

Koripallon perustaitojen kehitys 4-19 -vuotiailla – Opas YMCA Heinolan valmentajille

Reetta Hämeenoja

Opinnäytetyö
Vierumäen yksikkö
Liikunnan- ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
Syksy 2016



Tekijä(t) Reetta Hämeenoja	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Koripallon perustaitojen kehitys 4-19 -vuotiailla – Opas YMCA Heinolan valmentajille	Sivu- ja liitesivumäärä 49 + 267
<p>Opinnäytetyössä tuotettiin opas koripallon perustaitojen kehittymisestä 4-19 -vuotiailla. Opas tulee YMCA Heinolan nykyisten ja tulevien valmentajien käyttöön yhdistämään seuran valmennuslinjauksia.</p> <p>Teoriatieto oppaaseen koottiin eri koripallosivustoista ja koripalloon liittyvistä kirjoista sekä vihoista. Teoriatietoa sovellettiin YMCA Heinolaan sopivaksi valmentajien kommentteilla ja näkökulmilla.</p> <p>Oppaassa on kaksi osaa. Ensimmäisessä osassa keskitytään yleisesti valmentajan rooliin sekä suunnitelmallisuuteen. Toisessa osassa käydään pelaajien kehitys sekä heidän koripallon perustaitojen suoritusvaatimukset omissa ikäluokissaan. Oppaan lopussa on linkkipankki eri koripallosivustoista, joista valmentajat voivat jalostaa omaa tietoa eteenpäin.</p> <p>Koripallon perustaitojen opas luotiin Heinolaan edistämään valmennuksen tukemista ja yhteisten suuntaviivojen rakentamista. Oppaalla pyritään varmistamaan tietty laatu valmennukselle riippumatta siitä, vaikka valmentajat vaihtuisivat. Oppaan ja seuran yhteistyöllä pystytään varmistamaan valmennuksen suunnitelmallisuus koko seurassa.</p>	
Asiasanat koripallo, valmennus, opettaminen, oppiminen	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lapsi urheilussa	2
2.1	Liikunnan ja urheilun merkitys lapselle	2
2.2	Motivaatio	2
2.3	Lahjakuus.....	3
3	Urheilijan polku.....	4
3.1	Lapsuusvaihe.....	5
3.2	Valintavaihe	6
3.3	Suden kasvu	8
3.4	DMSP-malli.....	9
4	Lasten ja nuorten kehitys	10
4.1	Biologinen ikä	10
4.2	Persoonallisuus ja psyykinen kehitys	10
4.3	Hermolihasjärjestelmän kehittyminen.....	11
4.4	Aivojen kehitys.....	12
4.5	Liikunnallinen kehitys	13
4.5.1	4-6 -vuotias lapsi.....	14
4.5.2	7-8 -vuotias lapsi.....	14
4.5.3	9-11 -vuotias lapsi.....	15
4.5.4	11-13 -vuotiaat.....	16
4.5.5	14-vuotiaat ja sitä vanhemmat.....	16
5	Taidon oppiminen ja opettaminen	17
5.1	Taitojen oppimisen nykyaikainen malli	17
5.2	Oppimisen edellytykset	18
5.3	Taidon oppimisen vaiheet	19
5.4	Tekniikkaharjoittelu	21
5.5	Siirtovaikutus	22
5.6	Eri opetus- ja oppimistyylit	22
5.7	Palaute	24
5.8	Taidon herkkyykskaudet?	25
6	Mitä valmentaminen on?	26
6.1	Hyvä valmentaja	26
6.2	Suomalaisen valmennusosaamisen malli.....	26
6.3	Target-malli.....	29
6.4	Valmennuksen suunnittelu	28
6.4.1	Tavoitteiden asettaminen	28
6.4.2	Vuosisuunnitelma.....	29

6.4.3	4-10 -vuotiaiden harjoittelun ohjelmointi	30
6.4.4	11-20 -vuotiaiden harjoittelun ohjelmointi	30
6.4.5	Yksittäisen harjoituksen ohjaaminen	31
7	Koripallo	31
7.1	Historia	31
7.2	Peli-idea.....	32
7.3	Koripalloharjoittelu	32
7.4	Lahjakas koripalloilija	33
7.5	Koripallon perustaidot	33
7.5.1	Perusasento, quick stance	34
7.5.2	Liikkeellelähdöt	34
7.5.3	Käännökset.....	34
7.5.4	Pysähdykset.....	34
7.5.5	Suunnanmuutokset	35
7.5.6	Kolmoisuhka	35
7.5.7	Syöttö.....	35
7.5.8	Pallon vastaanottaminen.....	36
7.5.9	Kuljetus ja pallonkäsittely	36
7.5.10	Kuljetusharhautukset.....	37
7.5.11	Liikkeellelähdöt pallon kanssa.....	38
7.5.12	Heitto	38
7.5.13	Puolustusasento, ensimmäinen askel ja jalkatyö.....	39
7.5.14	Pallottoman puolustaminen	39
7.5.15	Lähestyminen.....	40
7.5.16	Pallollisen puolustaminen.....	40
7.5.17	Levympallopelaaminen	40
7.5.18	Screenit.....	41
8	YMCA Heinola.....	42
9	Opinnäytetyön tavoite.....	43
10	Opinnäytetyön vaiheet.....	44
11	Työn tuotos	45
12	Pohdinta.....	46
	Lähteet	49

1 Johdanto

Koripallon valmentaminen ei ole yksinkertaista. Valmentajan tulee ottaa huomioon tekniset ja taktiset asiat, fyysinen harjoittelu sekä pelaajien kehitys fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Entinen maajoukkuevalmentaja ja Suomen koripallon uranuurtaja Robert Petersen on sanonut, että valmennuksen tavoitteena on saada pelaajista kypsiä ihmisiä ja kypsiä pelaajia. Tämä on edelleen Suomen koripalloliiton linjauksissa. Koripalloliitto on myös korostanut, että valmentajan perustehtävänä on auttaa pelaajaa löytämään oma urheilullinen potentiaalinsa. (Suomen Koripalloliitto)

Opinnäytetyössä oppiminen, opettaminen ja valmentaminen ovat keskiössä. Oppiminen on osaamisen lisääntymisen edellytys ja siihen tarvitaan aina työtä. Paras oppiminen ei ole vain rutiinien toistoja, vaan siihen tarvitaan muutosta, reflektiivisyyttä ja teoretietoa. Mielenkiintoista oppimisessa on, että kukaan ei voi sanoa tarkalleen, milloin sitä tapahtuu tai milloin asia on opittu. Oppimista tapahtuu koko ajan ja se alkaa jo ennen kuin se on näkyvää. (Suomen Koripalloliitto)

Opinnäytetyössä on tehty koripallon perustaitojen opas 4-19 -vuotiaalle YMCA Heinolaan. Seuran toiminta on aktiivisesti lähtenyt pyörimään kymmenen vuotta sitten, joten sitä voidaan edelleen kutsua uudeksi seuraksi. Seura on tehnyt hyvää työtä, koska se oli vuonna 2014 toiseksi suurin lisenssipelaajien määrää kasvattanut seura. Tämä on yksi syy miksi seuralle on tärkeää saada ammattitaitoisia valmentajia. Lapsia on seurassa paljon ja heillä tulisi olla hyvät lähtökohdat liikkumiseen, harrastamiseen ja pelaajana kehittymiseen. Osaavilla valmentajilla tämä on mahdollista. Yksi taitavan valmentajan tunnusmerkki on suunnitelmallisuus ja tämän sekä valmennuksen laadun Heinola voi varmistaa oppaan avulla. (YMCA Heinolan vanhempainilta, dia 5)

Oppaassa on kaksi osiota. Ensimmäisessä osiossa keskitytään valmennuksen yleisiin periaatteisiin ja toisessa osiossa perustaitojen kehittymiseen. Ensimmäisessä osiossa on ohjeita taitojen opettamisesta, valmentajan roolista, pelaajien oikeuksista ja velvollisuuksista, harjoituskokonaisuuden suunnittelusta sekä harjoitusten turvallisuudesta. Toisessa osiossa avataan koko oppaan koripallossa käydään pelaajien elämänvaiheet ikäluokittain, miten valmentajan rooli vaihtuu pelaajien kasvaessa sekä perustaitojen vaatimukset eri ikäluokissa. Oppaan loppuun on koottu linkkipankki, joissa on hyviä koripalloharjoituksia.

2 Lapsi urheilussa

2.1 Liikunnan ja urheilun merkitys lapselle

Urheiluharrastukset kasvattavat luonnetta, antavat rohkeutta, lisäävät itsevarmuutta ja vahvistavat itsetuntoa. Onnistumiset tuovat iloa ja vahvistavat uskoa omiin kykyihin. Usein lapsen menestyessä urheilussa, menestystä tapahtuu myös muilla elämän osa-alueilla. Pelkkä menestyminen ei ole kuitenkaan urheilun pääasia, vaan sen yhtenä isona kasvatustehtävä on häviämään oppiminen. Näin lapsi oppii kestämään epäonnistumisia ja antamaan arvoa vastustajan taidoille. Liikunnan tulee olla myös hauskaa ja tuoda iloa lapsen elämään. (Miettinen 1999, 125-126.)

Liikunta on hyvä väline opettamiseen ja arvomaailman kehittämiseen. Sen avulla voidaan opettaa mm. yksilön kunnioittamista, erilaisuuden hyväksymistä, vastuun kantamista, suvaitsevuuutta sekä myönteisyyttä. Lapselle kuuluu myös oikeuksia urheilussa. Hänellä on oikeus onnistumisen kokemuksiin, iloon ja leikkiin. Hän saa ilmaista omia mielipiteitään ja halujaan, olla osana omien asioiden päättämisessä ja hänellä on oikeus oppia asettamaan tavoitteita omien kykyjensä mukaisesti. Hänellä on oikeus osallistua oman kehitystasonsa mukaiseen ohjaukseen turvallisen, asiantuntevan ja vastuuntuntoisen aikuisen ohjauksessa. Urheilun tulee olla vapaaehtoista ja lapsia tulee kohdella arvokkaasti taitotasosta riippumatta. (Miettinen 1999, 133-135., 128.)

2.2 Motivaatio

Harjoituksen suunnittelussa tulee miettiä, kuinka siitä saadaan mielekästä. Onnistunut harjoite motivoi pelaajaa ja on valmentajan tavoitteiden mukainen. Harjoitteen tulee olla pelaajan osaamiskapasiteetin rajoissa ja se tulee toteuttaa mielekkäällä tavalla. Kaikkien harjoitteiden ei tarvitse olla ns. hauskoja ja mitä vanhemmaksi pelaaja kasvaa, sitä paremmin hän tämän ymmärtää. (Jaakkola 2009, 336.)

Motivaatiota on olemassa kahdenlaista, sisäistä ja ulkoista. Sisäisestä motivaatiosta on kyse, kun pelaaja osallistuu harjoitukseen, koska hänen mielestään sinne on mukavaa mennä. Osallistumisen motiiveina ovat ilo ja harrastuksesta saadut positiiviset kokemukset. Sisäisellä motivaatiolla on todettu olevan ainoastaan positiivisia vaikutuksia pelaajan suorituksiin ja hyvinvointiin. Tämän takia sisäinen motivaatio on elintärkeää urheiluharrastuksen jatkumiselle. Sisäisen motivaation syntyminen on sosiaalinen ilmiö ja valmentajalla on keskeinen vaikutus sen syntymiseen luomalla kannustava ilmapiiri harjoitukseen sekä peleihin. (Jaakkola 2009, 333.)

Sisäisen motivaation kulmakiviä ovat autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Autonomialla tarkoitetaan pelaajan tunnetta siitä, että hänellä on mahdollisuus osallistua oman osallistumisen päätöksentekoon ja tämä korostuu mitä korkeammalle tasolle mennään ja mitä enemmän kokemusta kertyy. Pätevyyden tunne tarkoittaa pelaajan uskoa omaan kykyihinsä. Tämä voidaan jakaa kahteen laadullisesti erilaiseen perspektiiviin: tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuteen. Tehtäväsuuntautunut pelaaja tuntee pätevyyden tunnetta, kun kehitty omilla taidoissaan, yrittää parhaansa tai oppii uuden tekniikan. Valmentaja voi vaikuttaa tähän paljon, kun hän korostaa kehittymisen ja ymmärtämisen tärkeyttä. Tehtäväsuuntautuneessa valmennuksessa ei tarvitse pelätä virheitä. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa, että pelaaja tuntee kuuluvansa kiinteästi joukkueeseen. (Jaakkola 2009, 333-334.)

Ulkoiset motivaatiot voimistuvat murrosiän kynnyksellä. Ulkoinen motivaatio tarkoittaa toimintaan osallistumista palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Suomalaiset junioritutkimukset ovat osoittaneet, että suurimpia syitä urheilusta poisjättäytymiseen on yhä kasvava kilpailu vanhetessa ja tunne siitä, että tavoitteita ei pystytä saavuttamaan. Ulkoiseen motivaatioon kuuluu kilpailusuuntautuneisuus. Pelaaja kokee pätevyyttä, kun voittaa toiset, mahdollisesti vähemmällä yrittämisellä kuin muut. Puhdas kilpailusuuntautuneisuus on tämän takia tehotonta oppimiselle. Valmentaja ruokkii kilpailusuuntautuneisuutta, jos korostaa vain voittamisen tärkeyttä. Kilpailu- ja tehtäväsuuntautuneisuus eivät poissulje toisiaan, mutta niiden suhde on tärkeä. Tehtäväsuuntautuneisuutta tulisi olla vähintään puolet harjoituksista. Kilpailu kuitenkin kuuluu urheiluun ja häviämisen opettelu kuuluu kasvatukseen. Kilpailu ei ole haitallista, jos se tehdään tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä. (Jaakkola 2009, 333-336.)

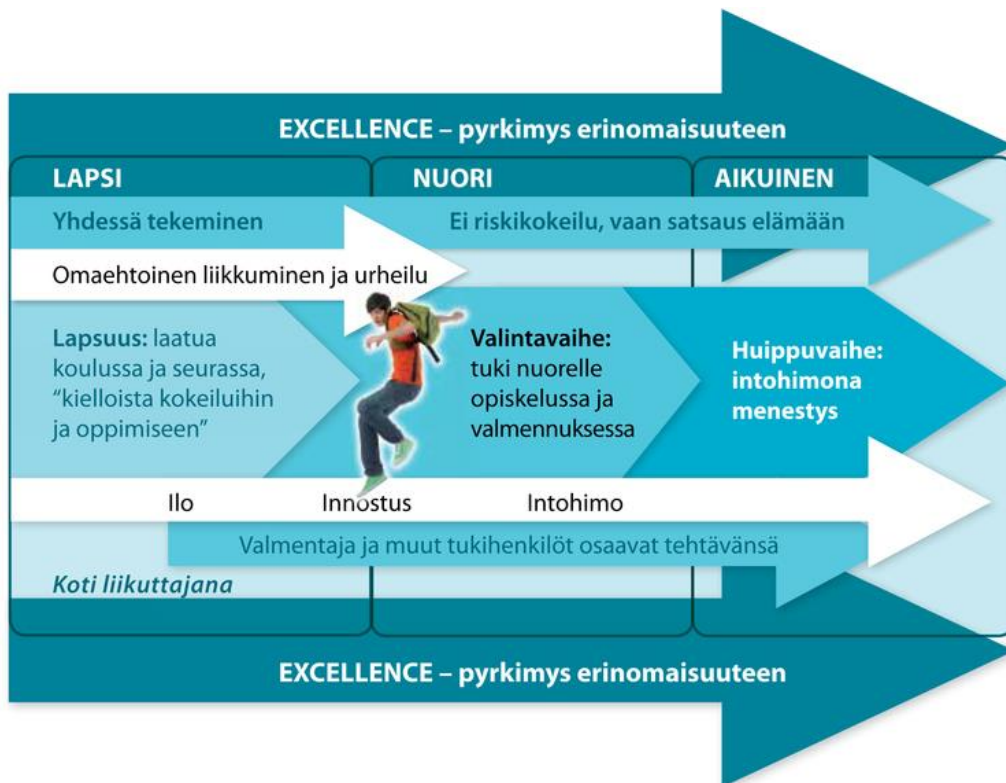
2.3 Lahjakkuus

Lahjakkuutta on yritetty seuloa urheilussa pitkään, mutta sitä ei ole helppo määrittää. Aukottomia tuloksia ei ole olemassa siitä, että urheilussa menestyneet aikuiset olisivat tehneet huipputuloksia jo lapsena. Lahjakkuustermiä käytetään laajasti urheilussa ilman, että sitä tarkemmin mietitään. Lahjakkuus tuo usein mieleen, että ihminen on saanut jonkin erityisominaisuuden lahjaksi. Todellisuudessa monet lahjakkuudeksi katsotut ominaisuudet ovat perimän, harjoituksen ja sitä tukevan ympäristön tulos. Lahjakkuus ja erityislahjakkuus olisi hyvä erotella toisistaan. Lahjakkuus käsittää sellaisia taipumuksia, joiden alalla toiminta on luontevaa, helppoa ja se antaa kehityspotentiaalin menestykselle. Lahjakkuus ei tuo menestystä ilman harjoitusta, toistoja ja sopivaa persoonallisuutta. Yhdessä näitä voidaan kutsua erityislahjakkuudeksi. Useissa, varsinkin palloilulajeissa, voi pärjätä ilman niin sanottua lahjakkuutta tekemällä kovaa ja periksi antamatonta työtä.

Lahjakkuutta urheilussa kuvaakin usein paremmin harjoitettavuus tai kyvykkyys.
(Härkönen 2009, 45.; Hakkarainen,125.)

3 Urheilijan polku

Lasten ja nuorten urheilua huipulle on kuvattu urheilijan polulla (kuva 1) ja urheilija liikkuu polulla omaa tahtiaan. Polku luo kuvaa eri vaiheissa olevien toimijoiden rooleista. Lajit ovat tehneet omia urheilijan polkuja ja koripallon suden kasvu on esitelty työssä yleisen urheilijapolun jälkeen. Huomattavaa on, että liikkujan polku ei eroa juurikaan huippu-urheilijan polusta lapsuusvaiheessa, vaan laadullinen liikkuminen edesauttaa myös liikunnallista elämäntapaa, vaikka huippu-urheiluun ei tähdättäisikään. Urheilijan polun laatu- ja menestystekijät (kuva 2) syventävät tietoa urheilijan polusta. (Hämäläinen 2015, 26-27.)



Kuva 1 Urheilijan polku (Hämäläinen 2015, 26.)



Kuva 2 Urheilijan polun laatu- ja menestystekijät (Hämäläinen 2015, 27.)

3.1 Lapsuusvaihe

Alle 13-vuotias kuuluu urheilijapolun lapsuusvaiheeseen (kuva 3). Jokainen lapsi on tässä vaiheessa samalla polulla. Laatutekijät tarkoittavat urheilijan polulla urheilijaksi kasvamisen ja kehittymisen mahdollistavia tekijöitä, jotka ovat lapsuusvaiheessa koulu, koti ja seura. Tässä ikävaiheessa on äärimmäisen vaikeaa ennustaa, kenestä tulee huippu-urheilija. Tämän takia harrastajamäärät tulisivat olla mahdollisen suuret, jotta Suomeen saataisiin paljon huipputasoisen urheilijoita. Usein lapsella ei ole tavoitteita päästä huipulle, vaan urheilee liikunnan ilon vuoksi. Tästä syystä voidaan vasta jälkepäin katsoa huippu-urheilijan lapsuusvaihetta ja kutsua sitä urheilijan poluksi. (Mononen 2016, 29-30.; Aarresola, Lämsä 2016, 44.)

Tutkimukset osoittavat, että organisoimattomalla liikunnalla on iso merkitys lapsen tulevaan menestykseen. Organisoimattomalla urheilulla lapsi harjoittelee enemmän omalla tasollaan, hänelle tulee paljon oikeantasoisia toistoja ja motivaatio on korkealla. Valitettavasti organisoidussa toiminnassa yli puolet ajasta voi olla tehotonta aikaa, varsinkin jos valmentaja ei kiinnitä asiaan huomiota. Organisoitua liikuntaa ei voida kuitenkaan väheksyä, koska se luo pohjaa itsenäiseen työskentelyyn. (Jaakkola 2009, 245-246.)



Kuva 3 Urheilijan polun lapsuusvaihe (Hämäläinen 2015, 32.)

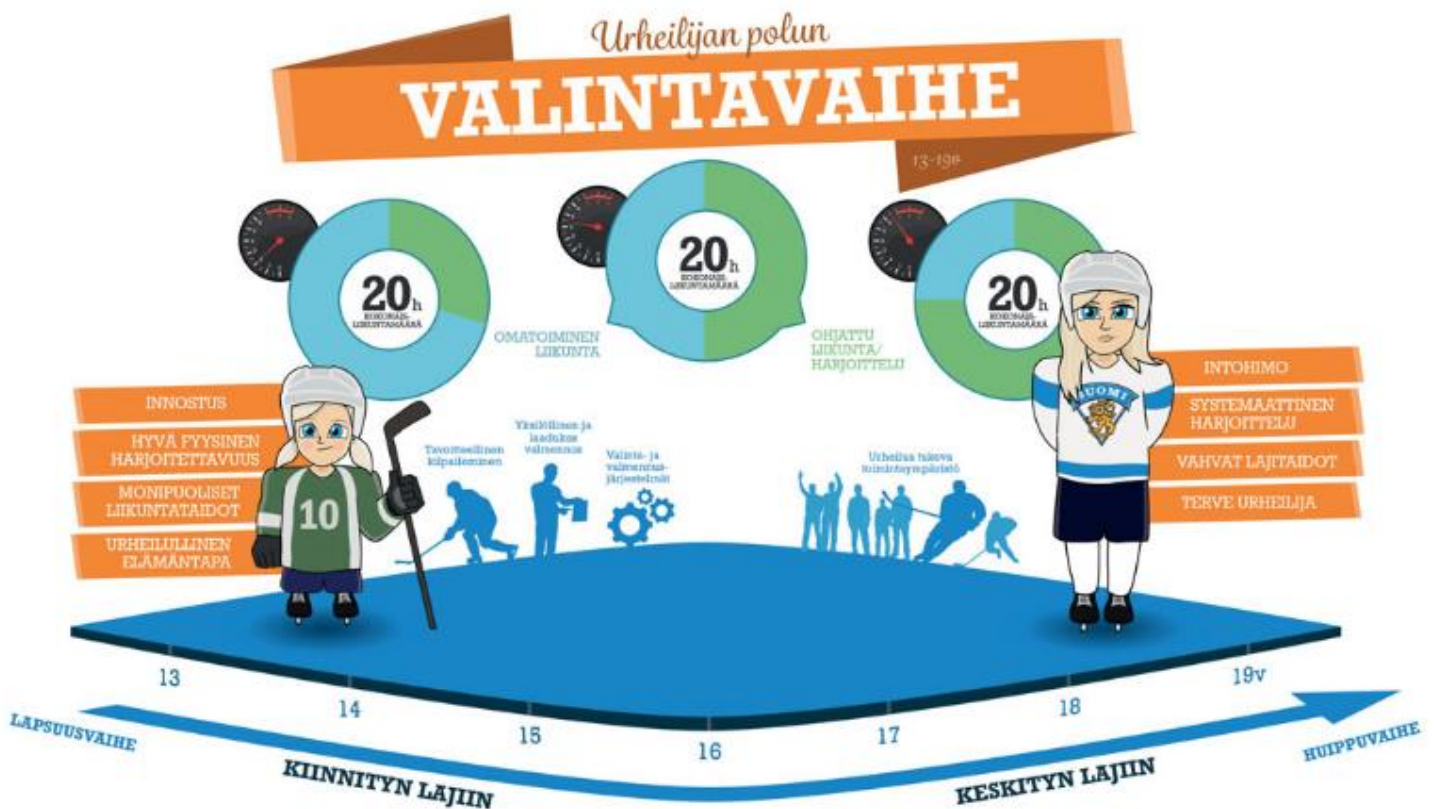
3.2 Valintavaihe

Urheilijan polun valintavaihe (kuva 4) tapahtuu 13-19 -vuotiaana. Valintavaihe on muutosten aikaa, koska nuori kasvaa sekä fyysisesti, henkisesti että sosiaalisesta ja hänestä kehittyä itsenäinen persoona. Tässä vaiheessa tavoitteet ja polut eriytyvät. Jotkut haluavat urheilla liikumisen ilosta ja toiset haluavat urheilla menestyäkseen. Polun pitäisi tässä vaiheessa olla vielä verkostontyyppinen, josta olisi vielä helppoa siirtyä lajista toiseen. (Mononen 2016, 29-32.)

Toimintaympäristö laajenee kodin, koulun ja urheiluseuran lisäksi urheiluakatemioiden ja lajiliittoihin. Dual career -polun, eli koulun ja urheilun yhdistämisen, tukeminen tulee ajankohtaiseksi. Seurat ja omat valmentajat ovat edelleen suuressa merkityksessä

urheilijalle, koska harjoitusten määrät lisääntyvät. Huippu-urheiluun tähtäävällä nuorella innostus muuttuu intohimoksi, mikä on huipulle pääsyn edellytys. Nuori nauttii edelleen harjoittelusta, mutta myös kilpailut ja voitot alkavat motivoida koko ajan enemmän. Koettua pätevyyttä tulee vahvistaa silti vielä urheilijan omien vahvuuksiensa kautta ja se tulee näkyä jokapäiväisessä valmennuksessa. Sisäisen motivaation kannalta nuoren on tärkeää olla osana päätöksiä, jotka koskevat häntä. (Mononen 2016, 32.; Aarresola & Lämsä 45.)

Valmennuksellisesti valintavaihe saattaa olla kaikkein vaativin vaihe. Valmentajan rooli kasvaa, useammat tekijät vaikuttavat valmennukseen ja yhä useampi valmentaja on urheilijan ympärillä. Tämän takia yhteistyö, viestintä ja yhteisymmärrys ovat avainasioita valintavaiheessa. Valmentajan tehtävää ei helpota, että nuorien tavoitteet, kehitys, taidot ja harjoitustaustat ovat hyvin erilaiset. Tämän takia, toiminnan tulee olla suunniteltua, joustavaa ja yksilöön mukautuvaa. Joskus urheilijan olisi parasta vaihtaa seuraa oman kehityksen kannalta, mutta valmentajalla saattaa olla vaikeuksia luopua taitavasta urheilijasta. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 52.)



Kuva 4 Urheilijan polun valintavaihe (Hämäläinen 2015, 40.)

3.3 Suden kasvu

Koripallo on myöhäisen erikoistumisen laji, joten suden kasvu (kuva 5) on hieman erilainen kuin normaali urheilijan polku. Koripalloilijan kypsymisen aika on vasta 15-25 -vuotiaana. Tätä ennen tulee kuitenkin olla joko lajitaitopohjaa tai vahvaa liikunnallista taustaa, jos pelaaja haluaa päästä huipulle. Pelin luonteesta riippuen koripallon tehokas ja huippuosaamiseen tähtäävä harjoittelu voidaan aloittaa vasta nopean pituuskasvun jälkeen, mikä tytöillä on noin 13 ikävuoden jälkeen ja pojilla kahta vuotta myöhemmin. Koripalloliitto on tehnyt myös oman version urheilijapolun laatu- ja menestystekijöistä (kuva 6), jossa käydään kyseisiä asioita koripalloharrastamisen näkökulmasta. (Suomen Koripalloliitto)



Kuva 5 Suden kasvu (Suomen Koripalloliitto)

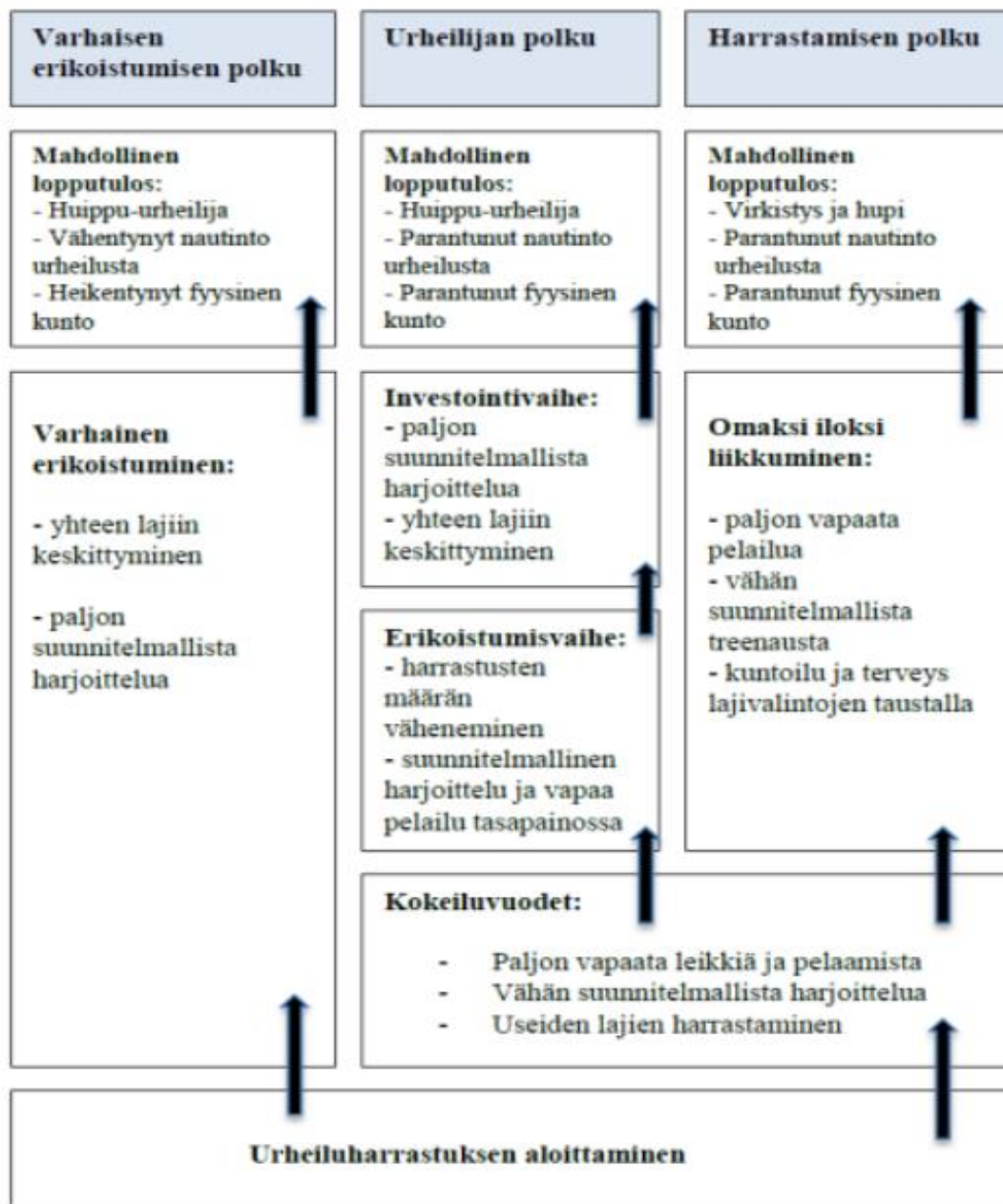
SUSI Campus - nuoren toimintaympäristö

	Lapsuus	Nuoruus	Kohti aikuisuutta
Kouluvaihe (tukitoimija)	Alakoulu seura	Yläkoulu seura	Lukio seura
Henki	Ilo, Henki > 3 lajia	Innostuneisuus 1+(1-2) lajia	Omistautuminen Kohti ammattia
Harjoittelun organisointi	Tasa-arvo, ryhmä, vertais- ja sosiaalinen oppiminen, yhteisöllisyys	Elämässä hyödynnettävien yksilötaitojen kehittäminen (inter + intrapers.)	Joukkue Yksilö
Fokus & Teema	Innostaminen Syrjäytymisen ehkäiseminen	Ikäkausivalmennus Syrjäytyminen ehkäiseminen	Erytisominaisuudet Kokonaishallinta
Ryhmän taso	Heterogeeninen	Homogeeninen	Erytisominaisuudet
Toiminta-ympäristö	Paikkakunnan koko, koulun henki ja koko, harjoittelu ja kilpailutilat, paikallinen seura(t), vanhemmat Etninen tausta, uskonto, urheilu-, opetus- ja valmennuskulttuuri, koripallokulttuuri		
Urheilun määrä	Päivittäin runsaasti	10h urheilua + 10h koripalloa/vko	Elämäntapa

Kuva 6 Suden toimintaympäristö (Suomen Koripalloliitto)

3.4 DMSP-malli

Urheilijan polusta on useita erilaisia malleja, kuinka urheilua ja liikuntaa tulisi järjestää lapsille ja nuorille. Mallit ottavat kantaa siihen, millaista harjoittelua ja valmennusta tulisi missäkin kehitysvaiheessa olla. Jean Côtén ja kollegoiden kehittämä Developmental Model of Sport Participation on yksi paljon käytetty malli. (Côté ym. 2007, 197). Mallissa esitetään kolme erilaista liikunnan ja urheilun polkua: kaksi kilpaurheilun polkua ja yhden harrasteliikuntapolun (kuva 7). Kilpaurheilun polut osoittavat huipun saavuttaneen urheilijan läpikäymiä siirtymävaiheita ja harrasteliikuntapolku kuvaa liikunnallisen elämäntavan muodostumista. Kilpaurheilun polkuja on kaksi, koska kilpaurheilija voidaan saada joko varhaisen erikoistumisen tai lajikokeiluiden kautta. (Côté ym. 2007, 184-202.).



Kuva 7 Kolme erilaista urheilijan polkua (Côtéa 2007)

4 Lasten ja nuorten kehitys

4.1 Biologinen ikä

Biologisen iän määrittäminen on tärkeää, koska kalenteri-iän ja biologisen iän erotus saattaa olla vuosia. Hitaasti kypsyvät saattavat jäädä nopeasti kypsyvien varjoon ja biologisesti edellä olevat pääsevät loistamaan, jos valmennettaessa ei oteta tätä huomioon. Tämä johtuu siitä, että lapsi tai nuori on fyysisesti valmiimpi ottamaan harjoitusta vastaan. Valmentaja antaa tiedostaen tai tiedostamattaan yleensä enemmän huomiota parhaille pelaajille ja harjoitteet muodostuvat usein heidän mukaansa. (Hakkarainen 2009, 86-88.; Jaakkola 2009, 248.)

4.2 Persoonallisuus ja psyykinen kehitys

Ihmisen persoonallisuus kehittyy koko elämän ajan. Synnynnäinen temperamentti antaa perustan ihmisen persoonallisuuden kehittymiselle. Persoonallisuus muovautuu synnynnäisen temperamentin ja ympäristön, varsinkin perheen, koulun ja harrastuksien, vaikutuksesta. Kasvatustavat sekä kulttuuri vaikuttavat erityisesti persoonallisuuden muovautumiseen. Tärkeää on, että lasta autetaan löytämään itsensä. (Nikander 2009, 103.)

Lasten temperamenttityypit jaetaan usein kolmeen eri pääluokkaan. Nämä ovat haastava, helppo ja hitaasti lämpenevä. Mikään temperamenttityyppi ei ole itsessään toista temperamenttityyppiä huonompi tai parempi. Jokaisella on omat vahvuutensa ja haasteensa. Valmentajan tulee muistaa, että ketään ei tule leimata tiettyyn tyyppiin lasten kuullen eikä heitä tule verrata keskenään. Myös valmentajilla on olemassa erilaisia temperamenttityyppejä. Tähänkään rooliin ei ole olemassa täydellistä tyyppiä, koska ennalta ei voida tietää ketkä löytävät yhteisen sävelen. Valmentajan tulee kuitenkin tuntea itsensä ja ohjattavansa, jotta hänen on helpompi valmentaa erilaisia lapsia. (Nikander 2009, 103-105.)

Lapsen tulee saada olla aktiivinen, jotta hän voi rakentaa positiivista kuvaa itsestään. Lapselle tulee antaa sopivasti tilaa, jotta hän oppii suunnitelmallisuuteen sekä itsenäiseen päätöksentekykyyn. Tämä ei tarkoita, että lasta jätetään oman onnensa nojaan, vaan hänelle annetaan väljää toimintatilaa ja virikkeistä ympäristöä. Valmentaja voi lisätä lapsen omanarvontuntoa välttämällä vertailua muihin, näyttämällä luottavansa lapsen kykyihin, porrastamalla vaatimustasoa, antamalla lapselle autonomiantunteita ja

osallistamalla lapsi aktiivisesti toimintaan. Elintärkeää on antaa lapselle myönteisiä kokemuksia liikunnasta. (Zimmer 2001, 25-26.)

Lapselle yleistäminen on tyypillistä, mistä johtuu, että hän helposti kokee itsensä huonona, jos hänellä on huonot motoriset taidot tai huono fyysinen kunto. Valmentajan tehtävänä on yrittää saada lapsille positiivinen minäkuva, vaikka varhaislapsuudessa omaksutut asenteet ovatkin vaikeita muuttaa. Lapsen ajatellessa itsestään positiivisesti, ottaa hän tuntemattomat tilanteet energisesti vastaan eikä lannistu epäonnistuessaan. Oma-arvotunto on vakaa ja kestävä. Menestyminen koetaan omien ponnistelujen ansioksi ja epäonnistuminen on sattumaa. Lapsen ajatellessa negatiivisesti itsestään, kokee hän tuntemattomat tilanteet uhkaavina, reagoi herkästi arvosteluun ja epäonnistumiseen sekä luovuttaa nopeasti. Lapsi kokee menestymisen sattumaksi ja epäonnistumisen omaksi syykseen. (Zimmer 2001, 24-25.)

Murrosiän alkaessa kultainen lapsuus loppuu. Nuorella alkaa kapinointiaika, joka voi olla joko myrskyinen tai rauhallinen. Itsetunto ailahtelee ja identiteetti- sekä ihmissuhdekriisit alkavat. Tämä johtuu siitä, että murrosikäisen keskushermostovälitteinen estovaikutus häviää aivojen etulohkosta ja se vaikuttaa nuoren ajatusmaailman muuttumiseen. 11-14 -vuotiaana alkavat fyysiset muutokset ja sopeutuminen omaan kehoon kestää kahdesta kolmeen vuoteen. Nuori kokee vanhempansa ristiriitaisina, joskus he ovat vastenmielisiä ja joskus turvan antajia. Käytös ailahtelee huomattavasti ja ensimmäiset seksuaalisuuden kokeilut alkavat. 15-17 -vuotiaana vastakkainen sukupuoli alkaa kiinnostaa yhä enemmän. Nuori haluaa irtautua vanhemmistaan ja vanhempien tulee hyväksyä muutos. Mielen kuohunta jatkuu. Hän pystyy jo asettumaan toisen rooliin ja alkaa pohtia oikeaa ja väärää. Kaveriporukkaan kuuluminen on tärkeää. 18-22 -vuotiaana murrosikä loppuu ja lopullinen itsenäistyminen tapahtuu. Kotoa muutetaan pois ja ensimmäiset vakavat seurustelusuhdet käynnistyvät. Mielessä tapahtuu seestyminen. (Nikander 2009, 120-122.)

4.3 Hermolihasjärjestelmän kehittyminen

Hermolihasjärjestelmään kuuluvat hermosto ja lihakset. Hermosto jaetaan aivoihin, selkäyttimeen ja elimiin, jotka vievät ja tuovat tietoa. Lihaksia voidaan yleisesti pitää käskyjen toteuttajana, joiden toiminta on suurelta osin riippuvainen hermokäskyjen tyypistä ja laadusta. Lihaksiston kehittyminen on riippuvainen hermojärjestelmän kypsymisestä. Kuusivuotiaan lapsen hermosto on kehittynyt 80-90% aikuisen hermoston koosta. Aivojen koko kasvaa murrosikään asti, mutta kasvu perustuu lähinnä hermosolujen yhteyksien vahvistamiseen, aineenvaihdunnan lisääntymiseen ja

hermolihaskuitosten eli synapsien tehostumiseen. Hermostollisia muutoksia edesauttaa monipuoliset aisti- ja liikeärsykkeet. Monipuolisia motorisia ärsykeitä tulee painottaa murrosiän kynnykselle asti, koska hermosto kypsyy voimakkaasti lapsuudessa. Murrosiän jälkeen ei monipuolisuutta saa unohtaa. (Hakkarainen 2009, 91.)

4.4 Aivojen kehitys

Aivoihin syntyy soluyhteyksiä sen mukaan, mitä lapsi kokee. Aivojen kehitys on siis käytöstä riippuvaista. Saman asian toistuessa soluyhteydet ja niiden rakenteet vahvistuvat. Leikki- ja kouluiässä aivojen kehitys tapahtuu arjen askareilla, hoivalla ja huolenpidolla. Koululainen tarvitsee koulun, kodin ja harrastusten vastapainoksi vapaana olemista sekä luovuuden ja mielikuvituksen käyttöä. Aivojen kehittymiseen vaikuttavat biologinen kypsyminen, perinnölliset ja yksilölliset ominaisuudet, tunne- ja vuorovaikutuskokemukset, muut kokemukset, virikkeet, harjoittelu sekä perushoivan laatu, eli uni, ravinto sekä ulkoilu. Päihteet vaikuttavat negatiivisesti aivojen kehitykseen. Aivojen kehityksessä tapahtuu kiihkeitä sekä tasaisia vaiheita. (Hakkarainen ym. 2009, 106.)

Aivot jakautuvat oikeaan ja vasempaan puoleen. Oikea puoli on tunnepuoli ja vasen tietoisien ajattelun ja järjen puoli. Oikea puoli kehittyy ensin ja se on kooltaan isompi. Tämän takia lapset oppivat ensin, miten asiat sanotaan. Oikea puoli ymmärtää tarkoituksen rivien välistä ja vasen puoli ymmärtää mitä itse sanotaan. Oikea puoli on intuitiivinen ja kokemuspohjainen. (Nikander. 2009, 107-108.)

6-8 -vuotiaana kehittyvät lapsen hienomotoriikka sekä käden ja silmän yhteistyötä vaativat taidot. Lapsen ajattelutavassa tapahtuu laadullisia muutoksia: lapsi pystyy aiempaa helpommin luokittelemaan esineitä, yhdistelemään asioita ja ymmärtämään syy-seuraus -suhteita. Tämä mahdollistaa paremmat valmiudet sosiaalisille suhteille. Ajattomuuden tunne häviää ja jollekin lapselle tämä saattaa aiheuttaa menettämisen haikeutta. Lapsen moraalinen ajattelu on vielä hyvin ehdotonta ja valmentajaa pidetään kaikkietävä. 10-12 -vuotiaana kehittyvät erityisesti looginen ajattelu, suunnittelu sekä muistaminen. Lapsi alkaa ymmärtää asioiden suhteellisuuden. 13-15 -vuotiaana abstrakti ajattelu kehittyä edelleen. Vasemman ja oikean puoliskon väliset yhteydet kypsyvät ja se aiheuttaa ajattelun kuohuntaa. Nuori saattaa vaikuttaa välinpitämättömältä, mutta aikuisten tulee silti olla kiinnostuneita nuoren asioista. Aivojen oikea ja vasen puoli käyvät uudella tavalla keskustelua. Tämä näkyy moraalisena pohdintana sekä jyrkkinä mielipiteinä. 17-vuotiaan kyky suunnitelmallisuuteen kehittyä ja hän pystyy katsomaan jo pitkälle ajassa eteenpäin. Tasaantumisen vaihe alkaa ja nuori sietää, että ehdottomia ratkaisuita ei aina ole mahdollista löytää. (Nikander 2009, 108-109.)

4.5 Liikunnallinen kehitys

Lapsen motorinen kehitys (taulukko 1) tapahtuu ennalta geenien määrittämän järjestyksen mukaan. Erot kehitysnopeudessa johtuvat biologisesta iästä, perimästä, yksilöllisistä fyysisistä ja psyykkisistä eroista, aikaisemmista sosiaalisista kokemuksista sekä elinympäristöstä. Kehityksen myötä taidot parantuvat ja lapsi pääsee läheisempään vuorovaikutukseen kasvuympäristön kanssa. Tämä tarjoaa uusia virikkeitä ja mahdollistaa uusien motoristen taitojen oppimisen. Lapsi oppii motorisia taitoja (kuva 8) siinä vaiheessa, kun hänellä on siihen ominaiset halut ja valmiudet (kuva 14). Yksilöllistä vauhtia ei voida nopeuttaa ja tämän takia lapsen osaamista tulee kunnioittaa ja hänelle tulee antaa tilaa löytää taitonsa omassa vauhdissa. (Miettinen 1999, 11-12.)

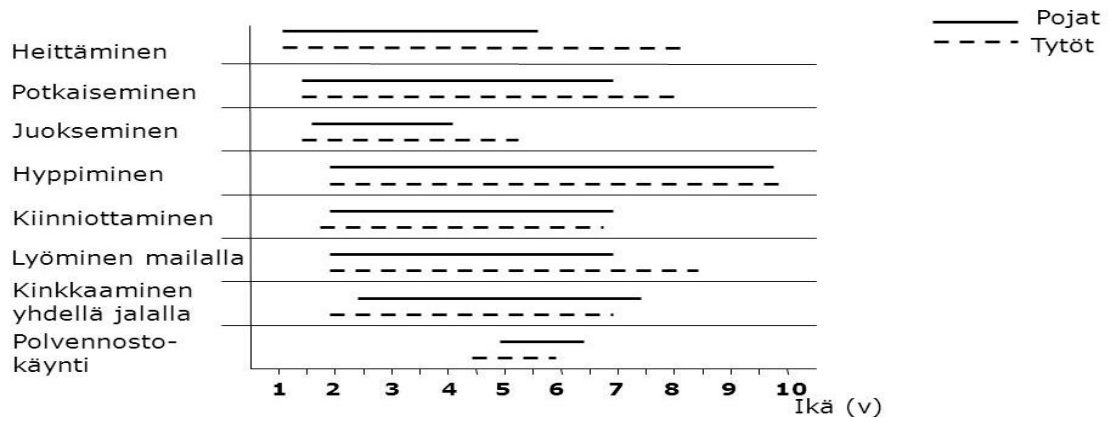
Vaihe	Ikä
1. Refleksitoimintojen vaihe	0-1 v
2. Alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe	1-2 v
3. Motoristen perustaitojen oppimisen vaihe	2-7 v
4. Lajitaitojen oppimisen vaihe	7-15 v
5. Opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe	>15 v

Taulukko 1 Lasten motoristen kehittymisen vaiheet (Hämäläinen ym. 2015, 197.)

MOTORISET PERUSTAITOT



Kuva 8 Motoriset perustaidot (Mukaiillen Gallahue&Donnelly 2003, 54).



Kuva 9 Yleistaitojen oppiminen (Branta ym. 1984) (Mero ym. 2007, 242.)

4.5.1 4-6 -vuotias lapsi

Leikki-ikässä säädetään yhä enemmän sisäisten mielikuvien ja ennakoivien toimintasuunnitelmien mukaan. Tässä vaiheessa liikkeet automatisoituvat ja suoritukset kehittyvät sujuvimmiksi. Lapsen leikkiessä rasitus ja lepo vaihtelevat ja lapsi säätelee sitä automaattisesti. Lapsi oppii ennakoimaan, toimimaan mallin ja yksinkertaisten ohjeiden mukaan, he harjoittelevat toimimaan yhdessä ja jonottamaan. Tämä ikävaihe on yleistaitojen kehittämisen huippuvaihetta. (Miettinen 1999, 13-14.)

4-5 -vuotias leikkii edelleen rooli- ja mielikuvitusleikkejä, mutta sääntöleikit ja joukkuepelit alkavat onnistua. Lapsi vertailee itseään muihin, kokee ensimmäistä kertaa huonommuuden tunteita ja häviäminen on vaikeaa. Tämän takia lapsen tulee saada kokea pätevyyden tunnetta jossain kohtaa harjoituksia. Lapsi tarvitsee aikuisen apua itsetunnon rakentamisessa. Lapsella kehittyvät voimatasot ja leikit voivat olla sen takia välillä turhankin rajuja. Lapsi on altis onnettomuuksille, koska haluaa ylittää omia rajojaan. Lapsi haluaa ja tarvitsee monipuolista liikuntaa. (Nikander 2009, 113.)

5-6 -vuotiaana sääntöleikit kiehtovat. Häviäminen on edelleen vaikeaa. Moraalinen käsitys kehittyy ja lapsi oppii ymmärtämään oikean ja väärän. Lapsi suuttuu, jos kokee, että häntä kohdellaan väärin. Jos lapsi on harrastanut monipuolista liikuntaa, osaa hän liikkua ketterästi ja taitavasti. Lapsi nauttii tanssista ja jumpasta, koska se on hänelle luovaa ja mielekästä. Sorminäppäryys kehittyy ja käsi-silmä koordinaatio parantuu. Lapsi tarvitsee monipuolista liikuntaa ja liikuntatavat vaihtelevat useasti. (Nikander 2009, 113-114.)

4.5.2 7-8 -vuotias lapsi

Lapsi harjoittelee tässä ikävaiheessa oma-aloitteita oppimista ja on innostunut erilaisista askareista. Hänelle voi antaa sopivan kokoisia tehtäviä, jotka hän voi suorittaa itsenäisesti. Lapsi tarvitsee liikunnasta onnistumisen kokemuksia, mahdollisuuden oppia

uusia asioita ja paljon kannustusta. Lapsen on myös hyvä oppia kokemaan epäonnistumisia. Lapsi ei saa kuitenkaan kokea epäonnistumisia liian usein, jotta hän ei ala tuntea itseään riittämättömäksi. Tämä vie liikunnasta ilon. Tähän ikäkauteen kuuluu vielä paljon leikkejä ja omaehtoista toimimista. (Nikander 2009, 115.)

Ryhmään kuuluminen on tärkeää ja kavereiden mielipiteillä on yhä suurempi merkitys. Lapsen empatiakyky kehittyy, joten lapsi pystyy jo ajattelemaan muiden tunteita ja tarpeita. Hän voi kuitenkin käyttäytyä ajoittain itsekkäästi tai jopa hyökkäävästi. Lapsen omatunto kehittyy tässä ikävaiheessa. Se on usein jyrkkä ja vaativa. Lapsi puolustautuu voimakkaasti arvosteluun, koska on herkkä kritiikille. Lapsi ei usein arvostele valmentajaa ja haluaa olla mieliksi hänelle, koska haluaa kiitosta ja hyväksyntää. (Nikander 2009, 115-116.)

Tämän ikäinen on yleensä liikunnallisesti taitava ja aktiivinen. Lapsi hallitsee omaa kehoaan paremmin ja voimatasot kasvavat. Uusia taitoja on helppo oppia ja vanhoja taitoja on helppo hioa. Taitojen oppiminen vahvistaa lapsen itsetuntoa. Lapsi on liikkujana uhkarohkea, koska itsensä vahingoittamisen mahdollisuus vaikuttaa vieraalta. (Nikander 2009, 116.)

Liikuntataitojen kehittyminen luo pohjaa palloilulajeihin ja osa lapsista haluaakin jo harrastetoimintaan mukaan. Tämä ei ole mikään välttämättömyys, vaan omaehtoinen liikunta riittää vielä hyvin. (Nikander 2009, 116.)

4.5.3 9-11 -vuotias lapsi

Tämän ikäinen on usein tasapainoinen, aktiivinen, sosiaalinen ja kiinnostunut. 9-vuotias lapsi kokee itsensä entistä enemmän erilliseksi yksilöksi, joka haluaa kertoa mielipiteensä ja oikeutensa. Lapsesta saattaa tulla hyvin kriittinen valmentajaa kohtaan ja hän voi olla hyvinkin yhteistyöhaluton. (Nikander 2009, 116-117.)

Kavereista ja heidän mielipiteistään tulee yhä tärkeämpiä. Lapselle on hyvin tärkeää tulla hyväksytyksi hänelle tärkeässä ryhmässä, kuten harrasteryhmässä. Lasten tulee edelleen leikkiä, joten lapselle pitää jäädä aikaa harrastuksien ja koulun ulkopuolelle. (Nikander 2009, 117.)

Sääntöjen pohtiminen on tärkeää lapselle, koska se opettaa hänelle tärkeitä taitoja, kuten oman kannan perustelemista, muiden ihmisten kuuntelemista ja erilaisten näkökulmien vertailemista. Lapsi noudattaa helpommin sääntöjä, joita hän on ollut itse laatimassa.

Lapsen ajattelu on konkreettista, mikä näkyy hänen käsityksessään säännöistä. Hänen on vaikea ymmärtää sanojen ja tekojen ristiriitaa. (Nikander 2009, 117.)

9-11 -vuotias lapsi on usein liikunnallisesti aktiivinen ja touhukas. Uudet taidot vahvistavat itsetuntoa ja harrastukset voivat muuttua jo enemmän kilpailullisemmiksi. Kaikki lapset eivät ole samanlaisia, joten kaikkien innostus ei kohdistu liikuntaan. Lapsi voi haluta lopettaa liikuntaharrastuksen ja hänen valintaa tulee kunnioittaa. Lapsen hyvinvoinnin kannalta olisi kuitenkin hyvä löytää hänelle liikuntamuoto, josta hän pitää. (Nikander 2009, 117.)

4.5.4 11-13 -vuotiaat

Ala-asteen viimeisillä luokilla lapsi on yleensä tasapainoinen, innokas, sosiaalinen, aktiivinen ja monista asioista kiinnostunut. Osalla lapsista alkaa esimurrosikä ja tunneskaala laajenee ja tunteet voivat ailahtella paljonkin. Lapsi usein samaistuu samaa sukupuolta olevaan henkilöön, kuten valmentajaan. Lapselle on tärkeää kokea itsensä hyväksytyksi, tarpeelliseksi, osaavaksi ja luotettavaksi. (Nikander 2009, 118.)

Lapsi pystyy työstämään jo mielessään monia asioita, mutta oppii uusia asioita edelleen parhaiten tekemällä itse. Lapsi hakee mielellään tapahtumien ja asioiden välille syy-seuraussuhteita. Hän pitää väittelystä ja haluaa katsoa asioita monesta eri näkökulmasta, mutta suhtautuminen voi silti olla jyrkkää. (Nikander 2009, 119.)

Tässä ikävaiheessa voi lapsella ilmetä ohimenevää kömpelyyttä ja ajoittaista keskittymiskyvyn herpaantumista ja lapsi voi olla harjoituksissa rauhaton ja levoton. Nämä menevät ajallaan ohi. Liikkumisen taidot kehittyvät hyvin tämän ikäisenä ja hän on usein innokas liikkuja. Lapsi haluaa olla kaveripiirissä suosittu ja liikunnalliset taidot ovat arvostettuja ominaisuuksia. Liikunnalliset taidot tukevat lapsen itsetuntoa. On tärkeää huomioida, että kaikki lapset eivät ole liikunnallisesti suuntautuneita. Tämän vuoksi on tärkeää löytää jokaiselle lapselle oma urheiluharrastus, jossa hän kokee pätevyden tunnetta. Tämän ikäisillä voi olla paljon lajinvaihdoksia. (Nikander 2009, 119-120.)

4.5.5 14-vuotiaat ja sitä vanhemmat

Nuoren liikunta vähenee hieman lapsuusiästä, mikä johtuu osittain kouluun ja harrastuksiin käytettävästä ajasta. Murrosikä on merkittävää kasvun aikaa mielen ja kehon osalta. Nuoren tarve liikuntaan ei kuitenkaan vähene, vaan pysyy lähes samana kuin lapsuusajoilta. Säännöllinen liikunta voi vähentää koulun aiheuttamaa stressiä ja ennaltaehkäistä masennuksen oireita. Organisoitu liikunta voi auttaa sosiaalisessa

verkostoitumisessa sekä nuoren itsetunto ja minäkäsitys voi voimistua. (Nikander 2009, 122.)

13-15 -vuotiaalla on realistinen käsitys omasta liikunnallisuudestaan. Nuori on löytänyt oman liikuntaharrastuksen ja haluaa sieltä myönteisiä oppimiskokemuksia sekä onnistumisen elämyksiä. Toisaalta liiallinen luokittelu ja kilpailullisuus saattavat aiheuttaa nuorella stressiä, ahdistuneisuutta ja riittämättömyyden tunnetta. Kelpaamattomuuden tunne saattaa jopa johtaa harrastuksen lopettamiseen. Kilpaileminen kuitenkin kuuluu nuorten urheilemiseen ja nuori pelaaja oppii sitä kautta erilaisia kykyjä ja taitoja. Joukkueena toimiminen edistää ryhmätyötaitoja, opettaa vastuulliseen toimintaan ja noudattamaan sovittuja sääntöjä. (Nikander 2009, 122-123.)

5 Taidon oppiminen ja opettaminen

Ihminen oppii koko ajan. Hän rakentaa sekä tiedostaen että tiedostamattaan omaa sisäistä maailmaansa. Oppimisen tarkoitus on selvitä paremmin elämässä niin, että tulevaisuudessa ei tehdä samoja virheitä. Oppiminen on luonnollista ja välttämätöntä. Ihminen tekee sitä jatkuvasti, luontaisesti, tietoisesti ja tiedostamatta. Hän oppii tietoja, taitoja, toimintatapoja, asenteita, hyviä ja huonoja asioita. Ihmiset oppivat eri tahtia ja eri tavalla. (Miettinen 1999, 154.)

Oppimisprosessin aikana tapahtuu paljon rinnakkaisia ajatuksia. Ne perustuvat neurologiaan, kognitioihin sekä tunteisiin. Oppimista on äärimmäisen vaikeaa havainnoida, koska oppiminen ja harjoittelu tapahtuvat samanaikaisesti. Opittuja asioita on helppo palauttaa mieleen, koska oppiminen on suhteellisen pysyvää. Taidon oppimiseen liittyy suoritusten parantuminen, pysyvyys, yhdenmukaistuminen ja kyky taidon suorittamiseen uusissa ympäristöissä. Mitä enemmän taitoa opitaan, sen lähempänä suoritukset ovat toisiaan. Kahta identtistä suoritusta ei kuitenkaan ole koskaan mahdollista suorittaa. Tiedostamaton osa keskushermostossa on aina mukana oppimisessa ja tietoinen vaihe tulee mukaan vasta yllättävän myöhäisessä vaiheessa. Tämän takia tunteilla on iso merkitys siihen mitä opitaan. Ihminen pyrkii luontaisesti harjoittelemaan asioita, jotka tuntuvat mahdollisilta. (Jaakkola 2009, 237.)

5.1 Taitojen oppimisen nykyaikainen malli

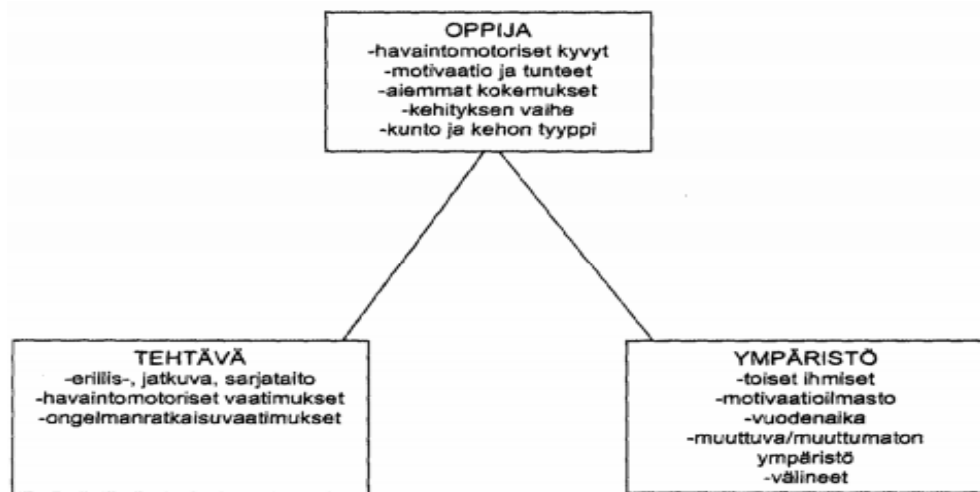
Taitojen oppimista ollaan aiemmin pidetty mekaanisena tapahtumana, jossa valmentaja on hyvällä ohjauksella siirtänyt tiedon suhteellisen passiiviseen oppijaan. Nykyisen taidon

oppimisen mallin (kuva 9) mukaan oppiminen kehittyy oppijan, oppimisympäristön ja opeteltavan tehtävän yhteisvaikutuksesta. (Kalaja & Jaakkola 2015, 198)

Oppimiseen vaikuttavat oppijan ominaisuudet ja luonteenpiirteet, kuten motivaatio, aiemmat kokemukset tehtävästä, kehon ominaisuudet ja mittasuhteet, synnynnäiset kyvyt sekä kunto-ominaisuudet. Motorisen kehityksen vaihe sekä havainto-motoriset taidot ovat taustatekijöitä oppimiselle. Lisäksi tunteet ja sosiokulttuuriset tekijät vaikuttavat oppimiseen. (Kalaja & Jaakkola 2015, 198)

Ympäristö luo omat edellytyksensä oppimiselle. Ympäristöön kuuluvat toiset ihmiset, jotka saattavat vaikuttaa suoritukseen positiivisesti tai negatiivisesti. Oppija ja ympäristössä olevat ihmiset luovat motivaatioilmaston, joilla on yhteys oppijan tunteisiin, ajatteluun ja käyttäytymiseen. Ympäristöt voivat olla psyykkisiltä, fyysisiltä ja havaintomotorisilta edellytyksiltään erilaisia. (Kalaja & Jaakkola 2015, 198)

Tehtävän luonne vaikuttaa merkittävästi ihmisen oppimiseen. Motoriset taidot sisältävät erilaisia vaatimuksia, jotka mm. liittyvät havaintomotoriikkaan, tehtävän toteuttamisen suunnitteluun ja päätöksentekoprosessiin. (Kalaja & Jaakkola 2015, 198)



Kuva 10 Taidon oppimisen nykyaikainen malli Davidsin, Buttonin & Bennettin mukaan (Jaakkola 2009, 239).

5.2 Oppimisen edellytykset

Liikuntataitojen oppiminen on havaitsemisen, päätöksenteon ja toiminnan yhteistulos. (Hämäläinen 2015, 199.) Kokemukset ja nykytilanne vaikuttavat havaitsemiseen, havainnon käsittelyyn, tallennukseen ja mieleen palauttamiseen. Näköaisti on keskeisin rooli havaitsemisessa, mutta ihminen ei koskaan pysty näkemään koko kokonaisuutta. Tämän takia hän havaitsee itselleen tärkeitä ja kokemuspohjaisia asioita. Havainnot

muodostuvat, kun aistimukset saavat merkityksen aivoissa. Tärkeää valmentamisessa on, että valmentaja saa pelaajat havainnoimaan suorituksen tärkeitä asioista. Havainnon käsittelyssä yritetään löytää yhdistäviä ja erottavia tekijöitä aikaisemmista kokemuksista. Käsittely säilyttää olemassa olevia rakenteita tai muuttaa niitä, jos pelaaja löytää riittävästi perusteita siihen. (Miettinen 1999, 157-159.)

Työ- eli lyhytkestoinen muisti tuo haasteita oppimiselle, koska tiedon vastaanottaminen ja prosessointi on rajoittunut. Tästä syystä pelaaja ei pysty vastaanottamaan montaa ohjetta kerrallaan. Pitkäkestoisen muistirakenteen haasteena on se, miten opitut tiedot ja taidot saataisiin painettua pysyvästi mieleen ja palauttamaan sieltä takaisin. Positiiviset, konkreettiset ja mahdollisimman aidot kokemukset painuvat pitkäkestoiseen muistiin paremmin kuin pirstaleiset ja negatiiviset sisällöt. (Kalaja & Jaakkola 2015, 200.)

Vireystila on keskeinen asia taitojen oppimisessa ja tämän takia on tärkeää, että jokaisella pelaajalla on optimaalinen vireystila harjoituksissa. (Hämäläinen 2015, 199.) Vireystila vaikuttaa aktiivisuuteen. Oppiminen perustuu sisäisiin toimintoihin, joten sen käynnistäminen ulkopuolelta on lähes mahdotonta. Pelaajaan voidaan vaikuttaa ja hänelle voidaan tarjota asioita oppimiseen, mutta hänen tulee itse havainnoida, käsitellä ja tehdä suoritus. Toteuttaakseen nämä asiat tulee hänen olla keskittynyt ja tarkkaavainen. Harjoiteltavaa asiaa tulee tehdä riittävän kauan ja käyttää eri aisteja, jotta se jää helpommin pitkäkestoiseen muistiin. (Miettinen 1999, 163.)

5.3 Taidon oppimisen vaiheet

Taitoharjoittelun perusta on, että jokainen oppii eri tahdilla ja tavalla. On olemassa monenlaisia keinoja opettaa taitoa, mutta lainalaisuuksia löytyy. Oppimisen vaiheet ovat alkuvaihe, harjoitteluvaihe sekä lopullinen vaihe. (Jaakkola 2009, 250-251.)

Taidon oppimisen alkuvaihe on kognitiivinen. Silloin yritetään ymmärtää ja luoda mielikuva taidosta ja hahmottaa taito kokonaisuutena. Harjoittelu vaatii paljon ajattelua ja havaintotoiminnot ovat täysin sidotut harjoitettavaan asiaan. Suorituksissa tapahtuu paljon vaihtelua, ne ovat tehottomia, hitaita ja kömpelöitä eikä oppija luota vielä omiin kykyihin. (Jaakkola 2009, 251.)

Harjoittelu etenee helpommasta vaikeaan ja yksinkertaisesta monimutkaiseen. Perinteinen taitojen opettaminen tapahtuu osista kokonaisuuksiin, mutta tämän tyyppinen taitojen opettaminen on tehokasta vasta silloin, kun oppija jo ymmärtää kokonaisuuden. Nykyisen teorian mukaan alkuvaiheessa yksinkertainen taito tehdään kokonaisuutena

helpotetussa muodossa. Jokaisessa taidossa on ydinosa ja tätä ydinosaa tulee harjoittaa oppimisen alussa. Tämä varmistaa, että taidosta luodaan oikea kuva ja oppija tietää mitä siitä on keskeistä harjoittaa. Oppija motivoituu harjoittelemaan, koska ymmärtää miksi taitoa harjoitellaan. Monimutkainen taito tulee kuitenkin pilkkoo osasuorituksiin. Taidon ydin löytyy analysoimalla ja maalaisjärjellä. Suurimmassa osassa koulutusmateriaaleja lähtökohtana on biomekaaninen lajiansalyysi, joka pilkkoo toiminnon osiin. Tämä ei aina hyödytä käytännön valmennusta, koska se ei ota kantaa oppimiseen. (Jaakkola 2009, 253.)

Pelaajan tulee analysoida omia suorituksiaan koko ajan. Valmentaja voi auttaa tässä esittämällä kysymyksiä, luomalla ongelmanratkaisutilanteita ja laittamalla pelaajat yhteistyöhön. Valmentajan tulisi käyttää mielikuvia apuna; hän voi muokata tehtävää tai ympäristöä tai luomalla ohjeet mielikuviksi. Tämä helpottaa oppijaa hahmottamaan taitoa. Pelaaja tarvitsee tässä vaiheessa paljon tukea ja ymmärrystä, muuten hän voi lopettaa yrittämisen kokonaan. (Jaakkola 2009, 254-255.)

Harjoitteluvaihetta kutsutaan assosiatiiviseksi vaiheeksi. Tässä vaiheessa suoritukset yhdenmuodostuvat, mutta vaihtelevat edelleen. Pelaaja on muodostanut mielikuvan taidosta ja ymmärtää kokonaisuuden. Tässä vaiheessa pelaaja on hyvin motivoitunut harjoittelemaan, mikä on hyvä, koska hän tarvitsee edelleen paljon toistoja. Lisääntyneen ymmärryksen vuoksi pelaaja voi itse jo korjata tehottomia suorituksia. Vaikka tässä vaiheessa liikkeet automatisoituvat, niin havaintotoiminnot ovat silti vielä sidotut oppimistilanteeseen, eli pelaaja ei vielä pysty tarkkailemaan ympäristöään. (Jaakkola 2009, 251.)

Tässä vaiheessa voidaan jo lisätä elementtejä, joita alkuvaiheessa karsittiin pois. Harjoittelu kiedotaan kuitenkin vielä taitoytimen ympärille. Taitotaso määrittää, kuinka paljon elementtejä voidaan lisätä. Valmentajan tehtävä on nähdä mitä kukakin pelaaja pystyy tekemään. Valmentajan tulee ymmärtää syy-seuraussuhteita, eli tietää mikä taidon osa on osattava, jotta voidaan siirtyä seuraavaan vaiheeseen. (Jaakkola 2009, 255-256.)

Harjoitteluvaiheessa oppimisen eteneminen on yksilöllistä ja valmentajan tulee tehdä harjoitteita, jossa kaikki kehittyvät. Tämä edellyttää eriyttämistä. Pelaajien tunteminen liittyy tähänkin, jotta valmentaja pystyy antamaan oikeantasoisia harjoituksia. (Jaakkola 2009, 256-257.)

Osaharjoitteet astuvat kuvaan tässä vaiheessa, koska pelaaja tietää jo kokonaisuuden. Oleellista on sekoittaa taitoa osista-kokonaisuuksiin ja kokonaisuusharjoitteita keskenään.

Pelaaja tarvitsee paljon toistoja ja valmentajan päätehtävänä on organisoida harjoitteet niin, että se on mahdollista. Suorituksen sujussa, voidaan lisätä erilaisia välineitä kehittämään taitoa pidemmälle. (Jaakkola 2009, 257.)

Lopullista vaihetta kutsutaan automaation vaiheeksi. Pelaaja ymmärtää täysin taidon kokonaisuuden ja taito tuotetaan tiedostamatta, eli se tulee ”selkäytimestä”. Suorittaminen on helppoa, yhdenmukaista ja havainnointi pystytään kiinnittämään ympäristöön. Tähän vaiheeseen tarvitaan tuhansia tunteja töitä, eikä valmentaja voi olettaa, että alle 15-vuotias olisi vielä saavuttanut tämän vaiheen. Tämä kuitenkin riippuu harjoittelun määrästä ja aloitusajankohdasta. Kansainväliselle huipulle tarvitaan vähintään 10 vuotta tai 10 000 tuntia laadukasta harjoittelua. (Jaakkola 2009, 251-252.)

Tämä vaihe tuo uusia haasteita valmentajalle. Kuinka taitoa voidaan edelleen kehittää niin, että se motivoi pelaajaa harjoittelemaan? Usein jäädään harjoittelemaan tuttuja harjoitteita ja tämän takia kehitys pysähtyy. Ympäristöä ja tehtävää voidaan muokata vaikeammiksi, jotta pelaajan tulee ponnistella päästäkseen tulokseen. Voidaan käyttää myös ideomotorisia harjoitteita. Ideomotorinen harjoittelu tarkoittaa mielikuvaharjoittelua ja se voi olla ulkoisesti tai sisäisesti ohjattua. Ulkoinen ohjaus on helpompaa ja suositeltavampaa, jos ei ole aiempaa kokemusta mielikuvaharjoittelusta. Sisäinen ohjaus on haastavampaa, koska pelaajan tulee tuntea oma kehonsa hyvin, mutta se on toisaalta tehokkaampaa. (Jaakkola 2009, 258-259.)

Lopullisessa vaiheessa mietitään vieläkin kokonaissuoritusta ja tehdään edelleen kokonaisharjoitteita, mutta tämän vaiheen harjoittelua kuvaa hyvin hienomotoristen erillisten osaharjoitteiden suorittaminen. Harjoitteissa voidaan käyttää satunnaisharjoittelua, mikä käytännössä tapahtuu tekemällä 1-3 samaa suoritusta, jonka jälkeen suoritus vaihtuu. Satunnaisharjoittelua voidaan harjoittaa myös tekemällä samaa taitoa, mutta eri välineillä, eri ajassa, kohteen liikkuesssa tai jopa yhdistelemällä. (Jaakkola 2009, 258-259.)

Vaikka vaiheen nimi on lopullinen vaihe, niin oppiminen ei lopu koskaan ja aina on mahdollista tulla paremmaksi. Maailman parhaillakin on mahdollista kehittyä ja tulla vielä paremmiksi. (Jaakkola 2009, 259.)

5.4 Tekniikkaharjoittelu

Tekniikkaa tulee harjoitella palautuneessa tilassa, jos ei ole kysymys tekniikkakestävydestä. Käytännössä palautunut tila on harjoitusten alussa ja lepopäivän

jälkeen. Pelaajat tarvitsevat tekniikkaharjoituksissa paljon keskittymistä. Heidän tulee valmistautua suoritukseen huolella, kuvitella ja keskittyä siihen, tehdä suoritus ja viimeisenä arvioida se. Tekniikkaharjoittelun alussa valmentajan olisi hyvä olla paikalla. (Mero 1990, 68-69.)

5.5 Siirtovaikutus

On olemassa kahden tyyppistä siirtovaikutusta: positiivista sekä negatiivista. Positiivinen siirtovaikutus helpottaa uuden oppimista, koska pelaajalla on mielikuva taidosta ja hermoyhteydet ovat valmiina. Taito saattaa olla uusi, mutta se ei ole sitä silloin keskushermostolle. Negatiivinen vaikeuttaa uuden oppimista tai pahimmassa tapauksessa estää sen kokonaan, koska pelaajalla on erilaiset mielikuvat taidosta. Mitä enemmän pelaajalla on erilaisia liikuntakokemuksia, sitä helpompi hänen on hyödyntää siirtovaikutusta. Monipuolinen harjoittelu muodostaa ja vahvistaa keskushermostoon paljon erilaisia hermoyhteyksiä ja niihin vastaavia suoritusmalleja, joten mitä monipuolisemmin pelaaja on harjoitellut lapsuudessa motorisia perustaitoja, sen helpompi hänen on oppia lajitaitoja nuoruudessa ja aikuisuudessa. (Kalaja & Jaakkola 2015, 201-202.)

5.6 Eri opetus- ja oppimistyyli

Opetustyyli antavat valmentajalle vaihtoehtoja opettaa taitoja eri tavoin. Opetustyylien vaihtelu on hyväksi, varsinkin nuorempien pelaajien harjoittelussa, jossa on tarkoitus saada toimintaan vaihtelua aikaan. Valmentajan tulisi vaihdella toimintatapojaan, jotta mahdollisimman moni pelaaja löytäisi oman oppimistyyliinsä. (Jaakkola 2015, 130.)

Oppimistyyliellä tarkoitetaan tapaa, jolla pelaaja hankki ja käsittelee tietoa, miten opeteltavaan asiaan lähestytään ja millä tavalla hän oppii helpoimmin ja mieluiten. Jokaisella on vallitseva oppimistyyli, mutta kaikki pystyvät vaihtamaan prosessointitapaa. Oppimistyyliihin on olemassa erilaisia jakoja. Useasti käytetty jako on auditivinen, visuaalinen ja kinesteettinen oppija. Auditivinen oppii parhaiten kuuloaistin avulla, visuaalinen näköaistin ja kinesteettinen tuntoaistin avulla. (peda.net)

Opetustyyliä on yhdeksän: komentotyyli, tehtäväopetus, pariohjaus, itsearviointi, eriytyvä opetus, ohjattu oivaltaminen, ongelman ratkaisu, erilaisten ratkaisuiden tuottaminen, yksilöllinen ohjelma. Ensimmäiset viisi ovat valmentajakeskeisiä työtapoja ja viimeiset neljä urheilijakeskeisiä. Valmentajakeskeisissä työtavoissa valmentaja on ratkaisuiden luoja ja tiedon antaja, kun taas urheilijakeskeisissä urheilija päättää harjoittelun etenemisestä ja yrittää löytää ratkaisut harjoitteluun. (Jaakkola 2015, 130.)

Komentotyylissä valmentajan tehtävä on suunnitella ja ohjata harjoitukset. Hän jakaa opetettavat asiat, näyttää mallisuoritukset ja määrää suoritustahdin. Palaute ja arviointi ovat yhtenäistä kaikille. Komentotyyli sopii tilanteisiin, joissa on paljon pelaajia, tila on pieni, tehtävässä on turvallisuusriskejä tai pelaajat ovat valmentajalle tuntemattomia. (Jaakkola 2015, 131.)

Tehtävänopetuksessa pelaajat harjoittelevat enemmän omaan tahtiin kuin komentotyylissä. Valmentajan tehtävä on kuitenkin suunnitella ja käynnistää harjoite, antaa palautetta sekä arvioida toimintaa. Usein tehtävänopetuksessa valmentaja on suunnitellut eri suorituspisteitä, joita pelaajat kiertävät. Tehtävänopetuksessa palaute on usein komentotyyliä yksilöllisempää. Tyyli sopii lähes jokaiseen nuorten valmennustilanteeseen. (Jaakkola 2015, 131.)

Pariohjauksessa valmentaja suunnittelee ja käynnistää toiminnan ja seuraa pelaajien työskentelyä. Parit antavat palautetta toisilleen valmentajan kriteereiden mukaisesti. Valmentajan tehtävä on antaa palautetta ryhmän toiminnasta sekä parin antamasta palautteesta. Pariohjauksessa voidaan käyttää apuna tehtäväkortteja tai muistilista palautteen helpottamiseksi. Tyyli sopii erityisesti taitoharjoitteluun, jossa tarvitaan yksilöllistä palautetta. (Jaakkola 2015, 131.)

Itsearviointissa valmentaja suunnittelee ja esittelee toiminnan ja sen arviointikriteerit sekä käynnistää toiminnan. Valmentajan palaute kohdistuu siihen, miten pelaaja arvioi omaa suoritustaan. Itsearviointia helpottaakseen valmentaja voi antaa pelaajalle muistilistan tai tehtäväkortin. Tyyli sopii taitotehtäviin, joissa tavoitteena on kehonhahmotus ja sisäinen palaute ja valmentaja haluaa edistää urheilijan oman vastuunkantamista. (Jaakkola 2015, 131.)

Eriytyvässä opetuksessa valmentaja suunnittelee vaatimustasoltaan eritasoisia tehtäviä, käynnistää toiminnan ja havainnoi, valitseeko pelaajat oman taitotasonsa mukaisen tehtävän. Toiminnan edetessä pelaaja saa vaihtaa harjoitusta helpommaksi tai vaikeammaksi. Tyyli sopii hyvin tilanteisiin, joissa pelaajien taitotasot ovat erilaisia. (Jaakkola 2015, 131.)

Ohjatussa oivaltamisessa valmentaja antaa tehtävän, johon pelaajat etsivät ratkaisua. Valmentaja määrittelee toiminnan tavoitteen ja esittää kysymyksiä, jotka ohjaavat pelaajaa oikeaan ratkaisuun. Kysymykset toimivat myös palautteena. Tyyli sopii erityisesti sellaisiin tilanteisiin, joilla halutaan vahvistaa oppijan pätevyyden tunnetta. (Jaakkola 2015, 131.)

Ongelman ratkaisussa valmentajan tehtävä on suunnitella harjoituksen aihepiiri ja pelaajien tulee ratkaista ”ongelma”. Valmentaja antaa palautetta, miten ratkaiseminen onnistuu. Pohdinnan ja kokeiluiden jälkeen pelaajat päätyvät yhteen ratkaisumalliin. Tyyli sopii tehtäviin, joissa halutaan vahvistaa pelaajien luovuutta, rohkeutta ja ennakkoluulottomuutta. (Jaakkola 2015, 131.)

Erilaisten ratkaisujen tuottamisessa valmentaja määrittelee tehtävän, jota pelaajat yrittävät ratkaista mahdollisimman monella tavalla. Kaikki ohjeiden mukaiset ratkaisut lasketaan. Valmentaja antaa palautetta luovuudesta. Tyyli sopii tehtäviin, joissa halutaan vahvistaa pelaajien luovuutta, ennakkoluulottomuutta, pelaajat ovat eri tasoisia tai halutaan kehittää yhteishenkeä. (Jaakkola 2015, 131.)

Yksilöllinen ohjelma on hyvin pelaajalähtöinen tyyli, koska valmentaja määrittelee vain harjoituksen teeman. Pelaaja tekee itse useimmat päätökset. Valmentaja auttaa tilojen ja tavaroiden hankinnassa sekä antaa palautetta pelaajan suunnitelmasta. Valmentaja tukee ja antaa palautetta tarvittaessa. Tämä tyyli sopii lähinnä vanhemmille pelaajille tai pelaajille, jotka valmentaja tuntee erittäin hyvin. (Jaakkola 2015, 131.)

5.7 Palaute

Palautteen antaminen on todennäköisesti eniten käytetty apukeino suoritusten parantamiseksi. Palaute on joko sisäistä tai ulkoista. Sisäiseen palautteeseen liittyy eri aistikanavien tuottama tieto liikkeistä tai suorituksesta. Palaute tulee kehon sisäpuolelta lihaksista ja jänteistä tai eri aistien välityksellä ulkoapäin näkö-, kuulo- tai hajuaistien avulla. Mitä taitavampi urheilija on, sitä enemmän hän pystyy hyödyntämään sisäistä palautetta taitojen kehittämiseen. Ulkoinen palaute tarkoittaa ulkopuolisen lähteen antamaa palautetta. Lähde voi olla valmentaja, videokamera, kello tai tuomari. Ulkopuolisella palautteella urheilija saa tietoa suorituksestaan, jota hän ei sisäisen palautteen avulla pysty keräämään. Ulkoinen palaute siis tehostaa sisäistä palautetta. Ulkoinen palaute on tehokasta, koska valmentaja voi kontrolloida sen käyttöä. (Jaakkola 2009, 341-342.)

Ulkoinen palaute jaetaan lopputulospalautteeseen ja laatupalautteeseen. Lopputulospalaute annetaan yleensä suorituksen lopussa, kun tiedetään, miten suoritus on tehty. Oppimisen kannalta lopputulospalaute on usein turhaa, koska pelaaja tietää palautteen kertomattakin. Toisaalta vastaan voi tulla tilanteita, jossa pelaaja ei pysty sisäisen palautteen avulla tiedostamaan lopputulosta ja silloin lopputulospalaute on

hyödyllinen. Tällaista tapahtuu esimerkiksi taidon harjoittelemisen alkuvaiheessa, kun pelaaja ei vielä osaa analysoida omaa suoritustaan. Laatupalaute annetaan myös suorituksen jälkeen ja se liittyy suoritukseen erityisiin luonteenpiirteisiin. Suorituksen laadusta saatu palaute on tehokasta taidon kehittymiselle, koska se antaa yleensä erilaista tietoa kuin sisäinen palaute.

(Jaakkola 2009, 342-343.)

Yksi palautteen keskeisimmistä kysymyksistä on, milloin pelaaja sitä tarvitsee. Usein pelaaja saa riittävästi palautetta sisäisestä palautteesta. Liian usein annettu ulkoinen palaute tekee pelaajasta valmentajariippuvaisen, koska pelaaja ei käytä sisäistä palautetta hyödyksi. Valmentajan tulee siis hallita palautteenantaminen sekä palautteenantamattomuus. Tutkimuksissa ollaan todettu, että ulkoista palautetta tarvitaan taidon alkuvaiheessa ja monimutkaisissa taidoissa. Silloinkaan palautetta ei tule antaa jokaisen suorituksen jälkeen ja taidon karttuessa, palautetta voidaan antaa koko ajan vähemmän. Pelaajan oppiessa hyödyntämään sisäistä palautetta, ei hän enää tarvitse ulkoista palautetta. Valmentaja voi auttaa pelaajaa hyödyntämään sisäistä palautetta kysymällä kysymyksiä tai käyttämällä aktiivisuuteen kannustavia opetusmenetelmiä. Palaute on myös tehokkaampaa silloin, kun pelaaja itse sitä pyytää. Tällöin pelaaja on erittäin motivoitunut kehittämään omaa suoritustaan. (Jaakkola 2009, 343.)

Palautteen tulee olla sellaista, että pelaaja ymmärtää sen ja pystyy realistisesti saavuttamaan palautteen sisällön. Taidon alkuvaiheessa palautteen tulisi antaa informaatiota kokonaisuudesta ja myöhemmin yksityiskohtaisemmista tekijöistä. Palaute voidaan antaa joko välittömästi suorituksen jälkeen tai viivästetysti muutamia sekunteja sen jälkeen. Viivästetty palaute on todettu olevan tehokkaampi tapa kuin välitön palaute, koska pelaaja saa hetken aikaa analysoida omaa suoritustaan. (Jaakkola 2009, 343-345.)

5.8 Taidon herkkyykskaudet?

Taidon herkkyykskausia on paljon vaikeampi määrittää kuin ominaisuuksien herkkyykskausia, koska taito tulee aina osana harjoittelua. Itsestään selvää ei ole kuinka paljon geenit ja ympäristö määräävät taidon oppimista. Jonkin verran taidoissa on periytyvyyttä, mutta epäselvää on kuinka paljon. Kaksosten oppimismnopeus on kuitenkin lähempänä kuin erimunaisten kaksosten ja oppimismnopeus riippuu harjoiteltavasta asiasta. Ketteryyden herkkyykskausi on 5-8 -vuotiaana, mutta tasapainossa, hypyissä tai heitoissa ei ole löydetty herkkyykskausia. (Jaakkola 2009, 239-240.)

6 Mitä valmentaminen on?

6.1 Hyvä valmentaja

Valmentaminen on ihmisten kanssa työskentelemistä ja valmentajan on hyvin vaikeaa toimia valmentajana, jos hän ei ole ihmisläheinen. Pelaajat tulevat huomioida kehollisena, tajullisena sekä elämäntilanteeseen kietoutuneena kokonaisuutena. Valmentajan tulee miettiä seuraavia kysymyksiä ennen kauden alkua sekä koko kauden ajan. Miten kohtaan nuoren? Miksi valmennan? Mikä on oma valmennusfilosofiani? Miten tärkeää pelaajieni kehittäminen on minulle? Mitkä ovat omat tavoitteeni ja miten pyrin niihin? Kuinka paljon olen valmis panostamaan joukkueeseen? Onko minulle tärkeämpää yksittäisen pelaajan kehitys kuin joukkueen kehitys? Miten kehitän omia vuorovaikutustaitojani? (Miettinen 1999, 127-128.)

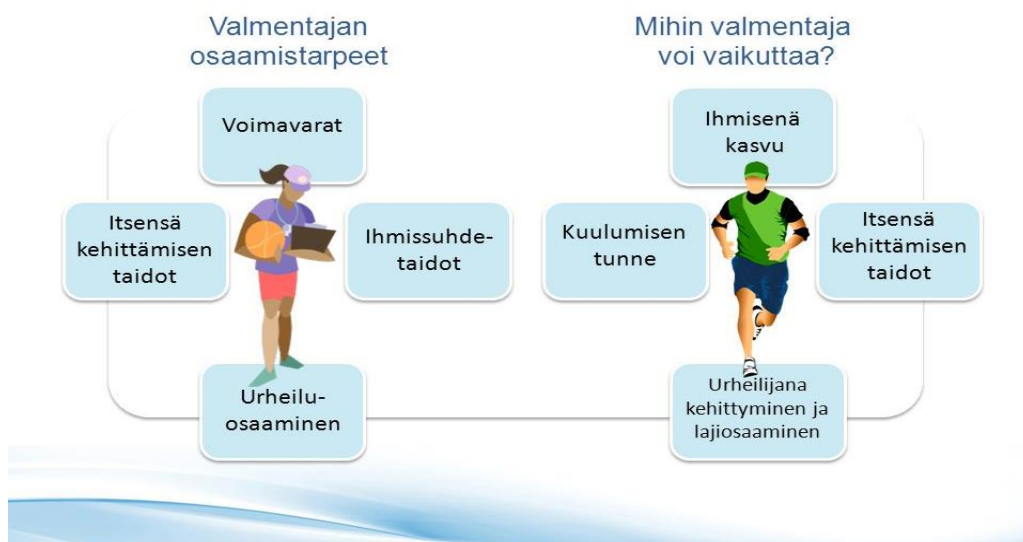
Lasten valmennuksessa tärkeintä on saada lapset innostumaan liikunnasta. Valmentajan rooli on olla esikuva, malli, opettaja sekä kasvun ohjaaja. Hän on sivustatarkkailija sekä tilanteen herra. Valmentaja tietää sekä koko ryhmän, että yksilön kehityksen ja ymmärtää, että lapsia ei voi valmentaa kuin pieniä aikuisia. Harjoitukset sujuvat turvallisessa ympäristössä ja lapsia ohjataan positiivisuuden kautta. Valmentaja tarkkailee, että lapset toimivat sääntöjen mukaan ja kaikkia kunnioittaen. (Miettinen 1999, 80-81.)

Valmentajakeskeisessä kulttuurissa valmentaja on kaiken herra ja pelaajan valinnaksi jää osallistuuko hän toimintaan vai ei ja kuinka paljon hän siihen panostaa.

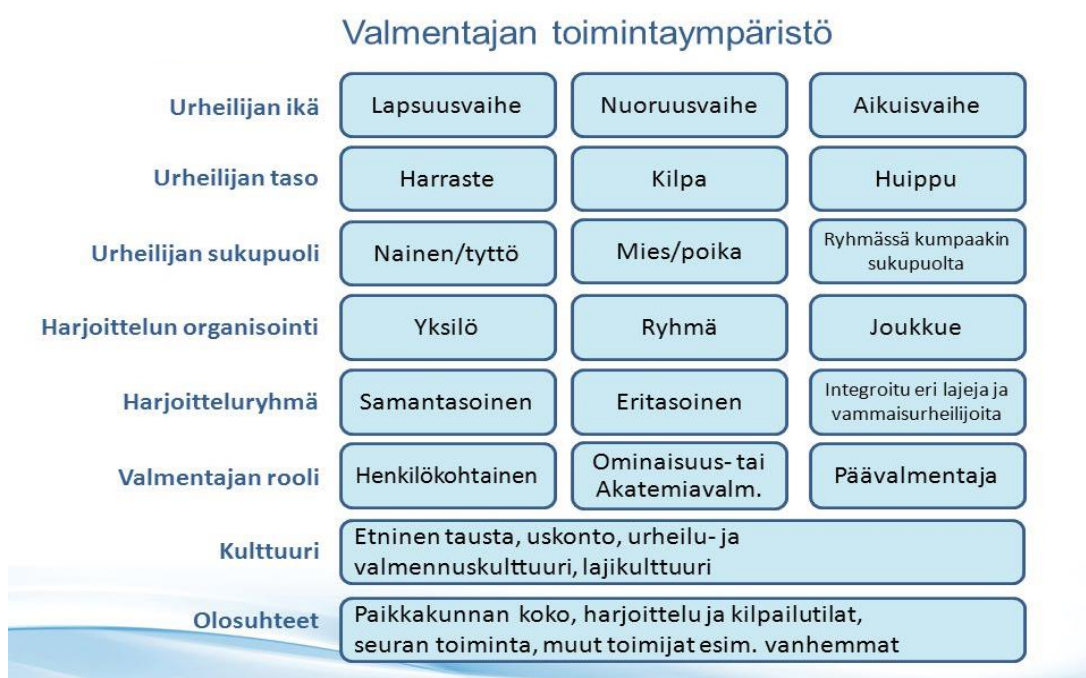
Urheilijakeskeisessä kulttuurissa pelaaja on mukana päätöksissä. Urheilijakeskeisessä kulttuurissa tavoitteena on saada pelaajasta vastuun kantava ja omistautunut sekä kasvattaa hänen sisäistä motivaatiota ja -palautekykyään. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 48-49.)

6.2 Suomalaisen valmennusosaamisen malli

Suomalaisen valmennusosaamisen mallin (kuva 11) pohjana on Jean Côtén ja Wade Gilbertin määritelmä valmentajan osaamisesta. Se koostuu kolmesta osasta: toimintaympäristöstä (kuva 12), urheilijasta ja valmentajan osaamistarpeista. (Hämäläinen 2015, 21-22.) Suomalaisen mallin tavoitteena on rakentaa yhtenäistä ajattelua valmentamisesta, kuvata kokonaisvaltaisesti valmentajan osaamistarpeita, ohjata valmentajakoulutusten sisältöä ja toimintatapoja, toimia työkaluna osaamisen ja osaamistarpeiden tunnistamisessa sekä toiminnan arvioimisessa. Valmentaja voi itse arvioida mitä hän osaa ja mitä hänen tulee kehittää. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 48-49.)



Kuva 11 Suomalainen valmennusosaamisen malli (Hämäläinen 2015, 21.)



Kuva 12 Valmentajan toimintaympäristön muuttujat (Hämäläinen 2015, 22.)

6.2.1 Target-malli

Target-malli perustuu valmennustoiminnan kuuteen kohdealueeseen, jotka edistävät oppimisen tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Mallissa määritellään valmennuksen

kuusi kohdealuetta, jotka ovat: tehtävät, vallankäyttö, tunnustuksen antaminen, ryhmittely, arviointi ja ajankäyttö. (Jaakkola 2009, 355-356.)

Tehtävien erilaisuus vähentää pelaajien tarvetta vertailla itseään muihin. Vallankäyttö tarkoittaa mallissa pelaajan päätösvaltaa harjoitussisällöistä. Pelaajan päätöksentekomahdollisuudet lisäävät koettua pätevyyttä ja autonomian tunnetta. Tunnustuksen antamisen taustalla on pelaajien motivointi ja siihen ei saisi liittyä lahjontaa eikä kontrollia. Pienryhmien muodostaminen tukee pelaajien tasapuolista huomioimista ja antaa kaikille mahdollisuuden osallistua harjoitusten kulkuun ja saada onnistumisen kokemuksia. Arvioinnin perustana on oppiminen, omien tavoitteiden saavuttaminen ja parhaansa yrittäminen. Tämä tukee tehtäväsuuntautunutta itsearviointia. Valmennuksellisesti pyritään siihen, että jokaisella on oma oppimisaikataulu ja siihen varataan tarpeeksi aikaa. (Jaakkola 2009, 355-356.)

6.3 Valmennuksen suunnittelu

Suunnitellessaan valmennustoimintaa, valmentaja varmistaa oikeansuuntaisen ja tavoitteellisen toiminnan koko kaudelle yksittäisestä harjoituskerrasta lähtien. Pelaajat kannattavat ottaa mukaan harjoitusten suunnitteluun, mutta valmentajan tulee johdatella heitä oikeiden ratkaisuiden suuntaan. (Miettinen 1999, 82.)

Joukkueen valmentamisen tavoitteena on sekä ryhmän että yksilön kehittäminen. Valmentajan tulee huomioida tämä suunnitelmissa sekä käytännönvalmennuksessa. Hänen tulee organisoida harjoitukset niin, että harjoitteet ovat kunkin pelaajan osaamisen mukaisia. Tämän lisäksi valmentajan suunnittelee yhdessä pelaajan kanssa lyhyen tähtäimen tavoitteita, jotka edistävät hänen yleis- ja lajitaitojen kehittymistä. Tällöin yksilöllinen kehittyminen on mahdollista. (Nikander 2009, 362-363.)

6.3.1 Tavoitteiden asettaminen

Tavoitteiden asettaminen on tärkeää ja ne auttavat käytännön järjestelyissä. Pelaajan motivaatio kasvaa realististen tavoitteiden kautta. Jos tavoite on liian korkealla tai matalalla, niin pelaajien motivaatio todennäköisesti laskee. Liian kovan tavoitteen asettamisella, pelaaja tuntee, että tavoitetta on mahdotonta saavuttaa, kun taas liian helppo tavoite saavutetaan ilman yritystä. (Hakkarainen & Nikander 2009, 155.)

Tulos-, suoritus- sekä prosessitavoite kuvaavat tavoitteen asettelua. Tulostavoitteella tarkoitetaan kilpailumenestyksen tavoittelua, mikä voi johtaa tehottomiin harjoitustapoihin ja epärealistisiin tavoitteisiin, koska omalla suorituksella ei välttämättä ole yhteyttä

menestymiseen. Suoritustavoite tarkoittaa oman suorituksen parantamista. Se on riippumaton muista, joten motivaatio pysyy helpommin korkealla. Prosessitavoite tarkoittaa taas prosessia, joka suorituksen aikana toteutetaan. Tavoitteessa voidaan myös ylläpitää suorituksen muotoa, tekniikkaa, taktiikkaa tai strategiaa. Se on määrällisesti mitattavaa ja siinä otetaan muut elämänalueet huomioon. (Hakkarainen & Nikander 2009, 155.)

Tavoitteen asettamisen lähtökohtia on, että siitä saadaan mahdollisimman suuri hyöty irti. Tavoitteen tulee olla selkeä, konkreettinen ja täsmällinen. Pelaaja tulee ottaa mukaan omien tavoitteiden asetteluun ja jo yli 10-vuotias pystyy siihen. Mitä vanhemmaksi pelaaja kasvaa, sitä enemmän hänelle tulisi jakaa vastuuta omista tavoitteista. Tavoitteiden aikajanalla on olemassa lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteita. Lyhyen aikavälin tavoitteet kontrolloivat pitkän aikatähtäimen tavoitteita. Tavoitteet tulee kirjoittaa ylös ja niitä tulee koko ajan arvioida. Tämä mahdollistaa tavoitteiden seurannan: ovatko tavoitteet aikataulussa vai tarvitseeko niitä jopa muuttaa. (Hakkarainen & Nikander 2009, 155-156.)

6.3.2 Vuosisuunnitelma

Vuosisuunnitelmaa laadittaessa aloitetaan lähtötilanteen kartoituksesta: mikä on ryhmän koko, minkä ikäisiä valmennetaan, harjoitusten ajankohdat, harjoituspaikat, millaisia välineitä on käytettävissä sekä pelaajien taitotaso. Valmentaja kirjaa ylös mitä ryhmän ikäiset osaavat tehdä ja mitä heidän tulee oppia monipuolisuutta unohtamatta. Yksinkertaisuudessaan nämä ovat vuoden sisällöt ja tavoitteet. Sisällöt jaetaan 4-5 tunnin jaksoihin teemoittain, jotka jaetaan koko vuodelle. Suunnitteleamalla varmistetaan oppiminen, kun taitoja tehdään useamman kerran peräkkäin. (Miettinen 1999, 78-79., 82-83.)

Kasvuikässä monipuolisuudella tarkoitetaan kaikkien motoristen taitojen ja eri elinjärjestelmien monipuolista kehittämistä. Eri elinjärjestelmien monipuolinen kehittäminen tulisi olla juniorivalmennuksen ”punainen lanka”. Elinjärjestelmät jaetaan hermostoon, lihaksistoon, tukielimiin (luut, jänteet, nivelsiteet), hengitys- ja verenkiertoon sekä aineenvaihduntaan. Pieni lapsi kuormittaa liikkuessaan koko elinjärjestelmää yhtäaikaaisesti, kun taas vanhemmalla tarvitaan jo kohdennettua harjoittelua eri elinjärjestelmiin. Tämän takia valmentajan on tärkeää tehdä lajiansalyysi, jotta tietää mitä elinjärjestelmiä käytetään ja miten niitä kuormitetaan. (Hakkarainen ym. 2009, 143.) Monipuolisuudella tarkoitetaan myös vaihtelevuutta ympäristöissä, välineissä, valmentajissa, liikuntamuodoissa ja alustoissa. Harjoitteita voidaan tehdä eri tiloissa, eri aikaan, eri voimalla, eri suuntiin sekä eri tasoihin. (Konttinen 2016, 35-41.)

Valmentajan tulee arvioida pelaajia puolessa välissä kautta; missä pelaajat ovat kehittyneet ja mitä pitää vielä harjoitella. Jokaisen pelin jälkeen tulee valmentajan tehdä otteluanalyysi ja antaa pelaajille siitä ymmärrettävää palautetta. Seuralla tulee olla yhtenäinen linja pelaajan yksilöllisestä kehittämisestä, jotta valmentajilla on selkeä ja toteuttamiskelpoinen suunnitelma pelaajan yksilöllisen harjoittelun avainkohdista. (Nikander 2009, 368-369.)

6.3.3 4-10 -vuotiaiden harjoittelun ohjelmointi

4-10 -vuotiaiden lasten harjoittelun ohjelmoinnissa tulee huomioida liikunnallinen aktiivisuus, älylliset tekijät sekä sosiaaliset kontaktit. Leikinomaisuus on tärkeää, koska lapset jaksavat tehdä paljon toistoja leikin kautta ja voi oppia vaikeitakin asioita leikin kautta. (Miettinen P. 1999, 86.) Lapsilla voi olla tässä kehitysvaiheessa suuret liikunnalliset erot, koska he liikkuvat eri määriä ja tämä rako valitettavasti kasvaa vanhemmalla iällä. Yleisperiaate on, että alle 7-vuotiaiden on tärkeää oppia motoriset perustaidot ja yli 7-vuotiailla aloitetaan näiden lisäksi lajitaitojen harjoittelu ja liikunnan laadun parantaminen. (Mero 1990, 205-206.)

6.3.4 11-20 -vuotiaiden harjoittelun ohjelmointi

Tässä kehitysvaiheessa jokaisissa harjoituksissa tehon tulisi olla korkea. Ainoastaan peruskestävyys harjoittelu, verryttelyt ja palauttavat harjoitukset tehdään matalalla teholla. Harjoitusmäärät nousevat asteittain, leikit vähenevät ja tilalle astuu varsinainen urheiluharjoittelu. Harjoitusvuosi sisältää harjoituskauden, kilpailukauden sekä ylimenokauden. Harjoituskausi jaetaan peruskuntokauteen (PK) ja kilpailuihin valmistavaan kauteen (KVK). Kilpailukausi (KK) voi olla yksi-, kaksi- tai kolmijakoinen. Koripallossa peruskuntokausi ajoittuu noin kesäkuusta elokuuhun, riippuen joukkueesta ja seurasta, kilpailuun valmistava kausi kestää elokuusta syyskuuhun ja kilpailukausi on syyskuusta huhtikuuhun tai toukokuuhun. Toukokuusta kesäkuuhun eletään ylimenokautta. Harjoitussykli jaetaan vuosisuunnitelmaan, kausisuunnitelmaan, kuukausisuunnitelmaan ja viikkosuunnitelmaan. Tekniikka ja taito tulee sijoittua viikkosuunnitelmassa harjoituspäiviin, jolloin keho on palautuneessa tilassa. Viikkosuunnitelmat jaetaan usein 2:1-periaatteella, eli kaksi kovaa viikko ja yksi kevyt viikko. Kilpailukaudella on yleensä järkevämpää käyttää 1:1-periaatetta kovan tehon vuoksi. (Mero 1990, 220-221.)

6.3.5 Yksittäisen harjoituksen suunnittelu

Yksittäinen harjoitus on kokonaisharjoittelun perusta, koska harjoituksissa luodaan ne valmiudet ja tulokset, jotka tavoitteissa määritellään. Harjoituksissa on hyvä olla tietty kaava, jota toistetaan, jotta pelaajilla on turvallinen olo tulla harjoituksiin ja taidot etenevät loogisessa järjestyksessä. Harjoituksissa ei saa tulla liian paljon uutta informaatiota kerrallaan, joten uutta tietoa kannattaa rakentaa vanhan tiedon päälle. (Miettinen 1999, 83.)

Tuntisuunnitelma helpottaa harjoitusten pitämistä. Se varmistaa, että harjoitusten eheän kokonaisuuden, jossa rytmitys on sopiva taukojen ja toiminnan suhteen.

Tuntisuunnitelmaa käyttävä valmentaja pystyy keskittymään täysipainotteisesti palautteenantoon ja pelaajien kuuntelemiseen, koska hänen ei tarvitse suunnitella käynnissä olevan harjoituksen aikana seuraavaa harjoitusta. Harjoitusten ollessa kirjattuna ylös, voi valmentaja kehittää harjoituksia jälkeenpäin. Rutiinien luominen helpottuu ja turvallisuus varmistuu. Harjoitukset olisi hyvä opetella ulkoa, jotta ne menevät sulavasti eteenpäin. Tuntisuunnitelmassa on hyvä olla varaleikkejä tai harjoituksia, jos pelaajat suorittavat harjoitukset nopeammin, kyllästyvät tai harjoitukset eivät toimi. (Miettinen 1999, 83-84.)

Valmentajan tulee arvioida harjoitusten aikana koko ajan omaa valmennustaan. Mikä onnistui ja mitä tulee kehittää, toteutuiko tuntisuunnitelma, kuka ymmärsi harjoiteltavat asiat ja kenellä oli vaikeuksia. Jokaisten harjoitusten, jakson ja kauden jälkeen tulee valmentajan miettiä, kuinka hän voi kehittää valmennustaan. Valmentajan tulee kysyä pelaajien mielipiteitä harjoituksista: mikä onnistui, mitä pitäisi vielä harjoitella ja oppivatko he uusia taitoja? (Miettinen 1999, 85.)

7 Koripallo

7.1 Historia

Koripallopelin kehitti yhdysvaltalainen James Naismith vuonna 1891. Hänen ripustaessaan persikkakorit koulun seinälle, oli hänellä tavoitteena kehittää laji, jossa yhdistyvät joukkuepeli, taitavuus, luovuus, sääntöjen ja vastustajien kunnioitus ja liikunnallinen mielihyvä. Lajin jalkauttamisessa hän onnistui loistavasti, koska koripallo on parhaillaan maailman toiseksi harrastetuin palloilulaji. Kansainväliseen Koripalloliittoon kuuluu 213 maata ja esimerkiksi Yhdysvalloissa ja Kiinassa koripallo on palloilulajeista maan suosituin. Suomeen laji rantautui 1930-luvulla ja vuonna 2016 meillä on yli 18 000 lisenssipelaajaa (Suomikoris). (Lohikoski 2009, 405.)

7.2 Peli-idea

Koripallon idea on hyökkäämällä tehdä kori ja puolustamalla estää vastustajaa tekemästä koria. Kentällä on samanaikaisesti 10 pelaajaa, 5 hyökkääjää ja 5 puolustajaa. Kun hyökkääjät ovat vieneet pallon puolen kentän yli, voivat he hyökätä enää kyseisellä kenttäpuoliskolla. Tilan lisäksi aika rajoittaa peliä. Pallon tuonti etukentälle tulee tapahtua vähintään 8 sekunnissa ja koko hyökkäysaika on 24 sekuntia. Näiden kahden tekijän rajoittamana pelaajien on tärkeää osata liikkua ja sijoittua kentällä. Hyökkääjien tulee ymmärtää pitää etäisyydet toisiinsa ja näin ylläpitää hyvää kenttätasapainoa. Tämä auttaa pelaajia löytämään parhaat syöttökulmat korin tekemiseen. Paras tapa luoda heittopaikka on rakentaa ylivoimatilanne koko kentän tai puolenkentän alueella 1-0 tai 2-1 tilanteiksi. Puolenkentän tilanteissa ylivoimatilanne syntyy pallottomien pelaajien liikkumisesta sekä kahden tai kolmen pelaajan taktisesta yhteispelistä, kuten takaovesta tai screen-pelistä. (Miettinen 1999, 270.)

Pelitaito tarkoittaa perustaitojen suorittamista oikeassa paikassa ja oikeaan aikaan. Näihin liittyvät oleellisesti pelitilanteiden havainnointi ja reagointikyky. Pelitaidot voidaan jakaa kahdella eri tavalla. Yksi tapa on jakaa ne neljään osa-alueeseen peli-idean mukaan: puolustuspeli, siirtymäpuolustuspeli, hyökkäyspeli ja siirtymähyökkäyspeli. Samaan aikaan harjoitellaan kahta asiaa, koska kaikki pelaajat hyökkäävät ja puolustavat. Toinen tapa jakaa pelitaidot ovat pelaajamäärän mukaan, jolloin ne jaetaan henkilökohtaisen taktiikan (1-1 -pelitilanne), ryhmätaktiikan (2-2, 3-3 ja 4-4 -pelitilanteet) ja joukkuetaktiikan (5-5 -pelitilanteet) mukaan. Tämän lisäksi pelitaitoharjoitteissa pelaajat voidaan jakaa pelinrakentajaan, ulkopelaajiin ja sisäpelaajiin. Alle 14 -vuotiaille lapsille ei suositella käytettäväksi vakiintuneita pelipaikkoja, koska halutaan korostaa monipuolisuutta. Mitä laajempi pelaajan osaaminen on, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on pärjätä. (Lohikoski 2009, 405-408.)

7.3 Koripalloharjoittelu

Koripalloharjoittelun kannalta on tärkeää tietää elimistön eri osien kypsymiset, varsinkin nopean hermostollisen kypsymisen ja pituuden herkkyykskaudet. Tällöin oppiminen on nousujohteista ja välttään loukkaantumisilta. Hermolihas-, hengitys- ja verenkiertojärjestelmien kuormittaminen tulee tapahtua ennen nopean pituuskasvun alkua ja puhdas lajiharjoittelun lisääntyminen vasta nopean pituuskasvun jälkeen. Tämän perusteella voidaan todeta, että alle 15-vuotiaana luodaan pohjaa ja 16-22 -vuotiaana alkaa todellinen koripalloharjoittelu. Nopean pituuskasvun jälkeen harjoittelumäärän tulisi nousta 14 tunnista vähitellen aina 30 tuntiin. 15-vuotiaana tulee hallita hyvät liikunnalliset

yleistaidot (reaktio-, tasapaino- ja rytmikyky), selviytyä vauhdikkaasti yhdistelykykyä, koordinaatiota ja ketteryyttä vaativista tehtävistä, osata koripallon perustaidot lähes virheettömästi, ymmärtää maalipallopelien peruselementit (tila ja aika), omistaa riittävän liikkuvuuden lantiossa, nilkassa ja rintarangassa, kehonhallinta on hyvällä tasolla (etenkin keskivartalon ja yhden jalan tasapaino) ja hänellä tulee olla riittävä kestävyyspohja, jotta tuntimääriä voidaan nostaa. Nopean pituuskasvun jälkeen pelaajan tulee tehdä tarpeeksi palauttavaa ja huoltavaa harjoittelua. Pääsääntönä on, että laji- ja ominaisuusharjoittelua on yhtä paljon kuin huoltavaa ja palauttavaa harjoittelua. Käytännössä tämä onnistuu tehostamalla alku- ja loppuverryttelyjä. Näin vältetään polvi- ja selkävaivoilta, jotka ovat yleisiä koripalloilijoille. (Lohikoski 2009, 406-407.)

7.4 Lahjakas koripalloilija

Lahjakas koripalloilija osaa tehdä oikeita valintoja oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Pelaajalla tulee olla hyvät yleistaidot, pelilliset perustaidot ja hän osaa toteuttaa taitoja mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti. Hänellä reaktionsa, liikkeensä ja suunnanmuutoksensa tulevat olla nopeita. Pelaajan ja hänen raajojensa tulevat olla pitkät. Hänen tulee olla urheilullinen: hänen tulee olla voimakas, varsinkin keskivartalosta, hänen tulee olla tarpeeksi kestävä, jotta voi harjoitella ja palautua optimaalisesti ja omata riittävä liikkuvuus, koska se vaikuttaa kehonhuoltoon, voimaan, palautumiseen ja peliasentoon. Pelaaja tarvitsee terveen itsetunnon, joihin vaikuttavat ympäristö- sekä sisäiset tekijät. Sisäisiin tekijöihin kuuluvat motivaatio, itseluottamus ja autonomisuus. Koripallo on erityisosaamisten summa (esim. nopeus, kaukoheitto, pallonkäsittely jne.). Joukkueessa tulee olla kattavasti erityisosaamista ja mahdollisimman vähän heikkoja lenkkejä. Lahjakkaalla koripalloilijalla on vähintään kaksi erityisosaamista eikä puutteita missään. Pelaajan ei tulisi olla joukkueessa, jossa on enemmän otteluita kuin yksi viikko kohden, jos hänellä on vielä puutteita lajitaidoissa. (Lohikoski 2009, 408.-412.)

7.5 Koripallon perustaidot

Koripallon perustaidot tarkoittavat pelin vaatimia teknisiä perussuorituksia. Perustaitoharjoitus pitää sisällään henkilökohtaista taitoharjoittelua pallolla tai ilman, yksin, pareittain tai pienryhmissä. Perustaitoharjoitteella tulee olla selvä ja tarpeeksi yksinkertainen tavoite, jotta valmentaja voi antaa selkeää palautetta pelaajalle. Pelaajan tulee oppia suorittamaan perustaidot virheettömästi ja automaattisesti, jos haluaa päästä pelaamaan korkealle tasolle. Harjoittelun tulee edetä helposta vaikeaan, tutusta uuteen ja hitaasta nopeaan. Perustaitoharjoittelussa on olennaista pyrkiä pitämään harjoitteet pelinomaisina ja niiden tulee palvella pelaajan kehitystä. Koripallon perustaidot voidaan jakaa kuuteen osa-alueeseen: peliasento ja liikkuminen, pallonkäsittely, heittäminen,

puolustuspelaaminen, levypallopereli sekä screen-pelaaminen. Käytännönharjoittelussa osa-alueet usein sekoittuvat ja yhdistyvät, mutta jokainen taito on pelaajan kehittymisen kannalta tärkeää. (Lohikoski 2006, 2.)

7.5.1 Perusasento, quick stance

Kaikki koripallon liikkeet lähtevät perusasennosta. Asento ei ole aluksi pelaajalle luonnollinen, joten se vaatii paljon harjoittelua. Asento on kuin istuisi tuolilla, eli selkä on suorana, pää on polvien tasolla, polvissa on 90°-120° kulma ja katse on ylhäällä. Painopiste on keskellä ja jalat ja pää muodostavat tasasivuisen kolmion. Jalat ovat hartioiden levyisesti ja paino on koko jalalla. Jalkaterät ja polvet osoittavat samaan suuntaan. (Lohikoski 2006, 4.)

7.5.2 Liikkeellelähdöt

Liikkeellelähdöt ovat tärkeitä koripallossa ja niiden harjoittelu tulee ensin tehdä oikein ja vasta tämän jälkeen nopeasti. Oikeassa suoritustekniikassa painopiste siirretään ensin kohti liikkumasuuntaa ja liikkeelle lähtiessä painopiste siirretään liikkumasuuntaan lähemmän jalan yli, josta ponnistetaan liikkeelle. Suunnanmuutosten mahdollistamiseksi tulee koripallossa liikkua nopein lähellä lattiaa olevin askelein. (Lohikoski 2006, 4.)

7.5.3 Käännökset

Koripallossa on kaksi erilaista käännöstä: editsekäännös ja taitsekäännös. Molemmat käännökset tehdään tukijalan avulla ja niiden tulee olla korkeintaan puolen kierroksen mittaisia. Painopiste pidetään 60%:sti tukijalan päkiän päällä. Peliasento pidetään koko käännöksen ajan matalana ja jalat hartioiden leveydellä. Editsekäännöksessä varpaat liikkuvat edellä, kun taas taitsekäännöksessä liikutaan kantapäät edellä. Editsekäännöstä käytetään yleisesti pelitilanteissa, joissa on tarkoitus olla aktiivinen ja taitsekäännöstä, kun on tarkoitus saada tilaa. (Lohikoski 2006, 5.)

7.5.4 Pysähdykset

Koripallossa käytetään 1-tahtipysähdystä sekä 2-tahtipysähdystä. 1-tahtipysähdys on koripallon nopein ja tehokkain tapa päästä takaisin peliasentoon. Pysähdys tapahtuu ponnistamalla kevyesti toisella jalalla ja laskeutumalla molemmat jalat yhtäaikaaisesti maahan. 1-tahtipysähdystä tulee käyttää aina kuin mahdollista, koska se mahdollistaa tukijalan valinnan. (Lohikoski 2006, 6.)

2-tahtipysähdystä käytetään yleensä 180° suunnanmuutoksissa erittäin kovan juoksuvauhdin päätteeksi. Ensimmäinen askel on hidastava, jolle laitetaan suurin osa painosta. Toinen askel on tasapainottava, jonka tarkoitus on tulla maahan heti ensimmäisen askeleen jälkeen. (Lohikoski 2006, 6.)

7.5.5 Suunnanmuutokset

Suunnanmuutokset tulee tehdä koripallossa yllättävästi ja terävästi. Suunnanmuutos onnistuakseen tarvitsee hyvää liikkeelle lähtemisen taitoa. Harhautuksen alussa liikutaan hitailla ja lyhyillä askeleilla ja suunnanvaihdon jälkeen nopeilla ja pitkillä askeleilla, jos halutaan päästä puolustajasta ohi. (Lohikoski 2006, 8.)

7.5.6 Kolmoisuhka

Kolmoisuhka-asento on pallollisen perusasento (quick stance). Asennosta on hyvä lähteä syöttämään, heittämään sekä kuljettamaan. Pallon vastaanotettuaan pelaajan tulee aina kääntyä kohti koria kolmoisuhassa ja tuoda pallo nopeasti lähelle vartaloa ns. povitaskuun. (Lohikoski 2006, 8.)

7.5.7 Syöttö

Syöttäminen on nopein tapa liikuttaa palloa ja pelaajan tulee ensin katsoa syöttömahdollisuus ennen heittoa tai kuljetusta. Kaikki perussyötöt syötetään kolmoisuhasta ja niiden tulee olla nopeita, teräviä, tarkkoja, ajoituksiltaan oikeita, helppoja, mutta samalla juonikkaita. (Lohikoski 2006, 12.)

Tärkeimpiä syöttöjä koripallossa ovat rannesyöttö ja yhden käden työntösyöttö. On myös tärkeää osata syöttää suoraan kuljetuksesta, koska usein koripallossa tarvitsee parantaa syöttökulmaa kuljettamalla. Rannesyöttöä käytetään avoimella kentällä. Syötössä kyynärpäät ovat alhaalla lähellä vartalo, peukalot ovat pallon takana, pallosta otetaan kiinni sormenpäillä ja ote on leveä. Syötön lähtiessä kädet tulevat ojentaa aivan suoriksi ja saatto tapahtuu ranteilla. Loppuasennossa peukalot osoittavat kohti maata. Yhden käden työntösyöttöä käytetään sisään syöttäessä tai ruuhkassa puolustuksen ohi. Syöttö voidaan syöttää suoraan ilmasta tai maankautta. Tärkeää on osata tehdä syötöt molemmilla käsillä. (Miettinen 1999, 286.)

Päänpäältäsyöttöä käytetään nopeissa tilanteissa ja puolustajan yli syötettäessä. Pallo tuodaan otsan yläpuolelle niin, että peukalot ovat pallon takana. Syöttöliike tapahtuu ranteilla ja syötön jälkeen kyynärvarret lukkiutuvat. Pesäpallosyöttöä käytetään, kun

etäisyydet ovat pitkiä. Puolustajan olleessa hyökkääjän vasemmalla puolella, hyökkääjä astuu vasemmalla jalalla ristiin ja vie pallon vastakkaisen korvan viereen. Liikkeen aikana paino viedään vasemman jalan päälle, josta syöttö lähtee liikkeelle. Oikean käden kyynärpää on pallon etupuolella mahdollisimman pitkään. Heittävä käsi suoristuu syötön jälkeen. Pesäpallosyöttöä on riskialtis, joten sitä tulee käyttää harkiten. (Lohikoski 2006, 15-16.)

Syöttöharhautuksia käytetään vaikeuttamaan puolustajien työtä. Usein puolustaja seuraa hyökkääjän katsetta, joten ennen syöttöä on hyvä katsoa muualle. Syöttöharhautuksen idea on saada puolustaja liikkumaan virheellisestä. Jotta tämä onnistuu, tulee pallon liikkua selkeästi ja uskottavasti. Yleinen sääntö syöttöharhautuksissa on, että harhauta alas ja syötä ylös ja päinvastoin. (Lohikoski 2006, 16.)

7.5.8 Pallon vastaanottaminen

Vastaanottajalla tulee aina olla ainakin viisi sormea esillä, kun hän pyytää palloa ja vastaanoton tulee tapahtua aina kuin mahdollista kahdella kädellä. Kahden käden vastaanotto tapahtuu niin, että peukalot ovat vastakkain ja muut sormet osoittavat ylöspäin. Ranteet joustavat kevyesti taaksepäin. Ideaali syöttöetäisyys on noin 4-5 metriä. Sitä lähempää tuleviin syöttöihin on vaikea reagoida ja sitä pidemmissä vastustajan on helppo ehtiä katkoihin. Mikäli kyseessä ei ole leikkaus korille tai nopea hyökkäys, tulee syöttöä aina tulla vastaan. Taitava pelaaja tietää jo ennen pallon vastaanottoa mitä hän tulee tekemään seuraavaksi. (Lohikoski 2006, 13.)

7.5.9 Kuljetus ja pallonkäsittely

Kuljetuksen on tarkoitus rakentaa peliä, saada pallo parempaan heitto- tai syöttöpaikkaan. Kuljettaja tulee olla hyökkäävä, uhkaava ja koko ajan valmis. Hyökkääjän tulee päästä ohi vastustajasta vaihtamalla pallon kanssa suuntaa ja kättä, joko selän takaa, jalkojen välistä, vartalon edestä tai pivotilla. (Miettinen 1999, 286.)

Kuljetus jaetaan käyttötarkoituksen mukaan joko matalaan tai korkeaan kuljetukseen. Matalalla kuljetuksella rakennetaan peliä, suojataan palloa ja sitä käytetään rytmin- ja suunnanmuutoksiin. Kuljetuksessa pallo on koko ajan polven alapuolella ja kuljetus tapahtuu sormenpäillä ranteen antaessa vauhtia. Pää pidetään koko ajan pystyssä, jotta nähdään koko kenttä. Korkeaa kuljetusta käytetään avoimella kentällä ja palloa työnnetään sormenpäillä eteenpäin. Vauhdin tulee olla niin kova, että ehditään ottaa ainakin kaksi askelta yhdellä pompulla. (Miettinen 1999, 287.)

7.5.10 Kuljetusharhautukset

Koripallossa pyritään aina suoraviivaiseen liikkumiseen ja sen takia vastustaja tulisi ohittaa eteen- tai taaksepäin suuntautuvalla liikkeellä. Puolustaja ohitetaan kuljetuksessa niin, että puolustajan kohdalla pallo pompautetaan ulommalla kädellä ja lähempi olkapää painetaan voimakkaasti alaspäin. Puolustajan ohittamiseksi tulee usein tehdä vauhdinmuutos, vartaloharhautus sekä kädenvaihto. Kuljetussuunta muutetaan terävästi kädenvaihdossa ja avoimella kentällä kuljetusvauhti ei saa hidastua kättä vaihdettaessa. (Lohikoski 2006, 20.)

In and out -harhautuksessa puolustajaa ”hämätään” kädenvaihdolla, mutta jatketaan samalla kädellä. Oikealla kädellä kuljettaessa harhautuksen alussa paino on oikean jalan päällä, josta se siirretään vasemmalle jalalle siten, että vasen olkapää laskeutuu hieman. Painonsiirron aikana pallo pompautetaan oikealla kädellä vasemman jalan viereen, josta se pompautetaan takaisin oikean jalan ulkopuolelle. Toisen pompun aikana paino siirretään takaisin oikealle jalalle. Harhautusta käytetään yleensä avoimella kentällä keskikovassa vauhdissa. (Lohikoski 2006, 21.)

Kädenvaihto pivotilla tehdään kääntämällä puolustajalle hetkellisesti selkä. Harhautuksen alussa tulee hyökkääjän ensin pyrkiä ohittamaan puolustaja alkuperäiseltä puolelta. Puolustajan estäessä tämän suunnan, asetetaan puolustajan puoleinen jalka tukijalaksi ja ohitetaan puolustaja nopealla taitsekäännöksellä. Pivot voidaan tehdä kahdella tavalla, joko niin, että pallo pompautetaan samalla kädellä koko käännöksen ajan ja vasta tämän jälkeen vaihdetaan kättä tai kädenvaihto voi tapahtua jo käännöksen puolella välissä. Kädenvaihto sopii parhaiten ahtaassa tilassa käytettäväksi ja korille ajaessa. (Lohikoski 2006, 21.)

Kättä vaihdettaessa edestä pallo siirretään vartalon toiselta puolelta toiselle puolelle. Harhautuksen alussa tulee hyökkääjän ensin pyrkiä ohittamaan puolustaja alkuperäiseltä puolelta. Pallo pompautetaan nopeasti matalana vartalon toiselle puolelle avoimella askeleella. Hyökkääjän ja puolustajan välissä tulee olla yli puoli metriä tilaa, jotta kyseistä kädenvaihtoa voidaan käyttää. (Lohikoski 2006, 22.)

Kädenvaihto jalkojen välistä on sovellus edestä kädenvaihdosta. Avoimen askeleen aikana pompautetaan pallo jalkojen välistä niin, että molemmat jalat ovat maassa. Kädenvaihtoa jalkojen välistä voidaan käyttää ahtaassa tilassa ja toimii parhaiten siirryttäessä hitaasta vauhdista nopeaan. (Lohikoski 2006, 22.)

Kädenvaihto selän takaa on myös sovellus edestä kädenvaihdosta. Avoimen askeleen aikana pallo pompautetaan jalkojen takaa ja painopiste siirtyy uuden suunnan puolelle. Pompun tulee olla pitkä, jotta pallollinen ehtii tehdä avoimen askeleen ja painonsiirron kädenvaihdon aikana. Harhautus toimii parhaiten erittäin kovassa vauhdissa. Kädenvaihto voidaan tehdä myös takapuolen alta niin, että pallo pompautetaan kovaa lattiaan vartalon keskellä. Kädenvaihto toimii parhaiten siirryttäessä nopeasta vauhdista hitaaseen. (Lohikoski 2006, 22.)

7.5.11 Liikkeellelähdöt pallon kanssa

Koripallossa voidaan lähteä pallon kanssa liikkeelle joko ristiaskeleella tai avoimella askeleella. Ristiaskel on yksinkertaisin ja tehokkain tapa lähteä liikkeelle. Kolmoisuhasta paino siirretään tukijalan päälle ja toisella jalalla astutaan ristiin puolustajan jalan ohitse. Pallo pompautetaan puolustajasta kauimmaisella kädellä vartalon ulkopuolelle jalan viereen. Polvikulma on erittäin matala ohitusaskeleen aikana ja pallo siirretään ”povitaskusta” ”kuljetustaskuun”. (Lohikoski 2006, 24.)

Avoimella askeleella päästään tehokkaasti liikkeelle, mutta se on haastava ja aiheuttaa usein askeleita. Askel edellyttää hyvää peliasentoa ja syvää polvikulmaa. Kolmoisuhasta paino siirretään kokonaan tukijalan päälle ja vapaalla jalalla astutaan puolustajan jalan ohitse. Pallo siirretään ”povitaskusta” ”kuljetustaskuun” ja pallo pompautetaan vapaan jalan ulkopuolelle. (Lohikoski 2006, 24.)

7.5.12 Heitto

Heittosuoritus lähtee tasapainoisesta asennosta, jossa polvet ovat koukussa, jalat maassa, heittävän puoleinen jalka hiukan toista jalkaa edempänä ja jalkaterät ja rintamasuunta osoittavat kohti koria. Heittoliikkeen alussa katseen tulee olla joko koriraudan keskipisteessä tai takaraudassa. Katseen tulee olla koko heittosuorituksen ajan tähtäyspisteessä. (Lohikoski 2006, 26.)

Heitettäessä pallosta pidetään kiinni koko kämmenellä siten, että pallon ja kämmenpohjan välissä on kahden sormen mentävä ilmarako. Heitto tapahtuu yhdellä kädellä ja heittävän käden sormet ovat levitettyinä niin, että peukalon ja etusormen välissä on noin 70° kulma. Pallon keskikohta on etu- ja keskisormen välissä. Toinen käsi vain tukee ja suojaa palloa sivusta. (Lohikoski 2006, 27.)

Kolmoisuhasta heittäessä pallo nostetaan heittävän käden silmän yläpuolelle niin, että tähtäyspiste näkyy käsien välistä. Heittävän puolen jalkaterä, polvi, kyynärpää, ranne ja

pallo ovat suoralla linjalla. Heittävä ranne ”viritetään” niin taakse kuin mahdollista. Ranteen ja kyynärvarren väliin muodostuu väärinpäin oleva L. Kyynärpää nostetaan hartialinjan yläpuolelle, josta muodostuu toinen L. (Lohikoski 2006, 27.)

Heittosuorituksessa on nosto- ja saattovaihe. Nostovaiheessa pallo tuodaan heittoasennosta suoraan ylöspäin mahdollisimman korkealle siten, että ranteen ”viritys” edelleen säilyy. Ennen lakipistettä ranteen jännitys laukaistaan ja saatetaan pallo terävästi, mutta rennosti kohti koria. Saattovaiheessa sormet kääntyvät kohti koria. (Lohikoski 2006, 28.)

7.5.13 Puolustusasento, ensimmäinen askel ja jalkatyö

Puolustusasento on lähes sama kuin hyökkäyspelin peliasento, mutta leveämpi ja matalampi. Puolustajan pää tulee olla hyökkääjän päätä alempana. Koko puolustusvuoro on jaksettava olla puolustusasennossa polvia suoristamatta. Kädet toimivat aktiivisesti riistämään palloa, häiritsemään syöttöä, kuljetusta tai heittoa. (Lohikoski 2006, 38.)

Puolustuspelin onnistumisen kannalta ensimmäinen askel on elintärkeä. Se otetaan aina menosuunnan jalalla siten, että paino siirretään nopeasti toisen jalan päälle ja sillä ponnistetaan puolustusasennossa voimakkaasti kohti menosuuntaa. Tätä kutsutaan push stepiksi. Ensimmäisen askeleen tulee estää hyökkääjää saavuttamasta haluamansa asema. Nilkan ja polven tulee osoittaa koko ajan samaan suuntaan. (Lohikoski 2006, 41.)

Puolustuksessa tulee siirtyä uuteen asemaan jalkatyöllä aina kun mahdollista. Jalkatyö on yhdistelmä kahdesta askeleesta. Ensimmäinen askel (step) johtaa liikettä ja toinen on maata pitkin liukuva (slide) ja tasapainottava askel. Pään tulee koko ajan pysyä samalla korkeudella ja jalat eivät missään nimessä saa mennä ristiin. Kiireellisissä tilanteissa uuteen puolustusasemaan siirrytään wheel and run -liikkeellä. Siinä liikutaan sivuttain juoksemalla niin, että ylävartalo säilyttää normaalin puolustusasennon. (Lohikoski 2006, 42)

7.5.14 Pallottoman puolustaminen

Pallottoman puolustaminen ei ole helppoa. Luonnostaan pelaajat nousevat ylös peliasennosta, kun oma pelaaja luopuu pallosta. Tätä herpaantumista tulee harjoitella paljon vastaan. Pallottoman pelaajan tulee pelata jatkuvasti puolustusasennossa. Pallottoman pelaajan tulee nähdä pallo ja oma pelaaja koko ajan. Mitä lähempänä pallo on pelaajaa, sitä lähempänä puolustajan tulee olla omaa puolustajaansa. Yhden syötön päässä olevalla puolustajalla tulee olla käsi syöttölinjalla, kämmen kohti palloa, peukalo

alaspäin sekä toinen korva kohti omaa vartioitavaa pelaajaa. Useamman syötön päässä oleva pelaaja sijoittuu matalaan kolmioon siten, että pystyy auttamaan pallollista pelaajaa. Leikkaustilanteissa puolustajan tulee varmistaa, että oma pelaaja ei pääse puolustajan ja pallon väliin. (Lohikoski 2006, 40.)

7.5.15 Lähestyminen

Siirryttäessä pallottomasta pallolliseksi puolustajaksi käytetään lähestymisaskeleita. Puolet matkasta kohti hyökkääjää edetään juosten ja tämän jälkeen vaiheittain siirrytään pieniin, tikkaaviin askeleisiin normaalia leveämmässä juoksuasennossa. Lähestymisaskeleilla valmistaudutaan liikkumaan mihin suuntaan tahansa. Lähestymisen aikana kädet nostetaan ylös, jotta vauhti on helpompi pysäyttää ja puolustajan mahdollinen heittoyritys häiriintyy. (Lohikoski 2006, 41.)

7.5.16 Pallollisen puolustaminen

Pallollisen puolustamisessa avainasemassa on hyvä puolustusasento. Puolustajan tulee joka tilanteessa sijoittua pallon ja korin väliin. Kun hyökkääjä ei ole vielä käyttänyt kuljetusta, tulee puolustajan sijoittua noin puolen metrin päähän. Pallollisen puolustaja tulee estää helpot heitot, kädenvaihdot, liikkeellelähdöt ja ensimmäiset pomput. Käsien ja jalkojen on oltava jatkuvasti liikkeessä, jotta puolustus voi onnistua. Jos hyökkääjä onnistuu ajamaan kohti koria, tulee puolustajan ehtiä hyökkääjän edelle ja pakottamaan hyökkääjä pois päin korilinjalta. Pallollisen käytettyä kuljetuksensa, tulee puolustajan hyökätä hyökkääjään aktiivisesti kiinni. Välittömästi pallollisen luovuttua pallosta, tulee puolustajan siirtyä pallottomaksi puolustajaksi. (Lohikoski 2006, 39.)

7.5.17 Levypallopelaaminen

Mitä enemmän ohiheittoja pelissä tapahtuu, sen tärkeämpää levypallopelaaminen on. Levypallopelaamisessa tärkeimpiä asioita ovat asenne, taito, päättäväisyys ja oikea sijoittuminen. Hyvä levypallopelaaminen mahdollistaa enemmän pallonhallintoja ja helppoja koreja. (Lohikoski 2006, 43.)

Levypallopelissä oletamus on, että jokainen heitto heitetään ohi. Pallo tulee nähdä koko ajan, jotta heittohetki nähdään ja voidaan ennakoida, minne pallo tulee lentämään. Heiton ollessa ilmassa tulee levypallopelaajan tiedostaa vastustajan asema kentällä ja sijoittua tätä parempaan asemaan. Tämä vaatii hyvää peliasentoa. (Lohikoski 2006, 44.)

Sulkemisen tavoitteena on vallata sisäasema vastustajan ja korin välistä. Levypallopelaaja astuu vastustajaa vastaan ja kääntyy taitsekäännöksellä vastustajan eteen. Ensimmäisellä askeleella otetaan kontakti vastustajaan, jotta tämän vauhti pysähtyy. Tämän jälkeen molemmat kädet tulee nostaa ilmaan niin, että kontakti säilyy yläselällä. Peliasennon tulee säilyä koko sulkemisen ajan ja kestää niin kauan, kunnes pallo on osunut korirautaan. Sulkeminen ei ole helppo taito ja vaatii paljon harjoittelua. (Lohikoski 2006, 44.)

Sulkemisen jälkeen pallo tulee hakea nopeasti ja aggressiivisesti. Levypalloon tulee ponnistaa voimakkaasti molemmilla jaloilla aina kun mahdollista ja ottaa pallo kiinni kahdella kädellä. Vastustajat yleensä yrittävät riistää pallon heti levypallon jälkeen, joten palloa tulee suojata hyvin. Palloa ei saa ikinä tuoda rintakehän alapuolelle, vaan palloa suojataan nostamalla kyynärpäät ylös. Suojausasento on peliasentoa hieman leveämpi. Puolustuslevypallon jälkeen tulee pallo toimittaa mahdollisimman nopeasti eteenpäin menettämättä sitä. Turhaa kuljetusta tulee välttää. (Lohikoski 2006, 45.)

7.5.18 Screenit

Screenien tarkoituksena on vapauttaa pelaaja vapaaseen paikkaan. Screenien käyttö aiheuttaa puolustuksen keskittymisen herpaantumisen, mikä mahdollistaa korinteko- tai syöttöpaikkojen syntyminen. Screenit asetetaan joko puolustajaa vastaan tai tietyille alueelle kentällä. (Lohikoski 2006, 47.)

Screenattavan pelaajan tulee houkutella oma puolustajansa huomio pois screenistä. Screenien valmistaminen tapahtuu usein hitaalla vauhdilla, jotta screenin käyttäminen voi tapahtua nopeasti. Screen asetetaan 1-tahtipysähdyksellä 90° kulmassa hyökkääjän todennäköisimpään liikkumissuuntaan. Screenin tulee olla tasapainoinen, leveä ja noin kahden sekunnin mittainen. (Lohikoski 2006, 47.)

Hyökkääjä, joka screenataan, on ensisijaisesti vastuussa screenin osumisesta. Screen tulee käyttää olkapää olkapäätä vasten. Screenin käyttäminen riippuu puolustajasta. Mikäli puolustaja jää screeniin, kuljetetaan tai leikataan screenin taakse. Jos puolustaja tulee screenistä hyökkääjän perässä, tehdään curl-leikkaus tai -kuljetus suoraan korille. Jos taas puolustaja kiertää screenin, tehdään flare-leikkaus pois päin korilta tai heittoa suoraan screenin jälkeen. Hyökkääjä käyttää takaovileikkausta tai ajoa suoraan korille, jos puolustaja ennakoi screenin. (Lohikoski 2006, 48.)

Screenin asettajan tulee säilyttää katse palloon koko ajan. Jokaisen screenin jälkeen tulee pelaajan avautua pääsääntöisesti päinvastaiseen suuntaan kuin se käytetään. Avautuminen vaatii pelaajalta hyvää pelinlukua, mutta tekee pelistä paljon helpompaa. (Lohikoski 2006, 48.)

8 YMCA Heinola

YMCA Heinola on rekisteröity vuonna 2000, joten seura on vielä nuori. YMCA Heinola on osana YMCA-liikettä, jonka arvot ovat pohjana Heinolan arvoille. Hallitus on listannut seuran perusarvoihin yksilön kokonaisvaltaisen kehittämisen pelaajina sekä ihmisinä, yhteisöllisyyden, kilpailullisuuden ja harrastetoiminnan, avoimuuden ja henkisen turvallisuuden. Arvoja ei ole kirjattu ylös, mutta ne näkyvät valmentajien ja seuran jokapäiväisessä työskentelyssä. YMCA Heinolan missio on tarjota koripalloa kaikille Heinolalaisille nuorille sekä antaa mahdollisuus toimia eri tehtävissä seurassa, kuten tuomarina, valmentajana, huoltajana sekä muuna seuratoimijana. Visio on koripallon aseman vakiinnuttaminen Heinolaan, oman hallin rakentaminen sekä harrastajamäärien kasvu. (YMCA Heinolan hallituksen kokous 27.9.2016)

Yksilön kokonaisvaltainen kehittäminen on seuran ensimmäinen ja kaikista tärkein arvo. Tällä tarkoitetaan fyysisen, sosiaalisen sekä psyykkisen hyvinvoinnin kehittämistä. Jokainen osa-alue pidetään yhtä tärkeänä. Tärkeintä seurassa on kasvattaa jokaisesta pelaajasta hyvä kansalainen ja opettaa oikeisiin ratkaisuihin elämässä. Seura haluaa antaa jokaiselle pelaajalle mahdollisuuden kehittyä urheilijana. Jokainen pelaaja nähdään yksilönä ja tämä huomioidaan jokaisissa harjoituksissa. (YMCA Heinolan hallituksen kokous 27.9.2016)

YMCA Heinola haluaa jokaisen jäsenen tuntevan yhteisöllisyyden. Hallitus ei halua vain monta erillistä joukkuetta seuraan, vaan toivoo, että jokainen seuratoimija tuntee kuuluvansa yhteen suureen perheeseen. Yhteisöllisyyden toivotaan siirtyvän vanhemmalta vanhemmalle, vanhemmalta pelaajalle, pelaajalta vanhemmalle sekä pelaajalta pelaajalle. Kaikki toiminta ja tieto pyritään pitämään seurassa avoimena. Hallitus haluaa, että jokainen seurassa toimija uskaltaa kertoa, jos jotain vialla tai jokin on hyvin. Seuran toiminnan ollessa avointa, yhteisöllisyyskin kasvaa. (YMCA Heinolan hallituksen kokous 27.9.2016)

Turvallisuus on kaikki kaikessa harjoituksissa, peleissä ja turnauksissa. Turvallisuudella hallitus tarkoittaa sekä henkistä että fyysistä turvallisuutta. YMCA Heinola haluaa, että

jokaisella jäsenellä on turvallinen olo seurassa ja valmentajan tehtävänä on luoda se pelaajille harjoituksissa ja peleissä. (YMCA Heinolan hallituksen kokous 27.9.2016)

9 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli tuottaa opas, joka osallisti valmentajat pohtimaan ja suunnittelemaan millainen osaamistaso koripallon perustaidoissa tulisi YMCA Heinolassa missäkin kehitysvaiheessa olla. Opas helpottaa valmentajia oman joukkueen kausisuunnitelman suunnittelemisessa kolmella eri tavalla. Ensimmäinen tapa kausisuunnitelman helpottamiseksi on oppaassa sen luku vuosisuunnitelmasta. Siinä valmentaja, joka ei ole aikaisemmin tehnyt vuosi- tai kausisuunnitelmaa, saa ohjeita, kuinka sellaista kannattaa lähteä rakentamaan. Toinen ja kolmas tapa valmentajan suunnittelun helpottamiseksi liittyvät ikäkausien perustaitojen suoritustavoitteisiin. Ensinnäkin valmentaja näkee mitä perustaitoja kauden aikana tulisi harjoitella ja toisaalta hän tietää mitä pelaajat ovat harjoitelleet edellisinä vuosina, jos hänelle tulee uusia pelaajia tai kokonaan uusi joukkue.

Toisena tavoitteena koripallon perustaitojen oppaassa oli yhtenäistää YMCA Heinolan valmennuslinjaa. Heinolassa on nuori, mutta kasvava koripallokulttuuri. Tämän takia Heinolassa ei ole vielä pitkän linjan valmennustoimintaa ja aikaisempia linjauksia ei oikeastaan ole edes olemassa. Kausisuunnitelman suunnitteleminen liittyy kokonaisuuden osalta tähän ja siirryttäessä jokapäiväiseen valmentamiseen, YMCA Heinolan rohkaistessa harjoitusten suunnitteluun oppaan avulla, voi se varmistaa tietyn tason valmentamisen valmentajasta riippumatta.

YMCA Heinolan valmentajien valmennus- ja lajitaitotaustat ovat hyvin erilaisia, joten tarkoituksena oli tehdä opas, joka antaa kaikille jotain. Jokaisella olisi hyötyä oppaan käytöstä sekä antaisi porkkanoita valmentamiseen. Opasta ei ole tarkoitus käyttää absoluuttisena totuutena perustaitojen kehittämisessä ja valmennuksessa, koska tällaista absoluuttista totuutta ei ole olemassa. Opas luo kuitenkin jonkinlaiset raamit valmennukseen. Valmentajan tulee muistaa, että kaikki pelaajat ovat erilaisia, taitotasoltaan eritasoisia, oppivat eri tahtia ja eri tavoilla. Kaikki pelaajat eivät käy jokaisissa harjoituksissa ja uusia pelaajia tulee koko ajan lisää nuoremmissa junioreissa. Nämä asiat tuovat omanlaisia haasteita ja valmentajan tulee löytää omat ratkaisut niihin ja toivottavasti löytävät apua oppaasta.

10 Opinnäytetyön vaiheet

Elokuu	<ul style="list-style-type: none"> • Toiminnanjohtajan kanssa palaveri opinnäytetyön aiheesta ja sopimus Koripallon lajitaitojen kehityksen opas 4-19 -vuotiailla • (1) Lähteiden etsiminen sekä rungon hahmottaminen oppaaseen • (2) Opettajan kanssa palaveri rakenteesta
Syyskuu	<ul style="list-style-type: none"> • (3) Oppaan työstämistä, lähteiden etsiminen • (4) Oppaan lähettäminen opettajalle • (5) Opinnäytetyöpalaveri toiminnanjohtajan ja toisen opinnäytetyö opiskelijan kanssa ulkoasusta • (6) Valmentajien kanssa palaveri pelaajien kehityksestä missäkin ikäkaudessa ja millainen rakenne oppaaseen
Lokakuu	<ul style="list-style-type: none"> • (7) Opettajan kanssa esitarkistuspalaveri • (8) Uusia lähteitä
Marraskuu	<ul style="list-style-type: none"> • (9) Oppaan työstämistä
Joulukuu	<ul style="list-style-type: none"> • (10) Oppaan työstämistä, harjoitteiden sekä teoriaosuuden kirjoittamista auki
Tammikuu	<ul style="list-style-type: none"> • (11) Oppaan ja opinnäytetyön lähettäminen opettajalle • (12) Oppaan työstämistä • (13) Ensimmäisen version lähettäminen valmentajille • (14) Toiminnanjohtajan kanssa palaveri oppaasta
Helmikuu	<ul style="list-style-type: none"> • (15) Esitarkistusversion lähettäminen opettajalle ja moodleen • (16) Lähes valmiin oppaan lähettäminen valmentajille
Maaliskuu	<ul style="list-style-type: none"> • Oppaan hiominen • Palautus moodleen

- (1) Materiaalien etsintä ei oppaaseen ei ollut vaikeaa, pikemminkin toisinpäin. Koripalloon, valmentamiseen ja oppimiseen löytyy netistä sekä kirjoista tuhansia lähteitä. Tässä vaiheessa lähteitä rajattiin Turun Riennon Valmentajien perusteisiin, Liikuntakasvatuksen käsikirjaan (2001), MML:n kasvu ja kehitys osioon, Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteisiin (2009), Huippu-urheiluvallennukseen (2016), Lasten ja nuorten harjoitteluun (1990) ja Liikkuvaan lapseen ja nuoreen (1999).
Turun Riennon Valmentajien perusteiden oppaan pohjalta tehtiin YMCA Heinolan Koripallon perustaitojen kehitys 4-19 -vuotiailla.
- (2) Opettaja neuvoi pitämään palaverin oppaasta muiden valmentajien kanssa.
- (3) Syyskuussa lähdemateriaaliin lisäyksiä: The role of basketball in the educational development of youngsters, Breakthrough Basketball Drills, Mini-basketball coaching manual ja FIBA Oceania basketball. Lähdemateriaalien lukeminen sekä muistiinpanojen tekeminen.

- (4) Opettajalta saadut kommentit liittyivät oppaan ikäkausien ydinasioihin sekä valmentajan rooliin. Teoriatiedon etsimistä kyseisistä aiheista.
- (5) Oppaan ulkoasusta sovittiin toiminnanjohtajan kanssa, että väreiksi tulee keltainen ja musta. Muuten toiminnanjohtaja antoi vapaat kädet ulkoasusta.
- (6) Valmentajien palaverissa avattiin keskustelu niin, että jokaiselle jaettiin oma ikäkausiryhmä ja 3 minuuttia aikaa miettiä, mitä lajitaitoja kyseisessä ikäryhmässä tulisi harjoitella. Tämän jälkeen siirryttiin pareihin ja parit keskustelivat 5 minuuttia keskenään omista ajatuksista ja lisäsivät tavoitteita. Viimeiseksi käytiin kaikkien paikkaolijoiden kanssa keskustelu jokaisesta ikäryhmästä. Tämän jälkeen oppaan ajateltu runko sekä suoritustavoitteet kerrottiin ja näytettiin valmentajille. YMCA Heinolan valmentajilla oli lähes kokonaan samat ajatukset kuin oppaassa oli aikaisemmin jo ollut.
- (7) Opettajan kanssa keskustelu siitä, että oppaan työstämistä jatketaan seuraavaan seminaariin asti. Opettaja neuvoi oppaan rungon hienosäädössä ja eri lähteiden lukemisessa
- (8) Lähteiksi lisättiin materiaalia Koripalloliiton Susicampuksesta, kuten koripallon perustaitojen opettamisesta ja perustaitojen perusteista
- (9) Opasta työstettiin Suomen koripalloliiton taitojen opettamisen suuntaan.
- (10) Englanninkielisten ohjeiden kääntäminen suomeksi.
- (11) Opettajalta kommentointia oppaan laajuudesta ja miten sitä voidaan rajata. Opettaja ehdotus tietolaatikoiden lisäämistä. Tulisiko muita seuran toimihenkilöitä kuin valmentajia huomioida oppaan rakentamisessa? Muita seuran toimihenkilöitä en ehtinyt ottamaan mukaan prosessiin, mutta valmentajat saivat kommentoida oppaan sisältöä ja muutoksia tehtiin sen mukaan.
- (12) Tässä vaiheessa oppaasta poistettiin pelilliset asiat, eli hyökkäys ja joukkuepuolustukselliset asiat.
- (13) Valmentajien kommentit liittyivät lähinnä oppaan ensimmäiseen osioon, kuten kuinka valmentaja ottaa huomioon pelaajat yksittäisissä tilanteissa. Toiminnanjohtajalta tuli mietteitä, tulisiko pelaajien peliasu- ja ensiapukäytännöt liittää oppaaseen, milloin kesäharjoitukset alkavat tai milloin minijunioreiden korit tulisivat nostaa aikuisten korien korkeudelle. Asioita ei kuitenkaan lisätty, koska eivät täysin liittyneet aiheeseen.
- (14) Toiminnanjohtajan kanssa käytiin palaveri, miten opas saadaan jalkautettua seuraan.
- (15) Opettaja kommentoi oppaan toistavan itseään monessa kohtaa ja turhat kohdat otettiin pois. Oppaassa oli joitain liian spesifejä asioita oppaan muuhun tyyliin verrattuna, joten spesifit asiat muutettiin yksinkertaisemmiksi. Opetustyylit lisättiin oppaaseen. Alkuverryttelyyn lisättiin, että sen kannattaa jo valmistaa tulevia harjoituksia. Alkuverryttelyn sisältö jätettiin, koska se on koripalloliiton ohjeistus. Taito-osuus pidettiin erillisenä harjoitusrakenteessa, mutta mainittiin, että kaikissa harjoituksissa sitä ei tarvitse olla, vaan tekniikkaa voidaan harjoitella pelien avulla. Tavoitteet siirrettiin samaan paikkaan ja turvallisuudessa vaihdettiin osien paikkaa.
- (16) Valmentajien kommentit liittyivät siihen, että oli hyvä huomata, että omia asioita oltiin kuunneltu.

11 Työn tuotos

Opinnäytetyön toimeksiantaja toimi YMCA Heinola, jonka tilauksena oli koripallon perustaitojen kehitys 4-19 -vuotiailla. Opas julkaistaan YMCA Heinolan nettisivuilla linkkimuodossa. Opas lisätään YMCA Heinolan nettisivuille ylälinkiksi ”Koripallon perustaitojen kehitys 4-19 -vuotiailla”. Linkin avaamalla sivulaidasta löytyy oppaan

väliotsikot, joista valmentajan on helppo löytää etsimänsä aihe. Oppaasta tulee julkinen, mutta jalkauttaminen tapahtuu Heinolan valmentajille.

Oppaassa on kaksi osaa. Ensimmäisessä osassa käydään yleisiä asioita valmennuksesta ja valmentamisesta. Siinä ohjeistetaan taidon opettamista, valmentajan ja pelaajien rooleja, harjoituskokonaisuuksien suunnittelua vuosisuunnitelmasta yksittäisiin harjoituksiin ja harjoitusten turvallisuudesta. Toisessa osassa keskitytään koripallon perustaitoihin eri kehitysvaiheissa. Osion alussa käydään oppaassa käytettävä termistö läpi, jotta uusien valmentajien on helpompi päästä oppaan sisälle sekä valmentajille ei tule väärinkäsityksiä oppaan sisällöistä. Tämän jälkeen jokaisessa ikävaiheessa käydään lapsen tai nuoren kehitysvaiheita ja ominaispiirteitä, valmentajan ikäluokkavalmennuksen erityispiirteitä sekä perustaitojen suoritustavoitteet ja esimerkkiharjoitteita. Perustaitoihin tässä oppaassa luetaan askeltyö, kuljetus, syöttäminen ja kiinniottaminen, heitto, lay up, post-liikkeet, levypallopelaaminen ja puolustus. Oppaan viimeisellä sivulta löytyy linkkipankki, josta innokkaimmat valmentajat voivat kerätä lisää tietoa joko perustaitoihin tai muihin koripallon osa-alueisiin liittyen.

Oppaasta ei ollut tarkoitus tehdä aloittelevan valmentajan opasta eikä myöskään HKVT-tasoista opasta. Oppaan oli tarkoitus olla helposti luettava, joka antaa kaikille jotain. Tästä syystä oppaasta tuli hieman sekavan oloinen, mutta tavoitteeseen päästään, jos seura haluaa jalkauttaa oppaan kunnolla seuraan. Jokainen valmentaja saa ajateltavaa, jos vain haluaa. Mitä vanhemmaksi pelaajat etenevät, sen vaikeampaa termistöä on käytetty.

12 Pohdinta

YMCA Heinola tilasi elokuun alussa opinnäytetyön koripallon perustaitojen käsikirjasta, johon tarkoituksena oli muodostaa seuran linjaukset perustaitojen suoritusvaatimuksista eri ikäluokissa. Projektiin osallistui seuran puheenjohtaja, toiminnanjohtaja sekä seuran valmentajia. Seuran toimihenkilöitä osallistettiin projektiin pitämällä heidät ajan tasalla projektista tietyin väliajoin. Toimihenkilöille oli selkeästi kolme vaihetta, joissa he pääsivät kommentoimaan ja vaikuttamaan oppaaseen. Ensimmäisen kerran heillä oli mahdollisuus vaikuttaa oppaan rungon ollessa valmiina. Tällöin pidettiin oppaasta kiinnostuneiden kesken seuratapaaminen. Paikalla oli kolme valmentajaa seuran yhdestätoista. Poissaolijoilla oli mahdollisuus lähettää omia toiveitaan sähköpostitse, joista yksi laitto kehitysehdotuksia. Toisen kerran valmentajat osallistettiin oppaan rakenteen ja sisällön ollessa valmiina. Opas lähetettiin sähköpostitse kaikille seuran valmentajille kommentoitavaksi. Kommentteja tuli seuran kuudelta valmentajalta. Viimeisen kerran seuratoimijoilla oli mahdollisuus vaikuttaa oppaan ulkonäköön ja sisältöön viimeisen

version ollessa valmiina. Tällöin yksi lähetti kehotusehdotuksia. Seuran toimihenkilöitä osallistamalla pyrittiin saada mahdollisimman laaja läpileikkaus valmentajien mielipiteistä ja tehdä oppaasta mahdollisimman seuran näköinen heidän mielipiteillään.

Opas rakentui pala kerrallaan. Oppaan runkoa etsittiin saman tapaisten oppaiden avulla verkosta ja lopulta Turun Riennon sivuilta löytyi hyvä pohja myös YMCA Heinolan rungolle. Tämän rungon pohjalle lähdettiin rakentamaan oppaasta Heinolan tarpeisiin sopiva. Vielä tässä vaiheessa ideana oli tehdä lajitaitojen opas, jossa mukana olisi ollut hyökkäys- ja joukkuepuolustuspelaaminen. Työstövaiheessa oppaan laajuuden takia oli järkevintä rajata aihe kuitenkin vain koripallon perustaitoihin. Oppaassa käytettiin monipuolisia lähteitä, kuten Suomen koripalloliiton Susicampusta, Oceanian FIBAn minikoripallokäsikirjaa, jotta valmentajat saavat mahdollisimman laaja-alaisen katsauksen perustaidoista. Oppaasta tehtiin mahdollisimman helppoa luettavaa, joten siinä on paljon tietolaatikoita. Näin valmentajat voivat yhdellä silmäyksellä löytää etsimänsä aiheen.

Oppaasta onnistuttiin tekemään seuran näköinen aktiivisten valmentajien mielipiteitä kuuntelemalla sekä seuran värejä käyttämällä. Oppaasta tuli monipuolinen ja siitä on hyötyä sekä aloittelevalle valmentajalle sekä jo vähän kokeneemmallekin. Oikein käytettynä siitä on seuralle suuri hyöty valmennuslinjausten suhteen.

Haasteena oppaan tekemiselle oli, että koripallo elää parhaillaan Suomessa murrosvaihetta. Taitojen opettamista halutaan viedä koko ajan enemmän pelinomaisempaan ympäristöön, kun taas ulkomaisten lähteiden sekä ulkolaisten valmentajien mielipiteet ovat kuitenkin eri kannalla. Asia ei mitä todennäköisimmin ole mustavalkoinen ja näiden kahden tuominen oppaaseen oli haaste, missä olisi voitu selviytyä paremmin.

Toisena haasteena oli valmentajien vähäinen osallistuminen. Ongelma mitä todennäköisimmin johtui oppaan laajuudesta. Seurassa on yksi palkallinen valmentaja ja palkallinen toiminnanjohtaja, joten kaikilla muilla valmentajilla on palkkatyöt tai opiskelut valmentamisen ohella ja ison oppaan huolella läpikäyminen vie aikaa. Valmentajien vähäinen kiinnostus seuran kehittämiseen saattaa myös vaikuttaa asiaan. Seurassa on monia opiskelijoita, joiden tarkoitus ei ole jäädä Heinolaan opiskeluiden jälkeen, joten sitoutuneisuus seuran kehittämiseen saattaa olla vähäistä tämän takia.

Opinnäytetyöhön olisi riittänyt vain yhden ikäkauden perustaidot. Nyt oppaasta tuli laajempi kuin opinnäytetyön tarkoitus on olla. Enempää aihetta ei kuitenkaan voinut enää rajata, kun kaikki ikäkaudet haluttiin säilyttää oppaassa.

Seuraava vaihe on oppaan kunnollinen jalkauttaminen seuraan. Jalkauttamista on tapahtunut jo työtä tehtäessä, mutta kausi on loppullaan ja valmentajilla on jo omat suunnitelmat loppukaudeksi, ensi kaudeksi on tulossa uusia valmentajia seuraan ja vanhojen valmentajienkin on konkreettisesti tehtävä kausisuunnitelma ja pääsevät siinä hyödyntämään opasta. Kauden alussa tulisi seuran toiminnanjohtajan käydä kausisuunnitelmapalaveri joko jokaisen ikäluokkavalmentajien kanssa erikseen tai pitää yhteinen kausisuunnitelma ilta kaikkien valmentajien kanssa opasta hyväksikäyttäen. Tällä tavoin varmistetaan joka kauden kunnollinen suunnittelu sekä pelaajien jatkuva kehittyminen.

Seuraavaksi käsikirjaan voidaan hankkia lisää erilaisia harjoituksia sekä lisätä kuvia seuran omista pelaajista lisää. Joka vuosi opas tulisi siihen suuntaan mihin seura sitä haluaa. YMCA Heinola pystyisi hyödyntämään opiskelijoita seuran kehittämisessä uusien oppinäytetöiden avulla. Oppaita tarvittaisiin hyökkäyksestä, joukkuepuolustuksesta sekä fyysisestä harjoittelusta.

Oppaan hyöty paikallisesti sekä seuralle on koripallokulttuurin vakiinnuttaminen Heinolaan. Heinolan tehdessä hyvää suunnitelmallista seura- ja valmennustyötä saavat he pelaajamäärän edelleen kasvuun sekä mahdollisesti saamaan valmentajiin pysyvyyttä. Hyvällä valmennustyöllä pelaajien taso nousee ja saadaan leveämpää pelaajamateriaalia Suomen maajoukkueeseen, jos suunnitelmallista valmennusta käytetään useammassa seurassa.

Lähteet

Aarresola, O. & Lämsä, J. 2016. Urheilijanpolku. Teoksessa Mero A., Nummela A., Kalaja S. & Häkkinen K. (toim.) Huippu-urheiluvalmennus, s. 44-48. VK-Kustannus. Lahti.

Blomqvist, M. & Hämäläinen, K. Valmennusosaaminen urheilijapolun eri vaiheissa. Teoksessa Mero A., Nummela A., Kalaja S. & Häkkinen K. (toim.) Huippu-urheiluvalmennus, s. 48-53. VK-Kustannus. Lahti.

Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practise and Play in the Development of Sport Expertise. Teoksessa G.Tenenbaum & R.C. Eklund (toim.) Handbook of Sport Psychology (184–202.), 3. painos. Hoboken: Wiley.

Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. 2003. Developmental Physical Education for All Children. 4th. ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

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

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

Hakkarainen, H. 2009. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Hakkarainen H., Jaakkola T., Kalaja S., Lämsä J., Nikander A. & Riski J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 73-102. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hämäläinen, K. 2015. Urheilijan polku – lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli. Teoksessa Hämäläinen K., Danskanen K., Hakkarainen H. Lintunen T., Forsblom K., Pulkkinen S., Jaakkola T., Pasanen K., Kalaja S., Arajärvi P., Lehtoviita T. & Riski J. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 26-42. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Härkönen, A. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi Suomessa. Teoksessa. Teoksessa Hakkarainen H., Jaakkola T., Kalaja S., Lämsä J., Nikander A. & Riski J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 43-53. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen H., Jaakkola T., Kalaja S., Lämsä J., Nikander A. & Riski J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet, s. 237-261. VK-Kustannus Oy. Lahti.

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

Jaakkola, T. 2015. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Teoksessa Hämäläinen K., Danskanen K., Hakkarainen H. Lintunen T., Forsblom K., Pulkkinen S., Jaakkola T., Pasanen K., Kalaja S., Arajärvi P., Lehtoviita T. & Riski J. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 125-144. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Kalaja, S. & Jaakkola, T. 2015. Taidon harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen K., Danskanen K., Hakkarainen H. Lintunen T., Forsblom K., Pulkkinen S., Jaakkola T., Pasanen K., Kalaja S., Arajärvi P., Lehtoviita T. & Riski J. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 194-207. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Konttinen, N. 2016. Urheilijapolun menestystekijät. Teoksessa Mero A., Nummela A., Kalaja S. & Häkkinen K. (toim.) Huippu-urheiluvallmennus, s. 35-41. VK-Kustannus. Lahti.

Lohikoski, J. (2006). Koripallon perustaidot. Suomen Koripalloliitto ry. Luettavissa: <https://peda.net/hankkeet/susicampus>. Luettu 10.2.2017

Lohikoski, J. 2009. Koripallo. Teoksessa Hakkarainen H., Jaakkola T., Kalaja S., Lämsä J. & Riski J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet, s. 405-412. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Mero A., Vuorimaa T. & Häkkinen K. 1990. Lasten ja nuorten harjoittelu. Mero Oy.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. VK-kustannus. Lahti.

Mononen K. 2016. Urheilijanpolku. Teoksessa Mero A., Nummela A., Kalaja S. & Häkkinen K. (toim.) Huippu-urheiluvallmennus, s. 29-34. VK-Kustannus. Lahti.

Nikander, A. 2009. Lasten ja nuorten joukkueiden valmentaminen. Teoksessa Hakkarainen H., Jaakkola T., Kalaja S., Lämsä J. & Riski J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 261-370. VK-Kustannus Oy. Lahti.

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

Peda.net. Oppimistyyli. Luettavissa:

<http://peda.net/veraja/siilinjarvi/ahmo/tiedottaminen/opo/oppiminen/oppimistyyli>. Luettu 7.2.2017

Suomen Koripalloliitto. 2017. Valmentaja ja ohjaajakoulutus. Luettavissa:

<http://www.basket.fi/asiakaspalvelu/koulutus/valmentajat/>. Luettu 5.2.2017

Suomikoris. 2016. Koripallon lisenssipelaajien määrässä tehtiin historiaa – upea rajapyykki rikki. Luettavissa:

<http://www.suomikoris.com/2016/03/12/koripallon-lisenssipelaajien-maarassa-tehtiin-historiaa-upea-rajapyykki-rikki/>. Luettu 8.3.2017

Susicampus. Suden kasvu. Luettavissa:

<https://peda.net/hankkeet/susicampus/sudenpolku>. Luettu 28.2.2017

Susicampus. Nuoren toimintaympäristö. Luettavissa:

<https://peda.net/hankkeet/susicampus/sudenpolku/ntk>. Luettu 28.2.2017

YMCA Heinolan hallituksen kokous 27.9.2016

YMCA Heinolan vanhempainilta 2014

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Lasten keskus Oy. Helsinki.

Liitteet