

**4–12-VUOTIAIDEN LASTEN KOKONAISVALTAISEN KE-  
HITYKSEN HUOMIOIMINEN OSANA LIIKUNTATAITOJEN  
OPETTELUA**

Hiihtorieha-opasvihko tukena hiihtotaitojen opetteluissa ja  
lajiin tutustumisessa

Anni Hakola & Laura Heikkinen

Opinnäytetyö  
Terveys- ja liikunta-ala  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Liikunnanohjaaja (AMK)

2015

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

---

<b>Tekijä</b>	Anni Hakola & Laura Heikkinen	Vuosi	2015
<b>Ohjaaja</b>	Kaisa-Mari Jama		
<b>Toimeksiantaja</b>	Ounasvaaran Hiihtoseura		
<b>Työn nimi</b>	4–12-vuotiaiden lasten kokonaisvaltaisen kehityksen huomioiminen osana liikuntataitojen opettelua - Hiihtorieha-opasvihko tukena hiihtotaitojen opettelussa ja lajiin tutustumisessa		
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	75 + 2		

---

Toiminnallinen opinnäytetyömme käsittelee 4–12-vuotiaiden lasten kokonaisvaltaista kehittymistä sekä hiihtotaitojen oppimista motoristen perusharjoitteiden kautta. Työmme sisältää raporttiosuuden sekä opasvihkon. Raportti pitää sisällään teoriaosuuden sekä opinnäytetyöprosessin arvioinnin. Opasvihkossa on hyödynnetty raportin teoriaosuutta sekä tuotettu Hiihtorieha-päivän sisältö. Työssämme tuomme esille, mitä kaikkea lapsen kehityksessä tulee huomioida uusien liikuntataitojen opettelussa. Samalla haluamme tukea lasten myönteisiä kokemuksia hiihdosta, minkä uskomme lisäävän lasten hiihtotaitojen kehittymistä sekä innostumista lajiin harrastamiseen.

Opinnäytetyön tavoite on muuttaa lasten hiihtokilpailut enemmän leikkimieliseksi hiihtoriehaksi, joissa ilo ja onnistumisen kokemukset näyttelevät suurta osaa. Tavoite on lähtöisin lasten hiihtokilpailuiden yhteydessä syntyneestä ideasta. Työmme toimeksiantajana toimii Mikko Nurmela, joka vastaa Ounasvaaran hiihtoseuran hiihtokoulujen vetämisestä. Opinnäytetyömme tarkoitus on vahvistaa lasten liikunnan parissa olevien aikuisten ymmärrystä leikin ja ilon tärkeydestä uusien taitojen opettelussa sekä tarjota opasvihko. Opinnäytetyömme avulla haluamme tuoda vaihtoehdon lasten hiihtokilpailuille. Hiihtorieha-opasvihko koostuu erilaisista toiminnallisista rasteista, joiden sisällöissä on huomioitu lasten motoristen perustaitojen kehittyminen kokonaisvaltaisen kehityksen näkökulmasta.

Opinnäytetyömme johtopäätöksenä voimme todeta, että työmme aihe on hyvin ajankohtainen ja Suomessa tarvittaisiin enemmän Hiihtoriehan kaltaisia leikkimielisiä päiviä perinteisten lasten hiihtokilpailuiden tilalle. Työmme jatkotoimenpiteenä on Hiihtorieha-päivän toteuttaminen käytännössä.

Asiasanat                      Lapsen kokonaisvaltainen kehitys, Lapsi ja hiihto, liikuntataitojen oppiminen, motoriset perustaidot

School of Social Services, Health and Sports  
Degree Programme in Sports and Leisure

---

<b>Author</b>	Anni Hakola & Laura Heikkinen	Year	2015
<b>Supervisor</b>	Kaisa-Mari Jama		
<b>Commissioned by</b>	Ounasvaara's Skiing Club		
<b>Subject of thesis</b>	Observing the overall development of 4–12 years old children as a part of the sports skills learning – Hiihtorieha guidebook to support learning of skiing skills and getting to know cross-country skiing		
<b>Number of pages</b>	75 + 2		

---

Our functional thesis is meant to inspire four to twelve years old children in developing their skills in cross-country ski by using simple tasks meant to improve their motor skills. This thesis includes a report and a guidebook. The report is a collection of theoretical knowledge and it describes the procedure followed while producing the Hiihtorieha-guidebook. This thesis was commissioned by Mikko Nurmela, who is the main instructor of a children's skiing school in Ounasvaara's Skiing club.

The aim of this thesis is to develop children's skiing competitions in to more playful event's During playful event's, joy and feeling of success play very important role, unlike competing against each other. The idea of this kind of skiing events was created with the commissioner. The purpose of this thesis is to increase knowledge on the importance of playing and having fun as a way to learn and develop new skills. The guidebook of skiing events consists of different kind of functional tasks, where the development of children's motor skills, psychical skills, and physical and social development has been assessed.

In conclusion, it can be stated can that the development of playful events for children' is a very current issue. In light of this, it can be added that these kinds of playful events would be more needed in the future, since competitions and the lack of success which may derive from them could cause negative attitude towards physical activity and sports in general. Follow up action of the thesis is to be implemented in the guidebook in practice.

**Key words** Child and skiing, Development of children's motor skills, Learning of movement skills, Psychical, physical and social development

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
1.1	Idean synty .....	6
1.2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	7
1.3	Viitekehyksen kuvaus .....	8
1.4	Opinnäytetyöprosessin aikataulu .....	9
2	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	12
2.1	Opinnäytetyön toiminnallinen osuus .....	12
2.2	Teemahaastattelu opinnäytetyön tuotoksen tukena.....	12
2.2.1	Lasten hyvät ja huonot kokemukset hiihtämisestä ja kilpailuista ...	14
2.2.2	Lasten omia kehitysehdotuksia hiihtokilpailuille .....	16
3	LAPSEN KEHITYKSEEN LIITTYVIEN KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY.....	18
3.1	Sosiaalisuus ja moraalit .....	18
3.2	Persoonallisuus ja tunne-elämä .....	19
3.3	Motorinen kehitys.....	20
3.4	Lapsen kehitysvaiheet 1 .....	23
3.4.1	Sosiaalinen ja moraalinen kehitys .....	23
3.4.2	Persoonallisuus ja tunne-elämä .....	25
3.4.3	Liikunnallinen kehitys .....	27
3.5	Lapsen kehitysvaiheet 2 .....	28
3.5.1	Sosiaalinen ja moraalinen kehitys .....	28
3.5.2	Persoonallisuus ja tunne-elämä .....	29
3.5.3	Liikunnallinen kehitys .....	29
3.6	Lapsen kehitysvaiheet 3 .....	31
3.6.1	Sosiaalinen ja moraalinen kehitys .....	31
3.6.2	Persoonallisuus ja tunne-elämä .....	32
3.6.3	Liikunnallinen kehitys .....	34
4	LIKKUMAAN OPPIMINEN LAPSUUSVAIHEESSA .....	36
4.1	Liikuntataitojen oppiminen .....	36
4.1.1	Havaintomotoriikka.....	38
4.1.2	Siirtovaikutus .....	39
4.1.3	Kognitiiviset tekijät.....	41
4.1.4	Oppimistyylit .....	43

4.1.5	Herkkyyskaudet.....	44
4.2	Leikin ja ilon kautta oppiminen.....	45
4.3	Onnistumisen kokemukset.....	48
4.4	Aikuisen merkitys lapsen liikuntakokemuksiin.....	50
5	LAPSI JA KILPAILEMINEN .....	53
5.1	Kilpailemisen haitat.....	53
5.2	Kilpaileminen innostuksen sytyttäjänä tai lannistajana .....	55
6	OPASVIHKO.....	58
6.1	Suunnittelu ja toteutus .....	58
6.2	Kuvaus opasvihkosta .....	58
6.3	Yhtenäisyys opasvihkon ja viitekehysten välillä .....	60
7	POHDINTA.....	62
7.1	Opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen toteutuminen .....	62
7.2	Viitekehysten vaiheet ja kehityskohteet.....	63
7.3	Opasvihkon vaiheet ja kehityskohteet.....	65
7.4	Opinnäytetyön laadukkuus.....	66
7.5	Johtopäätökset ja tulevaisuuden toiveet .....	68
7.6	Oma kehittyminen ja kasvu prosessin aikana .....	69
	LÄHTEET.....	72
	LIITE .....	76

## 1 JOHDANTO

Toiminnallinen opinnäytetyömme käsittelee lasten ja nuorten hiihdon harrastamista. Työmme toimeksiantajana toimii Mikko Nurmela, joka vastaa Ounasvaaran Hiihtoseuran lasten hiihtokoulujen vetämisestä. Ounasvaaran Hiihtoseura on paikallinen hiihtoseura, jolla on vahvat juuret Rovaniemellä. Ounasvaaran Hiihtoseura panostaa vahvasti lasten ja nuorten hiihtämiseen. Aihe kiinnosti meitä ja niinpä valitsimme sen opinnäytetyömme aiheeksi. Olemme rajanneet työmme kohderyhmäksi 4-12-vuotiaat lapset. Rajaus perustuu Konttisen lasten hiihtokilpailuissa käytettäviin ikäluokkiin. Työmme tuloksena syntyi ehdotus toimeksiantajallemme lasten hiihtokilpailujen muuttamisesta lasten hiihtoriehaksi, jossa 4–12-vuotiaiden lasten osalta kilpaileminen on jätetty taka-alalle ja ”riehassa” painotetaan enemmän suksitaitavuuden sekä välineen hallinnan oppimista leikinomaisin rastein. Työmme toiminnallinen tuotos on opasvihko. Se on tarkoitettu tueksi aikuisille, jotka ovat mukana lasten hiihtotaitojen opettelussa.

### 1.1 Idean synty

Idea opinnäytetyölle tuli Konttisen lasten hiihtokilpailujen järjestämisen yhteydessä. Talkoo-porukalla jäimme hiihtokilpailujen jälkeen pohtimaan, miten Rovaniemellä järjestettyjä Konttisen lasten hiihtokilpailuja pystyttäisiin kehittämään ja samalla lisäämään oheistoimintaa kisapäivään. Konttisen lasten hiihdoilla on vahvat perinteet Rovaniemellä, sillä se on järjestetty yli 90 kertaa Ounasvaaran Hiihtoseuran toimesta. Kisat järjestetään kerran vuodessa, kevään puolella. Kisoissa on sarjoja 4–12-vuotiaisiin saakka. Kisat järjestetään perinteisen mallin mukaisesti, jossa jokainen lapsi hiihtää numerolappu rinnassa ennalta määrätyn matkan lähdöstä maaliin. Kisoissa jokainen maaliin tullut palkitaan mehulla, mitalilla ja suklaapatukalla. Lisäksi jokaisesta sarjasta radan nopeimmin kiertänyt saavat palkintojenjaossa erillisen palkinnon.

Konttisen lasten hiihtokilpailu on iso tapahtuma ja se liikuttaa useita satoja Rovaniemen seudun lapsia. Kisoissa yhteistyökumppaneina on useita Rovaniemen alueen yrityksiä. Tämä mahdollistaa erilaisia toimintoja, esimerkiksi kuva-

usliikkeen toimesta jokaisesta lapsesta otetaan lähdössä kuva ja halutessaan sen voi tilata kuvausliikkeen nettisivuilta maksua vastaan. Muut paikalliset yritykset ovat lahjoittaneet lahjakortteja, joita arvotaan osallistujien kesken. Muuta oheistoimintaa kisoissa ei ole lapsille. Toimeksiantaja ehdotti meille opinnäytetyön aiheen: lasten hiihtokilpailuiden kehittämisestä. Toimeksiantaja näki tarpeen kehittää lasten hiihtokilpailuja siten, että pääpaino ei olisi itse kilpailemisessa vaan motoristen perustaitojen oppimisessa sekä ilon ja leikin kautta oppimisessa. Myöhemmässä tapaamisessa toimeksiantajamme kanssa ideoimme yhdessä asiasta ja opinnäytetyömme sai alkunsa.

Meillä on myös oma henkilökohtainen motivaatio tuoda hiihtoa lajina enemmän tunnetuksi lasten ja nuorten parissa. Hiihto on Suomessa vanha ja perinteikäs laji, joka on nykyisin lasten keskuudessa jäänyt taka-alalle. Opinnäytetyömme avulla haluamme antaa oman panoksemme ja auttaa lapsia ja nuoria innostumaan hiihdosta, jotta he saisivat kokea lajin hienouden, monipuolisuuden ja hauskuuden yhdessä kavereidensa kanssa. Useilla lapsilla hiihdon harrastaminen loppuu lapsuudessa saatujen huonojen kokemusten vuoksi. Kilpailuissa häviöt voivat vaikuttaa liian paljon negatiivisesti lapsen motivaatioon, jolloin motivaatio tekemistä kohtaan vähenee ja oppimista ei tapahdu. Puutteellisten taitojen vuoksi innostus on voinut latistua jo heti alussa. Hiihtoriehan kautta lapset saisivat opetella motorisia perustaitoja sukset jalassa ja samalla oppia hiihtotaitoja. Me haluamme, että leikin ja ilon kautta tapahtuvan toiminnan avulla lapsille jäisi hiihdosta mukava kokemus, joka mahdollistaisi lajin harrastamisen myöhemmälläkin iällä. Hiihdosta voi tulla lapselle kilpaharrastus tai mukava liikuntamuoto, joka toivottavasti säilyisi matkassa läpi elämän.

## 1.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena on saada alle kouluikäiset sekä ala-asteikäiset lapset innostumaan hiihdosta ja oppimaan hiihdon avulla tärkeitä motorisia taitoja. Työssämme haluamme korostaa liikunnan ilon merkitystä sekä perustaitojen oppimisen tärkeyttä ennen itse tekniikan opettelua sekä kilpailemista. Opinnäytetyömme tarkoitus on tuoda esille mitä kaikkea lapsen kehityksessä tapah-

tuu hänen opetellessa liikuntataitoja. Työssämme haluamme teorian tiedon avulla perustella, miksi on tärkeää painottaa asioita, jotka auttavat löytämään lasten hiihdon ilon lajitaitoa opetellessa. Samalla haluamme myös lisätä aikuisten ymmärrystä lasten eri kehitysvaiheiden hyödyntämisessä opettaessa lapsille uusia taitoja.

Työmme tavoitteena on samalla kehittää lasten hiihtokilpailuja enemmän Hiihtorieha-tapahtuman kaltaisiksi, joissa itse kilpaileminen ja radan nopeimmin suorittaminen jäisivät enemmän taka-alalle. Päivän aikana korostettaisiin hiihdon iloa sekä motoristen taitojen ja lajitaitojen oppimista yhdessä kavereiden ja perheen kanssa. Haaveenamme on saada Suomessa enemmän tämän kaltaisia hiihtoriehoja perinteisten lasten hiihtokilpailuiden tilalle. Näiden avulla lasten motoriset perustaidot rakentaisivat vahvan pohjan hiihtotaitojen- ja tekniikoiden oppimiselle. Hiihtotaidon osaaminen lisäisi lasten motivaatiota jatkaa taidon harjoittelua ja näin lapset saataisiin pysymään pitempään hiihdon parissa. Mahdollisesti tämän avulla saataisiin lapsia enemmän mukaan hiihtoseurojen toimintaan.

### 1.3 Viitekehyksen kuvaus

Opinnäytetyömme viitekehyksen luvussa kaksi kerromme teorian tiedon avulla millainen on toiminnallinen opinnäytetyö ja mitä siihen kuuluu. Kerromme samalla työmme tukena käytettyä teemahaastattelua teoriaa hyödyntäen sekä avaamme haastattelumme. Luvussa kolme määrittelemme lasten kehitykseen liittyvät käsitteet ja kerromme teorian tiedon avulla lapsen kehitysvaiheista eri ikäluokissa. Kerromme eri ikävaiheiden kehityksestä omissa kappaleissaan. Työssä puhumme eri-ikäisten lasten kehitysvaiheista nimillä lapsen kehitysvaiheet yksi, lapsen kehitysvaiheet kaksi ja lapsen kehitysvaiheet kolme. Lapsen kehitysvaiheet yksi käsittää 4–6-vuotiaiden lasten kehitysvaiheet, lapsen kehitysvaiheet kaksi käsittelee 7–9-vuotiaiden kehitysvaiheita ja lapsen kehitysvaiheet kolme keskittyy 10–12-vuotiaiden kehitysvaiheisiin.



Neljäs lukumme käsittelee lapsen liikkumaan oppimista ja siihen vaikuttavia tekijöitä sekä asioita, jotka siinä tulee huomioida. Viitekehyksen viidennessä luvussa kerromme lasten kilpailemisen hyvistä ja huonoista puolista. Lisäksi kappale sisältää teoriaa siitä, onko kilpaileminen lapsuudessa olennaista. Teoreettisen viitekehyksen neljän luvun lisäksi opinnäytetyömme sisältää luvun oppaasta sekä pohdinnan. Työmme lopusta löytyvät teoreettisessa viitekehyksessä käytetyt lähteemme sekä liite, joka sisältää haastattelun tukena olleet kysymyksemme. Emme ole teoriaosuudessamme keskittyneet ainoastaan hiihtoon, vaikka Hiihtorieha-oppaamme painottuu selkeästi hiihdon opetteluun. Teoriaosuuden painopisteenä on lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen sekä ilon ja motoristen perustaitojen huomioiminen lasten liikunnassa. Teoriaosuuttamme voi hyödyntää missä tahansa urheilulajissa.

#### 1.4 Opinnäytetyöprosessin aikataulu

Keväällä 2014 aloitimme opinnäytetyön yhteisellä ideapaperin työstämisellä. Tämän pohjalta teimme aikataulun (Taulukko 1) keväälle, kesälle ja syksylle. Kevään tavoitteena oli saada opinnäytetyöprosessi käyntiin ja ottaa yhteys sekä toimeksiantajaan että ohjaavaan opettajaan. Kevään aikana laadimme pienenmuotoisia kysymyksiä tukemaan haastattelua, jonka aioimme myöhemmin suorittaa muutamassa Rovaniemen alueen päiväkodissa. Haastatteluiden tarkoituksena oli varmistaa, että olemme kehittämässä lasten hiihtokilpailuja oikeaan suuntaan ja saada samalla lasten äänet kuuluviin. Meille oli tärkeää saada pienimpien osallistujien ajatukset tukemaan työtämme parhaaseen mahdolliseen tulokseen.

Toukokuussa kävimme ensimmäisen kerran ohjaavan opettajan luona esittämässä aiheemme ja hakemassa neuvoja opinnäytetyön tekemiseen. Tämän jälkeen työmme ohjaava opettaja vaihtui. Kesän alussa teimme sisällysluettelon, jonka pohjalta jaoimme henkilökohtaiset aihealueet, joita lähdimme työstämään itseksemme. Olimme kesän eri paikkakunnilla, mutta säännöllisin väliajoin pidetty yhteys auttoi pysymään aikataulussa. Kesän aikana tutustuimme toiminnallisiin opinnäytetöihin sekä kirjoitimme viitekehystä eteenpäin. Syksyllä

jatkoimme viitekehyksen tekemistä yhdessä ja kokosimme yhteen kesän aikana tekemämme tuotokset ja täydensimme niitä. Jatkoimme viitekehyksen kirjoittamista ja monipuolisen tiedon hankkimista. Lähetimme viitekehyksen alustavan version ohjaavalle opettajalle ja sen pohjalta pidimme tapaamisen hänen kanssaan. Paransimme viitekehysrunkoa ja sisältöä tapaamisessa saatujen ohjeiden myötä. Loimme uuden aikataulun, jossa otimme viitekehukseen tehtävien muutosten lisäksi työstä puuttuvat osiot huomioon. Tehtyjen muutosten ja lisäyksien jälkeen jätimme viitekehyksen hetkeksi hautumaan ja aloimme ideoida opasvihkosta. Ideoinnin pohjalta lähdimme työstämään opasvihkon sisältöä peilaten sitä vahvasti viitekehyksen sisältöön.

Syksyllä suoritimme pienimuotoiset haastattelut Rovaniemen alueen päiväkoissa. Huomioimme haastatteluissa esille nousseet ideat oppaamme sisällössä. Työstimme opasvihkon ulkoasun muokkausta vaille valmiiksi. Jatkoimme hetken tauolla ollutta viitekehyksen hiomista loppuun sekä aloimme kirjoittaa tarkemmin opinnäytetyön prosessin vaiheista. Käytyämme kieliasun tarkastajalla sekä ohjaavan opettajan luona, teimme korjausehdotukset työhömmä ja viimeistelimme sen lopulliseen muotoonsa. Käytimme työmme abstraktin englanninkielen opettajalla ja teimme siihenkin tarvittavat korjaukset. Tämän jälkeen kirjoitimme työmme virallisen version loppuun. Lisäksi viimeistelimme opasvihkomme ulkoasua, johon saimme ulkopuolista apua.

Taulukko 1. Aikataulu

Kevät		Kesä		Syksy	
<b>Maalis- kuu</b>	Idean syntyminen	<b>Kesä- kuu</b>	Työtehtävien jakaminen Toiminnallisiin opinnäytetöihin tutustuminen	<b>Syyskuu</b>	Viitekehyksen yhteen kokoaminen Palaveri ohjaavan opettajan kanssa Opasvihkon ideointi ja työstäminen Haastatteluiden suorittaminen päiväkodeissa
<b>Huhtikuu</b>	Palaveri toimeksiantajan kanssa Ideapaperin teko	<b>Heinä- kuu</b>	Viitekehyksen työstäminen Yhteyden pito ja tiedon jakaminen	<b>Lokakuu</b>	Kieliasun tarkastajalla käynti viitekehyksen ja opasvihkon muokkaus Opinnäytetyö esitarkastukseen
<b>Touko- kuu</b>	Palaveri ohjaavan opettajan kanssa Haastattelu kyselyiden sekä opinnäytetyön aikataulun laatiminen	<b>Elokuu</b>	Viitekehyksen työstäminen Yhteyden pito ja tiedon jakaminen	<b>Marras- kuu</b>	Korjauksien tekeminen opinnäytetyölle Lopullisen version lähettäminen Esityksen tekeminen esittämisseminaaria varten Opinnäytetyön esittämisseminaari 19.11.

## 2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

### 2.1 Opinnäytetyön toiminnallinen osuus

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on kaksi osaa: Produkti eli toiminnallinen osuus ja prosessin dokumentointi ja arviointi eli opinnäytetyönraportti. Toiminnallisen opinnäytetyön produkti voi olla esimerkiksi ohje, ohjeistus, opastus, tapahtuman tai tilaisuuden suunnittelu tai toteutus. Näiden toteutustapoina voivat toimia kirja, kansio, vihko, opas, video, verkkosivusto tai tapahtuma, tilaisuus tai jokin muu vastaava tuottamistapa. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 65.) Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus on opas. Opinnäytetyömme raporttiosiossa kerromme tarkemmin oppaan suunnittelun ja toteutuksen sekä oppaan kuvauksen. Lisäksi tuomme esille, kuinka olemme varmistaneet yhtenäisyyden oppaan ja opinnäytetyön välillä.

Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen sekä käytännönläheinen. Lisäksi toiminnallisessa työssä näkyy aina tutkimuksellinen asenne. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät toiminnallisuus, teoreettisuus, tutkimuksellisuus sekä raportointi. Tutkimustietoa kerätään tuotoksen ideointia ja kehittelyä varten ja sillä on merkittävä asema viitekehyksen, lähteiden sekä tutkimustiedon yhtenäisyyden kannalta. Toiminnallinen osuus kerätään teorian avulla ja tutkimustieto kohderyhmästä. Ammattiteoria ja sen tuntemus tulisi olla aina pohjana toiminnallisen opinnäytetyön tuotokselle, minkä vuoksi toiminnallisessa opinnäytetyönraportissa tulee aina olla myös teoreettinen viitekehys. (Vilka & Airaksinen, 2003, 9-10.)

### 2.2 Teemahaastattelu opinnäytetyön tuotoksen tukena

Haastattelu on toimiva laadullinen tutkimusmenetelmä, kun halutaan selvittää ihmisten haluja, mielipiteitä, kokemuksia, toiveita, arvoja, ihanteita tai merkityksiä. Laadullinen tutkimusasenne palvelee toiminnallisissa opinnäytetyöissä, kun tavoitteena on toteuttaa idea, joka pohjautuu kohderyhmän näkemyksiin. Haastattelutavan valinta tulee tehdä sen mukaan, millaista tietoa tarvitaan tukemaan

toiminnallista opinnäytetyötä. Toiminnallisen tueksi riittää suuntaa antava tieto, joten haastattelujen puhtaaksi kirjoittaminen ei ole yhtä välttämätön kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. (Vilka & Airaksinen 2003, 63-64.)

Teemahaastattelu on välimuoto avoimen- ja lomakehaastattelun välillä. Tyypillistä teemahaastattelulle on aihepiirien eli teema-alueiden valitseminen etukäteen mutta kysymysten järjestys ja tarkka muoto, voivat puuttua tai muovautua tilanteen aikana. Teemahaastattelun toteuttamisessa kannattaa ottaa huomioon muutamia käytännön seikkoja, kuten keskustelun avaamiset kysyttävät kysymykset sekä dialogien ohjailemiset. Ryhmähaastattelu toimii tehokkaana tiedonkeruutapana, koska samaan aikaan saadaan hankittua tietoa useammalta henkilöltä. Suositeltava määrä ryhmähaastattelulle on 2-3 henkilöä yhtä aikaa. Jos haastattelijoiden ujoutta ja arastelua pystytään ennakoimaan, voidaan ryhmähaastattelua käyttää haastattelutilanteessa. Lapsia haastatellessa ryhmähaastattelu on oiva tapa karistaa epävarmuutta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 208, 210-211.)

Valitsimme haastattelun tuotoksemme tueksi, sillä halusimme saada lasten äänet kuuluviin sisällön suunnittelussa. Haastattelumme kohderyhmänä olivat 4–6-vuotiaat lapset. Tällä ikäryhmällä on hyvin vahva mielikuvitus, joten saimme tukea suunnitellessamme Hiihtoriehaan mielekkäät rastit. Haastattelumme olivat ryhmähaastatteluja, joissa lapsiryhmät tulivat yhdessä haastateltaviksemme. Olimme päättäneet haastattelun aihealueet ja niitä tukevat kysymykset etukäteen, mutta lopulliseen muotoonsa kysymykset muovautuivat haastattelun aikana. Haastattelumme teemoina toimivat hiihdon sekä hiihtokilpailuiden mielekkyys. Suunnittelimme haastattelussa käytetyt kysymykset siten, että niihin olisi mahdollisimman helppo vastata. Annoimme lapsille mahdollisuuden vastata kysymyksiin yhdessä, ilman meidän puolelta tullutta johdattelua tietynlaiseen vastaukseen. Muutamissa kohdissa jouduimme ohjaamaan dialogia, jos haastateltavat lapset eivät ymmärtäneet kysymystä.

Haastattelimme yhteensä kolmea kolmen hengen lapsiryhmää molemmissa päiväkodeissa eli yhteensä 18 eri lasta. Päiväkodin työntekijät valitsivat haasta-

teltavat lapset. Lasten valinta tapahtui lähinnä sen perusteella, ketkä olivat sillä hetkellä vapaat muista hommista. Haastattelutilanne tapahtui rauhallisessa huoneessa meidän ja lasten kesken. Yritimme luoda haastattelutilanteesta lapsille mahdollisimman turvallisen ja rennon, jotta heillä olisi mukava tunne olla siellä ja saisimme mahdollisimman monipuolisia vastauksia. Haastatteluiden tallentaminen tapahtui käsin kirjoittamalla. Toinen meistä keskittyi kysymysten esittämiseen ja toinen kirjasi kokoajan ylös lasten vastauksien pääkohtia.

### 2.2.1 Lasten hyvät ja huonot kokemukset hiihtämisestä ja kilpailuista

Haastatteluissa nousi esille monenlaisia asioita, joista osan osasimme etukäteen olettaa. Haastatteluissa käyttämämme kysymykset löytyvät liitteenä työme lopusta (Liite 1). Osa vastauksista tuli meille täysin yllätyksenä. Lähes kaikki haastattelemistamme lapsista vastasi pitävänsä hiihdosta, mutta yksi lapsi ilmoitti, että rata oli liian pitkä. Lasten mielestä mukavinta hiihdossa oli luisteluhiihdon opettelu, yhdellä suksella hiihtäminen, mäen laskeminen, kovat vauhdit, tasatyöntö, liikunta yleisesti, nopeat radat, hyppyrit sekä eväiden syöminen. Näiden vastausten perusteella lapset pitävät mahdollisimman monipuolisesta liikkumisesta suksilla. Lisäksi lapset nauttivat vauhdista ja mäenlaskun ja hyppyreiden tuomasta jännityksestä. Lapsien myönteisiä hiihtokokemuksia vahvistaa eväiden mukana oleminen hiihdettäessä.

*”Hiihdossa on kivaa, kun saa laskea sukset jalassa hyppyreitä. Myös eväät on hiihtämisessä kivaa.”*

*”Kisoissa on mukavaa pokaalit ja mitalit ja se, että saa syyä. Se on myös kivaa että saa karkkia ja että pääsee hiihtämään.”*

Haastateltavat lapset kokivat hiihtämisessä epämukavaksi liian vaatetuksen ja hien. Osa lapsista koki ylämäet sekä perinteisen hiihdon epämieluisaksi. Haastatteluissa nousi esille asioita, jotka latistivat hiihtoinnostusta: kaatuminen ja muista hiihtäjistä jälkeen jääminen. Yksi lapsista mainitsi monojen puristamisen inhottavaksi asiaksi sekä sen, että kesken hiihdon ei saa yleensä syötävää eikä juotavaa. Lähes kaikki lapset kokivat inhottavimmaksi asiaksi hiihtokilpailuissa

häviämisen ja kaatumisen. Muutama lapsi koki epämiellyttäväksi oman vuoron odottamisen sekä sen, että heitä oli ohiteltu ladulla.

Lapsille on tärkeää sopivat ja liikkussa mukavalta tuntuvat varusteet. Hiihdon opetteluun alkuvaiheessa on hyvä muistaa, että lapsi ei joudu heti menemään hänen taidoillensa liian haastavaan maastoon, esimerkiksi ylämäet voivat olla lapsille aluksi sellaisia. Kun lapsi saa liikkua aluksi helpommassa maastossa, kokee hän itsensä varmemmaksi uuden taidon opettelussa. Lapsille on tärkeää saada liikkua muiden kanssa. Lapset olivat saaneet hiihtokokemuksensa päiväkodista tai yhdessä perheen kanssa. Päiväkodit ovat oman kodin ohella lapsille tärkeitä ja turvallisia ympäristöjä kokeilla ja opetella hiihtämään. Moni lapsi saikin ensikosketuksensa hiihtoon juuri päiväkodista.

*”Hiihdossa ei ole kivaa kun jää porukasta.”*

*”Ei ole kivaa ku joutuu oottamaan vuoroa ja ei ole kiva ku ohitellaan.”*

*”Hiihdän päiväkodin kans, iskällä ei ole suksia.”*

Yli puolet haastattelemistamme lapsista oli joskus käynyt hiihtokilpailuissa. Ne, jotka eivät olleet käyneet haluaisivat joskus käydä. Hiihtokilpailuissa mukavaksi lapset kokivat mitalin, pokaalin, suklaapatukan sekä sopivan pituisen radan. Osa lapsista koki ylämäet ja voittamisen mukavaksi osalle taas pelkkä hiihtämään pääseminen oli mukavaa ja se, että ei kaatunut. Haastatteluista nousi esille kavereiden läsnäolon merkitys sekä alamäkien ja tarjoiltavien juomien positiivinen vaikutus hiihtokilpailuihin.

Lapset nauttivat siitä, kun heidän hyvä työ palkitaan. Hiihtokilpailuissa heille on mieluista, kun heidän suorituksensa palkitaan esimerkiksi suklaapatukalla. On lapsia, joilla on jo pienestä pitäen vahva kilpailuvietti ja voittamisen tahto. Osa lapsista on vähemmän kilpailuhenkisiä ja he nauttivat päästessään hiihtämään enemmän ja kokevat onnistuneensa omassa suorituksessaan hyvin. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että lapsille ei olisi tarjolla pelkästään kilpailuja vaan enemmänkin hiihdollisia päiviä, jotka tarjoavat jokaiselle jotain. Päivät voisivat

tarjota leikkimielisiä kisailuja, mutta samalla myös onnistumisen kokemuksia ja hiihdon iloa yhdessä kavereiden kanssa.

### 2.2.2 Lasten omia kehitysehdotuksia hiihtokilpailuille

Lasten järjestämissä hiihtokilpailuissa jokainen maaliin tullut palkittaisiin suklaalla tai karkkipussilla. Kisoissa ei saisi ohitella toisia ja siellä olisi mutkikas rata nousuineen ja laskettelupaikkoineen. Rata voisi olla myös jäällä. Osa sanoi järjestävänsä mukavat kisat, joissa olisi enemmän sääntöjä ja jokaisella olisi matkassaan juomapullo ja eväät. Kisoissa olisi välillä sellainen piste, josta saisi pulloa ja keksiä. Osa sanoi, että heidän järjestämässään kisoissa ei ykkönen saisi pelkästään palkintoa, vaan kaikki voittaisivat ja saisivat suklaapatukan tai karkkimitalin. Muutama lapsista puolestaan toivoi vaikeaa rataa, jossa olisi tasaisia suoria, mäkiä, hyppyreitää ja parkouria sukset jalassa. Yksi lapsista halusi omiin kisoihinsa oman idolinsa mukaan.

Lapsille on ominaista hyvä ja vilkas mielikuvitus. Lapsille mieleisiä ovat hiihtokilpailut, jotka tukevat heidän mielikuvitustaan. Lapset pitävät säännöistä ja siitä, että niitä noudatetaan. Lisäksi lapsille on tärkeää, että kaikki palkittaisiin suorituksistaan eikä kukaan jäisi ilman palkintoa. Lasten hiihtokilpailuissa tulee huomioida, että rata sopii kaiken tasoisille käyttäjille. Sieltä löytyisi haastetta niille, jotka sitä kaipaavat, mutta myös versio niille, jotka eivät pidä liian haastavasta radasta. Aikuisen malli on lapselle tärkeää ja siksi on hyvä, jos lasten hiihtokilpailussa on mukana lapsille tärkeä ja tuttu esikuva. Se luo lapselle turvallisuuden tunnetta ja lisää motivaatiota.

*”Kisoissa sais pikkusen kaatua ja siellä olis juomapullo ja eväät matkassa. Matkalla sais syyä pullaa ja siellä sais hiihtää.”*

*”Maalissa kaikki olis ykkösiä, olis karkkia pokaalin sisällä tai karkkimitali, jonka sisällä karkkia. Siellä ois laskupaikka ja lippu maalissa.”*

Lasten mielestä sukset jalassa pystyisi menemään rinnettä alas ja hyppimään sekä menemään hyppyreistä. Lisäksi sukset jalassa pystyisi lentämään, menemään luistelua ja hiihtämään ilman sauvoja. Sukset jalassa pystyisi laskettele-



maan, pyörimään ja siivoamaan lunta. Suksien kanssa voisi myös tehdä voltteja ja kuperkeikkoja sekä menemään ”vesihiihtoa” yhdellä jalalla. Sukset jalassa pystyisi pelaamaan jalkapalloa, uimaan, kalastamaan ja pelaamaan koripalloa.

Lapset näkevät asiat aivan eri tavalla kuin aikuiset. Hyvän mielikuvituksen ansiosta lapset keksivät asioita, mitä kaikkea sukset jalassa pystyy tekemään. Lapset eivät ajattele rajoitteita, jotka estäisivät liikkumista ja hiihtämistä, vaan lasten mielestä sukset jalassa pystyy tekemään paljon erilaisia asioita, joita aikuiset eivät välttämättä itse edes huomaa. Lapset pitävät erilaisten lajien yhdistelemisestä keskenään. Heidän opetellessa hiihtämään on hyvä yhdistää siihen jokin toinen laji tai leikki mukaan; esimerkiksi jalkapallon pelaaminen sukset jalassa tai pelkästään pallon kuljettaminen sukset jalassa.

*”Sukset jalassa voisi tehdä voltteja ja kuperkeikkoja ja mennä hyppyreitä. Niillä pystyis mennä myös vesihiihtoa yhdellä jalalla.”*

### 3 LAPSEN KEHITYKSEEN LIITTYVIEN KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

#### 3.1 Sosiaalisuus ja moraalit

Sosiaaliset taidot eivät ole ainoastaan vuorovaikutustaitoja, vaan ne ovat myös käsityksiä omasta itsestään sekä havaintojen tekemistä toisten tunteista ja sosiaalisista tilanteista. (Nurmi ym. 2014, 122). Vuorovaikutustaidot ovat olennainen osa sosiaalisuutta. Vuorovaikutus nähdään ihmisen sisäisenä keskusteluna eli dialogina sekä toisten ihmisten kanssa tapahtuvana dialogina. Vuorovaikutuksella tarkoitetaan myös kohtaamista, jolloin ihminen jakaa toiselle omia tunteitaan, ajatuksiaan sekä aikomuksia. Nämä voivat olla joko sanallisia tai sanattomia viestejä sekä tietoista tai tiedostamatonta viestintää. Vuorovaikutuksen katsotaan olevan paljon rikkaampaa kuin pelkkää keskustelua toisen ihmisen kanssa ja, siksi sanominen tai sanomatta jättäminen ovat myös osa vuorovaikutustaitoja. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 117.)

Moraali on käsitys oikeasta ja väärästä ja niiden erosta. Moraali on riippuvainen muista kehityksen osa-alueista, sillä se on osa sosiaalista ja kognitiivista kehitystä. Jotta moraalit voi kehittyä, se vaatii ihmiseltä kykyä asettua toisen ihmisen asemaan sekä taitoa ottaa erilaisia rooleja ja vaihtaa tarkasteltavia näkökulmia. Kehittyessään lapsi pystyy näkemään asioita sekä omasta että muiden näkökulmasta katsottuna. Halutessaan toimia oikein ja hyvin, ihmiset pyrkivät noudattamaan erilaisia yhteisössä vallitsevia toiminnan periaatteita. Näitä periaatteita kutsutaan moraaliksi. Moraalisten normien avulla määritetään millainen käytös ja toiminta ovat yhteisössä sallittua ja millainen puolestaan on kiellettyä. Moraali on jokaisella ihmisellä ainutlaatuinen ja yksilöllinen ja se perustuu yhteisössä vallitseviin erilaisiin normeihin, sääntöihin sekä arvoihin. Moraaliset käytännöt ovat opittuja ja vähitellen omaksuttuja periaatteita, jotka ovat läsnä ihmisen jokapäiväisessä elämässä. Moraali voi vaihdella erilaisissa sosiaalisissa yhteisöissä ja ryhmissä, se voi esimerkiksi olla erilainen koululaisilla verrattuna aikuisiin. (Ilmanen 2004, 381.)

Lapsen sosiaalisuuden kehittymisen olemme huomioineet opasvihkon rasteilla siten, että lapsi kiertää kaikki rastit yhdessä kaverin tai vanhemman kanssa. Lapsi saa koko ajan olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja oppii näin samalla vuorovaikutustaitoja. Rasteilla lapsi oppii toimimaan erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa sekä havainnoimaan omien tunteiden lisäksi myös toisten tunteita. Sosiaalisuuden lisäksi rasteilla on huomioitu lapsen moraalien kehittyminen. Rastit sisältävät paljon erilaisia yhteisiä pelisääntöjä, joita kaikkien lapsien tulisi noudattaa. Yhteisten sääntöjen noudattaminen opettaa lapselle mikä on oikein. Sääntöjen rikkomista puolestaan ei hyväksytä, jolloin lapsi oppii ymmärtämään, että sellainen käytös on väärää.

### 3.2 Persoonallisuus ja tunne-elämä

Perustoiminnoiltaan ihmiset ovat hyvinkin samanlaisia mutta ihmisissä on perimän ja kasvu ympäristön seurauksena paljon eroavaisuuksia. Ei ole olemassa kahta ihmistä, joiden kasvu ympäristöt olisivat täysin samanlaiset. Persoonallisuus eli yksilöllinen kokonaisuus kehittyy jo varhaislapsuudessa psyykkisistä toiminnoista, yhdessä biologisen perimän ja ympäristön kanssa. Persoonallisuus näkyy ihmisen käyttäytymisessä eikä näin ollen käyttäytymistä voida aina selittää ympäristön asettamalla paineilla. Esimerkiksi jokaisella yksilöllä on oma tapansa tuntea ja ajatella, mikä on pysyvää, eikä muutu joka aamu. Persoonallisuus myös ohjaa ihmisen tapaa käsitellä hänelle merkityksellistä tietoa. Toinen saattaa reagoida aggressiivisesti riitatilanteissa, kun taas toinen selvittää asian vetäytymällä tilanteesta. (Eronen ym. 2001, 34-36.)

**Temperamentti** ja persoonallisuus eivät ole täysin yhtä ja samaa, vaikka suurimmassa osassa uskomuksista ne nähdään samoina asioina. Persoonallisuus käsittää minuuden, minäkuvan, itsetunnon, arvot, motiivit, eettiset tavoitteet, sosiaaliset taidot ja toimintamallit, kun taas temperamentti on joukko yksilöllisiä taipumuksia ja valmiuksia. Temperamentista yhdessä kasvatuksen kanssa muodostuu persoonallisuus. Osa teorioista kuvaa temperamenttia ihmisen tapana reagoida ulkoiseen ärsykkeeseen, kun taas joidenkin teorioiden mukaan temperamentti kuvaa reagoitua omiin tunnetiloihin ja niiden kontrollointi ja sää-

tely liittyvät vahvasti siihen. Sanonta, että persoonallisuus kehittyy ympäristön ja temperamentin vuorovaikutuksessa, tarkoittaa lapsen ja vanhemman molemmien puoleista mukautumista ja toimintatapojen säätelyä. Yhtälailla lapsi reagoi vanhemman antamaan kasvatukseen ja hoivaan, kuin samalla tavoin aikuinen reagoi lapsen temperamenttiin. Aikuinen joutuu muokkaamaan kasvatustaan sen mukaan, mitkä temperamentin piirteet lapsella vallitsevat. Sosiaalisuus on synnynäinen halu lähestyä ihmistä eli temperamenttipiirre, kun taas sosiaaliset taidot kuuluvat persoonallisuuteen, sillä ne tulevat kasvatuksen ja kokemuksen myötä. Esimerkiksi temperamentiltaan synnynnäisesti sosiaalinen ihminen haakeutuu ihmisten läheisyyteen ja nauttii isossa porukassa olemisesta. Ujo ihminen on mieluummin pienessä porukassa, mutta omaa silti sosiaaliset taidot eli tulee toimeen toisten kanssa. (Keltinkangas & Järvinen 2006, 22,42-43.)

Rasteilla persoonallisuuden ja tunne-elämän kehittyminen ovat otettu huomioon useammalla tavalla. Osalla rastilla voi edetä yhdessä turvallisen ja tutun kaverin tai aikuisen kanssa, jolloin persooniltaan ujommat lapset saavat tutusta kaverista tukea. Muutamalla rastilla puolestaan pääsee toimimaan isommissa ryhmissä ja saa samalla tutustua uusiin lapsiin, jolloin synnynnäisesti sosiaaliset lapset tuntevat olonsa kotoisaksi. Rasteilla lapset saattavat joutua jonottamaan tai kokea muita ristiriitatilanteita, jolloin lapsi oppii havainnoimalla, että jokainen reagoi tällaisissa tilanteissa erilailla. Tämä opettaa lapselle omien ja toisten tunteiden ymmärtämistä. Rastit opettavat lasta mukautumaan erilaisiin tilanteisiin ja asettumaan toisten ihmisten asemaan.

### 3.3 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys on jatkuva prosessi, jossa lapsi oppii uusia liikunnallisia taitoja. Kun lapsi kehittyy, tapahtuu hänessä paljon muutoksia; kehonkoostumus ja sen eri osien suhteet kokevat muutoksia, vartalon koko kasvaa sekä hermolihasjärjestelmä kypsyy. Geenit vaikuttavat muutoksiin motorisessa kehityksessä määrittämällä järjestyksen, jonka mukaan muutokset tapahtuvat. Lapsen kehityksen nopeudessa on hyvä huomioida yksilölliset erot fyysisessä ja psyykkisessä kehitymisessä sekä perimän ja biologisen iän vaikutus. Biologinen ikä on

eri käsite, kuin lapsen kalenteri ikä, sillä biologinen ikä kertoo lapsen kehitysvaiheen. Jokaisen lapsen kehitys etenee yksilöllisellä tavalla, joten biologinen ikä voi vaihdella pari vuotta kalenteri iän molemmin puolin. (Stafford 2011, 142-143.)

Motoriseen kehitykseen kuuluu viisi vaihetta; refleksitoimintojen vaihe, alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe, motoristen perustaitojen oppimisen vaihe, erikoistuneiden liikkeiden vaihe ja omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe. Motorinen kehitys luo pohjan sekä mahdollisuudet, myöhemmällä iällä liikuntataitojen oppimiselle. Motorinen kehitys mahdollistaa lapsen taitojen paranemisen sekä antaa lisää syvyyttä vuorovaikutukseen kasvuympäristön kanssa. (Jaakkola 2010, 76-78.)

Motoriset perustaidot (Taulukko 2) eli liikunnalliset taidot ovat kykyä kontrolloida ja koordinoida liikkeitä siten, että yksilö saavuttaa sujuvasti ja automatisoituneesti omat liikunnalliset tavoitteensa. Motoriset perustaidot on jaettu kolmeen luokkaan, niitä ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot sekä välineen käsittelytaidot. Liikuntalajien ja lajikohtaisten taitojen oppiminen edellyttää hyvää motoristen perustaitojen hallintaa. Motoriset perustaidot jaetaan kahteen osaan, karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. (Jaakkola 2009, 241; Ahonen & Sandström 2011,65.)

Karkeamotorisiksi taidoiksi kutsutaan kehossa olevien suurten lihasryhmien tuottamia liikkeitä, esimerkkinä käveleminen ja heittäminen. Hienomotorisiksi taidoiksi kutsutaan kehon pienien lihasryhmien tuottamia liikkeitä, joita isot lihasryhmät voivat tukea. Hienomotoriset taidot edellyttävät suurempaa tarkkuutta kuin vähemmän tarkkuutta vaativat karkeamotoriset taidot. Hienomotorisia taitoja ovat esimerkiksi piirtäminen ja kirjoittaminen. (Gallahue & Ozmun 2006, 17.)

Taulukko 2. Motoriset perustaidot (Jaakkola 2009, 241)

<b>Tasapainotaidot</b>	<b>Liikkumistaidot</b>	<b>Välineen hallintataidot</b>
kääntyminen	käveleminen	heittäminen
venyttäminen	juokseminen	kiinniottaminen
taivuttaminen	ponnistaminen	potkaiseminen
pyörähtäminen	loikkaaminen	kauhaiseminen
heiluminen	hyppääminen (esteen yli)	iskeminen
kieriminen	laukkaaminen	lyöminen ilmasta
pysähtyminen	liukuminen	pomputteleminen
väistyminen	harppaaminen	kieritteleminen
tasapainoilu	kiipeäminen	potkaiseminen ilmasta

Motoriset taidot voidaan jakaa myös avoimiin ja suljettuihin taitoihin. Avoimissa taidoissa suoritussympäristö on muuttuva ja ennalta arvaamaton. Tämä tarkoittaa sitä, että lapselle voi liikkueessaan tulla tilanteita, joihin hän ei ole etukäteen osannut varautua. Suljetuissa taidoissa ympäristö on vakaa ja ennustettavissa oleva. Tällöin lapsi on koko ajan tietoinen, mitä ympäristössä tapahtuu eikä mikään ulkoinen tekijä vaikuta hänen suoritukseensa. Hyvä esimerkki avoimesta taidosta on koripallopelellä, sillä pelaajan on haastavaa ennustaa vastustajan liikkeitä etukäteen. Suljetusta taidosta hyvä esimerkki on uiminen tyhjässä altaassa, jolloin liikkujalla on itse vastuussa etenemisestään. (Schmidt & Wrisberg 2004, 7.)

Lapselle on tärkeää oppia motoriset perustaidot lapsuusvaiheessa, sillä ne toimivat kivijalkana kaikelle liikunnalle (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen, 2003, 36). Motorisilta perustaidoiltaan heikompi lapsi on alttiimpi tapaturmille sekä fyysisen aktiivisuuden välttämiseen. Hyvät motoriset perustaidot puolestaan ennustaa lapselle fyysisen aktiivisuuden määrän kasvua sekä fyysisesti aktiivisempaa elämäntapaa nuoruusvaiheessa. Käytännössä se näkyy siten,

että mitä paremmat lapsen motoriset perustaidot ovat, sitä helpommin lapsi kykenee liikkumaan maastoltaan erilaisissa ympäristöissä vuoden ajasta riippumatta. (Karvinen ym. 2015, 20.)

Opasvihkomme jokainen rasti kehittää monipuolisesti lapsen motorisia perustaitoja. Lapset pääsevät harjoittamaan seitsemällä rastilla kaikkia kolmea motorisen perustaidon luokitusta. Jokaisella rastilla painottuu enemmän jokin näistä kolmesta osa-alueesta. Rasteilla korostuu etenkin karkeamotoristen taitojen harjoittelu erilaisten tarkkuusheittojen kautta. Hiihtoriehassa on myös huomioitu avoimien ja suljettujen taitojen harjoittelu. Riehakkaalla pelailurastilla lapsen avoin taito kehittyy huomaamattaan pelatessaan muiden lasten kanssa. Lasten motorisen kehityksen yksilöllisyys on huomioitu jokaisella rastilla antamalla esimerkki siitä, kuinka rastia voidaan soveltaa taitotason mukaan. Esimerkiksi tasapainorastilla esineen poimiminen maasta näköaistin avulla on helpompi vaihtoehto kun taas haastavuutta tuo liikkeen suorittaminen ilman näköaistia.

### 3.4 Lapsen kehitysvaiheet 1

#### 3.4.1 Sosiaalinen ja moraalinen kehitys

Lasten kehitys on hyvin yksilöllistä ja jokainen lapsi kehittyy omalla vauhdillaan. Lapsella on luonnostaan halu tutkia ympäristöä ja oppia uusia asioita (Autio 2010, 53). Lapsi alkaa havaita ympärillään olevaa maailmaa sekä huomioida toisia ihmisiä paremmin 4–6-vuoden ikäisenä. Ikävaihe on yksi tärkeimmistä vaiheista sosiaalisten käyttäytymismuotojen kehitykselle, sillä tässä iässä opitut ja omaksutut käyttäytymismallit säilyvät koko elämän ajan ja samalla vaikuttavat paljon lapsen seuraaviin kehitysvaiheisiin. Toverisuhteet antavat riittävästi haastetta lapsen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tarvittaville taidoille. Lapsi oppii osoittamaan myötätuntoa, lohduttamaan muita sekä yhteistoiminnan alkeita. Tästä huolimatta lapsesta ei aina ole mukava jakaa leluja ja toisten lasten kanssa leikkimisessä on vielä opettelua. Lapsi ei ole enää yhtä itsekeskeinen kuin aiemmin ja tässä ikävaiheessa lapsesta tulee entistä itsenäisempi ja roh-

keampi. (Zimmer 2001, 26; Poikkeus 2008, 122; Nurmi-Ranta, Leppämäki & Horppu 2011, 57; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015.)

Lapsi alkaa viihtyä yhä enemmän omanikäistensä kanssa ja nauttii heidän seurastaan. Sosiaaliseen yhteisöön kasvaakseen lapset tarvitsevatkin toisia lapsia ympärilleen. Eri-ikäisistä koostuvat ryhmät toimivat hyvinä kasvua ja sosiaalisia taitoja ohjaavina ympäristöinä. Tällöin lapset oppivat toisiltaan ja samalla saavat mahdollisuuden sopeutua sekä nuorempien, että vanhempien lapsien kykyihin ja taitoihin. Erilaiset liikunnalliset leikit ovat lapsille hyviä keinoja oppia käyttäytymään sosiaalisissa tilanteissa, sillä ne sisältävät paljon kanssakäymistä ikätovereiden kanssa, pelisääntöjen luomista ja hyväksymistä sekä muita konfliktitilanteiden selvittämistä. Leikit tarjoavat etenkin sosioemotionaalisten taitojen oppimista, kuten toisten auttamista ja kuuntelemista sekä oman vuoron odottamista. (Zimmer 2001, 28; Takala, Kokkonen & Liukkonen 2009, 27.)

Tässä ikävaiheessa lapsen verbaalinen kehitys on jo hyvällä mallilla ja lapsi oppii käyttämään riitatilanteissa puhetta kavereidensa kanssa, joten aggressiivisuus vähenee ja lapsi oppii neuvottelutaitoja. Lapselle mieluisia ovat erilaiset sääntöleikit ja pelit, mutta sääntöjen tulee vielä olla yksinkertaisia ja helppoja ymmärtää. Leikinomaisten pelien myötä lapsi oppii voittamaan ja häviämään, mutta siitä huolimatta häviämisen tunne voi tuottaa vielä vaikeuksia. Tämä ikä on lapselle eräänlainen virstaan pylväs sosiaalisessa kehitysprosessissa, sillä lapsi oppii pikku hiljaa ymmärtämään toisen ihmisen ajatusmaailmaa. Mielikuvituksen kautta, lapsi oppii kehittämään itse uusia leikkejä ja käyttämään tavaroita ja välineitä hyödyksi leikeissä. (Zimmer 2001, 26, 28; Keltinkangas-Järvinen, 2012, 153; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015.)

Lapsen itsenäistymisen lisääntymisen myötä, kasvattajan rooli on edelleen tärkeä ja arvokas. Lapsi tarvitsee aikuista kannustamaan, rohkaisemaan ja huolehtimaan. Kasvattajan tulisikin kannustaa lasta omaehtoiseen leikkimiseen sekä aloitteellisuuteen. (Autio 2010, 55.) Tässä iässä, lapsi tarvitsee aikuiselta myös tukea moraalille sekä sosiaaliselle kehitykselle. Aikuisen tulee osata asettaa lapselle myös rajoja. Näiden kautta lapsi oppii tunnistamaan, mikä on



oikein ja mikä väärin. Samalla hän oppii, miten sosiaalisissa suhteissa tulee toimia. Samalla lapsen moraalikäsitteensä kehittyy ja hän oppii pohdiskelmaan oikean ja väärän eroja. Hän oppii tunnistamaan oikean ja väärän kohtelun ja suuttuukin helposti, jos huomaa, että häntä kohdellaan epäoikeudenmukaisesti. Kuuden vuoden ikäisenä lapsi kykenee jo vertailemaan omaa toimintaansa toisten näkökulmasta ja pystyy ennakoimaan toisten reaktion omaan toimintaansa. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 81; Zimmer 2001, 29; Nikander 2009, 113; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015.)

### 3.4.2 Persoonallisuus ja tunne-elämä

Tunteet rikastuttavat lapsen elämää ja auttavat lasta sopeutumaan muutoksiin ulkoisessa ympäristössä. Tunteet ovat isossa roolissa lasten ollessa vuorovaihtuksessa muiden kanssa. Tunneilmaisu ei kuitenkaan kehity hetkessä, vaan taito tulkita omia ja toisten tunteita kehittyvät asteittain, muiden kehitysvaiheiden mukana. (Nurmi ym. 2010, 104-105.) Neljän vuoden iässä lapsi on usein valttavan innokas, utelias, puhelias, omatoiminen, luova ja pitää puuhastelemisesta paljon. Lapsi on rohkaistunut ja on yleensä aiempaa varmempi ja luottavaisempi niin tuttujen kuin uusien ihmisten seurassa. Lapsi on saanut itsevarmuutta ja itsenäistynyt, minkä vuoksi hänellä on yleensä helpompaa jäädä jonkun muun, kuin vanhemman hoitoon joksikin ajaksi, verrattaessa varhaisvuosiin. Neljävuotiaana lapselle on tyypillistä haluta olla iso ja pärjätä itsenäisesti toiminnaan. Tästä huolimatta lapsi on vielä hyvin pieni ja kaipaa niin syliä kuin hellyyttäkin. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015.)

Neljävuotiaaseen lapseen verrattuna 5–6-vuotias on yleensä hieman rauhallisempi ja pohtivampi. Lapsen kehitys saavuttaa tällä iällä yleensä tietynlaisen suvantovaiheen. Lapsen pohdiskelu lisääntyy ja samalla hänen käsityksensä asioista sekä tunnetaidot kehittyvät. Lapsi oppii tuntemaan syyllisyyttä, jos tietää tehneensä jotain väärin. Tässä iässä lapsen persoonallisuus ja luonteenpiirteet alkavat näkyä ja erottua entistä selvemmin. Lapsen itsekritiikki voi kasvaa, minkä vuoksi hän voi kokea aiempaa enemmän pelkoja ja itseluottamuksen hor-

jumista. Lapselle onkin tärkeää, että tällöin hän saisi aikuiselta tukea ja kehuja. (Karvinen ym. 1991, 81; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015.)

Persoonallisen kehityksen myötä lapsi alkaa arvioida omia taitojaan ja kykyjään vertailemalla itseään muihin kavereihinsa ja heidän taitoihinsa. Hän kykenee itsekritiikkiin ja tarkkailee sekä arvostelee paljon toisten ikäistensä käytöstä. Lapsen itsetunnolle on merkitystä sillä, miten hän pärjää muiden samanikäisten joukossa. (Karvinen ym. 1991, 83.) Vertaileminen itseään muihin ikätovereihin, aiheuttaa lapselle ensimmäisiä kertoja huonommuuden tunteiden kokemista, jos lapsi kokee olevansa esimerkiksi leikeissä ja peleissä hitaampi kuin muut lapset. Tämän vuoksi häviäminen on vielä erityisen hankalaa, sillä tässä ikävaiheessa lapsi alkaa vertailla kykyjään ja taitojaan kavereihinsa. Lapsen itsetunnon vahvistaminen on 4–6-vuoden iässä erittäin tärkeää. Tässä ikävaiheessa mielikuvitusleikit ovat ehdottomasti nautinnollisimpia leikkejä lapselle. Lapset pääsevät käyttämään esineitä ja välineitä luovasti, mikä taas tukee hyvin niin heidän fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista kehitystä. (Nikander 2009, 113.)

Lapselle on erityisen tärkeää, että hän pystyy luottamaan aikuisiin ja saa heiltä kehuja, rohkaisuja ja huomiota riittävän paljon. Näiden avulla lapsen itsetunto vahvistuu ja hän kokee, että häntä ymmärretään sekä hänen tarpeisiinsa vastataan. Lapsi kokee omat taidot ja kykynsä tärkeiksi ja oppii ymmärtämään, että jokainen on hyvä omalla tavallaan jossakin. Kasvattajan rooli on lapsen persoonallisuuden ja tunne-elämän kehittymisen kannalta suuri, sillä tässä iässä lapsi oppii helpoiten samaistumalla aikuisen esimerkkeihin. Lapsi muun muassa alkaa jäljitellä aikuisten tottumuksia ja tapoja sekä heidän suhtautumisiaan arjen tilanteisiin. Lapsesta kehittyy entistä yhteistyökykyisempi 4–6-vuoden iässä. Aikuisen on tärkeää muistaa huomioida tämä lapsen käytöksessä ja osata kiittää lasta. Lapselle on hyvä antaa eräänlaisia luottamustehtäviä, kuten antaa hänen auttaa arjen askareissa. Näiden avulla lapsi kokee olevansa arvokas, osaava ja pärjäävä. (Karvinen ym. 1991, 82; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015.)

### 3.4.3 Liikunnallinen kehitys

Lapsi kykenee motorisesti hyvin monipuolisiin suorituksiin 4–5-vuoden iässä. Lapsen liikunnallinen käyttäytyminen on hyvin estotonta, energistä ja mielikuvituksellista ja voi toisinaan mennä helposti yli rajojen (Miettinen 1999, 117). Lapsi on usein kiinnostunut kaikesta ja haluaa kokeilla mahdollisimman paljon uusia liikkeitä ja temppuja. Mielikuvituksen avulla lapsi oppii hyödyntämään erilaisia välineitä luoden niille erilaisia merkityksiä sekä keksii uudenlaisia leikkejä. Eri-tyisesti seikkailuradat tukevat tätä lapsen kehitysvaihetta. Lapselle on ominaista toistaa useita kertoja samoja suorituksia, jotka ovat hänelle mieleisiä ja mukavia. Lapsen liikkeissä on aiempaa enemmän voimaa ja lapsi haluaakin usein mitellä voimiaan. (Karvinen ym. 1991, 85; Nikander 2009, 113-114.)

Tässä ikävaiheessa lapsen liikkeet kehittyvät ja niistä alkaa tulla nopeampia ja sulavampia. Myös lapsen silmä-jalka- ja silmä-käsi-koordinaatio sekä tasapaino kehittyvät koko ajan lisää. Siitä huolimatta lapsen liikuntasuoritukset ovat usein vielä kömpelöitä. Monipuoliset leikit ja liikunta ovat lasten mieleen. Lapset nauttivat erityisesti tanssimisesta ja jumppaamisesta ja luova ilmaisu on monista ihanaa. Lapsi saattaa nauttia erityisesti saadessaan liikkua vapaasti musiikin tahdissa. Uusia liikunnallisia taitoja ja vahvoja lihaksia on hauskaa ja mielenkiintoista testata. Lapsi on usein hyvin liikunnallinen ja jopa hieman uhkarohkea. Lapsi nauttii liikuntaleikeistä: kiipeilystä, juoksemisesta, mäenlaskusta, keinumisesta, naruhyppelystä ja yhdellä jalalla hyppimisestä. Lapsi pystyy hallitsemaan tasapainoaan niin, että kykenee hyppimään ja seisomaan jopa hetken yhdellä jalalla. Lapsi hallitsee liikkumistaan jo melko taitavasti, mikä näkyy sulavina liikkeinä. Lapsi osaa myös yhdistellä eri taitoja aiempaa paremmin, esimerkiksi pallon heittäminen juostessa alkaa onnistua. (Miettinen 1999, 117; Nikander 2009, 113-114; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015.)

### 3.5 Lapsen kehitysvaiheet 2

#### 3.5.1 Sosiaalinen ja moraalinen kehitys

Lapsen ollessa 7–9-vuoden iässä hän on oppinut irtautumaan vanhemmistaan, mutta samalla tarvitsee vanhempiensa aikaa ja tukea. Koulun, esikoulun, päiväkodin ja harrastusten myötä, lapsi oppii vuorovaikutustaitoja. Hän oppii toimimaan osana isompaa ryhmää samalla omaksuen, miten ryhmässä tulee käyttäytyä ja mitä sosiaalisia taitoja siellä tarvitaan. Kavereiden kanssa touhuaminen on lapselle erityisen tärkeää ja myös kavereiden mielipiteillä ja suhtautumisella lapseen on paljon merkitystä. Lapsella on oltava tunne, että hänet hyväksytään ja, että hän on taidoiltaan kavereidensa tasolla. Jos lapsi puolestaan menettää oman pätevyyden tunteensa kavereidensa silmissä, voi hänen minäkuvansa kärsiä ja lapsen usko onnistumisiin saada kolauksen. (Karvinen ym. 1991, 96; Nikander 2009, 115; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015.)

Tässä iässä lapselle mieleisiä ovat erilaiset pelit ja leikit, joissa on usein hyvin tarkat säännöt. Lapset muuttavat sääntöjä mieleisikseen yhteisymmärryksessä, mutta ilman vääntöä, se ei aina onnistu. Suhtautuminen häviämiseen on lapselle hankalaa vielä tässä iässä ja lapsen käytöksestä voikin havaita itsekkäitä ratkaisuja ja hyökkäviä lauseita. (Nikander 2009, 117; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015.) Lapsen empatiakyky kehittyy ja hän kykenee entistä enemmän ajattelemaan muiden tarpeita ja tunteita. Samalla myös lapsen omatunto alkaa kehittyä, vaikka hän joutuukin vielä toimimaan aikuisten kehotusten ja käskyjen mukaan. Aikuinen voi omalla käyttäytymisellään ohjata omatunnon kehittymistä oikeaan suuntaan esimerkiksi, jos sääntöjen rikkomisesta seuraa rangaistus, lapsi oppii toimimaan yhteiskunnan normien eli oikeana pidettyjen toimintatapojen mukaan. (Puustijärvi 2011.)

Pikku hiljaa lapsi kuitenkin alkaa ottaa aikuisen ohjeista kiinni ja ne alkavat toimia hänen omana sisäisenä neuvonantajana, omatuntona. Tässä kehitysvaiheessa lapsen omatunto on aluksi hyvin jyrkkä ja vaativa, jonka vuoksi lapsi voi olla hyvin herkkä muiden antamille mielipiteille. Lapsen omatunnon kehittymisen

myötä, hän oppii säätelemään omaa toimintaansa erilailla entiseen verrattuna ja tämän myötä hänen itsetuntonsa vahvistuu ja itsenäisyyden tunne voimistuu. (Nikander 2009, 115.)

### 3.5.2 Persoonallisuus ja tunne-elämä

Lapsen tunne-elämä voi olla hyvin ailahteleva 7–9-vuotiaana. Lapsi voi reagoida herkästi ulkoapäin tuleviin kommentteihin. Lapsen itsetunto kehittyy ja se on yksi rikkaimmista persoonallisuuden kehittymisen vaiheista. Lapsi oppii havaitsemaan omat vahvuutensa sekä heikkoutensa. (Jarasto & Sinerva 1997, 76-77; Keltinkangas-Järvinen 2006, 42; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015.)

Lapsi tarvitsee paljon aikuisen huomiota ja kannustusta sekä liikuntaharrastukseltaan onnistumisen kokemuksia, sillä ne ruokkivat hänen itsetuntemustaan. Tässä ikävaiheessa myös mahdollisuus uusien taitojen oppimiseen, kasvattavat lapsen itsetuntoa roimasti. Lapsen kehityksessä voidaan huomata murros, jota kutsutaan yhdeksänvuotistaitteeksi. Vanhemmista irtautuminen näkyy lapsen kokiessa itsensä entistä vahvemiksi yksilöksi. Hänen on vielä vaikea ymmärtää sanojen ja tekojen ristiriitaa. Tässä iässä lapsen kyvyt ja tunneilmaisu, omiensa sekä toisten ihmisten tunteiden tulkitsemiseen, kehittyvät pikku hiljaa myötäillen muuta kehitystä. (Nikander 2009, 115-117.) Lapsi ymmärtää samanlaisten kokemusten herättävän ihmisissä erilaisia tunteita, siinä missä toinen tuntee vihaa voi toinen tuntee häpeää. Reagoimiseen eri tuntein vaikuttaa näkökulma, josta tapahtunutta asiaa tarkastellaan. (Nurmi ym. 2014, 115.)

### 3.5.3 Liikunnallinen kehitys

Lapsi on yleensä liikunnallisesti hyvin aktiivinen sekä taitava 7–9-vuoden iässä. Lapsen lihasvoima alkaa kehittyä ja samalla hän oppii hallitsemaan kehoaan aiempaa paremmin ja näin myös uusien taitojen oppiminen on helpompaa. Lapsen liikunnallisen kehityksen myötä myös liikuntataidot kehittyvät. Liikuntataitojen oppiminen riippuu paljon oppijan ominaisuuksista sekä erilaisista suorituksista ja näin ne ovat jokaisella lapsella hyvin yksilölliset. Lapsen liikunnallisten

taitojen oppimiseen vaikuttavat paljon lapsen meneillään oleva kehitysvaihe sekä harjoittelukokemukset. Lapsen hienomotoriset taidot kehittyvät muiden liikunnallisten taitojen ohella, esimerkiksi sorminäppäryys sekä silmän ja käden yhteistyö. (Jaakkola 2013, 163; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015.)

Tässä iässä lapsella on jo hallussaan suurin osa motoristen taitojen perusteista ja hän on valmis oppimaan ja harjoittelemaan uusia ja haastavampia lajitaitoja. Uudenlaista, vaikeampien lajitaitojen vaihetta, kutsutaan erikoistuneiden taitojen oppimisen vaiheeksi. Lapsi on monesti kiinnostunut erilaisista urheilulajeista sekä erilaisista erikoistuneiden lajitaitojen oppimisesta, joita näissä urheilulajeissa tarvitaan. Oppiakseen lajeissa tarvittavat taidot, lapsen on hallittava motoriset perustaidot riittävän hyvin. Jos lapsi ei ole, tähän ikään mennessä, oppinut motorisia perustaitoja automaattitasolle asti, ei se tarkoita että hän ei pystyisi oppimaan niitä myöhemmin tulevaisuudessa. Myöhemmin opitut motoriset perustaidot edellyttävät lapsen ympäristöltä kannustusta harjoitteluun sekä tukea taitojen kehittymiselle. (Jaakkola 2013, 175; Jaakkola 2010, 78.)

Uusien liikunnallisten taitojen oppiminen sekä erilaiset onnistumisen kokemukset antavat lapselle uskoa hänen omiin kykyihinsä ja liikunnallisiin taitoihin ja samalla kasvattavat lapsen itsetuntoa. Tässä iässä osa lapsista haluaa päästä kokeilemaan taitojaan erilaisissa liikuntaharrastuksissa sekä seuratoiminnan parissa. Liikunta ei saa olla liian rankkaa, vaan sen tulisi olla leikinomaista, iloista ja omaehtoista. Lapsen fyysisen aktiivisuuden sekä liikunnallisen kehityksen ohella on tärkeä muistaa, että lapsi tarvitsee edelleen lepoa, leikkiä ja vapaata touhuilua. Harrastuksiin mukaan lähdetessä tärkeää on, että ne perustuvat lapsen omaan mielenkiintoon ja haluun sekä innostukseen. Jokaisella lapsella on erilaiset kokemukset liikunnasta. Tämän vuoksi on tärkeää antaa heille mahdollisuus kokea yksilöllisistä, lapsen liikunnallisen kehitysvaiheen huomioivaa liikuntaa. (Jaakkola 2010, 79; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015.)

### 3.6 Lapsen kehitysvaiheet 3

#### 3.6.1 Sosiaalinen ja moraalinen kehitys

Lapsi on 10–12-vuotiaana sosiaalisilta taidoiltaan jo hyvinkin taitava ja myös kaverisuhteet ovat suurena osana heidän elämäänsä. Lapsen suhteet aikuisiin ja kavereihin saavat uuden, syvemmän ulottuvuuden ja samalla lapsi on oppinut entistä paremmin selviytymään arjen haasteista itsenäisesti. Lapsen ollessa osana ryhmää, hän oppii sosiaalisen vuorovaikutuksen taitoja. Ikävaiheessa on tyypillistä, että kavereiden mielipiteiden merkitys korostuu. Sen vuoksi on tärkeää, että lapsi kokee olevansa hyväksytty hänen kaveriporukassaan. Ryhmässä yksilöllisyys jää vähemmälle ja ryhmän yhdenmukaisuuden tärkeys korostuu. (Karvinen ym. 1991, 109; Parkkinen & Keskinen 2005, 10.)

Keskilapsuudessa on tyypillistä, että lapset viihtyvät ikätoveriensä seurassa. He kaipaavat vertaistukea erityisesti samaa sukupuolta edustavalta yksilöltä. Käytännössä kyseinen asia näkyy tyttöjen ja poikien leikkiessä omissa porukoissa. Ikävaiheen sosiaalisen kehityksen tapahtuminen on nähtävissä juuri näissä porukoissa. Lapset oppivat omaksumaan omalle sukupuolelle tyypillisiä käyttäytymisen malleja sekä muita toiminnallisia taitoja liittyen kielelliseen kehitykseen, itsenäisyyteen ja fyysisiin suorituksiin. Tässä iässä usein lapset kokevat tarvetta korostaa omaa sukupuoltaan ja sen paremmuutta. Tämä näkyy vastakkaisen sukupuolen mollaamisena. Pojat leikkivät usein isoissa porukoissa kun taas tytöt leikkivät mieluummin pienemmissä ryhmissä tai yhdessä parhaan kaverinsa kanssa. Leikillä on edelleen iso merkitys lapselle vielä tässä iässä. Mieluisimpia leikkejä ovat roolileikit sekä liikunnallisesti tai älyllisesti haastavat leikit ja pelit. (Nurmi ym. 2014, 122, 148; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015.)

Lapsen on tärkeä saada kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä kokea itsensä hyväksytyksi, osaavaksi ja tarpeelliseksi. Lapsen suhde vanhempiin voi muuttua 11 ikävuoden jälkeen. Lapsi lähestyy murrosiän kynnystä ja se tuo mukanaan paljon muutoksia. Aikuinen voi tuntea, että lapsi haluaa ottaa välimatkaa vanhempaansa, mikä voi näkyä kapinoimalla aikuisen asettamia sääntöjä vastaan

esimerkiksi urheiluseurassa. Näissä tilanteissa on tärkeää, että lapsen mielipidettä kuunnellaan ja neuvotellaan asioista yhdessä. (Nikander 2009, 118-119.)

Lapsen sosiaalisten taitojen ja moraalien kehittymisen kannalta on tärkeää, että arjessa ovat vahvasti mukana säännöt ja rajat. Lapsi oppii usein paremmin noudattamaan sääntöjä sekä rajoja, jos hän on saanut itse olla mukana tekemässä niitä sekä pohtimassa seurauksia, joita seuraa sääntöjen rikkomisesta. Sääntöjen tekeminen ja niiden pohdiskeleminen opettaa lapselle erittäin tärkeitä taitoja, sillä niiden kautta lapsi oppii kuuntelemaan muiden näkökulmia ja vertailemaan niitä keskenään sekä samalla myös perustelemaan omia mielipiteitänsä. Hän oppii myös vuorottelemaan ja jakamaan, mikä edesauttaa, että lapsi omaksuu reilun pelin ja tasapuolisuuden tärkeyden. Lapsen empatiakyky koheenee itsekeskeisyyden vähentyessä verrattaessa varhaisempiin ikävuosiin. Vuorovaikutus, toisten lasten kanssa, opettaa hyväksymään, että joku toinen voi saada enemmän kiitosta ja huomiota jostakin teostaan ollessaan muita heikommassa asemassa. Tällainen vuorovaikutus tukee oikeudenmukaisuuden kehittymistä sekä auttaa lasta ymmärtämään toisten näkökulmia. Lapsi oppii ajattelemaan enemmän toisten tunteita ja ottamaan ne paremmin huomioon käytöksessään. (Nikander 2009, 117-118; Nurmi ym. 2014, 122; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015.)

### 3.6.2 Persoonallisuus ja tunne-elämä

Tässä iässä lapsi on kehittynyt ajattelukyvyltään ja tämän vuoksi, hän pystyy jo käyttämään käsitteellistä ajattelua. Lapsen ajattelu ei perustu enää pelkästään hänen omiin havaintoihinsa ja hänen ajattelunsa muistuttaa jo aikuisen tapaa ajatella asioita (Nikander 2009, 118). Sanavaraston rikastumisen ansiosta lapsi kykenee ymmärtämään vertaiskuvia sekä myös itse käyttämään niitä. Lapsi ei enää orjallisesti noudata aikuisten sääntöjä, vaan osaa jo testata niiden toimivuutta. Lapsi ei ainoastaan enää keksi sääntöjä, vaan hän osaa myös ymmärtää niiden tarkoituksen. (Karvinen ym. 1991, 109-110.)



Tämän ikäisenä lapselle on tyypillistä kokea yksilöllisen kehityksen vahvistumisen vaihe, jolloin lapsi kokee itsensä hyvin yksilölliseksi ihmiseksi. Lapsella on selkeät omat mielipiteensä ja oikeutensa. Lapsi tarvitsee edelleen rajoja ja sääntöjä, sillä ne antavat hänelle turvallisuuden tunnetta. Lapselle on kuitenkin tärkeää, että hänen mielipiteensä otetaan rajojen ja sääntöjen luomisessa huomioon, vaikkei hänen tahtoaan aina täysin noudatettaisikaan. (Karvinen ym. 1991,110.) Tässä ikävaiheessa lapsi voi kokea itseluottamuksen puutetta ja epävarmuuden tunteita sekä mielialat voivat vaihdella paljon. Tämä johtuu siitä, että lapsi on kehitykseltään lähestymässä esimurros- ja murrosiän vaihetta. On tärkeää vahvistaa lapsen myönteistä minäkäsitystä itsestä ja tukea hänen merkitystään sosiaalisen yhteisön jäsenenä ja oppijana. Puutteelliseksi jäänyt minäkäsitys voi altistaa helpommin tunne-elämän ongelmille, esimerkiksi masentuneisuudelle, levottomuudelle sekä käytöshäiriöille. (Nurmi ym. 2014, 78.)

Kognitiivinen kehitys näkyy tässä ikävaiheessa niin, että lapsi ymmärtää, että asiat ovat suhteellisia mutta hänen ajattelunsa on vielä konkreettisempaa. Tämä näkyy siinä, että lapsi ei pysty ymmärtämään sanojen ja tekojen ristiriitaa. Tässä ikävaiheessa lapselle kehittyy erityisesti kyky loogiseen ajatteluun, muistamiseen ja suunnitteluun, mikä auttaa ymmärtämään, miten eri tilanteissa kannattaa toimia. Lapsi on vielä kehitysvaiheessa, johon liittyy pitkälti yksilöllisyyden vahvistuminen. Lapsi haluaa ilmaista omat oikeutensa ja tuo vahvasti esille omat mielipiteensä. Alle kymmenvuotias tuo esille rehellisen mielipiteensä mutta yli kymmenvuotias taas saattaa kiertää totuutta hänen kehittyneen ajattelunsa vuoksi. Tässä ikävaiheessa kavereista on tullut entistä tärkeämpiä ja heidän mielipiteillään on entistä suurempi painoarvo. Lapselle on hyvin tärkeää tulla hyväksytyksi hänelle merkitsevässä ryhmässä. Esimurrosiän alussa, lapsen oikean ja vasemman aivopuoliskon välillä tapahtuva fyysinen yhteydenmuodotus ja yhteistoiminnan kypsyminen sujuvammaksi, aiheuttaa paljon kuohuntaa ja näkyy ailahtelevana käytöksenä murrosiässä. Näin myös nuoren kyky abstraktimpaan ajatteluun kehittyy paremmaksi. Liikunnallisten kykyjen hallitseminen ja tilan parempi hahmottaminen, johtuvat suurelta osin tiedossa olevien aivojen alueiden kehittymisestä, esimurrosiän alussa. (Nikander 2009,117, 118-119.)

### 3.6.3 Liikunnallinen kehitys

Tässä ikävaiheessa lapsi on liikunnallisesti hyvin aktiivinen ja monet herkkyyksikaudet sekä painopistealueet sijoittuvat tälle ikäkaudelle, ennen murrosikää. Lapsi elää toista liikunnallisen herkkyytensä vaihetta, jolloin hän oppii uusia taitoja nopeammin ja helpommin kuin aiemmissa kehitysvaiheissa. (Hakkarainen & Nikander 2009, 143.) Luuston ja lihaksiston vahvistuminen luovat edellytyksiä monipuolisempiin ja haastavampiin liikuntasuorituksiin. Lapsi elääkin liikunnan kannalta tärkeintä oppimisen aikaa. Lapsen elimistö on hyvin vastaanottavainen liikuntasuorituksille ja kestää monipuolista rasitusta hyvin paljon. Tässä iässä lapsen perusliikkeiden muodot monipuolistuvat ja kehittyvät sekä liikkeistä tulee automatisoituneita. Näiden lisäksi taito- ja kuntotekijät kehittyvät hyvin nopeasti, kuten esimerkiksi tasapaino, koordinaatio sekä lihashallinta. Nämä tekijät yhdessä mahdollistavat monimutkaisempien ja haastavuustasoltaan vaikeampien liikesarjojen oppimisen. Osa monimutkaisten suoritusten, varsinkin kehon ääreisosien suoritusten, yhdistely voi tuottaa lapselle vielä vaikeuksia mutta harjoittelu tekee mestarin. (Karvinen ym. 1991, 113-114; Nurmi ym. 2014, 83.)

Tässä iässä lapsen harrastuksista voi syntyä aiempaa motivoivampia ja kilpailullisuuden voi havaita lisääntyvän niissä. On kuitenkin muistettava, että jokainen lapsi on ainutlaatuinen yksilö, eikä kaikkien kiinnostus kohdistu vain liikuntaharrastuksiin. Lapselle on tyypillistä halu lopettaa harrastuksensa tai vaihtaa aiemmin tärkeä harrastus johonkin uuteen, esimerkiksi pianonsoitosta jalkapalloon. Tässä vaiheessa lapsen hyvinvoinnin kannalta on merkityksellistä, että lapsi löytää jonkun liikuntamuodon, josta hän pitää ja jossa hän pystyy saamaan kokemuksia omasta kyvykkyydestä ja tuntee nautintoa tekemisestä. Perheen sosiaalinen tuki liikuntaharrastukselle ja osallistuminen lapsen harrastukseen, tekevät kokemuksista entistäkin mukavampaa. Tämän vuoksi lapsen harrastuneisuudessa olisi tärkeä hyväksyä lapsen mielenkiinnon kohteet ja kunnioittaa hänen päätöstään, jotta lapsi kokisi tulevansa hyväksytyksi juuri sellaisena kun hän on. Tämän ikäisenä lapsi osaa jo hyvin ilmaista omat mielipiteensä ja se näkyy myös päätöksinä valita oma harrastuksensa. (Nupponen 1997, 72.)

Esimurrosikä tuo mukanaan haasteita niin vanhemmille kuin lapsille. Fyysinen kasvu on toisaltaan riemastuttavaa, itsetuntoa lisäävää mutta hormonitoiminnan vilkastuminen ja seksuaalinen kypsyminen, johtavat monesti ylimääräiseen jännittämiseen ja epävarmuuteen itsestä. Se on tilanne, johon ei ole voinut valmistautua harjoittelemalla tai ennakoimalla. Tässä vaiheessa lapsi on erityisen herkkä arvostelulle ja pilkalle. Lapsi saattaa muutosten myllerryksessä tarkkailla itseään korostuneesti, tuntee itsensä kömpelöksi ja epävarmaksi. Näistä ei kuitenkaan tule huolestua, sillä se on tyypillistä lapsen kehitysvaiheeseen ja on ohimenevä ilmiö. (Karvinen ym. 1991, 110, 118-119; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015.)

Esimurrosiän aiheuttamat muutokset kuten raajojen kasvu ja kömpelyys sekä keskittymiskyvyn puute voivat tuntua lapsesta hyvin vieraalta ja sen vuoksi omaa kehoa voi olla vaikeaa hallita. Tässä vaiheessa kuitenkin suuret liikunnallisten taitojen harjoitusmäärät ovat tärkeitä lapsen itsetunnon kehitykselle, sillä liikunnalliset taidot ovat ikätovereiden keskuudessa hyvin arvostettuja ominaisuuksia. Lapsen tulee tässä kehitysvaiheessa saada runsaasti onnistumisen kokemuksia ja saada tuntee itsensä taitavaksi, jotta tasapainoinen minän kehittyminen on mahdollista. (Hakkarainen 2009, 76.)

Esimurrosiässä tyttöjen ja poikien välisissä liikuntasuorituksissa esiintyy selkeitä eroja. tytöille on tyypillistä keskittyä enemmän rytmilliseen ja ilmailullisempaan liikuntaan kun taas pojilla korostuvat kamppailulajit ja taidon kunnioittaminen ja ihalleminen. Yhteistä molemmille sukupuolille on kiinnostus ryhmäpeleihin ja joukkuelajeihin, kuten pallopeleihin. Myös yksilöiden välisissä liikunnallisissa taidoissa on havaittavissa selkeitä eroja ja liikunnalliset lahjakkuuserot ovat huomattavasti aiempaa helpompi havaita. Suuret kehityserot yksilöiden välillä ovat ominaisia tässä ikävaiheessa oleville lapsille. Näiden lisäksi on ominaista henkilökohtaisesti suuret muutokset taidoissa. Usein tyttöjen kehitys on poikia edellä. Se alkaa normaalisti pari vuotta poikia aiemmin. Molempien sukupuolten normaali kehitys voi vaihdella parikin vuotta molemmin puolin keskiarvoa. Tähän vaikuttaa kehityksen yksilöllisyys. (Karvinen ym. 1991, 114; Hakkarainen 2009, 75.)

## 4 LIKKUMAAN OPPIMINEN LAPSUUSVAIHEESSA

### 4.1 Liikuntataitojen oppiminen

Taidon oppiminen on monimutkainen prosessi ja se vaatii kovaa harjoittelua. Se on jaettu kolmeen eri vaiheeseen; kognitiiviseen, assosiativiseen ja automaatioon. Jokainen vaihe on tärkeä osa taidon oppimisen kokonaisuutta. Vaiheet kuvaavat oppijan suorituksen kehitystä ja niiden asteittain etenevää automatisoitumista sekä havaintotoimintojen ja tarkkaavaisuuden kehittymistä. Vaikka taidon oppimisessa puhutaan kolmesta erilaisesta vaiheesta, ovat ne silti toisensa jatkumoa. Oppija ei siirry vaiheesta toiseen suoraan, vaan siirtymä tapahtuu asteittain. (Jaakkola 2010, 103.)

Kognitiivisessa eli alkuvaiheessa taito yritetään ymmärtää ja hahmottaa kokonaisuutena. Lapselle on erittäin tärkeää rakentaa mielikuva taidosta ja sen avulla selvittää, mistä suoritus koostuu. Harjoittelussa kognitiiviset toiminnot, kuten tarkkaavaisuus ja havainnoiminen ovat suuressa osassa ja liikkeiden säätely tapahtuu pääsääntöisesti tietoisesti. Alkuvaiheelle on tyypillistä, että suorituksissa tapahtuu paljon vaihtelua ja optimaalista suoritustapaa haetaan erilaisten suoritusmallien avulla. Oppijan itseluottamus omiin kykyihinsä voi horjua hyvin paljon. Näistä huolimatta kehittyminen on alkuvaiheessa hyvin nopeaa. (Jaakkola 2010, 104-105; Kauranen 2011, 419.)

Alkuvaiheen jälkeen siirrytään assosiativisen eli harjoitteluvaiheeseen. Tässä vaiheessa oppija on sisäistänyt mielikuvan sekä hahmottanut kokonaisuuden taidosta, mikä synnyttää kovan motivaation harjoitteluun. Motivaatio auttaa oppijaa jaksamaan taidon oppimisen vaatimaa, kovaa harjoittelua. Tyypillistä harjoitteluvaiheelle on suurien toistojen määrä. Tässä taidon oppimisen vaiheessa liikkeiden sujuvuus on parantunut huomattavasti, alkuvaiheeseen verrattuna. Taidon kehittyessä suoritusten välillä tapahtuva vaihtelu vähenee. Oppija kykenee havaitsemaan omia virheitään suorituksesta, mikä mahdollistaa niiden tehokkaamman korjaamisen. Suurin osa suorituksista säädellään alkuvaiheen tapaan tietoisesti mutta osa liikkeiden säätelystä tapahtuu jo automaati-

tisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että oppijan ajattelun ja tarkkaavaisuuden merkitys vähenee suorittaessaan liikettä ja oppija kykenee kiinnittämään huomiota ympäristön havainnointiin sekä tehokkaampien suoritusmallien poimimiseen. (Jaakkola 2010, 106-107; Kauranen 2011, 411.)

Kovan harjoittelun jälkeen siirrytään automaation eli lopullisen taitojen oppimisen vaiheeseen. Taidosta on tullut jo kokonaisuus, jolloin liike pystytään suorittamaan ilman suurempaa ajattelua eli tiedostamattomasti. Suorituksen kannalta merkittävät virheet ovat karsiutuneet pois ja suorittaminen on sujuvaa sekä suoritukset ovat yhdenmukaisia. Lopullisessa taidon oppimisen vaiheessa oppija kykenee hallitsemaan useampia tehtäviä samaan aikaan. Taidon suorittaminen ei vaadi enää kognitiivisia toimintoja, joten aikaa jää esimerkiksi ympäristön tarkkailuun. Automaation vaihe vaatii tuhansien tuntien sekä vuosien työn. (Jaakkola 2010, 108-110; Kauranen 2011, 420-421.)

Edellä kuvattu kolmivaiheinen taidon oppimisen teoria, on vain yksi lukuisista olemassa olevista taidon oppimisen teorioista. Mikään teoria ei yksin pysty selittämään taidon oppimisen monimutkaista kokonaisuutta, mutta jokainen teoria tuo oman näkökulmansa asian tarkastelemiseen (Kauranen 2011, 307.) Gallahuen ja Ozmunin teorian mukaan taidon oppiminen tapahtuu myös kolmen vaiheen kautta, mutta he käyttävät tasoille eri nimityksiä. Ensimmäinen taso on initial eli alustava taso, jossa uusi opetettava taito on alkeistasolla eli puutteita on paljon. Toinen eli elementary-taso on määritelty tarkemmin. Siinä taito on huomattavasti kehittyneempää kuin initial-tasolla. Yksilö kykenee hallitsemaan liikkeitään paremmin harjoitellessa uutta liikettä. Kolmas ja viimeinen taso edustaa kypsää mature-tasoa. Siinä liikkeet ovat kehittyneimmällä tasolla, jonka vuoksi puutteita esiintyy hyvin vähän. Liikkeet ovat hallittuja ja oikeaoppisia. (Gallahue & Ozmun, 2006, 52.)

Hiihtotaidon oppiminen vaatii kovaa harjoittelua, niin kuin mikä tahansa muukin uusi taito. Taidon opetteluun alussa on hyvä luoda lapselle mielikuva hiihtämisestä. Se auttaa lasta saamaan käsityksen, mistä hiihtämisessä on kyse sekä mistä osista suoritus koostuu. Hiihtäminen voi olla uutena taitona aluksi hankala

oppia, sillä siinä lapsi tarvitsee välineitä, joita hän ei ole ennen käyttänyt. Uusiin välineisiin totuttelemisen voi viedä oman aikansa. Aluksi hiihdon opettaminen kannattaa aloittaa tutustumalla pelkkiin suksiin. Alkuvaiheessa lasta tulee kannustaa ja rohkaista paljon, jotta hänen itseluottamuksensa ei horju ja innokkuus tekemiseen säilyy. Tämä tukee lapsen motivaation säilymistä, harjoittelemista kohtaan, myös tulevilla kerroilla.

Lapsen oppiessa liikkumaan sukset jalassa, on hyvä ottaa sauvat mukaan harjoitteluun. Lapsi tarvitsee mahdollisimman paljon harjoittelua ja toistoja, jotta hän sisäistää hiihtämisen idean kunnolla. Hän oppii pikku hiljaa itse havaitsemaan omia virheitään ja korjaamaan tekniikkaa kohti oikeanlaista mielikuvaa ja tekniikkaa. Lapsen hiihtotaidon kehittyessä hänen ei tarvitse enää jatkuvasti miettiä vastakkaisten käsien ja jalkojen samanaikaisuutta liikkeissä, vaan ne alkavat tulla jo automaattisesti. Tällöin hiihtämisestä on syntynyt lapselle kokonaisuus. Lapsen liikkeiden sujuvuuden parantuessa, hän pystyy keskittämään tarkkaavaisuuttaan yhä enemmän muihin asioihin, kuten ympäristöön. Lapsi kykenee hiihtämään erilaisissa ympäristöissä.

#### 4.1.1 Havaintomotoriikka

Havaintomotoriikka on yksi tärkeä ja olennainen osa motorista kehitystä sekä taidon oppimista. Havaintomotoriikalla tarkoitetaan taitoja, joiden avulla lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan ja sen osia suhteutettuna käytettävissä olevaan voimaan ja aikaan sekä ympärillä olevaan tilaan. Havaintomotorisissa toiminnoissa liikkeensäätely tapahtuu pitkälti tiedostamattomasti ja automatisoituneesti. Yksilön käsitellessä aisteilta saatuja tietoja hän yhdistelee sekä valikoi niitä jo aiemmin hankittuihin kokemuksiinsa. Havaintomotoriikka koostuu useammasta osa-alueesta; kehontuntemuksesta, suunnan- ja ajan hahmottamisesta sekä avaruudellisesta hahmottamisesta. (Jaakkola 2010, 55-56.)

Kehontuntemus kuvaa tietoa kehon eri osien suhteista toisiinsa nähden sekä tietoa niiden nimistä ja sijainnista. Lisäksi kehontuntemuksella tarkoitetaan

tietoa kuinka kehon eri osia liikutetaan mahdollisimman tehokkaasti ja kuinka ne saadaan rentoutumaan. Suunnan hahmottamisella tarkoitetaan kykyä käyttää tilaa hyödyksi sekä liikkua siellä mahdollisimman tehokkaasti. Se pitää sisällään myös käsityksen ympäristön mittasuhteista sekä oikean ja vasemman ymmärryksen. Ajan hahmottamisessa tarvitaan samanaikaisuuden, rytmin sekä järjestyksen hallintaa, jotta liikuntasuorituksen toimintajärjestys tapahtuisi oikea-aikaisesti. Avaruudellisesta hahmottamisesta puhuttaessa kuvataan esineiden sekä asioiden hahmottamista suhteessa itseensä. Tätä kykyä tarvitaan yksilön arvioidessa kehonsa tarvitsemaa tilaa ympäristöön suhteutettuna. (Jaakkola 2010, 55-56.)

Hiihtotaidon oppimisessa olennaista on havaintomotoriikka sekä sen kehittyminen. Hiihtäessään lapsi tarvitsee havaintomotorisia taitoja, sillä hiihtämisessä korostuu kehontuntemus. Osatakseen hiihtää, täytyy lapsen hahmottaa missä jalat ja kädet menevät. Suksitaitavuuden kannalta lapsi tarvitsee suunnan hahmottamista, jotta hän pystyy hallitsemaan välineitä ja tekemään suksilla käännöksiä ja nousemaan takaisin ylös kaatuessaan. Hiihtotaidon karttuessa lapsi tarvitsee suunnan hahmottamista kyetäkseen liikkumaan eri maaston kohdissa sulavasti ja mahdollisimman tehokkaasti. Avaruudellinen hahmottaminen on tärkeä hiihtämisessä, sillä maastossa hiihtäessään lapsen tulee osata hahmottaa missä latu menee sekä miten ympäristö ja muut ladulla liikkujat ovat sijoittuneet suhteessa häneen itseensä.

#### 4.1.2 Siirtovaikutus

Siirtovaikutuksella tarkoitetaan aiemmin harjoitellun ja opitun taidon vaikutusta uuden taidon oppimiseen sekä sen toteuttamiseen erilaisissa ympäristöissä, kuin missä taito on aiemmin opittu. Siirtovaikutusta on olemassa kolmenlaista; negatiivista, positiivista sekä neutraalia. Negatiivisessa siirtovaikutuksessa aiemmin opittu taito joko estää tai hidastaa uuden taidon opettelua. Negatiiviseksi siirtovaikutukseksi katsotaan myös, jos taitoa ei kyetä suorittamaan muualla kuin taidon oppimisen alkuperäisessä ympäristössä. Positiivisessa siirtovaikutuksessa aiemmin opittu taito edes auttaa uuden taidon opettelua ja omaksu-

mista. Aikaisemmin opitun taidon ansiosta keskushermostossa on jo valmiit hermoyhteydet, joita yksilö pystyy hyödyntämään uuden taidon opettelussa. Positiivisessa siirtovaikutuksessa yksilö kykenee suorittamaan uuden taidon myös vieraissa ympäristöissä. Neutraalissa siirtovaikutuksessa aiemmillä kokemuksilla tai ympäristöillä ei ole vaikutusta uuden taidon oppimiseen tai sen siirtämiseen muihin ympäristöihin. (Jaakkola 2010, 94-95.) Alla on kuvattuna esimerkkejä positiivisista ja negatiivisista siirtovaikutuksista (taulukko 3).

Taulukko 3. Esimerkkejä siirtovaikutuksesta (Jaakkola 2010, 95)

<b>Positiivisia siirtovaikutuksia</b>	<b>Miksi?</b>
jääpallo ja golf	mailojen liikeradat lähellä toisiaan
luistelu ja hiihto	molemmat tasapainoilua välineillä
telinevoimistelu ja seiväshyppy	kehonhallinnan vaatimus, molemmissa ylösalaisia liikkeitä
salibandy ja jääkiekko	sama peli-idea
<b>Negatiivisia siirtovaikutuksia</b>	<b>Miksi?</b>
pituushyppy ja kolmiloikka	ponnistussuunnat erilaisia
voimisteluloikka ja teholoikka	nilkan käyttö aktiivinen vs. passiivinen
tennis ja squash	mailan liikerata erilainen (alhaalta ylös vs. ylhäältä alas)
uinti ja yleisurheilun teholajit	voiman käyttö erilaista (pehmeä, kiihtyvä vs. räjähtävä)

Hiihdon opettelussa lapsi voi hyödyntää positiivisia siirtovaikutuksia, jos hän on opetellut esimerkiksi luistelemaan ennen hiihtämistä. Molemmissa lajeissa tarvitaan taitoa osata tasapainoilla välineillä. Hiihtotaidon opetteluun ollessa alkuvaiheessa ei kannata keskittyä liikaa hiihtotyöliien opetteluun, mutta kun niiden opetteluun aika koittaa, voi positiivisia siirtovaikutuksia silloin hyödyntää. Esimerkiksi luistelun potku lähentelee vapaan hiihtotekniikan potkua.



Perinteisen hiihtotyylin opettelussa lapsi pystyy hyödyntämään kävelemisen ja juoksemisen mielikuvia, sillä yhteistä niissä on vastakkaisten käsien ja jalkojen samanaikainen rytmittäminen.

#### 4.1.3 Kognitiiviset tekijät

Liikuntataitojen oppiminen on aina ongelmaratkaisutehtävä, jossa vaaditaan tarkkaavaisuutta, muistitoimintoja sekä päättelyä. Tämän vuoksi siihen vaikuttavat vahvasti kognitiiviset tekijät. Kognitiivisilla tekijöillä tarkoitetaan tiedollisia asioita, jotka ovat mukana taidon oppimisen vaiheissa. Niitä ovat motivaatio, sisäinen ja ulkoinen motivaatio, tavoiteorientaatio, vireystila sekä tarkkaavaisuus, muisti ja mielikuva. (Jaakkola 2010, 117.) Kognitiivisessa oppimisessa korostetaan ihmisen oppimisen kannalta keskeiseksi asiaksi yksilön aktiivista mielensisäistä tiedonkäsittelyä sekä muistin tietorakenteiden ja sen sisäisten mallien muuttumista oppimisen pohjana. Lisäksi oppimistilanteessa tulisi huomioida lapsen ajattelun kehitystaso. (Nurmi ym. 2014, 95.)

Motivaatiolla tarkoitetaan ärsykettä, joka saa ihmiset tavoittelemaan omia tai yhteisönsä päämääriä omassa toiminnassaan. Siihen vaikuttavat ihmisen persoonallisuus sekä sosiaalinen ympäristö. Motivaatiolla on kaksi merkitystä ihmisen käyttäytymisen kannalta. Se antaa käyttäytymiselle energiaa sekä ohjaa sitä kohti haluttua tavoitetta. Sisäisessä motivaatiossa osallistuminen toimintaan tapahtuu itsensä vuoksi ja tällöin oppijan toimintaa ohjaavat sen tuottama ilo sekä kokemukset. Ulkoisessa motivaatiossa toimintaan osallistumista ohjaa vahvasti ulkopuolinen tekijä, esimerkiksi palkkio. (Jaakkola 2010, 117-118; Maticka & Roos-Salmi 2012, 48, 50-51.)

Tavoiteorientaatiomalli on yksi keino selittää oppijoiden motivaatioita. Se perustuu pätevyyden tunteen osoittamiseen. Koetulla pätevyyden tunteella tarkoitetaan oppijan luottamusta itseensä ja omiin kykyihinsä. Pätevyyttä voidaan todentaa kahdella tavalla, joko tehtävä- tai kilpailusuuntautuneesti. Tehtäväsuuntautuneella oppijalla pätevyyden kokeminen ei ole riippuvainen toisten suorituksista, vaan se perustuu omien kokemusten ja kehittymisen myötä hankittuun tyytyväisyy-

den tunteeseen ja onnistumiseen. Kilpailusuuntautunut oppija puolestaan saa pätevyyden tunteen voittamalla muut tai kyettyään muita parempiin tuloksiin. (Jaakkola 2009, 353-354; Jaakkola 2010, 120; Matikka & Roos-Salmi 2012, 54-55.)

Vireystila tarkoittaa ihmisen toiminnan aktiivisuustasoa, joka voi vaihdella paljon aina tajuttomuudesta paniikin tunteisiin. Vireystila voi joko parantaa tai heikentää suorittamista. Vireystilan muodostumiseen vaikuttavat tulkinnat tilanteista sekä niihin sidoksissa olevat tunteet, jotka ohjaavat ihmisen toimintatapoja eri tilanteissa. (Jaakkola 2010, 121-122; Matikka & Roos-Salmi 2012, 74.)

Muita olennaisia kognitiivisia tekijöitä ovat tarkkaavaisuus, muisti ja mielikuva. Tarkkaavaisuus on prosessi, jossa tietoisesti viedään huomio pois jostakin asiasta ja tämän avulla pystytään keskittymään tehokkaasti johonkin toiseen oleelliseen asiaan (Matikka & Roos-Salmi 2012, 95). Aloittelijan ja taitavan liikkujan erottaa tarkkaavaisuuden kohdentamisessa. Aloittelijalle tuottaa haasteita keskittää ajatuksia ympäristössä kehittymisen kannalta oleellisiin asioihin, kun taas taitavalle liikkujalle on kehittynyt tämä kyky. Muistilla tarkoitetaan ihmisen kapasiteettia hyödyntää jo aiemmin hankittuja kokemuksia. Sen rooli on tärkeä sekä keskeinen taidon oppimisessa, sillä harjoittelun aikana syntyy paljon kokemuksia, joita ihminen siirtää muistiin ja palauttaa niitä sieltä mieleen muistikapasiteettinsa rajoissa. Mielikuvalla tarkoitetaan havainnon kaltaista elämystä, johon ei liity havainnon toiminnan kohteena olevaa ulkoista ärsykettä. Ihminen kykenee muokkaamaan sekä muodostamaan mielikuviaan vapaaluontoisesti. Uutta taitoa opeteltaessa mielikuvien luominen on tärkeää, sillä ne edustavat aina sitä suorituksen tasoa, joka oppijan on mahdollista fyysisesti toteuttaa. Parhaita mielikuvia ovat oppijan taitotason mukaan luodut harjoitteet ja harjoitusympäristöt. (Jaakkola 2010, 124-127, 131-133.)

Hiihtotaitoa opetellessa on hyvä hyödyntää kognitiivisia tekijöitä. On tärkeää, että lapsella on oma sisäinen motivaatio hiihdon harjoitteluun, jotta hän jaksaa harjoitella taitoa lukuisien toistojen kautta. Lapsen vireystila on myös olennainen asia hiihtoa opetellessa, sillä vireystilan ollessa huipussa lapsen mieli ja keho

ovat vastaanottavaisia uusien asioiden omaksumiseen. Jos lapsi on jo valmiiksi väsynyt ja huonolla tuulella, ei välttämättä ole hyvä hetki lähteä opettelemaan uusia asioita. Muistin ja muistikuvien kautta lapsi kykenee hahmottamaan ja jäljittelemään hiihdon suoritustekniikoita ja hyödyntämään aiempia kokemuksia omassa tekemisessään.

#### 4.1.4 Oppimistyyli

Oppimistyylin katsotaan olevan yksilön yleinen ja tiedostamaton taipumus käyttää hyväksi tietynlaisia tapoja oppia uutta tietoa omaksuessa ja opetellessa. Motoristen taitojen opetuksen yhteydessä keskittyminen kohdistuu usein aistinkanavien merkitykseen oppimistilanteessa. Oppimistyyli voidaan nähdä yksilöllisenä ja persoonallisena tapana vastaanottaa tietoa ja informaatiota. Oppimistyyli on ihmisellä hyvin pysyvä ominaisuus ja se muodostuu vähitellen erilaisten kokemusten kautta. Erilaiset tilanteet voivat vaatia erilaisia oppimistyyliä. Tämän vuoksi ihminen voi vaihdella omaa parasta tapansa oppia tilanteen mukaan. Tarkasteltaessa aistinkanavien käyttöön perustuvaa oppimista voidaan tyyliä jakaa kolmeen erilliseen tapaan; auditiiviseen, visuaaliseen sekä kinesteettiseen oppimistyyliin. (Jaakkola 2010, 18-20; Kauranen 2011, 304; Jaakkola 2013, 165.)

Auditiivinen oppija omaksuu uusia asioita parhaiten kuuloaistin ja äänen kautta esitetyn informaation avulla. Heille verbaalinen eli sanallinen viestiminen heidän toiminnastaan toimii olennaisena tekijänä oppimisen näkökulmasta katsottuna. Visuaalinen oppija oppii parhaiten näköaistin kautta tapahtuneen informaation vastaanottamisen avulla. Tämä oppimistyyli voidaan jakaa vielä visuaalis-verbaaliseen sekä visuaalis-ei-verbaaliseen oppimistyyliin. Visuaalis-verbaalinen oppii optimaalisimmin, kun heille sovelletaan oppimistilanteissa erilaisia esitysvälineitä. Visuaalis-ei-verbaalinen oppija omaksuu uuden asian parhaiten, kun tieto esitetään puhtaasti näköaistin eli kuvallisen informaation avulla. Kinesteettinen oppija omaksuu ja oppii uutta tietoa helpoiten, kun hän saa itse tehdä uusia asioita omilla käsillään ja kehollaan sekä konkreettisesti uutta opittavaa asiaa kokeilemalla. Kinesteettisen oppijan kohdalla on hyvä suosia hyvin

aktiivisia ja fyysisiä tilanteita oppia. (Kauranen 2011, 305.) Alla on esimerkkejä vihjesanojen käyttämisestä eri oppimistyyliä huomioiden (taulukko 4).

Taulukko 4. Oppimistyyliä (Jaakkola 2010, 20)

<b><u>Ohjaaminen</u></b>	<b>Oppimistyyliä</b>		
	Visuaalinen	Kinesteettinen	Auditiivinen
<b>Vihjesanoja ohjaamiseen</b>	katso	tunne	kuule
	seuraa	kosketa	kuuntele
	tarkkaile	aisti	havaitse
	kuvittele	liikuta	tarkkaile rytmiä
<b>Esimerkkistrategioita ohjaamiseen</b>	näytöt	jäljittely	taputtaminen
	kuvat	ohjaaminen	musiikki
	videot	yritä ja erehdy	äänien tuottaminen

Opetettaessa hiihtoa useammalle kuin yhdelle lapselle on hyvä tiedostaa ohjauksessa heti alusta alkaen eri oppimistyyliä. Kaikkien oppimistyylien huomioiminen näkyy ohjauksessa tuomalla kaikkien oppimistyylien ominaispiirteet mukaan ohjaamisessa. Tämä näkyy ohjauksessa niin, että ohjaaja tuo ohjeet esille sanallisesti, näyttämällä esimerkkiä sekä antamalla lapsen kokeilla itse samalla.

#### 4.1.5 Herkkyyskaudet

Lapsen jatkuvasta kehityksestä huolimatta kehitys ei ole aina tasaista eikä selvästi asteittain etenevää. Lasten kehityksen kulussa on tärkeä huomioida valmius- ja herkkyyskaudet, jolloin uuden taidon ja toiminnan oppiminen on helpompaa kuin muina kausina. Taidon oppimatta jääminen herkkyyskauden aika-

na voi huonoimmillaan hidastaa taidon oppimista myöhemmin. (Autio, 2010, 53). Lapsen Fyysis-motoriset kyvyt voidaan jakaa kahteen pääryhmään, taito- ja kuntotekijöihin. Vaikka kunto- ja taitotekijät onkin jaoteltu erilleen, on niillä silti yhteys toisiinsa. Pääasiallisesti koko lapsuusvaihe on kuntotekijöiden, eli nopeuden, voiman ja kestävyuden aikaa. Nopeusominaisuuksien kehittyminen on pääpainona näistä kuntotekijöistä lapsen ollessa 6-12 vuoden iässä (Stafford 2011, 190-191). Taitotekijöillä tarkoitetaan erilaisten kehon liiketoimintojen ohjaamista ja säätelyä. Tasapaino, reaktiokyky, avaruudellinen suuntautumiskyky, rytmikyky, erottelukyky, yhdistelykyky ja ketteryys kuuluvat taitotekijöihin (Autio, 2010, 159-160).

Hiihtämään opeteltaessa on hyvä huomioida lapsen herkkyyskaudet. Helpon lapsi oppii hiihtämisen kun hän pääsee suksille heti jo 3-4 vuoden ikäisenä. Tällöin lapsi oppii taidon parhaiten. Hiihtämisessä taitotekijät näyttelevät suurta roolia, sillä hiihto on laji, jos vaaditaan niitä. Lapsi tarvitsee hiihdossa rytmikykyä tekniikoiden omaksumiseen. Tasapainoa hän tarvitsee pysyäkseen pystyssä sekä reaktiokykyä tasapainon horjuessa tai maaston muuttuessa yhtäkkisesti. Ketteryyttä lapsi tarvitsee liikkuaan mahdollisimman sulavasti välineiden kanssa ja yhdistelykykyä hän tarvitsee, jotta kykenee yhdistämään jalkojen ja käsien liikkeitä yhtäaikaaisesti tapahtuviksi.

#### 4.2 Leikin ja ilon kautta oppiminen

Jokaisella lapsella on oikeus liikkumiseen ja leikkimiseen joka päivä. Lasten liikunnassa on tärkeää, että tekeminen ja toiminta tapahtuvat leikin ja ilon kautta, eikä se näin ollen ole turhan vakavaa. Leikin kautta liikkuminen on lapselle ominaista ja hauskaa, sillä tämä pitää lapsen mielenkiinnon ja motivaation toimintaan ja jättää lapselle positiivisen kuvan tekemisestä. Kukapa sitä naama mutrulla jaksaisikaan pitemmän päälle liikkua. Leikkien kautta lapsi tutustuu myös matalankynnyksen kisailuun, jolloin hän oppii kokemaan voiton riemua sekä tappioiden tuottamaa pettymystä. Aina ei voi voittaa, mutta voittaminen ei ole pääasia, vaan liikunnan ilo. Leikin kautta lapsi oppii myös liikunnan sosiaalisen merkityksen. Hän oppii toimimaan yksin, pareittain sekä suuremmissa ryh-

missä. Samalla hän oppii kuinka toisia lapsia tulee kohdella. Lapset haluavat jakaa oppimisen ilonsa, kaveria autetaan ja opetetaan. (Autio, 2010,160).

Lapsen kehityksessä monenlainen leikkiminen on tärkeää, sillä lapset pystyvät leikin avulla työstämään omia kokemuksiaan, elämyksiään sekä omaa ajatusmaailmaansa. Leikin avulla lapsen oppiminen on huomattavasti tehokkaampaa, sillä se on lapselle täysin omaehtoista. Omaehtoisuuden ja oman toiminnan kautta lapselle syntyy kokemuksista itselleen merkillisiä ja mielenkiintoisia, mikä tekee toiminnasta hauskaa ja näin ollen sisäisesti motivoitunutta. Juuri tällaiset liikuntaleikit joihin lapsi on sisäisesti motivoitunut, edistävät sekä tukevat motorisia kykyjä parantaen lapsen suorituskykyä. Liikuntataitojen oppimisen lähtökohtana on motivaatio eli lapsen oma halu toteuttaa itseään. (Jaakkola 2009, 334; Jaakkola 2013, 365.) Oppijan kannalta olisi hyvä asettaa hänelle itselleen oma tavoite, joka antaa lapselle motivaatiota kyseiseen tekemiseen. Oma tavoite kantaa hedelmää, jos oppija itse on saanut olla vaikuttamassa siihen ja kulkee sitä kohti sisäisesti motivoituneena. (Zimmer 2011, 82-83.)

Liikunta toimii loistavana kasvattajana, sillä sen kautta lapsi oppii oivaltamaan monia tärkeitä taitoja elämänsä varrelle. Leikkiessään lapsi samalla harjoittelee huomaamattaan taitoja, jotka auttavat häntä selviämään tulevaisuuden arkielämän haasteista ilman aikuisen tai välineiden apua. (Laakso 2003, 20.) Leikkiminen opettaa lapselle paljon erilaisia tunnekokemuksia. Leikin ja liikunnan kautta lapsi oppii tuntemaan surua, iloa, pettymyksiä ja onnistumisia sekä rauhan ja jännityksen tunteita. Lapsen kyetessä erottelemaan tunteita toisistaan ja tunnistamaan niitä, hän oppii samalla myös ilmaisemaan niitä. Lapsen normaali kehitys ja kasvu edellyttävät lapselta fyysisiä ponnisteluita, joita lapsen sisäsyntyinen liikunnan tarve ohjaa tekemään. Leikkiessä liikunta on vauhtileikkittelyn omaista, jolloin lapsi kokeilee täysillä tehojaan ja välillä taas levähtää. Tämän tyylinen leikinomainen vauhtileikkittely on hyväksi lapsen sydämelle. Kun lapsen annetaan rauhassa tutustua omiin liikunnallisiin taitoihinsa, hän oppii samalla arvioimaan rajat omille taidoilleen. (Karvinen ym. 2015, 50.)

Lapsen kasvu ja kehittyminen ovat lapselle luovaa työtä ja sen edellytyksenä on aikuisten oikeanlainen suhtautuminen ja valmistellun ympäristön luominen (Zimmer 2011, 82). Kaikenlaiset temppuilut ovat lapselle mielekästä touhua ja siksi erilaiset temppu- ja taitoradat ovatkin loistavia keinoja harjoittaa eri taitojen oppimista ja samalla lapsi oppii itselleen tärkeitä motorisia perustaitoja. Tempuradoissa ärsykkeet ovat monipuolisia ja lapsi joutuu käyttämään useita eri aisteja ja taitojaan. Temppuilu voidaankin laskea yhdeksi tehokkaimmaksi liikuntamuodoksi, jossa hyödynnetään kaikkia perusliikkeitä. Radat ovat hyvin leikinomaisia, jolloin lapsi oppii huomaamattaan uusia taitoja ja ilo säilyy tekemisessä mukana. Leikin kautta kaatumiset ja epäonnistumisetkaan eivät tunnu pahoilta, radoissa kaatuminen voi olla jopa hauskaakin kun kavereiden kanssa saa touhuta. Temppu- ja taitoradat tulisi suunnitella siten, että siellä saavutettaisiin aina nämä kolme tavoitetta; ilo ja hauskuus, perustaitojen vahvistuminen sekä lapsen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehittyminen (Autio 2010, 56-157.)

Ohjaajan tavoite lapselle voi olla pallon heittämisen oppiminen, mikä voidaan toteuttaa liikuntaleikkinä, jossa heitetään tulisia laavamöykkyjä tai kaadetaan keiloja. Tällöin oppijan ei tarvitse miettiä ohjaajan asettaman tavoitteen saavuttamista. (Jaakkola 2013, 365-366.) Kognitiivisen kehityksen kannalta on erittäin tärkeää, että lapsi tekee asioita, joista on kiinnostunut ja jotka herättävät hänen mielenkiintonsa. Toiminnassa tulee olla lapselle mielekäs idea, joka motivoi häntä toteuttamaan ohjaajan asettamaa tavoitetta. Kiinnostavat asiat nostavat vireystilan ylös, mikä edesauttaa, että lapsi kiinnostuu ympäristön tarjoamista palveluista. (Jaakkola 2009, 336; Jaakkola 2010, 130-131.)

Takala (2011, 47) toteaa tutkimuksensa lopussa, että liikuntatuokiot eivät ole pelkästään lasten motoristen taitojen kehittämisen väline. Ne tulisi nähdä yhä enemmän myös sosioemotionaalisten taitojen oppimisympäristönä. Sosioemotionaalisilla taidoilla tarkoitetaan ihmisten kykyä tulla toimeen itsensä sekä toisten ihmisten kanssa. Liikunta ja liikunnalliset leikit tarjoavat lapsille erinomaisen mahdollisuuden sosiaalisen käyttäytymisen perussääntöjen harjoitteluun. Liikuntaleikeissä ja peleissä lapset oppivat noudattamaan ohjeita ja sääntöjä sekä

ottamaan myös toiset huomioon. Osallistuminen liikunnalliseen toimintaan mahdollistaa tutustumisen toisiin ihmisiin ja opettaa samalla lapsille hyödyllisiä yhteistoiminnallisia taitoja, kuten toimimaan yhteisön jäsenenä ja olemaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Puhakainen 2001, 36.) Lisäksi liikunnalliset tilanteet opettavat konfliktien selvittämistä sekä roolien omaksumista (Numminen 1996, 13; Zimmer 2001, 28).

Hiihdon opettelussa on tärkeää, että lapsi saisi tutustua hiihtoon leikinomaisesti. Kokeilla rauhassa välineitä, kaatuilla ja nousta silti sitkeästi ylös valmiina uuteen yritykseen. Tärkeää on, että tekeminen on lapselle hauskaa ja siinä edetään lapsen tahtia, eikä vanhemman tai ohjaajan. Liikuntaleikit leikit sukset jalassa yhdessä kavereiden kanssa palvelevat parhaiten lapsen hiihtotaidon kehittymistä. Oppaan rasteilla painotetaan vahvasti tekemisen iloa ja rastit pitävät sisälleen leikkimielistä kisailua, joko itseään tai kaveria vastaan. Hiihtoriehaan suunniteltu oheistoiminta varmistaa sen, että iloista tekemistä riittää myös rastien ulkopuolella. Rasteilla on huomioitu lasten erilaiset kiinnostuksen kohteet painottamalla niissä erilaisia liikunnallisia osa-alueita, jotta jokaiselle olisi mielekäs tekemistä.

#### 4.3 Onnistumisen kokemukset

Lasten urheiluharrastukset lisäävät parhaimmillaan itsevarmuutta, kasvattavat itseluottamusta, vahvistavat luonnetta sekä antavat rohkeutta kokeilla uusia asioita. Näiden ohella erityisen tärkeää on, että lapsi saa onnistumisen elämyksiä liikunnasta mahdollisimman paljon. Onnistuminen vahvistaa lapsen uskoa omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa sekä samalla antaa valtavasti iloa. Usein urheilussa menestyvä lapsi menestyy helpommin myös muilla elämän osa-alueilla, kuten koulumaailmassa. Täytyy kuitenkin muistaa, etteivät voittaminen ja menestyminen ole lapselle se tärkein asia urheilussa. Lasten liikunnassa etusijalla on liikkumisen ilo ja siksi on tärkeää, että lapsi nauttii liikunnasta. (Miettinen 1999, 125.)



Onnistumisen kokemusten ja elämysten tärkeydestä huolimatta lapsen on tärkeä oppia myös kokemaan tappioita sekä epäonnistumaan jo lapsena. Voiton ja onnistumisen riemulle vastapainona toimii hyvin tappion karvas maku, sillä sen kautta lapsi oppii häviämään ja tämä puolestaan opettaa suhteellisuutta lapselle. Epäonnistumiset antavat oppimiskokemuksen, jolloin lapsi oppii arvioimaan itseään sekä erilaisia tilanteita. Liikuntaelämykset ovat lapselle aina minäelämyksiä, sillä kehon kautta lapsi saa kokemuksia onnistumisista, epäonnistumisista, osaamisesta ja osaamattomuudestaan sekä omista rajoistaan ja kyvyistään. Näiden liikuntaelämysten tuottamien minäelämyksien vuoksi olisi tärkeää, että lapsi kokisi useasti itse kokemansa palautteen liikuntasuorituksesta positiiviseksi. Sitä nopeammin hän pystyy luottamaan omaan tekemiseensä ja näin vahvistamaan itseluottamustaan sekä selviytymään uusista haasteista. (Zimmer 2011, 54, 63.)

Lapsuudessa liikunnassa on usein läsnä kaverit, vanhemmat, ohjaajat tai muut lapsen kasvatuksessa tukena olevat henkilöt. Olisikin tärkeää, että lapsi saisi liikkueessaan heiltä innostusta ja myönteistä kannustamista liikuntaa kohtaan. Nämä saavat lapsissa aikaan hyvin paljon positiivista virtaa synnyttäviä tekijöitä ja näin lapsen motivaatio liikkumiseen säilyy ja kasvaa entisestään (Miettinen 1999, 126). Taidon opettelu alkuvaiheessa lapsen mukana olevalla tukihenkilöllä, oli se sitten vanhempi tai päiväkodin työntekijä, on tärkeää, että hän kannustaa lasta opetteluun aikana. Jos harjoiteltava taito on lapselle uusi, on hyvä että ensimmäiset taidon opetteluun kokemukset päättyisivät hyvän olon tunteeseen sekä onnistumisen kokemukseen ja lapselle jäisi hyvä alkuvaikutelma. (Zimmer 2011, 68-69.)

Hiihtämisen ollessa lapselle uusi kokemus, ei häntä kannata pitää suksilla väkisin turhan kauan aikaa. Parasta olisi, että ensimmäiset hiihtokokeilut päättyisivät hyvän olon tunteeseen ja lapselle jäisi näin hiihdosta hyvä alkuvaikutelma. Urheilussa pätee pitkälti sama asia, kuin uusien ihmisten kohtaamisessa, alkuvaikutelmalla on todella suuri merkitys jatkoon kannalta. Joten lapsen ensimmäisiin hiihtokertoihin kannattaa panostaa. Hiihtoriehan rastit on suunniteltu niin, että ne tarjoaisivat mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia lapsille.

Lapset pystyvät kokeilemaan halutessaan rasteja useamman kerran tai valitsemaan rastin oman kiinnostuksen kohteen tai taitotasojen mukaan. Lisäksi rastein sovellettavuus mahdollistaa lapsen onnistumisen kokemuksen taitotasosta kehitysvaiheesta riippumatta.

#### 4.4 Aikuisen merkitys lapsen liikuntakokemuksiin

Lasten vanhemmilla ja valmentajilla on merkittävä kasvatuksellinen rooli alle kouluikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Heidän tehtävänä on tukea lasten kasvua ja auttaa heitä ymmärtämään liikunnan monipuoliset ja rikkaat mahdollisuudet. Aikuiset toimivat lasten oppaina heidän harrastuksissaan ja samalla he auttavat heitä kehittymään kasvuprosessissa eteenpäin. Etenkin perheellä on ensimmäisten ikävuosien aikana suurin vaikutus lapsen liikuntakokemuksiin, sillä he tukevat lastaan niin rahallisesti, tunne-elämän puolella sekä muissa käytännön asioissa. (Puhakainen 2001, 63; Stafford 2011, 170-171.)

Vanhempien ja lapsen välisellä suhteella on havaittu olevan merkitystä liikuntakokemuksiin siinä, päättävätkö he tukea vai rajoittavatko he lapsen kehitystä. Vanhempien sanallinen ja sanaton kannustus innostaa lapsia liikkumaan, kun taas kieltämiset ja rajoittamiset johtavat lasten vähäisempään liikkumiseen. Yhtälailla myös vanhempien asenteella on merkitystä, sillä empiirisen tutkimuksen mukaan varsinkin vanhempien ja sisarusten yhteiset liikuntamuodot vaikuttivat positiivisesti lasten motoriseen kehitykseen ja kokemuksiin liikunnasta. Yhdessä leikkiminen on erityisen tärkeää myös vanhempien ja lasten väliselle suhteelle, sillä lapsi kokee vanhemman silloin muissa rooleissa ja valtasuhteet kääntyvät pääläelleen sekä sääntöjä päästään sopimaan yhdessä. (Zimmer 2001, 88-89.)

Aikuisen tulisi välttää liiallista ohjaamista, sillä se vaikuttaa lapsen luottamukseen omista kyvyistä. Lapsen tulisi saada kokea menestyksekkään suorituksen jälkeen, että hän on itse vaikuttanut tuloksen syntymiseen. Nämä kehonkokemukset ovat aina myös minäkokemuksia vaikuttaen positiivisesti lapsen itsetuntoon lisäämällä itsenäisyyttä. (Zimmer 2001 80-81, 86; Zimmer 2011, 54.) Rohkeavalla ja kannustavalla toimellaan, vanhemmat voivat vaikuttaa lapsen toi-

meliaisuuteen ja haastaa häntä toimimaan. Kun taas ojentavat ja rankaisevat toimenpiteet sekä ymmärtämättömyys lapsen tarpeita kohtaan, voivat johtaa lapsen passiivisuuteen ja avuttomuuteen. Aikuisen on siis ehdottoman tärkeää kuunnella lapsen ehdotuksia ja antaa lapsen itsensä kokeilla omia taitojaan. Joskus riittää pelkästään se, että aikuinen on läsnä toiminnassa seuraajana. Pienet lapset ovat usein hyvin halukkaita osallistumaan liikunnallisiin leikkeihin, mutta tarvitsevat henkisen tuen vierelleen. Olisi hyvä, jos organisoidun liikunnan pariin saataisiin mukaan lisää vanhempia, jotka eivät vielä ole tekemisissä urheiluseuroissa. (Zimmer 2001, 92-94.)

Vanhempien ja lasten suorittaessa yhdessä liikunnallisia tehtäviä, on vanhempien osallistumisella paljon suurempi merkitys sen sijaan, että he olisivat vain avustamassa lapsiaan tai järjestäjiä suurten välineiden kanssa. Huomion arvoista on se, että usein ujoilla lapsilla on myös pelokkaat vanhemmat, jotka saattavat siirtää oman urheilullisen epävarmuutensa lapsiin leikkiessään lasten kanssa. Tällaisissa tilanteissa tulee olla hellävarainen ja odottaa, että lapset itse uskaltavat tai innostuvat muiden esimerkistä mukaan toimintaan. Lasta ei tule pakottaa, vaan lapsen tulee antaa edetä omaa tahtiaan. On tärkeää järjestää toimintaa, joka innostaisi vanhempia leikkimään yhdessä lastensa kanssa. (Zimmer 2001, 94-95.)

Lajirakkauden kannalta kaikista keskeisintä on positiivinen ja kannustava ilmapiiri, jossa saa epäonnistua. Oman taitotason mukaisten harjoitteiden kautta lapsi saa onnistumisen elämyksiä, mitkä suurelta osaltaan vaikuttavat terveen minäkuvan syntymiseen ja hyvään itseluottamukseen. Koska positiiviset asiat jäävät helposti mieleen, voivat ne olla yksi syy liikunnasta kiinnostumiseen. (Forsman & Lampinen 2008, 38.) Taitojen oppimisen kannalta aikuisen tulisi luoda tehtäväsuuntautunut ilmapiiri. Toiminta tuottaa pätevyyden kokemuksia, kun lapsi kehittyy omissa taidoissaan eikä ole riippuvainen toisten suorituksista. Se synnyttää pätevyyden kokemuksia, kun) Oma toiminta saa lapsen tyytyväiseksi ja tuntemaan itsensä onnistuneeksi. Liian kilpailusuuntautunut ilmapiiri saa lapsen vertailemaan omaa lopputulostaan muiden suorituksiin ja voi heikentää lapsen motivaatiota. (Stafford 2011,127.)

Oppimista tapahtuu, kun aikuinen ja oppimisympäristö eivät aseta liian paljon rajoitteita ja lapsen tarvitse pelätä epäonnistumista. Liikuntaleikkien merkityksellinen yhteys lisää lasten mielenkiintoa ja motivaatiota liikkumiseen, mikä tapahtuu huomaamatta. Myös tehtävän rakentaminen tietyn teeman mukaan, joka kumpuaan lasten omasta elämysmaailmasta, tuo mielenkiintoa liikkumiseen. Liikuntavälineet ja tilanteet toimivat virikkeinä sekä innostavat mielikuvituksellisiin leikkeihin, mikä edistää lapsen liikuntataitojen lisäksi hänen mielikuvitustaan ja luovuuttaan. Liikuntaleikkien avoimen tarjonnan puitteissa pitäisi lapselle antaa mahdollisuus oman kehon kokemiseen, minän kokemiseen, aistien avulla kokemiseen, sosiaalisuuden kokemiseen ja materiaalien kokemiseen. (Zimmer 2001, 124-125, 132.)

Aikuisen merkitys korostuu hiihtotaidon opetteluun alkuvaiheessa. Aikuisen suhtautuminen hiihtämiseen vaikuttaa paljon lapsen kokemuksiin hiihdosta. Lapsi tarvitsee taidon oppimisen alussa paljon tukea ja kannustusta aikuiselta. Lapselle on tärkeää, että aikuinen hiihtää mukana, sillä hän toimii lapselle esimerkkinä. Monesti lapsen mielenkiinto hiihtoa kohtaan saattaa loppua jo pienenä välineiden ollessa vääränlaiset ja kokoiset. Hiihto on välineurheilua, mutta se ei tarkoita sitä, että välineitä ei voi saada halvalla. Aikuisen on tärkeä huomioida, että lapsella olisi heti alusta lähtien sopivat välineet. Niiden ei tarvitse olla suoraan kaupan hyllyltä ostetut, vaan käytetyt käyvät hyvin, mikäli ne ovat lapselle sopivat. Oikeanlaiset välineet vahvistavat lapsen myönteistä kokemusta hiihdosta. Opasvihkossa aikuisen merkitys on rasteilla vahvasti läsnä, sillä jokaisella rastilla toimii ohjaajana yksin tai useampi aikuinen. Lisäksi Hiihtorieha on tarkoitettu koko perheen tapahtumaksi, jolloin perheen aikuiset ovat rasteilla mukana joko hiihtämässä lapsen mukana tai kannustamassa taustalla.

## 5 LAPSI JA KILPAILEMINEN

### 5.1 Kilpailemisen haitat

Lapset harrastavat liikuntaa useasta syystä. Osa lapsista harrastaa liikuntaa, koska saa siitä valtavasti iloa ja nautintoa. On myös tapauksia, joissa kilpaileminen ja harrastaminen lähtevät vanhempien tarpeista eivätkä lapsen omista kiinnostuksen kohteista. On hyvä tehdä selväksi kenen tarpeista ja lähtökodista kilpailua johdetaan. Suurimpia haittoja kilpailemiselle asettavat itse lasten vanhemmat kohdistamalla lapseen liian suuria odotuksia ja asettamalla paineita. (Stafford 2011, 124-125.)

Lapsen minäkuvalle ja sitä myötä myös itsetunnolle saattaa aiheutua haittaa, mikäli vanhempi on keskittynyt kuulemaan heti, kuinka lapsi on onnistunut tai montako maalia hän on tehnyt, eikä siihen onko lapsella ollut hauskaa. Molemmissa tilanteissa lapselle syntyy ajatus, että häntä ei hyväksytä sellaisena kuin hän on, jos hän ei ole menestynyt tai onnistunut. Tämän vuoksi aikuisen on erittäin tärkeää kuunnella lasta ja kannustaa sekä varmistaa, että lapsella on hauskaa siinä, mitä hän tekee. (Forsman & Lampinen 2008, 59.)

Tyttöjen osalta on havaittu myös se, että kilpailullinen toiminta heikentää sekä koettua ulkonäköä että koettua kyvykkyyttä. Lapsi ei kykene vielä alle 12-vuotiaana analysoimaan tietyn suorituksen taustalla olevia tekijöitä. Kognitiivinen kyky kehittyy vasta 12 vuoden iässä, jolloin todellisen fyysisen pätevyyden ja koetun fyysisen pätevyyden ero tasoittuu, mikä mahdollistaa tunnistamaan lopputulokseen vaikuttaneen kyvyn ja yrityksen eron. Myös abstraktimman ajattelukyvyn ansiosta, lapsi pystyy arvioimaan suoritustaan muidenkin mittareiden kautta kuin ainoastaan pistemäärän tai maalien määrän perusteella. (Liimatainen 2000, 34.) Epäsuora kilpailu eli tilanne, jossa suorituksia verrataan omiin edellisiin suorituksiin, ei ole sidottu toisten epäonnistumiseen. Sen on nähty parantavan näitä molempia. (Liimatainen 2000, 39.)

Kilpailutilanteet voivat olla monille lapsille hyvin stressaavia. Liiallinen stressi vaikuttaa ihmisen motoriseen käyttäytymiseen, minkä seurauksena tulee erehdyksiä, koordinaatiokyky heikkenee, toiminta hidastuu sekä toiminnasta tulee epätarkkaa. Stressiä ilmenee yleensä silloin, kun ihminen ajattelee muiden odotuksia ja suorituksia. Sen vuoksi stressin kannalta lapselle on hyvin tärkeää, että omilta vanhemmilta ei tule paineita siitä, että lapsen tulisi olla paras. Jos lapselta vaaditaan ulkoapäin koko ajan voittoja ja nopeita tuloksia, voi pitkällä tähtäimellä sen seurauksena esiintyä taantumusta ja loppuun palamista. (Nikander 2009, 116.)

Ihminen ei ole robotti, joka pystyy aina parhaisiin suorituksiin. Pakottaminen lietsoo epäonnistumisen pelkoa, joka on omiaan tappamaan lapsen oman ilon ja nautinnon osaamisestaan, mitä tarvitaan hyvissä suorituksissa. Ilo ja omasta onnistumisesta nauttiminen ovat edellytyksenä huippu-urheilussa pysyviin ja pitkän tähtäyksen tuloksiin pyrkiville. Kilpailutilanteet voivat aiheuttaa monelle paineita, epäonnistumisen kokemuksia, alemmuuden tunteita, epäluottamusta omiin taitoihin ja kykyihin. Alle kymmenen vuoden iässä nämä tuntemukset korostuvat ja johtavat monesti kyllästymiseen ja haluttomuuteen osallistua toimintaan. (Nikander 2009, 116.)

Liikunnan kohdalla on oletettavasti tarkoitus kohdata mahdollisimman monta lasta ja nuorta ja saada heidät innostumaan liikunnasta. Liian aikainen lahjakkuuksien seulominen voi jättää huomiotta sellaiset lapset, jotka ovat kypsyystasoltaan vielä jäljessä mutta harjoittelutaipumukseltaan potentiaalisempia. Heidän joukossaan voi olla myös motorisilta taidoiltaan erittäin taitavia yksilöitä, jotka eivät vain halua seuroihin mukaan lapsena koettujen karkeitten jakojen seurauksena. Omaehtoisen liikunnan ja pihapelien kautta hankittu hyvä taitotaso tuo, seurojen ulkopuolelle jääneille lapsille, kovan motivaation liikkumiseen. (Hakkarainen & Nikander 2009, 147).

Esimerkiksi Norjassa lasten kilpailemista on rajoitettu useilla säädöksillä sen varjolla, että kaikki urheilu palvelisi varhaisella iällä holistisempia tavoitteita kuten koulutuksellisuutta ja persoonan kehittymistä. Rajoitukset ja suositukset

koskevat muun muassa liian aikaista erikoistumista, kilpailuihin osallistumista ja ulkomailla sekä ulkomaalaisten kanssa kilpailemista. Yhteen lajiin erikoistuminen ei saisi tapahtua ennen 12 ikävuotta ja silloinkin harjoittelun pääpaino tulisi olla harjoitteiden monipuolisuudessa. Alle kymmenvuotiaiden ei tulisi osallistua oman seuran ulkopuolisiin kilpailuihin ja vasta 10–12 vuoden ikäisinä lapset voivat osallistua paikallisiin ja alueellisiin kilpailuihin mutta ei aluemestaruuskilpailuihin. Ennen 13 vuoden ikää lasten ei tulisi kilpailla ulkomailla eikä ulkomaalaisten kanssa. (Mäkinen 2010, 111.)

## 5.2 Kilpaileminen innostuksen sytyttäjänä tai lannistajana

Lasten ja nuorten kilpailemisessa tulee huomioida eri kehitysvaiheet ja biologinen ikä, jolloin toiminta ei estä normaalia kehitystä liian aikaisella lahjakkuuksien karsimisella. Myös kaikille 100 000 lapselle, jotka eivät tahdo kilpailla tulee urheiluseuroissa tarjota elämyksiä. Heidän tulisi saada kokea liikunnan riemua samalla lailla, kuin 400 000 lasta, jotka saavat sen tavoitteellisissa, omia rajoja mittaavissa, kilpailuissa. (Hakkarainen & Nikander 2009, 146-147.) Jokaiselle lapselle tulisi tarjota hänen halunsa ja edellytystensä mukaista toimintaa. Oli lapsi sitten kilpailemassa tai leikkimässä, hänen on tärkeää saada kokea, että aikuisen rakkaus ja arvostus, eivät ole riippuvaisia lapsen suorituksesta tai pärjäämisestä kilpailussa. Toiminnan tulee olla myös yhteisöllistä ja erilaisten ihmisten kohtaamista edistävää, jotta se edistää terveyttä ja hyvinvointia. (Hakkarainen 2009, 186-187.)

Siirryttäessä leikinomaisista peleistä kilpaurheiluun, korostuu voittamisen merkitys ja samalla sosiaalisen yhdessäolon ja hauskanpidon osuus kärsii ja joutuu väistymään ”epäreilun pelin” tieltä. Lähestyttäessä jatkumon kilpailullisinta päätä näyttäisivät sosiaalis-eettisen kasvatuksen mahdollisuudet myös vähenevän. Lapsen kehittymiseen sosiaalisesti voidaan vaikuttaa antamalla lapselle enemmän huomiota omaan päätöksentekoon, jolloin menestyminen urheilussa, samanaikaisesti, ei syrjäytä sitä. (Telama 2000, 69.)

Onneksi Suomessa on menty uudelle aikakaudelle seuraharjoittelussa. Seuroissa on yhä enemmän leikkimielistä lasten ehdoilla toimivaa ohjausta. Tämä on paras pohja psyykkiselle ja fyysiselle kehitykselle urheilun parissa, tulipa lapsesta tulevaisuuden huippu-urheilija tai hyvinvoinnistaan huolta pitävä liikkuja. Pysyvään kehitykseen urheilussa pääsee vain onnellinen ja mieleltään tasapainoinen lapsi ja nuori. Vielä on tekemistä siinä, että saadaan lapsille ja nuorille heidän kokonaisvaltaista kehitystään tukevia urheilukilpailutapahtumia. Lasten urheilutapahtumissa tulisi päästä eroon, liiallisen yksipuolisen kilpailuttamisen aiheuttamasta, stressistä. Myös ajatus siitä, että ensimmäisenä maalin tullut, on ainut voittaja, ei palvele lasten kasvua ja kehitystä. (Närhi & Frantsi 1998, 137-138.)

Närhi ja Frantsi kuvaavat järkeväksi kilpailuja, joissa lapsi ja nuori voi oppia vertailemaan ja näkemään omassa suorituksessaan sekä hyviä että kehittämistä vaativia puolia. Ennen kaikkea lapsen tulisi oppia voittamaan itsensä. Järkevät urheilutapahtumat voi pilata ympäristön asettamat paineet, jossa vanhemmat ovat ratkaisevassa asemassa. Lapset eivät ole huijattavissa vaan he kykenevät näkemään sen, mitä mieltä vanhemmat ovat menestymisestä. Parhaimmillaan kilpailutapahtumissa voi huomata sen ilon lapsen ja nuoren kasvoilla, kun hän pääsee esittämään oppimiaan taitoja, nauttimaan yhteenkuuluvuudesta, kilpailun tuomasta jännityksestä sekä kavereiden näkemisestä. Näissä tapahtumissa ei näy alaspäin kääntyneitä suupieliä, viimeiseen asti täytettyjä tulosluetteloita vaan kaikki lähtevät voittajina ja reppu täynnä kokemuksia. (Närhi & Frantsi 1998, 138.)

Hyvin toteutettuina kilpailut ovat oiva paikka lapselle oppia suhtautumaan voittoihin ja tappioihin oikealla tavalla, kokeilla osaamistaan sekä ennen kaikkea saada kokemusta eri tunnetiloista, joita voittaminen ja häviäminen herättävät. Kilpailemisella on myös toinen puolensa. Mikäli voittojen tavoittelu saa liian korostuneen roolin, voidaan häviö kokea aina epäonnistumisena. Lapsen kannalta, jatkuvat epäonnistumiset ovat tutkitusti huono perusta oppimiselle. Lasten urheilussa tulisi pääpainon olla motoristen taitojen harjoittamisessa, edistymisessä yksilönä sekä oppimisessa eikä urheilukilpailuissa. Useimmin ne ovat



kopioitu suoraan aikuisurheilusta, joiden tarkoituksena on löytää lapsijoukosta tulevat kyvyt ja lahjakkuudet. (Karvinen ym. 1991, 32-34.)

Liian varhainen yhden lajinsuoritus, voi johtaa helposti lajin yksipuoliseen harjoitteluun ja samalla taktisten kysymysten liian varhaiseen painottamiseen. Vielä lasten ikäluokissa tämä riittää menestymiseen, mutta samalla tiedetään, että lapsuudessa tulisi harjoitella mahdollisimman monipuolisesti liikunnallisia perustaitoja, sillä ne ovat niitä avaintekijöitä menestymiseen myöhemmällä iällä. Olisi viisaampaa, jos pystyttäisiin tarjoamaan onnistumisen elämyksiä useammalle, kilpailujärjestelmällä, joka tukisi tätä perustaitojen harjoittamista. (Karvinen ym. 1991, 32-34.)

Perinteisissä hiihtokilpailuissa, joissa ensimmäisenä maaliin tullut on ainut voittaja, herättää lapsissa pettymysten ja turhuuden tunteita. Lapsi ei kykene ajattelemaan yrityksen ja kyvyn vaikutusta lopputulokseen. Hän kokee merkittävän kolahduksen itsetunnolleen kompuroidessaan kilpailutilanteessa tai hävittyään esimerkiksi suksitaitavuudessa useita keroja peräkkäin. Lapset oppivat noin kahdeksan vuoden iässä arvioimaan itsearvostustaan (Liimatainen 2000, 32). Itsearvostus on yksi motivaation tärkeimmistä lähteistä vaikuttaen lasten yleiseen mielialaan. Sitä ei tule tappaa liiallisella kilpailullisuudella vaan parantaa liikkumistaitojen harjoittamisella ja näin ollen rikastuttaa lasta onnistumisen kokemuksilla. Itsearvostus tulisi nähdä eteenpäin vievänä voimana uusien taitojen oppimisessa. (Liimatainen 2000, 32.) Lasten hiihtokilpailuja järjestettäessä on tärkeää huomioida, että innostus ja tekemisen ilo säilyvät matkassa. Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää pohtia, tarvitseeko lapsi kilpailuja pienestä pitäen vai onko oleellisempaa keskittyä hiihtotaitojen sekä motoristen perustaitojen opetteluun.

## 6 OPASVIHKKO

### 6.1 Suunnittelu ja toteutus

Opasvihkon ideointia teimme jo opinnäytetyöprosessimme alussa, kun mietimme millainen siitä voisi tulla. Työmme viitekehystä kirjoittaessamme kirjoitimme samalla ylös opasvihkoa varten nousseita hyviä ideoita. Lopullisen oppaan ideointimme aloitimme kuitenkin vasta syksyllä 2015 heti koulujen alettua. Halusimme ensin saada viitekehysten hyvälle mallille ja sitten panostaa kunnolla opasvihkoomme. Opasvihkon ideointi tapahtui yllättävän helposti ja nopeasti sekä saimme luotua yhteisen näkemyksen sen sisällöstä ja ulkoasusta. Tämä oli erityisen tärkeää, kun teimme työtä yhdessä.

Aloimme ensin suunnitella oppaaseen tulevia rasteja ja käytimme tähän aikaa hyvin paljon, sillä halusimme suunnitella rastit, jotka olisivat mahdollisimman monipuoliset ja peilaisivat paljon kirjoittamaamme teoriaosuuteen. Suunnitteluvaiheessa oli yllättävän haastavaa valita viitekehyksestämme teoriaa, jota haluamme korostaa oppaan sisällössä, sillä halusimme pitää oppaan mahdollisimman yksinkertaisena ja siellä esitetyn tiedon ytimekkäänä. Pohdintojen jälkeen onnistuimme mielestämme valitsemaan oppaan kannalta oleelliset tiedot teoriasta. Oppaan ulkoasua aloimme suunnitella heti, kun olimme päättäneet siihen tulevan sisällön tarkasti. Halusimme, että oppaasta tulee helppo lukuinen. Päätimme jo suunnitteluvaiheessa, että hyödynnämme oppaan ulkoasussa taulukoita. Lisäksi halusimme ehdottomasti paljon kuvia rikastamaan oppaan ulkoasua. Suunnitteluvaiheen jälkeen oli aika siirtyä itse opasvihkon toteuttamiseen. Oppaan toteutus sujui yllättävän hyvin, kun olimme malttaneet suunnitella sisällön ja ulkoasun huolella.

### 6.2 Kuvaus opasvihkosta

Olemme halunneet pitää opasvihkomme mahdollisimman helposti luettavana ja yksinkertaisena, mutta josta kuitenkin löytyy tärkeät ja tarvittavat tiedot sen käyttäjälle. Opasvihko alkaa esipuheella, jossa kerromme kenelle opasvihko on

tarkoitettu ja samalla avataan mikä on oppaan tarkoitus sekä mitä sillä halutaan tarjota. Esipuhe sisältää perusteluja, miksi oppaassa esille tulevat asiat ovat tärkeitä. Esipuheen jälkeen kerromme, mikä opasvihkon nimen idea on ja avaamme sen lukijalle. Opas sisältää pienen tietopakettin, joissa annamme sen käyttäjälle tietoa ja neuvoja, joita on hyvä tietää. Oppaassa on seitsemän erilaista rastia. Kerromme rastien kuvauksen ja sovelletun version sekä rastien järjestämiseen tarvittavat välineet. Soveltamisen tarkoituksena on huomioida lasten kehittymisen vaiheet ja mahdollistaa jokaiselle lapselle onnistumisen kokemus sekä tarjota rassista myös tarpeeksi haastavaa jokaiselle. Lisäksi kerromme oppaassa, mitä rastit kehittävät. Opasvihkon lopussa olemme antaneet vinkkejä oheistoiminnan järjestämiseen rastien lisäksi. Opasvihko päättyy loppusanoihin.

Meidän opasvihkomme kohderyhmänä ovat aikuiset, jotka ovat mukana lasten hiihtotaidon opettelussa. Esipuheessamme olemme korostaneet leikin ja ilon tärkeyttä lapsen liikunnassa ja uusien taitojen opettelussa. Perustelemme samalla, miksi olemme suunnitelleet oppaan rastit kehittämään lapsen motorisia perustaitoja ja minkä vuoksi hiihtotaito on tärkeää osata. Oppaamme tarkoitus ei ole tehdä jokaisesta lapsesta kilpahiihtäjää, vaan tarjota jokaiselle lapselle onnistumisen kokemuksia sukset jalassa liikkuen yhdessä kavereiden ja perheen kanssa. Esipuheessamme olemme myös perustelleet miksi leikkiminen on lapselle hyvä tapa oppia uusia taitoja ja mitä kaikkea leikkimisen kautta lapsi pystyy oppimaan.

Opasvihkomme idea on, että aikuiset saisivat oppaan kautta raamit järjestää lapsille Hiihtorieha-päivän, jossa lapset saisivat opetella edellä mainittuja asioita. Olemme avanneet hiihtoriehan tarkoituksen leikkimielisten hahmojen keskustelun avulla. Toinen hahmoista kysyy Hiihtoriehasta, jolloin toinen hahmo vastaa hänelle, mikä on Hiihtorieha ja sen tarkoitus. Hiihtorieha on koko perheelle tarkoitettu iloinen ja liikunnallinen päivä, jolloin lapset saavat leikin ja ilon kautta kokeilla mitä kaikkea sukset jalassa voi tehdä. Hiihtoriehan tarkoitus ei ole ratkoa voittajaa, vaan tarjota jokaiselle lapselle onnistumisen ja ilon kokemuksia hiihdon parista. Opasvihkossamme olemme yrittäneet lyhyesti ja yti-

mekkäästi antaa Hiihtoriehan järjestäville aikuisille neuvoja ja tietoa, mitä heidän on hyvä huomioida lapsen kehityksessä ja hiihtotaidon opettamisessa. Oppaassa esille tuodut neuvot ja tiedot valitsimme siten, että ne tukisivat mahdollisimman paljon lapsen hiihdon opettelua ja samalla aikuisen ymmärrystä siitä, mitä kaikkea lapsen kehityksessä ja uuden taidon opettelussa on hyvä huomioida ja tiedostaa. Tiedot ja neuvot pohjautuvat opinnäytetyömme teoriaan. Opasvihkomme rastit olemme suunnitelleet 4-12-vuotiaille lapsille, koska koko opinnäytetyömme ajan olemme puhuneet kyseisestä ikäluokasta. Ikäluokan valinta on lähtöisin Konttisen lasten hiihdoissa olevasta ikäluokasta.

### 6.3 Yhtenäisyys opasvihkon ja viitekehyksen välillä

Olemme huomioineet opasvihkon rastien suunnittelussa ja toteutuksessa opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen peilaamisen. Oppaan rastit on suunniteltu nojaamaan ja perustumaan teoriaan. Oppaan jokaisella seitsemällä rastilla kulkee matkassa sama rakenne ja sisältö. Yhdenmukaisuuden vuoksi oppaassa ja teoreettisessa viitekehysessä on nostettu esille lapsen sosiaalinen ja moraalinen kehitys, persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys sekä liikunnallisuuden kehitys. Molemmissa tuotoksissamme puhumme näistä kehityksen vaiheista myös samoilla nimillä. Olemme huomioineet oppaan rasteilla eri ikäluokkien kehitysvaiheet vastaamaan teoreettisessa viitekehysessä käytettyjä ikäluokkia. Molemmissa tuotoksissamme kerromme erikseen 4–6-vuotiaiden kehityksestä, 7–8-vuotiaiden kehityksestä sekä 10–12-vuotiaiden kehityksestä.

Teoreettisen viitekehyksen kappaleessa kolme olemme avanneet lapsen kehitykseen liittyviä käsitteitä. Olemme kirjoittaneet kappaleiden loppuun, kuinka ne näkyvät konkreettisesti oppaassamme. Viitekehyksen kappaleessa neljä puhumme liikuntataitojen oppimiseen vaikuttavista tekijöistä. Nämä asiat olemme ottaneet huomioon oppaassa kirjoittamalla ne yksinkertaisiksi ohjeiksi aikuisille. Lisäksi teoreettisen viitekehyksen kappaleessa neljä olemme käsitelleet leikin ja ilon kautta oppimista, onnistumisen kokemusten tärkeyttä sekä aikuisen merkitystä lasten liikuntakokemuksiin. Näiden kappaleiden loppuun olemme havainnollistaneet, kuinka ne tulevat esille oppaassamme. Olemme huomioineet op-

paan ja teoreettisen viitekehyksen yhdenmukaisuutta myös niiden visuaalisuuden ja ulkoasun muokkauksen avulla. Viitekehysessä esiintyvät taulukot näkyvät myös opasvihkon sisällössä. Molempien taulukoissa on hyödynnetty samaa värimaailmaa.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen toteutuminen

Opinnäytetyömme lopullista tarkoituksen ja tavoitteen toteutumista on vielä mahdotonta arvioida, sillä emme ole itse pilotoimassa opasvihkomme hiihtoriehan rasteja. Olemme kuitenkin tyytyväisiä opinnäytetyömme sisältöön. Tarkoituksenamme oli luoda hiihtorieha-tapahtumalle raamit ja suunnitella rastit siten, että ne saisivat lapset innostumaan hiihdosta sekä samalla lapset oppisivat hiihdon avulla heille tärkeitä motorisia perustaitoja. Rasteilla painotetaan liikkuamisen ilon merkitystä sekä perustaitojen tärkeyttä, joita halusimme erityisesti korostaa.

Mielestämme onnistuimme myös opinnäytetyömme toisessa tarkoituksessa. Onnistuimme teoriaosuuden avulla nostamaan esille lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen huomioimisen liikuntataitoja opetellessa. Olemme tarkastelleet lapsen kehitystä kokonaisvaltaisesti ja huomioineet monipuolisesti lapsen liikuntataitojen oppimiseen vaikuttavia tekijöitä. Tämä asia on otettu huomioon myös opasvihkon rasteilla, jossa peilasimme vahvasti rastien suunnittelua teoriaosuutemme. Lapsuudessa on tärkeä tuoda lapselle onnistumisen ja ilon hetkiä liikunnan kautta eikä tappaa näitä liiallisella kilpailulla. Opasvihkomme kaltaisten hiihtorieha-päivien avulla lapset saisivat tutustua hiihtoon leikinomaisesti yhdessä kavereiden ja perheen kanssa.

Opinnäytetyömme lopullisen tavoitteen toteutumisen näemme vasta tulevaisuudessa, kun lasten hiihtoa kehitetään eteenpäin. Toivomme, että opinnäytetyöstämme olisi apua lasten hiihtokilpailuiden kehittämässä. Hiihtoriehan-päivän toteutuminen toisi hymyn huulillemme ja antaisi työllemme merkityksen. Ennen kaikkea työmme tarkoitus ja tavoitteet tulisivat toteutumaan myös käytännössä. Toiveenamme olisi, että Suomessa järjestettäisiin enemmän perinteisten lasten hiihtokilpailuiden tilalla hiihtoriehoja. Hiihtorieha takaisi lapsille matalan kynnyksen iloisen ja liikunnallisen päivän, jossa lapsi pääsee nauttimaan hiihdosta ja oppimaan sen avulla uusia taitoja.

## 7.2 Viitekehyksen vaiheet ja kehityskohteet

Lähdimme toteuttamaan opinnäytetyötämme kahdestaan, sillä saimme toimeksiantajalta vapaat kädet sen tekemiseen. Aluksi asiaa oli vaikea lähestyä, koska keskityimme liikaa Konttisen lasten hiihtokilpailuun, jolla on monen vuosikymmenen takaiset vahvat perinteet. Kynnys lähteä muuttamaan perinteisiä lasten hiihtokilpailuja tuntui pelottavalta, juuri edellä mainittujen vahvojen perinteiden vuoksi. Tästä meinasi syntyä varsinainen peikko.

Toimeksiantajamme korosti, että saamme tehdä työstämme oman näköisen työn. Hän neuvoi, että meidän ei tulisi liikaa peilata työtämme Konttisen lasten hiihtoihin. Hän kannusti meitä kehittämään tuotoksen, jota pystyisi kopioimaan ja soveltamaan erilaisiin lasten hiihtopäiviin. Nämä neuvot auttoivat meitä löytämään punaisen langan työllemme. Tämä helpotti opinnäytetyömme ideointia ja lähdimme tekemään oman näköistä lasten liikunnallista hiihtopäivää. Meillä on tuotoksemme jatkotoimenpiteille varasuunnitelma sitä varten, mikäli työmme tuotos ei vastaa toimeksiantajamme toiveita. Hiihtorieha tullaan järjestämään Lapin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoiden toimesta osana heidän kurssiaan. Tämä tieto helpotti suunnitteluamme sekä lisäsi merkitystä työmme tekemiselle.

Viitekehyksen tekeminen lähti liikkeelle ideoinnin ja suunnittelun kautta, johon sovimme heti prosessin alussa käyttävämmekä paljon aikaa, jotta emmekä eksyisi aiheesta. Sisällysluettelon tekeminen alkuvaiheessa helpotti opinnäytetyön kirjoittamista, sillä tiesimme tarkalleen mistä meidän piti kirjoittaa ja tehdä tiedonhaku. Meidän molempien ajatukset hiihtoriehasta ja lasten kilpailemisesta kulivat hyvin käsi kädessä. Tämä helpotti suuresti yhteistä kantaa ja näkökulman valitsemista jo alkuvaiheessa. Kesän olimme eri paikkakunnilla, joten jaoimme työtehtäviä keskenämme. Se toimi meillä hienosti. Kesän aikana kerkesimme pari kertaa kirjoittaa viitekehystä yhdessä ja silloin pohdimme paljon ideoita ja suuntia, joita kohti lähdimme jatkamaan. Huomasimme miten paljon yhdessä tekeminen vaatii suunnittelua ja pohtimista sekä toisen tukemista. Kesän aikana yhteydenpito muodostui tärkeäksi. Sen säännöllisyys sekä syntyneiden tuotos-

ten lähetteleminen toisillemme lisäsivät luottamusta yhteisen päämäärän saavuttamiseen. Aina työmme tekeminen ei edennyt niin kuin toivoimme. Välillä kirjoittaminen ei sujunut lainkaan ja työ piti laittaa vähäksi aikaa sivuun. Näiden vuoksi työn tekeminen vaati meiltä hyvin paljon aikaa.

Syksyllä tekeminen jatkui kasvatusten. Sovimme viikkokohtaisesti lukujärjestyksen, jolloin menimme yhdessä tekemään viitekehystä kirjastoon. Viitekehys eteni aikataulun mukaisesti, säännöllisesti, vähän kerrallaan. Täydensimme kesän aikana kirjoittamiimme tekstejä sekä hioimme niitä yhtenäisemmiksi. Tässä vaiheessa työstäminen oli hyvin hidasta, joten kappaleiden jakaminen molemmille olisi voinut nopeuttaa työn tekemistä. Toisaalta teimme huolellista jälkeä yhdessä. Lähetimme ohjaavalle opettajallemme työmme, johon olimme jättäneet muutaman ongelmakohtan, jotka olivat tuottaneet meille harmaita hiuksia. Ohjaavalta opettajalta emme saaneet suoraan mitään konkreettista ratkaisua ongelmiimme, mutta hyviä ja tärkeitä neuvoja, joiden avulla itse oivalsimme ratkaisut harmaita hiuksia tuottaneisiin kohtiin. Noudatimme ohjaavan opettajamme neuvoa ja jätimme viitekehysten hetkeksi hautumaan ja aloimme suunnitella työmme toiminnallista osuutta eli opasvihkoamme.

Viitekehysemme kappaleet eivät ole pituuden puolesta täysin tasapainossa. Osassa kappaleista on reilusti enemmän tekstiä. Tähän meidän olisi pitänyt kiinnittää enemmän huomiota. Opinnäytetyömme teksti kaipaisi hieman ytimekkäämpää kirjoittamista. Koemme kuitenkin, että viitekehysemme on sisällöltään monipuolinen ja kattava, mikä on ollut meidän vahvuutemme. Haastattelun mukaan ottaminen viitekehysten tueksi oli hyvä ratkaisu. Tämä toi uutta näkökulmaa ja nosti työmme arvoa. Se tuo samalla piristystä viitekehysseemme. Huomioimme kieliasun tarkastajalta tulleet ehdotukset sisällysluettelostamme. Koimme kehitysvaiheiden jakamisen yhden ison kappaleen alle hyväksi. Se teki sisällysluettelostamme huomattavasti selkeämmän.



### 7.3 Opasvihkon vaiheet ja kehityskohteet

Opasvihkon työstämisessä pidimme tarkasti kiinni ohjaavan opettajamme neuvosta, pitää teoreettinen viitekehys sekä opasvihko yhtenäisinä. Oppaan suunnittelu sujui meillä hyvin, sillä teimme tarkan suunnitelman siitä, mitä aiomme oppaaseen kirjoittaa ja minkälainen sen ulkoasu tulee olemaan. Oppaan suunnitteluvaiheessa haastavinta oli miettiä miten parhaimmalla mahdollisella tavalla vastaisimme meidän työmme tavoitetta ja tarkoitustamme sekä miten saisimme siitä mahdollisimman yhtenäisen viitekehysten kanssa. Oma ideamme tahtoi välillä karata, jolloin koimme viitekehysten kirjoittamisessa tutuksi tulleen ”suovaiheen”. Vaihe tarkoitti meille työn etenemisen hetkellistä jumittumista. Se oli kuitenkin todella hedelmällistä meille, sillä noustuamme sieltä ajatukset selkiytyivät ja löysimme ratkaisut, joita emme olisi ilman tätä vaihdetta löytäneet.

Löysimme useita lasten hiihdon opettelun tueksi tehtyjä opasvihkoja. Huomasimme, että vihkot olivat hyvin suunniteltuja mutta samalla hyvin yleispäteviä. Tämän vuoksi halusimme tehdä opasvihkostamme sellaisen, joka tarjoaa konkreettiset rastit, mutta joita voi soveltaa tarpeen mukaan. Halusimme oppaasta myös mahdollisimman houkuttelevan ja yksinkertaisen. Yritimme välttää ”turhaa” tekstiä, jotta tärkeät asiat eivät hukkuisi niiden sekaan. Opasta tehdessämme koimme haastavaksi rajata aiheet, joita halusimme tuoda viitekehysesstä oppaan sisältöön. Tämä oli haastavaa, koska kaikki asiat tuntuivat tärkeiltä.

Oppaan rastit ovat suunniteltu siten, että ne tukevat viitekehyksessä avattuja lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen vaiheita mahdollisimman monipuolisesti. Halusimme tuoda oppaaseen esille lapsen ohjaamisessa sekä lapsen liikuntataitojen oppimisessa huomioitavia tekijöitä. Oppaan ulkoasua varten selasimme läpi muiden valmistuneiden opiskelijoiden opasvihkoja ja yritimme poimia sieltä asioita, joilla saisimme oppaastamme selkeän, mielenkiintoisen ja toimivan kokonaisuuden. Olemme tyytyväisiä oppaamme sisältöön sekä pituuteen. Pohdimme, olisiko opasvihkomme pitänyt sisältää rastien lisäksi esimerkkejä oheistoiminnan leikeistä sekä valmiiksi tehdyt arvoitukset ensimmäisen rastin laturet-

kelle. Meidän on vaikea sanoa, olisiko oppaasta tullut liian pitkä niiden myötä vai olisivatko ne lisänneet oppaamme arvoa.

Aluksi emme olleet täysin tyytyväisiä oppaamme visuaalisuuteen, sillä emme saaneet siitä sellaista, jota halusimme. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoituksemme oli lähettää työ tutulle graafikolle. Matkaan tuli yllättäviä muutoksia hänen muiden projektikiireiden takia, eikä hän ehtinyt tekemään opasvihkomme visuaalista puolta meidän aikataulumme mukaan. Jouduimme tyytymään omiin taitoihimme ja tämän vuoksi oppaan muokkaaminen oli todella työlästä sekä vei meiltä paljon aikaa. Kuvioiden ja tekstiosuuksien yhteen sovittaminen vaati paljon pitkäjänteisyyttä.

Suunnitelmat muuttuivat työmme loppu suoralla ja onnistuimme saamaan edellä mainitsemaamme graafikon tekemään viimeistelyn oppaan ulkoasuun. Lisäksi nuori tyttö Suomussalmen ala-asteelta toi lapsen kädenjäljen työhömmе piirtämällä itse muutaman kuvan opasvihkoomme. Alun tyytymättömyyden jälkeen olemme nyt erittäin tyytyväisiä oppaamme visuaalisuuteen. Opasvihkomme ylitti toiveemme ja sitä on ilo katsella. Graafikko onnistui tuottamaan ajatuksemme ja ideamme loistavasti opasvihkon ulkoasuun. Oppaassa esiintyvien eläimien olemuksissa ja eleissä näkyy leikkimielisyys, jonka halusimme näkyvän oppaassa. Opasta reunustavat hiihtoladut, olivat meidän alkuperäisen suunnitelmamme mukaiset. Nämä kaikki yhdessä mahdollistivat alkuperäisen ajatuksen toteutumisen.

#### 7.4 Opinnäytetyön laadukkuus

Opinnäytetyömme on toiminnallinen, joten sen reliabiliteettia eli tulosten toistettavuutta on haastava arvioida, sillä työssä ei esiinny selkeää tutkimusmenetelmää tai tuloksia, joita voitaisiin esitellä (Hirsjärvi ym. 231). Toiminnallisen opinnäytetyön validiteettia eli luotettavuutta pystytään kuitenkin arvioimaan työssä hyödynnettyjen lähteiden tarkastelun avulla. Hyviä laadukkuuden mittareita ovat ne, onko lähteitä käytetty monipuolisesti sekä onko tietoa kerätty oikeista aihealueista eli onko punainen lanka pysynyt käsissä. Omassa opinnäytetyössäm-

me lisäsimme työn laadukkuutta lukemalla sen useaan kertaan läpi ja karsimalla sieltä aiheeseen kuulumattomia kappaleita.

Opinnäytetyömme laadukkuutta tuimme monipuolisten lähteiden avulla. Työmme teoriaosuudessa pyrimme käyttämään tuoreita lähteitä, joita olivat pääasiallisesti eri kirjalähteet. Löysimme muutaman vanhemman lähteen, joita halusimme käyttää teoriaosuudessamme, sillä huomasimme uusimpien lähteiden pohjautuvan vanhempien asiantuntijoiden teoksiin. Valitessamme lähteitä, tarkastelimme niitä kriittisesti. Opinnäytetyömme laatua olisi lisännyt se, jos olisimme löytäneet ja hyödyntäneet enemmän tuoreita tutkimuksia työmme lähteinä. Työmme teoriaosuuteen olemme sen sisällön osalta tyytyväisiä, vaikka olemmekin käsitelleet aihetta melko laajasta näkökulmasta katsottuna. Näimme tämän tarpeelliseksi, sillä nykypäivänä korostetaan yksilön kokonaisvaltaista kohtaamista liikunnan parissa. Työssämme haluamme korostaa, ettei lasta tule nähdä vain fyysisenä olentona, vaan puhuttaessa lapsesta liikkujana on huomioitava myös sosiaalinen ja psyykinen puoli. Ne eivät ole toisistaan irrallisia asioita, vaan kulkevat käsi kädessä ja muodostavat yhdessä toimivan kokonaisuuden. Jälkikäteen pohdimme, olisiko työstä saanut entistä syvällisemmän, jos olisimme keskittyneet työssämme vain yhteen ikäluokkaan, esimerkiksi päiväkotii-ikäisiin lapsiin.

Ulkomaalaisten lähteiden avulla saimme kansainvälistä näkökulmaa teoriaosuuteemme. Olemme kuitenkin käyttäneet työssämme vain muutamaa ulkomaalaista lähdeä, joten niiden hyödyntäminen on jäänyt työssämme hyvin suppeaksi. Ulkomaalaisten lähteiden monipuolisempi käyttäminen olisi tukenut työmme tarpeellisuutta ja laatua sekä antanut sille erilaista näkökulmaa. Lisäksi olisimme voineet hyödyntää enemmän tuoreita ulkomaalaisia tutkimuksia. Ulkomaalaisten tuoreiden tutkimusten löytäminen ja hyödyntäminen olisi lisännyt työmme arvoa, koska nykypäivänä kansainvälisyys on entistä arvostetumpaa. Kansainvälisyyden tuominen työhön nähdään hyvänä ja se olisi antanut työmme teoreettiselle viitekehykselle hyvän viimeistelyn.

Työmme laadukkuutta olisi tukenut huomattavasti, jos olisimme päässeet itse järjestämään hiihtorieha-tapahtuman sekä keräämään palautteen sieltä. Palautteen avulla olisimme saaneet lisää ideoita lasten ja vanhempien kautta ja olisimme pystyneet huomioimaan niitä enemmän rastien suunnittelussa sekä oheistoiminnan järjestämisessä. Ajan rajallisuuden sekä valmistumisen ajankohdan vuoksi emme pystyneet itse järjestämään tapahtumaa ja sen vuoksi päädyimme opasvihkomme kaltaiseen ratkaisuun. Loimme raamit hiihtoriehalle, joiden pohjalta järjestäjät pystyvät itse muokkaamaan päivästä itselleen sopivimman. He voivat hyödyntää rasteja osana päivää tai järjestää päivän kokonaan niiden pohjalta.

#### 7.5 Johtopäätökset ja tulevaisuuden toiveet

Lähitulevaisuudessa olisi tärkeää, että opinnäytetyömme tuotos eli lasten hiihtorieha toteutettaisiin käytännössä. Yritimme löytää uusia tutkimuksia koskien lasten kilpailemista hiihdon suhteen, mutta emme löytäneet sopivia tutkimuksia tukemaan työtämme. Tämä osoittaa mielestämme, että asiaa ei ole tutkittu vielä tarpeeksi ja se on hyvin ajankohtainen asia lähivuosina. Jotta hiihtoriehan tarpeellisuudesta saataisiin todellinen hyöty irti, tulisi päivästä kerätä tarkka palaute sen onnistumisesta sekä kehityskohteista päivän järjestäjiltä sekä osallistujilta. Tämä takaisi hiihtoriehan kehittymisen vastaamaan kohderyhmän tarpeita sekä tukisi työmme tavoitetta jalkauttaa hiihtorieha lasten hiihdon pariin. Toiveena on, että tulevaisuudessa ”hiihtoriehaa” voitaisiin soveltaa 13–16-vuotiaillekin. Heidän osaltaan kilpaileminen olisi pääpainona, mutta toteutus tapahtuisi perinteisten hiihtokilpailujen sijaan skicross-radan tyylisesti. Rata sisältää monipuolisesti motorisia perustaitoja sisältäviä harjoitteita, kuten hyppyreitä, pujottelua sekä vaativia mutkikkaita laskuja. Ajatus on lähtöisin naapurimaastamme Norjasta, jossa lapsuus- ja nuoruusvaiheen pääpainona on hiihtotaitojen opettelu eikä itse kilpailullisuus. Norjassa edellä mainittu uusi hiihdon harrastamisen malli on syrjäyttämässä perinteiset kilpailut.

Suomessa tämä kyseinen malli on vielä alkutekijöissä, mutta hyvää vauhtia tulossa yleisemmäksi. Haaveena olisi, että kyseinen ajatus lähtisi ainakin 4–12-

vuotiaiden lasten osalta Rovaniemellä nousu kiitoon, mikä parantaisi lasten ja nuorten suksitaitavuutta sekä innostusta ja lisäisi harrastuneisuutta lajin pariin. Työmme avulla olemme tukeneet tätä kyseistä haavettamme ja hiihtoriehapäivä tullaan järjestämään Rovaniemen alueella Lapin ammattikorkeakoulun toisen vuoden liikunnanohjaajien toimesta, toivottavasti yhdessä toimeksiantajamme kanssa. Työmme jatkotoimenpiteinä perehdytämme päivän järjestämisestä vastaavat opiskelijat sekä laitamme alulle toimeksiantajamme sekä opiskelijoiden välisen yhteistyön. Näin takaamme työmme tavoitteen toteutumisen myös käytännössä. Olisi ollut mahtava, jos olisimme ehtineet tehdä perehdytyksen ennen opinnäytetyömme palauttamista. Tämä olisi tukenut tavoitteen saavuttamista. Ahkeruudesta huolimatta, opinnäytetyön työstäminen loppuun vaati paljon aikaa.

#### 7.6 Oma kehittyminen ja kasvu prosessin aikana

Opinnäytetyöprosessi on ollut hyvin opettavainen taival kulkea eteenpäin. Aluksi se tuntui hyvin isolta ja haastavalta asialta, sen tekeminen hirvitti ja ahdisti. Prosessin edetessä se ei enää tuntunut läheskään samalta ”peikolta”, miltä se aluksi tuntui. Prosessin eri vaiheet opettivat paljon. Jälkiviisaana on helppo tarkastella prosessimme vaiheita sekä itse työtämme ja miettiä mitä kaikkea olisi voinut tehdä erilailla. Olisi pitänyt hahmottaa kokonaiskuva prosessin etenemisestä paremmin. Työn edetessä keskityimme liikaa pieniin yksityiskohtiin, jolloin kokonaiskuvan hahmottaminen hämärtyi. Tämän takia jouduimme tekemään kovasti töitä, että saimme kokonaiskuvasta jälleen kiinni. Käytännössä tämä näkyi siten, että jouduimme palaamaan työssämme välillä taaksepäin ja se vei paljon aikaa. Meidän olisi pitänyt huomioida aiemmin mainitsemamme perehdytys aikataulussamme, mikä olisi edesauttanut sen toteutumista. Työtunnit eivät yksinkertaisesti riittäneet tekemään ja perehdytyksen toteuttaminen ei näy työssämme. Näiden myötä on ollut kuitenkin hienoa huomata, että tällainen kriittinen ajattelu omaa tekemistä kohtaan on merkki oppimisesta ja kehittymisestä.

Opinnäytetyömme aihe on tukenut ammatillista osaamistamme. Aihe on hyvin ajankohtainen liikunnan alalla. Liikunnan alalla työskennellessämme kohtam-

me paljon lapsia, joten on tärkeää ymmärtää lasten kokonaisvaltaisen kehityksen vaiheet. On myös hyvä ymmärtää kehityksen eri vaiheiden merkitys liikunta taitojen oppimisessa. Opinnäytetyöprosessi opetti meille kokonaiskuvan hahmottamisen tärkeyden. Tämä on tärkeää myös työelämässä, sillä alalla vaaditaan paljon suunnittelutaitoja sekä taitoa hallita isoja kokonaisuuksia.

Jos nyt saisimme tehdä uuden opinnäytetyön, olisi sen tekeminen huomattavasti helpompaa ja selkeämpää. Olemme kuitenkin tyytyväisiä, että saimme pidettyä kiinni omasta linjastamme työn sisällön suhteen. Olisimme voineet napata aiheen suhteen isomman palan kakusta, mutta pystyimme pitämään työmme kasassa ja tekemään työstämme oman näköisen. Prosessi on saatu vietyä läpi ja se on opettanut meille paljon niin prosessin tekemisestä kuin toisistamme ihmisinä. On hienoa todeta, ettemme ole kehittyneet ja kasvaneet pelkästään oppijoina, vaan myös ystävytemme on syventynyt matkan varrella.

Monesti on kuullut sanottavan, että opinnäytetyön tekeminen voi olla sen hyvydestä huolimatta myös riski tehdä kahdestaan, sillä kaveruus voi joutua lujille sen aikana. Olemme onnekkaita, sillä meidän kaveruus on syventynyt prosessin aikana. Toisesta on saanut tukea jatkuvasti, niin epätoivon kuin onnistumisten hetkien aikanakin. Opinnäytetyön tekeminen on samalla opettanut tekemään kompromisseja ja kuuntelemaan toisen ehdotuksia omien rinnalla. Nämä ovat tärkeitä taitoja missä tahansa elämän osa-alueella. Ennen opinnäytetyöprosessin loppua olimme luokkakavereita sekä opinnäytetyöpari. Nyt olemme niiden lisäksi lenkkikavereita sekä sielun siskoja.

Tuli opinnäytetyömme arvosanaksi mikä tahansa, voimme silti olla tyytyväisiä, sillä edellä mainitut asiat ovat jo itsessään aika hienoja asioita. Ihminen on jännä olento, sillä aina jää jotain hampaan koloon ja asioita olisi voinut tehdä erilailta tai paremmin. Mutta joskus on osattava olla tyytyväinen, että on tehnyt parhaansa sen hetkisillä resursseilla ja voimavaroilla sekä samalla osattava nauttia työnsä tuloksista. Näin opinnäytetyöprosessin päätteeksi voimme olla tyytyväisiä työhömmä ja ennen kaikkea omaan kehittymiseen ja kasvuunne sen aikana. Henkseleitä emme paukuttele, mutta tyytyväisiä olemme. Lisäksi olemme

onnekkaita, että olemme saaneet jakaa tämän tunteikkaan ja haastavan matkan yhdessä hienon ystävän kanssa. Vanha sanonta toteaa, että jaettu ilo on paras ilo. Ei ole muuten lainkaan huono sanonta.

## LÄHTEET

Ahonen, J. & Sandström, M. 2011. Liikkuva ihminen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Autio, T. 2010. Liiku ja leiki – Motorisia perusharjoitteita lapsille. 6. painos. Vaajakoski: Bookwell Oy.

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

Eronen, S., Kalakoski, V., Kanninen, K., Katainen, S., Laarni, J., Paavilainen, P., Pakaslahti, L., Lähdesmäki, M., Oksala, E. & Penttilä, M. 2001. Persoona. Psykologian perusteet. 1. painos. Helsinki: Edita.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Oleellinen oivaltaminen tärkeää. Lahti: VK-kustannus Oy.

Gallahue, D-L. & Ozmun, J-C. 2006. Understanding Development of Motor Skills: Infants, Children, Adolescents, Adults. 6.painos. New York: Graw-Hill Companies.

Hakkarainen, H. 2009. Lahjakkuus urheilussa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy, 125-138.

Hakkarainen, H. & Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten a nuorten valmennuksessa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy, 139-159.

Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.-16. painos Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Ilmanen, K. 2004. Kilpaurheilun etiikka ja moraali. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen. (toim.) Urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy, 381-386.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy, 162-184.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen opettaminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy, 364-378.



Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Juva: Bookwell Oy.

Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy, 333-348.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1997. Elämää varten. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen. 1991. Lapsi ja urheilu. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Karvinen, J., Sääkslahti, A., Pönkkö, A., Fonsen, E., Kemppainen, T., Soukainen, U., Palosaari, T., Korhonen, N. & Ketola, H. 2015. Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Viitattu 5.8.2015  
[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrdWVuX29oamVsbWFFfYXNpYWtpcmphLnBkZiJdXQ/150310%20Ilo\\_kasvaa\\_liikkuen\\_ohjelma-asiakirja.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrdWVuX29oamVsbWFFfYXNpYWtpcmphLnBkZiJdXQ/150310%20Ilo_kasvaa_liikkuen_ohjelma-asiakirja.pdf).

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. VK-Kustannus. Jyväskylä: Gummerus.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely. Tampere: Tammerprint Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2006. Temperamentti ja koulumenestys. Juva: WS Bookwell Oy.

Laakso, L. 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Liimatainen, E. 2000, Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015. Vanhempainnetti. Lapsen kasvu ja kehitys. Viitattu 22.8.2015  
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>.

Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Urheilu-psykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä. Gummerrus kirjapaino Oy.

Mäkinen, J. 2010. Urheilun rakenteet ja tuki Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Viitattu 17.7.2015

[http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2010\\_mak\\_urheilun\\_r\\_sel23\\_30358.pdf](http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2010_mak_urheilun_r_sel23_30358.pdf).

Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy, 103-123.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Nuori Suomi. Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset. Luettu 9.9.2015.

Nupponen, H. 1997. 9–16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, T., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. Juva: PS-kustannus.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, T., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2010. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-4. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Nurmiranta, H., Leppämäki & P. Horppu, S. 2011. Kehityopsykologiaa – lapsuudesta vanhuuteen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Närhi, A & Frantsi, P. 1998. Psyykkinen valmennus. Järkeä ja sydäntä. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Parkkinen, T. & Keskinen, S. 2005. Lapsen sosiaalisen kehityksen moninaisuus. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 21. Turku.

Poikkeus, A-M. 2008. Lasten toverisuhteet ja sosiaaliset taidot. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkeakangas & H. Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityopsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. 1.-8. painos. Helsinki: Werner Söderström Osa-  
keyhtiö, 122-137.

Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika. Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: Otavan kirjapaino oy.

Puustijärvi, A. 2011. Lasten psykiatrian ylilääkäri. Lapsen tasapainoisen kehityksen tukeminen. Viitattu 7.9.2015  
<http://www.sooli.fi/kevat2011/lapsentasapainoisenkehityksentukeminen.pdf>

Pyykkönen, T., Telama, R & Juppi, J. 1999. Liikkuvat lapset. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Schmidt, R-A. & Wrisberg, C-A. 2004. Motor Learning and Performance.: A problem-based learning approach. 3.painos. Champaign, IL: Human Kinetics.

Stafford, I. 2011. Coaching Children in Sport. Cornwall. TJ International Ltd.

Takala, K., Kokkonen, M & Liukkonen, J. 2009. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. Liikunta & Tiede 46. 9.9.2015, 22.

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluiässä? Teoksessa M. Miettinen (toim.)Haasteena hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2. tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveydenjulkaisuja 124, 55-80.

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

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metorisia perusteita jakäytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja - Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: VK-Kustannus OY.

LIITE

Liite 1: Haastattelukysymykset päiväkodin lapsille

Liite 1

## Kyselylomake lapsille

Kohderyhmä: Päiväkoti-ikäiset

Aihe: Lasten hiihtokilpailuiden kehittäminen

1. Tykkäätkö hiihtämisestä?
2. Mikä hiihtämisessä on kivaa?
3. Mikä ei ole kivaa hiihtämisessä?
4. Kenen kanssa olet käynyt hiihtämässä?
5. Oletko käynyt hiihtokilpailuissa?
6. Mikä kilpailuissa on mukavaa?
7. Mikä kilpailuissa ei ole mukavaa?
8. Minkälaiset kilpailut sinä järjestäisit?
9. Mitä kaikkea sukset jalassa voisi tehdä?