmentajan osaamisen arvioinnissa. (Hämäläinen 2016, 7.)

2.2.1 Lapsuusvaihe

Lapsuusvaiheessa on tärkeää synnyttää intohimo urheilua ja lajia kohtaan. Ilman intohimoa tavoitteet voivat olla hankala saavuttaa. Intohimo lajia kohtaan ja sisäinen motivaatio ovat erittäin lähellä toisiaan. Lajirakkauteen kuuluu lisäksi hullaantuminen lajiin. Hullaantumisen seurauksena laji valtaa helposti ajatukset ja se liitetään myös muuhun tekemiseen. Lasten valmentajan tärkein tehtävä on tuottaa pätevyyden kokemuksia, jotka ovat tärkeässä roolissa lajirakkauden syntymiselle. (Hämäläinen 2013, 17.) Lapsuusvaiheessa tulee lajirakkauden synnyttämisen ohella huomioida laadukkaat tekijät harjoittelussa jokaiselle yksilölle. Vanhempien, valmentajien ja opettajien toimivaan yhteistyöhön on myös kiinnitettävä huomiota. (Finni ym. 2012, 7.)

Pätevyyden kokemusten luominen vaatii valmentajalta urheiluosaamista ja luovuutta, jotta hän osaa valita sopivat harjoitteet. On tärkeä antaa myös riittävästi sopivia haasteita (Hämäläinen 2013, 17.) Liikunnallista elämäntapaa voi edesauttaa laadukkaasti toteutetulla lasten ja nuorten liikunnalla, koska liikkujan polku ei juurikaan eroa etenkin lapsuusvaiheessa huippu-urheilijan polusta (Hämäläinen 2015, 26).

Asiantuntijatyössä, joka tehtiin urheilijan polun määrittelyä varten, korostettiin ettei lasta, joka on käynyt urheilijan polun, pystytä tunnistamaan vasta kuin lapsuusvaiheen jälkeen. Tämän takia on suomalaisen urheilun kannalta tärkeää, että lapsuusvaiheessa saadaan innostettua lapsia liikkumiseen ja urheiluun. Tämä edesauttaa sitä, että mahdollisimman monelle lapselle saadaan jo alkuvaiheessa riittävän hyvät mahdollisuudet kohti hyväksi urheilijaksi kasvamista. (Mononen ym. 2014, 8.)

Yhä useammalla lapsella on liian vähän omatoimista liikkumista taustalla, ennen urheiluseuraan siirtymistä. Tämä näkyy muun muassa perusliikuntataitojen puutteena tai heikkoutena. Perusliikuntataidot ovat heikolla tasolla, kun ryhdytään harjoittamaan lajitaitoja. Takapakkia siis joudutaan ottamaan verrattuna niihin aikoihin, jolloin lasten omaehtoinen liikkuminen oli yleisempää. Liikunnallisia perustaitoja ei kuitenkaan voida ohittaa. Niin kuin Kalaja toteaa taitotohtorin blogissaan “Ensin pitää osata numerot, ennen kuin voi oppia laskemaan.” (Kalaja 2019.)

2.2.2 Valintavaihe

Valintavaihe on nuoruusaikaa, mikä sijoittuu lapsuusvaiheen jälkeen ennen huippuvaihetta. Valintavaiheelle määritelty ikävuodet ovat 13 – 19. On tiedostettava, etteivät valintavaiheen ikävuodet rajaudu näihin kuitenkaan kaikissa lajeissa. Ajanjakso 13 – 19-vuotiailla on usein muutoksen aikaa, niin henkisesti kuin fyysisesti. Nuori kehittyy murrosiästä kohti aikuisuutta, sekä koulumaailmassa koululaisesta opiskelijaksi ja urheilussa harrastajasta kilpaurheilijaksi. Valintavaihe onkin nimensä mukaisesti aikaa, jolloin nuori tyypillisesti tekee valinnan urheiluuraan panostamisesta. (Hämäläinen 2015, 34.)

Nuoruus on ihmisen elämässä haavoittuvuuden aikaa, mutta tähän elämänvaiheeseen kuuluu myös paljon mahdollisuuksia ja haasteita (Nurmi ym. 2018, 169). Nuorelle urheilijalle valmentaja on esimerkin näyttäjä ja tärkeä roolimalli. Valmentajan onkin tärkeä tässä vaiheessa ymmärtää kasvatuksen merkitys, sillä hän on nuoren vanhempien lisäksi yksi tärkeimmistä ihmisenä kasvua tukevista tekijöistä. (Hämäläinen 2013, 16.) Jokaisella ihmisellä on omat roolimallinsa, jotka ovat olleet mukana elämän ratkaisevilla hetkillä (Dweck 2018, 22).

Lapsuusvaiheessa tehdyt oikeat valinnat valmennuksessa vaikuttavat valintavaiheeseen, jolloin niistä tulee menestystekijöitä mahdollisessa huippuvaiheessa. Tämä näkyy muun muassa, kun innostuksesta saadaan intohimo, monipuolisista liikuntataidoista jalostuu vahvat lajitaidot, harjoitettavuus tarkentuu systemaattisemmaksi harjoitteluksi ja urheilullinen elämäntapa synnyttää terveen urheilijan. (Mononen ym. 2014, 9 – 11.)

Suunnitelmallisuus on harjoittelussa tärkeänä osana kohti huipulle pääsemistä. Harjoittelun määrä ja sen laatu pitää kasvaa progressiivisesti lajin vaatimien ominaisuuksien mukaisesti. Tämä vaatii nuorten urheilussa mukana olevilta toimijoilta osaamista ja ammattitaitoa. Toimijoiden tulee ottaa huomioon henkinen kehitys ja toimintaympäristö, muutenkin kuin pelkästään harjoittelussa ja harjoitukseen sisällytettynä. (Mononen ym. 2014, 11.) Liikuntaa tulisikin lisätä lasten ja nuorten koulupäivän yhteyteen. Urheilijoiden ja liikkujien eriytyvät polut tulee ottaa huomioon ja isojen liikuntalajien välillä tulisi tehdä tiivistä yhteistyötä. (Lipponen 2017, 63.) Kuviossa 2 avataan urheilijan polun valintavaiheen osatekijöitä.



Kuvio 2. Urheilijan polun valintavaihe (Mononen ym. 2014, 10)

Valintavaiheessa on tärkeää nuoren kiinnittyminen ryhmään tai joukkueeseen. Kiinnittyminen ryhmään voi olla ratkaiseva tekijä drop-outin eli urheilun lopettamisen estämiseksi (Hämäläinen 2013, 17.) Tässä ikävaiheessa nuoruuteen liittyy vahvasti kuuluvuuden tunne, jolloin nuorelle on tärkeää kuulua johonkin ryhmään tai joukkueeseen. Ryhmä tai urheiluharrastus parhaimmillaan tuo ylpeyttä siihen kuulumisesta. Ryhmä antaa myös sosiaalista statusta, jonka nuori kokee merkittäväksi urheilun jatkamisen kannalta. Itsetunnon rakentumisen kannalta nuoruudessa, voikin urheilu olla merkittävässä roolissa. (Hämäläinen 2013, 18.)

Tiirikaisen ja Konun (2013, 37) tutkimuksessa “Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä” nuorten vastauksista ilmeni, että kokemukset valmentajan ja nuoren välisestä kaksisuuntaisesta vuorovaikutuksesta, oli yhteys lopettamista vuoden aikana miettineiden vastauksiin. Lopettamista miettineiden vastauksissa oli myös yhteys, kuinka nuoret kokivat vuorovaikutuksen valmentajan kanssa. Vuorovaikutukseen kuuluivat säännöllinen keskustelu valmentajan kanssa, valmentajan kiinnostus nuorten kuulumisista ja tunne, kuinka helppoa valmentajaa oli lähestyä ja kertoa asioista.

Tärkeänä asiana nousi esille lopettamista miettineiden vastauksista, kuinka monipuolisena toiminnan on kokenut itselle tärkeiden asioiden kehittymisen kannalta. Toisena tärkeänä kohtana tuli ilmi, kuinka valmentaja kykeni aktivoimaan ja rohkaisemaan valmennettavia kertomaan oman mielipiteensä. Asiat, jotka tutkimuksen mukaan vähensivät nuorten lopettamisajatuksia, olivat kyvykkyyden tunne, merkityksellisyys, sekä usko harrastuksen hyödyllisyyteen tulevaisuudessa. (Tiirikainen & Konu 2013, 37.)

2.3 LTAD-malli

The Long Term Athlete Development, eli LTAD, on Istvan Balyin kehittämä malli urheilijan kehitykselle. Mallin avulla pystytään suunnittelemaan optimaalinen harjoittelu, kilpailut ja palautuminen jokaisen urheilijan kehittymisen vaiheeseen. Etuna tässä mallissa on se, että harjoittelun suunnittelu tehdään yksilön biologisen iän perusteella. Tähän malliin sitoutuneet valmentajat saavat todennäköisemmin tuotettua urheilijoita, jotka saavuttavat täyden urheilullisen potentiaalin. (Robinson 2010, 189; Balyi ym. 2018, 1.)

Monipuolisten perustaitojen merkitys liikunnassa on yksi LTAD-mallin painotuksen kohteista (Suomen Golfliitto 2012, 8). Siksi kehityksen alkuvaiheessa on tärkeää, että urheilun kehittämisen ohjelmat on suunniteltu oikeille asioille. Tässä vaiheessa on tärkeää saada kehitettyä lapsille keskeisiä liikuntataitoja, kuten juoksemista, heittämistä ja hyppäämistä. Tämän myötä nopeus, ketteryys ja tasapaino kehittyvät, joiden avulla saadaan luotua monipuolinen pohja urheiluun. (Balyi ym. 2018, 1.)

LTAD-mallin mukaan lapset, jotka eivät saa kehitettyä motorisia perustaitoja kuntoon ennen kahtatoista ikävuotta, eivät todennäköisesti saavuta täyttä potentiaaliaan urheilussa. Taitojen kehittymisen avulla pyritään luomaan lapsille onnistumisen kokemuksia, positiivinen suhde urheiluun ja fyysiseen aktiivisuuteen. Mallin tavoitteena ei ole ainoastaan luoda eliittitason urheilijoita, vaan myös kasvat-
taa lapsista itsevarmoja, terveitä ja aktiivisia aikuisia. Ajatuksen taustalla on se, että liikunta, koululiikunta, kilpailullinen urheilu ja virkistysliikunta ovat kaikki toisistaan riippuvaisia, jotta lapsista saadaan kasvatettua aktiivisia yksilöitä. (Robinson 2010, 186; Balyi ym. 2018, 1.)

LTAD -mallissa on kaksi eri mallia, joissa toisessa käytetään yhdeksänvaiheista prosessia ja toisessa seitsemänvaiheista. Seitsemänvaiheisen mallin tarkoituksena on luoda nuorista aktiivisia liikkujia sekä mahdollistaa heitä saavuttamaan täysi potentiaalinsa omassa lajissaan. Yhdeksänvaiheisessa mallissa kahden vaiheen lisääminen mahdollistaa myös myöhäisemmän erikoistumisen urheilussa ja antaa urheilijoille mahdollisuuden tehdä omasta harrastuksestaan ammatti. (Mackenzie 2006; Balyi ym. 2018, 4.)

Yhdeksänvaiheiseen malliin kuuluvat vaiheet ovat: aktiivinen aloitus, liikunnanilo, harjoitteluun opettelu, harjoittelun harjoittelu, kilpailemiseen oppiminen, kilpailemiseen harjoittelu, voittamaan oppiminen, eläminen voittaakseen ja elinikäiset urheilulliset elämäntavat. Seitsemänvaiheisessa mallissa voittamaan oppiminen ja eläminen voittaakseen jäävät pois. (Mackenzie 2006; Balyi ym. 2018, 4.) Taulukossa 1 käsitellään LTAD:n seitsemänvaiheista mallia. Opinnäytetyössämme käsittelemämme ikävaihe sisältää harjoitteluun opettelun ja harjoitteluun harjoittelun, joita avaamme tarkemmin.

Taulukko 1. Urheilijan kehitystä kuvaava malli (Huhta & Nipuli 2011, 56)

| Osa-alue | Kehitysikä |
|---------------------|---|
| Active start | 0-6-vuotiaat |
| FUNdamentals | tytöt 6-8-vuotiaat / pojat 6-9-vuotiaat |
| Learning to train | tytöt 8-11-vuotiaat / pojat 9-12-vuotiaat |
| Training to train | tytöt 11-15-vuotiaat / pojat 12-16-vuotiaat |
| Training to compete | tytöt 15-21-vuotiaat / pojat 16-23-vuotiaat |
| Training to win | tytöt 18+ / pojat 19+ |
| Active for life | lästä riippumatta |

Mallin ongelmana on pidetty sen yksilotteisuutta ja sitä, ettei sen teoreettinen tieto ole riittävän selkeää valmentajille. Lisäksi mallin empiirisiä todisteita on pidetty vähäisinä. Todisteiden vähäisyyden vuoksi sen tulkinta pidetään vaikeana. Mallin on väitetty perustuvan virheelliseen menetelmäoppiin ja kyseenalaisiin oletuksiin, joiden vuoksi sitä pidetään enemmän yleisenä mallina kuin yksilöllisenä suunnitelmana urheilijalle. Kritiikkiä saa osakseen myös LTAD-mallin kromologiseen ikään pohjautuvat vaiheet. Mallissa ei mainita, millaisia haasteita ja vaikeuksia urheilija voi kohdata kehityksen polullaan. (Ford 2010; Affolter 2016, 5.)

2.3.1 Harjoitteluun opettelu

Tämän vaiheen tärkeimpänä asiana on lajitaitojen monipuolinen kehittäminen ja monipuolinen harrastaminen. Harrastuksia tässä vaiheessa voi olla kolmesta neljään. Fyysisessä harjoittelussa hyviä vaihtoehtoja ovat hypyt ja loikat kehittämään hermostollista voimaa. Voimaharjoittelua tulisi tehdä omalla kehonpainolla. Tässä vaiheessa mukaan tulee myös kilpailut, jotka kuitenkin ovat vain 30 prosenttia kokonaisharjoittelusta. Kilpailullisuus tuodaan tässä vaiheessa mukaan, jotta lapset alkavat ymmärtämään eron kilpailuiden ja harjoittelun välillä. Kilpailut tuovat myös valmentajalle selkeämpää kuvaa yksilöiden ominaisuuksien eroista sekä harjoittelusta. (Gordon 2009, 244; Robinson 2010, 190.)

Fyysisen harjoittelun lisäksi tähän ikävaiheeseen tulee mukaan myös henkinen valmistautuminen, keskittyminen, ravitseminen, rentoutuminen ja palautuminen. Lisäksi lämmittelyn ja loppuverryttelyn opettelu kuuluu tähän vaiheeseen. Tämän

vaiheen tarkoituksena on valmistaa yksilöitä kilpailmiseen, mutta tärkeimpänä asiana on rohkaista lapsia olemaan fyysisesti aktiivisia koko heidän loppuelämän ajan. (Mackenzie 2006; Robinson 2010, 191.)

2.3.2 Harjoitteluun harjoittelu

Tässä vaiheessa tarkoituksena on kehittää jo aikaisemmassa vaiheessa opittuja taitoja, mutta tuoda mukaan myös lisäksi kestävyyttä ja voimaa kehittäviä harjoitteita. Biologiset tekijät ovat keskiössä harjoittelussa ja valmentajan tuleekin huomioida erilaisia tekijöitä, kuten nopea pituuskasvu. Nopea pituuskasvun vuoksi valmentajan kannattaa tuoda harjoitteluun paljon myös koordinaatiota ja liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita. (Gordon 2009, 245; Robinson 2010, 191.)

Valmentajan merkitys korostuu tässä ikävaiheessa. Väärä tie todennäköisesti on se, että urheilijalle ainoastaan lisätään harjoittelun määrää edellisestä vaiheesta. Tämä voi pahimmassa tapauksessa johtaa siihen, että urheilija ”palaa loppuun” ja lopettaa koko harrastuksen. Valmennuksellisesti tärkein ymmärrettävä asia on, miten paljon ja milloin urheilijalle annetaan enemmän harjoiteltavaa. Valmentajan on nähtävä, missä biologisessa kehityksen vaiheessa urheilija menee ja suunniteltava harjoittelu sen mukaan. Tämän avulla pystytään suunnittelemaan harjoittelua yksilön omien tarpeiden mukaan. Suoritusta tukemaan tulee ottaa huomioon myös urheilijan henkinen, kognitiivinen ja emotionaalinen kehitys. (Gordon 2009, 246; Balyi ym. 2018, 10.) Jokainen yksilö kehittyy ja kasvaa omalla henkilökohtaisella tahdilla (Suomen Golfliitto 2012, 8).

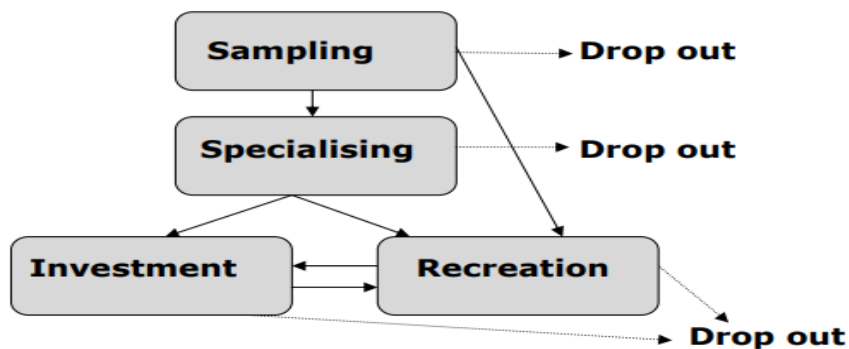
Tämä harjoittelun vaihe on saanut myös eniten kritiikkiä tutkimusten pohjalta. Kritiikki kohdistuu yllä mainittuun harjoittelun lisäämiseen sekä siihen, että lisätyn harjoittelun aikana ei nosteta tarpeeksi esille yksilön lajin lajinomaisen tekniikan harjoittelua. Lisäksi esiin nostetaan Iso-Britanniasta esimerkki, jossa kilpailujen voittamiseen keskitytään liikaa. Voittamiseen keskittyessä, harjoitteluun keskittyminen saattaa jäädä vähäiselle. Tämä helposti johtaa siihen, ettei urheilijat saavuta täyttä potentiaaliaan omassa lajissaan. (Affolter 2016, 3 – 4.)

2.4 Muita valmennusosaamisen malleja

2.4.1 DMSP-malli

Developmental model of sports participation on Jean Cotén kehittämä valmennusosaamisen malli (Bailey ym. 2010, 24). Tässä mallissa urheilijan kehitys jaetaan kolmeen vaiheeseen. Ensimmäisenä vaiheena on näytevaihe (sampling), jolloin urheilijat osallistuvat monipuolisesti eri harrastuksiin kehittääkseen liikku mistaitojaan ja pitämään hauskaa. Tässä vaiheessa taitotason ei tule rajoittaa osallistumista, vaan pääpainona on osallistujamäärän maksimointi ja urheilullisen elämäntavan pohjustaminen. Ensimmäisen vaiheen jälkeen lapsella on kolme vaihtoehtoa. Yksilö voi tehdä yhdestä tai kahdesta lajista sellaiset, mihin erikoistuu. Toisena vaihtoehtona lapsi voi harrastaa liikuntaa omaksi ilokseen. Kolmantena vaihtoehtona drop-out eli lapsi jää pois liikuntaharrastuksesta. (Bailey ym. 2010, 24; Quality coaching framework 2019.)

Erikoistumisvaiheessa (specialising) lajien määrä vähenee, jolloin mahdollisesti yksi tai useampi päälaji valikoituu. Urheilijalla on erikoistumisvaiheessa jälleen kolme vaihtoehtoa: harrastaminen (recreation), kilpailullisesti omaan lajiin panostaminen (investment) tai lajista luopuminen (drop out). Yksilöillä, jotka omistautuvat omalle lajilleen, on jälleen kolme vaihtoehtoa. He voivat kehittyä lajissaan huipputasolle, he voivat siirtyä harrastamaan tai he voivat lopettaa. Myös harrastusvaiheesta on mahdollista siirtyä myöhemmin huippuvaiheeseen. (Bailey ym. 2010, 24; Quality coaching framework.) Kuviossa 3 tuodaan esille teoreettiset huippu-urheilijaksi kehittymisen polut.



Kuvio 3. Cotén Developmental Model of Sport Participation (Bailey ym. 2010, 25)

Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan, huippu-urheilijaksi on mahdollista päästä useita eri polkuja pitkin. Urheilijoiden polut eivät täten seuraa pelkästään DMSP-mallin mukaisia teoreettisia pääpolkuja. Nuoria ei voida siis pelkästään luokitella perinteisesti vain myöhäisiin ja varhaisiin erikoistujiin. Kaikissa yleisimmissä poluissa varhaislapsuus noudatti samaa kaavaa eli pihaleikit kulkivat käsi kädessä ohjatun liikunnan kanssa. (Aira, Aarresola, Kokko, Pihlaja & Konttinen 2014, 106.) Kuviossa 4 avataan DMSP-mallin teoreettisia kehittymisen polkuja suomalaisten tutkijoiden näkökulmasta.

| | AIKAISIN ERIKOISTUNEET | PÄÄLAJIN VALINNEET | USEAN LAJIN HARRASTAJAT | MYÖHÄÄN ALOITTANEET |
|--|---|--|--|---|
| YLÄKOULU- IKÄ 13–15 v. | Yksi päälaaji + 1. omaehtoista päälaajin harjoittelua 4. ei muuta harjoittelua tai omaehtoista harrastamista | Yksi päälaaji + 2. kilpailemista sivulajeissa 3. muiden lajien omaehtoista harrastamista | 5. Useiden eri lajien harrastamista kilpailumielessä | 6. Myöhemmin aloitettu kilpa-urheiluharrastus |
| ALAKOULU- IKÄ 7–12 v. | Yksi päälaaji 1. ainoastaan päälaajin harrastamista | Yksi päälaaji + 2. myös sivulajin tai -lajien harrastamista | Usean lajin harrastamista 3. eri lajien tasa-puolista harrastamista seurassa 4. eri lajien omatoimista harrastamista | 5. Ei urheilun harrastamista |
| VARHAIS- LAPSUUS 3–6 v. | Liikunnallisia pihaleikkejä ja/tai ohjattua liikunnan harrastamista 1. pihaleikkejä ja ohjattua liikuntaa 2. vain pihaleikkejä 3. vain ohjattua liikuntaa 4. ei pihaleikkejä, ei ohjattua liikuntaa | | | |

Kuvio 4. Teoreettiset huippu-urheilijaksi kehittymisen polut, mukailtu Coté ym. (2007) DMSP-mallin pohjalta (Aarresola & Konttinen 2012)

Poikien osalta edullisin polku urheilijaksi osoittautui olevan polku, jolla varhaislapsuudessa ohjattu liikunta oli mukana pihaleikkien lisäksi. Päälaajin valinta tehtiin alakouluiässä, vaikkakin monilajisuus pysyi vielä mukana. Yläkouluiästä lähtien keskittyminen siirtyi päälaajiin. Tytöillä polut olivat hyvin samanlaisia kuin pojilla, mutta erot eivät olleet yhtä merkittäviä. Varhaisen erikoistumisen ja varhaisen lajikiinnityksen isoin ero on siinä, että varhainen lajikiinnityminen mahdollistaa monien lajien harrastamisen. (Aira ym. 2014, 106.)

2.4.2 PCDE-malli

Angela Abbottin ym. kehittämä malli Psychological Characteristics of Developing Excellence on kuvattu enemmän filosofiseksi näkökulmaksi kuin malliksi (Huhta & Nipuli 2011, 64). Malli ei tuo kokonaisvaltaista kuvaa yksilön kehittämisestä. Se kuitenkin tuo hyvin perustellun näkökulma psykologian roolista kehitysprosessissa. Mallin tarkoituksena on tuoda nuorille urheilijoille edellytyksiä psykologisiin taitoihin, joiden avulla urheilija voi oppia ja kehittyä. Menestyneet urheilijat osaa- vat käyttää psykologisia taitoja kilpailussa ja harjoituksissa. (Bailey ym. 2010, 26; MacNamara 2011, 47 - 48.)

PCDE-mallissa psykologisten taitojen merkitystä korostetaan, sillä niiden ymmärtäminen on tärkeää. Urheilijan polku kohti huippua on monimutkainen. Huipulle pyrkivän urheilijan on osattava hyödyntää kaikki kehitysmahdollisuutensa. Urheilijan on lisäksi kyettävä suhtautumaan oikein epäonnistumisiin. Huipulla olevat urheilijat pystyvät toimimaan vaihtelevassa toimintaympäristössä ja selviävät monista haasteista. Riskinä on, että heikot psykologiset taidot johtavat siihen, ettei urheilija saavuta täyttä potentiaaliaan. (MacNamara 2011, 47 - 48.)

2.4.3 Model of Talent Development

Model of Talent Development on Baileyn ja Morleyn kehittämä malli. Baileyn ja Morleyn tutkimus suoritettiin koulujen liikuntatuntien kautta. Mallille on tutkimuksen pohjalta asetettu tärkeimpiä hypoteeseja, jotta on mahdollista ymmärtää lahjakkuuden kehittymistä. Ensimmäinen hypoteesin mukaan on ymmärrettävä ero potentiaalin ja suorituksen välillä. Yksilön kehitys on sosiaalisen ja kulttuurisen, sekä perittyjen ominaisuuksien yhteinen tulos. On virheellistä olettaa ainoastaan kykyjen olevan suoritukseen vaikuttava asia. Suoritukseen voivat vaikuttaa taustalla olevat asiat, kuten esimerkiksi yhteiskunnalliset arvot, harjoittelu ja vanhempien tuki. (Bailey & Morley 2006, 213; Bailey ym. 2010, 27.)

Toisena hypoteesina on, että ihmisen kehitys on moniulotteista. Moniulotteisuudella tarkoitetaan, että ihmisellä on monia eri ominaisuuksia. Ominaisuudet voivat

vaikuttaa ihmiseen esimerkiksi urheilusuorituksissa. (Bailey ym. 2010, 27.) Bailey ja Morleyn (2006, 215) mukaan näitä ominaisuuksia ovat:

- psykomotoriset taidot (huomataan liikkumisen ja fyysisten taitojen havainnoinnilla)
- ihmissuhdetaidot (osoitetaan sosiaalisissa tilanteissa ja ovat perusteet esimerkiksi johtajuudelle ja ryhmässä toimimiselle)
- yksilön sisäiset ominaisuudet (tukevat yksilön ominaisuuksia itsehallinnassa, minäpystyvyydessä ja emotionaalisessa kyvyissä)
- kognitiiviset ominaisuudet (näkyvät yksilön tietoisuudessa ja ymmärtämisessä liikunnan keskeisissä ja kasvatuksellisissa käsitteissä)
- luovat ominaisuudet (näkyvät yksilön toimiessa erilaisien tehtävien ja haasteiden parissa)

Kolmantena hypoteesina on harjoittelun tärkeys lahjakkuuden tunnistamisessa. Harjoittelun merkitystä on korostettu huipputason suorituksiin pääsemisessä. On ymmärrettävä, että ainoastaan harjoittelumäärän lisääminen ei riitä. Harjoittelun tulee olla myös laadukasta. (Bailey ym. 2010, 28.) Mikäli urheilijoille ei anneta yksilöllisiä harjoitteita, he menettävät monia mahdollisuuksia kehittää omia henkilökohtaisia ominaisuuksiaan (Bailey & Morley 2006, 215).

2.5 Kronologinen ja biologinen ikä

Tutkimukset osoittavat, että kronologinen ikä ei ole hyvä mittari 10 – 16 -vuotiaiden urheilijoiden harjoittelussa (Mackenzie 2006). Lapsen kehityksessä onkin tärkeää ymmärtää ero kronologisen ja biologisen iän välillä. Kronologisella iällä tarkoitetaan aikaa syntymästä yksilön tämän hetkiseen ikään. Saman ikäisten lasten kohdalla kuitenkin biologisessa iässä voi olla eroja jopa 3 – 4 vuotta. Tämän ymmärtäminen on erittäin tärkeää valmentajille. Biologista ikää ymmärtämällä, valmentajalla on mahdollisuus suunnitella harjoittelua, missä jokaiselle yksilölle luodaan mahdollisuus kehittyä. Esimerkiksi 1950- ja 1980 -luvun aikoina käytetyt kehitysmallit perustuivat ainoastaan kronologiseen ikään, eikä kaikkia yksityiskohtia osattu ottaa huomioon. (Gordon 2009, 239; Robinson 2010, 188 – 189.)

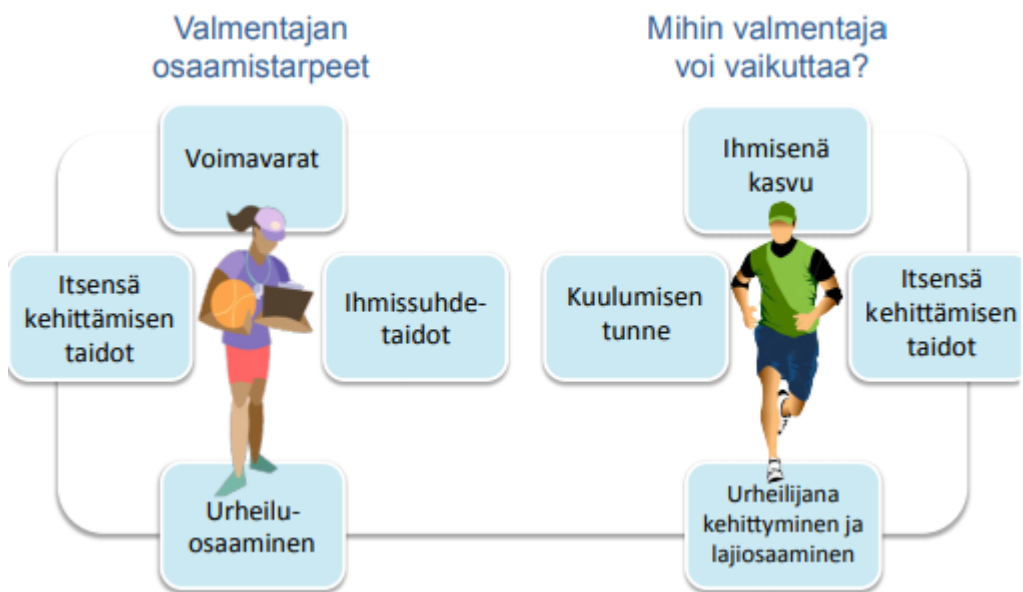
Yksi tärkeimmistä, mutta silti hankalimmista asioista lasten ja nuorten urheilussa, on määritellä yksilön biologinen ikä (Hakkarainen 2015, 66). Osa ryhmässä olevista urheilijoista saattaa olla vielä hyvinkin leikkimielisiä ja he tarvitsevat leikinomaista harjoittelua ja hauskanpitoa. Osa joukkueesta saattaa olla jo kypsempiä ja pidemmällä murrosiässä. Tällöin harjoitteluasenne muuttuu tavoitteellisemmaksi. Kaikki yksilöt kehittyvät oman ainutlaatuisen ja yksilöllisen aikataulun mukaan. Valmentajan tehtävä on sovittaa harjoittelu ja valmennustavat tukemaan kaikkien tarpeita. Harjoittelussa on tärkeää, että yksilön henkilökohtainen kehitysvaihe huomioidaan ja sitä kunnioitetaan. (Suomen Golfliitto 2012, 8; Hakkarainen 2015, 83.)

On tärkeää ymmärtää vuorovaikutus kasvamisen ja kypsymisen, eli kehityksellisen iän, välillä. Kasvua ja kypsymistä ei tulisi käyttää kuvaamaan samaa asiaa, vaan ne tulisi nähdä erillisinä asioina. Kasvamisella tarkoitetaan yksilön mitattavissa olevia ominaisuuksia, kuten pituutta ja painoa. Kypsymisellä voidaan viitata esimerkiksi sellaisten fyysisten ominaisuuksien kehittymiseen, joita ei välttämättä näe. Lisäksi kypsymiseen kuuluvat emotionaalinen, sosiaalinen ja kognitiivinen kehitys. Kehittymisellä kuvataan siis kasvamisen ja kypsymisen yhteistä tulosta. (Gordon 2009, 239.)

3 IHMISENÄ KASVU

3.1 Ihmisenä kasvu

Olympiakomitean suomalaisessa valmennusosaamisen mallissa yksi keskeisistä käsitteistä on ihmisenä kasvu. Se on määritelty yhdeksi tärkeimmistä kohdista, johon valmentajalla on mahdollista vaikuttaa urheilijassa. Kolme muuta kohdetta, johon valmentaja pystyy vaikuttamaan ovat: urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen, itsensä kehittämisen taidot sekä kuulumisen tunne. (Hämäläinen 2013, 15.) Kuviossa 5 käsitellään valmentajan osaamistarpeita ja valmentajan vaikutusmahdollisuuksia urheilijassa.



Kuvio 5. Suomalaisen valmennusosaamisen malli (Hämäläinen 2013, 15)

Ihmisenä kasvuun kuuluu valmennusosaamisen mallin mukaan vastuuseen kasvua, itsearvostusta, ihmissuhdetaitoja, toisten ihmisen arvostusta, asenteiden ja arvojen oppimista sekä käytöstapoja (Hämäläinen 2016, 8). Lisäksi ihmisenä kasvuun kuuluvat urheilullisiin elämäntapoihin kasvaminen, itsensä tunteminen ja hyväksyminen, sääntöjen noudattaminen, tavoitteisiin pyrkiminen, auttamiskäyttäytyminen, itseluottamuksen rakentuminen ja ryhmässä toimiminen. Urheilijaksi kasvamisessa näiden taitojen kehittyminen on olennainen osa, jotta yksilö

voi kehittyä urheilijaksi. Vaikka huipulle pääsemiseen näiden taitojen harjoittaminen on olennaista, ovat ne myös tärkeitä muussa elämässä. (Hämäläinen 2013, 16; Hämäläinen 2016, 8.)

Kasvun tukemisessa valmentajalla on iso vastuu ja sen muistaminen ja huomioiminen tulee muistaa valmennustyössä koko ajan (Hämäläinen 2013, 16). Valmentajan haasteena on se, ettei liikaa johdattele urheilijaa kohti tiettyä polkua. Urheilijat haluavat olla itseohjautuvia ja haluavat pystyä vaikuttamaan henkilökohtaisiin valintoihinsa. Tämän vuoksi valmentajan on johdattelun sijaan yritettävä tukea urheilijan omaa kasvua ja oman polun löytämistä. (Lintunen 2015, 84.)

Nyky-Suomessa nuorten kasvuympäristöön vaikuttavat monet muutoslinjat, jotka tapahtuvat lyhyillä ja pitkillä aikaväleillä. Kulttuuriin ja yhteiskuntaan liittyvät muutokset ohjaavat nuorten toimintaa, valintoja, ajattelua ja kehitystä monin eri tavoin. (Nurmi ym. 2018, 175.) Valmennettavat ja valmentajat ovat usein eri sukupolvea, jonka vuoksi he ovat erilaisia monella tavalla. Olennaista on, että kokemus maailmasta on eri sukupolvilla erilainen. Vaihteleva kulttuurinen ja yhteiskunnallinen tilanne muokkaavat jokaisen yksilön kokemusmaailmaa. Tämän lisäksi koulutus ja ikä tuovat eroja myös valmennusosaamisen tasoon. (Aarresola 2015, 171.)

Sukupolvien väliset erot voivat vaikuttaa esimerkiksi siihen, millaista on suhtautuminen auktoriteetteihin tai kuinka tärkeä osa elämää urheilu on. Eri sukupolvien ja niiden erojen ymmärtäminen perustuu samaan asiaan kuin ymmärtäminen yksilöiden välisissä eroissa. Kaikki ihmiset ovat erilaisia, ja asiat sujuvat paremmin, kun erilaisuutta ymmärretään ja sen kanssa pystytään elämään. Näiden asioiden vuoksi sukupolviosaaminen on tärkeä taito valmentajalle. (Aarresola 2015, 171 – 172.)

Valmennuksen vaatimukset muuttuvat paljon vuosien aikana, koska nuoret urheilijat ovat erilaisia kuin ennen. Urheilijoiden kehittymisen kannalta on tärkeää, että valmentaja voi muuttaa toimintaansa. Samojen asioiden toistaminen vuodesta toiseen ei ole hyvä tapa. Valmentajan on osattava lukea urheilijaa ja ryh-

mää, ymmärrettävä heidän tarpeensa ja rakennettava valmennustapansa tukemaan ryhmän tarpeita. Valmentajan ammatillisen kehityksen kannalta on tärkeää huomioida jatkuva muutos, jonka mukaan osaamista tulee kehittää. Valmennuksen kehittämisessä on myös otettava huomioon, mitä muutoksia urheilijan muussa elämässä tapahtuu. (Kaski 2012, 278; Packalen 2015, 51.)

3.2 Erilaiset oppijat

Jokainen oppii ja näkee maailmaa omalla tavallaan (Packalen 2015, 52). Jokainen ihminen on yksilö, joten erilaisia oppijoita on monenlaisia. Tästä syystä yksilöt oppivat paremmin eri menetelmällä kuin toiset. Oppimistyyleillä tarkoitetaan eri tapoja käsitellä ja hankkia itselleen tietoa. Tärkeitä oppimisen apuvälineitä ovat aistit, yleensä hallitseva aisti myös ohjaa ihmisen oppimistyyliä. (Jaakkola 2012, 26.)

Visuaalinen henkilö oppii parhaiten näkemällä ja tarkkailemalla. Audiovisuaalisesti suuntautunut oppii helpoiten kuuntelemalla ja havainnoimalla kuulon avulla. Kinesteettinen oppii parhaiten kokeilemalla ja eri kokemuksien kautta. Näiden rinnalla on käytetty myös analyyttisen oppijan tyyppiä. Tällainen oppija tykkää ongelmanratkaisuisista ja analysoinnista oppimisen tukena. (Jaakkola 2012, 26.) Valmentajan haasteena on luoda oppimistilanteita, jotka mahdollistavat monella eri tavalla oppimisen. Näin voidaan huomioida ja tukea yksilöiden välisiä eroja. (Packalen 2015, 52.)

Erilaiset oppijatyyppit voidaan jakaa opetustilanteissa eri rooleihin. Näitä eri rooleja ovat muun muassa osallistuja, joka kokeilee opitut asiat. Päättelijä oppii ajattelemalla ja syventymällä opittuihin asioihin. Tarkkailija, joka oppii katselemalla ja kuuntelemalla. Toteuttaja puolestaan oppii tekemisen kautta. Oppijoita on siis monia erilaisia. Oppimisen kannalta nousee keskeisimmäksi tekijäksi se, kuinka hyvin valmentaja pystyy reagoimaan ja ottamaan huomioon eri oppijat suunnitellussaan oppimistilannetta. (Jaakkola 2012, 26 – 27.)

Kun puhutaan taidon oppimisesta, on syytä myös samalla tavalla ottaa huomioon erilaiset oppijat. Pitkään taidon oppimisessa oli käytössä hyvin mekaaninen opetusmalli, jossa keskiössä oli valmentaja tai opettaja. Tässä opetusmallissa valmentaja jakoi tietoa hyvinkin passiiviseen oppijaan, jonka täytyi sisäistää asiat mielessään. Oppijoihin ei juurikaan kiinnitetty huomiota yksilöinä ja opetuksen kaava oli lähestulkoon sama jokaisen henkilön kohdalla. Esimerkiksi motorisessa kehityksessä kehitysvaihe on hyvin vahva taustatekijä taidon oppimisen kannalta, etenkin lasten ja nuorten urheilussa. Jokaisella yksilöllä on myös lähtökohtaisesti hyvin erilaiset havainto-motoriset taidot. Erilaisuuden vuoksi ei voida olettaa kaikkien oppivan yhtä tehokkaasti, ottamatta oppijaa yksilönä huomioon. (Jaakkola 2009, 238.)

3.3 Arvot ja asenteet

Sosiaalipsykologian ja sosiologian näkökulmasta arvot liittyvät siihen, mitä valintoja ihmiset tekevät. Arvoja pidetään valintataipumuksina, jotka ovat opittuja. Arvot liittyvät usein tavoitteita koskeviin valintoihin. Arvot ovat yleisiä ja pysyviä. Liikunnan näkökulmasta kunto ja terveys ovat arvoja, jotka ovat suomalaisessa yhteiskunnassa yleisesti hyväksytyjä. Ihmisten valinnat kuvaavat sosiaalisia arvoja, jotka ovat rakentuneet eri yhteisöissä. Usein nämä perustuvat normiohjaukseen tai yksilön mielestä hyviin tavoitteisiin. Filosofian puolella arvot mielletään usein sellaisiksi asioiksi, joita ihmiset yleensä tavoittelevat tai jonka yhteisö on määrittänyt tavoiteltavaksi. (Ilmanen 2017, 41 – 42.)

Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa nuorten tärkeimmiksi asioiksi nousivat kaverit ja perhe. Lisäksi oma fyysinen kunto ja terveys olivat tärkeimpien asioiden joukossa. Huomioitavaa kuitenkin oli se, että aktiivisille liikkujille oma fyysinen kunto oli tärkeämmässä asemassa kuin vähemmän liikkuvilla. (Laine, Salasuo & Matilainen 2016, 61.)

Vuoden 2014 ja 2018 LIITU-tutkimuksissa on tutkittu, millainen merkitys liikunnalla on nuorille (Koski & Hirvensalo 2019, 67). Vuonna 2014 nuoret pitivät merkityksellisimpinä asioina liikunnan terveellisyttä, hyvän olon saamista, parhaansa yrittämistä ja sitä, että liikunta on kivaa. Näiden lisäksi tärkeiksi asioiksi

nousivat yhdessäolo, kunnon kohottaminen, onnistumisen elämykset ja uusien taitojen oppiminen. (Koski 2015, 29.) Molempien vuosien tutkimuksessa huomattiin, etteivät nuoret pidä kilpailua kovinkaan tärkeänä asiana liikunnassa (Koski 2015, 29; Koski & Hirvensalo 2019, 68).

Vuoden 2018 tutkimuksessa huomattiin, että nuoret löysivät liikunnasta vähemmän merkityksellisiä asioita kuin vuonna 2014. Esimerkiksi hyvän olon saamisen ja liikunnan terveellisyyden merkitykset olivat laskeneet lähes kymmenen prosenttia. Tulokset kertovat, että tutkimusten välisen neljän vuoden aikana lasten liikuntasuhde on heikentynyt. Vuonna 2018 tutkimukseen osallistuneelle ikäluokalle ennuste tulevaisuuden liikunnalliselle aktiivisuudelle on heikompi kuin neljä vuotta aiemmin tutkimukseen osallistuneille. (Koski & Hirvensalo 2019, 72 – 74.)

3.4 Emotionaalinen kehitys

Ihmisen tunnepohjaista kehitystä kuvataan emotionaalisella kehityksellä. Lähtökohtana toimii se, että jokainen ihminen tarvitsee tunteita. Tavoitteita kohti pyrkien ihminen tarvitsee innostusta. Opittujen asioiden muistamiseen ja uusien asioiden opetteluun tarvitaan kiinnostusta. Ryhmässä toimimiseen tarvitaan kiinnostusta ja elämästä nauttimiseen tärkein asia on ilo. Myös urheilussa tunteet toimivat kaiken toiminnan lähtökohtana. Urheilussa kehittymisen kannalta tärkeää on löytää sellaiset tunteet, joiden avulla voidaan saavuttaa parempia suorituksia. Urheilijan tulee jaksaa ponnistella kohti omia tavoitteitaan, niin ettei halua luovuttaa. Lisäksi urheilijan tulee pystyä keskittymään omaan suoritukseen riippumatta ympärillä tapahtuvista asioista. (Frantsi 2012, 90; Kokkonen 2012, 69.)

Kuten muussakin kehityksessä, myös emotionaalinen kehitys tapahtuu yksilön mukaan. Tunteet vaihtelevat ja muuttuvat eri tavalla eri ihmisellä. Tunteet myös ilmenevät eri tavalla eri henkilöillä. Usein tunteet tarttuvat helposti ihmisestä toiseen. Tunteissa on usein myös paljon voimaa ja merkitystä, mutta niiden tutkiminen ja määrittely on vaikeaa. Tunteiden yksiselitteistä nimeämistä pidetään mahdollottomana, koska erilaisia tunteita on lukemattomia. Toiminnassa tunteet ilmenevät toivottuina tai vähemmän toivottuina. Itsensä ja toisten ymmärtämisen kannalta tunteista puhuminen ja niiden kuvaileminen on kuitenkin erittäin tärkeää.

Tunteiden ilmaiseminen ja tunnistaminen voi aiheuttaa monelle yksilölle haasteita, kun taas joillekin se on helpompaa. (Frantsi 2012, 90; Opetushallitus 2013.)

Valmentajan on tärkeä ymmärtää, että hän pystyy myös auttamaan ja johtamaan yksilöitä emotionaalisesti. Erityisen tehokas tapa tämä on silloin, kun ihminen on vihainen. Hyvä lähestymistapa näissä tilanteissa on se, että valmentaja pyrkii käyttämään samaa äänenpainoa, -nopeutta ja -voimakkuutta. Tarkoituksena on käyttää sellaista ääntä, joka on yhteydessä urheilijan tunteisiin. Äänen käytöllä on iso merkitys, jotta ihminen tuntee itsensä kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi. Tämän avulla pyritään johdattamaan ongelmatilanteita kohti ratkaisua. (Bavister & Vickers 2010, 151.)

Ihmiset joskus ajattelevat, että nämä tavat toimia ovat manipuloivia ja niillä pyritään käyttämään ihmisiä hyväkseen. Tämä riippuu paljon siitä, mitä tarkoitetaan manipuloivalla. Mikäli tavoitteena on vaikuttaa asioihin kehittämällä kommunikointia ihmisten välillä, ei tässä tulisi nähdä ongelmaa. (Bavister & Vickers 2010, 152.)

Onnistuneen oppimisen ja opettamisen keskiössä ovat ymmärrys ja emotionaalinen linkki valmentajan ja urheilijan välillä. Lapsen tai nuoren ajattelua tulee ymmärtää, jolloin ohjaajan tai valmentajan on helpompi arvioida yksilöä. Yksilöllisen kohtaamisen, havainnoinnin ja keskustelujen avulla, luottamuksellisessa ja turvallisessa ympäristössä, urheilija ja ohjaaja ymmärtävät oppimisprosessia paremmin, jolloin yksilöllisen tuen antaminen on myös helpompaa. (Cooper 2011, 119.)

3.5 Sosiaalinen kehitys

12-14 -vuotiaana nuoret ovat usein hämmentyneitä, sillä kokemukset itsestä vaihtelevat nopeasti. Tällöin nuorelle alkaa tulla enemmän itsenäistymisen tarpeita, mutta he myös haluavat riippuvuuteen paluuta. Erityisesti omien vanhempien kanssa nuori pyrkii saamaan aikaiseksi kiistoja, jotta voisi itsenäistyä. Itsenäistymisen esteenä nuori kokee sekä isän että äidin. Tällöin myös nuori alkaa

suojella omia ajatuksiaan ja ei kerro kaikkia asioitaan. Kaveripiiri etsitään perheen ulkopuolelta ja omaa yksilöllisyyttä aletaan korostamaan. Oma kehitys koetaan tässä vaiheessa ainutlaatuisena ja nuori ajattelee, etteivät hänen vanhempansa pysty ymmärtämään häntä. Nuoren itsetietoinen käytös on myös korostunut, sillä itsetuntemus alkaa olla rakentumisvaiheessa. (Ylisaari 2017, 12 – 13.)

Kodin ruokapöytäkeskustelut eivät ole enää välttämättä keskeisin paikka nuorelle, missä hän haluaa jakaa omaa urheilusuhdettaan. Asioista keskustellaan enemmän joukkueen, sekä muiden urheilijoiden kanssa. Vanhempien lisäksi rinnalle nousee muut nuoret, jotka jakavat urheilijuuden ja saman sosiaalisen maailman. Nuoren urheilijan elämänsä alkua kaventua ja tällöin vertaisten löytäminen muodostuu tärkeäksi. (Salasuo ym. 2015, 156.)

Nuori näkee itsekeskeisyyttä myös omassa ympäristössään, jonka vuoksi tulkinta ympäristöstä on myös väärää. Erityisesti vanhempien reaktioita tulkitaan väärin. Ärtynisyys ja levottomuus ovat tunteita, joita nuori ei välttämättä ymmärrä ja siedä. Tätä ajanjaksoa onkin kuvattu kuohuvaksi ajaksi nuoren elämässä. Tällöin tukea tulee saada erityisesti perheen ulkopuolisilta aikuisilta ja toisilta nuorilta. Varhaisnuoruus on aikaa, jolloin lyhyessä ajassa tapahtuu erityisen paljon mielen muutoksia, joka on täysin normaalia. (Ylisaari 2017, 13 – 14.)

12 – 14-vuotiaana alkaa tapahtua ajattelun kehittymistä, joka on yhteydessä siihen, että ihminen oppii ymmärtämään paremmin myös toisten ihmisten näkökulmia asioille. Ymmärryksen kehittymisen ajatellaan vaikuttavan myös nuoren toimintaan ja moraalien kehittymiseen. Moraalinen ajattelu on yhteydessä toisten ajatusten ymmärtämiseen. Toimintojen kehittyessä nuori oppii toimimaan paremmin ristiriitatilanteissa, osaa ottaa muut paremmin huomioon ja oppii auttamaan muita. (Nurmi ym. 2018, 147.)

3.6 Kognitiivinen kehitys

Tiedon hankinnan kautta tulevien taitojen kehittymistä kuvataan kognitiivisella kehityksellä. Tällaisia ovat esimerkiksi: havaitseminen, toiminnan suunnittelu, ongelmanratkaisu, ajattelu, ymmärtäminen ja muistaminen. Näitä kaikkia tekijöitä

vaaditaan paljon urheilijalta, sillä taitojen oppiminen vaatii aina yksilöltä myös ongelmanratkaisukykyä. Kaikki toistot ja uusien asioiden harjoittelu tuovat kognitiivisia haasteita ihmiselle. (Ahonen 2008, 59; Jaakkola 2015, 260.)

Liikunnan ja kognitiivisen kehityksen välisen yhteys perustuu siihen, että kognitiiviset ja motoriset toiminnot ovat vastavuoroisessa suhteessa. Tämän mukaan ”lapsi liikkuu havaitakseen ja havaitsee liikkuakseen”. Kognitiivista toimintaa edellytetään aina myös motorisessa toiminnassa. Yksilön on tehtävä havaintoja itsestä ja ympäristöstä, suunniteltavaa omaa toimintaa ja suunnattava tarkkaavaisuus oikeisiin asioihin. Lapsen liikkuaessa kognitiiviset tekijät muuttavat väistämättä muotoaan ja samalla kehittyvät. (Ahonen 2008, 59 – 60.)

3.6.1 Piaget'n kehitysteoria

Sveitsiläinen Jean Piaget on yksi eniten kognitiivista kehitystä tutkineista ja siihen vaikuttaneista tutkijoista. Tämän teorian mukaan yksilön tiedon muodot ja ajattelu muodostuvat vuorovaikutuksen ja toiminnan pohjalta, jolla sopeutuminen ympäristöön tapahtuu. Adaptaatio eli aktiivinen sopeutuminen sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöön on mahdollista niin, että jokainen ihminen kehittää ajattelun väistämättömät perusmuodot. Tämän ajattelun kehittymisen avulla mahdollistetaan yksilön selviäminen maailmassa. (Kuusinen, Lehtinen & Vauras 2007, 100 – 101.)

Kehitysvaiheiden saavuttaminen saattaa teorian mukaan vaihdella yksilöllisesti, vaikka siihen onkin annettu tietyt iät. Piagetin mukaan kuitenkin kehitysvaiheet tulevat jokaiselle ihmiselle samassa järjestyksessä ja kaikki kehitysvaiheet käydään läpi. Kehitysvaiheista ensimmäinen on sensomotorinen vaihe, joka alkaa ihmisen syntymästä ja loppuu noin kahden ikävuoden kohdalla. Toisena vaiheena tulee esioperationaalinen vaihe, joka tapahtuu 2 – 7 ikävuoden aikana. Kolmanneksi vaiheeksi Piaget on nimennyt konkreettisten operaatioiden vaiheen, joka keskittyy 7 – 11-vuotiaisiin. Formaalisten operaatioiden vaihe alkaa 12-vuotiaasta eteenpäin. Teorian kriittisimpänä pisteenä pidetäänkin juuri tätä vaiheajattelua ja sen mielekkyyttä. (Kuusinen ym. 2007, 107 – 109.)

Kehityspsykologian historiassa kehitysteoria on ollut merkittävässä roolissa. Siitä huolimatta Piaget'n teoriaa on kritisoitu paljon, erityisesti sen empiiristen, epistemologisten ja käsitteellisten piirteiden vuoksi. Teorian tarkat rajat ja lineaarisuus ajattelun kehityksessä ovat saaneet eniten kritiikkiä, sillä nykyisten käsitysten mukaan ihmisen kehitys sisältää myös pienempiä taantumia ja siirtymiä. (Kallio 1998; Kuhn 2008, 48 – 55.)

Kritiikkiä Piaget'n teorialle on tullut myös siitä, että siinä ei huomioida tarpeeksi ihmisen sosiaalisia tekijöitä, ympäristöä tai persoonallisuutta. Piaget'n teorian on katsottu perustuvan ainoastaan yhteen totuuteen, eli niin sanottuun "kovaan" logiikkaan. "Kovassa" logiikassa ei ole otettu huomioon näkökulmien ristiriitaisuutta ja erilaisuutta, eikä relativistista ajattelua. "Pehmeässä" logiikassa nämä näkökulmat otetaan huomioon ja "pehmeän" logiikan onkin ajateltu kuvaavan ihmisen ajattelun monimutkaisuutta paremmin. (Marchand 2001.)

3.6.2 Abstrakti ajattelu

Nuoruudessa ihmisen ajattelu alkaa muuttua ja siitä tulee käsitteellisempää ja abstraktimpaa. Tässä vaiheessa ihminen alkaa pohtimaan enemmän omaa miinäkuvaansa. Lisäksi alkaa ajattelu maailman ymmärtämisestä, moraalista ja tulevaisuudesta. Ajattelun kehittyessä myös toiminnanohjaus kehittyy ja yleisen tiedonkäsittelyn kapasiteetti sekä tehokkuus lisääntyy. Lisäksi tämä mahdollistaa joustavuuden, toiminnan suunnittelun ja itsesäätelyn. Toiminnan toteuttaminen sekä sen kontrolli ja ehkäiseminen kehittyvät. Aivojen etuosissa tapahtuva kehitys on vahvasti yhteydessä näiden toimintojen kehittymiseen. (Ahonen 2008, 60 – 61.)

10 – 13-vuotiaana alkaa ihmisellä kehittyä ymmärrys kyvykkyyden, yrittämisen ja sattuman käsitteistä. Keskimääräisesti noin 12-vuotiaana aikana ihminen alkaa ymmärtämään, kuinka kyvykkyys, yrittäminen ja sattuma vaikuttaa omaan suoriutumiseen. Tässä vaiheessa myös kyvyt ja vaikeus opitaan erottamaan. Enemmän taitoa vaativiksi ja vaikeimmiksi arvioidaan sellaiset tehtävät, joissa vain muutama kavereista pärjää. Ongelmana uudet ajattelukyvyt tuovat sen, että nuori vertaakaan itseään paljon muihin. Mikäli nuori ei koe oppivansa niin paljon kuin muut ja

tuntee itsensä huonommaksi. Huonommuuden tunteen myötä oppimiseen innostus voi kadota, jolloin psyykinen hyvinvointi saattaa heikentyä. (Lintunen 2015, 80 – 81.)

Vasta 12 – 13-vuotiaana lapset alkavat paremmin ymmärtämään kilpailuprosessia. Suoriutumistavoitteet muodostuvat ja realistiset suoriutumisodotukset alkavat tulla esiin päättelykyvyn kehittyessä. Tässä ikävaiheessa lapsi ymmärtää yrittämisen, kapasiteetin ja kykyjen merkityksen sekä sen vaikutuksen lopputulokseen. Ajattelukyvyt kehittyvät jo aikuisen tasolle, mutta ongelmien käsittelyn taito ei ole vielä aikuisen tasolla. Suoritukseen liittyvät tekijät eivät ole vielä täysin selkeitä lapselle. Kielteiset liikuntakokemukset syntyvät helposti nuoruusiässä, joutuessaan siitä, että nuoret ovat haavoittuvia. Juuri näistä syistä liikunnan harrastaminen vähenee eniten juuri 12 – 15 -ikävuoden aikana. (Lintunen 2015, 81 – 82.)

Nuorta urheilijaa olisi tärkeä johdatella kysymyksillä kohti ongelmanratkaisua. Tällä tavalla saadaan aktivoitua nuoren omaa ajattelua. Ajatteluun aktivoimisen tarkoituksena on, että nuori kykenee oman ajattelunsa kautta kehittämään taitavuuttaan. Yksi hyvä vaihtoehto ajattelun kehittämiseen nuorelle on mielikuvaharjoittelu omista suorituksista. (Nikulainen 2014, 52.)

4 URHEILULLISET ELÄMÄNTAVAT

4.1 Urheilulliset elämäntavat

Urheilullinen elämä muodostaa tiettyjä vaatimuksia, jotta keho ja psyyke kykenevät kehittymään ja ylläpitämään suoritustasoa. Mitä enemmän liikkuu, sitä enemmän keho tarvitsee ravintoa. Ravinnon täytyy myös sopia yhteen yksilön kehon kanssa. Näin ihminen kykenee suoriutumaan parhaalla mahdollisella tasollaan fyysisesti ja psyykkisesti. Myös unen puute saattaa vaikeuttaa toimimista, jos joudumme käyttämään paljon aivojen prosesseja. (VALO 2017, 5.)

Nuoren urheilijan elämä on täynnä myllerrystä, uuden oppimista ja haasteita. Urheilulliset elämäntavat ja niihin oppiminen on hyvä tapa helpottaa niin arkea kuin harrastamista. Urheilullisiin elämäntapoihin kasvaminen on myös iso osa urheilijan kasvua ihmisenä. (Hämäläinen 2013, 63.) Tämä luo tiettyjä vaatimuksia valmentajalle ja painottaa kasvattajan roolia. Kasvatus on yksi valmentajan tärkeimmistä tehtävistä lapsuus- ja nuoruusvaiheessa. (Hämäläinen 2013, 16).

Lapsuusvaiheessa on oleellista luoda pohjaa urheilullisille elämäntavoille, jossa tärkeänä on valmentajan esimerkki. Lapsuusvaiheessa on hyvä luoda mielikuva, että urheilulliset elämäntavat ovat osa hyvää elämää. Urheilulliset elämäntavat eivät sisällä ainoastaan kieltoja ja kuria. (Hämäläinen 2013, 16.) Lapsuusvaiheessa saadut tottumukset vaikuttavat myös myöhemmässä nuoruudessa tai jopa aikuisuudessa. Lasta ja nuorta on kasvatettava kohti urheilullista elämäntapaa, sillä se ei tapahdu automaattisesti. (Kokko 2014, 43.)

Osana kohti urheilullisia elämäntapoja, on tärkeää luoda lapsille positiivisia elämyksiä urheilussa. Vastuuseen kasvua pystytään opettamaan jo lapsuusvaiheessa, kun haasteet ovat sopivia. Näihin kuuluvat; vastuu käyttäytymisestä, sovitusta asioista kiinni pitäminen ja toisten kohtelu. Luottamus liittyy myös vahvasti vastuun antamiseen. Tässä valmentajan on mietittävä, kuinka osoittaa luottamusta kontrollin sijaan. (Hämäläinen 2013, 16.)

Valmentajan ihmissuhdetaitoihin kuuluu tärkeänä osana kannustaminen, laadukkaan palautteen antaminen ja kaikkien huomioiminen. Huomiontarve lapsella on usein suuri, minkä saaminen voi olla ratkaisevana tekijänä kuinka innostavaa harjoittelu ja kilpaileminen on lapsen mielestä. Tärkeää on lapselle syntyvä kokemus, että valmentaja on läsnä ja välittää siitä, mitä lapsi tekee. (Hämäläinen 2013, 17.)

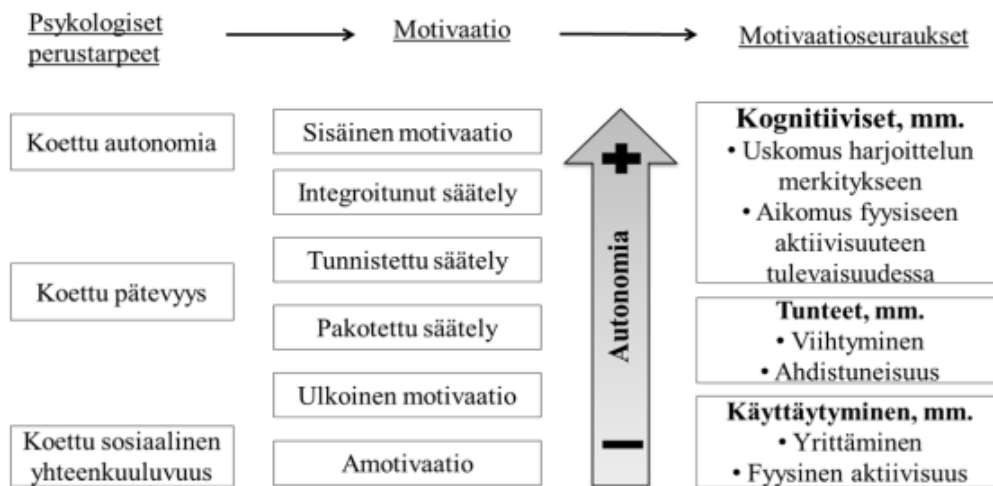
Urheilu on hyvä keino lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseksi. Liikunnan harrastaminen tukee fyysistä, psykologista, sosiaalista ja kognitiivista kehitystä. Näiden lisäksi harrastamisella on vaikutusta stressin vähentämiseen, sairauksien ehkäisemiseen ja parempiin yöuniin. Fyysinen aktiivisuus ja urheilun harrastaminen ovat yleensä yhteydessä siihen, että ihminen haluaa pitää huolta itsestään ja pysyä terveenä. (Villegas 2018, 1.)

Liikuntaan ja urheiluun osallistumisella tunnetaan olevan positiivisia terveysvaikutuksia lapsiin. Positiiviset vaikutukset eivät tapahdu automaattisesti eikä yksilön hyvinvointia voida taata pelkällä aktiivisella osallistumisella ryhmän toimintaan. Oikeanlainen ympäristö edesauttaa lasten terveyttä ja sosiaalisuutta. Vääränlaisessa ympäristössä tai kulttuurissa kuitenkin voi esiintyä uhkia, kuten esimerkiksi kiusaamista. (Mountjoy, Leglise, Rhind & Tiivas 2015, 1.) Urheilulla on iso vaikutus myös emotionaaliseen hyvinvointiin. Se on osoitettu vähentävän riskiä masennukseen ja lisäävän yksilön itseluottamusta. (Garcia-Falgueras 2015, 2.)

4.2 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteorian merkitys on ollut suuri opetuksessa ja kasvatuksessa. Teoria edustaa nykyään uusimpia motivaatiotutkimuksen viitekehyksiä (Kuusinen ym. 2007, 182; Liukkonen & Jaakkola 2017a, 132.) Ihmisen luonnolle on ominaista olla utelias, elinvoimainen ja motivoitunut. Lisäksi on tärkeää tuntea, että on itse vastuussa tekemisistään. Käytännössä moni ihminen on kuitenkin apaatinen ja vieraantunut. Tällöin vastuunkanto omista tekemisistään on heikkoa. (Kuusinen ym. 2007, 183.)

Kyseisen teorian tarkoitus on selittää ihmiselle luontaisen motivoituneisuuden ja nykyään monelle ihmiselle havaittavan vieraantuneisuuden piirteen eroa. Ihmisen psykologisia perustarpeita ovat autonomian, yhteenkuuluvuuden ja pätevyyden tunne. Näiden perustarpeiden pohjalta itsemääräämisteoria selittää sisäisen motivaation vahvistumisen ehtoja. (Kuusinen ym. 2007, 183.) Kuviossa 6 avataan itsemääräämisteorian viitekehystä.



Kuvio 6. Itsemääräämisteorian viitekehys (Jaakkola & Liukkonen 2017a, 133)

Itsemääräämisteorian mukaan motivaatioilmasto harjoituksissa voi ehkäistä tai tyydyttää kolmea eri psykologista perustarvetta: autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Teorian mukaan, näiden kolmen perustarpeen tyydytettyä, ohjattavan itsemäärääminen muokkautuu positiiviseksi ja toimintaan osallistutaan vapaasta tahdosta. Täten motivaatiota voidaankin tarkastella näiden perustarpeiden pohjalta, eli miten ohjattavat kokevat sosiaalista yhteenkuuluvuutta, autonomiaa eli itsemääräytymistä, sekä fyysistä pätevyyttä (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 291.)

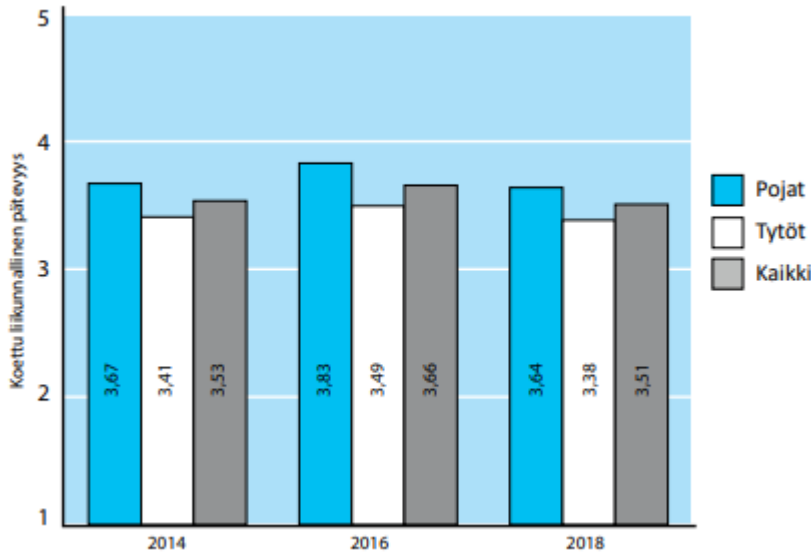
4.2.1 Koettu pätevyys

Koettu pätevyys tarkoittaa, kuinka ihminen kokee omat kykynsä toimiessaan eri tehtävissä ja haasteissa (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 134). Lapset ja nuoret ymmärtävät taitavuuden ja pärjäämisen eri ikävaiheissa eri tavalla. Nuorten ajattelutaitojen kehitys liittyy pätevyydenkokemusten kehittymiseen. (Lintunen 2015,

79.) Koetulla fyysisellä pätevyydellä kuvataan ihmisen kokemuksia omasta fyysisestä minästä, kuinka hän kokee oman kehonsa, kuntotonsa tai liikuntataitonsa. Kokemukset omasta pätevyydestään muodostuvat hierarkkisesti. Esimerkiksi itsearvostus jaetaan eräänlaisiin alapätevyysalueisiin. Näitä alapätevyysalueita ovat muun muassa: sosiaalinen pätevyys, tunnepätevyys, älyllinen pätevyys, sekä fyysinen pätevyys. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 134.)

Sosiaalinen pätevyys kuvaa, kuinka tullaan toisten ihmisten kanssa toimeen ja kuinka helposti saadaan uusia ystäviä tai kavereita. Tunnepätevyys tarkoittaa kykyä ymmärtää toisten ihmisten tunteita ja toimeen tulemista myös omien tunteidensa kanssa. Älyllinen pätevyys on kykyä menestyä esimerkiksi opiskeluissa ja tiedostaa elämässä tarvittavia asioita. Fyysinen pätevyys sisältää monipuoliset ja hyvät lajitaidot, hyvän fyysisen kunnon ja tyytyväisyyden omaan kehoon. Yhtenä avaintekijöistä fyysisen elämäntavan omaksumiseen pidetään koettua pätevyyttä ja sen omaksumista. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 134 – 135.)

Ihmisen sisäisen motivaation vahvistumista on tutkittu monessa eri ympäristössä. Nämä tutkimukset vahvistavat sen, että palaute lisää ihmisen sisäistä motivaatiota, joka vahvistaa ihmisen kokemuksia omasta pätevyydestään. (Kuusinen ym. 2007, 183.) Erityisesti lapsille ja nuorille palautteen kautta tulevat pätevyyden tunteen kokemukset ovat tärkeitä (Sipari & Konttinen 2012, 22). Pätevyyden kokemusten vahvistaminen ei kuitenkaan itsessään riitä sisäisen motivaation vahvistumiseen, vaan sen positiivinen kehitys riippuu lisäksi muista itsemääräämisteorian osa-alueista. (Kuusinen ym. 2007, 183.) Kuviossa 7 kuvataan nuorten koettua liikunnallista pätevyyttä vuosina 2014 – 2018.



Kuvio 7. Koettu liikunnallinen pätevyys sukupuolen mukaan vuosina 2014, 2016 ja 2018 (Polet, Laukkanen & Lintunen 2019, 82)

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa todettiin, että suomalaisten nuorten pätevyys-tunne liikunnassa on hyvällä tasolla. Koettua liikunnallista pätevyyttä mitattiin asteikolla 1-5. Keskiarvollisesti, koettu liikunnallinen pätevyys on hieman laske-nut vuoden 2016 LIITU-tutkimuksesta. Molempien vuosien tutkimuksissa kerro-taan, että aktiivisimmat nuoret kokivat koetun pätevyuden paremmaksi kuin vä-hemmän liikkuvat. (Hirvensalo, Jaakkola, Sääkslahti & Lintunen 2016; Polet ym. 2019, 78.)

4.2.2 Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteet ovat tärkeitä motivaation lähteitä etenkin urheilussa. Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa tunnetta ryh-mään tai joukkueeseen kuulumisesta. Lisäksi sillä kuvataan, kokeeko yksilö tur-vallisuuden ja hyväksytyksi tuleminen tunnetta ryhmän sisällä. Tämä näkyy yksi-lön pyrkimyksenä löytää läheisyyden, kiintymyksen ja yhteenkuuluvuuden tun-netta muiden ihmisten kanssa. Ihmiselle luontaisena tarpeena on kuulua ryh-mään ja saada positiivisia kokemuksia toimiessaan ryhmässä. Ryhmään, joka on tiivis ja puhaltaa yhteen hiileen, on motivoivaa kuulua ja toimia tämän kanssa. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 134.)

Jotta voi kokea sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta, on tärkeää, että jokainen tuntee olevansa merkittävässä roolissa ryhmän sisällä, omista taidoistaan ja kyvyistään riippumatta. Valmentajalla ei saa olla ryhmässä suosikkeja, jotta yhteenkuuluvuuden tunne säilyy. Kaikki voivat näyttää omat tunteensa vapaasti pelkäämättä, että heitä arvosteltaisiin. (Liukkonen 2017, 32.) Yksi isoimmista syistä nuoren harrastukselle on kavereiden kanssa toimiminen ja halu kuulua joukkueeseen (Sipari & Konttinen 2012, 22).

4.2.3 Koettu autonomia

Liikuntapedagogiikka rohkaisee nykypäivän valmentajia antamaan urheilijalle enemmän vastuuta (Jaakkola 2015, 142). Koettu autonomia käsittää, yksilön mahdollisuuden saada itse vaikuttaa toimintaansa eli toimia vapaasti omista lähtökohdistaan. Tällä tarkoitetaan sitä, ettei mikään ulkopuolinen taho ole painostanut tai pakottanut yksilöä tekemään asioita. Autonomian tunteen kannalta erityisen tärkeää on tunne siitä, että henkilöllä on mahdollisuuksia tehdä itse toimintaan liittyviä päätöksiä tai valintoja. Tämä näkyy muun muassa harjoituksissa, missä valmennettava on itse saanut osallistua harjoitusten suunnitteluun ja toteutukseen vaikuttaviin päätöksiin. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 133.)

Liikuntamotivaation kehittymisen kannalta autonomian kokemukset ovat ensiarvoisen tärkeitä. Kokemukset usein vaikuttavat ratkaisevasti kehittykö motivaatio sisäiseen vai ulkoiseen suuntaan. Valmentajan ammattitaitoa on osata luoda kyseisiä tilanteita, joissa valmennettavalla on tunne siitä, että hän on itse vastuussa toiminnastaan ja pystyy vaikuttamaan tähän. (Kuusinen ym. 2007, 183; Liukkonen & Jaakkola 2017a, 133.) Periaatteiltaan tämä valmennustapa eroaa paljon entisistä valmentajajohtoisista menetelmistä. Uuden valmennusideologian isoin tarkoitus on opettaa urheilijaa käyttämään omaa sisäistä palautejärjestelmäänsä ja omaa analysointia. (Jaakkola 2015, 142.)

Urheilijaa tulisi aktivoida omien suoritusten analysointiin ja heille tulisi antaa myös päätösvaltaa enemmän kuin aiemmin (Jaakkola 2015, 142). Tätä tukee muun muassa Milanesen, Faccin, Cesarin ja Zancanaron (2008) tutkimus, jossa vertailtiin suorien ohjeiden ja virheellisten ohjeiden antamisen merkitystä suorituksen

paranemiseen. Tutkimuksessa virheiden liioittelu näyttäytyi suorita ohjeita tehokkaampana valmennusmetodin suorituksen paranemiseen. Virheellisten ohjeiden tarkoituksena oli, että oppijat joutuisivat itse ratkaisemaan haasteen ja löytämään itselle parhaan tavan suoritukseen. Tässä menetelmässä oppija löytää itse omat rajoitteensa ja itselle ominaisimman tavan suoriutua. (Kalaja 2018.)

Valmennusideologiaa, jossa urheilijaa aktivoidaan, kutsutaan kognitiiviseksi harjoitteluksi. Urheilijaa tulisi aktivoida omien suoritusanalysointiin ja heille tulisi antaa myös päätösvaltaa enemmän kuin aiemmin. Valmentajasta oman valmennusfilosofian muuntaminen kognitiivisen harjoittelun suuntaan voi tuntua haastavalta ja oudolta. Erityisesti silloin, jos valmennus on aiemmin ollut erittäin valmentajakeskeistä. Jokainen valmentaja pystyy kuitenkin muuttamaan toimintaansa ja oppimaan erilaisia toimintatapoja, mikäli vain itse haluaa. (Jaakkola 2015, 142.)

4.3 Vastuuseen kasvu

Valmentaja on paikalla urheilijaa varten ja valmentajan tärkein tehtävä on tukea urheilijan kasvua ja kehitystä. Valmentajan täytyy toiminnassaan huomioida se, että urheilijan päätehtävä on löytää oma polkunsu kehittymiseen ja kasvuun urheilijana ja ihmisenä. Urheilijan tulee oppia ottamaan vastuu omasta toiminnastaan ja omasta kehitymisestään. Tämä mahdollistaa nuoren urheilijan huippu-urheilijaksi kasvun, eri toimintaympäristöihin urheilussa. (Rantala 2013, 21.)

Valmennuksen ja opettamisen tulisi lähteä ajatuksesta, ettei urheilija voi oppia vastuuntuntoiseksi, ellei hän koe tilanteita, joissa hän joutuu tai pääsee ottamaan vastuun. Tätä varten urheilijan täytyy saada osallistua myös päätöksentekoon ja opetustilanteissa tulisi käyttää autonomiaa tukevia opetusmenetelmiä. On tärkeää antaa urheilijalle tarvittavaa vapautta ja hyväksyntä myös virheiden tekemiselle ja rajojen kokeilulle. (Rantala 2013, 21.)

Valmentajan on tärkeää pystyä hyväksymään epävarmuus ja urheilijoiden tunteenpurkaukset valmennettaessa. Nuorten opetellessa vastuuseen, he tulevat tekemään virheitä. Mikäli tunteet pyritään heti osoittamaan vääräksi, voivat urheili-

jat kokea sen enemmän loukkaavana. Nämä kokemukset ovat kuitenkin elintärkeitä niin valmennettavalle kuin myös valmentajalle. Liika kontrolli ei mahdollista näitä kokemuksia, eikä niistä oppimista. Täysin hallitsematon tilanne taas ei opeta tarvittavia taitoja ja toimintamalleja. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 355; Packalen 2015, 53.)

Näissä tilanteissa nuori tarvitsee valmentajalta paljon tukea ja valmentajan rooli mahdollistajana painottuu. Tätä tukee myös se, että valmennusmaailmassa korostetaan nykyään ihmisläheistä suhtautumista. Se ei kuitenkaan tarkoita, että vaatimuksia löysätään ja valmennettavat päästetään helpolla. Todellisuudessa valmentajan vahva ihmistuntemus antaa mahdollisuuden säädellä vaatimuksia ja kiristää niitä tarvittaessa. (Packalen 2015, 53.)

Valmentajan täytyy siis työssään pystyä käsittelemään monenlaisia eri tunnetiloja ja vetämään rajoja niin omalle kuin valmennettaviensa toiminnalle. Valmentajan tiedostaessa omat rajansa sekä valmennettavien rajat, kykenee hän luomaan tilanteita, jossa valmennettavilla on mahdollista kokeilla ja etsiä rajoja. Urheilijoille on annettava mahdollisuus tehdä virheitä ja oppia määriteltyjen rajojen puitteissa. Rajat luomalla valmentaja pystyy mahdollistamaan oikeaan suuntaan etenemisen. Tämän mahdollistamiseksi valmentajan ja urheilijan on tiedettävä mikä on sopivaa ja riittävää. Valmentajan on tuettava lajirakkauden syntyä ja autettava valmennettavien omien rajojen asettelussa. (Packalen 2015, 51 – 52.)

4.4 Monipuolisuus

Lapsuusvaiheessa useamman lajin harrastaminen on yksi tunnusmerkki edullisesta polusta hyväksi urheilijaksi. Kun katsotaan nykyisiä nuorten urheilijoiden polkuja ja suomalaisten huippu-urheilijoiden polkuja, näkyvät lapsuusvaiheen monipuolisen harjoittelun hyödyt selkeästi. Suomalaishuiput ovat lapsuudessaan harrastaneet montaa lajia, keskimäärin jopa 4,3 lajia. (Hämäläinen 2015, 29.) Suurimmissa osissa joukkuelajeista valintavaihe sijoittuu 14 – 16 -ikävuoden välille. Monipuolista urheilua ja liikuntaa tulisi harrastaa paljon erityisesti ennen sitä. (KIHU 2018b.) Poikkeuksena joukkuelajeissa on joukkuevoimistelu, jossa valintavaihe tulee jo 12-vuotiaana (KIHU 2018a).

Monilajisuus auttaa usein nostamaan kokonaisliikuntamäärää ja parantamaan harjoittelun monipuolisuutta. Monilajisuus mahdollistaa myös monipuolisemmat kilpailukokemukset erilaisissa ympäristöissä, mikä näkyy positiivisena kilpailutaitojen kehittymisessä. Monen eri lajin harrastaminen lapsuusvaiheessa auttaa myös löytämään oman, itselleen parhaiten sopivan lajin. Tämä lisää liikunnan iloa ja edistää lajirakkauden syntyä. (Hämäläinen 2015, 29.) Monet tutkimukset osoittavat, että suurin osa huippu-urheilijoista ei ole erikoistunut aikaisin omaan lajiinsa (Bailey & Collins 2013, 3).

Pelkästään yhden lajin harrastajastakin voi kehittyä hyvä urheilija, mutta yksiläisyyden tiedetään muodostavan enemmän ongelmia ja haasteita. Haasteiden tunnistaminen ja tunnistaminen on tärkeää. Yhteen lajiin varhain erikoistuminen aiheuttaa havaitusti terveysongelmia, motivaation puutetta ja aikaista lopettamista. (Hämäläinen 2015, 29.) Lapsuusvaiheessa monia lajeja harrastaneiden lasten ja nuorten joukossa on havaittu olevan vähemmän esimerkiksi uupumusta. Drop-out eli lopettaminen on ollut harvinaisempaa, kun yhden lajin lajin harrastajilla. (Aira, Aarressola, Kokko, Pihlaja & Konttinen 2012, 9.)

Myös Yhdysvalloissa monet todisteet osoittavat sen, että useat huipputaso-urheilijat harrastivat lapsuudessaan monia lajeja. Suuri osa tämän maan yliopisto- ja olympiaurheilijoista harrastaa monia urheilulajeja jopa lukioikänsä asti. Yliopistojen valmentajat mieluiten valitsevat omaan joukkueeseen urheilijoita, joilla on monilajinen tausta. Koska jokaisessa lajissa on omat kilpailulliset vaatimuksensa, ei ole yleistä ikäsuositusta, jolloin erikoistumisen tulisi tapahtua. (Quality coaching framework 2019.)

5 ITSEARVOSTUS

5.1 Itsensä tunteminen

Jokaisella ihmisellä on jonkinlainen käsitys omasta itsestä, omista arvoista ja elämän toiveista. Ihminen myös käsittää, kuinka eroaa muista. Jokainen syntyy ja asuu erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä. Yksilön käsitys itsestä rakentuu suurimmaksi osaksi omassa sosiaalisessa ympäristössä koetuista kontakteista muihin ihmisiin. Lähipiirillä on iso vaikutus siihen, miten yksilö näkee itsensä ja millainen ihminen hänestä kasvaa. (Kuusinen ym. 2007, 13.)

Ihminen syntyy maailmaan biologisena yksilönä ja yksilöllinen ihminen on kehityksen tulos. Jatkuvan kehityksen seurauksena ihminen on altis yksilöllisille muutoksille. Lapsuuden ajan ja nuoruuden ikäkaudet ovat merkittäviä ja tärkeitä yksilöllisyyden kehityksen kannalta, mutta kehitys ei päätyy nuoruuden ikäkauteen vaan se jatkuu läpi elämän. (Kuusinen ym. 2007, 13.) Elämän aikana ihminen muodostaa koko ajan systeemistä kokonaisuutta siitä kuka on. Tämä ohjaa paljon yksilön elämää. (Zimmer 2011, 45.)

Liikunnalla ja urheilulla on erittäin iso merkitys myös minäkuvan kehittymisen kannalta. Liikkuessa saatavat kokemukset omasta kehosta ja liikunnasta ylipäättään ovat tärkeitä, yksilön etsiessä omia vahvuuksiaan ja voimiaan. Urheillessa ja liikkuessa tapahtuvat virheet ja onnistumiset auttavat lasta tuntemaan omaa kehoaan ja omia rajojaan. Virheet ja onnistumiset opettavat lapselle myös, kuinka paljon hän pystyy vaikuttamaan toimintaan ja lopputulokseen. (Zimmer 2011, 46.) Hyvän itsetunnon omaava ihminen uskoo omiin kehittymisen mahdollisuuksiin ja arvostaa itseään sellaisena kuin hän on (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 361).

5.2 Itseluottamus

Itseluottamus on vaikea käsite määritellä yksiselitteisesti. Itseluottamus pitää myös sisällään varmuuden tuntemuksen määritelmiä ja useimmiten sen kuvataan olevan ihmisen oma käsitys tavoitellusta lopputuloksesta, suhteessa hänen käsitykseensä omista kyvyistään ja taidoistaan, joilla hän pyrkii saavuttamaan tavoitellun lopputuloksen. Voidaankin sanoa, että usko omiin kykyihin ja varmuus

osaamisestaan on yhtä kuin itseluottamus ja keskeistä onkin siis, että uskoo pystyvänsä saavuttamaan tavoitteen. (Roos-Salmi 2012, 150.) Itseluottamuksen avulla yksilö nauttii kilpailemisesta ja harjoittelusta enemmän (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 362).

Itseluottamukseen vaikuttaa, missä kunnossa ihminen on henkisesti ja fyysisesti. Olotila, missä ihminen on, vaikuttaa tunteisiin ja käytökseen, joka puolestaan näkyy suorituskäytössä. Suurin osa ihmisistä ajattelee, että oma olotila johtuu siitä, että se vain tapahtuu ihmiselle. Oikeasti kaikki luovat omat ajatuksensa havainnoimalla ympäristöä. Oman ajattelun täytyy muuttua tiettyjä asioita kohtaan, jotta on mahdollista muuttaa olotilaa. On tärkeää löytää positiivinen tarkoitus negatiivisten tunteiden takaa. Kun tiedostaa itse, missä olotilassa on, sitä on myös helpompaa lähteä vahvistamaan tai muuttamaan. (Bavister & Vickers 2010, 117.)

Reagointi, itsetuntemus, keskittyminen ja ajattelu ovat toimintoja, joiden tuloksena ja vuorovaikutuksena itseluottamus rakentuu (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 362; Roos-Salmi 2012, 151). Omalla tulkinnalla tapahtumista ja tilanteista on iso merkitys itseluottamuksen kannalta. Oma tulkinta saattaa myös perustua epärealistiseen arvioon omasta mahdollisuudesta suoriutua. Oman tulkinnan tulos määrittää itseluottamuksen vaikutuksen joko positiivisena tai negatiivisena. Itseluottamuksella on iso merkitys urheilijan suorittamiseen, keskittymiseen ja motivaation ylläpitämiseen. Hyvä itseluottamus vaikuttaa näihin positiivisesti ja huonotaas negatiivisesti. Hyvä itseluottamus myös vähentää kilpailujännitystä ja auttaa suoriutumaan hyvin tiukoissakin tilanteissa. (Roos-Salmi 2012, 151 – 152.)

Huippu-urheilijat ja passiiviset liikkujat nostavat itseluottamuksen yhdeksi tärkeimmistä asioista. Ihmisen pystyessä uskomaan itseensä, hän kykenee keskittymään oleelliseen, toimimaan omien kykyjen ääri rajoilla ja palautumaan myös haastavistakin tilanteista. Urheilijat, joilla on hyvä itseluottamus, ovat usein myös muutakin kuin menestyneitä. He oppivat uusia asioita nopeammin ja pystyvät kääntämään omat pettymyksensä oppimiseksi. Itsensä hyväksyminen, taitava itsekontrolli ja positiivisuus ovat myös vahvan itseluottamuksen omaavan ihmisen tunnuspiirteitä. (Roos-Salmi 2012, 150.)

5.2.1 Itseluottamuksen rakentuminen

Itseluottamuksen rakentumisen pohjana toimii rohkeus tutkia omia heikkouksia ja vahvuuksia (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 362). Itseluottamuksen rakentumisvaiheessa on tärkeää, että urheilijalla on ymmärrys suorituksen ja omien ajatusten yhteydestä. Perusasioita itseluottamuksen kehittymisessä ovat oppimisenhalu omille käyttäytymis- ja selitysmalleille, sekä rehellinen itsetuntemus. Oman ajattelun malleja on tärkeä oppia hahmottamaan, jotta niitä pystyy muuttamaan toimivammaksi tarpeen vaatiessa. Kokemusten vahvuudeksi kääntäminen, menestykseen keskittyminen ja unelmien tavoittelu ovat hyviä tapoja vahvistaa omaa psyykkistä vahvuutta. Tärkeää on myös, että rohkenee itse olla itsensä uskollisin tukija, kannattaja ja valmentaja. (Roos-Salmi 2012, 154.)

Kokemusten ja sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden kautta yksilön itseluottamus rakentuu, vahvistuu ja kehittyy. Onnistuneet suoritukset ovat tässä tärkeimpänä asiana. Siksi harjoittelussa on tärkeää ottaa huomioon tehtävien haastavuus ja yksilöllinen ajankäyttö. Tulee olla riittävästi onnistumisia, mutta myös riittävästi haasteita. Kilpailutilanteissa onnistumisilla ei kuitenkaan tarkoiteta ainoastaan, että aina pitäisi menestyä tai voittaa. Oleellisempaa on se, että yksilö kykenee arvioimaan omaa suoritustaan peilaamalla sitä omiin tavoitteisiinsa. Jos urheilija on suorituksessa antanut kaikkensa, voi myös niukat tappiot nostaa itseluottamusta ja uskoa henkilökohtaiseen osaamiseen. (Roos-Salmi 2012, 154 – 155; Arajärvi & Lehtoviita 2015, 340.)

Itseluottamuksen on huomattu olevan selkeästi yhteydessä urheilusuoritukseen ja urheilijan omaan kokemukseen urheilusta. Valmentajan on hyvä olla tietoinen urheilijan itseluottamuksen tasosta, jotta hän pystyy vaikuttamaan siihen. Itseluottamuksen rakentumisessa on tärkeää, että valmentaja ymmärtää, mitä urheilija ajattelee ja miksi hän ajattelee niin. Tämän avulla valmentaja pystyy muokkaamaan toimintaympäristöä sellaiseksi, missä urheilijalla on mahdollisuus onnistua ja hän tuntee itsensä arvostetuksi. (Greenless 2009, 104 – 105.)

5.2.2 Itseluottamuksen uhat

On olemassa kahta erilaista epäaitoa itseluottamusta, jota urheilupsykologiassa mainitaan. Näitä itseluottamuksen tasoja kutsutaan niin sanotuksi "falskiksi itseluottamukseksi". Toinen näistä tasoista on, että urheilija uskoo olevansa parempi kuin todellisuudessa on. Tällainen urheilija ei kykene ymmärtämään, miksi muut eivät arvosta hänen paremmuuttansa tai minkä vuoksi häntä ei hyväksytä mukaan joukkueeseen. Toinen näkökulma tähän on se, että ihminen saattaa myös peittää oman turvattomuuden ja epävarmuuden käyttäytymällä hyvin itsevarmasti. (Roos-Salmi 2012, 152.)

Toinen huonon itseluottamuksen tasoista on heikko itseluottamus. Tällöin urheilijan ajatusmallit ovat negatiivisia omista suorituksista ja itsesyytöksistä. Tällaiset ajatukset ovat tärkeitä pystyä tunnistamaan ja analysoimaan, jotta ne voidaan muuttaa. Valmentajan näkökulmasta on tärkeää löytää sellainen vaatimustaso urheilijalle, että hän pystyy saavuttamaan tavoitteitaan. Pienempien onnistuneiden välitavoitteiden kautta on mahdollista palauttaa suoritusvarmuutta. Tämän kautta myös itseluottamus alkaa nousemaan ja usko omaan kykyihin alkaa palata. (Roos-Salmi 2012, 152.)

Nuorilla urheilijoilla itseluottamuksen vaihtelua tapahtuu paljon. Vaihtelu voi joutua urheilun ohella myös muista elämän muutoksista. Nuorilla vaatimustaso ja itsekriittisyys kasvavat lisääntyvien haasteiden myötä. Harjoittelun määrä ja intensiteetti kasvavat nuorilla, jotka tuovat omat haasteensa. Valmentajan tulee huomioida palautetta antaessaan, että kannustavaa palautetta tulee olla vähintään saman verran kuin korjaavaa. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 362.)

5.3 Virheiden hyväksyminen

Lapsi tai nuori ymmärtää, että hän pystyy muokkaamaan omaa toimintaansa itse, kun haetaan epäonnistumiselle tai onnistumiselle ratkaisua enemmän sisäisten tekijöiden kautta. Tämä myös motivoi heitä tehtävien suorittamiseen aktiivisesti ja omatoimisesti myös myöhemmissä samankaltaisissa tilanteissa. Lapset halua-

vat tietää syyn onnistumiselle ja epäonnistumiselle. Lasten oppimien kognitiivisten mallien ratkaiseva tekijä on se, mistä syitä näihin haetaan. (Zimmer 2011, 64.)

Valmentajan on ymmärrettävä, että jokaisella pelaajalla on sellainen yksityisyyden tila, joka ei välttämättä tule muiden pelaajien tai valmentajan tietoon. Tällaiset asiat saattavat myös joskus vaikuttaa yksilön suorituksen tasoon. Valmentajan tulee pystyä hyväksymään, ettei hän välttämättä tiedä kaikkia pelaajaan vaikuttavia tekijöitä. Kuitenkin olisi tärkeää, että urheilija pystyisi tuomaan asian esille jollain tavoin. Suoritusta heikentävien tekijöiden olemassaolo on hyvä tiedostaa ja kertoa, mutta halutessaan urheilijan ei tarvitse asiaa liian yksityiskohtaisesti tuoda esille. (Packalen 2015, 39.)

Virheet tulisi nähdä kasvun paikkana. Hyvällä asenteella toimivat urheilijat pystyvät kääntämään pettymykset motivaation lähteeksi. Epäonnistumiset tuovat yksilölle tietoa. Se, miten tämän tiedon käsittelee vaikuttaa siihen, millä tavalla yksilö reagoi. Mikäli ihminen uskoo, että hänen omat lahjansa riittävät suorituksen tekemiseen, hän ei usko, että pystyy muuttamaan omaa motivaatiotaan tai kykyjään. (Dweck 2018, 173 – 178.)

6 HYVÄKSYMINEEN

6.1 Erilaisuuden hyväksyminen

Tunnuspiirteenä henkisesti turvalliseen toimintaympäristöön on, että jokainen yksilö voi olla oma itsensä. Tällaisessa ympäristössä pystytään keskustelemaan vaikeista asioista ja toisten ihmisten kohtelu on oikeudenmukaista. On tärkeää, että ympäristössä koetaan myös muiden tuntevan samanlaista turvallisuutta. Nämä toimivat tunnusmerkkinä yhdenvertaisuudelle. (Ketola 2015, 64.)

Yhdenvertaisuudella ei tarkoiteta sitä, että se olisi kaikille samanlaista, eikä tasa-päistämistä. Sillä tarkoitetaan, että ihmisen yksilöllistä erilaisuutta tuetaan. Yhdenvertaisessa ympäristössä ei hyväksytä syrjimistä ja jokaisen oma erilainen lähtökohta otetaan huomioon. Lajirakkauden syntymisen kannalta on tärkeää, että urheilijoita kohdellaan oikeudenmukaisesti ja tasapuolisesti. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 340; Ketola 2015, 64.)

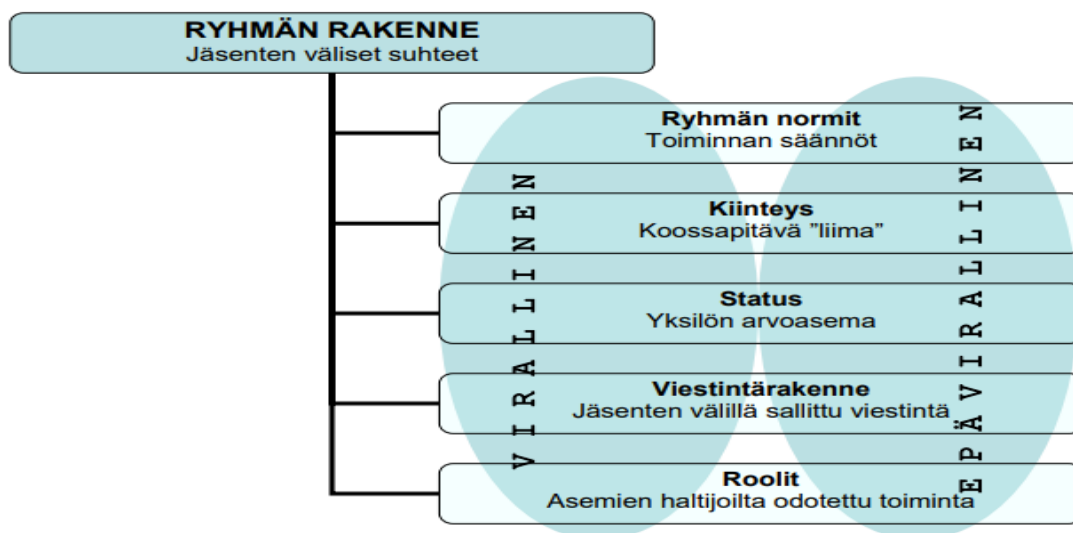
Ihmisenä kasvussa ja joukkuehengen rakentumisessa erilaisuuden hyväksymisellä on iso merkitys. Avoimuus on edellytys erilaisuutta kunnioittavan ryhmän toiminnassa. Silloin on tärkeää, ettei ryhmässä tai joukkueessa ole sellaisia asioita, joista ei voisi puhua. Itsensä hyväksymistä ja itsetunnon kehitystä voidaan tukea, kun yksilöt opetetaan hyväksymään erilaisuutta. Tällöin ihmiselle annetaan mahdollisuus tulla hyväksytyksi ryhmässä omana itsenään. (Ketola 2015, 165.)

6.2 Ryhmässä toimiminen

Yksi tavallisista tehtävänsuorittamisen muodoista on ryhmässä suoritettavat tehtävät. Usein ryhmää pidetään erittäin tehokkaana organisoitumisen tapana erilaisten tehtävien suorittamiseen. Lisäksi oletetaan usein, että ihmisen yhteistoinnalliset valmiudet, vastuunotto ja sosiaaliset taidot kehittyvät automaattisesti ryhmän toimintaan osallistuessa. Nämä eivät kuitenkaan ole itsestään selviä asioita. Tämä on yksi syy, miksi valmentajan on pystyttävä tuomaan innostavaa, luottamuksellista ja turvallista ilmapiiriä. Lisäksi toimivan valmennusyhteisön kehittäminen on tärkeää. (Rovio 2012, 310; Lintunen 2015, 85.)

Yksi ryhmässä toimimisen eduista on, että lasten käytös on ryhmässä spontaanimpaa ja vapaampaa. Lapset eivät koe ryhmässä toimiessa olevansa samalla tavalla tarkkailun alaisena kuin yksin harjoitellessa. Lisäksi ryhmissä on mahdollista ensimmäisillä kerroilla pitää niin sanottuja ”kokeilutunteja”, jolloin lapsella on aluksi mahdollista havainnoida sivusta, mitä tunnilla tapahtuu ja miten muut siellä tekevät ja toimivat. Toisten joukkoon liittyminen tapahtuu helpommin ja huomattomasti ryhmässä toimiessa. (Zimmer 2011, 142.)

Ihmisen kasvua ja elämää motivoi paljon ryhmään kuulumisen ja siinä toimiminen. Paljon yhdessä toimivassa ryhmässä syntyy solidaarisuutta, keskinäistä kiintymystä, yhteisiä tapoja ja toisten tukemista, kun he pyrkivät saavuttamaan yhteisen tavoitteensa. Tällaisessa ryhmässä yksilöt kykenevät muokkaamaan toistensa toimintaa. Jäsenet myös odottavat muilta ryhmäläisiltä käyttäytymistä, jota ei ryhmään kuulumattomilta ihmisiltä välttämättä odoteta. (Antikainen, Koski & Rinne 2006, 18.) Kuviossa 8 avataan ryhmän rakennetta jäsenten välisten suhteiden kautta.



Kuvio 8. Ryhmän rakenteen viisi osatekijää sekä virallinen ja epävirallinen vaikutavuus (Pennington 2005, 93)

Kun ilmapiiri ryhmässä on hyvä, saadaan aikaiseksi hyviä suorituksia, oppimista tapahtuu ja tavoitteet saavutetaan todennäköisemmin. Hyvän ilmapiirin rakentamiseen vaikuttaa valmentajan, urheilijoiden ja vanhempien välillä toimiva vuorovaikutus. Vuorovaikutuksen ollessa avointa ja toimivaa, pystytään sillä tukemaan

myös valmentajan hyvinvointia. Valmentajalle erityisen palkitsevia ovat tilanteet, joissa ryhmän yksilöt toimivat oma-aloitteisesti, ovat innokkaita liikkumaan ja pysyvät myös kommentoimaan harjoitteita. Ryhmän toiminta on rakentavasti toimivaa, kun siellä pidetään hauskaa ja lasketaan leikkiä. Tällöin ryhmän ilmapiiri on turvallinen ja siellä uskalletaan innokkaan osallistumisen lisäksi ideoida itse, kritisoida ja kehittää toimintaa. Turvallisessa ympäristössä jokainen pystyy myös kertomaan, miltä itsestä tuntuu. (Lintunen 2015, 85.)

6.2.1 Ryhmässä toimimisen haasteet

Jokaisella ryhmällä on omanlaisensa dynamiikka, joka vaikuttaa jokaiseen ihmiseen. Jokainen on erilainen ja kaikilla on oma henkilökohtainen taustansa. Ryhmästä todennäköisesti löytyy paljon kavereita, jotka tukevat ja innostavat yksilöä, mutta ryhmädynamiikassa voi ilmetä myös ongelmia ihmisten välillä. (Zimmer 2011, 142.)

Kaikissa ryhmissä on taustalla aina monia asioita, jotka vaikuttavat sen toimintaan. Nämä vaikutukset tulevat mukaan jo ensimmäisestä ryhmän kokoontumisesta. Useat vaikuttavat tekijät ryhmässä ovat samankaltaisia, mutta eri ryhmät ovat aina ainutkertaisia ja yksilöllisiä. Ryhmän toimiessa ja organisoituessa, sen sisälle syntyy jännitteitä. Nämä jännitteet jatkavat vaikuttamista ryhmän yksilöiden omissa puheissa ja mielikuvissa. Jännitteet nousevat esiin erityisesti, jos ryhmän suoritus ei ole hyvä. Lisäksi yksilöillä on omat odotuksensa ryhmän suhteen, jotka eivät välttämättä toteudu, jolloin jännitteet näkyvät jälleen toiminnassa. Jotta valmentaja tai ohjaaja voi viedä ryhmää tarkoituksenmukaisella tavalla eteenpäin, on tärkeä tunnistaa ja ottaa huomioon yksilölliset tarpeet. (Rovio 2012, 310 – 312.)

Urheilussa yksi isoista asioista on kunnioitus kanssakilpailijoita kohtaan. Epäreilua kohtelua havaittaessa, on siihen aina puututtava. Pelisääntöjen tekeminen toiminnan alussa on hyvä tapa tuoda konkreettisesti esille, millaista käytöstä halutaan. Tärkeää on yhdessä ryhmän kanssa tehdä selväksi, että pelisääntöjä nou-

datetaan ja mahdolliset seuraamukset sääntöjen rikkomisesta sovitaan yhteisesti. Ilmapiiri, joka kunnioittaa erilaisuutta, on yksi parhaimmista tavoista kiusaamisen ennaltaehkäisemisessä. (Ketola 2015, 165.)

Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa selvitettiin kiusaamista ja syrjintää liikuntaharrastuksissa. Joka viides koki tullessaan kiusatuksi omassa urheiluharrastuksessaan. Liikuntaharrastus oli kolmanneksi yleisin paikka, jossa kiusaamista esiintyi. Yleisimpiä syitä kiusaamiseen olivat vähäiset liikunnalliset taidot, pukeutumistyyli ja ulkonäkö. Tutkimuksen mukaan harrastukset oli yksi isoista fyysisistä ympäristöistä, joissa kiusaamista esiintyy johtuen erilaisista arvoista ja arvostuksista. Tulokset toivat esiin kysymyksen urheiluseurassa toimivien aikuisten kyvystä puuttua kiusaamiseen. Tutkimuksen tuloksissa todetaan tämän ongelman tarvitsevan nopeasti lisää tutkimustietoa. (Laine ym. 2016, 61.)

6.2.2 Yksilön asema ryhmässä

Yksi tärkeimmistä asioista urheilijoille on ylpeyden tunne seuran tai joukkueeseen kuulumisesta. Siksi harjoitusryhmästä voi olla paljon apua myös yksilölajeissa. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 340.) Yksilö saa ryhmään kuulumisesta uusia ajattelun ja toiminnan muotoja sekä tapoja ja kokemuksia. Näiden merkitys yksilölle riippuu siitä, kuinka vahvasti ihminen on sitoutunut ryhmään, millaiseksi hän kokee oman asemansa ryhmän sisällä ja kuinka vuorovaikutussuhteet ryhmässä ovat järjestyneet. (Antikainen ym. 2006, 18.)

Vaikka puhutaan paljon siitä, että yksilön täytyy itse löytää arvonsa ja uskoa itseensä, ei se ole helppoa, mikäli ympäristösi ei tue sitä. Jokainen ihminen vertaa omaa toimintaansa muihin ihmisiin. Tämä voi tapahtua tietämättä tai tietoisesti. Näiden asioiden takia kukaan ei pysty elämään täysin yksin, vaan tarvitsemme myös muita ihmisiä. (Honkanen 2012, 105.) Vertaissuhteet oman ryhmän sisällä vaikuttavat yksilön toimintakykyyn. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, kuinka ihminen ottaa omasta toiminnastaan vastuuta. (Salmi 2014, 59.)

Sosiaalisen ympäristön merkitys nousee keskeiseksi asiaksi myös siinä, kasvaako yksilö vastuulliseksi ja omatoimiseksi. Hyvässä ryhmässä vertaissuhteet

voivat parhaimmillaan mahdollistaa ihmisen oman vuorovaikutteisen ja aktiivisen kehittymisen. Tämä vaatii kuitenkin sitä, että yksilön on kyettävä muuttumaan itseohjautuvaksi oppijaksi ja päästävä pois passiivisesta tiedon vastaanottajan roolista. (Salmi 2014, 59.)

6.2.3 Motivaatioilmasto

Motivaation kehittymistä on tutkittu viime vuosina laajalti sosiaalis- kognitiivisesta näkökulmasta minkä seurauksena käsite motivaatioilmasto on syntynyt. Motivaatioilmastolla liikuntakasvatuksessa tarkoitetaan yksilön kokemaa sosioemotionaalista ilmapiiriä toiminnassa, erityisesti viihtymisen, oppimisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja erityisesti sisäisen motivaation kehittämisen näkökulmasta. Valmentavan kokemuksilla, millainen motivaatioilmasto on ollut, on vaikutusta hänen kognitiivisiin eli tiedollisiin motivaatiotekijöihin, kuten suhtautumisessa onnistumisiin, epäonnistumisiin, kyvykkyyden kokemuksiin, sekä arvostuksiin. Motivaatioilmastolla on vaikutusta myös tunteisiin, kuten esimerkiksi viihtymiseen tai ahdistuksen tunteeseen, sekä ihmisen käyttäytymistä ohjaaviin motivaatiotekijöihin, joita ovat muun muassa yrittäminen ja prososiaalinen käyttäytyminen. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 290.)

Tavoiteorientaatioteoria, mikä korostaa koettua pätevyyttä ensisijaisena motivaation lähteenä, mitä voidaan peilata tehtäväsuuntautuneisuuden, tai minäsuuntautuneisuuden kautta. Tehtäväsuuntautuneisuus korostaa itsevertailua suorituksessa, kun taas minä- eli kilpailusuuntautuneisuus korostaa normatiivista eli toisiin tai heidän suorituksiinsa vertailua. Nämä kaksi motivaatioilmastoa eivät juurikaan korreloi keskenään, joten ne eivät ole vastakohtia toisilleen. Harjoittelussa voi esiintyä molemmat elementit tilanteen mukaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 291.) Erityisesti lasten ja nuorten urheilussa valmentajalla on suuri rooli motivaatioilmastoa luodessaan, sillä lapset ja nuoret ovat aikuisia herkempiä motivaatioilmaston vaikutuksille (Sipari & Konttinen 2012, 23).

Tutkimusten mukaan minäsuuntautunut motivaatioilmasto ei ole haitallinen kehittymiselle. Yksipuolisesti hallitsevana se kuitenkin voi heikentää tai laskea vähemmän taitavien motivaatiota, viihtymistä ja yrittämistä. Valmentajan tulee ottaa

huomioon, että harjoitustoiminnassa on mukana molempia elementtejä sekä tehtäväsuuntautuneisuutta että minä- eli kilpailusuuntautuneisuutta. Vallitsevana on oltava kuitenkin tehtäväsuuntautuneisuus. Tämän ollessa vahvana toiminnassa, ei välttämättä ole tarvetta kilpailullisuuden vähentämiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 292.)

Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa on vahvana omien suoritusten vertailu muihin ja heidän suorituksiinsa, mikä tarkoittaa lähes aina jonkinlaista kilpailua. Tässä tärkeää on onnistua muiden suorituksia paremmin, tai suoritusten vertailu perustuu erilaisiin normitaulukoihin, kuten esimerkiksi valtakunnallisiin tuloksiin tai tulostavoitteisiin. Minäsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon liittyy myös virheiden välttäminen ja itsenäinen suorittaminen, eikä yhdessä tekemiseen ole juurikaan kiinnostusta. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 291 – 292.) Useissa tutkimuksissa on kuitenkin katsottu, että liika kilpailullisuus lapsuusiässä voi haitata lapsen persoonan ja minäkuvan kehittymistä, sekä johtavan aggressiivisuuteen, stressiin ja moniin käyttäytymishäiriöihin. Tällaiset tekijät estävät mahdollisesti urheilu-uralle suuntautumisen. (Salasuo ym. 2015, 92.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa valmentaja kannustaa oppimaan uutta, henkilökohtaisissa taidoissa kehittymiseen, yrittämään parhaansa sekä jatkamaan yrittämistä, vaikka virheitä tulisikin. Tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa korostetaan myös autonomiaa ja ryhmänä tai joukkueena tekemistä. Tehtäväsuuntautuneisuus on yhteydessä useisiin tärkeisiin sisäistä motivaatiota edistäviin kognitiivisiin sekä käyttäytymiseen ja tunteisiin liittyviin tekijöihin. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi vähäiset suorituspainet, tehtäväorientaatio, koettu pätevyys, viihtyvyys, fyysinen aktiivisuus ja eri liikuntataitojen oppiminen. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 291 – 292.)

6.3 Empatia

Empatia on asia, jota ei pysty täysin yksiselitteisesti avaamaan. Yksi määritelmä empatialle on, että se tulee saksankielisestä sanasta “*einführung*”. Tämä tarkoittaa henkistä voimaa samaistua tutkistelun kohteena olevaan ihmiseen tai esineeseen.

seen. Määritelmän perusteella voidaan myös ymmärtää, että ihminen tuntee samat asiat kuin tutkiskelun kohteena oleva ihminen tuntee. Tämän perusteella ihminen ei tunne toisen ihmisen vuoksi, vaan hän kykenee samaistumaan toisen henkilön tunteisiin. (Cooper 2011, 7.)

Psykologit ovat yrittäneet monin tavoin mitata empatiaa. Empatia ei ole “kiveen hakattu” konsepti, jota voitaisiin objektiivisesti mitata. Sen monimuotoisuuden ymmärtäminen on kuitenkin tärkeää, sillä empatia on erityisen keskeinen osa niin ihmisten vuorovaikutuksessa kuin oppimisessa ja opettamisessa. Empatian sisällä jotkin osa-alueet ovat matemaattisia, koska empatian syvimmissä tasoissa tarvitaan aikaa sekä paljon vuorovaikutusta ja yksilöllistä huomiota. Olosuhteet, jossa ihminen toimii ja henkinen kapasiteetti vaikuttavat molemmat empatian kehittymiseen. (Cooper 2011, 7 – 8.)

Yksi ominaisuuksista, joka saatetaan usein urheilussa unohtaa, on empatian osoittaminen joukkuekavereita kohtaan. Erityisesti tämä tapahtuu silloin, kun toiminta ei mene suunnitelmien mukaan. Parhailla valmentajilla ja joukkuekavereilla on luonnollinen kyky osoittaa empatiaa. Empatiaa harvoin opetetaan ja sen toteuttaminen ja kehittäminen voi olla vaikeaa. Sen vahvistaminen on kuitenkin tärkeää niin urheilijoille kuin valmentajille. (Peters 2017.)

Empatian hallitsevat joukkueen jäsenet pystyvät tuomaan rauhoittavaa vaikutusta joukkueeseen. Se tuo mukaan myös tunnetta yhteenkuuluvuudesta. Empatian osoittaminen joukkueessa luo ympäristöstä turvallisen, jossa jokainen yksilö jokainen kasvaa ja toimii. Myös pettymykset pystytään käsittelemään positiivisella tavalla. Tärkeimpänä asiana on se, että empatia kuvastaa urheilijaa ihmisenä. Vaikka urheilija olisi kuinka menestynyt ja muita taitavampi, empatian avulla pystytään muistamaan, että he ovat silti ihmisiä. (Peters 2017.)

6.4 Auttamiskäyttäytyminen

Lapsuusvaiheesta lähtien urheilijalle tulee opettaa myös sosiaalisia taitoja. Yksi näistä on auttamiskäyttäytyminen. Tällä tarkoitetaan sitä, että lapsi oppii toimi-

maan ryhmässä ja auttamaan muita. (Hämäläinen 2013, 16.) Liikuntaa harrastamalla ihmisillä on hyvä mahdollisuus luoda uusia sosiaalisia suhteita ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tämä kehittää ihmisen kykyä työskennellä muiden kanssa. (Laakso 2008, 64.)

Paljon pohditaan kuitenkin, käytetäänkö näitä mahdollisuuksia tarpeeksi hyödyksi. Siksi kaikissa ohjaustilanteissa on tärkeä ottaa huomioon, että yksilöillä on mahdollisuus työskennellä muiden ryhmäläisten kanssa. Ei ole hyväksi, jos suoritukset tehdään aina parhaan kaverin kanssa. On opeteltava toimimaan myös erilaisten ihmisten kanssa. Tämän avulla sosiaaliset suhteet paranevat ja auttamiskäyttäytymistä voidaan edistää. (Laakso 2008, 64 – 65.)

Nuoret pyrkivät tukemaan toisiaan monin eri tavoin ja onkin sanottu, että parhaiten nuorta ymmärtää toinen nuori. Poikien kohdalla ystävyyssuhdetta kuvastaa ajattelu ”kaveria ei jätetä”. Tytöt puolestaan yleisesti antavat emotionaalista tukea kavereilleen eli lohduttavat ja kuuntelevat. Molemmille sukupuolille ominaista on informatiivisen ja materiaalisen tuen antaminen. Näihin kuuluvat esimerkiksi läkisyissä auttaminen, rahan lainaaminen ja tiedon välittäminen erilaisista asioista. Tällaisesta tuesta on nuorille hyötyä käytännöllisesti, mutta tärkeämpänä asiana on tuen emotionaalinen merkitys. (Korkiamäki 2014, 57 – 58.)

Joukkoon kuulumisen tunteen kannalta on tärkeää, että yksilö kokee riittävästi saavansa tukea. Kun nuori kokee kuuluvansa ryhmään, se vahvistaa nuorten ryhmässä sosiaalisen avun ja tuen vastavuoroisuutta. Vastavuoroisuudella tarkoitetaan sitä, että nuori kokee saavansa tukea kavereiltaan ja tämän kautta katsoo omaksi velvollisuudekseen myös auttaa muita. Nuoren toimintakyvyn ja hyvinvoinnin näkökulmasta on erittäin tärkeää, että tällaisia myönteisiä tuntemuksia tulee. (Korkiamäki 2014, 58.) Yksi yleisimmistä urheiluharrastuksen lopettamisen syistä on ollut se, ettei yksilö viihdy omassa joukkueessaan (Blomqvist ym. 2019, 55).

6.5 Joukkuehenki

Joukkuehenkeen kannattaa panostaa osana valmennusta. Joukkuehenki vaikuttaa ryhmän ja yksilön suorituksiin. Hyvä joukkuehenki tuo yksilöillä turvallisuuden tunnetta ja samalla vahvistaa itseluottamusta. Hyvä joukkue on myös paras ympäristö harjoittelulle ja urheilija uskaltaa toimia siellä rohkeasti eikä pelkää virheitä. Kun yksilöt viihtyvät toistensa seurassa, he myös kannustavat ja innostavat muita. Jokaisen yksilön on tärkeä tiedostaa oma roolinsa joukkuehengen rakentumisessa. (Gardin 2009, 2 – 3.)

Ryhmän tai joukkueen toimiessa hyvin, ristiriitatilanteet ja erimielisyydet eivät ole pelon aiheita, vaan niitä pystytään käsittelemään ja keskustelemaan avoimesti. Jokaisella yksilöllä on tällöin luottamus, että mahdolliset ristiriitatilanteisiin liittyvät tunnelataukset kestetään joukkueen sisällä. Haasteita yhteistyöhön ja avoimuuden aiheuttavat esimerkiksi epäonnistumiset yksilötasolla sekä stressi- ja kilpailutilanteet, erityisesti jos joukkue on häviöllä. Yksilön ollessa epävarma omasta suorituksesta ja onnistumisesta joukkueessa, alkaa keskittyminen helposti mennä häneen itseensä, jolloin avoimuus ja yhteiset asiat kärsivät. (Honkanen 2012, 110.) Huonon joukkuehengen omaavassa ryhmässä tapahtuvia negatiivisia asioita voi olla työlästä korjata (Gardin 2009, 3).

Tuntemus, että jokainen yksilö yrittää ylittää itsensä ja tekee parhaansa, on yksi toimivan ryhmän perusasioita. Tällöin puhutaan optimaalisesta kuormitustilanteesta. Joukkueen kokonaisvaltaista suoritusta pystytään edistämään joukkuehengen ja positiivisen ilmapiirin avulla. Pitkäjänteisyyttä ja laatua joukkueen toimintaan pystytään luomaan sillä, että jokaisella yksilöllä on riittävästi sekä osaamista että taitoa käsitellä sosiaalisissa tilanteissa ja suhteissa tapahtuvia asioita. Toimintakulttuurin tulee olla kunnioittavaa ja oikeudenmukaista myös mahdollisten konfliktien aikaan. Jokaisella on oikeus olla eri mieltä, mutta jokaisen tulee pystyä tekemään kompromisseja ja toimia joustavasti. (Honkanen 2012, 114 – 115.)

Kriittisimpiä hetkiä yhteistoiminnan ja joukkuehengen kannalta ovat usein tilanteet, jossa jotkut ryhmän jäsenet kokevat kiusaamista tai muuten asiatonta kohtelua. Myös uusien henkilöiden mukaantulo ryhmään voi vaikuttaa yhteistoimintaan. Asiatonta kohtelua voi olla esiintyä monella tavalla. Yksilöt saattavat arvioida perusteettomasti toisen suorituskykyä, halventaa toista tai jopa eristää joukkueesta. Kiusaamisella tarkoitetaan sitä, että yksi jäsen joutuu jatkuvasti alistavan tai loukkaavan käytöksen kohteeksi. Kiusaaminen yleensä jatkuu pidemmän aikaa. Tällainen kohtelu tulisi nähdä aina vallankäyttönä. Pahimmassa tapauksessa tämä näkyy ryhmässä syrjään jättäytymisenä tai jättämisenä. (Honkanen 2012, 109.)

Kun ryhmä on ihanteellinen, jokainen yksilö tuntee itsensä arvostetuksi ja siellä kannustetaan muita yrittämään. Ristiriitojen ratkominen ja työrauhan antaminen muille kuuluvat toimivan ryhmän tapoihin. Ryhmälle on tärkeää, että heille on varattu aikaa toisiinsa tutustumiseen. Uuden ryhmän kohdalla voi alussa tehdä erilaisia tehtäviä ryhmähengen nostattamiseksi. Näissä ryhmäläiset voivat kertoa omista tunnelmistaan ja ajatuksistaan. Näin mahdollistetaan se, että yksilöt pääsevät tutustumaan ja opetellaan toimimaan kaikkien joukkueen jäsenten kanssa. (Lintunen 2015, 86.)

7 OPPAAN TOTEUTUS

7.1 Suunnittelu

Oppaan pohjaksi muodostui ajatus, että joukkueen toiminnan tulisi perustua kunnioitukseen ja luottamukseen. Valmentajan omalla käytöksellä ja esimerkillä on iso vaikutus joukkueen sisälle muodostuvaan kulttuuriin (Hämäläinen 2013, 16). Siksi on tärkeää, että valmentaja näyttää esimerkkiä ja panostaa toisten kunnioittamiseen, opettamiseen ja vaatimiseen jokapäiväisessä toiminnassa.

Valmentajan vuorovaikutustaidot ovat isossa osassa, syntykö valmennettavalle lajirakkaus vai loppuuko into urheiluun. Valmentajan täytyy välittää jokaisesta yksilöstä tasavertaisesti (Dweck 2018, 335). Kunnioitus ja lajirakkaus ovat meille tärkeitä ja iso osa omaa valmennusfilosofiaamme. Kyseisiä aiheita ei mielestämme painoteta tarpeeksi, vaan nämä jäävät useasti tulostavoitteellisuuden jalkoihin.

Suunnitteluvaiheessa loimme pohjaa ja alustavaa sisällysluettelo oppaalle. Halusimme, että oppaasta tulee mahdollisimman yksinkertainen ja helppoluettava. Ajatuksena oli, että oppaaseen tulee valmentajan osaamistarpeet tiivistetysti kirjoitettuna, ja niiden lisäksi helposti toteutettavia harjoitteita ja toimintamalleja. Tavoitteena on myös saada valmentajaa ajattelemaan omaa valmennusfilosofiansa ja toimintatapojaan.

7.2 Toteutus

Opasta tehdessämme sisällysluettelo muuttui hieman matkan varrella. Valmentajan osaamistarpeiden lisäksi päätimme kirjoittaa tiivistetyn teoratiedon mukaan muutamista osa-alueista valmentaessa. Näitä tukemaan aloimme miettimään myös erilaisia valmentajan toimintatapoja ja käytänteitä. Osa käytänteistä tulee teoratiedon pohjalta, mutta osa tavoista on löydetty oman kokemuksen kautta valmennuksistamme ja ohjauksistamme. Haasteeksi muodostui teoratiedon kirjoittaminen lyhyesti niin, että saamme tarvittavat ydinkohdat mukaan, eikä tieto kärsi. Oppaan toteutukseen käytimme apuna olympiakomitean materiaalipankkia sekä aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja tutkimuksia.

Emme halunneet tehdä opasta ainoastaan yhden lajiryhmän valmentajille, vaan pyrimme tuomaan ilmi sellaisia käytänteitä, jotka sopivat joukkueurheilun valmentajille lajista riippumatta. Pyrimme siis poissulkemaan oppaasta lajispesifit harjoitteet tai muokkaamaan niitä joukkueurheiluun yleisesti sopiviksi. Teimme rajauksen myös siksi, että haluamme kannustaa nuoria monipuoliseen harrastamiseen, ilman liian aikaista erikoistumista.

Toteutusvaiheessa lähetimme oppaan yhdelle vapaaehtoisvalmentajien voimin toimivalle seuralle. Saimme sieltä palautetta oppaan rakenteesta ja muutimme sitä hieman. Oppaan kieliasusta saimme hyvää palautetta, koska se oli kirjoitettu ihmisläheisesti, eikä liian tutkivalla kielellä. Päädyimme myös lisäämään oppaan tiivistettyyn teorian tietoon valmentajalle herätteleviä kysymyksiä omasta valmennuksestaan. Lisäsimme oppaaseen myös tietoa selkiinnyttäviä kuvioita, jotka helpottavat valmentajien perehtymistä.

7.3 Lopputulos

Lopputuloksen tavoitteista isoimpana oli oppaan ”virtauksen” rakentaminen loogiseen järjestykseen, joka mukailisi suomalaisen valmennuskoulutuksen rakenteita. Samalla se tukisi myös vähemmän koulutettujen valmentajien itsensä kehittämistä ja valmennusosaamisen kerryttämistä. Lopputulos on mielestämme hyvä, mutta hieman jäi mietityttämään, että olisiko sen voinut vielä rakentamaa paremmin. Perehtymällä vielä pidempään ja syvemmin suomalaiseen valmennukseen ja valmennuskoulutukseen, olisimme ehkä kyenneet rakentamaan oppaasta loogisemman ja paremmin ”virtaavan” kokonaisuuden. Tämä olisi tarjonnut vielä isomman hyödyn kohderyhmällemme.

Mielestämme oppaamme kuitenkin vastaa selkeään tarpeeseen. Lisäksi opas luo pohjan ihmisenä kasvun merkitykselle sekä tiedon ja taidon viemiselle koko valmennuskentälle, valmentajien taitotasosta riippumatta. Opas toimii myös hyvänä pohjana jatkotutkimuksille.

8 POHDINTA

8.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi on kestänyt noin kaksi vuotta. Alun perin opinnäytetyön aiheeksi keväällä 2017 valikoitui taito- ja ominaisuusvalmennus kyseiselle ikäluokalle. Päätimme muuttaa aihetta, kun kaksi meistä aloitti valmentamisen Rovaniemen Kiekon 2005-syntyneiden joukkueessa syksyllä 2017. Aiheen idea syntyi, kun huomasimme, että ryhmä oli erittäin haastava valmentaa.

Suunnittelutyötä aloitimme tekemään 2018 kevään ja kesän aikana. Päädyimme tekemään työn kolmistaan, aiheen vaativuuden ja sen laajuuden vuoksi. Suunnitteluvaiheessa keräsimme lähdemateriaalia niin kotimaisista kuin ulkomaisistakin lähteistä. Aiheen rajaus oli haastavaa, koska ihmisenä kasvu on erittäin laaja aihe ja pohdimme, mitkä osa-alueet ovat kyseistä aiheesta oleelliset. Otsikointi oli alkuun tehty jopa liikaa omien ajatusten mukaisesti, mikä hieman sekoitti ajatuksia. Valmennusosaamisen käsikirjan avulla saimme kuitenkin valittua olennaisimmat kohdat teoreettisen viitekehyksen kirjoittamiseen.

Valmistamisvaiheessa jokainen otti oman aihealueensa, josta lähti kirjoittamaan tietoa. Teoreettisen viitekehyksen kirjoittaminen alkoi syksyllä 2018. Kirjoittamisen aikana kokoonnuimme ja kirjoitimme yhdessä tietoa auki, jotta saimme yhteisen ymmärryksen haetusta tiedosta. Opinnäytetyön rakenne ja jäsentely muuttivat useaan kertaan tässä vaiheessa. Pyrimme saamaan opinnäytetyön rakenteen mahdollisimman johdonmukaiseksi, jotta se olisi helposti luettavaa. Halusimme tuoda teoreettiseen viitekehykseen sellaista tietoa, jolla pystymme perustelevaan oppaaseen kuuluvia asioita.

Alkuvaiheessa kirjoitimme paljon tekstiä eri lähteistä. Tässä vaiheessa unohtui kokonaan tekstin lukeminen, kun keskittyminen oli ainoastaan kirjoittamisessa. Myöhemmässä vaiheessa ymmärsimme lukea tekstiä läpi ja huomasimme paljon sellaisia asioita, jotka menivät aiheen vierestä. Huomasimme, että aloimme hakemaan tietoa jopa liian syvältä. Nämä tiedot eivät olleet oppaamme kannalta

riittävän olennaisia, vaikka ajatuksemme niihin jollain tapaa perustuvatkin. Päätimme poistaa osan tiedoista myös siksi, että ne eivät kohdentuneet täysin aiheeseen.

Oppaan suunnittelu ja kirjoittaminen alkoivat keväällä 2019. Suunnitelma oppaalle onnistui mielestämme hyvin, sillä saimme oppaan rakenteen nopeasti oikeanlaiseksi. Tämä helpotti oppaan kirjoittamista. Pyrimme kirjoittamaan oppaan mahdollisimman yksinkertaisesti ja selkeästi. Yritimme tietoisesti välttää liian tutkivan tekstin kirjoittamista oppaaseen.

Palautimme opinnäytetyön esitarkastukseen huhtikuussa 2019. Tällöin saimme palautetta ohjaavalta opettajalta ja kielenohjaajalta. Ohjaavan opettajan palautteesta saimme viimeistelyvaiheeseen muutamia ohjeita. Teoreettisen viitekehyksen rakenne oli pääasiallisesti hyvällä mallilla, mutta muutamia kohtia työssä oli vielä selvennettävä ja tietoja yhdisteltävä. Lisäksi saimme vielä vinkkejä uusimpiin lähdemateriaaleihin, jotka voisivat vielä hyödyttää työssämme. Kielenohjaajalta saimme viitekehykseen vinkkejä. Erityisesti puhekielisiä sanoja esiintyi paljon, joita tuli korjata.

Viimeistelyvaiheen teimme toukokuussa 2019. Ohjaavan opettajan palaverin jälkeen keskittymään suomalaisen valmennusosaamisen ja -koulutuksen rakentamisen ja kehittymisen prosesseihin, jotta ymmärtäisimme, mille pohjalle opas tulisi rakentua. Lisäksi viimeistelyvaiheessa käytimme opasta luettavana yhdellä valmistuvalla opiskelijalla ja entisellä urheilijalla, joka toimi tällä hetkellä vapaaehtoisena puheenjohtajana harrastepohjaisessa seurassa. Käytimme heidän palautettaan varmistamaan, että oppaamme on riittävän yksinkertainen, helppoluokinen ja konkretiaan menevä. Tällä pyritään tukemaan alalle kouluttautumattomia vapaaehtoisvalmentajia. Oppaassa olevat asiat ovat myös kirjoitettu näkökulmasta, joka ei ole vielä keskiössä valmennuskulttuurissa. Tätä kautta se antaa myös uutuusarvoa pidemmällä valmentajan polulla oleville valmentajille.

Viimeistelyvaiheessa tarkastimme myös kieliasua ja korjasimme palautteessa esille tulleita asioita. Tämän jälkeen yhdistelimme jo valmiina työssä olleen tiedon tiiviimmäksi kokonaisuudeksi.

Onnistuimme prosessissa erityisen hyvin oppaan kohdentamisessa selkeään tarpeeseen. Emme ole löytäneet valmennusopasta, jonka keskiössä olisi ihmisenä kasvu, joka olisi kohdennettu myös ”kouluttamattomille” valmentajille. Valmennuksesta ja ihmisenä kasvusta on paljon tietoa. Suurinta osaa tiedosta ei ole kuitenkaan tuotettu ajatellen alalle kouluttamattomia ihmisiä, vaan niiden ymmärtäminen vaatii tietyn tasoisia valmiuksia. Varsinkin pienemmillä seuroilla on tarve päästä käsiksi uusimpaan tietoon, helposti ymmärrettävässä muodossa. Koemme, että oppaamme vastaa hyvin tähän tarpeeseen.

Isoimman haasteen prosessiin aiheutti aikatauluttaminen, johtuen valmennuksista ja töistä. Päivät, jolloin pystyimme kokoontumaan koko porukalla, olivat rajallisia. Mielestämme onnistuimme kuitenkin saamaan hyvin työtä eteenpäin jokaisella kokoontumiskerralla. Viimeiset puoli vuotta olivat tehokasta työtä opinäytetyön parissa.

8.2 Ammatillisen osaamisen kehittyminen

Ammatillinen kehittyminen on prosessin aikana näkynyt erityisesti siinä, että olemme oppineet soveltamaan saatua teoriatietoa ohjauksiin ja valmennuksiin. Koemme, että oma tapamme valmentaa on mennyt enemmän kohti nykyajan vaatimuksia. Muutos uuteen tapaan tuntui aluksi hieman haastavalta. Tämä johtui siitä, että valmennus, missä itse olemme olleet, on ollut hyvin erilaista. Jatkuva ammatillinen kehittyminen on tärkeää, jotta lasten ja nuorten on mahdollista saada parasta mahdollista valmennusta.

Olemme olleet tietoisia ihmisenä kasvun merkityksestä valmennustyössä, mutta opinäytetyöprosessin aikana olemme päässeet paremmin perehtymään eri ihmisenä kasvun osa-alueisiin. Tämä on herättänyt omaa ajattelua, kuinka ihmisenä kasvuun liittyvät asiat pystytään ottaa huomioon valmennuksessa. Erityisesti valmennustyön aikana saamamme kokemus on kehittänyt osaamistamme toimivista ja ei-toimivista tavoista tukea nuorten kasvua. Koemme, että käytännön valmennus on johdattanut meitä kohti omaa polkua. Ainakin yhdelle meistä on tullut jatko-opiskeluhaaveeksi lukea kasvatustieteitä valmennuksen myötä.

Olemme oppineet myös paremmin huomioimaan tässä ikävaiheessa olevat isot erot yksilöiden kehityksessä. Biologisen kehityksen ollessa hyvinkin vaihtelevalla tasolla eri yksilöillä, on valmennuksessa pitänyt miettiä, millaiset harjoitteet toimivat. Jokaisen yksilön kasvun tukeminen on ollut haastavaa, mutta samalla myös opettavaista. Prosessin aikana olemme pystyneet tuomaan vaihtoehtoisia harjoitteita ohjaustilanteisiin, jossa jokainen on voinut tehdä oman halunsa ja kehitystasonsa mukaisia harjoitteita.

8.3 Kehitysehdotukset ja jatkotutkimusaiheet

Tiedostamme, että työmme on tällä hetkellä enemmän pohjatyö ihmisenä kasvun tukemiseen, johtuen siitä, että tarkoituksemme on ollut tehdä työtä enemmän pieniä seuroja varten. Tällä tarkoitamme vapaaehtoisvoimin toimivaa valmennusta. Olemme huomanneet, että uusin tieto ei ole vielä saavuttanut pienempiä seuroja, eikä se välttämättä näy isommassa kuvassa vielä toiminnassa.

Työmme loogisena jatkumona olisi perehtyä vielä syvemmin ihmisenä kasvuun ja sen vahvistamiseen. Sen lisäksi samankaltainen opas pienemmille seuroille huippuvaiheeseen valmistautumista varten. Tällä annettaisiin pienemmille seuroille enemmän työkaluja, jotta urheilijat voisivat päästä valinta- tai huippuvaiheessa helpommin eteenpäin. Toisena jatkotutkimusaiheena olisi tutkia, onko oppaan lukeminen muuttanut valmentajien asennetta enemmän ihmisenä kasvun tukemisen suuntaan.

LÄHTEET

Aarresola, O. 2015. Sukupolviosaaminen valmentajan taitona. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-kustannus Oy, 171 – 172.

Affolter, F. 2016. Critical Analysis of LTAD model. Psycho-social development in sports. Viitattu 24.3.2019 https://www.researchgate.net/publication/316513256_Critical_Analysis_of_LTAD_model.

Ahonen, T. 2008. Kognitiivinen kehitys. Teoksessa J. Karvinen & T. Tammelin (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 59 – 61.

Aira, T., Aarresola, O., Kokko, S., Pihlaja, T. & Konttinen, N. 2012. Suomalaisten joukkueurheilijoiden polkuja. Teoksessa J. Finni, O. Aarressola, T. Jaakkola, S. Kalaja, N. Konttinen, S. Kokko & T. Sipari (toim.) Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Jyväskylä: Kilpa ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 9 – 14.

Aira, T., Aarressola, O., Kokko, S., Pihlaja, T. & Konttinen, N. 2014. Nuorten joukkueurheilijoiden polkuja. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 101 – 107.

Antikainen, A., Koski, L. & Rinne, R. 2006. Kasvatossosiologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Psyykkisten taitojen harjoittaminen. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-kustannus Oy, 333 – 375.

Bailey, R. & Morley, D. 2006. Towards a model of talent development in physical education. Sport, Education & Society. Vol 11 No 3, 211 – 230. Viitattu 2.5.2019 https://www.researchgate.net/publication/248975291_Towards_a_model_of_talent_development_in_physical_education.

Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Toms, M. & Pearce, G. 2010. Participant Development in Sports: An Academic Review. Viitattu 1.5.2019 https://www.englandrugby.com/mm/Document/MyRugby/Players/01/32/62/41/ParticipantDevelopmentinSportAnAcademicReview_Neutral.pdf.

Bailey, R. & Collins, D. 2013. The Standar Model of Talent Development and Its Discontents. Human Kinetics. Viitattu 3.5.2019 <https://pdfs.semanticscholar.org/6142/43ece4ce15b92719e1adbf65276f6a64762c.pdf>.

Balyi, I., Evely, D., Gardiner, A., Gmitroski, W., Goulet, M., Gramantik, L., Kaye, D., Pirnie, B., St. Hilarie, D. & Tyler, K. 2018. Athletics Canada - Long Term Athlete Development. Viitattu 20.11.2018 http://athletics.ca/wp-content/uploads/2015/01/LTAD_EN.pdf.

Bavister, S. & Vickers, A. 2010. Essential NLP. Abingdon: Bookpoint Ltd.

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 49 – 55.

Cooper, B. 2011. Empathy in Education. London: Continuum International Publishing Group.

Dweck, C. 2018. Mindset – The New Psychology of Success. 2.painos. New York: Random House.

Finni, J., Aarressola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Siipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.

Ford, P. 2010. The Long-Term Athlete Development Model: Physiological evidence and application. Journal of Sports Science, Vol 29/2011. Viitattu 24.3.2019 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02640414.2010.536849>.

Frantsi, P. 2012. Ajatusten ja mielikuvien ohjaus. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy, 88 – 103.

Garcia-Falgueras, A. 2015. Psychological Benefits of Sports and Physical Activities. Viitattu 8.12.2018 https://www.researchgate.net/publication/285523632_Psychological_Benefits_of_Sports_and_Physical_Activities.

Gardin, M. 2009. Urheilijan mentaalinen valmennus - joukkueesta voimaa ja menestystä. Viitattu 8.5.2019 <https://www.mentaalivalmennusgardin.fi/sites/mentaalivalmennusgardin.fi/files/sisalto/huippu-urheiluJOUKKUEHENKI09mgee3.doc>.

Gordon, D. 2009. Coaching Science. Learning matters. E-kirja. Viitattu 8.12.2018 <https://ebookcentral-proquest-com.ez.lapinamk.fi/lib/ramklibrary-ebooks/reader.action?docID=686451>.

Greenless, I. 2009. Enhancing Confidence in a Youth Golfer. Teoksessa B. Hemming & T. Holder (toim.) Applied Sport Psychology. Chichester: John Wiley & Sons Ltd, 89–107.

Hakkarainen, H. 2015. Urheilijaksi kehittyminen. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-kustannus Oy, 51 – 106.

Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 36 – 40.

Honkanen, S. 2012. Psyykkiset taidot. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy, 45 – 134.

Huhta, H. & Nipuli, S. 2011. Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura & Nuori Suomi verkkojulkaisuja 40. Viitattu 3.5.2019 <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/askelmerkkeja.pdf>.

Hämäläinen, K. 2013. Valmennusosaamisen käsikirja. Viitattu 7.11.2018 https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2016/01/2013_ValmennusosaamisenKasikirja_SuomenOlympiakomitea.pdf.

Hämäläinen, K. 2015. Lasten ja nuorten valmennuksen suomalaiset mallit. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-kustannus Oy, 19-50.

Hämäläinen, K. 2016. Valmennusosaamisen käsikirja. Viitattu 10.11.2018 <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/urheilijan-polku-kaisu-mono-nen.pdf>.

Ilmanen, K. 2017. Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 41 – 42.

Jaakkola, T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 237 – 262.

Jaakkola, T. 2012. Monipuoliset liikuntataidot. Teoksessa J. Finni, O. Aarressola, T. Jaakkola, S. Kalaja, N. Konttinen, S. Kokko & T. Sipari (toim.) Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 25 – 29.

Jaakkola, T. 2015. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-kustannus Oy, 125 – 144.

Kalaja, S. 2018. Virheistä voi oppia ja toisten virheistä jopa nauttia. Viitattu 10.5.2019 <http://www.valmennustaito.info/taito/virheista-voi-oppia-ja-toisten-virheista-jopa-nauttia/>.

Kalaja, S. 2019. Upottaako varhainen erikoistuminen Suomi-urheilun?. Viitattu 10.5.2019 <http://www.valmennustaito.info/taito/upottaako-varhainen-erikoistuminen-suomi-urheilun/>.

Kallio, E. 1998. Training of students' scientific reasoning skills. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 139.

Kaski, S. 2012. Valmentajan psyykkiset haasteet ja tukijärjestelmät. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Tampere: Tammerprint Oy, 275 – 295.

Ketola, K. 2015. Turvallinen toimintaympäristö laadukkaana harjoittelun edellytys. Teoksessa *Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Lahti VK-kustannus Oy, 107 – 172.

KIHU. 2018a. Voimistelu, joukkuevoimistelu. Viitattu 18.12.2018 https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=136.

KIHU. 2018b. Urheilijan polku. Viitattu 18.12.2018 <https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/>.

Kokko, S. 2014. Urheilullisen elämäntavan ja -rytmin edistäminen. Teoksessa K. Mononen, O. Aarressola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 44 – 46.

Kokkonen, M. 2012. Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilun keskiössä. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Tampere: Tammerprint Oy, 69 – 87.

Korkiamäki, R. 2014. Vertaisten merkitys nuorelle urheilijalle. Teoksessa K. Mononen, O. Aarressola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 57 – 59.

Koski, P. 2015. Liikunnan merkitykset. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 28 – 32.

Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 67 – 74.

Kuhn, D. 2008. Formal operations from a twenty-first century perspective. *Human development* 51 (1), 48 – 55.

Kuusinen, J., Lehtinen, E. & Vauras, M. 2007. *Kasvatuspsykologia*. 2. uudistettu painos. Porvoo: WSOY.

Laakso, L. 2008. Sosiaalinen ja eettinen kehitys. Teoksessa J. Karvinen & T. Tammelin (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille*. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 64 – 67.

Laine, A., Salasuo, M. & Matilainen, P. 2016. Arvot, syrjintä ja kiusaaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 57 – 61.

Lintunen, T. 2015. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-kustannus Oy, 79 – 88.

Lipponen, K. 2017. Menestyksen polulla - huippu-urheilun ulkoinen arviointi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2017:1.

Liukkonen, J. 2017. Henkiset voimavarat – avain työhyvinvointiin. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 18.4.2019 <https://peda.net/.../KEOS%20luento%2025.11.2017%20Jarmo%20Liukkonen.ppt>.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017a. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 130 – 147.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017b. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 290 – 304.

Mackenzie, B. 2006. Long Term Athlete Development. Viitattu 27.11.2018 <https://www.brianmac.co.uk/ltad.htm>.

MacNamara, Á. 2011. Psychological Characteristics of Developing Excellence. Teoksessa D. Collins, A. Button & H. Richards (toim.) Performance Psychology - A Practitioner's Guide. Lontoo: Churchill Livingstone, 47 - 62. E-kirja. Viitattu 2.5.2019 https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=tYjQAQAQBAJ&oi=fnd&pg=PA47&dq=psychological+characteristics+of+developing+excellence&ots=2UB7Hi8Ibd&sig=5OyAXYnFfLsGxsuEkcuKMTseJUA&redir_esc=y#v=onepage&q=psychological%20characteristics%20of%20developing%20excellence&f=false, Elsevier.

Marchand, H. 2001. Some reflections on post-formal thought. Genetic Epistemologist 29 (3). Viitattu 8.4.2019 <http://www.piaget.org/GE/2001/GE-29-3.html#item2>.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.

Mountjoy, M., Leglise, M., Rhind, D. & Tiivas, A. 2015. Safeguarding the child athlete in sport: a review, a framework and recommendations for the IOC youth athlete development model. Viitattu 29.1.2019 <https://www.re>

searchgate.net/publication/278791974_Safeguarding_the_child_athlete_in_sport_A_review_a_framework_and_recommendations_for_the_IOC_youth_athlete_development_model.

Nikulainen, P. 2014. Ajattelun taito - sisäiset mallit toiminnan ohjauksessa. Teoksessa K. Mononen, O. Aarressola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 51 – 52.

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2018. Ihmisen psykologinen kehitys. 7. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetushallitus. 2013. Tunteet – Mitä ne ovat?. Viitattu 19.3.2019 https://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat.

Packalen, H. 2015. Harkitut sanat, parempi valmennus - kohti voimavarakeskeistä urheiluvalmennusta. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 172.

Pennington, D. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Tammer-Paino.

Peters, M. 2017. Empathy in sport. Viitattu 12.4.2019 <http://path2empathy.com/blog/2017/2/12/empathy-in-sport>.

Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. 2019. Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 77 – 82.

Quality coaching framework. 2019. Developmental model of Sport Participation. Viitattu 13.3.2019 https://www.sportdev.org/USAB/Blog/Developmental_Model.aspx.

Rantala, T. 2013. Junioriurheilijan vastuuseen kasvamisesta. Teoksessa L. Härmäläinen (toim.) Valmennusosaamisen käsikirja. Viitattu 14.1.2019 https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2016/01/2013_ValmennusosaamisenKasikirja_SuomenOlympiakomitea.pdf.

Robinson, M. 2010. Sport Club Management. University of Delaware. E-kirja. Viitattu 20.11.2018 <https://ebookcentral-proquest-com.ez.lapinamk.fi/lib/ram-klibrary-ebooks/reader.action?docID=3011840>.

Roos-Salmi, M. 2012. Psyykkisen valmentautumisen tekniikat. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy, 135 – 163.

Rovio, E. 2012. Ryhmäilmiöt. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy, 309 – 328.

Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämänkulku - Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Nuorisotutkimusseuran/Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja, 166.

Salmi, O. 2014. Urheilijan voimaantuminen ja itseohjautuvuus ryhmätason ilmiönä. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 59 – 61.

Sipari, T. & Konttinen, N. 2012. Innostus urheiluun. Teoksessa J. Finni, O. Aarresola, T. Jaakkola, S. Kalaja, N. Konttinen, S. Kokko & T. Sipari (toim.) Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 22 – 25.

Suomen Golfliitto. 2012. Kansallinen juniorigolfohjelma 2012 – 2014 - Golfia läpi elämän 13-16 -vuotiaat. Suomen Golfliitto ry. Viitattu 14.3.2019 <https://golf.fi/wp-content/uploads/sites/52/2016/02/JGO-Golfia-l%C3%A4pi-el%C3%A4m%C3%A4n-13-16v-1.pdf>.

Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä. Teoksessa Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 1.3.2019 <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>, 32 – 47.

VALO. 2017. Urheilulliset elämäntavat - vanhempainillan vetäjän opas. Viitattu 29.4.2019 https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/urheilulliset_elamantavat_opas.pdf.

Villegas, P. 2018. Benefits of Sport for Children and Youth. Belize: CUBEL Consultancy. Viitattu 1.2.2019 https://www.researchgate.net/publication/327450440_BENEFITS_OF_SPORTS_FOR_CHILDREN_AND_YOUTH.

Ylisaari, K. 2017. Hyvät, pahat ja rumat - Nuoruusiän normaali kehitys. Viitattu 29.1.2019 http://www.epshp.fi/files/9085/Hyvat_2c_pahat_ja_rumat_-_normaali_kehitys.pdf.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Lahti: VK-kustannus Oy

2019

OPAS VALMENTAJILLE

12 – 14-VUOTIAIDEN JOUKKUEURHEILIJOIDEN IH-
MISENÄ KASVUN TUEKSI

HIETAKANGAS SAMU, JUVONEN ARHI & KIVINUMMI NIKO



Sisällysluettelo

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | ALKUSANAT | 2 |
| 2 | OPPAAN TAVOITE & TARKOITUS | 3 |
| 3 | VALMENTAJAN 101 | 4 |
| 3.1 | OSAAMISTARPEET | 5 |
| 3.2 | MIHIN URHEILIJASSA VOI VAIKUTTAA | 9 |
| 3.3 | VALMENTAJAN ROOLIT | 16 |
| 4 | RAKKAUDESTA LAJIIN | 17 |
| 4.1 | LAJIRAKKAUDEN MERKITYS | 17 |
| 4.2 | LAJIRAKKAUDEN SYNTYMISEN TUKEMINEN JA YLLÄPITÄMINEN | 18 |
| 5 | POHJAN LUOMINEN KASVULLE | 19 |
| 5.1 | SITOUTTAMINEN JA MERKITYKSEN LUOMINEN | 19 |
| 6 | IHMISEN KASVUN TUKEMINEN | 20 |
| 6.1 | SOSIAALISET TAIDOT | 21 |
| 6.2 | TUNTEIDEN OPETTELU JA HALLINTA | 21 |
| 7 | HARJOITTELUN MONIPUOLISUUS | 22 |
| 7.1 | MONIPUOLISEN HARJOITTELUN MAHDOLLISTAMINEN | 22 |
| 8 | KOGNITIIVINEN KEHITYS | 23 |
| 8.1 | KOGNITIIVINEN HARJOITTELUMALLI | 24 |
| 8.2 | PERINTEINEN HARJOITTELUMALLI | 24 |
| 9 | MATERIAALIPANKKI (TYÖKALUJA, HARJOITTEITA, OHJEITA JA INFOA) | 25 |
| 10 | TOIMINNAN ALOITTAMINEN | 25 |
| 11 | HARJOITUSKAUDEN ETENEMINEN JA PELIKAUDEN KÄYNNISTÄMINEN | 29 |
| 12 | HARJOITUS- JA PELIKAUDEN PÄÄTTYMINEN | 30 |
| 13 | SUUNNITTELU TAVOITTEENASETTELU | 31 |
| 14 | HARJOITUSMALLEJA | 32 |
| 15 | MIELIKUVAHARJOITTELU, RENTOUTUMINEN JA KESKITTÄMINEN | 33 |
| 16 | TUNNETAITAIDOT | 41 |
| 17 | MOTIVAATIO | 44 |
| 18 | ITSETUNTEMUS JA ITSELUOTTAMUS | 47 |
| 19 | VUOROVAIKUTUS JA RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN | 49 |
| 20 | TOIMINTAMALLEJA JA TYÖKALUJA | 51 |
| 21 | HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ | 56 |
| 22 | LÄHTEET | 57 |

1 ALKUSANAT



Tämä opas on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat panostaa valmennukseensa ihmisenä kasvun tukemiseen. Koska opas on tarkoitettu myös juuri aloittaneille valmentajille, joilla ei välttämättä ole soveltuvaa koulutusta, käsittelemme oppaassa valmentamista myös kokonaisvaltaisemmin. Lisäksi koemme, ettei ihmisenä kasvua ja sen tukemista voi erottaa kokonaan muusta valmennuksesta, vaan ihmisenä kasvun optimaalinen tukeminen vaatii osaamista kaikilla valmennuksen osa-alueilla. Kaikki osa-alueet voivat tukea ihmisenä kasvun kehittymistä.



Opas kannattaa lukea järjestyksessä alusta loppuun. Oppaasta löydät väliltä muutamia tärkeitä kysymyksiä ja herättelyitä, joita kannattaa pohdiskella. Lisäksi oppaan perässä on työkaluja, harjoitteita ja muuta hyödyllistä valmentajalle. Osa näistä on tarkoitettu ensisijaisesti kokeneemmille valmentajille, mutta pienellä omatoimisella perehtymisellä, kuka vain voi hyötyä niistä. Sivupalkeista löytyy ohje mitkä materiaalit liittyvät mihinkin oppaan osioon.

Oppaan kuvitukset ja osa tehtävistä, työkaluista ja harjoitteista on otettu suoraan alan keskeisistä tuotoksista, jotka löytyvät lähdeluettelosta.



Tämä opas on opinnäytetyömme **(Kohti urheilijakeskeistä nuorten valmennusta)** toiminnallinen osuus. Oppaassa käsiteltävät asiat pohjaavat opinnäytetyömme teoreettiseen viitekehykseen, joka pohjaa laadukkaisiin lähteisiin. Mikäli haluat perehtyä oppaassa käytäviin asioihin tarkemmin tai tarkistaa tietojen paikkaansa pitävyyden, suosittelemme perehtymään myös opinnäytetyömme teoreettiseen viitekehykseen tarkemmin.

2 OPPAAN TAVOITE & TARKOITUS

Oppaan tarkoituksena on tarjota mahdollisimman helppoluikuista ja helposti lähestyttävää materiaalia 12 – 14-vuotiaiden valmentajille urheilijoiden ihmisenä kasvun tukemiseen. Haluamme tuoda vahvasti esille ihmisenä kasvun tukemisen merkitystä hyväksi urheilijaksi kehittymisen kannalta, sekä painottaa valmentajan roolia kasvattajana, tukijana ja mahdollistajana, perinteisen lajiperusteisen valmennusroolin sijaan.

Oppaan tavoitteena on edistää valmennuksen toimintakulttuurin muutosta, tämän hetkisen tiedon tasolle siitä, millaista on paras mahdollinen valmennus ja mitä nuori tarvitsee omalla polullaan kasvaakseen hyväksi ihmiseksi ja urheilijaksi. Lisäksi tavoitteena on tuoda uusinta tietoa helpommin saataville myös aloitteleville ja vapaaehtoisille valmentajille.

Valmentajan polku: valmentajan huomio kohdistuu



- Harjoituksen sisältöön
- Harjoituksen suunnitelmaan
- Valmentajan omaan tekniseen hallintaan
- Valmentajan omaan esiintymiseen
- Ryhmän hallintaan



- Valmentajan omaan toimintaan
- Opetusmenetelmiin
- Urheilijan toimintaan
- Vuorovaikutukseen urheilijan kanssa
- Eriyttämiseen



- Urheilijan toimintaan
- Oppimisen auttamiseen
- Oppimisympäristöjen luomiseen
- Vuorovaikutuksen edistämiseen
- Yksilöllistämiseen

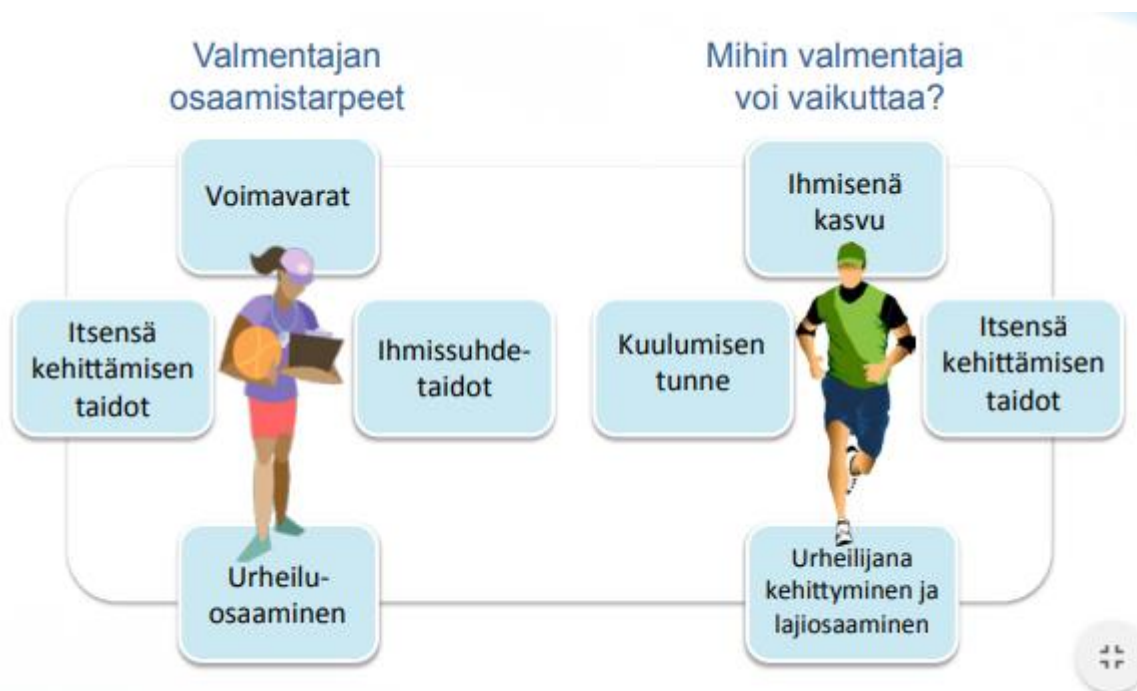
Valmennusfilosofia
Kuinka tietoinen ja perusteltu on tapasi valmentaa?

3 VALMENTAJAN 101

Valmentajan tärkein ominaisuus on ymmärtää, ettei ole kyse hänestä. Vanhat toimintatavat ja harjoitteet, jotka ovat toimineet itselle tai toiselle ryhmälle, eivät välttämättä toimi kaikille. Valmentaja on tukemassa valmennettaviensa kasvua ja auttamassa heitä löytämään oman polkunsu. Tämän takia toimintatapojen täytyy tulla valmennettavien tarpeista. Yksilön kehittymisen ja kasvun kannalta valmentajan on tärkeää ymmärtää, että jokainen oppii ja kehittyy omaan tahtiinsa ja omalla tavallaan. Joku oppii katsomalla, joku lukemalla, joku tekemällä ja joku taas näitä yhdistelemällä. Valmentajan toiminnan täytyy huomioida ja tukea kaikkia oppimistapoja.


Valmentaja on aina myös kasvattaja, huolimatta siitä haluaako hän olla. Valmentajan sanoilla ja teoilla on iso vaikutus nuoreen urheilijaan. Valmentajan on siis erittäin tärkeää ymmärtää vastuunsa kasvattajana ja roolimallina. Toisten kunnioittaminen on yksi ihmisenä kasvun tärkeistä tekijöistä ja valmentajan oman esimerkin täytyy tukea tätä. Valmentajan ei tarvitse rakastaa jokaista valmennettavaansa, mutta hänen täytyy kunnioittaa jokaista, huomioida jokainen ja pitää kaikkia tasavertaisina.

Lapsuusvaiheessa tärkeintä on liikunnan ilo ja lajirakkauden syntyminen tukeminen. Toiminta ei saa perustua kunnian ja menestyksen tavoitteluun, vaan tärkeintä on, että jokaisella urheilijalla on mukavaa liikkua ja hän tulee mielellään paikalle. On myös tärkeää, että urheilijalla on mahdollista kerätä positiivisia kokemuksia lajin ja urheilun parissa. Nuoruusvaiheessa ruvetaan hiljalleen siirtymään kohti kilpavaihetta, mutta liikunnan ilo ja lajirakkauden tukeminen pysyvät edelleen erittäin tärkeinä.



3.1 OSAAMISTARPEET

Suomalaisen valmennusosaamisen malli määrittelee valmentajan osaamistarpeet. Näitä ovat **voimavarat**, **itsensä kehittämisen taidot**, **ihmissuhdetaidot** sekä **urheiluosaaminen**. Lisäksi **toimintaympäristöllä** on iso vaikutus valmentajan osaamistarpeisiin.

| Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat: Itsetuntemus, luovuus, motivaatio, arvot ja asenteet, jaksaminen, terveys | | |
|--|--|--|
| Urheiluosaaminen | Ihmissuhdetaidot | Itsensä kehittämisen taidot |
| <ul style="list-style-type: none">•Yleinen urheilu-osaaminen•Lajiosaaminen•Opettamis- ja ohjaamisosaaminen  | <ul style="list-style-type: none">•Tunne- ja vuorovaikutustaidot•Organisointiosaaminen•Ilmaisu- ja keskustelutaidot•Ongelmanratkaisutaidot•Ihmistuntemus | <ul style="list-style-type: none">•Itsearviointitaidot•Oppimaan oppimisen taidot•Verkostoitumistaidot•Tiedon hankinta- ja arviointitaidot•Ajattelun taidot |

Voimavarat ja niiden ylläpitäminen on tärkeä osa valmentajan toimintaa. Valmentajan on tärkeä tiedostaa omat arvonsa ja syyt sille valmentaa, sekä opetella tuntemaan omat rajansa. Kun tiedostat, miksi valmennat ja mitkä arvot ohjaavat elämääsi ja valmentamistasi, on työstä helpompi nauttia. On myös hyvä tiedostaa, että arvot ja asenteet ohjaavat toimintaamme. Olemme saattaneet elämämme aikana sisäistää asenteita ja ennakkoluuloja, jotka haittaavat toimintaa, eivätkä välttämättä edes pidä paikkaansa. Nämä olisi hyvä tiedostaa, jotta ne eivät haittaa valmennusta ja muuta toimintaa.

Urheiluosaaminen on tärkeää, jotta osaat valita harjoitteita, jotka tarjoavat urheilijoille sopivia haasteita. On myös tärkeää tietää, millaisia urheilu- ja lajitaitoja urheilijan täytyy oppia ja hallita eri vaiheissa, sekä kuinka niitä harjoitetaan. Urheiluosaamisen kannalta on tärkeintä, että olet innokas ja valmis aktiivisesti hakemaan uutta tietoa ja osaamista. Omasta urheilutausta on hyötyä urheilu- ja lajiosaamisen hahmottamiseen ja määrittelyyn. Täytyy kuitenkin muistaa, että tavat, jotka ovat toimineet itsellä, eivät välttämättä toimi muilla. Omat urheilukokemukset ja omien valmentajien toimintatavat eivät siis saa määrittää omaa valmentamista ja toimintatapoja, vaan niiden täytyy tulla valmennettavien tarpeista, sekä tukea ja huomioida heidän kyvykkyytensä.

KATSO KOHTA

18. ITSETUNTEMUS JA IT-SELUOTTAMUS

21. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

(Linkit)

- Tunnista itsesi testi

- Taitotohtori

Itsensä kehittämisen taidot ovat tärkeitä toiminnan kehittymisen kannalta. Toiminnan täytyy perustua uusimpaan paikkaansa pitävään tietoon, jotta osaaminen pysyy ajan tasalla. Valmentajan onkin tärkeää ajatella ja arvioida omaa toimintaansa ja sen seurauksia jatkuvasti (toimiko kyseinen harjoite vai ei, mitä pitää muuttaa tavoitteen saavuttamiseksi ja mikä tärkeintä, toimiko harjoite tai toimintatapa urheilijan kannalta vai ei). Valmentajan ei tarvitse tietää itse vastausta kaikkeen, vaan valmentajan olisi hyvä käyttää hyödykseen myös ympärillä olevien muiden toimijoiden osaamista. Yhteistyössä on voimaa ja se mahdollistaa paljon isomman valmennusosaamisen tarjoamisen urheilijan tueksi. On siis hyvä käyttää kohtaamisia hyödyksi verkostoitumalla.

Valmennusosaamisen kuntotesti – montako kyllä-vastausta saat?

- Olen osallistunut valmennusosaamistani kehittävään koulutukseen viimeisen kolmen vuoden aikana.
- Seuraan valmennuksen kirjallisuutta, lehtiä tai blogeja usein.
- Olen kehittänyt omaa toimintaani valmentajana viimeisen kolmen vuoden aikana.
- Olen pyytänyt palautetta valmennuksestani.
- Olen aktiivisesti mukana verkostossa tai ryhmässä, jossa voin kehittää osaamistani.
- Tiedän, missä olen hyvä ja missä asioissa voin kehittää valmennusosaamistani.
- Arvioin valmentamistani usein ja säännöllisesti.

Valmentajan on myös tärkeää tiedostaa, kuinka hän oppii parhaiten (lukemalla, katsomalla, tekemällä), jotta hän pystyy jatkuvasti etsimään ja sisäistämään uuden tiedon ja taidon. On myös tärkeää osata etsiä tietoa ja kriittisesti arvioida sen paikkaansa pitävyyttä, jotta uusien tietojen ja taitojen hankkiminen ja oppiminen helpottuu. **Liikunta-ala muuttuu jatkuvasti.** Jokin tapa tai tieto, johon valmennus on pohjannut, saattaa yhäkin kokea isonkin muutoksen tai poistua kokonaan suosituksista. Älä siis takerru tietoihin, joita olet jo kerännyt, vaan ole koko ajan valmis muuttamaan toimintaasi ja asenteitasi uusimman pätevän tiedon pohjalta tarpeen mukaan.

Arviointi

- + Valmentajan oman kehittymisen kannalta palaute on tärkeää. Palautetta voi pyytää urheilijoilta, vertaisvalmentajilta, mentorilta ja vanhemmilta.
- + ”Milloin/missä tilanteessa/miten olen onnistunut auttamaan sinua parhaiten?” ja ”Milloin/missä tilanteessa/miten olen estänyt sinua onnistumasta?” Urheilijan vastaukset näihin kysymyksiin antavat valmentajalle paljon eväitä.

KATSO KOHTA

13. SUUNNITTELU JA TAVOITTEENASETELU (Tavoitteen asettelun periaatteet)

21. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ (Linkit)

- Jyväskylän ammattikorkeakoulu – Oppimateriaalit – Oppimiskäsitykset

Ihmissuhdetaidot ovat erittäin tärkeää ihmislähtöisessä valmentamisessa. Valmentajan kyky huomioida valmennettavia tarpeeksi nousee suureen rooliin. Varsinkin lapsuusvaiheessa urheilijan huomion tarve on suuri. Sen täyttyminen on tärkeää, jotta urheilija kokee valmentajan olevan läsnä ja häntä varten. Urheilijalle tunne siitä, että hänen mielipiteillään on väliä, on erittäin tärkeä. Valmentajan täytyy siis tulla toimeen kaiken tyyppisten persoonien kanssa ja osata kommunikoida urheilijoiden tarpeiden vaatimalla tavalla.

+ Onnistumiset on tärkeä huomata. Joskus onnistuminen on ilmeinen, hyvä tulos kilpailussa tai hankalan tilanteen selvittäminen. Joskus onnistumiset on pienempiä – hyvä vuorovaikutustilanne, läpimennyt ohjelma, hyvä tekniikkaharjoitus, mukava puhelu, hyvä palaute tai ihan vaan hyvä päivä. Mitähän oli onnistumisen taustalla? Huomasitko nauttia onnistumisesta? Ketä kaikkia olisi tarpeen kiittää?

Toimintaympäristön vaatimuksiin vaikuttaa suuresti urheilijan ikä, taso, kulttuuri ja olosuhteet. Lapsuusvaiheen vaatimukset painottuvat yksilölliseen opetteluun ja henkilökohtaiseen valmentamiseen. Lapsuusvaiheen ei tulisi olla vielä kilpailullista toimintaa, vaan sen täytyy olla harrastetoimintaa. Tästä syystä liikunnan ilon ja yhdessä urheilusta nauttimisen tärkeys korostuu. Nuoruusvaiheessa taso siirtyy hiljalleen kilpatoiminnan puolelle ja tasoerot kasvavat. Tässä vaiheessa isona osaamistarpeena on, kuinka tarjota kaikille tarpeeksi haastetta ja mahdollisuus kehittyä omalla tavallaan, isosta tasoerosta huolimatta.

KATSO KOHTA

19. VUOROVAIKUTUS JA RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN

(Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta)

- Ohjeita valmentajalle

Valmentajan toimintaympäristö

| | | | |
|---------------------------|---|-------------------------------|--|
| Urheilijan ikä | Lapsuusvaihe | Nuoruusvaihe | Aikuisvaihe |
| Urheilijan taso | Harraste | Kilpa | Huippu |
| Urheilijan sukupuoli | Nainen/tyttö | Mies/poika | Ryhmässä kumpaakin sukupuolta |
| Harjoittelun organisointi | Yksilö | Ryhmä | Joukkue |
| Harjoitteluryhmä | Samantasoinen | Eritasoinen | Integroitu eri lajeja ja vammaisurheilijoita |
| Valmentajan rooli | Henkilökohtainen | Ominaisuus- tai Akatemiavalm. | Päävalmentaja |
| Kulttuuri | Etninen tausta, uskonto, urheilu- ja valmennuskulttuuri, lajikulttuuri | | |
| Olosuhteet | Paikkakunnan koko, harjoittelu ja kilpailutilat, seuran toiminta, muut toimijat esim. vanhemmat | | |

Valmentajan kehityksen työkalu 1.

Pohdi omaa valmennusfilosofiaasi näiden kysymysten avulla:

1. Miksi valmennan?
 - Mitä saat valmentamisesta? Mikä tekee siitä mielekästä?

2. Miten valmennan?
 - Miten johdat, kommunikoit, suunnittelet ja toteutat?

3. Mitä valmennan?
 - Mitä haluan opettaa?
 - Mitä haluat välittää eteenpäin, perimmäinen tarkoitus?

3.2 MIHIN URHEILIJASSA VOI VAIKUTTAA

Suomalaisen valmennusosaamisen malli määrittää mihin valmentaja voi urheilijassa lähtökohtaisesti vaikuttaa. Näitä ovat **Ihmisenä kasvu, kuulumisen tunne, itsensä kehittämisen taidot** sekä **urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen**.

| Ihmisenä kasvu | Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen | Kuulumisen tunne | Itsensä kehittämisen taidot |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Arvot ja asenteet• Vastuullisuus• Empaattisuus• Itsearvostus• Ihmissuhdetaidot | <p>Urheilijan elämäntapa:</p> <ul style="list-style-type: none">• Urheilullinen elämäntapa• Fyysinen kunto ja suorituskkyky• Harjoittelu• Lepo, palautuminen ja ravinto• Motivaatio• Itseluottamus• Innostus <p>Lajiiosaaminen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tekninen, taktinen ja välineosaaminen | <ul style="list-style-type: none">• Lajirakkaus• Sitoutuminen• Yhteisöllisyys  | <ul style="list-style-type: none">• Tavoitteen asettelu• Itsearviointitaidot• Oppimaan oppimisen taidot• Verkostoitumistaidot• Tiedon hankinta- ja arviointitaidot• Ajattelun taidot |

Ihmisenä kasvu pitää suomalaisen valmennusosaamisen mallin mukaan sisällään vastuuseen kasvun, ihmissuhdetaidot, itsearvostuksen, toisten ihmisten arvostuksen, asenteiden ja arvojen opetteluun sekä käytöstavat. Urheilulliset elämäntavat, tavoitteellisuus, hyväksyminen, itsensä tunteminen, ryhmässä toimiminen, itseluottamuksen rakentuminen, auttamiskäyttäytyminen ja sääntöjen noudattaminen ovat myös tärkeitä hyviä ihmiseksi ja urheilijaksi kasvamisen kannalta. Liikunta on hyvä ympäristö näiden opetteluun, sillä liikunnan harrastaminen tukee muun muassa fyysistä, psykologista, kognitiivista sekä sosiaalista kehitystä.

Valmentaja on vanhempien lisäksi erittäin tärkeä ihmisenä kasvun tukija nuorelle urheilijalle. Valmentajan esimerkillä, teoilla ja sanoilla on erittäin iso vaikutus nuoren kasvuun ja kehitykseen. Valmentajan täytyy ymmärtää **oma vastuunsa ja kasvatuksen merkitys** tässä vaiheessa nuoren elämää. Yksi tärkeimmistä asioista mikä valmentajan pitää ymmärtää on se, että urheilu on vain pieni osa nuoren elämää ja sen tehtävä on tukea muuta kasvua ja kehitystä, eikä haitata sitä. Nuoren maailmankuva ja arvot voivat poiketa hyvinkin paljon valmentajan omista. Empatiataidot ovat tärkeitä, jotta valmentaja kykenee asettamaan itsensä valmennettavan saappaisiin ja ymmärtämään häntä.

KATSO KOHTA

21. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ (LINKIT)

- Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta 2012
- Valmennusosaamisen käsikirja 2013
- Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014

Kaikki lähtee peruskäytöstapojen vaatimisesta sekä itsensä ja muiden kunnioittamisen merkityksen ja käytännön opettelusta. Kun toiminta perustuu alusta asti kunnioitukselle ja luottamukselle, muokkaa se ympäristön turvalliseksi ja kasvua tukevaksi. Tämä tukee myös vastuuseen kasvamisen opettelua. Nuori tulee varmasti tekemään virheitä ja onkin tärkeää, että valmentaja hyväksyy tämän ja näkee virheet oppimisen välineenä ja mahdollisuutena kasvaa.

Virheiden hyväksyminen ja näkeminen oppimisen välineenä on tärkeää myös urheilijan itsensä kehittämisen taitojen kannalta. Kun virheisiin haetaan ratkaisuja nuoren sisäisten tekijöiden (omat tiedot, taidot ja asenteet) kautta, tämä motivoi nuorta tehtävien suorittamiseen aktiivisesti ja omatoimisesti myös myöhemmissä samankaltaisissa tilanteissa. Tämä auttaa nuorta myös ymmärtämään, että hän pystyy muokkaamaan toimintaansa itse.

Kun valmentaja toiminnallaan ja esimerkillään luo ilmapiirin, joka hyväksyy virheet, auttaa se myös urheilijoita hyväksymään virheet osana kasvua. Valmentajan kannattaa avoimesti myöntää ja tuoda esille myös omat virheensä ja luoda myös tällä tavoin avointa ja hyväksyvää ilmapiiriä. Sama pätee myös erilaisuuden hyväksymiseen. Kun oma esimerkkisi ja toimintasi painottavat erilaisuutta rikkautena ja vahvuutena, siirtyy tämä ajattelu todennäköisemmin myös joukkueeseen. Ryhmäytymisellä ja joukkuehengellä on myös iso merkitys erilaisuuden hyväksymisen kannalta. Muista siis panostaa ryhmäytymiseen alusta alkaen.

Innostava ja intohimoinen ilmapiiri seurassa

- **Seurassa on hyvä ja kannustava ilmapiiri. Mitä keinoja seura käyttää tämän asian edistämiseksi?**
- **Lasten urheilemisessa näkyy innostus ja ilo. Miten tätä seurataan?**
- **Lapset ja nuoret pääsevät osallistumaan omaan harjoitteluun, valmennukseen ja kilpailuihin vaikuttaviin päätöksiin.**
- **Seuralla on yhteisiä seurahenkeä vahvistavia tilaisuuksia. Ryhmillä / joukkueilla on omia yhteishenkeä nostattavia tapahtumia.**
- **Urheilun Pelisääntökeskustelut on käyty lasten ja nuorten sekä heidän vanhempien kanssa.**

KATSO KOHTA

20. TOIMINTAMALLEJA JA TYÖKALUJA (COMPASS MODEL)

Lisäksi kun virheet eivät ole tabu, vaan normaali asia, tukee se myös vastuun kannon opettelua. Ilmapiiri, jossa virheet tuodaan esille ja käsitellään yhdessä, mahdollistaa niistä oppimisen sekä ongelmiin reagoimiseen ajoissa. Esimerkiksi kiusaamisen tapahtuessa, asia käsitellään läpi molempien osapuolien kanssa, myönnetään virheet ja hoidetaan omat vastuut (esimerkiksi anteeksi pyytäminen). Kun molemmat osapuolet ovat tyytyväisiä ja tuntevat oikeuden tapahtuneen, asia jätetään taakse ja jatketaan eteenpäin.

Avoin ilmapiiri, joka mahdollistaa kaikista asioista puhumisen, tukee myös erilaisuuden hyväksymistä. Valmentajan on hyvä alusta asti panostaa erilaisuuden hyväksymisen tukemiseen. Tämä tukee yksilön itsetunnon kehittymistä ja itsensä hyväksymistä. Tällaisessa toimintaympäristössä kaikilla on mahdollisuus tulla hyväksytyksi omana itsenään. Valmentaja tukee erilaisuuden tukemista parhaiten omalla esimerkillään, keskustelemalla asiasta urheilijoiden kanssa ja hoitamalla konfliktitilanteet kunnolla.

Ilmapiirin, valmentajan toiminnan ja valmennuksen tulisi myös tukea lasten luovuttamattomia tarpeita. Näiden tarpeiden tukeminen on tärkeää niin hyväksi ihmiseksi kuin hyväksi urheilijaksikin kasvamisen kannalta.

KATSO KOHTA

10. TOIMINNAN ALOITTAMINEN (RYHMÄYTYMINEN)

- Esimerkkiharjoite 2
- Yleisiä ohjeita valmentajalle toiminnan käynnistämiseen ja hyvän pohjan luomiseen.

Lasten luovuttamattomat tarpeet: Saada riittävän luotettavasti:

- + Ravintoa, lepoa, liikuntaa, suojaa
- + Tulla nähdyksi: omana itsenään, iloa tuottavana
- + Tulla kuulluksi: - ja siten arvostetuksi omine aloitteineen ja ajatuksineen
- + Leikkiä – nautintoa kehosta, tunteista, ajatuksista ja niiden jakamisesta
- + Vapautta tutkia ja onnistua
- + Saada opetusta oman kulttuurin arvoista ja odotuksista
- + Tulla hyväksytyksi omaan ryhmäänsä
- + Vireystilan yhteistä säätelyä – voidakseen pysyä yhteydessä toisiin
- + Saada tukea oman tarinansa jatkuvalle luomiselle

Kuulumisen tunne on tärkeää urheilijan motivaation ja liikkumisen ilon kannalta. Lajirakkauden syntyminen on oleellinen asia kuulumisen tunteen kannalta. Varsinkin nuoruusvaiheessa urheilijalle on erittäin tärkeää tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään tai joukkueeseen. Ryhmään kuulumisen saattaa olla iso osa urheilijan identiteettiä ja statusta. Kiintyminen ryhmään on myös tärkeää drop-out (aikainen lopettaminen) ilmiön minimoimisen kannalta. Yhteenkuulumisen tunne on erittäin iso motivaation lähde urheilussa.

Valmentajan toiminnalla on myös iso merkitys kuulumisen tunteen kannalta. Jos valmentajan kanssa on vaikea kommunikoida tai urheilija kokee, ettei valmentaja huomioi häntä riittävästi, heikentää tämä huomattavasti urheilijan kuulumisen ja merkityksen tunnetta. Valmentajan vuorovaikutustaidoilla on siis iso merkitys. Vuorovaikutuksen täytyy olla kaksisuuntaista ja valmentajan täytyy aina huomioida urheilijan tarve keskusteluun, kiireistä huolimatta. Valmentajan on myös huomioitava kaikkia tasavertaisesti ja oltava kiinnostunut urheilijan kuulumisista ja mielipiteistä. Asia saattaa vaikuttaa pieneltä, mutta sillä on erittäin iso merkitys nuorelle urheilijalle.

Miten hyvin tunnet urheilijasi?

Level 1

- Miten urheilija viettää vapaa-aikaansa?
- Mistä asioista urheilija on kiinnostunut?
- Miten tärkeää urheilu on hänelle?
- Millaisesta perheestä urheilija on?
- Miten urheilijalla menee koulussa/töissä?
- Miten urheilijan läheiset suhtautuvat urheiluun?

Level 2

- Miten urheilija kokee kisatilanteen?
- Miten urheilija ruokailee?
- Millainen on urheilijan unirytm?
- Millä mielellä urheilija tulee harjoituksiin?
- Mitkä ovat urheilijan tavoitteet ja unelmat?
- Miten urheilija suhtautuu terveyteen ja sairastumisiin?
- Mitä lepopäivä urheilijalle tarkoittaa?
- Millainen persona urheilija on?

KATSO KOHTA

19. VUOROVAIKUTUS JA RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN

Itsensä kehittämisen taidot ovat tärkeitä urheilijan oman polun löytämisen ja omasta harjoittelusta vastuun ottamisen kannalta. Tätä varten urheilijan täytyy oppia tuntemaan omat oppimistapansa ja oppimistyyliänsä. Visuaalinen henkilö oppii parhaiten näkemällä eli tarkkailemalla, audiovisuaalinen henkilö oppii helpoiten kuulemalla eli havainnoimalla kuulon avulla ja kinesteettinen henkilö oppii parhaiten kokeilemalla eli eri kokemusten kautta. Lisäksi voidaan vielä sanoa olevan analyyttinen oppimistapa. Tällainen oppija tarvitsee ongelmanratkontaa ja tilanteiden analysoimista oppimisen tueksi.

Lisäksi erilaiset oppijatyypit voidaan jakaa myös eri rooleihin opetustilanteissa. Näitä ovat osallistuja, päättelijä, tarkkailija ja toteuttaja. Toteuttaja oppii tekemisen kautta. Tarkkailija oppii katselemalla ja kuuntelemalla. Päättelijä oppii ajattelemalla ja syventymällä asioihin. Osallistuja oppii kokeilemalla opetettuja asioita.

Ilmaisu- ja keskustelutaitosi ovat tärkeitä urheilijan oppimaan oppimisen ja oman ajattelun kehittymisen kannalta (nämä ovat erittäin tärkeä osa ihmisenä kasvua). Oppimaan oppimisen kannalta on tärkeää, että urheilija pääsee kokeilemaan erilaisia tapoja oppia ja harjoitella. Samalla lailla oman ajattelun kehittyminen vaatii, että urheilijaa haastetaan tarpeeksi käyttämään omaa ajattelua, eli kaikkea ei anneta valmiina, vaan urheilija joutuu itse kokeilemaan ja miettimään miten suorittaa tehtävät.

Älä anna aina suoria vastauksia, vaan aktivoi urheilijoita avoimilla kysymyksillä. Tämä saattaa johtaa hiljaisuuteen mikä ei kuitenkaan ole välttämättä pahasta. Mikäli hiljaisuus johtuu siitä, että urheilija miettii kysymystäsi, on kysymys tuottanut halutun tuloksen. Älä siis pelkää aktiivista hiljaisuutta. Pyri myös rakentamaan harjoituksia ongelmanratkaisun kannalta. Anna urheilijalle lopputulos, jonka haluat nähdä, mutta älä sido suoritustapaa, vaan anna urheilijan itse miettiä ja kokeilla eri tapoja. Lisäämällä sääntöjä ja esteitä voit ohjata ongelman ratkontaa haluamaasi suuntaan.

Apukysymyksiä valmentajan itsearviointiin:

- Onko harjoitukset olleet riittävän haastavia, onko tavoitteet realistisia ja urheilijalähtöisiä?
- Oletko muistanut huomioida tai tarkkailla omaa palautteenantosi tyyliä/tapaa?
- Oletko huomionnut valmennettavat suoritustasosta riippumatta?
- Onko harjoituksissa ollut iloinen tunnelma ja tekemisen meininki, missä jokainen on saanut kokea onnistumisia oman tasonsa huomioiden?
- Oletteko käyttäneet myönteisen ajattelun tapaa, ja kuinka tämä näkyy käytännössä?

KATSO KOHTA

15. MIELIKUVAHARJOITTELU, RENTOUTUMINEN JA KESKITTÄMINEN

Urheilijana kehittyminen ja lajiosaamisen pohjana toimivat hyvät motoriset perustaidot. Nykynuorilla on huomattavasti huonommat motoriset taidot kuin aiemmilla sukupolvilla. Tästä syystä onkin tärkeää, että joukkueen toiminnassa huomioidaan näiden perustaitojenkin harjoittelu riittävässä määrin. Tähän tavoitteeseen päästään yksinkertaisuudessaan suosimalla ja tukemalla monipuolista oheisharjoittelua (ketteryys, tasapaino, nopeus, hyppiminen, kuperkeikat, muu pyöriminen ja eri ta-soissa liikkuminen, välineiden käyttö, silmä–käsi -koordinaatio ja niin edespäin) ja monilajisuutta.

Urheilullisten elämäntapojen opettaminen tukee myös lajiosaamisen kehittymistä, hyväksi urheilijaksi kehittymisen kautta. Urheilullisten elämäntapojen kautta nuori oppii ymmärtämään riittävän levon ja oikean ravinnon saannin merkityksen. Tämä helpottaa kaikkea harjoittelua ja oppimista, luomalla hyvän ja terveen pohjan kehon optimaaliselle toiminnalle ja harjoitettavuudelle. Valmentajan on tärkeää ymmärtää urheilullisten elämäntapojen vaatimukset ja opettaa nämä niin urheilijalle kuin tämän tukijoukoillekin.

KATSO KOHTA

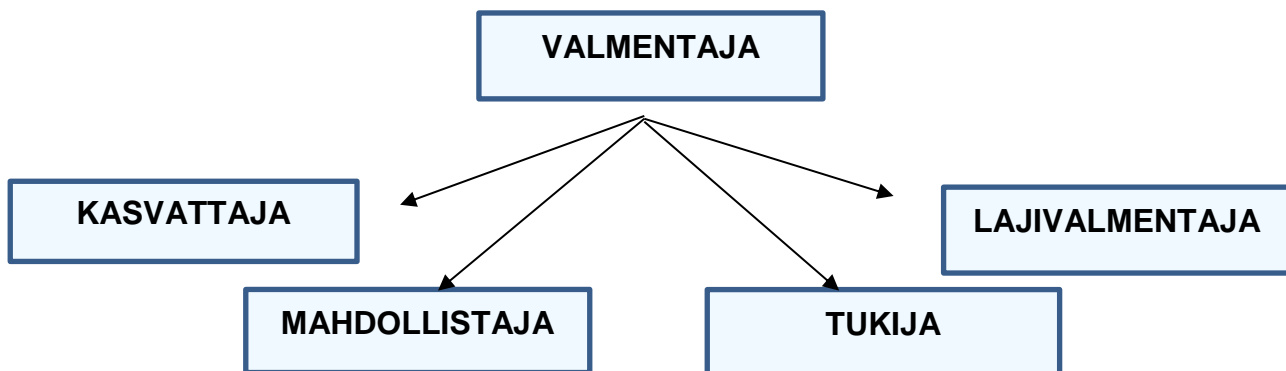
21. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ (Linkit)

- Taitotohtori
- Lihastohtori

Urheilullisilla elämäntavoilla terveeksi urheilijaksi

- Edistetään urheilullisia elämäntapoja (lepo, ravinto, päihteettömyys, riittävä liikunnan määrä, henkinen hyvinvointi, antidoping) ja seurataan niiden toteutumista
- Viestitään lasten vanhemmille, valmentajille sekä lapsille että nuorille urheilullisista elämäntavoista huomioiden eri ikätasot
- Vanhemmille kerrotaan monipuolisen harjoittelun merkittävydestä sekä lasten kehityseroista
- Toiminnassa mukana olevat aikuiset toimivat esimerkillisesti lasten ja nuorten kanssa toimiessaan.

3.3 VALMENTAJAN ROOLIT



Valmentajalla on monta roolia työssään. Valmentamisessa ei ole kyse pelkästään lajin valmentamisesta eikä urheiluosaamisen valmentamisesta. Ne ovat osa valmentajan osaamista, mutta eivät määrittele pelkästään valmentajaa tai hänen osaamistaan. Nykyään valmennus onkin koko ajan siirtymässä enemmän ja enemmän ihmislähtöisen valmennuksen malliin. Tässä mallissa korostuvat valmentajan roolit kasvattajana, mahdollistajana ja tukijana.

Kasvattaja panostaa valmennuksessaan ihmisenä kasvun tukemiseen ja ymmärtää vastuunsa ja merkityksensä roolimallina nuoren elämässä. Urheilu on tukemassa nuoren muuta elämää ja kehitystä. Urheilu toimii hyvänä alustana niin urheilijana kuin ihmisenä kasvamisessa tarvittavien taitojen opettelulle.

Mahdollistaja panostaa urheilijan oman polun löytämiseen ja oman ajattelun oppimiseen. Valmentajan tehtävä ei ole antaa kaikkea valmiina ja kertoa aina, miten asiat pitää tehdä. Jokaisella on omat parhaat tapansa suorittaa asioita ja valmentaja pyrkii edistämään näiden toimintatapojen löytämistä sen sijaan, että pakottaisi urheilijaa samaan muottiin muiden kanssa.

Tukija hyväksyy urheilijan sellaisena kuin hän on. Tukija on paikalla urheilijaa varten ja tukemassa häntä elämän kuohuissa. Tukija ei tuomitse vaan hyväksyy virheet osana nuoren kasvua. Tukija on tasainen pohja johon urheilija voi luottaa ja joka auttaa häntä ponnistamaan eteenpäin.

Lajivalmentaja välittää urheilijalle lajissa ja urheilussa ylipäätään tarvittavia psyykkisiä ja fyysisiä taitoja. Keskittyy mahdollistamaan urheilijalle tarvittavan liikuntamäärän.

Lapsen monipuoliset liikuntataidot karttuvat, kun...

... *toiminta on lapsilähtöistä*

... *suoritusten määrä on korkea*

... *tekeminen on monipuolista*

... *toiminta on mielekästä ja konkreettista*

KATSO KOHTA

21. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ (Linkit)

- Valmentajalla on väliä
2016

4 RAKKAUDESTA LAJIIN

Lajirakkaus on intohimoa omaa lajia kohtaan. Kun yksilölle syntyy rakkaus lajia kohtaan, tämä alkaa näkymään muussakin toiminnassa, lajin vallatessa ajatuksia. Tämä tekee lajista ja urheilusta osan kaikkea muutaakin toimintaa. Urheilija seuraa lajia ja idoleitaan tiiviimmin, etsii tietoa lajista itsenäisesti ja harjoittelee enemmän, koska urheilu ja lajin harrastaminen tuottavat iloa ja merkitystä.

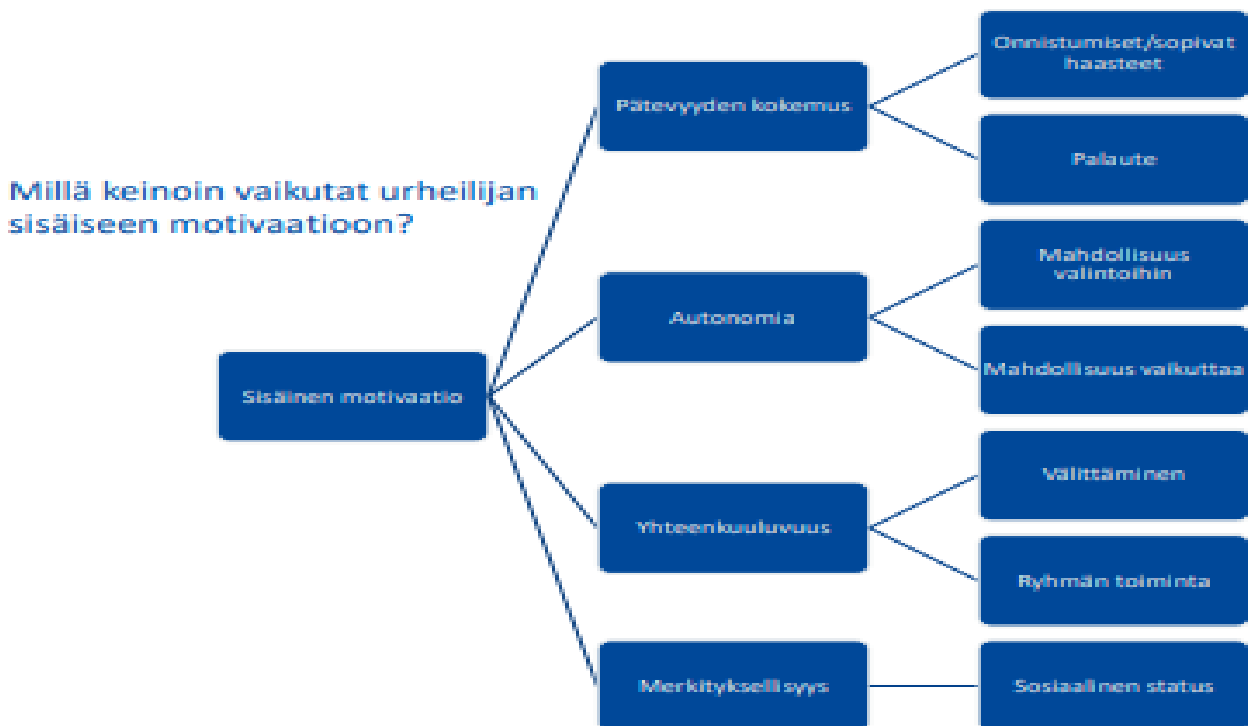
4.1 LAJIRAKKAUDEN MERKITYS

Lajirakkauden merkitys on erittäin iso opeteltaessa urheilullisia elämäntapoja, sekä matkalla kohti elinikäisiä liikunnallisia elämäntapoja. Jos rakkaus urheilua ja lajia kohtaan ei synny, vaikeuttaa se kaikkien muiden tavoitteiden saavuttamista.

Lajirakkaus on lähes sama asia kuin motivaatio. Sisäinen motivaatio koostuu pätevyyden tunteesta, kuulumisen tunteesta sekä autonomian tunteesta. Lajirakkauden syntyminen tukee kaikkia näitä, varsinkin pätevyyden ja kuulumisen tunnetta. Tämä edistää oppimista ja kehittymistä. Ilman sisäistä paloa ja motivaatiota lajia ja kehittymistä kohtaan, on paljon haastavampaa oppia tarvittavia tietoja ja taitoja, hyväksi urheilijaksi kehittymisen kannalta.

KATSO KOHTA

17. MOTIVAATIO



4.2 LAJIRAKKAUDEN SYNTYMISEN TUKEMINEN JA YLLÄPITÄMINEN

Kaikki lähtee siitä, että kyseisen ikäluokan toiminta perustuu hauskanpitoon sekä yhdessä tekemisestä ja urheilemisesta nauttimiseen. Toiminnan pysymistä hauskana ja mielekkäänä voi tukea monilajisuudella ja monipuolisella harjoittelulla. Valmentajan on hyvä suositella monilajisuutta, sekä toiminnallaan mahdollistaa monen lajin harjoittelu. Harjoittelu pysyy monipuolisena, kun huomioit harjoittelussa kaikki nuoren psyykkiset ja fyysiset kehitystarpeet. Älä takerru liikaa vanhaan ja toimivaan, vaan ota rohkeasti urheilijat mukaan harjoittelun suunnitteluun, kokeile uutta ja uskalla myös ottaa vaikutteita muista lajeista. Leikki on lapsen työtä, joten muista myös varata harjoittelussa aikaa hassuttelulle ja vähemmän vakavalle harjoittelulle.

Valmentajan on tärkeää mahdollistaa urheilijalle kokemuksia, jotka tuottavat tunteita omasta pätevyydestä. Tämä vaatii valmentajalta kykyä lukea urheilijan osaamisen tasoa ja tarpeita, muokatakseen tehtävät sopivan haastaviksi ja mielekkäiksi. Hyvä laji- ja urheiluosaaminen yhdessä suunnittelutaitojen kanssa, helpottavat sopivan haastavuuden ja mielekkyyden toteutumista. Motivaatioilmaston muokkaaminen tehtäväsuuntautuneeksi tukee myös tätä, urheilijan tasosta riippumatta. Tehtäväsuuntautuneisuus korostaakin itsevertailua suorituksissa, muiden suorituksiin vertailun sijaan.

Valmentajan on myös huomioitava urheilija ja osattava antaa kannustavaa ja kehittävää palautetta. Vuorovaikutustaidoilla on siis iso vaikutus lajirakkauden syntymiseen. Tasa-arvoinen ja oikeudenmukainen kohtelu ja vuorovaikutus on oltava kunnossa.

KATSO KOHTA

17. MOTIVAATIO

Lapsen innostuminen urheiluun syntyy, kun...

... tuetaan koettua pätevyyttä

... tunnetta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta vahvistetaan

... mahdollistetaan autonomia

... motivaatioilmasto on tehtäväsuuntautunut

5 POHJAN LUOMINEN KASVULLE

Kunnioitus ja luottamus tulee valmentajan ja joukkueen välillä olla molemmien puoleista. Valmentajan on turha odottaa saavansa kunnioitusta, mikäli hän ei itse kunnioita pelaajiaan. Tällöin myös luottamus kärsii. Valmentajan on kyettävä olemaan ihmisläheinen eikä valmentaa liian joukkuelähtöisesti. Pelaajien tulee saada tunne siitä, että valmentaja välittää ja kuuntelee heitä.

Valmentajan on ymmärrettävä, että pelaajilla saattaa olla joskus huonoja päiviä. Erityisesti nuoruudessa mielialat saattavat vaihdella paljon ja nämä tuovat myös valmentajalle mukanaan haasteita. Valmentajan tulee pystyä hoitamaan tilanteet kuuntelemalla ja keskustelemalla urheilijan kanssa. Missään nimessä näitä huonoja päiviä ei tule heti tuomita, vaan ne tulee hoitaa kunnolla rakentavasti.

5.1 SITOUTTAMINEN JA MERKITYKSEN LUOMINEN

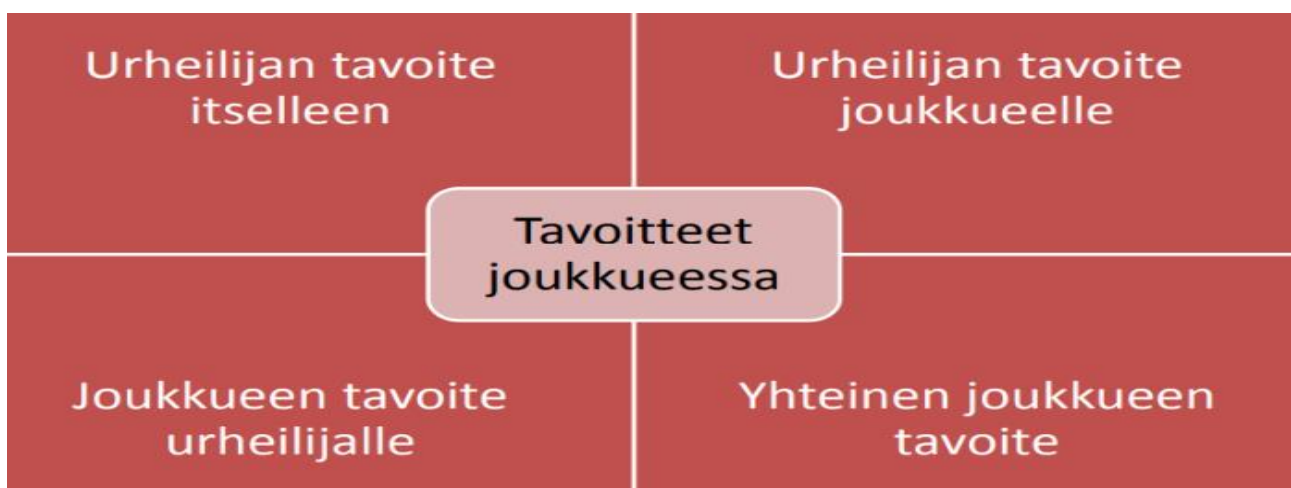
Pelissäntöjen luominen on hyvä suorittaa hyvissä ajoin. Pelissäntöjen tekeminen yhdessä valmennettavien kanssa auttaa luomaan merkitystä, kun urheilijat tuntevat tulleen kuulluksi ja kokevat mielipiteillensä olevan vaikutusta toimintaan. Yhdessä tekeminen myös sitouttaa yksilöt todennäköisemmin noudattamaan sääntöjä, kuin pelkästään valmentajan itse tekemät ja määräämät säännöt. Kun pelisäännöt ovat kaikille selvät alusta lähtien, se luo toiminnalle selkeät raamit ja tukee perus käytöstopojen opettelua. Tavoitteenasettelu yhdessä urheilijoiden kanssa on myös hyvä tapa luoda merkitystä. Heti kauden alussa tavoitteiden määrittäminen antaa urheilijoille selkeän suunnan mitä kohti kulkea, sekä sitouttaa näin toimintaan paremmin.

KATSO KOHTA

10. TOIMINNAN ALOITTAMINEN (PELISÄÄNTÖJEN LUOMINEN)

- Esimerkkiharjoite 1.
(Ryhmäytyminen)

13. SUUNNITTELU JA TAVOITTEENASETTELU



6 IHMISEN KASVUN TUKEMINEN

Vastuuseen kasvu ja sääntöjen noudattaminen.

- Luo pelisäännöt yhdessä valmennettavien kanssa hyvissä ajoin.
- Vaali pelisääntöjä myös omassa toiminnassasi ja vaadi niiden noudattamista.
- Osallista valmennettavat harjoittelun suunniteluun ja toteutukseen.
- Anna valmennettaville vastuu tehtäviä, jotta he voivat opetella vastuun kantoa.
- Hoida virheiden ja vastuun kannon epäonnistumisten käsittely rakentavasti.

Ihmissuhdetaidot ja ryhmässä toimiminen.

- Kohtelee kaikkia tasavertaisesti ja huomioi jokaista tarpeeksi yksilönä.
- Vuorovaikutuksen täytyy olla kaksisuuntaista.
- Kuuntele kaikkia ymmärtääksesi, älä pelkästään vastataksesi.
- Panosta ryhmäytymiseen ja joukkuehengen luomiseen ja ylläpitämiseen.
- Konfliktien sattuessa, älä lakaise niitä maton alle, vaan käsittele ne kunnolla.

Itsearvostus ja itseluottamus.

- Mahdollista onnistumisen kokemukset yksilöille sopivilla haasteilla.
- Tue yksilön oman polun löytämistä ja kulkemista, älä pakota kaikkia samaan muottiin.
- Keskity palautteen annossa siihen mikä meni hyvin ja mitä voi vielä kehittää.
- Opetta virheiden näkemistä luonnollisena oppimisen välineenä.
- Panosta ilmapiirin luomiseen, joka mahdollistaa kaikille omana itsenään olemisen

Toisten arvostaminen ja käytöstavat.

- Pohjaa kaikki toiminta kunnioitukselle ja luottamukselle
- Vaadi valmennettavilta kunnioitusta kaikkia kohtaan ja käsittele kunnioituksen puutokset
- Opetta ja vaadi perushyviä käytöstapoja kaikessa toiminnassa ja kaikkialla
- Panosta kiusaamisen ehkäisemiseen ja käsittele kiusaamistapaukset aina huolella ja rakentavasti
- Näytä omalla esimerkilläsi mallia hyvistä käytöstavoista ja kaikkien kunnioittamisesta

Asenteiden ja arvojen opettelu.

- Tunne on aina oikea, vaikkei aina oikeassa. Älä siis vähättele valmennettavien tuntemuksia vaan huomioi ne aina.
- Pohjaa valmennuksesi hyväksi ihmiseksi kasvamisen periaatteille
- Vahvista valmennuksesi arvoja aina omalla esimerkilläsi
- Muutos vie aikaa, joten älä yritä pakottaa asenteita ja arvoja kerralla, vaan juurruta ne pitkäjänteisellä toiminnalla yksilölliset erot huomioiden

6.1 SOSIAALISET TAIDOT

Oman yksilöllisyyden korostus nousee kyseisessä ikävaiheessa esiin ja nuoret pyrkivät etsimään kaveripiirin perheensä ulkopuolelta. Tällöin myös valmentajan merkitys perheen ulkopuolisena kasvattajana korostuu. Toisena isona tukijoukkona toimivat muut nuoret.

Tässä vaiheessa nuori alkaa ymmärtämään myös muiden ihmisten ajatuksia ja näkökulmia eri asioihin. Tällöin sosiaaliset taidot alkavat kehittyä, minkä seurauksena nuori oppii paremmin toimimaan ristiriitatilanteissa. He alkavat auttamaan muita ja ottamaan muut paremmin huomioon.

Valmentajan tärkein oppimiskumppani on urheilija

- + Mitä sinä haluaisit minun tietävän sinusta, mitä en jo tiedä?
- + Missä tilanteessa olen onnistunut auttamaan sinua?
- + Missä tilanteessa olen haitannut suoritustasi?

Vuorovaikutus urheilijan kanssa vaatii opettelua – ja antaa paljon olennaista tietoa.

6.2 TUNTEIDEN OPETTELU JA HALLINTA

Emotionaalinen kehitys on yksilöllistä, eikä se tapahdu kaikilla samaan aikaan. Abstraktin ajattelun kehittyessä, nuoret oppivat ymmärtämään kyvykkyyden, yrittämisen ja kilpailullisuuden käsitteitä. Samalla se tuo uusia tunteita nuorille, koska he alkavat verrata itseään enemmän muihin. Tällöin saattaa esiintyä huonommuuden tunteita, jonka myötä psyykinen hyvinvointi voi heiketä ja innostus oppimiseen kadota. Tunteiden hallinta voi olla sellaisella tasolla, ettei nuori vielä pysty itse kontrolloimaan omia tunteitaan. Uusia tunteita tulee jatkuvasti, joka voi olla nuorelle hämmentävää tässä ikävaiheessa. Joillekin tunteiden esille tuominen on helpompaa kuin toisille. Osa hallitsee tunteitaan paremmin, kun taas osa saattaa olla erittäin impulsiivisia, mikä voi aiheuttaa haasteita valmentajalle. Rentoutumis- ja hengitysharjoitukset ovat hyviä tapoja opettaa nuorta hallitsemaan tunteitaan.

Valmentajan täytyy hyväksyä urheilijan erilaiset tunteet ja reaktiot osana työtään. Lapsuusvaihe ja varsinkin nuoruusvaihe on vaativaa ja kaoottista aikaa. On tärkeää, että nuori urheilija saa rauhassa tutkia ja opetella hallitsemaan tunteitaan. Muista, että urheilijan kokema tunne on aina oikea, vaikka se ei olisikaan oikeassa. Jos urheilijalla on paha mieli, ei se poistu vähättelemällä, vaan tunne on huomioitava ja käsiteltävä. Älä siis tee toiminnallasi tunteista negatiivisia asioita, joita pitää välttää ja työntää syrjään. Ole avoin ja luo ympäristö, jossa on hyväksyttyä kokea erilaisia tuntemuksia ja käsitellä niitä. Tällöin nuoret uskaltavat tuoda tuntemuksiaan esille, mikä helpottaa omaa työtäsi ja antaa sinulle mahdollisuuden tukea nuorta ja auttaa häntä käsittelemään ja hallitsemaan tunteitaan.

KATSO KOHTA

→ 16. TUNNETAIDOT

7 HARJOITTELUN MONIPUOLISUUS

Monipuolisella harjoittelulla ja harrastamisella saadaan luotua lapsille hyvät motoriset perustaidot, joista on hyvä lähteä rakentamaan omia taitojaan. Motoriset perustaidot toimivat toiminnan pohjana. Näiden taitojen pohjalta voidaan kehittää vahvat lajitaidot. Monilajisuus nostaa myös nuoren kokonaisliikuntamäärää ja auttaa nuorta löytämään oman lajinsa. Monilajisuus ehkäisee myös yksipuolisesta harjoittelusta seuraavia terveysongelmia. Monilajisuus ja monipuolinen harjoittelu tukee myös motivaation pysymistä hyvänä ja ehkäisee lajin ja urheilun aikaista lopettamista. Tarkkailtaessa jo menestyneitä huippu-urheilijoita niin Suomessa kuin maailmalla, monilajisuus ja monipuolisuus nousevat tärkeään rooliin. Esimerkkinä tästä, suomalaishuiput ovat harrastaneet lapsuudessaan keskimäärin 4,3 lajia.

7.1 MONIPUOLISEN HARJOITTELUN MAHDOLLISTAMINEN

Urheilijoita tulee kannustaa monipuoliseen harjoitteluun. On tärkeää, että valmentaja tukee myös lapsen monipuolista harrastamista ja monilajisuutta. Lajivalinnan tulee lähteä aina nuoresta itsestään, ei vanhemmilta tai valmentajilta. Nuorta ei tule myöskään painostaa valitsemaan lajia liian aikaisin. Monipuolisen harjoittelun kannalta, seurojen ja toimijoiden välinen yhteistyö on ensiarvoisen tärkeää, jotta lajien välillä liikkuminen helpottuu. Tässä vaiheessa on myös tärkeää, ettei yhden lajin valmentaja vaadi liian tiukkaa sitoutumista, mikä estää tai vaikeuttaa muiden lajien harrastamista.

KATSO KOHTA

21. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ (Linkit)

- Taitotohtori



8 KOGNITIIVINEN KEHITYS

Tiedon hankinnan taitojen kautta tulevia taitoja, kuvataan kognitiivisella kehityksellä. Kaikissa liikuntasuorituksissa vaaditaan ihmiseltä kognitiivista taitoa ja ongelmanratkaisukykyä, erityisesti opeteltaessa uusia taitoja. Liikunnan ja kognitiivisen kehityksen yhteys perustuu ajatukseen ”lapsi liikkuu havaitakseen ja havaitsee liikkuakseen”. Havaintoja tehdään ympäristöstä ja itsestä, jonka mukaan toimintaa toteutetaan. Kognitiiviset tekijät kehittyvät väkisin, kun päätöksentekokykyä ja havainnointia käytetään. Aivojen etuosissa tapahtuva kehitys mahdollistaa tässä ikävaiheessa ajattelun kehittymisen monimuotoisempaan suuntaan. Tämä mahdollistaa haastavampien kognitiivisten prosessien suorittamisen.

Lapsi alkaa tässä vaiheessa ymmärtämään kykyjen, yrittämisen ja kapasiteetin merkitystä omaan suoritukseen. Ajattelu alkaa tapahtua aikuisen tasolla, mutta ongelmien käsittely on vielä vaikeaa kehittyneistä ajattelutaidoista huolimatta. Suoritukseen liittyvät tekijät eivät ole vielä täysin selkeitä ja tässä vaiheessa kielteisiä liikuntakokemuksia syntyy helposti. Valmentaja pystyy vaikuttamaan näihin prosesseihin esimerkiksi tuomalla kognitiivisen harjoittelun mallin mukaista toimintaa harjoitteluun.

| Perinteinen harjoittelu | Kognitiivinen harjoittelu |
|--|--|
| Osista kokonaisuuteen -periaatteen mukaista harjoittelua. Paljon drillejä ja osaharjoitteita | Kokonaisharjoittelua. |
| Helpotettuja ohjeita ja palautetta. | Reaalitilanteiden mukaista harjoittelua. |
| Painotus tekniikoiden harjoittelussa. | Tekniikoiden ja taktiikan yhdistämistä. |
| Tarkkaavaisuuden fokuointia kehon sisäisiin kohteisiin. | Tarkkaavaisuuden fokuointia kehon ulkoisiin kohteisiin. |
| Ei juuri videoiden hyödyntämistä mallien ja palautteen antamisessa. | Videoiden käyttöä ohjeissa ja palautteissa. |
| Blokkiharjoittelua. | Satunnaisharjoittelua. |
| Muuttumattomissa olosuhteissa harjoittelua. | Hajautetuissa eli muuttuvissa olosuhteissa harjoittelua. |
| Paljon ohjaajan antamaa valmista palautetta, Ei juuri kysymyksiä oppijalle. | Ei valmista palautetta vaan enemmänkin kyselemistä. |
| Ei juuri kannustusta etsiä ja ratkaista itse suoritusten ongelmakohtia. | Pitkälle ehtineille vaikeutettuja ohjeita. kaiken kaikkiaan oppijan oman ajattelun stimulointia. |

8.1 KOGNITIIVINEN HARJOITTELUMALLI

Nykypäivän valmennuksessa ja liikuntapedagogiikassa kannustetaan valmentajaa ideologiaan nimeltä kognitiivinen valmennus. Se eroaa paljon perinteisestä harjoittelumallista. Tällä mallilla pyritään aktivoimaan urheilijaa omaan ajatteluun. Näin hän oppii käyttämään paremmin omaa sisäistä palautejärjestelmäänsä. Kun urheilija pystyy itse analysoimaan omia suorituksiaan, hän myös saattaa huomata suorituksestaan asioita, joita valmentaja ei välttämättä näe.

Oman valmennustavan muokkaaminen tähän suuntaan voi tuntua haastavalta. Valmentajan on kuitenkin rohkeasti uskallettava kokeilla uusia vaihtoehtoja omaan valmennukseen. Yksi isoimmista valmentajan vahvuuksista on se, että pystyy muuttamaan valmennustapansa nykyajan ja urheilijoiden vaatimusten mukaisiksi.

8.2 PERINTEINEN HARJOITTELUMALLI

Perinteinen harjoittelumalli perustuu valmentajalähtöiseen ja toistomäärin tehtäviin harjoituksiin. Tällä tarkoitetaan sitä, että suoritusta toistetaan mahdollisimman monta kertaa harjoittelun aikana. Virheet pyritään karsimaan mahdollisimman vähälle ja palaute tulee ainoastaan valmentajalta. Tällöin urheilija oppii ainoastaan niitä malleja, mitä hänelle valmentajan kautta tulee. Tämä malli ei tue urheilijan oman ajattelun kehittymistä, eikä myöskään lajeissa vaadittavaa jatkuvaa ongelmanratkaisukykyä pelitilanteiden sisällä. Lisäksi perinteinen harjoitusmalli ei huomioi erilaisia oppijoita niin hyvin kuin kognitiivinen harjoittelumalli.

Perinteisen harjoittelumallin mukaisesta harjoittelusta saa enemmän hyötyä, jos urheilijalla on jo valmiiksi hyvät oman ajattelun ja ongelmanratkonnan taidot. Tällöin hän pystyy kontrolloidunkin suorituksen sisällä miettimään erilaisia tapoja, sekä syy ja seuraus suhteita, tukemaan tavoitteeseen pääsemistä. Molempien harjoitusmallien yhdistäminen on parempi ratkaisu, urheilijan kehittymisen ja oman polun löytämisen kannalta, kuin pelkkä perinteisen harjoitusmallin mukainen harjoittelu.

KATSO KOHTA

14. HARJOITUSMALLEJA

9 MATERIAALIPANKKI (TYÖKALUJA, HARJOITTEITA, OHJEITA JA INFOA)

10 TOIMINNAN ALOITTAMINEN

Pelisääntöjen luominen

Esimerkkiharjoite 1. Tavoite: luoda pelisäännöt ryhmän toiminnalle.

Jokainen ryhmäläinen kirjoittaa itsenäisesti lapulleen asioita, mitä pitävät tärkeinä ryhmän toiminnan kannalta. Tämän jälkeen yksilöt yhdistetään pareiksi (mieluiten jonkun muun kuin parhaan kaverin kanssa) ja alkavat keskustelemaan omista ajatuksistaan. Yhdistetään ajatuksia ja lisätään, mikäli uusia asioita tulee mieleen.

Yhdistelyn jälkeen pareista muodostetaan neljän hengen ryhmiä, joissa jälleen keskustellaan ajatuksista. Kun ryhmässä on keskustelut käyty, kootaan kaikkien ryhmien ajatukset ylös näkyville. Tämän jälkeen pystytään katsomaan, mitä asioita ryhmillä on noussut esille. Koko ryhmällä päätetään tällöin, mitkä asiat ovat tärkeimpiä ja halutaan mukaan pelisääntöihin. Näiden pohjalta pystytään luomaan yhteiset pelisäännöt. Seuraamukset pelisääntöjen rikkomisesta on myös hyvä suunnitella yhdessä ryhmän kanssa.

Ryhmäytyminen

Esimerkkiharjoite 1. Kehu pystyyn!

Tarkoitus: Aiemman osaamisen ja luovuuden aktivoiminen uuteen haasteeseen.

Ajankohta: Harjoitusten tai jonkin muun tapahtuman jälkeen.

Kuvaus: Ohjaa osallistujat seisomaan ringissä. Kerro osallistujille harjoituksen kulku. Tällä harjoitteella on tarkoitus kartoittaa olemassa olevaa osaamista ja kokemusta. Menetelmä on kolmivaiheinen. Joukkueen voi jakaa esimerkiksi kahteen ryhmään. Harjoitus on hyvä keino joukkuehengen ja itseluottamuksen kasvattamiseen.

Vaihe 1: Hyvä me!

Puheenvuoro kiertää vastapäivään, jokainen puhuu vuorollaan, kukaan ei keskeytä toista. Ohjeista osallistujat ensin kertomaan ryhmän/joukkueen yhteisiä onnistumisia parilla lauseella. Kerro, että vuoro kiertää järjestyksessä esimerkiksi 3 kertaa, ja kaikki sanovat jonkun onnistumisen. Sen jälkeen jatketaan kierrosta niin kauan, kun jollain on vielä onnistumisia mielessä. Muut saavat sanoa vuorollaan "ohi". Kiitä lopuksi osallistujia ja tee lyhyt yhteenveto.

Vaihe 2: Hyvä minä!

Ohjeista jokainen kertomaan omia onnistumisiaan yhteisessä tekemisessä. Jos ryhmässä on uusia jäseniä, he voivat kertoa onnistumisista muissa yhteyksissä. Menetelmä on sama kuin edellä, mutta nyt vuoro kulkee myötäpäivään. Kiitä osallistujia, mutta tässä vaiheessa ei kommentoida muuta.

Vaihe 3: Hyvä Sinä!

Pyydä yksi osallistuja ringin keskelle ja sekä halutessaan sulkemaan silmänsä. Ohjaa muut ihmiset kävelemään hitaasti ringissä ympyrää ja kehumään istujan tekemisiä, osaamista, ominaisuuksia, yhteistyökykyä tai mitä tahansa ominaisuutta he arvostavat. Puheenvuoro kiertää ringissä niin että jokaisella on yhtä monta vuoroa (kaksi tai kolme ryhmän koosta riippuen). Kiitä ryhmää ja pyydä järjestyksessä uusi ihminen tuolille. Jatka niin kauan, kun kaikki on kehattu. Vaihda välillä kävelyn suuntaa. Lopuksi kiitä kaikkia ja pyydä heitä jakamaan viiden minuutin ajan vasemmalla seisovan ihmisen kanssa omia tuntemuksiaan siitä, miltä prosessi tuntui. Miltä tuntui olla kehattavana ja miltä tuntui kehua?

Esimerkkiharjoite 2. Pantomiimi

Tavoite: Ryhmäytyminen

Tässä harjoitteessa tarvitaan lappuja, joihin voi kirjoittaa esimerkiksi eri ammattien tai harrastusten nimiä. Toki voi käyttää, mihin aihealueeseen liittyviä sanoja vain, mutta on tärkeää, että ne ovat tunnettuja ja pystytään esittämään pantomiimina helposti. Oikein arvannut pelaaja saa aina pisteen. Tällaista tehtävää tehdessä on tärkeää, että ryhmässä on riittävän turvallinen ilmapiiri. Jos yksilö ei tunne oloaan turvalliseksi ympäristössä, on hänen vaikea heittäytyä mukaan tehtävään.

Yleisiä ohjeita valmentajalle toiminnan käynnistämiseen ja hyvän pohjan luomiseen

- luo turvallista ilmapiiriä, heittäydy mukaan joukkueen toimintaan
- anna jokaiselle urheilijalle mahdollisuus vaikuttaa
- kohtele urheilijoita kunnioituksella
- jaa urheilijoiden kanssa kertomuksia omasta elämästäsi, herätät luottamusta
- pidä ilmapiiri rentona ja muistuta hauskuudesta
- luo selkeät pelisäännöt joukkueen kanssa

HARJOITUSKAUDEN ALOITUS

1. Valmentaja laatii lähtötasoarvion joukkueensa pelaajien ominaisuuksista ja suorituskyvystä.

- Millaisia pelaajia joukkueessani on?
- Millaisia ominaisuuksia ja taitoja heillä on?
- Millaisia persoonia ja ihmisiä joukkueeni sisältää?

2. Valmentaja toteuttaa pelaajakyselyn pelaajien itsearvioinnin käynnistämiseksi.

- Pelaajan tulee tietää omat vahvuutensa ja kehittämisaalueet.
- Pelaajia tulee kannustaa itsenäiseen ajatteluun ja toimintaan.
- Pelaajan tulee oppia tuntemaan itsensä ja arvioimaan omaa kehitystään.

3. Valmentaja muodostaa arvion pelaajista harjoitusten, otteluiden, keskustelujen ja tarvittaessa suorituskky testien avulla.

- Opi tuntemaan pelaajiesi suorituskky ja persoona?
- Mitkä harjoitteet ja toiminat sopivat parhaiten kullekin pelaajalle?
- Miten saan pelaajieni harjoituksellisen ja pelaamisen intohimon esiin?

4. Valmentaja laatii pelaajalle sopivan henkilökohtaisen harjoitusohjelman toteutettavaksi joukkueharjoitusten ulkopuolella.

- Rohkaise pelaajia sitoutumiseen ja periksiantamattomuuteen.
- Kehitä pelaajiesi luovuutta ja persoonallisuutta.
- Kannusta pelaajiasi olemaan yksilöitä, älä tasapäistä heitä samaan muottiin.

5. Valmentaja asettaa pelaajakohtaisia harjoituksellisia välitavoitteita.

- Jaottele harjoitustavoitteita lyhyempiin ja pienempiin osiin.

6. Pelaajat saavat harjoituspäiväkirjan tai -vihkon henkilökohtaisten harjoitusten ylös kirjaamista varten.

- Opetta pelaajiasi pitämään kirjaa harjoittelun sisällöstä ja tuntemuksista
- Kannusta pelaajiasi kertomaan omia ajatuksiaan harjoittelusta ja pelaamisesta.

11 HARJOITUSKAUDEN ETENEMINEN JA PELIKAUDEN KÄYNNISTÄMINEN

1. Valmentaja arvioi säännöllisesti pelikauden aikana yksittäisen pelaajan kehitystä järjestämällä sopivia harjoituksia, otteluja, turnauksia tai harjoittelua tukevia testejä.

- Keskity pelaajan suoritusten ja kehityksen arvioinnissa laatuun, ei määrään.
- Määrittele etukäteen se, mitä pelaajassa arvioit ja millä keinoin sen toteutat
- Älä testaa pelaajiasi testien vuoksi, vaan tukeaksesi pelaajan yksilöllistä kehitystä
- Päivittäinen arkityön laatu ja ottelut kertovat usein olennaisen pelaajan suorituskyvystä.

2. Valmentajan tulee erityisesti arvioida yksittäisen pelaajan kehitystä suhteessa hänen oman suorituskykynsä kehittymiseen, koska pelaaja voi kehittyä ikäänsä nähden eri vauhdilla.

- Huomioi pelaajasi käytännössä myös yksilöinä.
- Miten pelaajieni ominaisuuden ja taidot ovat kehittyneet harjoitus- ja pelikauden aikana?
- Miten pelaajani ovat kehittyneet persoonina ja ihmisinä?
- Rohkaisenko pelaajiani harjoittelussa riittävästi luovuuteen ja itsenäiseen toimintaan?

3. Valmentaja antaa kaikille pelaajille uusia ja yksilöllisiä harjoitusohjeita uusien ominaisuuksien oppimiseksi ja jo aikaisemmin opittujen vahvistamiseksi.

4. Valmentaja päivittää pelaajakohtaiset harjoitukselliset välitavoitteet asettamalla uusia tavoitteita.

- Onko pelaajieni harjoittelu ollut yksilöllisesti onnistunutta ja kehittävää?
- Millaisia uusia harjoituksellisia välitavoitteita voin asettaa pelaajilleni?

12 HARJOITUS- JA PELIKAUDEN PÄÄTTYMINEN

1. Valmentaja laatii yhteenvedon ja arvion pelaajien ominaisuuksien ja suorituskyvyn kehitymisestä.

- Mitä uutta pelaajani ovat kauden aikana oppineet?
- Miten pelaajieni ominaisuudet ja taidot ovat kehittyneet harjoitus- ja kilpailukauden aikana?
- Miten pelaajani ovat kehittyneet persoonina ja ihmisinä?
- Rohkaisenko pelaajiani harjoittelussa riittävästi luovuuteen ja itsenäiseen toimintaan?

2. Valmentaja päivittää pelaajakohtaiset harjoitukselliset välitavoitteet asettamalla uusia tavoitteita.

- Mitä asioita pelaajieni tulee harjoitella yksilöllisesti tulevalla kaudella?
- Miten tulevan kauden joukkueharjoittelu tulee toteuttaa ja organisoida?
- Mitä uutta sisältöä voin valmentajana antaa pelaajieni yksilölliseen valmennukseen?
- Miten saan pelaajieni nykyistä harjoituksellista ja pelaamisen intohimoa kehitettyä?

13 SUUNNITTELU JA TAVOITTEENASETTELU

Tavoitteen asettelun periaatteet

1. Tavoitteet ovat riittävän haasteellisia
2. Täsmällisiä ja selkeitä
3. Lopputulokseen, suoritukseen ja/tai suoritusprosessiin liittyviä
4. Lyhyelle ja pitkälle aikavälille asetettuja
5. Pystyvyyden tunnetta tukevia
6. Seurannan, arvioinnin ja palautteen huomioon ottavia
7. Sitoutumista edistäviä
8. Voimavaroja ja vahvuuksia hyödyntäviä
9. Sekä ryhmälle että yksilölle asetettuja

Kysymyksiä tavoitteenasettelusta:

1. Miksi tavoitteenasettelu parantaa suoritusta?
2. Mikä on tavoitteenasetteluportaikko ja miksi se on tärkeä?
3. Minkälaisia ongelmia urheilija saattaa kokea asettaessaan tavoitteita?
4. Miten tavoitteenasetteluprosessin tulisi edetä?
5. Kenen tulisi asettaa urheilijan tavoitteet?

14 HARJOITUSMALLEJA

Harjoite 1.

Koetun autonomian vahvistaminen eli autonomiamalli.

Tavoite: Henkilökohtaisten ominaisuuksien, autonomian ja päätöksenteon kehittäminen.

Annetaan pelaajalle itse mahdollisuus päättää, mitä ominaisuuttaan haluaa kehittää tämän ajan. Valmentajan tärkein tehtävä on luoda etukäteen riittävästi toimintapisteitä, joissa jokainen voi kehittää haluamaansa ominaisuutta. Pelaajien määrästä riippuen, pisteitä voi olla 3-6. Pisteiden sisältö voi olla pienpelejä tai yksittäisen ominaisuuden kehittämistä. Suosituksena, että myös ominaisuuden kehittäminen olisi pelinomaisien tilanteiden kautta tehtyä, eikä ainoastaan yhden ja saman suorituksen toistoa.

Harjoite 2.

Päätöksenteon kehittäminen eli päätöksentekomalli.

Tavoite: Yksilö oppii tunnistamaan erilaisia mahdollisia tilanteita pelissä ja oppii tekemään ratkaisujansa mukaan.

Luodaan pelitilanneharjoite eli avoin harjoite, jossa yksilön on tehtävä ratkaisu ympäristössä tapahtuvien asioiden mukaisesti. Ratkaisua ei ole määrätty valmentajan toimesta, vaan pelaaja päättää itse oman ratkaisunsa. Mukaan otetaan vastustajia, jotka pystyvät omalla toiminnalla vaikuttamaan, minkälaisen päätös tehdään.

Harjoite 3.

Pelimalli

Tavoite: Pelaamisen taito kehittyy pelinomaisten ratkaisujen kautta.

Harjoituksessa peli jaetaan kahteen osaan, jossa toistetaan lyhyttä peliä simuloivaa harjoitetta ja normaalia pelijaksoa. Pelijakson aikana simuloiva harjoite "ajetaan sisään". Tällä pyritään varmistamaan se, että pelaajat tajuavat, mihin harjoitus liittyy varsinaisessa pelissä. Oppiminen siis tapahtuu etenemällä pelin osaharjoitteista kohti kokonaisvaltaista peliä. Jokaisen harjoite/pelijakson jälkeen annetaan lyhyt palaute ennen seuraavaa.

15 MIELIKUVAHARJOITTELU, RENTOUTUMINEN JA KESKITTÄMINEN

Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaharjoittelun hyödyt:

- suoritustekniikoiden oppiminen
- ei-optimaalisen tekniikan korjaaminen
- vireystilan kohottaminen
- itseluottamuksen lisääminen

Esimerkkiharjoite 1: Mielikuvaharjoituksen perusmallit

1. Rentouta itseäsi viiden minuutin ajan, jotta mielen sisäiset ja kaikki ulkopuoliset tekijät jäävät taka-alalle
2. Etsi mielikuvista jostain aikaisemmasta tilanteesta paikka ja aika, jossa on ollut miellyttävä, turvallinen ja rauhallinen olo
3. Eläydy valitsemaasi tilanteeseen kaikilla aisteilla
4. Tunteen ollessa voimakkaimmillaan, vahvista se selvästi uloshengitykseen
5. Siirry mielikuvissa elokuvateatteriin, jossa istut miellyttävälle ja pehmeälle istuimelle
6. Alat katsoa elokuvaa, missä olet itse pääosassa
7. Elokuvassa sinua esittävä hahmo on tilanteessa, jossa olet erityisen hyvin onnistunut. Hengitä muutaman kerran syvään ja nauti tapahtumasta.
8. Hyppää itse mukaan elokuvaan ja ole pääosan esittäjä. Tee kaikki oikein ja vahvasti. Niin varmasti kuin vain osaat.
9. Huomaat, että kaikki sujuu yhtä hyvin ja mallikkaasti kuin aikaisemmassakin suorituksessa. Hengitä kaksi kertaa syvään ja mieleen palautuvat tunteet, jotka johtavat onnistuneeseen suoritukseen.
10. Herätä itsesi esim. laskemalla luvut 5 - 4 - 3 - 2 - 1.

Esimerkkiharjoite 2.

Esimerkkiharjoite: Urheilijan positiivisen asenteen kehittäminen.

Keskustele valmennettavan kanssa, kuinka itsensä kannustaminen edesauttaa saavuttamaan parempia tuloksia, itsensä moittimisen sijaan.

Sopikaa valmennettavan kanssa jokin tietty päivä, jolloin valmennettava tarkkailee omaa asennettaan niin harjoittelun, kuin harjoittelun ulkopuolisen tekemisen suhteen. Kirjaa havainnot ylös.

Muistuta valmennettavaa tehtävästä, erityisesti kun tulee onnistumisia.

Käykää seuraavana päivänä harjoitus läpi valmennettavan kanssa. Pohtikaa, onko tarvetta muuttaa omaa asennettaan tai suhtautumistapaa itseensä harjoittelussa, jotta se tukisi suorituksia tai tekemisestä nauttimista.

Esimerkkiharjoite 3: Videon ja mielikuvaharjoittelun yhdistäminen

1. Rentouta itseäsi 3-5 minuutin ajan, sulje silmäsi ja hengitä syvään.
2. Avaa silmäsi ja katso videolta mallisuoritusta 1-3 minuutin ajan.
3. Sulje silmät ja käy mielikuvissasi mallisuoritukset läpi. Näe itsesi tekemässä suorituksia tarkkailijana ulkopuolella.
4. Avaa silmäsi ja katso videolta mallisuoritusta 1-3 minuutin ajan.
5. Sulje jälleen silmäsi ja käy mielikuvissasi mallisuoritukset läpi ja eläydy niihin kaikilla aisteilla. Keskity lihasten oikea-aikaiseen toimintaan ja kehon tuntemuksiin. Anna kehon osiesi liikkua mielikuvasuoritukseksi mukaisesti.
6. Anna mielen ja kehon palautua tekemistäsi hyvistä suorituksista.
7. Laske luvut viidestä yhteen ja avaa silmäsi.

Vaiheita 2-5 voi toistaa useampaan kertaan tarpeen mukaan.

Rentoutumisharjoittelu

Rentoutumisen aikana tapahtuvia keskeisiä muutoksia ja rentoutumisen vaikutuksia

- Hengitystiheys ja sydämen lyöntitiheys harvenevat
- Verenpaine alenee
- Aineenvaihdunta hidastuu
- Ihon sähkönjohtokyky paranee ja lihasten lämpö lisääntyy
- Veren maitohappopitoisuus vähenee
- Hermojen ja lihasten yhteistyö tehostuu, jolloin liikkeet tulevat sujuvammiksi
- Lepotila syvenee ja palautuminen nopeutuu
- Psyykkisen energian taso nousee
- Keskittymiskyky paranee
- Aktivaatio vähenee ja lisääntyy
- Häiritsevät jännitystilat vähenevät
- Itsetuntemus lisääntyy
- Tunteet rauhoittuvat
- Voimavarat lisääntyvät
- Tunteiden luovempi käyttö lisääntyy

Rentoutumistilan käyttötarkoituksia ja hyötyjä urheilussa:

- Lisääntynyt stressinhallinta
- Lisääntynyt luovuus
- Mielikuvaoppiminen
- Mentaaliharjoittelun tehostaminen, muun muassa ankkurointien vahvistaminen
- Fyysisen palautuminen nopeutuminen
- Keskittymiskyvyn lisääminen
- Lepo ja voiminen kerääminen
- Voimavarojen vahvistaminen ja voimistaminen
- Itsehallinnan oppiminen

Esimerkki rentoutumisharjoite 1.

Aktiivinen rentoutumisharjoitus

1. Käy selin makuulle ja sulje silmäsi
2. Voit kuunnella jotain rentouttavaa ja rauhallista musiikkia
3. Jännitä molemmat kätesi lujasti nyrkkiin. Pidä jännitys molemmissa käsissäsi hengittäen samalla sisään. Pidätä hengitystä ja tunne jännitys käsissäsi ja rinnassasi. Hengitä ulos ja anna käsien ja koko vartalon rentoutua. Aisti jännittyneen ja rentoutuneen olon ero.
4. Jännitä seuraavaksi jalkojasi vetämällä varpaita voimakkaasti kohti kasvoja. Tunne jännitys varpaissa ja jaloissa. Jännitä ja rentouta. Jalat lepäävät painavina ja rentoina alustaa vasten.
5. Paina nyt varpaita voimakkaasti poispäin kasvoista nilkat ojentuen. Tunne jännitys jalkaterissä ja pohkeissa. Purista vielä hetki ja rentoudu. Aisti jännittyneen ja rennon lihaksen ero.
6. Hengitä sisään, purista pakarot yhteen ja jännitä vatsaasi voimakkaasti. Pidä puristusta vielä. Pidätä hengitystä - purista ja rentoudu kokonaan.
7. Paina nyt käsivarsiasi suorina voimakkaasti alustaa vasten. Tunne jännitys niskassasi. Paina - paina ja rentoudu täydellisesti. Kädet, vartalo ja jalat tuntuvat mukavan rennoilta.
8. Paina nyt päätäsi voimakkaasti alustaa vasten. Tunne jännitys niskassasi. Paina ja rentoudu kokonaan. Pää lepää alustaa vasten raukeana ja raskaana.
9. Seuraa hetki, miten hengität. Hengitätkö rinnalla vai vatsalla? Hengitä vuoroin rintahengitystä ja vuoroin vatsahengitystä. Koeta tunnistaa, kumpi on rentouttavampi tapa hengittää. Jatka sillä tavalla, joka tuntuu luonnollisemmalta.
10. Jännitä nyt vatsalihaksiasi niin, että vatsasi on aivan kova. Jatka kuitenkin hengittämistä rintakehälläsi. Tunne jännitys vatsassasi ja koko kehossasi. Tunne ja koe, kuinka energia nousee lihaksiin. Hengitä hitaasti ja rauhallisesti.
11. Jatka rentoutumista hengittämällä tasaisesti ja rauhallisesti. Jokaisella uloshengityksellä rentouden tunne lisääntyy.
12. Anna rentouden vallata kehosi ja mielesi. Lihakset tuntuvat painavilta ja lämpimiltä. Sinulla on hyvä olo. Tunnet miellyttävän rentoutuneen olotilan. Hengitä syvään ja rauhallisesti.
13. Harjoituksen jälkeen tunnet itsesi levänneeksi - tunnet saaneesi uusia voimia. Mielesi on varma ja rauhallinen. Olet tässä hetkessä. Hengitä syvään ja liikuttele pikkuhiljaa jäseniäsi. Tunnet itsesi heränneeksi, voit avata silmäsi.

Hengitysharjoitus

1. Keskity hengittämään oikein ja vedä ilmaa nenän kautta. Laske samalla mielessäsi rauhallisesti neljään
2. Pysähdy kun olet neljässä.
3. Hengitä rauhallisesti ulos suun kautta ja laske neljään. Varmista, että keuhkot tyhjentyvät.
4. Kun olet hengittänyt kaiken ilman ulos, hengitä kaksi kertaa normaaliin tahtiin ja toista sitten kohdat 1-3.
5. Jatka harjoittelua noin neljä minuuttia siten, että käyt läpi sarjan "sisään - neljä, pidätys - neljä, ulos - neljä" vähintään kymmenen kertaa. Kun teet harjoitusta, saatat huomata, että laskut menevät sekaisin. Tämä ei haittaa, kunhan pidät oikean rytmin yllä.
6. Pidä hengityksesi koko harjoituksen ajan tasaisena ja rauhallisena.
7. Voit lausua uloshengityksen aikana jonkin rauhoittavan tai rentouttavan sanan, esimerkiksi "rentoudun", "hiljennyn", "keskityn". Samalla voit rentouttaa myös lihakset.

Keskittymisharjoittelu

Keskittymisharjoitus 1: Oman keskittymisen tunnistaminen ja sen merkityksen oivaltaminen kysymysten avulla.

Kysymyksiä valmentajalle:

1. Miten ryhmän koko ja ikäjakauma vaikuttavat harjoitteluun keskittymiseen ryhmän sisällä?
2. Millaisia eroja ryhmän sisältä löytyy? Millaisia keskittymisen kehittäviä tukitoimia voisi tehdä?
3. Miten pelisäännöt joukkueelle on luotu ja kuinka niitä noudatetaan? Olisiko mahdollista lisätä mukavia sääntöjä tai sääntöjen noudattamisesta palkitsemista?
4. Miten lapset huolehtivat harjoitukseen valmistautumisesta?
5. Millaisia harjoitteet ovat? Tarjotaanko jokaiselle riittävästi haasteita? Onko kaikilla riittävästi tekemistä?
6. Millaista palautetta annat valmennettaville? Avoimia kysymyksillä johdattelua vai suoraa palautetta? Miten uskot lasten kokevan palautteen?
7. Miten viihdyt lapsia ja nuoria ohjatessasi?

Keskittymisharjoitus 1: Oman keskittymisen tunnistaminen ja sen merkityksen oivaltaminen kysymysten avulla.

Kysymyksiä valmennettaville:

1. Mitä keskittyminen urheilussa mielestäsi tarkoittaa?
2. Millaisissa tilanteissa urheilussa sinun on helppo keskittyä?
3. Mistä huomaat keskittymisesi sujuvan hyvin?
4. Millaisissa tilanteissa keskittyminen on vaikeaa?
5. Mistä huomaat, ettei keskittymisesi suju niin hyvin kuin voisi?
6. Miten toimit, jos keskittymisesi huononee pelin tai harjoituksen aikana?
7. Missä muualla pystyt keskittymään hyvin urheilun lisäksi?
8. Nautitko harjoittelusta ja pelaamisesta? Mitä keskittymisen hankaloittavia tekijöitä sinulla saattaa urheilun ulkopuolelta olla?

Keskittymisharjoitus 2: Tarkkaavaisuuden suuntaaminen ja säilyttäminen riittävän pitkään

1. Sovitaan jokin tietty tarkkaavaisuuden kohde
2. Tehdään harjoite pareittain. Aina, kun ajatus tarkkaavaisuuden kohteesta herpaantuu, annetaan parille merkki, jolloin on hänen vuoronsa
3. Urheilijoille on hyvä kertoa, että kukaan ei pysty pitämään huomiota yhdessä asiassa kovin kauan kauaa. Tarkoituksena on harjoitella sitä, että ajatusten herpaantuminen opitaan huomaamaan ja palauttamaan niin, ettei se haittaa suoritusta.
4. Kun huomion pitäminen paikallaan onnistuu, voidaan siirtyä harjoittelemaan huomiota omassa tai toisen liikkeessä.
5. Urheilijoiden kasvaessa ja kypsyessä harjoittelun kohteena voi olla koko lajille tyypillinen lajiharjoitus tai peli, jolloin tavoitteena on suunnitella ja suorittaa koko harjoitus tai peli keskittymisen tasoa vaihdellen tilanteen mukaan.
6. Keskittyminen voidaan suunnata ulkoisten tekijöiden lisäksi itse. Esimerkiksi hengitykseen keskittyminen.

Keskittymisharjoitus 3: Huomion kohteen tai tavan vaihtaminen - rentoutuminen ja aistikanavien vaihtelu

1. Urheilijat selinmakuulle lattialle ja sulkevat silmänsä
2. Tehtävänä ensin vain rauhoittua, jolloin ei ole kiire mihinkään ja saa vain olla
3. Valmentaja pyytää rentoutujia kuuntelemaan, mitä ääniä he kuulevat. Jokainen valitsee yhden ääneen, keskittyy siihen ja kuuntelee hetken vain sitä.
4. Avataan silmät, valitaan jokin asia, joka näkyy yläpuolella ja keskitytään siihen
5. Suljetaan silmät ja kuunnellaan omaa hengitystä. Tunnustellaan, kuinka oma rintakehä liikkuu ylös ja alas hengityksen tahtiin.
6. Kun olo on hyvä, voi nousta ylös. Rentoutusharjoituksen pituus kannattaa aluksi olla hyvin lyhyt.

Keskittymisharjoitus 4: Häiriintyneen keskittymisen nopea huomaaminen ja palauttaminen

1. Valmentaja sopii urheilijoiden kanssa, että aina kun heidän keskittyminen herpaantuu, he tekevät jonkun lyhyen tehtävän. Tehtävää tehdessä valmennettavat palauttavat mieleen, mitä ollaan tekemässä.
2. Tärkeää on, ettei tehtävää koeta rangaistukseksi, vaan mahdollisuutena palauttaa oma keskittyminen. Tärkeää on, että lapsi huomaa itse tarpeensa palauttaa keskittymisensä
3. Vanhempien urheilijoiden kanssa voi sopia, että he virittäytyvät uudelleen itse haluamallaan tavalla.

16 TUNNETAIDOT

Tunnetaitojen harjoittelu

Esimerkkiharjoite 1. Tunnistetaan ja nimetään tunteita

Kannustetaan urheilijoita kiinnittämään huomiota omaan olotiloihin ja tunteisiin. Vähitellen ohjataan urheilijoita tunnistamaan, mitä tunnetta erilaiset kokemukset ja olotilat tarkoittaa. Harjoitusta voi muokata eri tasoille ja eri ikäisille urheilijoille.

- Valmentaja pysäyttää harjoittelun muutaman kerran harjoitusten aikana. Urheilijoiden pysähtyessä, valmentaja pyytää urheilijoita pohtimaan, miltä oma olo tuntuu. Urheilijat voivat pohtia, mitä heidän omassa mielessään liikkuu ja kuinka mukavaa tai ikävää juuri sillä hetkellä on. Pikkuhiljaa valmentaja voi auttaa urheilijoitaan monipuolistamaan tunteiden nimeämistä. Tämän tehdäkseen valmentajan on hyvä auttaa urheilijoita pohtimaan, miltä ihmisistä voi tuntua ja millaisia eri tunteita voi liittyä tilanteisiin.
- Valmentaja voi alkaa kysymään yksilöllisiä tunnetiloja, kun urheilijat alkavat oppimaan harjoitteen toteutuksen. Tällöin huomio on hyvä kiinnittää niihin henkilöihin, jotka kokevat erityisen voimakasta myönteistä tai kielteistä tunnetta.
- Isoimpana tavoitteena on tietenkin luoda myönteisiä tunteita, mutta on tärkeää, että kaikki tunteet hyväksytään. Kielteisten tunteiden kokeminen on myös tärkeää lapsille ja nuorille. On tärkeää, että urheilija uskaltaa näyttää myös huonolta tuntuvia tunteita.
- Kun urheilijat tottuvat nimeämään ja huomioimaan harjoitusten aikana tulevia tunteita, voi edetä esimerkiksi harjoitteeseen, jossa urheilijat kirjaavat omaan vihkoon muistiinpanoja harjoituksen aikana. Merkintöjä tulee tehdä aina, kun urheilija huomaa kokevansa voimakkaan myönteisen tai kielteisen tunnekokemuksen jossain tilanteessa. Näiden muistiinpanojen avulla, on myöhemmin mahdollista keskustella urheilijan tavoitteista ja kokemuksista koskien tunnetaitojen kehittämistä

Esimerkkiharjoitus 2. Mielialapäiväkirja

- Ohjataan urheilijat tarkkailemaan jonkin ajan (esim. 2 viikkoa) kahta asiaa omasta harjoittelustaan:

1) millä mielellä he ovat olleet ennen harjoituksia?

2) miten harjoitus sujui?

- Asteikko voi olla esimerkiksi 1-5, jossa 1 on todella huono ja 5 todella hyvä. Omat arviot voidaan merkitä ruutupaperille allekkain.
- Kun näitä asioita on tutkittu ennalta sovittu aika, voidaan tarkastella, onko mielialalla ollut yhteyttä harjoittelun laatuun. Yhteys ilmenee varmemmin, kun sitä seurataan pidempään.
- Valmentaja keskustelee urheilijoiden omista huomioista, tuloksista riippumatta. Näissä keskusteluissa voidaan puhua niistä asioista, jotka ovat vaikuttaneet urheilijan mielialaan ja kuinka urheilija voi itse mielialaan vaikuttaa.

Esimerkkiharjoitus 3. Tunteiden yhteys suorituksen laatuun

Urheilijan tulee oppia tunnetiloja, jotka ovat yhteydessä hyvään suorituskykyyn. Vaikka nämä taidot korostuvat vasta kilpaurheilussa, tunnetaitoja voi ja tulee kehittää jo lapsuus- ja nuoruusvaiheessa.

- Valmentaja pyrkii auttamaan urheilijoita pääsemään johonkin yhdessä sovittuun tunnetilaan. Lasten valmennuksessa voidaan esimerkiksi ohjata urheilijoita kuvittelemaan olevansa paikassa, jossa on tosi kivaa ja naurattaa. Vanhempien urheilijoiden kanssa toimiessa voidaan harjoitusta soveltaa niin, että he pyrkivät pääsemään itsenäisesti sovittuun olotilaan tekemällä tai ajattelemalla asioita, joilla he pääsevät kyseiseen tunnetilaan (esimerkiksi iloisiksi).
- Kun olotila on saavutettu, tehdään jonkinlainen suoritus tässä olotilassa. Lapsilla harjoite voi olla hyvinkin yksinkertainen ja vanhemmilla urheilijoilla jokin kilpailusuorituksen osa.
- Iloisen olotilan jälkeen valmentaja auttaa pääsemään lapsia vastakkaiseen olotilaan eli surulliseksi. Esimerkkinä lapsille tähän peruuntunut huvipuistoretki tai, että on kipeänä kotona. Vanhemmilla urheilijoilla pyrkivät jälleen itsenäisesti löytämään tämän olotilan.
- Suoritetaan sama suoritus uudestaan, mutta pidetään vastakkainen olotila mielessä.
- Keskustelu urheilijoiden kanssa, kuinka he itse huomasivat suoritusten eronneen toisistaan. Miltä suoritukseen lähteminen tuntui eri tunnetiloissa, miten suoritus onnistui ja miltä se tuntui.
- Harjoitteen voi toistaa useasti erilaisten tunnetilojen avulla (esimerkiksi pirteänä ja väsyneenä).

Esimerkkiharjoitus 4. Omaan tunnetilaan vaikuttaminen

Tämä harjoituksen avulla pystytään auttamaan lapsia ja nuoria oivaltamaan mahdollisuudet vaikuttaa omaan vireystilaan. On tärkeää, että urheilijat oppivat tunnistamaan omien ali- ja ylivilittynessyyden tilojen piirteet.

- Harjoituksen alussa pyydetään urheilijoita muistelemaan tilanteita, kun he ovat tunteneet itsensä alivilittyneksi (esim. väsynyt, poissaoleva, nuutunut).
- Ylivilittynessyyden kokemuksia (esim. pulssin kohoaminen, lisääntynyt vessassa käymisen tarve, käsien hikoaminen) pohditaan samalla tavalla.
- Seuraavaksi urheilijat ottavat itselleen rennon asennon (esim. selinmakuulla) ja yrittävät valmentajan ohjeiden mukaan rauhoittua. Valmentajan tulee kysyä, miltä rauhallinen olo tuntuu. Viimeisenä valmentaja kysyy, mikä mielikuva tai sana kuvaa tätä rauhallista olotilaa.
- Tämän jälkeen urheilijoita pyydetään piristymään ja aloittamaan voimakas liikkuminen tilassa. Lapsille tämä voi olla hippaleikki ja vanhemmille urheilijoille jokin keskittymistä vaativa harjoitus. Samalla urheilijat pohtivat, miltä energinen ja pirteä olotila tuntuu. Lopuksi voidaan keskustella urheilijoiden kanssa, mikä onnistuisi tällaisessa olotilassa erityisen hyvin, kuinka olotilaan pääsee ja mikä mielikuva tai sana kuvaisi olotilaa.
- Olotiloihin pääsemistä voi harjoitella niin, että valmentaja sanoo olotilaksi rauhallisen tai pirteän, jolloin urheilijoiden tavoitteena on päästä sanottuun olotilaan niin nopeasti kuin mahdollista ja pysyä olotilassa. Harjoituksen aiemmissa vaiheissa käytettyjä mielikuva voi käyttää apuna. Lasten kanssa voi ottaa leikkimielisesti aikaa, kuinka nopeasti olotila saavutetaan.

17 MOTIVAATIO

Motivaatiota haittaavat tekijät:

- Valmennus ja valmentaminen koetaan merkityksettömäksi
- Ristiriitaiset tai kilpailevat motiivit tehdä valmennustyötä
- Jokin muu asia on merkityksellisempää
- Liian kaukaiset tai epämääräiset tavoitteet
- Omat sisäiset käsitykset estävät
- Taustaoletukset yhteisössä ovat ristiriitaiset

Kuinka näitä voi edistää:

- Mieti, mitä merkityksellistä työssä on oman itsesi kannalta (pätevyys, tavoitteet, valta, osaamisen kehittyminen)
- Mieti mitä voit saavuttaa välittömästi tai välillisesti kyseisen työn kautta - Lyhyellä ja pitkällä aikajänteellä
- Tarkista, että tavoitteesi ovat realistisia ja riittävän laaja-alaisia
- Olethan huolehtinut tarvittaessa tuesta: kannustus ja myönteinen palaute
- Huomioi onnistumiset - myös pienet, matkanvarrella tapahtuvat

Ohjeita valmentajalle urheilijoiden motivaation edistämiseksi

1. Ota urheilijat mukaan päätöksentekoprosesseihin, jotka koskevat heidän omaa harjoitteluun
2. Eriytä toimintaa ja harjoitteita urheilijoiden taitotason mukaan
3. Näe omassa valmennustoiminnassasi virheet osana oppimista
4. Tue urheilijoiden välistä yhteistyötä
5. Anna palautetta urheilijoiden yksilöllisestä kehitymisestä ja kovasta yrittämisestä
6. Ota urheilijat mukaan harjoitus- ja kilpailutoiminnan arviointiin
7. Anna pääosa palautteesta yksilöllisesti
8. Tue urheilijoiden henkilökohtaisia tavoitteenasetteluohjelmia
9. Tue jokaisen tärkeää roolia joukkueessa

Motivaatioilmastokysely urheilijoille

Urheilija arvioi asteikolla 1-5 valmennuksen toimintaa. Urheilija ympyröi valitsemansa vaihtoehdon. Tuloksista voidaan päätellä harjoitusten laatua ja motivaatioilmastoa.

1= täysin eri mieltä

5= täysin samaa mieltä

| | |
|---|-----------|
| 1. Pidän harjoituksista | 1 2 3 4 5 |
| 2. Valmentajalle on tärkeintä, että kehitymme koko ajan omissa taidoissamme. | 1 2 3 4 5 |
| 3. Urheilijoille tärkeää harjoituksissa on näyttää olevansa muita parempi | 1 2 3 4 5 |
| 4. Urheilijoille annetaan paljon päätösvaltaa harjoituksissa | 1 2 3 4 5 |
| 5. Ryhmämme on yhtenäinen harjoituksissa toimiessaan | 1 2 3 4 5 |
| 6. Urheilijoilla on mahdollista vaikuttaa harjoituksen toteutukseen | 1 2 3 4 5 |
| 7. Harjoituksissa kaikki "puhaltava yhteen hiileen" | 1 2 3 4 5 |
| 8. Valmentajalle on tärkeintä urheilijat yrittävät, vaikka tulisikin virheitä | 1 2 3 4 5 |
| 9. Teen harjoituksissa kaiken niin hyvin kuin pystyn | 1 2 3 4 5 |
| 10. Urheilijoille on tärkeää onnistua harjoituksissa muita paremmin | 1 2 3 4 5 |
| 11. Nautin harjoituksista | 1 2 3 4 5 |
| 12. Olen yksi aktiivisimmista urheilijoista harjoituksissa | 1 2 3 4 5 |

Kyselyvastausten tulkinta ja yhteenveto

Motivaatioilmaston ulottuvuudet:

| | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| Minä- eli kilpailusuuntautuneisuus: | Kysymysten 3 ja 10 summa |
| Tehtäväsuuntautuneisuus: | Kysymysten 2 ja 8 summa |
| Sosiaalinen yhteenkuuluvuus: | Kysymysten 5 ja 7 summa |
| Autonomia: | Kysymysten 4 ja 6 summa |

Harjoitusten laadun ulottuvuudet:

| | |
|--------------|--------------------------|
| Viihtyvyyys: | Kysymysten 1 ja 11 summa |
| Aktiivisuus: | Kysymysten 9 ja 12 summa |

Motivaatioilmastokysely valmentajille

| | Täysin eri mieltä | Eri mieltä | Siltä väliltä | Samaa mieltä | Täysin samaa mieltä |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 Rohkaisen urheilijoitani kokeilemaan uusia taitoja | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Pidän huolen siitä, että urheilijat tuntevat olonsa hyväksi yritettyään parhaansa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Annan urheilijoilleni vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia valita | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Minusta on tärkeää, että urheilijani harrastavat lajiaan koska he todella itse haluavat sitä | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Urheilijani voivat luottaa että minä välitän, tapahtui mitä tahansa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Arvostan urheilijoitani myös ihmisinä, en vain urheilijoina | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Annan eniten huomiota parhaille urheilijoille | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Kehun vain niitä urheilijoita, jotka onnistuvat kilpailussa parhaiten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 Tuen urheilijoita vähemmän silloin, kun he eivät harjoittele tai kilpaile hyvin | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 Jos urheilijani ei miellytä minua, kiinnitän häneen vähemmän huomiota | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

18 ITSETUNTEMUS JA ITSELUOTTAMUS

Itsetuntemus

Omien arvojen ja asenteiden määrittäminen

Tehtävä 1:

- Mieti omia mieltymyksiä, kokemuksia, saavutuksiasi, tavoitteitasi ja unelmiasi. Mieti, miksi harrastat urheilua.
- Vastaa kysymyksiin 1-5:
 1. Mitä haluat saavuttaa elämässäsi?
 2. Mitä haluat saavuttaa urheilussa?
 3. Mitkä asiat saavat sinut tuntemaan, että olet parhaimmillasi?
 4. Mitä voisit tehdä lisätäksesi elämääsi vielä positiivisuutta?
 5. Mitä voisit tehdä parantaaksesi tärkeisiin asioihin keskittymistä?

Kysymyksiä itsetuntemuksen ja itseluottamuksen edistämiseksi

1. Kerro itsestäsi ihmisenä, millainen persoona olet.
2. Kerro itsestäsi urheilijana, millainen lajisi edustaja olet. Miksi harrastat juuri omaa lajia?
3. Kerro itsestäsi harjoittelijana ja pelitilanteissa.
4. Mistä ominaisuuksistasi ja taidoistasi olet ylpeä? Mieti myös muissa rooleissa kuin urheilussa.
5. Mitä ominaisuuksia luulet valmentajan arvostavan itsessäsi?
6. Mitä itseluottamus mielestäsi tarkoittaa?
7. Mitkä tekijät vaikuttava itseluottamuksen kokemukseesi? Itseluottamusta haastaen/tukien.
8. Mitä mielestäsi onnistuminen tarkoittaa? Onnistutko mielestäsi usein ja mikä onnistumisiin vaikuttaa?
9. Määrittele kolme erilaista onnistumista urheilussa:
 - iso onnistuminen
 - tärkeä onnistuminen
 - pieni, mutta hieno onnistuminen

Itseluottamus

Käytännön harjoite 1. Itseluottamus.

Tehtävä: Päivän plussat

Tavoite: Pysähtyä ajattelemaan päivän onnistumisia. Pyrkii löytämään jokaisesta päivästä onnistumisen hetkiä ja niitä kertaamalla vahvistamaan itseluottamusta.

Välineet: Paperi tai vihko ja kynä tai sähköiset välineet. Voit kytkeä myös harjoituspäiväkirjan yhteyteen.

Aika: 2-10min

Ohjeistus: Mieti illalla ennen nukkumaanmenoa kolme päivän aikana onnistunutta tai hyvin menynyttä asiaa tai tapahtumaa. Kirjaa tapahtumat päiväkirjaasi. Voit kuvata asioita muutamalla yhdys-sanalla tai lauseella.

Purkaminen: Harjoitus on näin yksinkertainen. Hyvät onnistumiset kirjaamalla alitajunta tulee kertaamaan päivän positiiviset tuntemukset, tapahtumat ja ajatukset. Harjoitus vahvistaa hyvien kokemusten tallentamista omaan "itseluottamus - pankkiin".

Variaatiot: Harjoitus voidaan kytkeä myös mielikuvaharjoitteluun kertaamalla esim. onnistuneita tapahtumia ja kytkemällä niihin tunteiden hallintaa.

Päivän päätteeksi voi myös kirjata muuten vain positiivisia tuntemuksia ja asioita päivän kulusta. Kun päiväkirjaa tarkastellaan esimerkiksi viikoittain ja mietitään syitä ja seurauksia harjoittelulle, tuloksille tai otteluille, voidaan peilata omia huomioita viikon kuntoon, mielialaan ja suoritustasoon.

19 VUOROVAIKUTUS JA RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN

Yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuus

Ohjeita urheilijalle

- Ymmärrä oma vastuusi ja roolisi sosiaalisissa suhteissa muihin joukkueen jäseniin ja toimijoihin
- Sisäistä ja ymmärrä henkilökohtaiset tavoitteesi suhteessa joukkueen tavoitteeseen
- Ole vastuullinen vuorovaikutuksessa
- Toimi yhteistyötaitoisesti muita arvostaen, huomioiden ja kunnioittaen
- Anna oma vahvuutesi joukkueen käyttöön ja salli muiden tehdä samalla tavalla

Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta

Ohjeita valmentajalle

- Opi tiedostamaan, kuinka johdat.
- Opi tuntemaan kehityskohteesi ja vahvuutesi sekä ihmisenä että johtajana.
- Kuuntele apuvalmentajien, tiimisi, urheilijoiden ja urheilijoiden vanhempien näkemyksiä.
- Luo ennakoitavissa oleva ja selkeä toimintamalli, jossa otetaan huomioon joukkueen ja urheilijan kehitys, asetetut tavoitteet, ristiriidat ja muutokset.
- Huomioi erilaisuus joukkueesi jäsenissä ja opi hyödyntämään osaamisen ja persoonien moninaisuus joukkueen erityisvahvuutena.
- Ole nöyrä ja avoin tiimiltäsi ja urheilijoilta saamallesi tuelle.

Tiedostava kuunteleminen

- Tiedostava kuunteleminen on erityisesti tulehtuneissa tilanteissa tehokas menetelmä. Se toimii myös hyvänä aloitus- ja välimetodina. Harjoite on myös hyvä keino toisen kuuntelemisen ja kunnioittamisen opetteluun.
- Tiedostavaa kuuntelemista varten valitaan puhuja ja kuuntelija. Puhujia on aina yksi, kuuntelijoita voi olla yksi tai useampia.
- Puhuja ja kuuntelija istuvat kasvokkain ja lähekkäin ilman, että heidän välissään on esineitä tai pöytiä.
- Ensin sovitaan aika (1 -2 min) ja aihe sekä se, kuka seuraa ajan kulua (mieluiten valmentaja).
- Puhuja kertoo sovittun ajan näkemyksiään käsiteltävästä asiasta. Hän voi puhua myös omista kokemuksistaan ja tunteistaan. Kuuntelija kuuntelee eikä mitenkään arvostele kuulemaansa. Kuuntelija ei esitä kysymyksiä, ei kommentoi eikä edes ilmeillään ilmaise omia tuntemuksiaan. Rooleja vaihdetaan siten, että kuuntelijasta tulee puhuja. Hän ei silloinkaan viittaa mihinkään kuulemaansa suoraan vaan puhuu vain omia näkemyksiään.
- Lopuksi puhuja/kuuntelija keskusteleivat vain siitä, miltä puhuminen keskeytyksettä tai kuuntelemiseen keskittyminen tuntuivat. Itse aiheesta ei keskustella lainkaan. Tämä on koko metodin keskeinen periaate ja valmentaja varmistaa, että näin tapahtuu

20 TOIMINTAMALLEJA JA TYÖKALUJA

COMPASS MODEL:

Conflict management eli konfliktien hallinta on ensimmäinen osa tätä mallia. Tällä tarkoitetaan sitä, että konfliktitilanteissa tehdään yhteistyötä ja keskustellaan konfliktiin johtaneista ennakoivista ja reaktiivisista reaktioista, jotka johtivat ei-toivottuihin odotuksiin.

Openness eli avoimuudella viitataan puolestaan keskusteluun tunteista ja henkilökohtaisista ajatuksista, jolla saadaan rehellisesti ja täysin tuotua asiat julki.

Motivational eli motivoivat strategiat kertovat halukkuudesta toimia oman valmentajan kanssa. Se sisältää näkökulmia omista kyvyistä, nauttimisesta, vaivannäöstä ja yrityksestä motivoida toista.

Positivity eli positiivisuus tarkoittaa oman käyttäytymisen muuttumista siihen suuntaan, että se on molemmille osapuolille sopivaa ja tuo positiivisuutta suhteeseen myös urheilun ulkopuolella.

Advice eli neuvoilla tarkoitetaan sitä, että kohdattuihin ongelmiin esitetään vaihtoehtoja. Sen lisäksi sillä tarkoitetaan palautteen antamista ja vastaanottamista positiivisesti ja avoimesti.

Support eli tuella kuvataan sitoutumista ja tuen antamista sekä urheilussa että henkilökohtaisissa asioissa.

Social networks eli sosiaalisella verkolla kuvataan puolestaan ajan viettämistä valmentajan ja joukkuekavereiden kanssa urheilun, harjoitusten ja kilpailujen ulkopuolella.

Itsereflektio

LEARNS

Ohjausreflektio / GRIP

| Reflektiiviset apuky-symykset | Oppimistuloksiin liittyen | Omaan ohjaamiseen liittyen |
|---|---------------------------|----------------------------|
| Goal=Tavoite Mitkä olivat ohjauksen tavoitteet | | |
| REFLECT= Reflektio Missä onnistuin ja miksi? | | |
| Mitä opimme? Jos saisit tehdä ohjauksen uudestaan, miten toimisit? | | |
| INPUT = L,E,A,R,N,S pa-laute | | |

| | | |
|---|--|--|
| What will I now START DOING? | | |
| What will I now CONTINUE TO DO? | | |
| What will I now STOP DOING? | | |
| PLAN=Suunnittelu Milloin suunnittelen? | | |

Palautteen anto

LEARNS

L: LEARNER-CENTRED: use a range of methods to suit each person's motivation, learning preference, pace and skill level; making things relevant to each person's situation.

E: ENVIRONMENT: build good relationships and create a non-threatening climate where learning is fun, mistakes are accepted and self-esteem is enhanced

A: ACTIVELY INVOLVED: engage people, encourage them to do the thinking; let them apply their knowledge, practise their skills and receive high quality feedback

R: REFLECT: use a range of ways to help people self-reflect on their own skills and knowledge; connect this with past experiences and apply learning in the future

N: NEW : provide new skills and knowledge that build on each person's experiences; do 'new' things to keep sessions 'new' for you and them

S: STRETCH: steepen the learning curve by providing the right amount of stretch to challenge each person optimally while building self-esteem and confidence



apolloniaie



ASSESSMENT/EVALUATION/FEEDBACK

| | |
|--|--|
| OPPIMISTA- VOITE | |
| L = OPPIJAKES- KEISYYS | |
| E = OPPIMISYM- PÄRISTÖ (Emotionaali- nen) | |
| A = OPPILAS- AKTIVISUUS | |
| R = ITSE REF- LEKTIOON OH- JAAMINEN | |
| N = UUTUUS- ARVO | |
| S = HAASTA- VUUS | |

21 HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

Hyödyllistä luettavaa ja tutkisteltavaa niille, jotka haluavat perehtyä tarkemmin valmentamiseen ja kehittää omaa osaamistaan pidemmälle

Linkit:

Asiantuntija työ urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta 2012

- https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/lapsuusvaihe_www_2.pdf

Valmennusosaamisen käsikirja 2013

- https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valmennusosaamisenkc3a4sikirja2013lopullinen.pdf

Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014

- https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valintavaihe_www.pdf

Valmentajalla on väliä 2016

- https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden_aineisto.pdf

Fasilitaattorin työkirja 2009

- https://www.gloaalikasvatus.fi/tiedostot/Fasilitaattorin_tyokirja.pdf

Suomen olympiakomitea – Materiaalipankki

- <https://www.olympiakomitea.fi/materiaalipankki/>

LIITU-tutkimus 2018

- http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/651/VLN_LIITU-raportti_180319_Verkkojulkaisu_PIENI.pdf

Suomenvalmentajat

- <https://www.suomenvalmentajat.fi/>

Jyväskylän ammattikorkeakoulu – Oppimateriaalit – Oppimiskäsitykset

- <https://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskäsitykset/>

Taitotohtorin blogi

- http://www.valmennustaito.info/taito/taitotohtori/?lcp_page0=3#lcp_instance_0

Lihastohtori

- <https://lihastohtori.wordpress.com/>

I coach kids

- <https://www.icoachkids.eu/>

Tunnista itsesi testi

- <https://www.namaste.fi/fi/enneagrammi>

22 LÄHTEET

- Hackfort, D. & Papaioannou, A. 2014. Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. E-kirja. Viitattu 2.5.2019 https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=_zYsAwAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Hackfort+%26+Papaioannou+2014&ots=qke1ywsqnR&sig=1CaJB22dy-vGke-aoBsT_uf83SnQ&redir_esc=y#v=onepage&q=compass%20model&f=false
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus Oy.
- Hiihtoliitto. 2019. Valmentajan luoma motivaatioilmasto. Viitattu 18.5.2019 https://www.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/16019/motivaatioilmastokysely_valmentajille.pdf
- Hämäläinen, K. 2013. Valmennusosaamisen käsikirja 2013. Viitattu 1.5.2019 https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valmennusosaamisenkc3a4sikirja2013lopullinen.pdf
- Hämäläinen, K. 2018. Valmentajan polku – Valmentajan itseopiskelumateriaali. Viitattu 13.5.2019 <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/04/valmentajan-polku-itseopiskelu.pdf>
- Hämäläinen, K. 2019. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Viitattu 2.5.2019 https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/3199/lasten_ja_nuorten_valmentaminen_kirsi_hamalainen_1_2_2019.pdf
- Hämäläinen, K. 2019. Valmennusosaamisen malli. Viitattu 2.5.2019 <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/valmennusosaamisen20malli.ppt>
- Lapin AMK. 2019. Nuorten ja aikuisten terveyttä ja liikunta-aktiivisuutta edistävä harjoittelu.
- Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy.
- Ryhmyttämisosas. 2018. Euroopan unioni. Viitattu 2.5.2019 <https://ameo.fi/wp-content/uploads/2018/02/Ryhmayttamisopas.pdf>
- Savolainen, K. 2014. Ajatteleva pelaaja - uudistuva valmentaja. Liikunta ja tiede 2-3/2014.
- Summa, T. & Tuominen, K. 2009. Fasilitaattorin työkirja. Viitattu 18.5.2019 https://www.gloaali-kasvatus.fi/tiedostot/Fasilitaattorin_tyokirja.pdf
- Suomen valmentajat. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-kustannus Oy.
- VALO. 2017. Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät. Viitattu 15.5.2019 <https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/11/lasten-ja-nuorten-urheilun-laatutekijat.pdf>