

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Jalkapallo – sosiaalinen vahvistaja

Ilari Nikula

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

4/2010

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma 210 op

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Ilari Nikula	Sivumäärä 34 + 8 liitesivua
Työn nimi Jalkapallo – sosiaalinen vahvistaja	
Ohjaava opettaja Jussi Muittari	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja	
Tiivistelmä <p>Syrjäytyminen on nostettu Suomessa nuorten keskeisimmäksi uhaksi. Tutkimuksen tarkoituksena oli pohtia, toimiiko jalkapallo sosiaalisena vahvistajana. Tutkimuksessa painotus on erityisesti elämän hallinnan tukemisessa ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä.</p> <p>Aineiston keräsin kyselylomakkeilla yhdeltä tyttöjoukkueelta ja yhdeltä poikajoukkueelta, sekä sähköpostilla neljältä valmentajalta. Pelaajien kysely oli kvantitatiivinen ja valmentajien kvalitatiivinen.</p> <p>Lähes kaikki nuoret urheilevat, liikkuvat tai ainakin kokeilevat jotain urheilulajia. Jalkapallosta on hyvä tehdä tutkimuksia, sillä se on Suomessa nuorten keskuudessa suosituin urheilulaji.</p> <p>Tutkimuksessani selvisi, että pojat kokevat jalkapallon kehittävän voimakkaasti heidän sosiaalisia taitojaan ja elämän hallintaa. Tyttöjen vastaukset olivat pitkälti samansuuntaiset, mutta he eivät koe jalkapallon vaikutusta niin voimakkaana kuin pojat.</p> <p>Onnistumisten ja epäonnistumisten käsittely on kehittynyt pelaajilla jalkapallon ansiosta. Onnistumisia tuuletetaan ja juhlitaan. Epäonnistumisista keskustellaan ja sitä kautta etsitään ratkaisuja ongelman selvittämiseksi. Kavereiden ja joukkueen osuus korostuu onnistumisten ja epäonnistumisten käsittelyssä.</p> <p>Valmentajat kokevat toimivansa nuorisotyöntekijöinä valmentaessaan juniorijoukkuetta. Jalkapallossa syntyy jatkuvasti erilaisia kasvatustilanteita ja näissä valmentajien osuus korostuu. He asettavat rajoja ja seuraavat nuorten kokonaisvaltaista kehittymistä. Vaikka he opettavat jalkapallotaitoja, he kuitenkin kasvattavat ihmisiä.</p>	
Asiasanat <p>jalkapallo, sosiaalinen vahvistaminen, elämänhallinta, sosiaaliset taidot</p>	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Civic activity and youth work Degree program

ABSTRACT

Author Ilari Nikula	Number of Pages 34 + 8
Title Football – social reinforcement	
Supervisor Jussi Muittari	
Subscriber and/or Mentor	
Abstract <p>Social exclusion is said to be the most essential risk among young people in Finland. The meaning of this study is to discuss if football acts as a tool for social reinforcement. I emphasized in my study specially life management and the progress of social skills.</p> <p>I collected my material through a questionnaire from one girl team and one boy team and through e-mail from four coaches. Questions to players were quantitative and to coaches qualitative.</p> <p>Almost every youth go in for sports or at least tries on some sport. It is easy to make studies of football, because it is the most popular sport in Finland.</p> <p>In my study became clear that in boys opinion football improves much their social skills and life management. The answers of the girls were quite similar but they did not experience the meaning of football to be so strong.</p> <p>The processing of success and failure has improved among the players owing to football. They celebrate the success. About the failure they discuss to find solution to the problem. The meaning of friends and the team becomes bigger when they deal with success than when dealing with failure.</p> <p>The coaches experience to work as youth workers when they coach junior team. During trainings and matches there are all the time all kind of educational situations and the meaning of the skills of coaches get bigger. Although they teach football, in the same time they set limits and support the growing up of the young people.</p>	
Keywords football, social reinforcement, life management, social skills	

SISÄLLYS

Tiivistelmä
Abstract

1 JOHDANTO	5
1.1 Jalkapallo Suomessa	5
1.2 Kiinnostukseni aiheeseen	6
2 URHEILUN JA JALKAPALLO VAIKUTUS LAPSEEN JA NUOREEN	7
2.1 Sosiaalinen vahvistaminen	9
2.2 Itsetunnon vahvistaminen ja itsetuntemuksen lisääminen	9
2.3 Elämänhallinnan tukeminen	11
2.4 Vuorovaikutustaitojen ja tunneälyn vahvistaminen	13
3 AINEISTO JA MENETELMÄT	15
3.1 Pelaajien kysely	16
3.2 Valmentajien kysely	17
4 TOIMIIKKO JALKAPALLO SOSIAALISENA VAHVISTAJANA NUORILLE	18
4.1 Sosiaaliset taidot	19
4.2 Elämänhallinta	21
4.3 Onnistumisten ja epäonnistumisten käsittely	23
5 VALMENTAJAN ROOLI KASVATTAJANA	26
5.1 Rajat ja yksilöllinen huomioiminen	26
5.2 Tavoitteiden ja palautteen avulla kehittyminen	27
5.3 Jalkapallosta tukea elämään	28
6 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	30
LÄHTEET	33
LIITTEET	35

1 JOHDANTO

1.1 Jalkapallo Suomessa

Suomessa jalkapalloa on pelattu jo 1800-luvun loppupuolelta lähtien. Alun toiminnalle antoivat Suomessa monilla paikkakunnilla toimineet ulkomaiset tehtailijat, jotka olivat kotimaassaan tutustuneet tähän suosittuun peliin. Varsinainen jalkapallon läpimurto tapahtui maassamme yleisesti 1900-luvun alkuvuosina. (Sjöblom 2007, 20.)

Suomen Palloliitto perustettiin vuonna 1907. Tässä vaiheessa jo ymmärrettiin jalkapallon merkitys joukkuehengelle ja sillä pidettiin työntekijät poissa pubeista ja työkykyisinä. (Emt. 20 – 21.) Kuitenkin ensimmäinen tutkielma jalkapalloilun sosiologisesta luonteesta ja nuorisotoiminnasta julkaistiin vasta liiton 60-vuotishistoriikissa (Wallén 2007, 76). Naisten ensimmäiset jalkapallopelit pelattiin 1930- ja 1940-luvulla, mutta virallinen kilpailutoiminta alkoi 1970-luvun alussa (Tuunainen 2007, 235).

Alussa pelaajat olivat pääosin työssäkäyviä. 1980-luvun alussa pelaajaprofiili muuttui opiskelijavaltaiseksi. Tähän asti jalkapalloilijat olivat pääosin amatöörejä, mutta 2000-luvulle tultaessa enemmistö liigapelaajista sai pääasiallisen elantonsa jalkapallosta. (Kanerva 2007, 14.)

”Vuonna 1993 Suomen Palloliitto ylpeänä ilmoitti, että jalkapallo on Suomen harrastetuin urheilulaji ja kahdeksan vuotta myöhemmin, että 100000 lisenssipelaajan raja oli saavutettu” (Wallén 2007, 71). SLU:n kansallisen liikuntatutkimuksen (2005 - 2006) mukaan 3-18-vuotiaista lapsista ja nuorista jalkapalloa harrastaa 230000 ja jalkapallon urheiluseuroissa harrastaa 106500. Joukkuelajeissa seuraavina ovat salibandy (131000) ja jääkiekko (105000). Pasi Koski toteaaakin artikkelissaan (Liikunnan ja urheilun seuratoimintaa nuorisotyönä, 4) liikuntatoiminnalla olevan oivat mahdollisuutensa lasten ja nuorten kasvun tukemisessa. Oleellinen kysymys liikuntaa ja urheilua nuorisotyön näkökulmasta pohdittaessa on se, miksi liikunta ja urheilu ovat niin käyttökelpoisia välineitä kyseiseen tarkoitukseen. Tärkein syy lienee siinä, että tietävästi millään muulla

vapaamuotoisella toimintamuodolla nuorisoa ei tavoiteta yhtä kattavasti. Toiseksi se yhdistää kasvatusprosessissa niin fyysisen kuin henkisenkin puolen.

1.2 Kiinnostukseni aiheeseen

Jalkapallo on ollut tärkeä osa elämääni lähes aina. Aloitin jalkapallon harrastamisen 6-vuotiaana. Voin sanoa jalkapallon tuoneen elämääni todella paljon asioita ja sitä kautta se on vaikuttanut ratkaisevasti identiteettiini. Jalkapallo on tuonut minulle itsevarmuutta, elinikäisiä ystäviä, kärsivällisyyttä, taitoa työskennellä ryhmässä ja ottaa muut huomioon. Onnistumisten ja varsinkin epäonnistumisten kautta jalkapallo on opettanut minua selviytymään elämän eri haasteista ja kantamaan vastuuta omista valinnoistani. Näiden kokemusten kautta olen myös oppinut hyväksymään virheeni ja ottamaan oppia niistä, kehittämään itseäni paremmaksi jalkapalloilijaksi ja ihmiseksi. Toiminta joukkueeni kapteenina on opettanut minulle johtajuutta ja lojaaliutta omaa joukkuetta kohtaan. Olen myös oppinut suvaitsevaisuutta muita kulttuureita kohtaan pelatessani monista muista kansallisuuksista tulevien pelaajien kanssa ja heitä vastaan. Olen pelatessani kiertänyt ympäri Suomea ja ulkomailla olen päässyt käymään mm. Ruotsissa, Virossa, Saksassa ja Turkissa. Pelaajaurani aikana olen toiminut myös juniorivalmentajana, jolloin olen saanut harjoitusta ohjaamistaidoissani ja saanut kokea myös, kuinka voi iloita onnistumisista myös muiden kautta. Tämän vuoksi haluankin opinnäytetyössäni kartoittaa kokevatko muut pelaajat samalla tavalla, niin pojat kuin tytöt ja miten valmentajat asian kokevat.

Pitää muistaa, että kasvatusvastuu painottuu ensisijaisesti kotiin ja lisäksi kouluun. Kuitenkin sosiaalinen yhteisö, johon kuuluvat joukkuekaverit, valmentajat, joukkueenjohtajat, tuomarit ja kaikki jotka toimivat aktiivisesti lajin parissa, vaikuttavat vahvasti monen lapsen ja nuoren kasvuun. Siten tärkeää on myös, että edellä mainittujen toiminta ei ole ristiriidassa kodin ja koulun kanssa. Arkkiatri Risto Pelkosen sanoin ”Hyvän elämän elementtejä ovat kohtuullinen elintaso, hyvät ihmissuhteet ja itsensä toteuttaminen” (Ahlblad & Ollikainen 2010, 682). Nämä voisivat olla myös tämän sosiaalisen yhteisön tavoitteita.

2 URHEILUN JA JALKAPALLON VAIKUTUS LAPSEEN JA NUOREEN

Suomen Nuorisoyhteistyön ja Allianssi ry:n tekemästä Nuorista Suomessa 2008 - 2009 – teoksessa käsitellään nuorten tämän hetkistä tilannetta. Tutkimuksen mukaan Suomen nuorten (15 - 29-vuotiaat) määrä on laskussa. Vuonna 2008 nuoria oli 988318 eli 18,6 prosenttia koko väestöstä. Vielä vuonna 1990 osuus oli 20,5 %. Yli puolet nuorista opiskelee jossain oppilaitoksessa. (Nuorista Suomessa 2008 – 2009, 7, 9.) Terveys ei ole lisääntynyt, vaikka terveelliset elämäntavat ovat. Nuorten tupakoiminen, humalajuominen ja huumeiden käyttö ovat vähentyneet. Nuorten ja heidän vanhempiansa välit ovat parantuneet. (Emt. 14 - 15.)

Alle puolet kouluikäisistä pojista ja alle kolmannes tytöistä liikkuu riittävästi. Iän myötä päivittäinen liikkuminen vähenee. Suomalaisten nuorten liikuntatottumukset ovat monilla huonot. Ylipainoisten nuorten määrä kasvaa. (Emt. 15.) ”Tämän hetken suomalaisessa yhteiskunnassa liikunnan tärkeyden yhteiskunnallinen perustelu on fyysisestä kunnosta ja toimintakyvystä huolehtiminen” (Laakso 2003,17).

Väsymystä ilmenee pojilla joka kuudennella ja tytöistä joka viidennellä. Tähän vaikuttaa liian vähäinen uni ja puutteellinen kouluruokailu. Nuorten psyykkiset ongelmat ovat kasvussa (Nuorista Suomessa 2008 – 2009, 15.) Nuorten enemmistön hyvinvointi on lisääntynyt, mutta vähemmistön pahoinvointi lisääntyy. Yksi syy nuorten pahoinvoinnille on yksinäisyys. Sisäministeriö on nostanut syrjäytymisen keskeisimmäksi sisäiseksi uhaksi. Syrjäytyminen liittyy usein koulun keskeyttämiseen. Syrjäytymisvaarassa olevia lapsia ja nuoria on ainakin 65000. (Emt, 17.)

Monet tutkimukset osoittavat, että nuoret liikkuvat liian vähän. Liikkuminen vähenee iän myötä. 3-18-vuotiasta 91 % harrastaa liikuntaa tai urheilua. Urheilun ja liikunnan harrastaminen on noussut 15 % vuodesta 1995. Lasten leikkiminen pihalla ja lähialueilla on muuttunut enemmän tietysin ajoin tapahtuvaan lajien harjoitteluun. (Kansallinen liikuntatutkimus 2005 - 2006, 7.)

Tyttöjen ja poikien harrastamat lajit poikkeavat toisistaan. Tytöille ominaisia lajeja ovat aerobic, eri voimistelulajit, ratsastus, tanssi ja taitoluistelu. Tytöt suuntautuvat perusliikuntalajeihin poikia useammin ehkä hiihtoa lukuun ottamatta. Poikien suosiossa ovat puolestaan mm. jalkapallo, jääkiekko, salibandy. (Emt. 12.)

3-18-vuotiaista 42 % on mukana urheiluseurassa. Niihin pojat liittyvät tyttöjä useammin. Syynä tähän ovat joukkuelajit, joita pojat harrastavat selvästi tyttöjä enemmän. 11 suosituimman liikuntaharrastuksen joukossa on kuusi joukkuelajia. (Emt. 20 - 21 ja 25.) Silti nuoret ovat huonommassa kunnossa kuin ennen. Yksi selitys tähän on, että peruselämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt (Emt. 7). Tästä esimerkkinä voisivat olla puolustusvoimat, joiden testien mukaan varusmiesten keskipaino on noussut jyrkkää käyrää ylöspäin ja juoksu- sekä lihaskuntotestien tulokset ovat laskeneet yhtä jyrkkää alamäkeä (Jukarainen 2005, 62).

”Nuorten ja lasten liikuntaan keskittynyt järjestö Nuori Suomi ajoi vaatimusta jokaisen lapsen oikeudesta päivittäiseen liikuntaan. Palloliitto ryhtyi tukemaan tavoitetta Kaikki pelaa – nuorisostrategialla, jonka valmistelua pääsihteerinä Alaja suunnitteli vuonna 1999” (Lautela 2007, 274). ”Kaikki pelaa” on otettu hyvin jalkapallopiireissä vastaan. Vuonna 2008 julkistettiin uusi nuorisotoimintalinja. Sen toiminta-ajatus on ”jalkapalloa jokaiselle”. Se perustuu yhdenvertaisuuteen; kaikilla suomalaisilla on oltava mahdollisuus olla mukana sukupuolesta, kyvyistä, rodusta, uskonnosta tai muusta taustasta riippumatta. Jokaisella on myös oikeus osallistua jalkapallotoimintaan oman tasonsa ja kiinnostuksensa mukaisesti: pelaajana tai valmentajana, erotuomarina tai huoltajana, vanhempana tai katsojana, harrastajana tai huippuna. (Viitanen 2008, 6.)

Jalkapallo on usealle lapselle ja nuorelle paitsi rakas harrastus myös tärkeä elämäntapa. Suomen Palloliitto kantaa siksi myös sen kasvatusvastuun, jonka Suomen suurimman järjestäytyneen nuorisoliikkeen pitää tehdä. Suomalaiselle jalkapallolle tärkeitä perusarvoja ovat luotettavuus, yhteisöllisyys, iloisuus ja menestys. Perhe, koulu, seura ja palloliitto pyrkivät mahdollistamaan jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuuden päästä omalle huipulle. Omalla huipulla tarkoitetaan, että jokaisella tarjotaan mahdollisuutta pelata omalla tasollaan. Kaikki eivät tähtää huippu-urheilijoiksi. (Emt. 6 - 9.)

2.1 Sosiaalinen vahvistaminen

Sosiaalinen vahvistaminen on nuorten tukemista elämän eri osa-alueilla ja syrjäytymisen ehkäisyä. Tavoitteena on tukea nuoria itsenäisiksi kansalaisiksi ja yhteisön jäseniksi. Anna-Maija Heikkilä on opinnäytetyössään ”Vaikuttaako valistaa – ollaanko ytimessä” tuonut hyvin sosiaalisen vahvistamisen elementit esiin (kuva 1).



Kuva 1. Sosiaalisen vahvistamisen elementit. (Heikkilä 2007, 35)

Nämä elementit esiintyvät tutkimuksessani niin teoriaosuudessa kuin tuloksissa. Erityisesti nostan esiin elämänhallinnan tukemisen sekä vuorovaikutustaitojen kehittämisen.

2.2 Itsetunnon vahvistaminen ja itsetuntemuksen lisääminen

Jokainen ihminen on erilainen yksilö, jonka persoonallisuus kehittyy läpi koko elämän. Synnynnäinen temperamentti on pohjana persoonallisuuden kehittymiselle.

Siihen vaikuttaa myös ympäristön, ennen kaikkea perheenjäsenten ja läheisten sidosryhmien, kuten koulun ja harrastusten välinen vuorovaikutus. Kasvatustavat, kulttuuri, lapsen kokemukset ja muiden suhtautuminen lapseen vaikuttavat persoonallisuuden muovautumiseen. (Nikander 2009, 103.)

Osa lapsista on ujoja toiset taas rohkeita. Kasvun ja kehityksen myötä lapsessa saattaa tulla esiin aivan uusia piirteitä. Tärkeää on muistaa, että kaikki lapset tarvitsevat yksilöllistä tukea, rohkaisua, hillitsemistä, rajoittamista ja kannustusta. (Emt. 103.) Jalkapallossa joukkueella on yhteiset säännöt, joita kaikkien joukkueen jäsenten tulee noudattaa. Säännöt eivät ole niin tiukasti linjattuja, että se estäisi persoonallisuuden kehittymistä, mutta ehkä niillä pystytään ohjaamaan sitä oikeaan suuntaan. Hyvä itsetunto tarkoittaa, että ihminen käsittää oman arvonsa. Hänen minäkuvassaan on enemmän myönteistä kuin kielteistä ja se on realistinen. Terve itsetunto auttaa kestäämään vastoinkäymisiä ja voittamaan vaikeuksia. (Lampikoski & Miettinen 1999, 127.)

Hyvää itsetuntemusta ja käsitystä omista ominaisuuksista ja mahdollisuuksista pidetään ns. ehyen persoonallisuuden kehityksen ja myös mielenterveyden perustana. Monissa tutkimuksissa on todettu, että liikunnasta on apua masennukseen ja ahdistukseen, ja että se vaikuttaa positiivisesti itseluottamukseen, vireyteen, stressin sietoon ja älylliseen suorituskyykyyn. Nuoren itsetuntemuksen ja itsearvostuksen kehittyminen edellyttää runsaasti havaintoja omasta itsestä suhteessa muihin ihmisiin. (Liukkonen 1990, 43; Puhakainen 2001, 26.) ”Olemalla mukana joukkueen toiminnassa ja suorituskyykyyn vuorovaikutuksessa tovereiden kanssa lapset ja nuoret muodostavat myös lajikohtaista identiteettiä ja minäkuvaa” (Vasarainen & Hara 2005, 60). Jalkapallon pelaaminen antaa parhaimmillaan lapselle ja nuorelle elämäniloa ja edesauttaa tunnetta oman elämän hallinnasta (Viitanen 2008, 49). Vaikka jalkapallo on joukkuelaji, se kasvattaa yksilöitä. Omia tuloksia ei siis pidä verrata muihin pelaajiin vaan omiin aikaisempiin tuloksiin. Niistä tuloksista näkee onko itse kehittynyt vai ei. Kun on kyse kilpaurheilusta, tuloksia verrataan myös keskenään, mutta sitä ei saa ottaa liian vakavasti.

2.3 Elämänhallinnan tukeminen

Urheilussa syntyy paljon sellaisia tilanteita, joissa nuori saa mahdollisuuden omien kykyjensä vertaamiseen muihin nuoriin. Onnistumisten elämykset vaikuttavat minäkäsitykseen myönteisesti ja epäonnistumiset kielteisesti. (Liukkonen 1990, 43.) ”Kokiessaan enemmän onnistumisia pelaajan käsitys omasta suorituskyvystään on myönteinen. Jos urheilija kokee runsaasti epäonnistumisia ja negatiivisia kokemuksia, hänen suorituksensa heikkenee ja motivaatio suorittamiseen laskee.” (Nikander 2009, 351.) Tämä opettaa, että epäonnistumisia ja pettymyksiä tulee jokaiselle vastaan elämän eri vaiheissa. Onkin tärkeää selviytymisen ja jatkossa menestymisen kannalta, että näkee vaikeudet asiaan kuuluvina ja ongelmat ratkaistavina. (Frantsi 2005, 67.)

Varsinkin itseluottamuksen kehittyminen edellyttää muilta saatua arvostusta, kannustusta ja hyväksymistä (Liukkonen 1990, 43). Muiden arvostuksen saa helposti, jos on hyvä pelaaja tai varsinkin jos tekee maalin. Jalkapallo ei ole pelkästään voittamista ja onnistumisia, vaan epäonnistumisia tulee aina ja kun yksi voittaa, se tarkoittaa, että toinen häviää. ”Lapsi ja nuori tarvitsee runsaasti henkistä tukea ja motivointia varsinkin silloin, kun kokee epäonnistuvansa tai tulee harrastamista ja kehittymistä hidastavia loukkaantumisia” (Viitanen 2008, 51). ”Liikunnan parissa koetaan suuria tunteita. Onnistuneen rankan harjoituksen jälkeinen tyytyväisyys, tunne kuulumisesta urheilujoukkueeseen, oppimisen ja osaamisen tunne, voiton ihanuus ja tappion karvas sekä esteettiset elämykset tarjoavat kokemuksia ja elämyksiä, joita ei voi välttämättä muualla kokea. Näitä liikuntakasvatus tarjoaa.” (Lintunen 2003, 29.)

Voidaan olettaa, että liikuntamuodot, joissa urheilija lajin luonteesta johtuen saa paljon palautetta suorituksistaan, vaikuttavat muita lajeja suotuisammin minäkäsitykseen. Valmentajan tehtävä onkin varmistaa, että jokaiselle pelaajalle tulee riittävästi peliaikaa, jotta jokainen pelaaja saa kokea onnistumisen elämyksiä voittamisen muodossa. Tärkeitä ovat myös häviön kokemukset, se opettaa häviämään ja kohtaamaan epäonnistumiset, joita elämässä tulee vastaan. (Liukkonen 1990, 43.) ”Yksikään urheilija ei kehity varamiehenä tai vaihtopenkillä istuen” (Nikander 2009, 351). ”Kaikki pelaa” –strategia on tähän hyvä vaihtoehto, se

ei kuitenkaan koske vanhempia juniori-ikäluokkia. Tähän hyvä vaihtoehto on etsiä jokaiselle pelaajalle sellainen joukkue, jossa on pelaikaa tiedossa.

Urheilu saattaa vaikuttaa myös negatiivisesti minäkäsitykseen ja erityisesti itsearvostukseen. Jos valmentaja käyttää paljon kielteistä palautetta, ts. haukkuu ja kritisoii urheilijan suorituksia, saattaa itseluottamus vähä vähältä murentua. (Liukkonen 1990, 44.) ”Liiallinen nuorten luokittelu, seulominen ja kilpailullisuus voivat vaikuttaa negatiivisesti nuorten psyykkiseen hyvinvointiin lisäämällä stressiä, ahdistuneisuutta ja riittämättömyyden tunnetta” (Nikander 2009, 122). Eräs tärkeä syy lapsen ahdistuneisuuteen urheilussa ovatkin häneen kohdistetut liian suuret odotukset. Itsearvostuksen kannalta on tärkeintä lapsen omat kokemukset suorituksesta, eikä niinkään hänen todelliset taitonsa. (Liukkonen 1990, 44.) ”Itseään toteuttava ihminen ei ole riippuvainen ulkoisesta arvostuksesta, statuksesta, palkinnoista ja tunnustuksista, vaan hän asettaa itse tavoitteensa ja mittaa omien kriteeriensä mukaisesti, onko saavuttanut ne” (Lampikoski & Miettinen 1999, 20). Joukkueella yleensä on yhteinen tavoite kaudelle tai seuraavaan peliin. Sen asettaa yleensä joukkue ja valmentaja yhdessä. Valmentajilla on monesti pelaajille tiettyjä odotuksia ja tavoitteita. Heitä tulee kuunnella, mutta mielestäni pelaajien tulee itse asettaa omat tavoitteet. Oman tavoitteen saavuttamisesta tulee hyvä tunne ja itseluottamus kasvaa. Joskus tavoitteet saavutetaan nopeammin toisinaan taas hitaammin. Nuorena on hyvä aloittaa pienemmistä tavoitteista ja sitä mukaa, kun taitotaso kasvaa, voi asettaa haastavampia tavoitteita. Tärkeää on, että tavoite on realistinen ja saavutettavissa, pitää siis tuntea omat taitonsa melko hyvin. Minulla on tapana asettaa sama tavoite uudestaan, jos en jollain kaudella saavuta tavoitettani.

Henkilö, jolla on realistinen minäkäsitys, pystyy arvioimaan totuudenmukaisesti myös onnistumiseen ja epäonnistumiseen vaikuttavia tekijöitä. Tämä taas edistää vastuuntunnon kehittymistä urheilijan oivaltaessa oman yrittämisen ja keskittymisen merkityksen suorituksiinsa. (Liukkonen 1990, 46.)

Palautteen antaminen on tärkeää sekä pelaajana, että ihmisenä kehittymisen kannalta. Ohjaajan ja urheilijoiden välillä vallitsee yleensä kiinteä vuorovaikutussuhde. Erityisesti ottelun jälkeisellä palaverilla on tärkeä merkitys sillä keskustelut auttavat pelaajia ajattelemaan, analysoimaan omaa suoritustaan ja siten

kehittymään. (Vasarainen & Hara 2005, 154.) Valmentajasta tulee lapselle helposti auktoriteetti, jonka käyttäytymismallilla ja palautteella on voimakas vaikutus lapsen käyttäytymiseen (Liukkonen 1990, 47). Joukkueessa, jossa valmentajat antavat reilusti positiivista palautetta, painottavat osanoton tärkeyttä ja oman parhaansa yrittämistä, urheilee lapsia, jotka ovat motivoituneita, nauttivat urheilustaan ja voivat hyvin (Futari 2/2003, 63). Toisaalta, jos lapsen valmentaminen on kovin vakavaa, se saattaa kaventaa hänen elämänpiiriään, jolloin mm. ystävyysuhteet ja mahdolliset muut harrastukset voivat kärsiä (Liukkonen 1990, 48).

Tunnustuksen antamisen taustalla on motivointi. Urheilijakohtainen palaute lisää tyytyväisyyttä omaan suoritukseen ilman, että urheilijalla on tarvetta keskinäiseen vertailuun. (Nikander 2009, 356.) Itselläni on ollut monia valmentajia, mutta henkilökohtaisen palautteen saaminen on jäänyt melko vähäiseksi. Kannustusta ja rakentavaa palautetta olen saanut, mutta kaipaen kehityskeskustelua valmentajan kanssa, siis enemmän henkilökohtaista palautetta. Kirjoissa kirjoitetaan palautteen tärkeydestä, mutta jääkö todellisuudessa palautteen antaminen, toisin sanoen kasvatustyö, pois?

Lasten urheilussa yleensä lasten vanhemmat ja valmentajat asettavat tavoitteet. Maailma aikuisten silmin eroaa lasten maailmasta, jossa leikki, hauskanpito ja kaverit ovat etusijalla (Futari 2/2003, 63). Hauskuus on lapsille tärkein motivaatio harrastamisessa ja se pitää heitä lajin parissa (Jaakkola 2003, 38). Nuoruusikään tultaessa pätevyiden kokemusten tärkeys korostuu, sillä nuori etsii omaa identiteettiään. Mikäli urheilija ei saa pätevyiden tuntemuksia harjoittelussaan, tämä vaikuttaa hänen motivaatioonsa ja ennen pitkää urheilusta luopumiseen. Samoin ne nuoret, joilla on heikko minäkuva ja joiden elämä muutenkin on täynnä kielteisiä kokemuksia, eivät saa perinteisestä valmennustoiminnasta sellaista sisältöä elämälleen, jota he kaipaavat. Näin juuri ne nuoret, joiden persoonallisuuden kehittyminen eniten hyötyisi urheilutoiminnasta, jäävät tämän toiminnan ulkopuolelle. (Liukkonen 1990, 45.)

2.4 Vuorovaikutustaitojen ja tunneälyn vahvistaminen

Ihmisen kehitys yksilönä ja hänen sosiaalinen kehityksensä liittyvät kiinteästi yhteen. Yhteistoiminnan tavoitteet tarkoittavat mm. kykyä havainnoida toisten ihmisten tunteita ja reaktioita, kykyä ymmärtää oman toiminnan vaikutukset toiseen ihmiseen ja kykyä asettua toisen ihmisen asemaan. Liikunnan avulla voidaan ohjata sosiaalista käyttäytymistä, mikäli harjoittelu on rakennettu siten, että se sisältää paljon vuorovaikutusta urheilijoiden kesken sekä pareittain tapahtuvaa harjoittelua, jossa toinen avustaa ja antaa ohjeita sekä arvioi suoritusta. (Emt. 46 – 47.) Esimerkkinä sosiaalisten taitojen kehittämisestä; ”Ujoa lasta voi jännittää uusien ihmisten parissa, mutta kasvatuksen, sosiaalisen tuen ja kokemusten myötä hän voi oppia rohkeammaksi ja uusia keinoja tullakseen toimeen vastaavissa tilanteissa” (Nikander 2009, 103).

Myöhäislapsuuteen ja murrosikään kuuluu itsenäistyminen yksilöksi ja oman identiteetin löytäminen. Urheilu saattaa kiinnostavana, tavoitteellisena ja sosiaalisena toimintana tukea myös nuoren itsenäistymistä. Valmentajien on tärkeä huomioida nuoren omat tavoitteet ja pyrkimykset, eikä pyrkiä liikaa ohjelmoimaan häntä ulkoapäin. Itsenäistymisen kannalta on tärkeää, että lapsi itse oppii arvioimaan omia suorituksiaan ja tekemään päätelmiä omasta pätevyydestään, eikä jää riippuvaiseksi vanhempien, valmentajan tai ystävien antamasta palautteesta. (Liukkonen 1990, 46.)

Urheilua on hyvä käyttää kasvatuksessa, sillä se on vapaaehtoista toimintaa ja se on käytännön toimintaa. Se on luonteeltaan myös tavoitteellista ja pitkäjänteistä, mikä saattaa opettaa tavoitteelliseen käyttäytymiseen ja ponnistelemaan asetetun tavoitteen hyväksi myös muussakin elämässä, kuten opiskelussa tai itsensä kehittämisessä työssä ja ihmissuhteissa. Tavoitteellisuuden oppiminen riippuu siitä, ohjataan lapsia myös itse asettamaan tavoitteita ja neuvotaanko tavoitteen saavuttamisessa. Urheilu luo kasvatustilanteita ja siksi oleellista onkin, miten valmentaja kykenee näkemään nämä tilanteet ja käyttämään ne hyväksi kasvatuksen kannalta. Usein urheilussa kehittyvät myös ns. mentaaliset taidot, kuten keskittymis- ja rentoutumiskyky, stressinsieto, kyky tuottaa mielikuvia sekä tapa ajatella myönteisesti. (Emt. 47 – 48.)

3 AINEISTO JA MENETELMÄT

Keräsin aineiston opinnäytetyöhöni sekä pelaajilta että valmentajilta. Pelaajille tein kyselylomakkeen (liite 1), joka sisälsi monivalintakysymyksiä ja valmentajille kyselylomakkeen (liite 2), joka sisälsi avoimia kysymyksiä. Käytän opinnäytetyössäni sekä kvantitatiivista (määrällistä) että kvalitatiivista (laadullista) tutkimusmenetelmää.

Kvantitatiivinen tutkimus eli määrällinen tutkimus perustuu tilastoihin ja vastaa kysymyksiin kuten kuinka moni? Paljonko? Kuinka usein? Kvantitatiivisessa tutkimuksessa ei käsitellä yksittäisiä tapauksia. Tavoitteena on kuvata ilmiöiden määrää eikä laatua. Sen juuret ovat peräisin luonnontieteistä. Määrälliselle tutkimukselle ominaista ovat johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, aiemmat teoriat, hypoteesin esittäminen ja koejärjestelyt tai aineiston keruu. Havaintoaineisto soveltuu määrälliseen, numeeriseen mittaamiseen. (Hirsjärvi 2004, 131.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa eli laadullisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on ymmärtää ihmisten toimintaa ja löytää ilmiöiden yhteisiä merkityksiä. Tavoitteena on kuvata ilmiöiden laatua eikä määrää. Laadullinen tutkimus on kokonaisvaltaista tiedon hankintaa, ja aineistoa kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Pyritään aineiston monitahoiseen ja yksityiskohtaiseen tarkasteluun. Tyypillistä on kohdejoukon valinta tarkoituksenmukaisesti. Tapauksia käsitellään ainutlaatuisina. (Emt. 155.)

Kvantitatiivista ja kvalitatiivista menetelmää voidaan käyttää samassa tutkimuksessa ja ne voivat täydentää toisiaan. Tutkimuksessani pyrin löytämään yhtäläisyyksiä pelaajien ja valmentajien vastauksista. Kysymyksillä halusin kartoittaa seuraavia asioita: miksi hakeudutaan jalkapallon pariin, jalkapallon vaikutukset elämänhallintaan, sosiaalisiin taitoihin, identiteettiin sekä onnistumisten ja epäonnistumisten käsittelyyn. Lopulta tarkoitus on löytää vastaus tutkimuskysymykseen ”Toimiiko jalkapallo sosiaalisena vahvistajana?”

3.1 Pelaajien kysely

Tein monivalintakyselyn pelaajille, koska kokemuksesta tiedän, että nuorilta on vaikea saada vastauksia avoimiin kysymyksiin. Kyselyn täytti yksi poikajoukkue ja yksi tyttöjoukkue. Valitsin kyseiset joukkueet sillä perusteella, että olen pelannut itse molempien seurojen edustusjoukkueessa sekä tunnen valmentajia kyseisistä joukkueista, joten heitä oli helppo lähestyä. Pojat ovat A-junioreita eli iältään 17–19-vuotiaita ja tytöt ovat B-junioreita 16–17-vuotiaita. Poikien joukkueessa pelaa myös nuorempia pelaajia. Mielestäni nämä ikäluokat olivat hyvä valinta, sillä he osaavat jo miettiä, mitä jalkapallo on heille antanut ja miten heitä kehittänyt.

Kysely toteutettiin harjoitusten yhteydessä viikolla 9. Alle 18-vuotiaiden vanhempia tiedotettiin etukäteen sähköpostilla (liite 3a ja 3b). Liitteistä on poistettu seurojen ja valmentajien nimet. Laitoin tiedotteen sähköpostitse joukkueenjohtajille ja he välittivät tiedotteen pelaajien vanhemmille. Itse en päässyt töiden takia paikalle, kun joukkueet vastasivat kyselyyn. Annoin vastuun kyselyn toteuttamisesta tietyille henkilöille. Tyttöjoukkueesta kyselyyn vastasi kaikki harjoituksissa paikalla olleet 16 pelaajaa. Poikajoukkueesta kyselyyn vastasi 13 pelaajaa. Tutkimuksen tuloksia ei voi yleistää sillä käytin vain yhtä tyttö- ja poikajoukkuetta. Ne vastaukset joissa oli valittu enemmän kuin yksi vaihtoehto hylättiin. Aineiston käsittelyssä hyödynsin Excel-laskentataulukkoa. Excelin avulla muodostin taulukoita, joita käytän tutkimuksen tuloksien käsittelyssä.

Pelaajien kyselyssä (liite 1) kysymyksillä 1. ja 2. halusin saada selville, miksi nuoret hakeutuvat jalkapallon pariin. Kysymykset 3. - 9. liittyvät osittain yhteen. Elämänhallintaan kuuluvat kysymykset 3, 4, 6 ja 8. Kysymyksillä halusin kartoittaa elämänhallintaa koskevia taitoja, joita jalkapallo kehittää. Sosiaalsiin taitoihin 3 ja 4, näillä kysymyksillä pyrin kartoittamaan vaikuttaako jalkapallon pelaaminen sosiaalsiin taitoihin. Kysymyksillä 3,4 ja 6-9 pyrin saamaan selville jalkapallon vaikutusta onnistumisten ja epäonnistumisten käsittelyyn. Millä tavoin niitä käsitellään ja kenen kanssa.

3.2 Valmentajien kysely

Valmentajille tein avoimia kysymyksiä, koska heille on kertynyt iän myötä kokemusta pohtia asioita syvemmin ja avoimilla kysymyksillä saadaan tarkempia vastauksia. Lähetin kyselyn valmentajille sähköpostitse viikolla 9. Valitsin sähköpostin sen takia, että heillä on enemmän aikaa pohtia vastauksia.

Kyselykaavakkeet lähetin viidelle valmentajalle. Kyselyyn vastasi kyseisen tyttöjoukkueen kaksi valmentajaa ja poikajoukkueen yksi valmentaja, sekä yhdestä ulkopuolisesta joukkueesta yhteisesti kolme valmentajaa. Viimeiset vastaukset sain viikolla 11. Valmentajien kyselyssä tarkoituksena oli selvittää, tekevätkö valmentajat kasvatustyötä ja toimiiko jalkapallo sosiaalisena vahvistajana painottaen onnistumisten ja epäonnistumisten käsittelyä ja palautteen antamista. Mikäli jalkapallo toimii sosiaalisena vahvistajana, mielestäni valmentajalla täytyy olla siinä iso rooli.

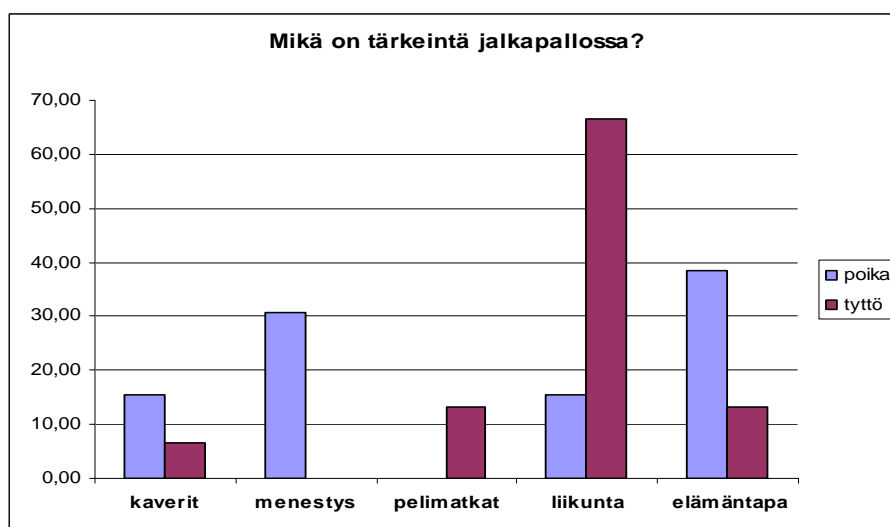
4 TOIMIIKKO JALKAPALLO SOSIAALISENA VAHVISTAJANA NUORILLE?

Ensimmäinen kysymys pelaajille selvitti, minkä takia jalkapalloa aletaan harrastaa ja onko se vapaaehtoista? Pojilla eniten vaikuttivat kaverit (38,5 %) sekä kiinnostus jalkapalloon (38,5 %). Tyttöillä vastaavasti kavereiden osuus oli 53,3 % ja kiinnostus jalkapalloon 46,7 %. Suurin ero tytöissä ja pojissa oli se, että pojilla vanhemmat vaikuttivat jalkapallon aloittamiseen 23,1 prosentilla ja tyttöillä ei kenelläkään.

Mielenkiintoista oli huomata, että molemmilla sukupuolilla alle puolella kiinnostus jalkapalloon johti harrastuksen aloittamiseen. Kavereiden vaikutus oli tyttöillä suurin tekijä. Pojilla yhtä suurena syynä oli kiinnostus jalkapalloon. Olisi kiinnostavaa tietää, miksi vanhemmilla on poikien jalkapallon aloittamiseen vaikutusta mutta tyttöillä ei? Kokevatko vanhemmat, että poikia pitää enemmän ohjata urheilun pariin? Vai pelaako kyseisten pelaajien vanhemmat itse jalkapalloa ja sitä kautta automaattisesti tuovat poikansa mukaan lajin pariin?

Tärkeintä jalkapallossa on vastausten perusteella liikunta 42,9 %. Kun poikien ja tyttöjen vastaukset erotellaan toisistaan, pojilla liikunnan tärkeyden osuus on 15,4 % ja tyttöillä vastaava prosentti on 66,7 (Taulukko 1).

Taulukko 1



Pojilla tärkeimpinä asioina nousevat esille elämäntapa (38,5 %) sekä menestys (30,8 %). Tyttöillä tärkeimpinä asioina liikunnan jälkeen tulevat pelimatkat (13,3 %) ja elämäntapa (13,3 %). Kavereita ei luokitella tärkeimmiksi asioiksi jalkapallossa. Tytöistä vain yksi koki kaverit tärkeimmäksi asiaksi ja pojista kaksi. Suurimmat erot löytyivät liikunnasta ja menestyksestä. Tytöistä kukaan ei kokenut menestystä tärkeimpänä asiana. Toisaalta pojilla korostui myös elämäntapa (38,5 %), jotta voisi elää täysin jalkapallolla, täytyy myös menestyä. Jalkapallo kehittää monia taitoja. Käyn kolmannen kysymyksen läpi teemoittain: sosiaaliset taidot, elämän hallinta ja onnistuminen/epäonnistuminen.

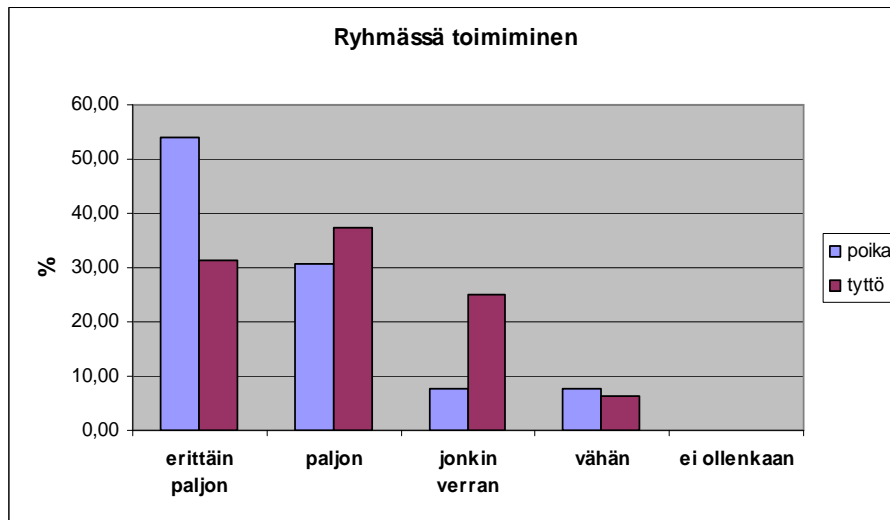
4.1 Sosiaaliset taidot

Sosiaalisia taitoja kuvaavia kysymyksiä olivat oman vuoron odottaminen, muiden huomioon ottaminen, sosiaaliset taidot, ryhmässä toimiminen, kuunteleminen ja toisiin luottaminen. Pojat kokivat jalkapallon kehittävänsä heidän sosiaalisia taitojaan paremmin kuin tytöt. Muiden huomioon ottamisen koki pojista 23,1 % kehittyneen ”erittäin paljon” ja ”paljon” 61,5 %. Tyttöillä vastaavat luvut olivat ”erittäin paljon” 18,8 % ja ”paljon” 43,8 %.

Kysyttäessä suoraan sosiaalisten taitojen kehittymistä pojista 30,8 % ja tytöistä 25% vastasi ”erittäin paljon”. ”Paljon” kehitystä sosiaalisissa taidoissa pojista koki 53,9 % ja tytöistä 43,8 %. Tytöistä 12,5 % koki sosiaalisten taitojen kehittyneen ”vain vähän” tai ”ei ollenkaan”. Pojilla vastaavia vastauksia ei ollut ollenkaan.

Ryhmässä toimimisessa on selkeä ero (Taulukko 2). Tytöistä kokee tämän kehittyneen ”erittäin paljon” 31,3 %, kun pojilla vastaava luku on 53,9 %. Tytöt kokee jalkapallon vaikuttavan lievemmin ryhmässä toimimiseen. Tyttöillä tulee esiin selvästi poikia enemmän vastaus ”jonkin verran”.

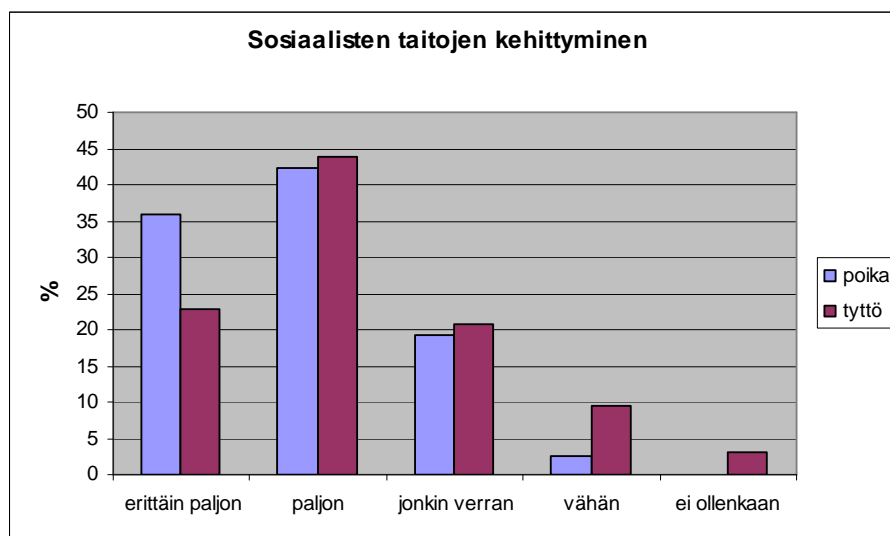
Taulukko 2



Toisiin luottaminen on tytöillä kehittynyt enemmän kuin pojilla. 62,6 % kokee sen kehittyneen ”erittäin paljon” tai ”paljon”. Pojilla vastaavaluku oli 53,9 %. Tytöistä tosin 18,8 % vastasi, että toisiin luottaminen ei ollut parantunut ollenkaan tai vain vähän. Pojista 7,7 % vastasi ”vähän”, mutta ”ei ollenkaan” vastauksia ei tullut.

Taulukossa 3 on yhdistetty sosiaalisia taitoja käsittävät kysymykset. 35,9 % pojista kokee sosiaalisten taitojen kehittyneen ”erittäin paljon” jalkapallon avulla. Tytöillä vastaava prosentti on 22,9. ”Paljon” vastasi 42,3 % pojista ja 43,8 % tytöistä.

Taulukko 3



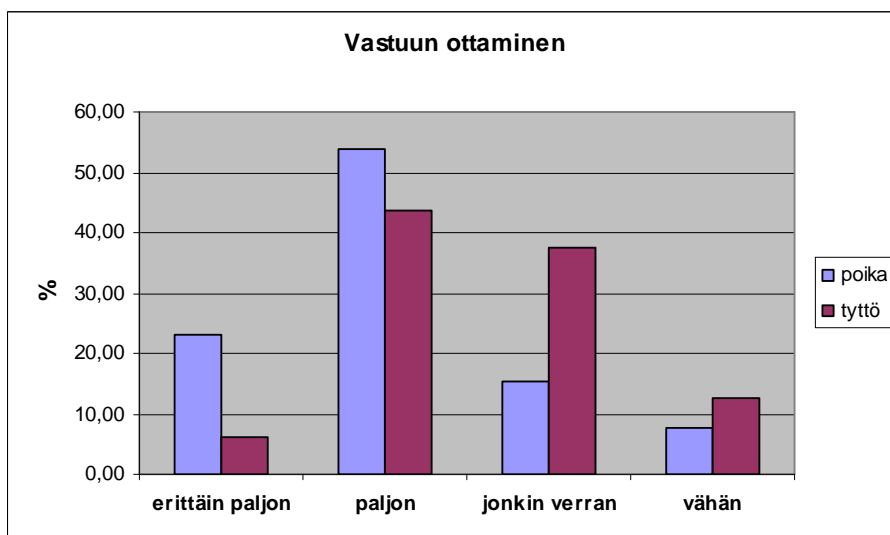
4.2 Elämänhallinta

Elämänhallintaa kuvaavia kysymyksiä olivat: terveelliset elämäntavat, itseni/arvojeni arviointi, johtaminen, rohkeus, joustavuus, säännöllisyys, kuri, vastuun ottaminen, epäonnistumisen käsittely sekä onnistumisesta nauttiminen. Terveelliset elämäntavat ovat kehittyneet pojilla selvästi tyttöjä enemmän. ”Erittäin paljon” vastasi pojista 46,2 % ja tytöistä 18,8 %. Tytöistä 18,8 % koki, että kyseinen taito ei ole kehittynyt ollenkaan. Pojilla vastaavia vastauksia ei ollut ollenkaan.

Itseni/arvojeni arviointi oli mielenkiintoinen, sillä sekä ”erittäin paljon” vastauksia että ”ei ollenkaan” vastauksia ei ollut yhtään. Taidon kokivat kehittyneen ”paljon” 55,2 % kun tytöt ja pojat lasketaan yhteen. Pojilla kyseinen luku oli 61,5 % ja tytöillä 50 %.

Säännöllisyyden kokivat kehittyneen ”erittäin paljon” pojista 53,9 % ja tytöistä 12,5 %. ”Paljon” kyseisen taidon kokivat kehittyneen pojista 15,4 % ja tytöistä 56,3 %. Kuri on myös pojilla kehittynyt selvästi enemmän kuin tytöillä. 23,1 % pojista koki taidon kehittyneen ”erittäin paljon” ja 61,5 % ”paljon”. Tytöistä 6,3 % koki taidon kehittyneen ”erittäin paljon” ja 43,8 % ”paljon”. Tytöistä 31,3 % koki taidon kehittyneen ”vähän” ja pojista 7,7 %.

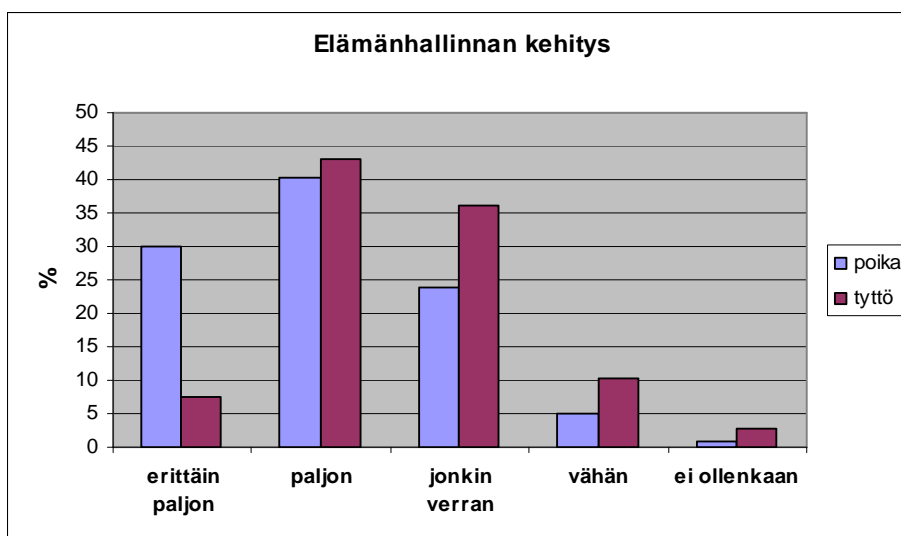
Taulukko 4



Vastuun ottaminen on vahvistunut pojilla hyvin, ”erittäin paljon” ja ”paljon” vastaukset yhteenlaskettuna 76,9 %. Vastaava tulos tytöillä on 50 % (Taulukko 4). Tytöillä on eniten ”paljon” vastauksia (43,8 %) ja ”jonkin verran” vastasi 37,5 %. Pojilla korostui vastauksissa ”paljon” (53,9 %) ja toiseksi eniten vastattiin ”erittäin paljon” (23,1 %). Jalkapallon avulla poikien epäonnistumisten käsittely on kehittynyt tyttöjä enemmän ja myös onnistumisista on opittu nauttimaan enemmän. Onnistumisen ja epäonnistumisen käsittelyyn palaan vielä myöhemmin kohdassa 4.3 Onnistumisten ja epäonnistumisten käsittely.

Elämänhallintaa käsittävät kysymykset on yhdistetty taulukossa 5. Pojista 70,1 % kokee jalkapallon kehittäneen elämänhallinnan taitoja ”erittäin paljon” tai ”paljon”. Tytöillä painottuvat vastauksissa ”paljon” (43,1 %) ja ”jonkin verran” (36,1 %) vaihtoehdot.

Taulukko 5



Liikkuminen/urheileminen koettiin taidoksi, joka on kehittynyt kaikkein eniten. Jalkapallon koki 55,2 % kehittäneen kyseistä taitoa ”erittäin paljon”. Pojista peräti 69,2 % vastasi ”erittäin paljon”. Tytöistä vastaavasti 43,8 % oli samaa mieltä. Kun lasketaan yhteen vastaukset ”erittäin paljon” ja ”paljon”, saadaan 82,8 %. Kyselyyn osallistuvat nuoret ovat siinä iässä, että lajivalinta on jo pitänyt todennäköisesti tehdä ja ehkä sen takia lajin koetaan noin vahvasti vaikuttaneen kyseiseen taitoon.

Kyselyyn osallistuvat nuoret eivät koe kovin paljoa paineita jalkapallon takia, kuitenkin tytöt hieman poikia enemmän. Pojista vain yksi ja tytöistä kaksi ei koe ollenkaan paineita jalkapallosta. Tämä on mielenkiintoista, sillä aikaisemmin tuli esille, että osalle pojista menestys oli tärkein asia jalkapallossa ja voisi kuvitella menestymisen tuovan paineita. Tietysti on hyvä, jos näin ei koeta.

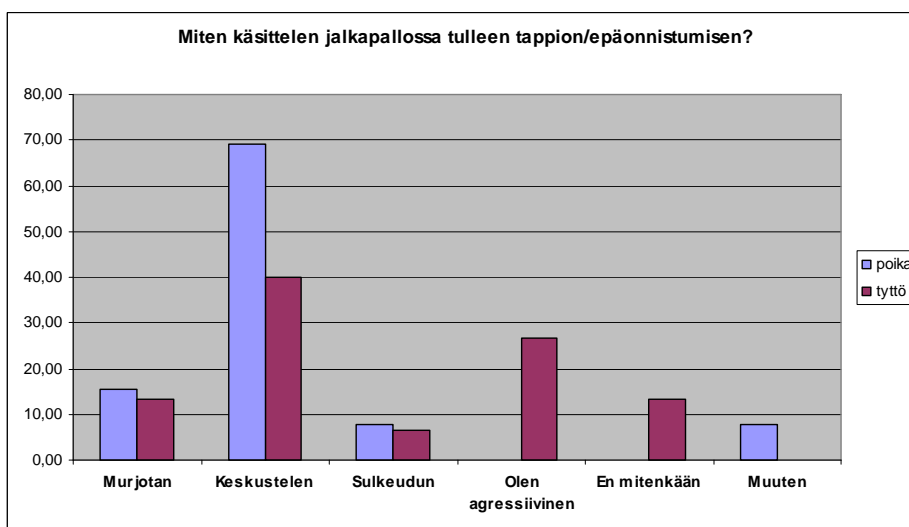
Paineensietokyvyn koetaan kehittyneen jalkapallon ansiosta. Tämä voi olla myös osasy siihen, miksi pojat eivät koe paineita, sillä pojista 61,5 % oli ”täysin samaa mieltä” väittämän ”Paineensietokykyni on parantunut jalkapallon ansiosta” kanssa. Tyttöillä vastaava prosentti on 12,5. Paineet jalkapallossa pojilla aiheutetaan itse. Pojista kaikki paitsi yksi kokivat niin. Tytöt kokevat paineita muualtakin, vaikka 37,5 % kokee aiheuttavansa ne itse. Muita syitä tyttöillä ovat valmentaja 25 %:lla ja menestymisen pakko 12,5 %:lla. Yksi tytöistä kokee vanhempien aiheuttavan paineita ja yksi median.

4.3 Onnistumisten ja epäonnistumisten käsittely

Jalkapallon vaikutukset siirtyvät myös muuhun elämään, sillä väitteen ”Jalkapallossa onnistuminen auttaa minua muussa elämässä” kanssa täysin samaa mieltä olivat 31 % ja osittain samaa mieltä 31 %. Kukaan ei ollut väitteestä täysin eri mieltä. 20,7 % on täysin samaa mieltä väitteen ”Jalkapallossa saamani vastuu tukee ottamaan vastuuta muista asioista” kanssa ja osittain samaa mieltä 41,4 %. Kukaan vastaajista ei ollut täysin eri mieltä.

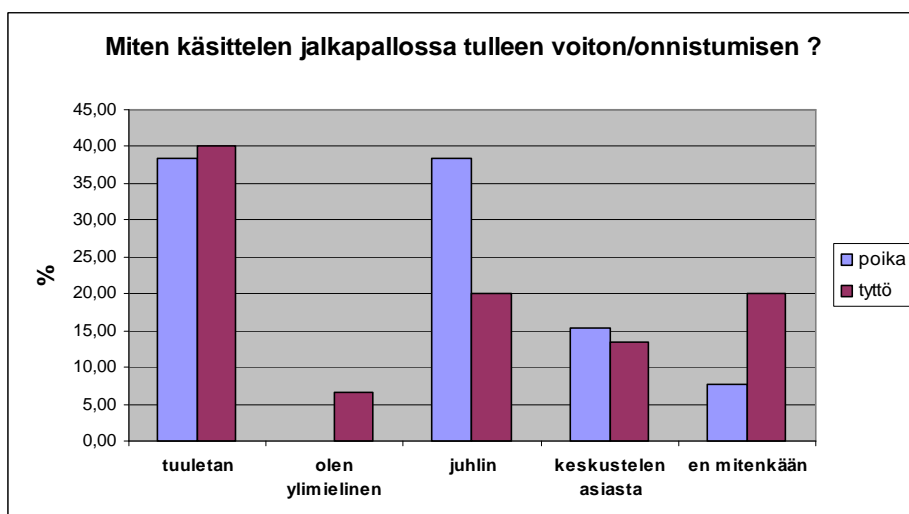
Kysymyksillä 6, 7, 8 ja 9 kysytään tapoja käsitellä epäonnistumisia ja onnistumisia ja kenen kanssa niitä käsittelee.

Taulukko 6



Taulukosta 6 näkyy, että suurin osa sekä tytöistä (40 %) että pojista (69,2 %) käsittelee tappiot ja epäonnistumiset keskustelemalla. Pojista 15,4 % murjottaa eli näyttää ulospäin epäonnistumisensa. Yksi poika sulkeutuu ja yksi vastasi ”Muulla tavoin. Miten? - *funtsin ite peliä*”. Tytöistä 26,7 % on aggressiivisia epäonnistumisen tai tappion jälkeen. 13,3 % murjottaa ja saman määrä tytöistä ei käsittele tappiota mitenkään. Tytöissä on myös yksi, joka sulkeutuu epäonnistumisen jälkeen.

Taulukko 7

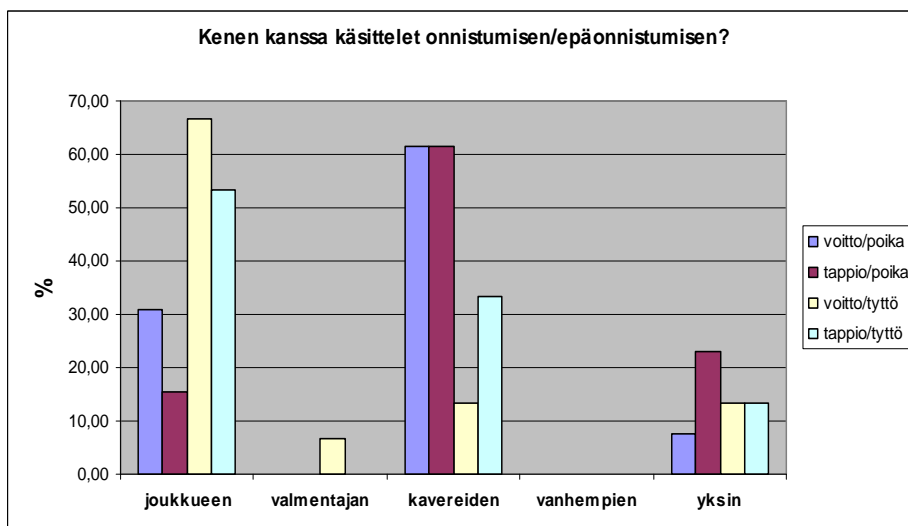


Pojilla nousee selvästi esiin tuulettaminen (38,5 %) ja juhliminen (38,5 %) onnistumisen käsittelyssä (Taulukko 7). Tytöillä tuulettamista käyttää onnistumisten käsittelynä 40 % ja 20 % juhlii. Mielestäni tämä osoittaa, että onnistumiset ja voitot

halutaan tuoda selvästi esiin. Se on hyvä asia, sillä me suomalaiset olemme usein niin vaisuja ja vähättelemme itseämme. Olisiko se myös syynä, miksi tytöistä 20 % ei käsittele voittoa mitenkään? Yllättävän vähän voitoista ja onnistumisista keskustellaan. Voihan se tietysti olla, että ensimmäinen reaktio on tuulettaminen ja juhliminen, mutta kun tilanne on vähän rauhoittunut, sen jälkeen asiasta myös keskustellaan.

Kysyttäessä, kenen kanssa käsittelet voiton/onnistumisen ja tappion/epäonnistumisen, tytöillä nousee selvästi esiin joukkue ja pojilla kaverit (Taulukko 8). Onnistumisia tytöt käsittelevät enemmän joukkueen kanssa (66,7 %) kuin epäonnistumisia (53,3 %). Epäonnistumisten käsittelyssä tulee enemmän kaverit mukaan (33,3 %). Kaverit ovat pojilla selvästi tärkeimpiä onnistumisten ja epäonnistumisten käsittelyssä (61,5 %). Onnistumisia pojat käsittelevät myös joukkueen kanssa (30,8 %), mutta epäonnistumisia käsitellään mieluummin yksin (23,1 %).

Taulukko 8



5 VALMENTAJAN ROOLI KASVATTAJANA

Aloitin valmentajien kyselyn tiedustelemalla valmentajien kokemusta ja koulutusta. He olivat toimineet valmentajina 4-8 vuotta. Valmentajakoulutustasoltaan kolme oli käynyt D-tason ja yksi huippupelaajien valmentajakurssin (vastaa B-tasoa) sekä fyysisen harjoittelun kurssin. Huippupelaajien valmentajakurssille pääsee suoraan, jos on itse pelannut miesten 1.divisioonassa tai Veikkausliigassa eli ei tarvitse käydä aikaisempia valmentajakursseja.

Vastauksista tuli ilmi, että nuorten kohtaamisesta sekä lasten ja nuorten kanssa toimimisesta on todella vähän tietoa valmentajakoulutuksessa. Ainoastaan E-tasossa (lapsenohjaajakoulutus) käsitellään miten lasten kanssa tulee toimia. *”Ylemmille tasoille mentäessä ei juurikaan käydä läpi tällaisia asioita, painotus on enemmän lajitaitojen opetuksessa” (Valmentaja 1).* Näiden vastausten perusteella voidaan päätellä, että valmentajakoulutuksessa ei käsitellä nuorten kohtaamista. Yksi valmentaja toivoikin lisää opetusta aiheesta. *”Tuosta olisi voinut laittaa vaikka palautetta, mitä olisi toivonut lisää kurssin sisältöön” (Valmentaja 2).*

Huippupelaajan valmentajakurssi sisältää yksilön kohtaamista ja kokonaisvaltaista valmentamista. *”Eli valmentajakoulutuksissa (ainakin HP-kurssilla) korostetaan yksilön kokonaisvaltaista kohtaamista valmentamisessa” (Valmentaja 3).*

5.1 Rajat ja yksilöllinen huomioiminen

Kaikki kyselyyn osallistuneet valmentajat kokivat toimivansa nuorisotyöntekijöinä valmentaessaan juniorijoukkuetta. Teoriaosiossa nousi esiin, että liikunta/urheilu on myös suurelta osin kasvatustyötä ja tämä vahvistaa kyseistä asiaa. Valmentajat perustelevat asiaa seuraavasti: *”Se on yksi juniorivalmennuksen kulmakivistä. Tarkoitushan on kasvattaa ensisijaisesti ihmisiä. Hyvä juniorivalmentaja seuraa lapsen ja yksilön kehitystä tiedostaen juniorin mielialat sekä myöskin sosiaaliset taustat.” (Valmentaja 4.)* *”Olen myös tarkkana pelaajien käytöksen kanssa; jos tarve vaatii, otan asian pelaajan/ pelaajien kanssa puheeksi” (Valmentaja 1).*

Kysymykseen ”Miten otat valmentajana kunkin ikäkauden kehitykselliset haasteet huomioon?” tuli vastauksia eri näkökulmista. Esille nousi fyysinen kunto, tavoitteet ja henkinen kehittyminen. Monipuolisimmin vastaukset kiteytyvät seuraavassa: *”Henkiset ja fyysiset erot ovat tässäkin iässä vielä suuria, joten muita perässä tulevia nuoria täytyy muistaa kannustaa ja muistuttaa, ettei sen hetken tilanne ole lopullista, vaan jokainen kehitty ajallaan. Yksilöiden vahvuuksien korostaminen on myös tärkeää itsetunnon kannalta.”* (Valmentaja 3.)

5.2 Tavoitteiden ja palautteen avulla kehittyminen

Henkilökohtaisten tavoitteiden asettamisella koettiin olevan motivoiva merkitys, mutta tavoitteiden tulee olla realistisia eli tulee ottaa huomioon pelaajan henkiset ja fyysiset valmiudet. Tavoitteiden saavuttaminen lisää itseluottamusta ja uskoa omaan kykyihin. Tässä valmentajien näkemyksiä: *”Tavoitteiden asettaminen on osalle pelaajista elinehto harjoittelun ja elämän järjestämiseksi siten, että kehittyminen on optimaalista. Toiset puolestaan ottavat itselleen liikaa stressiä tavoitteiden asettelusta ja suoritus vain huononee.”*(Valmentaja 3.) *”Asetetun tavoitteen saavuttaminen tuo pelaajalle itsevarmuutta ja halua saavuttaa enemmän.”* (Valmentaja 2).

Jokainen vastanneista valmentajista käsittelee pelaajien kanssa joukkueen epäonnistumisen/tappion. Tappion käsittelyssä otetaan pelaajien näkemykset asiasta huomioon ja pyritään myös löytämään ottelun positiivisia puolia. Yksi valmentajista perusteli näin: *”Ensimmäiseksi käsitellään ennen peliä ottelupalaverissa sovittu ”sopimus“ ottelun läpiviemiseksi ja käydään läpi, miltä osin suunnitelmassa on epäonnistuttu. Yksilöitä ei missään vaiheessa nosteta esiin negatiivisessa mielessä, vaan ennemminkin yritetään löytää positiivisia asioita ja onnistumisia myös tappion keskeltä motivaation ruokkimiseksi.”* (Valmentaja 4.)

75 % vastaajista käy yksittäisen pelaajan epäonnistumisen kyseisen pelaajan kanssa läpi. Asian esille ottamisessa valmentajalla tulee olla ”pelisilmää”, kuten eräs

valmentaja vastasi. Pitää osata lukea pelaajasta, kuinka raskaasti hän on ottanut epäonnistumisen, jotta tietää miten tuoda asia esille. Esille nousi myös, että aina aika ei riitä henkilökohtaisten epäonnistumisten läpikäymiseen ja että kaikki eivät ole valmiita ottamaan rakentavaa palautetta vastaan iästä riippuen.

Henkilökohtaista palautetta antavat kaikki valmentajat. Henkilökohtaisesta palautteesta pelaaja huomaa, että valmentaja huomio hänet yksilönä eikä pelkästään osana joukkuetta. Positiivinen ja rakentava palaute on tärkeää, että pelaaja saa vahvistusta omasta osaamisestaan ja tietoa, mitä osa-alueita tulisi erityisesti kehittää. Seuraavassa valmentajien kommentteja: *"mielestäni pelaaja ei voi kehittyä, ellei anna henkilökohtaista palautetta, niin hyvää kuin vähän huonompaakin. Rakentava keskustelu auttaa pelaajaa kehittymään."* (Valmentaja 1.) *"Pelaaja tarvitsee yksilöllistä huomioimista valmentajalta. Henkilökohtainen palaute on merkki siitä, että valmentaja on kiinnostunut pelaajan tekemisistä. Palaute on tärkeää myös siksi, että pelaaja saa vahvistusta omasta osaamisestaan vahvuuksista ja heikkouksista."* (Valmentaja 3.) *"Jokainen yksilö hakeutuu mukaan toimintaan saadakseen huomiota. Tämän huomion antaminen on valmentajan vastuulla."* (Valmentaja 4.)

5.3 Jalkapallosta tukea elämään

Identiteetistä kysyttäessä esille nousivat junioreiden omat fyysiset rajat ja jaksaminen, itsearviointi, itseluottamus, yhteisöllisyys ja itsetunnon kehittyminen. $\frac{3}{4}$ olivat sitä mieltä, että jalkapallon harrastaminen vaikuttaa identiteettiin, yksi vastaajista ei osannut vastata kysymykseen.

Valmentajat kokevat joukkueeseen kuulumisen ehkäisevän syrjäytymistä. Seuraan kuuluessaan nuori saa vertaistukea oman ikäisistään nuorista sekä henkilökohtaista huomiota valmentajalta. *"Valmentajan tehtävä on tukea junioreita myös lasten henkilökohtaisessa kasvamisessa ja valmentaa heitä myös elämään osana yhteiskuntaa. Pahin uhka tämän työn tekemisessä on muiden junioreiden vanhemmat, jotka näkevät "erityistapauksiin" kohdistetut uhraukset subjektiivisena suosimisena."* (Valmentaja 4.) *"Myös osallistaminen harjoitusten ulkopuoliseen joukkueen yhteiseen ajanviettoon on tärkeää"* (Valmentaja 1).

Kaikki valmentajat kokevat jalkapallon vaikuttavan positiivisesti jalkapallon ulkopuoliseen elämään. Jotta näin olisi, valmentajan tulee keskittyä yksilön ja joukkueen kasvattamiseen paitsi jalkapallotaidoissa myös sosiaalisissa taidoissa ja kasvun tukemisessa. *”Yhteisöllisyys, sosiaalinen kanssa käyminen, omien vahvuuksien ja heikkouksien löytäminen ja hyväksyminen, kilpailun kestäminen, vastoinkäymisten ja onnistumisten kohtaaminen ja läpikäynti, itsestään huolehtiminen, yhteisen hyvän eteen töiden tekeminen, itsetunnon kehittyminen, arjesta irtaantuminen hetkeksi, jne. On paljon asioita mihin jalkapallo voi vaikuttaa normaalielämässä.”* (Valmentaja 3.) *”Olen sitä mieltä, että joukkuelajit edesauttavat sosiaalista elämää myös joukkueen ulkopuolisessa elämässä. Joukkuepelaaja automaattisesti osaa ottaa muut huomioon ja on muutenkin sosiaalisempi, sillä joukkueessa on aina toistakymmentä muuta pelaajaa. Myös fyysinen hyvä kunto auttaa jaksamaan arjen pyörteissä ja mielikin on virkeämpi. Säännöllinen harrastus tuo myös tietynlaisen rutiinin elämään ja tasapainottaa elämää. Jalkapallo harrastuksena on myös erittäin hyvä tapa purkaa mahdollisia koulu-/ kodin aiheuttamia paineita.”* (Valmentaja 1.)

6 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tuloksista ilmenee, että jalkapallon harrastaminen alkaa useimmiten vapaaehtoisesti, ilman vanhempien painostusta. Siten sitä on hyvä käyttää kasvatuksessa. Jalkapallo luo monia kasvatustilanteita. Vuorovaikutustilanteita muodostuu paljon niin harjoituksissa kuin peleissäkin. Valmentajat voivat tehdä harjoituksia, joissa nämä korostuvat, mikä puolestaan vaikuttaa sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Näin valmentajan rooli korostuu sekä jalkapallotaitojen opettajana että kasvattajana. Tuloksista nousi esiin, että varsinkin pojat kokivat sosiaalisten taitojen kehittyneen paljon jalkapallon ansiosta. Tytöt kokivat samoin, mutta selvästi vähemmän kuin pojat.

Tuloksista voi päätellä, että jalkapallo tukee elämänhallintaa niin tytöillä kuin pojillakin. Vastuun ottaminen on lisääntynyt niin jalkapallossa kuin muussakin elämässä. Terveelliset elämäntavat tulevat esiin jalkapallossa. Päihteettömyys ja ravintoneuvot ovat asioita joita ainakin itse olen monet kerrat kuunnellut joukkueen kanssa. Pojat oppivat säännöllisyyttä, joustavuutta ja kuria joukkueen mukana. Joukkueella on yhteiset säännöt ja niiden rikkomisesta seuraa rangaistus. Toiset pelaajatkin varmasti huomauttavat asiasta eikä ainoastaan valmentaja. Joukkueeseen kuulumisen edellyttää näiden sääntöjen noudattamista, joten yleensä kaikki toimivat näiden sääntöjen puitteissa. Nuoret hakevat rajoja ja jalkapallossa niitä asetetaan. Mielestäni jalkapallo antaa parhaillaan elämäniloa ja auttaa elämän hallinnassa, mikä on Suomen palloliitonkin päämäärä (Viitanen 2008, 49).

Epäonnistumisia käsittelevät niin tytöt kuin pojat mieluiten keskustelemalla. Asioita ei pidetä sisällä. Epäonnistuminen voi vaikuttaa motivaation heikentymiseen. Valmentajan kanssa keskustelemalla nuori näkee epäonnistumiset helpommin asiaan kuuluvana ja ongelmana, jonka voi ratkaista. Pelaajat ovat kehittyneet epäonnistumisten käsittelyssä. Valmentajan tulee myös huomata, kuinka raskaasti pelaajat kokevat epäonnistumisen ja millä tavoin he voivat ottaa asian esille. Jos valmentaja haukkuu pelaajia, tämä voi vaikuttaa negatiivisesti nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Kyselyyn vastanneet valmentajat olivat hyvin tietoisia, miten nuori tulee

kohdata. Tilanteen on hyvä antaa ensin vähän rauhoittua, sillä heti tapahtuman jälkeen ovat tunteet vielä voimakkaasti pinnassa ja se saattaa vaikuttaa valmentajan arvostelukykyyneen.

Onnistumiset luovat positiivista minäkuvaa. Tämä tuli tutkimuksessani esiin tuulettamisena ja juhlimisena. Onnistumisista on opittu nauttimaan enemmän jalkapallossa tulleiden onnistumisten myötä. Ne koetaan vaikuttavan myös muuhun elämään. Kavereiden ja joukkueen kanssa nautitaan onnistumisista. Valmentajat kokevat onnistumisten ja tavoitteiden saavuttamisen parantavan pelaajien itseluottamusta.

Kyselyn kaikki valmentajat antavat palautetta joukkueelle sekä pelaajille henkilökohtaista palautetta. Palautteella on suuri merkitys kehittymisen ja käyttäytymisen kannalta. Henkilökohtaisessa palautteessa korostuu se, että pelaaja saa yksilöllistä huomiota, mitä jokainen nuori tarvitsee. Tämän tutkimuksen perusteella arvioisin, että pelaajat kaipaavat kehityskeskusteluja, joissa painotetaan myös itsearviointia, sillä itseni/arvojeni arviointia ei ole koettu kehittyvän kovin paljoa jalkapallon ansiosta. Tutkimuksissa on todettu, että lajit, joista lajin luonteesta johtuen saa paljon palautetta vaikuttavat suotuisasti minäkäsitykseen. Valmentajia on yleensä useita joukkueessa. Heidän on hyvä keskustella pelaajista ja millä tavalla heille voi antaa palautetta. Valmentajien palautteet eivät saa olla ristiriidassa keskenään. Valmentajat kokivat saaneensa vähän koulutusta nuorten kohtaamisesta ja nuorten kanssa toimimisesta. Siksi Palloliiton järjestämät valmentajakoulutukset voisivat sisältää enemmän ohjeita nuorten kanssa toimimisesta. Yksi valmentajien vastauksista oli ryhmätyön tulos. Siinä oli selvästi pohdittu asioita yhdessä. Tällaisen tavan vakiinnuttamiseksi olisi syytä kehittää malli, jonka mukaan valmentajat kävisivät säännöllisesti läpi tavoitteet koskien niin pelillistä kuin kasvatuksellista osuutta.

Tutkimukseni perusteella on todettavissa, että jalkapallo toimii sosiaalisena vahvistajana. Erityisesti se tukee elämänhallintaa ja kehittää sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutustaitoja ja tunneälyä. Jatkotutkimuksena voisi ottaa maahamuuttajat mukaan kyselyyn. Heille tämä on uusi maa ja aina ei ole helppoa tutustua uusiin ihmisiin ja uuteen kieleen. Jalkapalloa pelataan joka maassa, joten se yhdistää

vaikka pelaajat eivät puhuisi samaa kieltä. Olisi mielenkiintoista tietää miten maahanmuuttajat kokevat jalkapallon vaikutukset.

LÄHTEET

Ahlblad, Jaana & Ollikainen, Hannu 2010. Hyvinvointi kasvaa terveestä itsetunnosta. Suomen Lääkärilehti 8/2010 vsk. 65, s. 681 – 683.

Frantsi, Päivi 2005. Parempaa golfia. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Jaakkola, Matti 2003. Harrastuksen tulee olla hauskaa. Kiekkolehti 28/2003.

Jukarainen, Pirjo 2005. Nuoret miehet – Maan puolustuksen ruumiillistumat. Nuorisotutkimus 1/2005 vsk. 23 s. 61 – 66.

Kanerva, Juha 2007. Ohut ja nuori satavuotias. Teoksessa Lautela, Yrjö & Wallén, Göran & Kanerva, Juha & Sjöblom, Kenth & Tikander, Vesa & Tuunainen, Sari & Virolainen, Maria 2007. Rakas jalkapallo – sata vuotta suomalaista jalkapalloa. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino, 11 – 17.

Laakso, Lauri 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi & Kytökorpi, Lea (toim.), 2003, Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 14 – 23.

Lampikoski, Timo & Miettinen, Pauli 1999. Voitto, Taito ja tahto. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Futari 2/2003. Lapset, Uheilu ja Kilpailu.

Lautela, Yrjö & Wallén, Göran & Kanerva, Juha & Sjöblom, Kenth & Tikander, Vesa & Tuunainen, Sari & Virolainen, Maria 2007. Rakas jalkapallo – sata vuotta suomalaista jalkapalloa. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino, 267 – 277.

Lintunen, Taru 2003. Liikunta ihmisen elämänsäkulussa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi & Kytökorpi, Lea (toim.), 2003, Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 24 – 29.

Liukkonen, Jarmo 1990. Kasvattaako urheilu. Teoksessa Westergård, Jali & Itkonen, Hannu 1990. Lapsi ja nuori urheiluseurassa – virikkeitä ohjaajille ja valmentajille. Turku: Sport-offset, 41 – 56.

Nikander, Antti 2009. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Valmennuksen psykologia ja didaktikka käytännössä. Teoksessa Hakkarainen, Harri & Jaakkola, Timo & Kalaja, Sami & Lämsä, Jari & Nikander, Antti & Riski, Jarmo 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, 103 - 123, 349 – 360.

Puhakainen, Jyri 2001. Lapsen aika. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Sjöblom, Kenth 2007. Alkuporkut. Teoksessa Lautela, Yrjö & Wallén, Göran & Kanerva, Juha & Sjöblom, Kenth & Tikander, Vesa & Tuunainen, Sari & Virolainen, Maria 2007. Rakas jalkapallo – sata vuotta suomalaista jalkapalloa. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino, 19 – 39.

Tuunainen, Sari 2007. Naisjalkapallon seuratoimintaa 1970-luvulta lähtien. Teoksessa Lautela, Yrjö & Wallén, Göran & Kanerva, Juha & Sjöblom, Kenth & Tikander, Vesa & Tuunainen, Sari & Virolainen, Maria 2007. Rakas jalkapallo – sata vuotta suomalaista jalkapalloa. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino, 235 – 253.

Vasarainen, Jere & Hara, Antti 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Wallén, Göran 2007. Jalkapalloa kehdestä hautaan. Teoksessa Lautela, Yrjö & Wallén, Göran & Kanerva, Juha & Sjöblom, Kenth & Tikander, Vesa & Tuunainen, Sari & Virolainen, Maria 2007. Rakas jalkapallo – sata vuotta suomalaista jalkapalloa. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino, 267 – 277.

PAINAMATTOMAT LÄHTEET

Heikkilä, Anna-Maija 2007. Vaikuttaako valistaa – ollaanko ytimessä. Tornio: Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.3.2010.

<http://www.humak.fi/palvelut/kirjasto-ja-tietopalvelut/opinnaytetyot/opinnaytetyotietokanta>

Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006. SLU:n julkaisusarja 4/06. Helsinki. Viitattu 8.3.2010.

http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/8cec7b993e9bc0bddfda5ac625754d10/1203868131/application/pdf/119514/Kansallinenliikuntatutkimus_2005_2006lapsetjanuoret.pdf

Koski, Pasi: Liikunnan ja urheilun seuratoiminta nuorisotyönä. Viitattu 30.3.2010

http://www.kommentti.fi/tiedoston_katsominen.php?dok_id=274

Viitanen, Marko (toim.), Suomen Palloliitto ry, 2008. Jalkapallon nuorisotoimintalinja. Edita. Viitattu 8.3.2010.

http://www.palloliitto.fi/mp/db/file_library/x/IMG/105400/file/NT%5flinja%5fopus%5fnettiin.pdf

LIITTEET

liite 1

Hei!

Olen Humanistisen ammattikorkeakoulun opiskelija. Teen opinnäytetyötä aiheesta "Jalkapallo - sosiaalinen vahvistaja". Sosiaalinen vahvistaminen on nuorten tukemista elämän eri osa-alueilla sekä syrjäytymisen ehkäisyä.

Kysymyksissä esiintyy käsite sosiaaliset taidot. Sosiaaliset taidot ovat mm. yhteistyötaito, vuorovaikutustaidot (kuunteleminen, vastaaminen jne.), toisiin tutustuminen ja toisten huomioiminen.

Pyytäisin sinua vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

Valitse yksi vaihtoehto

1. Mikä sai sinut aloittamaan jalkapallon harrastamisen?

1. Kaverit
2. Vanhemmat
3. Kiinnostus jalkapalloon
4. Muu. Mikä? _____

2. Mikä on tärkeintä jalkapallossa?

1. Kaverit
2. Menestys
3. Pelimatkat
4. Liikunta
5. Elämäntapa
6. Julkisuus
7. Muu. Mikä? _____

3. Jalkapallossa seuraavat taitoni ovat kehittyneet

(1 = erittäin paljon, 2 = paljon, 3 = jonkin verran, 4 = vähän, 5 = ei ollenkaan)

Oman vuoron odottaminen1	2	3	4	5
Muiden huomioon ottaminen1	2	3	4	5
Sosiaaliset taidot 1	2	3	4	5
Terveelliset elämäntavat 1	2	3	4	5
Liikkuminen/Urheileminen 1	2	3	4	5
Itseni/arvojeni arviointi 1	2	3	4	5

Ryhmässä toimiminen	1	2	3	4	5
Johtaminen	1	2	3	4	5
Rohkeus	1	2	3	4	5
Joustavuus	1	2	3	4	5
Säännöllisyys	1	2	3	4	5
Kuri	1	2	3	4	5
Kuunteleminen	1	2	3	4	5
Vastuun ottaminen	1	2	3	4	5
Toisiin luottaminen	1	2	3	4	5
Epäonnistumisen käsittely1		2	3	4	5
Onnistumisesta nauttiminen1		2	3	4	5

4. Valitse lähimpänä oleva vaihtoehto

(1 = täysin samaa mieltä, 2 = osittain samaa mieltä, 3 = en osaa sanoa, 4 = osittain eri mieltä, 5 = täysin erimieltä)

Koen paineita jalkapallon takia1	2	3	4	5
Paineensietokykyyni on kehittynyt1 jalkapallon ansiosta	2	3	4	5
Sosiaaliset taitoni ovat kehittyneet1 jalkapallon ansiosta	2	3	4	5
Jalkapallossa onnistuminen auttaa1 minua muussa elämässä	2	3	4	5
Jalkapallossa saamani vastuu1 tukee ottamaan vastuuta muista asioista	2	3	4	5

Valitse yksi vaihtoehto

5. Paineet jalkapallossa aiheuttaa

1. Valmentaja
2. Vanhemmat
3. Kaverit
4. Itse
5. Media
6. Menestymisen pakko
7. En koe paineita
8. Muu. Mikä? _____

6. Miten käsittelet jalkapallossa tulleen tappion/epäonnistumisen?

1. Murjotan
2. Keskustelen asiasta
3. Sulkeudun
4. Olen aggressiivinen
5. En mitenkään
6. Muulla tavoin. Miten? _____

7. Kenen kanssa käsittelet tappion/epäonnistumisen?

1. Joukkueen
2. Valmentajan
3. Kaverin/Kavereiden
4. Vanhempien
5. Yksin

8. Miten käsittelet jalkapallossa saavutetun voiton/onnistumisen?

1. Tuuletan
2. Olen ylimielinen
3. Juhlin
4. Keskustelen asiasta
5. En mitenkään
6. Muulla tavoin. Miten? _____

9. Kenen kanssa käsittelet voiton/onnistumisen?

1. Joukkueen
2. Valmentajan
3. Kaverin/Kavereiden
4. Vanhempien
5. Yksin

Kiitos vastauksestasi!

Ilari Nikula

liite 2

Hei!

Olen Humanistisen ammattikorkeakoulun opiskelija. Teen opinnäytetyötä aiheesta "Jalkapallo - sosiaalinen vahvistaja". Sosiaalinen vahvistaminen on nuorten tukemista elämän eri osa-alueilla sekä syrjäytymisen ehkäisyä. Kerään aineiston opinnäytetyöhöni teettämällä kyselyn tyttöjoukkueelle, poikajoukkueelle sekä muutamalle valmentajalle. Opinnäytetyössäni kenenkään henkilöllisyys ei tule paljastumaan.

Pyytäisin teitä vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Montako vuotta olet toiminut valmentajana?
2. Kuinka korkean valmentajakoulutustason olet käynyt?
3. Sisältyykö jalkapallovalmentajakoulutukseen asioita kuten miten kohdata nuori, miten tukea nuorta tai miten toimia lasten ja nuorten kanssa?
4. Koetko toimivasi nuorisotyöntekijänä valmentaessasi juniorijoukkuetta? Perustele vastauksesi.
5. Miten otat valmentajana kunkin ikäkauden kehitykselliset haasteet huomioon?
6. Minkälainen merkitys henkilökohtaisten tavoitteiden asettamisella ja saavuttamisella on pelaajalle?

Alleiviivaa valintasi

7. Käsitteletkö joukkueen tappion/epäonnistumisen joukkueen kanssa? Kyllä / En

Jos vastasit kysymykseen 7. "Kyllä" vastaa kysymykseen a) jos vastasit "En" vastaa kysymykseen b).

- a) Miten käsittelet joukkueen epäonnistumisen joukkueen kanssa?
- b) Miksi et käsittele joukkueen epäonnistumista joukkueen kanssa?

Alleiviivaa valintasi.

8. Käsitteletkö yksittäisen pelaajan epäonnistumisen kyseisen pelaajan kanssa?

Kyllä / En

Jos vastasit kysymykseen 8. "Kyllä" vastaa kysymykseen a) jos vastasit "En" vastaa kysymykseen b).

a) Miten käsittelet yksittäisen pelaajan epäonnistumisen kyseisen pelaajan kanssa?

b) Miksi et käsittele yksittäisen pelaajan epäonnistumista kyseisen pelaajan kanssa?

Alleiviivaa valintasi.

9. Annatko pelaajille henkilökohtaista palautetta? Kyllä / En

Jos vastasit kysymykseen 9. "Kyllä" vastaa kysymykseen a) jos vastasit "En" vastaa kysymykseen b).

a) Mikä merkitys henkilökohtaisen palautteen antamisella on?

b) Miksi et anna pelaajille henkilökohtaista palautetta?

10. Vaikuttaako jalkapallon harrastaminen identiteettiin? Perustele vastauksesi.

11. Miten voisit valmentajana auttaa syrjäytymisvaarassa olevaa pelaajaa?

12. Auttaako jalkapallon harrastaminen jalkapallon ulkopuolisessa elämässä? Perustele vastauksesi.

Kiitos vastauksestasi!

Ilari Nikula

liite 3a

Hei!

Olen Humanistisen ammattikorkeakoulun opiskelija. Teen opinnäytetyötä aiheesta "Jalkapallo - sosiaalinen vahvistaja". Sosiaalinen vahvistaminen on nuorten tukemista elämän eri osa-alueilla sekä syrjäytymisen ehkäisyä.

Kerään aineiston opinnäytetyöhön teettämällä kyselyä junioreille ja heidän valmentajilleen. Tyttöjoukkueeksi kyselyyn valitsin X:n B-tytöt sillä tunnen valmentajat, joten joukkuetta oli helppo lähestyä. Kysely on tarkoitus toteuttaa keskiviikon harjoitusten yhteydessä.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista eikä siihen laiteta nimeä eli opinnäytetyössäni kenenkään henkilöllisyys ei tule paljastumaan. Jos ette kuitenkaan halua lapsenne osallistuvan kyselyyn voitte ottaa minuun yhteyttä. Alta löytyvät yhteystietoni

Aurinkoista kevään odotusta!

Ilari Nikula

Liitteestä on poistettu seuran ja valmentajien nimet, sekä minun yhteystiedot.

liite 3b

Hei!

Olen Humanistisen ammattikorkeakoulun opiskelija. Teen opinnäytetyötä aiheesta ”Jalkapallo - sosiaalinen vahvistaja”. Sosiaalinen vahvistaminen on nuorten tukemista elämän eri osa-alueilla sekä syrjäytymisen ehkäisyä.

Kerään aineiston opinnäytetyöhön teettämällä kyselyä junioreille ja heidän valmentajilleen. Poikajoukkueeksi kyselyyn valitsin Y:n A-pojat sillä tunnen valmentajan ja itse pelaan Y:n edustusjoukkueessa, joten joukkuetta oli helppo lähestyä. Kysely on tarkoitus toteuttaa tällä viikolla harjoitusten yhteydessä.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista eikä siihen laiteta nimeä eli opinnäytetyössäni kenenkään henkilöllisyys ei tule paljastumaan. Jos ette kuitenkaan halua lapsenne osallistuvan kyselyyn voitte ottaa minuun yhteyttä. Alta löytyvät yhteystietoni.

Aurinkoista kevään odotusta!

Ilari Nikula

Liitteestä on poistettu seuran ja valmentajien nimet, sekä minun yhteystiedot.