

1157/2000

## **LIKUNTAHARRASTUS TUKEMASSA LAPSEN KASVUA**

**Lasten ja valmentajien kokemuksia ja käsityksiä lentopalloharrastuksesta**

**Marjo Ek**

**Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma**

**Luokanopettajien aikuiskoulutus**

**Chydenius-Instituutti**

**Jyväskylän yliopisto**

**Syksy 2000**

## TIIVISTELMÄ

Ek M. 2000. Liikuntaharrastus tukemassa lapsen kasvua. Lasten ja valmentajien kokemuksia ja käsityksiä lentopalloharrastuksesta. Jyväskylän yliopisto. Chydenius-Instituutti. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma, 164 s. ja 2 liitettä.

Lasten urheilussa ilmapiiri tulisi olla sellainen, missä lapsella on hyvä olla juuri sellaisena kuin hän on. Lapsen lannistaminen jo nuoresta iästä alkaen ei voi olla vaikuttamatta hänen myöhempiin asenteisiinsa liikuntaa kohtaan. Tutkimukseni käsittelee sekä lasten (N = 4) että heidän valmentajiensa (N = 4) käsityksiä ja kokemuksia yhteisestä lentopalloharrastuksesta. Tutkimus suoritettiin teemahaastattelua apuna käyttäen. Pääongelmiksi muodostuivat: 1. Miten lapset kokevat lentopalloharrastuksen? 2. Mitä asioita valmentajat painottavat valmennustyössään? 3. Kohtaavatko valmentajien ja lasten kokemukset ja käsitykset?

Tulosten mukaan lapset viihtyvät lajin parissa, koska lentopallon pelaaminen on mukavaa, harrastuksessa on mukana kavereita, siellä opitaan taitoja sekä voittaminen viehättää. Toiminta painottuu fyysisten harjoitusten lisäksi leikkiin, peleihin sekä lajinomaisiin harjoituksiin. Pelitapahtumassa toteutetaan kierrosvaihtosysteemiä, jossa kaikki lapset saavat osallistua tasapuolisesti pelitapahtumaan. Valmentajien toiminnan tavoitteena on se, että lapsilla olisi lajin parissa mukavaa ja toiminta olisi mahdollisimman monipuolista. Lasten valmentaminen edellyttää valmentajalta jämäkkyyttä, tasapuolisuutta, rajojen asettamista sekä kannustamista. Lasten ja valmentajien yhteisiä merkityksiä löytyy mm. harjoitusten sisällöstä ja niiden monipuolisuudesta, pelipaikkojen jakautumisesta sekä leikin merkityksestä harjoitustilanteissa. Yhtäläisyyksiä löytyy myös valmentajien toiminnan tavoitteiden heijastumisessa lasten käsityksiin, esimerkiksi toisen huomioon ottaminen. Tutkimus osoittaa, että lapset viihtyvät lentopalloharrastuksensa parissa hyvin. Tulosten mukaan valmentajat huomioivat lajitaitojen ohella myös kasvatuksellisia asioita.

Avainsanat: lapsiurheilu, lentopallo, valmentaminen, käsitykset, fenomenologia

## SISÄLLYS

<b>1 LIIKUNTA LAPSEN KASVATTAJANA</b>	<b>5</b>
<b>2 LIIKUNTA JA LAPSEN KEHITYS</b>	<b>7</b>
2.1 Lapsen liikunnallinen kehitys	7
2.2 Persoonallisuuden kehitys	10
2.3 Sosiaalisuuden kehitys	13
<b>3 URHEILU KASVATUSYMPÄRISTÖNÄ</b>	<b>16</b>
3.1 Lasten urheilun tavoitteet	16
3.2 Urheilun kasvatusvaikutukset	18
3.2.1 Lentopallovalmentaja lapsen kasvattajana	20
3.2.2 Nuori Suomi -ideologia	23
<b>4 LENTOPALLO HARRASTUKSENA</b>	<b>25</b>
4.1 Lentopallon historiaa	25
4.2 Lentopallopelellinen luonne	26
4.3 Seinäjoen Maila-Jussien juniorilentopallo	27
<b>5 VALMENTAMINEN</b>	<b>31</b>
5.1 Humanistinen psykologia ja valmentaminen	31
5.2 Humanistisen valmennuksen malli	35
5.2.1 Valmentajan piirteitä ja ominaisuuksia	37
5.2.2 Valmennustyyli	38
<b>6 TUTKIMUSASETELMA</b>	<b>43</b>
6.1 Lapsen urheiluharrastukseen vaikuttavat tekijät	43
6.2 Tutkimusongelmat	44
<b>7 TUTKIMUKSEN METODOLOGISET PERUSTEET</b>	<b>45</b>
7.1 Valmennussuhteen ilmiö fenomenologian mukaan	45
7.2 Lasten ja valmentajien kokemukset ja käsitykset tutkimuksen kohteena	46

<b>8 TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN</b>	<b>51</b>
8.1 Tutkimuksen kohdejoukot	51
8.2 Havaintoaineiston hankinta	52
8.2.1 Haastattelu tutkimusmenetelmänä	52
8.2.2 Lasten haastattelut	53
8.2.3 Valmentajien haastattelut	56
8.3 Aineiston analysointi ja tulkinta	57
<b>9 LASTEN KÄSITYKSET JA KOKEMUKSET</b>	<b>61</b>
9.1 Taustatietoa lapsista	61
9.2 Lentopallon harrastaminen kokemuksena	63
9.3 Lasten käsitykset lentopalloa harrastavan lapsen ominaisuuksista	67
9.4 Harjoitus- ja pelitilanteet	69
9.5 Yhteenveto lasten tuloksista	74
<b>10 VALMENTAJIEN KÄSITYKSET JA KOKEMUKSET</b>	<b>76</b>
10.1 Taustatietoa valmentajista	76
10.2 Valmentajien toiminnan tavoitteet	78
10.3 Harjoitusten sisältö ja pelitilanteet	84
10.4 Valmentajien ominaisuudet ja valmennustyyli	88
10.5 Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö	94
10.6 Yhteenveto valmentajien tuloksista	98
<b>11 LASTEN JA VALMENTAJIEN YHTEISET MERKITYKSET</b>	<b>100</b>
11.1 Valmentajien toiminnan tavoitteet sekä lasten kiinnostus lajia kohtaan	100
11.2 Valmentajasuhde	108
11.3 Harjoitusten sisältö	119
11.4 Lentopallo harrastuksena	124
11.5 Yhteenveto lasten ja valmentajien yhteisistä merkityksistä	132
<b>12 POHDINTA</b>	<b>134</b>
12.1 Tulosten pohdinta	134
12.2 Tutkimuksen luotettavuus	142
12.3 Kehittämisen- ja tutkimusideoita	147
<b>LÄHTEET</b>	<b>152</b>
<b>LIITTEET</b>	<b>161</b>

## 1 LIIKUNTA LAPSEN KASVATTAJANA

Urheilun harrastaminen on varsin yleistä. Urheiluseurojen harjoituksissa tuhannet lapset, nuoret ja aikuiset harrastavat omaa lajiaan päivittäin. Johdetulla fyysisellä toiminnalla pyritään kehittämään lapsen persoonallisuuden fyysistä, älyllistä, emotionaalista ja sosiaalista puolta. Lapsen kehitys etenee vaiheittain, missä fyysisen ja psyykkisen kypsytymisen sekä oppimisen välillä on kokonaisvaltainen jatkuva vuorovaikutus. Liikunta on siis kasvatuksen väline. Ihminen on koko ajan tunteva ja ajatteleva yksilö, joten valmennussuhteessa on otettava huomioon ihmisläheisyys ja kokonaisvaltaisuus.

Liikunta on välttämätöntä lapsen kasvulle ja kehittymiselle. Liikuntaharrastuksen tulisi kuulua suomalaiseen elämänmuotoon. Millaisia harjoituksia ja millaisia kokemuksia lapset saavat liikuntaharrastuksensa parissa? Uhraavatko lapset urheillessaan lapsuutensa tulevien voittojen ja suoritusten hyväksi? Mikä on leikin ja valmennuksen oikea suhde? Tulee muistaa, että lasten urheilun lähtökohtana on lapsi. Urheilu on lasta varten eikä lapsi urheilua varten. On huomattava, ettei urheilutoimintaa saa järjestää siten, että se rajoittaa lapsen mahdollisuuksia kokea ja kokeilla. Urheilun sisältöä on siis mietittävä erityisen tarkkaan.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää lentopalloa harrastavien lasten käsityksiä ja kokemuksia harrastuksestaan. Tarkastelen myös lasten valmentajien käsityksiä yhteisestä lentopalloharrastuksesta. Tarkoituksena on myös selvittää kohtaavatko valmentajien ja lasten käsitykset ja kokemukset. Käytän tutkimuksessani termejä liikunta ja urheilu rinnakkain. Teoriaosassa käsittelen lasten urheilun tavoitteita, urheilun kasvatusvaikutuksia sekä valmennustapahtuman vuorovaikutuksellisuutta humanstiseen ihmiskäsitykseen perustuen. Käsittelen teoriassa myös lapsen fyysistä ja henkistä kehitystä, sillä valmentajan ja minun tulevana opettajana on tiedostettava nämä lapsen kehityksen keskeisimmät piirteet.

Tutkimuksen kohdejoukon muodostavat Seinäjoen Maila-Jussien lentopallojuniorit sekä heidän valmentajansa. Tutkimus suoritetaan teemahaastattelua apuna käyttäen. Tutkimusongelmiksi muodostuvat:

1. Miten lapset kokevat lentopalloharrastuksen?

1.1 Miten lapset kokevat harjoitus- ja pelitilanteet?

1.2 Lasten käsitykset lentopallopelaajan ominaisuuksista

2. Mitä asioita valmentajat painottavat valmennustyössään?

2.1 Mitä on valmentajien mielestä tärkeää huomioida valmennettaessa 6 - 11-vuotiasta lasta?

2.2 Millaisia ominaisuuksia lasten lentopallovalmentajalta edellytetään?

3. Kohtaavatko valmentajien ja lasten kokemukset ja käsitykset?

Urheilu on lapselle parhaimmillaan kuin leikkiä. Jos tarjoamme lapselle leikin ja hyvän mielen sijaan aikaisen erikoistumisen pakkoa ja liian suuria vaatimuksia, saattaa lapsen into muuttua haluttomuudeksi. Yksilökeskeisyys ohjaamisessa on huomion kiinnittämistä kasvavan lapsen olemukseen eikä niinkään pelitaitojen opettamiseen. Lapsen maailma ei ole samanlainen kuin aikuisten, joten lapset tarvitsevat positiivista palautetta aikuisia enemmän. Tärkein anti, minkä valmentaja voi joukkueelleen antaa, on tarjota pelaajalle tunne omasta arvokkuudesta. Tunne siitä, että jokainen kelpaa omana itsenään, vaikka menestystä ei pelissä tulisikaan. (Miettinen 1995, 7-9.)

On syytä pysähtyä miettimään millaisella arvopohjalla ohjaajat- ja valmentajat työskentelevät. Lasten urheiluvalmennuksessa vanhempien, valmentajien ja lasten toiveet törmäävät. Toiminnan pitäisi tapahtua lasten ehdoilla, sillä tärkeämpää kuin urheilu on lapsen itsetunnon kehittyminen sekä se, että lapsi todella nauttii harrastuksestaan. Elämä on joukkuepelejä ja siksi lasten urheilun ohjaamisessa tarvitaan valmentajia, jotka kunnioittavat lasten maailmaa ja joille jokainen lapsi on yksilö ja samanarvoinen.

## 2 LIIKUNTA JA LAPSEN KEHITYS

Pääsääntöisesti liikunnallisia harrastuksia pidetään erityisen hyväksyttävänä. Liikunnan nähdään antavan kuntoa ja terveyttä. Urheilun lieveilmiöt ovat luoneet kriittisen suhtautumisen liikuntaa kohtaan. Kun urheilusta puhutetaan kasvattajana, yleensä uskotaan urheilulla sinänsä olevan joko myönteisiä tai kielteisiä vaikutuksia. Myös käsitykset tiettyjen lajien kasvattavasta vaikutuksesta ovat varsin yleisiä. Saatetaan ajatella joukkuelajien ohjaavan yhteistoimintaan tai jääkiekon muokkaavan lapsen luonnetta aggressiiviseksi. Tutkimukset osoittavat kuitenkin sen, ettei urheilu sinänsä kasvata hyvin eikä huonoihin arvoihin tai käyttäytymismalleihin. Kaikki riippuu siitä, millä tavoin urheiluharjoitukset on järjestetty sekä siitä, miten lapsi otetaan huomioon urheilussa. (Westergård & Itkonen 1990, 41-42.)

### 2.1 Lapsen liikunnallinen kehitys

Lapsen kehittyminen on kokonaisvaltaista. Lapsen liikunnallinen kehitys ei ole erotettavissa muusta kehityksestä. Kypsyminen ja oppiminen ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Lasten oma aktiivisuus tietojen ja taitojen kokeilemisessa kehittää lapsen liikunnallista kehittymistä. Lapsen kehitys on lapsuudessa ja nuoruudessa niin räjähdysmäistä, ettei sellaista tapahdu missään muussa ihmiselämän vaiheessa. (Vilhu 1992, 13). Lapsen kehittyminen on aina yksilöllistä. Yksilön kehittyminen riippuu myös biologisista ominaisuuksista sekä ympäristön vaikutuksista. Lapsi on luonnostaan aktiivinen, kiinnostunut liikunnasta ja oppii nopeasti erilaisia liikunnallisia taitoja. Liikuntakasvatuksen tulee edistää lapsen persoonallisuuden monipuolista ja tasapainoista kehittämistä. (Tiitinen & Varstala 1982, 10-11.)

Kouluunmenoiässä pojat ovat hieman tyttöjä edellä liikunnallisessa kehityksessään. Pojat ovat hieman parempia sekä juoksussa että hyppyssä ja selvästi parempia pallonkäsittelyssä. Lihasvoimatesteissä pojat ovat myös hieman parempia, mutta merkittävät erot syntyvät vasta nuoruusiässä. Tytöt ovat selvästi heikompia yläraajojen ja vartalon voimakkuudessa verrattuna alaraajojen voimakkuuteen. (Jääskeläinen, Korpilauri & Tikkanen 1985, 63.) Meron, Vuorimaan ja Häkkisen (1990, 206) mukaan koulun vaikutus leikkien, urheilun ja liikunnan määrään on kyseenalainen, sillä koulu voi passivoida fyysisesti, mutta toisaalta taas aktivoida henkisesti. Lapsethan saattavat istua paikallaan huomattavan suuren ajan koulupäivästään. Lasten aloittaessa koulukäynnin urheiluseurojen osuus lisääntyy lasten aktivoimissa liikunnan pariin. Tavoitteena onkin lasten liikunnan ja ohjauksen laadun parantaminen.

Silvennoisen (1979) tutkimus käsittelee 7 - 9-vuotiaiden lasten vapaa-ajan harrastuksia. Tutkimuksen mukaan erilaiset liikunta-, mielikuvitus- ja roolileikit sekä urheilulliset harrastukset ovat tuon ikäisten lasten pääasiallisia toimintamuotoja. Lasten toimiessa keskenään suosituimmat leikkimuodot ovat erilaiset liikuntaleikit, esimerkiksi hippa, naruhyppelyt ja palloleikit. Seuraavaksi suosituimmat leikkimuodot ovat roolileikit ja mielikuvitusleikit, jonka jälkeen tulevat selvästi urheilulliset harrastukset, esimerkiksi jalkapallo ja jääkiekko. (Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986, 53.)

Silvennoinen (1979) on tutkinut oppivelvollisuusikäisten ja lukiolaisten vapaa-ajan harrastuksia ja liikuntaan liittyviä motiiveja. Liikuntaharrastus määriteltiin koulutyön ulkopuolella tapahtuvaksi osallistumiseksi. Silvennoisen (1987, 134-135) väitöskirjan mukaan tyttöjen ja poikien välillä ilmeneviä eroja voidaan perustella kasvun ja kypsymisen tuottamina liikuntakykyisyyden eroina sekä myös erilaisen sosialisaatiotaustan näkökulmasta. Pojat harrastavat joukkuelajeja tyttöjä yleisemmin. Tulosten mukaan pojat suuntautuvat mieluummin pallopeleihin ja tytöt yksilötyyppisiin liikuntalajeihin. Tutkimuksen tulos ei kuitenkaan tarkoita sitä, että tytöt harrastaisivat liikuntaa pääasiassa yksikseen.



Urheilulliset harrastukset ovat tyypillisempiä pojille kuin tytöille. Pojat hakeutuvat helpommin toiminnalliseen seuraan, joka saattaa välittyä paljolti ”miesroolin” mukaisena toiminnallisuutena. Pojat korostavat myös kilpailullisia piirteitä ja sellaisia suorituksia, jotka vahvistavat omaa asemaa toveripiirissä. Pojat ovat fyysisesti aktiivisempia ja aggressiivisempia sekä korostavat mielellään omaa osaamistaan kaveripiirissä. Tyttöjen kannalta tärkeää on se, miten toiset arvioivat suorituksia ja osaamista. Vertaisryhmän merkitys on siis ainakin tytöille olennainen. Tyttöihin kohdistetaan vapaa-ajalla enemmän kontrollia kuin poikiin. Tästä syystä tytöt leikkivät poikia useammin sisällä ja pojille annetaan enemmän liikkumavapautta ympäristössään. (Silvennoinen 1987, 34-35.) Silvennoisen tutkimus on tehty yli kaksikymmentä vuotta sitten, joten tilanne ei ole enää tänä päivänä täysin samanlainen. Uskoisin uusien vapaa-ajanviettomuotojen (tietokoneen, play station yms.) yleistymisen vaikuttavan lasten harrastuksiin.

Urheilun lajitaitojenkin opettaminen voidaan aloittaa jo ennen kouluikää. Esimerkiksi hiihdon, luistelun ja uinnin opetus. Lapsen leikki sisältää motiiveja liikunnalliseen aktiivisuuteen. Liikunnalliset sääntöleikit harjaannuttavat lapsen motorisia taitoja monipuolisesti. Toimintaleikit yhdessä sääntöleikkien kanssa ovat leikkityyppejä, jotka sisältävät eniten puhtaita liikuntaleikkejä mm. juoksu-, pallo-, kiinniotto-, voima-, ja ketteryysleikkejä. (Telama 1989, 49-51.) Meron ym. (1990, 206) mukaan ensimmäisen kymmenen vuoden aikana erot liikunnallisesti aktiivisten ja ei-aktiivisten lasten välillä voivat olla erityisen suuret leikkien ja harjoittelun määrässä. Liikunnallisesti aktiivinen lapsi leikkiä ja harjoittelee useita tunteja päivässä. Biologisella perimällä ja kasvulla on oma osuutensa liikunnallisten taitojen eroihin.

Liikuntaharrastusten asema ja merkitys vaihtelee eri ikäkausina. Määrällisesti liikuntaharrastus muuttuu siten, että eniten liikuntaa harrastetaan ennen murrosikää. Murrosiän jälkeen siihen käytetty aika sekä harrastajien määrä vähenee. Liikuntaharrastuksen luonne muuttuu myös siten, että lasten kiinnostus sosiaalista ryhmätoimintaa ja kilpailuja kohtaan heikkenee ja liikunta vaihtuu enemmän yksilöllisemmäksi. Murrosiän jälkeen liikuntaharrastuksella tavoitellaan omakohtaista virkistystä sekä rentoutumista.

Liikuntaharrastuksen väheneminen on nuorten psyko-fyysisen kehityksen luonnollinen tapahtuma. (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 63.)

Lapselle tulee luoda mahdollisuuksia liikunnalliseen itseilmaisuun sekä liikkeiden omatoimiseen tutkimiseen. On tärkeää, että lapsi voi itse kokeilla ja harjoitella omia liikkeitä ja muunnella niitä. Näin hän oppii tuntemaan oman kehonsa toimintamahdollisuuksia eri tilanteissa. Jokaisella lapsella tulee olla oikeus kehittää kykyjään ja taipumuksiaan niin fyysisellä kuin henkiselläkin alueella. Valitettavasti ympäristö ei aina tarjoa riittävästi virikkeitä eikä mahdollisuuksia monipuolisen liikunnan harjoittamiseen. Liikuntamahdollisuudet ovat kyllä parantuneet ja monipuolistuneet, mutta toisaalta myös muut vapaa-ajan viettomuodot ovat kehittyneet rajusti (television- ja videoiden katselu, tietokonepelit yms.).

## 2.2 Persoonallisuuden kehitys

Lapsen henkistä kehitystä ei voida erottaa fyysisestä kehityksestä. Alle kouluikäisen lapsen motorisessa toiminnassa liikkumisen ilo ilmenee suunnattomana ja hallitsemattomana riehakkuutena. Lapsen tulee saada purkaa luonnollista liikunnantarvettaan. Jääskeläisen ym. (1985, 68-69) mukaan leikkiminen on lapsen työtä, joten leikin merkitys on tämänikäisille todella suuri. Leikki on tässä iässä keskeinen oppimisen väline. Lapsi alkaa olla myös henkisesti valmis harjoitteluun, koska hän toistaa mielellään samoja suorituksia. Hän harjoittelee yksinkertaisiakin liikkeitä yhä uudelleen ja uudelleen. Hän saattaa käyttää koko energiansa ja aikansa useisiin toistoihin. 6 - 9-vuotiaat lapset ovat yleensä perusmielialoiltaan valoisia. Varhaisen kouluiän alkuvaiheessa lapsi on itserakas -hänen on vaikea tehdä eroa omien olettamustensa ja tosiasioitten välillä. (Westergård & Itkonen 1990, 68.)

Kouluikäiset lapset ovat teorian mukaan henkisesti tasapainoisia, vaikka heidän keskittymiskykynsä ei ole vielä täysin kehittynyt. Lapset omaavat vilkkaan mielikuvituksen. Erityisesti pojat ovat uskaliaita ja seikkailunhaluisia. Kouluikäinen lapsi on ylpeä taidoistaan

ja nauttii onnistumisistaan. Lapset haluavat olla esikuviansa kaltaisia ja omaksua heidän mielipiteitään ja käsityksiään. Ohjaajan oma liikuntakäyttäytyminen on tärkeää. (Jääskeläinen ym. 1985, 70-71.) Valmentajan innostava esimerkki on paljon tärkeämpää kuin suoritusvirheiden etsiminen ja korjaaminen. Hänen tulee kannustaa ja antaa tunnustusta lapselle.

Vuorovaikutus ympäristön kanssa sekä suhteet ikätovereihin ja aikuisiin ovat välttämättömiä lapsen persoonallisuuden kehittymiselle. Liikunnan harrastaminen voi vaikuttaa suuresti lapsen minäkuvan kehittymiseen, koska urheilulla on suuri affektiivinen tunnelataus. Liikuntaharrastuksen parissa syntyy usein tilanteita, jotka vaikuttavat lapsen suoritushaluun joko voimistavasti tai vähentävästi, aina kokemuksen mukaan. (Tiitinen & Varstala 1982, 13.) Keskeisintä yksilön kehityksessä on minäkäsityksen ja oman identiteetin kehittyminen. Minäkäsityksellä eli minäkuvalla tarkoitetaan yksilön kokonaisnäkemystä itsestään, siis sitä, millaisena hän pitää itseään taustaltaan, asenteiltaan, ulkonäöltään, arvoiltaan, ominaisuuksiltaan ja tunteiltaan. Henkilön käsitys itsestään ja mahdollisuuksistaan on harvoin täysin realistinen. Juuri urheilun kannalta on kuitenkin suotavaa tietynasteinen minäkäsityksen realismi. Urheilumenestyksen kannalta erittäin tärkeää on se, kuinka tyytyväinen henkilö on omiin ominaisuuksiinsa. Tällöin puhutaan itsearvostuksesta ja itseluottamuksesta. (Pyykkönen, Telama & Juppi 1989, 88.)

Nykäsen (1996, 13) mielestä pelaajan terve itsetunto näkyy mm. reippautena, vastuuntuntona, toisten huomioimisena ja kannustamisena, sääntöjen noudattamisena, siistinä kielenkäyttönä ja rehellisyytenä. Pyykkösen ym. (1989, 88) mukaan minäkäsitys on sosiaalinen käsite sillä se muotoutuu suhteessa ympäröivään maailmaan ja muihin ihmisiin. Urheilun harrastaminen voi tarjota runsaasti erilaisia havainnontekotilanteita, jotka eivät muussa yhteydessä tule samassa määrin esiin. Erityisesti fyysisiä ominaisuuksia tarkastellaan ja vertaillaan, joten urheilun harrastaminen tarjoaa runsaasti sosiaalisen vertailun tilanteita.

Aho (1996, 39-40) mainitsee teoksessaan käsityksen siitä, että liikuntaa harrastavilla olisi muita parempi itsetunto. Tutkimustulokset tukevat jossain määrin tätä ajatusta, sillä liikuntaa harrastavilla lapsilla on yleensä muita vahvempi fyysinen ja sosiaalinen minäkuva. Tutkimuksissa on edelleen todettu, että lasten itsetunto on keskitasoa heikompi, jos heidän liikunnan arvosanansa koulussa ovat heikkoja. Liikunnantaitojen numeerinen arvostelu vaikuttaa siis voimakkaasti liikuntataidoiltaan heikkojen lasten itsetuntoon. Ahon mukaan pojilla joukkuelajien harrastaminen kohottaa itsetuntoa. Tyttöillä taas yksilölajien harrastamisella on itsetunnon kehittymisen kannalta suurempi merkitys. On kuitenkin huomioitava, että pojat harrastavat tyttöjä enemmän joukkuelajeja. Kaiken kaikkiaan liikunnan harrastamisen yhteys itsetuntoon on selvästi voimakkaampi pojilla kuin tyttöillä. Pojilla fyysiset ominaisuudet, kuten esimerkiksi nopeus ja voima, ovat ilmeisesti suosion ja tovereiden kannalta keskeisiä asioita.

Urheilu saattaa vaikuttaa myös kielteisesti lasten minäkäsitykseen ja erityisesti itsearvostukseen. Lapsen maailma ei ole samanlainen kuin aikuisen, joten hän saattaa ymmärtää ja kokea asiat aivan eri tavalla kuin aikuinen. Esimerkiksi negatiivisen palautteen suuri osuus valmentajan puheessa, runsas vaihtopenkillä istuminen tai vähäinen vanhempien ja joukkueovereiden arvostus saattavat murentaa lapsen itseluottamusta. (Pyykkönen ym. 1989, 89.) Aho (1996, 40) toteaa, että urheilua harrastavien nuorten moraalikehityksessä saattaa olla ongelmia ja vääristymiä. Voidaankin kysyä saako fyysinen paremmuus aikaan niin vahvan itsetunnon, että se johtaa jopa välinpitämättömyyteen muita ihmisiä kohtaan. Yhteys itsetuntoon ja välinpitämättömyyteen on todettu pojilla. Tyttöillä vastaavia yhteyksiä ei ole todettu.

Kokemukset omasta kehosta ovat tärkeitä minäkäsityksen muodostumiselle. Lasten itsetunto pannaan koetukselle, kun he joutuvat tilanteisiin joissa omalla keholla on osoitettava, mitä he osaavat ja keitä he ovat. Liikuntatilanteissa lasten on pakko paljastaa omat fyysiset ominaisuutensa ja kykynsä muiden edessä. Pelkät havainnot itsestä ja muista luovat perustaa minäkäsitykselle, mutta ne eivät yksinään riitä. Vuorovaikutus aikuisten ja tovereiden kesken on perustana sille, kokeeko lapsi itsensä hyväksytyksi vai vähemmän hyväksytyksi. Lapsen

itsetietoisuus tulee esiin vuorovaikutustilanteissa. Lapsi, joka kokee itsensä rakastetuksi ja olonsa turvalliseksi, tuntee olevansa hyväksytty. Psykkisen valmennuksen tulisi mielestäni perustua lapsen itsenäisyyden kunnioitukseen. Valmennussuhteen tulisi perustua myös avoimeen vuorovaikutukseen.

### 2.3 Sosiaalisuuden kehitys

Ihmisen kehitys yksilönä ja hänen sosiaalinen kehityksensä liittyvät kiinteästi yhteen. Muiden ihmisten arvostus ja tunnustus ovat tarpeen minäkäsityksen ja itsearvostuksen kehittymiselle. (Westergård & Itkonen 1990, 46.) Ikävuodet noin kuudesta vuodesta ylöspäin ovat erittäin voimakasta kasvun ja psyykkisen kehityksen aikaa. Lasten kuvitteluleikit muuttuvat pikkuhiljaa roolileikeiksi. Lapsi oppii eläytymään aikuisten rooleihin ja oppii sillä tavoin näkemään sosiaaliset suhteet vähemmän minäkeskeisesti. (Vilhu 1992, 19.) 7 - 9-vuotiaat elävät perheestä irrottautumisen aikaa. Lapsi oppii entistä paremmin selviytymään yksin. Lapsi ei tarvitse enää vanhempien tukea joka asiassa, joten valmentajien tilanne on erittäin vastuullinen. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 96-97.)

Koulunkäynnin alkaminen merkitsee lapsen toveripiirin laajentumista ja monipuolistumista. Sosiaaliset kontaktit lisääntyvät uusien koulutovereiden myötä. Lapselle tulee tärkeäksi myös ryhmään kuuluminen ja sosiaalisen hyväksynnän saaminen muilta. (Tutko & Richards 1971, 59.) Koulun alkamisen aikoihin tytöt alkavat sulkeutua tyttöjen ja pojat poikien toveripiiriin. Epävarmuutta saattaa aiheuttaa kuitenkin toverisuhteiden epävakaisuus. Parin ensimmäisen kouluvuoden aikana toverisuhteet saattavat vaihdella päivittäin, joskin monilla on jo pysyviäkin suhteita. Noin kolmannelta kouluvuodesta alkaen toverisuhteet alkavat olla jo melko pysyviä, mikä antaa lapselle sosiaalisen turvallisuuden tunnetta. Samat harrastukset ja samat kiinnostuksenkohteet ylläpitävät suhdetta. Lapsi pitää toverisuhteita tärkeinä, sillä hän haluaa olla pidetty ja hän uskoo ihmisen tarvitsevan kavereita. Näin hän alkaa tiedostaa sosiaalisen vuorovaikutuksen merkityksen. (Aho & Laine 1997, 173.)

Ryhmällä tarkoitetaan yleensä sellaista ihmisjoukkoa, jolla on jokin yhteinen tavoite tai päämäärä ja jonka jäsenet ovat keskenään vuorovaikutuksessa ja myös tietävät kuuluvansa tähän ryhmään. Vapaa-ajan ryhmien tavoitteena saattaa olla yhdessä viihtyminen, rentoutuminen tai mahdollisuus osallistua kiinnostavaan toimintaan. Ryhmälle on tyypillistä, että sen jäsenillä on selkeä rooli- tai tehtäväjako. Ryhmän olemassaolon jatkuessa, sillä on taipumus omaksua yhteisiä käyttäytymispiirteitä ja tapoja, jolloin ryhmälle muodostuu omat norminsa ja kulttuurinsa. Sosiaalisesti kulttuuriksi voidaan määrittää ryhmän jäsenten omaksumat vuorovaikutukseen liittyvät käyttäytymispiirteet. (Aho & Laine 1997, 203.)

Oikean ja väärän erottaminen onnistuu varsinkin aikuisen valvonnassa jo melko hyvin. Alle kymmenenvuotiaat lapset suhtautuvat sääntöjen rikkomiseen vakavasti. Tämänikäinen lapsi saattaa näyttää melko julmalta aikuisen silmin, sillä empatia, sympatia ja säälintunne ovat vasta orastavalla tasolla. Sääntöleikeillä on keskeinen sija lasten toiminnassa. Aikuiselta odotetaan valvontaa, kuria ja ennen kaikkea paljon sääntöjä. Lapsiryhmien keskinäiset kilpailut voivat johtaa sosiaalisen käyttäytymisen alueella myös epäsuotavaan käyttäytymiseen, jos sääntöjen noudattamista ei valvota tarpeeksi. Lapsi oppii paljolti samaistumisen avulla, joten on todella tärkeää, että aikuiset ja ohjaajat noudattavat yhteisiä sääntöjä. Kiinteä kanssakäyminen kavereiden kanssa on 7 - 9-vuotiaalle lapselle todella tärkeää. (Karvinen ym. 1991, 96.) Lapset haluavat kuitenkin vielä olla jossain määrin itsenäisiä. Tämä saattaa aiheuttaa joskus ongelmia sosiaalisissa suhteissa. Kuitenkin tämänikäiset ovat ulospäinsuuntautuneita ja he ovat kiinnostuneita muiden lasten ominaisuuksista. Toverisuhteet tulevat vähitellen aikuissuhteita tärkeimmäksi, mutta kuitenkin he vielä haluavat miellyttää aikuista. (Aho & Laine 1997, 133.)

Aho ja Laine (1997, 53, 203) toteavat yhteenkuuluvuuden olevan itsetunnon kolmas ulottuvuus. Kun yhteenkuuluvuuden tunne on voimakasta, lapsi tuntee olevansa hyväksytty. Jos taas lapsen yhteenkuuluvuuden tunteessa on ongelmia, hänen on vaikea luottaa toisiin tai ylläpitää ystävyysuhteita ja hän työskentelee mieluummin yksin kuin ryhmässä. Lapsen yhteenkuuluvuuden tunnetta voidaan lisätä vahvistamalla ryhmän koheesiota. Ryhmän koheesiolla eli kiinteydellä tarkoitetaan koko ryhmän kaikkien jäsenten yhteensä tuntemaa

vetovoimaa ryhmää kohtaan. Kouluiässä tietoisuus ryhmäjäsennydestä kasvaa. Tällöin ryhmän koheesio saattaa olla varsin voimakas. Erityisesti varhaisnuoruudessa ryhmän koheesiolla on suuri merkitys vapaa-ajan toiminnoissa. Ryhmän koheesio on sitä voimakkaampi, mitä useampia syitä on samanaikaisesti vaikuttamassa. Koheesio vaikuttaa esimerkiksi siihen, jos ryhmässä tehdään kaikkia kiinnostavia asioita ja siinä toimii ystävällisesti suhtautuvia jäseniä. Ryhmän tulisi tuntee, että sen toimintaa ja jäseniä arvostetaan. Tällaisen voimakkaan koheesio voi synnyttää lapsen oma harrastus. Harrastuksen tulee siis olla jokin ryhmä- tai joukkuelaji, jossa urheilua harrastamassa ovat suunnilleen samanikäiset kaverit.

Risto Telama käsittelee artikkelissaan urheilua kasvatusympäristönä. Hänen mielestään vanhempien luottamus urheilun kasvuympäristöön on suuri. Toisaalta myös pelätään huippu-urheilun ongelmien siirtyvän myös lasten- ja nuorten urheiluun. Urheilun vaikutuksia nuorten psyykkiseen kehitykseen ja sosiaalistumiseen on hänen mielestään tutkittu kohtalaisen paljon, mutta luotettavaa näyttöä urheilun merkityksestä on vähän. Suurimpina ongelmina Telama mainitsee tutkimusmetodologiset puutteet sekä sen, että urheilua on tarkasteltu sinänsä globaalina ilmiönä erittelemättä lainkaan sen luonnetta. (Telama 1987, 114-117.)

### 3 URHEILU KASVATUSYMPÄRISTÖNÄ

Lasten urheilua on arvosteltu liian raskaaksi ja vaativaksi pienille lapsille ja sitä onkin haluttu muuttaa inhimillisemmäksi. Vanhemmat, opettajat ja urheilupsykologit ovat painottaneet miellyttävän, urheilijoita tukevan ympäristön merkitystä nuorille urheilijoille. Jokaisen lapsen tulisi itse voida valita urheiluun osallistumisensa taso. (Deacon 1978, 12.)

#### 3.1 Lasten urheilun tavoitteet

Lasten urheilu tarvitsee tavoitteita ja lapsi tarvitsee tavoitteita kasvaakseen ja oppiakseen arvioimaan omaa toimintaansa. Tavoitteita tarvitaan, jotta tietäisimme minne ja millä tavalla haluamme tavoitteisiimme pyrkiä. Tavoitteista puhuminen tarkoittaa sitä, että lasten liikunnan parissa touhuavat aikuiset, niin vanhemmat kuin valmentajatkin, pysähtyvät miettimään millaisella arvopohjalla valmennustyötä tehdään. Lapsi- ja nuorisourheiluun tunnetaan mielenkiintoa sekä huippu-urheilun että kasvatuksen lähtökohdista käsin.

Lasten liikunnan harrastaminen tapahtuu pääsääntöisesti urheiluseuroissa. Oleellimmat erot järjestelmissä ovat urheiluseurojen eri lajien välillä. Lajiliitolla on keskeinen rooli siinä, minkälaiset tavoitteet lapsiurheilulla on. Lajiliitot ovat vastuussa myös siitä, miten toimintaa toteutetaan ja mitkä ovat näistä tavoitteista johdetut organisaatoratkaisut, kilpailujärjestelmät ja mahdolliset muut toimintamuodot. Urheiluseuratoiminta mielletään Suomessa yleensä positiivisena lapsen kehityksen kannalta. Vanhemmat pitävät siis urheilua vähintäänkin hyvänä lapsenpiikana. Viime vuosina kasvatustavoitteet ovat saaneet yhä tärkeämmän sijan urheilujärjestöjen tavoitteiden asettelussa. (Pyykkönen ym. 1989, 103.)



Liikuntaan positiivisesti suhtautuvat vanhemmat pystyvät tarjoamaan erilaisia liikunnallisia virikkeitä ja mahdollisuuksia lapsille. Liikunnallisen aktiivisuuden säilymiseen lapsuudessa vaikuttavat vanhempien lisäksi kaverit, ohjaajat, opettajat ja valmentajat. Tärkeää on myös kodin, neuvolan, päivähoiton, koulun ja urheiluseuran muodostama kokonaisuus, sillä lapsen jokapäiväinen elämä on tekemisissä edellä mainittujen tekijöiden kanssa. (Mero ym. 1990, 205.) Vanhempien merkitys lasten harrastuksen aloittamisessa on todella suuri. Vanhempien taloudellinen asema sekä heidän oma liikuntaharrastuksensa vaikuttaa olennaisesti lapsen harrastukseen. (Silvennoinen 1987, 32-33.)

Jukka Karvisen (1998, 9-11) artikkelissa käsitellään keväällä 1998 vanhemmille (N = 446) tehtyä kyselytutkimusta. Tutkimuksen mukaan 13-vuotiaista lapsista alle 9 % oli lopettanut viimeisen vuoden aikana lajin harrastamisen urheiluseurassa. Lopettaminen on jyrkin tyytymättömyyden osoitus. Eniten lopettaneita (39%) oli lapsissa, jotka vanhemmat arvioivat taidoiltaan heikoimpaan kolmannekseen kuuluviksi. Lopettamisen suurimmat syyt olivat toiminnan vakavahenkisyys sekä se, että lapsi ei pärjännyt urheiluseurassa. Kysymyksiin, millaisia tavoitteita lapsilla oli urheiluun liittyen, saatiin hyvin samansuuntaisia vastauksia kuin aiemmissakin tutkimuksissa. Ykkössijalla (73%) olivat osallistuminen ja harrastaminen. Yli neljä vuotta jotain lajia harrastaneilla ja parhaaseen kolmannekseen arvioituilla lapsilla 31%:lla oli tavoitteena menestyminen kansallisella tasolla ja 17 %:lla menestyminen kansainvälisellä tasolla. Vanhemmat pitivät tärkeänä, että lapsella on harrastuksessa kivaa (43%). Toiseksi tärkeimpänä asiana pidettiin sitä, että lapsi pysyy poissa huonoista harrastuksista (38%) ja kolmanneksi tärkeimpänä asiana oli kilpailullinen menestys (20%). Parhaaseen kolmannekseen arvioitujen lasten vanhemmat korostivat hieman enemmän kilpailumenestystä (24%).

Liikunnan opetus ja ohjaus on sopeutettava lapsen kulloisenkin kehitysvaiheen luomiin edellytyksiin ottaa vastaan ohjausta ja opetusta. Lasten liikunnallisessa ohjauksessa ja kasvatuksessa voidaan käyttää monenlaisia keinoja ja päästä tavoitteisiin erilaisten sisältöjen kautta. (Pyykkönen ym. 1989, 45, 49.) Taru Lintunen tuo esille sen, että urheilu nähdään liian usein ainoastaan suorituksina, tulosten tuottamisena ja niiden parantamisena.

Urheiluvalmennuksessa korostuu fyysisen kehityksen edistäminen. Tärkeänä pidetään myös kognitiivisen alueen kehitystä. Sosiaalis-emotionaalisen alueen merkitys tiedostetaan varsin hyvin urheilujärjestöjen tavoitteiden tasolla, mutta valitettavasti käytännön valmennustyössä tämä osa-alue jää eniten sattuman eli valmentajan tietoisuuden, kypsyyden ja tasapainoisuuden varaan. (Lintunen 1988, 173-177.)

Urheilujärjestöjen keskeisenä päämääränä on huippu-urheilijoiden tuottaminen, ja siksi urheilullisesti lahjakkaat nuoret halutaan seuloa esiin jo varhaisessa vaiheessa. Liian aikainen erikoistuminen tiettyyn urheilulajiin saattaa tutkimusten mukaan olla enemmän haitallista kuin hyödyllistä. Monilla huippu-urheilijoilla on takanaan liikunnallisesti monipuolinen lapsuus. Myöhemmän urheilumenestyksen kannalta ratkaiseviksi tekijöiksi ovat osoittautuneet urheiluseuran ilmapiiri ja valmentajan sekä muiden toiminnassa mukana olevien käyttäytyminen. (Carlson 1991, 86, 102-110.) Vaikka lasten kilpaurheilua on moitittu, ei voida suoralta kädeltä sanoa kilpailun olevan joko haitaksi tai hyödyksi lapsen kehitykselle. Lapsen kilpailuympäristö määrää sen, ovatko kilpailun vaikutukset myönteisiä vai kielteisiä.

### 3.2 Urheilun kasvatustaikutukset

Liikunta ja urheilu sekä sen tavoitteet peilaavat koko yhteiskunnan tavoitteita. Jotta lasten urheilua ja liikuntaa ohjaavat aikuiset voisivat toimia yhdenmukaisesti yhteisesti asetettujen tavoitteiden suunnassa, on oltava selvillä siitä, mitkä ovat eri tasojen kasvatustavoitteet liikunnassa.

Urheilu on nuorten harrastuksista yleisin. Joka kolmas alle murrosikäinen poika ja joka neljäs tyttö osallistuu kohtalaisen säännöllisesti urheiluseuratoimintaan. Kun näin suuri joukko lapsia osallistuu vapaaehtoisesti ohjattuun toimintaan, on jo tästä syystä aihetta tarkastella vakavassa mielessä urheilua kasvatusympäristönä, sillä jotain vaikutusta tällä toiminnalla on lapsiin. Puhuttaessa urheilusta kasvatusympäristönä on syytä korostaa sanaa ympäristö, sillä

tärkeää on huolehtia siitä, että urheilu tarjoaa häiriöttömän ja virikkeisen ympäristön lapsen kehitykselle. (Pyykkönen ym. 1989, 87.) Telama (1989, 87-88) kuvaa liikunnan ja urheilun kasvatustavoitteet näin: ”Urheilun kasvatustavoitteet viittaavat kaikkeen muuhun lapsen käyttäytymisen ja kehityksen ohjailuun, mikä ei liity itse urheilusuoritusten tai suorituskykyisyyden parantamiseen.” Westergårdin ja Itkosen (1990, 42) mukaan kasvatuksella tarkoitetaan sitä, että kasvattaja vaikuttaa kasvatettavaan ja saa aikaan käyttäytymisen- ja ajattelun muutoksia. Valmentajakin vaikuttaa urheilijoidensa fyysiseen ja tekniseen kehittymiseen, mutta myös moraaliseen ajatteluun, myötäelämisen kykyyn ja koko persoonallisuuden kehittymiseen.

Ahon (1996, 40) mielestä liikuntaharrastusten ja itsetunnon kehittymisen yhteydet eivät aina ole yksiselitteisiä. Motorisesti lahjakkaiden lasten käyttäytymisessä ja suhtautumisessa muihin lapsiin näkyy usein tiettyä ylimielisyyttä ja välinpitämättömyyttä. Urheilua harrastava oppilas saattaa koululuokassaan olla ns. negatiivinen vallankäyttäjä, jopa kiusaaja, joka dominoi muita lapsia. Hän ei välttämättä ole avulias, hän ei tee ylimääräisiä tehtäviä, hän ei toimi rakentavasti ryhmissä eikä ole vapaaehtoinen työn organisoija. Martens (1980, 169) pitää lapsiurheilua kaiken kaikkiaan myönteisenä asiana, mutta löytää siitä samalla myös kielteisiäkin piirteitä. Hänen mukaansa leikeillä, peleillä ja urheilulla on sosiaalistamisen mahdollisuus, mutta ne voivat aiheuttaa myös epärehellisyyttä, vihaa ja väkivaltaa.

Urheilun kasvattavalla vaikutuksella tarkoitetaan kaikkea sitä, mikä ei liity itse urheilusuoritusten tai suorituskykyisyyden parantamiseen. Kasvatuksen päätehtävät voidaan jakaa yksilön kehittymiseen yksilönä ja yksilön kehittymiseen yhteisön jäsenenä. Urheilu on hyvin motivoitunutta toimintaa. Lasten innostus urheiluun on suuri, joten harrastamisen yhteydessä on hyvät mahdollisuudet opettaa muutakin kuin urheilutaitoja. (Pyykkönen ym. 1989, 90.)

Urheilu ja liikunta on jo nähty kauan ”hyvänä” sosialisointin muotona. Hyvin usein sosialisointi määritellään yhteiskuntaan jäsentymisenä, yhteiskuntaan sopeutuvaksi yksilöksi kehittymisenä. Sosiaalistumista jatkuu koko elämän ajan, mutta pysyvimmät ja

voimakkaimmat arvot opitaan lapsuuden aikana. Urheilijan urassa on kysymys nousujohteisesta valmentautumisesta yhä korkeampiin tavoitteisiin ja yhä kovemmasta harjoittelusta. Urheilua harrastetaan myös siksi, että kaveritkin harrastavat tai kuntoilua tulee harrastaa läpi elämän. Urheilussa opitaan myös elämisen kannalta hyödyllisiä asioita. Näihin hyödyllisiin asioihin kuuluu mm. pitkäjänteinen tavoitteisiin pyrkiminen, keskittyminen, lihashuolto ja rentoutus. (Suoranta & Eskola 1995, 6-8, 10.)

### 3.2.1 Lentopallovalmentaja lapsen kasvattajana

Urheilun kasvatusvaikutukset riippuvat ensisijaisesti siitä, millaisia opetus- ja valmennusmenetelmiä käytetään sekä siitä, millaisia oppimisen periaatteita sovelletaan. Lapset oppivat sitä, mitä opetetaan. Jos valmentaja keskittää harjoitukset vain lajitekniisiin suorituksiin, ei urheilu edistä kasvatustavoitteiden toteutumista. On siis tärkeää huomata, että myös kasvatustavoitteita voidaan oppia samojen periaatteiden mukaisesti kuin urheilullisia taitoja.

Valmennusprosessin olennaisena piirteenä voidaan pitää kommunikointia. Urheilijan ja valmentajan väliseen kommunikointiin on olemassa useita eri lähestymistapoja. Liukkonen, Salminen ja Telama esittelevät artikkelissaan Smithin luokkaopetusteoriaan perustuvan valmennustoiminnan arviointijärjestelmän, jossa keskeisiä valmennusilmapiirin mittareita ovat suoran ja epäsuoran toiminnan sekä positiivisen ja negatiivisen toiminnan väliset suhteet. Valmentajan tapa käyttää auktoriteettiaan on tekijä, joka muokkaa voimakkaasti harjoitusilmapiiriä. Suorassa valmennustavassa valmentaja käyttää auktoriteettiaan ohjaamiseen, kontrolloimiseen, suoritusten korjaamiseen ja kurin pitämiseen. Nämä toiminnot ovat tehtäväsuuntautuneita. Epäsuorassa valmennustavassa valmentaja on lämmin, palkitseva ja hyväksyvä. Valmentaja tukee urheilijoiden oma-aloitteisuutta. Tätä valmennustapaa voidaan kutsua yksilösuuntautuneeksi ja humanistiseksi. (Liukkonen, Salminen & Telama 1990, 38-41.)

Telaman mukaan oleellista sosiaalisen oppimisen kannalta on vuorovaikutus, joka vallitsee niin urheilijoiden kuin valmentajienkin välillä. Mallien tarjoamisen ja vahvistamisen lisäksi, oleellista on myös valmentajien toimintatapa vuorovaikutuksessa eli käytettyopetus- tai valmennusmenetelmä. Urheilu luo kasvatukselle luontevia tilanteita. Ohjaaja pystyy vaikuttamaan ja samalla kasvattamaan lasta harjoitushetkessä ilmenevien eri tilanteiden mukaan. Näitä tilanteita voivat olla mm. aggressioiden hillintä väsymystilanteessa, tovereiden huomioonottaminen ja sovittujen sääntöjen noudattaminen. Oleellista kasvatuksen kannalta onkin se, miten näitä eri tilanteita käytetään hyväksi. Millaista lapsen käyttäytymistä vahvistetaan ja mihin pitää kiinnittää huomiota? (Telama 1987, 114-117.)

Ohjaajan tulee harjoituksia suunniteltaessa muistaa, että sisältöjen tulee olla lapsen liikunnallisen kehityksen kannalta oikein valittu. Harjoituksen rakenteessa on erittäin tärkeää huomioida ryhmänsä lapset, jolloin jokainen kokee tullessaan turvalliseen ympäristöön ja tuntee olevansa paikassa, jossa hänet hyväksytään. Pieni keskustelutuokio harjoitusten alussa on luonnollinen tapa tutustua lapsiin. Lapset tarvitsevat paljon tekemistä, joten ohjaajan on hyvä suunnitella etukäteen useita erilaisia harjoitusosioita ja leikkejä valitun aiheen sisältä. (Karvinen & Lehto 1995, 26.)

Koskinen & Makkonen (1984, 65-71) ovat tutkineet, millaisen kasvatus- ja opetustapahtuman valmentajat loivat valmentaessaan joukkueitaan Jyväskylän seudulla. Päämotiivina yli kuudellakymmenellä prosentilla valmentajista (N = 16) oli oman pojan pelaaminen isän valmentamassa joukkueessa. Valmentajat eroavat toisistaan niin peruskoulutuksen kuin pedagogisten taitojenkin osalta. Kasvatuksellista koulutusta saaneet eroavat kouluttamattomista valmennettavien positiivisessa arvioinnissa, tavoitteiden asettamisessa, valmennusryhmän keskinäisen kiintymyksen tunteen luomisessa sekä taidoissa ottaa huomioon lasten kehitystaso. Koulutettujen valmentajien valmennettavat ovat minäkäsitykseltään myönteisempiä kuin kouluttamattomien valmentajien valmennettavat. Tähän vaikuttaa koulutettujen valmentajien valmennettavakeskeisempi toiminta.

Liukkosen ym. mukaan menestyvät valmentajat osaavat käyttää joustavasti sekä suoraa että epäsuoraa opetustapaa. Suoran opetustavan liiallinen käyttö saattaa ilmaista ristiriitaa valmentajan voittamista ja tuloksia korostavan toiminnan välillä. Valmentajat ovat ikäänkuin puun ja kuoren välissä koettaessaan tasapainoilla menestymisen, lapsen kehitystarpeiden, eettisten normien vaatimien kasvatustoimenpiteiden ja opetusmetodien välillä. Useimmiten käy niin, että kilpailullisen tason koventuessa eettiset normit saavat väistyä ja valmennustapa muuttuu autoritaariseksi. Mielestäni uhka autoritaariseen valmennustapaan on suurempi yksilölajien parissa kuin joukkuelajeissa. Valmentajien toimintaa on vaikea tutkia, sillä esimerkiksi harjoitusten observointi ja nauhoittaminen luovat valmentajille paineita muuttua käyttäytymistään. Observoinneilla saatu tieto on kuitenkin siinä mielessä luotettavaa, että sen avulla voidaan saada selville tutkittavan tekeminen tietyissä tilanteissa. Haastattelun avulla valmentajat voivat taas itse kertoa teoistaan ja tarkoituksistaan eivätkä he ole pelkästään tarkkailun kohteena. (Liukkonen ym. 1990, 38-41.)

Jyväskylän yliopisto, LIKES-tutkimuskeskus, SVUL, TUL ja liikuntatieteellinen seura aloittivat vuonna 1988 yhteistyössä laajan urheilupedagogisen tutkimusohjelman. Ohjelman tarkoituksena oli selvittää, millaisen kasvuympäristön lasten ja nuorten urheilutoiminta seuroissa ja kilpailuissa muodostaa sekä miten urheilua voitaisiin kehittää kasvuympäristönä. Yksi keskeisimmistä näkemyksistä on se, että urheilu ei sinänsä kasvata hyvään eikä pahaan, vaan urheilun kasvatuserot riippuvat mm. siitä, millainen emotionaalinen ilmasto lasten urheilun harjoitustilanteissa ja kilpailuissa luodaan. (Liukkonen ym. 1990, 38-41.)

Vanhempien tulee saada tietoa urheiluseuran toiminnasta, sillä mitä enemmän tietoa tulee kotiin sitä turvallisemmin mielin vanhemmat suhtautuvat toimintaan. Tiedon kulku ei saisi olla ainoastaan yksisuuntaista, sillä yhtä tärkeää on myös tiedon kulkeminen perheestä ohjaajille ja valmentajille. Turvallisen vuorovaikutussuhteen syntyminen perheen ja valmentajien välille on pitkäaikainen prosessi. Parhaiten yhteisymmärrys syntyy henkilökohtaisella vuorovaikutuksella. Tämän vuoksi vanhempien saaminen mukaan seuran toimintaan on omiaan poistamaan ennakkoluuloja ja väärinkäsityksiä. Yhteistyön sujuessa vanhemmat voivat vaikuttaa urheiluseuran toimintasisältöihin. Vanhemmille tulisi kertoa

toiminnan tavoitteet sekä se, missä määrin lapsen on sitouduttava harjoittelemaan saavuttaakseen tietyt tavoitteet. (Tutko & Richards 1971, 167-168.)

Seinäjoen Maila-Jussien lentopallojaoston puheenjohtaja Matti Saarikoski toteaa Ilkka-lehden haastattelussa (Saarikoski 1999, 25) lentopallon olevan hyvä laji kasvattajana, sillä jokainen lapsi saa kiertää kentällä ja toteuttaa itseään. Tavoitteellinen valmennustoiminta aloitetaan vasta 13 vuotta täyttäneiden pelaajien kanssa. Alle 13-vuotiaiden pelaamisen ja harjoittelun tärkeimpinä tavoitteina ovat leikinomaisuus ja joukkuepelin ominaisuuksiin totuttautuminen. Harjoittelussa korostetaan tekniikkaa ja perusteiden opettelemista, esimerkiksi ryhmäkäyttäytymistä.

Lapsen liikunnan tulisi olla mahdollisimman monipuolista, sillä varhaisella erikoistumisella saatetaan häiritä lapsen monipuolista, tasapainoista kehitystä. Näin ollen monia tärkeitä taitoja saattaa jäädä kokonaan opettamatta. Lapsen valitessa tietyn lajin liian nuorena, voi käydä niin, että kyseinen laji ei olekaan parhaiten hänen kykyjään vastaavaa.

### 3.2.2 Nuori Suomi -ideologia

Urheilujärjestöt, joita voidaan pitää tärkeinä kasvatusinstituutioina, määrittävät itse omat kasvatustavoitteensa. Urheilujärjestöt ovat suurin nuorisojärjestömme, jolla on kasvatuksellisia tehtäviä urheiluvalmennuksen ohella. Lasten urheilussa valmentajan on keskityttävä lajitekniikan ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisen ohella myös lasten kasvattamiseen. Oleellista on se, että kasvatustavoitteiden mukaista oppimista voidaan oppia samoilla periaatteilla kuin urheilullisia taitoja. (Telama 1989, 91.)

Nuori Suomi ry:n tarkoituksena on edistää lasten ja nuorten hyvinvointia liikunnan avulla. Nuoren Suomen jäsenenä ovat 50 urheilun valtakunnallista lajiliittoa. Näiden alaisissa seuroissa liikkuu yli 350 000 lasta ja nuorta. Nuori Suomi haluaa kannustaa lasten liikunnan ohjaajia näkemään liikunnan keskeisen merkityksen lapsen kokonaiskehityksessä; ei ole

samantekevää millä periaatteilla ja tavoitteilla lasta kohdellaan liikuntaharrastuksen parissa. Nuori Suomi -ideologian mukaan lasten liikunnan tulisi olla monipuolista, hauskaa, leikinomaista sekä jokaisen lapsen huomioonottavaa toimintaa. (Nuori Suomi ry.)

Nuori Suomi käynnisti vuonna 1998 yhdessä urheilun lajiliittojen kanssa kampanjan lasten liikunnan sopimusjärjestelmän luomiseksi. Kampanja sai nimekseen Operaatio pelisäännöt. Käytännössä Operaatio pelisäännöt tarkoittaa sitä, että lasten vanhemmat ja urheiluseurojen vetäjät kokoontuvat yhdessä sopimaan niistä säännöistä ja toimintatavoista, joita omassa ryhmässä noudatetaan. Tämän jälkeen yhdessä sovitut tavoitteet kirjataan muistiin sopimuspaperiin, jonka kaikki läsnäolijat allekirjoittavat. Ohjaaja tai valmentaja käy vastaavan keskustelun myös lasten kanssa. Vanhempien ja ohjaajien välisissä palaverissa voidaan keskustella mm. seuraavista aiheista: Saavatko kaikki lapset osallistua ja pelata yhtä paljon? Kumpi on tärkeämpää, ottelun voitto vaiko se, että jokainen lapsi pääsee osallistumaan? Onko toiminta vakavahenkistä puurtamista vai onko tavoitteena liikunnan ilo ja riemu? Lapset ja ohjaaja voivat omissa keskusteluissaan pohtia mm. omien vaatteiden huolehtimisesta, siisteydestä sekä hyvistä tavoista. (Pelin henki 1998.)

Mielestäni juuri psyykkisten asioiden pohtiminen on erittäin tärkeää lapsiurheilun tavoitteita mietittäessä. Valmennuksen eri toteuttamismahdollisuuksia tulisi miettiä erityisesti siltä kannalta, että ne tukisivat mahdollisimman hyvin lapsen persoonallista kasvua ja kehitystä. Valmennustapahtuman tulisi palvella myönteisen minäkäsityksen ja henkisen hyvinvoinnin suotuisaa kehitystä.



## 4 LENTOPALLO HARRASTUKSENA

### 4.1 Lentopallon historiaa

Lentopallo syntyi vuonna 1895 Holyokessa USA:ssa. Sen keksijä oli NMKY:n urheiluohjaaja William Morgan. Pelin nimi oli alussa Mintonette, joka muutamia vuosia myöhemmin muutettiin volleyball'iksi. Pelin idea lähti tennispelistä. Morgan nosti verkon kuuden jalan korkeuteen ja sijoitti kentälle epälukuisan määrän pelaajia sekä antoi näille koripallon sisäkumin verkon yli lyötäväksi. Peli oli siis aluksi puhdas kuntourheilumuoto. (Viera & Fergusson 1989, 1.) Kansainvälinen lentopalloliitto (FIVB) laati vuonna 1947 eurooppalaisten sääntöjen pohjalta kansainväliset säännöt ja näin aloitettiin kansainvälinen kilpailutoiminta. Nykyään FIVB:ssä on yli 200 jäsenmaata ja kaiken kaikkiaan lentopallon harrastajia on yhteensä yli 100 miljoonaa. Lentopalloilu on siis maailman harrastetuin pallopeti. (Häkkinen & Sahramaa 1994, 209.)

Suomeen lentopallon toi voimistelunopettaja, joka toimi ensimmäisen maailmansodan aikana Amerikan Punaisen Ristin palveluksessa Virossa. Pelin lopullinen maihinnousu tapahtui vuonna 1927 pastori Heimer Virkkusen johdolla. Hän oli tutustunut lentopalloon opiskellessaan Amerikassa. Suomen lentopalloliitto perustettiin vuonna 1959. Vuonna 1963 Suomi sai Kansainvälisen Lentopalloliiton tilapäisen jäsenyyden, joka vahvistettiin vuotta myöhemmin. Lentopalloilu on levinnyt nopeasti. Nykyään pelaajia lentopalloliiton eri sarjoissa on mukana yli 30 000 ja lentopallon harrastajia on kaikkiaan noin 300 000. (Häkkinen & Sahramaa 1994, 209.)

## 4.2 Lentopallon pelin luonne

Lentopallo on joukkuepeli. Joukkuelajeissa pelaajilta vaaditaan taitoa olla ja toimia ryhmässä. Lentopallon peli vaatii ryhmätyöskentelytapoja. Pelaajan on sitouduttava noudattamaan joukkueen yhteisiä sääntöjä. Hänen täytyy harjoitella aktiivisesti sekä kannustaa joukkueovereitaan. Lentopallo kuuluu pallottelupelien ryhmään, jolle luonteenomaista on mm. pallon käsitteleminen lyömällä. Tästä johtuen pelaaja ei voi edetä pallon kanssa. Näin ollen yksilön kyvyt ja taidot tuodaan esiin joukkueovereiden yhteistyöllä. (Viera & Ferguson 1989, 1.) Joukkue koostuu ryhmästä yksilöitä. Jokaisella ryhmän jäsenellä on oma tausta, elämänhistoria ja elämäntilanne. Yhteistyö ei synny itsestään minkään tason joukkueessa, vaan ryhmän pitää yhdessä valmentajan kanssa tehdä sen eteen töitä. Alkuvaiheessa on hyvä antaa aikaa ryhmän muotoutumiselle. Ryhmän päähuomio keskittyy järjestäytymiseen ja yhteistoiminnan sääntöihin. Joukkue, joka on aloittamassa yhteistoimintaa, tarvitsee aikaa tutustuakseen toisiinsa. Näin varmistetaan se, että turvallisuus ryhmän sisällä lisääntyy ja jokainen tuntee olonsa varmaksi.

Lentopallon pelissä jokainen joutuu vastaamaan myös omasta alueestaan ja samalla auttamaan muita tehtävien hoitamisessa. Peli vaatii ja kehittää havainnointikykyä, analyysintekotaitoa, nopeaa päätöksentekoa ja ratkaisujentekovalmiutta sekä loppuun saakka yrittämistä. (Mero ym. 1990, 377.) Lentopallo on taitolaji ja sen vuoksi tekniikan opetusta tulisi korostaa jo alkuvaiheissa. Tekniikan kehittäminen etenee aina helposta vaikeaan. Parhaiten tekniikka kehittyy jos lihaksisto on levännyt tarpeeksi. Kertaamalla oikeaa tekniikkaa nopeutamme lapsen oppimista ja vältämme turhaa korjaamista.

Lentopallon pelissä kosketusten lukumäärä on rajoitettu kolmeen, joten se merkitsee suorituksen korjaamattomuutta. Tilannetta ei voi parannella, vaan ratkaisu on tehtävä heti. Pelille tyypillinen paikanvaihto tarkoittaa jokaisen pelaajan pelipaikan vaihtumista ottelun kuluessa. Jokainen pelaaja joutuu toimimaan sekä verkolla että takakentällä. Verkolla tarvitaan lyöntivoimaa kun taas takakentällä nopeutta ja ketteryyttä. Joten lentopalloilijasta tulee harjoitusten avulla monipuolinen urheilija. Tiettyä erikoistumista lentopallossakin

tapahtuu korkeammalla tasolla: hyökkääjiksi ja pelinrakentajiksi valitaan tietyt pelaajatyypit. (Häkkinen & Sahramaa 1994, 210.)

Pelin säännöt ovat yksinkertaiset ja sitä voidaan pelata sekä sisällä että ulkona. Lentopallo on myös turvallinen harrastus, sillä pelissä ei ole fyysisiä kaksinkamppailuja. Joukkuepelinä se mahdollistaa vilkkaan kanssakäymisen joukkueovereiden kanssa. (Häkkinen & Sahramaa 1994, 210.) Joukkuetaktiikan toteuttamisessa on tärkeää, että kaikki pelaajat toimivat pelissä ennaltasovittujen ohjeiden ja sääntöjen mukaisesti. Lentopallon kehityksen edellytys on kurinalaisuus. (Mero ym. 1990, 378.) Kurinalaisuudella tarkoitetaan sitä, että pelaajien tulee tinkimättömästi toteuttaa valmentajan ohjeita kentällä ja harjoitella laadittujen harjoitusohjelmien mukaisesti. Valmentajien on lapsia valmennettaessa otettava huomioon pelin eri sovelluksen muodot ja se, että harjoitukset ja pelitapahtuma on sopeutettu lapsen maailmaan.

Aloittelevan pelaajan onnistumisen elämykset jäävät melko vaatimattomaksi, mikäli sääntöjä tulkitaan tarkoin ilman joustoa. Perussuoritusten oppiminen ja liikkuva peli omilla säännöillä on hyvä lähtöperiaate lentopalloharrastukselle. Alimmilla taitavuustasoilla pelataan hieman väljemmällä tuomarilinjalla mm. kosketusten suhteen. Verkon korkeus vaihtelee myös pelaajien iästä ja sukupuolesta riippuen. Minilentopallossa kentän koko on pienempi ja pelaajia on kentällä vähemmän. Kaikkein nuorimmat pelaajat voivat ottaa myös kopin, jolloin pallon pelaaminen ja liikkeen yhdistäminen pallon lentorataan helpottuu huomattavasti. Näin motivaatio vaikeampien asioiden oppimiseen säilyy. (Häkkinen & Sahramaa 1994, 211.)

#### 4.3 Seinäjoen Maila-Jussien juniorilentopallo

Lentopalloilu on voimakkaasti kasvava harrastus Seinäjoella. Maila-Jusseilla on määrällisesti Suomen laajin junioritoiminta. Harrastajamäärät ovat kasvaneet 90-luvun muutamasta joukkueesta ja paristakymmenestä pelaajasta huomattavasti. Maila-Jusseilla on tällä hetkellä yli neljäkymmentä harjoitusryhmää ja aktiivipelaajia 400 - 500. Valmentajia Jussi-Volleyyn

toiminnassa on mukana noin sata ja perheitä on mukana yli viisisataa. Seinäjoella järjestetään kauden aikana noin neljäkymmentä lentopallon junioriturnausta. Seinäjoen Maila-Jussit osallistuvat vuosittain Power Cupiin, joka on kerran vuodessa järjestettävä valtakunnallinen lentopallojunioriturnaus. Vuoden 2000 Power Cup järjestetään Jyväskylässä. Maila-Jusseilla on mukana tänä vuonna kolmekymmentä joukkuetta, joissa on mukana pelaajia, valmentajia ja huoltajia yhteensä lähes kolmesataa.

Seinäjoen Maila-Jusseissa, on Jarmo Lamminmäen mukaan, pohdittu kysymystä kilpailullisuuden ja ns. Nuori Suomi -henkisyden välillä. On jouduttu miettimään toiminnan painopistettä, eli panostetaanko kilpailumenestykseen vai ovatko toiminnan pääpainopisteet jossakin muualla. (Lamminmäki 1999, 11.) Lentopallojaoston puheenjohtajan Matti Saarikosken mukaan alle 13-vuotiaiden osalta Nuori Suomi -henki on toiminnan runkona. Jussi-Volleyn ideologiaan kuuluu siis ajatus, että kaikki pelaajat saavat peliaikaa ja erityistä ykkösjoukkuetta ei koota. Nuori Suomi -hengessä pelataan niin kauan kuin pelataan pienkentällä eli d-ikäisiin saakka. Vanhemmissa ikäryhmissä voidaan jatkaa harrastusta joko samalta pohjalta tai jo selkeästi kilpailumenestystä tavoitellen. (Saarikoski 1999, 2.)

Jarmo Lamminmäen mukaan Jussi-Volley on onnistunut uimaan vastavirtaan kun ajatellaan kilpailullisuutta ja Nuori Suomi -henkisyttä. Toimintatavat ovat painottuneet Lamminmäen mukaan nimenomaan Nuori Suomi -ideologiaan. Lentopallossa lapsi on saanut kokea onnistumisen elämyksiä. Hän on saanut peliaikaa, sekä saanut olla kasvattamassa joukkueen yhteishenkeä ja hänellä on ollut mukavaa. Lamminmäki kiteyttää Jussi-Volleyn ajatuksen näin: ”Meillä on junnuille tärkeässä elämänvaiheessa tarjolla kiinnostavaa toimintaa. Meillä on hyvä mahdollisuus tehdä lentopallosta jokaiselle jussijuniorille elinikäinen harrastus. Me kasvatamme hauskan harrastuksen kautta hyviä ihmisiä, jotka oppivat sekä häviämään että voittamaan.” (Lamminmäki 1999, 11.)

Opetusministeriö ja Nuori Suomi käynnistivät tammikuussa 1999 lasten liikunnan kehittämisohjelman. Tavoitteena on tukea paikallistoimintaa, lisätä lasten liikkumista, korostaa lapsilähtöisyyttä ja vähentää yksinäisiä iltapäiviä. Seinäjoen Maila-Jussit lähtivät

vetämään pelisääntöiltä -hanketta, jotta lapsen ääni seurassa saataisiin entistä paremmin kuuluviin. Pelisääntöillan perusajatus on se, että jokainen joukkue valitsee lasten joukosta oman ”pelisääntökapteeninsa”, joka edustaa koko joukkuetta. Kapteeneille seura järjestää koulutustilaisuuden, jossa pohditaan mistä pelisäännöissä on kyse ja miten niitä tulisi joukkueessa edistää. Koulutetut juniorit kertovat pohdinnan tuloksista joukkueovereilleen ja aloittavat keskustelut ohjaajien kanssa yhteisistä pelisäännöistä. Myös vanhemmat ovat mukana miettimässä omia pelisääntöjään yhdessä joukkueen ohjaajien kanssa. Matti Saarikosken mielestä on tärkeää, että pelisääntöjä tehdään jo aivan pientenkin lasten kanssa. Hänen mielestään lapset ja vanhemmat oppivat paremmin keskustelemaan asioista: ”Kun riittävän nuorena opitaan keskustelemaan, taito säilyy paremmin murrosikäänkin saakka”, toteaa Saarikoski. (Saarikoski 1999, 10.)

Seinäjoen Maila-Jussit voitti lentopalloliiton vuosittain järjestämän seurojen välisen nuorisotoimintakilpailun. Kilpailussa seurat saavat pisteitä siten, että huomioiduksi tulevat seuran junioritoiminnan laajuus ja junioritoiminnan laatu. Laatupisteet kerääntyvät seuran joukkueiden menestyksestä ja seuran pelaajien alue- ja maajoukkue-edustuksista. Vuoden 1998 nuorisotoimintakilpailu päättyi Joensuun Power Cupiin, jonka avajaisissa palkittiin sekä tyttöjen että poikien sarjat. Seinäjoen Maila-Jussit voitti poikien sarjan ja tytöt sijoittui kakkoseksi. (SMJ nuorisotoimintakilpailun ykkönen 1998, 10.) Seinäjoen Maila-Jussit valittiin myös vuonna 1999 Suomen parhaaksi lentopalloilun nuorisotoimintaseuraksi. Voitot tulivat sekä tyttöjen että poikien sarjoissa.

Suomen lentopalloliiton Keski-Lännen alueen aluekehittäjä Harri Tarvaisen (1999, 8) mukaan, tiimityöskentely vastuuntuntoisten vetäjien johdolla pitää ohjaket käsissä koko ajan. Hän mainitsee Jussi-Volleyin olevan Keski-Lännen alueen nuorisotoiminnan lippulaiva. Toiminta seurassa on määrätietoista ja se täyttää laadullisen urheiluseuratoiminnan kriteerit. Yhteispeli ja tehtävänjako lasten vanhempien, valmentajien ja junioreiden välillä mahdollistaa laajamittaisen harjoitus- ja kilpailutoiminnan toteuttamisen.

Aluekehittäjä Harri Tarvaisen mukaan Keski-Lännen alueen ideana on antaa kaikille nuorille ja aikuisille mahdollisuus harrastaa lentopalloilua hyvässä ja rehdissä seurassa. Hänen mukaansa monille pelaajille menestyminen ei kuitenkaan liene pääasia, vaan urheilun harrastaminen mukavassa porukassa. ”Lentopalloilun valmennus- ja kasvatustyö on kunnossa. Lentopalloporukoissa kukaan urheilija ei pyri olemaan veljeä tai siskoaan parempi. Kaikki puhaltavat yhteen hiileen”, toteaa Tarvainen. Lentopalloilijoiden menestys Keski-Lännen alueella on usein nähty valmennuksellisenä etevyytenä. Seurat tulevat jatkossakin nostamaan valmentajien määrää ja koulutustasoa mahdollisuuksien mukaan. (Tarvainen 2000, 20.)

Seinäjoen Maila-Jussien lentopallojaoston puheenjohtajan Matti Saarikosken mielestä lentopallo on hyvä laji, sillä lentopallossa ei tarvita maalivahteja tai syöttäjiä. Jokainen kiertää kentällä ja saa toteuttaa itseään. (Saarikoski 1999, 25.) Jarmo Lamminmäki (1999, 11) toteaa, että Nuori Suomi -henkisyydellä Jussi-Volley saattaa antaa kilpailullisesti tasoitusta niille lentopalloseuroille, jotka keskittyvät alusta asti voittamiseen. Lopuksi hän kuitenkin mainitsee, että myöhemmässä vaiheessa nämä erot tasoittuvat ja pienenevät. Tutko & Richards (1971, 58) mainitsevat kirjassaan, että valmentajien tulee lapsia valmentaessaan olla paljon enemmän huolissaan lapsen kasvusta ja kehitymisestä kuin pelkästään pelien voittamisesta. He korostavat, että lapsen tulee oppia myös häviämään.

## 5 VALMENTAMINEN

Valmentajan ja lapsen välinen hyvä ihmissuhde on perusta onnistuneelle yhteistyölle. Sen rakentamiseen tarvitaan valmentajan ja lapsen välistä vuorovaikutusta, hyvää kommunikointia ja yhteensopivuutta. (Jansson 1982, 163.)

### 5.1 Humanistinen psykologia ja valmentaminen

Valmentajan, aivan samoin kuin opettajankin on selvitettävä ensin itselleen oma ihmiskäsitys, jonka perusteella ja jonka mukaisesti hän toimii kasvatustapahtumassa. Ihmiskäsitys on yksilölle eräs niistä peruspilareista, jonka päälle hän rakentaa arvomaailmansa ja katsomuksensa elämästä ja todellisuudesta. Kasvatus- ja opetustapahtumassa ihmiskäsitys on keskeinen tekijä ajatellen kasvatustavoitteita, lapsen kasvatusmahdollisuuksia ja itse kasvatustapahtumaa.

Kivelän (1978, 26-27) mukaan valmentajan ihmistunteuksella on tärkeä merkitys urheilijan ja valmentajan väliseen suhteeseen. Se edellyttää käytännössä sekä tietoa että havainnointia. Paras tapa saada tietoa valmennettavastaan on kahdenkeskiset juttutuokiot. Keskustelu ei saisi rajoittua pelkästään urheilun alalle, vaan valmentajan tulisi olla selvillä valmennettavansa muista ajatuksista ja asenteista. Tätä kautta valmentaja voi luoda urheilijasta kokonaiskuvan yksilönä ja ottaa vastuuta tämän henkilökohtaisista ongelmista ja henkisen tuen antamisesta.

Humanistisen psykologian ihmiskäsityksen ja kokonaisvaltaisen urheiluvalmennuksen periaatteet soveltuvat paitsi urheiluun, myös kaikkialle elämään. Urheilija ei ole mekanistis-fysiologisen mallin mukainen kone, vaan kokonaisuus. Valmennus ei ole vain fyysisten ominaisuuksien kehittämistä, vaan se vaatii ihmisseläisyyttä ja kokonaisvaltaista ihmisen

huomioinnottomista. Lauri Rauhalan mukaan (1993, 35, 48-59) kokonaisuutta ei voi pilkkoa osiin, sillä ihmisen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen puoli ovat jatkuvassa ja erottamattomassa vuorovaikutuksessa. Kokonaisuuden painottaminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ihminen olisi homogeeninen eli tasalaatuinen. Humanistisen psykologian ihmiskäsityksen mukaan ihminen nähdään avoimena järjestelmänä.

Humanistinen psykologia painottaa Rauhalan (1993, 50) mukaan seuraavia asioita: itseys, itsensä toteuttaminen, luovuus, rakkaus, arvot, merkityksen ongelma, yksilöllisyys, ihmisen sisäisyys, henkinen kasvu, muutos, persoonallinen eheys, vastuu, psyykkis-henkinen hyvinvointi ja arkikokemuksen ylittävä tajunta. Lombardon (1987, 17) mukaan ihminen on tavoitteisiin pyrkivä olento, jolla on rajoittamattomat kehitysedellytykset. Hän pystyy oman ajattelunsa ja vapaan valintansa kautta aktiivisesti ohjaamaan elämäänsä. Ihmisen kokemukset ja vuorovaikutus ympäristön kanssa rakentavat ihmisen todellisuutta. Ihminen vaikuttaa omilla valinnoillaan elämänsä kulkuun.

Lauri Rauhala esittelee artikkelissaan (1992, 9-11) erään holistisen ihmiskäsityksen analyysinsä perusteella. Analyysien tuloksena Rauhala esittelee ihmisen ontologisen perusmuotoisuuden kolmijakoisena, jonka mukaan ihminen todellistuu, eli tulee olemassaolevaksi. Kolmijako on minimijäsennys, sillä vähäisemmällä ihmisen olemassaolon perusmuotojen eriyttämisellä empiirinen tutkimus ei selviä. 1. Kehollisuus merkitsee sitä, että ainakin aivot, hermosto, geenit ja verenkierto täytyy olla olemassa. Fenomenologiassa tajunnallisuutta pidetään ihmisen perusluonteena, eli ihminen suuntautuu aina johonkin. 2. Tajunta muodostuu Rauhalan mukaan mm. tietämisen, uskomisen, tuntemisen ja toivomisen elämyksien kautta. Tajunta on siis prosessi, joka tulee olemassaolevaksi mielellisen perusluonteensa kautta. 3. Situationaalisuudella viitataan kaikkeen siihen, mihin ihmisen kehollisuus ja tajunnallisuus on suhteessa. Elämäntilanteisuus on ihmisen kietoutuneisuutta jo alkuperäisessä olemassaolossaan elämänrakennetekijöihin, esim. maantieteellisiin oloihin, taloudelliseen tilanteeseen, kulttuuriin ja ihmisiin. (Perttula 1995, 16-22.)



On huomattava, että mikään yhden olemuspuolen mikrotapahtuma ei esiinny yksin, vaan aina suhteessa toisiin ja toisten avulla. Erityisen tärkeää on tuntea sen olemuspuolen perusstrukturi, jonka puitteissa pyritään ensisijaisesti vaikuttamaan. Ihmisen holistisuudesta seuraa kuitenkin se, että eri kanavien kautta saadut vaikutukset resonoivat toisiinsa. Jyri Puhakaisen (1995, 16-22) mukaan kokonaisvaltainen valmennus pyrkii kehittämään kaikkia ihmisenä olemisen puolia tasaisesti. Jos valmennustapahtumassa vaikutetaan johonkin osa-alueeseen, vaikutetaan samalla kaikkiin muihinkin. Puhakainen (1995) esittelee väitöskirjassaan Rauhalan ajatuksiin pohjautuen kokonaisvaltaisen valmennuksen osa-alueet:

### 1. Kehollisuus: Fyysinen suorituskyky

Kehollisuuteen kuuluvat urheilijan omat elintoiminnot, orgaaniset prosessit ja liikkeiden biomekaniikkaan liittyvät ilmiöt. Urheilijaa tarkastellaan tällöin ulkoapäin, eikä silloin tiedetä miten urheilija itse kokee nämä asiat. Kehollisuudessa painotetaan fyysisen suorituskyvyn kehittämistä, esimerkiksi voimaa ja nopeutta. (Puhakainen 1995, 42-50.)

### 2. Tajunnallisuus: Ajattelu ja tunteet

Urheilijaa tarkastellaan kokevana, tuntevana, päämääriin suuntautuvana ja itsestään tietoisena sekä yhä parempaan itsetiedostukseen pyrkivänä olentona. Tajunnallisuudella tarkoitetaan siis urheilijan koettua maailmaa ja maailmankuvan kehittymistä merkityssuhteiksi. Puhakaisen (1995) mukaan tällöin puhutaan psyykkisestä valmennuksesta. Siihen sisältyvät mm. urheilijan minäkuvan ja itseluottamuksen kehittäminen. (Puhakainen 1995, 29-42.)

### 3. Situationaalisuus: Yksilön ja ryhmän kasvuympäristö sekä tilannetekijät

Urheilija on tajunnallinen ja kehollinen vain, jos hän omaa suhteen maailmaan. Ihmistä ei siis voida ymmärtää maailmasta irrallisena. Situationaalisuudella tarkoitetaan urheilijan sopeutumista maailmaan oman elämäntilanteensa mukaisesti. (Puhakainen 1995, 55-59.)

Psyykkisen valmennuksen tavoitteena on auttaa urheilijaa tasapainoiseen elämään, kehittymään ihmisenä ja urheilijana sekä liittämään urheilu muuhun elämäkokonaisuuteen. Psyykkisellä valmennuksella pyritään edistämään kokemusten ja näkemysten laajentumista, itsetuntemusta sekä itseohjautuvuutta. Valmennustapahtumassa on lähdettävä liikkeelle urheilijan omista tarpeista ja toivomuksista. Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja humanistisen psykologian päämäärät ovat korkeita: korostetaan valmentamisen vuorovaikutussuhdetta, avoimuutta, valmennettavan kunnioittamista, erilaisuuden hyväksymistä, aitoutta ja empatiaa. Valmentaja on oppimisen edistäjä ja ohjaaja, joka tarjoaa oppimistilanteita. (Lombardo 1987, 24-27.)

Valmentamista voidaan tarkastella myös opettamisen ja oppimistapahtuman kautta, varsinkin jos päämääränä on urheilullisten taitojen ja kuntotekijöiden kehittyminen. Lahdes (1986) määrittelee kirjassaan opetustapahtuman etenevän tavoitteiden kautta opetusjärjestelyihin, jotka johtavat oppimistulokseen. Oppimistuloksia tulee arvioida, ja antaa arvioinnin perusteella palautetta. (Lahdes 1986, 273-285.) Valmentaja toimii harjoitustilanteessa samoin kuin opettaja. Ensin hän esittelee tehtävän, jonka jälkeen hän tarkkailee tehtävän suorittamista ja työstää tehtävää. Lopuksi arvioidaan ja annetaan palautetta. Tehokas opettaja saa oppilaat pysymään suuren osan opetusajasta tarkasti oppiaineiksessa, eikä hänen tarvitse turvautua pakottamiseen eikä negatiivisiin tai rankaiseviin menetelmiin. (Siedentop 1983, 47-48.)

Keskeisenä kasvatuksellisena haasteena lapsi- ja nuorisourheilussa voidaan pitää humanistisen, lapsen kasvua ja kehitystä korostavien näkökohtien tuomista mukaan valmennustoimintaan. Tällöin on tärkeintä nähdä lapsi tai nuori omaa toimintaansa ohjaavana subjektina, joka viime kädessä tuottaa itse oman persoonallisuutensa päivittäisten valintojensa ja tavoitteidensa kautta. (Lombardo 1987, 14-18.) Tämä kehityspsykologinen näkökulma luo perustan humanistisen valmennuksen mallille, joka voidaan nähdä vaihtoehtona nykyiselle huippu-urheilun ehdoilla toimivalle valmennukselle. Toivottavasti urheiluvalmennus on menossa siihen suuntaan, että perinteinen fyysisten ominaisuuksien parantaminen jää taka-alalle ja tilalle nousee ihmisen kokonaisvaltaisen huomioiminen.

Valmentajien tulisi huomioida valmennustapahtumassa ihminen niin psyykkisenä kuin fyysisenäkin olentona.

Suomen urheilopsykologisen yhdistyksen puheenjohtaja, dosentti Mirja Kalliopuskan mukaan, urheiluvalmennus on ottamassa pitkiä myönteisiä kehitysaskelaita. Hänen mukaansa valmennettava aletaan yhä useammin ottaa huomioon kokonaisvaltaisesti kehittyvänä ihmisenä, jonka kaikki puolet, niin älyllinen, emotionaalinen, sosiaalinen, motivationaalinen kuin psykomotorinenkin vaativat kehittymistä. (Kalliopuska 1990, 4-5.)

## 5.2 Humanistisen valmennuksen malli

Lombardo (1987,42-50) on laatinut humanistisen psykologian pohjalta humanistisen valmennuksen mallin, joka voidaan kiteyttää seuraaviin ominaisuuksiin:

1. Menestys: Valmentaja sopeuttaa omat tavoitteensa urheilijoiden asettamiin tavoitteisiin.
2. Positiivinen kunnioitus: Valmentaja arvostaa urheilijaa persoonana eikä vain siksi, että tämä on hyvä urheilija. Hän ottaa kaikki valmennettavansa huomioon tasapuolisesti ja antaa runsaasti myönteistä palautetta.
3. Innostus: Urheilijat osallistuvat aktiivisesti harjoittelun suunnitteluun ja sen toteutukseen liittyvään päätöksentekoon. Urheilija on täysivaltainen päätettäessä hänen tulevasta toiminnastaan.
4. Vuorovaikutus: Urheilijoilla on mahdollisuus olla mielekkäässä kanssakäymisessä toistensa kanssa. Valmentaja kuuntelee urheilijoiden mielipiteitä ja rohkaisee heitä aloitteiden tekoon.

5. Kognitiivisuus: Valmentaja pyrkii kehittämään urheilijoiden ajattelua. Hän ohjaa urheilijoita pohtimaan mm. omia suorituksiaan. Omien suoritusten pohtiminen kehittää heidän itsetuntemustaan.

6. Aitous: Valmentaja kieltäytyy näyttelemästä valmentajan roolia ja on siksi todellinen, spontaani, aito ja samalla oma itsensä. Hän ei esiinny kaikkietävänä eikä pelkää näyttää tunteitaan. Valmentaja on teeskentelemätön.

7. Empatia: Urheilijoiden tunteet otetaan huomioon. Valmentaja osaa asettua urheilijan asemaan; hän muistaa, millaista oli itse olla urheilija.

Jarmo Liukkosen ja Simo Salmisen tutkimus (1993, 14-21) osoittaa, että humanistisen valmennuksen osuus vähenee ja tehovalmennuksen osuus kasvaa urheilijoiden kilpailutason noustessa. Humanistisen valmennuksen osuus on suurin lasten urheilutoiminnassa, jolloin lasten kokonaispersoonallisuudelle luodaan pohjaa. Valmentajilla on taipumus valmentaa eri ikäisiä lapsia samalla tavalla. Ilmeisesti heillä ei ole riittävästi tietoa lasten eri kehitysvaiheista. Jos valmennustoiminta ei vastaa lapsen kasvun ja kehityksen haasteita, saattaa käydä niin, että lapset jättäytyvät pois organiosoidusta valmennustoiminnasta. Tutkimukseni yhtenä tarkoituksena onkin tutkia juuri sitä, kuinka valmentajat ottavat huomioon sen, että valmennettavana on alle 11-vuotias lapsi.

Erityisesti urheilujärjestöjen olisi pidettävä huoli, etteivät kilpa- ja huippu-urheilun tuomat paineet sokaise valmentajia aloittamaan tehovalmennusta liian aikaisin. Liukkosen ja Salmisen tutkimuksessa humanistisuuden ja tehokkuuden yhdistäviä valmentajia kutsuttiin ideaalivalmentajiksi. Useimmiten he olivat nuoria naisia, joilla oli myös liikunta-alan koulutus. Urheilujärjestöjen antama valmentajakoulutus lisää hieman opetuksellista tehokkuutta, mutta valmentajien humanistisuuteen sillä ei ole vaikutusta. (Liukkonen & Salminen 1993, 14-21.)

### 5.2.1 Valmentajan piirteitä ja ominaisuuksia

Ohjaajalla ja valmentajalla on erittäin tärkeä rooli lasten urheilussa. Valmentaja on lapsille esikuva, opettaja ja kasvun ohjaaja. Valmentajien olisi huomioitava lasten tunne-elämän, sosiaalisuuden ja älyn kehittäminen urheilutilanteissa. Lasten ohjaajana toimiminen ei edellytä lajin syvällistä tuntemusta, sillä ohjaajien tulee myös ymmärtää ja kunnioittaa lasten maailmaa sekä huomioida jokainen lapsi yksilönä. Valmentajilla on suuri vastuu valmennustehtävässään, sillä valmentaminen tulisi nähdä kokonaisvaltaisena lapsen persoonallisuuden kehittämisenä ja kasvattamisena. (Tutko & Richards 1971, 3-4.)

Ei ole samantekevää kuka lapsia valmentaa tai kasvattaa. Lasten urheilussa on moni nähnyt ikäviä piirteitä. Valmentajat saattavat vaatia lapselta aivan mahdottomia ja vanhemmatkin huutavat kentän laidalla epäasiallisia kommentteja. Jarmo Liukkonen toteaa (1998, 24-25): ”Olen nähnyt kuinka 10 - 12-vuotiailta tytöiltä on mitattu rasvaprosentteja ja laitettu ne esille vertailua varten.” Hän toteaa myöskin, että valmentajilta ei voida vaatia mahdottomia. Hänen mukaansa alan koulutuskin painottaa enemmän lihassolujen tuntemusta kuin ihmissuhdetaitoja. Silti Liukkonen pitää lasten valmentajia kohtalaisen hyvinä. Hänen mielestään valmentajien pätemisen tarpeen taustalla vaikuttaa urheilun korkea arvostus.

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteen professori Jarmo Liukkonen (1998, 24-25) on perehtynyt lasten urheiluvalmennukseen. Hänen mukaansa lapsen urheilemisen lähtökohtana on oltava hänen minäkäsityksensä vahvistaminen. Myönteiseen minäkuvaan kuuluu terve itsearvostus ja se kehittyy, kun lapsi kokee onnistuvansa jollakin osa-alueella, vaikkapa vain pallon pompottelussa. Arvostuksen saaminen muilta on tärkeää, mutta se ei saa perustua toisten vertailuun. Vanhempien on varottava kysymästä: ”Voititko?” tai ”Monesko olit?” ”Varsinkin ne lapset, jotka eivät ole hyviä urheilussa kärsivät ainaisesta vertailusta”, toteaa Liukkonen. Parempi olisi kysäistä vaikka: ”Oliko hauskaa?” Sekä vanhempien että valmentajien arvioinnin tulee perustua itse tapahtumaan eikä lopputulokseen.

Ensimmäinen ja samalla tärkein itsetunnon ulottuvuus on perusturvallisuus. Turvallisuus tarkoittaa ihmisen hyvää oloa, muiden ihmisten kunnioittamista ja heihin luottamista. Tällöin ihmisen ei tarvitse pelätä vähättelyä, nolaamista tai pilkkaamista. Ihmisen perusturvallisuutta voidaan lisätä luomalla luottamukselliset suhteet muihin ihmisiin. Tämä ihminen voi olla vaikka lapsen valmentaja. Luottamuksellisen suhteen luominen edellyttää, että kasvattaja käyttäytyy aidosti, oikeudenmukaisesti ja rehellisesti lapsia kohtaan ja kertoo lapsille heihin kohdistuvat odotukset realistisesti. Luottamuksellisiin suhteisiin vaikuttaa olennaisesti myös se, millaista palautetta kasvattaja antaa lapselle. Palaute voi olla verbaalista tai nonverbaalista. Sen tarkoituksena on antaa yksilölle tietoa siitä, mitä häneltä odotetaan ja samalla auttaa häntä ymmärtämään omaa käyttäytymistään. (Aho & Laine 1997, 49.)

Lasten valmentajat ovat kaiken aikaa jäljittelyn ja matkimisen kohteena aivan samalla tavalla kuin opettaja omassa työssään. Valmentajan on huomioitava oma puhetapansa, käytöksensä, tekonsa ja olemuksensa hyvin tarkasti. Lapset nimittäin tarkkailevat valmentajaansa koko ajan ja tulkitsevat hänen eleitään ja ilmeitään. Valmentajan tulee olla vilpitön, avoin ja rehellinen valmennustyössään. Näin myös lapset oppivat oikeanlaisia käytöstapoja. Lapset ovat määritelleet hyvän ohjaajan ominaisuudet: ”Ohjaaja pitää hyvän järjestyksen, osaa auttaa asioiden oppimisessa, saa harjoitukset tuntumaan hyvältä ja ei suutu helposti.” (Karvinen & Lehto 1995, 21.)

### 5.2.2 Valmennustyyli

Valmentajan ominaisuuksiin kuuluu ehdottomasti lasten innostaminen urheiluun. Motivaation säilyttäminen on yksi tärkeimmistä ohjaajan tehtävistä. Motivaatio myös ruokkii itseään, sillä oppimisen seurauksena se kasvaa entisestään. Motivoiva ohjaaja on myönteinen. Hän ohjaa, kannustaa ja rohkaisee lapsia pääsemään tavoitteisiinsa. Motivoiva ohjaaja luo sellaisen ilmapiirin, jossa on tilaa ja mahdollisuuksia kehittyä. (Karvinen ym. 1991, 151-152.) Fuossin ja Troppmannin (1981, 189) mukaan motivaatio antaa energiaa sekä ohjaa ja ylläpitää käyttäytymistä. Valmennuksessa motivointi on tärkeää, sillä

menestykseen vaikuttaa huomattavasti valmentajan kyky motivoida urheilijaa. (Llewellyn & Blucker 1982, 49).

Ohjaajan ei tule etsiä ohjattavistaan epäonnistumisia, vaan hänen tulee etsiä jokaisesta yksilöstä parhaat puolet. Hänen tulee luoda harjoituksissa sellaisen ilmapiirin, ettei kenenkään tarvitse pelätä epäonnistumista. Liukkonen ym. toteavat artikkelissaan (1990, 38-41) valmentajien olevan pedagogisilta taidoiltaan hyvin erilaisia. Valmentajan mikään tietty käyttäytymismalli ei näytä olevan yhteydessä urheilulliseen menestykseen. Menestyvä valmentaja on joustava ja osaa käyttää tilanteen mukaan erilaisia opetustapoja.

Jarmo Liukkonen ja Simo Salmisen (1993, 14-21) artikkeli perustuu tutkimukseen, jossa 104 eri lajin valmentajan harjoitustoimintaa arvioitiin 35-osaisen arviointiasteikon avulla. Tutkimukseen osallistui yhteensä 256 valmentajaa, joista miehiä oli 200 ja naisia 56. Valmentajien keskimääräinen ikä oli 33-vuotta. Valmentajat olivat toimineet tehtävässään keskimäärin seitsemän vuotta, ja heidän valmennettavansa olivat pääosin 11 - 15-vuotiaita. Arvioitavat tekijät olivat: valmentajan toiminta ja työtapo, valmennettavien toiminta sekä harjoituksen kasvatuksellisuus ja monipuolisuus. Harjoitustapahtuman arviointiasteikon perusteella muodostettiin humanistista ja tehokasta valmennustapaa kuvaavat summamuuttujat. Tehokas valmennustapa määriteltiin lajitaidot hallitsevan valmentajan tehokkaasti organisoimaksi, monipuoliseksi ja yksilölliseksi toiminnaksi. Tutkimuksen kautta löytyi neljä valmentajatyyppeä. Ensimmäistä tyyppeä edustavat ideaalivalmentajat, jotka ovat sekä humanistisia että opetuksellisesti tehokkaita. Tehtäväsuuntautuneet valmentajat ovat tehokkaita, mutta heillä humanistisuus ei korostunut harjoitustoiminnassa. Kolmas ryhmä, nuoriso-ohjaajat, ovat humanistisesti orientoituneita, mutta eivät opetuksellisesti tehokkaita. Neljänsien antaa mennä -tyyppisten valmentajien harjoitustoiminnassa ei korostunut sen paremmin humanistisuus kuin tehokkuuskaan.

Valmentajilla, samoin kuin joukkueen jäsenillä, on erilaisia persoonallisuuden piirteitä. Valmentajat jaotellaan Tutko & Richardsin (1971, 17-39) mukaan viiteen eri luokkaan. Eri valmentajatyypit sisältävät sekä hyviä että huonoja puolia, mutta ns. ideaalivalmentajaa ei ole

olemassakaan. Valmentajien jaottelut ovat suuntaa antavia, mutta jaotteluissa käsitellään mm. lahjakkuutta, tekniikkaa, ympäristöä ja persoonallisuutta. Nimesin itse valmentajatyypit, mutta suluissa on alkuperäinen suomentamaton nimitys.

1. Autoritaarinen valmentaja ("hard nosed") uskoo vahvasti kovaan kuriin. Hän uhkailee ja loukkaa valmennettaviaan. Autoritaarista valmentajaa pidetaan epäystävällisenä ihmisenä, sillä hän ei yleensä päästä ketään lähelleen. Hänen suunnitelmansa ovat tarkkoja ja toiminta on erittäin hyvin organisoitua. Valmentaja suosii ja dominoi heikoimpia valmennettaviaan. Hän vihaa tarpeettomia ja aiheettomia yrityksiä, joten harjoitukset ovat ilmapiiriltään tiukkoja ja pelottavia. Autoritaarisen valmentajan etuihin kuuluu mm. se, että valmennettavat toimivat juuri hänen käskynsä mukaisesti, toiminta on hyvin järjestetty, valmennettavat ovat hyvässä fyysisessä kunnossa sekä joukkuehenki on voittojen tullessa hyvä. Haittapuolia on enemmän. Tappioiden hetkellä joukkuehenki rakoilee pahasti ja valmennettavat alkavat syytellä toisiaan. Herkät ja tunteelliset urheilijat lopettavat helposti, sillä valmentajaa saatetaan jopa pelätä. (Tutko & Richards 1971, 17-25.)

2. Pehmovalmentaja ("nice guy") on lähes päinvastainen edelliseen autoritaariseen valmentajaan nähden. Pehmovalmentaja huomioi jokaisen tarpeet. Häntä on helppo lähestyä ja hän on toiminnoissaan joustava. Valmentaja on sosiaalinen ja suosittu. Valmentaja käyttää positiivisia keinoja motivoidessaan valmennettaviaan. Hänen joustavat suunnitelmansa ovat joskus myös kaoottisia, sillä hän suosii kokeiluja ja vaihtelua. Etuina nähdään hyvä joukkuehenki ja valmentaja saa usein valmennettavat parantamaan tuloksiaan. Joukkue on rentoutunut ja se sisältää useita ystävyysuhteita. Voittaminen on tärkeää, mutta se ei ole elämässä niitä välttämättömiä asioita. Haittapuolena nähdään se, että valmentajaa saatetaan pitää heikkona pehmeytensä tähden. Tämä on varmasti totta ainakin tappioiden hetkellä. Tappioita on helppo selitellä valmentajan käytöksellä ja erittäin usein myös valmentaja syyttää itseään huonosta menestyksestä. Valmentaja saattaa pelästyttää estyneitä ihmisiä, sillä he pelkäävät valmentajan käyttävän heitä hyväkseen. (Tutko & Richards 1971, 25-29.)



3. Tarmokas valmentaja ("driven" coach) on lähes samanlainen kuin autoritaarinen valmentaja. Tarmokas valmentaja on tunteellinen eikä hän käytä yhtä paljon rangaistuksia kuin autoritaarinen valmentaja. Valmentaja on koko ajan huolissaan, sillä hän ajattelee usein tekemättömiä töitä. Pienet yksityiskohdat tekevät hänet hulluksi, sillä hän sitoutuu hyvin voimakkaasti työhönsä. Hän ylireagoi tilanteisiin ja dramatisoi turhaan. Kilpailu ja urheilijat ovat hänelle tärkein asia koko maailmassa. Valmentaja on ankara itselleen ja ottaa kaiken henkilökohtaisesti. Hän ei oikeastaan koskaan pysty olemaan täysin onnellinen joukkueensa menestyksestä. Hän motivoi pelaajia omalla esimerkillään, joten hän osallistuu ja kuluttaa enemmän aikaansa urheilun parissa kuin kukaan muu. Etuna valmentajan työskentelyssä nähdään se, että joukkue on yleensä innostunut ja halukas kilpailemaan. Joukkue työskentelee kovasti ja omistautuu kovalle harjoittelulle. Se palkitsee ja tukee valmentajaa. Haittapuolena nähdään valmentajan vaatimukset, jotka saattavat säikäyttää joitakin urheilijoita. Vaatimukset saattavat olla epärealistisia, mikä aiheuttaa hämmennystä ja loppuunpalamista valmennettavien keskuudessa. Valmentaja ottaa tosissaan kaikki kilpailut ja se saattaa aiheuttaa haluttomuutta sellaisissa henkilöissä, jotka eivät ota kaikkea niin tosissaan. (Tutko & Richards 1971, 29-33.)

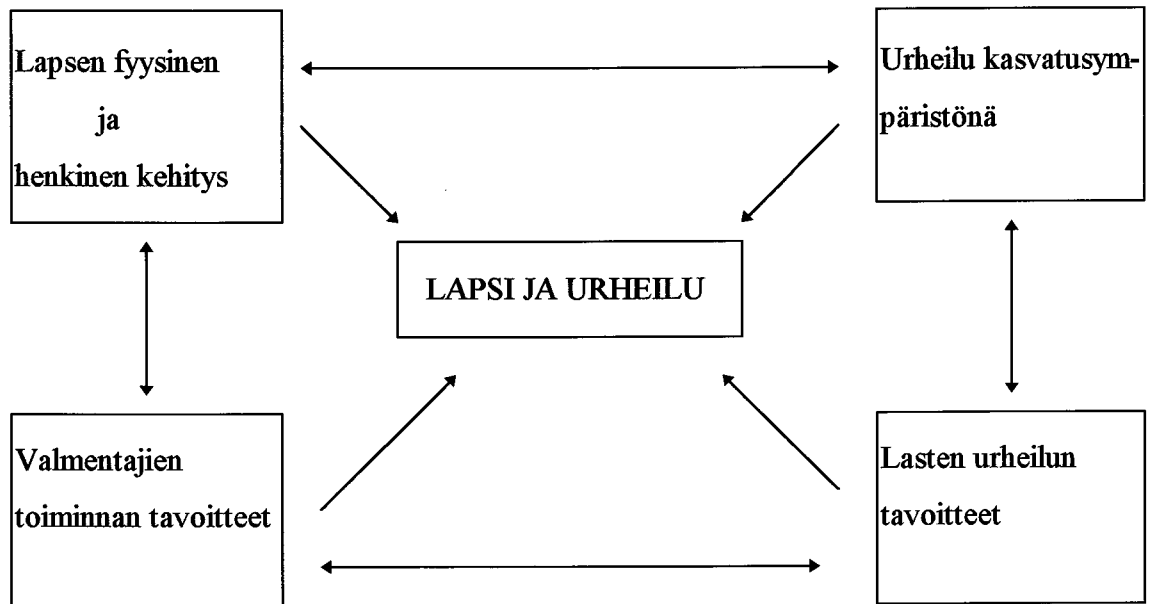
4. Löysä valmentaja ("easy going") on taas vastakohta edelliselle tarmokkaalle valmentajalle. Hän ei ota asioita kovin vakavasti eikä välitä aikatauluista. Hän ei hermostu helposti ja ulkopuolisen silmin näyttää, että kaikki on kontrollissa. Etuna on se, että valmentaja ei aseta turhia paineita valmennettavilleen. Valmennettavat tuntevat itsensä rentoutuneiksi, mutta toisaalta he saattavat myös tuntea, että valmentaja ei huolehdi heistä tarpeeksi. Valmennettavat ovat itsenäisiä ja saavat päätösvaltaa esimerkiksi aikataulujen laadinnassa. Haittapuolena todetaan valmentajan riittämättömyys. Valmentajaa pidetään kaikkea muuta kuin "oikeana" valmentajana, sillä häntä ei näytä kiinnostavan urheilu samassa suhteessa kuin muita valmentajia. Urheilijoiden kunto ei ole paras mahdollinen, sillä he eivät harjoittele riittävän tehokkaasti. Joukkueen paineensietokyky on heikko. (Tutko & Richards 1971, 33-35.)

5. Tieteellinen valmentaja ("business-like") ottaa valmentamisen tieteenä. Hän on innokas oppimaan uutta ja on kiinnostunut uusista saavutuksista, tekniikoista ja tieteen tuloksista. Hän on työskennellessään järjestelmällinen ja looginen, mutta samalla kylmä ihmissuhteissa. Hän on älykäs, suosittu lehdistön keskuudessa ja varma omista ideoistaan. Etuna nähdään se, että joukkueella on aina käytössään uusimmat tekniikat ja trendit. Valmentajan joukkue on hyvin organisoitu eikä mitään asiaa oteta itsestään selvyytenä. Urheilijat luottavat uusimpiin metodeihin, joten joukkueen henki kasvaa. Haittapuolena koetaan se, että valmennettavat kadottavat yksilöllisyytensä eivätkä he koe itseään tärkeiksi. Valmennettavista ei huolehdi tarpeeksi, joten joukkuehenki saattaa rakoilla. Valmennettavat tuntevat olonsa epämiellyttäväksi, jos heidän emotionaalisia tarpeitaan ei huomioida. (Tutko & Richards 1971, 35-39.)

Mikään näistä viidestä valmentajaluokasta ei ole täydellinen, sillä niin valmentajalla kuin valmennettavallakin on erilainen persoonallisuus. Erilaiset ihmiset tarvitsevat erilaista ohjausta. Valmennussuhteeseen heijastuu aina valmentajan oma toiminta, joten ei ole samantekevää kuinka lapsia ohjallaan. Ani Närhen ja Päivi Frantsin mukaan (1998, 135-137) myönteisessä valmennusilmapiirissä saatetaan saavuttaa merkittäviä myönteisiä kehitystuloksia. Harrastuksen tulisi olla hauskaa ja liian usein hauskuus kaatuukin liian yksipuoliseen harjoitteluun. Närhi ja Frantsi viittavat kirjassaan Jarmo Liukkosen tutkimuksiin, joiden mukaan valmentajat ovat toiminnassaan liian tehtäväkeskeisiä. Liukkosen tutkimusten mukaan valmentajien aika menee enimmäkseen ohjeiden antoon, suoritusten näyttämiseen ja tarkkailemiseen. Valitettavasti aikaa ei jää riittävästi humanistisen valmennuksen periaatteiden hoitoon. Mielestäni juuri lapsivalmennuksessa olisi otettava huomioon lasten innostaminen urheiluun. Tärkeää on myös lasten kuunteleminen ja empatia sekä molemminpuolinen kunnioitus.

## 6 TUTKIMUSASETELMA

### 6.1 Lapsen urheiluharrastukseen vaikuttavat tekijät



Lasten urheiluharrastukseen vaikuttavia tekijöitä on useita. Lapsen kehityksen taso määrää sen, millaisia harjoituksia ja millaisia valmennusmenetelmiä käytetään. Valmentajan tulisi olla tietoinen lapsen kehitysedellytyksistä, sillä lapsivalmennus eroaa aikuisvalmennuksesta oleellisesti. Toiminnan tulisi perustua lapsilähtöiseen ajatteluun. Valmentajat ovat kaikki erilaisia persoonallisuuksia ja he toteuttavat omaa valmennus- ja kasvatustilanteita, joita valmentaja joutuu työssään ratkomaan.

Liikuntaharrastuksen luonne vaikuttaa myös lajin parissa viihtymiseen. Lajiliitoilla on erityinen vastuu lapsiurheilun tavoitteita mietittäessä. Lentopallo on joukkuepeli, joka edellyttää niin valmentajalta kuin lapseltakin tietynlaisia taitoja. Ohjaaja on joukkueen keulahahmo, jonka toimintaa lapset erityisesti tarkkailevat. Ohjaajan on hallittava lajin tekninen taito sekä osattava kasvattaa lapsia oikeaan suuntaan. Lapsilta peli vaatii niin fyysisiä kuin henkisiäkin taitoja. Peli edellyttää keskittymistä, kurinalaisuutta ja nopeaa päätöksentekotaitoa. Joukkuepelinä lentopallo korostaa sosiaalista vuorovaikutusta joukkueovereiden kesken sekä yhteisten sääntöjen sopimista ja noudattamista.

## 6.2 Tutkimusongelmat

Tutkimusongelmat käsittelevät lasten ja heidän valmentajiensa käsityksiä ja kokemuksia samasta ilmiöstä eli lentopalloharrastuksesta. Haluan selvittää valmentajien toiminnan painotusalueita ja tavoitteita. Tarkoituksena on saada selville myös se, miksi lapset harrastavat juuri lentopalloa. Tutkin kohtaavatko kohdejoukkojen käsitykset eli onko lasten ja valmentajien merkitysmaailma yhteneväinen.

### 1. Miten lapset kokevat lentopalloharrastuksen?

#### 1.1 Miten lapset kokevat harjoitus- ja pelitilanteet?

#### 1.2 Lasten käsitykset lentopallopelaajan ominaisuuksista

### 2. Mitä asioita valmentajat painottavat valmennustyössään?

#### 2.1 Mitä on valmentajien mielestä tärkeää huomioida valmennettaessa 6 - 11-vuotiasta lasta?

#### 2.2 Millaisia ominaisuuksia lasten lentopallovalmentajalta edellytetään?

### 3. Kohtaavatko valmentajien ja lasten kokemukset ja käsitykset?

## 7 TUTKIMUKSEN METODOLOGISET PERUSTEET

Tutkimukseni tarkoituksena on lähestyä valmentajien ja lasten kokemuksia ja käsityksiä sekä valmentamisen että lentopalloharrastuksen näkökulmasta. Tutkimuksessani pyrin toteuttamaan fenomenologis-fenomenografista otetta, jolloin ”fenomen” kuvaa valmennussuhteen ilmiötä lasten ja valmentajien kokemusmaailmoissa ja fenomenografinen merkitsee käsitysten tutkimista. Minua kiinnostavat ne sisällölliset ja laadulliset tavat, joilla valmentajat ja lapset käsittävät ympärillään olevan maailman.

### 7.1 Valmennussuhteen ilmiö fenomenologian mukaan

Ahosen mukaan (1996, 116) ilmiö on ihmisen ulkoisesta tai sisäisestä maailmasta saama kokemus, josta hän rakentaa oman käsityksensä. Ilmiö ja kokemus nähdään samanaikaisina ja erottamattomina. Käsitys on siis kokemuksen ja ajattelun avulla muodostettu kuva jostain ilmiöstä. Ilmiöitä ei ole olemassa ilman ihmisen ajattelua, sillä on olemassa vain yksi maailma, joka ilmenee eri tavoin ihmisten käsityksissä. Alasuutarin (1994, 205, 209) mukaan kvalitatiivinen tutkimus tuottaa luokitteluja, käsitteellisiä välineitä ja selityksiä erilaisille ilmiöille. Kun tutkimuksessa otetaan kohteeksi ilmiö, olennaiseksi tulee tutkimuksen pyrkimys selittää ilmiö, tehdä se ymmärrettäväksi.

Perttula (1995, 64-65) määrittelee fenomenologisen tutkimuksen pyrkivän saamaan esille tutkittavien välittömässä todellisuussuhteessa muodostuvia merkityksiä. Tutkija ei aineistonhankintatilanteessa kehota tutkittavaa pohtimaan tai refleктоimaan kokemuksiaan, vaan tarkoituksena on saada tutkittava kuvaamaan omia elämäntilanteitaan ja kokemuksiaan. Tutkimusaineisto on hankittava siten, että tutkija vaikuttaa mahdollisimman vähän kokemuksiin, joita tutkittavat tuovat tutkimustilanteessa esiin.

Lapset ovat harrastaneet lentopalloa saman valmentajan alaisuudessa vähintään kaksi vuotta. Lapsille on siten muodostunut jo jonkinlainen kokemus valmennussuhteesta sekä lentopalloharrastuksesta yleensä. Lentopalloharrastus on intensiivistä toimintaa sillä, harjoituksia on vähintään kaksi kertaa viikossa ja lisäksi viikonloppuisin on turnauksia ja pelejä. Lentopallo on sosiaalinen laji, sillä joukkuelajina se edellyttää kiinteää kanssakäymistä sekä joukkueovereiden että valmentajan kanssa. Valmentaja toimii joukkueen keulahahmona, joka kantaa päävastuun lasten hyvinvoinnista ja harjoitusten sisällöstä. Valmentajan tehtävä on siis erittäin vastuullinen, varsinkin jos valmentaja on omaksunut kasvattajan roolin sekä toteuttaa valmennuksessaan humanistisen ihmiskäsityksen perusteita.

Tarkoitukseni on tutkia lasten ja valmentajien yhteistä merkityskenttää eli yhteisiä kokemuksia ja käsityksiä lentopalloharrastuksen näkökulmasta. Aaltolan (1992, 96) mukaan merkityksen käsite on keskeinen ihmistutkimuksessa, jolloin pääkohteena on ihmisen toiminta, pyrkimys sekä intressit. Ihminen oppii merkityksiä ainoastaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Ilmiö esiintyy eri ihmisten välillä eri tavalla, johtuen käsitysten dynaamisuudesta sekä siitä, missä yhteyksissä niitä määritellään. Lasten ja valmentajien kokemusmaailma muodostaa yhteisen ilmiön, mutta todellisuus välittyy ja rakentuu oman toiminnan kautta. Tarkoitukseni on selittää ilmiö, tehdä se ymmärrettäväksi.

## 7.2 Lasten ja valmentajien kokemukset ja käsitykset tutkimuksen kohteena

Fenomenografialla tarkoitetaan sananmukaisesti ilmiön kuvaamista, joten edellisen perusteella sen voidaan tulkita tarkoittavan käsitysten tutkimista. Fenomenografit vertailevat ihmisten käsityksiä ja suhteuttavat yhden ihmisen käsityksiä jostain ilmiöstä hänen muihin käsityksiinsä. (Ahonen 1996, 117.)

Hirsjärven mukaan (1980) ihmisten käsitysten empiirinen tutkiminen edellyttää tarkastelua, josta selviää mitä käsitykset ilmiöinä teoreettisemmin ja yleisemmin ovat. On olemassa erilaisia käsitysten lajeja, kuten mielipiteet, asenteet ja luulot. Käsitykset vaihtelevat

absraktisuus-konkreettisuus ulottuvuudella, todenperäisyydessä ja perusteltavuudessa. Käsitukset voivat saada eri yhteyksissä aivan erilaisia määritteitä. Sirkka Ahonen (1996, 114-115) toteaa artikkelissaan käsitysten erilaisuuden johtuvan nimenomaan ihmisten eri kokemustaustasta eikä niinkään ikäkaudesta. Tutkimuksessani haastattelen eri-ikäisiä ja eri kokemuksen omaavia ihmisiä. Kaikilla heillä on oma elämänsähistoriansa ja kokemuksensa. Tarkoitukseni on siis tutkia eri käsitysten merkityksiä. Paneudun nimenomaan käsitysten sisällöllisiin eroihin, joihin vaikuttavat tutkittavieni erilaiset kokemukset sekä etenkin lapsia tutkittaessa heidän ikänsä.

Tutkimukseni yhtenä tarkoituksena on saada selville valmentajien käsityksiä valmentamisesta. Valmentajien käsitykset valmentamisesta ovat mahdollisesti muodostuneet heidän oman lentopalloharrastuksensa puitteissa. Se, millaisia kokemuksia kullakin valmentajalla on aikaisemmin ollut, vaikuttaa olennaisesti heidän valmennustyöhönsä, joko ajatuksissa taustalla tai selvästi käytännön tasolla. Ihmisten käsitykset ovat siis suurelta osin opittuja. Liukkonen ym. toteavat artikkelissaan (1990, 38-41): ”Valmentajien valmentavan niinkuin heitä itseään on valmennettu”. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että valmentajan toiminnoilla on selvä yhteys mm. urheilijoiden minäkuvaan ja urheilun lopettamiseen.

Ahonen toteaa artikkelissaan (1996, 114, 121), että jo alle kouluikäisillä lapsilla on valmiita käsityksiä ihmisen toiminnan periaatteista. Ihminen kykenee ilmaisemaan käsityksiään kielen avulla, joten fenomenografinen tutkija ei pitäydy ainoastaan observointiin, vaan tarkoituksena on olla läheisessä vuorovaikutuksessa tutkimushenkilöön. Lapsilla saattaa olla samaa ilmiötä kohtaan erilaisia käsityksiä. Haastattelutilanteessa he saattavat puhua samasta ilmiöstä eri tavalla, koska heidän käsityksensä asiasta eroavat toisistaan. Isto Ruoppila (1999, 26-31) käsittelee artikkelissaan lasten tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Aikuinen käyttää lapsitutkimusta tehdessään valtaa, joten aikuisella on velvollisuuksia lapsia kohtaan. Päätösvalta lasten osallistumisesta tutkimukseen tulee olla joko heidän huoltajillaan tai läheisellä aikuisella. Tutkijalla on myös vastuu siitä, millaisia kysymyksiä lapselle asetetaan, miten tuloksia julkistetaan sekä miten niitä sovelletaan. Ruoppila korostaa että, lasten

hyvinvoinnin ja terveen kehityksen ylläpitäminen ovat tutkimuksen kannalta tärkeimpiä huomioitavia asioita.

Lauri Rauhalan (1993, 32-34) mukaan ihmiskäsityksellä tarkoitetaan niitä edellyttämiä ja olettamisia, joita ihmistutkijalla on tutkimuskohteestaan silloin, kun hän aloittaa työt. Tutkija siis asettaa ensin hypoteesinsa ja valitsee asianmukaiset menetelmät niiden koettelemiseksi. Rauhalan mielestä ihmiskuva ei voi koskaan muuttua ihmiskäsitykseksi, joten niitä ei tule verrata loogisesti samantasoisina käsitteinä toisiinsa. Eksistentiaalisen fenomenologian ihmiskäsityksen analyyseissa on Rauhalan mukaan onnistuttu osoittamaan kokemusperäiselle tutkimukselle heuristisella tavalla ihmisen olemassaolon moniulotteisuus. Tällöin ihmisen henkisyys on nähty inhimillisen olemassaolon korkeimpana ja tärkeimpänä ilmentymänä. Ahonen toteaa (1996, 122) fenomenografisen tutkimuksen nojautuvan laadullisen tutkimuksen tapaan monessa suhteessa ns. humanistisen tutkimuksen traditioon. Hänen mukaansa ihmisen toiminnan ymmärtämiseksi tarvitaan humanistiselle tutkimukselle ominaista tiedonmuodostusta. Ensin hankitaan aineisto, josta tehdään johtopäätöksiä ja lopulta tehdään kuvaus.

Hirsjärvi (1980, 29-31) kuvaa käsityksiä fenomenologisin termein. Hänen mukaansa käsitykset voidaan ymmärtää tajunnassa oleviksi merkityssuhteiksi. Tajunnalla tarkoitetaan eri yhteyksissä erilaisia asioita. Esimerkiksi äidin ja isän käsitykset lapsestaan voivat olla aivan erilaisia. Tajunta on olemassa niissä elämyksissä, joita ihminen kokee ja niissä merkityksissä, jotka elämyksissä ilmenevät. Tajunnan sisältöä voidaan kutsua koetuksi maailmaksi. Koettu maailma on jokaisella ihmisellä yksilöllisesti jäsentynyt ja koostunut kokonaisuus, joten ihmisillä ei ole koskaan sisällöltään ja selkeydeltään samanlaiset käsityksiä. Koettu maailma muodostuu siis siitä, miten ihminen ymmärtää todellisuuden.

Hirsjärven mukaan (1980, 31-32) koetun maailman rakenneosia kutsutaan merkityssuhteiksi eli käsityksiksi. Merkityssuhteissa ymmärrämme jonkin objektin esimerkiksi lapsen tai asiantilan joksikin tai jonkinlaiseksi. Käsitykset syntyvät elämysten kautta. Merkityssuhteessa (käsityksessä) on erotettavissa kolme komponenttia: Objekti eli asia, mieli, joka siitä ilmenee





Hirsjärven mukaan (1980, 50-51) arvostustyyppiset käsitteet sopivat pääkäsitteeksi preferensseille ja normatiivisille käsityksille. Preferenssit ja normatiiviset käsitykset perustuvat arvoihin, siis mikä on hyvää, pahaa, kaunista, rumaa, miellyttävää, epämiellyttävää jne. Kun tiedollisissa käsityksissä esitetään jotakin tilanteen tai objektin jonkin piirteen tosiasiallisuudesta, niin preferenssejä ilmaisevissa käsityksissä esitetään taas jotakin piirteen hyvydestä tai huonoudesta. Normatiivisissa käsityksissä taas jotakin mitä pitää tehdä. Näin ollen preferenssit ovat usein tavoitteita ja päämääriä siitä mihin olisi pyrittävä. Normatiiviset käsitykset edustavat niitä keinoja, joilla päämääriin on pyrittävä. Ongelmallisinta on uskomusten ja preferenssejä ilmaisevien käsitysten erottelu, sillä uskomukset ohjautuvat arvostusten mukaisesti. Todellisuudessa uskomusten ja arvostusten väliset rajat hämärtyvät.

## 8 TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN

### 8.1 Tutkimuksen kohdejoukot

Ensimmäisen kohdejoukon muodostavat lentopalloa harrastavat lapset. Kriteerinä haastatteluun valitulle lapselle pidin sitä, että lapsen kokemus lentopalloilijana oli oltava riittävä, eli vähintään kaksi vuotta saman valmentajan alaisuudessa. Tällä varmistin sen, että lapsella sekä kokemusta peliurastaan ja valmentajan työskentelystä. Valmentajina heillä toimivat toisen kohdejoukon valmentajat. Otokseen valittiin arpomalla kaksi tyttöä ja kaksi poikaa. Lapset olivat haastatteluhetkellä 8 - 11-vuotiaita ja he pelaavat joko e- tai d - junioreissa. Kaikilla neljällä lapsella oli ollut sama valmentaja kahdesta neljään vuotta. Esitin tutkimukseni tavoitteet, käytettävät menetelmät ja lapsille asetettavat vaatimukset (tehtävien luonne, haastattelutilanne- ja aika) sekä valmentajalle että lapsen vanhemmille. Suostumuksen sain myös lapselta itseltään.

Tutkimukseni toisen kohdejoukon muodostavat seinäjokelaiset sekä tyttöjen että poikien lentopallovalmentajat. Kaikki haastateltavani ovat päävalmentajia ja kaikki ovat valmentaneet Jussi-Volleyssä 6 - 11-vuotiaita lapsia (d-junioreita tai sitä nuorempia lapsia), joko tällä hetkellä tai aikaisemmin. Kriteerit valmentajien valinnalle ovat seuraavat:

1. Valmentajien tulee toimia lasten ykkösvalmentajina tai heidän tulee olla päävastuussa valmennustyöstä joko yksin tai työparin kanssa.
2. Tutkimukseen osallistuu yhtä paljon sekä mies- että naisvalmentajia. (N = 4)
3. Kaikki valmentajat valmentavat tällä hetkellä ensimmäisen kohdejoukon lapsia.

## 8.2 Havaintoaineiston hankinta

Ennen varsinaista tutkimusaineistojen keruun alkamista suoritin sekä lapselle että valmentajalle koehaastattelun, jossa testasin haastattelurungon sopivuutta sekä nauhurin käyttöä. Huomasin, että haastattelurunkoni oli riittävän kattava eikä nauhurin kanssa ollut ongelmia, joten otin koehaastattelut mukaan varsinaiseen otokseen. Soitin aina haastateltavalle etukäteen ja kerroin mistä tutkimuksesta on kysymys. Ilmoitin myös sen, että tutkimukseen osallistuvien henkilöllisyys pysyy salassa. Sen jälkeen sovimme yhdessä haastatteluajasta- ja paikasta. Samassa yhteydessä ilmoitin myös nauhurin käytöstä.

Valitsin tutkimusmenetelmäksi teemahaastattelun, sillä halusin päästä mahdollisimman lähelle haastateltavien kokemuksia ja käsityksiä. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, koska teema-alueet ja aihepiirit ovat tiedossa, mutta menetelmästä puuttuu kysymysten tarkka muoto ja järjestys. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1998, 204-205.) Teemahaastattelussa käytettävät teemat takaavat sen, että kaikkien haastateltavien kanssa keskustellaan suurin piirtein samoista asioista ja teemoista. Lisäksi teemat muodostavat oivallisen rungon (Liite 1 ja 2), jonka avulla voidaan lähestyä litteroitua haastatteluaineistoa edes jossain määrin jäsentyneesti. Eri tyyppiset haastattelut tuovat erilaista tietoa, joten haastattelutyyppi kannattaa valita tutkimusongelmien mukaisesti.

### 8.2.1 Haastattelu tutkimusmenetelmänä

Fenomenologisen tutkimuksen tutkimusaineistot kerätään pääsääntöisesti joko haastattelemalla tai pyytämällä kirjallinen kuvaus. Tutkimushaastattelu on vuorovaikutuksellinen tilanne, joten haastattelijan herkkyys saattaa vaihdella suhteessa sekä haastattelun vuorovaikutuksellisiin tekijöihin että tutkimuksen sisällölliseen aihepiiriin. Herkkyydellä tarkoitetaan esimerkiksi tutkijan empatiakykyä, vastaanottavuutta, kykyä olla läsnä haastattelutilanteessa yms. (Perttula 1995, 59, 66, 68.)

Haastattelu voidaan nimetä keskusteluksi, jolla on määrätty tarkoitus. Teemahaastattelu on lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun välimuoto. Tavoitteena on luonteva ja vuorovaikutuksellinen keskustelu, jossa haastattelijan tehtävänä on motivoida haastateltavaa, jäsentää saatua tietoa sekä ohjata keskustelua eteenpäin. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 35-36.) Tutkimushaastattelu nojaa tiettyihin teemoihin ja tutkija ohjaa haastateltavaa kertomaan tietyistä sisältöalueista. Hänen on kuitenkin varottava vaikuttamasta haastateltavan ilmaisun sisältöön. Haastattelun tarkoitus määrää kysymysten muotoilemisen. Jos halutaan täsmällisiä ja tarkkoja vastauksia, on kysymysten oltava yksityiskohtaisia. Kysymyksiä, joihin on helppo vastata ”kyllä” tai ”ei” tulisi välttää, sillä niissä haastateltavan omat ajatukset ja käsitykset eivät tule ilmi. (Doverborg & Pramling 1995, 34-37.)

Teemahaastattelu luo haastattelutilanteelle avointa haastattelua tiukemmat rajat. Toisaalta se taas antaa strukturoitua haastattelua laajemmat mahdollisuudet yksilöllisten tulkintojen esittämiseen. Teemahaastattelua tekevän haastattelijan on varauduttava kaikkeen. Toisilta haastateltavilta tulee puhetta ikään kuin itsestään kun taas toisten kanssa eteenpäin pääseminen on hyvinkin vaikeaa. Haastattelijan on pyrittävä puhumaan niukkasanaisten kanssa eri aiheista sekä varauduttava eri näkökohtien luomiseen, jotta haastattelu etenisi luontevasti. Tällaisissa tilanteissa on hyvä suorittaa esihaastatteluja, jolloin ennalta tehdyt haastattelut antavat hyviä materiaaleja varsinaiseen haastattelutilanteeseen. (Eskola & Suoranta 1998, 87-90.)

### 8.2.2 Lasten haastattelut

Hilkka Munter (Psykologia 4/1993) käsittelee artikkelissaan mm. Nikolai Rosen analyysia lapsesta kehityspsykologisen katseen kohteena. Rosen (1990) kuvaa tilannetta, jossa pieni lapsi sijoitetaan laboratorio-olosuhteisiin. Lapsi on otettu tilanteen keskipisteeksi, jota useat eri henkilöt observeivat ja analysoivat. Hänen kanssaan ei olla minkäänlaisessa vuorovaikutuksessa, vaan häneen sijoitetaan intentioita ja ominaisuuksia, jotka ovat enemmänkin aikuisen päässä. Tutkijat asettavat ennako-oletuksia ja tekevät

kausaalipääätelmiä. Lapsi nähtiin näin ollen mitattavissa olevana, objektivoituneena kohteena. Kirmanen (1999, 198-199) pohtii artikkelissaan lasten haastattelua tiedonkeruumenetelmänä. Saadaanko lapsilta luotettavaa tietoa ja millä tavalla? Lapsi eroaa aikuisesta monella tavalla niin käyttäytymisen kuin ajattelunkin tasolla. Lapsen ajattelu on sidoksissa konkreettisiin ja lasta lähellä oleviin asioihin. Liian kaukana menneisyydessä olevat asiat ovat lapsille erityiset vaikeita. Munter (1993, 240-247) korostaakin artikkelissaan lapsitutkimuksen tärkeyttä. Hänen mielestään kehityspsykologia ja erityisesti psykologia ovat oivaltaneet sen, että lapsi on aktiivinen oman elämäkokemuksensa ja kehityksensä muovaaja. Kuitenkin hän toteaa sellaisten kehityspsykologisten metodien kehittämisessä olevan puutteita, jossa lapsi nähtäisiin oman näkökulmansa subjektina. Munterin mukaan tieteen vaatimien oletusten varassa tutkija arastelee nähdä ja kokea lapsi sellaisena kuin se on. Näin ollen tutkijat eivät pääse sisälle lapsen todelliseen merkitysmaailmaan.

Doverborgin ja Pramlingin (1995, 25-28) mukaan kontaktin luominen on erityisen tärkeää hyvän haastattelun onnistumiselle. Jos tutkija on haastateltavalle vieras, hänen tulisi tutustua haastateltavaan etukäteen ja kertoa haastattelun tarkoituksesta. Tämä on erityisen tärkeää ainakin lapsia haastateltaessa. Ensitapaamisesta lähtien lapsen tulisi tuntee olevansa tärkeä ja että juuri hänen ajatuksensa ovat merkittäviä. Haastattelutilanteessa tutkijan on hyvä aloittaa mahdollisimman avoimilla kysymyksillä, jotta tutkittava voisi kuvata kokemuksiaan juuri siten, kuin hän on ne kokenut. Haastattelijan tehtävänä on saada tutkittava kuvaamaan kokemuksiaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti ilman tarkoituksellista tulkintaa. Hyvä kysymys on asetettu Perttulan (1995, 65-67) mukaan siten, että se herättää tutkittavassa mahdollisimman paljon asiaan liittyviä, omakohtaisesti elettyjä mielikuvia. Kirmanen korostaa artikkelissaan (1999, 200-202) lapsen ja aikuisen erilaisuutta esimerkiksi tulkinnan tasolla. Lapsi saattaa haastattelutilanteessa ymmärtää asian aivan eri tavalla kuin aikuinen. Emme saa kuitenkaan ajatella, että lapsen tulkinta ja ymmärrys olisi väärä, vaan katsomme aikuisina asioita hieman eri näkökulmasta. Haastattelujen sanavalinnoissa on oltava erityisen tarkka, sillä lapsi ei välttämättä ymmärrä kaikkia käsitteitä joita käytetään. Pysin haastattelutilanteessa käyttämään konkreettista ja selkeää kieltä, jotta lapsi varmasti ymmärtää mitä tarkoitan.

Kirmanen toteaa, (1999, 200) että pienet lapset eivät useinkaan halua asettua vastustamaan aikuisia, joten haastattelijan on myös tästä syystä vältettävä ”kyllä” ja ”ei” -kysymyksiä. Haastattelun aihe muovaa merkittävästi vuorovaikutuksen kulkua. Jos aiheena on esim. arat ja intiimit asiat, vuorovaikutus on todennäköisesti erilainen kuin silloin, jos keskustelu pyörii melko neutraalien asioiden ympärillä. Isto Ruoppila (1999, 38-39) toteaa artikkelissaan että, lapsi saattaa olla itse tutkimustilanteessa pelokas, sillä hän kohtaa uusia ihmisiä mahdollisesti uusissa tiloissa. Samoin hän kohtaa uudenlaisia tehtäviä. Lapsen yksilöllisyyttä on kunnioitettava ja lapselle on annettava aikaa. On muistettava että, jo 5 - 6-vuotiaille muodostuu pysyviä muistikuvia tutkimustilanteesta. Näin ollen tutkimuksessa olisi pyrittävä mahdollisimman neutraaliin ja myönteiseen ilmapiiriin.

Tutkimuksessani lasten haastattelujen teema-alueet (liite 1) käsittävät lentopallon harrastamiseen liittyviä asioita sekä erityisesti lasten valmentajaan liittyviä asioita. Lapsia haastateltaessa tulee huomioida, että lapsi pitää valmentajaansa auktoriteettina ja luultavasti ”kaikkietävänä” ihmisenä. Tästä syystä lapsen on vaikea asettua neutraaliin asemaan kun käsitellään omaan valmentajaan liittyviä asioita. Lapsitutkimuksessa on otettava huomioon myös se, että lapsi ei osaa tai uskalla arvioida valmentajaansa. Haastattelijan on pyrittävä rikkomaan auktoriteettiasema lapseen nähden, sillä muuten se saattaa luoda haastattelutilanteelle epäedulliset lähtökohdat.

Suoritin ensin lasten ja sen jälkeen valmentajien haastattelut samantyylisten teemojen avulla. Kysyin lapsilta lentopalloiluun ja heidän valmentajiinsa liittyviä asioita, sillä tarkoitukseni oli löytää yhteneväisyyksiä ja mahdollisia ristiriitaisuuksia lapsen ja valmentajan haastatteluista. Erityisesti lasten haastattelu edellyttää läheisen ja turvallisen vuorovaikutuksen syntymistä tutkijan ja lapsen välille. Tutkijan on keskityttävä lapsen elämismaailmaan ja tarkoituksena on tavoittaa lapsen kokemusten keskeiset sisällöt. Lapselle asetettujen kysymysten tulee olla ymmärrettäviä, joten liian abstraktisten asioiden kysymistä tulee välttää. Haastattelukysymyksillä tulisi tavoittaa lapsen kokemuksia omasta harrastuksestaan. Kysymysten tulee olla konkreettisia ja sellaisia, että lapsi voi miettiä jonkin hetken tai tapahtuman, jonka hän on kokenut. (Perttula 1995, 66-67.) Lasten haastatteluissa

on otettava huomioon myös heidän erilaiset valmiutensa sosiaalisessa, älyllisessä ja kielellisessä kehityksessä.

Martti Grönforsin (1982, 67-69) mukaan tutkijan rooli lasten haastatteluissa on monimutkaisempi kuin aikuisten haastatteluissa. Lasten haastattelua suunniteltaessa on mietittävä erityisen tarkkaan mm. auktoriteettikysymystä. Lapselle tulee myös selittää tutkimuksen tarkoitus. Tutkijalle on tärkeää luoda suotuisat suhteet myös lasten vanhempiin ja heiltä olisi saatava suostumus haastatteluun. Yhtä tärkeää on suostumuksen saaminen lapselta itseltään. (Ruoppila 1999, 32-39.)

Lasten haastattelut veivät aikaa noin puoli tuntia. Litteroitua aineistoa tuli n. 30 sivua. Haastattelutilanteet olivat mielestäni luontevia, sillä lapsi sai riittävästi miettimisaikaa ja ilmapiiri oli luottamuksellinen. Laatimani haastattelurunko sisälsi ne aihepiirit, joita haastattelussa tulisi käsitellä. Tarpeen mukaan tein lisäkysymyksiä, joilla asiaa syvennettiin. Haastattelut etenivät kuitenkin lapsen ehdoilla ja yritin epäselvissä tilanteissa tarttua edelliseen vastaukseen, sillä halusin selvittää ymmärsinkö asian oikein. Lasten haastattelupaikka oli heille tuttu ja turvallinen. Haastattelut suoritin joko ennen lentopalloharjoituksia tai niiden päätteeksi. Seurasin myös lasten harjoituksia, sillä halusin tulla heille etukäteen hieman tutummaksi. Olin kuitenkin yhtä lasta lukuunottamatta lapsille ennestään vieras.

### 8.2.3 Valmentajien haastattelut

Valmentajien haastattelut suoritin pääsääntöisesti haastateltavien kotona tai heidän työpaikoillaan. Kukaan ei kieltäytynyt haastattelusta eikä nauhurin käyttökään ollut mikään ongelma. Valmentajien haastattelujen kestoajat vaihtelivat siten, että lyhin haastatteluun kulunut aika oli noin puoli tuntia ja pisimmillään haastattelu kesti lähes tunnin. Nauhoitin haastattelut ja jälkeenpäin kuuntelin nauhat ja litteroin ne paperille. Litteroitua aineistoa tuli



n. 50 sivua. Teemahaastattelun luonteen vuoksi kysymysten järjestys hieman vaihteli eri valmentajien kohdalla (liite 2).

Haastattelijan on oltava aktiivinen kuuntelija koko haastatteluprosessin ajan, jotta hän pystyy tekemään seuraavat kysymykset luontevasti haastateltavan antamien johtolankojen perusteella. Tutkijan on myös rakennettava luottamus haastateltavaan. Pysin saavuttamaan luottamuksen siten, että olin itse mahdollisimman rauhallinen ja annoin miettimisaikaa haastateltavalle. Haastattelutilanteet niin valmentajien kuin lastenkin kohdalla sujuivat keskustelunomaisesti ja seuraavat kysymykset johdin aina edellisestä puheenvuorosta käsin. Pysin tutkimuksessani saamaan haastattelun avulla selville niitä arkikokemuksia, joita lasten valmentamiseen liittyy. Kehotin valmentajia miettimään niitä konkreettisia tilanteita, joita tulee esiin pieniä lapsia valmennettaessa.

### 8.3 Aineiston analysointi ja tulkinta

Ensimmäinen tehtävä laadullisessa analyysissä on aineiston järjestäminen sen jälkeen, kun se on kerätty, purettu tekstiksi ja valmisteltu tekniseen muotoon. Eskolan ja Suorannan (1998, 151) mukaan haastatteluaineistosta analyysiin on ainakin kolme tietä. Ensimmäkin aineisto voidaan purkaa ja edetä siitä suoraan analyysiin. Toinen mahdollisuus on aineiston purkamisen jälkeen koodata se ja sen jälkeen siirtyä analyysiin. Kolmannessa vaiheessa yhdistetään purkamis- ja koodaamisvaiheet jonka jälkeen siirrytään analyysiin. Laadullisen aineiston analyysitekniikoita on olemassa useita, joten niiden soveltaminen riippuu ainakin jossain määrin aineiston laadusta. Teemojen aiheisiin liittyvät keskustelut ovat usein yhtenäinen kokonaisuus, mutta keskustelujen sisälle saattaa muodostua useita ajatuskokonaisuuksia. Perttula korostaa (1995, 68-69) analyysimenetelmän muotoilemista tutkittavan ilmiön ehdoilla, sillä metodin on kyettävä tavoittamaan parhaalla mahdollisella tavalla tutkittavana oleva ilmiö. Laadullinen analyysi vaatii Ahosen (1996, 144) mukaan teoreettisten lähtökohtien mielessä pitämistä sekä aineiston ilmaisujen lukemista niiden omia yhteyksiään vasten.

Deskriptiivisyydellä tarkoitetaan merkitysten tavoittamista sellaisina kuin ne ovat sisällöstä riippumatta. Tämä deskriptio merkitys liittyy olennaisesti tutkittavien tapaan tuottaa tutkimusaineistoa. Koko tutkimusprosessia ajatellen tämä koskee tutkimuksen aineistonhankintavaihetta. Jos totean tutkimuksessani jonkin asian olevan ristiriitainen, kuvaan sen ristiriitaisuuden sellaisena kuin se on. Jos taas poikkean tästä evidenssistä, suoritan siis jo tulkintaa. Fenomenologian tavoitteena on tutkia asioita juuri sellaisina kuin ne ilmenevät ja näyttäytyvät. Päämääränä on siis tavoittaa ilmiö sellaisena kuin se on olemassa. Tarkoitukseni ei ole miettiä valmentamiseen sisältyviä vaikutussuhteita tai ajallisia seuraantosuhteita enkä myöskään pyri aineiston ulkopuolelle tai sen taakse. Käsitysten perustana nähdään fenomenologian tavoite palata asioihin itseensä ja tarkoituksena on pysyä evidenssin mukaan annetussa. (Perttula 1995, 32-34.)

Perttula (1995, 69-77) esittelee teoksessaan Giorgin viisivaiheisen metodin. Ensimmäisessä vaiheessa aineistoa luetaan ja siihen tutustutaan kokonaisnäkemukseen pyrkien. Sulkeistamisella tarkoitetaan sitä, että tutkija tässä ensimmäisessä vaiheessa irtautuu luonnollisesta asenteestaan ja pyrkii eläytymään tutkittavan kokemukseen. Toisessa vaiheessa aineistosta nostetaan esiin merkityksen sisältäviä yksiköitä, jotka ilmaisevat tutkittavan ilmiön kannalta olennaisen. Erotettujen yksiköiden tulee olla ymmärrettävissä sellaisenaan, mutta kuvauksen kokonaisuus on huomioitava. Ahonen toteaa (1996, 143) em. asian samanlaisena, sillä hänen mukaansa laadullisen tutkimuksen tulkinta kohdistuu ajatukselliseen kokonaisuuteen, joten ilmaisu otetaan aina kokonaisena. Alasuutari (1994, 30-31) aloittaa analysoinnin havaintojen pelkistämällä. Aineistoa tarkastellaan tietystä näkökulmasta, teoreettisen viitekehyksen ja kysymyksenasettelun kannalta olennaisesta näkökulmasta.

Metodin kolmannessa vaiheessa merkityksen sisältävät yksiköt käännetään tutkijan kielelle. Kielen tulisi olla mahdollisimman yksiselitteistä. Tutkija pyrkii käännoistyöllään tuomaan esille tutkittavan ilmentämän kokemuksen. Tässä vaiheessa siirrytään fenomenaaliselta tasolta fenomenoloogiselle tasolle eli kokemusten kuvausten kautta kohti merkitysverkoston kuvaamista. Viimeistään tässä vaiheessa tutkija tulee huomaamaan ns. mielellisten suhteiden

olemassaolon, sillä ne ovat muovanneet aineiston tietynlaiseksi. Mielelliset suhteet saattavat tulla ilmi esimerkiksi siten, että tutkittava arvelee tutkittavasta ilmiöstä jotakin tai aineiston hankinnan vuorovaikutustilanne on vaikuttamassa aineiston muotoutumiseen. Tutkittava saattaa kuvata ja kertoa vain niitä asioita, joita hän olettaa häneltä odotettavan. Mielellisillä suhteilla tarkoitetaan ihmistutkimukselle tyypillisiä perusominaisuuksia, joten absoluuttista tutkimusta ei ole olemassakaan. (Perttula 1995, 74-77.) Ahosen (1996, 145-146) mukaan tulkittu merkitys muodostuu useimmiten kategoriaksi, joka sisältää tutkittavien ilmaisusta löydettyjä merkityksiä. Tutkijan olisi löydettävä merkitysten teoreettiset yhteydet sekä kyettävä yhdistämään kategoriat vielä yleisemmän tason kategorioiksi.

Giorgin metodin neljännessä vaiheessa yksilökohtaiset merkitysverkostot asetetaan sisällöllisesti toistensa yhteyteen. Tutkijan on koko ajan säilytettävä yksittäisten kokemusten suhde kontekstiinsa. Viidennessä vaiheessa siirrytään yksilökohtaisesta merkitysverkosta yleiseen merkitysverkostoon. Tutkijan on silti käytävä vuoropuhelua sekä yksilökohtaisen - että yleisen merkitysverkoston välillä. Perttula korostaa kuitenkin, että fenomenologian ihmiskäsitys edellyttää sitä, että merkityssuhteiden tutkiminen on mielekästä vain sen koetun maailman puitteissa, jonka osana merkityssuhteet ovat. Näin ollen yleisen kokemuksen muotoilu ei ole ihmisen koetun maailman ainutkertaisuuden vuoksi oikeutettua. Ei ole mahdollista, että kaksi ihmistä kokisivat asioita samalla tavalla, mutta mahdollisesti eri ihmisten kokemuksista saattaa löytyä samankaltaisuuksia. (Perttula 1995, 77-89.)

Alasuutari (1994, 31-32) jatkaa analyysiä siten, että havaintojen pelkistämisen jälkeen siirrytään havaintojen yhdistämiseen. Erilliset raakahavainnot yhdistetään yhdeksi havainnoksi etsimällä havaintojen yhteinen piirre. Tutkijan on kuitenkin huomattava, että pelkistämisen tavoitteena ei ole etsiä tyyppitapauksia tai keskivertoyksilöitä.

Ensimmäisenä tutustun aineistooni lukemalla sen läpi useaan kertaan, jotta se avautuisi alustavasti. Tutustuin sekä lasten että valmentajien haastatteluihin niin syvällisesti ja kokonaisvaltaisesti kuin vain mahdollista. Lopulta muistin teksipätkät jo suurin piirtein ulkoa ja osasin yhdistää ajatukset oikeaan haastateltavaan. Aineistostani alkoi nousta esiin

mielenkiintoisia asioita. Litteroitua aineistoa oli yhteensä noin 80 sivua. Tutkimukseni teemahaastattelun teemat (liite 1 ja 2) muodostivat jo sinänsä eräänlaisen aineiston jäsenyyksen, joista lähtee liikkeelle. Sen jälkeen seuloin aineistosta esiin tekstikokonaisuuksia ja etsin tekstistä kohtia, jotka kertovat tutkittavana olevasta teemasta. Tässä vaiheessa on suuri apu teemahaastattelurungosta, olenhan käyttänyt sen rakentamiseen teoreettisia näkemyksiä sekä omia kokemuksia. On huomattava, että teen jo tulkinnallista työtä, joten asia täytyy ottaa huomioon ja miettiä valinnat huolella. Alasuutari (1994, 34-35) puhuu laadullisen analyysin toisesta vaiheesta, jolla hän tarkoittaa arvoituksen ratkaisemista, tulosten tulkintaa. Tuotettujen johtolankojen avulla tehdään merkitystulkinta tutkittavasta ilmiöstä.

Käytin ns. ”leikkaa ja liimaa” -menetelmää, jossa leikataan saman teeman alle liittyvät kokonaisuudet ja järjestetään ne asioiden mukaiseen järjestykseen. Huomasin, kuinka sama tekstipätkä saattoi kuulua usean teeman alle, koska samaa tekstiä voi tarkastella monista eri näkökulmista. Muodostin laajoja yläkäsitteitä, joiden alle keräsin haastateltavien ajatukset. Liitin empiriaosaani myös teoriaa, sillä katsoin sen auttavan lukijaa ymmärtämään tulokset paremmin. Pyrin esittelemään jokaisen haastateltavan ajatukset niin totuudenmukaisina ja kokonaisuudet huomioonottavina kuin mahdollista. Suoria lainauksia kirjoittaessani mieleeni juolahti ajatus, etten muuta murren sanoja kirjakiellelle. Näin ollen haastateltavien ”ääni” kuuluu pohojammaan murteella.

Viimeistään tässä vaiheessa oli myös ajateltava tutkimusongelmia eli mitä siis oikein olen tutkimassa ja mihin kysymyksiin haluan vastauksia. Eskolan ja Suorannan (1998, 175-176) mukaan aineistosta voidaan nostaa esiin tutkimusongelmia valaisevia teemoja. Näin on mahdollista vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä ja aineistosta voidaan poimia keskeisiä aihepiirejä. On kuitenkin huomattava, että pelkkä sitaattien kokoelma ei välttämättä riitä, vaikka irrotetut sitaatit ovatkin varsin mielenkiintoisia. Teemoittelu vaatii siis onnistuakseen teorian ja empirian vuorovaikutusta.

## 9 LASTEN KÄSITYKSET JA KOKEMUKSET

### 9.1 Taustatietoa lapsista

Tutkimukseni koehenkilöt (N = 4) ovat lentopalloa harrastavia lapsia. Otokseen valittiin kaksi poikaa ja kaksi tyttöä. Haastatteluun valitut henkilöt arvottiin. Käytän tytöistä lyhenteitä T1 ja T2 ja pojista lyhenteitä P1 ja P2. Toisen kohdejoukon muodostavat lasten valmentajat. Valmentajien lyhenteet muodostuvat siten, että N1 toimii T1:n valmentajana ja N2 vastaavasti taas T2:n valmentaja jne.

T1 aloitti lentopallon kaverinsa pyynnöstä ja on pelannut yhteensä neljä vuotta. Haastatteluhetkellä hän oli 10-vuotias. Hänellä on ollut sama valmentaja koko ajan. T1:llä on ollut samanaikaisesti myös muita valmentajia, mutta haastateltavana ollut valmentaja N1 on ollut mukana toiminnan alusta asti, joten häntä voidaan pitää toiminnan vastuuhenkilönä.

T2 on harrastanut lentopalloa neljä vuotta ja oli aloittaessaan ensimmäisellä luokalla. Hän aloitti lajin harrastamisen kaveriensa pyynnöstä. Haastatteluhetkellä hän oli 10-vuotias. N2 on toiminut hänen valmentajanaan koko ajan, mutta hänellä on samanaikaisesti myös muita valmentajia. N2 on kuitenkin päävastuussa oleva henkilö.

P1 on iältään kohdejoukon vanhin, 11-vuotias. Hän aloitti harrastuksensa 8-vuotiaana, niin ikään kaverin pyynnöstä. M1 on toiminut P1:n valmentajana alusta asti. Myös P1:n isä on toiminut jonkin aikaa joukkueen kakkosvalmentajana.

P2 on kohdejoukon nuorin, 8-vuotias. Hän on pelannut lentopalloa pari vuotta. Hän aloitti harrastuksensa myös kaverin mukana. M2 on toiminut hänen valmentajanaan koko ajan.

Kolme lapsista harrastaa myös jotain muuta lentopallon ohella. T2 harrastaa ratsastusta, P1 pesäpalloa ja T1 harrastaa jumppaa sekä tyttökerhoa. Kysyttäessä kuinka aika riittää muihin harrastuksiin, olivat kaikki yhtä mieltä siitä, että ajan riittäminen ei ole mikään ongelma. T1 kommentoi muita harrastuksiaan näin:

*H: "Harrastatko sä jotain muuta kuin lentopalloa?"*

*T1: "Jumppaa ja tyttistä." (tyttökerho, tutk. huom.)*

*H: "Kuinka ehdit kaikkea?"*

*T1: "Hyvin. Kun ne ei oo mikään samoina päivinä, onneksi."*

*H: "Mikä näistä kolmesta on se mukavin harrastus?"*

*T1: "No se joskus vaihtelee. Ne on vähän erilaisia kaikki... mutta samoja kavereita niis on, että en mä oikein osaa verrata niitä. Joskus lentopallo on hauskaa, mutta tyttis on kivaa kans."*

*H: "Kerro vielä jotain siihen, että miksi lentopallo on niin mukavaa?"*

*T1: "No ehkä siinä on se, että osaa niin hyvin ja että se on helppoa ja sellaista. Jos vaikka ajatteloo koripalloa ja ei osakaan, niin se ei oo yhtään hauskaa."*

Hänen mukaansa oma osaaminen on olennaista, silloin kun vertaillaan muita harrastuksia ja urheilulajia keskenään. Hän on kokenut iloa omista taidoistaan ja se on eräs syy siihen, miksi hän on yhä kiinnostunut lentopallosta. T1 on juuri siinä iässä, jolloin harrastukset kiinnostavat ja niitä saattaa olla useitakin. Silvennoinen (1987) viittaa Aggestedtiin ja Tebeliukseen (1977), joiden mukaan lasten mielestä on hyvä, että harrastuksia on paljon ja niitä harrastetaan usein. Silvennoinen (1987) viittaa tutkimuksessaan Heckhauseniin (1967, 146) jonka mukaan juuri tytöt ovat arempia kokeilemaan niitä urheilulajeja, joissa he ovat kokeneet epäonnistuneensa. Pojat sitä vastoin kokeilevat tyttöjä useammin niitä tehtäviä, joissa he ovat aiemmin epäonnistuneet. (Silvennoinen 1987, 36-37.)

## 9.2 Lentopallon harrastaminen kokemuksena

Tähän teeman sijoitin asioita, jotka lisäävät tai vähentävät lentopalloharrastuksen kiinnostavuutta. Miksi lapset pelaavat juuri lentopalloa? Teemassa käsitellään myös harjoitus- ja pelitilanteita.

Osallistumismotiivit ovat syitä, joiden vuoksi henkilöt ovat mukana urheilussa. Lapsille osallistumismotiiveja voivat olla mm. lajin hauskuus, kunnon ja taitojen kehittyminen, halu kilpailla, ajankulu, ystävien kanssa oleminen, mahdollisuus matkustella sekä vanhempien toiveet. (Gill, Gross, & Hudleston 1983; Gould, Feltz, Weiss & Petlichkoff 1983, 58.) Suoriutumismotivaatio on yksi motivaation erityisalue. Madsen (1983, 200) määrittelee sen motiiviksi, joka johtaa pätemiseen sellaisten suoritusten varassa, joita toiset ihmiset arvostavat positiivisesti. Kilpailutilanteet aiheuttavat tämän motiivin, joten sitä voidaan kutsua kilpailumotiiviksi. Suoriutumismotivaatio ja sen kasvu liittyvät urheilussa tilanteisiin, joissa urheilija tietää, että häntä arvioidaan tilanteisiin joissa esiintyy kilpailua. (Alderman 1974, 207.)

T1 ajatteli lentopallon olevan mukavaa, koska hän osaa sitä muihin lajeihin verrattuna hyvin. Hänen mukaansa epämukavaa lajin harrastamisessa on silloin, kun harjoituksissa tehdään jotain ikävää, siis sellaista mistä hän ei ole kiinnostunut. Hän jatkaa epämukavien ajatusten esille tuomista näin:

*H: ”No mikä lentopallon harrastamisessa on epämukavaa?”*

*T1: ”No se, että jos joskus on jotain, että tietää, että siellä tehdään jotain tyhmää. Tai sitten jos kaverin kans on tullut koulussa jostain riitaa ja tietää, että on vielä lentopalloa illalla ja tietää, että se kaverikin tulee sinne, niin silloin ei oo yhtään hauskaa. Ja sitten sekin on, että jos siellä on jokin sellainen, niin kuin mejän siellä lentiksessä on tai oli viime keväänä yks xxx, niin se oli semmonen, että se ei niinkuin yrittänytkään yhtään onnistua ja muille tuli niinku huono mieli vähän.”*

*H: ”Joo-o. Tuleeko sulle mieleen muita epämukavia asioita?”*

*T1: ”No se on tyhmää jos mä pallottelen joskus yhen mun kaverin kans ja sitten kun mulla epäonnistuu, se sanoo, että tee kunnollisia ja sitten se rupee tekemään mulle kauheen huonoja.”*

*H: ”Eli kostaako se sulle tavallaan?”*

*T1: ”Joo, kyllä se osais, jos se viittis vaan.”*

T1 toi esille tyttöjen väliset riitatilanteet, jotka vaikuttavat harrastuksen mielekkyyteen. Hän mainitsi myös harjoitusten sisällön, joka vaikuttaa olennaisesti viihtyvyyteen. ”Tyhmällä”-tekemisellä hän saattoi tarkoittaa jotakin sellaista, missä hän kokee olevansa heikoilla ja siksi harjoitus ei miellytä häntä. Ahon ja Laineen (1997, 174) mukaan suunnilleen yhdeksän vuoden paikkeilla lapset alkavat etsiä ystäviä, jotka sopivat yhteen oman persoonallisuuden kanssa. Käsitykset ystävästä alkavat saada kompleksisuutta ja ne perustuvat ystävien sisäisiin psykologisiin ja etenkin sosiaalisiin piirteisiin. Karvisen ym. (1991, 96) mukaan kavereiden suhtautumisella on erittäin suuri merkitys, sillä lapsen on saatava hyväksyntää osakseen.

Sosialisaatio on laaja ja monimutkainen prosessi. Ihminen oppii sosiaalisesti olennoksi ja vähäinen osa sosiaalista käyttäytymistä saadaan perimän kautta. Sosialisaatio on vuorovaikutuksellinen tapahtuma, jossa yksilö oppii tarkoituksenmukaisen roolikäyttäytymisen, löytää oman identiteettinsä sekä oppii sosiaalisen ryhmänsä normit. Leikki on yksi tärkeimmistä vaikuttajista lapsen varhaisessa sosiaalistumisessa. Se on osa lapsen luonnollista aktiivisuutta. (Paatelainen 1983; Staniford 1980, 7).

Uusien taitojen oppiminen oli kaikkien neljän lapsen mukaan myös yksi syy siihen, että lentopallon pelaaminen on mukavaa. P1 nosti esille myös sen, että oma kunto pysyy hyvänä kun harrastaa lentopalloa aktiivisesti:

*H: ”Kerropas miksi harrastat lentopalloa eli mikä saa sut lähtemään harjoituksiin?”*

*P1: ”No siinä on kiva, kun oppii aina uutta ja pysyy kuntokin hyvänä ja se on vaan niin kivaa olla mukana.”*

*H: ”Niin mukavaahan tämän täytyy olla, ethän sä varmaan muuten tätä harrastaisikaan.”*



*P1: "Niin, no en!"*

*H: "Niin, no mikä näistä eri osa-alueista (harjoitusten eri sisältö alueet) on kaikkien mukavinta?"*

*P1: "Pelaaminen ja sitten se jalkapallo on aina hauskaa."*

*H: "Jaa, että se varsinainen pelaaminen?"*

*P1: "Joo, kyllä sekin."*

P1 on kohdejoukon vanhin ja hän ajatteli jo hieman kunto-ominaisuuksien ylläpitämistä. Yli kymmenvuotiaat ovat sisäistäneet jo tarpeen harjoittaa liikuntaa oman kilpailumenestyksen vuoksi. Aikuistuesssa tämä motiivi kuitenkin vähenee. Nuoret tiedostavat kilpailumotiivien lisäksi myös liikunnan sosiaalisen merkityksen. He pitävät tärkeänä kavereiden tapaamista sekä uusien kavereiden saamista. (Vuolle ym. 1986, 53-55, 64.)

Lasten mielestä sekä peli- että harjoitustilanteet olivat mukavia ja kiinnostavia. T2 toi esille mm. pelaamisen mielekkyyden:

*H: "Mikä erityisesti on kivaa?"*

*T2: "No monet eri asiat. No jos samas joukkuees on hyviä kavereita ja se, että saa pelata ja en mä... siinä on kaikkee hyvää niin."*

*H: "Tuleeko mieleen muita hyviä puolia?"*

*T2: "No ainakin oppii kaikkee uutta."*

*H: "Mitä olet oppinut?"*

*T2: "Pelaamaan paremmin ja sormi- ja hihalyöntiä kans."*

*H: "Kuinka sä olet nämä taidot oppinut?"*

*T2: "No valmentaja opettaa ja sitten kun vain käy harkois niin kyllä sitä oppii..."*

*H: "Kerro jokin sellainen harjoitus, joka on jäänyt sun mieleen."*

*T2: "No en mä oikein tiedä, kun mä tykkään eniten pelaamisesta ja se on sitten kivaa kun harkois pelataan ja opitaan kaikkee uutta, ettei aina samaa asiaa jankata..."*

*H: "Mitä tarkoitat jankkaamisella?"*

T2: *"No me oltiin täs vähän aikaa sitten kauan hihalyöntiharjoitusta ja mä en oikein tykännyt siitä, mutta sitten me ruvettiin iskulyöntiharjoituksia niin se oli sitten kivaa."*

H: *"No kummasta tykkäät enemmän peleistä vai harkoista?"*

T2: *"No kummassakin on kivaa en mä osaa sanoa...Ehkä peleissä kun saa pelata ja näin, mutta harjoituksis sitten oppii kyllä kaikkee..."*

H: *"Mikä harjoituksissa on sitten niin kivaa?"*

T2: *"No harjoitellaan sitä pelaamista ja sitten aina keskeytetään se jos epäonnistutaan ja näytetään sitten se ja opitaan siinä samalla kun pelataan."*

Harjoituksista puhuttaessa T2 toi esille uusien taitojen oppimisen merkityksen sekä tälle ikäkaudelle tyypillisen kaverisuhteiden tärkeyden. Hän toi esille samansuuntaisen asian kuin em. T1:n ajatus siitä, kun harjoituksissa tehdään jotain sellaista, joka ei itseä kiinnosta ja siksi se koetaan ikäväksi. T2 oli iloinen siitä, että hänen taitonsa ovat kehittyneet mm. sormi- ja hihalyönnin alueella. Nämä taidot kuuluvat ns. lajitaitojen kehittymiseen. Tyttöjä kiinnostaa poikia enemmän liikunnan sosiaaliset, virkistykelliset ja esteettiset motiivit. (Silvennoinen 1987, 36). Voimakkaasti suoriutumismotivoitunut urheilija hakeutuu mielellään kilpailutilanteisiin, sillä hänellä on suuria odotuksia onnistumisesta ja sen antamasta mielihyvästä. Suoriutumismotivaatio kehittyy yksilössä vain, jos hän toistuvasti onnistuu ja tuntee mielihyvää. Paljon epäonnistumisia kokeneen urheilijan suoriutumismotivaatio ja onnistumisen odotukset ovat alhaisia. (Alderman 1974, 206.)

Ei ole todistettu, että pojat olisivat biologisesti kilpailullisempia kuin tytöt. Erot ovat todennäköisesti kulttuurin aikaansaamia. Läntinen maailma tukee kilpailullista käytöstä, joten kilpailullisuus on osa kulttuuriamme. (Alderman 1974, 97-101.) Kummatkin pojat (P1 ja P2) toivat esille pelien voittamisen:

H: *"Mikä on ollut mukavinta?"*

P2: *"Se kun on turnauksia ja pelataan vaan koko ajan."*

H: *"Kummasta pidät enemmän peleistä vai harkoista?"*

*P2: "No harkoista tai no, ei ne aina, on harjoituksissakin mukavaa, mutta kyllä turnauksissa on kivempaa."*

*H: "No miksi harjoitukset ei aina tunnu mukavilta?"*

*P2: "No en mä oikein tiedä. Kyllä ne on kivoja nekin, mutta peleissä voi voittaa."*

*H: "No onko ne pelitilanteet tuntuneet sitten koskaan tylsiltä?"*

*P2: "No aina silloin, jos siellä on liian vaikeita vastustajia ja jos me hävitään, niin sitten ne on tylsiä."*

P2:n mukaan varsinainen pelaaminen on mukavaa. Hänelle nimenomaan voittaminen on merkityksellistä. Turnauksissa on paljon pelejä ja häntä viehättää varmasti kilpailutilanteiden tuottama jännitys. Silvennoisen (1987) mukaan pojat panevat painoa liikunnan tuottamalle jännitykselle, kilpailemiselle, osaamiselle ja kavereiden arvostukselle. (Silvennoinen 1987, 36.) Tytöt (T1 ja T2) eivät maininneet voittamisen olevan niin merkityksellistä, mutta itse pelaaminen oli heillekin tärkeää. Alderman (1974, 88-89) määrittelee kilpailullisuuden voimakkaaksi haluksi onnistua kilpailutilanteessa. Kilpailullisuus tulee vakiintuneemmaksi osaksi persoonallisuutta, jos kilpailullista käyttäytymistä on aikaisemmin seurannut onnistuminen. Silvennoisen harrastustutkimus (1979) osoitti selvästi sen, että toiminnan tärkein motiivi on toiminta sinänsä eikä niinkään omien persoonallisten tavoitteiden asettaminen. (Vuolle ym. 1986, 53-55, 64.)

### 9.3 Lasten käsitykset lentopalloa harrastavan lapsen ominaisuuksista

Teema sisältää lasten ajatuksia "hyvästä" pelaajasta. Hyvällä pelaajalla tarkoitan lasten käsityksiä lentopalloilijan ominaisuuksista. Kysyttäessä lentopalloharrastajalta vaadittavista ominaisuuksista, lasten käsitykset ja mielipiteet hieman vaihtelivat. P2 korosti pelitaitojen merkitystä:

*H: ”Kerropas millainen on oikein sopiva ja hyvä lentopallon pelaaja? Siis millainen tulis olla?”*

*P2: ”No se osaa antaa korkean passin ja osaa syöttää hyvin.”*

P2 ajatteli pelaajan fyysisiä ominaisuuksia sekä lajitaitoja. Mitä pienemmistä lapsista on kysymys sitä helpommin lapset vertailevat itseään muihin fyysisten ominaisuuksien mukaan. Lapset muodostavat toveripiirejä usein myös sen mukaan, kuinka hyvä joku toinen on esim. jalkapallossa. Aho on todennut aiemmin, että pojilla nopeus ja voima ovat suosion mittareita.

T2 toi esille joukkuepelin vaatimat edellytykset:

*H: ”Millainen lapsi voi aloittaa lentopallon?”*

*T2: ”Ei saa olla sellainen, että jos on vähän huonompi, niin sitten sanois, että en mä tota halua joukkueeseen tai jotakin vastaavaa. Ei saa kiusata toisia! Että kun tää on joukkuepeli, niin ei saa kiusata toisia, että jos tekee väärin pelissä, niin jos sitten kiusaa, että: häh häh hää- säpä oot huono!”*

T2:n määrittelystä ilmenee urheiluharrastuksen sosiaalinen luonne. Hän toi esille lentopallopelissä tärkeän asian: joukkuehengen. Kaikkien tulisi puhaltaa yhteen hiileen eikä ketään saisi syrjiä fyysisen taitotason mukaan. Saarikosken mukaan (ks. s. 23 ja 28-32) Jussi-Volley'n toiminnan tavoitteena on leikinomaisuuden ja joukkuepelin ominaisuuksiin totuttautuminen. Toisilla lapsilla, miksei myös aikuisillakin, tämän periaatteen oppiminen vie jonkin verran aikaa, mutta valmentajan oma käytös ja harjoitusten opetus- ja kasvatustilanteilla on olennainen merkitys näiden taitojen oppimisessa. Martensin (1980, 169) mukaan moraalista käyttäytymistä urheilussa kutsutaan urheiluhengeksi. Lapset eivät opi urheiluhengeä vain palkkioiden ja rangaistusten avulla, vaan myös tarkkailemalla muiden ihmisten käyttäytymistä. Filosofit, psykologit ja opettajat pitävät leikkiä, pelejä ja urheilua lapsen moraalin kehittäjinä.

T2:n mukaan joukkuepeli edellyttää ryhmään sopeutumisen taitoa. Aivan kuten Pyykkönen ym. (1989, 88) ovat todenneet urheiluharrastuksen sisältävän runsaasti eri havainnontekotilanteita, mm. fyysisten ominaisuuksien vertailemista. Parhaimmillaan joukkuepelin harrastaminen kehittää vuorovaikutustaitoja, joten valmentajan rooli on kasvattaa ja opastaa lapsia ottamaan muut huomioon. P2 toi aiemmin esille fyysiset taidot, mutta kysyttäessä samaa asiaa uudelleen toisessa yhteydessä, hän totesi näin:

*H: ”Millainen olis sun mielestä hyvä lentopallon pelaaja?”*

*P2: ”No aina kun puhutaan kuuntelee ja tekee niin kuin käsketään ja osaa kaikkia hyvin.”*

P2:n käsitys hyvän pelaajan ominaisuuksista on verraten mielenkiintoinen. Tämä määritelmä saattaisi viitata autoritaarisen valmentajan valmennettavan ajatuksiin. Autoritaarinen valmennustapa näkyy siten, että valmennettavat toimivat juuri valmentajan käskyjen mukaisesti ja harjoitustilanteet on järjestetty hyvin. Valmentaja toimii ikäänkuin käskyjen jakelijana eikä valmennettava näin ollen saa tilaa toteuttaa omia päämääriään ja tavoitteitaan. Lentopallo on pelinä sellainen, että se edellyttää tiettyä kurinalaisuutta ja toimimista valmentajan ohjeiden mukaan.

#### 9.4 Harjotus- ja pelitilanteet

Teemaan sisältyy tyypillisten harjoitusten piirteitä ja sisältöjä, sekä kokemuksia onnistumisesta ja epäonnistumisesta. Jos harjoitukset eivät miellytä lapsia, he siirtyvät muiden harrastusten pariin. Teema tuo esille valmentajien toiminnan painopistealueet eli siis sen, millaisia sisältöjä valmentajat ovat suunnitelleet harjoituksiin. Millaisia harjoituksia valmentajat toteuttavat ja miten lapset kokevat ne?

Tyypillinen harjoitustilanne sisälsi aloitusleikin tai pelin, jonka avulla lämmitellään lihakset. Harjoituksissa tehdään monenlaista: pallotellaan ja tehdään erilaisia tekniikkaharjoituksia. Lentopalloa pelataan yleisesti harjoitusten loppuvaiheessa:

*H: ”Kerro tyypillinen harjoitustilanne.”*

*T1: ”Yleensä me niinkun kierretään salia, niin kun että juostaan sivut ja sitten mennään laukatun tai silleen ne pääosat. Ja sitten me leikitään yleensä alkuleikki. Meillä lukee ne nimet siellä, niin ne yleensä saadaan sitten valita sen leikin.”*

*H: ”Ai te saatte itse keksiä sen leikin?”*

*T1: ”Joo. Että me mennään aina järjestyksessä sen nimilistan mukaan.”*

*H: ”No mitäs sen alkuleikin jälkeen tapahtuu?”*

*T1: ”No sit me voidaan pallotella tai sitten me voidaan syötellä tai jotain. Ja sit me yleensä pelataan se loppuaika.”*

T1 kertoi harjoitusten etenevän alkulämmittelyn ja leikin kautta varsinaiseen lentopallon pelaamiseen. Kun lihakset ovat lämmenneet on aika siirtyä hiomaan lajitekniikkaa: esim. sormi- tai hihalyöntiä. Kiinnitin huomiota siihen, että myös lapset saavat osallistua harjoitusten kulkuun. Tämä toimii varmasti eräänä motivointikeinona, sillä lapset haluavat osallistua harjoitusten sisältöön. Nimilista harjoituksissa takaa tasapuolisuuden. Vilhun (1992, 17) mukaan harjoittelua tarvitaan voiman, nopeuden ja kestävyuden kehittämiseksi. Harjoittelun tulisikin olla säännöllistä, kuitenkin esimerkiksi voimaharjoitteluun tulisi suhtautua suurella varovaisuudella kehon kasvun aikana. Näin vältetään rasitusvammoilta. Voiman ja kestävyuden harjoittaminen tapahtuu luonnollisesti erilaisten leikkien ja kisailujen yhteydessä. Vasta kun elimistö on kehittynyt valmiiksi, voidaan aloittaa varsinainen voima- ja kestävyysharjoittelu.

Lasten valmentamisen tulee poiketa selvästi aikuisten valmentamisesta, koska heidän fyysinen ja psyykinen kehityksensä on vielä kesken. Urheilulla ja valmennuksella on mahdollisuus lapsen ja nuoren fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen tukemiseen. Lapsiurheilun kannattajien mielestä urheilua voidaan käyttää kasvatuksellisena keinona kehitettäessä haluttuja ominaisuuksia, joita ovat mm. yhteistyökykyisyys, itsenäisyys, urheiluhenkisyys ja itsevarmuus. (Smoll & Lefebvre 1979).

T2 kuvailee joukkueensa harjoitustilannetta:

*H: "Kerro millainen on tavallinen harjoitustilanne."*

*T2: "Ekas me lämmitellään ja sitten me opetellaan kaikkee ja sitten lopuks me vasta pelataan lentopalloa."*

*H: "Joo-o, mitä muuta harjoitukset sisältää?"*

*T2: "No kyllä meillä on sitten joskus taitoratoja."*

*H: "Miksi teillä on sellaisia taitoratoja?"*

*T2: "No en mä tiedä, ehkä sen takia, että me tultais sitten nopeimmiksi ja meillä on sitten sellaisia nopeustestejä että pitää niin kun kuulla se, jos joku läpsyttää käsiä, niin silloin pitää juosta sen pallon luo nopeesti."*

*H: "Millaisilta ne taitoradat tuntuu? Pidätkö niistä?"*

*T2: "Joo kun siinä on se, että saa harjoitella ja oppia ja ..."*

*H: "Saatteko itse koskaan päättää mitä tehdään?"*

*T2: "No joskus kun me verytellään, niin meillä on sellainen piiri, niin jokainen saa tehdä kerrallaan yhen liikkeen ja toiset sitten tekee sen saman."*

T2 kertoi harjoitusten alkavan alkulämmittelyleikeillä. Harjoitusten puolivälissä on ns. tekniikkaosuus, jossa lapset opettelevat lajin kannalta olennaisia asioita, esim. aloitussyöttöä. Loppuaika on varattu varsinaiseen pelaamiseen. T2 iloitsi uusien asioiden oppimisesta ja hän mainitsi myös harjoitusten sisältävän pieniä kisailuja. Kilpaileminen on tervettä silloin, jos sitä tehdään lasten ehdoilla ja lapset nauttivat siitä. Hän mainitsi myös, että lapsille on annettu vastuuta.

Kysyttäessä saavatko lapset osallistua harjoitusten sisältöön, kolme lasta oli yksimielisesti samaa mieltä, että he saivat vaikuttaa harjoitusten sisältöön. Kaikilla joukkueilla oli tapana valita joku leikki tai peli, jonka sai valita kukin vuorollaan. P2 ei ollut koskaan itse ehdottanut mitään.

Kokemus voi olla ikävä, jos lasta ei huomioida kokonaisvaltaisesti valmennustapahtumassa. Tällöin valmentaja on asettanut menestystavoitteet sekä kilpailumenestyksen etusijalle. T1 muisteli tilannetta, jolloin hänen siskonsa ei saanut osallistua pelitapahtumaan:

*H: ”Milloin valmentaja toimii tyhmästi tai väärin? Kuvittele tilanne.”*

*T1: ”No ainaskin semmonen, että kun mun isosisko on pelannut lentopalloa, niin sillä oli semmonen valmentaja, niin se ei päästänyt paljon koskaan mun siskoa kentälle. Että se ei antanut niiden paljon koskaan edes yrittää. Että ne joutu sitten vaan istumaan siellä.”*

T1 eläytyi oman siskonsa rooliin ja totesi vaihtopenkillä istumisen olevan turhauttavaa ja ikävää. Valmentaja, josta T1 kertoi, ei siis kuulu tutkimukseni otokseen, mutta sitaatti osoittaa, että tällä tavalla toimivia valmentajia on olemassa. Onneksi en omassa tutkimuksessani havainnut valmentajissa tällaisia piirteitä. Lapsen itsetunto saattaa joutua koetukselle, jos hän joutuu pelitilanteissa istumaan kentän laidalla. Valmentaja joutuu pohtimaan arvomaailmaansa ja sitä, millaisiin tavoitteisiin hän haluaa valmennustyössään pyrkiä. Lapsi on kokonaisvaltainen, joten tunteita ei saa haudata fyysisten ominaisuuksien korostamisen alle.

Valmennuksen menetelmät, tavoitteet ja sisällöt poikkeavat valmennettaessa aloittelijoita, pidemmälle ehtineitä ja huippuja. (Parkatti 1978, 77). Pidemmälle ehtineiden kanssa keskitytään voimakkaammin kunkin lajin erityisvaatimuksiin. (Harre, 1977, 21). P1 pohti ns. kunto-ominaisuuksien kehittämisen tärkeyttä:

*H: ”Onko teillä ollut harkois sellaisia harjoituksia, jotka nostaa teidän kuntoa?”*

*P1: ”No on meillä jotain ollut, mutta ei niin paljon vielä.”*

*H: ”Joko sä toivoisit, että olis enemmän kuntopiirejä tai jotain muuta?”*

*P1: ”No en mä oikein tiedä... ei.”*

*H: ”Osaatko sanoa miksi teillä ei ole ollut niitä vielä?”*

*P1: ”No ehkä seuraavana vuonna tulee sitten kaikkea kuntotestejä.”*

*H: ”Miksiköhän niitä tulee?”*



*P1: ”No kyllä se haluaa että meillä olis hyvä kunto.”*

P1 on haastatteluhetkellä 11-vuotias, joten hän on jo hieman pohtinut oman kunnan ylläpitämistä ja tiedostaa, että valmentajan pitkäntähtäyksen tavoitteena saattaa olla urheilijan kunnan kohentaminen. Lasten valmentajan tulee tietää, mikä kasvava ja kehittyvä lapsi on ja tarkastella häntä psykofyysisenä kokonaisuutena eli ottaa samanaikaisesti huomioon kokonaiskehityksen eri osa-alueet. (Parkatti 1978, 73). Valmentajan on tiedostettava, milloin lapsi on valmis ns. kovempaan harjoitteluun. Alle 11-vuotiaiden ja sitä vanhempienkin lasten valmennuksen olisi kuitenkin oltava vielä leikinomaista, hauskaa ja lapsen kokonaisvaltaisesti huomioon ottavaa.

Lasten valmennuksen yksi tärkeä osa on harjoittelemisen opettaminen: lapset oppivat oikeat harjoitustavat sekä säännöllisyyden. Harjoittelemisen edellyttää myös keskittymistä suorituksiin, mikä on yleensä vaikeaa lapsille. (Deacon, 1978, 12; Jääskeläinen 1977, 3; Parkatti 1978, 86; Sandström 1978, 13.) On kuitenkin huomattava, että kestävyys, nopeus ja voima eivät ole ainoastaan fysiologisia ilmiöitä, vaan niitä on tarkasteltava myös opetuksellisina tapahtumina. Eli jos halutaan yksilön aikuisena pitävän huolta fyysisestä kunnostaan, hänelle täytyy opettaa fyysisen kunnan ylläpitäminen jo lapsena.

Ei ole samantekevää, kuinka harjoitukset lopetetaan. Harjoitukset lopetaan yleensä lentopallon pelaamiseen, jonka jälkeen valmentajat ilmoittelevat esim. tulevista turnauksista:

*H: ”Miten teidän harkat aina lopetetaan?”*

*P1: ”No siihen pelaamiseen.”*

*H: ”Ja sittenkö te vaan lähdette pois?”*

*P1: ”No yleensä sillä on vielä jotain asiaa ja jutellaan.”*

*H: ”No millaisia asioita valmentajalla saattaa olla?”*

*P1: ”No vaikka jos turnaus on lähiaikoina tai no kaikkia tiedotteita.”*

Pieni rauhoittumishetki harjoitusten lopussa on paikallaan, sillä harjoitusten nopea tempo on syytä lopettaa rauhalliseen keskusteluun ja loppuyhteenvetoon. Liisa Hakalan (1999, 40-41) mukaan valmentajan aito kohtaaminen edellyttää lapsen kohtaamista yksilönä, eli hänen yksilöllisyytensä ja ainutkertaisuutensa kuuntelemista.

### 9.5 Yhteenveto lasten tuloksista

Ensimmäisen tutkimusongelman kautta halusin saada selville miten lapset kokevat lentopalloharrastuksen. Mikä lajissa kiinnostaa, mitä sisältöjä harjoitus- ja pelitilanteet sisältävät. Halusin myös selvittää lasten käsityksiä ”hyvästä” lentopalloilijasta.

Lasten mielestä lentopalloharrastus on mukavaa, sillä harjoituksissa oppii uutta ja heidän mielestään on mukavaa kun osaa pelata lentopalloa hyvin. Varsinainen pelaaminen todettiin mukavaksi sekä erityisesti pojat olivat kiinnostuneita kilpailuista ja voitoista. Uusien kavereiden saaminen koettiin tärkeäksi sekä myös se, että oma kunto pysyy hyvänä. Jarmo Liukkonen on todennut (1996, 3-11) toiminnan sisäisen palkitsevuuden vaikuttavan motivaatioon ja harrastuksessa viihtymiseen. Vastaavasti taas viihtymisen puute johtaa harrastuksesta luopumiseen. Arvostelua voidaan pitää yhtenä tärkeänä tekijänä, joka säätelee lapsen motivaatioperustan kehittymistä. Arvostelevalla asenteella ja lapsen valintojen laiminlyönnillä uhataan lapsen viihtymistä lajin parissa.

Tyypillinen harjoitustilanne sisälsi lämmittelyosuuden, jossa joko leikittiin tai pelattiin jotain peliä. Erityisesti tyttöjoukkueiden lämmittelyosuus sisälsi aloitusleikin. Pojilla harjoitukset yleensä aloitettiin pelin pelaamisella, esimerkiksi sählyllä tai jalkapalolla. Harjoitukset etenivät siten, että osa joukkueista venytteli, jonka jälkeen siirryttiin tekniikkaosuuteen lentopallojen kanssa tai fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen esim. ketteryyden tai nopeuden harjoittamiseen. Jokaisen joukkueen harjoitukset sisälsivät lajinomaisia harjoituksia, esimerkiksi aloitussyöttöjä tai sormi- ja hihalyöntiharjoituksia. Harjoitusten loppuvaiheessa pelattiin yleensä varsinaista lentopalloa. Harjoitukset lopetettiin lähes

jokaisessa joukkueessa yhteiseen jutteluhetkeen, jossa valmentaja kertoi esimerkiksi tulevista pelitapahtumista. Lasten mukaan jokainen lapsi saa pelata eli kenenkään ei tarvitse istua vaihtopenkillä turhaan.

Aineistosta nousi esille erityisesti poikien kohdalla se, että he vertailevat itseään muihin fyysisten taitojen perustella. Pojat korostivat sitä, että hyvä lentopallonpelaaja on sellainen, joka osaa kaikkea hyvin ja tekee niin kuin käsketään. Tytöt taas toivat esille joukkuepelin vaatimat edellytykset eli siis sen, että ottaa toiset huomioon ja on kaikkien kaveri.

## 10 VALMENTAJIEN KÄSITYKSET JA KOKEMUKSET

### 10.1 Taustatietoa valmentajista

Tutkimukseni koehenkilöt (N = 4) ovat lasten lentopallovalmentajia, kaksi nais- ja kaksi miesvalmentajaa. Valmentajat toimivat tällä hetkellä 6 - 11-vuotiaiden lasten eli ensimmäisen kohdejoukon päävalmentajina. Käytän naisvalmentajista N1 ja N2 ja miesvalmentajista lyhenteitä M1 ja M2.

N1 on toiminut saman tyttöjoukkueen kanssa neljä vuotta. Hänellä on takanaan yli kuusi valmennusvuotta. Tytöt pelaavat e-tyttöissä ja he olivat haastatteluhetkellä iältään alle kymmenenvuotiaita.

N2 on aloittanut tyttöjen lentopallovalmennuksen syksyllä -97, joten hän on toiminut nykyisen tyttöjoukkueen kanssa lähes kolme vuotta. Tällä hetkellä on meneillään neljäs toimintakausi meneillään. Iältään tytöt ovat myös alle kymmenenvuotiaita.

M1 on toiminut poikien lentopallovalmentajana viisi vuotta. Hän on toiminut saman poikajoukkueen kanssa koko ajan. Pojat aloittivat lentopalloharrastuksensa ollessaan 6 - 7-vuotiaita. Nyt osa heistä on jo yli kymmenenvuotiaita.

M2 on aloittanut valmentamisen vuonna -91, mutta välillä on ollut pari vuotta vapaata. Nykyisen poikajoukkueen valmentajana hän on toiminut kolme vuotta. Pojat ovat kohdejoukon nuorimpia, valtaosa heistä on alle kahdeksanvuotiaita.

N1 aloitti valmennustyöt samaan aikaan, kun hänen tyttänsä innostui lentopalloharrastuksesta. N2 aloitti lapsensa mentyä kouluun. Häntä pyydettiin valmentajaksi ja hän kokosi tyttöporukan lähikoulun alueelta. N2 kertoi, että tyttöjen fyysinen ja henkinen kehittyminen on antoisaa seurattavaa. Tämä on eräs syy siihen, että hän on mukana valmennustoiminnassa. Myös M1 kiinnostui valmentamisesta silloin, kun omat lapset

aloittivat harrastamisen. Niin ikään M2 kiinnostui valmennustyöstä lastensa innostuttua urheiluharrastuksesta:

*H: ”Miksi valmennat? Miten lähdit mukaan valmennustoimintaan?”*

*M2: ”Mua pyydettiin ja oma likka innostui koulun puitteissa ja sitten silloinen vetäjä pyysi mukaan. Mulla ittellä on täs valmennuspuoles pesäpallotausta mukana. Omat muksut saa mut pysymään tämän lajin paris ja mä tykkään niitten kans touhata.”*

M2 viihtyy lajin parissa hyvin, sillä valmentajan mukaan lasten kanssa toimiminen on mukavaa. Professori Paavo Seppäsen tutkimus (1981, 26-32) osoittaa, että urheiluseurojen lapsijäsenet ovat yleensä liikunnallisesti aktiivisten vanhempien lapsia. Vanhemmat vaikuttavat myös selvästi urheiluseuran ideologiseen valintaan. (Telama ym. 1986, 53). Valmentamisen hyvänä puolena on mm. se, että saa työskennellä lasten ja nuorten kanssa, ja lisäksi nähdä heidän kasvavan ja kehittyvän yksilöinä. Valmentaja voi lisäksi harjoituksissa ja varsinkin kilpailuissa kokea kaipaamaansa jännitystä urheilijoiden kautta. (Fuoss & Troppmann 1981, 35; Keller 1982, 13.) Yksi tärkeä motiivi valmentajilla voi olla tunnustuksen ja suoriutumisen tarve. Tällöin valmentaja saa tyydytystä valmennettavien menestyksestä. (Lwellyn & Blucker 1982, 49).

Valmentajan motiiveilla on erittäin suuri vaikutus hänen valmennukseen paneutumiseensa. Hänen tulee ymmärtää omat valmentamiseen liittyvät motiivinsa. Valmentajan tulee olla rehellinen itselleen. Samalla hänen on tiedostettava, mitä tarpeita hän tyydyttää valmentamalla ja mitä hän valmentamisesta saa. Tullakseen hyväksi valmentajaksi on valmentajan haluttava olla valmentaja ja haluttava toimia lasten kanssa. (Fuoss & Troppman 1981, 173; Tutko & Richards 1971, 3.)

Kaikki lentopallovalmentajat pitivät saamiaan koulutuksia hyvinä. Jokainen valmentaja oli saanut ns. peruskoulutusta ja kaikki olivat myöskin käyneet läpi modulikoulutuksia. Modulikoulutusta oli annettu mm. sormi- ja hihalyönteihin liittyen. M2 oli jo kerrannutkin kaikki modulit. Hänen mielestään koulutukset olivat olleet niin hyviä, että pienen tauon jälkeen koulutuksen kertaaminen oli mielekästä. Kaikki neljä valmentajaa totesivat, että koulutuksiin osallistuminen on vapaaehtoista.

## 10.2 Valmentajien toiminnan tavoitteet

Valmentajien toiminnan tavoitteilla tarkoitan valmentajan valmennustyön painotusalueita. Mitkä on tärkeitä huomioida valmennettaessa 6 - 11-vuotiaita lapsia? Mitä asioita valmentajat painottavat? Tyttöjen valmentaja N1 kuvasi toiminnan painotusalueita näin:

*H: "Mitä painotat valmennustyössäsi?" (fyysinen, henkinen, sosiaalinen, älyllinen ym.)*

*N1: "Meillä painotetaan niitä kaikkia. Me tehtiin just toimintakertomus vuodesta, niin meillä on ihan kaikki mukana. Sillä meillä on aina fyysinen harjoitus, leikki, joku peli, leikkimielinen kilpailu, sitten saliharjoitteita, tekniikkaharjoitteita, sitten pelaamista, mut ei aina pelinomaisia harjoituksia. Eli harjoituksissa on monenlaasta."*

*H: "Mihin pyrit kun valmennat näitä alle yhdeksän vuotiaita tyttöjä?"*

*N1: "Yritän joka kerta siihen että olis hauskaa ja kivaa, että tullahan sitten taas uudestaan. Pyrin olemaan siellä mukava, mutta jämäkkä, hauskakin, mutta joskus ollaan tiukkana."*

Valmentaja N1 painottaa sekä fyysisiä että psyykkisiä asioita valmentaessaan tyttöjoukkuettaan. Tytöt ovat alle yhdeksänvuotiaita, joten erilaiset pelit ja leikit kiinnostavat vielä lapsia. Valmentaja on huomannut, että tytöt vaativat selvät rajat toiminnolleen, mutta liian totista harjoittelemisen ei saisi olla. Hän pyrkii osoittamaan käytöksellään ja toiminnollaan sen, että urheilun harrastaminen on hauskaa puuhaa.

Valmentajan tulisi selvittää kilpailu- ja suoritustavoitteet yhdessä valmennettavan kanssa. Lyhytjänteisyytensä vuoksi lapsi tarvitsee varsin konkreettisia tavoitteita ja riittävästi välitavoitteita mielenkiinnon säilymiseksi harjoittelun jatkamiseen. Oikein asetetuilla välitavoitteilla onkin ratkaiseva merkitys lapsen myöhemmälle urheilijauralle sekä liikuntaharrastukselle. (Jääskeläinen 1977, 2; Kirjonen 1969, 385.)

Tyttöjen valmentaja N2 korosti toiminnassaan leikkimielisyyttä:

*H: ”Mitä asioita painotat valmennustyössäsi? Painotatko enemmän fyysisyyttä, henkisiä asioita vai ko kenties sosiaalisuutta?”*

*N2: ” Nuo kaikki on läsnä. Väittäisin että jopa pelissä on vähän leikkimielistä, et hei nyt lähdetään iloisella mielellä pelaamaan, et ei semmoista totisuutta, tottakai heti pukukopista lähtien lähdetään tsemppaamaan, et hei me voitetaan. Meidän joukkueen semmonen tunnus onkin, joku on sanonut, että sieltä kuuluu: Ei haittaa! Seuraava onnistuu! Semmonen yhdessä tsemppaaminen ja yhdessä hauskanpittäminen, että osaa nauraa omille virheilleen, ei liian totista.”*

Hän tavoitteli toiminnallaan erityisesti iloista ilmapiiriä, mikä onkin oikeansuuntainen tavoite. Liian totiseksi ja vakavaksi lentopallon harrastaminen ei saa mennä vielä näin nuorilla lapsilla. Hän kuvaili toimintaa mukavaksi yhdessäoloksi, joten pelaamiseen ei suhtauduta liian tiukkapipoisesti. Nykäsen mukaan (1996, 15) lasten tärkein osallistumismotiivi on yhdessäolon mukavuus ja hauskuus. Suunnittelun ensisijainen tavoite tulisikin olla kasvatuksellisesti mielekkäiden tavoitteiden rajoissa toteutuva leikki, hauskanpito ja mahdollisimman monta onnistumisen elämystä, mahdollisimman monelle lapselle. Vain voittoihin tähtäävä totinen harjoittelu ja kilpailuttaminen aiheuttavat loppuunpalamista ennen kuin lasten urheilu-ura on ehtinyt edes kunnolla alkaa. Tylsät ja liian raskaat harjoitukset karkoittavat harrastajat muiden lajien ja harrastusten pariin.

Yksi tärkeä harjoitusten tavoite on opettaa urheilijoita ajattelemaan ja analysoimaan suorituksiaan sekä peliä kokonaisuutena. Mitä enemmän lapsi huomaa, osaa ja ymmärtää kaikesta ympärillä tapahtuvasta, sitä enemmän hän voi ymmärtää myös urheilusuorituksesta. Jos valmentaja tekee kaikki päätökset harjoituksissa, lapsi ei osaa tehdä niitä sitten pelissä tai kilpailutilanteessa. Lapsi voi oppia tekemään päätöksiä nopeatempoisessa pelissä, lentopallossa, vain jos päätöksentekoa harjoitetaan riittävästi. Kysyttäessä toiminnan painotusalueita poikien valmentaja M1, nosti esiin lentopallossa olennaisen osan eli pelaajan ajattelun eri tilanteissa:

*H: ”Mitä asioita painostat harjoituksissa? Eli mitä asioita pidät tärkeänä?”*

*M1: ”Mä pidän tärkeänä vähän joka aluetta...No sählyssä tulee kuntoa ja siinä tulee ketteryyttä ja pallosilmää ja siinä tulee vähän kaikkia. Ja voimaan sinänsä me ei kiinnitetä niinkuin yhtään huomiota. Sitten tulee pallonkäsittely ja yksi asia on se, että oman pään ja aivojen käyttö, sitä olen yrittänyt sanoa, että ne hoksais, että jokaisella suorituksella on jokin päämäärä. Aina pitäis miettiä, että miksi vaikka joku pallo heitetään just sinne. Tälle ikää on keskeinen juttu on se, että oppis ymmärtämään miksi ne pelaa, niin sitten sitä on paljon helpompi oppia asioita ja ne haluaakin oppia.”*

Kiinnitin erityisesti huomioita siihen, että valmentaja M1 ei vielä pidä tärkeimpänä lasten kunto-ominaisuuksien merkitystä, vaan tärkeämpää juuri tämänikäisten kanssa on lajitaitojen kehittymisen ohella saada lapset ymmärtämään mikä on lentopallopelellin idea. Lajitaidoilla tarkoitetaan mm. pallonkäsittelytaitoa, johon yhdistyy taito sijoittaa pallo oikeaan paikkaan oikealla hetkellä. Valmentaja korostaa oikeaa asiaa, sillä pelaaminen ei suju pelkästään fyysisellä voimalla, vaan myös järki ja oma oivaltaminen on pidettävä mukana. Valmentaja yrittää kasvattaa pojissa heidän omaa tietoisuuttaan siten, että pojat oppisivat ymmärtämään mikä heidän taitotasonsa on niin fyysisessä kuin psyykkisessäkin mielessä. Karvisen ym. (1991, 96) mukaan seitsemän vuoden paikkeilla lapset siirtyvät itsekeskeisestä ajattelusta vastavuoroiseen ajatteluun. Lapsi pystyy vähitellen näkemään asioiden yhteyksiä ja hän alkaa tehdä johtopäätöksiä. Kehitys tapahtuu kuitenkin vähitellen, riippuen lapsen fyysisestä



kasvusta ja lapsen ympäristöstä saaduista virikkeistä. 7 - 9-vuoden ikäiset ymmärtävät vähitellen kokonaisuuksia sekä sen, että kokonaisuudet voidaan jakaa edelleen osiin.

Jokainen liikuntasuoritus vaatii onnistuakseen tasapainon hallintaa, rytmiä ja reaktiokykyä. Suoritukset vaativat eri kehonosien hallintaa, ja niillä on tietty suunta ja ajoitus. Yleisten taitotekijöiden harjaannuttaminen on lasten urheilun päätehtävä. (Karvinen & Lehto 1995, 18.) Liikunnan lajitaidoilla tarkoitetaan kullekin liikuntamuodoille ja -lajille ominaisia taitoja, joiden oppiminen ja hallitseminen edellyttää harjoittelua. (Tiitinen & Varstala 1982, 10.)

Puhuttaessa valmennukseen liittyvistä ongelmakohdista tai haasteista, yksi valmentaja totesi vanhempien tavoitteiden olevan ristiriidassa valmentajien omien tavoitteiden kanssa. Vanhemmat odottavat lastensa menestymistä ja he pyrkivät suojelemaan lapsiaan epäonnistumisen- ja tappioiden tunteilta. Valmentaja oli joutunut selittämään ja perustelemaan omia toimintaperiaatteitaan. Keskustelua on herättänyt mm. ajatus lasten peluuttamisesta. Kuka lapsista on pelikentällä ja ketkä taas istuvat vaihtopenkillä? Ovatko etevimmät lapset aina kentällä ja kömpelöt sivussa? Naisvalmentaja N2 totesi vanhempien olevan välillä vaikeampia käsiteltäviä kuin lasten:

*H: ”Kuka asettaa toiminnalle tavoitteet? Onko seura siinä mukana?”*

*N2: ”Seura ei oo kyllä mun mielestä mitenkään asettanut niitä toiminnan tavoitteita tän ikäisten kans, muuta kun, että se on hauskaa ja tasapuolista ja peliaikaa kaikille. Semmoinen mukava yhdessäolo ja pelaaminen on se tämän ikäisten tavoite. Se viesti on seuralta tullut. Mutta se mikä ehkä niin kuin on asettanut paineita tai on asettanut niitä ehkä liian korkealle niitä tavoitteita on vanhemmat. Ne asettaa liian korkealle tavoitteet että, siinä joutuu tekemään sellaista niin kuin valmentajana, että mä tunnen tän ryhmän ja mä tiedän vahvuudet ja heikkoudet, mutta sit on niitä vanhempia jotka odottaa sitä lapsensa menestymistä, että se on ehkä semmoinen, että mä oon joutunut nyt tänä vuonna kipuilemaan sen kysymyksen kanssa että, kun tänä vuonna sitä menestystä ei tuu, ja ei ole näköpiirissä, niin se ei kaikille vanhemmille riittänyt, että must se on kasvatusideologias*

*aika virheellinen ajatus tarjota lapselle vaan menestystä, että sellanen niin kuin vaan kelepaa, sellaset ryhmät jossa lapsi on aina voittaja tai menestyjien joukossa. Sillä elämään kuuluu myös ne voitot mutta kuuluu myös ne tappiot ja aina ei voi voittaa ja että sen niin kuin opettaminen myös lapsille ja sen kanssa työstäminen, tottakai tappiota on vaikeampi sietää ja kestää, kun lapsillakin on aika siis tarve voittaa ja on halu voittaa ja olla voittaja, sehän ihan normaali tunne.”*

Valmentaja N2 haluaa ajatella lasten parasta eikä halua kiirehtiä liian totiseen pelaamiseen. Hänen mielestään myös tappiot opettavat lapsille tärkeitä asioita. Tutko & Richardsin (1971, 164-166) mukaan vanhempien rooli lasten harrastuksissa on moniselitteinen. Vanhemmat voivat parhaimmassa tapauksessa toimia tukena lapsen harrastuksessa (lisäksi ks. s. 22-23: Tutko & Richards). Valitettavasti vanhempien vaikutus lapsen urheiluharrastukseen saattaa joskus olla myös kielteistä. Lapsen epäonnistuessa he saattavat ajatella olevansa huonoja ja riittämättömiä vanhempia. Vanhemmat saattavat myös toteuttaa lapsensa kautta omia täytymättömiä toiveitaan ja saavutuksiaan. Lapsi toimii ikäänkuin välikkappaleena aikuisten halujen välillä. Vanhemmat saattavat käyttää lapsen epäonnistumisia tekosyynä rangaistuksiin.

Poikien valmentaja M1 antoi seuralle palautetta siitä, että tavoitteita ei ole asetettu konkreettisesti ja selvästi:

*H: ”Millaiset on toiminnan tavoitteet?”*

*M1: ”Maila-Jussien ongelma on se, että kukaan ei määrittele tavoitteita. Tavoitteet pitäis olla yksiselitteiset, jotka vaatii nimenomaan ne ihmiset jotka sitä hommaa pyörittää ei sitä voi kukaan määrätä. Tavoitteita pitäis olla erilaisia. Pitäis olla selviä tavoitteita urheilun puolella ja tavoitteita niinkuin miten saadaan pidettyä muksut mukana. Se ei saa olla pelkästään sitä, että innokkaat harrastajat pakotetaan leikkimään, mutta toisaalta niillä pitää olla myös mahdollisuus, jotka haluaa pelkästään leikkiä lentopallon mukana. Osa haluais jo olla enemmän tosissaan.”*

*H: ”No mihin sä pyrit kun nyt valmennat näitä poikia?”*

*M1: ”Pyrin valmennustyölläni siihen, että muksuilla on tekemistä. Mutta tietysti tästä eteenpäin, että nyt niille ketkä on innoikkaimpia, niin niille pitäisi olla mahdollisuus jo tehdä enemmän ja alkaa harjoitella oikein lentopalloa ja pelata sellaisessa joukkueessa mihin niiden kyvyt ja taidot edellyttää. Kaikille tasoille pitäis löytyä oma joukkueensa.”*

Hänen mielipiteensä eroaa hieman edellisistä naisvalmentajien näkökulmista. Hän valmentaa tällä hetkellä jo yli kymmenenvuotiaita poikia, joten hänen kannanottonsa on ymmärrettävää muihin kohdejoukon valmentajiin nähden. Tässä onkin ongelmaa kerrakseen. Milloin lentopallon pelaaminen aloitetaan ns. tosimelellä? Tarkoiton tosimelellisyydellä esimerkiksi sitä, että voidaan jo asettaa varsinaisia menestystavoitteita ja toiminnan painopistettä siirretään enemmän lajitaitojen kehittämiseen. Saman haasteen on todennut myös Jarmo Lamminmäki (1999, 11) Seinäjoen Maila-Jusseista: ”Ongelmana on tietenkin määrittää se ajankohta, milloin osa nuorista alkaa määrätietoisesti kehittää itseään lajin osaajiksi ja kilpapelaaajiksi. Monissa muissa lajeissa lentopallon ohella kilpailullisuuden ikäraajaksi on tavallaan määritelty noin 15-vuoden ikä. Se on varmasti aivan hyvä ikä, toteaa Lamminmäki.”

Lasten urheilun päätehtävänä on opettaa lapset liikkumaan. Liikunnalliset perustaidot- ja tiedot ovat perustana kaikille lajitaidoille. Perusliikkeet ovat kaikkien varsinaisten liikuntasuoritusten perusta. Lapsen aloittaessa lentopalloharrastuksen, on hänen hallittava nämä perusliikkeet ennen varsinaisten lajitaitojen kehittämistä. Lentopallo on sinä mielessä tekniikkalaji, että nuorena opitut oikeat liikemallit ja tekniikat mahdollistavat jatkuvan kehityksen. Myöhemmällä iällä väärin opitun tekniikan korjaaminen on erittäin vaikeaa ja aikaa vievää.

### 10.3 Harjoitusten sisältö ja pelitilanteet

Teema sisältää valmentajien toimintatapaa kuvaavia sitaatteja sekä harjoituksissa että pelitilanteissa. Harjoitusten sisältö kertoo valmentajien toiminnan motiiveista. Valmentajat kertoivat haastattelutilanteessa mm. tyypillisistä harjoituksista sekä harjoitusten ilmapiiristä. Pelitilanteet eroavat hieman harjoitustilanteista, sillä peleihin liittyy olennaisesti lasten välinen kilpailu ja jännitys. Valmentajan olisi osattava suhteuttaa harjoitusten ja pelitilanteiden sisältö siten, ettei lapsi joudu kärsimään. Tilanteiden ei myöskään saisi olla liian aikuislähtöisiä.

N2 on joutunut vanhempien kanssa tiukkoihin keskustelutuokioihin, sillä vanhemmat saattavat ajatella asioita pelkän menestymisen ja voittamisen kannalta. N2:n mukaan heillä on olemassa tietty perusrunko jolla pelit aloitetaan, mutta kuitenkin kaikki lapset saavat yhtä paljon peliaikaa. Hänen mukaansa jokaisen tytön on saatava pelata, joten ns. ykkösjoukkuetta ei koota. Tytöt ovat alle kymmenvuotiaita, joten valmentajan mukaan ei vielä ole tarkoituksenmukaista erotella pelaajia heidän fyysisten taitojensa mukaan. Valitettavasti jotkut vanhemmista haluaisivat nimenomaan menestystä ja voittoja. Tämä osoittaa mielestäni sen, että vanhempien kunnianhimo on pelissä mukana. Muut valmentajat eivät tuoneet esille riistiriitoja vanhempien ja valmentajien tavoitteiden välillä.

Karvisen ja Lehdon (1995, 17) mukaan lapsi tarvitsee paljon harjoitusta taitojen oppimisessa, vaikka hän kypsyessään oppiikin paljon jokapäiväisen elämisen kannalta tärkeitä taitoja. Perusliikkeitä ovat esimerkiksi seisominen, käveleminen, juokseminen ja hyppääminen. Vapaa leikkiminen ja liikkuminen eivät yksin riitä liikkeiden automatisoitumiseen, vaan siihen tarvitaan ohjattua harjoittelua ja liikuntaa. Jääskeläisen ym. (1985, 62) mukaan kuusi vuotta täyttäessään normaalisti kehittynyt lapsi hallitsee jo tärkeimmät perusliikkeet ja niiden yhdistelmät. Tämänikäiset lapset omaavat jo valmiuden eri liikuntamuotojen monimuotoiseen oppimiseen. Lapset oppivat yksinkertaisten leikkien säännöt nopeasti. Lapset ovat innostuneita ryhmä- ja parikilpailuihin.

Kuusivuotiaalla lapsella alkaa jo olla omia mielipiteitä. Hän haluaa olla samanlainen kuin toiset, jopa pukeutua samalla tavoin. Hän tarkkailee, vertailee itseään muihin ja osaa esittää jo itsekritiikkiäkin. Lapset ovat vielä itsekkäitä, muista riippuvaisia, itsevarmoja ja rohkeita. Hyvin usein kuusivuotias asettaa itselleen liian korkeita päämääriä. Lasten on vaikea hyväksyä kritiikkiä ja heidän on vaikeata hävitä. (Karvinen ym. 1991, 95-96.) Valmentaja N1 pohti kilpailujen osuutta sekä häviämisen merkitystä lasten harjoitustilanteessa:

*H: ”Mitä teette yleensä harjoitusten alussa?”*

*N1: ”No kyllähän me juostaan ja lämmitellään monin erin tavoin. Alkuverryttelyistä ne ei aina välttämättä tykkää, kun ne ei tahtois aina leikkiä. ”En jaksakaan enää!” Oikeastaan ne ei purnaa, mutta aina ne haluaa jonkun leikin ja kyllähän me leikitäänkin.”*

*H: ”Onko teillä paljon eri kilpailuja?”*

*N1: ”No ei kovinkaan paljon. Sillä mun mielestä kun tämä on joukkuepeli ja koko joukkueen pitäis olla yhteneväinen, ettei tuu eri puolueita siinä tavallansa. On meillä toki leikkimielisiä juttuja, mutta tuon ikäiset lapset suutahtaa yhtäkkiä, kun ei ollut siinä voittajajoukkueessa, mutta sitten tuonikäiset lapset unohtavat sellaiset asiat melkein samalla hetkellä.”*

N1 ei suosi kilpailuja kovinkaan paljon, sillä hänen mielestään ne sisältävät sellaisia tilanteita, jotka saattavat johtaa tytöt keskenään riitoihin. Tytöt ovat alle yhdeksänvuotiaita. Ajatus on varsin moniselitteinen, sillä kilpailutilanteet aiheuttavat juuri sellaisia tilanteita ja konflikteja, joita lasten on saatava kokea oppiakseen selviytymään niistä. Nämä em. tilanteet opettavat juuri lapsiurheilun kannalta tärkeitä asioita, kuten esimerkiksi häviämisestä toipumista ja muiden huomioimista. Lapsi oppii mitä parhaimmalla tavalla juuri niissä konfliktitilanteissa, joita joukkueurheilussa esiintyy. Telama on todennut (ks. s. 21) urheilun luovan kasvatukselle luontevia tilanteita. Karvisen ym. (1991, 96) mukaan ohjaajan velvollisuutena on kuitenkin sääntöjen valvominen, sillä muuten kilpailut saattavat johtaa epäsuotavaan käyttäytymiseen.

Lapsi elää leikin maailmassa. Omissa leikeissään lapsi on yleensä voittajan roolissa. Yhteisleikeissä, joissa leikinjohtajana on joku muu, lapsi voi joutua kokemaan myös häviäjän roolin. Tämä ei ole aina helppoa, joten sitä pitää harjoitella. Aikuinen voi seurata tilannetta ja yrittää olla puuttumatta tilanteeseen välittömästi, sillä lapsiryhmä kasvattaa toinen toistaan. (Telama 1989, 49-51.)

Vilhun mielestä (1992, 17) huomiota kannattaa kiinnittää nopeuden ja liikkuvuuden eli notkeuden harjoittamiseen. Nopeuden harjoittaminen olisi parasta suorittaa erilaisten nopeatempoisten leikkien ja pelien muodossa. Karvinen ja Lehto mainitsevat (1995, 19) liikesuorituksen vaativan taitotekijöiden lisäksi tiettyä voimankäyttöä ja nopeutta. Näitä liikuntasuorituksen edellytyksiä kutsutaan kuntotekijöiksi. Kuntotekijöihin kuuluu kestävyys, nopeus, voima ja notkeus. Monipuolinen liikunta ja taitojen harjoittelu kehittävät kuntotekijöitä. Poikien valmentaja M2 totesi valmennettaviensa olevan vilkkaita ja energisiä. Hän vertasi poikien olemusta tyttöihin:

*H: ”Miten pojat toimii keskenään harjoituksissa?”*

*M2 ”Hyvinhän niillä menöö...”*

*H: ”Mitä ne tekee saliin päästyään keskenään?”*

*M2: ”Kyllä ne pojat pallottelee. Heti kun salihin ne menöö niin mä oon yleensä siellä oman pojan kans ekana ja heti kun niitä tulee sinne niin kyllä ne pallot ensimmäisenä pussista kaivaa. Niillä on virtaa siinä vaihees ja ensimmäisenä ne pallot kaivaa pussista, mutta sitten siellä on niitä, jotka juoksee edestakaisin tai ne kiipii siellä naruis tai puolapuis, mutta heti ne touhuaa. Eli ei ne oo sellaisia kun vertaa likkoihin, niin likat kun tuli harjoituksiin niin ne keräänty istumaan kaikki ja ne rupes puhumaan ja yleensä se oli kaks- kolme likkaa porukas ja ne keräs sellaisia omia kuppikuntia jo pienestä pitäen, ei likoilla ollut sitä sellaista rajua menoa heti alkaa päältä. Likat piti aina ensin viheltää vauhtiin. Eli pojat, niillä on heti se, että nyt pääsi irti ja vauhtiin.”*

M2:n mukaan pojat ovat tyttöjä vilkkaimpia, joten sukupuolella on hänen mukaansa eroa. Gillin ym. (1983) mukaan pojat ovat kiinnostuneempia taitojen opettelemisesta, kun taas sosiaaliset suhteet ja kanssakäyminen ovat tärkeitä tytöille. Poikien osallistumismotiiveissa painottuvat suoriutuminen, pätevyuden osoittaminen sekä urheilun avulla tietyn aseman saavuttaminen enemmän kuin tytöillä.

Miesvalmentajat totesivat poikien olevan vilkkaita ja tästä syystä valmentajien on suunniteltava tehokasta ja vaihtelevaa toimintaa. Karvisen & Lehdon (1995, 26-27) mukaan lapset ovat energisiä ainakin harjoitusten alkaessa, joten energian purkamisleikkejä olisi hyvä varata alkuhetkeen. Lapset haluavat herkeämättä vaihtelua toimintaan, joten heidän keskittymiskykynsä ei riitä kovinkaan kauaa yhden asian harjoitteluun. Toisaalta, jos harjoitus tuntuu lapsista mielekkäältä voidaan sitä jatkaa suunniteltua pitempäänkin. Harjoitusten loppuvaiheessa olisi hyvä olla pieni rauhoittumishetki, joka samalla edistää ja opettaa lapsille palautumisen merkitystä rasituksen jälkeen. Kouluikää lähestyvät lapset alkavat vähitellen hallita tunteita, kestää pieniä pettymyksiä ja he osaavat jo vähän odottaa. Lapsi oppii tahtomaan ja tekemään valintoja. Hän oppii myös erottamaan oikean ja väärän, hyvän ja pahan. Lapsi alkaa ymmärtää tietyt tosiasiat, eräänlaisen syy-seuraussuhteen. (Karvinen ym. 1991, 92).

Lentopallovalmentajien olisi tiedostettava lapsen fyysisen kehityksen asettamat rajat. Liian raskaita ja fyysisiä harjoituksia olisi vältettävä lapsuusiän aikana. Lapset pitävät kuitenkin kilpailuista, jotka useimmiten ovat fyysisiä, kuntoa vaativia. Mielestäni kilpaileminen on tervettä silloin, kun valmentajat toteuttavat sitä sovellettuna lapsiurheiluun. Kilpailuaikojen ei tarvitse olla yhtä pitkiä kuin aikuisurheilussa, eikä välineiden ja kentän tarvitse olla yhtä suuria kuin aikuisten käyttämien. Valmentajien tulisi suosia myös sellaisia kilpailuja, joissa kilpaillaan ennen kaikkea oman suorituksen kehittymisessä ja parantamisessa. Valmentajat saattavat aiheuttaa liikaa painetta ja stressiä, jos urheilun tavoitteena nähdään ainoastaan hyvän suorituksen saavuttaminen.

#### 10. 4 Valmentajan ominaisuudet ja valmennustyyli

Närhen ja Frantsin (1998, 43) mukaan hyvässä valmennussuhteessa osapuolet kunnioittavat toisiaan ihmisinä. Ihmisillä on erilaisia rooleja. Elämään mahtuu muitakin asioita kuin vain urheilu niin juniorilla kuin huippu-urheilijallakin. Ohjaaminen on vuorovaikutusta. Lapsen maailman ymmärtäminen ja sitä kautta heidän kanssaan toimiminen edellyttää harjaantumista ja omien ohjaustaitojen kehittämistä. Ohjaajan olisi saada lapset innostumaan urheilusta ja pitkän tähtäyksen tavoitteena tulisi sytyttää lapsille pysyvä liikuntakipinä. Ei ole samantekevää kuka lapsia valmentaa ja kuinka valmennukseen suhtaudutaan. Valmentajien tulisi nähdä lapsi kokonaisuutena ja huomioida valmennuksessaan myös kasvatukselliset tekijät.

Lapset ovat vilkkaita ja se vaatii valmentajilta harjoituksia suunniteltaessa paljon. Ryhmän on pysyttävä kasassa ja lapsilla tulisi olla mielekästä tekemistä. Mielekäs, lapsille suunniteltu ympäristö antaa parhaan lähtökohdan oppimiselle. Lasten innostuneisuuden ja mielikuvituksen kannalta on siis tärkeää, että tila missä harjoitellaan on hauska, mielenkiintoinen, kiinnostava ja jännittävä. Närhen & Frantsin (1998, 39) mukaan perinteisesti valmentaja on jakanut ohjeet ja korjaukset siten, että valmennettavat kuuntelevat hiljaa valmentajaansa. Valmentaja kokee itsensä kaikkietävänä ja hän on toiminnoissaan joustamaton. Tällainen valmentajakeskeinen ohjaustapa on onneksi väistymässä vuorovaikutukseen perustuvan valmennuksen tieltä.

Kolme valmentajaa mainitsi lasten olevan juuri siinä iässä, että heidän on oltava toiminnoissaan jämäkkiä, mutta samalla helliä. Valmentaminen koettiin yleisesti aikaa vievänä puuhana, sillä harjoitusten vetäminen edellyttää suunnittelua. Kummatkin naisvalmentajat nostivat esille humanistisia piirteitä valmennuskäsityksessään:



*H: ”Millainen on oma roolisi harjoituksissa?”*

*N1: ”Olen äiti ja valmentaja. Joka kuuntelee sen, että sormenpää on kipiä ja siihen puhalletaan ja kun pallo tulee nenään niin pidetään hyvästä ja otetaan syliin ja sitten se ohjaava ihminen, joka sanoo mitä tehdään. ”*

N1 on mukana valmennustapahtumassa kokonaisvaltaisesti, joten hänellä on aikaa lasten tunteille. Hän edustaa nykyaikaista humanistista valmennuskäsitystä.

Poikien valmentaja M1 pohti omaa osuuttaan poikien pelitilanteissa. Miten valmentaja voi puuttua pelitilanteeseen sekaantumatta kuitenkaan siihen liikaa?

*H: ”Millainen on oma roolisi harjoitus- ja pelitilanteissa?”*

*M1: ”Pitäis olla aika rauhallinen kuinka se onnistuu se on toinen juttu, samoin kuin pelitilanteissa. Se on muuten jännä, että vaikka miten noita asioita ajatellaan ja puhutaan niin todellinen tilanne on se, että on se valmentaja tai katsoja tai aikuinen kun on kysymys kuusivuotiaista tai kymmenenvuotiaista ja niiden pelistä, niin ihminen menee aina mukaan siihen peliin ja elää sen mukana. Mutta tietysti ne on hyvin arkoja arvostelulle ja semmoista ei niinkuin saa antaa ja kannustamistahan se homma pitäis olla.”*

M1 pohtii omaa osuuttaan silloin, kun pelitilanne on niin jännittävä, että valmentajan on vaikea pysyä kentän laidalla rauhallisena. Poikien valmentaja pohtii mielestäni erittäin tärkeää asiaa, sillä 6 - 11-vuotiaiden lasten henkinen kehitys on vielä niin kesken etteivät he kestä liian suuria odotuksia ja paineita. Hänen esimerkkinsä on oivallinen, sillä juuri lapsiurheilussa on havaittu epäasiallisia piirteitä niin valmentajan kuin vanhempienkin käyttäytymisessä. Asiaa on syytä pohtia. On muistettava, että lapset eivät ole pieniä aikuisia, joten vaatimustaso olisi asetettava sen mukaisesti. Nykäsen (1996, 14) mukaan se, mikä aikuisille on mukavaa vitsailua ja huulenheittoa, voi epävarmalle lapselle olla mitä kipeintä pilkkaamista. Siksi valmentajien ja ohjaajien on tärkeää huomioida mitä sanotaan lapselle, miten asia sanotaan sekä sen mitä sanominen saa aikaan.

N1 kuvailee valmennusprosessia tällä tavoin:

*H: ”Millä tavalla ohjaat näitä tyttöjä?”*

*N1: ”No tyttöihän kasvaa ja kehittyy koko ajan ja niiden ajattelu kehittyy siinä samalla kun sitä peliä kehitellään. Koko ajan tulee vaativimpia harjoitteita ja uusia sääntöjä, se kasvaa se oma ajattelu mukana koko ajan. Olemme sopineet sellaisen periaatteen, että me näytetään kuinka se asia tehdään ja sen jälkeen ne saa tehdä ja sitten korjataan, jos se meni väärin, tämä on paljon sitä mallioppimista.”*

N1:n mukaan tyttöjen henkinen kehitys on vielä kesken, mutta koko ajan he oppivat uusia asioita. Hän totesi toiminnan etenevän mallioppimisen periaatteen mukaisesti. Lapset eivät vielä kykene täysin itsenäiseen työskentelyyn, joten valmentajan oma esimerkki on ensiarvoisen tärkeää.

7 - 9-vuotias lapsi tulkitsee säännöt kirjaimellisesti ja on ikionnellinen, kun huomaa jonkin lipsuvan säännöistä. Pienikin poikkeama säännöistä voi aiheuttaa hänelle niin voimakkaita syyllisyydentunteita, että asiasta on kerrottava aikuiselle. Lapsi saattaa olla myös jossain määrin kateellinen muille lapsille esim. opettajasta tai aikuisesta yleensä. (Aho & Laine 1997, 133.) Yhdeksänvuotias lapsi on erittäin utelias ja hänen tiedonhalunsa tuntuu lähes sammuttamattomalta. Lapsi vaatii asioille järkeviä vastauksia. Tämänikäinen osaa tehdä nokkelia ja yllättävän oivaltavia kysymyksiä. Lapsi saattaa kokea äyllisenä loukkauksena sen, että häntä kohdellaan pikkulapsena. Yhdeksänvuotiaat pystyvät keskittymään jo melko hyvin. (Karvinen ym. 1991, 98.)

Tyttöjen valmentaja N2 kuvailee valmentamista haasteellisena tehtävänä, sillä hänen on koko ajan oltava ajan hermoilla ja seurattava tarkkaan ryhmänsä ja samalla myös yksittäisen lapsen mahdollisuuksia:

H: ”Millaisia ominaisuuksia 6 - 11-vuotiaan valmentajalta vaaditaan?”

N2: ”Ilmanmuuta ihmissuhdetaitoja ja että hoksaa sen, että mitkä sen lapsen kyvyt ja taidot on oppia, nähdä se että missä niin kuin mennään. Se on sitä tuntoaisteilla menemistä ja aistimista ja oivaltaa se, että mihin tällä ryhmällä on mahdollisuuksia... Meidänkin ryhmässä niin kuin tänä vuonnakin on jouduttu yhdistämään niin kuin lapsia jotka on tuota niin, toiset on tuosta kuusvuotiaasta pelannut palloa ja on niin kuin kolme vuotta takana pelaamista ja sitten mukaan tulee sellaisia, jotka on yhden vuoden käynyt niin, tottakai taidot on hirveen erilaisia ja se ymmärtäminen että ei niinkuin tällä lapsella ei niin kuin ei oo vielä kaikki valmiudet kaikkiin asioihin, mutta silläkin voi olla siellä ryhmässä kivaa ja hauskaa ja site vaan niin kuin huomaa, se ilohan siinä on, että mitkä on ne motiovoivat ja kivat jutut ja se, että kun se motorinen ja koordinaatiokyky tulee kohdallensa niin se sitten vaan napsahtaa, vaikka se olis tehnyt vaikka kuinka paljon sitä ennen, niin tuntuu että ei mee millään perille, mutta se lapsi ei oo vielä valmis kaikkiin taitoihin. Ja sille vain täytyy antaa tilaa eikä niin kuin sanoa kielteistä viestiä tai antaa rangaistusta että ei anneta peliaikaa. Jos lapsi ei oo valmis, niin se ei ole sen vika, että tällaisia täytyy aistia, että kaikki ei oo valmiita kaikkeen ja silti niin kuin täytyy antaa se mahdollisuus iloon ja ilon saamiseen siitä pelaamisesta.”

Tyttöjen valmentaja N2 huomioi jokaisen lapsen ainutkertaisena yksilönä, joilla kaikilla on oma elämänhistoria ja kokemus. Valmentaminen on ennen kaikkea ihmissuhdetyötä. Se ei ole pelkästään fyysisten ominaisuuksien kehittämistä. Hän puhuu lasten herkkyyskausista, jotka vaikuttavat jonkin taidon oppimiseen ja omaksumiseen. Herkkyyskausien aikana lapsi on altis vaikutteille ja hänen luontaiset edellytykset oppia uusia asioita ovat erinomaiset. Valmentaja kunnioittaa jokaisen lapsen yksilöllistä kehittymistä. Hänen tavoitteenaan ei ole pelkästään voittoihin tähtäävä tiukka harjoittelu, vaan hän korostaa lapsen kokonaisvaltaista huomioimista. Humanistisen ihmiskäsityksen omaksunut valmentaja pyrkii huomioimaan kunkin lapsen yksilöllisen tavan oppia ja toimia eri tilanteissa. (Närhi & Frantsi 1998, 37-38).

Nuori Suomi -julkaisussa (1992) lasten kehitys kouluunmenoiästä eteenpäin voidaan jakaa kahteen eri herkkyysvaiheeseen. Ensimmäisessä motorisessa herkkyysvaiheessa, 6 - 9-vuoden iässä, lapsella on hyvät edellytykset oppia perusliikuntamuotoja. Toinen motorinen herkkyyskausi sijoittuu 9 vuoden iästä kasvupyrähdysten alkuun. Lapset oppivat helpoimmin ns. hienomotorisia taitoja, kuten eri lajien tekniikoita. Toista herkkyyskautta voidaan kutsua uusien taitojen oppimisjaksoksi. (Vilhu 1992, 16.) On huomattava, että lasten kehityksessä on suuria eroja. Samanikäisillä lapsilla voi normaalin kehityksen rajoissa olla jopa viiden vuoden ero kehitystasossa. Toinen vain luonnollisesti kehittyy hitaammin, mutta voi lopulta päästä aikaisemmin kehittyneen edellekin. (Tiitinen & Varstala 1982, 10-12.)

Lapset ovat siinä mielessä ”helppoja” valmennettavia, että he osoittavat rohkeasti ja spontaanisti mielipiteensä ja sen, jos toimintaa täytyy muuttaa. Aikuiset valmennettavat saattavat pantata tietojaan eivätkä uskalla olla yhtä avoimia kuin lapset. Lapsille tunteiden näyttäminen on helppoa ja valmentajalla on mahdollisuus lukea lasten ajatukset heidän ilmeistään ja eleistään. Poikien valmentaja M2 on joutunut muuttamaan harjoitusten sisältöä aina sen mukaan kuinka pojat jaksavat olla mukana:

*H: ”Mitä joudut ottamaan huomioon harjoituksia suunniteltaessa, kun lapset ovat alle yhdeksänvuotiaita?”*

*M2: ”Tästä fyysisestä tasosta se riippuu. Elikkä kyllä ne rupiaa sitten itte jarruttamaan kun rupiaa väsymään. Eli kyllä sen näkee kun niillä loppuu tahto ja kuntokin siihen kyseiseen asiaan... esimerkiksi sormi- tai hihalyöntiharjoituksia, niin kun se kaveri rupiaa väsymään, niin sen fyysiikka rupiaa pettämään, sillä ote herpaantuu. Elikkä se ei jaksakaan enää, niin sen mielenkiinto häviää siihen, se rupiaa seuraamaan ympärillensä ja kättelemään mitä muut tekö...”*

M2 on huomannut poikien fyysisen- ja henkisen tason, jonka mukaisesti harjoitteita tulee pyörittää. Lasten valmentajien ja kasvattajien olisi hyvä tiedostaa lapsen sen hetkinen kehityksen taso myös persoonallisuuden ja älyllisyyden osalta. Lapsen kehityopsykologiaan tutustuminen auttaa ymmärtämään miksi lapsi toimii tietyissä tilanteissa tietyllä tavalla. Hän saattaa esimerkiksi ottaa jotkut asiat todella vakavasti ja joitakin asioita hän ei vielä pysty ymmärtämään.

Nykyisen valmennuskäsityksen mukaan valmentaja on oppimisen edistäjä ja hänen tehtävänä on tarjota lapsille oppimistilanteita, eikä ainoastaan takoa urheilijan päähän taitoja. Oppiminen on prosessi, joka jatkuu koko ajan. Vanhan valmennuskäsityksen mukaan tavoiteltiin pikemminkin valmista lopputulosta, oppimisen tuotosta. Urheilussa muutos näkyy siten, että niin urheilijan kuin valmentajankin tulisi löytää jatkuvan kehittymisen ilo ja nautinto. Närhi ja Frantsi (1998, 48) viittaavat kirjassaan italialaiseen kasvatopedagogi Loris Malaguzziin. Hänen mukaansa pienellä lapsella on sata tapaa oppia ja tehdä eri asioita. Perinteisessä opetuksessa ja ohjauksessa kuten koulussa ja urheilussa niistä on yleensä sammunut 99. Poikien valmentaja M1 pohtii valmentajien ammattitaitoa silloin, kun valmennettavana on lapsi.

*H: ”Mitä haasteita valmennustyö on tuonut tullessaan?”*

*M1: ”Kun ei ole ammattivalmentajia eikä ammattilapsien käsittelijöitä niin se joukko saattaa olla ja on erittäin kirjava ja siellä on semmosia, jotka haluaa tehdä mitä sovitaan ja siellä on niitä, jotka tekee mitä ne itse haluaa. Semmoinen ihminen, joka ei ole siihen käynyt koulua niin se ei osaa pitää naruja käsissä. Ryhmien pitäis olla pieniä, että siellä on kolme korkeintaan neljä muksua yhtä aikuista kohti ja tosiaan se, niin minä kuin lähes kaikki muutkin vetäjät, tekevät työkseen ihan jotain muuta kuin ovat lastenhoitajia tai kasvattajia. Ja sen takia pitäis pystyä jakamaan niitä lapsia jo nuorempana erilaisiin ryhmiin, että tuota siellä voitais aina tehdä sen ryhmän kans niitä asioita mikä sitä ryhmää kiinnostaa. Vaikka se nähdään semmoisena, että se koetaan että tehdään niinkuin tasojoukkueita, mutta se ei ole sitä, vaan on olemassa niitä, jotka haluaa vain leikkiä*

*kuurupiiloo ja on niitä, jotka haluaa pökkiä palloa eli pitäis saada jaettua ne niin, että ne saa tehdä sitä mitä ne haluaa, silloin se rauha säilyy.”*

Valmentaja M1 haluaa viedä toimintaa enemmän lapsilähtöiseen suuntaan. Hän nostaa esille ns. työrauhaongelmat, eli samat ongelmat joita opettajalla on suurten oppilasmäärien keskellä. Valmentajan resepti ongelmaan on hyvin samansuuntainen kuin opettajienkin joskus mainitsema: tarpeeksi pienet opetusryhmät. Tällöin niin valmentaja kuin opettajakin pystyy lapsiryhmänsä kanssa ottamaan jokaisen lapsen tarpeet paremmin huomioon ja antamaan opetusta yksilökohtaisemmin. Valmentajan mukaan lasten kanssa touhuavien aikuisten tulisi olla edes jollain tavalla ”lapsiammattilaisia”. Asiassa on varmasti perää, sillä uskon lasten parissa viihtyvien ihmisten ymmärtävän lapsen maailmaa hieman paremmin kuin sellaisten, jotka eivät ole tekemisissä lasten kanssa. Asiaa ei voi tietenkään yleistää, mutta suuntaviivoja tähän ovat antaneet Koskinen & Makkonen tutkimuksessaan (ks. s. 21).

#### 10.5 Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö

Teema sisältää kuvauksia vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä. Vanhemmat mahdollistavat lapsen urheiluharrastuksen. He maksavat, kuljettavat ja kannustavat tai ainakin he ovat myötämielisiä harrastusta kohtaan. Ilman vanhempia lapset eivät harrastaisi juuri mitään. Useimmiten juuri vanhemmat päättävät lapsen urheiluharrastuksen aloittamisesta. Monet vanhemmat tuovat lapsensa urheiluseuran harjoituksiin saadakseen heille mukavaa vapaa-ajan puuhaa ja iloista mieltä. Monille perheille lasten harrastukset antavat iloista yhdessäoloa, uusia ystäviä ja joskus koko perheelle aktiivisen, osallistuvan elämänasenteen pelkän oleilun sijaan.

Kaikki valmentajat mainitsivat yhteistyötä olevan paljon. He mainitsivat myös sen, että varojen keruu ja harjoituksiin kyyditseminen vaativat vanhemmilta aikaa. Vanhemmat ovat mukana palavereissa, yhteisillä retkillä ja usein myös turnaus- ja pelimatkoilla. Vanhempien ja lasten yhteiset harrastukset voivat olla hedelmällinen lähtökohta lasten itsetunnon

vahvistamiselle. Tyttöjen valmentaja N1 on tyytyväinen vanhempien osallistumiseen ja totesi yhteistyömuotoja olevan paljon:

*H: ”Millaista yhteistyö on vanhempien kanssa ollut?”*

*N1: ”Talvella se on tiiviimpää kun vanhemmat tuo lapset harjoituksiin. Meillä on aika ajoin palavereja vanhemmille ja on jotakin asiaa vaikkapa Powerista. Meillä on sopivasti yhteistyötä ja me soitellaan vanhemmille asioista ja jos joku tytöistä ei ole käynyt muutama kertaan, niin me soitetaan kotiin ja kysytään aivan vain sen tytön puolesta. Kyllä on tiivistä yhteistyötä ja tuttujakin ollaan. Meillä oli justiin vanhemmat vastaan tytöt peli. Leikkimielinen peli ja hauskaa oli.”*

*N1: ”Me mennään jo kolmatta kertaa Poweriin likkojen kanssa ja ollaan oltu joka vuosi. Me ollaan oltu varmaan Suomen nuorin joukkue joka oli mukana, meillä oli silloin pari kuusivuotiaasta mukana. Lasten vanhempia on valmentajina ja nytkin lähtee kaksi äitiä mukaan. Ja yleensä ne perheet on tullut sinne paikan päälle mukaan omalla asuntocautollaan tai yöpyneet sitten tuttujen luona, tavallaan lomareissulle.”*

N1 mainitsi yhteiset turnausmatkat, joihin myös vanhemmat osallistuvat. Vuonna -2000 Power Cup järjestettiin Jyväskylässä. Sinne kokoontui tuhansittain pieniä lentopallon harrastajia, heidän valmentajiaan ja vanhempiaan. Vanhempien osallistuminen seuran toimintaan on omiaan poistamaan turhia ennakkoluuloja. Viime aikoina kiinnostusta on herättänyt juuri liikuntaharrastusten hyödyntäminen itsetunnon kehittämisessä. Poikien valmentaja M1 toi esille hieman eri näkökohtia kysyttäessä vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä:

*H: ”Miten kuvaisit yhteistyötä vanhempien kesken?”*

*M1: ”No yhteistyötä on ollut paljon, silloin kun ne oli f- poikia, me käytiin esimerkiksi yksi talvi joka toinen viikko suurinpiirtein tuolla Su-hallilla. Me pelattiin joka toinen lauantai siellä ja muksut oli vanhempien mukana siellä. On tehty yhteisiä retkiä ja nyt se vähenee koko ajan kun ikää tulee enemmän. Koska oikeastaan ne ei enää haluakaan, sillä pojat haluais tehdä ne hommat jo päinsä, ja vanhempia ei enää haluta mukaan sinne. Mukset*

*viihtyy harrastuksen parissa niin kauan kuin vanhemmat viihtyy sen parissa ja niin kauan kuin vetäjät. Että lapsia riittää aina mihin harrastukseen tahansa jos vain on vetäjiä, siitä se ei oo kiinni, lapset pysyy siinä mukana tasan niin kauan kuin vanhemmilla riittää into, koska silloin kun vanhemmat alkaa väsymään niin ei mee kovinkaan kauaa, kun lapsetkin lopettaa.”*

*H: ”No mihin ne vanhemmat sitten väsy?” Ainaiseen kuljettamiseenko vai...?”*

*M1: ”Kuljettaminen ei ole niinkään se ongelma, vaan kökkätyö esim. tangomarkkinoiden aikaan vaatii työtä, niin se sitoo ihmisiä parhaaseen kesälomaaikaan aika paljon ja siihen ihmiset alkaa tavallaan kyllästyä, sillä se työpanos mitä siihen tehdään ja se raha mikä siitä saadaan, niin se koetaan täysin suhteettomaksi ja sieltä se johtaa, että vanhemmat ei oo enää jaksanut ja lapsi on lopettanut. Vetäjätkään ei niinkään väsy siihen lentopallovalmentamiseen vaan justiin tämän tyyppisien asioiden järjestelemiseen ja tekemiseen.”*

Poikien valmentaja M1 valmentaa tällä hetkellä yli kymmenvuotiaita poikia, joten lasten itsenäistyminen on hieman edellä naisvalmentajien valmennettavista. Luulisin, että tästä syystä pojat haluavat jo hieman etäisyyttä vanhempiinsa. Valmentajan mukaan lasten valmennus sisältää myös muita hommia kuin pelkkää valmennustoimintaa. Vanhempien apu on paikallaan esimerkiksi varojen hankinnassa. On toki selvää, että vanhemmat ja valmentaja saattavat kyllästyä siihen muuhun oheistoimintaan, jota on pakko pyörittää valmennustyön ohella. Varoja tarvitaan mm. pelimatkoihin, peliasuihin sekä salivuokraan. On valitettavaa, että lasten lopettamisen syy on siinä, että vanhemmat tai valmentaja uupuu siihen muuhun ns. ylimääräiseen työhön, jota on tehtävä, jotta valmennustoimintaa voidaan pyörittää.

Tyttöjen valmentaja N2 on periaatteessa tyytyväinen vanhempien kanssa tehtävään yhteistyöhön, mutta hän nostaa esille vanhempien ja valmentajan asettamien tavoitteiden ristiriidan (ks. myös s. 81):



*H: ”Millaista on yhteistyö vanhempien kesken? Oletko tyytyväinen?”*

*N2: ”On kerätty arpajaisilla rahaa, et meillä on ilo pitää sellaisia vanhempia, jotka haluaa olla siinä mukana. Vanhemmat ottaa kontaktia, ne tulee ja kannustaa lapsia ja ne palkitsee ja sekä vanhempia että lapsia myönteisellä tavalla. On yritetty järjestää sellaisia yhteisiä juttuja. Mennään sitten porukalla uimaan ja siellä vanhemmatkin on mukana. Tietysti tää rahankeruu järjestelmä on se, että ainahan hyvin paljon se jää vanhempien vastuulle. Ei meilläkään siinä ole mitään vaikeuksia ollut. Jos on ilmoitettu, että nyt on kärryökkä tai nyt on tangomarkkinat ja nämä vuorot pitää tehdä, niin kyllä ne siellä on mukana. Ainut on se, että jollekin se voittaminen on niin hirveän tärkeää, että siinä suhteet jakaantuu joidenkin mielipiteet kahtia. Pääsääntöisesti hyvin positiivista.”*

N2 mainitsi myös rahankeräämisen, mutta hänen mukaansa vanhemmat eivät vielä ole väsyneet näihin tehtäviin. Ongelmana hän kokee kuitenkin sen, että vanhempien kunnianhimo vaikuttaa tavoitteiden asettamiseen. Valitettavasti vanhemmat saattavat ajatella, että lapsi viedään urheilun pariin sillä tähtäyksellä, että vanhempien tavoitteena on lapsensa menestyminen ja kilpaurheilu. Vanhemmat eivät huomaa ajatella motiivejaan ja jos vanhemmat ja valmentajat alkavat elätellä toiveita tähteydestä, saattaa se haitata lapsen optimaalista kehitystä urheilun parissa. He alkavat toteuttaa omia toiveitaan lapsen kautta. Valmentajan mukaan vanhemmat kannustavat ja tukevat lapsia harrastuksensa parissa. Tämä onkin erittäin tärkeää, sillä lapsi nauttii onnistumisistaan ja hän haluaa olla vanhemmilleen mieleiksi.

Närhen ja Frantsin (1998, 142) mukaan humanistista valmennuskäsitystä voi oivallisesti soveltaa perheisiin, ja erityisesti juuri vanhempien kannattaa tutustua humanistiseen valmennuskäsitykseen. Vanhempien on syytä pohtia perheen sisäistä vuorovaikutusta ja sitä, kunnioitetaanko lapsen omia mielipiteitä harrastuksensa suhteen. Saako lapsi riittävästi omaa vastuuta urheilustaan vai tekevätkö vanhemmat kaiken lapsen puolesta? Miten vanhemmat suhtautuvat seuran tavoitteisiin?

## 10.6 Yhteenveto valmentajien tuloksista

Toisen pääongelman kautta tarkastelin lasten valmentajien käsityksiä yhteisestä aihepiiristä, lentopallosta. Mitä on valmentajien mielestä tärkeää huomioida kun valmennettavana on 6 - 11-vuotias lapsi? Mitä asiota valmentajat painottavat harjoitus- ja pelitilanteissa? Millaisia ominaisuuksia lasten lentopallovalmentajalta edellytetään?

Valmentajien tavoitteena oli se, että lapsilla olisi harrastuksen parissa mukavaa ja heille olisi kehitystasonsa mukaista toimintaa. Valmentajien mukaan lasten harrastus ei saa olla liian totista puurtamista, vaan tällä hetkellä on tärkeää monipuolisten virikkeiden antaminen. Harjoitukset sisältävät monenlaisia fyysisiä harjoituksia, leikkejä, pelejä, lentopallon pelaamiseen liittyviä lajiharjoitteita sekä myös yhdessäoloa ja läheisiä keskusteluja lasten kanssa. Harjoitustilanteiden tulee olla riittävän vaihtelevia sekä lyhytkestoisia, sillä lapset eivät jaksia vielä keskittyä kovin pitkiin suorituksiin. Pelitilanteissa korostettiin rehtiä peliä ja toisten kannustamista. Kaikkien valmentajien mukaan jokaisen lapsen on saatava osallistua pelitapahtumaan tasapuolisesti eikä ketään erotella fyysisen taitotason mukaan.

Lapsiurheilun perustana on leikinomaisuus, mikä ei kuitenkaan ohjelmoidussa valmennuksessa edellytä sitä, että harjoittelu olisi ristiriidassa kovan harjoittelun kanssa. Valmennuksen tulisi olla toimintaa, jossa lapsi viihtyy ja pystyy kehittymään fyysisellä, psyykkisellä ja emotionaalaisella alueella nuoruuden kriittisten vuosien aikana. (Jääskeläinen 1977, 2; Tutko & Richards 1971, 58.)

Valmentajien mukaan lasten valmentaminen edellyttää tiettyä jämäkkyyttä ja tiukkuutta, sillä lapset vaativat selvät rajat toimintoilleen. Toiminnan tulisi perustua kuitenkin lämminhenkiseen kannustamiseen ja yhdessäoloon. Naisvalmentajien näkökulma toi esille sen, että he toimivat valmennussuhteessa ikään kuin äidin roolissa; pitävät sylissä ja lohduttavat tarpeen tullen. Lentopallovalmentajan tulee olla tasapuolinen ja rauhallinen toimintoissaan. Valmentaja on ohjaava ihminen, joka neuvoo ja opastaa harjoitus- ja pelitilanteissa. Valmentajan on kannettava päävastuu toiminnasta, mutta myös lapsille olisi

annettava vastuuta toiminnan suunnittelemisesta. Hyvän valmentajan ominaisuuksiin voidaan lukea myös se, että hän osaa seurata jokaisen lapsen kehittymistä yksilökohtaisesti ja suhteuttaa harjoitusten sisällön lasten kehityksentason mukaan. Harjoitus- ja pelitapahtumien olemassaolo edellyttää myös yhteistyötä vanhempien kesken. Varoja harjoitus- ja pelitapahtumien pyörittämiseen kerätään yhdessä.

Westergårdin ja Itkosen (1990, 59) mukaan valmentaja vaikuttaa omalla esimerkillään lasten käyttäytymiseen. Valmentaja puuttuu ristiriitatilanteisiin ja ohjaa lasten käytöstapoja. Kasvatus ei ole tietoa, temppuja ja oikeita menetelmiä, vaan lapsen ja ohjaajan välistä luonnollista vuorovaikutusta.

## 11 LASTEN JA VALMENTAJIEN YHTEISET MERKITYKSET

Teema käsittelee lasten ja valmentajien yhteistä harrastusta, lentopalloa. Tutkimuksen yhtenä tavoitteena on tarkastella lasten ja valmentajien muodostamaa yhteistä kokemusmaailmaa. Tarkoituksena on tutkia, löytyykö valmentaja-lapsipareja eli onko heidän merkityskenttensä yhteneväinen. Valmentaja-lapsiparit muodostuvat siten, että N1 toimii T1:n valmentajana ja M1 toimii P1:n valmentajana jne.

### 11.1 Valmentajien toiminnan tavoitteet sekä lasten kiinnostus lajia kohtaan

Teema sisältää valmentajien toiminnan painotusalueet. Teema sisältää myös lasten ja valmentajien käsityksiä siitä, kuka lapsista saa pelata. Lasten peluuttaminen vaikuttaa olennaisesti lapsen itsetuntoon, varsinkin silloin, jos lasta ei hyväksytä taitojen vuoksi pelikentälle. Teema sisältää myös ajatuksia siitä, miksi lentopallo kiinnostaa lapsia eli mikä saa lapset pysymään mukana lajin parissa. Kappaleessa esiintyy ensin lasten käsityksiä tietystä teemasta ja sen jälkeen hänen valmentajansa käsityksiä samasta aihepiiristä.

Lasten tullessa mukaan ohjelmoituun valmennukseen on valmennuksen lähtökohtana lapsen resurssien kohtaaminen. On tiedettävä hänen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen taustansa. On selvitettävä kunkin lapsen yksilöllinen kehitysaste, sillä kehitystasolla ja kypsyydellä on suuri vaikutus oppimiseen. Lapsen liikunnallisten herkkyyksien tiedostaminen on oleellista lasten valmennuksen onnistumisen kannalta. (Jääskeläinen 1977, 1-2.) Tutko & Richardsin (1971, 58) mukaan tavoitteet ovat oleellinen osa valmennusta. Valmentajan tulee ottaa huomioon monia asioita määritellessään valmennuksen tavoitteita. Urheilijan ikä on yksi tavoitteisiin vaikuttava tekijä. Valmentajalla on velvollisuus auttaa lasta ja nuorta saavuttamaan positiivinen käsitys urheilusta. Tässä vaiheessa valmentajalle tulisi olla tärkeämpää yksilön kasvu ja kehittyminen kuin kilpailun voittaminen.

Kaikki valmentajat totesivat yksimielisesti, että viime kädessä he valmentajina päättävät toiminnan tavoitteet. Lentopalloseuralta on tullut sellainen viesti, että tekemisen tulisi olla hauskaa ja tasapuolista (ks. s. 28-30). Kolme valmentajaa korosti, että 6 - 11-vuotiailla lapsilla ei saa vielä olla menestystavoitteita. Asiaa on valmentajien mukaan painotettu koulutuksissa.

Kysyttäessä harjoitusten kiinnostavuudesta, P2 mainitsi stunttiradan, josta hän erityisesti piti. Stunttirata on eräänlainen telimerata, joka on rakennettu liikuntasaliin. Rata sisältää erilaisia suorituspaikkoja:

*H: ”Mitkä asiat harjoituksissa on mukavimpia?”*

*P2: ”Se kun pelataan lentopalloa ja sählyä ja stunttirataa.”*

*H: ”Kerro millainen on stunttirata.”*

*P2: ”Se on semmonen missä on trampoliini ja kaikkee semmosia ja semmosia mistä pitää aina mennä läpi.”*

*H: ”Mikä siitä tekee hauskan?”*

*P2: ”Saa hyppiä patjoille ja kiipeillä.”*

*H: ”Onko teillä harkois usein tämä rata?”*

*P2: ”Ei oo joka harkoissa, mutta aika usein se tehään.”*

*H: ”Kuka sen tekee?”*

*P2: ”No valmentaja ja jotkut muut.”*

*H: ”Niin, ketkä muut?”*

*P2: ”Vaikka jonkun isä.”*

P2 piti erityisesti stunttiradasta ja arvelenkin sen kiinnostavuuden johtuvan siitä, että erityisesti pojat ovat innostuneita kaikenlaisesta jännittävästä ja erilaisesta. Stunttirata on erinomainen keksintö, joka tukee mainiosti sitä ajatusta, että toiminnan tulee olla leikkimielistä ja ennenkaikkea monipuolista. Lapset saavat juosta, harjoittaa tasapainoaan ja motoriikkaa sekä kiipeillä. Harren (1977, 21) mukaan aloittelijoiden valmennuksessa on tärkeää juuri monipuolisuus sekä perusvalmiuksien kehittäminen. Lasten valmennuksessa on

tärkeää kehittää vakaa, laaja perusta urheilulliselle suorituskyvyille, käyttämällä monipuolisia ja vaihtelevia valmennusmenetelmiä ja harjoitteita. Jääskeläisen ym. (1985, 62) mukaan kouluun tullessaan moni lapsi omaa liikunnallisia valmiuksia ja liikkeiden perusmuotoja, joiden avulla voidaan jo liikkua vaihtelevasti, tehokkaasti ja hauskasti. Mitä monipuolisempia liikuntakokemuksia lapsella on ollut, sitä nopeammin hän oppii ja omaksuu liikunnan perustaitoja.

P2:n valmentaja M2 korosti sitä, että heidän toimintansa harjoituksissa sisältää monenlaista, ei siis ainoastaan lentopallon pelaamista. Hän on keksinyt hyvän idean miten monipuolistaa harjoituksia ja hän on keksinyt keinon, millä pojat saadaan osallistumaan eri harjoitteisiin:

*H: ”Millaiset tavoitteet olet asettanut toiminnalle?”*

*M2: ”Mä oon lähtenyt siitä, että mä saisin näille muksuille tälläsen liikunnan kipinän, että jäis niille päänahkaan tämä... että ne innostuis liikunnasta! Voin sanoa sen, että näitten nuorten muksujen kans viime talvenakin varmasti 1/3 käytetystä harjoitusajasta oli lentopalloon liittyvää, kaikki loppu 2/3 pelattiin joko jalkapalloa tai mentiin stunttirataa läpitte.”*

*H: ”Mikä se sitten on?”*

*M2: ”Meillä on x:n koulus hyvät liikuntavälineet, siellä on näitä voimisteluvälineitä kaikenlaisia. Ne kaikki kärrätään saliin, isot paksut patjat korkeushyppyä varten ja sitten vaan käytetään mielikuvitusta. Ketä aikuisia siinä nyt kulloinkin on ja sitten vain mielikuvitusta mitä pitää olla ja mietitähän mitä mihinäki vaihees tehdään ja siinä sitten tehdään ponnarilta voltia sille paksulle matolle ja kävellään puomia pitkin, mennään puomia pitkin ylös puolapuiden yläpään ja sieltä sitten köydellä alas... Kaikkia tällästä.”*

*H: ”No miksi se on lapsista niin mukavaa?”*

*M2: ”Ehkä se on jännää, siinä saa kiipeillä, siinä saa tasapainoilla, saa tehdä voltia ja kuperkeikkoja. Elikkä se on tätä monipuolista liikkumista, meillä on siellä telinevoimisteluvälineet: nojapuut ja kaikki... renkais saa riippua oikein luvan perästä ja sieltä pitää hypätä maton päälle. Pojille oikein ominaista tekemistä.”*

Valmentaja M2 painottaa sitä iloa ja hauskuutta mikä urheiluharrastuksesta voidaan parhaimmillaan saada. Hän ei halua vielä kiirehtiä pelkkään lajinomaiseen harjoitukseen, sillä hän haluaa korostaa vaihtelevaa ja monipuolista tekemistä. P2:n ja M2:n ajatukset olivat yhteneväiset stunttiradan kiinnostusta kohtaan. Stunttirata on valmennettavan ja valmentajan mielestä mukava toimintamuoto, koska se sisältää monipuolista liikuntaa, hyppyjä, kiipeilyä jne. Toiminnan tulee painottua monipuoliseen tekemiseen, jossa kaikki osa-alueet tulee huomioiduksi. Vilhun (1992, 15) mukaan useimmissa urheilulajeissa tarvitaan erilaisia liikemalleja, jotka täytyy opetella. Opettelun seurauksena liikemallit muodostuvat keskushermostoon, siksi on erityisen tärkeää, että liikkeet opitaan oikein. Lasten liikunnassa perusliikkeet on kuitenkin opittava ensin erityisen hyvin, esimerkiksi heittäminen ja hyppääminen. Näin perusliikkeet kehittyvät yleisiksi liikevalmiuksiksi ja -malleiksi. Taitotekijöistä käytetään myös nimitystä motoriset kyvyt. Tyypillisiä taitotekijöitä ovat tasapaino, rytmikyky, yhdistely-, muuntelu-, ja sopeutumiskyky.

P1 mainitsi pelitilanteiden olevan niin mukavia, että lentopallo kiinnostaa harrastuksena:

*H: ”Pidätkö enemmän harkoista vai peleistä?”*

*P1: ”Peleistä.”*

*H: ”Minkä takia?”*

*P1: ”No peleissä on mahdollisuus voittaa ja onnistua. Ne on vaan kivoja.”*

*H: ”Entäpä, jos te häviätte pelin, niin mitäs sitten?”*

*P1: ”No ei siinä mitään, kyllä se pian unohtuu ja sitten tulee taas seuraavia pelejä.”*

P1 toi esille sen, että pelien tuottama jännitys ja kilpailu viehättää. Hänen asenteensa tappioita kohtaan on realistinen ja järkevä. Lamminmäki korostaakin lentopalloa kasvattavana lajina, sillä myös tappiot opettavat aina jotain (ks. 28). Crattyn (1981, 67-68) mukaan kilpailu kehittyy sosialisiaation kautta tietyissä sosiaalisissa tilanteissa. Lapsilla kilpailullista käyttäytymistä ilmaantuu heidän käsittäessän, että jokin asia on tavoittelemisen arvoinen, heillä itsellään on mahdollisuus saavuttaa se ja joku toinen pyrkii samaan aikaan samaan päämäärään.

Lapsi harrastaa lajiaan yleisesti siitä syystä, että se on mukavaa. Liian yksipuoliset kilpailut aiheuttavat lapselle stressiä ja useita pettymyksiä. Varsinkin niille, jotka eivät kuulu fyysisten ominaisuuksien vuoksi parhaimmiston, kertyy negatiivisia kokemuksia enemmän. Kilpaileminen lisää kuitenkin monia tarpeellisia psyykkisiä taitoja. Ympäristö, erityisesti vanhemmat ja valmentajat, ovat keskeisessä asemassa säätelemässä lapsen kohdistuvia odotuksia ja paineita.

P1:n valmentaja M1, toi esille sen, että voittaminen ja onnistuminen on tärkeää. Valmentaja mainitsi sitaatissaan samantyyllisiä asioita kuin valmennettavansa:

*H: ”Mikä tässä lentopallossa on sitten se paras juttu?”*

*M1: ”No ainakin yks on se, että ne oppii olemaan yhdes ja oppii tekemään asioita yhdes ja tietenkin se, että pelitilanteet opettaa aina jotakin ja niistähän ne tykkää.”*

*H: ”Mitä ne opettaa esimerkiksi?”*

*M1: ”Ensinnäkin just tuo yhdes tekeminen ja sitten tietenkin se, että aina ei voi voittaa. Täytyy oppia se häviäminenkin ja se, että ei se maailma siihen kaadu.”*

M1 on huomannut kuinka paljon lapset pitävät pelitilanteista. Hän korostaa pelitilanteiden kasvattavaa merkitystä, sillä lapsi oppii niin voittojen kuin tappioidenkin kautta tärkeitä asioita. Sekä valmennettava että valmentaja olivat samoilla linjoilla tappioiden suhteen: Uusia pelejä ja haasteita tulee koko ajan, joten tappioista on turha masentua liikaa. Aho on aiemmin todennut (1996, 39-40, 8) joukkueurheilun harrastamisen kohottavan itsetuntoa. Liikunnan harrastamisen yhteys itsetuntoon on pojilla suurempi kuin tytöillä.

Kysyttäessä lapsilta kuka saa pelata, kaikki olivat yhtä mieltä siitä, että he saavat osallistua pelitapahtumaan. Joten jokaisessa joukkueessa lapset pääsevät kentälle pelaamaan eikä kenenkään tarvitse istua vaihtopenkillä. T1 totesi pelipaikkojen jakautuvan näin:



*H: "Montako pelaajaa teidän joukkueessa on?"*

*T1: "Meitä on yhdeksän tai kymmenen."*

*H: "Ja kentälle pääsee kerralla?"*

*T1: "Neljä."*

*H: "No kuinka ne pelipaikat on jaettu?"*

*T1: "Yleensä jos me pelataan harjoituksissa, niin kuin eri puolilla, niin sitten menee neljä ja viisi toiselle puolelle. Ja yks menee vaihtoon."*

*H: "Entäs oikein pelitilanteessa?"*

*T1: "No sit jos meitä on yhdeksän, niin neljä on kentällä ja sitten se vain vaihtuu, että ei me ketään syrjitä niinku tai sit me pelataan niin kuin, että toinen porukka pelaa toisen erän ja toinen toisen."*

*H: "Aivan, että kaikkiko saa yhtä paljon pelata?"*

*T1: "Niin."*

*H: "Oletko sä huomannut, että joku kavereista haluais aina olla kentällä?"*

*T1: "No en oo. Että kun me vaihdellaan niin tietää, että pääsee pelaamaan."*

T1 maninitsi valmentajan toimivan siten, että hän kohtelee kaikkia tyttöjä tasapuolisesti eikä erottele ketään taitojen perusteella. Kaikki tytöt saavat pelata yhtä paljon, mikä onkin juuri oikea tavoite, kun puhutaan lapsiurheilusta. Ahon (1996, 39-40) mukaan itsetuntoon saattaa vaikuttaa koulun liikuntakilpailuissa häviäminen tai se, ettei oppilaita haluta vapaaehtoisesti liikuntaryhmiin.

Kysyttäessä N1:ltä lasten peluuttamisesta, hänen käsityksensä olivat samansuuntaisia kuin hänen valmennettavansa:

*N1: "Meillä saa pelata kaikki, eli kaikki kiertää. Se ei ole säännöissä ja meillä on vain se tyyli, että kaikki saa pelata. Tilanteesta riippuen, että ollaanko jossain lopputurnauksessa tai jossakin muussa niin me tehdään kaksi ryhmää, ensimmäisen erän pelaa toinen ja toisen*

*sitten se toinen. Tai sitten jos on vähemmän tyttöjä mukana kuin esim. kahdeksan, niin me pistetään sitten kiertämään. Siinä ei ole mitään mieltä jos erotellaan pelaajia.”*

N1:n tapana on tehdä tytöistä kaksi eri joukkuetta, tämä edellyttää kuitenkin sitä, että tyttöjä on riittävästi mukana pelitapahtumassa. Hän totesi aivan samoin kuin hänen valmennettavansa, että ei ole mitään syytä istuttaa lapsia vaihtopenkillä turhaan.

Liikunnan ilo syntyy osallistumisesta ja onnistumisista. Onnistumisten myötä usko omiin kykyihin kasvaa ja lapsen itsetunto kehittyy yhä vahvemmaksi. Samalla kehittyy myös oma uskallus uusien haastavampien asioiden kohtaamiseen. Lapsi, jolle ei tarjota mahdollisuutta onnistua oman kehitystasonsa mukaiseen toimintaan, saa epäonnistumisen kokemuksia. Aikuisten tavoitteena onkin suunnitella ja ohjata sellaista liikuntatoimintaa, missä jokainen lapsi jokaisena harjoitus- ja pelikertana voi kokea onnistuvansa. (Pelin henki 1998, 11.)

Kysyttäessä P1:ltä lasten peluuttamisesta, hän totesi näin:

*H: ”Kuka saa pelata, eli ketkä on kentällä?”*

*P1: ”Me pelataan kiertävällä ja joskus yks on aina vaihdos, mutta yleensä aina kaikki pelaa.”*

*H: ”Eli samalla tavalla, kun te äsken tossa pelasitte?”*

*P1: ”Niin.”*

*H: ”Siis neljä aina kentällä? Onko teillä iso pallo jo?”*

*P1: ”Joo neljä, ei tuo pallo ollut oikea pallo kun salis ei ollut yhtään meidän palloa paikalla. Meidän pallo on tuosta vähän pienempi sellainen naisten pallo.”*

P1:n valmentaja M1 totesi asian samanlaisena:

*H: ”Kuinka valitset joukkueen pelitilanteisiin? Eli kuka saa pelata ja ketkä istuvat sivussa?”*

*M1: ”Kaikki pojat pelaa tasan yhtä paljon ja on olemassa kiertovaihto eli jokainen pelaa yhden kierroksen ja tulee sen jälkeen vaihtoon sitten. Voi tehdä myös muutenkin, voi olla viisi ja kolme poikaa vaihtomiehenä, mutta me ollaan pelattu niin, että kaikki on tavallaan mukana ja siihen sitä pitäis pyrkiä, mutta siinä mielessä joukkueesta kannattais tehdä mahdollisimman tasaisia niinkuin sisäisesti, että siinä joukkueessa vois kaikki onnistua yhtä paljon. Että jos on hirveän iso kirjavuus sen joukkueen sisällä niin silloinhan siellä on niitä, jotka onnistuu paljon ja niitä jotka epäonnistuu paljon, niin se ei oo hyvä, mutta kun se joukkue on sisäisesti tasainen niin silloin kaikki vois onnistua yhtä paljon.”*

M1 toteutti peluuttamisen siten kuin hänen valmennettavansa kertoi. Valmentaja pohti hieman tasoerojen merkitystä. Hänen mukaansa poikien taitoerot eivät välttämättä ole hyvä asia, sillä urheilun harrastaminen tarjoaa runsaasti erilaisia havainnontekotilanteita. Lapset saattavat vertailla fyysisiä ominaisuuksiaan ja tämä saattaa lisätä tai alentaa lapsen itsetuntoa. Aho (1996, 40) on maininnut teoksessaan ajatuksen siitä, voiko fyysinen paremmuus saada aikaan niin vahvan itsetunnon, että se johtaa välinpitämättömyyteen muita ihmisiä kohtaan.

Kysyttäessä P2:lta lasten peluuttamisesta, hän totesi asian olevan näin:

*H: ”Kuinka pelipaikat jaetaan eli kuka saa pelata?”*

*P2: ”No se vuoro aina kiertää kun molemmat joukkueet on syöttänyt kolme kertaa ja sitten aina vaihtuu syöttäjä.”*

P2:n valmentaja M2, oli samaa mieltä siitä, että kaikki lapset saavat pelata:

*H: ”Kuinka toimit pelitilanteissa?”*

*M2: ”Pelitilanteis mä johdan sitä peliä. Pojat pelaa ja ne jotka ei pelaa istuu vaihdos ja kannustaa muita. Kaikkihan pelaa koko ajan. Me noudatetaan sitä sääntöä että kaikki kiertää, se on pakko meillä säännötkin sen sanoo. Eli tämä kierrosvaihtosysteemi. Eli me ei pelata lentopalloa vaan me pelataan koppipalloa sillä pehmosella pallolla. On tapahtunut suuri kehitys verrattuna siihen 90- luvun alkupuoleen kun heti vaan annettiin minilentopallo joka oli nahkapallo, niin tytöt ainakin pelkäs. Se otti kipiää ja tää pehmoinen pallo ei ota kipiää. Pallo liikkuu hitaammin.”*

M2 antaa kaikille pojille tasapuolisesti peliaikaa. Hän toi esille uuden pelimuodon, koppipallon. Koppipallo on eräs lentopallon sovellus, jossa peliä on helpotettu juuri lapsia ajatellen. Pallo on pehmeä ja lapset saavat ottaa pallosta ensin kopin ja vasta sen jälkeen miettiä mihin kohtaan vastustajan kenttään pallo kannattaisi sijoittaa.

## 11.2 Valmentajasuhde

Valmentajasuhde-teema sisältää lasten käsityksiä hyvästä valmentajasta, valmentajien ominaisuuksista ja valmennustyyleistä. Teema kertoo myös valmentajien käsitykset siitä, millainen olisi hyvä lentopallovalmentaja. Millaisia ominaisuuksia valmentajalta vaaditaan?

Liikkumisen ilo moninkertaistuu ryhmässä ja samalla opitaan yhteistyötaitoja, sääntöjä ja oppimaan oppimista. Seuratoiminnassa jokaisella on oikeus oppia, kehittyä ja onnistua. Liikunnalla ja oman kehollisuuden tuntemisella on suuri merkitys lapsen persoonallisuuden kehitykselle ja elämäntyylin valinnalle. Tässä kehityksessä ja sen tukemisessa niin opettajan kuin ohjaajankin tehtävä kasvattajana korostuu. Valmentaja on kuin opettaja. Hän on auktoriteetti, johon luotetaan ja jota pidetään keulakuvana. Tuloksista ilmenee, että lapsi

tukeutuu valmentajaansa. Kysyttäessä ihannevalmentajan ominaisuuksista T2 toi esille valmentajan tärkeän merkityksen:

*H: ”Kerro millainen olis oikein ihannevalmentaja?”*

*T2: ”No mejän valmentaja on tosi kiva.”*

*H: ”Millaisia ominaisuuksia valmentajalla tulisi olla?”*

*T2: ”No ettei se koko ajan huuda jos epäonnistuu ja aina sitten neuvoa ja näin. Sitten jos joku sanoo, että nyt mua ei huvita, niin se sanois, että no rupee tekemään jotain muuta. Vaan sen pitäis sanoa, että harjoittele nyt vaan.”*

*H: ”Tarkoitatko sitä, että valmentajan tulee patistella teitä harjoittelemaan?”*

*T2: ”Niin, että ei sitten ainakaan pääse niin helpolla. Kun sitten ei opi mitään, jos aina antaa periksi.”*

T2 mainitsi valmentajan olevan silloin epämiellyttävä, jos hän huutaa epäonnistumisen hetkillä. Hänen mielestään valmentajan tulee olla toiminnoissaan jämäkkä, eikä hänen tule antaa liian helposti periksi. Mieleeni juolahtaa ajatus siitä, että T2 on kohdannut harjoituksissa sellaisia hetkiä, jolloin valmentaja on antanut jollekin lapselle periksi ja se on harmittanut häntä. Valmentajan tulee olla toiminnoissa tasapuolinen ja tarkka. Lasten valmentajalla on suuri vastuu, ei vain tekniikan ja taitojen opettamisessa, vaan myös psykologisesti terveen ilmapiirin luomisessa. (Smoll, Smith & Curtis 1978).

Kysyttäessä valmentajan ominaisuuksista, N2 pohti omaa rooliaan valmentajana näin:

*H: ”No miten toimit valmentajana?”*

*N2: ”Kyllä mä olen hymyssä suin. Sillalaila tiukasti, että nyt tehdään niin kuin tätä ja muu unohdetaan, että pyrkii siihen, että ne lapset keskittyis just tähän juttuun ja siihen mitä tehdään. Mutta kuitenkin sillalaila myönteisesti asia ilmaistaan. Väittäisin kuitenkin, että mun tuotemerkki on se, että hymyssä suin ja silleen, että se homma menee eteenpäin koko ajan. Että se ei jää junnaamaan paikoilleen...”*

N2 on toiminnoissaan tarkka ja asiallinen, sillä hän toivoo tyttöjen todella keskittyvän tekemiseen. T2:n ja N2:n ajatusmaailma oli jokseenkin yhteneväinen. He puhuivat samasta asiasta, mutta täyttä totuutta ei pelkkien sitaattien perusteella voida ilmoittaa. Valmentajan mukaan tyttöjen kehityksen on koko ajan mentävä eteenpäin, joten se edellyttää valmentajalta tiettyä tiukkuutta, mutta samalla myös lämmintä ja myönteistä suhtautumista valmennettaviin. Karvisen ja Lehdon (1995, 24-25) mukaan ohjaajan tulee luoda lapsille mahdollisuuksia myönteisiin kokemuksiin ja elämyksiin. Ohjaajan tulee toimia siten, että oppiminen on mahdollista. Opettaminen on oppimaan saattamista. Myönteinen ilmapiiri harjoituksissa edistää oppimista ja saa aikaan toimintaa.

Urheilijoiden mielestä ihannevalmentajan erittäin tärkeä piirre on valmentajan valmennukselliset tiedot sekä taidot eli pätevyys. Urheilijat painottavat myös valmentajan empaattisuuden merkitystä. He haluavat, että valmentaja huomaa heidät yksilöinä ja kuuntelee sekä ymmärtää heitä. Valmentajan halutaan olevan neuvonantaja, jonka puoleen voi kääntyä. Ihannevalmentaja on oikeudenmukainen ja reilu suhteessaan valmennettaviinsa. Ihannevalmentajalla on tiukat, mutta järkevät säännöt ja urheilijan on voitava kunnioittaa häntä. (Keller 1982, 15; Martens, Christina, Harvey & Sharkey 1981, 14-15; Tutko & Richards 1971, 10-11.)

Kasvatus- ja opetustilanteita tulee mm. silloin kun, harjoitus- tai pelitilanteissa tulee erimielisyyksiä. T2 kuvaili valmentajansa toimintaa näin:

*H: ”Miten toimit silloin, jos harkat on mennyt jollain tavalla pieleen?”*

*T2: ”No jos vaikka on vahingossa kiusannut, niin sitten yrittää seuraavalla kerralla olla kiltimpi tai sitten, jos sen tietää, niin sitten pitää pyytää anteeksi.”*

*H: ”Miten valmentaja toimii silloin, jos teillä on ollut riitaa keskenään?”*

*T2: ”Sitten se yleensä sanoo, että sopikaa asia.”*

T2 mainitsi hyvät tavat, joita he pyrkivät harjoituksissa toteuttamaan. Harrastajan mukaan valmentaja edellyttää anteeksiantamista riitatilanteissa. Valmentaja N2 painottaa toimintaa siten, että hän korostaa lentopallon kasvatuksellisia piirteitä:

*H: ”Miten lentopallo kasvattaa lasta?”*

*N2: ”No tämä laji opettaa niitä ryhmässä toimimisen taitoja, toisen huomioimista, toisen kunnioittamista, rehtiä peliä, että ei sanota rumia sanoja eikä ilkeästi jos joku epäonnistuu. Aina kannustetaan eteenpäin. Myönteisen oppimisen tie on musta niin kuin varsinkin lapsilla erittäin keskeistä ja aikuisillakin. Aikuinen kestää tietenkin kovempia sanoja tietenkin välillä, mutta lapset ei semmoista niin kuin ymmärrä, semmoista ruoskimalla opettamista.”*

Valmentaja N2 korostaa valmennuksessaan humanistisia piirteitä. Hän mainitsee ns. psyykkisten asioiden huomioimisen, mikä kuvastaa juuri sitä, mitä lapsiurheilun tulisi parhaimmillaan olla. Vertailtaessa T2:n ja N2:n ajatuksia keskenään, heidän yhteinen kokemusmaailma tulee oivallisesti esiin puhuttaessa hyvistä toimintatavoista. Lentopallo on joukkuepeli ja se edellyttää tiettyjen sääntöjen noudattamista. Gouldin (1983) sekä Smollin ja Smithin (1980) mukaan urheiluun osallistumisella saattaa olla sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia lapseen ja nuoreen sekä hänen psykologiseen kehitykseensä. Kehittyminen on paljolti kiinni valmentajasta, sillä positiivinen psykologinen kasvu on todennäköisintä silloin, kun lasta ohjaa pätevä aikuinen.

Sukupuoli ja laji vaikuttavat jonkin verran urheilijoiden ihannevalmentajakäsityksiin. Yksilölajien edustajat ovat joukkueurheilijoita kriittisempiä valmentajansa suhteen. (Cratty 1981, 245.) He toivovat valmentajaltaan demokraattista käytöstä sekä kiinnostusta valmennettavien hyvinvointiin. Joukkueurheilijoiden ihannevalmentaja saa olla autoritaarinen ja hänen tulee huomata ja palkita urheilijoidensa hyvät suoritukset. (Terry 1984).

Kysyttäessä P2:lta ihannevalmentajan ominaisuuksista, hän toi esille seuraavanlaisia asioita:

*H: ”Kerro, millainen olis oikein mukava valmentaja?”*

*P2: ”Semmonen, että se ei suuttuis helposti eikä sen saa huutaa.”*

*H: ”Onko sulla ollut sitten sellaista valmentajaa, joka suuttuu helposti?”*

*P2: ”Ei ole.”*

*H: ”Miksiköhän valmentaja joskus saattaa joutua huutamaan tai olemaan vihainen?”*

*P2: ”No jos me ei totella sitä.”*

*H: ”No mitä te teette silloin väärin, jos valmentaja joutuu suuttumaan?”*

*P2: ”No jos pitäis lähtee johonkin ja me ei totella sitä ja jäädään vaan leikkimään ja sitten jotkut aina haluaa jatkaa vaan esim. patjoilla. Ne vaan jatkaa hyppimistä.”*

*H: ”Millaisesta valmentajasta et pitäisi?”*

*P2: ”Jos se aina vaan huutais meille ja suuttuis koko ajan.”*

Kysyttäessä valmentajan ominaisuuksista P2:n käsitykset toivat oleellisesti esille sen, kuinka lapsen ajattelu ei ole vielä kehittynyt tasolle, jolla hän pystyisi asettumaan itsensä ulkopuolelle. Erilaisilla kysymyksillä on mahdollisuus avata keskustelu lapsen ajattelun tasolle sopivalla tavalla. Haastattelun kuluessa lapsi vei ajatukset kuitenkin oman valmentajansa käyttäytymiseen. Hän ei hyväksy valmentajansa autoritaariseen valmennustapaan liittyviä ominaisuuksia, kuten huutamista ja suuttumista. Kysyttäessä P2:n valmentajalta M2:lta, valmentajan ominaisuuksista, (ks. lisäksi s. 123) hän totesi näin:

*H: ”Millaisia ominaisuuksia valmentajalla tulisi olla?”*

*M2: ”Pitkää vieteriä ja tällaista asioiden uudestaan ja uudestaan toistamista. Pitää muistaa kysyä, että tuliko asia selväksi, muistakko sä nyt tämän. Paljon pitää asioista kerrata koko ajan. Aivan pienten kans pitää se muistaa, että se on se 5-10 minuuttia yhtä asiaa ja sitten pitää keksiä seuraava tai toinen vaihtoehto on päästä ne irti ja vapauttaa. Ja sitten taas ottaa hetken päästä, elikkä pitää antaa niille se huilitauko. Koska ei ne jaksa kauaa, niillä loppuu se mielenkiinto. Keskittymiskyky ei oo vielä hyvä.”*



M2 on ohjauksessaan todennut, että hänen toimintatapansa on oltava tiukka ja harjoitusten tulee olla riittävän lyhytkestoisia. Toisaalta lapset ovat siinä iässä, että he ovat erittäin vilkkaita, joten valmentajan on ikään kuin pakko käyttää ns. kovempia otteita saadakseen lapset edes jollain tavalla järjestykseen. Vertailtaessa P2:n ja M2:n ajatuksia keskenään, voidaan havaita, että valmentajan työ ei ole helppoa jos ohjattavana on kymmenkunta alle yhdeksän-vuotiasta poikaa. Pojat ovat vilkkaita ja urheilusaliin päästyään heitä on vaikea hallita. Lwellyn & Bluckerin (1982, 144) mukaan yksi tärkeimmistä lasten ja nuorten valmentajan ominaisuuksista on kärsivällisyys, sillä usein lapset ovat kyllä innokkaita, mutta samalla kokemattomia, taitamattomia ja kärsimättömiä. Valmentaja toimii usein neuvonantajana, opettajana ja ystävänä. Hänen tulee olla tehtävässään rehellinen, sillä lapset vaistoavat helposti epärehellisyyden.

Valmentajat voidaan luokitella menestyviin ja ei-menestyviin valmentajiin, mutta menestys valmennuksessa tarkoittaa eri asiaa eri ihmisille. On kuitenkin olemassa piirteitä, joilla voidaan kuvata niin sanottua hyvää valmentajaa. Se ei yksinomaan tarkoita kilpailullisesti menestyvää, vaan kaikin puolin tehtävässään onnistuvaa henkilöä. (Keller 1982, 16.) Valmentajan työ sisältää urheilijan harjoittelun ohjaamista, teknisen taidon opettamista ja kehittämistä, fyysisten perusominaisuuksien harjoittamista, innostamista ja motivointia sekä kasvattamista urheilulliseen elämäntapaan ja tehokkaaseen harjoitteluun. (Kantola 1983).

Valmentaja on asiantuntija ja samalla auktoriteetti lapselle. Hän poikkeaa opettajasta siinä, että hänellä on henkilökohtainen ja kenties tunneperäisempi suhde valmennettaviinsa. Suhde on jatkuva ja psykologisesti erittäin tärkeä. Ilman valmentajan ja lapsen emotionaalista suhdetta ja lapsen syvää luottamusta valmentajaansa, valmennussuhde ei tuota tulosta parhaalla mahdollisella tasolla. (Kivelä 1978, 24.) Kysyttäessä T2:lta valmentajan toimintatapaa silloin, kun lapsi on epäonnistunut, T2 vastasi näin:

*H: ”Miten valmentaja toimii silloin, kun epäonnistuu?”*

*T2: ”No se joko huomauttaa tai ei se oikeastaan kuin huomautta ja sanoo sitten, että yritä uudelleen.”*

H: *"Millaista se huomauttaminen on?"*

T2: *"No se voi olla sitä, että jos aloitussyöttö on liian korkea ja sen nostaa hihalla ja se epäonnistuu, niin se sanoo sitten, että seuraavalla kerralla yrität sitten sormilyönnillä."*

H: *"Eli se tavallaan neuvoo ja opastaa teitä?"*

T2: *"Joo ja joskus se näyttää sieltä kentän laidalta että kuinka pitää tehdä."*

H: *"Miltä se neuvominen tuntuu?"*

T2: *"No on se kivempaa silloin kun mokaa ja sitten ei tiedä ollenkaan mitä tekee, niin sitten ainakin tietää mitä pitää tehdä."*

H: *"Mitäs jos häviätte vaikka pelin, niin mitäs sitten?"*

T2: *"No pukukopissa valmentaja sitten kertoo siitä ja se opettaa ja sanoo, että missä tilanteessa me epäonnistuttiin ja sitten se aina kannustaa, että seuraavassa pelissä se menee ehkä paremmin."*

T2 korosti nimenomaan sitä valmentajan ominaisuutta, että valmentaja toimii tukena ja turvana silloin, kun lapsi on epä tietoinen siitä mitä tulisi tehdä. Valmentajan toimintatapa ei häiritse häntä, vaan hän on tyytyväinen siihen, että valmentaja auttaa ja opastaa. Kivelän (1978, 27) mukaan inhimillisyys on eräs hyvän valmentajan piirteistä. Tällaisen valmentajan ensisijaisena mielenkiinnon kohteena on urheilijan hyvinvointi ihmisenä. Valmentaja ajattelee urheilijaa persoonana, eikä ole kiinnostunut pelkästään ulkoisista tuloksista.

Kysyttäessä valmentajan roolista, T2:n valmentaja N2 mainitsi vuorovaikutustaidot ja läheiset keskustelut tyttöjen kanssa:

H: *"Millainen toimintatapa teillä on esim. epäonnistumisen hetkillä?"*

N2: *"Meillä on ollut aina se tapa koko tämän toiminnan aikana, että aina kun onnistuu se palkitaan ja sanotaan -hyvä. Eli ei koskaan palata niihin juttuihin esim. niin kuin pelissä eli ei kaivella menneitä tai sanota, että osaat paremminkin. Tottakai tsempata voi ja kannustaa, ja totta kai niitä virheitä tulee, mutta niitähän tulee kaikille. Eli ei koskaan sanota pahasti niistä virheistä, aina se pienikin onnistuminen yritetään palkita sanoilla."*

H: *"Miten toimit lasten kanssa vuorovaikutuksessa?" Osaatko kuvailla sitä hieman?"*

*N2: ”Ja sitten niitten henkilökohtaista juttua niiden lasten kanssa, kyllä mä aina välillä...niin kuin huomaat, että niillä voi tulla kränää tai riitaa tai jollakin on vähän paha mieli, kyl sitä aikaa täytyy riittää sitten siihenkin, että toinen valmentajista menee ja toinen valmentaja jatkaa sitten siitä. Mä otan sit sen lapsen ja juttelen et mitä oikein tapahtui. Ja jos huomataan että jollakin lapsella on paha mieli niin kyllä siitä sit jutellaan, että monesti on harjoitusten aluksi tai lopuksi juteltu.... Että sitä aina miettii että miltä sitä ittestä tuntuu jos näin tehtäis. Ja kyllä me edellisiin harjoituksiin palataan tai pelistä, missä onnistuttiin, missä epäonnistuttiin. Ja mitkä olis niitä kehittämisalueita. Kyllä mä kysyn niitä tytöiltä jo itteitäänkin jo viime talvena: Mihin te haluatte? Mikä on se alue että sä koet että sä tarvitset lisää harjoitusta? Että kyllä ne ittekin oivaltaa sen että ja tietää ne omat heikkoudet ja sen kuuleminen ja kyllä niitä harjoituksia sillä tavalla katotaan myöskin yhdessä. Eli kysytään missä sä koet osaavasi ja mihin sä tarvitset vielä lisää harjoitusta ja miten peli meni, mikä siinä oli niin vaikeaa. Ihan saa sitten kuvata.”*

Valmentajan N2 toimintatapa on lapset kokonaisuudessaan huomioiva. Hän painottaa toiminnassaan sitä, että lapsia tulee ohjata ja neuvoa. Valmentaja antaa lapsille myös vastuuta kehittää omaa osaamistaan ja taitotasoaan. Valmentajan vastauksesta kuvastuu mielestäni erittäin paljon humanistisia piirteitä, sillä hän kunnioittaa lapsia, hänellä on lapsille aikaa ja hän on empaattinen. Hänen valmennettavansa T2:n ajatukset olivat yhteneväiset vertailtaessa valmentajan ajatuksiin. Molemmat puhuivat samasta asiasta: valmentajan keskusteluista sekä ohjauksesta. Puhakaisen (1995) mukaan kokonaisvaltaisessa valmennuksessa pyritään kehittämään kaikkia ihmisenä olemisen puolia. Kun valmennustapahtumassa vaikutetaan johonkin osa-alueeseen, vaikutetaan samalla kaikkiin muihinkin.

Erityisesti itseluottamuksen kehittyminen edellyttää muilta saatua kannustusta, arvostusta ja hyväksymistä. On tärkeää huomioida jokainen lapsi omana persoonallisuutena ja huomio kannattaa kiinnittää kasvavan lapsen henkilökohtaiseen olemukseen. Päämääränä on tukea lapsen kehittymistä hyvällä itsetunnolla varustetuksi, vastoinkäymisiä kestäväksi, yhteistyökykyiseksi ja henkisesti vahvaksi persoonaksi, jolta voimme odottaa menestystä niin

kilpailuissa, peleissä kuin elämässäkkin. (Nykänen 1996, 13.) Palkitsevat kommentit tulisi antaa lapselle aina henkilökohtaisesti ja turha vertaileminen olisi unohdettava. Jos lapsi on suoritukseensa tyytyväinen, on aikuisenkin oltava tyytyväinen.

Jokainen valmentaja oli yhtä mieltä siitä, että lasten valmentamisen tulisi perustua kannustamiseen ja myönteisen palautteen antamiseen. T1 toi esille valmentajansa toimintamallin onnistumisen ja epäonnistumisen hetkellä:

*H: ”Miltä se onnistuminen tuntuu?”*

*T1: ”No kivalta tai hyvältä aina silloin, kun valmentaja sitten kun jos on monta kertaa epäonnistunut ja sitten kun onnistuu niin sitten se sanoo, että hyvä.”*

*H: ”Eli valmentajasi kannustaa?”*

*T1: ”Joo, se aina kehuu jos onnistuu.”*

*H: ”Entäpä silloin, kun epäonnistut, jos vaikka teet pahan virheen pelissä? Miten valmentaja silloin käyttäytyy?”*

*T1: ”No yleensä se sanoo ettei haittaa yhtään mitään, että yritä uudelleen vaan.*

*Seuraavalla kerralla paremmin.”*

*H: ”Miten valmentaja toimii silloin, kun te voitatte jonkun pelin tai että te pelaatte tosi hyvin?”*

*T1: ”Se sanoo, että hyvä tytöt! Tämmöistä kaikkee kehuu meitä.”*

*H: ”Onko valmentajalla muita tapoja kannustaa ja kehua?”*

*T1: ”No en mä ainaskaan muista. No kyl se Poweris tarjos meille jäätelöt.”*

T1:n mukaan hänen valmentajansa kannustaa ja kehuu onnistuneesta suorituksesta. Epäonnistuminenkaan ei saa valmentajaa moittimaan, vaan hän kannustaa yrittämään uudelleen. Janssonin (1982, 163) mukaan riittävä tekeminen ei takaa menestystä, ellei valmentaja pysty ymmärtämään urheilijoiden tunteita. Valmentajan ja urheilijan välinen hyvä ihmissuhde on perusta onnistuneelle yhteistyölle valmennuksessa. Sen rakentamiseen tarvitaan valmentajan ja urheilijan välistä vuorovaikutusta, hyvää kommunikointia ja yhteensopivuutta.

Valmentaja N1 kommentoi (ks. lisäksi s. 118) pelitilannetta näin:

*N1: ”Ne seuraa tiiviisti pistetilannetta ja ne ovat jännittyneitä, mutta tämä on persoona kysymys, joku käyttäytyy peleissä erilailla ja joku ei. Tappion hetkellä me sanotaan ettei se mitään haittaa ja ne unohtaa asian helposti.”*

N1:n lausahdus: ”Ei se mitään haittaa!” on juuri samanlainen kuin hänen valmennettavansa kuvaili. Hän ei takerru menneeseen, vaan yrittää kannustaa eteenpäin. Jarmo Liukkonen toteaa, (1998, 24-25) että tärkeintä on oikean ilmaston luominen lapsen harjoitus- ja pelitilanteisiin. Hyvässä ilmapiirissä riittää, että lapsi yrittää parhaansa ja pystyy ehkä parantamaan omaa tulostaan. Lapsen tulisi saada iloita kehityksestään.

T1 pohti valmentajan toimintaa silloin, kun tyttöjä joutuu hiukan komentamaan:

*H: ”Joutuuko valmentaja puttumaan harjoituksissa teidän tekemiseen?”*

*T1: ”No joskus valmentaja puuttuu, jos me vaikka syötellään tai tehdään jotain sellaista mitä ei saisi.”*

*H: ”Mitä se kielletty tekeminen yleensä sitten on?”*

*T1: ”No jos siellä jutellaan paljon, niin se sanoo, että tytöt pitää keskittyä. Tai sitten me joskus ollaan aina saman parin kans.”*

*H: ”Eli täytyykö teidän vaihtaa paria usein?”*

*T1: ”Joo, pitää olla kaikkien kaveri.”*

T1:n mukaan harjoitustilanteessa tulee keskittyä varsinaiseen tekemiseen. Hän toi esille myös joukkuepelin edellytykset eli sen, että tyttöjen pitäisi tulla toimeen kaikkien kanssa tasapuolisesti. Hänen valmentajansa N1 on huomannut tyttöjen, varsinkin toiminnan alussa, erottelevan toisiaan fyysisen taitotason mukaan:

*H: "Miten toimitaan silloin jos, tytöt alkavat riitaantua tai muuten vain eivät sovi keskenään...?"*

*N1: "No yleensä jos joku on parempi niin, jos joku ei ole kehittynyt siinä määrin kuin muut, niin joku yrittää tehdä sitä, että ei anna sille palloa ja näin, mutta me olemme sanottu että tasapuolisesti passia kaikille. Ja ne tekee tätä ja yrittävät tehdä, mutta me ei sallita sitä. Mutta jos joku on kehittyneempi tehdään sama asia eli tasapuolisesti kaikki mukaan. Ne ei hauku toisia ehkä alussa silloin, mutta ei ne enää. Me ollaan yritetty silloin jos joku epäonnistuu sanoa, että ei se mitään haittaa. Kehua ne osaa ja antaa omaa kannustusta."*

Valmentaja N1 on joutunut ohjaamaan ja neuvomaan tyttöjen käyttäytymistä oikeaan suuntaan. Hän on keskustellut lasten kanssa ja toiminut läheisessä vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Valmennettavan ja valmentajan ajatukset olivat samansuuntaisia kysyttäessä joukkueovereiden kohtelemisesta. Närhen ja Frantsin (1998, 45) mukaan vain asettumalla toisen ihmisen asemaan voi ymmärtää häntä syvemmin. Psykkisen valmennuksen keskeisiä piirteitä on voida myötäelää toisen tuntemuksia. Empaattisuus on halua ymmärtää, miltä toisesta ihmisestä tuntuu ja mitä hän ajattelee.

P1 mainitsi palkinnon saamisen hyvästä suorituksesta:

*H: "Miten valmentaja toimii silloin kun onnistut tai koko joukkue onnistuu?"*

*P1: "No sitten se kannustaa aina."*

*H: "Miten se kannustaa?"*

*P1: "No se aina huutaa esim. peleissä ja sitten jos me voitetaan niin me päästään vaikka johonkin syömään."*

*H: "Eli se antaa palkinnon hyvästä suorituksesta?"*

*P1: "Niin."*

P1:n mukaan hänen valmentajansa palkitsee hyvän suorituksen. M1 on hänen valmentajansa ja hän toi esille (ks. s. 89) samansuuntaisia asioita puhuttaessa valmentajan ominaisuuksista ja valmennustyyleistä. Hänen mukaansa lapsiurheilun tulisi perustua kannustamiseen.

### 11.3 Harjoitusten sisältö

Teema sisältää valmentajien ja lasten kuvauksia tyypillisistä harjoitustilanteista. P1 kuvaili tyypillistä harjoitusta:

*H: ”Miten teidän harjoitukset yleensä alkaa?”*

*P1: ”No pelataan yleensä jotain sählyä tai jalkapalloa tai jotain muuta.”*

*H: ”Joo, entäpä sitten?”*

*P1: ”Sitten huilataan ja venytellään ja sitten otetaan pian pallot.”*

*H: ”No mitä te teette niillä palloilla sitten?”*

*P1: ”No sitten on jokin harjoitus.”*

*H: ”Millainen se harjoitus yleensä on?”*

*P1: ”No tavallaan tekniikkaa ja liikkumista ja sormilyöntiä ja iskuja. Tällaisia harjoituksia. Ja sitten lopuks aina pelataan lentopalloa.”*

(ks. lisäksi s. 73)

P1:n mukaan harjoitukset aloitetaan lämmittelypeleillä, jonka jälkeen siirrytään varsinaisiin lajiharjoitteisiin ja lopuksi pelataan lentopalloa. Kysyttäessä hänen valmentajaltaan samaa asiaa eli harjoitusten sisältöä, valmentaja M1 vastasi näin:

*H: ”Kerro millaiset teidän harjoitukset yleensä on?”*

*M1: ”Aluksi pelataan jotain aivan jotain muuta peliä, sählyä ne tykkää pelata. Sähly on sellainen peli, että tuon ikäiset pojat palais vaikka viikon. Erilaisia pelejä 10 minuutista puoleen tuntiin. Sitten jotain liikkumista ja venyttelyä ja sen jälkeen harjoitellaan pallolla jotain ja lopuksi pelataan jotain peliä.”*

M1:n kuvailu tyypillisestä harjoitustilanteesta oli samansuuntainen kuin mitä hänen valmennettavansa kuvaili. Sivulla 72-73 ja 80 on M1:n ja P1:n pohdiskelua kunto-ominaisuuksien kehittämistä. Voidaan todeta, että heidän kokemusmaailmansa oli tältä osin yhteneväinen.

P2 mainitsi harjoitusten sisältävän monenlaista:

*H: "Miten te aloitatte harjoitukset yleensä?"*

*P2: "No me pelataan jotain esim. sählyä tai jalkapalloa."*

*H: "Entäs sen jälkeen, mitä teette?"*

*P2: "No sitten otetaan kaikkia leikkejä ja pelataan lentopalloa."*

*H: "Millaisia leikkejä?"*

*P2: "Mustaa miestä ja polttopalloa ja kaikkea muuta."*

*H: "Miten valmentaja lopettaa harjoitukset?"*

*P2: "Se laittaa aina rastin jos on ollut paikalla ja sitten se puhuu kaikeista turnauksista, jos niitä on tulos."*

*H: "Se siis muistuttaa teitä tulevista tapahtumista?"*

*P2: "Joo."*

P2 mainitsi, että harjoitustilanne lopetetaan yhteiseen juttelutuokioon. Valmentajalla on tapana myös kirjata lasten läsnäolot ylös. Hänen valmentajansa M2 kuvaili toimintaa siten, (kts. s. 102) että harjoitukset ovat monipuolisia ja sisältävät useita eri osa-alueita. Hänen valmennettavansa käsitykset harjoitusten sisällöstä olivat yhteneväiset: harjoituksissa tehdään monenlaista.



Kysyttäessä leikin merkityksestä, T2 totesi näin:

*H: ”Leikittekö koskaan mitään?”*

*T2: ”Joo useinkin. Me yleensä ollaan kahden tullen välissä ja joskus meillä on jotain muuta kivaa.”*

*H: ”Kuka ne leikit valitsee?”*

*T2: ”No yleensä me halutaan kahden tullen välissä.”*

*H: ”Siis valmentajalle voi ehdottaa?”*

*T2: ”Voi ja kyllä se sitten jos jotain ehdottaa, niin kyllä se sitten yleensä toteutuu.”*

T2:n mukaan valmentajalle voi ehdottaa erilaisia toiveleikkejä ja toivomukset yleensä myös toteutuvat. Pyykkösen ym. (1989, 52-53) mukaan liikunnalliset roolileikit tukevat lapsen sosiaalista- ja tunne-elämän kehitystä. Kun lapsi liikunnallisessa roolileikissään omaksuu jonkin roolin, hän kykenee toimimaan huomattavasti pitkäjänteisemmin. Leikkirooli auttaa lasta keskittämään tarkkaavaisuuttaan. Hänen toimintansa itsesäätely paranee ja toiminta on tavoitteellista liikkeiden tuottamista ja toistamista. Liikunnallisilla roolileikeillä on olennainen merkitys lapsen moraalisten käsitysten omaksumisessa. Lapset hallitsevat sosiaalisia taitojaan, kuten sääntöjen noudattamista paremmin liikunnallisissa leikeissä kuin todellisessa käyttäytymisessään.

Kysyttäessä valmentajalta N2 leikin merkityksestä, hän totesi näin:

*H: ”Missä vaiheessa te leikitte?”*

*N2: ”Siinä harjoitteiden välissä tai lopussa tai alussa. Riippuen siitä minkä tyyppinen se leikki on. Kyllä ihan muutakin on tehty. Käydään välillä tosiaankin uimassa tai jotakin muuta ettei aivan pelkästään sitä lentopalloa. Ei ei tosiaankaan. Retkiä ja pikkujouluja pidetään.”*

*H: ”Miten toimit harjoituksissa eli mitä teette?”*

*N2: ”Meidän tempo on lämmittelyjen kautta lajiharjoitteisiin ja sitten pelaamiseen. Kolme elementtiä on aina ja sitte meillä on leikkiä joukossa. Syksyllä meillä ole sellainen systeemi*

*että, jokaiseen harkkoihin vuorotellen tytöt sai keksiä jonkun leikin tai pelin. Tytöt itse ohjasi siellä, siinä tulee hieman mukaan tätä vastuuta. Kevätpuolella sitä oli vähempi, mutta kuitenkin meillä oli silloin mukana toistakymmentä tyttöä, kyllä sitä kerittiin monta leikkiä ja peliä ottaa.”*

Valmentaja N2 haluaa ottaa myös lapset mukaan päätöksentekoon, sekä kunnioittaa lasten ajatuksia ja tekemisiä. Hän myös antaa lapsille vastuuta, vaikka kantaakin toki itse päävastuun toiminnasta. Harjoitukset alkavat lämmittelyleikeillä ja päättyvät lopulta varsinaiseen lentopallon pelaamiseen. T2:n ja N2:n ajatukset olivat yhteneväiset kysyttäessä leikin osuutta harjoitustilanteessa.

P2 mainitsi, että he saavat myös vaikuttaa harjoitusten sisältöön toivomalla valmentajalta eri harjoitteita:

*H: ”Kuka keksii sen, mitä harkoissa tehdään?”*

*P2: ”No kyllä se valmentaja on.”*

*H: ”Oletko sä koskaan saanut sanoa mitä tehdään?”*

*P2: ”En.”*

*H: ”Olisitko sä joskus halunnut?”*

*P2: ”En mä oikeastaan, kyllä ne jotkut aina haluaa.”*

P2:n mukaan valmentajalle voi ehdottaa eri harjoitteita, mutta hän ei kuitenkaan ole itse halunnut osallistua harjoitusten sisältöön. Hänen valmentajansa M2 totesi näin:

*H: ”Kuka määrittelee toiminnan tavoitteet?”*

*M2: ”Viime käres mä päätän, mutta hyvin usein käy harjoituksissa niin..., että toiminnan tavoitteet, kyllä mä ne määrään. Mutta se, mitä siellä harjoituksis tehdään, niin kyllä ne muksut määrää... siis lasten ehdoilla pitää mennä.”*

*H: ”Millainen on roolisi harjoituksissa?”*

*M2: ”Harjoituksissa mä tietenkkin vastaan siitä ja pyrin pitämään asiat johdos koko ajan. Kyllä mä vien sen harjoituksen alusta loppuun läpi. Mutta harvemmin teen mitään etukäteen mitään harjoitusohjelmaa. Kyllähän mulla niitä on paljon mapis erilaisia, mutta niin ei näitten kans niitä voi viedä sillälaila. Ne on mulla pohjana ja niitä sitten sovelletaan ja tehdään osittain.”*

Poikien valmentaja M2 kantaa päävastuun toiminnan tavoitteista, mutta antaa kuitenkin poikien osallistua harjoitusten sisältöjen miettimiseen. P2:n ja M2:n ajatukset olivat yhteneväiset siltä osin, että myös lapset saavat vaikuttaa toimintaan. Valmentaja ei suunnittele etukäteen tiukkoja harjoitussuunnitelmia, vaan antaa tilanteen näyttää mitä tehdään. Toiminta on mielestäni sekä valmentaja- että lapsilähtöistä.

P2 mainitsi (kts s. 112), ettei pidä sellaisesta valmentajasta joka huutaa ja suuttuu. M2 kuvaili toimintatapaansa näin:

*H: ”Millainen on poikien olemus harjoitustilanteissa?”*

*M2: ”Nuo pojat ainakin ne on pahuksen vilikkaita ja ne on innokkaita, mutta sitten kun ne on näin nuoria niin se innokkuus hyvin äkkiä lopahtaa elikkä jos sitä mielenkiintoa ei pysty pitämään... niin elikkä mielenkiintoa pidetään yllä siten, että harjoitteita vaihdetaan jatkuvasti, ei tehdä pitkään mitään yhteen menoon. Tosiaan nehän on vilkkaita ja innokkaita, jatkuvasti pitää pitää suittia kireällä ettei ne karkaa. Meitäkin on viisitoistapoikaa, niin se karkaa hyvin helposti muuten se ote kädestä. Nehän menöö siellä pitkin seiniä jos ei niin kun ja siinä vaiheessa ne lähtöö menemään kun ne väsähtää. Niin silloin ne karkaa seinille.”*

*H: ”No mitä sä teet sitten kun sä huomaat että ne karkaa seinille?”*

*M2: ”Siinä vaihees kun ne karkaa seinille, niin mä puhallan pilliin ja meillä on opittu tapa, että aina kun pilli viheltää niin silloin pannaan tai otetahan pallo kätehen, pysähdytähän ja käännytähän sinne mistä vihellys kuuluu. Kaikki jää paikalleen niin kuin tinasotilaat. Ja sitten mä joko mä käsken ne kaikki ympärille ja lattialle istumaan,*

*taikka sitten mä suurella äänellä sitten kerron mitä tehdään. Mutta tämä on opittu heti ensimmäisis harkois ja aina kun pilli viheltää niin silloin pelit seis.”*

*H: ”Minkälaisia harjoituksia sä sitten vaihdat siinä tilantees kun ne menee sinne seinille ja ote alkaa herpaantua?”*

*M2: ”No me ruvetahan keskustelemaan niitä näitä. Siinä saattaa mennä 5 minuuttia ja keskustellaan vaan ja sitten mä heitän kysymyksen, että mitä tehdään. Sitten tuloo ehdotuksia ja siitä sitten valitaan mitä nyt milloinkin...”*

Valmentaja M2 joutuu toimimaan poikien kanssa jämäkästi, mutta kuitenkin hänen toimintatapansa ei perustu ainoastaan autoritaarisuuteen. Hän saa joukkueestaan paljon irti, koska uskaltaa käyttää hyväksi lasten luovuutta. Lapset taas kokevat itsensä tärkeiksi, sillä he ovat motivoituneita toimimaan yhteisesti valittuja päämääriä kohti. Valmentaja painottaa vuorovaikutuksellisuutta, mutta hän on kuitenkin päävastuussa toiminnasta ja päättää harjoitusten ns. suuret linjat. Vuorovaikutus ei tarkoita sitä, että lapset saisivat määrätä toiminnan suunnan, vaan päävastuun kantaa aina valmentaja.

#### 11.4 Lentopallo harrastuksena

Teema sisältää sekä lasten että valmentajien käsityksiä ja ajatuksia lentopallon merkityksestä harrastusmuotona. Teemassa käsitellään mm. joukkueen yhteisiä sääntöjä sekä joukkuelajin kasvattavaa vaikutusta niin lapsen kuin valmentajankin näkökulmasta.

Kysyttäessä T2:lta yhteisistä säännöistä, hän totesi näin:

*H: ”Onko teidän joukkueella omia sääntöjä?”*

*T2: ”No on. Sellaisia esim. että peleissä vanhemmat ei neuvo vaan kannustaa ja sellainen jälkipeli pois, että ei sitten toista loukata.”*

*H: ”Kuka nämä säännöt on tehnyt?”*

- T2: *"No me ollaan yhdessä joukkueen kans tehty ne. Onkos meillä nyt 10 tai 11 niitä nyt."*
- H: *"Siis te ja valmentaja?"*
- T2: *"Niin ja ne on sitten kirjoitettu ylös sellaiseen lappuun."*
- H: *"Muistatko muita sääntöjä?"*
- T2: *"Yks on ainakin se, että karkit syödään vasta pelin jälkeen ettei kesken pelin eikä niitä syödä ennen toista peliä."*
- H: *"Joo, muistatko jotain vielä?"*
- T2: *"Pitää kuunnella valmentajaa harkoissa ja peleissä ja ei saa syyttää toisia."*
- H: *"Miltä nämä säännöt tuntuu?"*
- T2: *"Hyviltä, kyllä niitä saa olla?"*
- H: *"Ovatko ne toteutuneet myös?"*
- T2: *"No joskus on vähän lipsunut."*
- H: *"Mitäs jos lipsuu?"*
- T2: *"Valmentaja silloin sanoo, että vaikka, että ei saa syödä karkkia pelissä."*

T2 toi esille yhteisesti sovitut pelisäännöt, jotka siivittävät toimintaa. Jos lapset, valmentajat sekä vanhemmat sitoutuvat noudattamaan yhteisiä sääntöjä, oppivat lapset johdonmukaisuutta ja rehtiä peliä joka suhteessa.

Operaatio pelisääntöjen tavoitteena on leikinomaisuus ja tasavertaisuus. Projektin tarkoituksena on saada seurajoukkueet viettämään yhteisiä keskustelutilaisuuksia niin valmentajien, vanhempien kuin lastenkin välillä. Päämääränä on kirjata ylös yhteisesti sovitut säännöt ylös, joihin jokainen osallistuja sitoutuu.

Valmentaja N2 kertoi joukkueen säännöistä näin:

N2: *"Joukkueelle on tehty tällainen sääntö, esimerkiksi meillä on ollut semmoinen, että peliaikana peleissä ei syödä karkkia ja ei juoda limonaadia et aina on leipäeväät itellä mukana, se on niinkuin se kunnan ravinto ja kunnan ruoka, että ei olla niinkuin sokeripöpperössä siellä sitten. Pelin jälkeen on lupa sitten syödä karkkia. Kyl ne on myös*

*toisille tiukkoja, siitä että ei syödä. Semmoseen sääntöjen oppimiseen ylipäättänsä elämässä mun mielestä kaikki joukkuelajit on hyviä myöskin tämä lentopallo.”*

Valmentaja N2 mainitsi juuri samantyyllisiä sääntöjä, kuin hänen valmennettavansakin. Valmentajan mukaan juuri joukkuepelin pelaaminen edellyttää sitä, että kaikkien on puhallettava yhteen hiileen, ja kaikkia osapuolia tulee kohdella tasapuolisesti. Silmiinpistävää sekä valmentajan että lapsen kommenteissa oli se, että kumpikin mainitsi juuri karkkien syömisen harjoitus- ja peliaikana. Valmentaja haluaa korostaa terveitä elämäntapoja, jotka saattavat olla lapsille joskus hieman vaikeita käsittää.

T2 pohti lentopallon opettavaa vaikutusta:

*H: ”Kerro, mitä olet oppinut täs lentopallossa?”*

*T2: ”No mä oon oppinut vähän kaikkee täs. Aina ei ole se sama kaveri, että mä olisin vaan ton pari, että mä en voi olla sit sun kans. Kun pitää olla muittenkin pari, että semmosta yhteistyötä. Ennen mä saatoin olla semmonen, että mä en ota sitä toista mukaan mutta...”*

*H: ”Niin miten sä oot sen oppinut?”*

*T2: ”No koulussa ainakin ja sitte me pelataan aina yleensä harjoituspelejä ja siinä on sitten oppinut kun on ollut aina eri ihmisiä joukkuees.”*

T2 mainitsi, että lentopallo joukkuelajina kasvattaa suvaitsevuuteen ja siihen, että kaikki kaverit hyväksytään mukaan sellaisina kuin he ovat. Hänen mukaansa juuri lentopallon harrastaminen sekä koulussa tapahtuneet tilanteet ovat saaneet hänen ajatuksensa muuttumaan yhä sosiaalisempaan suuntaan.

Kysyttäessä valmentajalta N2 lentopallon vaikutuksesta lapsen kehitykseen, hän totesi samansuuntaisesti kuin valmennettavansa:

*H: ”Millaisena lajina sä näät lentopallon, kun vertaat muihin lajeihin?”*

*N2: ”Mä korostaisin nimenomaan sitä ryhmässä toimimisen mahdollisuutta. Se opettaa niitä sosiaalisia taitoja mitä parhaimmalla tavalla, toisen huomioon ottamista, toisen palkitsemista, tavallaan sietämistä sen heikoimmankin lenkin, että se ei aina onnistu niin hyvin kuin minä onnistun tai että mä en oo niin hyvä kuin nuo muut...Mutta valmentajalta kysytään paljon, että iloitsee sen heikompi-tasoisinkin pelaajan niistä pienistä onnistumisista silloin, kun se onnistuu.”*

*H: ”No mitä asioita nimenomaan lentopallo opettaa lapselle?”*

*N2: ”Opettaahan tämä tiettyä kurinalaisuutta, kyllä joukkue myöskin vaatii, sillä tää ei ole sooloilijoitten laji, eikä yksilölaji. Siinä mielessä joukkue on aika hyvä kasvattaja siinä. Tytöt osaa kyllä hyvin napakasti sanoa sen, että jos joku rupee sooloilemaan tai jotain mitä ei ole sovittu.”*

Valmentajan N2 mukaan lentopallon harrastaminen opettaa lapselle tärkeitä taitoja. Hän mainitsi juuri sosiaaliset taidot aivan kuten hänen valmennettavansakin. Lapset oppivat hyväksymään erilaisia ihmisiä ja erilaisella taitotasolla varustettuja kavereita.

Tasavertaisuudella tarkoitetaan sitä, että ohjaaja huomioi jokaisen ryhmän jäsenen. Jokaisen lapsen tulee saada kannustusta, huomiota ja opastusta riippumatta siitä, kuinka nopeasti hän juoksee tai montako maalia hän tekee. Lapsen arvostus ei saa riippua voittamisesta. Lapselle tulee tarjota sellaisia kokemuksia, joissa hän tuntee olevansa tärkeä. (Pelin henki 1998, 11.)

T1 toi esille joukkuepelin vaatimat edellytykset:

*H: ”No onko joukkueeseen tullut uusia tyttöjä?”*

*T1: ”No se xxx se niinkun tuli mun muistaakseni syksyllä, mut se oli ollut ennenkin meidän joukkueessa, mutta se oli sitten lopettanut, mut sit se tuli uudestaan.”*

*H: ”Onko xxx saanut heti kavereita?”*

*T1: ”No on sillä niinku, että ei me olla siellä mitenkään silleen, että sä oot niinkun vain mun kaveri tai mitään tämmöistä.”*

*H: "Eli te ootte siis kaikkien kavereita?"*

*T1: "Niin."*

T1:n mukaan kaikkien on oltava kavereita keskenään eikä ketään saisi syrjiä. Kysyttäessä tyttöjen välisestä ilmapiiristä, hänen valmentajansa N1 mainitsi näin:

*H: "Mitä tapahtuu lasten keskinäisessä vuorovaikutuksessa?"*

*N1: "Kyllä siinä on sellaista nähtävissä, että oooko sä mun kaveri tai pari. Ja sitten jokin sellaanen hakeutuminen aina tuloo, että harjoitteis ne haluais aina sen saman parin. Mä olen siitä jo puhunut, että pelissäkään ei voi aina kaikki olla vierekkäin. Ainakin tyttöjen taipumus on, en mä tiedä onko se niinkään poikien juttu niin vahvasti. Aina löytyy sitä, et me tehdään tämä juttu."*

Valmentajan N1 mukaan tytöt hakeutuvat mielellään ns. oman kaverin seuraan. Ilmeisesti lapset ovat juuri siinä iässä, että tovereiden merkitys on todella suuri. Lapsi hakeutuu mielellään juuri sellaiseen seuraan, joka muistuttaa ja samalla miellyttää häntä itseään. Vertailllessani T1:n ja N1:n ajatuksia keskenään huomasin niissä pienen ristiriidan. Valmennettavan mukaan mitään ongelmia ei ole, eli tytöt ovat kaikkien kavereita. Valmentajan mukaan asiaan on jouduttu kuitenkin puuttumaan ja ohjaamaan tyttöjä toimimaan kaikkien kanssa tasavertaisesti.

Eri urheilijoiden väliltä löytyy eroja persoonallisuudenpiirteissä. Joukkuelajien ja yksilölajien harrastajien on todettu poikkeavan toisistaan mm. siten, että yksilölajien harrastajat ovat itsekeskeisimpiä ja sisäänpäinkääntyneempiä kuin joukkuelajien harrastajat. (Morgan 1980, 153.) Kysyttäessä P1:ltä joukkueen toimintamallista, hän vastasi näin:

*H: "Onko joukkueella yhteiset säännöt?"*

*P1: "No on."*

*H: "Millaisia?"*



*P1: "No jos kaveri epäonnistuu, niin silloin pitää kannustaa ja on niitä muitakin mutta en mä oikein muista."*

*H: "Ootteko te kirjoittaneet ne oikein ylös?"*

*P1: "Ei tai voi olla että joskus ne on kirjoitettukin."*

P1 toi esille, että valmentajan toimintamallina on eteenpäin kannustaminen. Harrastajan mukaan myös joukkueoverit on huomioitava ja heidän pyrkimyksensä on tukea kaveria epäonnistumisen hetkellä. Lentopallo on joukkuepele, joka kasvattaa ja opettaa ottamaan toisetkin huomioon. Lentopallossa koko joukkue on tärkeä. Onnistunut peli ja harjoitus edellyttää koko joukkueen yhteistä tekemistä. Siinä mielessä joukkueurheilun harrastaminen kasvattaa lasta. P1:n valmentaja M1 nostaa esille lentopallon kasvattavan vaikutuksen:

*H: "Mitä lentopallon harrastaminen antaa lapselle?"*

*M1: "Erittäin paljon. Koska tämä ei ole kontaktilaji, tämä on ns. pehmeä laji ja äärettömän paljon joukkuepele, missä yksi taitava ei tee yhtään mitään vaan koko joukkueen pitää pelata hyvin yhteen. Turnaus- ja pelimatkoilla lapset oppii huolehtimaan itsestään ja omista asioistaan ja kun mennään vähän eteenpäin, niin ne voi hommata itse sitä rahaa mitä tällöinen joukkue tarvitsee ja samalla oppii ymmärtämään sen, että pitää tehdä työtä sen rahan eteen."*

M1 mainitsi harrastuksen kasvattavan siinä mielessä, että lapset oppivat tärkeitä asioita lentopalloharrastuksensa parissa. Valmentaja antaa lapsille toiminnasta vastuuta. Tällä tavoin lapset oppivat vastuuntuntoa sekä itsenäistä ajattelua. Valmentajan toimintamalli saattaa vaikuttaa niin valmentajan kuin vanhempienkin jaksamiseen, sillä toiminnan vastuuta on jaettu myös lasten kesken. Varojen keruu onnistuu varmasti jo hieman vanhempien lasten kohdalla.

P2 mainitsi aiemmin (ks. 112) että, hän ei pidä sellaisesta valmentajasta, joka huutaa ja suuttuu koko ajan. Tämä lausahdus kuvastaa juuri sitä, että lentopallon harrastaminen edellyttää tiettyä kurinalaisuutta ja jämääkkyttä. Valmentajan tehtävä ei todellakaan ole helppo, varsinkaan jos valmennettavat ovat alle yhdeksänvuotiaita poikia. Harrastaja on joskus saattanut kokea valmentajan suuttumuksen tai huudon siten, että on jopa säikähtänyt tätä. Valmentajan olisi oltava toiminnoissaan jämääkää, mutta samalla kuitenkin lämmin. P2:n valmentajan M2:n sitaatti kuvaa juuri sitä valmentajan ajatusmaailmaa, että lentopallon pelaaminen edellyttää niin valmentajalta kuin valmennettavaltakin tiettyä tiukkuutta:

*H: ”Miten laji kasvattaa lasta?”*

*M2: ”Ennen kaikkea joukkuelajit kasvattaa mahdollisesti vielä enemmän kuin ehkä yksilölajit. Tässähän tulee tämä sosiaalinen kanssakäyminen täs joutuu mahdollisesti huomioimaan toista. Ja kyllä tämä urheilu kasvattaa säännöllisyyteen: harjoituksiin tullaan ja sieltä ei myöhästytä. Ja siitä pidetään kiinni, että harjoitukset alkaa kello silloin ja silloin ja kaikki on paikalla ja harjoitukset myös loppuu kello silloin. Sitten meillä on tietyt ohjeet, me tervehditään eli kaikki morjesta toinen toistansa.*

*H: ”Eli korostat hyviä tapoja?”*

*M2: ”Kyllä. Nämä tapaaasiat ja sitten edelleen tapa miten asioihin lähdetään niin, meillä on pyyhkeet mukana, käydähän pesulla, jos ei suihkus käydä, niin pestään ainakin kädet ja jalat ja vähän naamaa, joku käy suihkuskin. Eli nää tietyt tavat ja säännöllisyys ja tarkkuus.”*

M2 luonnehti lentopalloa siten, ettei se ole sooloiljoitten laji. Joukkueelle on annettu tietyt tarkat säännöt, joista pidetään kiinni. Yleensä myös joukkueen jäsenet ovat tarkkoja siitä, ettei sovituisista säännöistä lipsuta. Lentopallossa tappiot eivät ole itsestä kiinni. Häviämisen kokemuksen voi jakaa joukkueovereiden kanssa. Lentopallon harrastaminen opettaa tiettyä kurinalaisuutta ja säännöllisyyttä. M2 toi esille, että urheiluharrastuksen avulla voidaan oppia elämän kannalta tärkeitä asioita. Jos lapsille opetetaan jo pienestä pitäen hyviä tapoja, niistä tulee lapselle luonnollisia asioita, jotka sujuvat lapselta myöhemmin kuin itsestään.

Lasten urheilun perusteet (Karvinen & Lehto 1995, 11-12) -teoksessa, alle kymmenen vuotiaiden lasten tavoitteet jaetaan kolmeen osaan. Ensimmäinen osa käsittelee urheilun tavoitteita. Näihin tavoitteisiin kuuluvat mm. perusliikkeiden ja niiden yhdistelmien taitaminen sekä liikkeiden automatisoitumiseen tähtäävä harjoittelu. Kasvun ohjauksella tarkoitetaan tavoitetta oppia vastaamaan itsestään ja omista toimistaan, esim. puhtaudesta ja siisteydestä. Tavoitteissa mainitaan myös tavaroista huolehtiminen, huolellisuus ja yksinkertaisista tehtävistä selviytyminen. Kolmannen osan tavoitteena on yhteistoimintaan oppiminen. Tällä tarkoitetaan ryhmään sopeutumista, toisten huomioonottamista, ohjeiden ja sääntöjen noudattamista sekä hyviä käytöstapoja.

Valmentajien mukaan lentopalloharrastuksen voi aloittaa jo aivan pienenä. Lähes kaikki valmentajat totesivat harjoitusten olevan monipuolisia, eikä suinkaan pelkkää lentopallon pelaamista. Harjoitukset sisältävät monipuolista liikkumista ja aivan alussa ei oikeastaan voida edes puhua lentopallon harrastamisesta.

M2:n mukaan lentopalloharrastuksen nimi voisi olla aivan hyvin vaikka liikuntakoulu tai palloilukoulu. Valmentajien on suunniteltava harjoitukset aina lasten iät huomioiden ja sovellettava harjoitteet kullekin ikäryhmälle sopiviksi. Poikien valmentaja M2 korosti, että he eivät pelaa vielä lentopalloa, vaan koppipalloa. Pallo on pehmoisempi kuin nahkapallo ja se liikkuu hitaammin. Pallo ei myöskään satuta nahkapallon tavoin ja on myös lapsille hyvä peliväline ennen varsinaiseen lentopalloon siirtymistä.

### 11.5 Yhteenveto lasten ja valmentajien yhteisistä merkityksistä

Tutkimukseni kolmas pääongelma tarkasteli sitä, kohtaavatko lasten ja valmentajien käsitykset ja kokemukset?

Harjoitusten ja pelitilanteiden sisältö oli samankaltainen sekä lasten että valmentajien käsityksissä. Lasten peluuttaminen toteutui siten kuin sen lapsiurheilussa tuleekin toteutua: tasapuolisesti peliaikaa kaikille. Harjoitukset sisälsivät sekä lasten että valmentajien mielestä samoja asioita.. Harjoituksissa leikitään, tehdään lajinomaisia harjoitteita, kilpaillaan sekä pelataan lentopalloa. Lapset saivat myös osallistua harjoitusten sisältöjen miettimiseen. Yleensä he saivat valita jonkun harjoituksissa leikittävän leikin. Tuloksista ilmeni erityisesti Nuori Suomi -ideologia.

Aineistosta nousi esiin leikin tärkeys. Lapset oppivat leikeissään ja kilpailuissaan sosiaalisia taitoja sekä oppivat noudattamaan sääntöjä. Valmentajat painottivat myös toiminnan monipuolisuutta ja hauskuutta. Monipuolisilla harjoituksilla tähdättiin lähinnä perusliikkeiden (käveleminen, juokseminen, hyppääminen jne.) hallintaan ja automatisoitumiseen. Vasta myöhemmällä iällä, kun lapsi oppii ja kypsyy voidaan toimintaa painottaa lajinomaisiin ja kuntoa vaativiin harjoituksiin. Kaikki valmentajat kunnioittavat lasten kehittymistä ja vasta myöhemmin, lasten ollessa riittävän kypsyneitä, aloitetaan kunto- ja kestävyysharjoittelu.

Yhteisiä merkityksiä löytyi myös joukkuepelin edellytysten huomioimisessa. Sekä lapset että valmentajat painottivat rehtiä peliä, toisen huomioimista, anteeksiantamista sekä jokaisen kaverina toimimista. Ihannevalmentajaa luonnehdittiin jämäkäksi, tasapuoliseksi, mukavaksi ja ohjaavaksi. Lasten mukaan valmentajien ei saisi suuttua eikä huutaa. Valmentajien neuvominen, ohjaaminen ja huomauttaminen harjoitus- ja pelitilanteissa koettiin pelkästään myönteisenä asiana, sillä lapset kokivat neuvomisen tärkeänä. Yhtäläisyyksiä löytyi vielä mm. kannustamisen merkityksestä, sillä sekä lapset että valmentajat korostivat joko sanojen merkitystä tai tietyn palkinnon, esim. jäätelön saamista hyvästä suorituksesta. Mielestäni

tuloksissa oli tärkeintä se, että kaikki lapset nauttivat lentopalloharrastuksessaan. Tämä kuvastaa mielestäni sitä, että valmentajien toiminta on ollut tarkoituksenmukaista ja hauskaa.

Liikunnan harrastamisen niin seuroissa kuin kotonakin on parasta lähteä lasten luonnollisesta kiinnostuksesta liikkua. Jos toiminta nojaa liikaa valmentajan, vanhempien tai urheiluseuran tavoitteisiin, voi lapsen mielenkiinto sammua. Lapsi kasvaa parhaiten positiivisten kokemusten ja kannustamisen kautta. SVUL on asettanut tavoitteekseen Nuori Suomi -ohjelmassaan sen, että lapset ja nuoret nauttivat urheilusta ja tulevat entistä osaavammiksi ja taitavammiksi sekä urheilijoina että ihmisinä. (Vilhu 1992, 9.)

## 12 POHDINTA

### 12.1 Tulosten pohdinta

Olen asunut Seinäjoella kolmisen vuotta ja kiinnostuin paikkakuntani lentopallovalmennuksesta. Erityisesti minua kiinnosti paikallisen lentopalloseuran järjestämien harjoitusten sisältö. Moni valmentaja haluaa leipoa junioreista mestareita. Usein myös vanhempien kunniahimo on pelissä mukana. Työni avulla minulle selvisi monia asioita, ja ennakkokäsitykseni alkoivat murentua. Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää lasten käsityksiä ja kokemuksia lentopalloharrastuksesta sekä valmentajien käsityksiä ja kokemuksia valmentamisesta. Olin kiinnostunut lasten kokemuksista, siis siitä, miten he kokevat harjoitus- ja pelitilanteet. Halusin myös selvittää, mitä asioita valmentajat pitävät tärkeinä valmentettaessa 6 - 11-vuotiaita lapsia sekä sitä, millaisia ominaisuuksia lentopallovalmentajalla tulisi olla.

Lasten urheilussa tulisi olla tärkeintä luoda ilmapiiri sellaiseksi, että lapsella olisi hyvä olla juuri sellainen kuin on. Lapsen tulisi tuntea itsensä hyväksytyksi ilman turhia vertailuja. Jos lapsi lannistetaan jo nuoresta iästä alkaen, sillä on varmasti vaikutusta myöhemmälle asennoitumiselle liikuntaa kohtaan. Hän saattaa kärsiä ainaisesta alemmuudentunteesta sekä toisiin vertailemisesta siten, että liikunnan ilo häviää ja itsetunto murenee. Valmentajilla on näin ollen suuri vastuu siitä, millainen emotionaalinen ilmasto vallitsee harjoitus- ja pelitilanteissa.

Tutkimuksen kuluessa minulle selvisi mm. se, että Jussi-Volleyn toiminta perustuu Nuori Suomi -ideologiaan. Ideologia heijastui sekä lasten että valmentajien haastatteluista. Tutkimuksesta ilmeni myös se, että Jussi-Volleyn junioritoiminta on määrällisesti Suomen suurinta ja myös menestyksekkästä. Lasten tuloksista ilmeni se, että he olivat tyytyväisiä valmentajien toimintaan. Lapset viihtyivät lajin parissa, koska lentopallon pelaaminen on

mukavaa, saa hyviä kavereita, oppii uusia taitoja sekä kilpailut ja voittaminen viehättävät. Toiminta painottui fyysisten harjoitusten lisäksi leikkiin, lajinomaisiin harjoituksiin sekä varsinaiseen lentopallon pelaamiseen.

Lasten käsityksiä tutkittaessa on otettava huomioon heidän kehitystasonsa. Lapsi ei välttämättä ymmärrä haastattelutilanteessa käytettyjä ilmaisuja ja käsitteitä. Tutkimustilanne on hänelle vieras ja jopa pelottava. Valmentajien toiminta heijastuu lasten käsityksiin. Tutkimuksen tuloksia pohdittaessa on syytä pysähtyä miettimään millaisia vaikutuksia valmentajien toiminnalla on lasten käsityksiin. Tutkimukseni lapset ovat harrastaneet lentopalloa muutaman vuoden ajan. T1:n ja T2:n valmentajat N1 ja N2 olivat toimineet koko ajan tyttöjen valmentajina, mutta samanaikaisesti valmennustyötä on tekemässä myös muita valmentajia. Näin ollen tyttöjen käsityksiin saattaa vaikuttaa myös toisten valmentajien toiminta. Osoitin tytöille haastattelutilanteessa tietyn valmentajan, jotta he tiesivät kenestä valmentajasta on kysymys. P1:n ja P2:n valmentajat M1 ja M2 olivat toimineet koko ajan heidän valmentajinaan. P1:n isä oli myös toiminut jonkin aikaa hänen valmentajanaan, mutta tällä hetkellä päävastuun valmennustyöstä kantaa M1.

Tutkimukseni yhtenä tavoitteensa oli tarkastella valmentaja-lapsipareja keskenään. Valmentajien ja lasten käsityksissä ilmeni useita pohdinnan arvoisia asioita. Ensimmäisen valmentaja-lapsiparin muodostavat T1 ja N1. T1 korosti haastattelutilanteessa sitä, että hän pitää lentopallosta erityisesti siksi, koska hän osaa sitä muihin lajeihin verrattuna niin hyvin. Valmennettava toi esille vielä sen, että lentopallon harrastaminen on mukavaa varsinkin silloin, jos harjoituksissa tehdään häntä miellyttäviä, mukavia asioita. Hänen valmentajansa N1 mainitsi haastattelussa tyttöjen välillä ”purnaavan”, etenkin silloin, jos harjoitusten sisältö ei heitä miellytä. Näin ollen heidän kokemusmaailma oli yhteneväinen. Valmentaja mainitsi tyttöjen ilmoittavan joko käyttäytymisellä tai eleillä, jos harjoitustilanne tuntui epämukavalta tai tylsältä. T1 muisteli tilannetta, jolloin hänen siskonsa ei saanut peliaikaa. Hän koki tilanteen varsin epämiellyttäväksi, joten hän arvosti ja kunnioitti valmentajansa N2:n toimintaa, sillä valmentaja antoi kaikille tytöille tasapuolisesti peliaikaa. Hänen valmentajansa N1 toi esille sen, että harjoitukset sisältävät monenlaista tekemistä. N1 pyrki toiminnallaan

siihen, että tytöt kokisivat jokaisella harjoituskerralla onnistumisia. Hän korosti kuitenkin sitä, että pyrkii toiminnassaan tiettyyn jäämäkkyyteen ja rajojen asettamiseen. Valmentaja kertoi tyttöjen välillä suuttuvan, esimerkiksi tappion hetkillä, mutta totesi kuitenkin heidän unohtavan asian nopeasti. Valmentaja korostaa tappioiden opettavaa merkitystä lapsen kehitykseen. N1:n käsitykset olivat mielestäni kasvatuksellisia ja humanistisia piirteitä korostavia. Valmentaja kertoi olevansa kuin äiti valmennettavilleen. Hänellä oli aikaa puhua lasten kanssa. Hänen toimintatavassaan korostui mallioppimisen periaatteet. Valmentaja toimii tytöille mallina uuden asian opettamisessa. Ei ole myöskään syytä vähätellä valmentajan esikuvana toimimista, sillä tytöt jäljittelevät hänen käyttäytymistään ja eleitään. T1:n ja N1:n käsitykset kohtasivat kannustamisen, kehumisen sekä kaikkien kaverina toimimisen korostamisessa. Valmentaja N1 korosti myös yhteistyötä vanhempien kesken. Hänen mukaansa se on ensiarvoisen tärkeää, jotta valmennustyössä saavutettaisiin tyttöjen kannalta parhaat mahdolliset tulokset. Valmentajan toimintatapaa voidaan kuvata humanistiseksi, sillä hän kunnioittaa ja innostaa lapsia positiivisesti.

Liikunta antaa runsaasti mahdollisuuksia vuorovaikutukselliseen yhteistoimintaan. Tämä on edellytyksenä kouluikäisen lapsen sosiaalis-eettiselle kehitykselle. Sosiaaliseen kasvatukseen liittyvät mm. kommunikaatio- ja yhteistyötaidot sekä sosiaalisen havainnoinnin taidot. Organisoidun urheilun on havaittu edistävän auttamishalukkuutta, toisten huomioonottamista ja empaattisuutta. Eettisen kasvatuksen tavoitteena on pyrkiä kehittämään lapsen henkilökohtaista arvojärjestelmää, jonka pohjalta hän kykenee tekemään moraalisia päätelmiä toiset ihmiset huomioon ottaen. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 14.)

Toisen valmentaja-lapsiparin muodostavat T2 ja N2. Verrattaessa N2:n ja T2:n käsityksiä keskenään, ne kohtasivat mielestäni hyvin. Kysyttäessä lentopallon ominaisuuksista ja luonteesta hänen valmennettavansa T2 kertoi mm. näin: Pelin aikana ei saa kiusata toisia eikä saa syrjiä ketään. Tappion hetkellä kannustetaan eikä syytellä toisia epäonnistumisesta. Peli- ja harjoitustilanteet on otettava siinä mielessä tosissaan, että liian helposti ei saisi antaa periksi. Valmennettava T2 korosti myös anteeksiantamista ja riitojen sopimista. Huomasin



myös T2:n ja N2:n käsitysten olevan samansuuntaisia pohdittaessa joukkuepelin sosiaalista luonnetta.

N2 valmentajassa mielestäni on erittäin paljon humanistisen valmentajan piirteitä, sillä hänen käsityksistään ilmeni ihmisen kokonaisvaltainen huomioiminen, empaattisuus, rakkaus ja ns. hyvien arvojen korostaminen. Valmentajan haastattelusta kävi ilmi mm. se, että toiminta perustuu leikkimieliseen hauskanpitoon. Lentopallon pelaaminen otetaan kuitenkin siinä mielessä vakavasti, että aina pyritään toimimaan parhaan taitotason mukaan. Valmentajan humanistinen arvomaailma heijastui mielestäni silloin, kun hän kertoi vanhempien tavoitteiden olevan hieman ristiriidassa hänen omien tavoitteidensa kanssa. Hänen mukaansa kaikkien lasten tulee saada osallistua pelitapahtumaan eikä vielä tässä vaiheessa ole syytä erotella tyttöjä ns. taitotason mukaan erilaisiin joukkueisiin. Valmentajan N2 mukaan lapset tarvitsevat tasapuolisesti sekä tappion että onnistumisen kokemuksia. Hänen mukaansa ne opettavat elämän kannalta tärkeitä asioita. Hän kertoi mm. näin: ”Jos lapsi ei ole vielä valmis kaikkiin suorituksiin eikä onnistu täydellisesti pelissä, se ei ole tytön vika eikä häntä tule sen vuoksi syrjiä ja istuttaa vaihtopenkillä. Lapsi ei ole vain vielä valmis kaikkiin suorituksiin.” Kaikille lapsille on annettava tasapuolisesti mahdollisuuksia iloon ja pelikokemuksiin. Valmentaja kunnioittaa jokaisen lapsen yksilöllistä kehittymistä, joka mielestäni kuvaa juuri humanistisen valmennuskäsityksen perusteita oivallisella tavalla.

Kolmannen valmentaja-lapsiparin muodostavat P1 ja M1. P1 on kohdejoukon vanhin lentopallon harrastaja. Hän oli haastatteluhetkellä 11-vuotias. Hänen käsityksensä ovat muotoutuneet hieman pidemmän ajan kuluessa verrattuna esimerkiksi tutkimukseeni osallistuvaan toiseen poikaan P2:een. P1 mainitsi pitävänsä erityisesti pelitilanteista, sillä niissä on hänen mukaansa mahdollisuus voittaa ja onnistua. Hänen mukaansa tappioiden hetkellä ei kannata masentua liikaa, vaan joukkueen on keskityttävä jo seuraaviin peleihin. Hänen valmentajansa M1 totesi poikien pitävän pelitilanteista juuri jännityksen ja kilpailun vuoksi. Valmentaja oli samaa mieltä valmennettavansa kanssa siitä, että tappiot on hyväksyttävä ja seuraavissa peleissä on taas mahdollisuus parempiin suorituksiin. P1 piti lajista erityisesti siksi, että toiminta oli mukavaa, hän oppii uutta ja oma kunto pysyy hyvänä.

Pojat ovat erittäin vilkaassa ja toiminnallisessa iässä, joten ei liene ihme, että varsinainen pelaaminen kiinnostaa heitä. Koin erityisen merkittävänä valmentajan M1:n toimintatavan, joka korostaa lapsen omaa ajattelua liikuntatilanteissa. Hänen mukaansa on tärkeää, että pojat joutuvat itse miettimään toiminnan painopistettä ja koko lentopallopelellänsä ideaa. Miksi pallo sijoitetaan tiettyyn paikkaan? Mertaniemen ja Miettisen (1998, 13) mukaan liikunta voi edistää välillisesti lapsen tiedollista-, sosiaalista- sekä tahdon ja tunteiden kehitystä. Lapsen minäkäsitys kehittyy, kun lapsi saa kokeilla ja miettiä, mitä hän pystyy tekemään käsillään ja jaloillaan. Kokemusten myötä lapsi oppii erottelemaan, yhdistelemään ja vertailemaan erilaisia asioita.

M1 oli myös varsin kriittinen pohdittaessa lapsiurheilun tavoitteita. Hänen mukaansa seuran olisi syytä pysähtyä miettimään erilaisia urheilun kohderyhmiä. Nuorimmat pelaajat pitävät sellaisesta toiminnasta, jossa leikitään ja pidetään hauskaa, mutta jo hieman vanhemmat harrastajat haluaisivat ottaa lentopallotoiminnan hieman enemmän tosimelellä. Hänen mukaansa eri ryhmien muodostamisella parannetaan harjoitusten ilmapiiriä ja poikien motivaatio pysyy korkealla, jos he saavat tehdä oikeantasoisia ja heitä kiinnostavia asioita. M1:n valmennettava P1 viihtyi lentopalloharrastuksensa parissa, joten valmentaja on onnistunut luomaan harjoitustilanteisiin sellaisen ilmapiirin, joka miellytti häntä. P1 ei maininnut ns. motivaatio-ongelmia, joten ainakin hän koki harjoitus- ja pelitilanteet sopivina.

Mertaniemen ja Miettisen (1998, 13) mukaan liikuntaan osallistuminen voi lisätä fyysisen pätevyyden kokemuksia, jotka toistuessaan parantavat itsearvostusta. Nuorten minäkäsitys heikkenee kouluiän alusta lähtien. Minäkäsitys on heikoimmillaan 13 - 15-vuoden iässä ja se alkaa useimmiten parantua 15-ikävuoden jälkeen. Minäkäsityksen heikkenemisen on todettu olevan yhteydessä mm. uuden kehitystason saavuttamiseen ajattelussa. Kielteiseen minäkuvaan liittyvät pätemättömyyden kokemukset lisäävät todennäköisyyttä liikuntaharrastukseen lopettamiseen. Oman pätevyyden arviointiin vaikuttaa olennaisesti se, toimiiko lapsi tehtävä- vai minäsuuntautuneesti. Tehtäväsuuntautunut kokee pätevyyttä oman yrittämisen ja kehittämisen seurauksena. Minäsuuntautunut vertaa omaa suoritustaan muihin ja kokee itsensä päteväksi, jos on parempi kuin toiset.

Tehtäväsuuntautuneisuus on yhteydessä sisäiseen motivaatioon. Näin ollen ihminen on halukas kehittämään taitojaan ja valitsee haasteellisia tehtäviä. Tehtäväsuuntautuneet lapset uskovat, että liikuntataitoja on mahdollista oppia harjoittelemalla ahkerasti. Tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä viihtyvät myös ne lapset, jotka kokevat pätevyytensä vähäiseksi.

Neljännän valmentaja-lapsiparin muodostavat P2 ja M2. P2 on kohdejoukon nuorin harrastaja. Hän oli haastatteluhetkellä 8-vuotias. Hänen ikänsä on otettava huomioon tutkimuksen tuloksia pohdittaessa. Hän ei harrasta lentopallon ohella mitään muuta. Kiinnitin huomioita erityisesti siihen, että myös tämä poika piti lajista erityisesti siksi, että pelaaminen ja voittaminen on mukavaa. Epämukavaa oli hänen mielestään silloin, kun vastustajat ovat liian vaikeita ja tämän seurauksena otteluissa tulee tappioita. P2 on siinä iässä, että hän vertailee omia fyysisiä suorituksiaan muihin. Hänen mukaansa hyvä lentopalloilija on sellainen, joka hallitsee tekniikan ja osaa kaikkea muutenkin hyvin. Kysyttäessä tytöiltä vastaavaa kysymystä, molemmat tytöt toivat esille joukkuepelin vaatimia taitoja, kuten toisten huomioiminen, riitojen sopiminen ja kannustaminen. Teorian mukaan pojat pitävät jännityksestä ja kilpailuista. Tytöt vastaavasti arvostavat kaverisuhteita ja sosiaalisuutta.

Verrattaessa P2:a ja M2:a keskenään löysin heidän käsityksistään samankaltaisuuksia. P2 kertoi hyvän lentopalloilijan olevan sellainen, joka kuuntelee kun puhutaan ja tekee niin kuin käsketään. P2 mainitsi myös sen, että hän ei ole koskaan ehdottanut valmentajalleen mitään toiveleikkiä. Hyvä valmentaja on sellainen, joka ei suutu ja huuda lapsille. Hänen valmentajansa M2 kuvaili toimintatapaansa näin: ”Verrattaessa poikien toimintatapaa tyttöihin, eroavat pojat suuresti vilkkauksellaan ja innokkuudellaan. Poikien keksittymistaito ei ole vielä hyvä, joten harjoitusten tulee olla lyhytkestoisia ja pojille on asetettava selkeät rajat”. Jos valmentaja huomaa otteen lipsuvan käsistään, hän puhalttaa pilliin ja kehottaa lapsia pysähtymään ja kuuntelemaan ohjeita. Nämä edellä mainitut seikat kuvastavat mielestäni hyvin, P2:n ja M2:n yhtenäistä ajatusmaailmaa. Pojat ovat vilkkaita ja heitä saattaa olla salissa 15 yhtä aikaa, joten tästä syystä valmentajan otteista kuvastuu autoritaarisen valmentajan piirteet. Valmentaja joutuu välillä korottamaan ääntään, hän toimii välillä

valmentajakeskeisesti ja joukkueella on tietyt tarkat säännöt. Sääntöjen rikkomisesta hän korottaa ääntään, jonka pieni kahdeksanvuotias pelaaja on saattanut kokea hieman pelottavana.

Kilpailu- ja pelitilanteita voidaan pitää kasvattavina, sillä niissä on mahdollisuus oppia toimimaan yhteisten sääntöjen mukaan. Organisoidussa urheilussa ja etenkin joukkuepeleissä, joissa säännöillä on keskeinen merkitys, lapset oppivat helposti siirtämään tuomarille moraaliset päätökset oikeista ja vääristä toimintatavoista. Ilmapiiri on toisenlainen silloin, jos lapset tai nuoret pitävät itse huolta sääntöjen noudattamisesta. Kilpailu on yhteistyön vastakohta ja tämän vuoksi kilpailun liiallinen korostaminen voi vaikuttaa myös kielteisesti lapsen sosiaaliseen kasvuun. Kilpailu vaikuttaa sekä lasten että valmentajien suhtautumiseen sääntöjä ja reilua peliä kohtaan. Mitä kovemalla tasolla pelataan, sitä suurempi merkitys on kilpailumenestyksellä. Vaarana on kasvatuksellisten näkökohtien unohtuminen. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 14.)

Liukkonen ym. (1990, 38-41) esittelevät artikkelissaan vuonna 1988 aloitetun laajan urheilupedagogisen tutkimusohjelman. Tarkoituksena oli analysoida eri lajien valmentajien kasvatuksellista toimintaa harjoituksissa 17 kategoriaa käsittävällä observointijärjestelmällä. Valmentajan toiminnat luokiteltiin kuuden sekunnin välein yhteensä 45 minuutin ajalta harjoituksen alusta, keskeltä ja lopusta. Kategorioista muodostettiin harjoitusilmapiirin kuvaamiseksi kuusi valmennustoiminnan summamuuttujaa. Valmentajien toiminnoista oli suoraa toimintaa lähes kaksi kolmasosaa ja epäsuoraa kolmasosa. Suoran toiminnan suuri osuus ei tue lapsen omaa aktiivista osallistumista eikä rohkaise aloitekykyä vaativiin toimintoihin. Valmentajan toiminnasta positiivista palautetta oli ainoastaan kolme prosenttia. Tuloksista saadaan selville myös se, että naisvalmentajat olivat miehiä autoritaarisempia. On kuitenkin huomioitava otanta, sillä naisvoimistelun valmentajat muodostivat suuren osan naisvalmentajista. Perinteinen naisvoimistelu, jossa pyritään samanaikaiseen ryhmän suoritukseen vaatii komentotyylä. Urheilijoiden ikä ei näytä selittävän valmentajan harjoitustoimintaa. Näyttääkin siltä, että valmennustapa periytyy valmentajan omista urheiluajoista usein sellaisenaan.

Tutkimukseni mukaan valmentajat kokivat roolinsa siten, että he toimivat lasten ohjaajina ja harjoitusten suunnittelijoina. Heidän on oltava toimissaan tiukkoja ja jämäköitä, mutta samalla lämmin ihminen, jonka puoleen on helppo kääntyä. Toiminnan tulee perustua kannustamiseen ja harjoitusten on oltava monipuolisia ja vaihtelevia. Kaikkien valmentajien käsityksissä heijastui Nuori Suomi -ideologian periaatteet. On kuitenkin huomattava, että jokainen valmentaja toimii omalla persoonallaan. Näin ollen valmentajan oma tyyli ja käyttäytyminen heijastuu aina valmennustapahtumaan.

Lasten lentopallovalmentaja on samanlainen auktoriteetti ja esikuva kuin opettaja oppilailleen. Näin ollen valmentajan oma käytös ja valmennustyyli on avainasemassa jos puhutaan esimerkiksi lajin suosiosta tai harrastajamääristä. Lapset reagoivat välittömästi, jos valmentaja tai opettaja ei ole kokonaisvaltaisesti mukana valmennus- tai opetustyössä. Parhaimpia tuloksia saavutetaan silloin, kun valmentaja tai opettaja toimii aidosti omalla persoonallaan, ottaen huomioon jokaisen lapsen ominaisuudet ja kehitysedellytykset. Tutkimukseni lapset ovat juuri siinä iässä, jolloin he ovat kiintyneitä omaan valmentajaansa. Valmentajan toimintaa ihaillaan ja hänen ajatuksiaan kunnioitetaan. Näin ollen valmentajien tehtävä on erittäin vastuullinen. Valmentajien olisi ymmärrettävä vastuu toimiessaan pienten lasten kanssa. Lapset ikäänkuin imevät valmentajastaan eri piirteitä. Lapset saattavat kunnioittaa valmentajan ajatuksia enemmän kuin omien vanhempiansa.

Risto Telaman mukaan sosiaalisen oppimisen teoria tarjoaa ehkä yleisimmän teoreettisen selityksen urheilun vaikutusten siirtymiselle yksilön käyttäytymiseen. Siihen liittyvät vahvistamisen ja mallioppimisen käsitteet. Vahvistamista ovat mm. erilaiset palkkiot, kuten valmentajan hyväksyvä huomautus, vanhempien kiitos tai jokin ulkoinen palkkio. Siihen kuuluvat myös rangaistukset. Eniten vahvistettuja käyttäytymismuotoja opitaan yleensä herkimmin ja tällöin oleellista on, että vahvistus tulee sellaisten henkilöiden taholta, joita pidetään arvossa. Tämän vuoksi juuri valmentaja saattaa vaikuttaa nuoreen enemmän kuin vanhemmat. (Telama 1987, 114-117.)

Telaman mukaan mallioppimiseen liittyy paitsi matkiva mallin jäljittely, myös samaistuminen malliin. Tällöin mallin käyttäytyminen koetaan tärkeäksi, ja voidaan puhua ihanteista ja idoleista. Urheilusankareilla on suuri merkitys nuorten kehitykselle. Tiedetään myös, että varsinkin tietyn ikäisillä nuorilla on urheilija omana idolina. Yleensä uskotaan huippu-urheilijoiden esikuvina vaikuttavan nuoriin siten, että he sosiaalistuvat helpommin urheiluun ja juuri siihen lajiin, jota huippu edustaa. Jos huippu-urheilijoilla on tällaisia vaikutuksia, on mahdollista, että he vaikuttavat nuoriin myös muulla tavoin sosiaalistavasti. Tällöin kasvatuksen kannalta oleelliseksi kysymykseksi nousee se, millaiset urheilijat kelpaavat nuorten esikuviksi. (Telama 1987, 114-117.)

Tutkimuksessani lentopallo nähtiin siinä mielessä kasvattavana lajina, että harjoituksissa ja peleissä opitaan ottamaan toiset huomioon, opitaan säännönmukaisuutta, sekä ottamaan vastaan ohjeita ja noudattamaan niitä. Lapsille muodostuu toiminnan onnistuessa erittäin voimakas yhteenkuuluvuudentunne: ”Hei, tää on meidän joukkue ja meidän joukkueen yhteiset pelisäännöt!”

## 12.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen tulisi sisältää mahdollisimman luotettavaa tietoa. Tavoitteena tulisi olla tulosten ja todellisuuden mahdollisimman hyvä vastaavuus. Luotettavuutta tarkastellaan kahdesta, toinen toiseensa liittyvästä näkökulmasta. Tällöin puhutaan validiteetista eli pätevydestä ja reliabiliteetista eli pysyvyydestä. Nimenomaan fenomenografisessa tutkimuksessa tavoitellaan laadullisia, henkilöiden ilmaisuista tulkittuja tietoja käsityksistä.

Validiteetin osoittamista pidetään usein ongelmallisena kvalitatiivisten tutkimusten tarkastelussa. Survey-tutkimuksen validiteetin mittaamiseksi onkin tehty joitakin tieteellisiä sopimuksia. Esimerkiksi otoksen muodostamisesta tai siitä, onko tulosten merkitsevyyssaste sellainen, että niitä voidaan pitää todellisina tuloksina. (Grönfors 1982, 173-174.) Ahonen (1996, 129) määrittelee laadullisen aineiston ja siitä tulkinnan avulla löydettyjen merkitysten

luotettavuutta siten, että ensinnäkin luotettavuus riippuu siitä, miten merkityskategoriat vastaavat tutkimushenkilöiden tarkoittamia merkityksiä sekä toiseksi siitä, missä määrin ne vastaavat teoreettisia lähtökohtia.

Validiteetilla tarkoitetaan sitä, miten pitkälle analyysissä käsitellyt indikaattorit ilmaisevat sitä mitä niiden oli tarkoitus ilmaista. Validiteetti merkitsee aineiston kohdalla aitoutta. (Ahonen, 1996, 129) Sisäinen validiteetti tarkoittaa eri teoreettisten ja käsitteellisten määritteiden loogista suhdetta toisiinsa. Se siis kuvastaa lähinnä tutkijan tieteellistä otetta ja oman tieteenalan hallintaa. Sisäistä validiteettia voidaan tarkistaa päättelyn, eli ns. terveen järjen avulla. Ulkoinen validiteetti osoittaa teoreettisten johtopäätösten ja empiirisen aineiston välisen suhteen. Se on hypoteesien todentamista. Haastattelujen aineistoa voidaan siis pitää ulkoisesti validina silloin, kun haastateltava on antanut totuudenmukaista tietoa. Tämä voidaan tarkistaa vertaamalla eri haastateltavilta saatuja tietoja keskenään tai vertaamalla tätä haastattelutietoa muulla tavalla kerättyyn tietoon. (Grönfors 1982, 173-174.) Käsitevaliditeetin vaikuttaa se, kyetäänkö tutkittavasta ilmiöstä tavoittamaan keskeisiä piirteitä. Ellei teoriasta pystytä nostamaan keskeisiä käsitteitä, tutkimuksen käsitevalidiutta voidaan pitää huonona. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 129.)

Teemahaastattelun sisällön validiutta määritellään sen mukaan, miten hyvin kysymykset tavoittavat haluttuja merkityksiä. Menetelmän sisältövalidius voidaan varmistaa varautumalla tarpeeksi useaan kysymykseen sekä lisäkysymyksiin teema-alueesta. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 129.) Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on huomioitava tutkijan omien mielipiteiden ja asenteiden vaikutus. Tutkija ei ole haastattelussa ulkopuolinen, vaan hän osaltaan osallistuu kysymyksillään ja kommenteillaan aineiston kokoamiseen. Haastateltavat eivät välttämättä anna kysymyksiin totuudenmukaisia vastauksia. Mitä enemmän tutkijalla on tietoa tutkittavasta asiasta, sitä paremmin hän voi myös tulkita aineistoa. (Moilanen 1991, 125.) Minulle lentopalloharrastus ja lasten valmentaminen on tuttu asia. Olen toiminut muutaman vuoden alle yhdeksänvuotiaiden lasten valmentajana sekä harrastanut lajia pikkutyöstä alkaen. Vuosien mittaan olen kohdannut erilaisia valmentajia ja nähnyt erilaisia valmennustyyliä.

Sisältövalidiutta kohotin miettimällä jo etukäteen alustus- ja lisäkysymyksiä teema-alueitten tueksi. Luotettavuuden kannalta kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän eräs etu on se, ettei väärinymmärtämistä pääse helposti syntymään. Haastattelija voi kysyä epäselväksi jäänyttä asiaa ja samoin haastateltava voi tarvittaessa kysyä tarkennusta. On huomattava, että sisäiseen validiteettiin vaikuttaa myös sekä tutkijan että tutkittavan vireystila. Perttulan (1995, 67) mukaan kvalitatiivisen tutkimushaastattelun keskittyminen ihmisen elämismaailmaan viittaa pyrkimykseen saavuttaa haastateltavan kokemusten olennaisia sisältöjä. Tutkittavan kokemusten analyttinen erittely on tutkijan eikä tutkittavan tehtävä. Tutkimushaastattelussa tutkittavan kokemukset ovat konkreettisia elämäntilanteesta nousevia ajatuksia, eivätkä ne ole luonteeltaan yleisiä mielipiteitä tai käsityksiä.

Lapsia haastatellessani erityinen huomio kiinnittyy lapsen sen hetkisiin käsityksiin lentopallon harrastamisesta sekä suhteesta valmentajaan. Lapsella tulee olla jo jonkin verran kokemusta lajista, jotta hän kykenee ymmärtämään ja erittelemään kokemuksiaan. Lapsi on muodostanut tietyn käsityksen, joka perustuu hänen rakentamaansa kuvaan jostain asiasta.

Tutkimuksen reliabiliteetin kannalta olennaista on kysymysten muotoileminen mahdollisimman konkreettisiksi siten, että haastateltavalla on mahdollisuus ajatella asioita ja tilanteita omasta kokemusmaailmastaan käsin. Reliabiliteetti määrittää sattuman osuutta tuloksissa. Mitä vähemmän sattumalla on osuutta, sen korkeampi on tutkimuksen reliabiliteetti. Satunnaisvirheitä voi aiheuttaa muisti- tai huolimattomuusvirheet. Grönforsin (1982, 175) mukaan reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, että aineisto ei sisällä ristiriitaisuuksia. Aineisto voi olla reliaabelia, vaikka sillä ei olisikaan validiteettia. Esimerkiksi johdonmukainen valehtelu voi tuottaa aineistoa, joka on reliaabelia, mutta ei validia.

Haastattelun reliaabeliutta voidaan tarkastella myös pohtimalla, olisiko haastattelun tulos samanlainen, jos haastattelun suorittaisi joku toinen henkilö tai jos se toistettaisiin samanlaisena samoissa oloissa. Teemahaastattelu on aina kuitenkin ainutkertainen, joten haastattelun toistaminen muuttaisi sen keinotekoiseksi. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 129). Ahonen (1996, 130) toteaa artikkelissaan, että laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ei



voida tarkistaa tutkimusta toistamalla, sillä tutkija itse on ”tutkimusmittari” teoreettisen perehtyneisyytensä perusteella sekä myös prosessin intersubjektiivisuuden perusteella.

Lentopallo ja siihen liittyvät käsitteet ovat tulleet minulle vuosien harrastamisen myötä tutuiksi. Olen tehnyt teemahaastatteluja ennenkin, joten osasin valmistautua ja varautua tuleviin haastatteluihin aikaisemman kokemuksen perusteella. Tutkimuksessani pyrin jatkuvasti kontrolloimaan luotettavuutta. Hyvä reliabiliteetti voidaan varmistaa huolellisella tutkimusjärjestelyjen suunnittelemisella ja toteuttamisella. Varasin haastatteluille runsaasti aikaa ja pyrin tekemään haastattelutilanteesta rennon, mutta kuitenkin asiallisen. Pyrin huomaan tilanteeseen luottamuksellisen ja keskustelevan ilmapiirin. Tutustuin lapsiin etukäteen, sillä mielestäni luottamuksellinen vuorovaikutus on juuri lasten kanssa ensiarvoisen tärkeää. Olin myös tietoinen siitä, että lapsi saattaa ennakoida, mitä häneltä toivon ja odotan. Lapsi saattaa myös jännittää ja yrittää olla tutkijalle mieliksi. Huomasin, kuinka erilaisia ihmiset ovat. Osa haastateltavista vei keskustelua eteenpäin luonnollisesti. Tällaista haastattelua voidaankin kutsua lähes keskusteluksi, jossa nojaututaan tiettyihin teemoihin. Toisinaan haastattelu eteni tutkijan valitsemien aiheiden ympärillä siten, että tutkija nosti esille tietyn teeman ja haastateltava jatkoi siitä.

Haastattelijan herkkyden vuoksi haastattelut poikkeavat hieman toisistaan. Herkkyys saattaa vaihdella sekä suhteessa haastattelun vuorovaikutuksellisiin tekijöihin että tutkimuksen sisällöllisiin tekijöihin. (Perttula 1995, 68.) Pyrin korostamaan objektiivisuuttani haastattelutilanteessa, vaikka aiheen tuttuuden ja omakohtaisuuden vuoksi teki välillä mieli ottaa kantaa ja vaihdella mielipiteitä. En siis tuonut esille omia mielipiteitäni, vaan ohjasin haastattelua vastausten ja teema-alueiden mukaisesti, keskusteleavassa ilmapiirissä. Luonnollisesti autoin haastateltavaa, jos hän ei esimerkiksi ymmärtänyt asiaa oikein. Sidoin haastattelukysymykset tutkimusongelmiini sekä tietenkin teoriaani, sillä halusin haastattelutilanteessa saada teoriasta johdetut kysymykseni sekä tutkimushenkilöiden ajatukset kohtaamaan.

Lähes kaikki valmentajat kokivat vaikeana kysymyksenä lapsen kehitystason vaikutuksen harjoitusten suunnitteluun. Jouduin pilkkomaan kysymystäni pienempiin osiin ja ymmärrettävämpään muotoon. Kysymykselläni hain vastausta esimerkiksi siihen, kuinka paljon lapsen sen hetkinen kehittyminen vaikuttaa harjoituksen kulkuun, esim ajattelun osalta. Kuinka vaikeita tai helppoja asioita harjoituksiin voidaan ottaa? Milloin mennään lapsen ymmärryksen ulkopuolelle? Lapsen sosiaalisten taitojen kehittymisellä tarkoitin esimerkiksi lapsen kykyä ottaa toiset huomioon. Pystyykö lapsi toimimaan ryhmässä yhteiseen tavoitteeseen pyrkien ja kuinka paljon tarvitaan ohjaajan tukea? Vastaukset vaikeimpiin kysymyksiin jouduin lukemaan ikäänkuin rivien välistä. Tässä vaiheessa tein tulkinnallista työtä, ja sijoitin mahdollisimman paljon suoria lainauksia tulosten yhteyteen.

Tutkimuksen ensisijainen tavoite on löytää syvälinen tieto tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimustuloksillani yritin tavoitella teoreettista yleisyyttä. Tuloksia voidaan yleistää koskemaan yleisempiä tai laajempia tilanteita. Ne antavat suuntaviivoja valmentajien toiminnasta sekä siitä, miten lapset kokevat valmentajien toiminnan. Pidin erityisen paljon haastattelumenetelmästä, sillä haastattelutilanteessa pääsin mahdollisimman lähelle haastateltavaa ja tunnelma oli keskustelunomainen. Tutkimukseni luotettavuuteen liittyy olennaisesti ns. kategorioiden luotettavuus- käsite. Tutkimuksen kuluessa tein tulkinnallista työtä, sillä tutkijana sijoitin tutkittavien ajatukset eri teemojen sisälle ja totesin samojen sitaattien kuuluvan moneen eri luokkaan tarkastelukulmasta riippuen.

Voidaan tietenkin pohtia sitä, mitä etua tai haittaa oli teemahaastattelusta menetelmänä omassa tutkimuksessani. Tutkimuksessani olisi tietenkin voinut käyttää apuna observointia. Toisaalta taas fenomenografinen tutkimus perustuu läheiseen vuorovaikutukseen ja kieleen, joten pelkästään havainnointi ei sovellu menetelmäksi ihmisten käsityksiä tutkittaessa. Observoinnilla olisi päästy lähemmäksi varsinaista toimintaa, mutta haastattelun avulla sekä valmentajat että lapset saivat itse kertoa toiminnastaan olematta ns. tarkkailun alaisina. Observoinnin etuna näen taas sen, että observointia käytettäessä valmentajien ja lasten varsinainen tekeminen olisi luultavasti tullut luotettavammin esille. On kuitenkin huomattava, että havainnointitilanne ei ole aito, sillä harjoitustilanne saattaa olla näennäinen ja tilanne voi

aiheuttaa sekä lapsille että valmentajalle ylimääräisiä paineita. Tästä syystä observointitilannekaan ei välttämättä anna totuudenmukaista kuvaa itse tapahtumasta. On kuitenkin huomioitava, että haastattelutilannekaan ei ole välttämättä aito. Aitouteen vaikuttavat monet eri tekijät: haastattelupaikka- ja aika, haastattelijan olemus ja auktoriteettiasema, haastateltavan jännittyneisyys ja arkuus. Kaikki nämä em. tekijät on otettava huomioon tulosten aitoutta ja luotettavuutta pohdittaessa.

Erityisen vaikeana koin sen, että kommentteja ei saisi irrottaa liian kauaksi tutkittavasta ilmiöstä ja sen asiayhteydestä. Olen kuitenkin sitä mieltä, että kommenttien irrottaminen oli jossain määrin välttämätöntä, koska merkitysten etsiminen sekä teoretisointi ei olisi onnistunut muulla tavoin. Pelkäsin lapsen tai hänen valmentajansa leimaamista yksittäisten puheenvuorojen perusteella. Ihminen muuttuu ja kehittyy koko ajan ja saattaa ajatella tänään eri tavalla kuin eilen. Tutkimukseni sisältää paljon suoria lainauksia, sillä halusin saada tutkittavieni ajatukset esiin mahdollisimman aitoina. Minusta heillä on niin paljon tärkeää sanottavaa, että se täytyy laittaa esille. Päätös ei ollut helppo, sillä pelkkä sitaattien kokoelmakaan ei ole hyväksi. Ihmisten kommentteista olisi saatava esiin olennainen merkitys ja voim rehelligesti todeta tämän tuottaneen minulle vaikeuksia.

### 12.3 Kehittämis- ja tutkimusideoita

Tutkimukseni osoitti, että lentopalloharrastus nojautuu ainakin tässä otoksessa ja ikäluokassa Nuori Suomi -ideologiaan. On kuitenkin syytä pohtia lentopalloharrastuksen lapsilähtöisyyttä erityisesti silloin, kun siirrytään seuraamaan jo hieman vanhempien lasten lentopallotoimintaa. Säilyttääkö laji oikeanlaisen tason ja mukautuuko peli lapsen tai nuoren kehitystasoon? Toteutuvatko myös silloin Nuori Suomi -ideologian ajatukset vai onko tilalle tullut erityisosaajien erottaminen sekä kilpailumenestyksen korostaminen? Näen lentopalloharrastuksessa vaarana sen, että tietyn tyyppiset pelaajat saavat tietynlaisen roolin pelitapahtumassa ja tästä syystä kaikki pelaajat eivät enää mahdukaan joukkueeseen. Murrosikä lähestyvät harrastajat kykenevät yhä fyysisempiin harjoituksiin ja itse peli

muuttuu niinkään fyysisemmäksi ja enemmän tekniikkaa vaativaksi. Tästä syystä vähemmän peliaikaa saavat pelaajat saattavat siirtyä muiden lajien tai kokonaan toisenlaisten harrastusten pariin. Murrosiän kynnyksellä tämä on tyypillistä lajista riippumatta. Harrastajajoukko alkaa jakautua niihin, jotka haluavat harjoitella tosimelellä kehittyäkseen huippupelaajiksi ja niihin, jotka harrastavat lajia muitten intressien, kuten esimerkiksi kuntoilun tai mukavan yhdessäolon takia. Lentopalloliitolla on tällä hetkellä sarjatasoja 6-sarjasta ylöspäin, aina puoliammattimaiseen lentopalloliigaan saakka. Tästä sarjakirjosta löytyy varmasti jokaiselle harrastajalle sopiva taso sen jälkeen kun on kasvettu ulos ns. juniorisarjoista. Mikäli liiton virallisiin sarjoihin osallistuminen ei kuitenkaan tunnu kiinnostavalta, löytyy lähes jokaiselta paikkakunnalta erilaisia työpaikka- tai puulaakijoukkueita vielä alasarjojakin rennompaan pelailuun. Uudet lajisovellukset, kuten koppipallo ja beach-volley ovat myös omalta osaltaan laajentaneet lentopallon harrastajakuntaa. Lentopallo on lisäksi esimerkiksi jääkiekkoon verrattuna sekä halvempi, että myöskin tapaturmatilastojen mukaan turvallisempi harrastus. Kohtuulliset sisäpelikengät saa jo parilla satasella, eikä lajin harrastamiseksi oikeastaan muita varusteita ole välttämätöntä hankkiakaan. Lentopallo ei myöskään ole ns. kontaktilaji, eikä lajissa tämän vuoksi tapahdu juurikaan esim. jalkapallolle ja jääkiekolle tyypillisiä ruhjevammoja.

Paremmuutta korostava kilpaurheilu sopii kilpailuyhteiskunnan arvoihin, mutta kaikilla ei ole mahdollisuuksia tai halua harjoitella, kilpailla ja menestyä urheilussa. Perinteiset urheilukäsitykset ja järjestörakenteet ovat jarruttaneet liikuntakulttuurin monipuolistumista. Nyt liikunta- ja urheilukulttuurissa on tapahtunut kuitenkin edistystä. Tarjolla on kilpaurheilun lisäksi mm. kuntoliikuntaa, ilmaisu- ja elämysliikuntaa, luontoliikuntaa ja liikuntakasvatusta. Jos nuori sitoutuu kilpaurheiluun niin täydellisesti, että hän laiminlyö koulunkäyntiänsä, muut elämänalat voivat kärsiä. Urheilun katsotaan kuitenkin opettavan tavoitteellisuutta, pitkäjänteisyyttä ja elämässä tarvittavia ominaisuuksia. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 8-10.)

Tutkimukseni kuluessa mieleeni juolahti muutamia jatkotutkimusideoita. Otoksen kokoa voisi laajentaa joko niin, että se koskisi useampia valmentajia, mutta myös niin, että laajentaisin valmennettavien lasten ikähaitaria koskemaan nuoruusikää, 11 - 15-vuotiaisiin. Tällöin liikuttasiin sillä ikärajalta, jossa kilpailu ja menestystavoitteet astuisivat voimakkaasti esiin. Olisi kiinnostavaa tutkia nuorten käsityksiä harrastuksen mielekkyydestä, sillä totuushan on se, että joissain lajeissa kilpailullisuus ja voittoihin tähtäävä harjoittelu on toiminnan päätavoitteena. Varsin mielenkiintoista olisi myös tutkia valmentajien eri valmennustyyliä laajemmalti. Millaisia käsityksiä valmentajilla on ja miten ne näkyvät valmennustapahtumassa?

Jukka Raiskinmäki (1987, 22, 35, 64) on tutkinut liikuntapedagogiikan tutkielmassaan erään Keski-Suomen kunnan lukion I-luokan oppilaita. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten oppilaat asennoituvat lentopalloon koulupelinä sekä mitkä tekijät koululentopallon opetustapahtumassa ovat yhteydessä oppilaiden myönteisen tai kielteisen asennoitumisen kanssa. Lisäksi tutkimuksen avulla haluttiin saada käytännönläheistä tietoa siitä, missä ovat pahimmat puutteet koulujen lentopallo-opetuksessa. Tutkimuksen mukaan koulupalloilu- ja muotojen mieluisuusjärjestys oli seuraava: 1. lentopallo, 2. pesäpallo, 3. jalkapallo, 4. koripallo. Raiskinmäen tutkimuksessa (1987) pallopeleillä näyttää olevan erittäin vankka suosio oppilaiden keskuudessa.

Raiskinmäen tutkimus osoitti, miten tärkeä merkitys opettajalla ja hänen toiminnallaan on oppilaiden asennoitumiseen tiettyyn palloilu- ja muotoon. Tuloksia tulkittaessa on otettava huomioon tutkimuksen pieni otanta, joten tuloksia ei välttämättä voida yleistää. Olisi mielenkiintoista tutkia, mitkä olisivat eteläpohjalaisten koululaisten mieluisimmat palloilu- ja muodot. Epäilen, että lentopallo sijoittuisi aika korkealle, sillä laji on erittäin suosittu Pohjanmaalla varsinkin juniori-ikäisten keskuudessa.

Lajiliitoilla on suuri vastuu lapsiurheilun tavoitteita mietittäessä. Tavoitteet saattavat näyttää paperilla hienoilta ja lapset huomioonottavilta, mutta käytännön valmennustyössä nämä hienot tavoitteet saattavat unohtua. Pasi Jokinen ja Markus Silvola ovat pro gradu -

tutkielmassaan tutkineet vuonna 1997 jääkiekkovalmentajien valmennuskäsityksiä ja valmennustoimintaa verrattuna jääkiekkoliiton koulutusohjeisiin. Tutkimukseen osallistui 88 valmentajaa. Tutkimuksessa seurattiin valmennustoimintaa kasvatuksellisuuden, palautteen antamisen, motivoinnin ja suunnitelmallisuuden osalta. Tuloksista ilmeni valmentajien käsitysten olevan hyvin samansuuntaisia kuin jääkiekkoliiton koulutusohjelmassa, mutta valmennustoiminta erosi tietyiltä osin paljonkin ohjeista. Motivoinnin ja palautteen antamisen osuus harjoitustilanteessa oli pieni. Samoin kasvatuksellisuuteen liittyvät tekijät esiintyivät harvoin harjoitustilanteissa. Moni valmentaja tuntee itsensä enemmän valmentajaksi kuin kasvattajaksi, vaikka jääkiekkoliitto ja seurat painottavat kasvatuksen merkitystä.

Jokisen ja Silvolan pro gradu -tutkielma on sikäli mielenkiintoinen, että se tutkii valmentajien käsityksiä sekä varsinaista toimintaa kentällä. Tutkimus on siinä mielessä kattava, että tutkijat eivät pitäytyneet ainoastaan haastattelussa, vaan he yhdistivät tutkimukseensa observoinnin. Olen oman tutkimukseni aikana miettinyt useasti sitä, että olisi mielenkiintoista myös nähdä varsinaista valmennustyötä. Miten valmentajat todella toimivat lasten kanssa? Näkyykö heidän käsityksensä valmennustyössä?

Hyvien tulosten ja hyvän valmennussuhteen saavuttaminen edellyttää ihmisen kokonaisvaltaista huomioimista. Valmentajan on eläydyttävä urheilijan maailmaan sekä yhteisten tavoitteiden asettamiseen. Hänen olisi annettava tilaa ja vastuuta myös urheilijalle itselleen. Jyri Puhakainen (1995, 220) on todennut, että ihmistä ei voida ymmärtää osiensa summana tai irrallaan ympäröivästä maailmasta. Urheilussa vaikutetaan koko ajan myös urheilijan henkiseen puoleen. Urheilijasta on tulossa toiminnan subjekti, joten valmentajan työvälineiksi muodostuvat jäsentynyt ihmiskäsitys sekä kyky kohdata toinen ihminen inhimillisesti.

Valmentajan ihmistuntemuksella on huomattava merkitys urheilijan ja valmentajan väliseen suhteeseen. Se edellyttää käytännössä sekä tietoa että havainnointia. Paras tapa saada tietoa valmennettavastaan on kahdenkeskiset juttutuokiot. Keskustelu ei saisi rajoittua pelkästään urheilun alalle, vaan valmentajan tulisi olla selvillä valmennettavan muista ajatuksista ja

asenteista. Tätä kautta valmentaja voi luoda urheilijasta kokonaiskuvan yksilönä ja ottaa vastuuta tämän henkilökohtaisista ongelmista sekä henkisen tuen antamisesta. (Kivelä 1978, 26-27.) Kivelän ajatus herättää minussa tulevana opettajana samansuuntaisia mietteitä. Ohjaajalla ja opettajalla on suuri merkitys lapsen ja nuoren liikuntamyönteisyydessä ja sen saattamisessa kasvun elementiksi. Opettajan olisi pysähdyttänä keskustelemaan lapsen kanssa myös muista kuin pelkästään kouluun liittyvistä asioista. Ottamalla lapsi kokonaisuudessaan huomioon tunteellisena ja ajattelevana ihmisenä, opettajalla on paremmat mahdollisuudet saavuttaa hyviä oppimistuloksia niin itsensä, kuin myös ennenkaikkea oppilaansa parhaaksi.

Näen opettajan ennenkaikkea kasvattajana. Hän on tukena ja turvana silloin, kun lapsi häntä tarvitsee. Tarkoituksena olisi luoda luokkaan sellainen oppimisympäristö, joka on avoin vuorovaikutukselle, missä lapsilla on turvallinen ja hyvä olla. Tällaisessa oppimisympäristössä saavutettaisiin kunkin lapsen tason mukaisia oppimistuloksia. Opettaja joutuu työssään pohtimaan samoja asioita kuin lasten valmentajakin. Mikä on lapsen kehitystaso tällä hetkellä? Paljonko lapselta voidaan vaatia? Otetaanko lapsi kokonaisvaltaisesti huomioon? Annanko myös lapsille vastuuta tekemisestä? Tarkoituksena on antaa kullekin lapselle myönteiset kehitysedellytykset niin urheilun kuin koko elämänkin kannalta. Lapsen itsetunnon vankistaminen on opettajan ja valmentajan keskeinen tehtävä. Lasta tulee kannustaa aina silloin kun siihen on aihetta. Liika kehuminen on kuitenkin pahasta, sillä kehumisen tulee olla aitoa ja oikealla hetkellä annettua. Lapselta ei tule vaatia sellaista, mihin hänen kykynsä eivät vielä riitä. Liian suuret suorituspainet niin koulumaailmassa kuin urheilussakin saattavat lannistaa ja aiheuttaa ylimääräistä stressiä. Silloin kun lapsi kokee itsensä merkittäväksi jollekin ihmiselle, hän voi kokea myös saamansa kielteiset palautteet ja rajoitukset rakentaviksi, eivätkä ne loukkaa tai tuhoa lapsen maailmaa. Onnistunut tulos saavutetaan silloin, jos lapset ja aikuiset kykenevät jakamaan toistensa kanssa onnistumisen, menestymisen ja myös epäonnistumisen kokemukset tuntematta kateutta muiden edistymisestä. Viimekädessä on kysymys siitä, mitä elämältä odotetaan, mihin liikunnalla pyritään ja miten arvot tiedostetaan.

**LÄHTEET:**

Aaltola, J. 1992. Merkityksen käsite ihmistutkimuksen ja kasvatuksen perusteiden analyysin lähtökohtana. Jyväskylän yliopisto. Chydenius - Instituutin tutkimuksia 3.

Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita ab.

Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Keuruu: Otava.

Ahonen, S. 1996. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E., & Saari, S. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä, 114-160.

Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. 2. painos. Tampere: Vastapaino.

Alderman, R. B. 1974. Psychological behavior in Sport. Philadelphia: W. B. Saunders Company.

Carlson, R. 1991. Vägen till landslaget. En retrospektiv studie av framgångsrika ungdomar i sju idrotter. Avledningen för idrottspedagogisk forskning, Institutionen för pedagogik och GIH. Stockholm: Högskolan för lärutbildning i Stockholm.

Cratty, B. J. 1981. Social Psychology in Athletes. Englewood Cliffs: Prentice Hall.

Deacon, O. 1978. Psychological and Phychiological Problems of Young Athletes. Teoksessa Jarver, J. Coaching Young Athletes. Adelaide: Coudrey Offset Press. 11-13.



Doverborg, E & Pramling,, I. 1995. Att förstå barns tankar. Metodik för barnintervjuer. Andra upplagan. Stockholm: Liber.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Fuoss, D. E. & Troppmann, R. J. 1981. *Effective Coaching. A Psychological Approach.* New York: John Wiley & Sons.

Gill, D. L., Gross, J. B. & Huddleston, S. 1983. Participation Motivation in Youth Sports. *International Journal of Sport Psychology* 14, 1-14.

Gould, D. 1983. Fostering Psychological Development in Young Athletes: A Reaction. Teoksessa Orlick, T., Partington, J. T. & Salmela, J. H. *Mental Training for Coaches & Athletes.* Ottawa: National Sport and Recreation Center. 52-56.

Gould, D., Feltz, D., Weiss, M. & Petlichkoff, L. 1983. Participation Motives in Competitive Youth Swimmers. Teoksessa Orlick, T., Partington, J. T. & Salmela, J. H. *Mental Training for Coaches & Athletes.* Ottawa: National Sport and Recreation Center. 57-59.

Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. Juva: WSOY.

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: Ps-kustannus.

Harre, D. 1977. Valmennusoppi: Johdatus urheiluvalmennuksen teoriaan ja menetelmiin. Jyväskylä: K. J. Gummerus.

Hirsjärvi, S. 1980. Kasvatustietoisuus ja kasvatuskäsitykset: teoreettinen tarkastelu. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen tutkimuksia, 88.

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1995. Teemahaastattelu. Seitsemäs painos. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1998. Tutki ja kirjoita. 3.-4 painos. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Häkkinen, E. & Sahramaa, J. 1994. Nuorten valmennusopas 1. Toimen, uusittu painos. Helsinki: Suomen lentopalloliitto.
- Jansson, L. 1982. Urheilijan psyykkinen valmennus. Keuruu: Otava.
- Jokinen, P. & Silvola, M 1997. Juniorijääkiekkovalmentajien valmennuskäsitykset ja valmennustoiminta verrattuna jääkiekkoliiton koulutusohjeisiin. Hämeenlinnan koulutuslaitos. Kasvatustieteen pro gradu -työ.
- Jääskeläinen, L 1977. Lapsi ohjelmoidussa valmennuksessa. Teoksessa Jungman, T. & Puskala, P. Lapsi kilpa- ja huippu-urheilijana. SVUL: Liikuntatieteellinen julkaisusarja 5, 1-3.
- Jääskeläinen, L., Korpilauri, A., & Tikkanen, J. 1985. Liikunnan didaktiikka. Keuruu: Otava.
- Kalliopuska, M. 1990. Vähemmän vertailua ja kilpailua, enemmän iloa ja leikkimieltyä lasten liikuntaan. Lapsen maailma 3, 4-5.
- Kantola, H. 1983. Valmentajan ammattitaito. Valmennus ja kuntoilu 3-4, 16.
- Karvinen, J. & Lehto, J. 1995. Lasten urheilun perusteet. Suomen palloliitto. Toinen painos. Nuori Suomi. Keuruu: Otava.
- Karvinen J. 1998. Liikkuvatko suomalaiset riittävästi? Liikunta ja tiede 6, 9-11.

Karvinen, J., Hiltunen, P., & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu: Perustietoa liikunnasta ja urheilusta ohjaajille, opettajille ja lasten vanhemmille. Keuruu: Otava.

Keller, I. A. 1982. *The Interscholastic Coach*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.

Kirjonen, J. 1969. Valmentamisen psykologiset perusteet. Urheiluvalmennuksen perustiedot: oppi- ja käsikirja urheilusta ja liikunnasta kiinnostuneille. Eripainos kirjasta *Urheilivalmennuksen perustiedot*. Jyväskylä: K.J. Gummerus. 373-417.

Kirmanen, T. 1999. Lasten tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Teoksessa Ruoppila, I., Hujala, E., Karila, K., Kinos, J., Niiranen, P. & Ojala, M. *Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä*. Jyväskylä: Atena, 194-217.

Kivelä, L. 1978. *Ihmissuhteet valmennuksessa*. Vaasa: SVUL.

Koskinen, V. & Makkonen, K. 1984. Lasten jääkiekkovalmentajat ohjaajina. Jyväskylän yliopisto. *Psykologian pro gradu -työ*.

Lahdes, E. 1986. *Peruskoulun didaktiikka*. Keuruu: Otava.

Lintunen, T. 1988. Lapsiurheiluvalmennuksen lähtökohdista. *Liikunta ja tiede* 25, 173-177.

Liukkonen, J. 1996. Motivaatioilmasto nuorisourheilussa. *Urheilupsykologia* 1, 3-11.

Liukkonen, J. 1998. Lasten urheilussa kaikki ovat tähtiä. *Terve elämä* 1, 24-25.

Liukkonen, J. & Salminen, S. 1993. Kasvatus nuorten urheiluvalmennuksessa. *Nuorisotutkimus* 11, 4, 14-21.

Liukkonen, J., Salminen, S., & Telama, R. 1990. Valmentaja- kasvattaja vai kouluttaja? *Liikunta ja tiede* 3, 38-41.

Lombardo, B. J. 1987. *The Humanistic Coach*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Lwellyn, J. H. & Blucker, J. A. 1982. *Psychology in Coaching: Theory and Application*. Minneapolis: Burgess Publishing Company.

Madsen, K. B. 1983. *Yleinen psykologia*. Espoo: Weilin & Göös.

Martens, R. 1980. *Kid Sport: A den of Inguity or a Land of Promise*. Teoksessa Suinn, R. (toim.) *Psychology in Sports: Methods and Applications*. Miennapolis: Burgess Publishing Company.

Martens, R., Christina, R. W., Harvey, J. S & Sharkey, B. J. 1981. *Coaching Young Athletes*. Champaign: Human Kinetics Publishers.

Mero, A., Vuorimaa, T., & Häkkinen, K. 1990. *Lapsen ja nuoren harjoittelu*. Jyväskylä: Gummerus.

Mertaniemi, M & Miettinen, M. 1998. *Suuntana hyvinvointi. Mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet?* Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 113.

Miettinen, P. 1995. *Lapsi- ja nuori valmennettavana*. Toinen painos. Helsinki: Suomen palloliitto.

Moilanen, P. 1991. *Tulkintojen luominen ja todentaminen hermeneuttisessa kasvatuksen tutkimisessa*. Teoksessa Syrjälä, L. & Merenheimo, J. (toim.) *Kasvatustutkimuksen laadullisia lähestymistapoja*. Oulun yliopisto: Monistus- ja kuvakeskus, 123-136.

Morgan, W. 1980. Personality Dynamics and Sport. Teoksessa Suinn, R. (toim.) Psychology in Sport: Methods and Applications. Minneapolis: Burgess Publishing Company. 145-155.

Munter, H. 1993. Kvalitatiivisen lähestymistavan lähtökohtia kehityspsykologiassa. Psykologia, 28, 4, 240-247.

Nuori Suomi ry. Saatavissa verkko-osoitteesta [www.nuorisuomi.fi](http://www.nuorisuomi.fi).

Nykänen, H. 1996. Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Lappeenranta: Nuori Suomi.

Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. Psyykinen valmennus. Järkeä ja sydäntä. Keuruu: Otava.

Paatelainen, M. 1983. Urheiluvalmennus ja lasten sosiaalinen kehitys. Liikuntakasvatus 2, 9-11.

Parkatti, H. 1978. Näkökohtia nuorisovalmennuksen toteutuksesta. Teoksessa Urheiluseuran nuorisovalmennus. Helsinki: SVUL. 73-89.

Pelin henki 1998. Operaatio pelisäännöt. Vinkkejä pelisääntökeskusteluihin. Osa 1. Helsinki: Nuori Suomi.

Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisenä tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti, Tampereen kirjasto.

Puhakainen, J. 1995. Kohti ihmisen valmentamista. Tampereen yliopiston akateeminen väitöskirja. Tampere: Jäljennepalvelu.

Pyykkönen, T., Telama, R., & Juppi, J. 1989. Liikkuvat lapset. Lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina. Helsinki. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 114.

Raiskinmäki, J. 1987. Oppilaiden asennoituminen lentopalloon koulupelinä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan tutkielma.

Rauhala, L. 1992. Teoksessa Piippo, E. Näkökulmia kasvatuksen ihmiskäsitykseen. Kajaani: Kajaanin kaupungin monistuskeskus.

Rauhala, L. 1993. Humanistinen psykologia. Kolmas painos. Helsinki: Gaudeamus.

Ruoppila, I. 1999. Lasten tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Teoksessa Ruoppila, I., Hujala, E., Karila, K., Kinos, J., Niiranen, P. & Ojala, M. Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: Atena, 26-51.

Sandström, E. 1978. Training and Competition of Young Athletes. Teoksessa Jarver, J. (toim.) Coaching Young Athletes. Melbourne: Coudrey Offset Press. 13-15.

Seppänen, P. 1981. Urheiluseura ja vanhemmat urheilun sosiaalistajina. Liikunta ja tiede 1, 26-32.

Siedentop, D. 1983. Developing teaching skills in physical education. Palo Alto, CA: Mayfield Publishing Company.

Silvennoinen, M. 1987. Koululainen liikunnanharrastajana: liikuntaharrastusten ja liikuntamotiivien sekä näiden yhteyksien muuttuminen iän mukana peruskoululaisilla ja lukiolaisilla. University of Jyväskylä. Studies in Sport. Physical Education and Health 22.

Smoll, F. L. & Lefebvre, L. M. 1979. Psychological of Children in sport. International Journal of Sport Psychology 10, 3, 173-177.

Smoll, F. & Smith, R. 1980. Techniques for Improving self-Awareness of Youth Sports Coaches. Journal of Physical education and recreation 49, 3, 46-47.

Smoll, F. & Smith, R. & Curtis, B. 1978. Behavioral Guidelines for Youth Sport Coaches. *Journal of Physical education and Recreation* 49, 3, 46-47.

Staniford, D. 1980. *Play and physical activity in early Childhood Socialization*. University on Calgary.

Suoranta, J. & Eskola, J. (toim.) 1995. *Liikkuva ihminen ja kasvatus. Aikuiskasvatuksen ja jatkuvan koulutuksen julkaisuja 1. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja C. Katsauksia ja puheenvuoroja 7.*

Telama, R. 1987. Urheilu kasvatusympäristönä. *Liikunta ja tiede* 24, 3, 114-117.

Telama, R. 1989. *Liikkuvat lapset. Lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Telama, R., Silvennoinen, M. & Vuolle, P. 1986. *Koululaisten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuskeskus. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 51-66.*

Terry, P. C. 1984. The Coaching Preferences of Elite Athletes Competing at Universiade-83. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences* 9, 4, 201-208.

Tiitinen, S. & Varstala, A. 1989. *Palloilu ala-aste*. Jyväskylä: Gummerus.

Tutko, T. & Richards J. 1971. *Psychology of Coaching*. Boston, USA: Allyn and Bacon, Inc.

Viera, B. L. & Ferguson, B. J. 1989. *Volleyball. Steps to Success*. University of Delaware, Newark: Leisure Press.

Vilhu, J. 1992. Lapseni urheilee. Kurssi lasten vanhemmille. 1. painos. SVUL: Nuori Suomi.

Vuolle, P., Telama, R., & Laakso, L. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden esitämissäätiön tutkimuslaitos.

Westergård, J. & Itkonen, H. 1990. Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Helsinki: Työväen urheiluliitto.

Päivä- ja urheiluseuran lehdet:

Lamminmäki, J. 1999. Jussi-Volley osa Nuori Suomi -ideologiaa. Jussi-News 1, 11.

Saarikoski, M. 1999. Jussit kahmii nuorisopalkinnot. Ilkka 29.5.1999, Urheilu, 25.

Saarikoski, M. 1999. Lisää liikettä lapsille lähes 2 miljoonalla markalla. Jussi-News, 1, 2,10.

SMJ nuorisotoimintakilpailun ykkönen. 1998. Jussi-News 2, 10.

Tarvainen , H. 1999. Jussi-Volley laadun tiellä. Jussi-News 1, 8.

Tarvainen, H. 2000. Lentopalloilussa poweria. Ilkka 13.6.2000, Urheilu, 20.



## Liite 1: LASTEN TEEMAHAASTATTELURUNKO

### 1. Lentopalloharrastuksen aloittaminen

- Koska olet aloittanut lajin harrastamisen? Kuinka vanha olit silloin?
- Kuinka tulit aloittaneeksi? Kenen toimesta innostuit juuri lentopallosta?
- Harrastatko jotain muuta lentopallon ohella? (vertailua ja miksi?)

### 2. Lentopalloharrastus kokemuksena

- Miksi harrastat juuri lentopalloa?
- Mikä lajissa kiinnostaa? (miksi?)
- Milloin on oikein mukavaa? (esimerkkejä, miksi?)
- Milloin taas ei ole niin mukavaa? (esimerkkejä, miksi?)
- Millainen on mielestäsi ”hyvä” lentopallon pelaaja? Millaisia ominaisuuksia? Miksi?

### 3. Harjoitus- ja pelitilanteet

- Millainen on tyypillinen lentopalloharjoitus? (huom. harjoitusten aloitus ja lopetus)
- Kerro jotain pelitilanteesta. Millaista on käydä peleissä? Mitä peleissä tapahtuu?
- Kumpi on mukavempaa harjoituksissa käyminen vai itse pelitilanteet? (miksi?)
- Miltä onnistuminen/epäonnistuminen harjoitus- tai pelitilanteessa tuntuu? Miten toimit onnistumisen-/ tappion hetkellä?
- Kuka ”määrää” mitä harjoituksissa tehdään? Saatteko te koskaan toivoa mitään? Jos saatte, niin mitä sinä toivoisit, että harjoituksissa tehtäisiin.

#### 4. Valmentajasuhde

- Kuka on valmentajasi tällä hetkellä? Monesko valmentaja hän sinulla on?
- Millainen valmentaja olisi sinun mielestäsi kaikkein mukavin ja paras? Mitä hänen tulisi tehdä ja kuinka toimia?
- Millainen olisi taas valmentaja, josta et pitäisi? Miten hän toimisi?
- Milloin valmentaja toimii mielestäsi oikein/väärin? (miksi?)
- Miten valmentajasi toimii jos sinä tai joukkue toimii väärin tai tekee vaikka pelissä pahan virheen? Kerro esimerkkitapaus
- Miten valmentajasi toimii jos onnistut tai joukkueesi onnistuu? Millä tavoin hän osallistuu?
- Kuka valitsee joukkueen peleihin? Eli kuka saa pelata? Oletko ollut tyytyväinen valintoihin?
- Miten/mitä valmentajasi toimii/tekee harjoitus- ja pelitilanteissa? (valmentajan tyyli)

#### 5. Vanhemmat, valmentaja ja lapsen harrastus

- Millaista yhteistyötä vanhemmat tekevät valmentajan kanssa? (miksi?)
- Miten vanhemmat suhtautuvat harrastukseesi?
- Ovatko vanhempasi kiinnostuneita harjoituksista taiveleistä? Millä tavoin?
- Miten vanhempasi toimivat jos voitatte/häviätte pelin? Miten heidän tulisi toimia?
- Kuinka usein teillä on harjoitukset/pelit? (oma ja vanhempien toivomus)
- Onko teidän joukkueella omia sääntöjä? Jos on, millaisia?Kuka ne on laatinut ja miksi?

## Liite 2: VALMENTAJIEN TEEMAHAASTATTELURUNKO

### 1. Valmentajan lähtökohdat valmennustyössä

- Kauanko olet toiminut valmentajana?
- Miten olet lähtenyt mukaan valmennustyöhön?
- Mikä valmentamisessa kiinnostaa?
- Millaista koulutusta olet saanut ja miten olet sen kokenut?

### 2. Valmentaminen kokemuksena

- Mitä valmentaminen sinulle antaa ja miten koet sen?
- Mitä haasteita valmennustyö tuo tullessaan?
- Mitä ominaisuuksia 6 - 11-vuotiaiden lasten valmentajalta edellytetään?

### 3. Valmentajan tavoitteet

- Mitkä ovat toiminnan tavoitteet?
- Kuka määrittelee toiminnan tavoitteet?
- Mihin pyrit 6 - 11-vuotiaiden lasten valmentajana?
- Mitä asioita painotat valmennustyössäsi? Miksi?

### 4. Lentopallo 6 - 11-vuotiaiden lasten harrastuksena

- Millainen on mielestäsi 6 - 11-vuotias lapsi? Kuvaile lapsen olemusta
- Mitä tapahtuu lasten ollessa vuorovaikutuksessa keskenään?
- Millaisen kasvuympäristön lentopallon harrastaminen antaa lapselle?
- Kasvattaako joukkueurheilun harrastaminen lasta? Miten?
- Mitä edellytyksiä lajin harrastaminen lapselta vaatii? Aloituskä?

### 5. Valmentajan toiminta harjoitus- ja pelitilanteissa

- Miten huomioit lapsen sen hetkisen kehitystason suunniteltaessasi esim. harjoituksia? (fyysinen, henkinen, sosiaalinen, älyllinen jne.)
- Millainen on oma roolisi toimintatapasi harjoitus/-pelitilanteissa?
- Kuvaile tyypillinen harjoitustilanne. Mitä teette?
- Millainen on harjoitusten ilmapiiri sekä lasten keskinäisessä vuorovaikutuksessa että valmentajan ja lasten välillä?
- Millä perusteella valitset joukkueen pelitilanteisiin?

### 6. Yhteistyö vanhempien kesken

- Millaista yhteistyötä on vanhempien kesken?
- Millaisena koet vanhempien tavoitteet ja odotukset?
- Millaista palautetta olet vanhemmilta saanut?
- Mitkä ovat sinun toiveesi yhteistyölle?