

# + Laadukkaana toiminnan periaatteet ja tavoitteet

Motivaatio, oppiminen ja ilmapiiri lasten valmennuksessa

Sekä kenttäharjoituksessa lyönti- ja liikkumisvalmius  
vihreältä kovalle pallolle siirryttäessä

Jussi Koivisto OVS ja Anna Jeskanen V-P



+

•

○

# Lasten harjoittelumotivaatio ja oppimisympäristön rakentaminen

(Jacquelynnne Eccles & Allan Wigfield)

## **Odotus–arvoteoria**

Motivaatio =

Uskonko että pystyn? (**odotus**)

Onko tämä minulle merkityksellistä? (**arvo**)

Millaisia arvoja ja merkityksiä toiminta sisältää pelaajalle ja perheille?



Käytännössä valmentajalle:

- Rakenna harjoitteet niin, että pelaaja kokee onnistuvansa
- Rakenna toiminnasta merkityksellistä pelaajille. Selitä ja perustele, miksi harjoitteita tehdään.
- Anna yksilöllisiä tavoitteita
- Kuulumisen kokemus lisää harjoittelun merkityksellisyyttä
- Pelaaja sitoutuu paremmin, kun kokee olevansa osa ryhmää

“Haluan tulla treeneihin, koska kuulun tähän yhteisöön”

+



○

# Hyvän harjoituksen elementit (motivaatioteorioiden näkökulmasta)

Hyvä harjoitus tukee:

## 1. Pystyvyyden tunnetta

- sopiva vaikeustaso
- onnistumisia kaikille

vahvistaa “odotan onnistuvani” -kokemusta

## 2. Merkityksellisyyttä

- pelinomaisuus
- yhteys kilpailutilanteisiin

lisää tehtävän arvoa

+



### 3. Autonomiaa

- kysy pelaajalta: “Mitä tekisit tässä tilanteessa?”
- anna pieniä valinnan mahdollisuuksia

lisää sisäistä motivaatiota

### 4. Kehittymisen näkyväksi tekemistä

- palaute edistymisestä, ei vain lopputuloksesta

tukee oppimissuuntautuneisuutta

+

•

○

# Ecological dynamics oppiminen pelin kautta

(laajempi suuntaus motorisessa oppimisessa)

Teoria:

- taito ei ole vain tekniikkaa
- oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa:  
pelaaja – ympäristö – tehtävä
- pelaaja löytää oman tapansa ratkaista asioita

Älä opeta vain liikettä – opeta pelaamaan ja pelin  
kautta

Tavoite:

siirtyä **ohjeista ajattelun kehittämiseen**

+

•

○

Käytännössä:

- käytä pelinomaisia harjoitteita

- vaihtele tilanteita:

eri vastustajat

eri tempo

- anna pelaajan löytää ratkaisuja

- Tiimitoiminta kehittää ajattelua

- Pelaajat jakavat ratkaisuja ja oivalluksia

- Oppivat perustelemaan omia valintojaan

- Näkevät erilaisia tapoja pelata

- Oppiminen syvenee, kun asioita käsitellään yhdessä

+

•

○

# Deliberate Practice – tavoitteellinen harjoittelu

Pelaaminen ei yksin riitä – tarvitaan  
tarkoituksellista harjoittelua

(K. Anders Ericsson)

Teoria:

Kehittyminen vaatii:

- selkeän tavoitteen
- keskittynyttä tekemistä
- palautetta

Käytännössä:

- jokaisella harjoitteella yksi selkeä fokus
- lyhyet, keskittyneet toistot
- välitön palaute

+

•

○

# Oppimisympäristö oppimisen tukena

“Zone of Proximal Development”

Lähikehityksen vyöhyke

oikea taso oppimiselle (Lev Vygotsky)

Teoria:

Oppiminen tapahtuu parhaiten alueella, jossa tehtävä on:

- hieman nykyistä tasoa vaikeampi
- mutta saavutettavissa tuen avulla

Käytännössä:

muokkaa harjoitteita:

- helpompi pallo / hitaampi tempo
- vaikeampi: lisää nopeutta tai päätöksentekoa
- anna tarvittaessa tukea (vihjeet, mallisuoritus)

Oppiminen = sopiva haaste + tuki

+

•

○

# Kognitiivinen kuormitus – pidä ohjeet yksinkertaisina

(John Sweller)

## **Teoria:**

- ihmisen työmuisti on rajallinen
- liikaa ohjeita → oppiminen heikkenee

## **Käytännössä:**

- anna 1–2 ohjetta kerrallaan
- käytä selkeitä avainsanoja ohjeen ymmärtämiseen ja muistamiseen
- näytä mieluummin kuin selitä pitkään
- yksinkertainen = tehokas

+

•

○

# Valmentajan luottamus pelaajaan

## **Luota pelaajaan ja oppimisprosessiin**

Käytännössä:

- anna pelaajalle aikaa oppia
- älä korjaa joka hetki
- luota, että oppiminen tapahtuu prosessina

**Liiallinen kontrolli → heikentää oppimista**

**Luottamus → lisää vastuuta ja itsenäisyyttä**



Valmentajan tärkeä taito:  
**tarkkailla siirtykö oppi käytäntöön**

Kiinnitä huomiota:

- siirtykö harjoiteltu asia peliin
- yrittääkö pelaaja soveltaa
- tekeekö pelaaja oma-aloitteisesti toistoja
- Onko pelaaja valmis vastaanottamaan ja kuuntelemaan
- Onko pelaaja keskittynyt ja onko tunnetila sopiva esim palautteen antamiselle

Kaikki palaute ei mene perille heti

+



Käytännössä:

- joskus paras ratkaisu on **odottaa**
- joskus riittää **yksi pieni vihje**
- joskus tarvitaan enemmän **keskustelua** kuin ohjeita

Kasvatetaan pelaajista aktiivisia toimijoita, ei vain suorittajia

**Valmentajan ei tarvitse antaa kaikkia vastauksia – vaan auttaa pelaajaa löytämään ne itse**

+

•

○

# Yhteenveto

Laadukas oppimisympäristö:

- tarjoaa sopivan haasteen
- on tavoitteellinen ja keskittynyt
- on pelinomainen ja vaihteleva
- ohjaa oppimista ympäristön kautta
- pitää ohjeet yksinkertaisina
- antaa tilaa pelaajan omalle ajattelulle



# Oppimismyönteisen ilmapiirin rakentaminen

Psykologinen turvallisuus = oppimisen perusta  
(Taustalla mm. Amy Edmondson)

## **Teoria:**

Ihminen oppii parhaiten, kun uskaltaa:

- tehdä virheitä
- kysyä
- yrittää ilman nolostumisen pelkoa

## **Käytännössä:**

- reagoi virheisiin rauhallisesti
- älä nolaa tai vertaa pelaajia
- Sanoita sitä, että virheet kuuluvat kehittymiseen

Ilman turvallisuutta ei synny aitoa yrittämistä

+



o

## Oppimismyönteinen ilmapiiri

### Tutkitusti:

- lisää motivaatiota ja sitoutumista
- vahvistaa pystyvyyden tunnetta
- kehittää pelin ymmärrystä
- lisää yrittämistä ja rohkeutta
- tukee pitkäjänteistä kehittymistä

+

•

○

## Oppimis- vs. suoritussuuntauneisuus

Toinen motivaatiota selittävä teoria:  
(John Nicholls)

Oppimissuuntautunut (mastery)

- keskittyy kehittymiseen
- sietää virheitä

Suoritussuuntautunut (performance)

- keskittyy vertailuun ja voittamiseen
- pelkää epäonnistumista

Tavoite: luoda ympäristö, joka tukee oppimissuuntauneisuutta

+

•

○

# Kasvun ajattelutapa (Growth mindset)

(Carol Dweck)

## Teoria:

- Kyvyt eivät ole pysyviä → niitä voi kehittää harjoittelulla
- Ohjataan ajattelutapaa

## Käytännössä:

- kehu **yritystä ja strategiaa**, ei lahjakkuutta
- käytä kieltä:
  - et osaa **vielä**
  - hyvä yritys, kokeillaan uudelleen

Ilmapiiri muuttuu,  
kun virhe = oppiminen, ei epäonnistuminen

**kasvun ajattelutapa** kehittyy, kun palaute kohdistuu tekemiseen, ei lopputulokseen

+

•

○

# Sosiaalinen oppiminen (mallintaminen)

(Albert Bandura)

- Lapset oppivat havainnoimalla muita
- Valmentaja ja ryhmä luovat normit siitä, miten suhtaudutaan yrittämiseen, virheisiin ja harjoitteluun

## **Ilmapiiri syntyy enemmän teoista kuin ohjeista**

- Oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa
- Pelaaja kehittyy keskustelun, mallien ja yhteisen tekemisen kautta
- Yksin harjoittelu kehittää taitoa, mutta yhdessä harjoittelu kehittää ymmärrystä
- Valmentajatiimit, erilaisia vahvuusalueita ja osaamista

+

•

○

# Laadukas palaute ohjaa ilmapiiriä

(John Hattie & Helen Timperley)

## Teoria:

- Palaute vaikuttaa suoraan:
  - motivaatioon
  - oppimiseen
  - ilmapiiriin

## Käytännössä:

- keskity **prosessiin**, ei persoonaan
- anna palaute, joka kertoo mitä tehdä seuraavaksi /kehitysehdotuksia
- vältä pelkkää kehua ilman sisältöä

Palaute kertoo pelaajalle, mitä tässä ympäristössä arvostetaan

+

•

○

# Kuulluksi tuleminen ja vuorovaikutus

(Lev Vygotsky)

## **Teoria:**

- Oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa
- merkitykset rakentuvat yhdessä

## **Käytännössä:**

- kysy pelaajilta mielipiteitä
- käytä nimiä, katsekontaktia
- anna tilaa vastauksille

Kun pelaaja kokee tulevansa kuulluksi → sitoutuminen kasvaa

+



○

# Yhteisöllisyys

Seuratoiminnan rooli

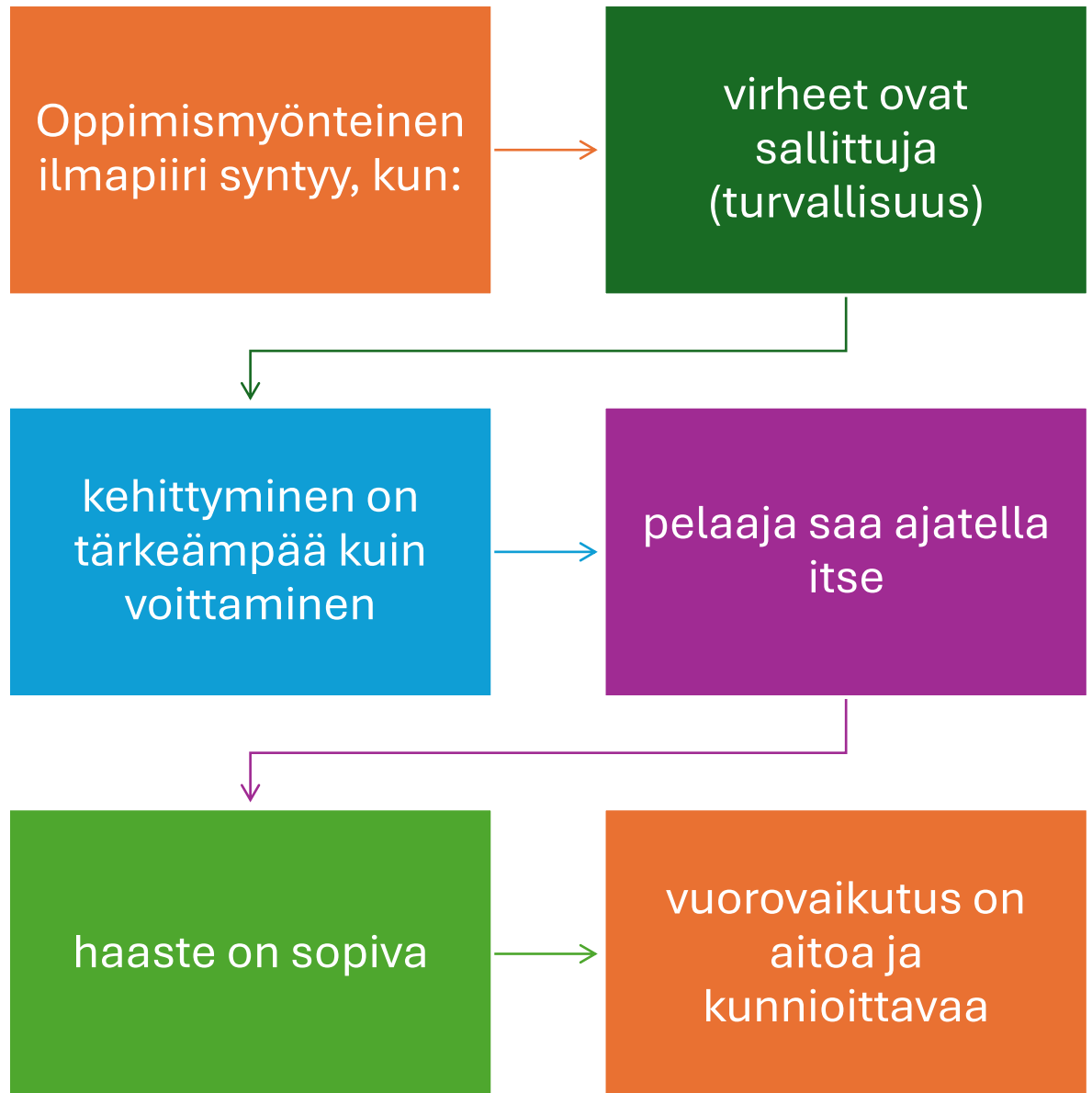
**Yhteisöllisyys ei synny sattumalta, se rakennetaan**

Keskeisiä keinoja:

- yhteiset pelisäännöt
- ryhmäytyminen
- kannustava kulttuuri
- yhdessä tekeminen myös kentän ulkopuolella

**“Hyvä oppimisympäristö ei ole vain yksilön kehittämistä – vaan koko ryhmän kulttuurin rakentamista.”**

# Yhteenveto



+

•

○

# Lähteet

John Hattie (2009) Visible Learning

John Hattie & Helen Timperley  
(2007) Feedback Theory / The Power of  
Feedback

Carol Dweck (2006) Growth Mindset

Amy Edmondson (1999) Psychological  
Safety

Lev Vygotsky (1978) Zone of Proximal  
Development

K. Anders Ericsson (1993) Deliberate  
Practice

John Sweller (1988) Cognitive Load Theory

Jacquelynne Eccles & Allan Wigfield (2002)  
Expectancy-Value Theory

John Nicholls (1989) Achievement Goal  
Theory

Albert Bandura (1977) Social Learning  
Theory