

OPINNÄYTETYÖ

Tötsiä, palloja ja ihmisiä

Opas valmentamisen kasvatuksellisiin näkökulmiin

Jonne Forsström

Yhteisöpedagogi (AMK)

(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika

(9/2022)

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi

Tekijät: Jonne Forsström
Opinnäytetyön nimi: Tötsiä, palloja ja ihmisiä
Sivumäärä: 31 ja 10 liitesivua
Työn ohjaaja(t): Maarit Honkonen-Seppälä
Työn tilaaja(t): Euran Pallo

Valmentajana toimiminen tarkoittaa myös kasvattajana ja esikuvana toimimista. Valmentaminen on paljon muutakin kuin lajitaitojen opettamista. Lasten valmentajan tulee tiedostaa kasvatuksellinen vastuu valmennustyössä ja pyrkiä parhaansa mukaan edistämään lasten kasvua ja kehitystä niin urheilijana kuin ihmisenäkin.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda kasvatuksellinen opas uusille valmentajille, joilla entistä valmennuskokemusta ei ole ollenkaan, tai valmennuskokemus on vähäistä. Oppaan tarkoituksena on saada valmentajat huomioimaan heidän kasvatuksellinen vastuunsa lapsien ja nuorten harjoittelussa. Opinnäytetyön tilaajana toimii Euran Pallo, joka on alueensa suurin seura. Seuran tarpeena oli saada opas valmentajille, jotta seuran toiminnan laatua voitaisiin parantaa entisestään ja tulevaisuudessa seurassa riittäisi pelaajia aikuisikään asti.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen, ja se tehtiin työelämälähtöisesti. Menetelmänä opinnäytetyössä käytin laadullista menetelmää havainnointia. Havainnoinnin toteutin omalla valmennuskokemuksellani kesiltä 2018, 2019 ja 2020 sekä 2022 kesän valmennusta havainnoimalla. Havainnoinnin tavoitteena oli löytää toimivia malleja valmennuksessa, sekä kiinnittää huomiota asioihin, joita voitaisiin vielä kehittää. Haastattelin myös työssäni seuran junioripäällikköä. Tutkimusmenetelmät työssä olivat suppeat, mutta havainnoimalla sain työtäni varten informaatiota, jotta pystyin toteuttamaan sen.

Tutkimuksen tuloksina esiin nousivat etenkin selkeän aloituksen ja lopetuksen tärkeys harjoituksissa, palautteen annon laajuus ja monipuolisuus, eritasoisten lasten huomioiminen sekä valmentajan lapsiin ottaman kontaktin tärkeys. Näiden tulosten pohjalta syntyi opas valmentajan kasvatuksellisen otteen tärkeydestä. Opas käsittelee myös muita valmennuksessa tärkeitä asioita, kuten harjoitusten suunnittelusta ja lasten mielipiteiden kuuntelusta.

Asiasanat: Valmennus, kasvatus, osallisuus, harjoittelu

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Community educator

Author: Jonne Forsström
Title: Cones balls and people
Number of Pages: 31 and 10 attachment pages
Supervisor(s): Maarit Honkonen-Seppälä
Commissioned by: Euran Pallo

Acting as a coach is also being a educator and a role model. Coaching is a lot more than just teaching sports skills. Children's coach needs to be aware of their educating responsibility and try their best to promote children's growth and development as an athlete and also as a person.

Purpose of this thesis was to create educational guide to new coaches who have very little coaching experience or none at all. Purpose of the guide was to get coaches to consider their educational responsibility in children's and youth practices. The thesis was commissioned by Euran Pallo which is the biggest club in their area. The club commissioned this thesis so that they could improve the quality of their activities so they could keep their participants until adulthood in the future also.

My thesis was functional so it was made working life oriented. In my thesis I used observation as qualitative research method. As my observation I used my own coaching experiences from summers 2018, 2019 and 2020. I also observed some practices on summer 2022 when I was not coaching. My aim for the observation was to find good practices in coaching and also to find things that could be improved. I also interviewed clubs junior manager in my thesis. The research methods in my thesis were quite narrow but by observing many practices I got enough information to implement my thesis with high quality.

Results of the study showed that it is very important to have clear start and ending for every practice. In addition, the results showed that feedback has to be wide and versatile. Results also showed that coaches take enough contact with children and coaches have to take in to consideration all children despite their different skill levels. Based on these results I created a guide for the importance of coaches educational methods. The guide also deals with other important things in coaching for example planning practices and hearing children's opinions.

Keywords: Coaching, education, participation and practising

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	5
2	TYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
3	VALMENTAMINEN JA KASVATUS	9
	3.1 Valmentaminen	9
	3.2 Motivaatio	12
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	15
	4.1 Havainnointi.....	16
	4.2 Haastattelu	17
5	TULOKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET.....	19
	5.1 Havainnoinnin tuloksia ja kehittämisideoita.....	19
	5.2 Haastattelun tulokset.....	22
	5.3 Opas	23
6	POHDINTA.....	25
	6.1 Oppaan käyttö ja hyödyllisyys.....	25
	6.2 Oppaan jatkokehitys	25
	6.3 Opinnäytetyöprosessi.....	26
	6.4 Jatkotutkimusaiheet	27
	6.5 Tutkimuksen luotettavuus ja yleistettävyys	27
	6.6 Tilaaajan palaute.....	28
	LÄHTEET	30

1 JOHDANTO

Valmentajia on monenlaisia. Monella löytyy varmasti kokemuksia erilaisista valmentajista. Hyviä kokemuksia löytyy varmasti siinä, missä huonojakin. Nykypäivänä valmentamiseen liittyy entistä suurempa osana kasvatuksellinen vastuu valmennettaviin. Valmentaminen on muuttunut viime vuosina paljon ja varsinkin Euran Pallon kaltaisissa pienissä seuroissa, joissa kilpailu ei ole niin kovalla tasolla, että vuosittain seurasta tulisi huippupelaajia valmentajien tulisi unohtaa vanhanaikaiset metodit, joissa keskitytään joukkueen menestymiseen ja pärjäämiseen täysin. Valmentajat ja ohjaajat toimivat pelaajille esikuvana. Esikuvana toimimiseen liittyy paljon vastuuta, sillä opinnäytetyöni kohteena oleva ikäryhmä matkii todella paljon esikuviansa käyttäytymistä ja toimintaa. Seura on toiminut alueella vuodesta 1954 asti, joten sillä on alueella todella pitkät perinteet ja näiden perinteiden ylläpitämiseksi myös seuran on kehitettävä toimintaansa, jotta se pystyy pitämään asemansa alueen suurimpana urheiluseurana.

Euran Pallo liikuttaa vuosittain montaa sataa lasta ja nuorta alueellaan, joten sen vaikutusta lasten kasvattajana ei voida väheksyä. Suurin osa alueen lapsista ja nuorista on jossain vaiheessa elämänsä ollut osana Euran Pallon toimintaa jollakin tavalla. Euran Pallo onkin tunnettu kasvattajana seurana, jolla yleensä ollaan viitattu siihen, että seura kehittää vuosittain taitavia pelaajia muihinkin joukkueisiin, jotka pelaavat korkeammalla tasolla kuin EuPa. Kuitenkin kasvattajaseuran nimi viittaa myös siihen, kuinka seurassa tehdään tärkeää työtä lasten ja nuorten eteen myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta, sillä Euran Pallossa pyritään myös entistä enemmän kiinnittämään huomiota toiminnan kasvatukselliseen laatuun.

Tekemäni opinnäytetyö lähestyy valmennusta kasvatuksellisesta näkökulmasta. Työkseni tein oppaan valmentajille aiheesta, jotta heidän olisi helpompi huomioida kasvatuksellinen näkökulma myös jalkapalloharjoittelun aikana. Vaikkakin jalkapalloharjoittelu 5-7 vuotiailla lapsilla ei ole kovin aktiivista ja harjoituksia saattaa olla vain 1-2 kertaa viikossa niin nämä hetket saattavat olla lapsille todella tärkeitä paikkoja ajatellen heidän kasvua ja kehitystä. Jalkapalloharjoitusten tulee lapsille olla paikka, jossa he saavat kokeilla omia rajojaan, pitää hauskaa, solmia ystävyysuhteita ja nauttia liikkumisesta turvallisessa ympäristössä. Tällaisen ympäristön luominen on valmentajan vastuulla, mutta se onnistuu vain yhteiset pelisäännöt niin kaikkien seuratoimijoiden, valmentajien, vanhempien ja tärkeimpänä lasten itsensä kanssa. Yhteistyössä kaikkien kanssa luodut säännöt edistävät ryhmän toimintaa ja auttaa toiminnan ohjaamisessa, kun valmentaja voi vedota yhdessä muodostettuihin sääntöihin.

Opinnäytetyössäni tekemän oppaan tarkoituksena on kiinnittää valmentajien huomiota omiin valmennusmetodeihin ja sitä kautta parantaa valmentajien valmiuksia valmentaa erilaisia lapsia erilaisissa tilanteissa. Oppaassa käsitellään esimerkiksi motivointikeinoja, palautteen annon erilaisia tapoja sekä harjoitusten suunnittelemista, toteuttamista ja muuttuviin tilanteisiin reagoimista. Nämä taidot ovat tärkeitä asioita lasten valmentamisessa, sillä laadukkaalla valmennuksella voidaan lisätä lasten innokkuutta harrastamista kohtaan ja sitä kautta lapset saattavat pysyä harrastuksen parissa myös aikuisiälle saakka ja vaikka välttämättä kaikki eivät jatkaisikaan jalkapallon pelaamista on tärkeää myös, että lapset oppivat nauttimaan liikunnasta ja jokaiselle harrastuksessa mukana olevalle lapselle jäisi positiivinen muistijälki urheilusta, joka kantaisi hedelmää tulevaisuudessa siinä, että urheilu ei tuntuisi tulevista nuorista ja aikuisista vastenmieliseltä.

Tilaajan tarve oppaalle syntyi siitä, että seurassa valmentajina toimii todella paljon lasten vanhempia, joilla varsinaista valmentajakoulutusta tai kokemusta löytyy todella vähän. Opasta voidaan käyttää apuna uusien ja vanhojen valmentajien kouluttamisessa seurassa. Oppaan tarve oli siis tilaajasta lähtöisin ja se toteutettiin tilaajan tarpeita ajatellen ja tilaajan kanssa tiiviissä yhteistyössä. Tilaajan kanssa toimiminen sujui vaivattomasti, sillä olen itse toiminut koko ikäni jollain tavalla seurassa mukana.

2 TYÖN LÄHTÖKOHDAT

Työni tilaajana toimii Euran Pallo, joka on Alasatakunnan yksi suurimmista urheiluseuroista. Seura on perustettu vuonna 1954, joten se on todella perinteikkääksi alueellaan muodostunut seura, jonka toiminta on varmasti tullut jollakin tavalla tutuksi kaikille, jotka alueella ovat asuneet. Olen itse toiminut seurassa niin pelaajana kuin valmentajana yhteensä yli 15 vuotta ja sen lisäksi olen tehnyt kolme kesää kesätöitä Euran Pallolle. Seuran toiminta on tullut minulle siis todella tutuksi ja olen nähnyt seuran monia eri vaiheita sekä kokenut seuratoimintaa monelta eri kannalta. Seuralla on tärkeä asema Euran kunnassa. Ihmiset käyvät paljon katsomassa seuran lippulaivan eli edustusjoukkueen pelejä ja paikallisia kiinnostaa miten seura pärjää. Kadulla kulkevat ihmiset tunnistavat seuran pelaajat ja tulevat mielellään vaihtamaan kuulumisia edellisestä pelistä ja kaudesta. Ihmiset kunnassa arvostavat ja pitävät paljon seuran pelaajista, joten seurassa pelaaminen on monelle jopa kunniatehtävä.

Euran Pallo eli lyhennettynä EuPa on listannut sivuillaan arvojaan, joihin kuuluvat esimerkiksi kasvattajarooli, vastuullisuus, avoimuus, yhteisöllisyys ja jatkuvuus (Euran Pallo 2019.) Eriytyisen ylpeä seura on kasvattajaroolistaan. Seura pyrkii kehittämään jäseniään niin jalkapalloilijoina kuin yhteiskuntamme jäseninä. Mielestäni jopa tärkeämpi osa seuran työtä on nimenomaan jäseniensä kasvattaminen ihmisinä. Seura on kuitenkin melko pieni verrattaessa Suomen suurimpiin seuroihin ja toiminta ei ole niin tavoitteellista, että mielestäni olisi realistista pyrkiä kehittämään montaa huippu pelaajaa, mutta seuralla on kuitenkin mahdollisuus kasvattaa todella monta vastuullista lasta ja nuorta. Seura onkin nimennyt missiokseen sivuillaan, että seuran tavoitteena on edistää kehittää ja vaalia jalkapallon harrastamista alueellaan, jonka tavoitteena on parantaa jäsenistön ruumiillista henkistä, sekä sosiaalista kuntoa (Euran Pallo 2019.)

Seura toimii pääsääntöisesti vapaaehtoistoiminnalla, sillä seuralla on vain yksi palkattu työntekijä, joka on seuran junioripäällikkö, joka enimmäkseen vastaa koko seuran junioritoiminnasta. Seuran pyörittäminen vapaaehtoisten voimalla on todella hienoa, mutta se myös asettaa useihin asioihin haasteita, sillä toimijoilla ei välttämättä ole riittävästi aikaa paneutua kaikkiin seuran asioihin. Yksi niin Euran Palloa, kuin muitakin urheiluseuroja kuormittava asia on jäsenmäärän säilyttäminen nuoruusiästä vanhempiin nuoriin ja lopulta aikuisiin. Lapsista jopa 90% osallistuu seuratoimintaan, kun taas vastaava määrä aikuisissa on vain 13% (Suomen olympiakomitea 2018.) Uskon vahvasti, että laadukkaalla seuratoiminnalla tätä harrastajamäärän vähenemistä voidaan ehkäistä.

Euran Pallon toiminta pyrkii laadukkaaseen jokapäiväiseen tekemiseen. Tietysti seuran toiminnassa ovat jalkapallolliset asiat keskiössä, sillä se on harrastamisen päätarkoitus, mutta mielestäni nykypäivänä tulisi toiminnassa kiinnittää myös entistä enemmän huomiota lasten kasvatamiseen ja heidän kohtaamiseen, sillä nämä asiat pystytään varmasti hyvin yhdistämään laadukkaasti niin, että kumpikaan ei kärsi toisesta. Seuran valmentajat koostuvat paljon pelaajien vanhemmista, jotka löytävät kipinän oman lapsen harrastamisen kautta. Tämä ei varmastikaan ole huono asia, mutta kaikilla ei välttämättä löydy riittävästi osaamista ja kokemusta monen lapsen asioiden ja murheiden huolehtimisesta. Tästä syystä yhdessä opinnäytetyöni tilaajan kanssa olimme samaa mieltä, että opas lasten kohtaamiseen jalkapallokentällä voisi auttaa erityisesti näitä uusia valmentajia toiminnassa.

3 VALMENTAMINEN JA KASVATUS

Liikuntapedagogiikalla tarkoitetaan tieteenalaa, jonka tarkoituksena on tutkia liikunnanopetusta ja liikunnan oppimista. Sen avulla selvitetään, miten liikuntaa opitaan ja opetetaan. Sen lisäksi se huomioi miten liikuntaan kasvatetaan ja miten liikunta toimii mukana kasvatuksessa ja opetuksessa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 10.) Liikuntapedagogiikka käsittelee siis liikunnalla kasvattamista tieteenalana. Liikuntakasvatuksella on tärkeä osansa erityisesti lasten kasvattamisessa, sillä liikuntataitojen ohella opitaan myös paljon muita elämässä tarvittavia taitoja.

Liikuntakasvatuksen käsite koostuu liikuntaan kasvattamisesta ja liikunnalla kasvattamisesta. Liikuntaan kasvattamisella pyritään lapselle jo nuoresta opettamaan liikkuvaa elämäntapaa ja lapsi pyritään opettamaan nauttimaan liikkumisesta ja sen aiheuttamasta hyvästä olost. Liikunnalla kasvattamisella pyritään puolestaan opettamaan lapselle erilaisia taitoja, kuten esimerkiksi vuorovaikutustaitoja erilaisissa tilanteissa tai eettisten arvojen tiedostamista muuttuvissa tilanteissa. (Laakso 2007, 19-21.) Vuorovaikutustilanteiden ja muiden elämässä tärkeiden taitojen harjoittelu jääkin usein huomioimatta, kun mietitään urheiluharrastuksen hyötyjä, sillä usein huomio kiinnittyy vain fyysisiin hyötyihin. Yleisiä taitoja on mahdollista oppia samalla kuin pitää huolta fyysisestä kunnostaan, jolloin urheilua harrastaessa on mahdollista saada paljon erilaisia hyötyjä elämään. Usein urheilua harrastaneet tai harrastavat nuoret ovatkin taitavia toimimaan erilaisissa ryhmissä. Urheilumaailmassa kohtaa monenlaisia ihmisiä ja oppii tärkeitä taitoja ihmisten kanssa yhdessä toimimisesta, vaikka lähtökohdat ihmisten välillä olisivatkin hyvin erilaiset. Nykykäsityksenä on, että liikuntapedagogiikan tärkeänä tavoitteena on myös tukea lasten ja nuorten myönteisen minäkuvan rakentumista tarjoamalla osallistujille mahdollisuuksia pätevyyden tunteeseen erilaisissa liikkumisessa ja liikuntaan liittyvissä tehtävissä. Pätevyyden kokemukset sytyttävät kiinnostuksen liikuntaa kohtaan ja kannustaa jatkamaan liikuntaa myös omaehtoisesti. Oikein toteutettu liikunta tuottaa lapsille ja nuorille reilusti onnistumisen kokemuksia, jotka kasvattavat myönteistä itsetuntoa ja vahvistavat psyykkistä hyvinvointia. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 12.)

3.1 Valmentaminen

Valmentaminen on jatkuvaa lasten ja nuorten kasvattamista ja heidän ohjaamistaan tekemään oikeita valintoja niin kentällä, kuin sen ulkopuolellakin. Lapset ja nuoret näkevät maailman eri

tavalla kuin aikuiset, joten tästä syystä he tarvitsevat todella paljon enemmän positiivista palautetta, kuin aikuiset. Valmentaja voikin omalla toiminnallaan tukea lapsen oman arvon tunnetta ja samalla tukea tunnetta siitä, että jokainen on tärkeä omana itsenään ja jokainen kelpaa sellaisena, vaikka menestys lajissa ei olisikaan niin erikoista. (Miettinen 1995, 7-9.) Jokaisen lapsen tulisi harjoituksissa kokea olonsa taitavaksi ja hyväksi. Kaikki eivät voi olla jalkapalloammattilaisia, eikä kaikista sellaista ikinä tulekaan. Valmentajan vastuulla on lasten kannustava ja kasvattava valmentaminen. Valmentajan tulee pitää huoli siitä, että jokainen lapsi kokee olonsa harjoituksissa turvalliseksi ja harjoitusten tulisikin olla kaikille lapsille mukava paikka saapua oppimaan uutta ja kehittymään. Harjoitusten tulisi myös olla paikka, jossa saa vapaasti myös epäonnistua. Epäonnistumisen kokemukset ovat vahvasti urheilussa läsnä, joten niiden käsittelyn opetteleminen ja niiden muuttaminen voimavaraksi on tärkeä taito, joka valmentajan tulisi lapsille opettaa. Lapsen tulee saada reilusti positiivista palautetta. Samalla hänelle tulee voida kertoa miten ensikerralla voisi tehdä jotain vielä paremmin. Palautteenannossa tulee olla tarkkana, miten palautetta annetaan, jotta se ei loukkaa lasta vaan innostaa häntä yrittämään vielä paremmin ensi kerralla. Valmentajan tulee kuitenkin aina muistaa, että ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa valmentaa. On olemassa tiettyjä asioita, joihin tulee kiinnittää huomiota, mutta loppujen lopuksi jokainen valmentaja on ihan yhtä erilainen kuin jokainen valmennettava. Jokaisen valmentajan tulisikin siis löytää oma hyvä tapansa valmentaa, eikä liikaa koittaa mahduttaa itseään tietynlaiseen muottiin.

Jalkapallon aloittavalle lapselle hänen valmentajansa on usein ensimmäinen ihminen, joka luo hänelle ajatuksen lajista sekä sen parissa olevista ihmisistä. Usein lajin parissa sanotaan, että kipinä lajia kohtaan syttyy tai jää syttymättä ensimmäisessä joukkueessa tai seurassa. Myös vanhemmille lasten jalkapallotapahtumat voivat olla viikon kohokohtia, sillä silloin saa olla mukana jollakin tavalla seuratoiminnassa. Seura on yhteisö, johon kuuluu valtava määrä pelaajia, valmentajia ja myös vanhempia. Valmentajan tehtäväksi jää oman joukkueensa yhteenkuuluvuuden tunteen muodostaminen ja sen edistäminen, kuitenkin myös seuran vastuuta tässä tehtävässä ei voi liikaa korostaa. (Jalkapallon juniorivalmentajat ry.) Yhteisten pelisääntöjen luominen niin pelaajien kuin vanhempien kanssa auttaa toiminnan järjestelyssä kaikkia. Näihin pelisääntöihin voidaan tarvittaessa palata ja kaikki tietävät mitä toisiltaan odottavat. Näiden pelisääntöjen luominen yhdessä lisää koko ryhmän osallisuuden tunnetta, sillä kaikilla on mahdollisuus saada oma ääni kuuluviin sääntöjen luomisessa.

Hyvä valmentaminen on urheilijan valmentamista niin yksilö- kuin joukkuelajeissakin. Valmentajan tulee tuntea niin itsensä, kuin valmennettavansa voidakseen auttaa häntä. Valmentaminen on pitkäjänteistä kehittymistä, jossa kumpikin oppii uutta, niin valmentaja kuin valmennettavakin. Oppiminen pohjautuu sisäiseen motivaatioon, joten on tärkeää, että valmentaja osaa auttaa urheilijaa löytämään oman sisäisen motivaationsa ja voimavaransa. (Valmentajalla on väliä- kampanja 2016.) Sisäinen motivaatio liikuntaan on yhteydessä osallistujan tunteisiin, kuten siihen miten hyvin hän viihtyy, miten hän käyttäytyy ja kuinka hyvin hän haluaa suoriutua ja yrittää parhaansa. Sisäisesti motivoitunut urheilija pysyy harrastuksen parissa keskimäärin paremmin kuin ulkoisesti motivoitunut pelaaja. (Aarresola, Finni, Jaakkola, Kalaja, Kokko, Konttinen & Sipari 2012, 22-23.) Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan toiminnan pariin ohjaavia ulkoisia tekijöitä kuten palkkiot, rangaistukset, sekä esimerkiksi vanhempien asettamat pakkotteet. Lasten urheilussa tärkeintä sisäisen motivaation löytämiseksi on se, että toiminta on mukavaa ja siellä on ystäviä, joiden kanssa toimia. Toiminta on mukavaa, kun valmentaja pitää huolta ryhmän viihtyvyydestä, sekä siitä että ryhmässä opitaan tuntemaan toisensa. Näitä toimia voidaan harjoittaa mukavilla peleillä ja leikkimielisillä kisoilla, jossa samalla opitaan tuntemaan toinen toisiaan. Tällaisten pelien ja leikkien keksiminen voi joskus tuntua työläältä, mutta internetistä sekä muilta valmentajilta löytyy varmasti mainioita esimerkkejä, joita voi sitten muokata ja muovata ryhmälle sopivaksi huomioiden ryhmän valmiudet ja taitotason. Pääpainon peleillä ja leikeillä tulee kuitenkin olla jalkapalloilullinen ja urheilullinen kehitys. Todella tärkeää on myös se, että valmentaja kiinnittää huomiotaan jokaiseen pelaajaan yksilönä. Joukkueeseen mahtuu niin äänekkäitä ja rohkeita lapsia, kuin myös hiljaisempia ja ujompia lapsia. Jokainen pelaaja on tärkeä ja jokaisella pelaajalla on oikeus saada tukea ja huomiota valmentajalta. Valmentajan tulee myös kasvatuksellisessa vastuussaan muistaa, että hänellä on oikeus pyytää apua niin seuralta kuin myös pelaajien vanhemmilta, jottei valmentajalle tule tunne, että hän on yksin koko kasvatuksellisen taakan alla. Yhteisen hyvän ilmapiirin luominen on kaikkien vastuulla.

Ohjaaja tai valmentaja on aina lapsille esikuva. Siitä syystä hänen tulee olla lapsille myös turvallinen ja luotettava aikuinen. Ohjaajan tulisi tasaisin väliajoin miettiä omia motiivejaan lasten ohjaamiseen/valmentamiseen, sillä hänen omat motiivinsa heijastuvat lapsiin paljon. Myös ohjaajan oma arvomaailma näkyy paljon toiminnassa. Oletko ohjaajana tyytyväinen lapsen hyvään suoritukseen tai siitä, että lapsi harjoittelee sinnikkäästi vai vasta siitä, kun lapsi tekee hyvän suorituksen kilpailutilanteessa. Kilpailullisuutta arvostavan ohjaajan vaarana on se, että

ohjattavat lapset muuttuvat hänelle välineiksi ja hän arvostaa ja huomioi vain lapsia, jotka menestyvät kilpailutilanteissa ja osoittautuvat taitavimmiksi. (Nuori Suomi ry.) Lapsia tulisi aina kannustaa toiminnassa hyviin suorituksiin. Aloittavissa ikäluokissa tasoerot voivat jo olla suuria ja osa pelaajista varmasti ovat parempia kuin toiset. Valmentajan tulisi kuitenkin omalla toiminnallaan osoittaa, että hän arvostaa hyvää yrittämistä, muiden kanssa toimeen tulemistä ja toisten huomioimista enemmän kuin sitä, että kuka tekee pelissä eniten maaleja. Vaarana vain parhaiden kannustamisessa ja heidän huomioimisessaan on se, että vähemmän taitavat pelaajat saattavat helposti kyllästyä toimintaan ja lopettaa sen ennen kuin he ehtivät kehittymään pelaajana ja ihmisenä.

3.2 Motivaatio

Motivoitunut ja hyvinvoiva lapsi on valmis oppimaan ja kehittymään. Motivaatio on määritelty olevan oppimisen perusta. Oppijan onnistuminen ja onnistumisen tunteen kokeminen erityisesti, jos tunteet johtuvat omista taidoista tai yrityksestä johtaa oppijan hyväntuulisuuteen tai jopa ylpeyteen ja vahvistaa tätä kautta käsitystä itsestä oppijana. Oppimistilanteissa tehtävät ratkaisut ja niistä saatu palaute muokkaavat oppijan käsitystä itsestään oppijana ja vaikuttaa tulevissa vastaavanlaisissa tilanteissa tehtyihin ratkaisuihin. (Laitinen 2021). Motivaatio on tärkeä osa oppimista ja oppimisintoa. Motivaatiota kasvattavat onnistumiset, sekä valmentajalta saatava positiivinen palaute. Valmentajan tehtävänä on auttaa lapsia motivoitumaan toiminnasta, vaikkakin lopullinen motivaatio tulee lapsesta itsestään. Kuitenkin motivaatioon positiivisesti vaikuttavia asioita ovat esimerkiksi turvallinen oppimisympäristö, sekä valmentajan oma innokkuus.

Motivaatioilmastolla tarkoitetaan valmentajan antamia tilannekohtaisia vihjeitä ja odotuksia, joita hänelle pelaajille on. ne edistävät joko sisäisen tai ulkoisen motivaation kehittymistä. Motivaatioilmasto voidaan jakaa tehtävä- ja kilpailusuuntautuneeseen. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa arvostetaan ja korostetaan yrittämistä, oppimista ja henkilökohtaista kehittymistä, jossa menestys arvioidaan oman henkilökohtaisen suorituksen paranemisessa ja taitojen kehittämisessä, eikä vertailua tapahdu toisiin ohjattaviin. Kilpailusuuntautuneessa moti-

vaatioilmastossa arvostetaan enemmän menestystä kilpailuissa toisia vastaan ja suorituksia arvostetaan, jos ne ovat parempia kuin toisten. Tässä motivaatioilmastossa virheitä pidetään haitallisina. Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa tyytyväisyys saavutetaan voittamalla toiset, eikä niinkään oman hyvän suorituksen arvostamisesta. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston on todettu vaikuttavan positiivisemmin moneen merkittävään hyvinvointia ja sisäistä motivaatiota vahvistaviin tekijöihin, kuten esimerkiksi autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteisiin, sekä viihtyvyyteen, vähäisiin suorituspaineesiin ja uskoon siitä, että kovalla työllä voidaan saada aikaan hyvä tulos. (Aarresola, Finni, Jaakkola, Kallaja, Konttinen, Kokko & Sipari 2012, 23-24.) Erityisesti lasten urheilussa motivaatioilmastolla on väliä, sillä lapset ovat herkempiä reagoimaan tilanteisiin kuin aikuiset. Tietynlainen kilpailullisuus ja hyvien taitojen arvostaminen ei ole varmasti pahasta, kunhan valmentaja muistaa pitää mielessään, että myös omien taitojen kehittämistä ja oman suorituksen parantamista sekä kaikkensa antamista tulee arvostaa yhtä vahvasti, ellei jopa vahvemmin. Motivaatioilmaston luominen lähtee valmentajasta, joka välittää sen koko joukkueelle sekä sitä kautta myös lasten vanhemmille ja kaikille toiminnassa mukana oleville.

Lasten tulee saada olla mukana vaikuttamassa harrastukseensa. Lapsen osallisuudella tarkoitetaan sitä, miten hän voi olla mukana suunnittelemassa, toteuttamassa ja arvioimassa toimia, joissa hän on mukana. Mahdollisuus olla osallisena ja päästä vaikuttamaan yhteisössä, joka on lapselle tärkeä, on ratkaisevaa oman identiteetin kehittymiselle ja kasvamiselle. Kyse on yhdestä kasvun perusedellytyksestä. Osallistumisen kautta opitaan elämään yhdessä muiden kanssa. (THL 2022.) Jalkapalloharjoituksissa osallisuus on ihan yhtä tärkeää. Valmentaja suunnittelee ja johtaa harjoituksia, mutta jos valmentaja ei ikinä kuuntele lasten mielipiteitä tai edes kysy niitä saattaa lasten innostus lopahtaa nopeasti. Nuorten lasten kanssa rajoitteita toki on, sillä harjoitusten pääpainon tulee kuitenkin olla jalkapallon harjoittelu. Valmentaja voi kuitenkin osoittaa lapsille, että heidän mielipiteensä ovat arvokkaita ja kysyä suunnittelemiinsa harjoitteisiin lapsilta esimerkiksi erilaisia lisä sääntöjä. Joskus voi harjoituksissa jopa antaa lapsille aikaa suunnitella seuraavan harjoitteen tietyissä raameissa ja rajoitteissa. Nämä ovat todella antoisia hetkiä harjoituksissa ja ne lisäävät lasten motivaatiota harjoittelemista kohtaan ja samalla he oppivat itse tärkeitä asioita. Myös valmentajalla on tästä mahdollisuus oppia jotain uutta ja saada uusia näkökulmia tuleviin harjoituksiin.

Valmentajan tulee aina olla itse innostunut toiminnasta. Valmentajan mieliala heijastuu todella helposti lapsiin kentällä niin harjoituksissa, kuin peleissäkin. Kaikki lähtee jo kentälle saapumisesta, sillä lapset katsovat valmentajaa ylöspäin ja pyrkivät mallintamaan hänen toimiaan, sillä niin lapset toimivat. Jos valmentaja seisoo kädet taskussa kentän laidalla ja käyttää esimerkiksi puhelinta heijastuu hänestä kuva, ettei hän pidä toimintaa tärkeänä ja tämä vaikuttaa todella paljon myös lasten motivaatioon harjoituksissa ja harrastamisessa. Tästä syystä valmentajan tulisikin aina harjoituksissa esiintyä aktiivisena ja osoittaa olevansa kiinnostunut toiminnasta. Valmentajan tulisi aina pitää mielessä, että tapahtumissa ei kehity pelkästään pelaajat, vaan myös valmentajalla on jokaisessa tapahtumassa mahdollisuus kehittää itseään ja toimia hieman paremmin kuin toimi viime tapahtumassa. Näin toiminta kehittyy, jolloin myös lapsilla on hyvä ympäristö kehittyä ja oppia uutta. Valmentajan pääsääntöinen tehtävä lasten valmennuksessa on innostuksen luominen. Innostuksen luominen on haastavaa, ellei jopa mahdotonta, jos valmentaja ei ole itse innostunut toiminnasta. Jokaisen valmentajan olisikin syytä miettiä, miksi toimintaan on lähtenyt mukaan, sekä mitkä ovat omat motiivit toiminnassa mukana olemiselle. Jos valmentaminen ei innosta ja valmentaja ei löydä omaa sisäistä motivaatiotaan toimintaa kohtaan on syytä miettiä kannattaako toimintaa jatkaa.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöni on kehittämistyö, jonka ideana on kehittää tilaajan toimintaa. Kehittämistyö tehdään tiiviissä yhteistyössä tilaajan kanssa ja heidän tarpeitaan on kuunneltu koko prosessin läpi, sekä esimerkiksi jo opinnäytetyön ideaa valittaessa. Opinnäytetyöni on toiminnallinen tutkimus, sillä se on työelämälähtöinen ja siinä tuotetaan tuotos, sekä samalla kehitysehdotuksia toimeksiantajalle. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2021.) Opinnäytetyö oli työelämälähtöinen ja se tähtäsi tuotoksiin ja kehitysehdotuksiin tilaajalleni Euran Pallolle. Tuotoksena toimii opas lasten valmentamiseen ja kohtaamiseen jalkapallokentällä. Samalla voidaan tarkastella myös muiden ikäluokkien valmentajien valmiuksia samalla pohjalla. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kehittää Euran Pallon aloittavien ikäluokkien valmentajien valmiuksia valmentaa lapsia yksilöinä ja ennen kaikkea antaa valmiuksia toimia kasvattajana kentällä.

Kehittämistyöni alkuun olin määritellyt itselleni yhdessä tilaajan kanssa ongelman, johon halusimme löytää ratkaisuja. Seuraavaksi pyrin muodostamaan työlle päämäärän ja tein itselleni tutkimussuunnitelman. Pyrin parhaani mukaan seuraamaan itselleni tekemääni suunnitelmaa, joskin aikataulullisesti suunnitelma menikin pieleen, mutta toiminta tilaajallani pyörii ympäri vuoden, joten siitä ei minulle aiheutunut suurtakaan harmia. Valitettavasti kehittämistyöni tuotosta pääsen arvioimaan ja näkemään vasta pitkän ajan kuluessa, sillä valmentajien kasvatuksellisten taitojen lisäämisen seuraukset eivät näy vielä lyhyessä ajassa. Työni on kuitenkin sellainen, että mahdollisesti myöhemmin joku voi sitä parantaa tai lähteä jatkamaan työtäni eteenpäin.

Tutkimuksen aineistonkeruu menetelminä käytin havainnointia sekä seuran junioripäällikön haastattelua. Havainnoinnin valitsin siitä syystä, että nuorten lasten kanssa toimittaessa se soveltuu hyvin, sillä siinä näkee lasten toimintaa luonnollisessa ympäristössä. Esimerkiksi haastattelujen käyttö nuorten lasten kanssa saattaa helposti olla ujestuttava tilanne ja se voi vaikuttaa vastauksiin. Havainnoinnissa hyödynnän myös osallistuvaa havainnointia, sillä olen itse toiminnut monessa aloittavien ikäluokkien ryhmissä ohjaajana ja valmentajana, joten voin myös hyödyntää niissä tekemiäni havaintoja. Tämän lisäksi olen kesän aikana havainnoinut useampaa aloittavien ikäluokkien harjoituksia. Havainnoinnin tueksi haastattelin seuran junioripäällikköä ja kyselin hänen havaintojaan seuran valmennuksen tasosta, sekä asioista, joihin hän haluaisi oppaan puuttuvan. Ongelmaksi saattaa muodostua aineiston vähyys, sillä hyödynnän vain kahta aineistonkeruu menetelmää, mutta uskon saavani havainnoimalla ulos hyödyllisimmän tiedon

opinnäytetyöni tekemistä varten, sillä useiden vuosien aikana tapahtunutta havainnointia ja sen käsittelemistä on vaikea korvata ja haastattelun avulla pyrin saamaan tukea tekemiini havainnointeihin.

4.1 Havainnointi

Tutkimusta lähdin toteuttamaan havainnointia hyödyntäen, sillä uskon, että se on otollisin tapa saada tietoa tämän hetken valmennuksen tasosta Euran Pallon aloittavilla ikäluokilla. Havainnoinnissa eli observoinnissa tai tarkkailussa tarkkailun alla olevasta kohteesta saadaan tietoa hänen luonnollisessa toimintaympäristössään. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015,114.) Havainnoinnin hyötynä on se, että siitä on mahdollista saada välitöntä ja suoraa informaatiota niin yksilön kuin ryhmänkin toiminnasta ja käyttäytymisestä. Havainnointi voidaan jakaa osallistuvaan ja ei-osallistuvaan havainnointiin. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkijalla on aktiivinen rooli toiminnassa, jota hän pyrkii havainnoimaan. Ei-osallistuvassa havainnoinnissa tutkija pysyttelee ryhmän ulkopuolella ja toimii pelkästään havainnoivassa roolissaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 6.4.) Valitsin havainnoinnin menetelmäksi, siksi että saisin sen avulla välitöntä tietoa valmentajien toiminnasta harjoituksissa. Havainnoinnin avulla sain paljon monipuolista tietoa tämänhetkisen valmennuksen tasosta Euran Pallossa. Sain paljon tietoa hyvistä toimintatavoista sekä löysin myös paljon kehitettävää ja keksin kehitysideoita havainnointieni aikana.

Hyödynsin tutkimuksessani molempia havainnoinnin keinoja niin osallistuvaa kuin ei-osallistuvaa havainnointiakin. Osallistuvassa havainnoinnissa hyödynsin omaa kokemustani, sillä olen monena kesänä toiminut aloittavien ikäluokkien valmentajana ja ohjaajana yhdessä muiden valmentajien ja seuran entisen junioripäällikön kanssa.

Ei-osallistuvaa havainnointia toteutin kesän aikana tarkkaillessani aloittavien ikäluokkien valmentajien ja harjoitusten toimimista. Tein itselleni harjoitusten aikana muistiinpanoja siitä, mitkä asiat mielestäni hoidetaan hyvin, sekä niistä mitä voitaisiin tehdä vielä paremmin. Muistiinpanoja tutkiessani huomasin tehneeni eri kertoina samantyyllisiä havaintoja. Tämä osoittautui hyväksi tavaksi löytää yhtäläisyyksiä eri harjoitus kertojen välillä ja sain itselleni paljon tietoa siitä mitkä asiat toimivat ja missä olisi vielä kehittämisen varaa. Pyrin näiden tarkkailukertojen aikana kiinnittämään huomiota erityisesti siihen, miten hyvin valmentajat ottavat pe-laajat yksilöinä huomioon, miten hyvin valmentajat ja ohjaajat osaavat tai pystyvät ruokkimaan

pelaajien sisäistä motivaatiota sekä siihen millaisen ilmapiirin valmentajat luovat jokaisissa harjoituksissa.

Osallistuvasta havainnoinnista minulla ei ole olemassa tarkkoja muistiinpanoja, mutta suuren osan omasta valmennustietämyksestäni olen saanut silloiselta Euran Pallon junioripäälliköltä, joka pyrki jokaisessa tapahtumassa luomaan onnistumisen ilmapiiriä kannustamalla jokaista lasta yrittämään aina parhaansa ja pyrki huomioimaan jokaisessa suorituksessa sen positiivisia puolia. Samalla hän pyrki ottamaan kontaktin jokaiseen lapseen, joka tapahtumaan osallistui riippumatta siitä, miten hyvällä tasolla hänen jalkapallotaitonsa olivat. Näistä tapahtumista on siis jäänyt minulle kirkas muistijälki, joten uskon että voin hyödyntää niitä tässä opinnäyte-työssä.

4.2 Haastattelu

Haastattelin työtäni varten seuran junioripäällikköä, jotta saisin työlleni aineistoa lisää ja tukea omille havainnoinneilleni. Haastattelun toteutin sähköpostiviestillä, johon olin kehittänyt valmiiksi kahdeksan kysymystä, joihin halusin seuran työntekijältä vastauksen. Valitsin junioripäällikön haastattelun työhöni, sillä hänellä on työni kannalta tärkeitä näkemyksiä seuran tämänhetkisestä tilanteesta ja siitä, mihin suuntaan seuraa halutaan kehittää. Asiantuntija haastattelu on erikoistapaus, jossa haastateltava on valittu etukäteen valittuja erityistapauksia, joilla on haastateltavaan aiheeseen liittyvää erityistietoa esimerkiksi koulutuksen tai organisaatiossa toimimisen pohjalta (Anttila 2014)

Haastattelu sisälsi kahdeksan valmiiksi mietittyä kysymystä, joiden tarkoituksena oli saada työhön näkyviin myös seuran tärkeimmän yksittäisen toimijan mielipiteet käsiteltävästä asiasta. Haastattelun suoritin sähköpostiviestillä siksi, että junioripäällikkö saisi rauhassa miettiä vastauksiaan ja saisin mahdollisimman kattavan vastauksen jokaiseen asettamaani kysymykseen. Sähköpostitse tehty haastattelu oli myös hyvä valinta siksi, että molempien kiireiset aikataulut vaikeuttivat yhteisen haastatteluhetken löytämistä, joten sähköpostitse tehty haastattelu mahdollisti sen, että molemmat kykenivät tekemään haastattelun omilla aikatauluillaan.

Haastattelu oli puolistrukturoitu haastattelu, sillä se ei sisältänyt valmiiksi vastausvaihtoehtoja, mutta kysymykset olivat etukäteen suunniteltuja ja ne koskivat kaikki käsittelyssä ollutta teemaa. Puolistrukturoitu haastattelu sopii tilanteisiin, joissa halutaan tietoa tietyistä asioista, eikä

vastaajalle ole tarpeen antaa kovin suuria vapauksia haastattelutilanteessa. (Saaranen-Kauppi-
nen & Puusniekka, 6.3.3). Haastattelu muotona tämä täydensi hyvin työtäni. Sain tarpeellista
tietoa kaipaamiini asioihin, sekä vältin avoimemman haastattelun tuoman valtavan tiedonmää-
rän, josta minulle ei työssäni olisi välttämättä ollut edes hyötyä.

5 TULOKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Tässä kappaleessa käyn läpi saamiani tuloksia ja pyrin niiden pohjalta saamaan konkreettisia kehittämisehdotuksia. Näistä tuloksista ja kehittämisehdotuksista muodostuu myös tekemäni opas. Tulokset jäivät työssäni melko suppeaksi, sillä käytin vain kahta aineiston keruu menetelmää. Uskon kuitenkin, että Näiden kahden aineistonkeruumenetelmän avulla saan aiheesta riittävää tietoa, jotta pystyn luomaan seuralle konkreettisia kehittämisehdotuksia ja saan riittävästi aineistoa opastani varten.

5.1 Havainnoinnin tuloksia ja kehittämisideoita

Käytin hyödykseni havainnoinnissa aikaisempia omia valmennushetkiäni niin nappulaliigan valmennuksessa kuin myös aloittavien ikäluokkien valmennuksessa, sillä molemmissa toimii usein seuran kesätyöntekijöitä. Näissä töissä itsekkin olen saanut omat suurimmat valmennuskokemukseni. Tämän lisäksi olen kesällä havainnoinut ei-osallistuvana havainnoitsijana molempia mainitsemiani ryhmiä.

Kesän aikana tehdyissä havainnoinneissa en nähnyt selkeää kehittymistä ryhmän alusta loppuun, joten osa havainnoinneistani on hieman puutteellisia, mutta osallistuvassa havainnoinnissa toimin ryhmän mukana alusta kauden loppuun asti, joten pystyn arvioimaan myös ryhmän kehittymisen kaikkia vaiheita. Huomasin heti, kuinka tärkeää on jo ennen harjoituksia, että valmentaja on kentällä ottamassa kontaktia lapsiin. Lapset saapuvat harjoituksiin ja tulevat moikkaamaan ohjaajia ja valmentajaa. Jos valmentaja ei ole riittävän ajoissa paikalla vaikuttaa se heti lasten kokemukseen heidän tärkeydestään valmentajalle. Hyväksi tavaksi aloittaa treenit huomasin omasta kokemuksestani, että koko ryhmä otetaan nopeasti kasaan ja käydään lyhyt keskustelu päivän yleisistä kuulumisista, sekä tulevista harjoituksista. Näin saadaan lasten huomio kiinnitettyä asiaan, mitä kentälle ollaan tultu tekemään. Ei-osallistuvassa havainnoinnissa valmentaja aloitti harjoitukset suoraan ilman ryhmän kasaamista yhteen ja harjoitukset suoritettiin pienemmissä ryhmissä, joten missään kohtaa harjoituksia lapset eivät olleet koko ryhmän kanssa yhdessä. Pienet hetket koko ryhmän kanssa ovat tärkeitä, sillä silloin lapset löytävät ystäviä ja he oppivat tuntemaan toinen toisiaan.

Harjoitusten sisältö oli tietysti jalkapallo-omaista toimintaa. Harjoitusten sisällä tehdyt pelit ja leikit olivat jalkapallotaitoja harjoittavia ja erilaisilla kilpailuilla saatiin lapset hyvin innostu-

maan ja osallistumaan peleihin. Huomattavaa oli kuitenkin se, kuinka vähän peleissä ja kilpailuissa kiinnitettiin huomiota oman suorituksen parantamiseen. Useissa leikeissä ja peleissä pyrittiin löytämään voittajajoukkue tai yksilö. Monta kertaa myös näiden kilpailujen tulokset julistettiin ääneen koko ryhmälle ja usein hävinneelle joukkueelle saattoi joku myös naurahtaa muiden lasten toimesta. Toimintaa olisi helppo kehittää tässä asiassa siihen suuntaan, että pelejä ja kilpailuita tehtäisiin useampi kierros ja ennemmin kuin pyrittäisiin löytämään voittajajoukkue, niin kiinnitettäisiin huomiota siihen, että pystyykö ryhmä parantamaan edellistä tulostaan. Tietysti kilpailut toisia vastaan on lasten mielestä hauskoja, eikä niitä saa pelätä ja häviämisen tunteiden käsittely on osa urheilukasvatusta, mutta usein häviävissä joukkueissa saattaa olla samoja pelaajia ja liialliset epäonnistumisen tunteet lapsille ei lisää varmasti motivaatiota pysyä urheilun parissa.

Palautteen anto harjoituksissa oli lievähköä. Annettu palaute koski lähinnä yksittäisiä suorituksia, sekä jonkun yksittäisen pelaajan tekemiä suorituksia. Palautteen laatu oli usein myös keuhkoa. Suorituksia keuhuttiin usein huudolla ”hyvä”, mutta ei kerrottu, mitä tehtiin hyvin. Lasten tulisi saada harjoituksissa paljon palautetta, jotta he voivat oppia ottamaan sitä vastaan. Palautteen tulisi myös olla todella konkreettista, kuten ”Hienosti kuljetettu molempia jalkoja käyttäen, ensi kerralla voit vielä kokeilla onnistuuko sama vain vasenta jalkaa käyttäen”. Pelkästään suoritusten keuhuminen ei riitä, vaan lapsille on keksittävä uusia virikkeitä ja uusia haasteita, jotta toiminta ei ala pitkästytymään heitä. Haasteita lapsille voi keksiä monenlaisia. Kannustava ilmapiiri harjoituksissa on tärkeää. Tässä mielestäni onnistuttiin hyvin, sillä kertaakaan en havainnointieni aikana huomannut, että epäonnistuneista suorituksista olisi moitittu ketään vaan aina kehoitettiin kokeilemaan uudelleen. Kannustavaa ilmapiiriä olisi voinut vielä parantaa paremmalla palautteenannolla, sillä jokaisessa suorituksessa löytyy jotain keuhuttavaa ja onnistumisia on monenlaisia. Joillekin pelaajille onnistuminen voi olla vaikkapa se, että onnistuu kiertämään kaikki tötsät oikeassa järjestyksessä, kun taas jollekin se voi olla hieno maali harjoitusten lopussa.

Harjoitusten lopetus on ihan yhtä tärkeää kuin harjoitusten aloitus. Ei-osallistuvassa havainnoinnissa porukkaa ei harjoitusten jälkeen pyydetty kasaan, mutta osallistuvassa havainnoinnissa niin tehtiin. Yhteinen harjoitusten lopetus on loistava paikka kuunnella lasten mielipiteitä harjoituksista. Silloin on mahdollista kysyä lasten viihtymisestä harjoituksissa, sekä asioista, joista he pitivät ja joista he eivät pitäneet. Tämä on tärkeä hetki, sillä silloin lapsilla on mah-

dollisuus vaikuttaa toimintaan, jossa he itse ovat aktiivisia toimijoita. Harjoitusten yhteinen lopetus on myös hyvä paikka käydä läpi asioita, joita harjoituksissa opittiin, sillä kun ne on harjoituksissa käyty ja myöhemmin vielä yhdessä muisteltu jää niistä varmasti parempi muistijälki jokaiselle. Kehittämisehdotuksena siis toiminnalle toisin takaisin yhteiset lopetukset harjoituksiin. Nämä olivat antoisia keskusteluja lasten kanssa, jotka myös toivat koko ryhmää hyvin yhteen.

Yleisesti harjoitusten ilmapiiri oli hyvä. Mielestäni seuran nuorisohjaajat olisivat voineet osoittaa omaa aktiivisuuttaan paremmin, sillä toiminta oli hieman laiskan oloista ja se ei auta lapsia motivoitumaan toiminnasta. Valmentajan oma aktiivisuus ja innokkuus tarttuu lapsiin, ja jos valmentaja näyttää toiminnallaan, että lapset eivät kiinnosta häntä eivät myöskään lapset anna kaikkeaan toiminnalle. Osallistuvassa havainnoinnissa seuran entinen junioripäällikkö toimi loistavana innokkuuden lisääjänä kaikille lapsille, sillä hän oli itse todella kiinnostunut toiminnasta ja hän oli myös kiinnostunut siitä, miten lapset viihtyvät harjoituksissa, sillä hän tiesi, ettei toimintaa tehdä hänen viihtyvyytensä eteen vaan lasten parhaaksi. Havainnointieni perusteella toiminta on kuitenkin laadukkaalla tasolla, sekä pienillä kehittämisellä ja pienillä viilauksilla siitä saadaan vielä laadukkaampaa ja lapsille mieluisampaa. Toimintaa tulee jatkosakin kehittää ja kiinnittää entistä enemmän huomiota lasten kasvatukselliseen näkökulmaan, eikä pelkästään jalkapallotaitojen kehittymiseen.

Kasvatuksellista kehittämistä on vaikea havaita yksittäisillä havainnointikerroilla, sillä se on pitkän ajan tulos, eikä sitä tapahdu yksissä harjoituksissa, vaan vuosien työn tuloksella. Kuitenkin kasvatuksellista otetta nuorten lasten valmennukseen Euran Pallossa tulisi saada lisää, sillä muuttuvassa maailmassamme tällaiset teot ovat entistä tärkeämpiä lasten kasvua ajatellen. Sen vuoksi toiminnassa voisi entistä enemmän kiinnittää huomiota esimerkiksi kaveritaitojen lisäämiseen. Esimerkiksi jos harjoituksissa tehdään pareittain jotain ei aina valittaisi sitä lapsen parasta kaveria pariksi vaan yhdessä harjoiteltaisiin uusien ystävyysuhteiden ja vuorovaikutustaitojen luomista. Näin valmennuksessa pystytään yhdistämään jalkapallotaitojen ja kasvatuksellisen näkökulman opettelu. Samalla tulee huomioida pareittain toimiessa, että kukaan ei jää ulkopuoliseksi, siksi nykyään esimerkiksi joukkueiden muodostus ei ole pelaajien tehtävä, sillä se luo todella suurta eriarvoisuuden tunnetta pelaajia kohtaan, jotka valitaan viimeisinä joukkueisiin. Tämä on virhe, jonka valitettavasti vieläkin näkee jalkapallokentällä.

5.2 Haastattelun tulokset

Haastattelun kohteena oli seuran Junioripäällikkö, joka on seuran ainut palkallinen työntekijä. Junioripäällikkö toimii seurassa kaikkien juniorijoukkueiden kanssa yhteistyössä ja hän tietää seuran tämänhetkisestä tilanteesta eniten. Junioripäälliköllä on myös parasta tietoa seuran valmennuksen tämänhetkisestä tilanteesta, sekä siitä miten sitä voitaisiin kehittää. Haastattelun vastauksissa nousi esiin paljon samoja huomioita kuin itse tein havainnoinnissani.

Tärkeimpinä valmentajan ominaisuuksina junioripäällikkö nosti esiin vuorovaikutustaitojen osaamisen. Vaikka junioripäällikkö nosti esiin myös lajiosaamisen ja tiedon jalkapallon valmentamisesta kertoi hän, että sillä ei lasten valmennuksessa voi korvata puuttuvia vuorovaikutustaitoja. Näiden asioiden lisäksi hän nosti esiin valmentajan korkean vaatimustason. Valmentaja ei junioripäällikön mukaan voi hyväksyä harjoituksissa ”veltoilua” edes taitavimmilta yksilöiltä, vaan kaikkien tulisi jokaisessa tapahtumassa pyrkiä omaan parhaimpaan suorituksensa.

Haastattelussa nousi myös esiin junioripäällikön tyytyväisyys seuran vapaaehtoisesti toimivia valmentajia kohtaan. Valmentajat ovat aktiivisia ja pyrkivät aina tuottamaan parasta lapsille ja valmennettaville. Varsinkin valmentajat, jotka ovat toimineet seurassa pidempään ovat usein käyneet koulutuksia myös palloliiton toimesta ja ovat valmiita kehittämään itseään lisää. Junioripäällikkö kertoo, että seuran valmentajat ovat alueen muihin seuroihin verrattuna käyneet paljon valmennuskoulutuksia ja valmennus on hyvällä tasolla.

Kasvatuksellisesta näkökulmasta junioripäällikkö haluaa, että seurassa kiinnitetään siihen paljon huomiota. Hän kertoo, että seura haluaa kehittää pelaajistaan myös hyviä ihmisiä. Jos pelaaja jossain kohtaa lopettaa jalkapallon pelaamisen haluaa hän, että pelaajalle on jäänyt elämän kannalta tärkeitä sosiaalisia taitoja, kuten ryhmässä toimista. Seuralle on tärkeä pitää harrastajamäärät korkeana, joten seura pyrkii kiinnittämään huomiota jokaiseen yksilöön ja jokaisen yksilön erilaisiin tarpeisiin. Junioripäällikkö nostaa myös esiin kilpailutilanteiden sietämisen, joka junioripäällikön mukaan on elämässä välttämätön taito esimerkiksi koulu tai työpaikkaa hakiessa, joten pelaajien on hyvä oppia sietämään kilpailutilanteissa toimimista jo nuorena. Kehityskohteita kysyttäessä junioripäällikkö kertoo seuran selkeäksi kehityskohdaksi valmentajien pienen määrän. Liian vähäinen valmentajien määrä nostaa valmentajan työtaakkaa, joka

saattaa johtaa siihen, että yksilöiden tarpeita ei kyetä riittävällä tasolla huomioimaan. Valmentajien vähyys näkyy myös siinä, että yhden valmentajan lopettaessa saattaa seura jäädä hetkelisesti vaikeuksiin, sillä uusia valmentajia ei ole heti saatavilla.

Seuran junioripäällikkö ei näe ongelmaa siinä, että seurassa kiinnitettäisiin huomiota enemmän kasvatuksellisiin tavoitteisiin. Hän ei myöskään koe, että kasvatukselliset tavoitteet haittaisivat lajitaitojen harjoittelua. Hän nimeää koko toiminnan pohjaksi ryhmän sisäiset säännöt, kilpailun, motivoinnin tärkeyden sekä toisten kohtelemisen ystävällisesti. Näiden asioiden avulla luodaan positiivista ilmapiiriä, jonka avulla joukkue ja koko seura toimii paremmin, joka sitten ruokkii lajitaitojen kehittymistä turvallisessa ympäristössä. Oppaan junioripäällikkö uskoo helpottavan tulevien valmentajien kouluttamista, joilla ei välttämättä ole kokemusta lasten valmentamisesta. Opas myös junioripäällikön mukaan voisi madaltaa kynnystä seuratoimintaan liittymiseen, kun seuralla löytyy valmentajille ”tukimateriaalia” valmentamisen avuksi.

5.3 Opas

Opinnäytetyöni tulosten pohjalta syntyi opas aloittavien ikäluokkien valmentajille, jonka tarkoituksena on auttaa heitä kasvatuksellisen näkökulman löytämiseen harjoituksissa. Tilaajan toive oli oppaalle, että se olisi monipuolinen, mutta myös yksinkertainen, jotta sen käyttäminen ja siihen tutustuminen ei tuntuisi liian haastavalta ja se olisi helppoa. Opas sisältää vinkkejä, sekä esimerkkiharjoituksia, joissa voidaan myös huolehtia jalkapallotaitojen lisäksi kasvatuksellisesta sisällöstä. Oppaan tarkoituksena ei ole antaa oikeita vastauksia mihinkään vaan sen tarkoituksena on saada valmentaja miettimään omaa toimintaansa ja oppaan avulla löytää uusia mahdollisuuksia harjoittelun sisältöihin. Kaikkia oppaan kohtia voi olla vaikea ottaa huomioon jokaisissa harjoituksissa, mutta jos opas auttaa edes joissain harjoituksen vaiheissa kiinnittämään huomiota toiminnan laadukkuuteen on opas mielestäni onnistunut. Uskon, että oppaan avulla Euran Pallon valmennuksen laadukkuus kasvaa ja oppaan avulla toimintaa pystytään kehittämään entistä parempaan suuntaan. Opas muodostui havainnoinnin ja haastattelun pohjalta tekemistäni huomioista.

Oppaan tein käyttäen Wordia, sillä sitä olisi helppo muokata ja siihen olisi helppo lisätä myöhemmin esiin tulevia asioita. Opas on myös helppo jakaa ja kukin voi tehdä siitä itselleen mieluisan. Opasta tullaan mahdollisesti käyttämään osana aloittavien ikäluokkien valmentajien

koulutusta, joten sen tulee olla helposti muokattavassa muodossa, jotta valmentajilla on mahdollisuus saada omat mielipiteensä oppaaseen näkyviin. Oppaan sisältö pohjautuu aiheeseen liittyvään teoriapohjaan, sekä omiin havaintoihini Euran Pallon valmennuksesta. Oppaan visuaalinen puoli on melko huono, mutta halusin keskittää rajallisen aikani oppaan sisältöihin enemmän kuin oppaan ulkokuoreen. Tämänkin vuoksi on hyvä, että opas on Word muodossa, jotta tilaajan on mahdollisuus helposti muokata oppaan ulkonäköä.

6 POHDINTA

Tässä kappaleessa käsittelem tarkemmin oppaani hyödyllisyyttä ja käyttökelpoisuutta. Käsittelem myös tässä kappaleessa opinnäytetyö prosessini eri vaiheita, sekä omia ajatuksiani opinnäytetyön tekemisestä. Pohdin myös oppaan jatkokehittämis- ja jatkotutkimusmahdollisuuksia.

6.1 Oppaan käyttö ja hyödyllisyys

Oppaan käyttömahdollisuudet ovat melko rajoittuneet. Oppaan lopullisen hyödyn näkee vasta myöhemmin tulevaisuudessa. Oppaan hyöty riippuu paljon sen käyttäjistä, sillä pelkällä opalla kenestäkään ei tule parempaa valmentajaa, mutta jos tulevat valmentajat haluavat hyödyntää opasta ja yrittää sen avulla pohtia omaa valmennustaan uudella tavalla niin se on jo täyttänyt oman tehtävänsä. Opas voisi varmasti olla paljon laadukkaampikin ja siihen olisi voinut lisätä monta asiaa, mutta halusin pitää oppaan tarkoituksella lyhyehkönä, jotta se olisi helpommin lähestyttävä ja valmentajat eivät kokisi sen käyttöä haastavaksi. Opas ei anna, eikä sen tarkoituksenakaan ole antaa absoluuttisen oikeita vastauksia, sillä se käsittelee sellaisia asioita, joihin ei aina välttämättä ole olemassakaan oikeaa tapaa toimia. Enemmänkin oppaan tavoitteena on haastaa valmentajia ajattelemaan omia lähestymistapojaan lasten kasvatukseen valmennustehtävissä. Opasta ei oikein voi testata ennen sen virallista käyttöönottoa, sillä sen tulosten näkemiseen voi mennä aikaa useita vuosia, vaikkakin lasten mielipiteitä voitaisiin kysyä jo melkein heti oppaan käyttöönoton jälkeen, ei oppaan kaikkia kohtia kuitenkaan varmasti voida heti valjastaa valmennukseen, vaan niitä aletaan kehittämään pikkuhiljaa. Oppaan sisällöistä olen kuitenkin keskustellut seuran junioripäällikön kanssa, joka on ollut tyytyväinen oppaassa käsiteltäviin aiheisiin ja opas antaa näkökulmia juuri niihin asioihin, joihin tilaaja pyrkikin saamaan vastauksia ja näkökulmia.

6.2 Oppaan jatkokehitys

Opasta voisi varmasti kehittää pidemmälle. Koin, että oppaan tiedot jäivät vähän suppeaksi verrattuna aiheen tärkeyteen. Opasta kehittämällä ja siihen lisäämällä esimerkiksi valmentajille suunnattuja tehtäviä siitä voisi saada vielä paremman ja kehittävämmän. Urheiluseuroille on tehty monia valmennusoppaita vuosien saatossa, mutta moni niistä ei ole käsitellyt lasten kasvattamiseen liittyviä aiheita suoraan, vaikka oppaissa on saatettu aihetta käsitellä joissain kohdissa, joten uskon työni tuovan myös tuleville töille jonkinlaista tarttumapintaa. Opas voisi myös innostaa tulevia tekijöitä tekemään samantyyllisen oppaan, joka olisi suunnattu hieman

vanhempien lasten jalkapallovalmennukseen. Pienillä oppaaseen tehdyillä lisäyksillä seura saisi aiheesta vielä varmasti paljon paremmin kaiken sen tuoman hyödyn irti, mutta uskon että oman oppaani käsittelemät aiheet tuovat varmasti myös paljon uusia näkemyksiä seuran valmennustoimintaan, joka sitten mahdollisesti heijastuu tulevaisuudessa siihen, että seuran toiminnassa mukana olevat nuoret voisivat kokonaisvaltaisesti paremmin ja he pysyisivät osana toimintaa myös aikuisiälle asti.

6.3 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyö prosessi tuntui kokonaisuudessaan itselleni haastavalta. Aihe oli itselleni todella mielenkiintoinen, sillä minulla on omaa valmennuskokemusta melko paljon ikäisekseni, mutta silti koin tehtävän tekemisen kirjallisessa muodossa haastavaksi, koska olen enemmän käytännön ihminen. Olen pitkään kokenut tehtäviin tarttumisen vaikeaksi ja se näkyi myös opinnäytetyöni aloituksen viivästyemisessä. Teoriapohjan löytäminen aiheeseen tuotti minulle suuria vaikeuksia. Lähteiden etsiminen oli hankalaa, sillä aiheesta tuntui olevan vaikea löytää kunnon kirjallisuutta, johon varmasti vaikutti myös omat heikohkot etsimistaitoni. Nautin kuitenkin havainnointihetkestäni paljon, sillä silloin tunsin oloni varmaksi, sillä minulla on vahva käsitys siitä, millainen on hyvä valmentaja ja millainen valmentaja haluaisin itse olla, joten koin tehneeni melko pienellä kokemuksella hyviä havaintoja aiheeseeni liittyen. Havainnot olisivat voineet olla laajempia, mutta koen että sain kiinnitettyä huomioni oleellisiin asioihin valmennuksen parantamisessa. Aikataulutukseni epäonnistui opinnäytetyön tekemisessä täysin, sillä myöhäisen aloituksen vuoksi jouduin kiirehtimään kirjallisen tuotokseni kanssa, sillä tulevan työni vuoksi valmistumiseni ei voisi enää viivästyä. Kaiken kaikkiaan koen, että opin tehtävän aikana paljon kehittämistyön tekemisestä, sekä siitä millaisen panoksen sellaisen tekeminen vaatii. Kuitenkin nopeasta suorituksesta huolimatta olen tyytyväinen aikaansaamaani työhön ja sen tuleviin hyötyihin tilaajani näkökulmasta. Toivon, että työstäni riittää iloa tilaajalleni vielä pitkän aikaa ja toivon myös, että tilaajani löytää jonkun kehittämään ja jatkamaan tekemääni opasta, jotta tärkeään aiheeseen, johon tartuin työtä tehdessäni, saataisiin mahdollisimman kattava opas, josta seuralle olisi paljon hyötyä ja se voisi kasvattaa toimintaa edelleen alueella.

6.4 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyöni mahdollisia jatkotutkimusaiheita voisi olla esimerkiksi samanlaisen oppaan tekeminen myös muille ikäryhmille. Työni tarkoituksena oli tutkia 5-7 vuotiaiden lasten harjoittelun kasvatuksellista näkökulmaa. Tietenkään kasvatuksellinen näkökulma ei saa loppua tämän ikävaiheen harjoitteluun, vaan sen tulisi näkyä läpi pelaaja ja ihmiskehityksen vaiheiden. Esimerkiksi murrosiässä olevien nuorten kohdalla aihe olisi todella tärkeä, sillä siinä ikävaiheessa ihminen kokee suuria muutoksia elämässä ja hänen maailmankuvansa muuttuu huomattavasti.

Muita mahdollisia jatkotutkimusaiheita voisi olla muihin urheilulajeihin liittyvät oppaat, joissa pyritään myös tutkimaan valmentajien kasvatuksellisia valmiuksia lasten ja nuorten valmennukseen. Ehdottomasti aihetta voisi myös hyödyntää muihinkin kuin urheiluharrastuksiin liittyviin töihin kuten esimerkiksi lasten kerho ja leiritoiminnan parantamiseen tai esimerkiksi nuorisotilojen toimintamallien kehittämiseen ja parantamiseen. Valmennus on melko laajalti tutkittu aihe vuosien saatossa. Kuitenkin jatkotutkimuksena valmennuksen osallistavaa puolta voisi tutkia vielä varmasti paljonkin. Lisäksi mahdollisia jatkotutkimusaiheita voisi olla esimerkiksi vuorovaikutustaitojen kehittyminen urheiluharrastuksen parissa.

Valmennus on todella tärkeä tutkimuksen aihe, sillä valmentajan ja valmennettavien välinen ihmissuhde on todella tärkeä lasten ja nuorten kehityksen kannalta, joten mitä laajempia tutkimustuloksia aiheesta saadaan, sitä laadukkaampaan valmennukseen pystymme luottamaan tulevaisuudessa ja se on varmasti niin urheilun kuin koko yhteiskunnan kannalta suuri etu.

6.5 Tutkimuksen luotettavuus ja yleistettävyys

Tutkimuksen luotettavuudesta kertoo reliabiliteetti. Reliabiliteetti, eli tutkimuksen luotettavuus tarkoittaa tutkimustulosten luotettavuutta, sekä sitä miten hyvin tutkimusmenetelmät tuottavat luotettavaa ja toistettavaa tietoa aiheesta. Tutkimuksen reliaabeliuksella tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkimustulokset eivät ole sattumanvaraisia, vaan tutkimuksen tulokset pysyisivät samankaltaisina eri tutkimuskerroilla ja eri tutkijan tekemänä. (Hiltunen 2009, 9,11.) Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa oma läheinen suhteeni tilaajaan. Olen toiminut aktiivisesti seurassa yli 15 vuotta, joten en tarkastele seuran valmennusta täysin objektiivisesta näkökulmasta. Myös menetelmänä havainnoinnin käyttäminen mahdollistaa sen, että jokin toinen tutkija olisi saattanut kiinnittää huomiota täysin erilaisiin asioihin

kuin minä. Myös vuosittain seurassa vaihtuvat valmentajat vaikuttavat tutkimuksen tuloksiin, sillä jokainen valmentaja valmentaa lapsia eri tavalla ja toisilla on enemmän valmennuskokemusta ja valmiuksia huomioida kasvatuksellisten asioiden tärkeys valmennuksessa, joten tämä muuttuva tekijä vaikuttaa myös tutkimuksen toistettavuuteen.

Oppaan tavoitteiden sekä hyödyllisyyden testaaminen on toistaiseksi vaikeaa, sillä seura ei tällä hetkellä kouluta valmentajiaan ja oppaan lopullisen hyödyn näkeminen voi viedä monta vuotta aikaa, joten sen käyttökelpoisuuden tarkastelu tutkimuksen luotettavuuden kannalta on vielä tässä vaiheessa vaikeaa. Kuitenkin tilaajaltani saama positiivinen palaute oppaasta nostaa työn luotettavuuden tasoa hieman. Tärkeää luotettavuuden kannalta olisi saada valmentajien kommentit oppaasta, mutta ensimmäiset kommentit oppaasta tulevat vasta uusien valmentajien koulutuksessa ensi keväänä. Aineisto työssäni oli hyvin suppea, sillä luotin paljolti havainnointiin työssäni, ja tämä alentaa työn luotettavuutta ja yleistettävyyttä, sillä laajemmilla aineistonkeruumenetelmillä työstä voitaisiin saada vielä laajempaa tietoa. Kuitenkin työn tarkoituksena oli palvella tilaajan toiveita ja odotuksia, ja tässä onnistuin mielestäni työssäni mainiolla tavalla.

6.6 Tilaajan palaute

Tilaajaltani oppaasta saamani palaute sisälsi niin positiivisia asioita oppaasta, kuin kehitettävistä asioista. Tilaaja piti oppaan ideasta paljon ja opas varmasti tulee käyttöön tilaajan kouluttaessa uusia valmentajia seuraan. Oppaan visuaaliseen ilmeeseen olisi tilaajan mielestä voinut kiinnittää enemmän huomiota, jotta opas ei vaikuttaisi niin tylsältä vaan se innostaisi jo visuaalisesta lukijaa syventymään siihen. Tämä asia onneksi on helposti korjattavissa jälkikäteenkin.

Oppaan sisältö oli hyvää tilaajan mielestä, mutta sisältöä olisi voinut olla laajemmin, sillä oppaan käsittelemät asiat jäivät vähän pintapuoleisiksi ja suppeiksi. Kuitenkin tilaajan mukaan oppaan avulla on hyvä herättää keskustelua valmentajien kanssa heidän näkemyksistään asioista. Oppaan ei missään kohtaa ollutkaan tarkoitus antaa oikeita vastauksia, vaan herättää ajatuksia. Opas käsittelee kuitenkin selkeästi asioita, joita sillä pyritään parantamaan ja siinä on joitain konkreettisia esimerkkejäkin, joilla tilaajan toimintaa voidaan parantaa ja harjoituksista tehdä entistä mukavampi paikka jokaiselle lapselle.

Loppujen lopuksi tilaajalle jäi työstä positiivinen kokemus ja he olisivat valmiit ottamaan myös tulevia opinnäytetöitä vastaan, sillä tämänkin työn avulla onnistutaan kehittämään seuran toimintaa. Seuran toimintaa on aina hyvä katsoa uudesta näkökulmasta ja mitä useampi ihminen saadaan seuran toimintaa tarkastelemaan sitä korkeammalla tasolla seura pystyy toimimaan.

LÄHTEET

- Aarresola, O & Finni, J & Jaakkola, T & Kalaja, S & Kokko, S & Konttinen, N & Sipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Helsinki
- Anttila, P. 2014. Tutkimuksen taito ja tiedon hankinta. Metodix. Viitattu 10.9.2022. <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#13.2%20Painamattomat%201%C3%A4hteet%20ja%20opinn%C3%A4ytety%C3%B6t>
- Euran Pallo. 5.1.2019. Luettu 21.6.2022. <https://www.euranpallo.fi/seura/>
- Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 29.8.2022. http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ ja_reliabiliteetti.pdf
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jalkapallon juniorivalmentajat ry. Valmennuskirja Osa1. Viitattu 23.8.2022. <https://www.juniorivalmentajat.fi/osa1/>
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2021. Tutkimuksellinen kehittämishanke opinnäytetyönä vs projektityö. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Jamk.fi. Viitattu 17.8.2022. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/tyoelaman-tutkiva-kehittamistoiminta/projektityo-vs-ns-toiminnallinen-tutkimuksellinen-kehittamishanke-opinnaytetyo/>
- Jyväskylän yliopisto. 2015. Toimintatutkimus. Jyväskylän yliopisto Koppa. Viitattu 17.8.2022. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/toimintatutkimus>
- Laakso, L. 2007. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 14–24.
- Laitinen, S. 2021. Pienten lasten motivaatio. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Miettinen, P. 1995. Lapsi ja nuori valmennettavana. Helsinki: Suomen Palloliitto.

Nuori Suomi ry. Luettu 9.8.2022. http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Ohjaaja/Ohjaajan+rooli.htm

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.–4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 17.8.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html>

Suomen olympiakomitea. 10.10.2018. Luettu 15.6.2022. <https://www.olympiakomitea.fi/2018/10/10/urheiluseurojen-tunnuslukuja/>

THL. Luettu 8.8.2022. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lapsen-osallisuus>

Valmentajalla on väliä -kampanja. 2016. Luettu 8.8.2022. <https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/>

LIITTEET

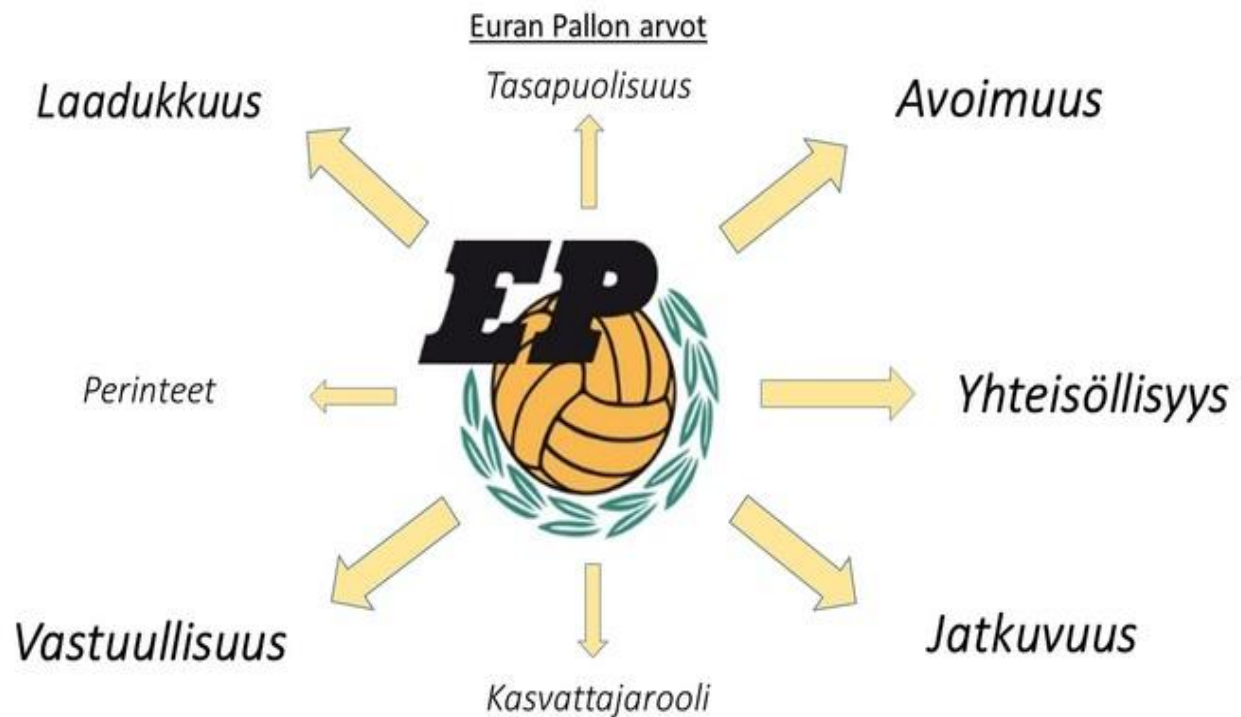
Junioripäällikön haastattelurunko

1. Mitkä ovat mielestäsi valmentajan kolme tärkeintä piirrettä?
2. Millainen on mielestäsi Euran Pallon valmennuksen taso lasten ja nuorten parissa?
3. Mitä asioita Euran Pallon lasten valmennuksessa tehdään hyvin kasvatuksellisesta näkökulmasta?
 4. Mitä asioita voitaisiin parantaa?
5. Kuinka tärkeitä kasvatukselliset tavoitteet ovat Euran Pallon näkökulmasta?
6. Miten toiminnassa näkyy se, että valmentajat toimivat vapaaehtoisina, eikä seurassa toimi ammattivalmentajia?
7. Uskotko, että kasvatuksellisten tavoitteiden lisääminen jalkapalloharjoitteluun haittaa lajitaitojen harjoittelua?
8. Miten uskot tulevan oppaan vaikuttavan tulevaisuudessa Euran Pallon valmennukseen?

Valmentajan kasvatuksellinen opas

Euran Pallo





- Yllä seuran vuonna 2020 listaamia arvoja.
- Oppaassa perehdymme erityisesti valmentajan rooliin kasvattajana.
- Oppaan tarkoituksena ei ole kertoa oikeita vastauksia vaan herättää keskustelua ja ajatuksia valmentamisen kontekstissa.

1. Harjoitusten runko

- Harjoituksille on hyvä tehdä selkeä runko, jota noudatetaan aina.
- Rungon tekemisessä huomioitavaa on se, että se sisältäisi yhteisen harjoitusten aloituksen ja lopetuksen.
- Harjoitusten aloituksen ja lopetuksen tulisi sisältää myös nopeaa kuulumisten vaihtoa, sekä erityisesti lopetuksessa lapset voivat kertoa mielipiteitään ja oppimiaan asioita päivän harjoituksissa.
- Harjoitusten rungossa olisi hyvä olla joka kerta jokin mielekäs kilpailu tai peli, josta lapset innostuvat, ettei kaikkea aikaa harjoituksissa käytetä esimerkiksi syöttelyä harjoittellessa.
- Harjoitusten rungossa on tärkeää muistaa: Suunnittele, toteuta ja reagoi. Orjallisesti suunnitelmasta ei tule pitää kiinni, sillä lasten kanssa toimiessa muuttuvia tekijöitä on valtavasti, joten suunnitelma voi mennä täysin pieleen esimerkiksi ajallisesti.

2. Motivointi

- Motivaatiokeinoja on monenlaisia ja jokainen valmentaja löytää omat hyvät motivointikeinonsa käytännössä kokeilemalla.
- Hyvä on kuitenkin tiedostaa, että eri lapset motivoituvat eri asioista.
- Motivaatiota yleisesti lisää onnistumisen tunne, uuden oppiminen sekä itsensä haastaminen. Tästä syystä harjoitusten tulisi olla sellaisia, että jokainen lapsi pääsisi kokemaan näitä tunteita harjoituksissa.
- Tärkeä motivaatiota lisäävä tekijä on osallisuuden tunne. Lasten tulee kokea, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan, johon he kuuluvat.

3. Pelisäännöt

- Ryhmälle on hyvä luoda yhteiset pelisäännöt, joiden avulla kaikki saavat ryhmässä toimia rauhassa ja kenenkään ei tarvitse kohdata esimerkiksi kiusaamista.
- Pelisäännöt on hyvä luoda lasten kanssa yhdessä, jotta säännöistä tulee koko ryhmälle yhteiset ja kaikki ovat sitoutuneita noudattamaan sääntöjä.
- Myös vanhempien kanssa pelisäännöt tulee käydä läpi, jotta vanhemmat tietävät mitä valmentaja heiltä odottaa ja päinvastoin.
- Pelisääntöjen tulisi turvata jokaiselle lapselle turvallisen paikan oppia uutta ja kehittyä niin pelaajana kuin ihmisenäkin.

4. Palautteenanto

- Lasten tulee saada reilusti positiivista palautetta jokaisissa harjoituksissa.
- Palautteen tulisi sisältää kehuja, mutta myös asioita, joita voisi parantaa. Esimerkiksi, Osaat hienosti kuljettaa palloa oikealla jalalla, mutta muista myös välillä käyttää vasentakin jalkaa. Näin samalla kun lasta keuhutaan, asetetaan hänelle uusia haasteita.
- Palaute ei voi olla pelkästään hyvä-huuto kentän laidalta. Aina täytyy pystyä kertomaan mitä tehtiin hyvin.
- Palautteen annossa tulee aina huomioida lapsen mielentila, jos lapsella on esimerkiksi huono päivä kannattaa huomiota pyrkiä kiinnittämään onnistuneisiin suorituksiin.
- Valmentajan tulee huolehtia, että jokainen pelaaja saa harjoitusten aikana myös yksilöllistä palautetta.

5. Yleiset

- Ota kontakti jokaiseen pelaajaan.
- Ryhmytymiseen tulee käyttää riittävästi aikaa. Huolehdi, että lapset oppivat tuntemaan toisensa.
- Muista, että valmentaja on aina lapsille esikuva: Lapset kopioivat ja matkivat paljon valmentajan asenteita ja käyttäytymismalleja.
- Muista, että lapsia on eritasoisia. Kilpailu toisia vastaan on lasten mielestä usein mukavaa, mutta toisinaan häviävillä innostus harrastusta kohtaan voi lopahtaa. -> Välillä kilpailuissa voi arvioida suorituksen parantamista eikä

esimerkiksi aikaa. Esimerkiksi maalintekoa kaksi kierrosta ja lasketaan kuka parantaa eniten ensimmäistä tuloista yms.

Valmentajien omat huomiot

- Millaisia ajatuksia kasvatukselliset asiat herättävät sinussa valmentajana?
- Millaisia asioita koet tärkeiksi valmentamisessa?

