

**JOUKKUEVOIMISTELUJOUKKUEEN KOHEESIOTA KEHITTÄMÄÄN
TARJOITETUN OHJELMAN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI**
Päivi Kivari ja Anu Mattila

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Kevät 2001
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Päivi Kivari & Anu Mattila. Joukkuevoimistelujoukkueen koheesiota kehittämään tarkoitettun ohjelman suunnittelu, toteutus ja arviointi. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 2001, 74 s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida ohjelma kahden erillään olleen joukkuevoimistelujoukkueen yhdistämiseksi yhdeksi joukkueeksi sekä joukkueen koheesion parantaminen. Tavoitteena oli kahden joukkueen yhdistäminen mahdollisimman luontevasti yhden harjoituskauden aikana sekä joukkueen koheesion ja erityisesti sosiaalisen koheesion parantaminen. Tutkimus on tapaustutkimus, joka toteutettiin toimintatutkimuksena. Ohjelmalla pyrittiin saamaan aikaan muutosta joukkueen toimintatavoissa. Toimintatutkimuksen rinnalla käytimme myös määrällisiä mittareita tukemaan pääosin laadullisia tuloksia. Määrällisiä mittareita olivat joukkuevoimisteluun soveltamamme GEQ-koheesiomittari (Carron, Widmeyer & Brawley 1985, 244-266) sekä sosiometria (Aho & Laine 1997, 210-213).

Suunnittelimme ohjelman "Kaksut" -joukkueelle kevään 1999 harjoituskauden mittaiseksi. Sisällön suunnitteluun vaikuttivat kirjallisuudesta ja eri asiantuntijoilta saatu tieto, omat kokemukset sekä voimistelijoiden toiveet. Joukkue koostui yhdestätoista 14-15-vuotiaasta tytöstä.

Alkukyselyn perusteella muokattiin valmennusohjelma joukkueelle sopivaksi. Käytetyistä menetelmistä tavoitteenasettelupalaveri selkeytti ryhmän toimintaa ja yhteisiä pelisääntöjä. Leikkikerrat olivat erilaista tekemistä yhdessä ja niiden tavoitteena oli sosiaalisen koheesion edistäminen. Ne olivat tyttöjen mielestä mukavia piristyksiä harjoittelun lomassa. Harjoitusparien vaihtaminen teki tutuksi kaikki joukkueen jäsenet toisilleen. Koko harjoituskautta arvioivan loppukyselyn antamien vastausten mukaan entisten joukkueiden rajat olivat häipyneet, joukkuehenki oli parantunut ja yhdessäolo oli mukavampaa kuin aiemmin. Näitä tuloksia tukivat määrällisten mittareiden tulokset, joiden mukaan joukkueen koheesio oli noussut sekä sosiometriset valinnat lisääntyneet alkumittauksista loppumittauksiin. Suunnitelmallisella ja tavoitteellisella koheesion vaikuttavalla ohjelmalla saatiin aikaan kehitystä joukkueen kiinteydessä ja vuorovaikutuksessa. Käytetyt menetelmät olivat mukavia, käytännöllisiä, helppoja toteuttaa ja ottaa osaksi laajempaa harjoitussuunnitelmaa. Laadullista ja määrällistä tutkimusta ei ole yleensä yhdistetty samaan tutkimukseen. Tässä tutkimuksessa molempien tutkimustapojen käyttö oli luontevaa ja toisiaan tukevaa. Tulokset osoittivat samansuuntaista kehitystä ohjelman aikana.

Tutkimuksessa käytetyt menetelmät toimivat tarkoituksenmukaisesti, yhteistoiminnallisuus ja positiivinen ilmapiiri lisääntyivät harjoituksissa. Ohjelman tarkka kuvaus mahdollistaa tulosten sovittamisen muiden joukkuevoimistelujoukkueiden ja ryhmien käyttöön.

Avainsanat: ryhmädynamiikka, kiinteys, tavoite

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KOHEESIO	7
2.1 Sosiaalinen koheesio.....	8
2.2 Tehtäväkoheesio	8
2.3 Koheesio luonne	8
2.3.1 Moniulotteisuus	9
2.3.2 Dynaamisuus.....	9
2.3.3 Instrumentaalisuus	9
2.3.4 Affektiivisuus.....	10
3 JOUKKUEEN KOHEESIOON VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	11
3.1 Ympäristötekijät.....	11
3.2 Persoonallisuustekijät	12
3.3 Johtaminen.....	12
3.4 Joukkuetekijät	12
4 VUOROVAIKUTUS KOHEESIOON VAIKUTTAVANA TEKIJÄNÄ	14
4.1 Vuorovaikutus ryhmässä.....	14
4.2 Kommunikaatio vuorovaikutuksen välineenä	14
5 TAVOITTEENASETTELU	16
5.1 Päämäärä ja tavoite	16
5.2 Tavoitteenasettelun vaikuttavuus.....	16
5.3 Tavoitteen asettaminen joukkueelle.....	17
6 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHTA	18
7 TUTKIMUKSEN TARKOITUS.....	20
7.1 Laadullinen tutkimusosa.....	20
7.2 Määrälliset tutkimusongelmat.....	20

8 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS.....	21
9 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA MENETELMÄT	23
9.1 Toimintatutkimus.....	23
9.2 Tutkittavat.....	24
9.3 Tutkimuksen kulku	26
9.4 Ohjelman sisältö	27
9.5 Määrälliset mittarit.....	29
9.5.1 Koheesiomittari.....	29
9.5.2 Sosiometria	30
9.6 Tutkimuksen luotettavuus.....	31
10 TULOKSET.....	34
10.1 Alkukysely ”Kurkistus tulevaisuuteen”.....	34
10.2 Tavoitteenasettelu	35
10.3 Pariharjoittelu.....	41
10.4 Yhteistoiminnalliset harjoitukset	43
10.5 Loppukysely.....	46
10.6 Koheesiomittaus.....	48
10.7 Sosiometria	50
11 POHDINTA.....	54
LÄHTEET	60

LIITTEET

1 JOHDANTO

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kahden joukkuevoimistelujoukkueen yhdistäminen sekä koheesiota kehittävän ohjelman suunnittelu, toteutus ja arviointi. Suunnitelimme ohjelman kirjallisuudesta ja eri asiantuntijoilta saadun tiedon ja omien kokemusten perusteella. Toimintatutkimuksen luonteen mukaan joukkueen jäsenten toiveet ja odotukset vaikuttivat intervention sisällön suunnitteluun. Tutkimusryhmä oli yhden-toista 14-15-vuotiaan tytön joukkuevoimistelujoukkue "Kaksut", joka oli aiemmin kilpailut kahtena eri joukkueena. Ohjelma toteutettiin kevään 1999 harjoituskauden aikana.

Ihmiset kuuluvat elämänsä aikana moniin erilaisiin ryhmiin, jotka sillä hetkellä palvelevat yksilön tarpeita parhaiten. Yksilöt tuottavat ryhmän omalla toiminnallaan ja toiminta ryhmässä puolestaan luo ryhmäsuhteita, jotka taas ohjaavat ryhmän toimintaa. Ryhmäilmiö onkin dynaaminen prosessi, jonka avaintekijänä on vuorovaikutus ryhmän jäsenten välillä. Vuorovaikutus mukauttaa ryhmän sisäisiä suhdejärjestelmiä ja vaikuttaa sitä kautta ryhmäprosesseihin. Nämä tekijät puolestaan vaikuttavat ryhmän kaksoistavoitteen toteutumiseen eli ryhmän kiinteyteen ja ryhmän sekä yksilöiden tehokkaaseen tehtäväsuoritukseen. (Jauhiainen & Eskola 1994, 99-100; Rovio 2000, 14.) Urheilujoukkueissa koheesio on tärkeä menestykseen yhteydessä oleva osatekijä. Urheilujoukkue harjoittelee paljon ja on tiiviisti yhdessä, joten on mielenkiintoista tietää mitkä tekijät vaikuttavat ryhmän jäsenten väliseen vetovoimaan. Näiden tekijöiden kautta ja niihin vaikuttamalla voidaan parantaa joukkueen tehokasta työskentelyä.

Tutkimuksen tavoitteena oli yhdistää kaksi erillään ollutta joukkuetta tyttöjen kannalta mahdollisimman sujuvasti ja luontevasti. Ohjelma suunniteltiin toteutettavaksi normaalin harjoittelun lomassa niin ettei se häiritsisi muuta valmentautumista. Tutkimusmenetelmät olivat osa koko kevään harjoitussuunnitelmaa. Tutkimuksen tavoitteena oli myös lisätä ryhmän vuorovaikutusta ja kommunikaatiota ja sitä kautta vaikuttaa ryhmän koheesioon. Tutkimusta tehtiin spiraalimaisena prosessina, jolloin tutkimussuunnitelmaa, käytettäviä menetelmiä ja niiden arviointia pystyttiin muokkaamaan tutkimuksen edessä ryhmälle sopiviksi (Eskola & Suoranta 1996, 11). Tämä on oikeastaan ainoa vaihtoehto ryhmän prosesseja tutkittaessa, sillä ryhmän yhteisen tavoitteen muodosta-

minen ja toiminnan arvioiminen on dynaaminen prosessi, joka elää ja muuttuu sitä mukaa, kun osatavoitteita saavutetaan ja uusia asetetaan (Jauhiainen & Eskola 1994, 102-103.) Tutkijoina olimme tiiviisti mukana tutkimusprosessissa ja sitä kautta saimme mahdollisuuden arvioida valmennustapaamme ja kehittää sitä ryhmän mukana.

Joukkuehenki ja ryhmän koheesio ovat nousseet joukkuevoimistelovalmentajien keskuudessa tärkeinä tekijöinä vaikuttamaan ryhmän toimintaan ja valmentautumiseen fyysisten- ja taitotekijöiden rinnalle. Tämä työ on innostanut meitä ottamaan esille menetelmiä ja keinoja, joilla voidaan vaikuttaa joukkuehenkeen ja ryhmän koheesioon. Tässä tutkimuksessa käytettyjä menetelmiä valmentajat voivat soveltaa oman joukkueen valmennuksessa.

Olemme saaneet käydä mielenkiintoisia keskusteluja tutkija Esa Rovion kanssa tehdessämme tätä tutkimusta. Esa Rovio tekee väitöskirjatutkimuksena saman tyyppistä tutkimusta jääkiekkjoukkueen kanssa. Hänen kokemuksensa ja tietonsa ryhmäilmiöistä ovat olleet suureksi avuksi tutkimuksemme kuluessa.

2 KOHEESIO

Ryhmän kaksoistavoite jakautuu asia- ja tunnetavoitteeseen, jotka esiintyvät ryhmän toimiessa tehokkuudesta ja kiinteydestä huolehtimisena. Ryhmän toiminnan tarkoitus määrää tehtävän eli asiatavoitteen, joka on erilainen eri ryhmillä. Asiatavoitteen mukaisen työskentelyn tehokkuus puolestaan riippuu ryhmän kiinteydestä eli koheesiosta. Ryhmän koossa pysyminen ja kiinteys eli tunnetavoitteen saavuttaminen kertoo ryhmän pyrkimyksestä säilyä olemassa. Ryhmän koheesiolla tarkoitetaan kaikkien ryhmän jäsenten yhteensä tuntemaa vetovoimaa ryhmää kohtaan. Koheesioon vaikuttaa ryhmän jäsenten keskinäiset suhteet ja jäsenten tyytyväisyys ryhmän tehtäväsuoritukseen. (Niemistö 1998, 35; Jauhiainen & Eskola 1994, 98-100.)

Ryhmän toimivuuteen vaikuttaa kaksoistavoitteesta huolehtiminen, tasapaino tehokkuuden ja kiinteyden välillä. Jatkuva arviointi on välttämätöntä ohjaamaan ryhmän toimintaa sen kaksoistavoitteeseen. Arvioinnilla haetaan toiminnasta ne tekijät, jotka sitä edistävät ja myös ne, jotka toimintaa estävät. Arviointiin kuuluu sekä tehtäväsuorituksen etenemisen tarkastelu, että ilmapiirin säännöllinen tarkistaminen. (Jauhiainen & Eskola 1994, 100-102) Ryhmässä, jossa toimitaan yhteistyöilmapiirissä, on havaittu yhteistyön tiivistyvän, kommunikation lisääntyvän ja luottamuksen sekä sietokyvyn parantuvan (Carron & Hausenblas 1998, 289). Useat samanaikaiset, etenkin ristiriitaiset tavoitteet rasittavat ryhmää (Carron & Hausenblas 1998, 101). Yhteistyö edellyttää yhteisymmärrystä ryhmän jäsenten välillä. Osapuolten on kyettävä ottamaan huomioon herkästi toistensa tunteita, mutta arvioiden niitä tehtävän ja tilanteen vaatimusten kannalta. (Jauhiainen & Eskola 1994, 100.)

Ryhmä on sosiaalinen yksikkö, joka muodostuu kahdesta tai useammasta ihmisestä (Carron & Hausenblas 1998, 227). Alkuperäisestä latinankielisestä sanasta *cohaesus* mukaeltu termi koheesio tarkoittaa riippua kiinni tai pysyä yhdessä ja sittemmin termiä on käytetty kuvaamaan ryhmän taipumusta pysyä yhdessä ja säilyä yhtenäisenä. Vetovoima vaihtelee yleensä ryhmän eri jäsenten välillä (Aho & Laine 1997, 203). Yksilön tuntemaa vetovoimaa ryhmää kohtaan voidaan selittää kolmella eri tavalla.

1. Ryhmän jäsen pitää ryhmän muista jäsenistä.
2. Ryhmän toiminta on kiinnostavaa.

3. Ryhmän jäsenyys nostaa yksilön statusta jollakin tavalla.

Nämä syyt selittävät erityisesti avoimien ryhmien, kuten urheilujoukkueiden, koheesiota. Vapaaehtoisuuden periaate luo hyvän pohjan ryhmälle, jossa kaikki ovat mukana oman halun ja viihtyvyyden vuoksi. Nämä tyydyttävät yksilöiden sosiaalisia tarpeita ystäväyteen, kiinnostavaan toimintaan ja arvostukseen. Koheesio on sitä voimakkaampi mitä useampia syitä siihen on samanaikaisesti vaikuttamassa. Kaikkein voimakkainta koheesio on silloin, kun ryhmän jäsenet pitävät toisistaan ja ryhmän toiminta on mielekästä ja sitä arvostetaan. Vahva yhteenkuuluvuuden tunne luo myönteisen asenteen ryhmän toimintaan ja sitä kautta muodostuvat yhteiset mielenkiinnon kohteet ja päämäärät, jotka ovat pohjana menestykselle (Aho & Laine 1997, 203-205). Koheesio jaetaan yleisesti kahteen eri osa-alueeseen: sosiaaliseen ja tehtäväkoheesioon (Weinberg & Gould 1995, 182).

2.1 Sosiaalinen koheesio

Sosiaalinen koheesio kuvaa sitä kuinka paljon ryhmän jäsenet pitävät toisistaan ja viihtyvät toistensa seurassa. Sosiaaliseen koheesioon vaikuttaa se, kuinka hyvin ryhmän sosiaaliset suhteet palvelevat yksilön omia tavoitteita vaikuttaa muihin ryhmän jäseniin, haluun kuulua ryhmään ja olla mukana ryhmän toiminnassa (Weinberg & Gould 1995, 182). Henkilökohtaiseen vetovoimaisuuteen vaikuttavat ne edut, jotka jäsen kokee saavansa ikään kuin palkkiona ryhmään liittymisestä (Jauhiainen & Eskola 1994, 103).

2.2 Tehtäväkoheesio

Tehtäväkoheesio kuvaa sitä miten yhtenäiset ryhmän tavoitteet ovat ja kuinka yhtenäisesti ryhmän jäsenet niitä tavoittelevat. Tehtäväkoheesioon vaikuttaa se, miten ryhmän tehtävä ja toiminta tyydyttävät yksilön omia tavoitteita ja kuinka yksilö hyötyy ryhmän toiminnasta (Weinberg & Gould 1995, 182). Esimerkiksi urheilujoukkueet pitävät yhtä ensisijaisesti yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi, jolloin toiminnan tuloksellisuus lisää joukkueen kiinteyttä (Jauhiainen & Eskola 1994, 103).

2.3 Koheesio luonne

Koheesio on dynaaminen prosessi, joka kuvastaa ryhmän taipumusta pysyä yhdessä ja säilyä yhtenäisenä ryhmän jäsenten tavoittellessa tarkoituksenmukaisia asia- ja tunnetta-

voitteitaan. Ryhmädynamiikkateoreetikot (Carron, Brawley & Widmeyer 1997, 213) ovat yleisesti hyväksyneet tämän Carronin (1982) määritelmän, joka selittää koheesion luonnetta. Koheesion luonteelle on ominaista ryhmän kaksoistavoitteen eli toiminnan tehokkuuden ja ryhmän kiinteydestä huolehtimisen toteutuminen.

2.3.1 Moniulotteisuus

Moniulotteisuus tarkoittaa, että monet eri tekijät, jotka voivat vaihdella ryhmästä toiseen, vaikuttavat ryhmän pysymiseen yhdessä ja säilymiseen yhtenäisenä. Joukkue voi olla hyvin yhtenäinen suoritustavoitteissaan, mutta sosiaalinen yhtenäisyys puuttuu kokonaan eli urheilijat eivät pidä toisistaan. Samankaltaisessa joukkueessa tilanne voi olla päinvastoin ja silti molemmat joukkueet voivat menestyä yhtä hyvin. (Carron & Hausenblas 1998, 230-231.)

2.3.2 Dynaamisuus

Toinen tärkeä koheesion ominaisuus on sen dynaamisuus. Ryhmän koheesio muuttuu ajan myötä. Ryhmän alkuaikana vallitsevat koheesioon vaikuttavat tekijät voivat olla kriittisiä ryhmän menestyksen kannalta. Voi olla, että nämä tekijät eivät vaikuta koheesioon enää samalla tavalla silloin kun ryhmä on huipulla, vaan ryhmää sitoo eri tekijät. Esimerkiksi Yhdysvaltojen erään yliopiston koripallojoukkueen kemia oli unohdettua ennen mestaruutta, mutta seuraavana vuotena kemia oli kateissa pelaajien ajatusten pyöriessä yhteisen tavoitteen ja joukkuehengen sijasta NBA:ssa ja henkilökohtaisen aseman ympärillä. (Carron & Hausenblas 1998, 230-231.)

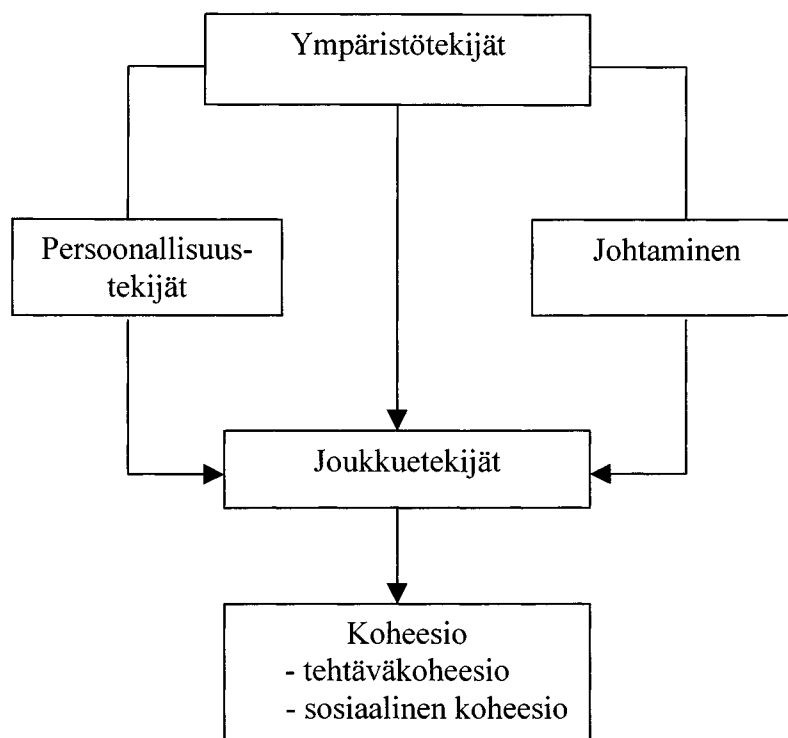
2.3.3 Instrumentaalisuus

Ryhmien olemassaololle on erilaisia syitä. Myös ryhmän jäsenet kuuluvat ryhmiin eri syistä. Ryhmän tarkoitus onkin koheesion ominaisuus, joka kaikissa ryhmissä voi olla hieman erilainen. Yleensä ryhmään liitytään ryhmän tehtävän vuoksi, mutta myös pelkästään sosiaalisista syistä olemassa olevat ryhmät ovat yhtä tarkoituksenmukaisia. (Carron & Hausenblas 1998, 230-231.)

2.3.4 Affektiivisuus

Ryhmän jäsenten väliset sosiaaliset suhteet voivat olla olemassa jo heti alusta asti ryhmään liittyttäessä tai sitten ne kehittyvät ajan myötä. Myös vahvasti tehtävään suuntautuneiden ryhmien sosiaalinen koheesio kehittyy ryhmän jäsenten välisen kanssakäymisen ja yhteisten tehtävien myötä (Carron & Hausenblas 1998, 230). Aikaa myöten vuorovaikutuksen seurauksena kehittyneet keskinäiset suhteet ja yhteistyön tuottama tyytyväisyys alkavat liittää ryhmän jäseniä toisiinsa, mutta siihen asti toimimisen tarkoitus pitää ryhmän koossa (Jauhiainen & Eskola 1994, 100-101).

3 JOUKKUEEN KOHEESIOON VAIKUTTAVAT TEKIJÄT



Kuvio 1. Koheesioon vaikuttavat tekijät. Mukaeltu (Carronin 1982; Weinberg & Gould 1995, 184) mukaan.

3.1 Ympäristötekijät

Ympäristötekijät ovat kaukaisimpia mutta yleisimpiä tekijöitä, jotka vaikuttavat ryhmän kiinteyteen (Weinberg & Gould 1995, 183). Yhteiskunta esittää tavoitteensa joko organisaation tai yleisten arvojen ja normien välityksellä (Jauhiainen & Eskola 1994, 101). Tällaisia ovat urheilijoiden ja organisaation väliset sopimukset ja molemminpuolinen vastuu niiden noudattamisesta sekä yleisten toimintatapojen hyväksyminen. Joukkueeseen liittymiset ja eroamiset vaikuttavat kiinteyteen joukkueen suhtautumistavan mukaan. Tämä saattaa vaikuttaa muiden jäsenten lopettamis- ja aloittamispäätöksiin. Kuvion 1 koheesioon vaikuttavista tekijöistä voidaan päätellä, että ympäristötekijät vaikuttavat myös kaikkiin muihin koheesioon vaikuttaviin tekijöihin ja ovat sitä kautta tärkeä osa ryhmän kiinteyttä. (Weinberg & Gould 1995, 183-184.)

3.2 Persoonallisuustekijät

Persoonallisuus tekijät selittävät ryhmän jäsenten yksilöllisiä ominaisuuksia, jotka vaikuttavat joukkueeseen kuulumiseen. Tällaisia ovat yksilön henkilökohtainen motivaatio joukkueeseen kuulumisesta sekä oman tehtävämotivaation toteutuminen joukkueen tehtävää tavoiteltaessa. (Weinberg & Gould 1995, 183-184.) Joukkueeseen kuulumisesta saadun tyydytyksen tulee olla vähintään yhtä suuri kuin joukkueen jäsenen ryhmään sijoittama panos, jotta ryhmäkokemus olisi palkitseva (Jauhiainen & Eskola 1994, 103). Näiden henkilökohtaisten motivaatiotekijöiden toteutuminen voimistaa myös koko joukkueen sosiaalista ja tehtäväkoheesiota (Carron & Hausenblas 1998, 244; Weinberg & Gould 1995, 184-185).

3.3 Johtaminen

Valmentajan johtamistyyli, käyttäytyminen, rooli ja valmentajan suhteet joukkueen jäseniin vaikuttavat ryhmän koheesioon (Weinberg & Gould 1995, 185). Kaiken pohja on avoin ja tehokas kommunikointi, jolloin valmentaja pystyy erilaisilla keinoilla parantamaan koheesiota ryhmässä. Valmentajan tulee selvittää ryhmän kaikille jäsenille henkilökohtaiset roolit ja niiden merkitys ja niissä onnistumisen merkitys koko joukkueen menestykselle niin, että kaikki joukkueen jäsenet kunnioittavat omia ja toisten rooleja. Tavoitteet asetetaan haasteellisiksi ja ryhmän tehtävää tukeviksi. Joukkueelle ne kerrotaan tarkasti ja luodaan toimivat strategiat niiden toteuttamiseksi. Kestävän yhteishengen luomiseksi valmentajan on hyvä huolehtia, että kaikki joukkueen jäsenet ovat toistensa kanssa tekemisissä, ongelmat ratkaistaan yhdessä. Valmentajan tulee olla tietoinen joukkueen ilmapiiristä ja tuntea jokaisesta joukkueen jäsenestä jotain henkilökohtaista, silloin valmentaja pystyy elämään joukkueen mukana ja vaikuttamaan joukkueen kiinteyteen jatkuvasti. (Weinberg & Gould 1995, 195-197.)

3.4 Joukkuetekijät

Joukkuetekijät korostavat joukkueen tehtävää ja joukkueen yhteisiä päämääriä. Joukkueen yhteinen halu menestyä sekä yhteiset normit ja säännöt vaikuttavat erityisesti tehtäväkoheesioon harjoiteltaessa tavoitteita kohti (Weinberg & Gould 1995, 184-185). Tutkimusten mukaan seuraavanlaiset seikat tehostavat ryhmän merkitystä jäsenilleen, siihen sitoutumista, normien sisäistämistä ja noudattamista: Joukkue on hyvin kiinteä,

normit ovat hyvin tarkoituksenmukaisia, joukkue tiedostaa selkeästi mitä se on milloinkin tekemässä ja tuntee hyvin jäsentensä mielipiteet, yksilöt saavat ryhmästä henkilökohtaista tyydytystä ja joukkue kohtaa epäselvät tilanteet haasteina (Aho & Laine 1997, 205). Vakaalla ja toimivalla joukkueella, joka pysyy pitkään yhdessä ja jolla on voimakas halu menestyä, on osoitus korkeasta koheesiosta joukkueessa. Koheesiolla on vaikutusta joukkueen jäseniin ja mitä voimakkaampi ryhmä on sitä samankaltaisempia sen jäsenet ovat (Spink & Carron 1992, 82). Kuten kuviossa 1 voidaan päätellä, tulee ottaa huomioon, että ympäristöllisillä ja persoonallisilla tekijöillä sekä johtamisella on vaikutusta joukkue tekijöihin. (Weinberg & Gould 1995, 184-185.) On kuitenkin tärkeää ottaa huomioon, että koheesioon vaikuttavia tekijöitä ei voi erottaa toisistaan. Vaikka kuviossa koheesioon vaikuttavat tekijät on esitetty erillisinä osa-alueina, todellisuudessa ne ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. (Carron & Hausenblas 1998, 244.)

4 VUOROVAIKUTUS KOHEESIOON VAIKUTTAVANA TEKIJÄNÄ

4.1 Vuorovaikutus ryhmässä

Vuorovaikutus on dynaaminen, tilannesidonnainen tulkintaprosessi, joka koostuu osallistujien vuorovaikutusteoista. Vuorovaikutus on tulkintojen perusteella tilanteeseen reagoimista. (Jauhiainen & Eskola 1994, 69-70.) Ryhmän vuorovaikutukseen vaikuttaa sen jokaisen yksilön persoonallisuus (Carron & Hausenblas 1998, 293). Vuorovaikutusta on hankala ennakoida, koska se luodaan itse tilanteessa ja se muuttuu jatkuvasti muotoaan. Vuorovaikutus on tunnereaktioiden, ajatusten ja suhtautumistapojen eli tilanteen ulkopuolelta määräytyvien tekijöiden vaihtoa. (Jauhiainen & Eskola 1994, 69-70.)

Toiminnan tarkoitus yhdistää ryhmän jäseniä. Jokaisen yksilön osallistuminen ryhmän tavoitteiden laadintaan ja saavutetun arviointiin virittää vuorovaikutusta. Usean ihmisen vuorovaikutus on keskeisin ryhmädynamiikkaan vaikuttava tekijä. Vuorovaikutus paljastaa myös kaiken ryhmässä tapahtuvan. (Jauhiainen & Eskola 1994, 69-70.) Vuorovaikutuksen ja kommunikaation avulla ryhmä ymmärtää tarkoituksensa. Ne ovatkin avainasemassa ryhmän muodostumisessa ja vaikuttavat myös muihin ryhmän prosesseihin, kuten yhteistyökykyyn sekä ryhmän tehtävä- ja sosiaaliseen koheesioon. Ryhmän voimavarojen koordinointi ja vuorovaikutuksen sekä kommunikaatiomahdollisuuksien varmistaminen ovat tärkeitä ryhmän toimivuuden kannalta (Carron & Hausenblas 1998, 290-293).

Ryhmän vuorovaikutus koostuu vuorovaikutusteoista, sanallisista ja sanattomista, kuten eleet ja ilmeet. Vuorovaikutustilanteessa ihmiset reagoivat teoista tulkittuihin merkityksiin. Vuorovaikutus edellyttääkin aina tulkintoja, jotka ovat yksilöllisesti hieman erilaisia. Osallistujien tilannemäärittelyjen tulee olla riittävän samanlaisia keskenään toiminnan jatkumiseksi. Se edellyttää havaintojen jakamista ja yhteistä tulkintaa toimintaratkaisujen tuottamiseksi ryhmässä. (Jauhiainen & Eskola 1994, 71-77.)

4.2 Kommunikaatio vuorovaikutuksen välineenä

Ryhmän toimintakyvyn säilymisen edellytyksenä on vuorovaikutus, joka on laadultaan kommunikaatiota. Se on tiedon jakamista, jolla luodaan henkinen yhteys lähettäjän ja vastaanottajan välille. (Jauhiainen & Eskola 1994, 78-79). Kommunikaatio on prosessi,

informaation antamista tai jakamista eri tavoin, sanallisesti, sanattomasti, kirjoittamalla tai visuaalisesti (Carron & Hausenblas 1998, 294).

Kommunikaatioon vaikuttaa ryhmän jäsenten persoonallisten ominaisuuksien kirjo. Myös erilaiset ryhmän toimintaan vaikuttavat tekijät muokkaavat kommunikaatiota. Ryhmässä on aina pysyviä tai hitaasti muuttuvia tekijöitä, kuten ikä, sukupuoli, uskonto ja myös dynaamisia tekijöitä kuten asenteet, tietoisuus ja uskomukset. On havaittu tiettyjä periaatteita joiden mukaan kommunikaatio ryhmässä toimii. Kommunikaatiota syntyy helpommin ja se on tehokkaampaa silloin, kun yksilöt ovat mahdollisimman samankaltaisia. Varsinkin dynaamisten tekijöiden tulisi olla lähellä toisiaan, jotta kommunikaatio olisi mahdollisimman toimivaa. Vastavuoroisesti kommunikaation lisääntymisen johtaa asenteiden ja uskomusten samankaltaistumiseen. (Carron & Hausenblas 1998, 295-296.)

Kommunikaation on huomattu lisääntyvän ryhmässä, kun sen yksilöt ovat tietoisia rooleistaan ja odotuksista, joita heihin kohdistuu (Carron & Hausenblas 1998, 297). Weldon ja Weingart (1993) esittävät kommunikaation paranemisen lisäävän ryhmän meypystyvyyden tunnetta, tunteiden ilmaisua ja inspiroivan ryhmää toimintaan. Kommunikaatio lisääntyy ja laatu paranee, kun ristiriitatilanteet ja mielipide-erot käydään ryhmän kanssa läpi ja kaikki ovat joukkueen tavoitteiden takana. (Carron & Hausenblas 1998, 297.)

5 TAVOITTEENASETTELU

5.1 Päämäärä ja tavoite

Carron ja Hausenblas (1998, 268) määrittelevät tavoitteen kohteena, päämääränä, johon toiminnalla pyritään. Urheilijan päämäärä on visio tai unelma, ideaalitila urheilulajissaan, jonka voi toteuttaa. Päämäärä on myös olemassaolon tarkoitus, se minkä takia harjoittelua ja kilpailua tehdään. (K. Ruth 10.3.1999, suullinen tiedonanto). Tavoitteet syntyvät unelmista (Liukkonen 1997).

Tavoitteet ohjaavat urheilijan harjoittelua tehokkaasti, jos ne on asetettu oikealla tavalla. Hyvän tavoitteenasettelun ominaispiirteitä ovat tavoitteiden tarkkuus, mitattavuus, haasteellisuus ja realismi. Tärkeää on urheilijan itsensä osallistuminen tavoitteidenasetteluun ja sitoutuminen niiden saavuttamiseen. (Carron & Hausenblas 1998, 268-272; Weinberg & Gould 1999, 310; Brawley, Carron & Widmeyer 1993, 254). Oikeanlaiset tavoitteet kasvattavat urheilijan motivaatiota (Weinberg 1996). Tavoitteenasettelun on todettu olevan tehokkain keino lisätä motivaatiota ja koheesiota (Johnson & Johnson 1987). Jotta tavoitteenasettamisprosessi olisi toimiva ja tehokas, täytyy sen toteuttajien olla perillä kuinka ja miksi tavoitteenasettelu vaikuttaa suoritukseen (Weinberg 1996). Tavoitteilla on tarkoituksena olla selkeitä, portaittain eteneviä ja itsetuntoa vahvistavia (Liukkonen 1997). Tavoitteita tulee asettaa lyhyelle ja pitkälle tähtäimelle. Lyhyentähtäimen tavoitteet toimivat palautteen antajina ja johtavat pitkän tähtäimen tavoitteeseen Pitkän tähtäimen tavoitteet määräävät harjoittelun suunnan ja toimivat päämääränä urheilijalle ja ne voivat joskus olla jopa unelmien täyttymys. (Carron & Hausenblas 1998, 270-272; Weinberg 1996; Weinberg & Gould 1999, 312).

5.2 Tavoitteenasettelun vaikuttavuus

On harhaanjohtavaa ajatella, että kaikki tavoitteet olisivat yhtä tehokkaita. Tavoitteiden tulee olla tarkkoja ja mitattavia, jolloin ne tukevat tehtäväsuorittamista. (Weinberg 1996). Locke, Shaw, Saari & Latham (1981) mukaan mekanistisesti tavoitteenasettelun on ehdotettu vaikuttavan suoritukseen neljällä eri tavalla: suuntaamalla huomiota suorituksen kannalta oleellisiin asioihin, lisäämällä yritteliäisyyttä ja sitkeyttä ja kehittämällä uusia oppimistapoja (Rovio 2000, 32). Tavoitteita asetetaan harjoittelulle ja kilpailulle. Usein juuri tärkeät harjoitustavoitteet unohtuvat ja keskitytään vain kilpailuta-

voitteisiin. Varsinkin lajeissa, kuten joukkuevoimistelussa, joissa kilpailuja on harvakseltaan ja suurin osa kaudesta keskitytään harjoitteluun on harjoitustavoitteilla suuri merkitys. Harjoitustavoitteita voi kohdistaa harjoittelun osatekijöiden lisäksi muuhun toimintaan urheilun ympärillä, kuten harjoitusilmapiiriin. (Weinberg 1996.)

5.3 Tavoitteen asettaminen joukkueelle

Joukkueiden tavoitteenasettelun on tutkimusten mukaan todettu olevan epätarkkaa, määrällistä ja esitettyä yleisin termein. Tavoitteiden vaikuttavuus on tällöin kyseenalaista. Joukkueen tavoitteiden asettamisessa pätevät samat periaatteet kuin yksilön vastaavassa prosessissa. (Carron & Hausenblas 1998, 270- 274.)

Joukkueessa tavoitteet jakautuvat ryhmän tavoitteisiin ja yksilötavoitteisiin. Yksilö tuottaa tavoitteita itselleen ja toisaalta hänellä on omat odotuksensa myös koko joukkueen suoriutumisesta. Joukkue tuottaa tavoitteita koko ryhmälle ja samalla asettaa tavoitteet jokaiselle yksilölle. Joukkuetavoitteiden on todettu olevan tehokkaita. (Carron & Hausenblas 1998, 268-275; Brawley, Carron & Widmeyer 1993, 246.) Tavoitteen asettaminen on tavoitteenasetteluprosessin ensimmäinen vaihe. Saavuttaakseen tavoitteen on ryhmän muutettava toimintatapojaan tavoitteen mukaiseksi. Toimintatapojen muutokseen vaikuttavat tavoitteenasettelun kolme ulottuvuutta: tavoite itse, tehtävät, jotka joukkueen tulee suorittaa tavoitteen toteutumiseksi sekä joukkueen jäsenten väliset suhteet ja vuorovaikutus. (Widmeyer & Ducharme 1997, 98.) Joukkueille asetettavien harjoituskauden tavoitteiden on todettu olevan prosessiluonteisia. Kilpailukaudella tai kilpailtaessa ulkoiset tavoitteet, kuten voittaa kultamitali, nousevat tärkeiksi. Silti kilpailukaudella prosessi- ja suoritustavoitteet ovat lähes yhtä tärkeitä. (Carron & Hausenblas 1998, 273; Weinberg & Gould 1999, 317.)

Tavoitteenasetteluprosessi yhdenmukaistaa joukkueen jäsenten ajattelua ja sitä kautta kiinteyttää ryhmää. On myös havaittu, että mitä kiinteämpi joukkue on ryhmänä, sen tyytyväisempiä ollaan tavoitteisiin. Urheilijat ovat tyytyväisempiä tavoitteisiin, kun ne ovat selkeitä ja usko tavoitteiden saavuttamiseen on vahva. Ryhmän kiinteys vaikuttaa myös osallistumiseen tavoitteita laadittaessa. (Carron & Hausenblas 1998, 276; Widmeyer & Ducharme 1997, 102; Brawley, Carron & Widmeyer 1993, 254.)

6 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida ohjelma kahden erillään olleen joukkuevoimistelujoukkueen yhdistämiseksi yhdeksi kiinteäksi ryhmäksi sekä joukkueen koheesion kehittämiseksi.

Kahden joukkueen yhdistäminen tuli ajankohtaiseksi joukkueiden ikärakenteiden vuoksi. Joukkueet olivat kilpailleet eri ikäryhmien kilpailusarjoissa. Kilpailulajin säännöt määrittelevät ikäryhmät ja joukkueet oli yhdistettävä samaan kilpailusarjaan (Säännöt 1999, 2). Tämä tilanne on hyvin yleinen joukkuevoimistelussa ja halusimme tutkia, voisiko joukkueiden yhdistämistä nopeuttaa ja helpottaa sekä tehdä siitä tytöille miellyttävämmän erilaisilla ryhmäytymistä edistävillä menetelmillä. Yleinen kilpailevan joukkueen kokoonpano on 6-8 voimistelijaa ja jos joukkueessa on enemmän jäseniä, jäävät he yleensä kilpailusuorituksessa varavoimistelijoina. Tutkijoiden päämääränä oli joukkue, jossa kaikki yksitoista voimistelijaa kilpailevat, jolloin kenenkään tytöistä ei tarvitsisi olla varavoimistelija tai jopa luopua harrastuksesta. Tutkimusta suunniteltaessa oli kuitenkin otettava huomioon myös se, että joukkueiden yhdistämisestä huolimatta ryhmästä ei välttämättä tule yhtenäistä ja kiinteää vaan joukkueet jäävät erillisiksi.

Ajatus yhdistämisprojektista lähti valmentajan eli toisen tutkijan toiveista yhdistää joukkueet voimistelijoiden kannalta mahdollisimman luontevasti ja miellyttävästi. Tutkijoiden omat henkilökohtaiset kokemukset voimistelusta ja naisjoukkueessa urheilemisesta motivoivat tutkimukseen lajin parissa. Molemmat tutkijat ovat joukkueessa ollessaan kokeneet erityisesti sosiaalisen koheesion joukkueen toiminnan kannalta erityisen tärkeäksi. Hyvä ilmapiiri ja toimivat sosiaaliset suhteet ryhmän jäsenten välillä parantavat ja tehostavat myös ryhmän toimintaa. Sosiaaliseen koheesioon vaikuttavat vuorovaikutus- ja tunnesuhteet nousivat tutkimuksen pääkohteiksi niiden merkityksen ja vaikuttavuuden takia. Yleisesti on tiedostettu, että sosiaalinen koheesio tyttöryhmässä on todella tärkeä osa-alue, mutta todelliset toimenpiteet asian kohentamiseksi ovat tutkijoiden mielestä jääneet vähäisiksi.

Yleinen mielenkiinto tutkimuksen puolella ja myös käytännön valmentajien piirissä on kohdentunut nykyään koheesioon ja yleensä ryhmäprosesseihin. Suuntaus on ollut val-

mennuksen fyysisten osa-alueiden korostamisesta myös ihmisen psyykkisen ja sosiaalisen puolen huomioon ottoon (esim. Närhi & Frantsi 1998; Rovio 2000). Koheesiota on mitattu määrällisesti paljonkin, mutta interventiotutkimus alueelta on harvinaisempaa. Käytännön opaskirjoja on olemassa esimerkiksi: Lyhytterapia-instituutin, 1999 Re-teaming, menestys on joukkuelaji-opas sekä Midura & Glover, 1995 More Team Building Challenges-kirja. Niissä esitellään erilaisia team building harjoitteita.

7 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tutkimuksen tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida ohjelma kahden erillään olleen joukkuevoimistelujoukkueen yhdistämiseksi yhdeksi joukkueeksi sekä joukkueen koheesion kehittäminen. Ohjelman suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa kiinnitettiin huomiota joukkueen koheesion, erityisesti sosiaalisen koheesion sekä tunnesuhteiden ja vuorovaikutuksen parantamiseen.

7.1 Laadullinen tutkimusosa

Tutkimuksessa tarkasteltiin laadullisesti tavoitteenasettelua ja yhteistoiminnallisten harjoitusten ja parityöskentelyn toteuttamista. Lisäksi ohjelman aikana tarkasteltiin ryhmän koheesiota, vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaitoja.

7.2 Määrälliset tutkimusongelmat

7.2.1 Tapahtuuko muutosta alkumittauksesta loppumittaukseen koheesion eri osaluilla:

- a) Minä-tehtävä, Interpersonal Attractions to the Group-Task (ATG-T)
- b) Ryhmä-tehtävä, Group Integration-Task (GI-T)
- c) Minä-sosiaalinen, Interpersonal Attractions to the Group-Social (ATG-S)
- d) Ryhmä-sosiaalinen, Group Integration-Social (GI-S)

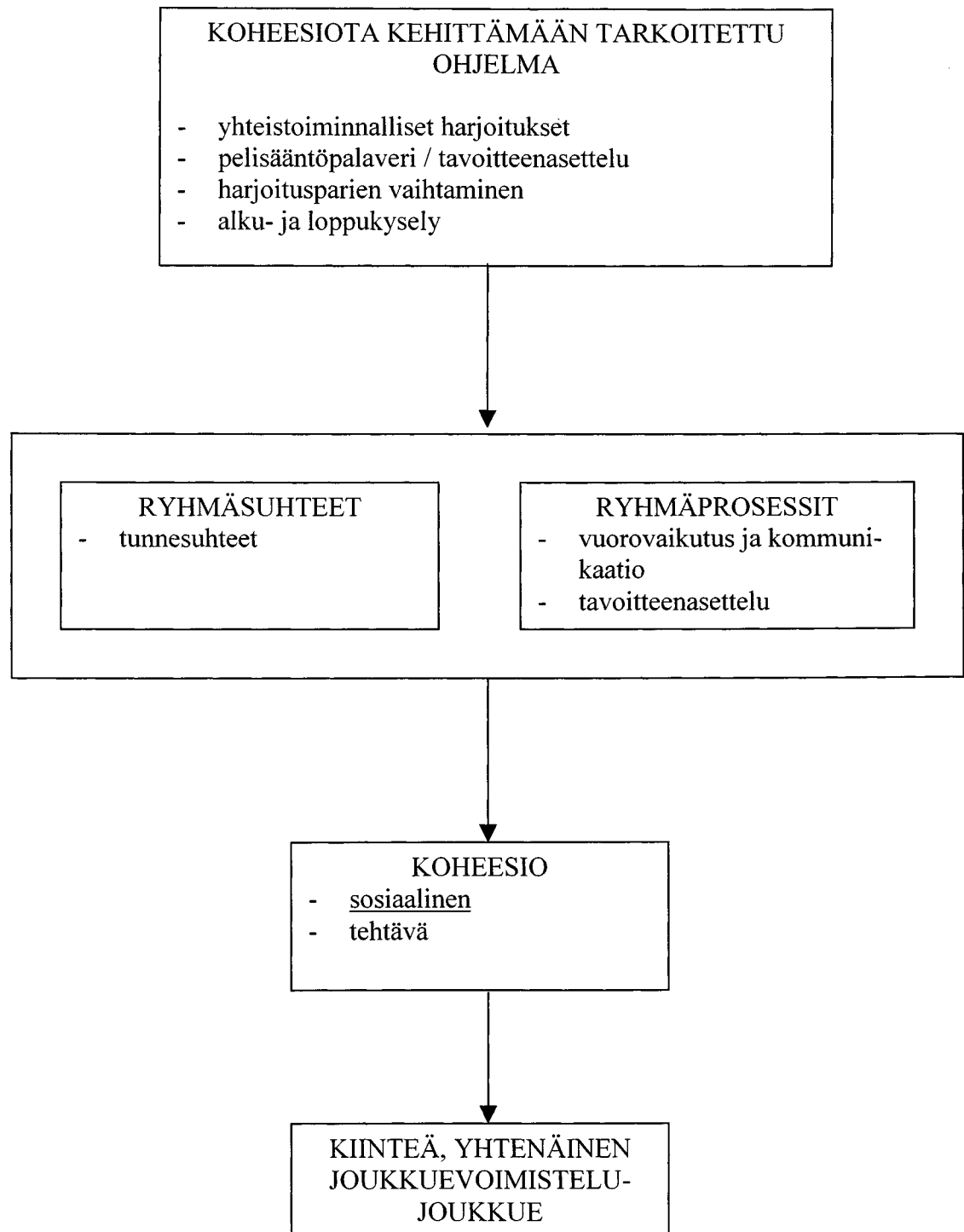
7.2.2 Tapahtuuko muutosta sosiometrisissä valinnoissa alkumittauksesta loppumittaukseen?

8 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

Tutkimuksen tarkoituksena oli rakentaa kahdesta erillään olleista joukkueista yksi kiinteä ja tehokkaasti tehtävää suorittava joukkuevoimistelujoukkue. Tutkimuksen viitekehys pohjautuu Rovion (2000, 15) tutkimussuunnitelmaan, joka puolestaan pohjautuu Jauhiaisen & Eskolan (1994, 99) esittämään malliin ryhmän kaksoistavoitteesta. Viitekehyyksen teoriapohjana on käytetty myös Carronin (1982) mukaeltua mallia koheesioon vaikuttavista tekijöistä (Weinberg & Gould 1995, 184). Tutkimuksen viitekehys on esitetty kuviossa 2.

Menetelmät, joita olivat kausiarvioinnit edellisestä, tulevasta ja ohjelman toteutuskaudesta, pelisääntöpalaveri, jossa keskityttiin tavoitteenasetteluun, harjoitusparien säännöllinen vaihtaminen erilaisilla menetelmillä sekä yhteistoiminnalliset harjoitukset valittiin vaikuttamaan joukkueen tunnesuhteisiin sekä joukkueen vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon. Kyselyt Group Environment Questionnaire (GEQ) –kyselylomakkeella (Carron, Widmeyer & Brawley, 1985, 244-266) ja sosiometrialla (Aho & Laine 1997, 210-213) valittiin mittaamaan muutoksia joukkueen koheesiossa ja sosiometrisissä valinnoissa.

Menetelmien toteutuksessa keskityttiin toteuttamaan suunnitellut harjoitteet ja havainnoimaan ryhmässä tapahtuvia muutoksia sekä niiden vaikutusta ryhmän koheesioon. Tutkimuksen arvioinnissa keskitytään pääasiassa interventio-ohjelman onnistumisen ja toteutuksen toimivuuden laadulliseen arviointiin sekä kyselyjen antamien määrällisten tulosten analysointiin.



Kuvio 2. Tutkimuksen viitekehys mukaeltu Rovion (2000, 15) mallista.

9 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA MENETELMÄT

9.1 Toimintatutkimus

Yleisesti toimintatutkimuksen päämääränä on pyrkiä hankkimaan ihmisen toiminnasta uutta tietoa. Muutokseen tähtävällä väliintulolla eli interventiolla paljastuu yhteisön toiminnasta asioita, joita muilla menetelmillä ei ehkä tavoitettaisi. Usein esille tulevat asiat liittyvät ihmissuhteisiin ja valtaan (Huttunen, Kakkori & Heikkinen 1999, 112). Interventio-ohjelmalla on kahdenlainen tehtävä toimintatutkimuksessa. Intervention kaksoismerkitys selkeytyy, kun pohditaan sosiaalisen toiminnan luonnetta. Toiminta käsitteenä jo kuvaa, että se ei ole staattista vaan se etenee ja muuttuu edetessään. Toisaalta sosiaalisella toiminnalla on tapana muuttua rutiineiksi, itsestään selviksi käytännöiksi. Tämä helpottaa ryhmän toimintaa, mutta nämä vakiintuneet toiminnot saattavat muuttua sellaisiksi, joita kukaan ei ole tarkoittanut tai halunnut. Tehdään vaan niin kuin on totuttu tekemään. Toimintatutkimuksella pyritään muuttamaan todellisuutta, jotta sitä voitaisiin tutkia, mutta toisaalta todellisuutta tutkitaan, jotta sitä voitaisiin muuttaa. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 46).

Tutkimuksemme tutkimusmenetelmäksi toimintatutkimus oli sopivin, koska tutkimuksen tarkoituksena oli muokata tutkimusmenetelmiä yhdessä tutkittavien kanssa ja sitä kautta saada aikaan muutosta käytännössä jo tutkimuksen aikana (Kuula 1999, 10-11). Interventiota tehtäessä tutkija ei tarkastele kohdettaan etäältä, vaan tulee mukaan toimintaan, tekee aloitteita ja osallistuu keskusteluun aktiivisena toimijana (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 46). Vuorovaikutus oli välttämätöntä tutkijoiden ja tutkittavien välillä, jotta tutkimustapahtumia pystyttiin arvioimaan sekä tutkittavien että tutkijoiden näkökulmasta ja sitä kautta tiedostamaan ryhmän resurssit ja niiden hyödyntämisen mahdollisuudet tavoitteiden saavuttamiseksi (Grönfors 1982, 120). Toimintatutkija ei ole puolueeton tarkastelija, joka tarkastelisi etäältä ryhmän toimintaa, vaan tutkija on toimiva subjekti, joka tulkitsee sosiaalista tilannetta omasta näkökulmastaan käsin (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 46).

Tutkimus toteutettiin toimintatutkimuksena. Tutkimus aloitettiin koheesiota kehittämään tarkoitetun ohjelman suunnittelulla ja alkukyselyn suorittamisella tutkittaville. Alkukyselyn tulosten perusteella valittiin menetelmät ja mittarit tutkimuksen toteuttamiseksi. Tälle tutkimukselle oli toimintatutkimuksen tapaan ominaista, että ryhmä osallis-

tui ja vaikutti tutkimuksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin yhdessä tutkijoiden kanssa (Eskola & Suoranta 1996, 97). Ohjelma suunniteltiin harjoituskauden mittaiseksi ja toteutettiin kevään 1999 aikana. Käytännössä toimintatutkimus etenee vaiheittaisena prosessina, jossa edetään tutkijoiden ja tutkittavien välisten keskustelujen ja pohdinnan kautta muutoksiin käytännössä. Tutkimusta toteutettaessa menetelmiä tarkistettiin ja muutettiin yhteisten havaintojen, arvioiden ja saatujen kokemusten perusteella. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1996, 39; Sjöblom 1998, 33).

Tutkimuksen laadullinen luonne tulee esille tutkimuksen kulussa ja aineistonkeruumenetelmissä. Menetelminä käytettiin kyselyjä ja havainnointia (Syrjälä ym. 1996, 43; Sjöblom 1998, 33). Tutkimusta tehtiin spiraalimaisena prosessina, jolloin tutkimussuunnitelmaa, käytettäviä menetelmiä ja niiden arviointia pystyttiin muokkaamaan tutkimuksen edetessä ryhmälle sopiviksi (Eskola & Suoranta 1996, 11). Tämä on oikeastaan ainoa vaihtoehto ryhmän prosesseja tutkittaessa, sillä ryhmän yhteisen tavoitteen muodostaminen ja toiminnan arvioiminen on dynaaminen prosessi, joka elää ja muuttuu sitä mukaa, kun osatavoitteita saavutetaan ja uusia asetetaan. Yhteistoiminnallinen ryhmä ottaa vastuun koko joukkueen tavoitteista ja niiden arvioinnista ja tämä puolestaan koheistaa ryhmää ja sitä kautta tehostaa toimintaa. (Jauhiainen & Eskola 1994, 102-103.) Ryhmäprosessien laadullinen tutkimus on uusi alue eikä siksi aiempaa tutkimusta juuri ole tehty.

9.2 Tutkittavat

Tutkittavana oli yhdentoista hengen joukkuevoimistelujoukkue. Tytöt olivat iältään 14-15-vuotiaita. Tutkimuksen alussa oli viiden 14-vuotiaan tytön joukkue ja kuuden 15-vuotiaan tytön joukkue, jotka yhdistettiin.

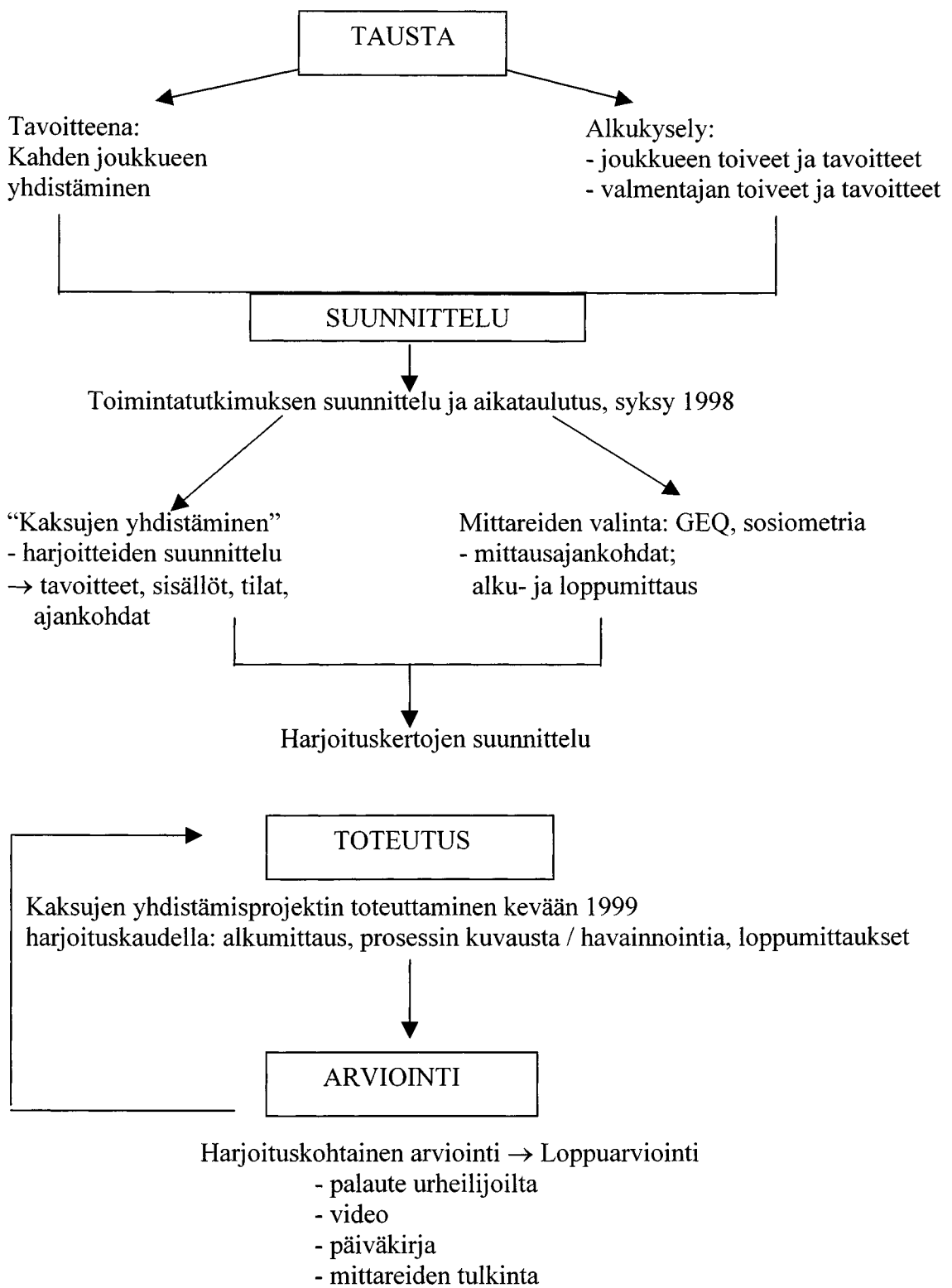
Tytöt harjoittelevat yhdessä kuusi kertaa viikossa kaksi tuntia kerrallaan. Harjoituksissa aika käytetään tehokkaasti taitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. Yleensä harjoittelu tapahtuu valmentajan ohjaamana tai musiikin tahdissa. Koko kaksituntisen harjoituksen aikana kommunikointia tapahtuu varsin vähän. Harjoittelu vaatii keskittymistä tekemiseen ja tekniikan hiomiseen lähes koko ajan. Kilpailuohjelman aikana, jota harjoitellaan ja hiotaan koko harjoituskauden ajan, tytöt eivät voi kommunikoida lainkaan. Kommunikointia tapahtuu useimmiten suoritusten välillä pääasiassa urheilijoiden

ja valmentajan välillä. Kauden aikana tytöt ovat enimmäkseen yhdessä harjoitusten aikana. Kilpailuja on kahdesta kolmeen kussakin kaudessa ja ne sijoittuvat jakson loppuun. Harjoittelun luonteen vuoksi tutkijoina halusimme lisätä kommunikointia ja vuorovaikutusta harjoitusten aikana ja niiden ulkopuolella.

Joukkuevoimistelu on esteettistä ja ilmaisullista voimistelua, jossa yhdistyvät urheilulliset fyysiset ominaisuudet ja taiteellinen hiottu kokonaisuus. Joukkuevoimistelu vaatii fyysisiä ominaisuuksia, voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Kilpailusuoritus on harjoiteltu kevyeksi ja helponnäköiseksi esittäväksi kokonaisuudeksi.

9.3 Tutkimuksen kulku

Kuviossa 3 on esitetty tutkimuksen aikataulu ja eteneminen.



Kuvio 3. Tutkimuksen kulku.

9.4 Ohjelman sisältö

“*Kurkistus tulevaisuuteen*” -kysely (liite 1) tehtiin kartoittamaan tyttöjen toiveita ja odotuksia tulevasta kaudesta yhtenä joukkueena.

Pelissäntöpalaveri (liite5) oli tavoitteenasettelukeskustelu. Palaverissa oli tavoitteena luoda tavoitteita, jotka ovat täsmällisiä ja haasteellisia. Tavoitteiden pitäisi tuntua niin realistisilta ja tavoittelemisen arvoisilta, että niihin olisi myös helpompi sitoutua. Pitkäaikaiset tavoitteet pyrittiin pilkkomaan välitavoitteisiin jolloin on mahdollista saada palautetta säännöllisin väliajoin edistymisestä varsinaisen tavoitteen saavuttamisessa. (Hardy, Jones & Gould 1996, 24-25.) Tavoitteita laadittiin yhteistoiminnallisesti palaverissa. Itse toiminta tapahtui pienryhmissä. Suuryhmään verrattuna pienryhmätyöskentely on tehokkaampaa, koska osanotto, sitoutuminen, yksimielisyys, kiinteys, tyytyväisyys, motivaatio ja osallistumisaktiivisuus ovat parempaa (Himberg & Jauhiainen, 1998, 117-118). Tutkijat ohjasivat keskustelua ja antoivat toimintaraamit. Joukkue mietti yhdessä kaikkien mielipiteet huomioon ottaen yhteiset tavoitteet ja kirjasivat ne muistiin. Tavoitteiden on todettu olevan tehokkaampia vaikutuksiltaan, jos ne ovat kirjattuja ja julkisia (Carron & Hausenblas 1998, 273).

Yhteistoiminnalliset harjoitukset (liite 6) suunniteltiin kehittämään joukkueena toimimista, ryhmän vuorovaikutustaitoja ja ongelmanratkaisua ryhmässä. Harjoitusten tavoitteena oli ryhmädynamiikan kehittyminen, mukava yhdessäolo ja yhteenkuuluvuuden tunteen luominen. (Glover & Midura 1992, 2-3.) Leikkikerroilla käytetyt tehtävät ovat Mikael Nevalainen ja Kalle Pulli muokanneet liikuntakasvatuksen laitoksen leikkikurssilla Gloverin & Miduran (1992) ja Miduran & Gloverin (1995) team building-tehtävistä.

Harjoitusparien vaihtamisella (liite7) pyrittiin vaikuttamaan joukkueen tunnesuhteisiin. Parityöskentely kaikkien joukkueetovereidensä kanssa edistää lähempää tutustumista ja työskentelyä eri ihmisten kanssa. Parien valinta tehtiin vaihtuvien kriteerien pohjalta, jotka olivat ennalta suunniteltuja. (Ekholm 1973, Kahilan 1993, 34 mukaan.) Kriteerejä olivat: silmien väri, paidan väri, pituusjärjestys, oma valinta, huulten runsaus, valmentajan määräys, kenen kanssa ei ole ollut ja sosiometria.

Loppukyselyssä interventiokaudesta tytöt saivat vapaavalintaisesti kirjoittaa tuntemuksia kuluneesta kaudesta ja sen tapahtumista. Kuviossa 4 on esitetty tutkimuksen yksityiskohtainen aikataulus.

“KAKSUJEN” YHDISTÄMISPROJEKTIN AIKATAULU

AIKA:	SUUNNITTELUVAIHE:
joulukuu 1998 tammikuu 1998	- alkukysely - kyselyjen purku
tammikuu 1998	- harjoituskertojen suunnittelu
	TOTEUTUSVAIHE:
tammikuu 25.1.1999	- alkumittaus; GEQ, sosiometria - pelisääntöpalaveri
tammikuu-helmikuu 1999	- harjoitusparien vaihtaminen
maaliskuu 29.3.1999	- leikkikerta 1
toukokuu 17.5.1999	- leikkikerta 2 - loppumittaus; GEQ, sosiometria
toukokuu 1999	- loppukysely
	ARVIOINTIVAIHE:
syksy 1999 →	- mittareiden tulkinta - harjoituskertojen raportointi ja analysointi

Kuvio 4. Tutkimuksen aikataulu

9.5 Määrälliset mittarit

9.5.1 Koheesiomittari

Toimintatutkimuksen rinnalla tehtiin myös määrällisiä mittauksia syventämään ja tukemaan pääosin laadullista tutkimusta. Tässä tutkimuksessa käytetyn testin sovelsimme The Group Environment Questionnaire (GEQ) -kyselystä. Kyselyä kehitettäessä teoreettikot pitivät tärkeänä erottaa yksilön ja ryhmän tavoitteet toisistaan sekä tehtävä ja sosiaaliset tavoitteet yksilön ja ryhmän kannalta (Carron ym. 1997, 216). Tämän perusteella GEQ- kysely jäsennettiin mittaamaan koheesion moniulotteista rakennetta tehtävän ja sosiaalisuuden kannalta sekä niiden vaikutuksia yksilön ja ryhmän kannalta (Prapavesis, Carron & Spink 1996, 274). Kyselyyn vastattaessa yksilö tarkastelee henkilökohtaisia tuntemuksia sekä omasta että koko joukkueen sitoutumisesta ryhmän tehtävään ja sosiaalisuuteen (Carron, Widmeyer & Brawley 1985, 248).

GEQ- kyselylomake on jaettu neljään eri osa-alueeseen:

Minä-tehtävä (Interpersonal Attractions to the Group-Task, ATG-T) summapistemäärä kuvaa yksilön henkilökohtaista mieltymystä ryhmän tehtävään ja tavoitteisiin. Tähän kuuluu myös yksilön sitoutuminen oman tehtävänsä suorittamiseen ryhmässä. Kysymysesimerkki: ”En ole tyytyväinen saamani rooliin kilpailuohjelmassa.”

Ryhmä-tehtävä (Group Integration- Task, GI-T) summapistemäärä kuvaa, kuinka yksilö kokee ryhmän suorittavan yhteistä tehtävää. Näillä kysymyksillä kartoitetaan myös, kuinka yhtenäiseksi ja tiiviiksi yksilö tuntee joukkueen sen suorittaessa tehtävää. Kysymysesimerkki: ”Joukkueemme on yhtenäinen pyrkiessään saavuttamaan tavoitteen- sa.”

Minä-sosiaalinen (Interpersonal Attractions to the Group-Social, ATG-S) summapistemäärä kuvaa, kuinka yksilö tuntee itsensä hyväksytyksi ryhmässä ja sen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Kysymysesimerkki: ”Minulle tämä ryhmä on yksi tärkeimmistä ryhmistä, joihin kuulun.”

Ryhmä-sosiaalinen (Group Integration- Social, GI-S) summapistemäärä kuvaa yksilön tuntemuksia joukkueen yhtenäisyydestä ja sosiaalisista suhteista. Kysymysesimerkki:

”Joukkueemme jäsenet eivät ole yhdessä harjoitusten ja kilpailujen ulkopuolella.” (Carron ym. 1997, 216-217; Kaija & Kujala-Leinonen 2001)

Tutkimuksessamme koheesiomittauksiin käytettiin mittarina GEQ- kyselylomaketta, jonka olemme muokanneet joukkuevoimistelujoukkueelle sopivaksi (liite 2). Mittaria käännettäessä tehtiin yhteistyötä Johanna Kaijan ja Terhi Kujala-Leinosen kanssa, jotka käyttävät samaa GEQ- mittaria omassa tutkimuksessaan jääkiekkjoukkueelle. Tarkastellessa tuloksia on syytä ottaa huomioon, että riippuvien otosten t-testiä ei voitu käyttää, koska alku- ja loppumittausten vastaajien henkilönumerot eivät ole tiedossa (liite 3). Tutkittavien pienen lukumäärän vuoksi ei mittarien rakennetta pystytty tutkimaan faktorianalyysillä.

9.5.2 Sosiometria

Ryhmädynamiikan luonteeseen kuuluu, että ryhmän jäsenet arvioivat tietoisesti toisiaan ja jäsenten sosiaalista statusta. Näiden arviointien perusteella kullekin muodostuu oma sosiaalinen asema ja näistä sosiaalisista asemista muodostuu koko ryhmän sosiaalinen rakenne. Ryhmän jäsenten sosiaalista asemaa eli oppilaiden välisiä sosiaalisten suhteiden prefenssejä selvitetään sosiometrinen mittauksen avulla. Yleensä kartoitetaan ryhmän sosiaalista rakennetta kyselemällä ryhmän kaveriverkoston erottuvimpia jäseniä: suosikkeja, torjuttuja ja johtajia. Tällaisessa suosion, torjunnan ja johtajuuden mittaamisessa ei kuitenkaan saada selville kaikkien ryhmän jäsenten sosiaalista asemaa, koska kukin kertoo asenteensa vain muutamaan ryhmäläiseen. Luotettavampi, kattavampi ja miellyttävämpi menettely on esittää ryhmälle nimilista, johon jokainen merkitsee kunkin nimen kohdalle, kuinka mielellään hän olisi kyseisen ryhmän jäsenen kanssa asteikolla 1-5. Numero yksi tarkoittaa vähiten mieluiten ja viisi puolestaan kaikkein mieluiten. Kaikkien on käytettävä koko asteikkoa. Näin saadaan selville suosikit, joilla on korkea pistemäärä ja torjutut, joiden pistemäärä puolestaan on matala. Tekeillä matriiseja ja piirtämällä valintojen perusteella sosiogrammeja, saadaan selville ryhmän sosiaalisia suhteita ja niiden perusteella ryhmän sosiaalista rakennetta (Aho & Laine 1997, 210-213).

Joukkueen sosiaalisia suhteita ja suhdejärjestelmää tutkimme sosiometriamittarilla (Aho & Laine 1997, 210-213) (liite 4). Mittaukset suoritettiin samaan aikaan koheesiomitta-

usten kanssa. Tutkittavien anonymiteetin suojelemiseksi olemme muuttaneet tutkittavien nimet sekä kyselylomakkeeseen että tulososaan.

9.6 Tutkimuksen luotettavuus

Toimintatutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa kvantitatiivisen tutkimuksen reliabiliteetin ja validiteetin käsitteet ja metodit on korvattava uusilla (Syrjälä ym. 1995, 25-47; Sjöblom 1998, 34). Validiteettia on ehdotettu korvattavaksi uskottavuudella (sisäinen validiteetti), joka tarkoittaa, että tutkijan on tarkistettava vastaavako hänen käsitteellistyksensä ja tulkintansa tutkittavien käsityksiä (Eskola & Suoranta 1996, 167). Tässä tutkimuksessa tutkijoiden havaintojen ja päiväkirjamerkintöjen rinnalla keskustelujen ja kyselyiden sekä välittömän palautteen avulla kartoitettiin tutkittavien mielipiteitä. Tutkimushavainnon sanotaan olevan ulkoisesti validi, kun se kuvaa tutkimuskohteen täsmälleen sellaisena kuin se on (Grönfors 1982, 174; Eskola & Suoranta 1996, 168). Toimintatutkimuksessa tiedon pätevyys riippuu tutkittavien ja tutkijoiden välisestä suhteesta sekä ajallisesta ja paikallisesta asiayhteydestä. Interventiolla hankittu tieto on pätevää siinä ajan ja paikan määräämässä hetkessä, jossa se saavutettiin. (Huttunen ym. 1999; Väisänen 2000, 65.) Tässä tutkimuksessa toteutettu interventio-ohjelma oli suunniteltu joukkuevoimistelujoukkueelle, mutta nämä samat harjoitteet ovat helposti käytettävissä myös muunlaisille ryhmille. Arviot ohjelman sisällöstä ja johtopäätökset sen onnistumisesta koskevat vain tätä joukkuetta, mutta samoja harjoitteita olemme käyttäneet muillekin ryhmille sekä koululuokille ja vastaanotto on ollut hyvin samanlaista. Nämä kokemukset tukevat käsitystä tulostemme siirrettävyydestä myös muihin ympäristöihin.

Reliabiliteettia on ehdotettu korvattavaksi varmuuden ja vahvistuksen käsitteillä. Varmuutta lisää ennustamattomien ennakkoehtojen huomioonottaminen ja vahvistusta saadaan toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista. Reliabiliteetin tarkistamiseksi voidaan käyttää kolmenlaisia toimia: indikaattorien vaihtoa, useampaa havainnointikertaa ja useamman havainnoitsijan käyttöä. Indikaattorien vaihdolla tarkoitetaan erilaisten menetelmien käyttöä osoittamaan ilmiön yhdenmukaisuutta. Tässä tutkimuksessa käytettiin neljää erilaista menetelmää osoittamaan prosessissa tapahtuvia muutoksia. Useammalla havainnointikerralla pyritään varmistamaan käytettävien aineistonkeruumenetelmien tarkkuutta. Kahden havainnoitsijan käytöllä pyritään varmistamaan tut-

kimuksen objektiivisuutta. Eri indikaattoreiden ja eri havainnoitsijoiden tuottama tieto oli tässä tutkimuksessa hyvin samanlaista. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline ja tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoimen subjektiviteetin myöntäminen. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta 1996, 167-169.)

Toimintatutkimuksen pätevyyden tarkastelussa käytetään eniten kolmea totuuskriteeriä: korrespondenssia, pragmatistista totuusteoriaa ja koherenssia. Korrespondenssiteorian mukaan totta on sellainen väite, joka vastaa tosiasioiden tilaa. Tutkimuksen pätevyys riippuu siis siitä, vastaako teoria todellista tilannetta eli onko totuutta kuvattu luotettavasti. (Huttunen ym. 1999; Väisänen 2000, 63-64). Tässä tutkimuksessa viitekehystenä oli mukaeltu malli Rovion tutkimussuunnitelmasta koheesioon vaikuttavista tekijöistä. Mallin mukaan valittiin tälle kohderyhmälle keskeiset sisältöalueet helpottamaan joukkueiden yhdistymistä ja parantamaan joukkueen koheesiota. Tutkimus onnistui hyvin. Joukkueiden yhdistymisen onnistumista osoittaa ensinnäkin se, että aiemmin erillään olleiden joukkueiden väliset ristiinvalinnat lisääntyivät sekä summapistemäärät nousivat. Lisäksi sosiaalinen koheesio nousi mittarin mukaan. Näiden tulosten lisäksi sekä tutkijat että tutkittavat kokivat, että ohjelma oli onnistunut havaintojen, päiväkirjamerkintöjen ja loppukyselyn mukaan.

Pragmatistisen totuusteorian mukaan onnistunut toimintatutkimus on pätevyyden mittari; totta on se, mikä toimii. Toimintatutkimuksen tarkoituksena on kehittää yhteisön toimintaa ja saada aikaan uusi, toimiva käytäntö. Tämä totuusteoria soveltuukin hyvin toimintatutkimuksen totuuskriteeriksi, koska sen mukaan tutkimus on tosi, jos se johtaa haluttuun tulokseen. Pragmatismien mukaan pätevyyden kriteerinä käytetään tutkimuksen käytännön merkitystä. Tämä edellyttää käsitystä siitä, mitä on onnistunut toiminta tai toivottu käytännöllinen seuraamus. (Huttunen ym. 1999; Väisänen 2000, 63-64.) Pragmatistisen näkökulman mukaan tämä tutkimus todistaa, että sosiaaliseen koheesioon vaikuttavilla menetelmillä saatiin aikaan haluttua muutosta ryhmän koheesiossa.

Kolmas toimintatutkimuksen pätevyyttä ja luotettavuutta arvioiva näkökulma on koherenssiteoria, jonka mukaan totuus on lauseiden yhteensopivuutta muiden lauseiden kanssa. Tutkimustuloksia verrataan jo olemassa oleviin teorioihin ja käsityksiin ja totuus muodostuu ristiriidattomista lauseista sekä teorioiden yhteensopivuudesta. Kohe-

renssiteorian näkökulmasta voidaan joko vahvistaa tai kiistää jollain muulla tavoin määriteltyä totuutta. (Huttunen ym. 1999; Väisänen 2000, 63-64.) Vastaavanlaisia interventiota ei ole vielä aikaisemmin tehty, mutta samaan aikaan väitöskirjatutkimustaan tekevä Esa Rovio on saanut tavoitteenasettelun merkityksestä samansuuntaisia tuloksia kuin tässä tutkimuksessa.

Laadullisten mittausten rinnalla käytettiin myös määrällisiä mittareita tukemaan tehtyjä havaintoja. Onkin sanottu, että parhaaseen tulokseen päästään soveltamalla sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia menetelmiä ja hyödyntämällä niiden parhaita puolia (Alasuutari 1993, 190).

Tutkittavat saivat lukea tutkimustulokset ja he olivat tuloksista sitä mieltä, että ne kuvasivat totuudenmukaisesti tapahtunutta. Tutkittavat pitivät tutkimusta ja tuloksia hyvin tärkeinä ja olivat sitä mieltä että ”tällainen tutkimus pitäisi tehdä jokaisen kauden jälkeen.” Tytöt pitivät tärkeänä saada tällaista tietoa. Tutkittavien anonymiteetin suojaamiseksi olemme muuttaneet tyttöjen nimet tutkimusraporttiin.

10 TULOKSET

10.1 Alkukysely ”Kurkistus tulevaisuuteen”

Alkukyselyyn (liite 1) tutkimusryhmä vastasi syyskauden jälkeen, jonka ryhmä oli kilpailut kahtena joukkueena eri sarjoissa mutta harjoittelu yhtenä joukkueena oli jo alkanut.

Kyselyssä kartoitettiin tyttöjen kokemuksia edellisestä kaudesta. Syyskauden harjoitteluun seitsemän tyttöä yhdestätoista oli tyytyväisiä. Harjoittelu oli ollut entistä tehokkaampaa ja harjoittelumotivaatio korkealla. Neljä tytöstä mainitsi olevansa tyytyväisiä kehitykseensä voimistelijana. Harjoitteluun tyytymättömät olivat tyytymättömiä nimenomaan omaan panostukseen harjoittelussa ja tekemisen tehokkuuteen. ”*Kun oli sitä puhetta enemmän kuin tekoja!*” Kilpailuihin oltiin sekä tyytyväisiä että tyytymättömiä. Onnistumiseen TUL:n mestaruuskilpailuissa ja finaalipaikan saavuttamiseen oltiin tyytyväisiä, mutta SM-kilpailujen finaalista karsiutumiseen pettyneitä. Oman joukkueen joukkuehenkeen ja joukkueiden toimivuuteen kaikki olivat yksimielisesti erittäin tyytyväisiä. Koko syyskauteen oltiin kaikilla osa-alueilla tyytyväisiä, kuten eräs tytöstä sen tiivistetysti sanoi: ”*Olin tyytyväinen joukkueeseen kokonaisuutena, joukkuehenkeen, treenaamistyyliin, yhteenkuuluvuuteen, yhteisiin tavoitteisiin yms. Aluemestaruuskisoihin, TUL:n kisoihin, kehitykseen.*”

Kyselyssä kartoitettiin myös tyttöjen henkilökohtaisia tavoitteita seuraavalle kaudelle. Harjoitteluun liittyvät tavoitteet jakautuivat selkeästi kahteen osa-alueeseen: kehittymiseen voimistelijana mahdollisimman paljon sekä tehokkaaseen ja kurinalaiseen harjoitteluun. Kilpailutavoitteet olivat kaikilla SM-kilpailujen finaalipaikka sekä kilpailujännityksen vähentäminen.

Joukkueen tavoitteita kyseltäessä tulivat esille harjoitus- ja kilpailutavoitteet. Joukkueen harjoittelutavoitteena oli selkeästi yhteisen harjoitustyylin ja –motivaation löytäminen. Kilpailutavoite oli yksimielisesti finaalipaikka SM-kilpailuissa. Muita tavoitteita mitä vähintään puolet tytöistä olivat asettaneet, olivat oppia tuntemaan myös entisen toisen joukkueen jäsenet hyvin sekä hyvän yhteishengen luominen koko joukkueeseen.

”Toivon, että saamme aikaan saumattoman yhteishengen ja pystymme treenaamaan täysillä.” Tässä erään tytön toiveet, jotka kuvaavat kaikkien muidenkin toiveita ja odotuksia. Joukkuehengen luominen koko joukkueen kesken oli toive numero yksi ja toinen oli tehokas harjoittelu, joka tuottaa tulosta edellyttäen sen, että kaikki käyvät harjoituksissa.

Kehittämisen kohteet olivat kaikilla joko harjoitteluun, joukkuehenkeen tai molempiin liittyviä. Yli puolet mainitsivat ehdotuksena joukkuehengen parantamiseksi ja ”joukkuerajojen rikkomiseksi kokonaan” yhteisiä juttuja harjoituksissa ja etenkin harjoitusten ulkopuolella, jolloin oppisi tuntemaan kaikki joukkueen jäsenet. Harjoitteluun kaivattiin yhteisiä pelisääntöjä, jotta kaikki treenaisivat yhtä kovaa ja että kaikki vaativat itseltään yhtä paljon, jotta saataisiin tulosta aikaan.

Nämä tyttöjen ilmaisemat tavoitteet olivat lähtökohtana, kun laadimme ohjelmaa kevääksi 1999. Tavoitteena oli lisätä vuorovaikutusta ja kommunikointia tyttöjen kesken niin harjoituksissa kuin harjoitusten ulkopuolella. Ryhmän voimavarojen hyväksikäyttäminen ja vuorovaikutuksen sekä kommunikaatio mahdollisuuksien varmistaminen ovat tärkeitä ryhmän toimivuuden kannalta (Carron & Hausenblas 1998, 290).

10.2 Tavoitteenasettelu

Pelissäntöpalaveriin päätettiin ryhmän suostumuksella käyttää yksi harjoituskerta. Aikaa kokoontumiselle varattiin kolme tuntia. Valmentaja motivoi voimistelijoita kokoontumisen tärkeydellä ja sen tarpeellisuudella jatkon kannalta. Joukkue olikin ilmeisen motivoitunut asioista keskustelemaan myönteisen vastaanoton perusteella ja olihan ”Kurkistus tulevaisuuteen” -kyselykin tuonut esille voimistelijoiden huolen joukkueen toimivuudesta. Pelissäntöpalaveri tapahtumana päätettiin viedä läpi yhteistoiminnallisesti, jotta jokainen joukkueen yksilö pääsisi vaikuttamaan sääntöihin ja tavoitteisiin.

Kokoontuminen oli sovittu Monitoimitalon kahvion yläkertaan. Tila oli hämärä ja melu salista kuului sinne hyvin. Olimme siis aika epämiellyttävissä olosuhteissa, mutta päätimme yrittää keskittyä asiaan. Ulkoisina häiriötekijöinä oli myös videokamera. Tutkijoina halusimme taltioida palaverin, jotta meille jäisi omien havaintojen lisäksi doku-

menttia, joihin palata. Tytöt ovat voimistelleet kameralle, mutta puhuminen kameran läsnä ollessa toi heidän mieleensä koulun esitelmät.

Aloitimme palaverin kertomalla illan tapahtumien tavoitteista. Halusimme myös tyttöjen tietävän mihin kokonaisuuteen palaverimme kuuluu. Kerroimme keskustelevamme joukkueen toimivuudesta, kauden tavoitteista, toimintatavoista ja tekevämme pelisäännöt joukkueelle. Samalla hahmotimme tytöille tämän kokoontumisen osuutta koko tutkimuksen kulussa. Kerroimme olevamme alkutaipaleella ja tämän palaverin perusteella suunnittelemme jatkotoimenpiteitä. Halusimme myös tähdentää, että toimenpiteet eivät tule muuttamaan valmistautumista kilpailuun, vaan kuuluvat normaaliin harjoitteluamme kevät kauden aikana. Toinen tutkijoista oli myös vieraampi ja esittelimme häntä hieman tarkemmin.

Palaverin alkuun suoritettiin sosiometriakysely. Se oli kova paikka monelle, koska piti antaa jollekin joukkueoverille vain yksi piste. Syviä huokauksia ja muminaa kuului sieltä täältä. Tiedä sitten jatkuiko palaveri niin hyvin kuin jatkuikin juuri sen takia, että hankalan alun jälkeen seuraava tehtävä tuntui mukavalta ja helpolta.

Ryhmiin jakautuminen suoritettiin arvonnalla. Ryhmäkooksi muodostui kolmen ja neljän hengen ryhmiä. Arvonnalla siksi, että silloin jako on tasapuolinen ja kukaan, ei edes valmentaja ole vaikuttanut ryhmäjakoon. Ryhmiä oli kolme, jolloin saatiin aikaiseksi ryhmiä, ei pareja ja yhteistyötä ryhmien sisällä. Pienryhmässä yhteistyö on mahdollista, mutta vaatii jo sosiaalisia taitoja. Jokainen otti pöydältä lapun, jossa oli kuvio. Ilman erillistä ohjetta tytöt etsivät itsellensä saman ”näköisiä” tovereita. Ryhmän löydyttyä asettuivat tytöt pyöreiden pöytien ääreen, niin että näkivät silti muut ryhmät.

Ensimmäisenä ryhmätehtävänä oli keksiä pienryhmälle nimi. Ohjeena oli, että nimen tuli olla rakennus ja perusteluitakin tulisi miettiä muutaman lauseen verran. Tehtävällä kiinteytetään pienryhmää. Tehtävä oli myös tarpeeksi helppo ensimmäiseksi tehtäväksi. Valmentajat jakoivat paperit, johon nimi tuli suurin kirjaimin kirjoittaa ja asettaa pystyyn pöydälle. Tytöt aloittivat nimen suunnittelun vauhdikkaasti ja innolla. Aikaa tehtävän suorittamiseen oli 5 minuuttia.

Esittelykierron tehtiin valmentajien määräämässä järjestyksessä. Ensimmäinen esiintyvä pienryhmä oli valinnut nimekseen Leikkimökin. Perusteluina tuotiin esille leikkimielisyys, energisyys ja se tosiasia, että ovat vielä lapsia. Toinen esiintyvä ryhmä oli Iglu. Perusteluiksi esitettiin pienuus ja tiiviys. Kolmas pienryhmä oli Pilvenpiirtäjä, koska on vielä rakenteilla oleva, mutta tavoittelee silti korkealle. Nimet esiteltiin innokkaasti ja ylpeinä hienoista perusteluista.

Ensimmäinen ryhmätehtävä oli helppo ja hauska. Se valmisteli tyttöjä seuraavaan, joka oli jo vaativampi. Jokaiselle jaettiin oma paperi ja kynä. Ohjeet aloitettiin kertomalla, että seuraavana tehtävänä on kirjoitelma. Jo tämä sai aikaiseksi monta kysymystä; ”Onko tämä niin kuin ainekirjoitus?”, ”Voi ei, mä olen huono kirjoittamaan aineita.”. Ohjeita jatkettiin kertomalla, että paperille tulee kirjoittaa kokonaisia lauseita ja omia mielipiteitä. Kokonaisia lauseita siksi, että ajatukset täytyy jäsenellä ja löytää aiheesta todellisia mielipiteitä. Kärsimättömimmät kyselivät jo aiheesta, mutta sitä ei vielä paljastettu. Aikaa kerrottiin olevan kolme minuuttia ja kirjoitelmasta tulee juuri sen mittainen kuin siinä ajassa ehtii kirjoittamaan. Viimein juuri ennen ajan alkamista paljastettiin aihe eli ”Millainen on hyvä joukkuevoimistelujoukkue”. Aika alkoi ja kynät sauhusivat. Kirjoittamista tehtiin vauhdilla. Joku saattoi pyyhkiä yli kirjoittamansa ja aloittaa alusta ja jokunen piti miettimistaukojakin. Kolmen minuutin kuluttua ilmoitettiin ajan päättymisestä ja kehoitettiin kirjoittamaan lause loppuun, mutta uutta ei saanut enää aloittaa.

Seuraavana tehtävänä oli esitellä kirjoitelmansa pienryhmälle. Valmentajat antoivat ohjeen, että jokainen lukisi kirjoitelmansa vuorollaan ja vain yhden kerran. Kuuntelijoille annettiin tehtäväksi kuunnella niin tarkasti, että pystyisi lopuksi kirjaamaan jonkun esille nousseen asian oman kirjoitelmansa jatkoksi. Kuuntelun merkitystä painotettiin kertaamalla tehtävän anto ja korostamalla, että jokainen kirjoitelma luetaan vain kerran ja siitä tulisi poimia jokin ajatus. Sitä ei tarvinnut kirjata sanasta sanaan omaan paperiinsa, vaan omin sanoin ajatuksen sisältö. Tehtävä kehittää kuuntelemisen taitoa, joka on usein puhumista vaikeampaa. Samoin tasa-arvoisuus ryhmässä toteutuu tässä tehtävässä. Toiminta käynnistettiin pienryhmissä.

Kuuntelu oli vaikea asia. Yhden jos toisenkin kerran pyydettiin lukijaa toistamaan jokin kohta ja sallimme sen. Esille tuli ainakin se, että kuuntelun taito ei ole automaatio ja

varsinkaan kuulemansa jäsentäminen samalla. Tarkkailimme toimintaa sivusta ja vaikuttivat siltä, että jokainen tytöistä esitti kirjoitelmansa vapautuneesti ja iloisesti.

Pienryhmätyöskentelyn päätyttyä tuli jokaisen ryhmän valita yksi kirjoitelmista, joka esitettäisiin koko ryhmälle. Ohjeena valita esitys, joka kuvaisi parhaiten koko pienryhmän ajatuksia. Esittäessä luetaan myös muiden omista poimitut asiat. Valmentajat kokosivat kuunnellessaan tärkeimmiksi nousseita asioita paperille, joka nostettiin kaikkien näkyville esitysten jälkeen.

Valmentajien kokoelmaan nousi seuraavia asioita. Hyvällä joukkuevoimistelujoukkueella on hyvä yhteishenki ja yhteiset tavoitteet. Joukkue on tiivis, kaikki sitoutuneita ja kaikilla on yhtä hyvä motivaatio. Luottamus kaikkiin löytyy ja kukaan ei pompota enempää kuin muutkaan. Hyväksytään toiset sellaisena kuin ovat ja ketään ei syrjitä. Kaikkien tulee tehdä parhaansa, mutta treenaus ei saa olla ahdistavaa.

Esityksistä käytiin keskustelu vapaasti koko ryhmän kesken. Esille pyrittiin nostamaan yhtäläisyydet ja vastaavasti myös poikkeukset joukosta. Yhteisestä keskustelusta esille nousi tärkeimpänä se, että kaikki tykkäävät siitä mitä tekee.

Hyvän joukkuevoimistelujoukkueen ominaisuuksien perusteella tehtäväksi annettiin laatia tavoitteita. Yhteenveto ominaisuuksista oli kaikkien näkyvillä tehtävän ajan. Tavoitteiden tuli olla sellaisia, että ne johtaisivat hyvään joukkuevoimistelujoukkueeseen. Tehtävä aloitettiin yksilötyöskentelyllä. Jokainen kirjoitti omat viisi tavoitettaan paperille, johon oli aikaa viisi minuuttia. Tavoitteiden määräksi asetettiin viisi, jotta saataisiin esille yleisimpien lisäksi myös syvällisempiä ja mahdollisesti erilaisia tavoitteita yksilöiden kesken. Nämä käytiin läpi pienryhmässä keskustellen.

Pienryhmien tuli valita heille tärkeimmät viisi kaikkien tuotoksista, mutta niitä ei tarvinnut laittaa tärkeysjärjestykseen. Tutkijat kehottivat keskustelemaan tavoitteista niin, että jokainen ryhmäläinen hyväksyisi ne omikseen. Valitut viisi esiteltiin koko ryhmälle. Tutkijat yllättyivät työskentelyn tehokkuudesta. Tuntui, että tavoitteet olivat aika selkeitä tytöille. Kaikki kolme ryhmää mainitsivat hyvän joukkuehengen ja luottamuksen joukkueen sisällä. Samoin kaikissa ryhmissä haluttiin tehokasta treenaamista ja kahdessa mainittiin osallistuminen täysillä. Kahdessa ryhmässä haluttiin yhteisiä tavoitteita ja

kehittymistä voimistelijana. Kilpailuohjelman harjoittelemisen hyvään kuntoon ennen kilpailuja oli myös yksi tärkeimmistä tavoitteista.

Valmentajat kartoittivat laaditut tavoitteet läpi. Tarkoituksena oli jakaa tavoitteet ryhmän tehtävän suorittamista koskeviin tavoitteisiin ja sosiaalisiin eli tunne-tavoitteisiin. Valmentajat esittelivät kaksi tavoiteryhmää ja kertoivat näitä molempia tarvittavan, jotta joukkue voisi toimia parhaalla mahdollisella tavalla.

Palaveria jatkettiin tavoitteiden konkretisoinnilla. Tavoitteena oli, että jokainen ymmärtää mitä kyseessä olevalla tavoitteella tarkoitetaan. Tehtäväksi annettiin miettiä ryhmässä mitä on yhteinen sama tavoite. Ryhmän tuli konkretisoida paperille valitsemansa kaksi tavoitetta, mitä tavoite tarkoittaa ja mitä se pitää sisällään. Edustaja ryhmästä siirtyi vierailemaan toiseen ryhmään ja esitti tuotoksen seuraaville. Kuulijoiden tuli kuunnella esitystä niin tarkasti ja esittää tarkentavia kysymyksiä, että pystyivät asian selvittämään puuttuvalle jäsenelle. Pienryhmä arvioi esityksen todentuntuisuutta ja toimivuutta. Tavoitteen konkretisoinnista annettiin palaute ja parannusehdotuksia, jonka jälkeen jokainen pienryhmä korjasi tuotostaan tarpeen mukaan. Tämän jälkeen esitykset julkistettiin ja kirjattiin muistiin.

Ryhmän olemassa olevia sääntöjä ja piilosääntöjä lähdettiin kartoittamaan itsenäisellä työskentelyllä. Jokainen mietti itsekseen yhden minuutin ajan mitä sääntöjä on olemassa. Säännöt kirjattiin paperille ja esiteltiin pienryhmässä. Pienryhmän tuli valita kolme sääntöä, joiden avulla päästäisiin valittuihin tavoitteisiin.

Pienryhmien valitsemista tavoitteista koko joukkue muodosti itselleen viisi sääntöä, joilla tavoitteet toteutuisivat. Sääntöjen tuli olla sellaisia, että kaikki voivat ne omalta osaltaan hyväksyä.

1. kaikki käy harjoituksissa
2. ilmoitetaan, jos ei pääse
3. tunnollisuus
4. rehellisyys
5. keskitytään tekemiseen

Säännöt hyväksyttiin yhteisesti ja todettiin olevan tavoitteisiin ohjaavia. Tytöt tuntuivat olevan tyytyväisiä saamiinsa tuloksiin. Näillä säännöillä helpotimme hieman huolta siitä, panostavatko kaikki treenaamiseen yhtä paljon. Säännöt päätettiin kirjata paperille muistuttamaan jokaista yhteisistä pelisäännöistä.

Kotitehtäväksi jokaiselle annettiin miettiä ilmapiiriä, tasavertaisuutta ja panostamista. Jokainen sai valita mieleisensä aiheen ja tehdä ehdotuksia siitä kuinka tätä asiaa voisi parantaa joukkueemme keskuudessa. Tehtävän tekemiseen annettiin aikaa kolme päivää, jotta asia ei heti unohtuisi. Ehdotukset tuli kirjata paperille ja tuoda valmentajalle.

Kokonaisuudessaan palaveri vei aikaa lähes kolme tuntia ja oli uuvuttava. Tytöt selvästikin halusivat keskittyä tekemiseen ja saamaan tuloksia aikaiseksi, sillä keskittyminen oli olosuhteisiin nähden hyvää.

Pelisääntöpalaverissa tytöille selkiytyivät millaisen joukkuehengen he haluavat, mitkä ovat tavoitteet ja kuinka niiden saavuttamiseksi on harjoiteltava. Näiden yhteisten ajatusten pohjalta syntyivät joukkueen säännöt. Nämä säännöt ja palaverissa tehdyt päätökset ohjasivat toimintaa ja näkyivät selvänä muutoksena harjoituskäytännössä.

Tytöt sitoutuivat noudattamaan sääntöjä tiukasti ja se näkyi kauden aikana. Poissaolot harjoituksista olivat todella harvinaisia. Sairastapauksissa ilmoitus poissaolosta tuli ajoissa, mutta jos ei ollut kuumetta, tytöt ilmaantuivat paikalle seuraamaan harjoitusta. Valmentajan kysyessä syytä harjoitusten seuraamiseen, tytöt kertoivat pitävänsä tärkeänä olla paikalla, jotta tietää kaikki korjaukset ja muutokset, mitkä ohjelmaan tai liikkeiden suorittamiseen on annettu. Yhdessä jouduttiin sopimaan, että kuumeisena ei saa tulla edes seuraamaan harjoituksia, kun kävi ilmi, että muutaman kerran tultiin vähän kuumeisena paikalle. Halu harjoituksissa käymiseen ja sitoutuminen ryhmän toimintaan oli paljon vahvempaa kuin aiemmin. Tytöt itse alkoivat pitämään kirjaa läsnäoloista ja ryhmän yhteisistä päätöksistä. Tunnollisuudesta kertoo muutos harjoituskäyttäytymisessä. Esimerkiksi valmentajan jäädessä pohtimaan muutosta ohjelman kuviointiin, tytöt alkoivat itse toistamaan jotain vaikeusosaa tai muuta henkilökohtaista ongelmakohtaa. Aikaisemmin vastaavanlaisessa tilanteessa tytöt odottivat valmentajan ohjeita mitä tehdä.

10.3 Pariharjoittelu

Tällä ryhmällä sosiaaliset kontaktit ovat olleet satunnaisia voimisteluharjoittelussa. Harjoituksissa on keskusteltu ja tehty parityöskentelyllä harjoitteita, mutta ei systemaattisesti. Tarkoituksena oli luoda kontaktitilanteita eri voimistelijoiden välille valitsemalla pari joka kerta eri tavoin. Harjoitteeksi suunniteltiin kuntopiiriharjoitus, jossa keskustelu ja toisen huomioiminen oli mahdollista. Kuntopiirin liikkeitä olivat niin yksinkertaisia, ettei niiden opetteluun tarvinnut käyttää aikaa. Ensimmäisestä harjoituskerrasta lähtien voimistelijat keskittyivät parin huomioimiseen. Saman harjoituksen aikana saatettiin tehdä myös muita harjoitteita parityöskentelynä ja silloin käytettiin samaa paria koko harjoituksen ajan.

Kuntopiirin aikana tuli voimistelijoiden löytää yhteinen rytmi suoritukselle. Keskustelulla ja toisen eleiden seuraamisella kehoitettiin etsimään yhteistä tempoa. Samoin parien tuli tarkkailla toistensa suoritustekniikkaa. Tavoitteena oli mahdollisimman laadukas yhteistyö ja lopputulos. Valmentajat kehottivat kannustamaan ja tsemppaamaan toinen toistaan.

Kuntopiiriä suoritettiin viikon aikana yhdestä kolmeen kertaan. Neljän viikon aikana kuntopiiri tehtiin kahdeksan kertaa. Joka kerta pari valittiin eri tavalla. Ensimmäisellä kerralla valmentaja kertoi harjoituksen tavoitteet voimistelijaille. Tavoitteina oli lihaskestävyyden parantaminen sitkeällä suorituksella ja itselleen sopivalla suoritustempolla. Tavoitteena oli myös puhdas suoritustekniikka. Sen lisäksi valmentaja kertoi parin merkityksen harjoitteelle. Parit muodostuivat rivistä silmien värin mukaan. Yksi voimisteloista järjesteli rivin kuntoon ja silmiin tuijottelu oli tyttöjen ilmeistä ja kommenteista päätellen mukavaa. Muu joukkue ei tiennyt kriteeriä jonon muodostumiselle ja se aiheutti mukavaa kuhinaa joukkueessa. Jonkin ajan kuluttua jono oli kunnossa ja valmentaja kehotti järjestäjää asettamaan itsensä siihen väliin, johon silmiensä tummuuden mukaan mielestään kuului. Kun rivi oli täysin valmis, valmentaja jakoi sen puoliksi ja asetti parit vastakkain. Kuntopiiri alkoi ja parin huomioiminen onnistui hyvin. Tahti säilyi yhtenäisenä, vaikka posket alkoivatkin punottaa suorituksen edetessä ja väsymystäkin oli havaittavissa. Kannustavia kehoituksia kuului, mutta ei lainkaan korjauksia suoritustekniikkaan. Kuntopiirin jälkeen valmentaja kyseli oliko toisen huomioiminen vaikeaa. Jokainen ryhmässä oli sitä mieltä, ettei se ollut ainakaan liian vaativaa ja ihan mukavaa.

Kuntopiirin rasittavuus ei tuntunut niin kovalta, kun oli muita asioita mietittävänä. Tytöt vertasivat aiempiin kuntopiireihin, jossa suoritukset tehtiin itsenäisesti eri pisteissä ja pitivät tätä kertaa mukavampana.

Kuntopiiriä jatkettiin neljän viikon ajan. Alun pariin jaosta tuli oma tapahtumansa ja joka kerta odotettiin, että mitähän tänään on vuorossa. Neljännen kerran jälkeen yksi parista ilmoitti, että ovat olleet monesti yhdessä ja olisi kiva tehdä jonkun muunkin parin kanssa. Heille luvattiin, että seuraavalla kerralla saavat eri parin, vaikka sattuma sattuisikin heidän kohdalleen. Valmentaja pystyi tämän kommentin perusteella valitsemaan seuraavalle kerralle keinon, jolla varmisti tämän parin vaihtumisen. Koska joukkueen koko oli yksitoista tyttöä, joutui yksi pari ottamaan aina mukaansa kolmannen. Tämä aiheutti myös hieman ongelmaa siinä mielessä, että osa joutui toistuvasti olemaan kolmen hengen ryhmässä. Tätä ryhmää seurattiin ja varmistettiin, että jokainen sai olla sekä parina että ryhmänä.

Voimistelijat kehittyivät palautteenannossa suoritustekniikasta. Muutaman harjoituskerran jälkeen unohtui kuntopiirin toinen tehtävä eli parin huomioiminen ja yhteinen tempo. Valmentaja joutui tällöin muistuttamaan tehtävästä ja suoritus paranikin välittömästi. Ajoittain valmentaja myös muistutti suorituksen puhtaudesta ja silloin terävöityivät voimistelijat seuraamaan suoritustekniikkaa. Yhteinen työväline, kuminauha aiheutti myös rakentavia tekniikan korjaustilanteita. Hyviä hetkiä olivat ne, kun voimistelijat väsyneenä sanoivat parilleen, että ”Nyt ei jaksa, löysätään vähän”. Pari siinä tilanteessa hieman löysäsi tahtia, mutta entistä enemmän kannusti toista suoritukseen ja näin päästiin kunnialla loppuun. Näissä tilanteissa voimistelijat koettelivat rajojaan ja varmasti puristivat itsestään enemmän irti, kuin itsekseen tehtäessä. Samalla tuli harjoiteltua itsensä ja toisen hyväksymistä sellaisena kuin jokainen on ja joukkueena toisen kannustamista parhaimpansa.

Kokonaisuudessaan neljän viikon tehostettu pariharjoittelujakso oli onnistunut. Voimistelijat tottuivat toistensa korjaamiseen ja se näkyi myös muussa harjoittelussa. Lajiharjoitteiden ohessa voimistelijat korjasivat toistensa suorituksia kenenkään siitä loukkaantumatta. Palautteen antaminen joukkueoverin suorituksesta saattaa olla vaikeaa, kuten tuli esille Rovion (2000) tutkimuksessa. Tässä ohjelmassa käytetty kuntopiiriharjoittelu on eräs toimiva mahdollisuus harjoitella sitä. Parityöskentelyä käytettiin muus-

sakin harjoittelussa ja se toi vaihtelua harjoitteluun. Pariharjoittelun myötä tytöt alkoivat myös muissa tilanteissa antamaan palautetta toisilleen sekä valmentajalle. Tunnollinen harjoittelu ja aiempaa tiukempi keskittyminen liikkeiden suorittamiseen sai tytöt ajattelemaan tekemistään ja se herätti kysymyksiä omasta suorituksesta. Aiempaa harjoituskäytäntöä enemmän tytöt kysyivät apua ja neuvoivat toisiaan suoritusten ongelmakohdissa. Tämä oli selvä merkki vuorovaikutuksen lisääntymisestä harjoituksissa.

10.4 Yhteistoiminnalliset harjoitukset

Leikkikerta 1

Kokoonnutaan Monitoimitalon keskikerroksen aulaan ja istutaan alas. Paikalla on koko joukkue sekä molemmat tutkijat. Tytöille on annettu ennakkotietona, että heillä on kuntotestit. Aloitetaan harjoitukset "Tunnetorilla", jolla selvitetään minkälainen olo kehenkin on ja miltä nyt tuntuu. Tytöt vaikuttavat erittäin innokkailta ja kun tehtävä on ymmärretty korttien vaihto alkaa käydä vilkkaasti. Kaikkien kanssa tehdään vaihtokauppaa, jotta saataisiin itselleen sopivia "mielialoja" vaihdettua. Tehtävän tarkoituksena on saada aikaan vuorovaikutusta ja kommunikointia kaikkien kanssa ja se näyttää toteutuvan. Kun kaikki ovat tyytyväisiä, käydään läpi kädessä olevat sanat ja kerrotaan mitkä kuvaavat itseään juuri sillä hetkellä ja mitkä eivät mahdollisesti kuvaa ollenkaan. Kaikki positiiviset mielialat olivat kaikkein kuvaavimpia ja puolestaan surulliset ja masentuneet mielialat olivat niitä, jotka eivät kuvanneet tyttöjen oloa lainkaan ja niitä ei oltu saatu vaihdettua. Tämän jälkeen siirrytään telinesalin puolelle ja edelleen tytöt luulevat, että nyt aloitetaan kuntotestien tekeminen. Yllätys paljastuu tehtävän annossa, kun tytöille kerrotaan, että nyt testataankin ryhmän toimivuutta. Kovaa rutistusta tarvitaan, mutta pääasia on iloinen, hyvä ilmapiiri ja mukava yhdessä olo. Tytöt jaetaan kahteen ryhmään ja ryhmät siirtyvät suorituspaikoille selvittämään tehtävää kirjallisista ohjeista.

Ryhmät aloittavat hyvin intensiivisesti selvittämään mitä tuleman pitää. Kumpikin ryhmä toteuttaa ohjeiden lukemisen niin, että yksi lukee ääneen ja muut kuuntelevat. Sen jälkeen on yleistä keskustelua siitä miten toimitaan. Pientä alkukankeutta on havaittavissa ja mietitään miten ihmeessä näistä on mahdollista selvitä. Molemmat ryhmät aloittavat rohkeasti kokeilemaan eri mahdollisuuksia. Muutos toiminnassa tapahtuu hyvin nopeasti. Muutamien kokeilujen jälkeen huomataan, miten homma toimii ja tutkijan

on ilo katsoa puurtamista. Kasvojen ilmeistä voi todeta, että tehtävät ovat haasteellisia ja tekeminen hauskaa. Meteli salissa on melkoinen, kun kaikki kannustavat toisiaan selviytymään. Ihailtavaa on myös sääntöjen erittäin tarkka noudattaminen. Alkuun palataan, jos tehdään jokin sääntöjen vastainen juttu ja niin tehdään vaikka ei oltaisi ihan varmoja oliko rikettä tapahtunut. Ensimmäisestä tehtävästä suoriuduttuaan ilo on ylimmillään ja heti pitää päästä seuraavan tehtävän kimppuun. Ongelmapuomi on tehtävä, jossa tyttöjen tulee järjestäytyä kengännumeron mukaan suuruusjärjestykseen puomille. Tehtävän aikana ei saa puhua ja jos puomilta tipahtaa, tehtävä alkaa alusta. Tehtävä selvitetään nopeasti ja naurua pidätellen. Kommunikointi onnistuu vaikka ei saakaan puhua. Seuraava ongelma on sähköaita, jossa nojapuiden puoli väliin on viritetty naru, joka pitää alittaa osumatta naruun, nojapuiden jalkoihin tai lattiaan. Sähköaita on aluksi ongelmallinen, mutta oikean tekniikan löydyttyä kaikki suoriutuvat siitä loistavasti. Vankilan muuri on kaikkien suosikki. Joukkueen tulee ylittää pystyssä oleva jättikokoinen paksu patja. Muuria ei saa kiertää sivu kautta tai jos muuri kaatuu, tehtävä alkaa alusta. Tehtävä tuntui aluksi hurjalta, mutta se olikin kaikkien suosikki, kun siinä kaikki joutuivat tekemään tosissaan töitä ettei patja kaadu tai kaveri tipahda patjan päältä. Laserverkko osoittautuu kaikkein vaikeimmaksi. Kahden puomin väliin viritetty siksaknaru on laserverkko, joka tulee kaikkien joukkueen jäsenten ylittää osumatta naruun. Suorittaminen jää toiselta ryhmältä tekemättä kokonaan ja toinen ryhmä ei ihan pääse loppuun, kun kello on jo puoli kymmenen ja olisi aika lopettaa. Muistutan tyttöjä, että vanhemmat odottavat, vastaus tulee yhdestä suusta: ” Ei haittaa, saavat odottaa, me halutaan tehdä tämä loppuun asti!” Hetken aikaa ryhmä vielä yrittää, mutta sitten on pakko lopettaa ettei harjoitus mene ihan yöharjoitukseksi. Tytöissä ei kyllä näy väsymyksen häivääkään, vaikka tosissaan olivat ahertaneet koko ajan. Kysymys kuuluukin: ”Tehdäänkö me näitä vielä joskus uudestaan?” Tavaroida kerätessämme vaihdamme tuntemuksia siitä, miltä toiminta oli meistä tutkijoista näyttänyt. Molemmat olivat sitä mieltä, että harjoitus oli onnistunut kaikin puolin ja tavoitteet täytyivät. Onnistumisesta kertoo tyttöjen intensiivinen tehtävien suorittaminen ja onnistumisista iloitseminen. Tehtävät olivat sopivan haasteellisia. Tytöt joutuivat todella pohtimaan ratkaisuja pulmista selvitäkseen ja ponnistelemaan tehtäviä suorittaessaan. Tehtävät ratkaistakseen ryhmät tarvitsivat vuorovaikutuksen toimivuutta ja tiivistä yhteistyötä. Harjoituksen jälkeinen ensituntuma saa vielä vahvistusta, kun katsomme jälkikäteen videolta tyttöjen toimintaa. Harjoituksen jälkeen saimme hyvillä mielin todeta, että leikkikerta oli toimi-

nut ryhmää tiivistävänä erilaisena yhdessäolona. Tämän vuoksi päätimme pitää uusintakerran myöhemmin keväällä.

Leikkikerta 2

Kokoonnutaan Monitoimitalon telinesalissa. Tytöt ovat kaikki paikalla ja tutkijoista on tällä kertaa vain Päivi paikalla. Edellisestä leikkikerrasta on aikaa, mutta tytöt ovat valmiiksi jo innokkaina kyselemässä mitä tehdään ja tehdäänkö samoja kun viimeksi? Aloitetaan kuitenkin kirjallisella osiolla ja tytöt vastaavat koheesiomittarin sekä sosio-metrian kysymyksiin. Tunnelma on keskittynyt ja rauhallinen, jokainen täyttää kyselyt omassa rauhassaan. Ensimmäinen tehtävä on edelliseltä kerralta tuttu ongelmapuomi, mutta nyt puomilla on koko joukkue ja tyttöjen tulee järjestäytyä kengännumeron sijaan oman osoitteen talon numeron mukaan. Naurua on pakko pidätellä niin tutkijan kuin tyttöjen, sillä toiminta on hauskan näköistä. Aikansa ähistryään ja tasapainoiltuaan koko joukkue on valmiina puomilla seisomassa ja tarkistuksen perusteella täysin oikeassa järjestyksessä. Tästä järjestyksestä porukka laitetaan puoliksi ja toiset lähtevät suorittamaan laserverkkoa, joka jäi edelliseltä kerralta kesken ja toinen ryhmä siirtyy ratkomaan kanjoni-tehtävää. Laserverkon ohjeet tarkistetaan ja sen jälkeen on pieni neuvottelu siitä, kuinka tehtävää lähdetään tekemään. Tytöt ovat nyt eri ryhmissä kuin viimeksi ja ne jotka ehtivät viime kerralla yrittää tätä tehtävää, esittävät omat tekniikkaansa ja ne joille tehtävä on uusi antavat omia ehdotuksiaan. Yhteisymmärryksen päästään ja kun muutama kokeilu on mennyt, tehtävä lähtee rullaamaan loistavasti. Lasersäde on tällä kertaa vähän matalammalla kuin viimeksi ja se on nyt tehtävän onnistumisen kannalta paremmalla korkeudella. Yli päästään, mutta tehtävä ei ole liian helppo. Toinen ryhmä pääsi kanjonipisteessä nopeasti töihin. Tehtävänä on heilahtaa lähtökorokkeelta köyden varassa toiselle korokkeelle koskematta lattiaan missään vaiheessa. Ensimmäinen vaihe yhdellä köydellä sujuu nopeasti ja haastetta halutaan vaikeammaksi. Välille laitetaan nyt kaksi köyttä ja nyt ryhmä joutuu tosissaan miettimään kuinka selvitä tehtävästä. Kahden köyden tehtävä onnistuu ja epäonnistuu vuorotellen. Välillä loppu vauhti tai sitten ajoitus ei osu kohdalleen. Tytöt jäävät puurtamaan, kun siirryn tarkkailemaan jälleen laserverkkopisteelle. Siellä ollaan jo loppusuoralla ja tehtävä on melkein suoritettu. Kova tsemppi on päällä ja kannustetaan toisia varovaiseen ylittämiseen, ettei vaan osuta lasersäteeseen ja jouduta palaamaan alkuun. Kun viimeinen on päässyt säteen ylitse, ei riemulla ole rajoja. Heti halutaan selvittämään seuraavaa tehtävää. Kanjoniryhmä oli sel-

vittänyt kahden köyden tehtävänkin ja innokkaina jo odottivat laserverkko pisteelle pääsyä.

Vaihto tapahtuu nopeasti. Kanjoni lähtee nopeasti rullaamaan, kun taas laserpisteellä neuvotellaan ensin millä tyylillä ja missä järjestyksessä tehtävää aloitetaan ratkaisemaan. Alkukokeilujen jälkeen laserverkko lähtee etenemään ja ihailtavan tarkasti säännöistä pidetään kiinni. Pienestäkin hipaisusta palataan alkuun. Tehtävä halutaan suorittaa täysin oikein. Salissa on todellinen tekemisen meininki, kun tytöt tekevät töitä. Jokainen joutuu laittamaan itsensä peliin, jotta koko ryhmä suoriutuu tehtävästä ja apua annetaan aina kun joku tarvitsee. Tutkijana tyytyväisenä myhäilen, kun kannustan ja seuraan toimintaa. Toiminta on ollut juuri halutunlaista ja tutkijan lisäksi myös tytöt nauttivat tekemisestä. Molemmat ryhmät saavat tehtävät suoritettua. Aikaa ei ole paljon, mutta tytöt haluavat vielä yrittää viimeistä tehtävää, pukkia. Omakohtaisten kokemusten perusteella varoitellen, että tehtävä on kaikkein vaikein ja voi olla, ettei sitä ehditä tekemään loppuun. Koko joukkueen tulee mennä hyppyarkun eli pukin toiselle puolelle menemällä pukin yli, ali ja yli eli ympäri osumatta lattiaan ja pukin jalkoihin. Tämän ongelman kimppuun tytöt käyvät koko joukkueena ja ohjeita mietitään tarkkaan. Tehtävä tuntuu mahdottomalta ja ohjeita tarkistellaan moneen kertaan. Kaikkien etenkin tutkijan yllätykseksi muutaman kokeilun jälkeen tehtävä rullaa mielettömän helpon ja kevyen näköisesti. Loppujen lopuksi tehtävä suoritetaan mallikelpoiseksi ja sen jälkeen onkin aika lähteä lepäilemään kotiin. Niin tytöt kuin tutkija lähtee pirteänä ja iloisena onnistuneen leikkikerran jälkeen pois salilta.

Tälle joukkueelle leikkikerroilla oli juuri se vaikutus, mitä tytöt olivat toivoneet. Lisää yhdessäoloa normaalien harjoitusten ulkopuolella iloisessa ja rennossa ilmapiirissä. Asetettujen tavoitteiden mukaisesti harjoittelu oli tiivistynyt ja vaatinut työiltä enemmän kuin aikaisemmin. Rentoutuminen ja hauskan pito yhdessä selvästi piristi joukkuetta, kun ei tarvinnutkaan ajatella teenkö liikkeen oikein ja puhtaasti.

10.5 Loppukysely

Loppukysely tehtiin vapaamuotoisesti koko kevätkautta arvioiden. Valmentajat antoivat ohjeeksi miettiä ja arvioida koko harjoituskautta tammikuusta lähtien, harjoittelua, kilpailuja, harjoitusilmapiiriä ja kokonaisuutta. Vastauksissa yhtä lukuun ottamatta käsi-

teltiin sekä joukkueen yhdistämistä että kilpailullisten tavoitteiden saavuttamista. Seitsemän tytöistä käsitteli arvioinneissaan joukkueiden yhdistämistä. Kaikki seitsemän olivat sitä mieltä, että joukkueet ovat lähentyneet toisiaan. Oltiin sitä mieltä että kahden joukkueen rajat olivat menneet sekaisin ja kaksi tytöistä nosti esille sen, että tässä ryhmässä on kiva olla. Yksi tytöistä oli sitä mieltä, että vähän on vielä ryhmittäytymistä ex-joukkueittain ja yksi haikaili vielä vähän entistä joukkuettaan takaisin.

Joukkuehenki oli esillä viidessä vastauksessa. Kahden mielestä joukkuehenki oli hyvä ja parani koko kauden ajan. Yksi oli sitä mieltä, että joukkuehenkeä oli myönteisissä, mutta ei kielteisissä asioissa. Yksi oli kokenut joukkuehengen olevan pinnallista. Leikkikerrat mainittiin erityisesti kahden tytön vastauksissa. Niistä pidettiin ja koettiin henkeä parantaviksi.

Negatiivistakin palautetta tuli. Kolme voimistelijoista kaipasi muutosta tai olivat tyytymättömiä. Pettyneitä oltiin panostamiseen ja joukkuehenkeen. Samoin yhden vastauksissa tuli esille virheistä ja epäonnistumisista syyttäminen. Hän koki, että epäonnistumisesta ei otettu vastuuta joukkueena. Suurista tunteista ja pettymyksestä kertovat lausahdukset ”Olen toivoton” ja ”Minä en harrasta tätä lajia vain pitääkseni hauskaa”.

Kilpailullisia tavoitteita ja menestymistä arvioitiin seitsemässä vastauksessa. Kuusi seitsemästä mainitsi, että tavoite ei toteutunut, mutta jatkoivat välittömästi arvioinneilla hyvästä kehityksestä ja mahdollisuuksista menestykseen. Vain yksi oli todella pettynyt.

Kehittymistä arvioitiin tapahtuneen neljässä vastauksessa. Kaksi mainitsi erityisesti kehityksen asenteessa harjoitteluun. Neljä mainitsi harjoitusten olleen tehokkaita ja hyviä. Myös neljä piti harjoittelua ja harjoituksia kivoina tai hauskoina. Harjoituksissa käymisestä pidettiin.

Kolme tytöistä kritisoi harjoittelua ja varsinkin joukkueen jäsenten panostamista harjoitteluun. Harjoittelusta puuttui ”se jokin” ja epäiltiin, että puoletkaan ei tee täysillä töitä, koska kilpailupaikka joukkueessa oli varma. Ainoastaan yksi mainitsi, että olisi voinut tehdä tehokkaammin tai huolellisemmin harjoituksissa.

Harjoituskokemusten ja havaintojen perusteella joukkueen tavoitteet ja toimintatavat selkiintyivät kauden aikana. Vaatimukset itseään ja joukkuetta kohtaan lisääntyivät niin, että ne olivat osalla jopa hyvin ankaria. Ankaruutta ihannoitiin ja sitä pidettiin mittarina harjoittelun tehokkuudelle. Kauden pääkilpailuihin lähdettiin luottavaisin mielin finaali-paikka tavoitteena. Loppukilpailupaikka jäi pienimmän mahdollisen piste-eron päähän, joka oli suuri pettymys joukkueelle. Loppukilpailusta putoamiselle etsittiin erilaisia syitä. Pettyneimmät olivat sitä mieltä, että harjoituksissa olisi pitänyt vaatia vielä enemmän itseltään, jotta tavoite olisi saavutettu. Valmentajan näkökulmasta jokainen voimistelija oli panostanut harjoitteluun täysillä. Harjoituskäytännössä tapahtuneet muutokset olisivat vaatineet tavoitteiden ja pelisääntöjen tarkistamista kauden aikana, jolloin tytöt ja valmentaja olisivat saaneet tarkempaa palautetta muuttuneesta toiminnasta.

10.6 Koheesiomittaus

Taulukko 1. Koheesiomittausten tulokset lähtö- ja lopputilanteessa, (n = 11).

	Minä-tehtävä		Ryhmä-tehtävä		Minä-sosiaalinen		Ryhmä-sosiaalinen	
	\bar{x}	sd.	\bar{x}	sd.	\bar{x}	sd.	\bar{x}	sd.
Alkumittaus	8.2	1.02	6.8	1.63	7.2	1.40	4.4	1.89
Loppumittaus	8.6	0.48	7.5	1.24	7.7	1.47	5.8	1.6

Yksilölliset vaihtelut on esitetty liitteessä 3.

Minä-tehtävä summamuuttuja, kuvaa yksilön tuntemuksia osallistumisestaan ryhmän tehtävään, tuottavuuteen ja tavoitteisiin. Muuttuja liittyy siihen, ovatko urheilijat tyytyväisiä ryhmän tarjoamiin haasteisiin, ovatko ryhmän toimintatavat mieleisiä ja palveleeko ryhmä omaa kehitystä. Alkumittauksessa joukkueen keskiarvo oli korkea 8.2 pistettä, mikä viittaa siihen, että ryhmän toiminta oli tarpeeksi haasteellista ja tavoitteellista urheilijoille. Loppumittauksessa keskiarvo oli noussut vielä 0.4 pistettä 8.6 pisteeseen,

mikä viittaa siihen, että ryhmän toiminta vastasi erinomaisen hyvin urheilijoiden henkilökohtaisia tavoitteita.

Ryhmä-tehtävä muuttuja, kuvaa yksilön tuntemuksia koko joukkueen yhtenäisyydestä, läheisyydestä ja sitoutumisesta joukkueen tehtävää kohtaan. Osio antaa vastauksia siihen onko joukkue yhtenäinen siinä mitä he yrittävät saavuttaa eli ovatko joukkueen tavoitteet samanlaisia sekä onko joukkue yhtenäinen siinä, miten he yrittävät tavoitteita saavuttaa. Alkumittauksessa joukkueen keskiarvo oli 6.8 pistettä, jonka mukaan koko joukkueen tavoitteet ja toiminta ovat kohtalaisen yhtenäisiä. Loppumittauksessa keskiarvo oli noussut 0.7 pistettä 7.5 pisteeseen, jonka mukaan koko joukkueen tavoitteet ja toiminta ovat yhtenäistyneet alkukaudesta.

Minä-sosiaalinen muuttuja, kuvaa yksilön tuntemuksia omasta hyväksymisestään ja vuorovaikutuksestaan ryhmän kanssa. Muuttuja antaa vastauksia siihen, kuinka hyvin urheilija sopii ryhmään ja viihtyykö hän ryhmässä. Alkumittauksessa joukkueen keskiarvo oli 7.2 pistettä, minkä mukaan urheilijat viihtyvät ryhmässä kohtalaisen hyvin. Loppumittauksessa keskiarvo oli noussut 0.5 pistettä 7.7 pisteeseen, minkä mukaan urheilijat viihtyvät ryhmässä paremmin kuin alkukaudesta.

Ryhmä-sosiaalinen, kuvaa yksilön tuntemuksia joukkueen yhtenäisyydestä ja sitoutuneisuudesta sosiaalisena yksikkönä. Antaa vastauksia siihen kuinka läheisiä yksilöt ovat ryhmänä ja toimiiko vuorovaikutus ryhmän sisällä. Alkumittauksessa keskiarvo oli matala 4.4 pistettä eli koko ryhmän sosiaalisuuteen ja vuorovaikutukseen ei oltu täysin tyytyväisiä. Loppumittauksessa keskiarvo oli kohonnut 5.8 pisteeseen 1.4 pisteen nousulla eli koko ryhmän sosiaalisuuteen ja vuorovaikutukseen oltiin huomattavasti tyytyväisempiä kuin alkukaudesta.

Näiden tulosten perusteella voidaan sanoa, että joukkueen koheesio oli kohonnut kaikilta osin intervention alkumittauksista loppumittauksiin. Sosiaalinen koheesio oli kohonnut tehtävä koheesiota enemmän, mutta myös jo alkumittauksissa korkealla ollut tehtäväkoheesio oli noussut vieläkin korkeammaksi. Tämä perustuu siihen, että tavoitteelliselle ryhmälle, jonka toiminta perustuu tehokkaaseen tehtäväsuoritukseen, joukkueen kiinteydellä ja kohonneella sosiaalisella koheesiolla on tehtäväsuoritusta parantava vaikutus (Jauhiainen & Eskola 1994, 105).

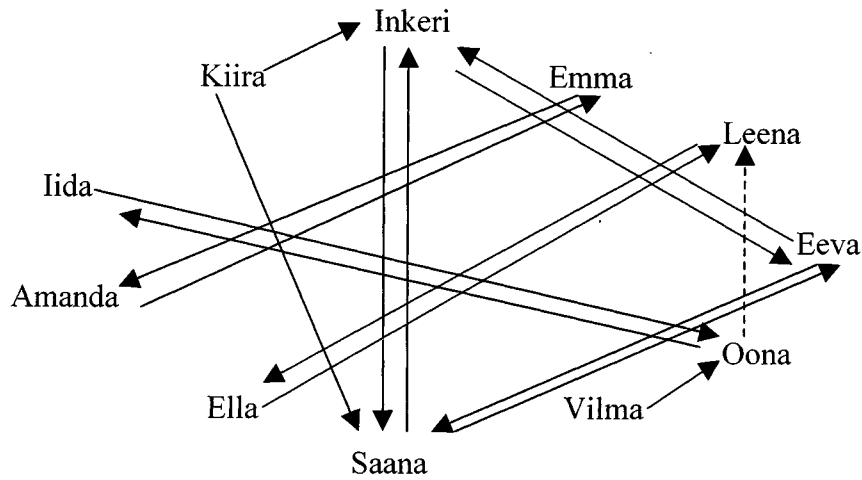
Rovio, Lintunen, Kaija & Kujala-Leinonen ovat vastaavanlaisessa tutkimuksessaan jääkiekkjoukkueen koheesion muutoksissa saaneet tuloksia, joissa erityisesti minä –sosiaalinen ja ryhmä –sosiaalinen olivat nousseet tilastollisesti merkitsevästi alkumittauksesta loppumittaukseen. Näitä tuloksia tukevat Carronin ja Spinkin (1993, 8-18) tekemät tutkimukset, joissa on todettu, että harjoitusryhmän koheesiota voidaan parantaa interventio-ohjelmalla, joka keskittyy ryhmään vaikuttaviin tekijöihin. Samassa tutkimuksessa todettiin, että interventio-ohjelmaan osallistuneet yksilöt osoittivat suurempaa kiinnostusta ryhmän tehtävään kuin kontrolliryhmässä olleet. Näiden tutkimusten perusteella voidaan olettaa, että teambuilding -interventiolla voidaan vaikuttaa urheilujoukkueen koheesioon. (Spink & Carron 1993, 46).

10.7 Sosiometria

Sosiometrialla saimme selville hyvin paljon yksityiskohtaista tietoa joukkueen suhdejärjestelmästä. Alkumittauksen tulosten perusteella pystyimme suunnittelemaan harjoitteita vaikuttamaan huomaamattomasti joukkueen vuorovaikutukseen. Pareja ja ryhmiä sekoitettiin ja kehitettiin pariharjoittelu ja leikkikerrat lisäämään vuorovaikutustilanteita joukkueen jäsenten kesken. Tutkittavien yksityisyyden säilyttämiseksi 4-1 pisteen valintoja ei esitetä. Taulukossa 2 on esitetty joukkuejaot ennen yhdistämistä. Tyttöjen nimet on muutettu anonyymiteetin säilyttämiseksi. Kuvioissa 5 ja 6 käsittelemme tulokset kertomalla miten suhdejärjestelmä ja 5 pisteen valintojen määrät muuttuivat alkumittauksista loppumittauksiin.

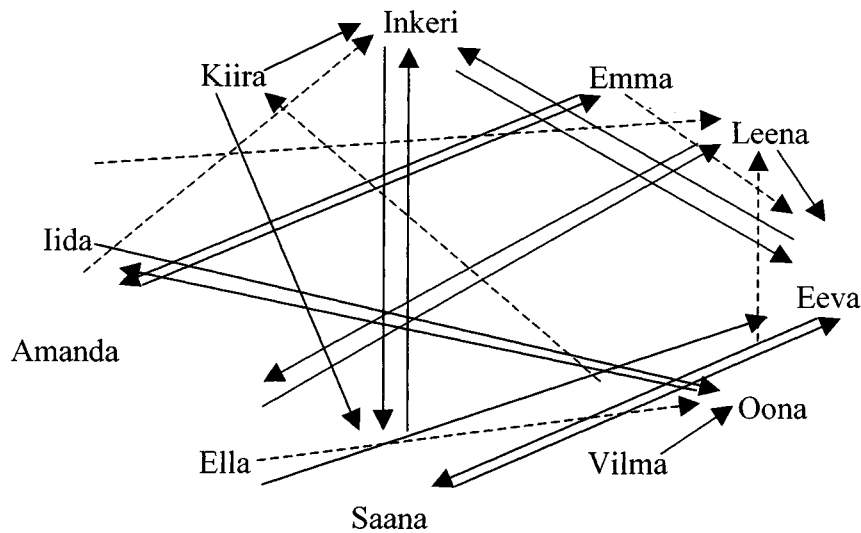
Taulukko 2. Joukkuejaot syksyllä 1998.

Syyskauden joukkueet:	
Emma	Inkeri
Oona	Leena
Vilma	Eeva
Amanda	Saana
Iida	Kiira
	Ella



Kuvio 5. Sosiometrian alkumittauksen viiden pisteen valinnat. Joukkueiden väliset ristivalinnat (1 kpl) on merkitty katkoviivalla.

Alkumittauksissa viiden pisteen valintoja oli yhteensä 16. Alkumittauksissa valinnat olivat järjestelmällisesti vastavuoroisia (kuvio 1). Viisi pistettä oli annettu vain parhaalle kaverille ja vain muutama tytöistä oli antanut kahdelle joukkuekaverille viisi pistettä. Yhtä lukuun ottamatta kaikki viiden pisteen valinnat oli annettu entisen oman joukkueen jäsenille. Kaksi tytöistä ei ollut saanut ollenkaan viiden pisteen valintoja. Kuva täydentyy, kun mukaan otetaan myös neljän pisteen valinnat. Valintojen määrä oli 40 valintaa ja kaikki olivat tulleet valituiksi. Joukkueen suosikit tulivat selvästi esille näistä valinnoista. Yksi tytöistä oli saanut kahdeksan valintaa ja neljä tytöistä oli saanut neljästä viiteen valintaa. Muilla oli yhdestä kolmeen valintaa. Yhden pisteen valintoja oli 14 valintaa eli kolme oli antanut yhden pisteen kaksi kertaa. Tämä kuvaa sitä, että yhden pisteen valinta oli yleensä tehty vain mittarin vaatiman yhden kerran. Yhden pisteen valinnoista tuli vain yksi vastavuoroinen valinta, muuten valinnat menivät ristiin.



Kuvio 6. Loppumittauksen sosiometrian viiden pisteen valinnat. Joukkueiden väliset ristiinvalinnat (6 kpl) on merkitty katkoviivoilla.

Loppumittauksissa viiden pisteen valintoja oli 23. Valinnat olivat pysyneet samana kuin alkumittauksissa mutta loppumittauksissa näiden valintojen lisäksi viisi tytöstä oli antanut viisi pistettä myös entisen toisen joukkueen jäsenille (kuvio 2). Ilman viiden pisteen valintaa oli jäänyt vain yksi tytöstä, mutta neljän pisteen valintoja hänellä oli kuitenkin neljä. Neljän pisteen valinnat olivat lisääntyneet 48:aan. Suosikkien asema oli muuttunut ja tasoittunut huomattavasti alkumittauksista. Kahdeksan tytöstä oli saanut neljästä yhdeksään valintaa. Yhden pisteen valintoja oli 13 eli vain kaksi tytöstä oli antanut kaksi kertaa yhden pisteen. Alku- ja loppumittausten viiden, viiden ja neljän sekä yhden pisteen valintojen määrät on esitetty taulukossa 3.

Taulukko 3. Valintojen määrät alku- ja loppumittauksissa.

	alkumittaus	loppumittaus
5 pisteen valinnat	16	23
4 ja 5 pisteen valinnat	40	48
1 pisteen valinnat	14	13

Näiden tulosten perusteella voidaan päätellä, että ohjelman aikana joukkueen jäsenet olivat oppineet tuntemaan toisiaan paremmin, suhdejärjestelmästä oli tullut erittäin mo-

nimuotoinen ja vuorovaikutusta tapahtuu tasaisesti kaikkien ryhmän jäsenten kanssa. Ohjelman aikana käytetyillä menetelmillä lisättiin tarkoituksen mukaisesti vuorovaikutustilanteita ja vähitellen siitä kehittyi ryhmän toimintatapa. Erillinen pelisääntöpalaveri osoitti tytöille, että puhumalla yhteisistä asioista ymmärretään toisia paremmin ja saadaan aikaiseksi tehokkaampaa yhteistyötä. Tulosta tukee myös valintojen lisääntyminen alkumittauksesta loppumittaukseen. Alkumittauksissa juuri yhdistyneen joukkueen viiden pisteen valinnat oli yhtä lukuun ottamatta annettu entisen oman joukkueen jäsenille. Loppumittauksissa näiden valintojen lisäksi viisi tytöistä oli antanut viisi pistettä myös entisen toisen joukkueen jäsenille. Neljän pisteen valintojen lisääminen viiden pisteen valintoihin teki verkostosta erittäin monimuotoisen. Tästä voidaan päätellä, että vanhat joukkuerajat olivat hävinneet ja vuorovaikutusta tapahtuu kaikkien ryhmän jäsenten kanssa tasapuolisesti. Yhden pisteen valintojen vähäinen lukumäärä myös kertoo siitä, että tytöt olivat käyttäneet ykköstä vain testin vaatiman yhden kerran.

Muutos ryhmän sosiaalisissa suhteissa johtuu myös ryhmän luonnollisesta kehittymisestä. Ryhmässä toimiminen ja vuorovaikutus, tuottaa suhteita, joista muodostuu suhdetarjelmia. Ne muuntuvat jatkuvasti toiminnan mukana ja ohjaavat puolestaan vuorovaikutusta. (Jauhiainen & Eskola 1994, 98.) On mahdotonta erottaa, mikä muutoksista on ollut ohjelman vaikutusta ja mikä luonnollista kehittymistä. Oleellista onkin, että ohjelmalla on pyritty ohjaamaan ryhmän kehittymistä haluttuun suuntaan.

11 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida koheesiota parantava ohjelma. Tarkoituksena oli rakentaa kahdesta erillään olleista joukkueista yksi kiinteä ja tehokkaasti tehtävää suorittava joukkuevoimistelujoukkue. Tavoitteena oli myös joukkueen koheesion ja erityisesti sosiaalisen koheesion kehittäminen.

Tärkeimmät sosiaaliseen koheesioon vaikuttavat tekijät tämän joukkueen kannalta olivat vuorovaikutus ja kommunikaatio, tavoitteenasettelu sekä myönteisten tunnesuhteiden edistäminen. Menetelmät valittiin ja suunniteltiin vaikuttamaan näihin ryhmissuhteisiin ja ryhmäprosesseihin vaikuttaviin tekijöihin. Tämän prosessin kuvauksen ja käytettyjen menetelmien avulla muutkin valmentajat voisivat soveltaen suunnitella harjoitussuunnitelman, jossa on myös kiinnitetty huomiota ryhmän koheesioon ja vuorovaikutukseen vaikuttaviin tekijöihin.

Tämän tyyppistä ohjelmaa ei ole raportoitu aiemmin. Sen vuoksi halusimme ottaa laadullisen tutkimuksen rinnalle myös määrällisiä mittareita tukemaan tutkijoiden havainnot ja johtopäätöksiä. Koheesiota on mitattu määrällisesti paljonkin erilaisten urheilu-joukkueiden parissa. Paljon käytetyt mittarit ovat GEQ -kyselylomake, jonka valitsimme mittaamaan ryhmän koheesiossa tapahtuvia muutoksia sekä sosiometriamittari, joka puolestaan mittaa ryhmän sosiaalisia suhteita sekä suhdejärjestelmässä tapahtuvia muutoksia. Pyrkimyksenä oli päästä parhaisiin tuloksiin soveltamalla laadullisia ja määrällisiä menetelmiä ja hyödyntää niiden parhaita puolia (Alasuutari 1993, 190).

Tämän toimintatutkimuksen tuloksia ei ole tarkoitus yleistää sellaisenaan, vaan raportoida ohjelman suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin onnistumista tämän joukkueen kohdalla. ”Tiedon pätevyys riippuu ajallisesta ja paikallisesta asiayhteydestä, tutkijan ja tutkimuskohteen välisestä suhteesta” (Huttunen ym. 1999). Tämän ohjelman menetelmistä ja kokemuksista muut asiasta kiinnostuneet voivat saada ideoita ohjattavien ryhmien tuntien suunnitteluun. Ohjelman tarkka kuvaus ja liitteet mahdollistavat aineiston soveltamisen muiden joukkuevoimistelujoukkueiden sekä erilaisten ryhmien käyttöön. Uskomme varsinkin joukkuevoimisteluvalmentajien pystyvän hyödyntämään menetelmiä ja toteutustapoja omille joukkueilleen. Joukkuevoimistelun valmentajakoulutuksen yhdeksi tärkeäksi osa-alueeksi on noussut fyysisten osa-alueiden rinnalle ryhmäproses-

seihin ja ryhmäsuhteisiin vaikuttavat tekijät. Tätä tutkimusraporttia voisi hyödyntää valmentajakoulutuksessa esimerkkinä käytännön sovellutuksista.

Toimintatutkimuksen tarkoituksena on saada aktivoitua tutkittavat itse kehittämään toimintaansa. Sillä, että tutkija on läheisessä vuorovaikutuksessa tutkittaviin, on sekä hyvät että huonot puolensa. Tutkittavat ovat johdateltavissa tutkijan haluamaan suuntaan, mutta onko suunta tarkoituksenmukainen, se jää tutkijan arvioitavaksi. (Väisänen 2000, 67.) Tutkimuksessamme toinen tutkijoista toimii joukkueen valmentajana, joten hän tuntee joukkueen erittäin hyvin ja oli jo valmiiksi säännöllisessä vuorovaikutussuhteessa joukkueen kanssa. Toiselle tutkijalle joukkue oli tuttu, mutta ei ollut säännöllisesti joukkueen kanssa tekemisissä. Oli mielestämme hyödyllistä, että joukkue oli tuttu molemmille tutkijoille. Valmentaja tutkijana oli sisällä ryhmän prosesseissa, mutta objektiivisuuden säilyttämiseksi oli hyvä, että toinen tutkija havainnoi ryhmää säännöllisin väliajoin. Havaintoja ja johtopäätöksiä pohtiessamme huomasimme jokapäiväisen toiminnan muutokset ja toisaalta koko interventiokauden aikana tapahtuneet muutokset erinäkökulmista.

Pragmatistisen käsityksen mukaan totta on se, mikä toimii. Saman käsityksen mukaan tutkimuksen johtaessa toivottuun tulokseen, voidaan sitä pitää totena. Mielestämme toimintatutkimus osoittautui toimivaksi ja tulokset olivat tavoitteen mukaisia. Alkukyselyssä ilmennyt huoli yhdistymisestä ja ryhmän toimimisesta tulevalla kaudella oli väistynyt. Loppukyselyssä tytöt itse kertoivat, että entisten joukkueiden rajat olivat hävinneet. Määrällisistä mittareista sosiometria osoitti samaa päätelmää. Ristiinvalinnat entisten joukkueiden yksilöiden välillä olivat huomattavasti lisääntyneet.

Tutkimuksemme pätevyyttä voi tarkastella myös korrespondenssi- ja koherenssiteorian perusteella. Ohjelma toteutettiin viitekehyksen mukaan ja se toteutui hyvin. Rovio (2000) on omassa tutkimuksessaan saanut vastaavanlaisia tuloksia. Tutkimuksen menetelmät lisäsivät vuorovaikutusta ja kommunikaatiota sekä vaikuttivat tunnesuhteisiin, jotka paransivat ryhmän koheesiota.

Vastaavanlaista ohjelmaa ei ole aiemmin toteutettu, joten menetelmät suunniteltiin omien ajatusten ja kokemusten pohjalta. Tulosten perusteella tälle ryhmälle suunniteltuna menetelmät toimivat hyvin. Tulkinnat ovat tutkijoiden omia, joten tutkimukseen on

syytä suhtautua kriittisesti arvioiden ja omia kokemuksia sekä ajatuksia lisäten. Vastavaanlaista projektia suunniteltaessa, on syytä sovittaa menetelmät kullekin ryhmälle sopiviksi.

Tutkimuksemme laadullisen osuuden yksi päämenetelmistä oli tavoitteenasettelu. Ohjelman yhtenä tavoitteena oli tavoitteenasettelun avulla yhtenäistää joukkuetta päämäärän selkeyttämällä. Pelisääntöpalaveri oli joukkueen ensimmäinen tehtävä toiminnan suuntaamiseksi ja yhtenäistämiseksi. Yhteneväiset tavoitteet toiminnalle kaikkien ryhmän jäsenten kesken lisäävät koheesiota (Spink & Carron 1992, 82). Tavoitteenasettelupalaveri oli vuorovaikutuksen ja kommunikaation lisäämisen avainharjoituksia. Tavoitteiden laadinnassa jokainen tyttö toi ensin julki omat mielipiteensä ja niistä ryhmä valitsi tärkeimmät ja ryhmän mielipidettä tukevat tavoitteet. Tutkijat ohjasivat palaveria, mutta eivät vaikuttaneet sisältöihin mielipiteillään tai toiminnallaan. Pelisääntöpalaveri onnistui suunnitelmien mukaan ja luodut tavoitteet olivat sekä tyttöjen että tutkijoiden mielestä selkeitä ja toteutettavissa. Asetetut tavoitteet ohjasivat ja muuttivat ryhmän toimintaa tavoitteiden suuntaiseksi.

Loppukyselyssä ilmeni osittain tavoitteiden riittämättömyyttä loppukaudesta. Asetetut tavoitteet eivät loppukaudesta enää riittäneetkään kolmelle tytölle. Osaa tavoitteista pidettiin jo itsestäänselvytenä, mutta suurin osa joukkueesta oli erittäin tyytyväisiä tavoitteisiin ja niiden toteutumiseen. Ongelman välttämiseksi olisi ollut syytä tarkistaa ja muuttaa tavoitteita kauden aikana. Tavoitteet muuttuvat ja tarkentuvat toiminnan aikana ja säännöllisellä tarkistamisella olisimme pystyneet pitämään tavoitteet ajan tasalla. Näiden havaintojen perusteella tulimme siihen johtopäätökseen, että tavoitteenasettelu on dynaaminen prosessi, joka vaatii systemaattista seuranta ja tavoitteiden tarkistamista säännöllisin väliajoin prosessin aikana. Tutkijoiden havainnot ja tyttöjen kommentit tukevat tavoitteenasettelupalaverin toimivuutta. Tytöt olivat tyytyväisiä tavoitteenasettelupalaveriin, koska kaikki joukkueen jäsenet olivat tietoisia ja sitoutuneita yhteisiin tavoitteisiin. Toimivuudesta kertoo myös se, että tavoitteenasettelusta on tullut joukkueen yhteinen toimintatapa.

Leikkikertojen tavoitteena oli ryhmädynamiikan kehittyminen, mukava yhdessäolo sekä joukkueen yhteenkuuluvuudentunteen lisääminen. Alkukyselyssä yli puolet tytöistä toivoivat harjoitusten ulkopuolisia tapahtumia joukkuehengen luomiseksi ja toisiinsa tu-

tutumisen edistämiseksi. Leikkikertojen suunnittelu ja toteutus onnistuivat ja toteuttivat tyttöjen toiveet. Ilmapiiri leikkikerroilla oli innokas ja rennon letkeä. Tytöt nauttivat erilaisesta yhdessäolosta ja ongelmien ratkomisesta. Varsinkin jälkimmäisellä leikkikerrolla tytöt olivat vapautuneempia ja tehtävistä suoriutuminen onnistuneesti oli selvästi nostanut ryhmän itseluottamusta. Tästä johtuen päätökset tehtiin entistä enemmän yhdessä ryhmän kanssa, kuten Glover ja Midura (1992, 4) ovat esittäneet. Ilmapiiri oli tavallisiin harjoituksiin verrattuna iloinen, räväkkä ja erityisesti äänekkäs.

Harjoitusparien vaihtamisella oli tavoitteena vuorovaikutuksen lisääminen itse harjoitustilanteessa. Havaintojemme mukaan tavoite toteutui harjoitustilanteiden ilmapiirin vapautumisena ja tytöt uskalsivat antaa palautetta toisilleen sekä ilmaista tunteitaan avoimemmin. Vuorovaikutus muuttui valmentajan ja tyttöjen välillä entistä enemmän yksisuuntaisesta kaksisuuntaiseen kommunikointiin. Palautteen saaminen ja antaminen laittoi tytöt ajattelemaan tekemistään eli liikkeiden suoritustekniikkaa ja tyyliä. Ajattelu herätti kysymyksiä siitä, miten suoritusta pitää muuttaa, jotta kehittyisi eteenpäin. Ajattelun lisääntyä joukkueen harjoittelukin keskittyi entistä enemmän oleellisiin asioihin.

Määrällisistä mittareista GEQ -koheesiomittarin antamat tulokset kertoivat joukkueen koheesion kehittymisestä. Joukkueen tehtäväkoheesio oli jo alkumittauksessa korkea ja se nousi koko joukkueella lähelle maksimia. Sosiaalinen koheesio oli alkumittauksessa matala ja se nousi huomattavasti loppumittauksessa. Näitä tuloksia tukevat laadullisen osion tulokset. Joukkueen koheesion kehittymisestä kertoivat yhteiset tavoitteet ja niiden suuntaiset toimintatavat ja erityisesti toisen leikkikerran sujuva yhteistyö ja avoin ilmapiiri.

Toisen määrällisen mittarin sosiometrian tulokset osoittivat kahden joukkueen yhdistymisen onnistuneen. Ristiinvalinnat entisten joukkueiden jäsenten välillä olivat huomattavasti lisääntyneet ja viiden ja neljän pisteen valintoja oli tehty paljon enemmän. Ohjelman lisäsivät vuorovaikutusta harjoituksissa ja joukkueen toiminnassa. Vuorovaikutustilanteissa tytöt joutuivat keskustelemaan, havainnoimaan ja antamaan palautetta toisilleen. Lisääntynyt vuorovaikutus edisti tutustumista ja sitä kautta yhdisti joukkuetta. Sekä määrälliset ja laadulliset tulokset osoittivat joukkueiden yhdistämistavoitteen toteutuneen ohjelman aikana.

Tutkimuksen määrällisiä mittareita on käytetty aiemmin. Tutkimuksemme kaltaista laadullista kuvausta ei ole aiemmin toteutettu. Oli mielenkiintoista havaita, kuinka sekä määrälliset että laadulliset tulokset olivat saman suuntaisia ja tukivat toisiaan. Loppukyselyssä tytöt ilmaisivat entisten joukkuerajojen kadonneen ja joukkuetoverit tuntuivat läheisemmiltä, mikä osoittaa samaa kuin GEQ –koheesiomittarin tulokset erityisesti sosiaalisen koheesion osalta. Tavoitteenasettelun jälkeen joukkueen toiminta muuttui tavoitteiden suuntaiseksi ja sen myötä vuorovaikutus ryhmän sisällä lisääntyi. Kokonaisuudessaan joukkueen tiivistymisestä ja yhtenäistymisestä kertoo myös sosiometrian ristiinvalintojen lisääntyminen entisten joukkueen jäsenten kesken.

Tämän ohjelman suunnittelu, toteutus ja arviointi oli erittäin opettavainen kokemus niin meille tutkijoille kuin tutkittaville. Tästä osoituksena tyttöjen kommentti tuloksia lukiessaan: ”Tällainen tutkimus pitäisi tehdä jokaisen kauden jälkeen.” Tarkoituksena oli, että myös tytöt oppivat ymmärtämään ryhmään vaikuttavien asioiden merkitystä urheilullisten tavoitteiden eteenpäin viejinä. Kaikki toimenpiteet tehtiin vahvasti omien kokemustemme ja tyttöjen toivomusten perusteella. Tässä tutkimuksessa ne toimivat ja osoittautuivat tälle ryhmälle sopiviksi. Tämä tutkimus on esimerkki, josta jokainen vastaavanlaista ohjelmaa suunnitteleva voi poimia omalle ryhmälle sopivat osiot ja muokata ne omalle ryhmälle sopiviksi.

Tämä tutkimus avasi paljon uusia asioita niin joukkueelle, valmentajalle kuin tutkijoille. Suunnitelmallisella ja tavoitteellisella koheesion vaikuttavalla ohjelmalla saatiin aikaan kehitystä joukkueen kiinteydessä ja vuorovaikutuksessa. Käytetyt menetelmät olivat mukavia, käytännöllisiä, helppoja toteuttaa ja ottaa osaksi laajempaa harjoitussuunnitelmaa. Laadullista ja määrällistä tutkimusta ei ole yleensä yhdistetty samaan tutkimukseen. Tässä tutkimuksessa molempien tutkimustapojen käyttö oli luontevaa ja toisiaan tukevaa. Tulokset osoittivat samansuuntaista kehitystä ohjelman aikana. Tavallaan laadullisen tutkimusosion havainnot, kokemukset ja johtopäätökset selittivät määrällisten mittareiden antamia tuloksia.

On myös otettava huomioon, että ryhmäprosessit muuttuvat jatkuvasti toiminnan mukana myös tutkimuksen jälkeen. Jotta asioissa mentäisiin eteenpäin on niitä tarkkailtava ja muokattava jatkuvasti ryhmän tarpeiden mukaan. Joukkueen toivomuksesta ja tutkimuksen osoittaman hyödyn vuoksi prosessia on jatkettu eteenpäin ja siitä on ollut val-

tavasti hyötyä. Esille on noussut myös ongelmia, joita on sitten yhdessä ratkottu. Tämä osoituksena siitä, että vuorovaikutus ryhmässä on avautunut ja uskalletaan keskustella ja yhdessä pohtia myös ongelmia. Se mitä tämän tutkimuksen jälkeen on tapahtunut ja tapahtuu olisikin erittäin oivallinen jatkotutkimuksen kohde.

Päällimmäisin tuntemus tästä tutkimuksesta mikä tutkijoille että tutkittaville jäi tulevaisuuden kannalta on, että tästä eteenpäin kaikilla on entistä kovempi halu puhaltaa yhteen hiileen, jotta urheilullisia tavoitteita voitaisiin saavuttaa yhdessä. Kilpaurheilussa taso kovenee, urheilijat ja joukkueet ovat fyysisesti entistä lähempänä toisiaan. Tällöin psyykkisten tekijöiden merkitys kasvaa ja joukkuelajeissa ryhmädynamiikan toimivuus ja yhtenäiset tavoitteet ovat tärkeimpiä tekijöitä viemään joukkuetta eteenpäin kohti menestystä.

LÄHTEET

- Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Keuruu: Otava.
- Alasuutari, P. 1993. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Brawley, L. R., Carron, A. V. & Widmeyer, W. N. 1993. The influence of the group and its cohesiveness on perception of group goal –related variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 245-260.
- Carron, A. V. 1982. Cohesiveness in sport groups: interpretations and considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4, 123-138.
- Carron, A. V., Brawley, L. R. & Widmeyer, W. N. 1997. The measurement of cohesiveness in sport groups. Teoksessa J. L. Duda (toim) *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness information technology, 213-225.
- Carron, A. V. & Hausenblas, H. A. 1998. Group dynamics in sport. Morgantown, WV: Fitness information technology, 227-279.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N. & Brawley, L. R. 1985. The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of sport psychology*, 7, 244-266.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Glover, D. R. & Midura, D. W. 1992, Team building through physical challenges. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät. Juva: WSOY.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. 1996. Understanding psychological preparation for sport. Theory and practice of elite performers. West Sussex: John Wiley.
- Heikkinen, H. L. P. & Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa Heikkinen, H. L. T., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) *Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja*. Juva: WSOY, 25-62.
- Himberg, L. & Jauhiainen, R. 1998. Minä, me ja muut, suhteita. Porvoo. WSOY.
- Huttunen, R., Kakkori, L. & Heikkinen, H. L. T., 1999. Toiminta, tutkimus ja totuus. Teoksessa Heikkinen, H. L. T., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) *Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja*. Juva: WSOY, 111-133.

- Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY.
- Johnson, D. W. & Johnson, F. P. 1987. *Joining together: Group therapy and group skills*. 3. painos. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Kahila, S. 1993. Opetusmenetelmän merkitys prososiaalisessa oppimisessa. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja n:o 29.
- Kaija, J. & Kujala-Leinonen, T. 2001. Jääkiekkjoukkueen koheesio. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Kuula, A. 1999. Toimintatutkimus: kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. Tammer-paino.
- Liukkonen, J. 1997. Psykkiset tekijät urheilussa. Teoksessa A. Mero (toim.) *Nykyaikainen urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Mero oy, 136-140.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M. & Latham, G. P. 1981. Goal setting and task performance. *Psychological Bulletin* 90, 125-152.
- Midura, D. W & Glover, D. R. 1995. More team building challenges. Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- Niemistö, R. 1998. Ryhmän luovuus ja kehityshehdot. Tampere: Tammerpaino.
- Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. *Psyykinen valmennus- järkeä ja sydäntä*. Keuruu: Otava.
- Prapavessis, H., Carron, A. V. & Spink, K. S. 1996. Team building in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 269-285.
- Rovio, E. 2000. Tavoitteenasetteluohjelman suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi joukkuelajissa – toimintatutkimus tapauksena jääkiekkjoukkue. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Lisensiaatintyö.
- Rovio, E., Lintunen, T., Kaija, J. & Kujala-Leinonen, T. 2000. The development of cohesion during one season among 15-year-old ice hockey players. *Likes –Research Center, Department of physical education, University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland*.
- Ruth, K. 10.3.1999, suullinen tiedonanto
- Sjöblom, K. 1998. Iloista liikuntaa yläasteella: ”Tanssijat” - valinnaiskurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Spink, K. S. & Carron, A. V. 1992. Group cohesion and adhesion in exercise classes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 78-86.

- Spink, K. S. & Carron, A. V. 1993. The effects of team building on the adherence patterns of female exercise participants. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15:39-49
- Suomen Voimistelu- ja Liikuntaseurat SVoLi ry. 1998. Joukkuevoimistelun SM- kilpailusäännöt, sarjat: 14-16-vuotiaat, 16-18-vuotiaat ja Naiset.
- Syrjälä, J., Syrjäläinen, E., Ahonen, S. & Saari, S. 1996. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma: Kirjapaino West Point oy.
- Weinberg, R. S. 1996. Goal setting in sport and exercise: Research to practice. Teoksessa J. Van Raalte & B. Brewer (Ed.) *Exploring sport and exercise psychology*. USA, 3-26.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 1999. *Foundations of sport and exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 305-323.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 1995. *Foundations of sport and exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 182-199.
- Welldon, E. & Weingart, L. R. 1993. Group goals and group performance. *British Journal of Social Psychology* 32, 307-334.
- Widmeyer, N. W. & Ducharme, K. 1997. Team building through team goal setting. *Journal of Applied Sport Psychology*, Special issue: Team building 9, 97-113.
- Väisänen, M. 2000. Pedagoginen toimintatutkimus suunnistuslukiolaisten psyykkisen valmennuksen kurssin toteutuksesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Liite 1.

”Kurkistus tulevaisuuteen”

Vastaa kysymyksiin vapaasti. Ajatukset voivat harhailla kysymysten ulkopuolellekin!
Istu hetkeksi alas ja pohdi tilannettamme!

1. Syyskauden arviointi:

- harjoitukset
- kilpailut
- joukkueet

Mihin olit tyytyväinen?

Mihin et?

2. Henkilökohtaiset tavoitteet ensi kaudelle?

- harjoitukset
- kilpailut

3. Joukkueen tavoitteet?

- harjoitukset
- kilpailut

4. Toiveet ja odotukset!

Mitä odotat harjoittelulta, kilpailuilta, joukkuehengeltä jne.

5. Kehittämisehdotuksia!

Mietteitä siitä miten saisimme enemmän irti harjoittelusta, kilpailuista, joukkuehengestä ym. Sana on vapaa!

Liite 2.

RYHMÄILMAPIIRI KYSELYLOMAKE

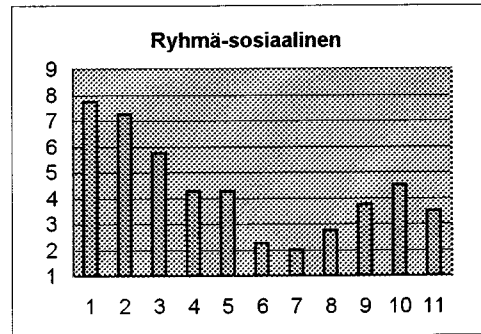
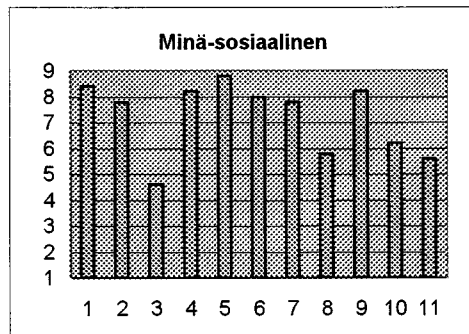
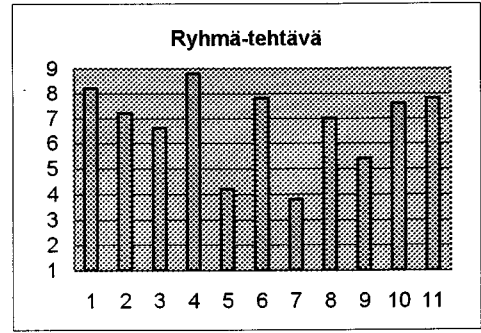
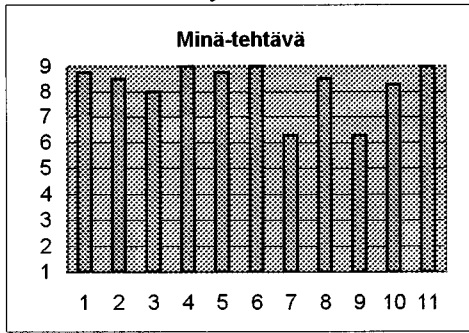
Tämän kyselyn tarkoituksena on saada selville SINUN omat käsityksesi urheilujoukkueestasi. Kyselyyn ei ole olemassa oikeita tai väriä vastauksia, joten VASTAA REHELLISESTI ja VÄLITTÖMÄSTI niin kuin tällä hetkellä koet.

Vastauksesi pidetään täysin salassa. Tutkijoita lukuun ottamatta KUKAAN MUU EI NÄE VASTAUKSIASI.

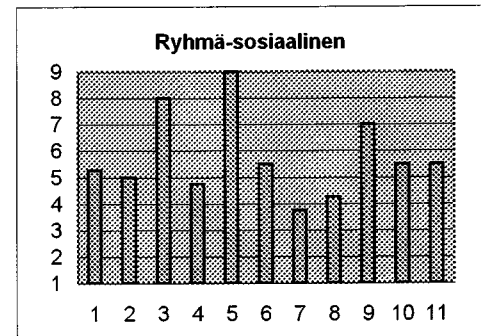
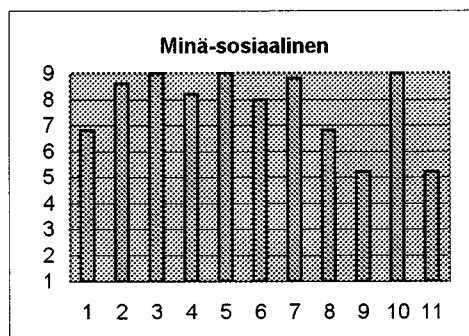
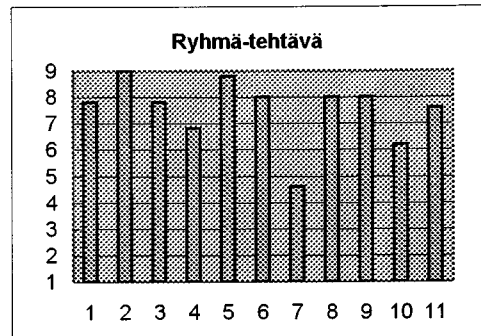
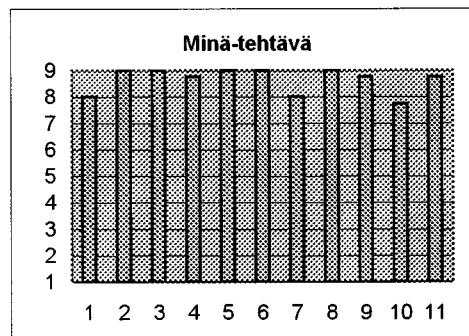
Muutamit kysymykset voivat vaikuttaa toistolta, mutta ole hyvä ja vastaa silti KAIKKIIN KYSYMYKSIIN. Välittömät reaktiosi ovat meille hyvin tärkeitä.

KIITOS OSALLISTUMISESTA!

Alkumittauksen yksilölliset vaihtelut



Loppumittauksen yksilölliset vaihtelut



Liite 4

Sosiometria mittaus
Joukkuevoimistelujoukkue ”Kaksut”, 11 tyttöä
17.5.1999

Sinä ja ryhmäsi olette päässeet koeryhmäksi opinnäytetyöhömme ja vastaamalla tähän vaativaan kyselyyn me saamme erittäin tärkeää aineistoa tutkimukseemme.

Vastaa kysymykseen : ” Kenen joukkuekaverin kanssa olisit mieluiten?”
Asteikolla 1 – 5 niin että, 1 tarkoittaa vähiten mieluiten ja 5 tarkoittaa kaikkein mieluiten. Kirjoita jokaisen nimen perään vain yksi numero.
Koko asteikkoa on ehdottomasti käytettävä eli ainakin kerran on käytettävä ykköstä ja kerran viitosta!!! Mieti rauhassa ja vastaa rehellisesti!

Kysely on tärkeä osa opinnäytetyötämme ja käsittelemme sen täydellä luottamuksella. Vastaukset sekä tulokset tulevat ainoastaan meidän tutkijoiden ja työmme ohjaajan tietoon! Ennen vastaamisen aloittamista olemme yhdessä sopineet, että kyselyn jälkeen emme kysele muilta vastaajilta mitä kukin on vastannut!

Amanda

Eeva

Ella

Emma

Iida

Inkeri

Kiira

Leena

Oona

Saana

Vilma

Kiitos vastauksestasi!

Liite 5

TAVOITTEENASETTELU

Pelisäännöt- palaveri

1. Pienryhmiin jakautuminen

- ryhmät jaetaan arpomalla
- ryhmäkoko 3-4 henkilöä (yht.11)

2. Ryhmälle nimi

- rakennus
- perustelut valinnalle muutamalla lauseella

3. ”Minkälainen on hyvä joukkuevoimistelujoukkue?”

- kirjoitetaan itsenäisesti kokonaisin lausein omia ajatuksia paperille
- aikaa 3 min
- kirjoitelmat luetaan ryhmän jäsenille
- esitykset kuunnellaan niin tarkasti, että pystyy poimimaan jokaisesta yhden ajatuksen omiensa jatkoksi. Valinta kirjataan omaan paperiin.
- ryhmä valitsee yhden, joka luetaan kaikille
- tavoite: jokainen saa äänensä kuuluviin tai joutuu esittämään itsenäisen mielipiteen, kuuntelun merkitys ja kuullun jäsentäminen

4. Tavoitteenasettelu

- jokainen kirjoittaa itsenäisesti viisi tavoitetta, jotka johtavat mielestään hyvään joukkuevoimistelujoukkueeseen
- tavoitteet käydään läpi pienryhmässä
- ryhmä valitsee viisi ryhmän mielestä tärkeintä
- esittely kaikille
- ohjaaja kirjaa tavoitteet ylös ja esille
- keskustelua yhtäläisyyksistä ja eriävyyksistä
- keskustelua tavoitteiden hyväksymisestä

- valmentaja/ohjaaja erittelee kaksoistavoitteen kaksi puolta tavoitteista ja kertoo merkityksestä

5. Pelisäännöt keskustelu

- olemassa olevien sääntöjen kartoitus
- jokainen mieltii ja kirjaa ylös minuutin ajan olemassa olevia joukkueen sääntöjä
- pienryhmässä esitellään säännöt toisilleen ja valitaan pienryhmän mielestä sellaiset säännöt, jotka tukevat tavoitteiden saavuttamista

Pelisäännöt keskustelussa ohjaajat pyrkivät saamaan esille seuraavia asioita:

- tasavertaisuus: kuuntelu, joukkueen kokoonpano ja millä perusteilla
- tavoitteet: harjoitukselle, kilpailulle ja koko ryhmälle
- ilmapiiri: kannustus ja vastuu
- normit ja säännöt: mitä sääntöjä on olemassa, mitä pitäisi säännöillä rajata
- panos: henkilökohtainen panostaminen, yhteinen panostaminen, valmentajan panostus, odotukset panostukselta

6. Toimintatapoja

- A)
1. jokaisen omat ajatukset (3-5 tärkeintä)
 2. valitaan pienryhmälle tärkeimmät yhdessä (3-5)
 3. esitetään toiselle pienryhmälle (vierailu toisessa pienryhmässä)
 4. valitaan omista + uusista pienryhmälle tärkeimmät (3-5)
 5. koko ryhmälle tärkeimmät (3-5)
- B)
1. esitetään ongelma kysymyksen muodossa (esim. millä keinoilla oppisimme tuntemaan toisemme paremmin)
 2. toinen pienryhmä antaa vastauksen/ehdotelman
 3. arvioidaan vastaus ja annetaan palaute vastaajille positiivisessa muodossa
 4. koko ryhmälle kysymysten ja vastausten esittäminen ja mahdollisten toimenpiteiden valinta

- C)
1. itsenäisesti 5 sääntöä, jotka joukkueella mielestään on jo olemassa
 2. itsenäisesti 2 sääntöä, jotka tulisi olla
 3. esitellään pienryhmälle ja valitaan 5 + 2
 4. yhteiskeskustelu ja sääntöjen valinta
- = valmiita sääntöjä joukkueelle

Liite 6

RYHMÄ: ”Kaksut” 11 voimistelijan joukkue

PVM: ma 29.3.

klo: 20.15-21.45

PAIKKA: Monitoimitalon telinesali

HARJOITUKSEN TAVOITTEET: Yhteistoiminnallisia harjoitteita pienryhmissä, toisiin tutustuminen, toisten auttaminen ja huomioinnattaminen, rentouttava ja hauska harjoitus

<u>TAVOITTEET:</u>	<u>HARJOITTEET:</u>	<u>ORGANISOINTI:</u>	<u>AIKA:</u>
<p>1. mielialojen kartoittaminen toisten kuunteleminen</p> <p>2. yhdessä tehtävään tutustuminen ratkaisun keksiminen ja tehtävien suorittaminen</p>	<p>1. ”tunneteri” → jaetaan kaikille 5 korttia, joissa on mielialoja kuvaavia sanoja → käydään kauppaa muiden kanssa, kerätään omaa mielialaa kuvaavia sanoja 2 – 3 sanaa → kerrotaan mitä valitsi, mitkä kuvaavat omaa olotilaa ja mitkä eivät kuvaa</p> <p>2. <input type="checkbox"/> sähköäita <input type="checkbox"/> laserverkko <input type="checkbox"/> ongelmapuomi <input type="checkbox"/> vankilanmuuri</p>	<p>1. kaikki yhdessä, piirissä jokainen kertoo vuorotellen omista valinnoistaan</p> <p>2. kahdessa ryhmässä 5 ja 6 hlöä ohjeet kirjallisina</p>	<p>15 min</p> <p>20 min/ tehtävä</p>

RYHMÄ: ”Kaksut” 11 voimistelijan joukkue

PVM: ma 17.5.

klo: 20.00-21.30

PAIKKA: Monitoimitalon telinesali

HARJOITUKSEN TAVOITTEET: Yhteistoiminnallisia harjoitteita pienryhmiä sekä koko joukkueena, toisiin tutustuminen, toisten auttaminen ja huomioinnottaminen, rentouttava ja hauska harjoitus

<u>TAVOITTEET:</u>	<u>HARJOITTEET:</u>	<u>ORGANISOINTI:</u>	<u>AIKA:</u>
1. tutun ongelman ratkaiseminen	1. kirjallisten kyselyjen täyttminen	1. itsenäisesti omassa rauhassa	15 min
2. pienryhmänä tehtävien selvittäminen ja suorittaminen	2. ongelmapuomi	2. joukkue yhdessä, tehtävän ratkaisu-järjestyksestä jaetaan joukkue kahteen ryhmään	10 min
3. koko joukkueen yhteistoiminta	3. <input type="checkbox"/> laserverkko <input type="checkbox"/> kanjoni	3. kahdessa ryhmässä	20 min/ tehtävä
	4. <input type="checkbox"/> pukki	4. koko joukkue	20 min

Liite 7

PARIHARJOITTELU

Kuntopiiri harjoitus pareittain. Kuntopiiriä tehdään neljä viikkoa ja aina eri parin kanssa. Tarkoituksena on huomioida pari suorituksen aikana. Parin tulee tehdä suoritus samanaikaisesti ja löytää yhteinen rytmi. Parien vaihtuessa joka kerta, vaihtuu myös suoritusnopeus. Nopeammin ja tehokkaammin suorittavat yksilöt joutuvat hieman löysäämään tahtia ja hitaammat suorittajat saavat nopeammilta hieman lisäpotkua. Suorituksen aikana parit joutuvat keskustelemaan ja tuomaan esille tuntemuksiaan suorituksista yhteistä tahtia hakiessa.

Pareja vaihdetaan joka kerta erilaisin säännöin.

- Parit paidanvärien mukaan, mahdollisimman samanväriset paidat ovat pari
- Yksi voimisteljoista asettaa ryhmän riviin silmien tummuuden mukaan. Ryhmä ei tiedä millä perusteella rivi asetellaan. Parit muodostuvat puolittamalla rivi keskeltä ja asettamalla tummin ja vaalein vastakkain ja siitä eteenpäin rivin järjestyksessä.
- Rivi huulten runsauden mukaan ja parit muodostuvat vastaavalla tavalla kuin silmien värissä.
- Rivi voimistelijan ilmoittaman lempivärien mukaan. Värit kirkkaimmasta synkimpään. Parit muodostuvat edellisten tapaan.
- Parit muodostuvat hiusten värin mukaan. Parin tulee löytää mahdollisimman lähellä omaa väriä oleva kumppani.
- Pari pituuden mukaan. Pisin ja lyhyin ovat pari ja siitä eteenpäin pituusjärjestyksessä.
- Parit muodostetaan valmentajan valinnan mukaan. Valmentaja valitsee parit sosiometria- testin mukaan.
- Pariksi valitaan se, jonka kanssa ei ole ollut parina tai on ollut vain harvoin parina.