



Ryhmädynamiikkaharjoitteiden hyödyllisyys ja niiden vaikutus osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen sekä joukkuehengen kehittymiseen Tampere Unitedin juniorijoukkueessa

Eero Heinonen

OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2020

Sosionomin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

HEINONEN, EERO:

Ryhmädynamiikkaharjoitteiden hyödyllisyys ja niiden vaikutus osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen sekä joukkuehengen kehittymiseen Tampere Unitedin juniorijoukkueessa

Opinnäytetyö 85 sivua, joista liitteitä 18 sivua
Lokakuu 2020

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, ovatko ryhmädynamiikkaharjoitteet hyödyllisiä 11–13-vuotiaista pojista koostuvan jalkapallojoukkueen mielestä. Tutkimuksessa selvitettiin myös, lisäävätkö ryhmädynamiikkaharjoitukset pelaajien osallisuuden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta ja onko niillä vaikutusta joukkuehengen kehittymiseen. Tutkimus toteutettiin yhdessä tamperelaisen Tampere United -jalkapallojoukkueen kanssa. Ryhmädynamiikkaharjoitteita tehtiin kuudella eri kerralla kevään ja kesän 2020 aikana.

Tutkimusaineiston keräämisessä ja analysoimisessa hyödynnettiin sekä määrällisen että laadullisen tutkimuksen keinoja. Tutkimuksessa käytettiin strukturoitua kysymyslomaketta ja osallistuvaa havainnointia. Kysymyslomaketta käytettiin ensimmäisen, kolmannen ja viimeisen ryhmädynamiikkaharjoituskerran jälkeen. Osallistuvaa havainnointia käytettiin kaikilla ryhmädynamiikkaharjoituskertoilla.

Tutkimuksessa selvisi, että pelaajat kokivat ryhmädynamiikkaharjoitteet hyödyllisinä ja niistä oli hyötyä sekä jalkapalloilussa että jalkapalloilun ulkopuolella. Pelaajat myös oppivat niiden avulla uusia asioita sekä jalkapalloilusta että joukkueovereistaan. Lisäksi tutkimuksessa selvisi, että pelaajien osallisuuden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyi ryhmädynamiikkaharjoitteiden edetessä ja ryhmädynamiikkaharjoitteet vaikuttivat positiivisesti joukkuehengen kehittymiseen.

Esitetyt tulokset osoittavat, että ryhmädynamiikkaharjoitteilla on osallisuuden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta lisäävä vaikutus ja niillä on positiivinen vaikutus joukkuehengen kehittymiseen. Tarvitaankin lisää tietoa ja käytännön kokemuksia siitä, miten ryhmädynamiikkaharjoitteita voitaisiin käyttää esimerkiksi päiväkodeissa, kouluissa tai työpaikoilla.

Asiasanat: ryhmädynamiikka, ryhmädynamiikkaharjoitteet, osallisuus, sosiaalinen yhteenkuuluvuus, joukkuehenki

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

HEINONEN, EERO:

Benefits of Group Dynamic Practices and Their Impact on to Participation, Social Cohesion and Developing Team Spirit in Tampere United's Junior Team

Bachelor's thesis 85 pages, appendices 18 pages
October 2020

The purpose was to find out whether the group dynamic practices are useful for football players aged from 11 to 13. The aim was to study whether the group dynamic practices have an effect on players' feeling of participation and social cohesion as well as on the group's team spirit.

Both quantitative and qualitative methods were used during the study progress. The quantitative data were collected by using structured survey form and the qualitative data were collected by using participant observation. The quantitative data were analyzed by using Tixel -programme and the qualitative data were analyzed through content analysis.

The players felt group dynamic practices were useful for them. The study also found out that the players' feelings of participation and social cohesion as well as their team spirit increased during the study progress.

Overall, the study suggests that group dynamic practices influence feeling of participation and social cohesion and they also have a positive effect on group's team spirit. Further studies are needed, if these kind of practices are to be used in, for example, kindergartens, schools and workplaces.

Key words: group dynamics, group dynamic practices, participation, social cohesion, team spirit

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TAMPERE UNITED	8
3	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	10
3.1	Osallisuus	10
3.2	Sosiaalinen yhteenkuuluvuus.....	12
3.3	Joukkuehenki	14
4	RYHMÄT JA RYHMÄDYNAMIIKKA SEKÄ RYHMÄDYNAMIIKKAHARJOITTEIDEN SUUNNITTELU JA TEEMAT 17	
4.1	Ryhmät ja ryhmädynamiikka	17
4.2	Harjoitteiden teemat ja suunnittelu	19
4.2.1	Tutustuminen.....	20
4.2.2	Vuorovaikutustaidot.....	22
4.2.3	Luottamus.....	23
4.2.4	Säännöt.....	24
4.2.5	Itsetunto.....	25
5	OPINNÄYTETYÖN TAUSTAT, TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	28
5.1	Opinnäytetyön taustat	28
5.2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	29
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS, TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTON ANALYYSI	30
6.1	Tutkimusmenetelmät.....	31
6.2	Aineiston analyysi	33
6.2.1	Määrällisen aineiston analyysi.....	34
6.2.2	Laadullisen aineiston analyysi	35
7	TULOKSET JA YHTEENVETO	38
7.1	Ryhmädynamiikkaharjoitteet osana harjoitusohjelmaa	38
7.1.1	Kysymyslomakkeiden vastaukset.....	38
7.1.2	Yhteenveto ja tulokset	43
7.2	Ryhmädynamiikkaharjoitteiden vaikutukset osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen.....	44
7.2.1	Kysymyslomakkeiden vastaukset.....	44
7.2.2	Havaintopäiväkirjan aineisto.....	45
7.2.3	Yhteenveto ja tulokset	47
7.3	Ryhmädynamiikkaharjoitteiden vaikutus joukkuehenkeen	48
7.3.1	Kysymyslomakkeiden vastaukset.....	48

7.3.2	Havaintopäiväkirjan aineisto	52
7.3.3	Yhteenveto ja tulokset	54
8	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	56
8.1	Ryhmädynamiikkaharjoitteet ovat hyödyllisiä osana harjoitteluohjelmaa	56
8.2	Ryhmädynamiikkaharjoitteilla on vaikutuksia osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen.....	57
8.3	Ryhmädynamiikkaharjoitteilla on vaikutuksia joukkuehengen kehittymiseen	59
8.4	Eettisyys ja luotettavuus.....	60
8.5	Jatkokehitysideat.....	62
8.6	Opinnäytetyöprosessin itsearviointi.....	62
	LÄHTEET	64
	LIITTEET	68
	Liite 1. Saatekirje	68
	Liite 2. Havainnointitaulukko	69
	Liite 3. Kysymyslomake Tampere United-joukkueen pelaajille	70
	Liite 4. Ensimmäisen viikon harjoitteet	72
	Liite 5. Toisen viikon harjoitteet.....	73
	Liite 6. Kolmannen viikon harjoitteet	75
	Liite 7. Neljännen viikon harjoitteet	77
	Liite 8. Viidennen viikon harjoitteet	79
	Liite 9. Kuudennen viikon harjoitteet	81
	Liite 10. Kehutaulukko.....	83
	Liite 11. Tutkimusaineisto havaintopäiväkirjasta	84

1 JOHDANTO

Suoritin keväällä 2019 asiakastyön harjoittelun Namibiassa toimimalla kahden muun opiskelutoverini kanssa Windhoek Football Clubin ns. elämäntaitovalmentajina. Tuolloin Windhoek Football Club järjesti jalkapallotoimintaa alle 9-vuotiaille, alle 15-vuotiaille ja 17–24-vuotiaille, joista jokaisen joukkueen kanssa teimme töitä. Koska joukkueen pelaajat tulivat monista eri sosioekonomisista luokista, myös eriarvoisuus näkyi joukkueissa hyvin vahvasti. Päätehtävänäimme elämäntaitovalmentajina oli kehittää ja toteuttaa erilaisia ryhmädynamiikkaharjoitteita, joiden avulla pelaajat pystyivät puhaltamaan samaan hiileen riippumatta siitä, mitä heimoa tai sosioekonomista luokkaa he edustivat.

Harjoittelun lähestyessä loppuaan Windhoek Football Clubin omistaja kertoi meidän tehneen hyvää ja arvokasta työtä sekä samalla sivulauseessa kysyi olisiko meidän mahdollista tehdä jonkinlainen elämäntaito-opas hänen omista maansa joukkuetta varten. Hänen esittämänsä idea jäi mietityttämään minua ja Suomeen palattuani otin välittömästi yhteyttä Tampere United -jalkapallojoukkueen juniorivalmentajaan, jolle kerroin positiivista kokemuksistani ryhmädynamiikkaharjoitteiden parissa Namibiassa. Ehdotin hänelle, että tekisin samankaltaisia harjoitteita Tampere Unitedin juniorijoukkueen kanssa sekä tutkisin kahden täysin erilaisen jalkapallojoukkueen pelaajien kokemuksia ryhmädynamiikkaharjoitteista. Valmentaja rohkaisi minua ja sanoi seisovansa ideani takana.

Alkuperäinen tarkoitukseni oli siis vertailla kahta erilaista jalkapallojoukkuetta, mutta keväällä 2020 alkanut koronavirusepidemia esti alkuperäiset aikeeni. Sain oppilaitokseni kansainvälisten asioiden suunnittelijalta sähköpostiviestin, jossa kerrottiin, että kaikki opiskelijoiden ulkomaanvaihdot perutaan (Heikkilä 2020). Tästä takaiskusta huolimatta päätin jatkaa aiheen parissa ja tehdä harjoitteet loppuun ja niihin liittyvät analyysit ainoastaan Tampere Unitedin kanssa, sillä olin ehtinyt tehdä jo viisi harjoitetta kuudesta heidän kanssaan. Tästä takaiskusta johtuen saatekirjeessäni (Liite 1) lukee, että aion tutkimuksessani toistaa Tampere Unitedin kanssa tehdyt harjoitteet Windhoek Football Clubin

kanssa. Koska aineistoni tulisi olemaan huomattavasti pienempi, lisäsin teoriaosuuteen vielä joukkuehengen osallisuuden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden lisäksi.

Opinnäytetyöni tavoitteena on tutkia, onko kehittelemilläni ryhmädynamiikkaharjoitteilla vaikutusta pelaajien osallisuuden, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen sekä joukkuehengen kehittymiseen. Johonkin kuulumisen tunne, kokemus omasta merkityksellisyydestä osana jotain yhteisöä ja yhteiskuntaa on yksi ihmisen hyvinvoinnin kulmakivistä. Erilaiset sosiaaliset suhteet lasten ja nuorten elämässä ovat myös varsin merkittävässä asemassa, kun ajatellaan tekijöitä, joista saa hyvän mielen. Hyvä joukkuehenki puolestaan mahdollistaa sen, että solmitaan elinikäisiä ystävyyssuhteita sekä saadaan unohtumattomia kokemuksia. (MIELI Suomen mielenterveys ry n.d.; Nivala & Ryyänen 2013, 10).

Lisäksi eräs tavoitteeni on juurruttaa ryhmädynamiikkaharjoitteet osaksi Tampere Unitedin tai minkä tahansa urheilujoukkueen normaalia harjoitusohjelmaa. Ryhmädynamiikkaharjoitteille on selvästi kysyntää, sillä yleensä joukkueurheilussa kiinnitetään huomiota fyysisten ja teknisten asioiden valmentamiseen. Täten ryhmän psykologisten ja sosiaalipsykologisten tekijöiden kehittäminen jää usein vaillinaiseksi, eikä lajiliittojen koulutusmateriaaleissa mainita ryhmäilmiöitä juuri lainkaan. Eräs syy suomalaisten heikkoon menestykseen joukkueurheilulajeissa voi olla todennäköisesti juuri siinä, että ryhmäilmiöt on sivuutettu valmennusohjelmissa. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 331.) Täytyy toki pitää mielessä, että Suomen jalkapallomaajoukkue sekä Suomen jääkiekkomaajoukkue ovat menestyneet viime vuosina kohtalaisen hyvin.

Olen tietoisesti jättänyt opinnäytetyöstäni pois itse jalkapallon pelaamiseen liittyvät seikat, sillä kokemukseni jalkapallon pelaamisesta tai erilaisista pelitekniikoista ovat noin 30 vuoden takaa. Toinen syy edellä mainittujen seikkojen puuttumiseen on se, että keskityn opinnäytetyössäni ainoastaan ryhmädynamiikkaharjoitteisiin ja niiden vaikutuksiin. Tämä oli täysin tietoinen valinta, jolloin saan opinnäytetyöstäni huomattavasti paremmin irti suuntaamalla osaamiseni ja mielenkiintoni ainoastaan ryhmädynamiikkaharjoitteisiin jättäen itselleni ns. harmaan alueen taka-alalle.

2 TAMPERE UNITED

Tampere United on vuonna 1998 perustettu suomalainen jalkapalloseura ja se on kokonaan kannattajiensa omistama. Joukkue on voittanut kolme Suomen mestaruutta vuosina 2001, 2006 ja 2007, yhden Suomen Cupin vuonna 2007 sekä yhden Liigacupin 2009. Kaudella 2020 Tampere Unitedin edustusjoukkue pelaa miesten Kolmosessa, joka on neljänneksi korkein sarjataso Suomessa. Tampere Unitedilla on myös miesten joukkueet Nelosessa ja Seiskassa, naisten edustusjoukkue, joka pelaa sarjanousun myötä kaudella 2021 naisten Kolmosessa sekä useita juniorijoukkueita. Suunnitelmissa on perustaa kysynnän mukaan uusia juniorijoukkueita kaudelle 2021. (Niemistö 2020; Suomen Palloliitto n.d.; Tampere United n.d..)

Tampere United suljettiin Suomen Palloliiton kurinpitovaliokunnan toimesta ulos kaikista Suomen Palloliiton alaisista kilpailuista ja sarjoista sopupeliskandaalin jälkeen vuonna 2011. Varmaa näyttöä sopupeliskandaalista ei kuitenkaan löytenyt, mutta tuolloin seuran kilpailutoimintaa johtaneen osakeyhtiön hallituksen puheenjohtaja ja toimitusjohtaja tuomittiin rahanpesusta ehdollisiin vankeusrangaistuksiin. Jalkapalloseura Tampere United ry, joka oli seuran taustalla toiminut yhdistys jatkoi kuitenkin toimintaansa. Yhdistyksen tarkoituksena oli palauttaa Tampere United takaisin jalkapallokentille kaudelle 2012, mutta Suomen Palloliitto ei sallinut sitä vedoten siihen, ettei Tampere United ollut pelannut missään kaudella 2011. (Jokela & Niemistö 2016, 8; Tampere United n.d..)

Sopupeliskandaalin jälkeen seuran kannattajat päättivät pitää Tampere Unitedin elossa ja ilmoittivat kannattajien TamU-K-joukkueen viime minuuteilla Tampereen piirin harrastesarjaan. TamU-K-joukkueen taustalla oli Tampere Unitedin kannattajat ry, joka perustettiin syyskuussa 2009. Tampere Unitedin kannattajat ry perustettiin tukemaan tukalassa taloustilanteessa olevaa seuraa ja he osallistuivat muun muassa seuran osakeantiin sekä saivat kannattajien äänen kuuluviin seuran asioissa. Ensimmäisen harrastesarjaottelunsa TamU-K pelasi 11.5.2011 Tampereen Peltolammilla. Kaudella 2012 TamU-K ilmoittautui Tampereen piirin Kutoseen, joka on jalkapallon alin kilpasarja. TamU-K:n seuraavat kaudet olivat nousujohteisia, sillä seuraavan neljän kauden aikana TamU-K

saavutti kolme sarjanousua, pelaten ainoastaan kaksi kertaa Nelosessa kausilla 2014 ja 2015. (Jokela & Niemistö 2016, 8, 14, 131–220; Tampere United n.d..)

Alkuvuodesta 2015 Jalkapalloseura Tampere United ry ja Tampere Unitedin kannattajat ry tiedottivat, että Tampere United palaa jalkapallokentille kaudelle 2016 viiden vuoden tauon jälkeen. Tampere Unitedin hallitukseen valittiin samoja henkilöitä, jotka olivat olleet mukana myös kannatusyhdistyksen hallituksessa. Tampere Unitedissa säilyivät kaikki toimintatavat, jotka oli luotu jo Tampere Unitedin kannattajat ry:ssä, eli seuran jäsenyys on kaikille seuran kannattajille avoin ja seuran ylintä päätäntävaltaa käyttää seuran yleiskokous, jossa kaikilla seuran jäsenillä on käytössään yksi ääni. Kauden 2015 huipensi TamU-K:n nousu Nelosesta Kolmoseen, jolloin TamU-K luovutti sarjapaikkansa paluun tehneelle Tampere Unitedille. Kaudella 2016 Tampere United pelasi Tampereen ja Satakunnan piirien yhteisessä Kolmosessa, jonka jälkeen seura nousi Kakkoseen kausiksi 2017–2019, mutta putosi Kolmoseen kaudeksi 2020. (Jokela & Niemistö 2016, 231–232; Tampere United n.d..)

Joukkueen arvot ovat yhteisöllisyys, paikallisuus, suvaitsevaisuus sekä seuraylpeys. Joukkueen arvot ovat erittäin näkyvästi esillä valmennusohjelmassa, joka on luotu vuonna 2020. Valmennusohjelma otetaan käyttöön kaudelle 2021 ja sen käyttöä painotetaan etenkin juniorijoukkueissa. (Niemistö 2020.)

3 OPINNÄYTETYÖN TEORETTISET LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa avaan opinnäytetyöni taustalla olevat teoreettiset lähtökohdat. Osallisuuteen, sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen sekä joukkuehenkeen liittyvien perusasioiden ymmärtäminen on edellytys opinnäytetyöni perusteellisessa sisäistämisessä. Osallisuus, sosiaalinen yhteenkuuluvuus sekä joukkuehenki ovat myös vahvasti läsnä oikeastaan kaikessa ryhmämuotoisessa toiminnassa – oli sitten kyseessä ammattilaisista koostuva urheilujoukkue tai harrastelijoista koostuva harrastelijajoukkue.

3.1 Osallisuus

Osallisuuden edistäminen kuuluu olennaisena osana Suomen ja Euroopan Unionin tavoitteisiin ja sillä pyritään ehkäisemään köyhyyttä ja syrjäytymistä. Osallisuuden tarkasta määritelmästä ei kuitenkaan ole yksimielistä ja definitiivistä mielipidettä ja usein jää epäselväksi mitä osallisuudella oikeastaan tarkoitetaan. Käsitteenä osallisuus on hyvin laaja ja sen alle voidaan jäsentää erilaisia osallisuuden lähestymistapoja ja käsitteitä. Erilaisten osallisuutta tutkivien tutkijoiden lähtöoletuksena onkin, että osallisuutta lisäämällä voidaan kasvattaa yksilön hyvinvointia, joka toteutuessaan heijastuu takaisin yhteiskuntaan muun muassa luottamuksena. Tutkijoiden keskuudessa pidetään yksiselitteisenä, että osallisuus ja osallisuuden tunteeseen vahvasti liittyvät sosiaaliset verkostot suojaavat yksilöä syrjäytymistä vastaan. (Nivala & Ryyänen 2013, 9; Raivio & Karjalainen 2013, 12–19.)

Erään määritelmän mukaan osallisuus tarkoittaa sitä, että sitoutuu itse johonkin toimintaan ja haluaa vaikuttaa asioiden kulkuun. Osallisuuteen kuuluu myös olennaisena osana se, että yksilö ottaa vastuun seurauksista. Voidaankin sanoa, että osallisuus tarkoittaa omaa kokemusta päättämisestä ja asioihin vaikuttamisesta sekä muodostuneen kokemuksen myötä syntyvää sitoutumista. Täytyy myös muistaa, että kokemus osallisuudesta ei voi syntyä ilman ryhmää tai yhteisöä. Monelle lapselle tai nuorelle tunne siitä, että kuuluu johonkin ryhmään on hyvin merkittävä ja lapsi tai nuori kokee olevansa osallinen, kun hän kokee,

että ryhmällä ja ryhmään kuulumisella on jonkinlaista merkitystä. (Piironen 2007, 5–7.)

Etenkin suomalaisessa osallisuuskeskustelussa viitataan usein Helka Raivion ja Jarno Karjalaisen määrittelemiin osallisuuden perusedellytyksiin, jotka ovat:

- 1) having,
- 2) acting ja
- 3) belonging.

(Isola, Kaartinen, Leeman, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017, 9.)

Having-termillä tarkoitetaan riittävää toimeentuloa, hyvinvointia sekä turvallisuutta, *acting*-termillä tarkoitetaan esimerkiksi valtaisuutta ja toimijuutta, jotka voidaan ymmärtää yksilön käyttäytymisenä siten, että se on vapaaehtoista ja siitä saa vallan tunteen sen sijaan, että jokin ulkopuolinen yksilö tai taho olisi sen takana ja *belonging*-termi kuvaa kiinnittymistä erilaisiin yhteisöihin ja yhteisön jäsenenä olemista. (Raivio & Karjalainen 2013, 14, 16; Punna, Malinen, Sevón, E. & Sihvonen 2017, 155; Isola ym. 2017, 9.) Nämä kaikki edellä mainitut termit soveltuvat hyvin osallisuuden tutkimiseen jalkapallojoukkueessa.

Raivio ja Karjalainen käyttivät osallisuuden perusedellytyksien määrittelyssä apunaan suomalaisen sosiologi Erik Allardtin kehittämää teoriaa, jonka mukaan ihmisten hyvinvointi koostuu kolmesta hyvinvoinnin ulottuvuudesta. Allardtin kehittämät hyvinvoinnin ulottuvuudet ovat:

- 1) having (elintaso),
- 2) loving (yhteisyyssuhteet),
- 3) being (itsensä toteuttaminen).

(Allardt 1976, 38–49; Raivio & Karjalainen 2013, 16.)

Allardtin teoriaa on myöhemmin täydennetty neljännellä hyvinvoinnin ulottuvuudella *doing*, joka tarkoittaa esimerkiksi sosiaalista ja poliittista toimintaa, koulutusta ja oppimista sekä vapaa-ajan toimintaa. (Hirvilampi & Helne 2014, 2166–2167.)

Osallisuus määritellään usein osattomuuden, syrjäytymisen ja huono-osaisuuden vastakohtaksi. Jokaisella Raivion ja Karjalaisen määrittelemällä osallisuuden perusedellytyksellä on myös vastakohtansa. *Having*-termin sisällä olevien riittävän toimeentulon, hyvinvoinnin ja turvallisuuden vastakohtina ovat sekä taloudellinen että terveydellinen huono-osaisuus ja turvattomuus. *Acting*-termin sisältämien valtaisuuden ja toimijuuden vastakohtina nähdään vieraantuminen ja objektiivisuus, eli yksilö on ikään kuin sivustakatsoja. *Belonging*-termin sisältämien yhteisyyden ja jäsenyyden vastakohtina voidaan pitää vetäytymistä ja osattomuutta. Näitä vastakohtia kutsutaan syrjäytymisen ulottuvuuksiksi. Jos jokin osallisuuden perusedellytyksistä ei toteudu, se tarkoittaa osallisuuden vähenemistä ja syrjäytymisriskin lisääntymistä. Täysivaltainen osallisuus ei myöskään toteudu, jos jokin osallisuuden perusedellytys ei toteudu täysin. (Nivala & Ryyänen 2013, 13; Raivio & Karjalainen 2013, 15–17.)

3.2 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Kun puhutaan liikuntaan ja urheiluun liittyvästä motivaatioteorioista, yleisimmin käytetyt motivaatioviitekehykset ovat sisäinen ja ulkoinen motivaatio sekä tavoiteorientaatiomalli (Jaakkola 2010, 118). Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan, että henkilö osallistuu ensisijaisesti toimintaan sen itsensä vuoksi, sillä hän ei silloin koe osallistuvansa toimintaan painostuksen alaisena, vaan hän kontrolloi itse osallistumistaan. Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan, että toimintaan osallistutaan palkkioiden tai pakotteiden vuoksi, jolloin toiminta on kontrolloitua ulkopuolelta, joka voi johtaa siihen, että toiminta on ristiriidassa osallistujan arvo maailman kanssa. (Jaakkola 2015, 111–112.) Tavoiteorientaatiomalli pitää sisällään tarpeen osoittaa pätevyyttä. Pätevyyttä voidaan osoittaa tehtäväsuuntautuneisuudella tai minä- ja kilpailusuuntautuneisuudella. Tehtäväsuuntautunut henkilö kokee pätevyyttä silloin, kun hän kehittyi omissa taidoissaan, yrittää kovasti, tekee yhteistyötä toisten osallistujien kanssa tai oppii uusia suoritustekniikoita. Minä- ja kilpailusuuntautunut henkilö kokee pätevyyttä silloin, kun hän kykenee voittamaan toiset tai saavuttamaan muita paremman tuloksen jonkin ennalta määrätyn mittarin mukaan. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 161–162; Jaakkola 2010, 120.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on yksi sisäisen motivaation osa-alue ja sen muut osa-alueet ovat autonomia sekä pätevyys. Autonomia on tunne siitä, että henkilöllä on mahdollisuus tehdä valintoja, jotka liittyvät hänen omaan toimintaansa, ja osallistua sitä koskevaan päätöksentekoon. Pätevyydellä tarkoitetaan, että henkilöllä on uskoa omien kykyjensä riittävyyteen erilaisten tehtävien suorittamisessa. (Jaakkola 2010, 119.)

Yhdysvaltalaiset psykologit Edward Deci ja Richard Ryan ovat määritelleet sosiaalisen yhteenkuuluvuuden siten, että se tarkoittaa henkilön tarvetta etsiä kiintymystä ja tarvetta kokea turvallisuuden, yhteenkuuluvuuden ja läheisyyden tunnetta muiden kanssa sekä olla muiden hyväksymä. Sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen on myös kuulunut aina olennaisena osana ryhmän yhteisten sääntöjen ja arvojen sisäistäminen. (Deci & Ryan 2000, 252–253; Deci & Ryan 2002, 7.)

Kun henkilö kuuluu ryhmään, joka toimii yhdessä ja jolla on yhteinen tavoite, ryhmässä toimiminen ja siihen kuuluminen lisää parhaimmillaan hyvin paljon motivaatiota. Esimerkkinä sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta voidaan pitää kavereiden kesken pelattavaa pihapeliä, jota pelataan joka päivä aamusta iltaan. Kaikki nauttivat pelaamisesta ja haluavat tulla pelaamaan samaa peliä vapaaehtoisesti päivä toisensa jälkeen. Tällaisessa ryhmässä pelaaminen on motivoivaa ja pelaajat oppivat paljon muilta ryhmän jäseniltä sekä he voivat auttaa toisiaan harjoittelussa. Jos esimerkin kaltainen pihapeli pelattaisiin jonkin ryhmän ulkopuolisen henkilön valitsemassa ryhmässä, innostuminen ja osallistuminen peliin voisi olla todennäköisesti alhaisempaa. (Liukkonen ym. 2007, 160; Jaakkola 2010, 120; Jaakkola 2015, 115.)

Kun puhutaan ryhmistä, jotka muodostuvat ryhmän jäsenistä riippumattomista tekijöistä (esimerkiksi jalkapallojoukkue, jonka muodostaa valmentaja), sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnusmerkkejä voidaan löytää seuraavista periaatteista:

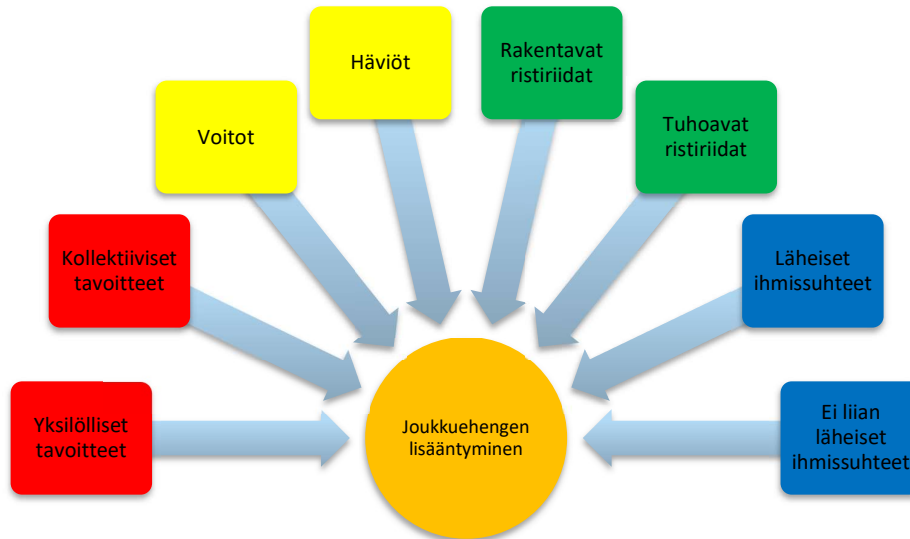
- 1) jokainen ryhmän jäsen tuntee aidosti kuuluvansa ryhmään,
- 2) kaikki ovat tasa-arvoisia,
- 3) kenestäkään ryhmän jäsenestä ei puhuta pahaa selän takana,
- 4) ryhmän ja toiminnan pelisäännöt laaditaan yhdessä,

- 5) ryhmässä keskustellaan henkilökohtaisista asioista,
 - 6) ryhmässä otetaan osaa jaettuihin tehtäviin,
 - 7) ryhmän jäsenet viettävät keskenään vapaa-aikaa ja
 - 8) ryhmän toimintaan osallistuminen on miellyttävää ja nautittavaa.
- (Liukkonen ym. 2007, 160; Jaakkola 2015, 114–115.)

Hyvä ja asialleen omistautunut valmentaja voi myös käyttää yhteistoimintaan kannustavia työtapoja, joita voivat olla esimerkiksi yhdessä oppiminen sekä toisten huomioiminen ja auttaminen. Tällaiset työtavat ovat omiaan kehittämään ryhmän sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (Jaakkola 2015, 115.)

3.3 Joukkuehenki

Joukkueet menestyvät yleensä parhaiten, kun niiden jäsenet hyödyntävät tietoja, taitoja ja kykyjä, jotka sopeutuvat parhaiten joukkueen rakenteeseen, ympäristöön ja joukkueen johtamistyyppiin. Vaikka edellä mainitut palaset loksahtavatkin kohdilleen, jotkin joukkueet erottuvat massasta ja joukkueen yhteistyö sujuu mutkattomammin kuin muiden joukkueiden. Tällaista ilmiötä kutsutaan yleisesti joukkuehengeksi ja vaikka siitä puhutaan paljon, tutkijat eivät ole pystyneet kunnolla selittämään mitä se käytännössä on ja mitkä sen positiiviset ja negatiiviset vaikutukset ryhmään ovat. Eräässä tutkimuksessa, jossa tutkittiin portugalilaista jalkapallojoukkuetta, tultiin siihen tulokseen, että joukkuehenki on eräänlainen henkinen malli, jonka joukkue jakaa. Tutkimuksen mukaan joukkuehenki antaa joukkueelle kyvyn yhdistellä ja käsitellä joukkueen elämään oleellisesti liittyviä ristiriitaisia sosiaalisia prosesseja. Kuviossa 1 mainittujen ristiriitojen käsittely ja yhdistely voi edesauttaa joukkuehengen kehitystä. (Silva, Cunha, Clegg, Neves, Rego & Rodrigues 2014, 287–288, 294, 302–303.)



KUVIO 1. Sosiaalisten ristiriitojen käsittelyn ja yhdistelyn vaikutus joukkuehengen (Silva ym. 2014, 302)

Joukkuehengen peruspilarina voidaan kuitenkin pitää ryhmän jäsenten keskinäistä luottamusta. Yksi hyvän joukkuehengen tunnusmerkeistä on myös se, että ryhmässä vallitsee hyvä ja turvallinen ilmapiiri. Joukkueessa, jossa vallitsee hyvä joukkuehenki jokainen ryhmän jäsen viihtyy ryhmässä ja hän voi olla aidosti oma itsensä, eli hän uskaltaa ilmaista omia tunteitaan ja mielipiteitään, keskustella sekä osallistua ryhmän toimintaan omalla tavallaan. Avoin vuorovaikutus on siis avainasemassa, kun puhutaan hyvästä joukkuehengestä. Kun ryhmän joukkuehenki on hyvä, ryhmässä voi myös epäonnistua ja yrittää uudelleen. Hyvän joukkuehengen tunnistaa siitä, että kaikki ryhmän jäsenet hyväksytään, eikä ketään jätetä yksin. Lisäksi onnistuessaan joukkuehenki synnyttää ja lujittaa ystävyysuhteita ja antaa ikimuistoisia kokemuksia sekä elämyksiä. Yhdessä selviytyminen yhteisistä haasteista, esteistä ja vaikeiden asioiden käsittelemisestä lujittaa sidettä joukkueen jäsenten välillä. (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka 2010, 112–113; MIELI Suomen mielenterveys ry n.d..)

Joukkuehengellä mitataan myös aina joukkueen sisäistä tilaa. On siis pohdittava, millä keinoin saadaan aikaan voittava joukkuehenki ja on selvää, että suurimmat tavoitteet saavutetaan hyvällä yhteistyöllä. Tämä lainalaisuus pätee niin

joukkueurheiluun kuin työelämääinkin. Urheiluvalmentaja Jukka Jalonen & toimittaja Ilkka Lampi (2012, 64) kirjoittavat kirjassaan kolmesta kestävästä menestyksen tukipilarista, jotka ovat:

- 1) kestävä menestyksen perusedellytys on hyvä joukkuepeli,
- 2) menestyvän joukkuepelin edellytys on hyvä joukkuehenki ja
- 3) hyvän joukkuepelin ja hyvän joukkuehengen eteen on tehtävä töitä yhdessä.

Kun joukkuehenki on huono, se voi ennen pitkää vaikuttaa negatiivisesti niin yksilö- kuin ryhmätason suorituksiin. Tulosten heikkeneminen voi johtaa tappiokierteeseen ja sen myötä joukkuehengen huonontumiseen ja joukkueen kriisitilaan. On siis hyvin tärkeää, että jokainen joukkueen jäsen ylläpitää ja luo joukkuehenkeä. Tämä koskee myös valmentajia ja ryhmänohjaajia, sillä viime kädessä valmentaja on aina joukkueen toimintakulttuurin ja hyvän hengen mahdollistamisen esimerkki. Mikään ryhmä tai joukkue ei automaattisesti toimi hyvin, joten on hyväksyttävä, että ristiriitatilanteita tulee väistämättä vastaan. Valmentajan tai ryhmänohjaajan on pohdittava tarkoin miten ja kuinka nopeasti eteen tulleisiin ristiriitatilanteisiin puuttuu. On myös hyvä miettiä millä tavalla eteen tulleista ristiriitatilanteista keskustele joukkueen kanssa. Asioista voidaan puhua esimerkiksi rakentavasti, arvostellen tai niin, että ratkaisut tiedetään jo etukäteen. Kun keskustellaan eteen tulleista ristiriitatilanteista, on hyvä pitää mielessä millaisella sävyllä valmentaja tai ryhmänohjaaja puhuu. On merkitystä puhuuko asioista syyttävään, kannustavaan, latistavaan tai ”me pystymme siihen”-tyyppiseen sävyyn. Edellä mainituista sävyeroista kannattaa myös keskustella joukkueen jäsenten kanssa, sillä jos joukkueen jäsenet saavat vertaisiltaan ainoastaan kielteistä palautetta, se voi helposti muuttaa heidän käsitystä itsestään negatiiviseen suuntaan. Tämä voi johtaa äärimmäisissä tilanteissa siihen, että negatiivista palautetta saanut joukkueen jäsen jää joukkueen ulkopuolelle. Joukkueen tai ryhmän ulkopuolelle jäämisellä, syrjityksi tulemisella, jatkuvilla epäonnistumisilla ja negatiivisen palautteen saamisella voi olla hyvinkin kauaskantoisia seurauksia yksilön koko loppuelämäänsä. (Kalliola ym. 2010, 113; Jalonen & Lampi 2012, 65; MIELI Suomen mielenterveys ry n.d.)

4 RYHMÄT JA RYHMÄDYNAMIIKKA SEKÄ RYHMÄDYNAMIIKKAHARJOITTEIDEN SUUNNITTELU JA TEEMAT

Ryhmistä ja ryhmädynamiikasta keskusteltaessa on hyvä ymmärtää hieman ryhmistä, niiden kehityksestä sekä ryhmädynamiikasta. Tässä luvussa pureudun syvällisesti ryhmien ja ryhmädynamiikan perusteisiin. Lopuksi kerron ryhmädynamiikkaharjoitteiden suunnittelusta sekä niistä teemoista, jotka valitsin ryhmädynamiikkaharjoitteiden perustaksi.

4.1 Ryhmät ja ryhmädynamiikka

Etenkin sosiaalipsykologiassa ryhmä määritellään joukoksi ihmisiä, joilla on yhdessä tiettyjä säännönmukaisuuksia, joiden varassa he toimivat. Tällaisia säännönmukaisuuksia tai ryhmän yleisiä tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi: koko, tarkoitus, säännöt, vuorovaikutus, työnjako, roolit sekä johtajuus. Voidaankin yksinkertaisesti todeta, että joukko ihmisiä muodostaa satunnaisen ryhmän, kun heillä on edes jonkinlainen tavoite, edes hieman vuorovaikutusta keskenään ja ryhmän jäsenillä on suurpiirteinen käsitys siitä, ketkä ryhmään kuuluvat. Esimerkkinä tällaisesta satunnaisesta ryhmästä voidaan pitää joukkoa ihmisiä, jotka matkustavat samaa joukkoliikennevälinettä käyttäen paikasta a paikkaan b. Satunnaisille ryhmille on tyypillistä, että niissä tunnetaan hetkellistä yhteyttä. Posttraditionaaliseksi ryhmäksi sen sijaan mielletään erilaiset elämäntyyliyhteisöt, joita ovat esimerkiksi harrastustoimintaryhmät, jotka sisältävät urheilua, liikuntaa, käsitöitä tai taiteita. Posttraditionaalisen ryhmän erottaa satunnaisesta ryhmästä siten, että posttraditionaalisella ryhmällä on yhteinen ja täsmällinen tavoite, ennalta määrätty jatkuvuuteen perustuva työnjako ja ryhmän jäsenet tuntevat toisensa. (Niemistö 2004, 16; Kopakkala 2011, 33, 36.)

Ryhmän kehitykseen liittyvässä teoriakirjallisuudessa viitataan hyvin usein yhdysvaltalaisen psykologin, Bruce Tuckmanin vuonna 1965 julkaisemaan artikkeliin, jossa hän määritteli ryhmän kehityksen nelivaiheisen mallin avulla. 12 vuotta myöhemmin hän lisäsi teoriaansa yhdessä psykologi Mary Ann Jensenin

kanssa vielä viidennen kehitysvaiheen. Tuckmanin viisivaiheisen ryhmän kehitysmallista on erotettavissa seuraavat kehitysvaiheet:

- 1) muodostusvaihe,
- 2) kuohuntavaihe,
- 3) sopimisvaihe tai yhdenmukaisuusvaihe,
- 4) hyvin toimiva ryhmä ja
- 5) ryhmän lopettaminen.

(Tuckman 1965, 396; Tuckman & Jensen 1977, 426.)

Muodostusvaiheessa ryhmän tehtävät, säännöt ja menetelmät alkavat hahmotua tarkemmin. Kuohuntavaiheessa esiintyy sisäistä taistelua ja konflikteja. Sopimisvaiheessa erilaiset roolit ryhmän sisällä hyväksytään ja yhteenkuuluvuuden tunne kehittyy. Hyvin toimivan ryhmän vaiheessa ryhmästä on muodostunut kokonaisuus ja ryhmä on tehokas, tuottava sekä luova. Ryhmän lopettamisvaiheessa ryhmän toiminta loppuu ja ryhmän jäsenet hyvästelevät toisensa. (Tuckman 1965, 396; Tuckman & Jensen 1977, 426; Niemistö 2004, 160–162; Kopakkala 2011, 48–51.) Joukkue, jolle tein ryhmädynamiikkaharjoitteita oli käytännössä muodostusvaiheessa sekä kuohuntavaiheessa ennen ensimmäistä harjoitekertaa, sillä joukkue oli juuri perustettu ja siinä oli uusia pelaajia. Osa joukkueen pelaajista oli kuitenkin pelannut yhdessä jo aikaisemmin samassa joukkueessa.

Ryhmädynamiikka on ryhmän jäsenille yhteisen tilanteen ja siihen osallistuvien tilanteesta tekemien tulkintojen saumatonta vuorovaikutusta. Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän jäsenten keskinäistä vuorovaikutusta, joka syntyy kun ryhmän jäsenten elämäntilat, eli ihmisen sen hetkinen psykologinen tila ja kulloisenkin tilanteen tapahtumat ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Voidaankin sanoa, että ryhmädynamiikka kehittyy, kun ryhmän jäsenet ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja kommunikoivat keskenään. Jos yhdenkin ryhmän jäsenen elämäntila muuttuu, se vaikuttaa väistämättä tilanteen tapahtumaan ja sitä kautta ryhmädynamiikkaan. Eräänä elämäntilan muuttumisena voidaan pitää vireystilan muutoksia, kuten väsymystä. Tällaiset syy-seuraus -suhteet tekevät ryhmästä dynaamisen ja jatkuvasti muuttuvan kokonaisuuden. (Himberg & Jauhiainen 2003, 113–115; Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 60; Kopakkala

2011, 37.) Ryhmädynamiikka kehittyi myös silloin, kun koko ryhmä pyrkii ratkaisuun yhdessä liittymisen ja erillisyyden välistä ongelmaa (Kopakkala 2011, 58).

Liittyminen voidaan kuvata yksinkertaisesti ihmisen tarpeella liittyä toiseen ihmiseen ja se voidaan kokea hyvin merkitykselliseksi asiaksi elämän eri vaiheissa. Liittyminen saattaa olla myös tiedostettua tai tiedostamatonta toimintaa ja se voi tapahtua myös ajatuksen tasolla, eli henkilö voi pohtia omaa suhdettaan ja asemaansa muihin ihmisiin. Erillisyydellä taas tarkoitetaan ihmisen luontaista hallinnan ja itsemääräämisen kokemusta, eli jokainen haluaa olla oman itsensä herra. Elleivät nämä määreet täyty, seurauksena voi olla turhautumista, ärtymistä ja jopa väkivaltaa. (Kopakkala 2011, 54.)

4.2 Harjoitteiden teemat ja suunnittelu

Suunnitelmien teko on ensiarvoisen tärkeää, sillä suunnittelu ja itse suunnitelman teko on osa ohjausprosessia. Suunnitelmien avulla valmistaudutaan tuleviin tapahtumiin sekä ennakoidaan tulevia tapahtumia. On kuitenkin hyvin todennäköistä, että suunnitelmaa joudutaan muuttamaan kesken toiminnallista toteutusta etenkin silloin, kun ohjaamisen kohteena ovat ihmiset. Riskitilanteita syntyy silloin, kun ohjaustilanteisiin ei ole valmistauduttu kunnolla, sillä ryhmän jäsenet aistivat helposti ohjaajan epävarmuuden ja saattavat käyttää sitä hyväkseen. Onkin tärkeää, että ohjaajalla on tiedossa riittävät taustatiedot tilanteesta ja ryhmän jäsenistä. Ohjaajan tulee myös tietää ohjaamansa pelin, leikin tai harjoitteen säännöt, sillä jos hän ei osaa niitä tai alkaa muistella niitä ryhmän edessä, joku ryhmän jäsenistä saattaa ottaa ohjaajan roolin, alkaa neuvomaan ohjaajaa ja muuttamaan aktiviteetin sääntöjä. (Kalliola ym. 2010, 77, 84–85.)

Tein jokaiselle viikolle erilliset harjoitesuunnitelmat (Liite 4–9), joissa määrittelin:

- 1) mitä tehdään,
- 2) miksi tehdään,
- 3) kauanko vaaditaan aikaa ja
- 4) mitä välineitä harjoitteeseen vaaditaan.

Koin hyväksi itselleni sen, että luin aina muutamaa tuntia aikaisemmin toteutettavan harjoitteen suunnitelman, jotta pystyin pohtimaan mahdollisia ongelmakohtia ja ennakoimaan, jos harjoituksiin tulee ainostaan muutama pelaaja. Olin aloittanut harjoitteiden suunnittelun jo ollessani harjoitteluvaihdossa Namibiassa keväällä 2019 ja yllätykseni olikin melkoinen, kun huomasin Sarankulmassa sijaitsevassa Kissat-hallin urheilukeskuksessa olevan todella kylmä – Namibiassa yli 30 asteen helteessä tehdyt harjoitteet kun pitivät sisällään melko paljon kentällä istumista. Oli siis selvää, että minun piti kehittää uusia ja harjoitteita, joissa oli enemmän toiminnallisuutta, sillä en halunnut joukkueen pelaajien sairastuvan harjoitteiden seurauksena. Suunnitelmia tehdessäni minun oli myös tärkeää muistaa, että olisi ollut mahdollista, etteivät suunnittelemani ryhmädynamiikkaharjoitteet olisi toimineet käytännössä lainkaan, tai ne olisivat heikentäneet pelaajien motivaatiota osallistua seuraavaan harjoitekertaan.

Tarkoitukseni oli pitää harjoitekerta aina viikon välein sunnuntaisin, alkaen tammikuusta, mutta keväällä 2020 alkanut koronavirusepidemia keskeytti kaikenlaisen joukkueharjoittelun ja pääsin pitämään viimeisen harjoitekerran vasta kesäkuussa. (Suomen Palloliitto 2020a; Suomen Palloliitto 2020b.) Valitsin ryhmädynamiikkaharjoitteiden kantaviksi teemoiksi seuraavat asiat:

- 1) tutustuminen,
- 2) vuorovaikutustaidot,
- 3) luottamus,
- 4) säännöt ja
- 5) itsetunto.

4.2.1 Tutustuminen

Tutustumisvaiheessa on tärkeää, että ohjaaja esittelee itsensä, kertoo miksi ollaan koolla ja mitä on tarkoitus tehdä. Alkuvaiheen ja tutustumisen tehtävänä on myös tutustuttaa ryhmän jäsenet toisiinsa ja sitä kautta luoda turvallista ilmapiiriä. Aloitusvaiheella on myös suuri merkitys sille, miten ohjaaja saa ryhmän ja

tilanteen haltuun. Uusi ohjaaja tai valmentaja tuo aina uuteen ryhmään oman tansa toimia. Siksi on hyvä, että uusi valmentaja tai ohjaaja tutustuu ensiksi ryhmän kulttuuriin ja pohtii sitä kautta muun muassa seuraavia asioita:

- 1) kuinka asioita tehdään,
- 2) mitä häneltä odotetaan,
- 3) mitä tässä ryhmässä pidetään tärkeänä,
- 4) millaista johtajuutta ryhmässä odotetaan ja
- 5) millaista käyttäytymistä ryhmän jäseniltä odotetaan?

(Lintunen & Rovio 2009, 19; Rovio, Nikkola & Salmi 2009, 293; Kalliola ym. 2010, 116.)

Tutustumiskerralla on myös olennaista se, miten ryhmänohjaaja on ryhmän edessä ja miten hän kohtaa jokaisen ryhmän jäsenen. On tärkeää, että ryhmänohjaaja kerää ryhmän melko lähelle itseään, ottaa katsekontaktin ryhmän jäseniin ja puhuu suoraan heille. Kun halutaan saada ryhmän huomio, pillin tai muun kovaäänisen välineen käyttöä tulee harkita tarkoin ja tulisikin keksiä jokin toinen keino ryhmän huomion saamiseksi. Pillin ääni saattaa ärsyttää, eikä sillä ole yleensä toivottua vaikutusta hiljaisuuden saamiseksi. (Kalliola ym. 2010, 116–117.)

Kerroin ensimmäisellä harjoituskerralla joukkueelle itsestäni, opinnäytetyöprojektista ja omista jalkapalloiluun liittyvistä kokemuksista sekä muistoista. Tein tietoisin valinnan, etten tehnyt ensimmäisellä tutustumiskerralla, jolloin jaoin saatekirjeet, harjoitteita. Sovimme tutustumiskerralla ja ennen ensimmäistä varsinaista harjoitetta joukkuelaisten kanssa, että nostan käteni ylös, kun minulla on jotain sanottavaa, joten en tarvinnut lainkaan pilliä. Pian huomasin joukkuelaisten nostavan kätensä ylös merkiksi muille siitä, että minulla on jotain asiaa ja siitä tuli eräänlainen domino-efekti. Aina ennen harjoitteita olin tarkkana siitä, että olin aina kääntyneenä ryhmään, kun kerroin harjoitteista ja niiden kuluista. Varmistin myös useaan otteeseen olivatko kaikki ymmärtäneet toimintaohjeet.

4.2.2 Vuorovaikutustaidot

Vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan ihmisten välistä sosiaalista kanssakäymistä sekä tapaa, jolla he vaikuttavat ja vastaavat toistensa toimintaan. Siinä on aina mukana verbaalinen ja non-verbaalinen ilmaisu, ilmeet, eleet sekä kehon asento ja liikkeet. Ihmisten vuorovaikutustaidoissa on suuria eroja, sillä jotkut saattavat olla yksinkertaisesti luonteeltaan ujoja ja vetäytyviä. On kuitenkin äärimmäisen hyödyllistä harjoittaa ja kehittää omia vuorovaikutustaitojaan, sillä on tärkeää, että osaa myös eläytyä toisen tilanteeseen ja ottaa toisen ihmisen tarpeet huomioon. (Kalliola ym. 2010, 44–45.)

Vuorovaikutukseen kuuluu olennaisena osana myös puhumisen ja kuuntelun välinen suhde. Erilaisten ajatusten selkeä ilmaiseminen joko sanoin tai elein on hyvin tärkeää, sillä se auttaa muita ymmärtämään puhujaa ja hänen tarkoituseriään. Selkeä ajatusten ilmaiseminen elävöittää kanssakäymistä ja estää väärin päätelmien syntyä. (Lintunen, & Kuusela 2009, 191.) Avoin kommunikaatio on eräs hyvin toimivan ryhmän perusedellytyksiä. Ryhmässä, joka toimii hyvin, vuorovaikutus on avointa, se on yksi ongelmanratkaisun välineistä ja avoimia viestintäkanavia on mahdollisimman paljon. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 62.) Esimerkkinä voidaankin käyttää pelaajaa, joka aikoo syöttää pallon joukkueoverilleen ja ilmaisee siitä joko verbaalisesti tai non-verbaalisesti. Kuuntelu on hyvin tärkeä vuorovaikutustaito, sillä kuuntelemalla voi osoittaa muun muassa kunnioitusta ja empatiaa puhujaa kohtaan. Kuuntelemiseen liittyy olennaisena osana myös taito olla itse välillä hiljaa. Joukkueurheilussa – ja kaikissa muissa ihmisten kanssa työskentelyssä on tärkeää kuulla, mitä toisella ihmisellä on sanottavanaan. (Lintunen & Kuusela 2009, 186; Kalliola ym. 2010, 46.)

Namibiassa keväällä 2019 saadun kokemuksen mukaan lapset ja nuoret eivät juurikaan kommunikoineet keskenään pelatessaan jalkapalloa. Ehkä kyse on afrikkalaisesta jalkapallokulttuurista, mutta heidän pelaamisensa oli huomattavasti nopeampaa, suoraviivaisempaa ja aggressiivisempaa, kuin suomalaisten jalkapallo. Voi myös olla, että heidän valmennusohjelmassaan oli kiinnitetty huomiota enemmän siihen, että kentällä dominoivat yksittäiset pelaajat. Tapana näytti olevan, että aina kun pelaaja sai pallon haltuunsa, hän potkaisi automaattisesti kohti maalia välittämättä siitä, missä joukkueoverit olivat. Tästä syystä

sain idean kehittää vuorovaikutusta lisääviä harjoitteita, joissa sekä kuunnellaan ja keskustellaan sekä verbaalisesti että non-verbaalisesti joukkuelaisten kanssa.

4.2.3 Luottamus

Luottamus syntyy yhdessä tekemällä, ajatuksia ja mielipiteitä vaihtamalla, toisia kunnioittamalla sekä yhteisten kokemusten kautta. Luottamuksen rakentumisessa teoilla on yleensä suurempi painoarvo kuin sanoilla. Edellä mainituista seikoista etenkin avoin keskustelu on merkittävä luottamusta lisäävä seikka. Jokaisessa joukkueessa tarvitaan pelaajien ja valmentajan keskinäistä luottamusta, luottamusta joukkueeseen ja näiden lisäksi vielä tervettä itseluottamusta. Luottamus ja jo tutustumisvaiheessa luotu turvallinen ilmapiiri ovat omiaan luomaan joukkueeseen olotilan, jonka avulla voidaan saavuttaa hyviä suorituksia. On myös tärkeää, että jokainen ryhmän jäsen oppii luottamaan ryhmänohjaajaan ja etenkin joukkueurheilussa valmentajan on hyvin tärkeää näyttää, että hän luottaa joukkueensa pelaajiin. (Kalliola ym. 2010, 47; Jalonen & Lampi 2012, 54, 70–71, 76.)

Pitkäkestoisissa ohjaussuhteissa luottamussuhde syntyy vähitellen, jolloin ryhmän jäsenet uskaltavat puhumaan avoimemmin vaikeistakin asioista. On hyvin tärkeää, että ryhmänohjaaja saisi luotua luottamussuhteen jokaisen ryhmän jäsenen kanssa, mutta voi käydä niinkin, että esimerkiksi joukkueen valmentaja ei saa kaikkien joukkueen jäsenien kanssa aikaiseksi luottamussuhtetta. Luottamussuhteen rakentuminen vaatii siis aikaa, eikä se tapahdu ikinä silmänräpäyksessä. (Kalliola ym. 2010, 47; Jalonen & Lampi 2012, 71, 76.)

Tämäkin teema pohjautuu Namibiassa saatuihin kokemuksiin, sillä joukkue, jonka kanssa tein töitä, koostui monesta eri heimon jäsenistä, joilla oli keskenään erilaiset valta- ja hierarkiasuhteet. Oli heimoja, jotka olivat hyvämaineisia ja ahkeria, sekä heimoja, jotka olivat profiloituneet hieman huonomaineisimmiksi. Havaitsin, että keskenään samasta heimosta peräisin olevat joukkuelaiset luottivat selvästi enemmän toisiinsa, eivätkä he välttämättä luottaneet toisen heimon jäseniin. Vaikka Suomessa ei olekaan samanlaista heimokulttuuria kuin

Namibiassa, halusin silti välttämättä tehdä luottamukseen liittyviä harjoitteita myös Suomessa, sillä kuten olen edellä kertonut, luottamuksella on oleellinen osa hyvissä suorituksissa.

4.2.4 Säännöt

On hyvä tehdä yhteiset pelisäännöt mahdollisimman pian yhdessä ryhmäläisten kanssa, sillä yhteisesti sovittujen sääntöjen avulla kukin ryhmän jäsenistä tietää miten toimia missäkin tilanteessa. On myös hyvin tärkeää, että jokainen ryhmän jäsenistä sitoutuu sääntöjen noudattamiseen. Kannattaa sitouttaa jokainen ryhmän jäsen noudattamaan sääntöjä kehottamalla heitä allekirjoittamaan yhdessä luodut säännöt tai merkkamaan ne esimerkiksi painamalla kämmenensä niiden päälle. Yksi hyvä keino on valokuvata säännöt, niin että kaikki ryhmäläiset ovat niiden äärellä. Kannattaa myös käydä säännöt yhdessä yksitellen läpi ja pohtia miksi haluamme juuri tämän säännön, mikä siinä on tärkeää muistaa ja miksi. Usein jo yhteisten sääntöjen luominen saattaa ehkäistä ongelmatilanteiden syntyä ja kun ryhmässä on selvästi sovittu toiminnan periaatteista ja ne ovat kaikkien tiedossa, ongelmatilanteita ei välttämättä synny myöhemminkään. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 65; Kalliola ym. 2010, 116; MIELI Suomen mielenterveys ry n.d..)

Yhdessä tehtyjen sääntöjen pyrkimys ja tavoite on se, että ne iskostuvat kaikkien ryhmän jäsenen mieliin ja he alkavat noudattamaan niitä vapaaehtoisesti sekä itsenäisesti. Omatuntonsa kautta jokainen sääntöjä noudattava ryhmän jäsen on itsensä norminvartija, ja jos hän aiheuttaa itselleen syyllisyyden tunteen, hän on myös väistämättä oman itsensä rankaisija. Kaikkien ryhmän jäsenten yhteinen tehtävä on valvoa sääntöjen noudattamista, sillä jos joku ei noudata sääntöjä, se voi aiheuttaa suoritusten heikkenemistä ja huonontaa joukkuehenkeä. Sääntöjen noudattamatta jättämiseen on hyvä puuttua jämäkästi, sillä se saattaa suunnata merkittävästi energiaa yhteiseen tekemiseen. Jos ryhmä menestyy, heidän on helpompi sitoutua noudattamaan sääntöjä. On kuitenkin selvää, että jokainen on ryhmässä omasta tahdostaan, mutta jos päättää liittyä ryhmään, myös uuden jäsenen tulee noudattaa ryhmän sääntöjä. Yhdessä tehdyt säännöt ovat tehokas keino ryhmän yhdenmukaistamiseen ja ilman toimivia

sääntöjä ryhmä saattaa ikään kuin ajelehtia ryhmän äänekkäimpien ja vahvojen ehdoilla. (Rovio, Nikkola & Salmi 2009, 291; Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 65–66.)

Käytin itse hyväkseni sitä, että annoin ryhmäläisten pohtia pienryhmissä sääntöjä, jonka jälkeen kokosimme ne yhdelle isolle paperille. Tämän jälkeen keskustelimme säännöistä ja siitä miksi juuri heidän valitsemansa säännöt ovat tärkeitä joukkueelle sekä joukkuehengen kehitykselle. Lopuksi jokainen joukkueen pelaaja allekirjoitti säännöt ja sitoutui näin noudattamaan niitä.

4.2.5 Itsetunto

Itsetuntoa voidaan määritellä monin eri tavoin ja se heijastuu kaikkeen yksilön toimintaan ja käyttäytymiseen. Itsetunto rakentuu kokemuksista, joita yksilö saa ympäristöstä ja muista ihmisistä – hyvänä esimerkkinä tästä voidaan pitää esimerkiksi harrastuksia, sillä hyvän itsetunnon kehitys vaatii kuulumista johonkin. Jokaisella yksilöllä on kuitenkin jonkinlainen yleinen itsetunto, joka määrittelee, miten yksilö luottaa itseensä, katsoo selviävänsä elämästä ja ottaa erilaiset haasteet vastaan. (Rovio 2009, 225; Kalliola ym. 2010, 18; Keltikangas-Järvinen 2017, 16, 45, 94.) Itsetunnon osa-alueita voidaan hahmottaa monin eri tavoin. Ne voidaan esimerkiksi jaotella itsetietoisuuteen, itsetuntemukseen ja itsearvostukseen. Itsetietoisuudella tarkoitetaan yksilön neutraalia itsensä havaitsemista ja tietoisuutta omasta itsestään. Itsetuntemuksella tarkoitetaan yksilön tietoisuutta omista ominaisuuksistaan, haasteistaan ja kehittämiskohteistaan. Itsearvostuksella puolestaan tarkoitetaan yksinkertaisesti sitä, miten arvokkaana yksilö itseään pitää. (Kalliola ym. 2010, 18–19.)

Eräs toinen ja etenkin opinnäytetyöhöni liittyvä tapa hahmottaa itsetunnon osa-alueita on jaotella se suoritusitsetuntoon, tunteeseen sosiaalisesta selviytymisestä ja tunteeseen sosiaalisesta suosiosta. Suoritusitsetunnossa yksilö luottaa omiin kykyihinsä, osaamiseensa, selviytymiseensä ja siihen millaiset tavoitteet hän asettaa itselleen. Sosiaalisen selviytymisen tunteeseen liittyy olennaisena osana se, kuinka varmaksi yksilö kokee sen, että tulee toimeen muiden kanssa.

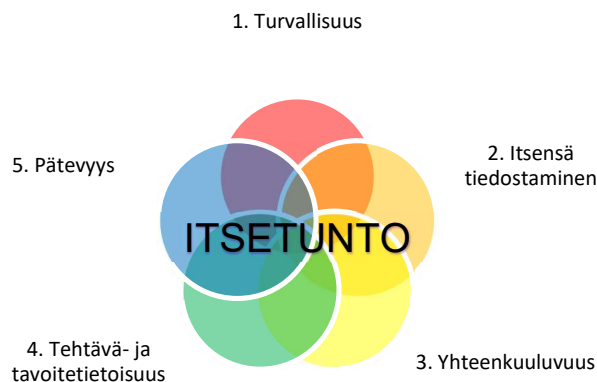
Sosiaalisen suosion tunne taas liittyy varmuuteen siitä, että yksilöllä on luotettavia ystäviä, hän on yhtä pidetty kuin muutkin ja muut ihmiset viihtyvät hänen seurassaan. (Keltikangas-Järvinen 2017, 16.)

Eräs tapa tarkastella itsetuntoa on jakaa se viisiosaiseen itsetuntomalliin, jonka yhdysvaltalaiset psykologit Michel Borba (1989, 1993) ja Robert Reasoner (1982, 1994) ovat kehittäneet. Heidän kehittämänsä viisiosaisen itsetuntomallin osa-alueet ovat:

- 1) turvallisuus,
- 2) itsensä tiedostaminen,
- 3) yhteenkuuluvuus,
- 4) tehtävä- ja tavoitetietoisuus sekä
- 5) pätevyys

Viisiosaisen itsetuntomallin mukaan itsetunnon vahvistaminen on prosessi, joka vaatii kaikkien osa-alueiden toteutumista ja niin, että edellinen toimii perustana seuraavalle (kuvio 2). On hyvin tärkeää, että jokaiseen edellä mainituista ulottuvuuksista kiinnitetään huomiota. Itsetuntomallin perustana ja tärkeimpänä elementtinä on turvallisuus, jolla tarkoitetaan ryhmän jäsenen hyvää oloa ja turvallisuuden tunnetta siitä, ettei hänen tarvitse pelätä pilkkaa, vähättelyä ja nolauttamista. Ryhmän riittävä turvallisuus mahdollistaa itsensä tiedostamisen kehittämisen, jossa ryhmän jäsen tiedostaa itsensä, ominaisuutensa, erilaisuutensa ja yksilöllisyytensä. Itsensä tiedostanut ryhmän jäsen voikin kysyä itseltään esimerkiksi: ”Miten sovin tähän ryhmään?” Itsetuntomallin kolmas ulottuvuus on yhteenkuuluvuus, jolla tarkoitetaan yksilön samaistumista ryhmään ja ryhmän hyväksyntää. Toteutuessaan yhteenkuuluvuuden tunne lisää kokemusta siitä, että yksilö on hyväksytty osa ryhmää ja hän pystyy antamaan itsestään muille ryhmän jäsenille. Mallin neljäs ulottuvuus on tehtävä- ja tavoitetietoisuus, jossa ryhmän jäsen kykenee ottamaan vastuuta, tekemään aloitteita, osaa ratkaista ongelmia ja asettaa itselleen realistisia tavoitteita sekä kehittää niiden arviointitapoja. Mallin viides ja viimeinen osa-alue on pätevyys, joka syntyy onnistumisen kokemuksista. Kun yksilö kokee pätevyyden tunnetta, hän havaitsee it-

sensä taitavaksi, arvostetuksi ja muille ryhmän jäsenille tärkeäksi. Yksilön kuitenkin täytyy tuntea omat hyvät ja huonot puolensa, sillä niiden tunteminen on pätevyuden edellytys. (Aho & Laine 1997, 20–67; Rovio 2009, 225–231.)



KUVIO 2. Borban ja Reasonerin viisivaiheinen itsetuntomalli (Aho & Laine 1997, 20–67)

Kuten moni muukin ryhmädynamiikkaharjoitteiden teema, myös tämä pohjautuu Namibiassa saatuihin kokemuksiin. Kuten jo johdannossa mainitsin, omat kokemukseni jalkapallosta ja joukkueurheilusta ovat melkein 30 vuoden takaa, enkä muista, että olisimme puhuneet jalkapalloharjoituksissa mitään itsetunnosta tai mihinkään siihen liittyvästä. Namibiassa havaitsin, että erään alle 15-vuotiaiden joukkueessa pelaavan, hyvin lahjakkaan nuoren itsetunto mureni silmissä aina kun hän epäonnistui joko peleissä tai harjoituksissa. Hän yritti todella kovaa, mutta epäonnistuessaan lopetti täysin tai suoritti vaaditut asiat ainoastaan puoliiksi. Havaitsin myös, että Namibiassa jalkapallojoukkueen pelaajat suorastaan pelkäsivät epäonnistumista ja sitä, että joutuvat naurunalaiseksi. Hyvin usein heidän valmentajansa pitikin suorituksissaan epäonnistuneille pelaajille erittäin kovaäänisiä ja aggressiivisiä palautekeskusteluja. Valmentaja osoitti teoillaan selvästi sen, ettei epäonnistumisille ollut varaa. Joukkuelaiset myös ilmaisivat hyvin usein sen, jos joku joukkueen jäsenistä epäonnistui. Tästä syystä halusin ehdottomasti sisällyttää itsetunnon ja sen kehittämisen yhtenä osa-alueena harjoitteisiin, sillä näin läheltä mitä tapahtuu, kun joukkuelaisilla ei ollut itsetuntoa tai työkaluja sen kehittämiseen.

5 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAT, TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tässä luvussa kerron mitkä seikat ja miksi ne johtivat opinnäytetyöni aiheiksi. Kerron myös opinnäytetyöni tarkoituksesta ja tavoitteesta. Lopuksi esittelen tutkimuskysymykseni.

5.1 Opinnäytetyön taustat

Tämän opinnäytetyön taustalla on keväällä 2019 suorittama harjoitteluni Namibiassa, jossa suunnittelimme ja toteutimme erilaisia ryhmädynamiikkaharjoitteita kolmelle eri jalkapallojoukkueelle yhdessä kahden opiskelutoverini kanssa. Kaikki joukkueet, joille teimme ryhmädynamiikkaharjoitteita, hyötyivät harjoitteista. Ryhmädynamiikkaharjoitekertojen edetessä pelaajien sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne sekä joukkueen joukkuehenki lisääntyivät. Tästä ei valitettavasti ole lainkaan dokumentaatiota, ainoastaan havaintoja, joita ei kirjoitettu tuolloin muistiin. Havaintojeni perusteella päätin, että kehittelen ja toteutan ryhmädynamiikkaharjoitteita vielä hieman pidemmälle, sillä ryhmäilmiöitä on tutkittu urheiluvallmennuksessa verrattain vähän (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 331). Namibiassa ei varsinaisesti tunneta osallisuutta siten, miten me sen käsitämme, (Nangombe 2020), joten päätin tässä opinnäytetyössäni tutkia myös pelaajien osallisuuden tunnetta, sillä osallisuudella ja sosiaalisilla verkostoilla on tutkijoiden mukaan suojaava vaikutus syrjäytymistä vastaan (Nivala & Ryyänen 2013, 9).

On siis tärkeää tutkia ryhmädynamiikkaharjoitteiden vaikutusta osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen, sillä syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien nuorten lukumäärästä on keskusteltu vuosia ja arviot lukumäärästä vaihtelevat 14 000:n ja 100 000:n välillä (Terveystieteiden tutkimuslaitos n.d.). Kehittelemäni harjoitteet voisivat toimia pienin muutoksin myös erilaisissa toimintaympäristöissä, joissa ollaan tekemisissä toisten kanssa. Tätä kautta voitaisiin saada tietoa siitä, miten jonkin yhteisön, esimerkiksi työpaikan joukkuehenki kehittyy.

5.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Tampere Unitedin 11–13-vuotiaista koostuvalle juniorijalkapallojoukkueelle ryhmädynamiikkaharjoitteita, tehdä harjoitteiden aikana havaintoja sekä kerätä ensimmäisen, kolmannen sekä viimeisen viikon harjoitteiden jälkeen palautteita erillisellä lomakkeella (Liite 3) ja lopuksi vertailla kerättyjä palautteita ja analysoida niiden vastauksia.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella ryhmädynamiikkaharjoitteiden vaikutuksia osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen sekä joukkuehengen kehittymiseen. Tavoitteena oli myös juurruttaa ryhmädynamiikkaharjoitteet osaksi Tampere Unitedin juniorijoukkueen harjoitusohjelmaa sen sijaan, että he tekisivät ainoastaan tekniikkaharjoitteita.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten Tampere United-juniorijoukkueen pelaajat kokevat ryhmädynamiikkaharjoitteet osana harjoitusohjelmia?
2. Miten ryhmädynamiikkaharjoitteet vaikuttavat osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen Tampere United-juniorijoukkueessa?
3. Miten ryhmädynamiikkaharjoitteet vaikuttavat Tampere United-juniorijoukkueen joukkuehenkeen?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS, TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTON ANALYYSI

Suunnittelin ja toteutin erilaisia ryhmädynamiikkaharjoitteita Tampere Unitedin juniorijoukkueen kanssa, jonka pelaajat ovat 11–13-vuotiaita. Toteutin heidän kanssaan kuusi erillistä ryhmädynamiikkaharjoitekertaa kevään ja kesän 2020 aikana. Yksi harjoitekerta kesti noin tunnin. Etenin harjoitteissa asteittain niin, että ensimmäisellä viikolla toteutin erilaisia tutustumisharjoitteita, joista etenin asteittain vuorovaikutustaitoihin, luottamukseen, sääntöihin ja itsetuntoon perustuviin harjoitteisiin. Pyysin ensimmäisen, kolmannen ja viimeisen harjoitteen jälkeen palautetta erillisellä kysymyslomakkeella (Liite 3) ja analysoin vastauksista ryhmädynamiikkaharjoitteiden hyötyjä pelaajille, heidän osallisuuden tunnettaan sekä joukkuehengen kehitystä. Päätin yhdessä joukkueen valmentajan kanssa, etten antaisi jokaisen harjoitteen jälkeen kysymyslomaketta täytettäväksi, sillä se saattaisi vaikuttaa pelaajien motivaatioon vastata kysymyksiin luotettavasti. Pääasia pelaajille olivat kuitenkin harjoitukset, eikä kysymyslomakkeiden täyttäminen. Kysymyslomakkeiden lisäksi tein jokaisen harjoitekerran aikana havaintoja harjoitteista erilliseen havaintopäiväkirjaan ja jäin vielä seuraamaan joukkueen tekniikkaharjoituksia sekä heidän keskinäisiä harjoituspelejä.

Alun perin minun ei pitänyt jäädä katsomaan joukkueiden normaalia harjoittelua pitämieni ryhmädynamiikkaharjoitteiden jälkeen, mutta tutustumiskerralla tajusin, että joutuisin odottamaan bussia Sarankulman pysäkillä yli puoli tuntia lumihangessa seisten. Onneksi epäonne kääntyi tutkimuksen myötä onneksi, sillä en muuten olisi pystynyt havainnoimaan joukkuehengen kehitystä niin hyvin. Oli siis minun sekä tutkimukseni onni, että päätin tutustumiskerran jälkeen jäädä seuraamaan joukkueen harjoituksia. Tämän vuoksi lisäsin havaintokaavakkeeseen (Liite 2) viimeisen kohdan: ”yleisilmapiiri harjoitteiden jälkeen” ennen ensimmäistä varsinaista harjoitekertaa.

6.1 Tutkimusmenetelmät

Käytin opinnäytetyössäni määrällistä, eli kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, sillä yksi määrällisen tutkimuksen tarkoitus on erilaisten asioiden vertaileminen ja vertailun yhtenä tavoitteena on tuoda esille asioiden välisiä eroja. (Vilka 2007, 21.) Teoreettisilla käsitteillä, jotka olen määritellyt tarkemmin luvussa 3, on keskeinen rooli määrällisessä tutkimuksessa, sillä ne eivät ole sidoksissa aikaan tai paikkaan ja niiden avulla pystytään hahmottamaan säännönmukaisuuksia erilaisten asioiden välillä. (Vilka 2007, 26.) Kyselylomakkeen käyttäminen on myös yksi määrällisen tutkimuksen tunnusmerkeistä. Kyselylomakkeen suunnittelussa tulee ottaa huomioon tutkimusaihe, tutkimuskysymykset, teoria, tutkimuksen kohderyhmä, tutkittava kohde ja aineiston keräämisen paikka sekä tapa. Kyselylomakkeita käytettäessä on pohdittava saadaanko tieto avoimilla kysymyksillä, monivalintakysymyksillä vai sekamuotoisilla kysymyksillä. Usein kyselylomakkeissa käytetään erilaisia asenneasteikoita, joiden avulla voidaan mitata henkilön asennetta tai mielipidettä. Onnistunut kyselylomake on laadukkaan ja luotettavan määrällisen tutkimuksen perusta. Edellä mainittujen vaiheiden (suunnittelu ja kysymysten muotoilu) lisäksi tärkeä vaihe on itse lomakkeen testaus. Testaus on erittäin tärkeä vaihe, sillä virheitä ei voi enää korjata, kun aineisto on kerätty. (Vilka 2007, 28, 45, 70–71, 78.)

Kyselylomakkeena (Liite 3) käytin strukturoitua kysymyslomaketta, eli kysyin joukkueen pelaajilta täsmälleen samat asiat samassa järjestyksessä, samalla tavalla ja niin, ettei kysymyksiä voitu ymmärtää väärin. (Vilka 2007, 15.) Kysymyslomakkeeni kysymykset olivat pääosin monivalintakysymyksiä, mutta kysyin avoimella kysymyksellä pelaajien ikää. Jos opinnäytetyöni olisi toteutunut alkuperäisen suunnitelman mukaan, olisin pystynyt vertailemaan kahden eri joukkueen ikäjakaumaa ja sitä, kokevatko esimerkiksi vanhemmat pelaajat jotkin ryhmädynamiikkaharjoitteet hyödyllisimpinä kuin toiset. Kysymyslomakkeessani on myös kysymyksiä, joissa käytin asenneasteikkoa. Kun olin saanut kysymyslomakkeen valmiiksi, testasin sen toimivuutta ja loogisuutta neljällä eri henkilöllä, jonka jälkeen tein siihen heidän kehittämis ehdotuksiansa jälkeen muutoksia.

Tutkimustehtävän kannalta aineistoa oli myös kerättävä laadullisin menetelmin, joten käytin kysymyslomakkeiden lisäksi ja sen tukena myös havainnointia. Havainnointia pidetään kvalitatiivisessa tutkimuksessa yleisenä aineistonkeruumenetelmänä ja se on lisäksi yksi tieteellisen tutkimuksen vanhimmista menetelmistä. Havaintoja voi tehdä ryhmistä tai yksittäisistä ihmisistä kaikilla aisteilla, mutta tässä opinnäytetyössäni käytin ainoastaan kuulemaani ja näkemääni. Kun tutkimusaineistoa kerätään havainnoimalla, tutkija kirjoittaa aina tutkimustekstinsä tutkimuksen aikana koottujen muistiinpanojen perusteella. Muistiinpanojen tulee olla mahdollisimman tarkkoja, joten tutkijan on käytettävä erilaisia apuvälineitä, kuten muistiinpanoja sekä ääni- ja kuvataallenteita havaintojen tallentamisessa. Jotkin tutkijat käyttävät muistiinpanoista sanaa kenttätyöpäiväkirja, joka on hyödyllinen väline tehtäessä havainnointiin liittyvää tutkimusta. Kenttätyöpäiväkirjaan kirjataan välittömästi tai pian havainnoinnin jälkeen yksityiskohtaiset tutkimuskohdetta koskevat havainnot, tapahtumat ja tuntemukset. (Vilka 2006, 100; Kananen 2008, 69; Tuomi & Sarajärvi 2018, 93; Vilka 2018, 137.)

Tein opinnäytetyöni yksin, joten en kyennyt seuraamaan harjoitteita ulkopuolelta ja minun täytyi osallistua heidän harjoitteisiinsa. Tällaista tutkimustapaa kutsutaan osallistuvaksi havainnoinniksi ja sen tunnistettavin tunnuspiirre on tutkijan osallistuminen tutkimuskohteensa toimintaan tutkimuskohteen ehdoilla ja yhdessä sen jäsenten kanssa ajanjakson ajan, joka on ennalta sovittu. Osallistuvan havainnoinnin tunnuspiirteitä on myös sen tapahtuminen ennalta valitusta teoreettisesta lähtökohdasta ja se on jollakin tavalla suunniteltu ennalta valitun näkökulman avulla. Osallistuva havainnointi ei kuitenkaan toteudu, ellei tutkija pääse sisään tutkittavaan yhteisöön. (Vilka 2006, 44–45.) Havainnoin harjoitteiden aikana opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiin liittyviä elementtejä erillisen havainnointitaulukon avulla (Liite 2), jota käytin ainoastaan muistilistana itselleni. Nauhoitin välittömästi keskeisimmät havaintoni ja ajatukseni aina harjoitusten päätyttyä puhelimeeni ja kirjoitin äänitteiden perusteella erillisen esseemuotoisen havaintopäiväkirjan, jota käytin opinnäytetyöni aineistona. Havaintopäiväkirjaan kertyi 16 sivua aineistoa.

Kuten olen edellä maininnut, käytin kahta eri tapaa kerätä tutkimusaineistoa. Tällaista kahden tai useamman eri tavan yhdistelyä kutsutaan triangulaatioksi ja

sillä voidaan tarkentaa tutkimuksen luotettavuutta. Triangulaatio-termin varhainen käyttäjä, yhdysvaltalainen sosiologian professori Norman Denzin (1970) jaotteli triangulaation neljään tyyppiin:

- 1) Teoreettinen triangulaatio, joka tarkoittaa sitä, että tutkittavaa ilmiötä lähestytään eri teorioiden avulla.
- 2) aineistotriangulaatio, jossa samaa ongelmaa ratkaistaan keräämällä useita erilaisia tutkimusaineistoja.
- 3) tutkijatriangulaatio tarkoittaa sitä, että aineistonkerääjinä, analysoijina ja tulkitsoijoina toimii useampia tutkijoita.
- 4) metodinen triangulaatio, jossa yhdistellään useita menetelmiä samassa tutkimuksessa.

(Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 233; Tuomi & Sarajärvi 2018, 166.)

Triangulaation valinnassa tulee pohtia todella tarkasti eri menetelmien vahvuuksia ja heikkouksia tutkimuskysymyksen kannalta, sillä usein eri menetelmien käyttö saattaa lisätä virhemahdollisuuksia. Triangulaatiota käytettäessä tutkijalla voi olla suuri aineisto, joka saattaa vaikuttaa tutkimusongelman hämärtymiseen ja siihen, että tutkimus jää pinnalliseksi. Tärkeintä triangulaation käytössä on se, että tutkija tietää mitä tekee. Yleensä metodisessa triangulaatiossa, jota itsekin käytin, edetäänkin niin, että esimerkiksi kyselylomakkeella kerätään eräänlainen tutkimuksen runko, jota myöhemmin täydennetään laadullisilla menetelmillä (esimerkiksi havainnoinnilla). Tällä tavoin syvennetään kyselylomakkeilla saatua aineistoa. (Eskola & Suoranta 2000, 72–73; Kananen 2008, 40–41.)

6.2 Aineiston analyysi

Koska käytin sekä määrällistä että laadullista aineistoa, on myös syytä avata sitä, miten analysoin aineistoja. Ensiksi kerron määrällisen aineiston analyysistä, jonka jälkeen siirryn loogisesti laadullisen aineiston analyysiin. Aineistojen analyysimenetelmien avaaminen pohjustaa tuloksia, jotka olen kirjoittanut lukuun 7.

6.2.1 Määrällisen aineiston analyysi

Määrällisen tutkimuksen aineiston analyysi alkaa siitä, että lomakkeilla saatu aineisto tarkistetaan sekä niiden sisältämä tieto syötetään ja tallennetaan sellaiseen muotoon, että sitä voidaan tutkia numeraalisesti tietokoneella jonkin taulukko- tai tilasto-ohjelman avulla. Tällaista syntynyttä taulukkoa kutsutaan havaintomatriisiksi. Ensiksi tutkija tarkistaa lomakkeiden tiedot ja poistaa sieltä asiattomasti täytetyt lomakkeet sekä puutteellisesti täytetyt lomakkeet. Jos lomakkeissa on järjestelmällisesti puutteellisesti täytettyjä kohtia, se voi kertoa siitä, että tutkimukseen osallistuneet eivät ole välttämättä ymmärtäneet kyseistä kohtaa. Aineiston tarkistuksen tärkein seikka on arvioida tutkimuksen katoa, joka tarkoittaa puuttuvien tietojen määrää. Tutkija voi kuitenkin päättää ottaako hän puutteelliset tiedot mukaan tutkimukseensa, mutta tällöin käytetyssä taulukko- tai tilasto-ohjelmassa tulee olla ominaisuus, joka määrittelee puuttuvat tiedot niin, etteivät ne tule mukaan varsinaiseen analyysiin. (Vilka 2007, 105–108.)

Määrällisessä tutkimuksessa on valittava aina sellainen analyysimenetelmä, joka antaa tietoa tutkittavasta aiheesta. Tutkimuskysymyksiin sopiva analyysimenetelmä tulisi aina pyrkiä ennakoimaan tutkimusta suunnitellessa. Käytännössä sopivin menetelmä löytyy usein niin, että tutkija kokeilee erilaisia menetelmiä, jotka sopivat kyseiselle muuttujalle. Analyysitavan valintaan vaikuttaa myös se, että tutkitaanko yhtä muuttujaa vai kahden tai useamman muuttujan välistä riippuvuutta ja niiden vaikutusta toisiinsa. (Vilka 2007, 119.)

Koska kyselylomakkeeseen vastanneiden otanta oli verrattain pieni, valitsin itselleni mieluisimmaksi tavaksi esittää kysymyslomakkeiden vastaukset yksiulotteisina jakaumina. Tutkin määrällisessä osuudessa lukumäärää, eli frekvenssiä, joten valitsin tulosten esitystavaksi vaakatasoiset pylväsdiagrammit, sillä pylväsdiagrammien avulla esitetään juurikin havaintojen määrää. Pylväät ovat selkeästi erossa toisistaan, sillä jokainen pylväs kuvaa toisistaan riippumattomia seikkoja. Jätin tarkoituksella frekvenssitaulukot pois, sillä erilaiset aputaulukot eivät välttämättä kuvaa tuloksia, jotka ovat olennaisia tutkimukselle. Kuviot ovat myös erittäin hyvä tulosten esittelytapa silloin, kun halutaan antaa havainnollinen kuva

tuloksista. Pelkät kuviot ilman selityksiä eivät kuitenkaan riitä täyttämään määrällisen tutkimuksen periaatteita, vaan tutkijan tulee tulkita saamansa tulokset ja tehdä niistä johtopäätöksiä. Tulokset tulee siis selittää, jotta niiden sisältämä tieto tulee ymmärretyksi lukijan kannalta. (Vilka 2007, 121, 138–139, 147.) Pylväsdiagrammeissa (Kuviot 3–20) on esitettyinä lukumäärät prosenttien sijasta, koska saamieni vastausten lukumäärä oli pieni.

Kun sain kysymyslomakkeet takaisin täytettyinä, tarkistin ne huolellisesti, jonka jälkeen muutin niiden sisällön tietokoneen ymmärtämään muotoon. Onnekseni kaikki minulle palautetut lomakkeet olivat asiallisesti täytettyjä, eikä niistä puuttunut tietoja. Kysymyslomakkeiden vastauksia analysoidessani käytin Microsoft Exceliin kehitettyä Tixel -tilasto-ohjelmaa. Muutin havaintomatriisin Tixelin ymmärtämään muotoon antamalla esimerkiksi joukkuehenkeä mittavassa hymiökartassa seuraavat arvot: 1 = erittäin huono, 2 = huono, 3 = kohtuullinen, 4 = hyvä ja 5 = todella hyvä. Aineistoista saamani tulokset olen kirjoittanut lukuun 7.

6.2.2 Laadullisen aineiston analyysi

Laadullisen aineiston analysoinnissa käytin sisällönanalyysia, jota voidaan käyttää kaikessa laadullisessa tutkimuksessa. Sitä voidaan pitää sekä yksittäisenä metodina että väljänä teoreettisena kehyksenä erilaisiin analyysikonaisuuksiin yhdistettäessä. Sisällönanalyysin avulla voidaan tehdä monenlaista tutkimusta sekä laadullisissa että määrällisissä tutkimuksissa, joten se ei ole sidottu ainoastaan laadullisissa tutkimuksissa käytettäväksi. Voidaankin siis sanoa, että useimmat eri nimillä tunnetut laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat tavalla tai toisella sisällönanalyysiin etenkin silloin kun puhutaan kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analyysista väljänä teoreettisena kehyksenä. Laadullisen tutkimuksen yhteydessä puhutaan usein induktiivisesta ja deduktiivisesta analyysista, joilla tarkoitetaan tutkimuksessa käytettyä päättelyn logiikkaa. Induktiivisella logiikalla tarkoitetaan yksittäistason siirtymistä yleiselle tasolle ja deduktiivisella logiikalla taas yleisestä yksittäiseen. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 103, 107.)

Induktiivisen ja deduktiivisen analyysin lisäksi laadullisesta analyysistä on erotettavissa kolme erilaista tapaa analysoida aineistoa, jolloin puhutaan aineistolähtöisestä analyysistä, teoriaohjaavasta analyysistä ja teorialähtöisestä analyysistä. Aineistolähtöisessä analyysissä aineisto hankitaan vapaasti suhteessa teoriaosan jo tiedettyyn tietoon ja teoriaohjaavassa analyysissä teoria voi toimia apuna, mutta analyysi ei silti pohjautu suoraan teoriaan ja teorialähtöisessä analyysissä analyysi pohjautuu aina johonkin teoriaan tai malliin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107–112.) Edellä mainituista malleista laadullista aineistoa analysoidessani käytin teorialähtöistä mallia.

Ennen analysointivaihetta aineisto voidaan esimerkiksi koodata, indeksoida tai lajitella. Tällöin järjestetään aineiston sisältämä tieto uudelleen, jotta aineiston sisältämän tietomassan takaa saadaan esiin tutkimuksen kannalta oleellinen tieto. (Kananen 2008, 88.) Koska havainnoinnissa havaintojen tekeminen kohdistetaan ennalta valittuihin toimintoihin tutkimuskohteessa, tutkimusaineisto rajataan analysointivaiheessa. Teorialähtöisessä analyysimallissa muodostetaan aina ensimmäisenä analyysirunko, jonka sisälle muodostetaan erilaisia kategorioita tai luokkia. Teorialähtöisessä analyysissä kategoriat määritellään aina aikaisemman tiedon perusteella. Analyysirungon sisälle muodostettuihin kategorioihin tai luokkiin poimitaan aineistosta niihin kuuluvat asiat. Eräs tapa poimia kategorioihin tai luokkiin kuuluvat havainnot on pelkistäminen, jossa alkuperäiset havainnot pelkistetään, jolloin ne voidaan sijoittaa niihin sopiviin alakategorioihin ja siitä edelleen yläkategorioihin. (Vilka 2006, 83; Tuomi & Sarajärvi 2018, 127–131.)

Kun aloin tekemään sisällönanalyysia luin havaintopäiväkirjan huolellisesti useaan otteeseen läpi ja korostin siitä Microsoft Wordin korostustyökalulla punaisella värillä osallisuuden liittyviä havaintoja, keltaisella värillä sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen liittyviä havaintoja ja vihreällä värillä joukkuehenkeen liittyviä havaintoja. Tämän jälkeen pelkistin ilmaukset, etsin niille yhteisen nimittäjän aikaisemman teorian pohjalta ja yhdistin ne yläkategorioihin. Olen käyttänyt samaa värikoodausta liitteessä 11, josta käy ilmi havaintopäiväkirjani perusteella muodostetut pelkistetyt ilmaukset, alakategoriat ja niitä yhdistävät yläkategoriat. Taulukossa 1 on esimerkkejä havaintopäiväkirjaan tekemistäni havainnoista ja

niiden pelkistetyistä muodoista. Kursivoidut otteet ovat suoria lainauksia havaintopäiväkirjastani.

TAULUKKO 1. Esimerkki havaintopäiväkirjan materiaalista ja sen kategorisoimisesta

Alkuperäinen havainto	Pelkistetty ilmaus
<i>”Oli upea huomata, kuinka pelaajat lähtivät innolla tällaiseen tutustumisleikkiin mukaan ja olenkin melko varma, että jalkapallon käyttäminen tässä harjoitteessa oli avainasemassa.”</i>	Pelaajien innostuneisuus olla mukana projektissa
<i>”Joukkuelaiset selvästi puhaltavat yhteen hiileen ja heille on jo muodostunut yhteishenki, jossa kunnioitetaan sekä minua että muita pelaajia.”</i>	Pelaajien ja valmentajien välinen kunnioitus

7 TULOKSET JA YHTEENVETO

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset olivat: ”Miten Tampere United-juniorijoukkueen pelaajat kokevat ryhmädynamiikkaharjoitteet osana harjoitusohjelmia?”, ”Miten ryhmädynamiikkaharjoitteet vaikuttavat osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen Tampere United-juniorijoukkueessa?” sekä ”Miten ryhmädynamiikkaharjoitteet vaikuttavat Tampere United-juniorijoukkueen joukkuehenkeen?” Tässä luvussa esittelen tulokset kysymyslomakkeiden vastausten sekä havaintopäiväkirjaan kirjaamieni havaintojen perusteella.

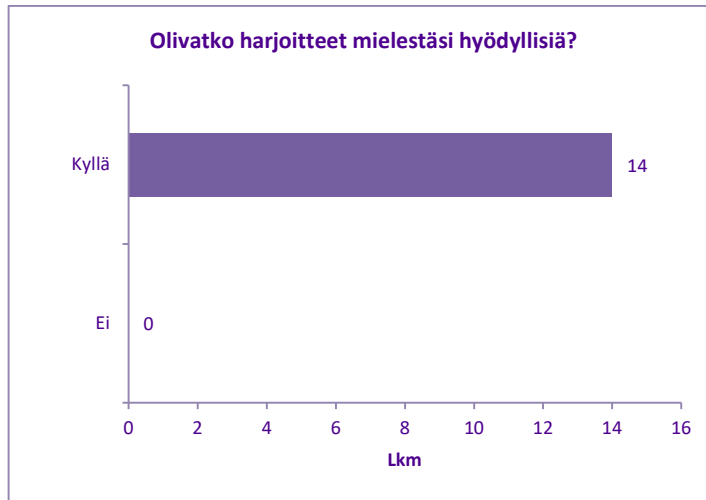
7.1 Ryhmädynamiikkaharjoitteet osana harjoitusohjelmaa

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni sain vastauksia kysymyslomakkeesta (Liite 3). Kysymyslomakkeeni kolmas kysymys ”Olivatko harjoitteet mielestäsi hyödyllisiä?”, kuudes kysymys ”Oliko harjoitteista sinulle hyötyä?” ja yhdeksäs kysymys ”Opitko harjoitteiden avulla jotain uutta?” antavat vastauksia siihen, ovatko ryhmädynamiikkaharjoitteeni ylipäänsä hyödyllisiä.

7.1.1 Kysymyslomakkeiden vastaukset

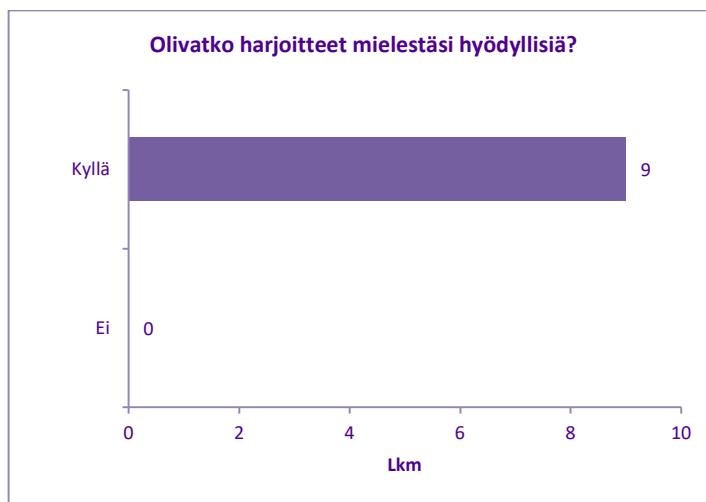
Kuvioissa 3, 4 ja 5 ilmenee pelaajien vastaukset ”Olivatko harjoitteet mielestäsi hyödyllisiä?”-kysymykseen, kuvioissa 6, 7 ja 8 vastaukset ”Oliko harjoitteista sinulle hyötyä?”-kysymykseen ja kuvioissa 9, 10 ja 11 vastaukset ”Opitko harjoitteiden avulla jotain uutta?”-kysymykseen. Pelaajat vastasivat kysymyksiin 19.1.2020, 9.2.2020 ja 28.6.2020 pidettyjen harjoitekertojen jälkeen. Ensimmäisellä kerralla harjoituksiin osallistui 14 pelaajaa, kolmannella kerralla yhdeksän pelaajaa ja viimeisellä kerralla seitsemän pelaajaa. Olen merkinnyt kuvioihin päivämäärät lukemisen selkeyttämiseksi

Kuviosta 3 käy ilmi, että 14 vastaajaa, eli kaikki harjoituksiin osallistuneet ovat olleet sitä mieltä, että 19.1.2020 pitämäni ryhmädynamiikkaharjoitteet (Liite 4) ovat olleet hyödyllisiä.



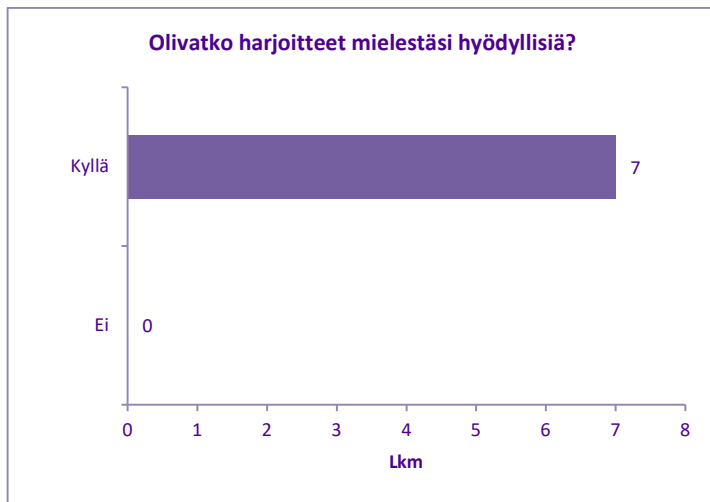
KUVIO 3. Ryhmädynamiikkaharjoitteiden hyödyllisyyteen liittyvät vastaukset 19.1.2020 (n=14)

Kuviosta 4 voidaan todeta, että myös 9.2.2020 pitämäni ryhmädynamiikkaharjoitteet (Liite 6) ovat olleet kaikkien harjoituksiin osallistujien mielestä hyödyllisiä.



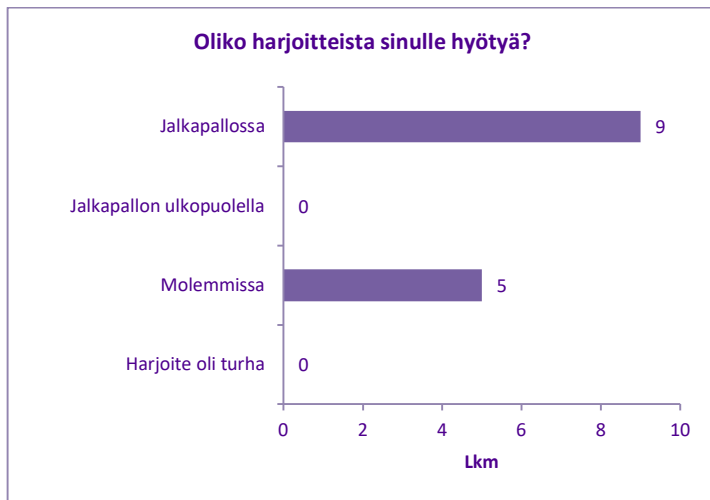
KUVIO 4. Ryhmädynamiikkaharjoitteiden hyödyllisyyteen liittyvät vastaukset 9.2.2020 (n=9)

Kuviosta 5 nähdään, että viimeisellä kerralla pitämäni (Liite 9) ryhmädynamiikkaharjoitteet ovat olleet kaikkien harjoituksiin osallistuneiden mielestä hyödyllisiä.



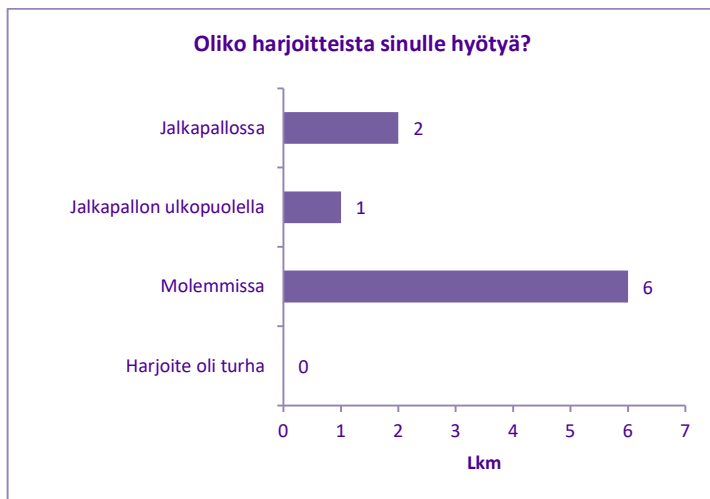
KUVIO 5. Ryhmädynamiikkaharjoitteiden hyödyllisyyteen liittyvät vastaukset 28.6.2020 (n=7)

Kuvion 6 avulla voidaan tulkitä, että yhdeksän pelaajaa oli sitä mieltä, että 19.1.2020 pitämästäni ryhmädynamiikkaharjoitteista (Liite 4) oli hyötyä jalkapallossa. Viisi pelaajaa taas olivat sitä mieltä, että ryhmädynamiikkaharjoitteista oli sekä hyötyä jalkapallossa että sen ulkopuolella.



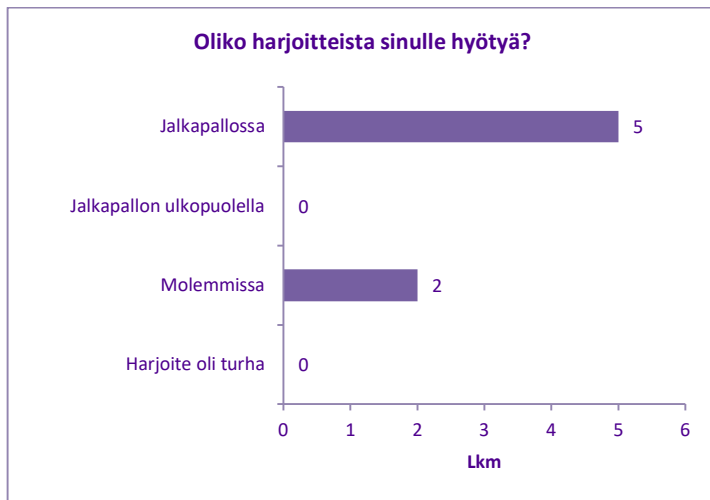
KUVIO 6. Ryhmädynamiikkaharjoitteiden eri hyötyihin liittyvät vastaukset 19.1.2020 (n=14)

Kuviosta 7 nähdään, että 9.2.2020 pitämistäni ryhmädynamiikkaharjoitteista (Liite 6) oli hyötyä jalkapallossa kahden pelaajan mielestä, jalkapallon ulkopuolella yhden pelaajan mielestä ja molemmissa edellä mainituista kuuden pelaajan mielestä.



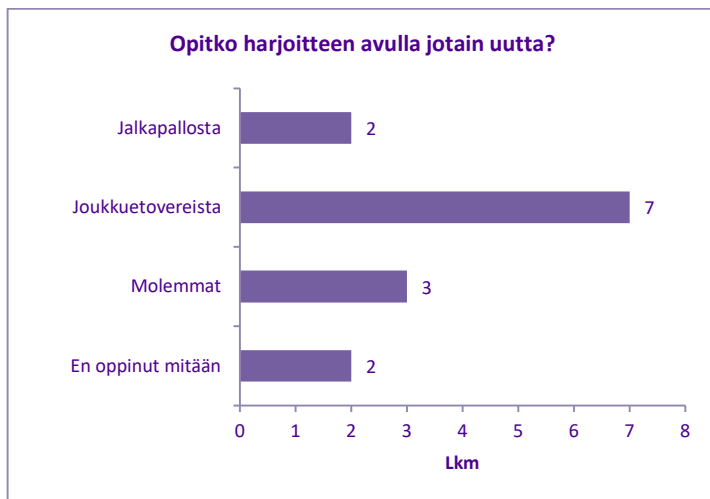
KUVIO 7. Ryhmädynamiikkaharjoitteiden eri hyötyihin liittyvät vastaukset 9.2.2020 (n=9)

Kuvion 8 avulla voidaan tulkita, että viimeisellä kerralla pitämistäni ryhmädynamiikkaharjoitteista (Liite 9) oli hyötyä jalkapallossa viidelle pelaajalle ja jalkapallossa sekä sen ulkopuolella kahdelle pelaajalle.



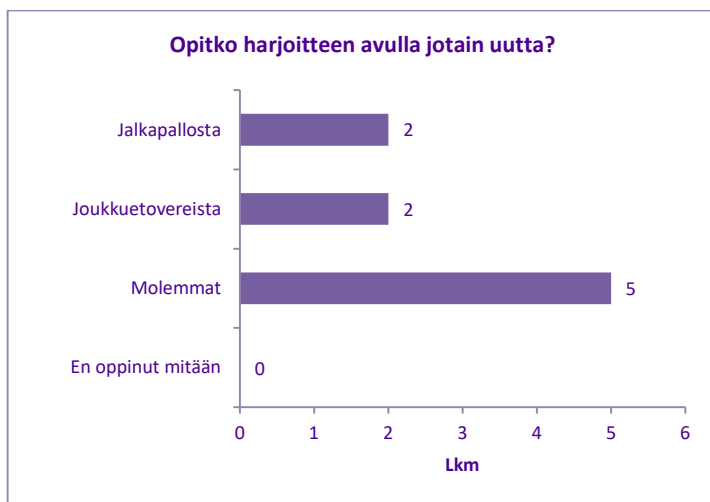
KUVIO 8. Ryhmädynamiikkaharjoitteiden eri hyötyihin liittyvät vastaukset 28.6.2020 (n=7)

Kuviosta 9 nähdään, että 19.1.2020 pitämieni ryhmädynamiikkaharjoitteiden (Liite 4) avulla kaksi pelaajaa oppi jotain uutta jalkapallosta, seitsemän joukkuetovereista ja molemmista edellä mainituista kolme pelaajaa. Kaksi pelaajaa eivät oppineet mitään.



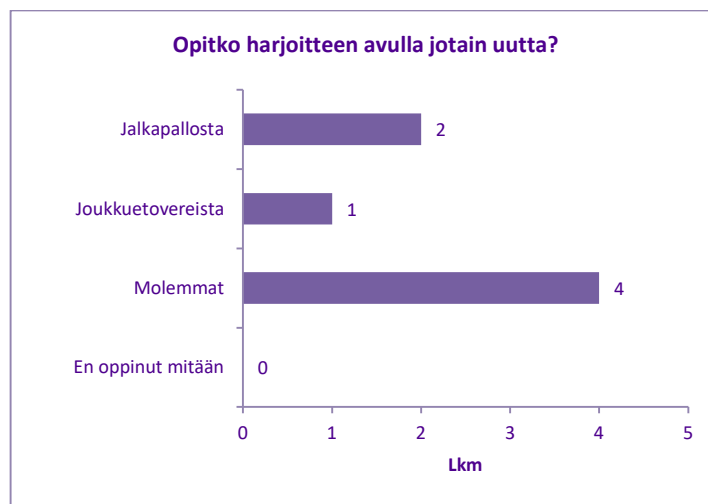
KUVIO 9. Oppimiseen liittyvät vastaukset 19.1.2020 (n=14)

Kuvion 10 avulla nähdään, että 9.2.2020 pitämieni ryhmädynamiikkaharjoitteiden (Liite 6) avulla kaksi vastaajaa oppi jotain uutta jalkapallosta, kaksi joukkuetovereista ja molemmista edellä mainituista viisi pelaajaa.



KUVIO 10. Oppimiseen liittyvät vastaukset 9.2.2020 (n=9)

Kuviosta 11 nähdään, että viimeisellä kerralla pitämieni ryhmädynamiikkaharjoitteiden (Liite 9) avulla kaksi pelaajaa oppi jotain uutta jalkapalloon liittyen, yksi oppi jotain uutta joukkuetovereistaan ja neljä pelaajaa oppi jotain uutta sekä jalkapallosta että joukkuetovereista.



KUVIO 11. Oppimiseen liittyvät vastaukset 28.6.2020 (n=7)

7.1.2 Yhteenveto ja tulokset

Kuvioista 3, 4 ja 5 käy hyvin selvästi ilmi, että pitämäni harjoitteet kaikilla kolmella kerralla, jolloin kysyin palautetta kysymyslomakkeella ovat olleet pelaajien mielestä hyödyllisiä. Kuvioista 6, 7 ja 8 voidaan päätellä, että mikään kuvioiden osoittamilla päivämäärillä pitämäni harjoite ei ole ollut turha ja pelaajat ovat kokeneet harjoitteet hyödyllisiksi niin jalkapalloilussa kuin sen ulkopuolellakin. Kuvioista 9, 10 ja 11 käy ilmi, että pelaajat ovat oppineet 19.1., 9.2. ja 28.6.2020 pidettyjen ryhmädynamiikkaharjoitteiden avulla jotain uutta sekä jalkapallosta että joukkuetovereistaan. 19.1.2020 pidettyjen harjoitteiden jälkeen kaksi pelaajaa ovat vastanneet etteivät ole oppineet harjoitteiden avulla mitään, joka saattaa kertoa siitä, että pelaajat tunsivat jo toisensa melko hyvin, koska ensimmäisen harjoitekerran teemana oli tutustuminen.

Kaiken kaikkiaan pelaajat kokivat ryhmädynamiikkaharjoitteet hyödyllisinä ja niistä oli hyötyä sekä jalkapallossa että sen ulkopuolella. Pelaajat myös oppivat harjoitteiden avulla uusia asioita sekä jalkapallosta että joukkuetovereistaan. Onkin harmillista, ettei joukkueurheiluvalmennusmateriaaleissa ole juurikaan kiinnitetty huomiota ryhmädynaamisiin ilmiöihin (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 331). Luin tutkimusta tehdessä useita eri urheilulajien valmennusoppaita eri vuosikymmeniltä ja suuressa osassa ryhmäilmiöt oli sivuutettu ainoastaan muutamalla lauseella.

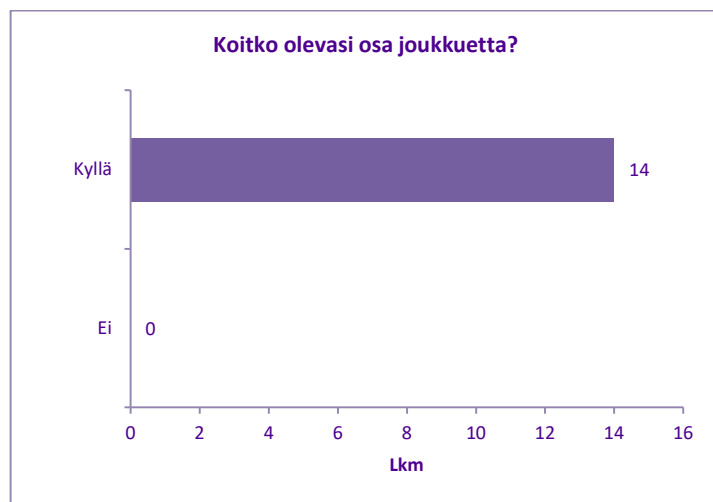
7.2 Ryhmädynamiikkaharjoitteiden vaikutukset osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen

Opinnäytetyöni toiseen tutkimuskysymykseen sain vastauksia sekä kysymyslomakkeen (Liite 3) että harjoitteiden aikana ja niiden jälkeen tekemästäni havaintopäiväkirjasta. Kysymyslomakkeen osallisuutta kuvaava kysymys oli ”Koitko olevasi osa joukkuetta?” Osallisuutta ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta koskevat havainnot olen pelkistänyt, jakanut alakategorioihin ja liittänyt lopuksi alakategoriat yläkategorioihin. Havaintopäiväkirjan aineisto on liitteessä 11 ja esimerkkejä alkuperäisistä havainnoista ja niiden pelkistämisestä löytyy taulukosta 1. Kaikki kursivoidut kohdat ovat suoria lainauksia havaintopäiväkirjastani.

7.2.1 Kysymyslomakkeiden vastaukset

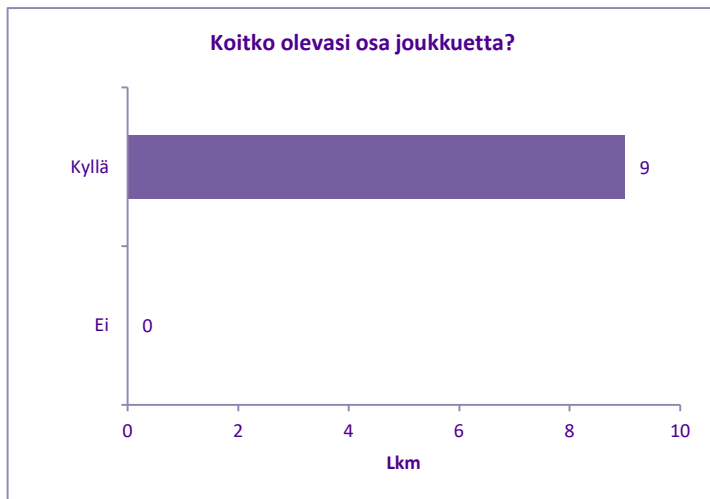
Kuvioissa 12–14 ilmenee pelaajien vastaukset kysymykseen, joka liittyy pelaajien kokemukseen siitä, ovatko he osa joukkuetta. Vastaukset on kerätty 19.1., 9.2. ja 28.6.2020 pidettyjen ryhmädynamiikkaharjoitteiden jälkeen. Olen jälleen kirjoittanut kuvioihin päivämäärät lukemisen helpottamiseksi.

Kuviosta 12 nähdään, että kaikki pelaajat, jotka osallistuivat pitämiini ryhmädynamiikkaharjoitteisiin 19.1.2020 (Liite 4) kokivat olevansa osa joukkuetta.



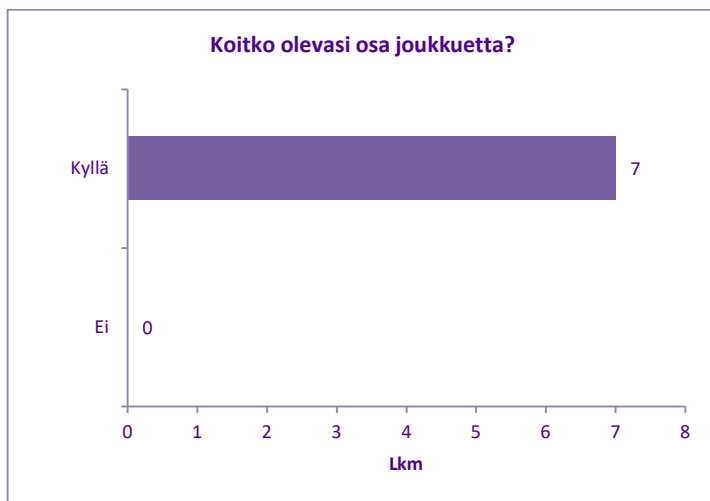
KUVIO 12. Osallisuutta mittaavan kysymyksen vastaukset 19.1.2020 (n=14)

Kuviosta 13 käy ilmi, että myös kaikki 9.2.2020 ryhmädynamiikkaharjoitteisiini (Liite 6) osallistuneet pelaajat kokivat olevansa osa joukkuetta.



KUVIO 13. Osallisuutta mittaavan kysymyksen vastaukset 9.2.2020 (n=9)

Kuvion 14 avulla voidaan tulkita, että myös viimeisellä kerralla pitämiini ryhmädynamiikkaharjoitteiden (Liite 9) jälkeen kaikki pelaajat ovat kokeneet olleensa osa joukkuetta.



KUVIO 14. Osallisuutta mittaavan kysymyksen vastaukset 28.6.2020 (n=7)

7.2.2 Havaintopäiväkirjan aineisto

Pelaajat ottivat minut hyvin vastaan heti ensimmäisellä kerralla, kun kävin esittelemässä itseni ja opinnäytetyöprojektini. Ensimmäisellä varsinaisella harjoite-

kerralla pelaajat halusivat tulla kuulluksi kertomalla omista tunteistaan, odotuksistaan ja haaveistaan. Tärkeintä harjoitteissani olikin se, että pelaajat saivat äänensä kuuluviin harjoitteiden aikana. Muutamaan otteeseen pelaajat tekivät harjoitteista täysin omannäköisiä, joka kertoo puolestaan siitä, että pelaajat saivat toteuttaa itseään. Pelaajat ehdottivat myös usein muutoksia harjoitteisiin, joka kertoo siitä, että he pystyivät vaikuttamaan heitä koskeviin asioihin. Oman äänen kuuluviin saaminen, itsensä toteuttaminen ja tunne siitä, että pystyy vaikuttamaan itseä koskeviin asioihin ovat yksi osallisuuden kulmakivistä. (Piironen 2007, 5; Raivio & Karjalainen 2013, 16.) Alla olevat sitaatit havaintopäiväkirjastani ilmentävät pelaajien osallisuutta.

”Pienen hiljaisuuden jälkeen eräs pelaaja alkoi kertoa, mitä hän odottaa ja sen jälkeen muutkin uskaltoutuivat puhumaan.” Havaintopäiväkirjan merkintä 19.1.2020

”Ilokseni huomasin myös, että osa ohjaajista ohjeisti ”sokeita” potkimaan kentällä lojuvia palloja, joista sainkin idean seuraaviin harjoitteisiin.” Havaintopäiväkirjan merkintä 26.1.2020

”Eräs pelaaja sitten kysyi minulta, että saako ylärimasta kaksi pistettä ja vastasin, että saa. Todella mahtavaa, että pelaajat myös itse uskallavat osallistua harjoitteiden muokkaamiseen ns. lennosta ja itseasiassa ylärimapiste oli loistava lisä tähän harjoitteeseen.” Havaintopäiväkirjan merkintä 2.2.2020

Havaintopäiväkirjan avulla sain analysoitua pelaajien sosiaalista yhteenkuuluvuutta, josta olen kertonut tarkemmin luvussa 3. Kaikki pelaajat halusivat osallistua pitämiini harjoitteisiin erittäin innokkaasti, joka kertoo siitä, että he halusivat ottaa osaa yhdessä jaettuun tehtävään. Pelaajat selvästi nauttivat pitämistäni harjoitteista. Kukaan ei myöskään tehnyt mitään yksin, vaan kaikki harjoitteet tehtiin yhdessä laadittuja sääntöjä noudattaen. Mielestäni oli myös tärkeää, että pelaajat puhuivat keskenään välillä muustakin kuin jalkapallosta, joka kertoo siitä, että pelaajat viettävät aikaa myös jalkapallokenttien ulkopuolella. Kaikki edellä mainitut seikat liittyvät hyvin vahvasti sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnuspiirteisiin. (Liukkonen ym. 2007, 160; Jaakkola 2015, 115.) Alla olevat sitaatit liittyvät sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen.

”Harjoitteiden jälkeen eräs joukkuelainen tuli kertomaan minulle, kuinka paljon nauttii harjoitteistani ja läpsäisi sen jälkeen kättäni.” Havaintopäiväkirjan merkintä 9.2.2020

”Oli mahtava huomata, kuinka keskittyneesti pelaajat mieltivät sääntöjä ja keskustelivat niistä selvästi pienryhmässä.” Havaintopäiväkirjan merkintä 9.2.2020

”...osa pelaajista kuluttaa aikaa ennen varsinaisia harjoituksia syötellen palloa keskenään, tai jutellen niitä näitä jalkapallosta, koulusta, tietokonepeleistä yms.” Havaintopäiväkirjan merkintä 1.3.2020

7.2.3 Yhteenveto ja tulokset

Kuvioista 12–14 voidaan selvästi havaita, että kaikki ryhmädynamiikkaharjoitteisiin 19.1., 9.2. ja 28.6.2020 osallistuneet pelaajat ovat kokeneet olevansa osa joukkuetta, sillä kukaan ei ole vastannut kieltävästi osallisuutta mittaavaan kysymykseen. Voidaankin siis sanoa, että ryhmädynamiikkaharjoitteet eivät ainaakaan vähentäneet pelaajien osallisuuden tunnetta kuuden viikon aikana ja pelaajat ovat alusta asti tunteneet olevansa osa joukkuetta. Havaintojeni perusteella kaikki olivat aina todella innoissaan ottamassa osaa harjoitteisiini, eikä ketään täytynyt erikseen motivoida osallistumaan niihin. Osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyi harjoitusten edetessä, sillä muutamaan otteeseen pelaajat halusivat toistaa jonkin aikaisemmin pitämäni harjoitteen tai rohkeasti kyseenalaistaa ja ehdottaa muutoksia ryhmädynamiikkaharjoitteisiin. Tällainenkin yksityiskohta kertoo omalta osaltaan sitä, että pelaajien osallisuuden tunne kasvoi kerta kerran jälkeen. Pelaajat myös noudattivat itse tekemiään sääntöjä, eikä minun täytynyt muistuttaa kertaakaan pelaajia säännöistä. Oli selvää, että pelaajat omaksuivat säännöt ja sitoutuivat niiden noudattamiseen.

Pitämäni ryhmädynamiikkaharjoitteet vaikuttivat selvästi pelaajien osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen, sillä aineistoni mukaan pelaajat kokivat koko ajan olevansa osa joukkuetta ja joukkueeseen kuulumisella oli jonkinlainen merkitys. He myös saivat aikaan muutoksia ympäristössään ja elämässään ja he olivat vuorovaikutuksissa toisiinsa. Osallisuuden tunteen syntyyn

liittyy hyvin vahvasti se, että ollaan vuorovaikutuksissa toisten kanssa, eikä kukaan voi olla osallinen yksin. (Piiroinen 2007, 5, 7.) Suomalaisessa osallisuutta koskeviin artikkeleihin viitataan yleensä Raivion & Karjalaisen osallisuuden perusedellytyksiin (Raivio & Karjalainen 2013, 16; Punna ym. 2017, 155; Isola ym. 2017, 9.) Kaikki kolme perusedellytystä olivat hyvin vahvasti läsnä ryhmädynamiikkaharjoitteiden edetessä ja pelaajien psyykinen turvallisuus, toimijuus ja ryhmään kiinnittymisen tunne lisääntyivät. Osallisuuden tunteen lisäksi myös pelaajien sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne kasvoi harjoitteiden edetessä. Jokainen pelaaja tunsii aidosti kuuluvansa ryhmään, kaikki joukkueessa olivat tasa-arvoisia, kenestäkään pelaajasta ei puhuttu selän takana pahaa, joukkueen säännöt laadittiin yhdessä, pelaajat keskustelivat henkilökohtaisista asioistaan, pelaajat ottivat osaa jaettuun tehtäviin, pelaajat viettivät keskenään vapaa-aikaa ja kaikki toiminta oli miellyttävää ja nautittavaa. (Liukkonen ym. 2007, 160; Jaakkola 2015, 115.)

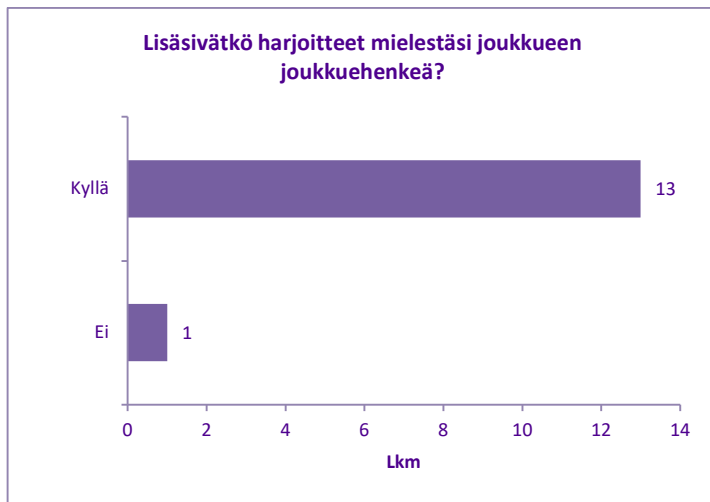
7.3 Ryhmädynamiikkaharjoitteiden vaikutus joukkuehenkeen

Opinnäytetyöni viimeiseen tutkimuskysymykseen sain vastauksia molemmista käyttämäistä aineistoista. Kysymyslomakkeen (Liite 3) joukkuehenkeä mittaavat kysymykset olivat ”Lisäsivätkö harjoitteet joukkueen joukkuehenkeä?” ja ”Millainen on mielestäsi joukkueen joukkuehenki?”. Edellisen tutkimuskysymystä koskevan kappaleen mukaisesti, olen jälleen jakanut joukkuehenkeä koskevat havaintoni alakategorioihin ja yhdistänyt ne suoraan yläkategoriaan, joka tässä tapauksessa on joukkuehenki (Liite 11).

7.3.1 Kysymyslomakkeiden vastaukset

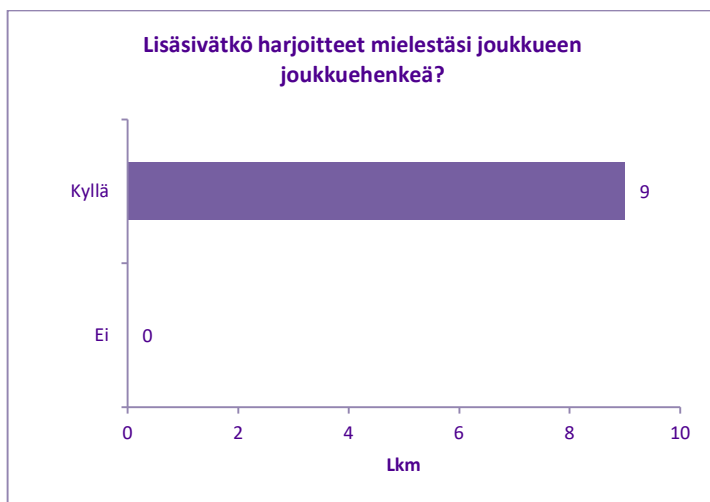
Kuvioissa 15–17 näkyvät pelaajien vastaukset siihen, lisäsivätkö 19.1., 9.2. ja 28.6.2020 pitämäni ryhmädynamiikkaharjoitteet joukkueen joukkuehenkeä. Kuvioissa 18–20 näkyvät puolestaan vastaukset siihen, millainen joukkueen joukkuehenki kulloinkin on ollut. Kuvioissa on päivämäärät lukemisen helpottamiseksi.

Kuvion 15 avulla nähdään, että 19.1.2020 pitämäni ryhmädynamiikkaharjoitteet (Liite 4) ovat lisänneet 13 pelaajan mielestä joukkueen joukkuehenkeä, kun taas yksi pelaaja on vastannut, etteivät harjoitteet lisänneet joukkuehenkeä.



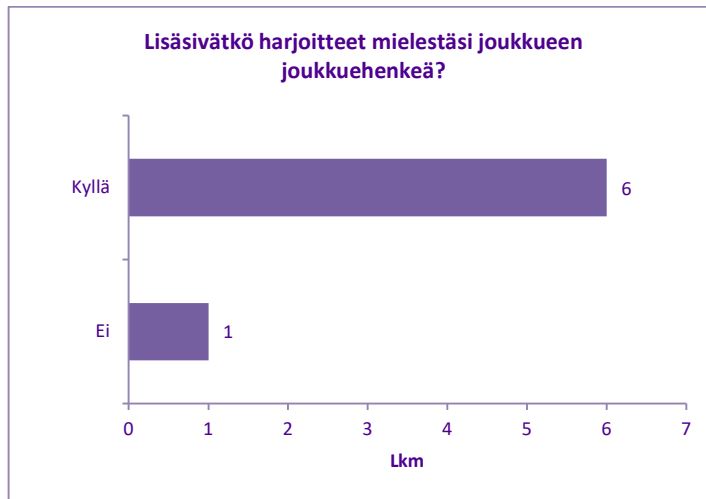
KUVIO 15. Ryhmädynamiikkaharjoitteiden vaikutus joukkuehengen lisäämiseen 19.1.2020 (n=14)

Kuvion 16 mukaan 9.2.2020 pitämäni ryhmädynamiikkaharjoitteet (Liite 6) ovat lisänneet joukkueen joukkuehenkeä kaikkien harjoituksiin osallistuneiden mielestä.



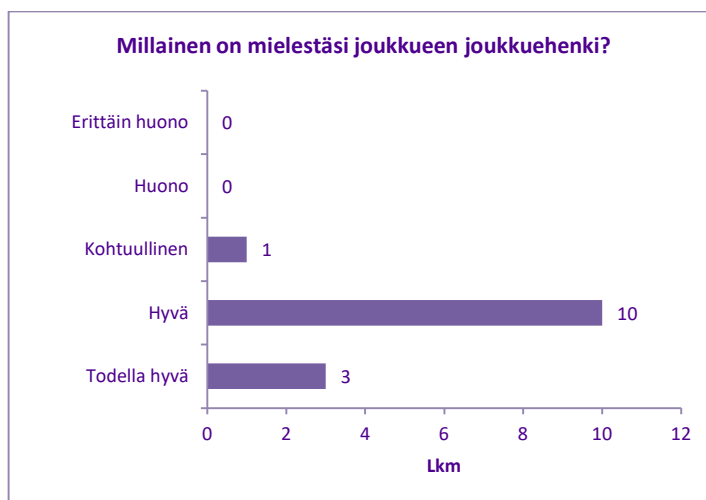
KUVIO 16. Ryhmädynamiikkaharjoitteiden vaikutus joukkuehengen lisäämiseen 9.2.2020 (n=9)

Kuvion 17 avulla nähdään, että viimeisellä kerralla pitämäni ryhmädynamiikka-harjoitteet (Liite 9) ovat lisänneet kuuden pelaajan mielestä joukkueen joukkuehenkeä. Yksi pelaaja on vastannut, että harjoitteet eivät ole lisänneet joukkuehenkeä.



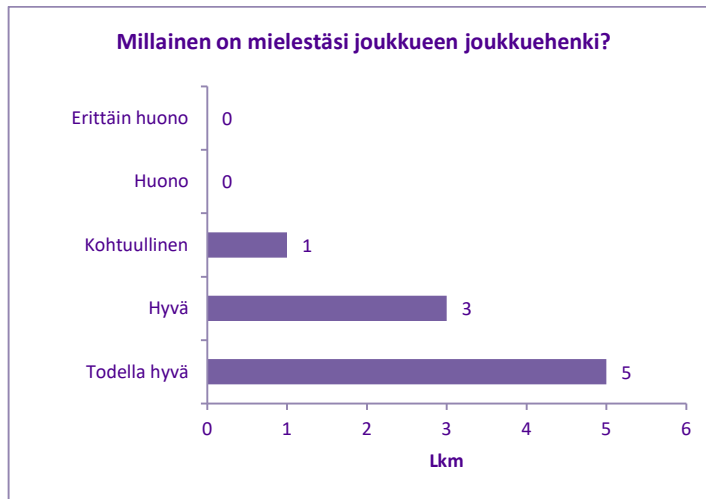
KUVIO 17. Ryhmädynamiikkaharjoitteiden vaikutus joukkuehengen lisäämiseen 28.6.2020 (n=7)

Kuvion 18 avulla voidaan tulkita, että 19.1.2020 pitämieni ryhmädynamiikkaharjoitteiden (Liite 4) jälkeen yksi pelaaja on vastannut joukkuehengen olevan kohtuullinen, kymmenen pelaajaa on määritellyt sen hyväksi ja kolme pelaajaa todella hyväksi.



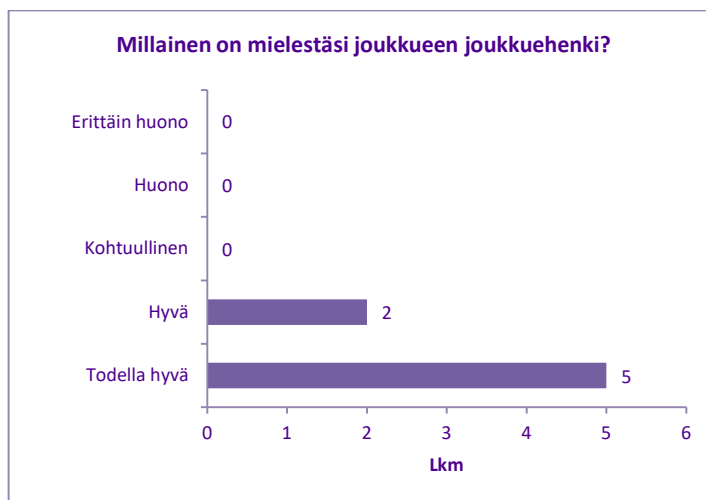
KUVIO 18. Joukkuehenki 19.1.2020 (n=14)

Kuviosta 19 nähdään, että 9.2.2020 pitämäni ryhmädynamiikkaharjoitekerran (Liite 6) jälkeen yksi pelaajista on vastannut joukkuehengen olevan kohtuullinen ja kolme vastannut sen olevan hyvä. Viisi pelaajaa on vastannut joukkuehengen olevan todella hyvä.



KUVIO 19. Joukkuehenki 9.2.2020 (n=9)

Kuvion 20 avulla voidaan tulkita, että viimeisen ryhmädynamiikkaharjoitekerran (Liite 9) jälkeen kaksi pelaajaa määritteli joukkuehengen hyväksi ja viisi pelaajaa todella hyväksi.



KUVIO 20. Joukkuehenki 28.6.2020 (n=7)

7.3.2 Havaintopäiväkirjan aineisto

Havaintopäiväkirjaan kirjaamieni havaintojen avulla pystyin havainnoimaan joukkueen joukkuehengen kehittymistä kuuden harjoitekerran aikana ja niiden jälkeen. Havaitsin jo ensimmäisellä harjoitekerralla, että joukkueella oli hyvä joukkuehenki ja heillä oli jo valmiiksi turvallinen ja kannustava ilmapiiri, jossa jokainen pelaaja luotti toisiinsa ja kunnioitti toisiaan. Tärkeää oli myös se, että pelaajat ja valmentaja luottivat toisiinsa ja kunnioittivat toisiaan, vaikka välillä valmentaja joutui selittämään asioita useaan otteeseen pelaajien keskittymiskyvyn herpaantuessa. Harjoitteiden edetessä huomasin, että ketään ei kertaakaan syytely epäonnistumisista, eikä epäonnistumisille myöskään naurettu. Eräitä hyvän joukkuehengen tunnusmerkkejä on, että joukkueessa on kannustava, hyvä ja turvallinen ilmapiiri, eikä kukaan tule kiusatuksi. (Kalliola ym. 2010, 112–113.) Harjoitteiden edetessä, jos joku pelaajista epäonnistui, hän ei luovuttanut, vaan jatkoi urheasti pelaamista. Tämä tuli esiin etenkin pelaajien keskinäisten harjoituspelien aikana. Se, että ryhmässä saa ja uskaltaa epäonnistua on eräs seikka, joka määrittää hyvän joukkuehengen. (Kalliola ym. 2010, 113; MIELI Suomen mielenterveys ry n.d..) Ainoastaan kerran havaitsin joukkuehengessä pienoista säröä, kun eräs pelaaja ei halunnut pelata samassa joukkueessa toisen pelaajan kanssa. Tämä ristiriita käsiteltiin lopulta todella hienosti, kun valmentaja keskusteli joukkueen kanssa siitä, miten tällainen vaikuttaa joukkuehenkeen. Lopulta pelaajat pelasivat samassa joukkueessa erittäin sopuisasti. Tällaisten sosiaalisten ristiriitojen käsittely ja yhdistely liittyy vahvasti joukkuehengen kehittymiseen (Silva ym. 2014, 302.) Alla olevat sitaattit havaintopäiväkirjastani liittyvät joukkuehenkeen.

”Pelaajat alkoivat myös taputtaa spontaanisti, kun esimerkiksi jollekin pelaajalle sanottiin, että hän on hyvä maalintekijä tai hyvä maalivahti.” Havaintopäiväkirjan merkintä 19.1.2020

”Joukkuelaiset selvästi puhaltavat yhteen hiileen ja heille on jo muodostunut yhteishenki, jossa kunnioitetaan sekä minua että muita pelaajia.” Havaintopäiväkirjan merkintä 26.1.2020

”Tästäkin harjoitteesta huomasin, että joukkueella on hyvä ryhmähenki ja he luottavat toisiinsa etenkin siinä mielessä, etteivät halua ohjata joukkueoveriaan vaarallisiin paikkoihin, joissa on loukkaantumisen riski.” Havaintopäiväkirjan merkintä 26.1.2020

”Valmentaja oli jakanut joukkueet valmiiksi ja kun eräs pelaajan nimi sanottiin, toinen pelaaja sanoi todella negatiiviiseen sävyyn, ettei halua pelata hänen kanssaan samassa joukkueessa. Valmentaja kysyi pelaajilta tämän kuultuaan, että miten tämä vaikuttaa ryhmähenkeen.” Havaintopäiväkirjan merkintä 2.2.2020

”...pelaajat, jotka esimerkiksi potkaisivat ohi, eivät saaneet muilta pelaajilta pilkallista naurua tai haukkumista osakseen.” Havaintopäiväkirjan merkintä 9.2.2020

Kuten olen kertonut, jäin jokaisen harjoitekerran jälkeen katsomaan heidän valmentajansa pitämiä harjoituksia ja harjoituspelejä. Näin pystyin havainnoimaan muutokset joukkuehengessä. Havaitsin, että pelaajat keskittyivät pitämieni ryhmädynamiikkaharjoitteiden jälkeen huomattavasti paremmin siihen, mitä valmentaja heille puhuu, sillä vuorovaikutuksen avulla voidaan rakentaa hyvää joukkuehenkeä ja vuorovaikutukseen kuuluu olennaisena osana myös kuunteleminen. (MIELI Suomen mielenterveys ry n.d.; Lintunen & Kuusela 2009, 191.) Tämän lisäksi pelaajat kommunikoivat harjoituspeleissä kerta kerralta enemmän. Viimeisen ryhmädynamiikkaharjoitteen jälkeen pelatussa harjoituspelissä joukkue pelasi huomattavasti paremmin yhteen kuin ensimmäisen ryhmädynamiikkaharjoitteen jälkeen pelatussa harjoituspelissä ja he kommunikoivat paremmin keskenään. Eräs kestävän menestyksen tukipilari onkin juuri se, että joukkue pelaa hyvää joukkuepeleä, mutta se vaatii hyvää joukkuehenkeä, jonka eteen on tehtävä töitä yhdessä. (Jalonen & Lampi 2012, 64.)

”Harjoitteiden loppuksi jäin taas katselemaan tekniikkaharjoitteita ja huomasin, että pelaajat keskittyivät valmentajan ohjeisiin huomattavasti paremmin ja tekivät tekniikkaharjoitteita erittäin keskittyneesti.” Havaintopäiväkirjan merkintä 1.3.2020

”Harjoituspelin teemana taas oli kommunikaatio ja havaitsin, että pelaajat selvästi kommunikoivat ja pelaavat paremmin ryhmänä, kuin tammikuun harjoitteiden jälkeen seuraamassani harjoituspelissä.” Havaintopäiväkirjan merkintä 28.6.2020

7.3.3 Yhteenveto ja tulokset

Kuvioiden 15–17 avulla voidaan päätellä, että 19.1., 9.2. ja 28.6.2020 pitämäni ryhmädynamiikkaharjoitteet lisäävät joukkueen joukkuehenkeä, sillä ”kyllä”-vastauksia oli määrällisesti huomattavasti enemmän kuin ”ei”-vastauksia. Kuvioiden 18–20 avulla voidaan tehdä tulkintoja joukkueen joukkuehengen kehittymisestä kuuden viikon aikana. On pantava merkille, että kukaan joukkueen pelaajista ei määritellyt joukkuehenkeä erittäin huonoksi tai huonoksi, mutta 19.1. ja 9.2.2020 yksi pelaajista on määritellyt joukkuehengen kohtuulliseksi. 28.6.2020 taas kukaan ei ole määritellyt joukkuehenkeä kohtuulliseksi, joten kehitys ei mennyt ainakaan huonompaan suuntaan. Täytyy toki pitää mielessä, että ensimmäisellä kerralla vastauksia tuli 14 ja viimeisellä kerralla ainoastaan seitsemän, eli harjoituksiin osallistuvien määrä oli puolittunut, eivätkä kaikki pelaajat olleet läsnä kaikilla harjoitekerroilla.

Vaikka joukkuehenki on hyvin vaikeasti määriteltävissä voidaan todeta, että menestyvän joukkuepelin edellytys on hyvä joukkuehenki ja sen eteen on tehtävä paljon töitä yhdessä. (Jalonen & Lampi 2012, 64; Silva ym. 2014, 287.) Pitämäni ryhmädynamiikkaharjoitteet vaikuttivat selkeästi joukkueen joukkuehengen kehitykseen hyvin positiivisesti, sillä ensimmäisellä kerralla usea pelaajista määritteli joukkuehengen kohtalaiseksi ja viimeisen kerran jälkeen suuri osa pelaajista määritteli joukkuehengen joko hyväksi tai todella hyväksi. Pelaajat olivat myös miltei yksiselitteisesti sitä mieltä, että 19.1., 9.2. ja 28.6.2020 pitämäni ryhmädynamiikkaharjoitteet lisäsivät joukkueen joukkuehenkeä.

Myös havaintoni tukevat kyselylomakkeiden avulla saamiani tuloksia, sillä viimeisen harjoitekerran jälkeen joukkue pelasi huomattavasti parempaa joukkuepeliä ja he olivat omaksuneet ryhmädynamiikkaharjoitteideni teemat ja hyödynsivät niitä omassa harjoituspelissään. Tunnusomaista etenkin viimeiselle

harjoituspelille oli se, että kaikki pelaajat olivat hyväksytyt osa joukkuetta ja he luottivat toisiinsa. Pelaajilla oli myös sekä kollektiivisia että yksilöllisiä tavoitteita, sillä osa pelaajista halusi selvästi ylittää itsensä ja samaan aikaan kuitenkin pelata osana joukkuetta. Nämä kaikki viittaavat hyvään joukkuehenkeen. (Kalliola ym 2010, 112–113; Silva ym. 2014, 302.)

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa ryhmädynamiikkaharjoitteita Tampere Unitedin 11–13-vuotiasta koostuvalle jalkapallojoukkueelle ja tutkimuskysymykseni olivat ”Miten Tampere United-juniorijoukkueen pelaajat kokevat ryhmädynamiikkaharjoitteet osana harjoitusohjelmia?”, ”Miten ryhmädynamiikkaharjoitteet vaikuttavat osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen Tampere United-juniorijoukkueessa?” sekä ”Miten ryhmädynamiikkaharjoitteet vaikuttavat Tampere United-juniorijoukkueen joukkuehenkeen?”

Tässä luvussa kokoan yhteen opinnäytetyöni keskeisimmät johtopäätökset ja pohdin niitä suhteessa opinnäytetyöni teoreettisiin lähtökohtiin. Teoreettiset lähtökohdat olivat osallisuus, sosiaalinen yhteenkuuluvuus sekä joukkuehenki. Johtopäätösten jälkeen arvioin tutkimukseni eettisyyttä sekä luotettavuutta ja esittelen tutkimuksen aikana mieleeni tulleet jatkokehitysideat. Lopuksi arvioin, kuinka olen suoriutunut tutkimukseni tekemisestä.

8.1 Ryhmädynamiikkaharjoitteet ovat hyödyllisiä osana harjoitteluohjelmaa

Tutkimukseni tuloksista ilmeni, että ryhmädynamiikkaharjoitteet olivat pelaajien mielestä hyödyllisiä ja he oppivat niiden avulla uusia asioita joukkueovereistaan sekä jalkapallosta. Ryhmädynamiikkaharjoitteista oli myös hyötyä niin jalkapalloilussa kuin sen ulkopuolellakin. Etenkin edellä mainittu hyödyllisyys pohjaa alkuperäiseen aiheeseeni, jossa tarkoitukseni oli tehdä samat harjoitteet namibialaiselle jalkapallojoukkueelle, sillä Namibiassa opetetaan alakouluissa elämäntaitoja (*life skills*) (National Institute for Educational Development, Ministry of Education 2014, 1) ja ajattelin, että harjoitteideni teemat toimivat myös näiden koulussa opeteltujen elämäntaitojen ohella mainiosti. Vaikka en lopulta päässytäkään toteuttamaan harjoitteita Namibiaan, päätin silti mielenkiinnosta tutkia harjoitteiden hyödyllisyyttä Suomessa.

Tulinkin tutkimukseni jälkeen siihen tulokseen, että tämänkaltaisia ryhmädynamiikkaharjoitteita kannattaa toteuttaa tekniikkaharjoitteiden lomassa, sillä pelaajat hyötyivät niistä selvästi. Merkille pantavaa harjoitteiden edetessä oli se, että pelaajat kommunikoivat paremmin harjoituspeleissä ja kuuntelivat keskittyneemmin valmentajaansa ryhmädynamiikkaharjoitteiden jälkeen. On tärkeää, että tällaisia vuorovaikutustaitoja harjoitetaan ja kehitetään, sillä niiden avulla kyetään eläytymään toisten ihmisten tunteisiin ja ottamaan muiden tarpeet huomioon. Avoin kommunikaatio on myös eräs hyvin toimivan ryhmän perusedellytys. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 62; Kalliola ym. 2010, 44–45.) Ryhmädynamiikkaharjoitteilla oli siis paljon kasvatuksellisesti positiivisia vaikutuksia ja pelaajat pitivät harjoitteista. Onkin valitettavaa, ettei ryhmäilmiöiden vaikutusta joukkueurheiluun ole tutkittu juuri lainkaan (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 331).

8.2 Ryhmädynamiikkaharjoitteilla on vaikutuksia osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen

Suomessa on erilaisten arvioiden mukaan 14 000–100 000 syrjäytynyttä tai syrjäytymisvaarassa olevaa nuorta. Osallisuudella ja erilaisilla sosiaalisilla verkostoilla voidaan kuitenkin suojata yksilöitä syrjäytymiseltä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus n.d.; Nivala & Rynänen 2013, 9.) On siis tärkeää, että tällaisia sosiaalisia verkostoja ja niiden vaikutusta osallisuuteen tutkitaan, sillä tunne siitä, että kuuluu johonkin yhteisöön tai ryhmään on eräs osallisuuden tunnusmerkeistä. Yksilö tuntee olevansa osallinen hänen kokiessaan, että hänen ryhmällään tai ryhmään kuulumisellaan on jonkinlainen merkitys. Kaikilla on myös oikeus olla osa jotakin ryhmää tai yhteisöä. (Piiroinen 2007, 7.)

Tulokseni osoittavat, että pelaajien osallisuuden tunne lisääntyi ryhmädynamiikkaharjoitteiden edetessä ja he kokivat olevansa osa joukkuetta. Pelaajat olivat siis kiinnittyneinä yhteisöön, joka tässä tapauksessa tarkoittaa jalkapallojoukkuetta. Saamieni tulosten mukaan kaikki pelaajat olivat myös vapaaehtoisesti joukkueessa mukana, eikä heitä ikinä pakotettu osallistumaan mihinkään. Myös vapaaehtoisuus on eräs osallisuuden tunnusmerkeistä. (Isola ym. 2017, 9.)

Ryhmädynamiikkaharjoitteilla on siis osallisuuden tunnetta lisäävä vaikutus, sillä pelaajat saivat harjoitteiden edetessä äänensä kuuluviin ja pystyivät myös vaikuttamaan niiden kulkuun, sillä he ehdottivat muutamaan otteeseen muutoksia ryhmädynamiikkaharjoitteisiini. Se, että vaikuttaa omaa itseä koskevien asioiden kulkuun on eräs osallisuuteen liittyvä seikka. (Piironen 2007, 5). Olikin hyvä, että pelaajat saivat tehdä harjoitteista oman näköisiä, sillä heillä oli kuitenkin enemmän kokemusta jalkapallon pelaamisesta kuin minulla.

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on yksi sisäisen motivaation osa-alue (Jaakkola 2010, 119). Erään määritelmän mukaan sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa henkilön tarvetta etsiä kiintymystä ja tarvetta kokea turvallisuuden, yhteenkuuluvuuden sekä läheisyyden tunnetta muiden kanssa. Sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen kuuluu olennaisena osana se, että on muiden hyväksymä. Myös ryhmän yhteisten sääntöjen ja arvojen sisäistäminen määritellään osaksi sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (Deci & Ryan 2000, 252–253; Deci & Ryan 2002, 7.)

Saamieni tulosten mukaan pelaajien sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne kasvoi tutkimukseni edetessä. Jokainen pelaaja tunsu aidosti kuuluvansa ryhmään, kaikki joukkueessa olivat tasa-arvoisia, kenestäkään pelaajasta ei puhuttu selän takana pahaa, joukkueen säännöt laadittiin yhdessä, pelaajat keskustelivat henkilökohtaisista asioistaan, pelaajat ottivat osaa jaettuihin tehtäviin, pelaajat viettivät keskenään vapaa aikaa ja kaikki toiminta oli miellyttävää ja nautittavaa. Nämä kaikki edellä mainitut seikat viittaavat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden perusteisiin. Käytin harjoitteiden suunnittelussa ja toteutuksessa hyväkseni yhdessä oppimista sekä toisten auttamista ja huomioimista, sillä ne vaikuttavat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntymiseen. (Liukkonen ym. 2007, 160; Jaakkola 2015, 114–115.)

Merkitsevää oli se, että pelaajat tuntuivat todella pitävän ryhmädynamiikkaharjoitteistani ja osallistuivat niihin innokkaasti. Osa pelaajista jopa odotti pitkän tauon jälkeen viimeisiä ryhmädynamiikkaharjoitteita. Tämäkin tukee osaltaan sitä, että tällaisilla leikkisillä ja osallisuutta sekä sosiaalista yhteenkuuluvuutta lisäävillä harjoitteilla on oma paikkansa normaalin harjoitteluohjelman sisällä. On mielestäni tärkeää, että etenkin lapsille suunnatussa joukkueurheilussa jätetään tilaa leikkisyydelle, eikä aina pyritä voittamaan joukkuetovereita. Täytyy

toki muistaa tasapaino leikillisyyden ja tekniikkaharjoitteiden välillä niin, että kaikki saavat harjoituksista jotain irti.

8.3 Ryhmädynamiikkaharjoitteilla on vaikutuksia joukkuehengen kehittämiseen

Joukkuehenki on edelleen tutkijoille suhteellisen tuntematon käsite, jonka positiivisista tai negatiivisista vaikutuksista ryhmään ei ole pystytty muodostamaan täysin varmaa kuvaa. On kuitenkin todettu, että joukkueet menestyvät yleensä parhaiten, kun niiden jäsenet hyödyntävät tietoja, taitoja ja kykyjä, jotka sopeutuvat parhaiten joukkueen rakenteeseen, ympäristöön sekä joukkueen johtamistyyppiin. On kuitenkin joukko sosiaalisia ristiriitoja, joiden käsittely ja yhdistely saattaa edesauttaa joukkuehengen kehitystä. Sosiaaliset ristiriidat ovat: yksilölliset ja kollektiiviset tavoitteet, voitot ja häviöt, rakentavat ja tuhoavat ristiriidat sekä läheiset ja ei liian läheiset ihmissuhteet. (Silva ym. 2014, 287–288, 302.)

Ryhmän jäsenten keskinäistä luottamusta pidetään usein hyvän joukkuehengen perustana. Hyvän joukkuehengen omaavia ryhmiä yhdistää myös ryhmässä vallitseva hyvä ja turvallinen ilmapiiri. Hyvän joukkuehengen omaavassa ryhmässä jokainen ryhmän jäsen voi olla aidosti oma itsensä ja hän uskaltaa ilmaista omia mielipiteitään pelkäämättä tulevansa kiusatuksi mielipiteidensä vuoksi. Etenkin urheilujoukkue on eräs hyvä esimerkki paikasta, jossa jokainen voi olla oma itsensä, näyttää tunteitaan ja ilmaista ajatuksiaan. Kun joukkueessa on hyvä joukkuehenki, on turvallista tehdä virheitä, epäonnistua ja yrittää uudelleen. (Kalliola ym. 2010, 112–113; MIELI Suomen mielenterveys ry n.d..)

Tutkimustuloksieni mukaan ryhmädynamiikkaharjoitteilla oli positiivisia vaikutuksia joukkueen joukkuehenkeen. Koska osa joukkuelaisista oli jo pelannut aikaisemmin samassa joukkueessa ja joukkueessa oli myös uusia pelaajia, joukkuehengen kehityksen tutkiminen oli sekä hyödyllistä että mielenkiintoista. Koska joukkuehengellä mitataan aina joukkueen sisäistä tilaa (Jalonen & Lampi 2012, 64), oli pohdittava millä keinoin saavutetaan voittava joukkuehenki. Kuten olen edellä kertonut, pidin silti mielessä tietyn leikillisyyden ryhmädynamiikkaharjoitteiden toteutuksessa, enkä halunnut tietoisesti ottaa mukaan harjoitteita,

joiden suorittaminen olisi mennyt liikaa kilpailun puolelle. Minun täytyi pitää mielessä, että joukkue koostui 11–13-vuotiaista nuorista, joten karsin kilpailulliset elementit harjoitteista pois. Halusin näin osoittaa, että jokaisella pelaajalla on mahdollisuus onnistua harjoitteissa omalla tavallaan.

Jalonen ja Lampi (2012, 64) kirjoittavat kirjassaan kolmesta kestävästä menestyksen portaasta. Viimeinen kestävä kehityksen porras on se, että hyvän joukkuepelin ja hyvän joukkuehengen eteen on tehtävä töitä yhdessä. Tämä tuli esille harjoitusten edetessä, sillä pelaajat sekä valmentaja tekivät valtavasti yhdessä töitä sekä hyvän joukkuepelin että hyvän joukkuehengen eteen. Tämä yhteen hiileen puhaltaminen tuli hyvin ilmi seuraamissani harjoituspeleissä. Valittavasti en päässyt omista aikatauluistani johtuen seuraamaan joukkueen varsinaisia sarjapelejä kesällä ja syksyllä 2020. Olisi ollut mielenkiintoista nähdä omin silmin, miten kehittynyt joukkuehenki on näyttäytynyt varsinaisissa otteluissa ja millaisia vaikutuksia joukkuehengellä on ollut tuloksiin.

8.4 Eettisyys ja luotettavuus

Koska tutkin opinnäytetyössäni jalkapallojoukkuetta, jonka pelaajat olivat alaikäisiä, minun täytyi huomioida muutama tärkeä eettinen seikka tutkimusta tehdessä:

- 1) Minun piti kertoa kohderyhmälleni tietoa tutkimuksesta niin, että he ymmärsivät sen tarkoituksen,
- 2) kohderyhmänä olivat 11–13-vuotiaat lapset, joten heidän huoltajansa päättivät saivatko lapset osallistua kysymyslomakkeen täyttämiseen. Laadin saatekirjeen Tampere Unitedin juniorijoukkueen pelaajien vanhemmille/huoltajille (Liite 1).
- 3) Pelaajien ei ollut pakko vastata kysymyslomakkeeseen, vaikka siihen oli saatu lupa huoltajalta, eli heidän osallistumisensa oli täysin vapaaehtoista.
- 4) Tehdessäni havaintoja minun piti herättää luottamus pelaajien ja itseni välillä, että pelaajat toimivat itselleen normaalilla tavalla minun ollessa läsnä. (Vilka 2018, 141; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 9–10.)

Määrälliselle tutkimukselle on tyypillistä, että vastaajien määrä on suuri ja suositellaan, että vastaajien vähimmäismäärä on 100. (Vilkkä 2007, 17.) Koska jalkapallojoukkueessa pelasi harjoituskerroista riippuen 14–7 henkilöä, opinnäytetyöni luotettavuus tuli väistämättä kärsimään. Määrällisen aineiston perusteella saatuja tuloksia analysoidessani minun täytyi pitää mielessä, että otanta oli verrattain pieni, eivätkä samat pelaajat olleet välttämättä aina paikalla. Kysymyslomakkeen kysymysten tuli olla ymmärrettäviä ja lomakkeessa esiintyvien sanojen tuli olla kohderyhmälle tuttuja, joten kirjoitin teoreettiset termit lapsille sopivaan muotoon. (Vilkkä 2015, 70.) Kun pelaajat täyttivät kyselylomaketta minun piti huomioida minun ja pelaajien välinen valta-asetelma ja se, etten pyrkinyt ohjailemaan tai kontrolloimaan tilannetta haluamaani suuntaan. (Alasuutari 2005, 124–126.) Luotettavuutta määrällisessä osuudessa olisi lisännyt se, että olisin kysynyt jokaisella kuudella kerralla palautetta kysymyslomakkeella, mutta kuten luvussa 6 kerroin, tämä oli tietoinen päätös. Kompensoin luotettavuusongelmaa käyttämällä samaan aikaan havainnointitaulukkoa luotettavuuden lisäämistä varten (Liite 2).

Tutkimusta tehdessä on erittäin tärkeää, että hyvää tieteellistä käytäntöä noudatetaan ja ihmisarvoa kunnioitetaan. Kaikki tutkittavat säilyivät anonyymeina sekä kyselylomakkeiden täyttämisenä että havaintopäiväkirjan maininnoissa koko tutkimusprojektin ajan. Havaintopäiväkirjaa tehdessäni en käyttänyt kielteistä ilmaisutyyliä, joka olisi voinut leimata tutkittavan ryhmän, enkä toisaalta kirjoittanut kenestäkään tunnistettavasti. (Vilkkä 2006, 114–115; Vilkkä 2007, 164.) Kun olin saanut kaikki saatekirjeet allekirjoitettuna takaisin, laitoin ne paperisilppuriin, sillä niissä oli pelaajien sekä heidän vanhempiansa/hooltajiensa tietoja. Kysymyslomakkeet laitoin välittömästi paperisilppuriin sen jälkeen, kun olin saanut tarkistettua ja käsiteltyä ne tietokoneella luettavaan muotoon.

Olen käyttänyt opinnäytetyössäni hyvin laajasti eri lähteitä ja olen kirjoittanut tutkimusprosessini auki kertomalla, millä keinoilla olen päässyt johtopäätöksiini.

Olen myös kuvannut tutkimukseni määrällisen aineiston avulla saamani tulokset selkeästi kuvioita käyttäen, joiden numerointi ja otsikointi on sujuvaa. Laadullisen aineiston avulla saamani tulokset ovat myös helposti luettavissa ja ymmärrettävissä sekä yhdistettävissä teoreettisiin viitekehyksiin. Kaiken kaikkiaan

opinnäytetyöni on rakennettu johdonmukaisesti, se on helppolukuinen ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen kirjoitettu.

8.5 Jatkokehitysideat

Saamieni tulosten perusteella olen sitä mieltä, että tällaisia ryhmädynamiikkaharjoitteita voitaisiin käyttää hyväksi esimerkiksi päiväkodeissa, kouluissa tai työpaikoilla, joissa ihmiset ovat tekemisissä toistensa kanssa. Kuten tutkimukseni on osoittanut, ryhmädynamiikkaharjoitteilla on selvä vaikutus osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen lisäämiseen sekä joukkuehengen positiivisen kehittymiseen. Se tosin tarkoittaisi sitä, että suunnittelemani ryhmädynamiikkaharjoitteita tulisi aina muokata ympäristöön sopiviksi. Tämän vuoksi olen sisällyttänyt kaikki tekemieni ryhmädynamiikkaharjoitteiden suunnitelmat liitteiksi, jotta ne ovat vapaasti käytettävissä. (Liitteet 4–9.)

Olisi myös mielenkiintoista nähdä millaisia tuloksia ryhmädynamiikkaharjoitteiden avulla saataisiin, jos harjoitteita tehtäisiin jossain muualla kuin Suomessa, kuten alkuperäinen ajatukseni olikin. Keväällä 2019 saatujen kokemusteni mukaan namibialainen jalkapallojoukkue, joka koostui eri heimon jäsenistä sekä erilaisista sosioekonomisista luokista tulevista pelaajista, sai harjoitteista todella paljon hyödyllisiä työkaluja elämässä selviytymiseen. Olen melko varma, että tulen jossain vaiheessa elämäni palaamaan takaisin Namibiaan, jolloin aion tehdä siellä vielä samat harjoitukset samassa järjestyksessä. En välttämättä tee siitä tutkimusta, mutta haluan täyttää keväällä 2019 antamani lupauksen Windhoek Football Clubin omistajalle siitä, että kehitellen ryhmädynamiikkaharjoitteita eteenpäin.

8.6 Opinnäytetyöprosessin itsearviointi

Mielestäni onnistuin työssäni kohtuullisen hyvin ottaen huomioon koko maailmaa järjestyttäneen koronaviruspandemian ja siitä johtuvat seikat, joista olen maininnut johdannossa ja joilla oli suoranainen vaikutus opinnäytetyöprosessiini.

Oli toisaalta hyvä, että pystyin kohdistamaan mielenkiintoni ja kaiken tarmoni ai-noastaan Tampere Unitediin, sillä nyt jälkeenpäin ajateltuna kahden joukkueen tulosten vertailussa ja niiden analysoimisessa olisi ollut todella paljon työtä, enkä varmasti olisi saanut opinnäytetyötäni valmiiksi määräaikaan mennessä. Tutkimuksen tekeminen ei missään nimessä ollut helppoa, sillä olin tehnyt kysymyslomakkeen, yli puolet harjoitteista sekä havaintopäiväkirjan merkinnät nambialaisjoukkuetta silmällä pitäen, joten analysoinnissa jouduin miettimään todella tarkasti, mitä kaikkea jätän aineistosta pois. Itse opinnäytetyön kirjoittaminen oli kuitenkin varsin antoisa kokemus. Kun vertasin saatuja tuloksia aikaisemmin kirjoittamaani teoriaan, koin suuria onnistumisen tunteita. Oli myös hyvin opettavaista lukea useita kirjoja, jotka kertoivat laadullisesta ja määrällisestä tutkimuksesta. Teorian sisäistämisessä oli aluksi hieman vaikeuksia ja minulla oli aluksi vaikea hahmottaa, miten saisin sovellettua lukemaani teoriaa itse ryhmädynamiikkaharjoitteisiin.

Odottamattomat koronavirusepidemian aiheuttamat muutokset olivat lähellä keskeyttää koko opinnäytetyöprosessini etenemisen ja ehdin jo hetkellisesti miettiä koko tutkimusprosessin keskeyttämistä ja aiheen vaihtamista. Onneksi pääsin kuitenkin lopulta pitämään viimeisen ryhmädynamiikkaharjoitekerran kolmen kuukauden tauon jälkeen. Kaiken kaikkiaan ryhmädynamiikkaharjoitteiden suunnittelu ja niiden toteuttaminen antoi minulle valtavasti itseluottamusta toimia lasten ja nuorten parissa.

LÄHTEET

Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut: kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.

Alasuutari, M. 2005. Mikä rakentaa vuorovaikutusta lapsen haastattelussa? Teoksessa Ruusuvoori, J. & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: Werner Söderström Oy.

Deci, E. & Ryan, R. 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227–268. Luettu 8.11.2019. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www-jstor-org.libproxy.tuni.fi/stable/1449618>

Deci, E. & Ryan, R. 2002. Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective. Teoksessa Deci, E. & Ryan, R. (toim.) *Handbook of self-determination research*. New York: University of Rochester Press.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4. painos. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Heikkilä, E. Kansainvälisten asioiden suunnittelija. 2020. Harjoitteluvaihtosi. Sähköpostiviesti. Luettu 11.3.2020.

Himberg, L. & Jauhiainen, R. 2003. Suhteita – Minä, me ja muut. 1. – 4. painos. Porvoo: Werner Söderström Oy.

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

Hirvilampi, T. & Helne, T. 2014. Changing Paradigms: A Sketch for Sustainable Wellbeing and Ecosocial Policy. *Sustainability* 5 (6), 2160–2175. Luettu 12.11.2019. Vaatii käyttöoikeuden. <https://doaj.org/article/eed49480b3c040f991883e1e3a6647cd>

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leeman, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Työpöytä 33/2017. Luettu 31.10.2019. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1

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

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Danskanen, K. & Tuunainen, S. (toim.) *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Jalonen, J. & Lampi, I. 2012. Menestyksen pelikirja. Jyväskylä: Docendo Oy.

- Piironen, T. 2007. Ohjaajan opas lasten osallistavien ryhmien ohjaamiseen. Kuunnelkaa meitä - Lasten osallisuushanke 2006–2007. Luettu 11.11.2019. <https://nuorisoseurat.fi/wp-content/uploads/2016/12/mun-vuoro-osallisuus-opas.pdf>
- Punna, M., Malinen, K., Sevón, E. & Sihvonen, S. 2017. Kannattaako asiakkaan toimijuuden ja itseohjautuvuuden vahvistaminen. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 54 (2), 155–158. Luettu 31.10.2019. <https://journal.fi/sla/article/view/63656/24999>
- Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa Era, T. (toim.) Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. Luettu 31.10.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rovio, E. 2009. Ryhmän toiminnan kehittäminen liikunnassa. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöiden hallinta kehityksen voimavaraksi. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Rovio, E., Nikkola, T. & Salmi, O. 2009. Ohjaaminen ja ryhmäilmiö. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A. 2009. Ryhmädynamiikka ja ryhmän suhdjärjestelmät. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Silva, T., Cunha, M.P., Clegg, S., Neves, P., Rego, A. & Rodrigues, R. 2014. Smells like team spirit: Opening a paradoxical black box. Human relations 67 (3), 287–310. Luettu 7.9.2020. Vaatii käyttöoikeuden. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0018726713492349>
- Suomen Palloliitto. 2020a. Ajankohtaista kilpailutoiminnasta ja koronavirustilanteesta. Tiedote. Julkaistu 18.3.2020. Luettu 7.9.2020. <https://www.palloliitto.fi/jalkapallouutiset/ajankohtaista-kilpailutoiminnasta-koronavirustilanteessa>
- Suomen Palloliitto. 2020b. Palloliiton päivitettyt ohjeistukset pienryhmäharjoitteluun. Tiedote. Julkaistu 5.5.2020. Päivitetty 18.5.2020. Luettu 7.9.2020. <https://www.palloliitto.fi/jalkapallouutiset/palloliiton-paivitetyt-ohjeistukset-pienryhmaharjoitteluun>
- Suomen Palloliitto. N.d.. Jalkapallon kilpailutoiminta: aikuiset. Luettu 10.9.2020. <https://www.palloliitto.fi/palvelut/jalkapallon-kilpailutoiminta-aikuiset>
- Tampere United. N.d.. Tampere Unitedin tarina. Luettu 10.9.2020. <https://tamper united.fi/seura/tarina/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. N.d.. Nuorten syrjäytyminen. Päivitetty 6.5.2019. Luettu 5.10.2020. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tu-eksi/nuorten-syrjaytyminen

Tuckman, B. 1965. Developmental sequence in small groups. Psychological Bulletin 63 (6), 384–399. Luettu 12.11.2019. <https://pdfs.semanticscholar.org/cd78/c763010e6eb856250b939e4eec438e14ef8f.pdf>

Tuckman, B. & Jensen M. A. 1977. Stages of Small-Group Development Revisited. Group & Organization Studies 2 (4), 419–427. Luettu 12.11.2019. Vaatii käyttöoikeuden. <https://search-proquest-com.libproxy.tuni.fi/docview/232434254>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Luettu 11.11.2019. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarviointin_ohje_2019.pdf

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uud. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkka, H. 2018. Havainnot ja havainnointimenetelmät tutkimuksessa. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Hyvä Tampere Unitedin juniorijoukkueessa pelaavan vanhempi/vanhemmat!

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Tampereen ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötäni aiheesta ”ryhmädynamiikkaharjoitteiden vaikutus osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen suomalaisessa ja namibialaisessa jalkapallojoukkueessa”.

Osallistun Tampere Unitedin juniorijoukkueen valmennukseen kevätkaudella 2020 valmentajan Markus Kyöstäjän luvalla, teen heidän kanssaan erilaisia ryhmädynamiikkaharjoitteita ja kerään kolmen (alussa, puolivälissä ja lopussa) harjoitekerran jälkeen palautetta kysymyslomakkeella, jossa kysyn hyvin yksinkertaisia ja anonymiteettiin perustuvia kysymyksiä muun muassa ryhmähengestä, kustakin harjoitteesta ja yleisestä tunnelmasta. Toistan samat harjoitteet Windhoek Football Clubin juniorijoukkueen pelaajien kanssa maaliskuun ja kesäkuun 2020 aikana ja kerään myös heiltä palautteita täysin vastaavalla englanninkielisellä lomakkeella. Teen myös harjoitteiden aikana havaintoja, jotta saan opinnäytetyöhöni lisää laadullista näkökulmaa. Korostan vielä, että ketään vastaajaa tai osallistujaa ei pystytä yksilöimään tutkimuksen edetessä

Opinnäytetyöni tavoitteena on tutkia ryhmädynamiikkaharjoitteiden vaikutusta pelaajien osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja juurruttaa ryhmädynamiikkaharjoitteet osaksi Tampere Unitedin sekä Windhoek Football Clubin valmennusohjelmaa. Opinnäytetyöni ohjaajana toimii lehtori Juha Santala (juha.santala@tuni.fi, 050 311 9752) ja valmis opinnäytetyö julkaistaan vuoden 2020 aikana www.theseus.fi -sivustolla.

Haluankin kysyä, että saanko kerätä Teidän lapseltanne palautetta ryhmädynamiikkaharjoitteista. Pyydän Teitä palauttamaan tämän dokumentin allekirjoitettuna 19.1.2020 mennessä.

Ystävällisin terveisin

Eero Heinonen
eero.heinonen@tuni.fi
040 830 9720

Lapseni _____ saa / ei saa osallistua kysymyslomakkeen täyttämiseen, joka on osana opinnäytetyötutkimusta.

Vanhemman allekirjoitus ja nimenselvennys _____

Liite 2. Havainnointitaulukko

Pelaajien keskinäinen kommunikaatio	Havaintojen määrä/huomiot
Pelaajien kiinnittyminen joukkueeseen	Havaintojen määrä/huomiot
Yleisilmapiiri ennen harjoitetta	Havaintojen määrä/huomiot
Yleisilmapiiri harjoitteen aikana	Havaintojen määrä/huomiot
Yleisilmapiiri harjoitteen jälkeen	Havaintojen määrä/huomiot

Liite 3. Kysymyslomake Tampere United-joukkueen pelaajille

1 (2)

KYSYMYSLOMAKE TAMPERE UNITED-JOUKKUEEN PELAAJILLE

Näillä kysymyksillä kysytään sinun ikääsi ja mielipiteitäsi äskeisistä harjoitteista.

Vastaukset käsitellään niin, ettei sinua voi tunnistaa niistä.

Muistathan vastata kaikkiin kysymyksiin!

1. Ikä _____

2. Millä fiiliksellä tulit harjoituksiin? (ympyröi tunnelmasi)



3. Olivatko harjoitteet mielestäsi hyödyllisiä?

Kyllä
Ei

4. Olivatko harjoitteet liian vaikeita?

Kyllä
Ei

5. Koitko olevasi osa joukkuetta?

Kyllä
En

6. Oliko harjoitteista sinulle hyötyä?

Jalkapallossa
Jalkapalloilun ulkopuolella
Molemmissa
Harjoite oli turha

7. Lisäsivätkö harjoitteet mielestäsi joukkueen joukkohenkeä?

Kyllä
Ei

2 (2)

8. Millainen on mielestäsi joukkueen joukkuehenki? (ympyröi)



9. Opitko harjoitteiden avulla jotain uutta?

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| Jalkapallosta | <input type="checkbox"/> |
| Joukkueetovereista | <input type="checkbox"/> |
| Molemmat | <input type="checkbox"/> |
| En oppinut mitään | <input type="checkbox"/> |

10. Millä fiiliksellä lähdet harjoituksista? (ympyröi tunnelmasi)



Suuret kiitokset vastauksistasi!

Terveisin
Eero Heinonen

Liite 4. Ensimmäisen viikon harjoitteet

Harjoite 1. "Odotukset ja tavoitteet"

MITÄ TEHDÄÄN?	MIKSI TEHDÄÄN?	AIKA	VÄLINEET
Tutustutaan yhdessä jalkapallojoukkueen kanssa ja keskustellaan harjoitteiden tavoitteista, odotuksista ja yleisestä ilmapiiristä. Ohjaaja esittelee projektin ja kertoo harjoitteiden luonteesta ja niiden etenemisestä.	Joukkueen pelaajat saavat käsityksen, mistä on kyse ja pelaajat oppivat tuntemaan ohjaajan paremmin.	30-45 minuuttia	Ei mitään.

Harjoite 2. "Tutustumisrinki"

MITÄ TEHDÄÄN?	MIKSI TEHDÄÄN?	AIKA	VÄLINEET
Keräännytään suureen rinkiin niin, että kaikki näkevät toisensa. Otetaan jalkapallo ja annetaan se jollekin joukkueen pelaajalle ja sanotaan, että syöttää jalkapallon sattumanvaraisesti jollekulle ringissä seisovalle. Samalla, kun pelaaja syöttää pallon, hänen pitää sanoa omansa ja jokin asia itsestään. Asia voi olla esimerkiksi lempiruoka, lempiväri tai suosikkiaine koulussa. Kun jokainen on saanut esitellä itsensä harjoitetta jatketaan niin, että syöttäjä sanoo etukäteen pelaajan nimen, jolle hän aikoo syöttää pallon ja kehuu jotakin hänen ominaisuuttaan esimerkiksi jalkapallossa tai jalkapalloilun ulkopuolella.	Tämän harjoitteen välineenä käytetään jalkapalloa, sillä se on oleellinen osa pelaajien harjoittelurutiineja. Jalkapallon syöttäminen voi laukaista jännitystiloja, jos joukkuelaiset eivät tunne toisiaan kovin hyvin. Tämän harjoituksen avulla ohjaaja ja pelaajat oppivat tuntemaan toisensa nimitä, kun he pystyvät yhdistämään tietyn asian nimeen ja oppivat kenties samalla jotain uutta joukkueovereistaan.	15–25 minuuttia	Jalkapallo

Liite 5. Toisen viikon harjoitteet

1 (2)

Harjoite 3. "Kuunteluharjoitus"

MITÄ TEHDÄÄN?	MIKSI TEHDÄÄN?	AIKA	VÄLINEET
<p>Keräännytään pie- neen ja tiiviiseen rin- kiin ja otetaan jokin esine, esimerkiksi jal- kapallo.</p> <p>Syötetään jalkapallo jollekin ringissä ole- valle ja se, jolle jalka- pallo syötetään voi kertoa muutamalla lauseella jotain itses- tään, tulevaisuudes- taan yms. ja muut kuuntelevat. Kuunte- lijat voivat keskus- tella esille nousevista asioista ja kysellä tar- kentavia kysymyksiä. Jos joku puhuu, hän voi nostaa kätensä il- maan sen merkiksi, että hänellä on jo- tain sanottavaa ja muut joukkuelaiset voivat "imitoida" pu- hujaa ja nostaa kä- tensä ilmaan sen merkiksi, niin, että ne, jotka eivät kuun- tele, huomasivat, että muillakin ryh- män jäsenillä on käsi ylhällä.</p> <p>Jos joukkuelaiset ei- vät kuuntele, ohjaaja kehottaa pelaajia kuuntelemaan, mitä pallon haltijalla on sanottavanaan.</p>	<p>Toisten joukkuelais- ten kuunteleminen on erittäin tärkeää, sillä kuulluksi tulemi- nen on yksi osallisuus- den kulmakivistä.</p> <p>On myös tärkeää, että joukkuelaiset keskittyvät ja pysäh- tyvät kuuntelemaan joukkueovereitaan ja keskustelemaan keskenään, niin ettei heille tule koke- mista siitä, ettei hei- dän ääntään kuul- taisi.</p>	15 minuuttia	Jalkapallo

Harjoite 4. "Luottamuskävely"

MITÄ TEHDÄÄN?	MIKSI TEHDÄÄN?	AIKA	VÄLINEET
<p>Jokainen pelaaja valitsee itselleen parin. Toinen pelaajista sitoo toisen silmät niin, ettei hän näe mitään siteen alta ja valitsee jonkin kohteen tai päämäärän kentällä. Tarkoituksena on saattaa "sokea" joukkueoveri turvallisesti perille päämäärään esteiden yms. läpi.</p> <p>Ohjaava joukkueoveri pitää hellästi "sokeaa" olkapäästä ja antaa ainoastaan sanallisia käskyjä ja ohjeita (esim. "ota kolme askelta eteenpäin", "käänny vasemmalle", yms.), hän ei saa ohjata joukkueoveriaan fyysisesti. Kun päämäärä on saavutettu, "sokeasta" tulee ohjaaja jne.</p> <p>"Sokea" pelaaja ei saa kyseenalaistaa ohjaavan joukkueoverinsa ohjeita.</p> <p>Harjoitteen loppuksi keskustellaan luottamuksesta ja siitä miltä tuntui olla ainoastaan kuuloaistin ja joukkueoverin ohjeiden varassa.</p>	<p>Tämän harjoitteen tarkoituksena on saada joukkuelaiset luottamaan toisiinsa. Harjoite auttaa joukkuelaisia myös keskittymään paremmin siihen, mitä ympärillä tapahtuu, vaikka ei kykene havainnoimaan ympäristöään normaaliin tapaan.</p>	<p>30 minuuttia</p>	<p>Liivit tai jotain muuta, joilla voi sitoa silmät.</p> <p>Kartioita tai muita "esteitä", joita voi asetella kentälle.</p>

Liite 6. Kolmannen viikon harjoitteet

1 (2)

Harjoite 5. "Passiivinen ja aktiivinen kuuntelu"

MITÄ TEHDÄÄN?	MIKSI TEHDÄÄN?	AIKA	VÄLINEET
<p>Keräännytään ringiin ja aloitetaan joukkueen jakaminen kahteen eri ryhmään, eli joka toinen on numero 1, jne.</p> <p>"Ykkösryhmäläiset" ovat passiivisia kuuntelijoita, kunnes huudetaan "Nyt!" ja "kakkosryhmäläiset" kertojia. "Ykkösryhmälle" kerrotaan niin, etteivät muut kuule, että he ovat äänimerkkiin saakka passiivisia kuuntelijoita, eli he eivät kuuntele mitä "kakkosryhmäläiset" heille kertovat, vaan katsovat pois päin ja tekevät kaikkea muuta, paitsi keskittyvät siihen mitä heille sanotaan. "Ykkösryhmäläiset" eivät saa myöskään kertoa missään vaiheessa kertojille, että he ovat passiivisia kuuntelijoita.</p> <p>"Kakkosryhmäläisille" annetaan ohjeet, että he kertovat "ykkösryhmäläisille" esimerkiksi siitä, mitä he ovat tehneet kuluneen viikon aikana. Kun ohjaaja huutaa "NYT!" "ykkösryhmäläiset" aloittavat aktiivisen</p>	<p>Kuuntelutaito on erittäin tärkeää etenkin joukkuelajeissa, kun valmentaja kertoo pelitaktiikoista tai muista peliin liittyvistä tärkeistä seikoista. Tämän harjoitteen tarkoituksen on osoittaa, kuinka tärkeää aktiivinen kuuntelu on ja miltä tuntuu, kun ihmistä ei kuunnella ja miltä toisaalta tuntuu, kun ihmistä kuunnellaan.</p>	<p>Passiiviseen kuunteluun aikaa n. 5 minuuttia, aktiiviseen kuunteluun n. 5 minuuttia ja lopuksi keskustellaan yhdessä n. 20 minuuttia millaista on hyvä kuuntelu.</p> <p>Ohjaajan tulee tarkkailla ajankäyttöä niin, ettei passiivinen kuuntelu ala ärsyttämään liikaa kertojia.</p>	<p>Ei mitään.</p>

kuuntelun, eli kiinnittävät kaikin tavoin huomion siihen, mitä heille sanotaan.			
---	--	--	--

Harjoite 6. ”Kommunikaatiopelaaminen”

MITÄ TEHDÄÄN?	MIKSI TEHDÄÄN?	AIKA	VÄLINEET
Muodostetaan joukkueesta kaksi joukkuetta niin, että kaikki pääsevät pelaamaan. Tässä pelissä ei lasketa malleja lainkaan, vaan tolppaosumasta saa yhden pisteen ja ylärimaosumasta kaksi pistettä. Pelaajan, jolla on pallo, pitää kommunikoida toisen pelaajan kanssa niin, että hän kertoo näyttämällä tai huutamalla, kenelle ja minne hän aikoo syöttää seuraavaksi.	Tämän harjoitteen avulla pelaajat oppivat hyödyntämään hyödyllisiä kommunikaatiotaitoja, joita tarvitaan jalkapallossa. Tämän harjoitteen tarkoituksena on myös pelata tiiviisti joukkueena niin, että he pystyvät osumaan tolppiin ja ylärimaan läheltä.	30 minuuttia	Jalkapallo

Liite 7. Neljännen viikon harjoitteet

1 (2)

Harjoite 7. ”Joukkueemme säännöt”

MITÄ TEHDÄÄN?	MIKSI TEHDÄÄN?	AIKA	VÄLINEET
<p>Jaetaan joukkuelaiset kolmeen eri pienryhmään, annetaan heille A4: set, kynät ja annetaan heille tehtäväksi tehdä säännöt jalkapallojoukkueelle.</p> <p>Kun pienryhmät ovat tehneet omat sääntönsä, kerätään koko joukkue pieneen rinkiin ja keskustellaan esille tulleista asioista, joita pelaajat ovat kirjoittaneet, esimerkiksi kysymällä: ”Miksi juuri tämä asia on tärkeä?”</p> <p>Lopuksi kerätään n. 15 sanan tai asian säännöt isolle paperille ja jokainen joukkueen pelaaja allekirjoittaa ne.</p>	<p>On ensiarvoisen tärkeää, että joukkuelaiset pohtivat itse ryhminä sääntöjä, eikä niin, että jokin ulkopuolinen taho määrittäisi ne heidän puolestaan. On myös tärkeää, että pelaajat sitoutuvat noudattamaan sääntöjä. Sen konkreettinen esimerkki on sääntöjen allekirjoitus. Yhteiset säännöt ja periaatteet ovat myös ryhmän pääperiaatteita.</p>	15 minuuttia työkentelyaikaa ja 15 minuuttia sääntöjen läpikäymiseen	<p>1 kpl A3</p> <p>3 kpl A4</p> <p>Kirjoituslustoja</p> <p>Kyniä</p>

Harjoite 8. ”Sokeana pelaaminen”

MITÄ TEHDÄÄN?	MIKSI TEHDÄÄN?	AIKA	VÄLINEET
<p>Kerätään joukkue keskelle rinkiin, pyydetään yhtä vapaaehtoista olemaan maalivahtina, jonka jälkeen jaetaan joukkue pareihin. Jompikumpi pareista sitoo toisen silmät, niin, ettei toinen näe mitään ja asetetaan pallo n. viiden metrin päästä maalista.</p>	<p>Tämän harjoitteen avulla pelaajat oppivat luottamaan joukkueovereihinsa paremmin. Harjoite kehittää myös keskittymiskykyä, tasapainoa ja kehonhallintaa, sillä pallon kuljetaminen sokeana vaatii kaikkia edellä mainittuja seikkoja.</p>	30–45 minuuttia	<p>Jalkapallo</p> <p>Liivit tai jotain muuta, jolla voi sitoa pelaajien silmät.</p>

2 (2)

<p>Tarkoituksena on, että "näkevä" pelaaja ohjastaa "sokeaa" pelaajaa tekemään maalin ohjaimalla häntä kentän laidalta sanallisesti.</p> <p>Kun jokainen pelaaja on saanut olla sekä "näkevä" että "sokea" keskustellaan lopuksi siitä, kuinka tärkeää joukkue- toveriin luottaminen on, vaikka häntä ei kuule tai näe. Keskustellaan myös siitä, miltä tuntui ohjastaa ja yrittää tehdä maali "sokeana".</p>			
---	--	--	--

Liite 8. Viidennen viikon harjoitteet

1 (2)

Harjoite 9. "Tässä olen hyvä"

MITÄ TEHDÄÄN?	MIKSI TEHDÄÄN?	AIKA	VÄLINEET
<p>Annetaan jokaiselle joukkuelaiselle kekulomake (Liite 10), kirjoituslустat ja kynät.</p> <p>Tämän jälkeen pyydetään joukkuetta hajaantumaan ympäri kenttää niin, että jokainen täyttää lomakkeen itsenäisesti.</p> <p>Täyttämisen jälkeen keräännytään yhteen ja jokainen saa kertoa ääneen mitä on kirjoittanut kekulomakkeeseen, jonka jälkeen keskustellaan yhdessä esille tulleista asioista.</p>	<p>Tämän harjoitteen tarkoituksena on kehua itseään ja sitä kautta lisätä jokaisen itsetuntoa.</p> <p>Tämän harjoitteen avulla joukkuelaiset uskaltavat myös kertoa enemmän itsestään ja siitä, missä on hyvä.</p>	<p>5–10 minuuttia keuhujen kirjaamiseen ja 15–20 minuuttia kehuista keskusteleminen.</p>	<p>Kehulomake</p> <p>Kyniä</p> <p>Kirjoituslustoja</p>

Harjoite 10. "Siamilaiset kaksoset"

MITÄ TEHDÄÄN?	MIKSI TEHDÄÄN?	AIKA	VÄLINEET
<p>Jaetaan joukkuelaiset pareihin ja sidotaan heidän jalkansa yhteen (toisen oikea jalka toisen vasempaan) esimerkiksi liivillä.</p> <p>Tämän jälkeen asetetaan pallo noin viiden metrin päästä maalista ja kerrotaan, että heidän tavoitteenaan on tehdä yhteistyöllä maali.</p>	<p>Tämän harjoitteen avulla joukkuelaiset oppivat luottamaan joukkueoveriin ja tekemään yhteistyötä joukkueoverien kanssa, jotka eivät myöskään pysty pelaamaan kahdella jalalla.</p>	<p>20 minuuttia parityöskentelyyn</p> <p>20 minuuttia peliin</p>	<p>Jalkapallo</p> <p>Liivit</p>

<p>Tämän jälkeen jaetaan parit joukkueisiin ja pelataan jalkapalloa erittäin pienellä kentällä (kentän pituus n. 5 metriä).</p> <p>Lopuksi keskustellaan miltä tuntui tehdä maali ja pelata joukkueessa niin, että oli riippuvainen toisista pelaajista, jotka olivat samassa tilanteessa.</p>			
--	--	--	--

Liite 9. Kuudennen viikon harjoitteet

1 (2)

Harjoite 11. "Kommunikaatiopelaaminen 2"

MITÄ TEHDÄÄN?	MIKSI TEHDÄÄN?	AIKA	VÄLINEET
<p>Muodostetaan joukkueesta kolme (riippuu joukkueen koosta) joukkuetta ja jaetaan jokaiselle pelaajalle eri väriset liivit.</p> <p>Aluksi kerrataan ja keskustellaan kaikesta, mitä aikaisemmillä kerroilla on opittu kuuntelemisesta, luottamuksesta ja kommunikaatiosta. Tämän lisäksi kerrataan ja keskustellaan tekniikkaharjoitteista ja miten niitä voidaan hyödyntää tässä harjoitteessa.</p> <p>Jalkapallokenttä pienennetään n. ¾ alkuperäisestä koosta siirtämällä maalia haluttuun kohtaan, jonka jälkeen jokainen kolmesta joukkueesta pelaa vuorollaan 10 minuuttia.</p> <p>Tässä pelissä ei lasketa maaleja lainkaan, vaan tolppaosumasta saa yhden pisteen ja ylärimaosumasta kaksi pistettä. Pelaajan, jolla on pallo, pitää kommunikoida toisen pelaajan kanssa niin,</p>	<p>Tämän harjoitteen tarkoituksena on syventää aikaisempien viikkojen harjoitteiden oppeja leikillisyyden ja pelillisyyden keinoin.</p> <p>On lisäksi tärkeää, että pelaajat pääsevät lähelle maaleja tekemällä yhteistyötä, sillä puolesta kentästä ylärimaan osuminen on erittäin haastavaa.</p>	<p>10 minuuttia kertaamiseen</p> <p>20 minuuttia pelaamiseen</p>	<p>Jalkapallo</p> <p>Liivit</p> <p>Sekuntikello</p>

2 (2)

että hän kertoo näytämällä tai huutamalla, kenelle ja minne hän aikoo syöttää seuraavaksi.			
--	--	--	--

Harjoite 12. "Mitä olemme oppineet?"

MITÄ TEHDÄÄN?	MIKSI TEHDÄÄN?	AIKA	VÄLINEET
<p>Keräännytään isoon rinkiin ja keskustellaan avoimesti mitä kukin on oppinut näiden harjoitteiden avulla.</p> <p>Muistellaan myös yhdessä kuljettua matkaa ja kiitetään toisiamme hyvästä yhteistyöstä.</p>	<p>Tämän harjoitteen avulla pelaajat voivat kertoa ajatuksiaan ohjaajalle vapaasti ja syventyä ajattelemaan harjoitteista saatuja oppeja.</p>	20 minuuttia	Ei mitään

Liite 10. Kehutaulukko

<u>JALKAPALLOSSA OLEN HYVÄ...</u>	<u>MUUTEN OLEN HYVÄ...</u>

Liite 11. Tutkimusaineisto havaintopäiväkirjasta

1 (2)

PELKISTETTY ILMAUS	ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
Pelaajien innostuneisuus olla mukana projektissa	Sitoutuminen	Osallisuus
Pelaajia ei tarvinnut kertaakaan motivoida osallistumaan	Vapaaehtoisuus	
Pelaajat kertoivat omista tunteistaan, odotuksistaan ja haaveistaan avoimesti Kaikki pelaajat saivat äänensä kuuluviin Pelaajat uskalsivat kysellä asioita harjoitteisiin liittyen	Kuulluksi tuleminen	
Pelaajien mielipiteiden kuunteleminen Pelaajat ehdottivat muutoksia harjoitteisiin	Vaikuttaminen	
Pelaajat tekivät harjoitteista oman näköisiänsä	Itsensä toteuttaminen	
Pelaajat tunsivat olevansa osa ryhmää Pelaajien keskinäinen pallottelu ennen harjoituksia	Kuuluminen johonkin	
Kaikki halusivat osallistua harjoitteisiin Kukaan ei tehnyt yksin mitään	Otetaan yhdessä osaa jaettuun tehtävään	Sosiaalinen yhteyskuuluvuus
Yhdessä laaditut ryhmän säännöt ja kaikkien sitoutuminen niihin Yhdessä laadittujen sääntöjen omaksuminen ja toteuttaminen	Säännöt	
Pelaajat nauttivat harjoitteista	Osallistuminen on miellyttävää	
Joukkueen yhteisten retkien muisteleminen Pelaajat keskustelivat keskenään muustakin kuin jalkapallosta	Ajan viettäminen yhdessä	
Pelaajat keskittyivät kuuntelemaan valmentajaa ryhmädynamiikkaharjoitteiden jälkeen	Vuorovaikutustaidot	Joukkuehenki

<p>Pelaajien välinen avoin kommunikatio ryhmädynamiikkaharjoitteissa ja harjoituspeleissä</p> <p>Pelaajat pelasivat paremmin yhteisenä ryhmänä viimeisellä harjoitekerralla</p>		
<p>Keskustelu siitä, miten joukkueetovereista puhutaan ja miten jokainen pelaaja on arvokas joukkuehengen kannalta</p>	<p>Ristiriitojen käsittely ja yhdistäminen</p>	
<p>Pelaajat kehuivat toisiaan spontaanisti</p> <p>Pelaajien ja valmentajien välinen kunnioitus</p> <p>Ketään ei syytelty epäonnistumisista</p> <p>Epäonnistumisista huolimatta ei luovutettu</p> <p>Kukaan ei naura epäonnistumisille</p>	<p>Turvallinen ja kannustava ilmapiiri</p>	
<p>Luottamus siitä, että joukkueoveri tunnisti ympäristöön liittyvät riskit</p>	<p>Luottamus</p>	
<p>Pelaajat ratkoivat keskenään ongelmia</p> <p>Valmentaja mukana harjoitteissa</p>	<p>Yhdessä selviytyminen</p>	