

1083/99

7625

KASVATUKSELLISUUS JA KILPAILULLISUUS 9 - 11 -VUOTIAIDEN
LASTEN JÄÄKIEKKO- JA JALKAPALLOVALMENNUKSESSA

Olli Sihvonen

Kasvatustieteen
pro gradu -tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Chydenius-Instituutti
Luokanopettajien aikuiskoulutus
Kevät 1999

Sihvonen O. 1999. Kasvatuksellisuus ja kilpailullisuus 9-11-vuotiaiden lasten jääkiekko- ja jalkapallovalmennuksessa. Kasvatustieteen progradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto Chydenius-Instituutti. 54s, 1 liite.

TIIVISTELMÄ

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 9-11- vuotiaiden lasten valmentajien kasvatuksellisten tekijöiden osuutta kilpailullisiin tekijöihin verratuna. Ohjaako valmentajien työtä kilpailullisiin tavoitteisiin tähtäävä taitoihin painottuva ohjaamistapa vai huomioko valmentajat myös muun kasvatustyön.

Tutkimus suoritettiin Kuopiossa kesällä 1996 ja kohdejoukkona olivat 9-11- vuotiaat jääkiekko- ja jalkapallojuniorit. Tutkimusmenetelmänä käytettiin observointia, sitä varten laaditulla kaavakkeella. Tulosten käsittelyssä käytettiin pääasiassa kuvaavaa menetelmää.

Tulokset osoittivat, että kuopiolaiset valmentajat antoivat aika vähän palautetta lapsille, mutta kuitenkin eniten positiivista palautetta. Palautteet olivat pääasiassa taitoihin liittyvää, käyttäytymiseen liittyvää oli vähän. Yleisin opetusmuoto oli komentotyylinen opetus, joka viittasi valmentajien vahvaan auktoriteettiin. Järjestyshäiriöitä ei ilmennyt juuri lainkaan harjoitustilanteissa. Harjoitus oli yleisin harjoitusmuoto ja leikin osuus oli hyvin pieni harjoitustilanteissa.

Harjoitustilanteiden aikana valmentajat eivät käyneet juuri lainkaan kahdenkeskisiä keskusteluja lasten kanssa. Sosiaalis-emotionaalinen ilmasto vaihteli tasaisesti kriittisestä kannustavaan ilmastoon.

Tutkimus osoitti, että valmentajia on hyvin erilaisia, tulosten hajonta oli suuri eri valmentajien välillä.

Tutkimus näyttäisi vahvistavan sitä käsitystä, että lastenvalmennuksessa painavat kilpailulliset tekijät enemmän kuin lapsen kokonaisvaltainen kasvattaminen.

Hakusanat: kasvatus, liikuntakasvatus, juniorivalmennus, kilpaurheilu

SISÄLLYSLUETTELO

1. Johdanto	4
2. Tutkimuksen tausta	5
2.1. Käsitteiden määrittelyä	5
2.1.1. Kasvatus	5
2.1.2. Liikuntakasvatus	6
2.1.3. Valmennus	8
2.2. Valmennusjärjestelmä	8
2.2.1. Nuorisourheilu	9
2.2.2. Huipulle tähtäävä valmennus	10
2.3. Liikunnan vaikutuksia fyysiseen kehitykseen	11
2.3.1. Yleistä fyysisestä kehityksestä	11
2.3.2. Eri osa-alueita	12
2.4. Liikunnan vaikutukset psyykkiseen kehitykseen	16
2.4.1. Yleistä	16
2.4.2. Eri osa-alueita	16
2.5. Liikuntakasvatus nuorisourheilussa	20
2.5.1. Liikunnan vaikutuksia persoonallisuuteen ja psyykkiseen hyvinvointiin	20
2.5.2. Sosiaalinen kasvatus	22
2.5.3. Eettinen kasvatus	23
2.6. Valmentaja kasvattajana	25
2.6.1. Lasten valmennuksen yleisiä tavoitteita	25
2.6.2. Kasvatuksellisuuden huomioiminen käytännön valmennustyössä	26
2.6.2.1. Palautteen antaminen	26
2.6.2.2. Muita kasvatuskeinoja	28
2.7. Kilpailuhenkisyys vai kasvatuksellisuus	29
2.8. Aikaisempia tutkimuksia	31
3. Tutkimusongelmat	33
4. Tutkimusmenetelmät	34
4.1. Kohdejoukko	34
4.2. Aineiston keruu	34
4.3. Aineiston käsittely	36

5. Tutkimustulokset	37
5.1. Palautteen antaminen	37
5.2. Opetusmuoto ja harjoitusmuoto	39
5.3. Kahdenkeskiset keskustelut lapsen kanssa	40
5.4 Harjoituksen sosiaalis-emotionaalinen ilmasto	41
6. Tulosten tarkastelu	42
7. Pohdinta	45
7.1. Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti	45
7.2. Lopuksi	46

LÄHDELUETTELO

LITTEET 1

1. JOHDANTO

Huippu-urheilu on nykyään kovaa ja vaativaa toimintaa. Urheilijoilta vaaditaan yhä kovempaa harjoittelua menestymiseen. Menestyminen on ainoa mitta, jolla huippu-urheilua mitataan. Kaupallisuus ja taloudelliset tekijät ovat tulleet mukaan urheiluun. Huipulle halutaan lähes keinolla millä hyvänsä, ei vähiten taloudellisen menestymisen toivossa, mistä hyvänä esimerkkinä lienee kiellettyjen aineiden käyttö tulosten parantamiseksi. Monissa lajeissa voidaan päästä huipulle aikuisten sarjoissa jo hyvinkin nuorena (14-15- vuotiaana). Tällaisia lajeja ovat mm. tennis, uinti ja mäkihyppy.

Lasten- ja nuortenvalmennus on tullut entistä tärkeämmäksi juuri näistä syistä. Vanhemmat, valmentajat, seurat ja koko yhteiskunta haluaa maahamme entistä menestyneempiä urheilijoita. Tässä tilanteessa tulee väkisinkin ajatelleeksi, minkälaista on lasten- ja nuortenvalmennus. Pyritäänkö valmennuksessa pelkästään huppuasuorituksiin jo nuorena ja tavoite on ehdottomasti päästä huipputasolle, jolloin kasvatukselliset tekijät jäävät helposti taka-alalle. Itse kilpailuorganisaatiokin ruokkii tätä ajattelutapaa, koska jo hyvin nuorille järjestetään SM-kilpailuja sekä kansainvälisiä kilpailuja. Tämän takia jo lapsilla (12-vuotiailla on mm. tenniksessä SM-kilpailut) on tavoite samanlainen kuin aikuisilla urheilijoilla. Lasten urheilu on edelleenkin hyvin pitkälle kopio aikuisurheilusta, lapsi on unohtunut

Nykyään tiedetään jo varmasti, että liikunta vaikuttaa monin tavoin ihmiseen. Liikunnan vaikutukset korostuvat erityisesti lapsen kehityksessä aikuisuuteen. Liikunnalla tiedetään olevan merkitystä lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Lapsen liikunnan ja urheilun harrastaminen ei ole missään mielessä vähäpätöinen asia, päinvastoin.

Seuraavan tutkimuksen tarkoituksena on selvittää minkälaista on 9-11-vuotiaiden junioreiden valmennus. Huomioidaanko käytännön valmennustyössä lapsi lapsena, tapahtuuko kasvatusta, keskusteleeko valmentaja lasten kanssa jne.? Onko kaiken takana raaka huipulle pyrkiminen, joka ei anna tilaa lapsen muulle kasvatustyölle? Asetetaanko heidän tavoitteeksi huipulle pääsy jo nuorena ja sitä kautta myös aikuisena?

2. TUTKIMUKSEN TAUSTA

2.1. Käsitteiden määrittelyä

2.1.2. Kasvatus

Heinosen mukaan kasvatus toteutuu kasvatustapahtumassa kasvattajan yrittäessä saada aikaan muutoksen kasvatettavan persoonallisuudessa opetuksen avulla. Kun kasvatustarkoituksessa tehty yritys tuottaa kasvatustavoitteen mukaisen tuloksen, on kasvatettavassa tapahtunut oppimista. Oppimisprosessi onkin aina menestyksellisen kasvatuksen välttämätön edellytys. (Heinonen 1989)

Kasvatusta on määritelty myös inhimillisen toiminnan muodoksi, jota esiintyy kaikissa yhteisöissä. Se on käytännön toimintaa, jonka tarkoituksena on auttaa yksilöä sopeutumaan yhteisöön ja tukea samalla yhteisön säilymistä ja kehittymistä. Kasvatus voidaan määritellä elävään olentoon kohdistuvaksi vaikuttamiseksi yhteiskunnassa arvostettavien päämäärien suunnassa. (Leino & Leino 1989)

Kasvatus on inhimillistä toimintaa, jonka tarkoituksena on edellytysten luominen ihmisen monipuolisen kasvun toteutumiselle. Kasvatuksessa on olennaista kasvuvirikkeiden tarjonta ja säätely, joiden avulla tietoja, taitoja ja kulttuuriperintöä välitetään. Kasvatus määräytyy kunkin yhteiskunnan rakenteen ja kehitystason mukaan. Kasvattajan arvostuksista riippuu minkälaisiin kasvatuspäämääriin kulloinkin pyritään (Hirsjärvi 1983)

2.1.2 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatus on osa kasvatuskokonaisuutta, jonka tulee edistää lapsen persoonallisuuden monipuolista ja tasapainoista kehittämistä. Liikunnan arvo määräytyy sen mukaan, miten hyvin se pystyy edistämään lapsen kehitystä ja hyvinvointia, ei vain hänen fyysisiä ja motorisia ominaisuuksiaan, vaan myös hänen tunne-elämänsä ja suhtautumistaan kanssaihmiin sekä hänen persoonallisuutensa kognitiivista puolta.(Tiitinen ym. 1982)

Liikuntakasvatuksen tulee tukea jokaisen lapsen yksilöllistä ja kokonaisvaltaista kehittymistä lapsen omista lähtökohdista. Tällöin ei huolehdi pelkästään lapsen liikunnallisesta kehittymisestä. Yhteistyötaidot, henkiset kyvyt ja tunne-elämä ovat yhtä lailla tärkeitä ominaisuuksia, joita tulee myös harjoitella fyysisten harjoitusten ohella. Toimintatapojen tulee olla lapsikeskeisiä, joiden lähtökohtana on lapsen kehitys ja lapsen tarpeet. Liikuntakasvatuksen tulee palvella kasvamista elämää varten.(Karvinen ym. 1991)

Tiitisen ym. (1982) mukaan liikuntakasvatuksen päämääränä on herättää lapsessa liikuntaharrastus ja vaikuttaa sen myönteiseen kehittymiseen. Tavoitteena on lapsen kokonaisvaltainen kehittäminen ja kasvattaminen.

Yleistavoitteet voidaan jakaa fyysis-motoriseen, kognitiiviseen ja emotionaalis-sosiaaliseen alueeseen. (Tiitinen ym. 1982)

Fyysis-motorinen alue sisältää motoristen taitojen, kunnon sekä lajitaitojen harjoittelua. Kognitiiviseen alueeseen kuuluvat yleis- ja lajitiedon opettaminen sekä ideointi- ja suunnittelukyvyyn sekä ajattelun kehittäminen. Myönteiset tunne-elämykset, positiivinen ja totuudenmukainen minäkuvan sekä toisen huomioonottaminen, yhteistoiminta ja vastuun kasvattaminen kuuluvat emotionaalis-sosiaaliseen alueeseen. (Tiitinen ym. 1982)

Kasvatuspäämäärä

KASVATUS LIIKUNTAAN JA KASVATUS LIIKUNNAN AVULLA

Liikintaharrastuksen herättäminen ja sen myönteiseen kehittymiseen vaikuttaminen. Lapsen kokonaisvaltainen kehittäminen ja kasvattaminen.

Yleistavoitteet

FYYSIS-MOTORINEN ALUE	KOGNITIIVINEN ALUE	EMOTIONAALIS-SOSIAALINEN ALUE
1. Motoristen perustaitojen hallinnan varmentaminen ja edelleen kehittämisen.	1. Keskeisimmän liikunnan yleis- ja lajitiedon välittäminen	1. Mielihyvänsäväisten tunne-elämysten aikaansaaminen.
2. Fyysis-motoristen kykyjen (kuntotekijät ja liikehallintatekijät) luontaisen kehittymisen turvaaminen ja kehittäminen sekä oman kunnan ylläpitämiseen totuttaminen.	2. Ideointi- ja suunnittelukyvyyn sekä ajattelun kehittäminen käyttämällä hyväksi lasten luontaista aktiivisuutta ja mielikuvitusta	2. Positiivisen ja totuudenmukaisen minäkuvan erityisesti fyysisen minäkuvan kehittymiseen vaikuttaminen
3. Liikunnan lajitaitojen perusasioiden opettaminen ja harjoittaminen.		3. Toisen huomioonottamisen, yhteistoimintaan ja vastuuseen kasvattaminen.

Kuvio 1. Liikuntakasvatuksen tavoitteet ikävuosina 7-12 Tiitisen ym.1982 mukaan

2.1.3.Valmennus

Urheilijan kehittyminen urheiluvalmennuksessa, jota on aina tarkasteltava ja toteutettava koulutuksen ja kasvatuksen kokonaisuutena , tapahtuu eri tavoin ja erilaisin keinoin. Sen tärkein muoto on harjoituksissa tapahtuva fyysinen kuormitus. Muita, täysipainoiselle urheilukoulutukselle välttämättömiä muotoja ja keinoja ovat ennen kaikkea teoreettiset ohjeet, urheiluteknisten, taktisten ja harjoitusmenetelmiä koskevien tietojen välittäminen ja älyllisten kykyjen kehittäminen, tutustumisretket kilpailuihin ja niiden tarkkailu suunnatusti sekä valmennusryhmän puitteissa tapahtuvat erilaiset keskustelut ja neuvottelut , joissa on tarkoitus lähinnä arvioida harjoittelua ja kilpailuja. Valmennukseen liittyy myös ravintotieteelliset ja psykoterapeuttiset tekijät. (Harre 1975)

Valmennuksessa tapahtumat suunnitellaan etukäteen ja kirjataan ylös valmennussuunnitelmaan. Valmentaja voi tehdä esim. vuoden valmennussuunnitelman, jonka hän käy läpi valmennettavien kanssa. Suunnitelma voi sisältää päivittäisen harjoittelun lisäksi mm. tietoja ravinnosta, hieronnasta ja ensiavusta. Valmennuksen apuna käytetään nykyään eri tieteitä pyrittäessä valmennuksen virheettömyyteen ja tehokkuuteen. Tällaisia tieteitä ovat esim. lääketiede, psykologia ja fysiologia.(Lanamäki ym. 1985)

2.2.Valmennusjärjestelmä

Liikuntakulttuuri tarjoaa kaikille halukkaille mahdollisuuden liikunnan harrastamiseen elämän eri vaiheissa. Urheilemisen pohja luodaan koulujen liikuntakasvatuksen ja vapaaehtoisen nuorisourheilun avulla. Nuorisovalmennus ja kykyjen etsintä luovat edellytykset kilpaurheilulle ja huippujen valmentamiselle. Kunto ja virkistysliikunta tarjoavat mahdollisuuden monipuoliseen harrasturheiluum ja kunnon ylläpitämiseen erilaisin tavoittein.(Mero ym. 1990)

2.2.1. Nuorisourheilu

Nykyaikaisen nuorisourheilun tavoitteena on tarjota jokaiselle nuorelle hänen mieltymyksiään vastaavaa urheilua. Lähtökohtana on mahdollisimman monen nuoren innostaminen ohjattuun urheilutoimintaan ja seurojen urheilukouluihin. Keskusjärjestöt ja lajiliitot ylläpitävät laajoja urheiluohjelmia, joiden tavoite on saada lapset ja nuoret viihtymään urheiluseurassa, innostaa ja kannustaa ohjaajia ja valmentajia sekä kehittää seurahenkeä ja antaa elinvoimaa seuratoimintaan. Maamme suurimman urheilujärjestön SVUL:n Nuori Suomi ohjelman keskeiset periaatteet ovat: (Mero ym. 1990)

Monipuoliset liikunnalliset taidot ovat kilpaurheilussa menestymisen edellytys. Yleiskehittävän harjoittelun jatkuminen luo pohjan terveen urheilija-aineksen ja monipuolisten lajikohtaisten valmiuksien kehittämiseksi. Se mahdollistaa monipuolisen urheilun harrastamisen nuorisourheilun jälkeen. (Mero ym. 1990)

Lajiharjoittelun tavoitteet rakentuvat eri ikätasoilla lajiliittojen laatimien ohjelmien mukaisesti. Niiden pohjana on lajin sisäinen ja eri lajit huomioiva monipuolisuus, jonka tärkeä periaate on taitojen kehittäminen. (Mero 1990)

Valmennustoiminta on seurojen nuorisotoiminnan johtava osa. Parhaiden urheilijoiden ohjaus valmennusryhmiin ja lajikohtaisten ohjelmien mukainen harjoittelu mahdollistavat lahjakkuuksien kehittymisen kykyjen edellyttämälle tasolle. Valmennusryhmissä urheilijat totutetaan määrätietoiseen harjoitteluun ja parhaansa yrittämisen asenteeseen. (Mero ym. 1990)

Urheilu antaa mahdollisuuden edistää kasvatustavoitteiden toteutumista ja tukee persoonallisuuden kasvua. Urheilun avulla voimme vaikuttaa lasten ja nuorten käytöstapoihin, itsetuntoon, luovuuteen, siisteyteen sekä ruokailu- ja terveystottumuksiin. (Mero ym. 1990)

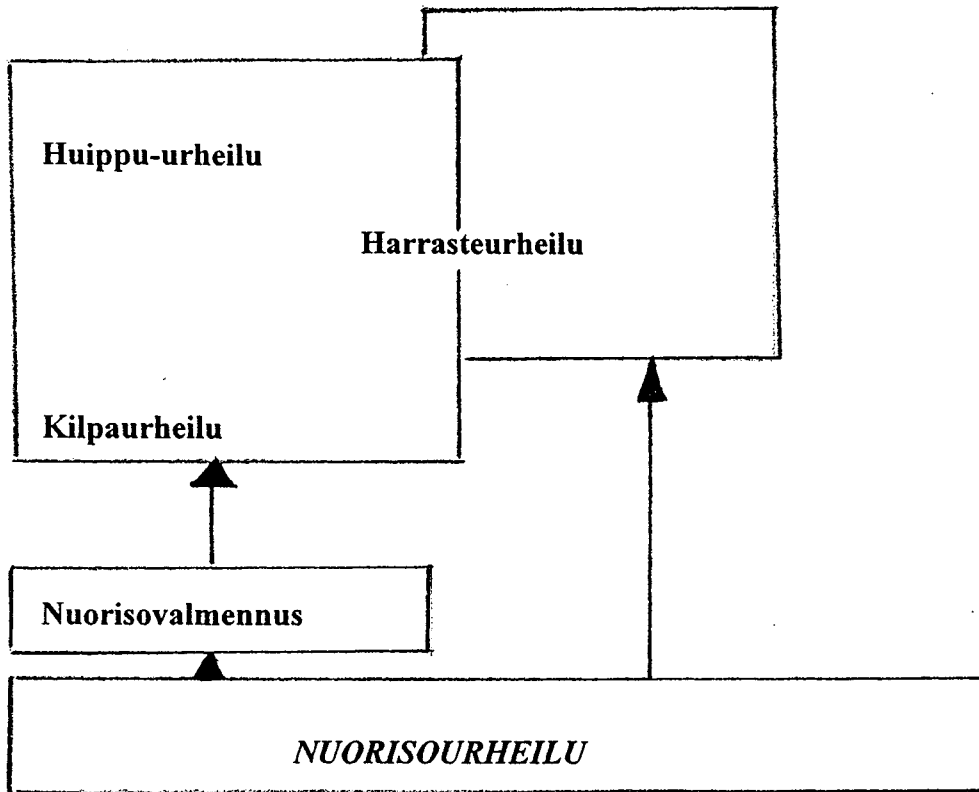
Huippu-urheilun kannalta on tärkeää, että nuorisourheilussa ja erityisesti valmennusryhmissä kasvatuksellisten tavoitteiden ohella vahvistetaan myös urheilun kilpailullista luonnetta ja asennetta. Huippu-urheilun keskeisiä perusarvoja ovat: kurinalaisuus, parhaansa yrittäminen ja voittoon pyrkiminen. Urheilun kasvatuksellisten arvojen ohella nämä kilpaurheilun perusarvot

varmistavat terveen ja huipulle harjoittelusta kiinnostuneen urheilija-aineksen kehittymiseen. (Mero ym. 1990)

2.2.2. Huipulle tähtäävä valmennus

Urheilijan harjoittelun pohja luodaan kasvuiässä monipuolisilla ja nousujohteisesti kovenevilla harjoituksilla. Harjoittelu on aluksi nuorisourheilun periaatteiden mukaisesti monipuolisten taitojen ja perusvalmiuksien kehittämistä. Valmennusryhmissä omaksutaan suunnitelmallinen harjoittelu, lisätään harjoittelun määrää ja vaativuutta sekä valmistaudutaan lajikohtaiseen erikoisvalmennukseen. Huipulle tähtäävän valmennuksen tavoitteena on valmistaa urheilijan elimistö ja suorituskyky vastaamaan huippuharjoittelun ja kilpailusuoritusten vaatimuksia. Urheilijat totutetaan kovaan työntekoon ja vaativaan valmentautumisen edellyttämiin harjoitus- ja kilpailuasenteisiin. (Mero ym. 1990)

Urheilijan harjoittelun lajinomainen pohja luodaan noin 12-15 vuoden iässä. Huipulle viimeistelevä harjoittelu alkaa 15-18 vuoden iässä, jolloin huipulle pääsyn mahdollisuus selkenee urheilijalle. Harjoittelun tavoitteellisuus kasvaa ja lajikohtaiset erikoisharjoitukset suuntaavat lajiominaisuuksien kehittymistä. Harjoittelun määrä ja kovuus saavat vaiheittain huippu-urheilulle ominaiset piirteet. Varsinaisen huippuharjoittelun alkamista edeltää 8-10-vuoden nousujohteinen ja oikein johdettu valmistava harjoittelu, joka alkaa 5-7-vuotiaana lajitaitojen opettelulla. (Mero ym. 1990)



Kuvio 2. Urheilun osa -alueet (Mero ym. 1990)

2.3. Liikunnan vaikutuksia fyysiseen kehitykseen

2.3.1. Yleistä fyysisestä kehityksestä

Ihmisen fyysiseen kasvuun vaikuttavat monet tekijät. Perinnöllisyydellä on voimakas vaikutus siihen, millainen kasvavasta yksilöstä kokonsa ja muiden ominaisuuksiensa puolesta tulee. Perinnöllisyyttä voidaan tarkastella populaation kannalta, rotujen ja kansojen välillä, sekä perheeseen ja sukuun liittyvänä (Hänninen ym. 1984). Tanner (1970) on myös korostanut perimän merkitystä yksilön kasvussa. Perimän vaikutusta hän on tutkinut kaksostutkimuksilla. Hänen mukaansa perimä vaikuttaa mm. kuukautisten alkamisikään, hampaiden puhkeamisikään, kasvupyrähdyksen alkamisajankohtaan samoin kuin sen voimakkuuteen.

Pitkään on ajateltu, että perimän vaikutus suorituskyykyyn on yli 50% (Klissouras 1971, Weber 1976). Uudemmat tutkimukset osoittavat, että perinnöllisyys vaikuttaa suorituskyykyyn vain n. 40 %. Bouchard (1983) on tutkinut sisaruksia sekä ditsygoottisia että monotsygoottisia kaksosia ja havinnut perimän vaikuttavan monotsygoottisten kaksosten suhteelliseen suorituskyykyyn korkeintaan 40 %.

Ravitsemus on toinen tärkeä kasvuun vaikuttava tekijä. Erityisesti kehitysmaissa ravinnon puute näkyy lapsissa kasvuhäiriöinä (Hänninen ym. 1984). Myös Tanner (1970) on todennut, että aliravitsemus aiheuttaa kiistatta kasvuhäiriöitä. Toisaalta lasten kasvuvarat ovat hyvät. Tämä ilmenee esim. Praderin ym. (1963) kuvaamana aliravitsemustilan jälkeisen toipumisen nopeana ns. "catch up" -kasvuna, jonka aikana yksilö saavuttaa geneettisesti määräytyneen kasvutasonsa uudelleen.

Ympäristötekijöistä ilmastolla lienee varsin vähäinen vaikutus kasvuun, mutta vuodenaajoilla on sen sijaan selvästi vaikutusta. Pituuskasvu on selvästi voimakkainta keväällä, kun taas painonlisäys voimakkainta syksyllä. (Tanner 1970) Alkoholilla, tupakalla ja lääkkeillä on myös merkitystä lapsen kasvuun (Hänninen ym. 1984). Epäedullisten psykologisten olosuhteiden on arveltu vaikuttavan myös kasvuun häiritsevästi, mutta tutkittua tietoa on varsin vähän (Tanner 1970). Sosioekonomisilla seikoilla, kuten perheen taloudellisella asemalla sekä perheen koolla, on ollut (Tanner 1970) ja on ilmeisesti jossain määrin edelleenkin (Krogman 1977, Renson. 1980, Malina 1980) merkitystä lasten kasvuun ja kehitykseen.

2.3.2. Eri osa-alueita

Notkeutta voidaan kutsua myös liikkuvuudeksi tai taipuisuudeksi. Sillä tarkoitetaan nivelen suurinta liikelajuutta, joka tapahtuu vaikuttajalihasta tai lihaksia supistamalla ja antamalla vastavaikuttajalihaksen tai lihasten venyä. Passiivisella liikkuvuudella tarkoitetaan ulkoisten voimien avulla tapahtuvaa liikettä rajoineen. Passiivinen liikkuvuus on aina suurempaa kuin aktiivinen liikkuvuus. Urheilijoiden on lihasvoimaa harjoittaessaan huolehdittava myös lihasten venytyksestä, muuten liikelajuudet supistuvat. Normaalialia liikkuvuuden rajaa voidaan harjoittelulla laajentaa. Liikkuvuusharjoittelulle tehokkain vaihe on 11-14- vuoden iässä. (Hänninen ym. 1984)

Korostettu notkeusharjoittelu tulisi aloittaa n. 10- vuoden iässä. Päätyö liikkuvuuden kehittämisessä tulee olla 9-12- vuoden iässä. Myöhemmin saavutettua tasoa voidaan ylläpitää, mutta liikkuvuuden parantaminen ei enää onnistu. Mikäli notkeusharjoittelu laiminlyödään tässä iässä, tehtyä virhettä on mahdotonta myöhemmin korjata. (Westergård ym. 1990) Mero ym. (1990) ovat myös todenneet, että notkeusharjoittelun tulisi olla painottuneessa asemassa 11- 13 vuotiailla, koska tällöin saavutettu notkeustaso jää pysyväksi. Myöhemmin saavutettua tasoa voidaan vain ylläpitää ei parantaa.

Taitoa kutsutaan myös kordinaatiokyvyksi. Kordinaatiokyvyn avulla liikkuja pystyy hallitsemaan liikkeitään tavanomaisissa ja yllättävissä olosuhteissa. Kordinaatiokyky liittyy voiman, nopeuden, kestävyuden ja liikkuvuuden vuorovaikutteiseksi kokonaisuudeksi. Kordinaatiokyky kehittyy varhaisessa kouluiässä rinnan keskushermoston kypsymisen kanssa, kun kuulo - ja näköaistin informaation käsittelykyky paranee. Kordinaatiokykyä voi parantaa liikkumalla ja käyttämällä erityisiä harjoitteita. Mitä enemmän rakennusaineita on olemassa, sitä helpommin uusia liikekokonaisuuksia voi oppia. (Hänninen ym. 1984)

Lapset oppivat 9-12- vuoden iässä liikesuorituksia paremmin ja nopeammin kuin missään muussa elämänsä vaiheessa. Valmennusajasta tulisi tässä iässä käyttää 60-70% liikuntataitojen harjoitteluun. Näin saadaan lapsen aivoihin laaja liikevarasto, joka helpottaa myöhemmin huipputekniikan oppimista. (Westergård ym. 1990)

Taidon yhteydessä puhutaan usein ns. liikehallintakyvyistä. Ne jakavat taidon eri osa-alueisiin. Näitä osa-alueita ovat suuntautumiskyky, kinesteettinen erottelukyky, reaktiokyky ja liike nopeus, rytmikyky, tasapainokyky, yhdistelykyky ja muuntelu- sekä sopeutumiskyky. (Holopainen 1991)

Useimpien motoristen taitojen kehittymisen nopein vaihe ajoittuu ikävälille 7-12- vuotta (Hirtz 1976; 1978). Yksittäisten valmiuksien kehittämisestä Hirtz (1976) on todennut, että mm. reaktiokyky, liikenopeus, tasapaino ja ketteryys kehittyvät nopeimmin 7-10- vuoden iässä, mutta rytmitaidon kehittymisen nopea vaihe on myöhemmin. Kordinaatioon liittyvien tekijöiden nopea kehitys loppuu murrosiässä (Hirtz 1978).

Nopeudella tarkoitetaan hermo-lihasjärjestelmän kykyä suorittaa toimintoja tai toimintaa lyhyimmässä mahdollisessa ajassa. Nopeus on monimutkainen fyysinen suoritustekijä, johon vaikuttaa keskeisesti kordinaatiokyky ja kunto. (Hänninen ym. 1984)

Vaikka ihmisen hermotoimintojen nopeuteen on vaikea vaikuttaa, juuri 9-12 - vuoden iässä siihen on mahdollisuus. Nopeusharjoittelun vaikutuksesta liiketiheys ja liikenopeus kehittyvät tehokkaasti. Samalla reaktionopeus paranee. (Westergård ym. 1990)

Hirtz (1976) on todennut, että mm. reaktiokyky, liikenopeus, ja ketteryys kehittyvät nopeimmin 7 – 10- vuoden iässä. Liiketiheyden herkkyyskausi on 7-12-vuoden iässä, jolloin sitä pitäisi myös kehittää ja harjoittaa paljon. Tässä ikävaiheessa nopeusharjoittelun tulisi olla painottuneena verrattuna muihin osa-alueisiin (voima, kestävyys). (Mero ym. 1990)

Kestävyys jaetaan psyykkiseen ja fyysiseen osa-alueeseen. Psykkisellä kestävyydellä tarkoitetaan kykyä vastustaa mahdollisimman pitkään ärsykettä, joka pakottaa keskeyttämään kuormituksen. Fyysinen kestävyys tarkoittaa koko elimistön tai sen yksittäisten osien kykyä vastustaa väsymystä ja näin puhutaan yleisestä ja paikallisesta kestävydestä. (Hänninen ym. 1984)

Kestävyysharjoittelun täytyy olla 9-12- vuotiaille vaihtelevaa, suhteellisen lyhytaikaista ja lapsenomaista. Kannattaa käyttää liikuntaleikkejä ja joukkuepelejä. Erityisen tärkeää on yksitoikkoisuuden torjuminen harjoittelussa. Kannattaa välttää 1 - 5 minuutin mittaisia maksimisuorituksia, koska lapsen veren maitohappipitoisuus palautuu hitaasti normaaliarvoihin. (Westergård ym. 1990)

Ekblom (1969, 1971) päätteli tutkimustensa pohjalta, että elimistön hapenkuljetuskyky olisi hyvin harjoitettavissa lapsuusiässä. Kuitenkaan Erikssonin ja Kochin (1973) tutkimuksessa 11 – 13- vuotiaiden poikien harjoitusvaste ei ollut sen parempi kuin aikuisillakaan. Yhä useammat tutkimukset viittaavatkin siihen, ettei harjoittelu ennen murrosiän kasvupyrähdystä vaikuta ainakaan kovin merkittävästi aerobiseen suorituskyykyyn (Weber ym. 1976, Kobayshi ym. 1978, Mirawald ym. 1981, Rutenfranz ym. 1982 b).

Samalla tavalla kuin kestävyyskin voidaan **voima** periaatteessa jakaa fyysiseen ja psyykkiseen tekijään. Voidaan puhua yleisvoimasta ja voimasta, joka on mitattavissa tietyn suorituksen aikana. Suorituksessa voidaan edelleen puhua maksimivoimasta, joka tapahtuu liikkeen aikana ja voimasta, kun liikettä ei tapahdu. Jälkimmäinen on edellistä suurempi. (Hänninen ym. 1984)

Voima kehittyy yleensä hyvin 9-12- vuotialla, kunhan harrastetaan monipuolisesti liikuntaa. Erityisesti kannattaa huolehtia tärkeimpien lihasryhmien voimistamisesta. Voimaharjoittelussa tulee käyttää pääasiassa omaa painoa. Lisäksi voidaan käyttää kevyitä kuulia, kuntopalloja ja hiekkapusseja. (Westergård.ym.1990)

Yleisesti hyväksytyn käsityksen mukaan aikuisilla luurankolihasen syistä osa on hitaasti supistuvia I-tyyppin lihassyitä, joilla on hyvä kestävyys, ja osa nopeita II-tyyppin lihassyitä, jotka ovat nopeita (Karlsson ym. 1975, Karlsson 1984).

Harjoittelu ei tiettävästi vaikutta kasvuikäisten erityyppisten lihassyiden keskinäiseen jakaumaan (Bar-Or 1983). Myöskään ennen murrosikää aloitettu voimaharjoittelu ei ilmeisesti johda uusien lihassyiden muodostumiseen (Meen & Oseid 1982).

Bar-Orin (1983) mukaan pojilla harjoitusvaste on murrosiän ohittaneilla suurempi kuin esimurrosikäisillä.

Ikain (1976) tutkimustulosten perusteella Meen ja Oseid (1982) arvelivat, että kestävyystyyppinen lihasharjoittelu murrosiässä voi luoda pohjan myöhemmän iän kestävyydelle. Sen sijaan maksimipainoin tapahtuvaa voimaharjoittelua Meen ja Oseid (1982) eivät pidä terveellisenä ennen kuin kasvupyrähdys on kokonaan ohi.

2.4. Liikunnan vaikutuksia psyykkiseen kehitykseen

2.4.1 Yleistä

Tutkimusten mukaan oman ruumiin tajuaminen on tärkeä askel liikumisen ja koko persoonallisuuden kehityksen kannalta. Persoonallisuustutkimusten mukaan liikuntaa harrastavat ihmiset ovat enemmän itseensä luottavia kuin liikuntaa vähemmän harrastavat. Liikunnalla on todettu olevan myös myönteisiä vaikutuksia stressin sietokykyyn.(Hänninen ym.1984) Kilpaurheilulla voi olla myös kielteisiä vaikutuksia. Jos tavoitteena on vain tulos, voi ilo ja elämänmyönteisyys kadota urheilusta. Liikunnalla tiedetään olevan monia vaikutuksia lapsen psyykkiseen kehitykseen.(Karvinen ym.1991)

2.4.2. Eri osa-alueita

Psykoanalyttisen käsityksen mukaan on oman ruumiin tajuaminen varsin tärkeä askel liikkumisen ja koko **persoonallisuuden ja minäkuvan** kehityksen kannalta. Kun seuraa lasta, huomaa , että hän kokee itsensä hyvin tärkeäksi oppiessaan ensi kertaa jonkin liikkeen. (Hänninen ym. 1984)

Mucchiell on esittänyt, että huono motorinen kordinaatiokyky vaikeuttaa yksilön sopeutumista ympäristöönsä ja se osoittaa hänen epävarmuuden ja turvattomuuden tunteensa muodostuvan myös tavallista ilmeisemmäksi. (Hänninen ym. 1984)

Yhä vaikeampien liikkeiden hallinta ja uudet tilanteet vaativat ihmiseltä lisää henkistä aktiiviteettia: rohkeutta ja tahdonvoimaa sekä pitkäjänteisyyttä. Siten lapsi ja nuori harjoittamalla fyysistä rakennettaan kehittyy myös henkisesti. (Hänninen ym. 1984)

Jos on oppinut kokemaan mielihyvää ja nautintoa oman ruuminsa liikkeistä ja liikumisen avulla luonut kuvan viehätysvoimastaan, silloin on itsetunto parempi kuin sellaisella henkilöllä, jolle liikkuminen on ollut vastenmielistä lapsuudesta lähtien.(Hänninen ym. 1984)

Minäkäsitys muotoutuu aina suhteessa muihin ihmisiin ja elinympäristöön. Itsetuntemuksen ja itsearvostuksen kehittyminen edellyttävät runsaasti havaintoja omasta itsestä suhteessa muihin ihmisiin. Urheilussa syntyy runsaasti sellaisia tilanteita, joissa nuori saa mahdollisuuden omien kykyjensä vertaamiseen muihin nuoriin. (Westergård ym.1990)

Liikuntaan sisältyy tilanteita, joissa lapsi joutuu tekemisiin toisten kanssa ja harjoittelee **yhteistyötaitoja**. Liikuntatunneilla vuorovaikutus on usein vilkkaampaa kuin luokkaopetustilanteissa. (Tiitinen ym. 1982)

Liikunnan avulla voidaan ohjata **sosiaalistakäyttäytymistä**, mikäli harjoittelu on rakennettu siten, että se sisältää paljon vuorovaikutusta urheilijoiden kesken sekä pareittain tapahtuvaa harjoittelua, jossa toinen avustaa ja antaa ohjeita sekä arvioi suoritusta. Oleellista sosiaalisen käyttäytymisen kehittymisen kannalta on työtapa eli opetusmenetelmä eikä niinkään opetuksen sisältö. (Westergård ym. 1990)

Sosiaalisen kehityksensä vuoksi lapsi tarvitsee sekä aikuisia että ikätovereita samaistuaan heihin ja oppiakseen heiltä. Urheiluvalmennus tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä normien ja arvostusten oppimiseen. Lapset saavat käyttäytymismalleja harjoituksissa ja kilpailuissa tapahtuvista toiminnoista ja siksi on tärkeää ymmärtää urheilutoiminta kasvatustapahtumana. (Mero ym. 1990)

Liikunnalla on myös vaikutusta **kognitiiviseenkehitykseen**. Kognitiiviset tavoitteet voidaan jakaa kolmeen ryhmään. Yleistietoihin, lajitietoihin ja ideointi- ja suunnittelukyvyyn ja ajattelun kehittämiseen. (Tiitinen ym. 1982)

Yleistietoihin kuuluvat seuraavat asiat. Peruskäsitteitä ovat mm. erilaiset harjoitusmuodot kuten jono, rivi, piiri ja kaari. Merkkikieleen kuuluvat pillin vihellys, ääni ja käsimerkit. Liikuntasanastoa ovat mm. seisona, istunta ja etunoja ja lisäksi sisältökäsitteistä voisi mainita vartalon osien ja kehon elinten nimet.(Tiitinen ym. 1982)

Liikuntavarusteista ja hygieniasta voisi mainita vaatteet, jalkineet ja niiden huolto sekä peseytyminen.(Tiitinen ym. 1982)

Liikuntaharjoitusten merkityksestä lapsen olisi hyvä tietää, mitä elimistössä harjoituksen aikana tapahtuu tai mikä merkitys on notkeusharjoittelulla. (Tiitinen ym. 1982)

Lajitiedoilla ymmärretään lajin opettamiseen ja harjoitteluun liittyviä asioita esim. suoritustekniikkaa, sääntöjä ja turvallisuuskysymyksiä. (Tiitinen ym. 1982)

Koska mielikuvitus, kuvittelu, luontainen aktiivisuus ja uteliaisuus ovat lapselle ominaisia piirteitä, niitä tulisi käyttää liikuntaopetuksessa hyväksi ja tarjota lapsille liikuntaharjoitteita, joissa hänen oma luova panoksensa, ideointi- ja suunnittelukykynsä ja ajattelunsa pääsevät esiin ja kehittymään.(Tiitinen ym.1982)

Lapsen motorinen kehitys on usealla tavalla sidoksissa tiedolliseen kehitykseen. Varhain liikkumaan oppinut lapsi pystyy luomaan uudenlaisia vuorovaikutussuhteita ympäristöönsä. Hän hankkii uusia kokemuksia esineympäristöstään samoin kuin tekee aloitteita sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tästä syystä motorinenkehitys luo edellytyksiä lapsen havaintotoiminnoille, oppimiselle ja ajattelulle eli tiedolliselle kehitykselle.(Pyykkönen ym. 1989)

Sekä identtisillä kaksosilla tehdyt kontrolloidut motorisen harjoituksen vaikutuksia koskevat tutkimukset että laajat motorisen harjoituksen vaikutuksia koskevat tutkimukset ovat yksiselitteisesti osoittaneet varhaislapsuuden motorisen harjoituksen myönteiset vaikutukset lapsen tiedolliseen kehitykseen.(Pyykkönen ym. 1989)

Myös kouluiässä motorinen kehitys tukee lapsen tiedollista kehitystä, vaikka yhteys ei olekaan niin voimakas kuin varhaislapsuudessa. Toisaalta tutkimuksissa on todettu, miten motorisen kehityksen viivästyneisyys ja sen erilaiset häiriöt ja vaikeudet haittaavat lapsen tiedollista kehitystä. Tällaiset vaikutukset ovat sekä suoria, mutta myöhemmin kouluiässä ja erityisesti pojilla myös epäsuoria. Nämä vaikutukset näkyvät lasten keskinäisen sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta. Motoriselta kehitykseltään viivästynyttä tai motorisia häiriöitä omaavaa poikaa ympäristö helposti leimaa kielteisellä tavalla, jolloin lapsi pyrkii välttämään tilanteita, joissa taitoja tarvitaan. Seurauksena on noidankehä, jossa lapsi yhä enemmän alkaa

jäädä jälkeen muista lapsista motorisessa kehityksessä. Motorinen kehitys vaikuttaa myös suoraan ja välittömästi lisäten eri tavoin lapsen mahdollisuuksia olla aloitteellinen ja aktiivinen tiedonhankinnassa ympäristönsä ilmiöistä ja tapahtumista sekä aloittaa sosiaalista vuorovaikutusta vanhempiensa, muiden aikuisten ja ikätovereiden kanssa. (Pyykkönen ym. 1989)

Yhteydet motorisen kehityksen ja tiedollisen kehityksen välillä selittyvät osaksi yleisen keskushermoston kehittyneisyyden kautta, mutta myös siitä, että motorisesti taitavaa lasta arvostetaan enemmän ja siksi hän saa taidoistaan myönteistä palautetta. (Pyykkönen ym. 1989)

Liikunnan avulla ihminen voi paljon kehittää kykyään **kestää vaikeuksia ja ristiriitatilanteita**. Kun ihminen liikunnan ja urheilun parissa oppii kohtaamaan itselleen sopivasti annostellen vaikeuksia ja vastoinkäymisiä, hän oppii tunnistamaan fyysisen ja psyykkisen kyvykkyytensä ja rajallisuutensa. Kun ihmisellä on stressi, hän saattaisi helpottaa oloansa mielekkäästi annostelulla liikunnalla. Liikunnan ja urheilun parissa voi purkaa aggressionsa tuottavalla ja rakentavalla tavalla. (Hänninen ym. 1984)

Hännisen ja Jalkasen (1984) mukaan liikunnalla on vaikutusta ihmisen **psykkiseen energiaan**. Hänen mukaansa psyyke on voimaa, jolla yksilö toimii ympäristössään. Tätä energiaa on vaihtelevasti. Sitä voidaan tuhjata säästää tai kasvattaa. Ihmisen sairastaessa tuo voima yleensä ehtyy. Miellyttävän voimanponnistuksen yhteydessä tuo voima kasvaa. Liikunta eri muodoissaan ja varsinkin joukkuepelit ja -urheilu mahdollistavat persoonallisuuden kehittymisen vastavuoroisessa suhteessa. Liikunnan parissa ihminen oppii viestimään ja saamaan realistista kuvaa itsestään ja ympäristöstään.

Liikaan tehokkuuteen pyrkivä kilpailujärjestelmä ja voiton maksimointi on selvä uhka kasvatuksellisten tavoitteiden saavuttamiselle. Selvimmin kilpailujärjestelmän heikkoudet tulevat esiin niissä lajeissa, joissa järjestelmä pohjautuu kalenteri-ikäen useamman vuoden porrastuksina. Tällainen järjestelmä unohtaa täysin nuorisovalmennuksen yksilöintiin liittyvät muut ja useimmiten tärkeimmät osatekijät. (Mero ym. 1990)

Kun puhutaan kilpaurheilusta, on kysymyksessä kova harjoittelu ja valtavat kieltämykset. Tällöin liikunta saattaa mennä liiallisuuksiin. Tavoitteena on vain voitto. Ohjaajien,

valmentajien ja kasvattajien on tunnettava vastuunsa, kun he tuovat nuoria urheilun pariin. (Hänninen ym. 1984)

2.5. Liikuntakasvatus nuorisourheilussa

2.5.1. Liikunnan vaikutuksia persoonallisuuteen ja psyykkiseen hyvinvointiin

Liikunnan psyykkisen merkityksen kannalta ovat tärkeitä liikunnasta saadut henkilökohtaiset kokemukset ja elämykset. Liikuntapsykologiassa on tutkittu paljon liikunnan pysyviä vaikutuksia. Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on suuri merkitys liikunnasta saaduilla välittömillä kokemuksilla. (Chalip ym. 1984).

Tärkeä tekijä elämysten kannalta on se, miten lapsi kokee liikuntatilanteet oman minänsä kannalta. Keskeistä on, miten eri toimintatilanteiden vaatimukset eli haasteet ovat sopusoinnussa koetun pätevyuden kanssa. Jos haaste on liian vaatimaton, on seurauksena kyllästyminen ja jos haaste on liian korkea on seurauksena ahdistuneisuus tai suorituksesta luopuminen. Kun haaste ja kyvyt ovat hyvin tasapainossa ja henkilöllä voimakas sisäinen motivaatio, voi seurauksena olla voimakas myönteinen elämys (Csikszentmihalyi 1975). Lasten omissa liikuntaleikeissä ja peleissä haaste ja kyvyt ovat yleensä tasapainossa paremmin kuin esim. liikuntatunneilla koulussa (Chalip ym.1984). Syinä tähän voivat olla opetuksen opettajajohtoisuus ja vähäinen eriyttäminen (Varstala ym. 1987).

Chalipin ja muiden tutkimuksessa todetaan, että nuorten urheilussa haasteet koetaan kovemmiksi kuin omat kyvyt, mikä johtaa helposti ahdistuneisuuteen. Urheilussa menestymisen paineita ja suoriutumisen odotuksia voivat luoda vanhemmat ja valmentaja, mutta myös ryhmässä vallitseva motivaatioilmasto ja kilpailujärjestelmä. Viihtyvyyden ja urheilusta nauttimisen on todettu olevan yhteydessä myönteiseen pätevyuden kokemiseen ja vanhempien positiiviseen asennoitumiseen. Ahdistuneisuus on puolestaan yhteydessä vanhempien taholta tulevaan osallistumispainostukseen, vanhempien esittämiin korkeisiin suoriutumisedotuksiin suhteessa lasten koettuun pätevyteen ja pelkoon epäonnistumisesta (Ommundsen 1992; Scanlan & Lethwaite 1988; Smith 1986) Yksi yleisimpiä urheilusta poisjäännin syitä onkin se, että lapsen arvio omasta pätevyydestä ei vastaa urheilun

suoritustilanteiden vaatimuksia tai lapsen kohdistettuja odotuksia (Feltz ym. 1983; Ommundsen ym. 1991; Weiss 1986).

Liikuntaohjelmien vaikutuksia minäkäsitykseen on tutkittu paljon joskin hyvin vaihtelevin metodein ja käyttäen erilaisia mittareita. Gruber'in (1986) tekemän meta-analyysin mukaan enemmistössä luotettaviksi katsottuja tutkimuksia liikuntaohjelmalla oli ollut yhteyttä minäkäsitykseen.

Fyysisen kunnan merkitys minäkäsityksen kannalta on tullut esiin useissa tutkimuksissa (Guyot ym.1981; Holopainen 1990; Sonstroem 1978, 1984). Tärkeä havainto useimmista näistä tutkimuksista on ollut se, että mitattu fyysinen kunto sinänsä ei välttämättä korreloi mielenterveyden kannalta keskeiseen itsearvostukseen, vaan välittävänä tekijänä on koettu kunto tai koettu pätevyys. Psykkisten vaikutusten kannalta onkin paljon tärkeämpää, miten lapset kokevat omat kykynsä, taitonsa ja suorituksensa kuin se, mitä ne objektiivisesti mitattuna ovat.

Myös koetun pätevyyden ja itsearvostuksen välillä voi olla välittäviä tekijöitä. Harter (1988) on tehnyt merkittävän havainnon todetessaan, että koetun pätevyyden yhteys itsearvostukseen riippuu siitä, kuinka tärkeänä tuota pätevyysaluetta pidetään. Korkea pätevyysarvio tukee itsearvostusta ainoastaan silloin, kun pätevyysaluetta (esim. fyysinen) pidetään tärkeänä.

Tärkeä minäkäsityksen ominaisuus on sen realistisuus. Pikkulapsilla minäkäsitys voi olla kovin epärealistinen, mikä näkyy mm. korkeina keskimääräisinä pätevyysarvioina. Tähän liittyy lisäksi mm. se, että pienet lapset eivät pysty erottelemaan yrityksen ja kyvyn välillä pätevyyttään arvioidessaan (Roberts 1984). Sarlin on tehnyt merkittävän havainnon päivittäisen liikunnan kokeilun yhteydessä. Tulokset viittaavat siihen, että varsinkin pojilla päivittäinen liikunta on kehittänyt koettua pätevyyttä realistisemmaksi (Sarlin 1992; Sarlin ym. 1990). Toisaalta Lintunen (1993) on kiinnittänyt huomiota siihen, että minäkäsityksen realistisuutta on korostettu liikaa, koska eräät tutkimukset viittaavat siihen, että epärealistisenkin myöteinen minäkuva edistää psyykkistä hyvinvointia (Sorvali ym. 1992; Taylor ym. 1988)

2.5.2. Sosiaalinen kasvatus

Lasten ja nuorten urheilulle voidaan asettaa sosiaalisen kasvatuksen tavoitteita. Se ei ole helppoa, sillä organisoidussa nuorisourheilussa voitto on tärkein tavoite, jolloin lapset voivat saada sellaisen kuvan urheilutoiminnasta, että voitto ja siihen pyrkiminen on ainoastaan tärkeää. Kilpailu voi johtaa jopa lapsen toista vastaan, mikä voi aiheuttaa ahdistusta, aggressiivisuutta sekä epärehellisyyttä. Kilpailullinen malli opettaa lasta katsomaan elämäänsä vain saavutustensa kautta ja tietämään oman arvonsa pelkästään numeroiden valossa sekä hyväksymään, ettei mitään suoritusta tai peliä ole ilman arvostelua. (Orlick ym. 1988) Fyysinen aktiviteetti harjoittelu ei ole pelkästään fyysistä toimintaa; se on myös sosiaalista toimintaa, jonka avulla voidaan vaikuttaa asenteisiin, arvoihin ja käyttäytymiseen. (Sage 1986)

Urheilua yleensä ja erityisesti joukkueurheilua pidetään sosiaalisesti kasvattavana. Tästä ei kuitenkaan ole olemassa monia tutkimustuloksia. Jossain määrin on näyttöä siitä, että vuorovaikutteista opetusmenetelmää käyttäen voidaan sosiaalisuutta edistää lasten valmennuksessa. (Cox 1986).

Sosiaalinen oppimiskokemus, jonka lapset saavat urheiluun osallistumisessa, voi vaikuttaa joko myönteisesti tai kielteisesti. Myönteisten oppimiskokemusten saavuttamiseksi valmennus voidaan tehdä kooperatiiviseksi ja humanistiseksi opettamalla lapselle kuinka kontrolloida toimintoja. Lasten kanssa tulisi keskustella voittamisen, häviämisen, onnistumisen, ahdistuneisuuden, toisen yksilön hyväksymisen ja torjumisen, reilun pelin, ystävyuden, yhteistyön ja terveen kilpailun merkityksestä. (Orlick ym. 1988) Oppimiskokemuksiin vaikuttaa lisäksi mallioppiminen ja käyttäytymisen vahvistaminen. Lapset, jotka saavat ohjausta ja positiivista palautetta sääntöjen mukaisesta ja kooperatiivisesta toiminnasta, oletettavasti käyttäytyvät positiivisesti sosiaalisella tavalla. (Eshada ym. 1988)

Lasten ja nuorten valmennus tulisi olla sellaista, että niitä kuvaisi ilo, spontaanisuus, yhteenkuuluvuus, viihtyminen. Erityisesti tärkeää olisi, että lapset toimisivat yhdessä eikä toisiaan vastaan. Kun valmennus suunnitellaan siten, että yhteistyö toisten lasten kanssa on välttämätöntä tavoitteen saavuttamiseksi, lapset toimivat mieluummin yhteisen tavoitteen hyväksi kuin toisiaan vastaan. Yhteistyön tarkoituksena on, että lapset oppisivat jakamaan niin humaania kuin materiaalisia resursseja keskenään. (Orlick ym. 1988)

Vuorovaikutuksellisella toiminnalla on ratkaiseva merkitys, jotta edistettäisiin positiivista sosiaalista käyttäytymistä. Jos peleihin saadaan toisia auttava, kannustava, innoittava ja neuvova ilmapiiri, on positiiviselle sosiaaliselle käyttäytymiselle erinomaiset edellytykset. (Eshada ym. 1988)

2.5.3. Eettinen kasvatus

Liikuntakasvatuksessa ja urheilussa näkyy yhteiskunnassa vallitseva arvomaailma. Aikaisemmin yhteiskunnan eettisiä arvoja ohjasi vakintuneet käsitykset, jotka perustuivat usein uskontoon. Tällöin moraalinen kasvatus oli vakiintuneiden käsitysten siirtämistä lapsille. Nykyisessä länsimaisessa yhteiskunnassa selvät ja annetut normit eivät enää päde, eikä uskonto pysty varmistamaan normiperustaa. (Habermans 1987; Ziehe 1991)

Liikuntakasvatuksen merkitystä moraaliseen käyttäytymiseen ei ole tutkittu. Kuitenkin on pohdittu liikuntakasvatuksen mahdollisuuksia moraalikasvatuksen kannalta. Nämä kasvatuserämenetelmät perustuvat ristiriitatilanteiden ratkomiseen vuorovaikutuksen ja keskustelun avulla. Tilanteiden olisi oltava aitoja ja lapsille läheisiä. Urheilu ja liikunta tarjoaa paljon juuri tällaisia ristiriitatilanteita, jolloin eettinen opetus ei jää pelkäksi teoriaksi. Tässä piilee liikuntakasvatuksen mahdollisuudet moraalikasvatukseen. Tilanteiden hyödyntäminen edellyttää nuorten keskinäistä vuorovaikutusta ja omatoimisuutta. Lisäksi valmentajan tulisi käyttää vuorovaikutteista opetuserämenetelmää eli ohjata lapset ratkaisemaan ristiriidat keskustelun avulla (Figley 1984).

Kilpaurheiluun kohdistuu paljon eettistä ja moraalista pohdiskelua. Syy siihen on tietyt tilannetekijät, jotka liittyvät kilpaurheiluun. Tärkein tällainen tekijä on kilpailu ja siihen liittyvä voittaminen. Nämä johtavat helposti sääntöjen rikkomiseen, petkuttamiseen ja jopa väkivaltaan. Tämän lisäksi urheilulajeissa vaikuttavat alakulttuurit omine normeineen. Esim. jääkiekossa tuomarit eivät noudata tarkoin sääntökirjaa, vaan tapoihin kuuluu, että annetaan pelata kovempaa ja rajumpaa peliä kuin säännöt sallivat. Ja vielä on yksi eettiseen kasvatukseen vaikuttava tekijä, organisointi. Miten aikuiset organisoivat lasten urheilun. Sillä on vaikutusta siihen, kuinka eettiset kasvatustavoitteet toteutuvat. (Heikkala 1992)

Kilpailu on moraalisenkasvatuksen kannalta mielenkiintoinen, koska se on yhteistyön vastakohta ja taas prososiaaliset käyttäytymismallit ovat perustana moraalikasvatukselle. Kilpailu ei anna mahdollisuuksia yhteistyölle vaan päinvastoin oikeuttaa itsekkyyteen (Heikkala 1992). Voimakas suoritusmotivaatio korreloi negatiivisesti prososiaalisen motivaation kanssa (Schwartz ym. 1987).

Sherif (1978) on tutkimuksessaan pystynyt osoittamaan kilpailun ja yhteistyön merkityksen. Iältään 12-vuotiaat pojat jaettiin kahteen ryhmään. Ryhmien välillä järjestettiin paljon kilpailuja ja voittajat palkittiin hyvin. Kilpailut aloitettiin reilun pelin hengessä, mutta jossain vaiheessa kilpailut muuttuivat aggressiivisiksi ja ryhmät alkoivat suhtautua vihamielisesti toisiaan kohtaan. Kilpailujen lopettaminen ei kuitenkaan vähentänyt vihamielisyyttä, vaan kun ryhmät joutuivat todella keskenään yhteistyöhön mm. korjaamaan rikki menneen vesijohtoputken, alkoi vihamielisyys hävitä. Tämä tutkimus osoitti selvästi, kuinka prososiaaliset käyttäytymismallit vähentävät lasten välistä kilpailua ja vihamielisyyttä sekä lisää positiivista sosiaalista käyttäytymistä.

Tärkeä eettiseen kasvuun vaikuttava tekijä urheilussa on toiminnan organisointi ja aikuisten osuus siinä sekä sääntöjen valvonnassa. Yhtenä kasvatustavoitteena yleensä pidetään, että lapsi oppii noudattamaan sääntöjä. Säännöillä voidaan ohjata lasta ottamaan huomioon toisia lapsia. Lasten ja nuorten urheilu on nimenomaan aikuisten organisoimaa toimintaa. Aikuiset laativat säännöt ja myös valvovat niiden noudattamista. Mikäli aikuiset korostavat voimakkaasti menestymistä ja voittamista, voidaan säännöt kokea voittamisen ja menestymisen esteeksi. Tällöin kynnyksensä käyttää väärä keinoja menestymiseen madaltuu ja se voidaan jopa hyväksyä aikuisten taholta. Jos lapsi kokee menestymisen ja voittamisen tärkeäksi, hän voi kilpailutilanteissa käyttää väärä keinoja ja katsoa huomaako valmentaja tai erotuomari sitä, jos ei, hyvä on. Lapsi ikäänkuin delegoi moraalisen vastuun itseltään valmentajalle tai erotuomarille. Tällöin lasten välinen vuorovaikutus, jonka kautta moraalialia kasvatetaan jää pois. McIntosh (1989) onkin havainnut urheilijoiden tekevän juuri tällaista henkilökohtaisen vastuun siirtämistä toiselle.

Eri urheilulajeissa vaikuttavat ns. alakulttuurit ovat myös merkittäviä moraalialin ja reilun pelin kannalta. Alakulttuurit ovat ryhmiä, jotka ovat osana jotakin laajempaa emokulttuuria ja alakulttuurit sisältävät sääntöjä ja normeja emokulttuurista sekä lisäksi niillä on omia normeja ja sääntöjä (McPherson ym. 1989,). Alakulttuurin vaikutuksesta saattavat kirjoitetut säännöt poiketa säännöistä, joita yleensä noudatetaan (Silva III 1981). Heinilä (1984) on havainnut, että alakulttuurin piirissä vallitsevat normit ja säännöt hyväksytään pelaajien lisäksi myös

valmentajien, katsojien, toimittajien ja tuomareidenkin keskuudessa. Pelaajat voivat käyttää kovia ja väärää taklauksia, mutta alakulttuurin vaikutuksesta ne sallitaan. Lapselle tällainen tilanne voi olla hankala eettisen ja moraalisen kehityksen kannalta. Lasten urheiluun pitäisi luoda sellainen alakulttuuri, ettei tällaista kaksinaismoraalia pääsisi syntymään.

2.6. Valmentaja kasvattajana

2.6.1. Lasten valmennuksen yleisiä tavoitteita

Urheilijan harjoittelun lähtökohtana on ihmisen biologisen kehityksen huomioiminen niin, että harjoittelu on terveellistä ja luonnolliset herkkyysvaiheet huomioivaa. Lasten ja nuorten harjoittelun tulee olla monipuolisesti fyysisiä ominaisuuksia ja persoonallisuutta kehittävää (Mero ym. 1990).

Peruslähtökohtana on, että lapsi huomioidaan yksilönä ja toimitaan siten, että hän kokee mahdollisimman paljon onnistumisen elämyksiä. Ryhmän yksilöt tulee huomioida niin, että esim. joka harjoituskerta tai edes kerran viikon aikana vaihdetaan sana, kosketus tai katse jokaisen kanssa. Harjoittelu tilanne tulee järjestää siten, että heikoimmatkin saavat onnistua. (Westergård ym. 1990)

Urheilun kasvatusvaikutukset riippuvat ensisijaisesti siitä, millaisia opetus- ja valmennusmenetelmiä käytetään ja millaisia psykologisia oppimisen periaatteita sovelletaan. Yleisenä lähtökohtana voidaan pitää totemusta, että sitä opitaan mitä opetetaan. Jos valmentaja keskittää kaiken huomionsa vain lajitekniisiin suoritusta parantaviin näkökohtiin, ei urheilun voida odottaa edistävän kasvatustavoitteiden toteutumista sen enempää kuin mikä muu toiminta tahansa. (Pyykkönen ym. 1989)

Urheilu on lasta varten. Tämä lyhyt lause kätkee sisäänsä suuren periaatteellisen kannanoton. Se ohjaa kääntämään kurssin urheilun rakenteista kohti yksilöä. Toiminnan päätarkoituksena on tukea jokaisen lapsen yksilöllistä ja kokonaisvaltaista kehittymistä hänen omista lähtökohdistaan. Tällöin ei huolehdi vain lapsen liikunnallisesta kehittymisestä. Henkiset

kyvyt, yhteistyötaidot ja tunne-elämä ovat yhtä lailla tärkeitä ominaisuuksia. Urheilu palvelee kasvamista elämää varten. (Karvinen ym. 1991)

2.6.2. Kasvatuksellisuuden huomioiminen käytännön valmennustyössä

2.6.2.1. Palautteen antaminen

Positiivisella vahvistamisella tarkoitetaan palkitsemista. Lapsi yritetään saada käyttäytymään toivotulla tavalla siten, että palkitaan häntä aina kun kyseistä käyttäytymistä esiintyy. Kiitetään lasta, kerrotaan tai osoitetaan ilmeillä ja eleillä, että näin oli oikein, tätä toivottiin. Joskus voi antaa jopa konkreettisen palkinnon. Konkreettisia palkintoja ovat esim. matka, syötävää, jokin esine jne. Painopisteen tulee olla kuitenkin ns. sosiaalisessa palkitsemisessa. Sitä tapahtuu, kun lasta keuhataan, kiitetään, osoitetaan arvostusta tai vaikka hymyillään lapselle. Kaikkeen palkitsemiseen voi liittää myös tunneilmaisua kuten olalle taputus tai halaus. Positiivinen vahvistaminen ei ole aina helppoa. Palkitseminen voidaan kokea eri tavoin. Se mikä toiselle on palkitsemista, voi toiselle tuntua epämiellyttävältä. Liikaan palkitsemiseen voi myös kyllästyä. (Westergård ym 1990.)

Varsinkin taitojen, mutta myös muun oppimisen kannalta on oleellisen tärkeää palautetieto. Palautetieto jaetaan yleensä ohjeita antavaan ja arvostavaan eli motivoivaan palautteeseen. Arvostava palaute on osa käyttäytymisen vahvistamista. Yleensä oppimisen kannalta palautetta pitäisi saada runsaasti ja sen tulisi olla yksilöllistä ja joissakin tilanteissa yksityistä, toiset eivät saa sitä tietoonsa. Juuri palautteen avulla säädellään myös kasvatuksen kannalta tärkeää ohjaustilanteen ilmapiiriä. Myönteistä ilmapiiriä sävyttää voittopuolisesti positiivinen palaute (Pyykkönen ym.1989).

Kuka tahansa meistä on kiinnostunut siitä, miten on tehtävässään onnistunut. Vaikka lapsi olisi tietoinen tuloksestaan, hän haluaa vahvistusta siitä, mikä suorituksissa oli hyvää, mihin

hänen tulisi kiinnittää huomiota ja mitä tehdä seuraavaksi. Oikea-aikaisella palautteella lujitetaan oppimista. Lapsi haluaa tunnustusta heti, kun hän on yrittänyt kovasti ja varsinkin silloin, kun hän on muuttanut käyttäytymistä ohjeitten mukaan. Lapselle tulee antaa palautetta aina, kun havaitaan esimerkillistä käyttäytymistä, toisten huomioonottamista ja auttamista, sääntöjen omaehtoista noudattamista ja omien tehtävien vastuullista hoitamista. Lapsi eroaa aikuisesta siinä, että hän tarvitsee ulkoista ja sisäistä palautetta enemmän. (Karvinen ym. 1991)

Lapset ja nuoret tarvitsevat myönteisiä viestejä. Heidän on saatava tuntee , että he ovat arvokkaita ja merkittäviä jo pelkästään siitä syystä, että ovat olemassa. Tällaisen sanoman saa perille kertomalla siitä heille. Myös sanatonta viestintää kannattaa käyttää ja muistaa ilmeet, eleet, taputukset ja kosketukset. Hyväksyntää voi viestiä myös keholla. Lapsille ja nuorille on annettava mahdollisuus tehdä ja toimia. Heidän tekemisiään on myös arvostettava. Heille on kerrottava, että he ovat taitavia, osaavat tehdä asioita hyvin. Lapsille tulee osoittaa, että heidän kykyään ajatella arvostetaan. Täytyy uskoa siihen, että he pystyvät ratkaisemaan ongelmia ja pulmia itse. Lapsia on rohkaistava esittämään mielipiteitä ja myös kuunneltava niitä ja otettava ne huomioon harjoitustilanteissa. (Karvinen,1991)

Tarkoitus on, että lapsi oppisi myös sisäistä palkitsemista, joka ilmenee lisääntyvästä itsearvostuksesta ja itsekunnioituksesta(Westergård ym. 1990). Koska positiivinen palute on lapsille tärkeä ja koska heillä on taipumus miellyttää auktoriteetteja, he saattavat tulla riippuvaisiksi positiivisesta palautteesta. He pyrkivät suorituksillaan saamaan valmentajan huomiota eivätkä niinkään toimi oppiakseen. Tämän vuoksi lapsia tulisi rohkaista itse arvioimaan suorituksiaan. Tämä on tärkeää myös lapsen minäkäsityksen ja erityisesti itseluottamuksen kehittymisen kannalta (Pyykkönen ym. 1989).

Rangaistus on sellainen seuraus ei-toivotusta käyttäytymisestä, jota lapsi ei koe miellyttävänä ja joka ei kannusta häntä jatkamaan käyttäytymistä. Rangaistus voi olla esim. moite, pettymyksen osoittaminen tai etuoikeuden poistaminen. Harkittu ja oikeudenmukainen rangaistus turvallisessa ympäristössä ei vahingoita lasta, välinpitämättömyys voi. Jos rankaisemiseen liittyy vihamielinen, aggressiivinen käytös, on se samalla myös malli lapselle. Jos lasta rankaistaan, hänelle tulisi osoittaa myös, miten tulisi käyttäytyä. Rankaisulla ei monesti ole pitkäaikaista vaikutusta (Westergård ym. 1990).

Kun halutaan lisätä lapsen omaa harkintakykyä, on häntä ohjattava kiinnittämään huomiota käyttäytymisen seurauksiin. Ns. ylikorjauksella tarkoitetaan, että lapsi joutuu korjaamaan

tilanteen, hyvittämään jotakin. Ei riitä, että hän korjaa tekemänsä vahingon, vaan hän joutuu palauttamaan tilanteen alkuperäistä paremmaksi. Rikkoessaan tahallaan toisen omaisuutta, hän korvaa sen ja lisäksi antaa jonkin hyvityslahjan (Westergård ym. 1990).

2.6.1.2. Muita kasvatukseenkeinoja

Sammuttaminen tarkoittaa sitä, että ei-toivottu käyttäytyminen saadaan loppumaan siten, että se jätetään täydellisesti vaille huomiota. Jos lapsi esim. hakee huonolla käyttäytymisellä huomiota, sitä ei anneta, käyttäytyään ikään kuin lasta ei olisikaan. Menetelmä on melko hidas ja alkuun saattaa ei-toivottu käyttäytyminen lisääntyä. Vaarattomaan häirintään, ilveilyyn ja pelleilyyn sammuttaminen on usein oikea ratkaisu. (Westergård ym. 1990)

Kyllästymisen aikaansaaminen tarkoittaa sitä, että lapsen annetaan jatkaa mieleistään ei-toivottua käyttäytymistä niin kauan, että hän väsyä siihen. Tätä menetelmää on sovellettu esim. kiroilun lopettamiseen. (Westergård ym. 1990)

Joskus häiriökäyttäytyminen tapahtuu vain tietyissä olosuhteissa tai tilanteissa. **Ympäristöä muuttamalla** voidaan ko. käyttäytymistä vähentää. Häiriötä aiheuttavat kaverukset pidetään erillään tai "häirikkö" poistetaan hetkeksi harjoitustilanteesta. (Westergård ym. 1990)

Mallioppimista tapahtuu koko ajan, kun lapsi tekee havaintoja ympärillään olevista ihmisistä. Varsinkin sosiaalisen kanssakäymisen muotoja, kuten suhtautumista toisiin ihmisiin, äänen sävyjä ja suhtautumista erilaisuuteen, opitaan sujuvasti mallista. Voimakkaimmin lapsen käyttäytymiseen vaikuttavat ihmiset, joita lapsi ihailee ja joihin hänellä on vahva tunneside ja lisäksi tarkkailun on kestävä melko pitkään. Nämä kriteerit valmentaja usein täyttää. Lapsi samaistuu helposti myös sellaisiin malleihin, jotka hän kokee samanlaisiksi kuin itse on. Näitä samanikäisiä, samaa sukupuolta olevia ja fyysisiltä piirteiltään samanlaisia lapsia matkitaan.

Jos halutaan muutosta ryhmän käyttäytymiseen, tulisi pyrkiä vaikuttamaan ryhmän "johtajatyypin" kautta ryhmän käyttäytymiseen (Westergård ym. 1990).

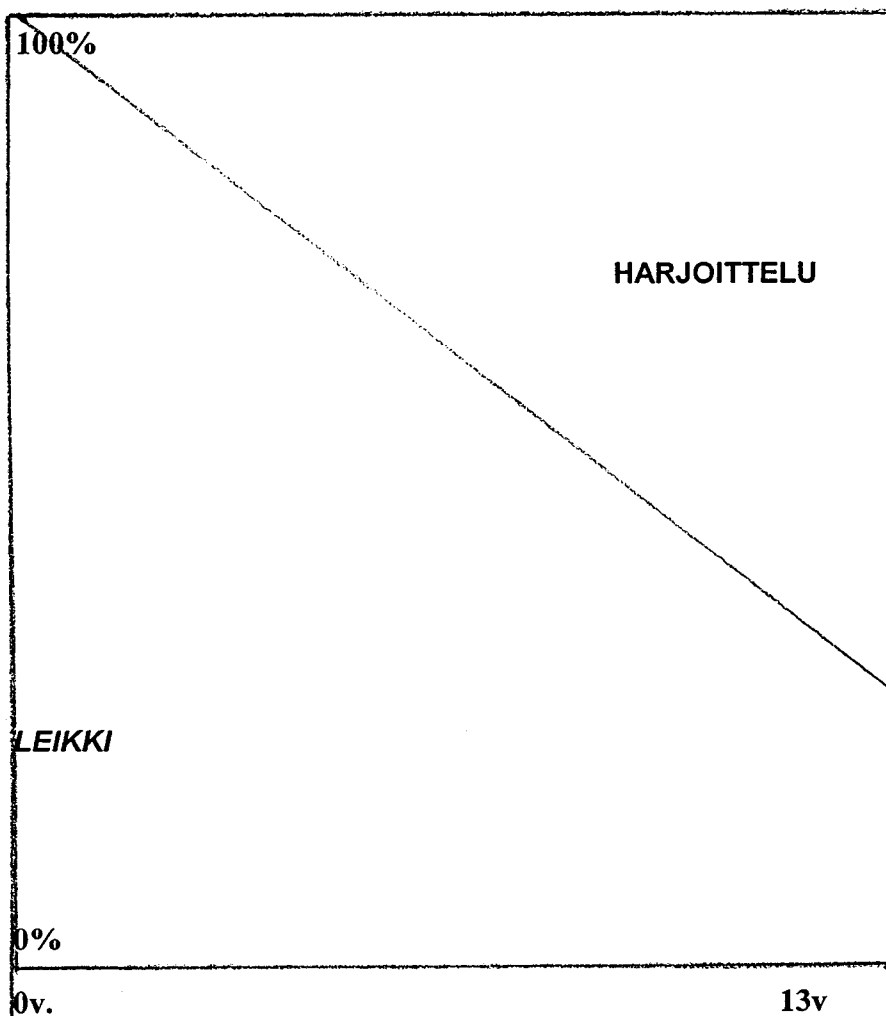
Ohjausmenetelmistä puhuttaessa on syytä ottaa huomioon myös ohjaustilanteeseen liittyvä **piilovaikutusta**. Sillä tarkoitetaan sitä vaikutusta, joka ohjaajalla on lapsiin hänen tiedostamattaan. Se voi välittyä hänen puheestaan, äänensävyistään, eleistään tai toimintatavoistaan. Piilovaikutus voi olla samansuuntaista kuin tiedostettu toiminta, mutta myös eri suuntaista.(Pyykkönen ym. 1989)

2.7.. Kilpahenkisyys vai kasvatuksellisuus

Lasten urheilussa kopioidaan huippu-urheilijoiden käyttämiä harjoitteita ja menetelmiä. Lapsia käsitellään kuin pieniä aikuisia ja kansainväliset kilpailusäännöt ovat toiminnan lähtökohtana. Lapset totutetaan alusta alkaen kamppailemaan voitosta viimeiseen asti. Seuroissa karsitaan hyvät ja huonot, jotta seurat saisivat nopeasti uusia lapsimestareita. Tehokkaalla harjoittelulla saavutetaan nopeasti hyviä ikäkausi tuloksia. Alusta alkaen on tärkeää keskittyä vain lajiharjoitteluun ja saavuttaa sitä kautta nopeasti tuloksia juniorosarjoissa. Lapsille asetetaan kaukotavoitteita usean vuoden päähän. Harjoitellaan näiden tavoitteiden varassa, kunnes mitalli on kädessä tai sitten ei. Valmentaja on ehdoton auktoritetti, jota on toteltava kuuliaisesti, mikäli lapsi haluaa pysyä mukana seuran toiminnassa. Urheilussa on tärkeää tehdä parhaansa, muut asiat ovat sivuseikkoja. Urheilun rinnalla muilla asioilla ei ole juurikaan merkitystä. Valmentajan ei ole tarpeellista tietää lapsesta mitään urheilun ulkopuolella. Vain hyvän valmentajan urheilijat menestyvät. Valmentajan arvostus on suoraan riippuvaista urheilijan saavuttamista tuloksista. Valmentamalla lapsia mestareiksi, voi valmentajakin kokea olevansa mestari. Valmennukseen ei kannata ottaa heikkoja lainkaan, koska tällöin joutuu tekemään työtä ilman menestystä. Valmentaja on ensi sijassa kykyjenetsijä, jonka tulee löytää parhaat tyypit omaan lajiinsa ja tehdä työtä vain heidän kanssaan. Vain näin tehdään mestareita.(Westergård ym. 1990)

Mikäli lähtökohta olisikin lapsen oman kehityksen tukeminen, toimisimme valmentajana aivan eri tavalla. Harjoitukset olisivat leikinomaisempia, soveltaisimme sääntöjä ja välineitä

lasten iän ja kehitystason mukaisesti. Harjoituksissa tulisi edetä helposta vaikeaan, yksinkertaisesta monimutkaiseen ja tutusta tuntemattomaan. Tärkeintä harjoittelussakin olisi lapsen terveys ja sopusuhtainen kehitys. Lasta tulisi ohjata erilaisten lajien pariin ja opettaa hänelle monien lajien perusteita. Näin lapsi löytäisi helpommin oman lajinsa ja lajin vaihtokin sujuisi paremmin. Lapsella tulisi olla kivaa juuri nyt harjoitusten aikana. Olisikohan mahdollista saada lapset nauttimaan urheilusta ilman kaukotavoitteita ja ilman menestymisen paineita. Lapsella tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa harjoituksiin. Lapsen ja valmentajan toiveet ja mielihalut eivät ole aina samansuuntaiset, siksi lapsen kanssa olisi syytä keskustella. On muutakin elämää kuin urheilu. Valmentajan olisi hyvä tietää lapsen muistakin asioista urheilun ulkopuolella, esimerkiksi koulunkäynnistä. Lasta olisi syytä opettaa arvostamaan myös muita harrastuksia. Valmentajan tulee kokea itsensä kivijalan rakentajaksi, jonka työn tuloksille tulevaisuutta on hyvä rakentaa. Valmentaja saa olla tyytyväinen siihen, että hänen kasvattinsa ovat löytäneet oman lajinsa ja oppineet rakastamaan urheilua. (Westergård ym. 1990)



Kuvio 3. Leikin osuus lasten urheilussa. (Karvinen ym. 1991)

Tämän kuvion pohjalta voimme todeta, että leikin osuus 10- vuotiaille pitäisi olla yli 30% harjoittelusta ja 13- vuotiaillekin noin 25-29%. (Karvinen ym.1990, 15)

2.8. Aikaisempia tutkimuksia

Jarmo Liukkosen tutkimus (1993) selvitti valmentajien kasvatus- ja opetustoiminta harjoitusten aikana. Valmennustilanteita analysoitiin humanistisen valmennusmallin pohjalta.

Harjoitustilanteissa analysoitiin 156 nuorisovalmentajan toimintaa mm. systemaattisen observointimenetelmän avulla.

Tutkimuksen perusteella nuorisovalmentajia voidaan pitää enemmän tehtävä kuin ihmissuhde keskeisinä. Valmentajien harjoitusajasta 2/3 osaa kului ohjeiden antoon, suoritusten näyttöön, toiminnan tarkkailuun ja suoritusten avustamiseen. Lapset eivät osallistuneet juuri lainkaan päätöksentekoon tai aloitekykyä vaativiin tehtäviin. Valmentajat antoivat palautetta vähän, kuitenkin enemmän positiivista kuin negatiivista palautetta.

Varstala ym. 1987 tekemässä koulun liikuntatuntien sisältötutkimuksessa observoitiin mm. Iliikunnanopettajien toimintaa. Observointi suoritettiin viiden minuutin jaksoissa ja merkintä laitettiin kuuden sekunnin välein. Yli puolet opettajan ajasta kului järjestelyyn ja liikuntasuoritusten tarkkailuun ja valvontaan. Palautetta opettajat antoivat keskimäärin yhdeksän kertaa oppitunnin aikana. Prosenttuaalisesti palautteen antaminen oli tunnin kulusta 4,5%. Keskihajonta palautteen antamisessa oli suuri 9,1. Oppituntien aikana annetusta palautteesta 77% jäi 13:een kappaleeseen tai sen alle. Tutkimuksessa oli kohta muu kasvatustoiminta ja sen osuus jäi pieneksi 1,2% kokonaisuudesta. Yli puolessa tarkkailluissa oppitunneissa muuta kasvatustoimintaa ei ilmennyt lainkaan.

Samph (1979) on tutkinut tarkkailijoiden läsnäolon vaikutusta opettajien toimintaan. Tutkimuksen mukaan opettajat antoivat enemmän myönteistä palautetta tarkkailijoiden ollessa paikalla. Anderson ja Barrette (1978) tutkivat samaa asiaa. Heidän tutkimuksensa antoi

saman suuntaisia tuloksia. Opettajista 12-13% oli sitä mieltä, että tarkkailu vaikutti heidän käytökseen ja oppilaiden osalta 18-24%.

3. TUTKIMUKSEN ONGELMAT

Tutkimuksen yleisenä ongelmana on kasvatuksellisuuden ilmeneminen 9-11- vuotiaiden lasten seuravalmennuksessa. Tutkimus pyrkii selvittämään onko lasten seuravalmennuksessa kilpailulliset tavoitteet niin voimakkaat, ettei muulle kasvatustyölle jää tilaa. Tutkimusongelmat on jaettu viiteen eri osa-alueeseen.

1. Kuinka paljon ja minkälaista palautetta valmentajat antavat.
2. Mitä opetusmuotoja valmentajat käyttävät.
3. Minkälaisia harjoitusmuotoja käytetään harjoituksissa.
4. Keskustelevatko valmentajat kahdenkesken lasten kanssa harjoitutilanteissa.
5. Minkälainen on harjoitustilanteiden sosiaalis-emotionaalinen ilmasto.

4. TUTKIMUSMENETELMÄT

4.1 Kohdejoukko

Tutkimuksen kohteena olivat kuopiolaiset 9-11- vuotiaiden junioreiden valmentajat. Kymmenen valmennustilannetta oli valittu satunnaisotannalla, siten että junioreiden ikä oli sopiva ja lajit olivat joukkueurheilua. Lajeista viisi oli jalkapalloa, samoin viisi jääkiekkoa.

Valmennusryhmien koot vaihtelivat 15-25 valmennettavan välillä. Kaikissa observoiduissa tilanteissa vastuullisilla valmentajilla oli apunaan yksi tai useampi ns. apuvalmentaja. Observoinnin kohteena oli kerrallaan yksi valmentaja. Tämän tutkimuksen kohteena olleet valmentajat olivat kaikki miehiä.

4.2 Aineiston keruu

Tutkimus toteutettiin observointimenetelmällä sitä varten laaditun kaavakkeen avulla. Observointikaavake on liitteessä 1. Kaavakkeen ensimmäinen osa pyrkii selvittämään valmentajan antaman palautteen määrää ja laatua ja lisäksi palautteen antamisessa eroteltiin taitoihin ja käyttäytymiseen liittyvät palautteet. Palaute voi olla laadultaan joko positiivista, neutraalia tai negatiivista. Positiivinen palaute voi olla esim. valmentajan antama suullinen kehuminen, kuten "hyvä" tai fyysistä esim. olalle taputus. Neutraali palaute on lähellä ohjaavaa instruktiota esim. valmentajan sanoma, "käsi ylemmäs". Negatiivinen palaute on selvä moite lapsen tekemisestä, kuten "älä tee noin" Tämä osa perustuu Varstalan ym. 1987 käyttämään observointi kaavakkeeseen. Toinen osa selvittää valmentajan käyttämää opetusmuotoa sekä harjoituksen muotoa. Opetusmuotojen luokittelu perustuu Mosstonin 1981 tekemään työtapojen analyysiin, josta tarkempi erittely tämän kappaleen jälkeen.. Harjoitusmuotojen jaottelu perustuu Varstalan ym. (1987) käyttämään jaotteluun, jota on muokattu seuravalmennukseen sopivaksi. Kaksi viimeistä osaa kaavakkeesta ovat tutkijan itsensä laatimia, joilla pyrittiin selvittämään lapsen ja valmentajan välistä suhdetta sekä sosiaalis-emotionaalista ilmastoja. Kahdenkeskiset keskustelut lapsen kanssa merkittiin ylös asteikolla 1-4. Numero 1 tarkoitti ei lainkaan keskustelua, 2 vähän, 3 keskimääräisesti ja 4

paljon. Sosiaalis-emotionaalista ilmasto arvioitiin 1-5 asteikolla. Numero 1 tarkoitti päätösvalta valmentajalla ja numero 5 päätösvalta lapsilla. Muut numerot ovat siltä väliltä. Samalla tavalla arvioitiin ääripäitä kriitinen ilmasto ja kannustava, myötäelävä ilmasto.

Opetusmuotojen luokittelu Mosstonin mukaan (Varstala ym.1987)

Komento-opetus:	Valmentaja johtaa toimintaa: päättää suorituksen alkamisesta ja lopettamisesta
Ohjaava opetus	Lapsilla on jonkin verran mahdollisuus vaikuttaa suoritustahtiin. Valmentaja ohjaa suorituksia neuvomalla, korjaamalla ja avustamalla
Selostava opetus	Valmentaja selittää ja lapset kuuntelevat, eivät suorita tehtävää.
Kyselevä opetus	Valmentaja esittää kysymyksiä lapsille
Tehtäväopetus	Valmentaja antaa tehtäviä joko yhdelle lapselle tai ryhmälle ja valmentaja toimii valvojana ja esim. pelissä tuomari
Ongelmanratkaisu	Valmentaja antaa ongelman yhdelle lapselle tai ryhmälle ja ongelma pyritään ratkaisemaan

Observointi suoritettiin kesällä 1996. Jokainen observointi kerta kesti 45 minuuttia ja sen aikana merkittiin jokainen valmentajan antama palaute observointikaavakkeeseen ja kaavake täytettiin muiltakin osin.

Tutkimuksen suunnittelu observoinnin osalta aloitettiin jo keväällä 1996, jolloin suoritettiin esikoe observoinnista Joensuussa. Lisäksi observointikaavakkeeseen tutustui myös kaksi valmentajaa. Observointikaavake vaikutti toimivalta, joten tutkimus voitiin aloittaa.

Jokaisella observointikerralla valmentajilta kysyttiin lupa observoinnin suorittamiseen. Valmentajille ei kerrottu observoinnin yksityiskohtia. Yksikään valmentajista ei kieltänyt observoinnin suorittamista omassa valmennustilanteessaan.

4.3 Aineiston käsittely

Aineiston käsittelyssä käytettiin kuvavaa menetelmää. Kasvatuksellisten tekijöiden vertaaminen kilpailullisiin tekijöihin valmennustilanteissa eivät ole tarkoinmääriteltävissä vaan tulokset ovat aina tulkinnallisia ja siten vain suuntaa antavia.

Palautteiden, harjoitus- ja opetusmuotojen erottaminen toisistaan valmennustilanteissa ei ole täysin yksiselitteistä vaan tutkijan tulkinnalle jää jonkin verran tilaa. Tämän takia tarkkojen tulosten saaminen on mahdotonta ja siksi on perusteltua käyttää kuvaavaa menetelmää tulkittaessa tutkimustuloksia.

5. TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1. Palautteen antaminen

Palautetta annettiin kaikkiaan 330 kappaletta 450 minuutin aikana. Keskimäärin palautetta annettiin 33 kertaa/45min.. Valmentajat antoivat eniten taitoihin liittyvää positiivista palautetta, lähes puolet kaikesta palautteesta. Positiivista palautetta annettiin keskimäärin 14.4 kertaa/45min, neutraalia palautetta 10.2 kertaa/45min ja ja negatiivista 8,4 kertaa/45min. Keskiarvojen perusteella ei kuitenkaan voi vetää suuria johtopäätöksiä, koska keskihajonta eri otoksissa oli suuri. Taitoihin liittyvän positiivisen palautteen keskihajonta oli 13,2 ja taitoihin liittyvän neutraalin palautteen 5,4 ja taitoihin liittyvän negatiivisen palautteen 6,2. Käyttäytymiseen liittyvää positiivista palautetta ei ilmennyt lainkaan. Käyttäytymiseen liittyvää palautetta ilmeni vähän, ainoastaan negatiivista palautetta oli jonkin verran. Taitoihin liittyvää palautetta oli noin 90% kaikesta palautteesta. Eri valmentajien antamien palautteiden määrissä oli suuria eroja. Huomioitavaa on kuitenkin se, että seitsemällä valmentajalla positiivisen palautteen määrä jäi alle 15/45min.. Kolmella valmentajalla taas positiiviset palautteet olivat 25/45min. tai sen yli. Korkein positiivisen palautteen määrä oli 46/45min

Taulukko 1. Palautteiden lukumäärät ja prosentit

palaute	taitoihin liittyvä	käyttäytymiseen liittyvä
positiivinen	144/44%	0/0%
neutraali	99/30%	3/1%
negatiivinen	55/17%	29/9%

Taulukko 2. Taitoihin liittyvien palautteiden lukumäärät eri harjoitustilanteissa

harjoitustilanne	posit.	neutr.	negat.
1.	5	2	2
2.	5	4	1
3.	2	11	0
4.	3	12	4
5.	8	7	1
6.	14	3	13
7.	12	15	6
8.	28	14	7
9.	25	9	20
10.	42	21	0

5.2. Opetusmuoto ja harjoitusmuoto

Eri harjoitustilanteita kertyi kaikkiaan 51kpl.. Komentotyylinen opetusmuoto oli hallitseva ja sitä ilmeni yli puolessa harjoitustilanteista. Noin neljäsosassa käytettiin ohjaavaa opetusmuotoa. Muiden opetusmuotojen osuus jäi vähäiseksi.

Harjoitustilanteita oli siis kaikkiaan 51 kpl. Harjoitusmuodoltaan suurin ryhmä oli harjoitus, joita oli kaikkiaan 39 kpl.. Harjoitusten osuus oli todella suuri lähes 80 %. Ohjaavan harjoituksen osuus oli noin 20% ja muiden osuudet jäivät pieniksi. Leikin osuus jäi myös pieneksi harjoitustilanteissa.

Taulukko 3. Opetusmuotojen lukumäärät ja prosentit

komento	31/76%
ohjaava	12/24%
selostava	4/8%
tehtävä	3/6%
kyselevä	0/0%
ongelman ratkaisu	0/0%

Taulukko 4. Harjoitusmuotojen lukumäärät ja prosentit

harjoitus	31/76%
<hr/>	
kilpailu	6/12%
<hr/>	
pelejä	3/6%
<hr/>	
leikkiä	3/6%
<hr/>	
muu	½%

5.3. Kahdenkeskiset keskustelut lapsen kanssa

Observointikertoja oli siis kaikkiaan kymmenen. Kahdenkeskisiä keskusteluja lapsen ja valmentajan välillä ilmeni seuraavasti. Harjoitustilanteista puolet eli viisi olivat sellaisia, ettei keskusteluja ollut lainkaan. Vähän keskusteluja ilmeni neljä kertaa, keskinäisesti ei lainkaan ja paljon yhdellä kerralla. Ei lainkaan tai vähän keskusteluja kattoi 90% tarkkailluista harjoitustilanteista.

Kahdenkeskiset keskustelut liittyvät suoraan kilpailullisiin tekijöihin. Eräissä tapauksissa valmentaja keskusteli kahdenkesken lapsen kanssa eräästä harjoituksesta, joka ei sujunut riittävän hyvin. Valmentaja siis ohjasi lasta henkilökohtaisesti muutaman minuutin ajan. Muutkin kahdenkeskiset keskustelut olivat samankaltaisia.

Kasvatukseen liittyviä kahdenkeskisiä keskusteluja ei ollut lainkaan vaan keskustelut liittyvät aina kyseessä olevaan harjoitukseen.

5.4. Harjoituksen sosiaalis-emotionaalinen ilmasto

Päätösvalta valmentajalla arvioitiin ykkösellä kolmessa tapauksessa ja kakkosella viidessä tapauksessa. Yhteensä kahdeksassa tapauksessa arvioitiin päätösvalan olevan valmentajalla. Yhdessä tapauksessa arvio oli kolme, joka tarkoitti vallan jakautumista melko tasaisesti valmentajan ja lapsien välillä. Yhdessä tapauksessa arvio oli, että valta olisi enemmän lapsilla kuin valmentajalla. Kriittiseksi ilmasto arvioitiin neljässä tapauksessa, ykkösellä yksi tapaus ja kakkosella kolme tapausta. Kolmessa tapauksessa arvio oli keskellä. Kolmessa tapauksessa ilmaston arvioitiin olevan enemmän kanustava ja myötäelävä, neljän arvoisesti kahdesti ja viitosella kerran.

6. TULOSTEN TARKASTELU

Tarkkailluista harjoitustilanteista jäi sellainen mielikuva, että ne olivat kaavamaisia ja aika totisia. Yleensä henki oli harjoituksissa enemmän positiivinen kuin negatiivinen, mutta suuri riemu niistä kuitenkin puuttui. Orlick (1988) on todennut tutkimuksessaan, että ilo ja viihtyvyys ovat myös tärkeitä tekijöitä lasten valmennuksessa. Lapsilla ei ollut paljon vaikutusmahdollisuuksia ja luovia harjoitteita ei juuri ollut.

Positiivisen palautteen määrä oli kuitenkin suurin ja negatiivisen pienin. Palautteen painon tuleekin olla positiivisessa palautteessa mm. Karvisen (1990) mukaan. Käyttäytymiseen ei valmentajien tarvinnut juuri puuttua, vaan lapset vaikuttivat välillä liiankin kuuliaisilta ja nöyriltä. Käyttäytymisen liittyvän palautteen vähyys (yht.32 kpl.) kertoo mielestäni siitä, että valmennuksessa kiinnitettiin enemmän huomiota kilpailullisten tavoitteiden saavuttamiseen kuin lapsen kasvattamiseen yleensä. Karvisen (1990) mukaan lapselle tulisi aina antaa palautetta, kun havaitaan esimerkillistä käytöstä. Kuitenkin positiivisen palautteen suuri määrä antoi harjoitustilanteille myönteisen ilmapiirin. Huomioitavaa on myös se, että vain yksi valmentajista antoi enemmän negatiivista kuin positiivista palautetta.

Palautteiden määrissä oli suuria eroja ja erityisesti positiivisen palautteen kohdalla. Pienin määrä oli 2 palautetta ja suurin 42 palautetta. Eri valmentajat näyttävät toimivan hyvin eri tavoin. Se kertoo siitä, että valmentajia on hyvin erilaisia ja eritasoisia, koska näinkin pieni otos sai jo näin suuria eroja syntymään. Taitojen sekä muunkin oppimisen kannalta palautetieto on erittäin tärkeää lapselle, sen takia valmentajien tulisikin kiinnittää erityistä huomiota palautteen merkitykseen (Pyykkönen ym. 1989).

Valmentajista seitsemällä positiivisen palautteen määrä jäi alle viidentoista 45 minuuttin jaksoilla ja kolmella oli yli sen Näiden seitsemän valmentajan palautteiden keskiarvoksi jää seitsemän, kun koko aineiston keskiarvo oli n. 14. Koska keskihajonta oli näin suuri, voidaan vain todeta, että valmentajia on hyvin erilaisia. Varovasti voisi päätellä, että isommalla otannalla saattaisi palautteiden keskiarvo jäädä 10 tienoille, koska seitsemällä valmentajalla palautteiden keskiarvoksi jäi seitsemään.

Opetusmuodoista käytetyin oli komentotyyli (31 kpl.) ja ohjaavatyylit toiseksi eniten käytetty (12 kpl.). Komentotyylin suuri osuus on osoitus harjoitusten kaavamaisuudesta sekä valmentajan voimakkaasta auktoriteetista. Myös lapsella tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa

harjoitustilanteissa (Westergård ym. 1990, Karvinen 1991). Lapsen ja valmentajan toiveet ja mielihalut eivät ole aina samansuuntaisia. Ongelmanratkaisun puuttuminen kokonaan ei ole mielestäni hyvä asia, koska tällöin ei pystytä kehittämään lapsen omaa ajattelua ja harkintakykyä. Lapselle tuodaan valmiit ratkaisumallit ja ei annetta eväitä luovaan ajatteluun ja toimintaan. Se on huono asia lapsen kokonaisvaltaisen kasvatuksen kannalta sekä myös itse urheilun kannalta: Ainahan huippujoukkuekin tarvitsee luovia ja erikoisiin ratkaisuihin pystyviä pelaajia. Liikunnan kognitiiviseenkehitykseen kuuluu myös suunnittelukyvyyn ja ajattelun kehittäminen (Tiitinen ym. 1982).

Harjoitusmuodoista oli yleisin harjoitus ja muiden osuus jäi pieneksi. Erityisesti leikin osuuden vähyys vaikutti huolestuttavalta. Leikin osuus tulisi olla 10 vuotiaalla vielä kolmannes harjoittelusta (Karvinen ym. 1990). On syytä kuitenkin muistaa, että harjoituksenkin lapsi voi kokea mukavaksi ja leikiksi, vaikka se palvelee kilpailullisia päämääriä. Mielestäni tarkkailluissa harjoitustilanteissa oli liian vähän sellaisia leikkejä, jotka olisivat palvelleet iloa ja sen hetken riemua ja itse urheilulaji olisi jäänyt taka-alalle. Leikin osuuden pienuus johtaa mielestäni liian aikaisin liiaan vakavaan kilpailuun. Kilpailusta tulee se tärkein tekijä, miksi harjoituksissa käydään. Harjoituksilla tulisi olla kilpailullisten tavoitteiden lisäksi muitakin funktioita, kuten sosiaalisia (Sage 1986), eettisiä (Heikkala 1992), kognitiivisia (Tiitinen ym. 1982) sekä elämyksellisiä (Orlick ym. 1988).

Kahdenkeskisiä keskusteluja ilmeni vähän. Vain yhdessä harjoitustilanteessa arvio oli, että keskusteluja oli paljon. Muiden kohdalla keskusteluja ei ollut lainkaan tai niitä oli vähän. Valmentajan tulee keskustella lapsen kanssa myös kahdenkesken, koska kaikkia palautteita ei ole syytä muiden lasten kuulla (Pyykkönen ym. 1989). On syytä todeta, että tämä tutkimus kertoo vain harjoituksien aikana tapahtuvista asioista, sen ulkopuolella tilanne voi olla toinen. Eräs isä kertoi kaukalon laidalla, että pukuhuoneessa tarkkailu saattaisi antaa paljon tärkeää tietoa siitä, minkälainen suhde lapsilla ja valmentajilla todella on. Se varmasti lisäisi tietoa, mutta tässä tutkimuksessa siihen ei ollut mahdollisuutta

Päätösvallan arvioin olevan kahdeksassa tapauksessa selvästi valmentajalla ja kerran lapsilla. Harjoitustilanteissa ilmeni vain muutaman kerran, että lapset saivat päättää asioista. Eräessä tapauksessa lapset saivat päättää pidetäänkö seuraavat harjoitukset päivällä vai illalla ja toisessa tapauksessa lapset saivat päättää jatketaanko mukavaksi koettua leikkiä pidempään vai ei. Lapsilla voisi olla enemmän mahdollisuutta päättää asioista, kuten jo aikaisemmin tässä luvussa todettiin.

Sosiaalis-emotionaalinen ilmasto vaihteli tasaisesti kriittisestä kannustavaan ja myötäelävään. Sekin kertoo omalta osaltaan valmentajien erilaisuudesta. Erään valmentajan käytökseen vaikutti selvästi viikonlopun jalkapallo turnaus, joka oli mennyt huonosti hänen valmennettaviltaan. Hän muistutti asiasta useaan otteeseen lapsia ja negatiivista palautetta kertyi sillä kertaa paljon. Harjoitustilanteen ilmasto oli sillä kertaa selkeästi kriittinen. Tämä on hyvä esimerkki siitä, miten samakin valmentaja voi käyttäytyä hyvin eri tavalla eri tilanteissa. Samoin valmentajan henkilökohtaiset asiat voivat vaikuttaa hänen käyttäytymiseen ja valmennustyöhön. Palautteen avulla voidaan vaikuttaa harjoituksen ilmapiiriin, myönteinen ilmapiiri saavutetaan parhaiten voittopuolisesti positiivisella palautteella (Pyykkönen ym. 1989)

7. POHDINTAA

7.1. Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti

Kappaleessa 2.9 todettiin, että tarkkailulla voi olla vaikutusta tarkkailtavaan. Tarkkailun kohteet antoivat mm. enemmän palautetta, kuin ilman tarkkailua. Tässä tutkimuksessa tarkkailtavat eivät tienneet observoinnin yksityiskohdista, joten en usko heidän käyttäytyneen kasvatuksellisuuden valossa merkittävästi poikkeavasti verrattuna normaaliin tilanteeseen.

Tutkimukseni otanta oli aika pieni (10), joten sen pohjalta johtopäätösten tekeminen täytyy olla varovaista ja tulokset ovat suuntaa antavia.

Observoinnit suoritettiin joko ulkona tai jäähallissa, mikä aiheutti ajoittain kuuluvuus ongelmia muun hälyn takia. Tämän takia joitakin palautteita saattoi jäädä rekisteröimättä, mutta näiden osuus kokonaisuudesta jää kuitenkin niin pieneksi, ettei se mielestäni vaikuta oleellisesti tutkimuksen tuloksiin.

Tietyt observoinnissa esiintyneet osiot aiheuttivat pieniä tulkinta vaikeuksia observoinnin aikana. Positiivisen, neutraalin ja negatiivisen palutteen erot eivät aina olleet ihan selviä. Tilanteesta ja äänenpainosta riippuen valmentajan toteama "hyvä" ei ollut aina tulkittavissa positiiviseksi palautteeksi. Uskon kuitenkin, että pystyin erottamaan palautteet toisistaan riittävän hyvin. Lisäksi tutkimustulosten samankaltaisuus aikaisempiin tutkimuksiin nähdessä vahvistaa tätä käsitystä.

Pieniä tulkinta ongelmia aiheutti opetusmuodon erittely tarkkailun aikana. Erityisesti komentotyylisen ja ohjaavan opetustyylin erottaminen toisistaan ei ollut aina ihan selkeää. Muiden opetustyylien osalta ei ilmennyt samanlaista ongelmaa.

Tutkimuksessa käytetty observointikaavake puutteistaan huolimatta oli mielestäni riittävän hyvä. Sen pohjalta pystyttiin tekemään johtopäätöksiä valmennuksen kasvatuksellisista tekijöistä. Kohdistuuko palaute taitoihin vai käytökseen, onko positiivisen palutteen suhde millainen muihin palautteisiin verrattuna, millaisia opetustyyliä ja harjoitusmuotoja

valmentajat käyttivät antavat arvokasta tietoa valmennustyön kokonaisvaltaisesta kasvatuksesta. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kasvatuksellisten tekijöiden osuutta valmennustyössä verrattuna kilpailullisiin tekijöihin.

Kaavakkeen kaksi viimeistä osaa antoivat oman lisänsä tutkimukseen. Tutkimuksen teorian pohjalta voidaan todeta, että kahdenkeskisiä keskusteluja tulisi olla lapsen ja valmentajan välillä. Tämä tutkimus kohdistui ainoastaan harjoitustilanteisiin, joten sen ulkopuolella tapahtuneet keskustelut eivät luonnollisesti näy tässä tutkimuksessa.

Harjoituksen sosiaalis-emotionaalinen ilmasto oli tutkijan oma arvio siitä millainen henki ja ilmapiiri vallitsi harjoitustilanteissa. Mikäli ilmasto oli hyvin kriittinen (numero 1), voidaan olettaa, että tällöin laadukas ja lapsen tarpeista lähtevä kasvatustyö ei toteutunut kyseisissä harjoitustilanteissa.

7.2 Lopuksi

Mielestäni tutkimukseni onnistui siinä mihin pyrin, eli saamaan tietoa 9-11- vuotiaiden juniorien valmennuksen kasvatuksellisuudesta ja kilpailullisuudesta. Ennakkokäsitykseni oli, että juniorivalmennus tähtää pääasiassa urheilullisiin tavoitteisiin ja muut tavoitteet tulevat sen ohessa, jos ovat tullakseen. Mielestäni tutkimukseni osoitti selvästi, että kokonaisvaltaiseen kasvatustyöhön päästäkseen valmentajien tulisi saada lisää koulutusta. Pelkät kilpailulliset tavoitteet eivät riitä 9-11 vuotiaiden valmennuksessa. Laatimani observointikaavake antoi mielestäni laajasti tietoa kasvatuksen eri osa-alueista ja paljasti selvästi valmentajien puutteita kasvatustyössä. Syytä on kuitenkin muistaa, että lapset näyttivät kaikesta huolimatta viihtyvän harjoituksissa, mutta mielestäni viihtyvyyttä pystyttäisiin lisäämään mm. lapsien mielipiteitä kuuntelemalla.

Mielenkiintoista olisikin tutkia seuraavaksi lasten kannalta tilannetta. Viihtyvätkö lapset todella tai voitaisiinko joillakin toimenpiteillä viihtyvyyttä ja kasvatuksellisia tekijöitä lisätä heikentämättä liikunnallisia tavoitteita. Lapsilta voitaisiin myös kysellä, miksi he harrastavat urheilua, ovatko syynä kaverit, halu menestyä, vanhempien painostus, ilo ja virkistys vai joku muu seikka.

Myös vanhempien osuus lasten urheiluharrastuksissa on varsin mielenkiintoinen. Erityisesti varsinaisten kilpailutilanteiden seuraaminen, joissa on lasten vanhempia mukana olisivat hedelmällisiä tutkimuskohteita. Vanhempien neuvot ja ohjeet eivät aina ole sopivia lapsille; tärkeintä on oman lapsen menestyminen ja sitä kautta oman joukkueen voittaminen. Näitä havaintoja olen tehnyt seurattessani vanhempien käytöstä ottelujen aikana ja on syytä todeta, että näin ei kuitenkaan käyttäydy kaikki vanhemmat. Mielenkiintoinen tutkimuskohde lasten vanhemmat joka tapauksessa olisi.

Edellä jo mainittiin kilpailutilanteet lasten vanhempien yhteydessä, mutta myös valmentajien käytös kilpailutilanteissa olisi observoinnin arvoinen. Miten valmentajan käytös muuttuu ottelun aikana, voitettun tai hävityn ottelun jälkeen ja kuinka valmentaja viestittää asioita lapsille näissä tilanteissa. Erään isän kertoma asia siitä, että valmentajia tulisi tarkkailla myös pukuhuoneessa, olisi myös kiinnostava asia. Pelkästään harjoitustilanteiden tarkkailu ei anna täyttä kuvaa esim. lasten ja valmentajan välisistä suhteista.

Tutkimusta tehdessäni koko ajan nousi esiin uusia ja uusia asioita, joita voisi tutkia tarkemmin. Tässä olen maininnut muutaman näistä ajatuksista.

Tutkimuksestani voisi olla hyötyä lasten ja nuorten valmentajille. Valmentajien olisi hyvä tietää esim. kuinka paljon he antavat palautetta ja minkälaista heidän antamansa palaute on. Valmentajien olisi syytä tiedostaa palautteen antamisen tärkeys niin kasvatuksen kuin taitojen oppimisenkin kannalta. Luulen, että kovin moni valmentaja ei tiedosta, kuinka laajasti ja kokonaisvaltaisesti liikunta ja urheilu vaikuttaa lapsen kehitykseen. Minulle itsellenikin se oli yllättävää kuinka moniin asioihin liikunnalla on vaikutusta.

Myös valmentajien kouluttajien olisi hyvä tietää liikunnan laajoista vaikutuksista ja kasvatuksellisten tekijöiden merkityksestä lapsen kehityksessä.

Lopuksi haluan todeta, että myös minulle, tulevalle liikuntaan erikoistuvalla opettajalle tutkimuksestani on valtava hyöty. Mikäli opiskeluihini ei tämä työ kuuluisi, se jäisi varmasti tekemättä ja samalla olisin menettänyt paljon arvokasta ja itse koettua tietoa liikunnan ja urheilun alalta.

Tutkimuksen tekeminen ei ole helppoa. Se vaatii hirvittävästi aikaa ja vaivaa, mutta kun työ on tehty se palkitsee kaikki vaivat ja tuskat. Työ on tehty ja olen siitä onnellinen sekä tyytyväinen.

LÄHDELUETTELO

- Andersson, W. & Barrette, G. (1978) What's going on in gym: Descriptive studies of physical education classes. Moto skills: Theory into practice, Monograph no 1.
- Bar-Or, O. (1983) Pediatric Sports Medicine for the Practitioner. From Physiologic Principles to Clinical Applications. Comprehensive Manuals in Pediatrics. Springer-Verlag, New York.
- Bouchard, C. & Malina, RM. (1983) Genetics of physiological fitness and motor performance. Exerc Sport Sci Rev.
- Chalip, L. & Csikszentmihalyi, M. & Kleiber, D. & Larson, R. (1984) Variations of Experience in Formal and Informal Sport. Research Quarterly for Exercise and Sport.
- Cox, R.L. (1986) A systematic approach to teaching sport. Teoksessa: Pieron, M., Graham, G. (eds.) Sport pedagogy. Human Kinetics Publishers, Inc., Champaign: Illinois.
- Csikszentmihalyi, M. (1975) Beyond boredom and anxiety. Jossey-Bass Publishers, San Francisco.
- Ekblom B. (1969) Effect of physical training in adolescent boys. J Appl Physiol.
- Ekblom B. (1971) Physical training in normal boys in adolescence. Acta Paediatr Scand (Suppl 217).
- Eshada, A.M. & Gelfand, D.M. & Harman, D.P. (1988) Children's sport and the development of social behaviors. Teoksessa: Smoll, F.L., Magill, R.A. & Ash, M.J. (toim.) Children in sport. Third edition. Human Kinetics Books. Champaign, Illinois.
- Feltz, D. & Petlichkoff, L. (1983) Perceived competence among interscholastic sport participants and dropouts. Canadian Journal of Applied Sport Sciences.
- Figley, G. (1984) Moral education through physical education. Quest.
- Gruber, J.J. (1986) Physical activity and self-esteem development in children: A meta-analysis. American academy of physical education papers.

- Guyot, G.W. & Fairchild, L. & Hill, M. (1981) Physical fitness, sport participation, body build and self-concept of elementary school children. *International Journal of Sport Psychology* 12(2).
- Habermans, J. (1987) *The theory of communicative action. Volume two: Lifeworld and system: a critique of functionalist reason.* Boston, Beacon Press.
- Harre, D. (1975) *Valmennusoppi. Johdatus urheiluvallmennukseen teoriaan ja menetelmiin.* Oy Scandia kirjat ab Jyväskylä.
- Harter, S. (1988) *The construction and conservation of the self: James and Cooley revisited.* Teoksessa: Lapsley, D.K., Power, F.C. (eds.) *Self, ego and identity: Integrative approaches.* Springer, New York.
- Heikkala, J. (1993) Modernity, morality and the logic of competing. *International Review for the Sociology of Sport*, 28(4).
- Heinilä, K. (1984) *Ethics in sport,* University of Jyväskylä, Department of social Sciences of Sport, Research reports no 30.
- Heinonen, V.(1989) *Kasvatustieteen perusteet.*Gummerus kirjapaino oy Jyväskylä.
- Hirsjärvi, S. (1983) *Kasvatustieteen käsitteistö.*Otava.
- Hirtz, P. (1976) Die koordinative Vervollkommung als wesentlicher Bestandteil der körperlichen Grundausbildung. *Körpererziehung* 26, 8/9.
- Hirtz, P. (1978) *Schwerpunkte der koordinativ-motorischen Vervollkommung im Sportunterricht der Klassen 1 bis 10.* Körpererziehung.
- Holopainen, S. (1990) *Koululaisten liikuntataidot. Motorisen taitavuuden kehittyminen kehon rakenteen, kehitysiän ja liikuntaharrastuksen selittämänä ja taitavuuden pedagoginen merkitys.* University of Jyväskylä Studies in Sport, Physical Education and Health 26.
- Holopainen, S. (1990) *Taitavat ja kömpelöt koululiikunnassa. Lajitaitojen tason yhteys yksilö- ja ympäristötekijöihin sekä niiden sääteley.* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 75.
- Hänninen, O. & Jalkanen, L. (toim.) (1984) *Liikunnasta terveyttä. Liikuntalääketieteen perusteita.* Sisälähetysseuran kirjapaino Raamattutalo Pieksämäki.

- Ikain, M. (1976) Trainability of muscular endurance as related to age. Kirjassa: Proceedings of Internatinal Council on Health Physical, Education and Recreation, Vancouver.
- Karlsson, J. (1984) Profiles of cross-contry and alpine skiers. Clin Sports Med.
- Karlsson, J. & Hulten, B. & Piehl, K. & Sjödin, B. & Thorstensson, A. (1975) Suorituskyvyn riippuvuus lihassäietason tekijöistä. Suom Lääkäril (Suppl 1A).
- Karvinen, J. (1991) Lapsi ja urheilu: Perustietoa liikunnasta.
- Klissouras, V. (1971) Heritability of adaptive variation. J Appl Physiol.
- Kobayshi, K. & Kitamura, K. & Miura, M. & Sodeyama, H. & Murase, Y. & Miyashita, M. & Matsui, H. (1978) Aeribic power as related to body growth and training in Japanese boys: a longitudinal study. J Appl Physiol.
- Krogman, VM. (1977) Redefining the assesement of physical growth. Clin Pediatr.
- Lanamäki, A & Hietaharju, K & Von Gerich, S & Peltola, E & Turvanen, I & Vuorimaa, T. (1985) Yleisurheilun valmennusopas. Suomen urheiluliiton julkaisu.Kirjapaino Wiita-Offset oy.
- Leino, A-L & Leino, L. (1988) Kasvatustieteen perusteet. Gummerus oy Jyväskylä.
- Lintunen, T. (1993) Millainen minä olen. Liikunta ja tiede.Liukkonen, J. (1993) Nuorisovalmentaja kasvattajana ja opettajana: valmennustoiminnan pedagoginen analyysi. Licensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos.
- Malina RM. (1980) A multidisciplinary, biocvltural approach to physical performance. Teoksessa: International Series on Sport Scieces, Volume 9. Kinanthropometry II. Toim. M Ostyn, G Beunen, J Simons. University Park Press, Baltimore.
- McIntosh, P. (1989) 41st Council of Europe Teachers' Seminar on "Education against violence: the Potential of fair play in sport", Report. Strasbourg, Council of Europe.
- McPherson, B. & Curtis, J. (1989) The social significance of sport; an introduction to the sociology of sport. Champign Ill., Human Kinetics Books.

- Meen, HD. & Oseid S. (1982) Physical activity in children and adolescents in relation to growth and development. *Scand J Soc Med (Suppl 29)*.
- Mero, A. & Vuorimaa, T. & Häkkinen, K. (1990) Lasten ja nuorten harjoittelu. Gummerus kirjapaino oy Jyväskylä.
- Mirawald, RL. & Bailey, DA. (1981) Longitudinal comparison of aerobic power in active and inactive boys aged 7.0 to 17.0 years. *Ann Hum Biol*.
- Ommundsen, Y. (1992) Self evaluation, affect and dropout in the soccer domain. A prospective study of young male norwegian players. The Norwegian University of Sport and Physical Education. Department of Behavioral Sciences in Medicine, University of Oslo.
- Ommundsen, Y. & Vaglum, P. (1991) The influence of low perceived soccer and social competence on later dropout from soccer : a prospective study of young boys. *Scandinavian Journal of Medicin and Science in Sports*.
- Orlick, T.D. & Pitman-Davidson, A. (1988) Enhancing cooperative skills in games and life.
- Prader, A. & Tanner, JM. & von Harnack, GA. (1963). Catch-up growth following illness or starvation. *J Pediatr*.
- Pyykkönen, T. & Telama, R. & Juppi, J. (toim.) (1989) Liikkuvat lapset. Valtion painatuskeskus Helsinki. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 114.
- Renson R, Beunen G, De Witte L, Ostyn M, Simons J, Van Gerven D. (1980) The social spectrum of the 12- to 19- year- old boys. Teoksessa: *International Series on Sport Sciences, Volume 9. Kinanthropometry LL*. Toim. M Ostyn, G Beunen, J Simmons. University Park Press, Baltimore.
- Roberts, G.C. (1984) Achievement motivation in children's sport. Teoksessa: Nicholl, J.G. (ed.) *Advances in Motivation and Achievement*. Vol. 3. JAI Press. Inc., Greenwich, Connecticut.
- Rutenfranz, J. & Andersen, K.L. & Seliger, V. & Ilmarinen, J. & Klimmer, F. & Kylian, H. ym. (1982) Maximal aerobic power affected by maturation and body growth during childhood and adolescence. *Eur J Pediatric (b)*.

- Sage, G.H. (1986) Social development. Teoksessa: Seefeld, V. (toim.) Physical activity and well-being. Reston, VA American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Samph, T (1979) Observer effects on teacher verbal classroom behavior. Teoksessa: N. Bennet & D. Mc Namara: Focus on teaching. London: Longman. (pp. 126-133)
- Sarlin, E-L. (1992) Päivittäisen liikuntaohjelman yhteydet peruskoulun 1. -3. luokkalaisten koettuun fyysiseen ja yleiseen pätevyYTEEN sekä motoriseen kuntoon, pallonkäsittelytaitoihin ja voimistelutaitoihin. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus, Jyväskylän yliopisto.
- Sarlin, E-L. & Telama, R. & Bovellan, A-K. & Romppainen, A-M. (1990) Effects of Daily Physical Education on Motor Fitness, Ball Handling, Gymnastic Skills and Perceived Physical Competence among elementary school children. Teoksessa: Telama, R., Laakso, L., Pieron, M., Ruoppila, I., & Vihko, V. (eds.) Physical Education and Life-Long Physical activity. Reports of Physical Culture and health, Jyväskylä.
- Scanlan, T.K. & Lethwaite, R. (1988) From stress to enjoyment: Parental and coach influences on young participant. Teoksessa: Brown, E.W. & Branta, C.F. (eds.) Competitive Sports for children and youth. Human Kinetics Books, Champaign: Illinois.
- Schwartz, S.H. & Bildsky, W. (1987) Toward a universal psychological structure of human values. Journal of personality and social psychology 53(3).
- Sherif, C. (1978) The social context or competition. Teoksessa: Martens, R. (ed.) Joy and sadness in children's sports. Champaign, Ill. Human Kinetics Publishers.
- Silva, J.M. (1981) Normative compliance and rule violating behavior in sport. Journal of Sport Psychology, (5).
- Smith, R.E. (1986) Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. Journal of Sport Psychology 8.
- Sonstroem, B.J. (1978) Physical estimation and attraction scales: rationale and research. Medicine and Science in Sports 10.
- Sonstroem, B.J. (1984) Exercise and self-esteem. Teoksessa: Terjung, R.L. (ed.) Exercise and Sport Sciences Reviews 12. Lexington: Collamore Press.

Sorvali, H. & Lindeman, M. (1992) Harhautunut tiedonkäsittely - mielenterveyden edellytys. *Psykologia* 27.

Tanner, J.M. (1970) *Human Growth and Constitution*. Teoksessa: Harrison, G.A. & Weiner, J.S. & Tanner, J.M. & Barnicot, N.A. (toim.) *Human Biology. An Introduction to Human Evolution, Variation and Growth*, Oxford University Press.

Taylor, S.E. & Brown, J.D. (1988) Illusion and well-being: a social-psychological perspective on mental health. *Psychological perspective on mental health. Psychological Bulletin* 103.

Tiitinen, S. & Varstala, A (1982) *Liikuntaa 7-12 vuotiaille. Palloilu*. Otava

Varstala, V. & Telama, R. & Heikinaro-Johansson, P. (1987) *Koulun liikuntatuntien sisältötutkimus, menetelmäraportti*. Jyväskylä: Liikunnan ja Kansanterveyden Julkaisuja 52.

Weber, G. & Kartodihardjo, W. Klissouras, V. (1976) Growth and physical training with reference to heredity. *J Appl Physiol* 40.

Weiss, M.R. (1986) A Theoretical overview of competence motivation. Teoksessa: Broekhoff, J. Ellis, J. & Tripps, D. (eds.) *Sport for children and youths*. Champaign Ill., Human Kinetics Publishers.

Westergård, J. & Itkonen, H. (1990) *Lapsi ja nuori urheiluseurassa*. Työväen urheiluliitto.

Ziehe, T. (1991) *Uusi nuoriso - epätavanomaisen oppimisen puolustus*. Vastapaino, Tampere.

PALAUTTEEN ANTAMINEN

LIITE 1

Taitoihin liittyvä **Käyttäytymiseen
liittyvä**

posit.	neutr.	negat.	posit.	neutr.	negat.

OPETUSMUOTO

opetusmuoto	harjoitus	pele	leikki	kilpailu	muu
komento					
ohjaava					
selostava					
kyselevä					
ong. ratkaisu					
tehtävöpe- tus					

Kahdenkeskiset keskustelut lapsen kanssa

- 1. Ei lainkaan**
- 2. Vähän**
- 3. Kesinkertaisesti**
- 4. Paljon**

Harjoituksen sosiaali-emootionaalinen ilmasto

Päätösvalta valmentajalla

1 2 3 4 5

Päätösvalta lapsilla

Kriittinen

1 2 3 4 5

Kannustava, myötäelävä ilmasto