



Itävalo Emilia, Karppinen Mia

Joukkueurheilun positiiviset vaikutukset sosiaalisten taitojen kehittymiseen koulumaailmassa

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Laaja-alainen luokanopettajakoulutus
2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Joukkueurheilun positiiviset vaikutukset sosiaalisten taitojen kehittymiseen koulumaailmassa
(Emilia Itävalo, Mia Karppinen)

Kandidaatin tutkielma, 40 sivua

Huhtikuu 2021

TIIVISTELMÄ

Liikunnalla on kasvun ja kehityksen kannalta merkittävä tehtävä. Urheilun parissa yksilöt oppivat liikunnallisia taitoja ja kehittävät kokonaisvaltaista terveyttään. Hyvät sosiaaliset taidot auttavat menestymään vuorovaikutustilanteissa ja edistävät kykyä tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutustaitoihin liittyvät vahvasti argumentointitaidot, havainnoinnin taidot sekä kuuntelemisen ja keskustelemisen taidot. Joukkueurheilun parissa kehitetään väistämättä erilaisia vuorovaikutustaitoja ja yhteistyötaitoja.

Tutkielman tavoitteena on selvittää, vaikuttaako joukkueurheilu positiivisesti sosiaalisten taitojen kehittymiseen koulumaailmassa. Kandidaatin tutkielma on toteutettu kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmällä. Tutkielman keskiössä ovat aihetta käsittelevät asiantuntijalähteet sekä aiheesta tehdyt tutkimukset. Tutkielman alussa avataan joukkueurheilun käsitettä, liikunnan ja urheilun merkityksiä sekä liikunnan tuomia terveysvaikutuksia. Käsitteitä ja sisältöä avataan laajasti myös sosiaalisista taidoista, vuorovaikutustaidoista ja ryhmässä tapahtuvasta vuorovaikutuksesta. Joukkueurheilun positiivisia vaikutuksia sosiaalisten taitojen kehittymiselle käsitellään joukkueessa toimimisen sekä liikunnan ja joukkueurheilun muodostaman sosiaalisen kentän avulla. Tutkielman edetessä syvennyttään aiheeseen ja esitellään aiheesta saatuja tutkimustuloksia.

Tutkimustulokset osoittavat joukkueurheilun tarjoavan mainion sosiaalisen ympäristön kehittää ryhmässä toimimista sekä vuorovaikutustaitoja. Joukkueurheilun parissa opitaan myös erilaisia sosiaalisia taitoja ja yhteistyötaitoja. Tutkimustulokset kertovat joukkueurheilijoiden olevan useimmiten yksilöurheilijoita sosiaalisempia ja yhteistyökykyisempiä. Tutkimuskysymyksen kannalta yksi merkittävimmistä tuloksista on, että joukkueurheilun parissa olevat lapset ja nuoret saavat valmiuksia yhteistyötaitoihin, jonka myötä yksilöt ovat halukkaampia kuulumaan luokkayhteisöön ja yhteistoimintaan myös koulussa. Lisäksi liikunnalla on tutkimusten mukaan myönteisiä vaikutuksia mielenterveydelle. Liikunta ehkäisee sosiaalisia ja emotionaalisia ongelmia, mikä vähentää käytöshäiriöiden ja syrjäytymisen ilmenemistä.

Joukkueurheilun parissa kehitetään omaa sosiaalista identiteettiä, opitaan hyväksymään erilaisuutta, harjoitellaan antamaan ja vastaanottamaan palautetta sekä opitaan vuorovaikutustaitoja toinen toisiltaan. Joukkueurheilu voidaan luonnehtia sosiaaliseksi kentäksi, jossa lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus saada valmiuksia sosiaaliin taitoihin, vuorovaikutustaitoihin sekä ryhmässä toimimiseen. Joukkue on parhaimmillaan voimavara, joka antaa jokaiselle yksilölle mahdollisuuden olla oma itsensä ja kehittää omia kykyjään niin liikunnan kuin sosiaalisten taitojenkin saralla.

Avainsanat: joukkueurheilu, sosiaaliset suhteet, sosiaaliset taidot, vuorovaikutustaidot

Sisältö

1 Johdanto.....	4
2 Tutkimuksen toteutus	6
2.1 Tutkimuskysymys perusteluineen	6
2.2 Kirjallisuuskatsaus tiedonhankinta menetelmänä.....	7
3 Liikunnan ja joukkueurheilun merkitykset.....	9
3.1 Liikunta ja urheilu	9
3.2 Liikunnan terveysvaikutukset.....	10
3.3 Joukkueurheilu	11
4 Sosiaaliset taidot.....	14
4.1 Sosiaaliset taidot.....	14
4.2 Vuorovaikutustaidot	16
4.3 Ryhmän vuorovaikutus.....	17
5 Joukkueurheilun yhteys sosiaalisten taitojen kehittymiselle.....	20
5.1 Joukkueessa toimiminen.....	20
5.2 Liikunta sosiaalisena kenttänä.....	23
5.3 Sosiaalinen kehittyminen joukkueurheilussa.....	26
6 Johtopäätökset.....	31
7 Pohdinta	33
Lähteet	36

1 Johdanto

Toisten ihmisten kunnioittaminen on taito, mitä sekä opitaan että mallinnetaan koulun ja joukkueurheilun parissa, jotta opiskelijat ja urheilijat oppivat viestinnän merkitystä (Lumpkin, 2010). Joukkueurheiluharrastus kehittää sosiaalisia taitoja positiivisesti koulumaailmassa sekä tulevaisuuden työelämässä. On selvää, että joukkueurheilu vaikuttaa moniin asioihin positiivisesti läpi elämän. Kasvu joukkueurheilulajin parissa on antanut hyvän pohjan sosiaalisille taidoille sekä niiden myöhemmälle kehittymiselle. Urheilutaustan myötä muodostui kiinnostus aiheen syvempään tarkasteluun ja tietoon siitä, vaikuttaako joukkueurheilu positiivisesti sosiaalisiin taitoihin.

Tutkielman aihe valikoitui liikunnan aihepiiristä, mutta tarkempi tutkimuskysymys löytyi vasta myöhemmin. Taustalla on rakkaus liikuntaa ja urheilua kohtaan. Aiheen valintaan vaikutti vahvasti myös oma joukkueurheilutausta eri lajien parissa. Joukkueurheilu ja sen tuomat kokemukset antavat paljon, minkä vuoksi tutkielman aihe kohdennettiin joukkueurheilun tuomiin sosiaalisiin valmiuksiin.

Joukkueurheilun parissa kohdataan jatkuvasti tilanteita, joissa tarvitaan sosiaalisia taitoja. Myös koulumaailmassa nämä tilanteet ovat arkipäivää. Joukkueurheilu on koulun ohella aivan yhtä merkityksellinen paikka kohdata uusia ihmisiä, oppia vuorovaikutuksellisuutta ja tukea lasten ja nuorten kasvua sekä kehitystä. Molemmista tapahtuu kasvatusta. Lapsia ja nuoria kasvatetaan käyttäytymään toisiaan kohtaan oikein, kehittämään sosiaalisia taitojaan ja hyödyntämään vuorovaikutustaitojaan.

Aihetta on tärkeää tutkia, sillä lasten liikunnallinen aktiivisuus on merkittävä asia. Tutkielman avulla selvitetään vaikuttaako lasten ja nuorten joukkueurheilulajien parissa liikkuminen vapaa-ajalla myös käyttäytymiseen koulumaailmassa, sillä kouluajan ulkopuolella tapahtuva liikuntaharrastus luo pohjaa ihmisten kanssa toimimiselle. Opettajilla on tärkeä rooli lasten ja nuorten liikuntamotivaation lisäämisessä, jotta liikunnallisuus lisääntyisi myös vapaa-ajalla. Koulun lisäksi kasvatusta tapahtuu paljon myös koulun ulkopuolella etenkin urheilun parissa, johon joukkueurheilukin kuuluu (Kokko, 2017, 111).

Tutkielman tarkoituksena on lisätä tietoutta aiheesta. Aiheen tarkastelulla selvitetään, kuinka paljon ja millä tavoin joukkueurheilu vaikuttaa sosiaalisiin taitoihin ja niiden kehittymiseen

positiivisesti. Tutkielma selvittää, onko joukkueurheilulla todella niin paljon positiivisia vaikutuksia esimerkiksi vuorovaikutustaidoille, kuin ennakkokäsitykset antavat ymmärtää. Tavoitteena on mahdollisesti jatkaa aiheen tutkintaa laajemmin maisterivaiheessa Pro Gradun myötä.

2 Tutkimuksen toteutus

Seuraavassa luvussa esitellään tutkimuskysymys perusteluineen sekä tutkimuksen tarkoitus. Aiheenrajaus on pohdittu tutkielman laajuuteen sopivaksi. Luvussa esitellään toisistaan eroavat kirjallisuuskatsauksen perustyyppit ja mainitaan niille keskeisiä piirteitä. Lopuksi esitellään tässä kandidaatin tutkielmassa käytössä oleva tiedonhankintamenetelmä ja pohditaan kirjallisuuskatsausta tieteellisenä metodina.

2.1 Tutkimuskysymys perusteluineen

Tutkielmassa tutkitaan joukkueen ympäröimänä tapahtuvaa urheilua sekä joukkueen kanssa saatujen kokemusten merkitystä vuorovaikutustaitoihin ja muiden kohtaamiseen koulumaailmassa. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää joukkueurheilun positiivisia vaikutuksia sosiaalisiin suhteisiin ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Tutkimuskysymys on: ”Miten joukkueurheilu vaikuttaa positiivisesti sosiaalisten taitojen kehittymiseen koulumaailmassa?”.

Tutkimuskysymyksen aihe rajattiin nimenomaan joukkueurheilun positiivisiin vaikutuksiin, sillä omat joukkueurheilusta saadut kokemukset ovat lähinnä vain positiivisia. Joukkueurheilu voi vaikuttaa joidenkin kohdalla sosiaalisiin taitoihin myös negatiivisesti, eikä kaikilla joukkueurheilulajin parissa koetut kokemukset ole mukavia ja sosiaalisia taitoja kehittäviä. Lopullinen tutkimuskysymys valittiin myös lukuisten löydettyjen lähteiden perusteella, joissa käsiteltiin pitkälti juuri liikunnan ja joukkueurheilun positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten sosiaalisuuteen ja sosiaalisiin taitoihin.

Tutkimuskysymys rajautuu pääasiassa koulumaailmaan sekä lasten ja nuorten sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Aihetta pohdittiin lasten ja nuorten näkökulmasta, sillä joukkueurheilu harrastus aloitetaan monesti jo varhain. Monesti joukkueurheiluharrastus ja joukkueessa kilpaileminen ajoittuu lapsuuteen, nuoruuteen ja varhaisaikuisuuteen. Aikuisuuden kynnykselle siirryttäessä liikunnan harrastaminen saattaa muuttaa muotoaan. Lapsuudessa ja nuoruudessa kehittyneet sosiaaliset taidot jatkavat kehittymistään kuitenkin koko elämän ajan. Myös aikuisuudessa ja työelämässä tarvitaan taitoja, joita joukkueurheilusta saa.

2.2 Kirjallisuuskatsaus tiedonhankinta menetelmänä

Kirjallisuuskatsaus pohjautuu aiempien korkealaatuisten tutkimusten perusteella tehtyihin johdopäätöksiin (Kääriäinen & Lahtinen, 2006). Se tutkii ja arvioi aiempaa tietoa sekä tiivistää aiemmin tutkineiden asiantuntijoiden tärkeimpiä huomioita yhteen. Kirjallisuuskatsaus rakentaa olemassa olevan tiedon avulla kokonaiskuvaa aiheesta, jolloin teorioiden arvioiminen on myös mahdollista. Kirjallisuuskatsauksen myötä voidaan tavoitella myös uuden teorian luomista. Sen avulla pyritään löytämään ongelmakohtia, tunnistamaan niitä ja muodostamaan asiakokonaisuudesta selkeä kuva. Kirjallisuuskatsaus voi myös kuvata teorian kehitystä historiallisesta näkökulmasta. (Salminen, 2011.)

Kirjallisuuskatsaukset voidaan metodikirjallisuuden perusteella jakaa kolmeen kirjallisuuskatsauksen perustyyppiin. Kolme erilaista kirjallisuuskatsauksen tyyppiä ovat kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus sekä meta-analyysi. (Salminen, 2011.) Seuraavaksi avataan lyhyesti mitä tarkoitetaan systemaattisella kirjallisuuskatsauksella sekä meta-analyysillä. Tämän kappaleen lopussa esitellään tarkemmin myös kuvaileva kirjallisuuskatsaus, sillä se on tässä tutkielmassa käytetty menetelmä.

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on lyhennelmä tiettyä aihepiiriä käsittelevien tutkimuksien keskeisestä sisällöstä. Se kokoaa yhteen aiheen aiempien tutkimuksien keskeisimpiä ja tärkeimpiä tuloksia, joita seulotaan systemaattisesti. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus toteutetaan suunnitellusti ja aineistoa haetaan tarkoituksenmukaisesti, jotta tutkijan on helppo perustella tutkimuksen merkittävyys. (Salminen, 2011.)

Meta-analyysi on myös yksi keskeisimmistä kirjallisuuskatsaustyypeistä. Se voidaan jakaa kahteen suuntaukseen: kvalitatiiviseen tai kvantitatiiviseen meta-analyysiin. Tärkeimpiä asioita kvalitatiivisen meta-analyysiin teossa ovat aihealueen rajaaminen, harkittu päätös tutkimuksessa käytettävistä lähteistä, valittujen tekstien huolellinen lukeminen sekä aineistojen ja tutkimusten arviointi sekä vertailu. Kvantitatiivinen meta-analyysi on vaativin kirjallisuuskatsauksen tyyppi. Siinä tutkitaan aiempia kvantitatiivisia tutkimuksia, joita yhdistetään tilastotieteellisin menetelmin. Sen avulla pystytään tuomaan esille numeerisia tuloksia, jolloin saadut tulokset ovat monesti uskottavampia sekä tilastollisesti merkitseviä. (Salminen, 2011.)

Tämä kandidaatin tutkielma on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Tutkielman kokonaisuus muodostuu jo aiemmin aiheesta tehdystä tutkimussuunnitelmasta, tutkimuskysymyksestä, tiedonhausta, aineiston kriittisestä tarkastelusta ja tutkimustulosten esittämisestä. (Kääriäinen & Lah-

minen, 2006.) Kuvaileva kirjallisuuskatsaus pohjautuu tutkimuskysymykseen, johon etsitään valittujen aineistojen perusteella kuvaileva vastaus. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus perustuu aiheen laajaan kuvaamiseen ja johonkin lopputulokseen päätymiseen. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen, 2013.)

Salminen (2011) mukaan kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella tarkoitetaan jo olemassa olevien tutkimusten tutkimista, ilman tarkkoja sääntöjä ja rajoituksia aineiston valinnassa. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi yleisimmistä kirjallisuuskatsauksen perustyypeistä, joita ovat myös aiemmin esiteltyt systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on aiempien tutkimustulosten pohjalta pohtia olemassa olevaa tietoa ja rakentaa siitä kokonaiskuva. (Salminen, 2011.)

3 Liikunnan ja joukkueurheilun merkitykset

Liikuntaharrastus ja joukkueurheilu tuottavat lapsille sekä nuorille kasvun ja kehityksen kannalta laajasti myönteisiä kokemuksia. Onnistumiset ja positiiviset elämykset liikunnasta toimivat myös motivoivina tekijöinä. Nämä seikat kasvattavat yksilöä kohtaamaan liikunnan kokemuksista syntyviä tunteita: niin hyviä onnistumisen hetkiä kuin haasteita ja epäonnistumisiakin. Kannustus, ohjaaminen ja iloinen ilmapiiri joukkueen sisällä auttavat voittamaan negatiiviset tunteet ja kasvattavat yksilöä tuntemaan itsensä liikkujana, urheilijana ja joukkueetoverina. (Nikander, 2009, 113-115.)

3.1 Liikunta ja urheilu

Liikunta osana ihmisen elämää muodostaa merkittävän roolin yksilön identiteetistä. Se ei kuitenkaan ole ainoastaan merkinä jo varsinaisesta identiteetistä, vaan urheilu on tapa rakentaa uudenlaista sosiaalista identiteettiä itselleen. Sosiaalinen identiteetti auttaa yksilöä ymmärtämään itseään ja vuorovaikutustaan ryhmän jäsenenä. (MacClancy, 1996, 2-3.)

Liikunnan ja urheilun merkitys on kasvavalle ja kehittyvälle lapselle ja nuorelle todella suuri. Se edistää lasten ja nuorten hyvinvointia, terveyttä ja sosiaalisia taitoja. Laakso, Nupponen ja Telama (2007) ovat pohtineet liikunnan merkitystä lasten ja nuorten sosiaaliselle kasvulle ja todenneet liikunnan ja urheilun olevan suuressa ja merkityksellisessä roolissa osana lapsen sosiaalista kasvua ja kehitystä. Liikunnan parissa koetaan erilaisia sosiaalisia elämyksiä, joita voivat olla esimerkiksi luottamuksen osoittaminen sekä avun saaminen ja sen antaminen. (Laakso, Nupponen & Telama, 2007, 42.)

Liikunnan parissa luotu sosiaalinen verkosto on paitsi sosiaalisten suhteiden luomista, kuin myös yksilön liikunta-aktiivisuuteen merkittävästi vaikuttava tekijä (Takalo, 2016). Ihminen kasvaa muiden ihmisen ympäröimänä, jolloin urheilun tuomat sosiaaliset suhteet ovat merkittävä asia kasvun ja kehityksen kannalta (Salmela, 2006, 56). Liikunnalla on monipuolisesti myönteisiä vaikutuksia aivotoimintaan ja kognitiiviseen kehitykseen (Kantomaa, 2010, 29).

Liikunta ja joukkueurheilu luovat erityisen hyvän paikan kasvaa ja kehittyä. Etenkin joukkueurheilussa on paljon tilanteita, jotka luovat hyvät mahdollisuudet sosiaalisten taitojen kehittymiselle ja ihmisen sosiaaliselle kasvulle. Liikunta ja urheilu yleisesti antaa elämyksiä, rohkaisee asettamaan tavoitteita ja haasteita sekä kehittää huomaamatta ihmisen vuorovaikutustaitoja.

Joukkueurheilussa sosiaalisia elämyksiä koetaan esimerkiksi siinä, että luotetaan toisiin ja itseensä, autetaan joukkuekavereita ja joukkuekaverit auttavat minua. (Telama, 2000.)

Lapsille ja nuorille liikunta merkitsee kokonaisvaltaista kehitystä ja sen merkitys onkin hieman erilainen kuin aikuisille. Lapset ja nuoret nauttivat spontaanista liikunnasta ja liikkuvatkin huomaamattaan erilaisten pelien ja leikkien lomassa. Liikunnan merkitys korostuu myös erityisesti sellaisten lasten ja nuorten kohdalla, joilla on esimerkiksi vaikeuksia muissa oppiaineissa, vaikeuksia keskittymiskyvyn kanssa tai jokin ulkoinen liikkumista haittaava vamma. Tällaisten lasten kohdalla liikunnan merkitys onkin moniulotteinen, mutta erittäin tärkeä osa elämää. (Pyykkönen, Telama & Juppi, 1989, 43.)

Lapset ja nuoret, jotka liikkuvat ja harrastavat liikuntaa lapsuudessaan, todennäköisesti jatkavat liikunnallista elämäntapaa myös aikuisiällä. Myönteiset kokemukset liikunnan ja urheilun parissa lapsuudessa ja nuoruudessa, edistävät aikuisiällä liikuntaharrastusten ja liikkumisen jatkamista. Lapsuudessa opitaan, että liikunta tuottaa mielihyvää ja onnistumisia, sekä edistää hyvinvointia ja jaksamista. Aikuisiällä liikunnan harrastamisen muodot monesti muuttuvat, mutta liikunnan ilo säilyy. (Tiirikainen & Konu, 2014, 33-34.)

3.2 Liikunnan terveysvaikutukset

Urheilulla ja liikunnalla on myös monia terveyttä edistäviä vaikutuksia. Liikunnan terveellisyyteen vaikuttavat esimerkiksi liikunnan määrä, kuormittavuus ja laatu. Liikunta vaikuttaa merkityksellisesti esimerkiksi sairauksien ehkäisyyn, tuki- ja liikuntaelimistön toimintaan, aivojen toimintaan, energia-aineenvaihduntaan sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöön. Liikunnalla on täten monia merkittäviä, terveyttä edistäviä vaikutuksia niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. (Vuori, 1991.)

Urheilu edistää ihmisen fyysistä hyvinvointia. Fyysinen hyvinvointi on sitä, että ihmisen keho ja elimistö voi hyvin ja toimii. Ihmisen verenkierto, sydän sekä keuhkot toimivat, eikä ihminen sairastu usein. Fyysistä hyvinvointia voivat horjuttaa esimerkiksi erilaiset loukkaantumiset, sairaudet ja sairastumiset. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2020 a.) Liikunta on osa fyysistä hyvinvointia ja sillä on suuret terveyshyödyt niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin terveyteen. Liikunnan avulla voidaan pitää huolta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, kehittää itseä ja saada iloisia kokemuksia sekä uusia ystävyysuhteita. (Aarresola, Aira, Itkonen, Kokko, Pihlaja & Kontinen, 2015, 3-17.)

Mielenterveys on olennainen osa psyykkistä hyvinvointia ja psyykkinen hyvinvointi on iso osa liikuntaa ja urheilua. Se on elintärkeää ihmisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn näkökulmasta. Hyvään mielenterveyteen kuuluu hyvä itsetunto, kyky kohdata elämän vastoinkäymisiä, elämänhallinnan säilyttäminen, sosiaalisten suhteiden luominen sekä itsestä huolehtiminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020 b.)

Tutkittaessa lapsuudessa ja nuoruudessa tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta on selvinnyt, että liikunnalla paljon myönteisiä vaikutuksia mielenterveyteen. Tutkimusten mukaan liikunta ehkäisee emotionaalisia ja sosiaalisia ongelmia. Urheiluun osallistuminen tarjoaa positiivisia vaikutuksia myös käyttäytymiseen, itsetuntoon ja minäkäsitykseen. (Kantomaa, 2010, 23.)

Sosiaaliset suhteet ja fyysinen aktiivisuus edesauttavat mielen hyvinvointia. Ryhmässä liikkuminen, yhteiset kokemukset ja liikunnan ilon jakaminen tovereiden kanssa tuottavat mielihyvää. Itse liikunnan lisäksi sosiaaliset motiivit ja hyvän olon saaminen toimivat kannustavana tekijänä fyysiseen aktiivisuuteen (Takalo, 2016). Näitä tuntemuksia on mahdollisuus saada joukkueurheilun parissa.

Sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluu luonnollisesti ihmissuhteet ja niiden luominen. Yhteys toisiin ihmisiin tuo turvaa ja hyvinvointia. Sosiaalisia suhteita ovat elämän varrella olemassa olevat ja sen aikana muodostuvat ihmissuhteet. Näitä ovat perhesuhteet, sisarusuhteet, ystävyysuhteet sekä esimerkiksi sosiaalisten suhteiden luominen koulu- ja työelämässä sekä harrastuksissa. (Strandell, Haikkola & Kullman, 2012, 46-47.)

3.3 Joukkueurheilu

Joukkueurheilutoiminta toteuttaa vastuullista toimintaa niin harraste- kuin kilpaurheilutasollakin. Joukkueurheilu tarjoaa aktiivista fyysistä osallistumista eri ikäluokissa kasvatuksellisen näkökulman huomioiden. Vanhemmat ja valmentajat tukevat yksilöä ja ryhmää oppimaan käyttäytymisen malleja: miten suhtaudutaan voittoihin ja tappioihin. Organisaatio ja ryhmä antaa avaimet yksilölle toteuttaa itseään ihmisenä ja urheilijana. (Lämsä, 2009, 28-32.)

Joukkueurheilulla tarkoitetaan lajeja, joissa harrastetaan ja mahdollisesti myös kilpaillaan yhdessä ryhmän kanssa (Kuusela, 2010). Esimerkkejä joukkueurheilulajeista ovat muun muassa palloilulajit, kuten lentopallo ja jalkapallo. Joukkueessa tulee olla enemmän kuin kaksi urheilijaa sekä ohjaaja tai valmentaja. Joukkueeseen kuuluu myös monesti muitakin taustahenkilöitä

kuten, hierojat, fysioterapeutit, joukkueenjohtajat, huoltajat ja rahastonhoitajat. Urheiluseuroilla on yhteiskunnallisesti merkittävä tehtävä. Seura- ja joukkue toiminnan takana seisoo organisaatio. Kaiken ydin on ryhmässä toimiminen. (Aarresola ym., 2015, 3-17.) Kokemuksia joukkueena toimimisesta olemme itse saaneet pesäpallon, joukkuevoimistelun ja cheertanssin kautta.

Joukkueurheilu toimintaan liittyy vahvasti kilpailullisuus. Kilpailut ovat osa joukkueiden organisoitua urheilua ja joukkueiden toimintaa. Kilpailullisuus, voittaminen ja menestyminen korostuvat eri tavalla joukkueurheilussa kuin yksilöurheilussa, sillä koko joukkueen panosta tarvitaan. Kilpaurheilu mahdollistaa sekä urheilijan fyysisen, psyykkisen että sosiaalisen kehittymisen. Tavoitteellinen kilpaurheilu vaatii joukkueen jäsenten yhteisten tavoitteiden asettamista ja niitä kohti yhdessä pyrkimistä. (Telama, 2000, 67-69.)

Joukkuetta yhdistää yhteiset tavoitteet, yhteinen päämäärä sekä riippuvuus toisista. Joukkueen toiminta perustuu vuorovaikutukseen, ryhmädynamiikkaan ja yhteisten päämäärien saavuttamiseen. Jokainen joukkueen jäsen sitoutuu samoihin sääntöihin ja tavoitteisiin, jolloin motiivi joukkueessa olemiseen on joukkueen yhteinen tehtävä. Jotta joukkueen asettamaan tavoitteeseen päästään, joukkueen tulee toimia yhteistyössä. (Lintunen & Rovio, 2009, 20-21.)

Säännöt ohjaavat toimintaa. Ryhmän vaikutusmahdollisuus yhteisten sääntöjen luomisessa opettaa yksilöille olennaisia taitoja. Kun ryhmä saa miettiä ja ehdottaa yhteisiä sääntöjä, pohtii jokainen näitä myös omalla kohdallaan. Yhteisten sääntöjen luominen tuo esiin eri näkökulmia, jolloin perustellaan omia ehdotuksia, kuunnellaan toisten ideoita ja muotoillaan omia ajatuksia sanoiksi. Näitä taitoja opitaan ja hyödynnetään sekä koulussa, joukkueessa kuin kotonakin. (Nikander, 2009, 116-117.)

Joukkueurheilu on yhdessä tekemistä. Joukkue tavoittelee yhdessä päämääränsä ja sen sisällä olevat yksilöt luovat joukkueen. Joukkueurheilun parissa törmää moniin erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin, jotka kehittävät sekä ryhmää että ryhmän yksilöitä. Parhaimmillaan joukkue kasvaa ja kehittyy yhdessä niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. (Rovio, 2002, 28-35.)

Joukkueena toimiminen on yksilöitä haastavaa toimintaa, joka vaatii jokaisen joukkueen jäsenen panosta. Kaikki joukkueen voitot, onnistumiset sekä erilaiset ongelmatilanteet ja pettymykset kohdataan yhdessä. Se vaatii koko joukkueen yhdessä työskentelyä. Joukkueen sisällä olevat yksilöt tarvitsevat tilaa sosiaaliselle kanssakäymiselle. Joukkueurheilun parissa yksilöt kehittävät yhteistyötaitojaan sekä oppivat itsestään ja omasta käyttäytymistään ryhmän sisällä. (Kaski, 2006, 149-153.)

Joukkueurheilu on tärkeä paikka yhteisöllisen minuuden kehittämiseen. Joukkueeseen tulee eri ihmisiä vaihtelevista taustoista ja lähtökohdista. Toiset joukkueenjäsenet ovat suurperheistä, toisilla on muutama sisarus ja jotkut puolestaan voivat olla perheensä ainoita lapsia. Tämän lisäksi yksilöt tulevat erilaisista elinympäristöistä, kuten kaupunki- tai maaseudulta. Yhteisöllinen identiteetti luodaan joukkueessa yhteisten intressien myötä. (MacClancy, 1996, 3-5.)

Urheiluharrastuksella joukkueen ympäröimänä esitetään olevan laajalti myönteisiä vaikutuksia koulumenestykseen. Tähän vaikuttaa esimerkiksi se, että liikunta joukkueen keskuudessa kohentaa mielialaa ja vähentää stressiä sekä tunnekuohuja. Liikuntaharrastus vie vapaa-ajasta ja toisaalta esimerkiksi kotitehtävien teosta aikaa, mutta pitkällä tähtäimellä urheilu tarjoaa positiivisia vaikutuksia tunteeseen sekä stressinsietoon arjen ja haastavien tilanteiden keskelle. (Kantomaa, 2010, 29-30.)

4 Sosiaaliset taidot

Sosiaaliset taidot ovat niitä taitoja, joiden avulla menestymme erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, joissa vaaditaan yhteistoimintaa ja vuorovaikutusta. Sosiaalisia tilanteita ohjaavat sosiaaliset normit, ihmisten toiminta, tilanteiden havainnointi sekä aiemmin opitut mallit. Sosiaalisia taitoja tarvitaan esimerkiksi tilanteissa, joissa ihminen liittyy uuteen porukkaan tai seuraan, toimii yhteistyössä muiden kanssa ja haluaa ilmaista mielipiteensä. (Laine, 2005, 115-117.)

4.1 Sosiaaliset taidot

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan vuorovaikutustaitoja, sosiaalisten tilanteiden hallitsemista ja kykyä toimia erilaisten ihmisten kanssa. Sosiaalinen ihminen kokee tärkeäksi, että muut pitävät hänestä. Täten hän kiinnittää huomiota myös toimintaansa ja kommunikointiinsa muiden ihmisten keskuudessa. Sosiaalisuudella ei kuitenkaan tarkoiteta samaa asiaa kuin sosiaalisilla taidoilla. (Keltikangas-Järvinen, 2010, 53.) Sosiaaliset taidot ja niiden kehittyminen vaativat ihmiseltä vastavuoroista kommunikointia, avunantoa, kykyä tunnistaa ja purkaa konfliktitilanteita sekä rakentaa luottamusta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2018.) Organisoituun joukkueurheilutoimintaan liittyminen harjoittaa yksilön sopeutumista johdettuun toimintaan sekä vuorovaikutukseen joukkueenjäsenten kanssa (Aarresola ym., 2015, 3-17).

Sosiaalisten taitojen ajatellaan olevan kognitiivisia taitoja, joihin liittyvät vahvasti esimerkiksi tilanteista ja ongelmista selviytyminen ja vaihtoehtojen löytäminen. Sosiaaliset taidot kertovat paljon myös ihmisen persoonasta ja siitä, miten paljon hän arvostaa ja kunnioittaa muita ihmisiä ja heidän mielipiteitään. Jotta ihminen voi toimia sosiaalisissa tilanteissa muita kunnioittavasti, tulee hänellä olla itseluottamusta, empatiakykyä sekä harkintakykyä. Hyvät sosiaaliset taidot omaavat lapset solmivat helposti uusia, toimivia ihmissuhteita ja tulevat toimeen muiden lasten kanssa. (Keltikangas-Järvinen, 2010, 23-25.)

Sosiaalisia taitoja tarvitaan uusiin ihmisiin tutustuttaessa, ihmissuhteita solmittaessa sekä ryhmään liittyessä. Joillekin ihmissuhteiden solmiminen ja uuteen ryhmään liittyminen on helpompaa kuin toisille. Tähän liittyvät erilaiset sosiokognitiivisen toiminnan taidot ja liittymiskäyttäytyminen. Ihminen, jonka sosiokognitiiviset taidot ovat riittävän kehittyneet ja emotionaalinen kypsyyden on hyvä, on helpompi käydä keskustelua muiden kanssa sekä luoda ja ylläpitää

ihmissuhteita. Liittymiskäyttäytymiseen vaikuttavat ihmisen aiemmat kokemukset uusien ihmisten seuraan liittymisestä, varhaiset kokemukset vanhempien kanssa käydystä vuorovaikutuksesta sekä hänen sosiaalinen statuksensa ryhmässä. (Laine, 2005, 116-117.)

Sosiaalisia taitoja opitaan jo varhain erilaisissa vuorovaikutuksellisissa tilanteissa. Sosiaalisten taitojen, erityisesti sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen vaikuttavat varhaisessa vaiheessa esimerkiksi lapsen huomioon ottaminen, tarpeisiin vastaaminen, lapsen rohkaiseminen ja tukeminen sekä lapsen varhaiset kokemukset ryhmän jäsenyydestä. Vanhemmilta tuleva myönteinen palaute ja kannustaminen tukevat pienen lapsen sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä. (Takala, 2011.) Ihminen pyrkii jo varhain yhteistoiminnan avulla päästä yhteiseen tavoitteeseen. Jo alle kouluikäiset lapset saattavat leikkiensä myötä pyrkiä yhteistoiminnallisuuteen, jossa neuvotellaan, pyritään ymmärtämään toisia ja ilmaistaan oma mielipide. (Laine, 2005, 118-121.)

Varhaisessa vaiheessa lapsen ja äidin välinen suhde vaikuttaa lapsen myöhempiin sosiaalisiin taitoihin ja toverisuhteisiin. Joissain tutkimuksissa on todettu, että lapsen turvallinen kiintymyssuhde vanhempiin enteilee yksilön vuorovaikutustaitoja, yhteisöllisyyttä ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. Vanhemmat, jotka vastaavat lapsen tarpeisiin edistävät lapsen itseluottamusta ja myöhempiä odotuksia sosiaalisista suhteista. (Poikkeus, 2011, 135-136.)

Vuorovaikutustilanteissa, joissa täytyy tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa, sosiaaliset taidot ovat avainasemassa. Sosiaaliset taidot voidaan nähdä käyttäytymisen malleina, joiden avulla kommunikoidaan. Jo varhaisessa vaiheessa sosiaalisia taitoja ja sosiaalisia käyttäytymismalleja opitaan mallioppimalla. Lapset matkivat vanhemmiltaan käyttäytymismalleja, olivatpa ne sitten väriä tai oikeita. Sosiaalisten taitojen oppimiseen vaikuttavat myös vahvasti esimerkiksi temperamentti sekä vallitseva kulttuuri ja aika. (Laine, 2005.)

Sosiaalisia taitoja voidaan kehittää monenlaisissa ympäristöissä. Sosiaalisten taitojen kehittäminen esimerkiksi koulumaailmassa vaatii aina toimintaa ohjaavat tavoitteet. Sosiaaliseen kasvatukseen liittyviä tavoitteita ovat esimerkiksi, että lapsi kykenee havainnoimaan toisten ihmisten tunteita, ymmärtää miten hänen oma toimintansa vaikuttaa muihin ja osaa kommunikoida ja toimia yhteistyössä muiden kanssa. Hyvää sosiaalista käyttäytymistä edistää myös ymmärrys siitä, että aggressiivinen käyttäytyminen ei ole keskustelua edistävää ja väkivaltaa tulee välttää. (Telama, 1989, 87-89.)

Sosiaalisia taitoja voidaan mitata esimerkiksi siten, kuinka hyvä ihminen on verkostoitumaan, kuinka hyvin hän selviytyy sosiaalisista tilanteista, kuinka hän osaa toimia erilaisissa yhteisöissä, kuinka pidetty hän niissä on ja millaisen aseman hän siellä saavuttaa. Luottamuksellisuus, avuliaisuus ja velvollisuudentunto ovat esimerkiksi ominaisuuksia, joita sosiaalisesti arvostetulta ihmiseltä monesti löytyy. Myös ratkaisujen etsiminen ja löytäminen, hienotunteisuus, sosiaalinen herkkyys, empatiakyky ja se, että tulee hyvin toimeen kaikenlaisten ihmisten kanssa ovat piirteitä, joita muut ihmiset arvostavat sosiaalisesti taitavalla ihmisellä. (Keltikangas-Järvinen, 2010, 20-23.)

4.2 Vuorovaikutustaidot

Vuorovaikutustaidot liittyvät siihen, miten ihminen toimii ja käyttäytyy ryhmässä (Keltikangas-Järvinen, 2010). Vuorovaikutustaitoja ovat esimerkiksi argumentointitaidot, kuuntelemisen ja keskustelemisen taidot sekä havainnoinnin taidot. Keskustelemisen taitoja ovat esimerkiksi yksilön kyvyt kuunnella keskustelua, ylläpitää keskustelua sekä jatkaa ja aloittaa puheenvuoroja. (Kuorelahti, Lappalainen & Viitala, 2018, 284.) Vuorovaikutustaidot opitaan jo varhain ja niitä voi kehittää läpi elämän.

Lasten ja nuorten varhaiset kokemukset vuorovaikutustilanteissa vaikuttavat luonnollisesti kaikkiin tuleviin sosiaalisiin tilanteisiin, sosiaalisiin suhteisiin sekä niiden muodostumiseen (Social well-being, 2012.) Aikaisemman kokemuksen perusteella syntynyt odotus vastaavien tapahtumien yhteen liittymisestä myös tulevaisuudessa ohjaa merkittävästi ihmisen toimintaa. Tulevaisuuden taidot rakentuvatkin lapsuuden kokemusten pohjalle. On siis hyvä tuottaa lapsille erilaisia mahdollisuuksia tutustua vuorovaikutustilanteisiin, ryhmässä toimimisiin sekä toisilta oppimisiin. (Lehtinen, Vauras & Lerkkanen, 2016.) Lapsi on hyvä viedä pienestä pitäen erilaisten sosiaalisten harrastusten pariin.

Verbaalinen eli sanallinen viestintä liittyy vahvasti vuorovaikutustaitoihin, sen avulla kommunikoidaan ja keskustellaan ääneen. Ryhmän sisällä yksilöt viestivät sekä tahattomasti että tahallisesti, myös nonverbaalisesti (Tiuraniemi, 1993, 9.) Esimerkkeinä nonverbaalisesta viestinnästä ovat ilmeet, katseet, asennot ja äänenpainot, jotka kaikki vaikuttavat ryhmän väliseen dynamiikkaan (Tiuraniemi, 1993, 10-11). Tämän vuoksi ryhmän toiminta sisältää laajasti eri tunteita, tulkintoja sekä mielikuvia vuorovaikutustilanteista. Nonverbaalisella viestinnällä voidaan

osoittaa jopa verbaalista viestintää paremmin ryhmän välisiä statuseroja ja ryhmän sisällä valitsevia henkilösuhteita. Ryhmän koolla on suuri merkitys vuorovaikutuksessa: mitä suurempi ryhmä, sen enemmän on havaittavissa eroa osallisuudessa. (Peltomaa, 2006.)

Vuorovaikutustilanteet vaativat ihmiseltä monia taitoja. Esimerkiksi ongelmanratkaisutilanteissa monista sosiokognitiivisista taidoista on hyötyä. Näitä ovat esimerkiksi oikeiden tulkintojen tekeminen ihmisen puheesta ja käyttäytymisestä, ihmisten välisten ristiriitojen tunnistaminen, oman toiminnan seurauksien ymmärtäminen sekä ratkaisujen keksiminen sosiaalisiin tavoitteisiin pääsemiseksi. Näitä taitoja ihminen tarvitsee menestyäkseen sosiaalisissa tilanteissa. (Laine, 2005.)

Vuorovaikutustaitoihin vaikuttavat merkittävästi ihmisen havainnoinnin ja kuuntelemisen taidot. Taitoja kehittää myös muilta saatu palaute. (Keltikangas-Järvinen, 2010, 37.) Hyvä kuuntelija ja havainnoija on usein myös parempi keskustelija. Kuunteleminen kattaa lähinnä muiden keskusteluun osallistuvien puheen kuuntelua ja siihen keskittymistä, kun taas havainnoiva ihminen tarkkailee verbaalisen ja nonverbaalisen viestinnän prosessinomaisempaa tulkintaa. Hyvät vuorovaikutustaidot omaava ihminen osaa sekä havainnoida, että kuunnella keskustelua, jolloin puheenvuoron jatkaminen on helpompaa. (Kaski, 2006, 38-39.)

Kukaan ihminen ei ole täydellinen. Tämä pätee myös vuorovaikutustaitoihin. Taitoja ja kommunikointia muiden ihmisten kanssa voi kuitenkin kehittää. Vuorovaikutustaidot edistyvät kokemusten myötä. Lapset ja nuoret saavat näitä kokemuksia hurjasti koulumaailmassa ja liikkuessaan toisten kanssa vapaa-ajalla. On täysin normaalia, havaita oma toiminta tilanteessa vasta tapahtuneen jälkeen, etenkin jos tilanteeseen liittyy negatiivisia tunteita tai palautteen vastaanottamisen käsittelyä. Taitojen kehityttyä ihminen ymmärtää, miten palautteenantoon voi reagoida, kuinka palautetta voi itse antaa toiselle rakentavasti ja miten tilanteessa omaan käytökseen pystyy vaikuttamaan. (Kaski, 2006, 37)

4.3 Ryhmän vuorovaikutus

Niin koulussa kuin harrastuksissakin tehdään paljon tiimityötä. Tiimityö kasvattaa yksilöitä toimimaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ryhmän jäsenten kanssa. Ryhmä eli tiimi koostuu henkilöistä, joilla on erilaisia vahvuuksia ja taitoja. Tiimiä ohjaa yhteiset tavoitteet, mitkä toimivat punaisena lankana toiminnalle sekä sitoutumiselle. Yhteistyön avulla ryhmä pystyy hyödyntämään toistensa vahvuuksia ja oppimaan toinen toisiltaan. Ryhmässä jokainen ymmärtää kuuluvansa tiimiin. (Aho, 1997, 58-59.)

Mikään joukkue tai ryhmä ei voi toimia ilman vuorovaikutusta. Sosiaalinen vuorovaikutus on ryhmän muodostumisen alkuasteita. Tämä on tärkeä muistaa esimerkiksi uuden luokan ja joukkueen muodostumisessa. Erilaisten ryhmien sisällä tapahtuu sekä verbaalista että nonverbaalista viestintää, jotka molemmat ovat osa jäsenten välistä kommunikaatiota. Joukkueen jäsenet lähentyvät yhteisen toiminnan ja tavoitteiden myötä. Tavoitteet ohjaavat pohtimaan, miten tavoitteisiin ylletään. Ryhmän vuorovaikutus on keskeinen osa yhteistä toimintaa, jolloin myös keskustelut ja kannanotot muodostuvat yhteisten tavoitteiden kautta. (Jauhiainen & Eskola 1994, 69–70.)

Moraalilla tarkoitetaan hyvän ja pahan tunnistamista. Moraalinen kasvu on tärkeä seikka yksilön persoonallisuuden kehittymisen kannalta. Moraalikehityksen myötä opitaan suhtautumaan toisiin ihmisiin ja säätelemään omaa käyttäytymistä ryhmän keskuudessa. Ajan saatossa opitaan myös sääntöjen merkitys. Ilman yhteisiä sääntöjä toiminnalla ei ole tasapainoa. Kehityksen kautta yksilö oppii vaatimaan yhteisiä sääntöjä ryhmälle, kuten luokalleen, jotta kaikilla olisi mahdollisuus toimia samoja periaatteita noudattaen. (Aho, 1997, 106-107.)

Sosiaalisesti taitava ihminen osaa useimmiten antaa myös muiden vuorovaikutukselle tilaa ryhmässä. Tällöin hän on huomioonottava ja kuuntelee useimmiten ensin muiden ideoita ja ehdotuksia ennen omien esiintuomista. Sosiaalisella henkilöllä on usein halu tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. Tällöin äärimielipiteet jätetään usein ilmaisematta, sillä niissä piilee ajatus siitä, jos joku muu ei pidä niistä. (Keltinkangas-Järvinen, 2010, 56.) Joukkueessa toimiminen opettaa kompromissien tekoa, tilanteen tarkkailua sekä omaa argumentointia. Ryhmät sisältävät useita erilaisia persoonia, mikä tarkoittaa, että kaikkien mielipiteisiin ei pystytä vastaamaan. Joukkueurheilussa opitaan, että aina oma mielipide ei ole tärkein.

Ryhmässä toimiminen on yhteistoimintaa, jossa tarvitaan vuorovaikutustaitoja. Yhdessä toimiminen vaatii ryhmän jäseniltä yhteisten toimintatapojen noudattamista, taitoa keskustella, toimia toiset huomioon ottaen, taitoa pitää puoliaan, puolustaa muita sekä tehdä kompromisseja. Näitä kaikkia taitoja voidaan harjoitella lasten kanssa erilaisten leikkien myötä jo alle kouluikäisenä. Taitojen harjoittelu lähtee toisten auttamisesta, luvan pyytämisestä, avun pyytämisestä, asioiden jakamisesta toisten kanssa sekä kohteliaisuudesta ja anteeksipyytämisen harjoittelusta. (Laine, 2005.)

Karaun (2020) mukaan ihmiset saattavat ajatella, että ryhmäkoko voi näkyä vuorovaikutuksessa. Tällöin muodostetaan käsitys siitä, että suuressa ryhmässä yksilöllä ei ole yhtä suurta

vaikutusta, kuin pienemmässä ryhmässä. (Karau, 2020, 265.) Suuremmassa ryhmässä vuorovaikutuksessa on enemmän osallisia, mutta ryhmä voi koostaan huolimatta olla hyvinkin tehokas tai vaihtoehtoisesti tehoton. Verkostomainen kommunikaatio mahdollistaa viestinnän ryhmän jäsenten kanssa, mikä lisää yhteenkuuluvuutta. (Rovio & Saaranen-Kauppinen, 2009, 61.) Suuren ryhmän kanssa ryhmäytymiseen tulee kiinnittää erityishuomiota. Ryhmäytymisen myötä yksilöt kokevat viihtyvyyttä, mikä vahvistaa yhteistä vuorovaikutusta Ryhmässä jokaisen tulee kantaa vastuuta, mutta kenenkään ei tarvitse ponnistella yksin. (Jauhiainen & Eskola, 1994, 43-52.)

Ryhmät ovat tavalla tai toisella osana ihmisten elämää niin koulumaailmassa, harrastuksissa kuin tulevaisuuden työelämässäkin. Oma ja muiden ryhmäläisten sitoutuminen ja motivaatio vaikuttavat olennaisesti koko ryhmään. Näitä asioita edistää toimiva ryhmädynamiikka. Ryhmädynamiikka edellyttää avoimuutta, muiden hyväksymistä sekä yhteistyökykyä. Yksilöt oppivat joukkueessa, miten suuri merkitys jokaisen yksilön omalla panoksella on ryhmän toimivuuden kannalta. (Karau, 2020, 6.) Vaihtelevat kokemukset antavat eväitä myös sosiaaliseen toimintaan luokkahuoneessa erilaisissa pari- ja ryhmätöissä.

5 Joukkueurheilun yhteys sosiaalisten taitojen kehittymiselle

Lasten ja nuorten merkittävimmät muodot liikkumiselle ovat koululiikunta, leikit ja pelit, vapaa-ajan liikuntaharrastus sekä tavoitteellinen kilpaurheilu. Erilaisten joukkueurheilumahdollisuuksien kirjo on valtava, ja näin ovat myös sosiaalisten verkostojen mahdollisuudet liikunnan parissa. Joukkueurheilun myötä harjoitellaan laajalti erilaisia taitoja ja saadaan monipuolisia valmiuksia toimia sosiaalisissa ympäristöissä ja ihmissuhteissa. (Lämsä, 2009, 27-39.)

5.1 Joukkueessa toimiminen

Lasten ja nuorten liikunta kilpailullisena toimintana kattaa useita eri tavoitteita. Yhtenä tavoitteena on luonnollisesti urheilussa menestyminen ja uran jatkumo. Liikunta joukkueessa asettaa tavoitteita myös yksilön ja ryhmän fyysisten sekä psyykkisten ominaisuuksien kehittymiselle, mutta mikä tärkeintä: lapsia ja nuoria kasvatetaan osaksi yhteiskuntaa - yhteiskunnan jäseniksi. (Lämsä, 2009, 16-17.)

Harrastaessaan joukkueurheilua yksilöt saavat sosiaalisia kokemuksia myös koulumaailman ulkopuolella. Tällöin toimintaan liittyy yhdessä toimimisen myötä myös fyysinen aktiviteetti. Fyysinen aktiivisuus ei ole ainoastaan keholla tehtävää liikuntasuoritusta, vaan osana on myös sosiaaliset kokemukset, jotka vaikuttavat lasten käyttäytymiseen ja toimintaan muiden keskuudessa. (Sage, 1986.) Urheilu joukkueessa asettaa yksilöitä erilaisiin kilpailutilanteisiin, joko leikkimielisesti tai tavoitteellisesti. Nämä tilanteet kehittävät itsehillintää ja opettavat kohtaamaan erilaisia tunteita: onnistumisia ja epäonnistumisia. (Liikunnan ja kansanterveyden edistämistäitiö LIKES & Opetusministeriö, 1994, 158.)

Yhä enemmän ja enemmän kouluissa ja päiväkodeissa kiinnitetään huomiota vuorovaikutukseen, koska sillä on selvä yhteys lapsen kasvuun ja kehitykseen. (Lehtinen, Vauras & Lerkkanen, 2016.) Sama ajatusmaailma pätee myös joukkue toiminnassa. Urheilussa keskitytään usein fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen, mutta myös yksilöiden ja koko ryhmän psykologiset ja sosiaaliset tarpeet tulee huomioida. Mitä nuorempia lapset ovat, sitä tärkeämpää on korostaa hyvän yhteishengen ja toisten samanarvoisen kohtelun merkitystä. Joukkueurheilussa joukkueilla on tapana asettaa ryhmälle yhteiset säännöt, joita kaikki jäsenet sitoutuvat noudattamaan. Yhdessä asetetut säännöt ja tavoitteet opettavat joukkueen jäseniä vaalimaan ryhmän toimivuutta ja kehittävät näin ollen ryhmätyötaitoja. (Lintunen & Rovio, 2009, 24.)

Joukkueessa toiminen edellyttää yhteisten sääntöjen luomista. Yhdessä joukkueena luodut säännöt, joita kaikki sitoutuvat noudattamaan, edistävät joukkueessa olevia urheilijoita sitoutumaan joukkueen yhteiseen toimintaan ja yhteisiin tavoitteisiin. Joukkueurheilun parissa luodut säännöt, kuten aikataulujen noudattaminen, tasavertaisuus, toisten kannustaminen ja tukeminen, suoritusten loppuun asti tekeminen opettavat lapsille hyviä käyttäytymismalleja mielenkiintoisessa, heitä inspiroivassa ympäristössä. (Rovio, 2002.)

Säännöt luovat turvaa joukkueelle ja yksilölle. Turvallinen ilmapiiri joukkueessa edistää sekä yksilöiden lajitaitojen kehittymistä sekä vuorovaikutustaitojen ja yksilön minuuden kehittymistä. Turvallinen ilmapiiri joukkueessa vaatii ryhmän jäsenten suhteiden kehittämistä, hyvää keskusteluilmapiiriä, avointa kommunikaatiota sekä esimerkiksi sitä, ettei ryhmässä syntyneille rooleille ja asemille anneta liikaa painoarvoa. (Rovio, 2002.)

Joukkueen toimintaan liittyvät vahvasti tavoitteet. Tavoitteet ohjaavat joukkueen toimintaa. Joukkueella voi olla monenlaisia tavoitteita ja ne voidaan jakaa tulostavoitteisiin, suoritustavoitteisiin, prosessitavoitteisiin sekä mentaalitavoitteisiin. Tulostavoitteet tarkoittavat liikuntasuorituksen lopputulosta, esimerkiksi miten jossain kilpailussa sijoitutaan. Tulostavoitteen saavuttaminen on riippuvainen kaikista joukkueen jäsenistä ja jokaisen joukkueen jäsenen tulee sitoutua yhteiseen tulostavoitteeseen. (Pöyry, 2019.)

Suoritustavoitteet keskittyvät joukkueen tai joukkueen sisällä olevien yksilöiden suoritusten parantamiseen. Suoritustavoitteet edistävät tulostavoitteita. Suoritustavoitteet ovat matkan varrella saavutettavia tavoitteita kohti viimeistä ja tärkeintä tulostavoitetta. Prosessitavoitteilla tarkoitetaan erilaisia pienempiä tavoitteita, joilla parannetaan joukkueen jäsenten suorituksia. Prosessitavoitteet keskittyvät parantamaan yksilöiden teknisiä suorituksia, jolloin myös suoritus- ja tulostavoitteiden saavuttaminen tulee mahdollisemmaksi. (Pöyry, 2019.)

Mentaalitavoitteet liittyvät erilaisiin varsinaisen liikunnan ulkopuolisiin tavoitteisiin. Mentaalitavoitteisiin voi liittyä esimerkiksi yksilöiden paremmat elämäntavat, itsevarmuus ja motivaatio. Joukkueen yhteisiä tavoitteita voivat olla esimerkiksi ryhmätyöskentelyn edistäminen, joukkuehengen kohottaminen sekä yhteistyön parantaminen. Mentaalitavoitteet tukevat vahvasti muiden tavoitteiden saavuttamista, niihin uskomista ja täysillä pyrkimistä. (Pöyry, 2019.)

Yhteistyö on yksi tärkeimmistä asioista joukkueurheilussa. Yhteistyön kannalta olennaisia asioita ovat joukkuehenki, sosiaaliset taidot ja yhteenkuuluvuus. Joukkuehengen toimivuus on avainasemassa sosiaaliseen kyvykkyyteen. Kun ryhmässä on hyvä olla, yksilö on sosialisempi, osallistuu ryhmän toimintaan ja käyttää joukkueen arjessa sosiaalisia taitojaan. Joukkueeseen

kuulumisen tunne kehittää yksilöiden kasvua ja taitoja erilaisten ihmisten kanssa toimimiseen. (Kuusela, 2010.)

Vuorovaikutustaidot ovat joukkueessa toimimisen perusta. Vuorovaikutustaidoilla joukkueen jäsenet pyrkivät vaikuttamaan toisiinsa. Erilaiset tunne-, valta, kommunikaatio ja roolisuhteet ovat asioita, jotka vaikuttavat joukkueen rakenteeseen. Jokaisen joukkueen sisällä on aina erilaisia rooleja ja jotkut roolit pystyvät vaikuttamaan joukkueeseen enemmän kuin toiset. Joukkueessa, jossa yksilöiden vuorovaikutustaidot ovat hyvät ja joukkueen jäsenten välinen viestintä on avointa, on kaikilla parempi olla. Hyvässä joukkueessa on helpompi sitoutua yhteisiin sääntöihin ja tavoitteisiin. (Lintunen & Rovio, 2009, 21-23.)

Joukkueessa toimimiseen liittyy vahvasti erilaiset roolit, joita joukkueen sisälle muodostuu. Jokaisesta joukkueesta löytyy yleensä esimerkiksi johtaja, muiden kannustaja, valittaja ja myötäilijä. Kaikki roolit ovat tärkeä osa ryhmän toimintaa ja jokaista roolia tarvitaan. Mitään roolia ei kuitenkaan saa nostaa jalustalle, vaan kaikkien joukkueen sisällä olevien roolien on saatava osallistua esimerkiksi joukkueen päätöksentekoon. (Kaski, 2006, 173-174.)

Joukkue muuttuu joka kerta, kun sen jäsenet vaihtuvat. Yksikin uusi jäsen joukkueessa vaikuttaa ryhädynamiikkaan ja joukkueen sisällä vallitseviin rooleihin. Monesti kuitenkin joukkueeseen tullut uusi jäsen sopeutuu nopeasti joukkueen sisällä vallitsevaan toimintakulttuuriin. Joukkueeseen tulleen uuden jäsenen saatetaan odottaa tekevän paljon töitä päästäkseen mukaan ryhmään. Todellisuudessa koko joukkueen tulee tehdä töitä, luoda suhdetta uuteen jäseneseen ja hakea omaa paikkaansa uudelleen. Valmentajan tehtävä on pitää huolta, että kaikki joukkueen jäsenet tutustuvat toisiinsa ja joukkueen toimintatapaan. Kun tästä vaiheesta selvitään, koko joukkueelle muodostuu tunne siitä, että kaikki yksilöt hyväksytään ja joukkue on henkisesti vahva. Tällainen uusi tilanne, jolloin joukkueeseen tulee uusi jäsen, edistää koko joukkueen sosiaalisia taitoja. (Kaski, 2006, 153-155.)

Kaski (2006) käsittelee joukkueena toimimista esimerkiksi ryhmäytymisen, ryhmän sisäisen toiminnan, ryhmäkoheesion ja ryhmässä vallitsevien roolien pohjalta. Valmentaja on suuressa roolissa, kun puhutaan joukkueurheilun vaikutuksista joukkueen jäsenten sosiaalisiin taitoihin. Valmentaja näyttää esimerkkiä, luo harjoitukseen sellaisen tunnelman, että jokainen saa olla oma itsensä, kysyy, kuuntelee ja puuttuu ongelmatilanteisiin. Valmentajan täytyy olla tietoinen siitä, mitä joukkueen sisällä tapahtuu. Valmentaja kysyy ja keskustelee urheilijoidensa kanssa, jolloin joukkueen sisälle muodostuu toimintakulttuuri, jossa asioista voidaan puhua. (Kaski, 2006, 149-151.)

Jokaisen joukkueen toimintaan vaikuttaa joukkueen omanlainen kulttuuri. Kulttuuri kertoo, miten joukkueessa toimitaan, miten siellä käyttäytytään ja millaisia asioita siellä käsitellään. Kulttuuri vaikuttaa joukkueen jäsenten välisiin keskusteluihin ja viestintään. Se luo turvallisuuden tunnetta ja kertoo jokaiselle joukkueen jäsenelle, miten joukkueen sisällä toimitaan. Kulttuuriin liittyvät myös arvot. Jokaisen joukkueen toimintaa ohjaavat arvot, joita voivat olla esimerkiksi muiden ihmisten kunnioittaminen, kiusaamisen ehkäisy ja ilmapiirin avoimuus. Joukkue, jossa on avoin keskusteluilmapiiri, hyötyy siitä, että negatiivisistakin asioista keskustellaan ääneen. (Kaski, 2006, 167.)

Sosiaalisella koheesiolla tarkoitetaan joukkueen tai ryhmän yhteenkuuluvuutta. Koheesio on dynaaminen prosessi, joka auttaa saavuttamaan yhteiset päämäärät ja tavoitteet. (Carron, Brawley & Widmeyer, 1998, 213.) Sosiaalista koheesiota edistävät esimerkiksi joukkueen yhteiset illanvietot, toisiinsa tutustuminen ja yhteinen ajanvietto vapaa-ajalla. Joukkueen sisällä vallitseva hyvä sosiaalinen koheesio kertoo joukkueen jäsenten välisistä toimivista henkilökemioista ja ystävyystyöstä. Joukkueen yhtenäisen pukeutuminen esimerkiksi kilpailumatkoille luo yhteenkuuluvuutta. (Kaski, 2006, 169-170.)

Joukkueen yhteisen toiminnan edistäminen on koko joukkueen tehtävä. Yhteenkuuluvuuden kasvattaminen vaatii työtä. Jokaisen joukkueen jäsenen tulee kantaa vastuunsa joukkueen toiminnasta ja osallistua joukkueen hyvinvoinnin kehittämiseen sekä yhteiseen menestymiseen. Jokaisen yksilön tulee tietää, mitä yhteenkuuluvuuden eteen tulee tehdä. Valmentaja on merkittävässä roolissa edistämässä sitä, että joukkueen jäsenet tietävät yhteiset tavoitteet ja tähtäävät niitä kohti. Se on joukkueen yhteisen toiminnan ydin. (Kaski, 2006, 171-172.)

Yhteen hiileen puhaltava, hyvin toimiva joukkue hyväksyy erilaisuuden, hyödyntää eri jäsenten vahvuudet ja syventyy tekemiseen täysillä. Joukkueen sisällä vallitsee luottamus ja ilmapiiri on rento ja mukava, mutta samaan aikaan motivoitunut ja harjoitteluun sitoutunut. Jokainen joukkueen jäsen noudattaa sääntöjä, ymmärtää ja hyväksyy joukkueen jäsenten erilaiset tavat kehittyä ja tähtää päämääräisesti kohti joukkueen yhteisiä tavoitteita. Ongelmatilanteita ei tarvitse pelätä, sillä ne hyväksytään ja niistä selvitetään yhdessä. (Kaski, 2006, 181-183.)

5.2 Liikunta sosiaalisena kenttänä

Ihmisillä on luontainen halu kuulua johonkin ja tuntea yhteisöllisyyttä. Liikuntaryhmät kouluissa ja urheiluseuroissa tarjoavat yksilöille mahdollisuuden olla osallisena ryhmään ja saada liikunnallisia kokemuksia yhdessä. Liikunnallisiin kokemuksiin liittyy olennaisesti yhteinen

toiminta, jossa syntyy sosiaalista kanssakäymistä. Lintusen ja Kuuselan (2009) mukaan voidaan puhua liikunnan aikaansaamasta sosiaalisesta pääomasta, millä tarkoitetaan yhteisiä sääntöjä, luottamuksellisia suhteita sekä sosiaalista verkostoa. (Lintunen & Kuusela, 2009, 203-204.) Yhteisöllisyyttä liikunnassa tulisi soveltaa vapaa-ajan harrastusten lisäksi kouluissa niin liikunnan oppitunneilla, kuin välitunneillakin. Piha-alueen kehittäminen ja välineisiin panostaminen auttavat kokoamaan oppilaita osalliseksi yhteisiä liikuntaleikkejä.

Liikunnan avulla täytetään monenlaisia sosiaalisia tehtäviä. Liikunta koulussa ja vapaa-ajalla kehittää kehon ilmaisun taitoja sosiaalisessa verkostossa, mikä antaa eväitä myös tunnetaitojen tarkasteluun. Sanallisen viestinnän lisäksi viestitään myös keholla, mikä on yhtä lailla osana yksilön sosiaalista identiteettiä. Hyvänä esimerkkinä voidaan pitää tunteen purkauksia fyysisinä ilmauksina. (MacClancy, 1996, 6-7.)

Silvennoinen (1989, 33-34) selvitti tutkimuksessaan 7-9 -vuotiailta lapsilta, mitä he tekevät mielellään kavereidensa kanssa. Yleisimmiksi vastauksiksi ilmenivät liikunnalliset leikit yhdessä tovereiden kanssa. Liikunnallisuus muuttua ikävuosien lisääntyessä kuitenkin usein muotoaan leikkimielisistä liikuntaleikeistä kohti urheilullista toimintaa. Lapsuusiän loppuvaiheessa nuoruusiän siirryttäessä kilpailullisuuden lisäksi painottuvat myös sosiaaliset tekijät. (Telama, Silvennoinen, Laakso & Kannas, 1989.)

Liikunta tarjoaa hyvän sosiaalisen kasvualustan, jonka avulla koetaan elämyksiä yhdessä toisten kanssa. Fyysinen toiminta antaa mahdollisuuden luoda erilaisia tilanteita, joissa muiden ihmisten kohtaaminen ja vuorovaikutustaidot ovat avain asemassa. Liikkumisen myötä on helppo tutustuttaa lapset ja nuoret erilaisiin tilanteisiin, joissa kohdataan ristiriitoja ja harjoitellaan käyttäytymään sosiaalisesti oikein. Liikunnan kautta opitut taidot ovat monesti mieleenpainuvampia ja motivoivia, jolloin oppiminen tapahtuu huomaamatta. (Telama, 2000, 57-58.)

Urheilu yhdessä muiden kanssa tuo paljon erilaisia kokemuksia. Positiiviset ja opettavaiset kokemukset koostuvat keskusteluista ryhmän kanssa niin voiton kuin häviönkin jälkeen. Tällöin voidaan jakaa ajatuksia, harjoitellaan hyväksymään tuntemuksia ja vaalitaan reilun pelin periaatetta. Myönteinen palaute, yhteisiin sääntöihin kannustaminen sekä rakentava lähestyminen edesauttavat yksilöitä käyttäytymään positiivisesti sosiaalisissa tilanteissa. Tämä käsittää toimivan vuorovaikutuksen kaikkiin suuntiin: valmentajan ja yksilön välillä, valmentajan ja ryhmän välillä sekä itse ryhmän jäsenten välillä (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES & Opetusministeriö, 1994, 161.)

Liikunta ryhmässä antaa edellytykset sosiaalisille vuorovaikutustaidoille. Se kehittää yksilön kuuntelemisen taitoja, ohjeiden noudattamisen taitoja, oman vuoron odottamista ja yhteisten tapojen noudattamista (Kantomaa ym. 2010). Liikunta toisten ympäröimänä mahdollistaa erilaisten tunteiden purkamista ja käsittelyä, mitkä ovat merkittäviä sosiaalisten taitojen sekä vuorovaikutuksen kehittymisen edellytyksiä (Haapala, Kantomaa, Kujala, Jaakkola & Tammelin, 2017).

Liikunnan avulla lapsille ja nuorille avautuu mahdollisuus yhteistyöskentelyyn ja erilaisten ristiriitojen ratkaisemiseen keskustelemalla. Liikunta, jonka parissa koetaan elämyksiä yhdessä, pohditaan liikunnan merkitystä ja ohjataan liikunnalliseen elämäntapaan, on yksilöitä inspiroivaa. Liikunta, jossa oppilaat ovat inspiroituneita ja motivoituneita kehittää fyysisten taitojen lisäksi myös esimerkiksi sosiaalisia taitoja huomattavasti. (Telama & Kahila, 1994, 173-177)

Kantomaa ym. tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan pojilla vähäinen liikunta liittyi mm. syrjään vetäytymiseen, sosiaalisiin ongelmiin sekä tarkkaavaisuuden häiriöihin verrattuna heihin, jotka harrastivat liikuntaa aktiivisesti. Tyttöillä vähäinen liikunnallinen aktiivisuus linkittyi niin ikään syrjään vetäytymiseen sekä sosiaalisiin ongelmiin ja -käytöshäiriöihin, verrattuna aktiivisiin liikkujiin. Tutkimuksessa voidaan havaita, että vähäinen liikuntaharrastus on yhteydessä erilaisiin sosiaalisiin ongelmiin. (Kantomaa, Tammelin, Ebeling & Taanila, 2010.)

Tiirikaisen ja Konun (2013, 33-34) tutkimuksessa selviää, että lapsuus- ja nuoruusiän aikana opittu liikunnallinen elämäntapa vaikuttaa yksilön liikunnallisuuteen myös aikuisiällä. Liikunta tarjoaa laajalti positiivisia kokemuksia sosiaalisesta vuorovaikutuksesta, jonka myötä opitaan myös vaihtelevia tunnetaitoja. Vähäisellä liikunnalla puolestaan on vaikutus esimerkiksi somaattisiin oireisiin, käytöshäiriöihin sekä sosiaalisiin ongelmiin. (Tiirikainen & Konu, 2013.)

Ristiriidat ovat myös osana elämää ja sosiaalisia tilanteita. Yhteen hiileen puhaltaminen tarkoittaa myös kykyä selvittää konfliktit yhdessä. Liikunnassa on moninaiset mahdollisuudet sosiaalisten taitojen kehittämiseen. Osana liikuntaa ovat esimerkiksi omien taitojen harjoittelu, epäonnistuminen, onnistuminen sekä pelit ja kilpailut. Näistä kaikista asioista koetaan myös erilaisia tunteita. Kun tunteet ovat osana toimintaa, saattaa toisinaan syntyä ristiriitoja. Kasvattajien avulla yksilöt oppivat roolinottamiskykyä. Tätä taitoa tarvitaan konfliktitilanteiden välttämiseksi. Roolinottamiskyvyn myötä kyetään asettumaan toisten ihmisten asemaan ja näkemään asiat heidän perspektiivistään. (Aho, 1997, 107-108.)

Palautetta annetaan ja vastaanotetaan monessa muodossa ryhmänä sekä yksilönä. Esimerkiksi koulun liikuntatunneilla opettaja antaa oppilaille erityisen paljon palautetta. Joukkueurheilun

parissa olleet lapset ovat tottuneet palautteen saamiseen. Yhteistyötaidot ovatkin ryhmässä toimimisen kulmakivi. Aikaisempia kokemuksia, palautteen käsittelyä ja opittuja taitoja hyödynämme tulevaisuuden haasteissa sekä tavoitteissa, kuten esimerkiksi koulu- ja työelämässä. (Koivula, Laine, Pietilä, Nordström, 2017, 261-266).

5.3 Sosiaalinen kehittyminen joukkueurheilussa

Sosiaalisen elämän kehitys ja sen luominen alkavat jo varhain lapsuudessa. Elämäntuntemuksen kokemukset vaikuttavat toisiinsa, jolloin aiemmat kokemukset näkyvät myös elämän myöhemmissä vaiheissa (Aarresola ym., 2015, 3-17.) Ryhmätoiminnan ja joukkueessa liikkumisen avulla lapsi kehittyy ja oppii tutustumaan muihin kanssaliikkujiin. Lisäksi yksilö omaksuu joukkueen sääntöjä ja normeja. Lapsi saa kokemusta sosiaalisista tilanteista ja oppii selvittämään niissä ilmeneviä ongelmia, esimerkiksi erimielisyyksiä ja pienimuotoisia konflikteja. (Aarresola & Konttinen, 2012, 29-35.)

Joukkueurheilun yhtenä periaatteena on luoda joukkueen jäsenille turvallinen ja välittävä paikka kasvaa ja kehittyä. Joukkueurheilu on merkityksellistä toimintaa, johon jokainen joukkueen jäsen tulee yleensä täysin vapaaehtoisesti, omasta halustaan. Sen takia joukkue on erittäin hyvä paikka oppia erilaisia taitoja, joita esimerkiksi koulussa ja työelämässä pystyy hyödyntämään. Joukkue on motivoiva ympäristö, jossa yleensä yksilöt arvostavat ja kunnioittavat valmentajaansa, joukkuekavereitaan sekä muita joukkueen toiminnassa mukana olevia henkilöitä. Esimerkiksi valmentajaa kuunnellaan ja totellaan aivan eri tavalla kuin vaikka opettajaa koulussa. (Kaski, 2006, 142-147.)

Liikuntaharrastuksissa kehittyvät minäkäsitys, moraalinen kehitys sekä empatiakyky. Joukkueurheilussa kunkin lapsen sosiaalista kehitystä ohjaavatkin tilanteiden tulkinta, muiden kanssaurheilijoiden toiminta sekä sosiaaliset normit. Joukkueurheilussa kohdataan erilaisia persoonia ja opitaan ottamaan ihmisiä huomioon. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila, 2014.)

Oppilaiden välinen kommunikointi ja yhdessä toimiminen ovat edellytyksenä ryhmässä toimimisen taitoihin ja toisten huomioon ottamiseen. Aina yhteistyö ei ole saumatonta, jolloin yksilöiden on opittava taito keskustella muiden kanssa myös ongelmatilanteissa ja ristiriitojen läsnä ollessa. Joukkueurheilu antaa oivia mahdollisuuksia harjoitella yhteistyötä ja ongelmanratkaisua keskustellen muiden kanssa erilaisten harjoitteiden, leikkien sekä kilpailutilanteiden tuo-

mien kokemusten myötä. Jotta sosiaaliset vuorovaikutuskokemukset painottuisivat, on ryhmälle annettava tilaa ratkaista asioita myös itsenäisesti keskenään, eikä aina aikuisen johdattelmana. Tällöin yksilöt oppivat myös sosiaalista vastuunkantoa. (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES & Opetusministeriö, 1994, 175.)

Bowlbyn (1980) kiintymyssuhdeteorian mukaan ihmisen toimintaa ohjaavat sisäiset mallit, jotka kehittyvät jo varhaisessa vaiheessa. Turvattomuus joukkueessa voi laukaista yksilön varhain opitut toimintamallit. Turvallinen ja avoin ilmapiiri, jossa on helppo ilmaista itseään ja mielipiteitään, johtaa joukkueeseen luottamiseen ja yksilö uskaltaa antaa enemmän itsestään joukkueelle. Siitä syntyy molemminpuolinen, kaikkia hyödyttävä tilanne. (Rovio, 2002.)

Koulun lisäksi joukkueurheilu antaa monipuolisen sosiaalisen kentän harjoitella vuorovaikutustaitoja. Ryhmän kanssa urheilua pidetään toimintana, joka edistää lapsen sosiaalista kehitystä. Lisäksi se antaa kasvavalle lapselle ja nuorelle kavereita sekä viestinnän elämyksiä. (Lumpkin, 2010.)

Joukkueurheilun parissa pääsee tutustumaan erilaisiin ihmisiin sekä luomaan uusia ihmis- ja ystävyys-suhteita. Liikuntaharrastusten parissa oppilaat tutustuvat uusiin tovereihin ja saavat sitä kautta uusia ystävyys-suhteita. (Jokinen, 2008.) Joukkueen kanssa koetaan laajalti erilaisia tunteita. Joukkueena onnistutaan, epäonnistutaan, kehitytään, hävitään sekä voitetaan yhdessä.

Jokainen yksilö, joka toimii ryhmässä tai joukkueessa, kokee ryhmän sisällä tapahtuvat asiat ja tilanteet omalla tavallaan. Samoin jokainen yksilö saa ja oppii joukkueessa toimimisesta erilaisia asioita. Esimerkiksi joukkueessa tai ryhmässä aina äänessä oleva yksilö oppii antamaan tilaa muille ja kuuntelemaan myös muiden mielipiteitä. Hiljaisempi yksilö ryhmässä oppii tuomaan itseään ja mielipiteitään esille ja saa kokemuksen, että hänen mielipiteestään välitetään. Yksilöiden ryhmässä kehittyminen vaatii hyvän ryhmän, jossa jokaista kunnioitetaan. (Lintunen & Rovio, 2009, 13-15.)

Joukkueurheilun parissa lapset oppivat paitsi lajin sääntöjä ja ryhmässä toimimista, myös yhteiskunnassa välttämättömiä elämäntaitoja sekä sosiaalisia taitoja. Lajitaitojen lisäksi joukkueurheiluharrastuksessa oppii tulemaan erilasten ihmisten kanssa toimeen, muiden huomioonottamista, toisten kuuntelua ja kunnioittamista sekä omien ajatusten esille tuomista ryhmälle. Joukkueessa koetut vuorovaikutuskokemukset vaikuttavat kaikkiin tuleviin kokemuksiin. Koetut vuorovaikutustilanteet kehittävät yksilöiden sosiaalisuutta, joustavuutta sekä ymmärtävyyttä. (Kuusela, 2010.)

Itseohjautuvuus ei ole ainoastaan yksin toimimista, vaan joukkueeseen kuulumisen muovaa myös oma-aloitteisuutta. Joukkueen osallistaminen vaikutusmahdollisuuksiin sekä ideointiin kehittävät sekä ryhmän että yksilöiden itseohjautuvuutta. Joukkuelajeissa tiimin toiminta ja vaikutusmahdollisuudet antavat eväitä vastuullisuuteen, mikä näkyy omien ajatusten esiintuomisenä, ongelmakohtiin puuttumisena ja pyrkimyksenä yhteiseen hyvään. Joukkueenjäsenet alkavat ymmärtää, mikä omassa ja muiden toiminnassa on merkittävää yhteistoiminnallisuuden kannalta. (Salmi, Rovio & Lintunen, 2009, 117-120.)

Joukkueurheilun parissa oppii itsekunnioitusta ja rehellisyyttä. Joukkueurheilun myötä vahvistunut itsekunnioitus näkyy sekä oman itsensä, että muiden hyväksymisenä. Itseään arvostavan ja kunnioittavan ihmisen on helpompi myös kunnioittaa muita ja kohdella toisia arvokkaasti. Joukkueurheilun parissa kohtaa paljon tilanteita, joissa yksilö arvioi omaa toimintaansa suhteessa arvoihinsa ja asenteeseensa. Ristiriidat ja niistä selviytyminen edistävät positiivisesti sosiaalisia taitoja sekä sosiaalisissa tilanteissa oikeanlaista käyttäytymistä. (Polvi, 1998.)

Liikunta yhdessä muiden kanssa auttaa myös haastavina aikoina virkistää mieltä, vie ajatukset pois arjen askareista ja tukee haastavista elämäntilanteista selviytymistä. (Mielenterveysseura, 2013). Yleensä lapset, jotka eivät ole joukkue toiminnassa mukana viettävät enemmän aikaa yksin eivätkä heidän sosiaalisia taitojaan koeta välttämättä yhtä hyväksi. Puolestaan ryhmässä urheilevat ja yleisesti liikuntaa harrastavat lapset ja nuoret koetaan myös muiden silmissä arvostetuiksi. (Jokinen, 2008.)

Sosiaaliset- ja yhteistyötaidot ovat varmasti työelämän tärkeimpiä taitoja, joita pidetään myös joukkueurheilussa merkittävinä asioina. Elämän aikana erilaiset sosiaaliset roolit tuovat uusia ulottuvuuksia ihmisten kohtaamiseen (Takalo, 2016). Sosiaaliset taidot kehittyvät erityisen hyvin liikunnan ja joukkueurheilun parissa, jossa lapsesta pitäen toimitaan yhdessä ja puhalletaan yhteen hiileen.

Kärkkäinen ja Mettovaara (2016) ovat tutkineet pro gradu- tutkielmassaan sosiaalisten taitojen kehittymistä joukkueurheilussa. He tutkivat seitsemäätoista tavoitteellisesti kilpailevaa nuorta urheilijaa, jotka olivat harjoitelleet yhdessä aktiivisesti ainakin kahden vuoden ajan. Tutkimukseen vastanneilta kysyttiin, mitä he ovat oppineet joukkueurheilun parissa. Suurin osa (54%) kertoi oppineensa eniten yhteistyötaitoja. Myös esimerkiksi joukkuehenki ja sosiaaliset taidot, olivat sellaisia, mitä joukkueurheilun parissa tutkimukseen vastanneiden mielestä oppii. (Kärkkäinen & Mettovaara, 2016.)

Kärkkäisen ja Mettovaaran tutkimuksessa tutkittavilta kysyttiin myös, mitkä ovat heidän mielestään joukkueurheilun parissa oleellisia sosiaalisia perustaitoja. Kyselyyn vastanneet pelaajat nostivat esille esimerkiksi kuuntelemisen ja keskustelemisen taidot, taidon olla muiden ihmisten seurassa sekä avun pyytämisen. Tutkimukseen vastanneilta kysyttiin miten ja missä tilanteissa sosiaaliset taidot joukkueurheilun parissa kehittyvät. Vastausten perusteella sosiaaliset taidot kehittyvät parhaiten keskusteluiden avulla, yhteistoiminnallisissa tilanteissa yhteisissä tapahtumissa sekä yhdessä olemalla. (Kärkkäinen & Mettovaara, 2016.)

Sosiaalisten taitojen kehittymisen edellytyksenä ovat joukkueessa syntyvät aidot vuorovaikutustilanteet ja todellinen yhteistyö. Tärkeää on myös, että joukkueen jäsenet viihtyvät ja tuntevat olonsa hyväksi joukkueessa. Joukkueen tulee olla turvallinen paikka olla oma itsensä. Joukkueen kokemat yhteiset elämykset, joita saadaan onnistumisista, kilpailuista ja jännityksestä edistävät joukkueen yhteen hiileen puhaltamista. Joukkueen yhtenäisyyttä lisäävät esimerkiksi pari- ja ryhmätehtävät, joissa vaihdellaan paria niin, että joukkueen jäsenet eivät saa aina valita omaa parasta ystävänsä pariksi. Paria usein vaihtamalla joukkueen jäsenet oppivat työskentelemään monenlaisten ihmisten kanssa. (Telama & Laakso, 2011, 285-287.)

Sosiaalinen kehittyminen joukkueurheilussa edellyttää positiivista ilmapiiriä, hyvää palautetta yhteisöllisestä käyttäytymisestä sekä avointa keskusteluilmapiiriä. Tärkeintä on, etteivät joukkueen jäsenet ole toisiaan vastaan vaan toimivat yhdessä toistensa kanssa. Vuorovaikutuksellisella toiminnalla sekä joukkueurheilussa että koulumaailmassa on suuri vaikutus lasten ja nuorten sosiaalisesti positiiviseen käyttäytymiseen. (Telama & Kahila, 1994, 157-161.)

Joukkueurheilu kehittää erityisen hyvin sosiaalisia taitoja ja yhteistyökykyä, sillä joukkueurheilun parissa tulee ottaa jatkuvasti muut joukkueen jäsenet huomioon sekä kunnioittaa ja arvostaa joukkuekavereitaan. Erilaiset sosiaaliset taidot, kuten anteliaisuus ja jalomielisyys kehittyvät erityisen hyvin juuri joukkueessa urheilemisen parissa. Joukkueurheilun parissa lapsi kehittää ja oppii ymmärtämään sosiaalisten taitojen lisäksi myös esimerkiksi moraalisia arvojaan ja tavoitteiden asettamista. (Arnold, 1994, 75-85.)

Joukkueurheilijat kehittyvät yksilöurheilijoita paremmin, kun puhutaan sosiaalisista taidoista. Joukkueurheilijat joutuvat jatkuvasti ottamaan joukkuekaverinsa huomioon, tekemään uhrauksia ja vastapalveluksia, antamaan täyden panoksensa joukkueelle sekä työskentelemään koko joukkueen yhteisten tavoitteiden ja päämäärien eteen. Kaikki edellä mainitut edistävät joukkueen yhteishenkeä ja toimintaa sekä kehittävät yksilöiden sosiaalisia taitoja, jotka heijastuvat

myös koulumaailmaan. Joukkueurheilun parissa viihtyvätkin monesti ihmiset, jotka viihtyvät muutenkin sosiaalisissa tilanteissa ja ovat ulospäinsuuntautuneita. (Suonperä, 1973, 29.)

Joukkueurheilulajeja harrastavat ihmiset ovat monesti myös yksilöurheilulajeja harrastavia ihmisiä vähemmän itsekkäitä, sillä he ovat tottuneet ryhmässä toimimiseen ja kompromisseihin. Monesti joukkueurheilulajien parissa olevat lapset ja nuoret haluavat kilpailla joukkueena toisten ihmisten kanssa, kun taas yksilölajeja harrastavat kilpailevat mieluummin yksin muita vastaan. Joukkueurheilun parissa tehdyt esimerkiksi kilpailusuorituksen ovat sosiaalisia suorituksia, joissa sekä voitetaan, että hävitään joukkueena. (Blanz, 1973, 37-38.)

Kahilan (1987) tekemä tutkimus sosiaalisesta käyttäytymisestä ja sen vaikutuksesta lasten sosiaalisten taitojen oppimiseen osoittaa, että yhdessä työskentely edistää sosiaalisten taitojen kehittymistä huomattavasti enemmän kuin yksilöinä toimiminen. Tutkimuksessa kaksi ryhmää työskenteli saman opettajan, samojen oppisisältöjen ja opetus suunnitelman mukaan, mutta toinen ryhmä työskenteli luokassa pääasiassa yksilöinä ja toinen käyttäen parityöskentelymenetelmää. Parityöskentelymenetelmää käyttäneen ryhmän lapsilla kehittyi huomattavasti enemmän sosiaaliset taidot ja kyky auttaa muita. (Kahila, 1987.) Myös ryhmässä urheilu edistää sosiaalisten taitojen kehittymistä aivan eri tavalla kuin yksilöurheilulajeissa.

Liikunta ja urheilu joukkueessa kehittää sosiaalisia taitoja, joilla voi olla laajasti näkyviä vaikutuksia myös opiskelun suhteen. Lapset ja nuoret, jotka saavat joukkueurheilussa valmiuksia yhteistyötaitoihin ja yhteisten toimintamallien noudattamiseen, ovat todennäköisesti enemmän halukkaita kuulumaan luokkayhteisöön ja osallistumaan yhteiseen toimintaan myös koulussa. (Kantomaa, 2010, 29-30.)

6 Johtopäätökset

Tutkimus antoi hyvin kattavaa tietoa joukkueurheilun positiivisista vaikutuksista lasten kasvuun ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Tutkielma ja sen tulokset rajautuivat positiivisiin seikkoihin, joten negatiiviset kokemukset jättyivät aiheen ulkopuolelle. Tämän tutkielman tulokset perustuvat tieteellisten aineistojen avulla tehtyihin päätelmiin.

Sosiaalisessa ympäristössä liikkuminen tarjoaa luotettavan kentän kasvaa ja kehittää ryhmässä toimimista sekä vuorovaikutustaitoja. Yleisesti tutkimuksesta selviää, että urheilua joukkueessa harrastavat lapset ja nuoret ovat sosiaalisempia ja oppivat enemmän erilaisia sosiaalisia valmiuksia kuin urheilua joukkueessa harrastamattomat. Päätelmä perustuu aineistoista saatujen tietojen läpikäymiseen. Tutkielman tuloksen tarkoituksena ei ole väittää, että sosiaaliset taidot eivät kehittyisi ilman joukkueurheilua, mutta etenkin lapsuudessa ja nuoruudessa joukkueurheiluharrastus toimii edistävänä tekijänä kyseisille taidoille.

Tutkielman tärkeimpiä huomioita ovat erilaiset sosiaaliset taidot, joita joukkueurheilun parissa väistämättä opitaan. Yleensä joukkueurheilun parissa urheilevat kokevat joukkueen niin sanottuna toisena perheenä, jonka jokainen jäsen koetaan tärkeäksi ja halutaan oppia tuntemaan. Joukkueurheilun parissa halutaan kohdella muita samoin kuin itseä halutaan kohdeltavan. Koulun lisäksi joukkueurheilu on ympäristönä hyvä yhteisöllisyyden ja vuorovaikutustaitojen kehittäjä.

Vähäinen liikunnan harrastaminen näkyi sosiaalisissa ongelmissa, käytöksessä vuorovaikutustilanteissa sekä häiriöinä tunnetaidoissa (Kantomaa, 2010, 25-26). Täten on huomioitava se, että liikunta vähentää käytöshäiriöiden ilmenemistä koulumaailmassa. Tutkimukset osoittavat liikunnalla olevan monia myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten mielenterveyteen. Liikunta vähentää sosiaalisia ongelmia sekä vaikuttaa positiivisesti itsetuntoon ja minäkäsitykseen. Joukkueurheilu kehittää yksilön kykyä asettua toisen ihmisen asemaan ja näkemään asiat muiden kannalta. Sosiaalisessa ympäristössä liikkuminen auttaa myös moraalista kehitystä, jolloin tunnistetaan oikean ja väärän toiminnan ero.

Tutkielman perusteella voidaan todeta, että joukkueurheilua harrastavat ovat monesti sosiaalisempia kuin yksilölajeja harrastavat. Joukkueurheilulajien parissa urheilevat ovat tottuneet siihen, että koko joukkueen panoksella on merkitystä suoritukseen ja menestymiseen. Yksilölajien

harrastajat keskittyvät vain omaan suoritukseensa ja pyrkivät omalla suorituksellaan päihittämään muut. Joukkueurheilulajien parissa kilpailevat ovat tottuneet siihen, että oma paras suoritus ei aina välttämättä riitä koko joukkueen parhaaseen lopputulokseen. Joukkueen täytyy toimia tiiminä ja kilpailla muita vastaan yhdessä. Kaikkien suorituksilla on merkitystä lopputulokseen.

Aiheesta löydetty tutkimukset osoittavat joukkueurheilun tukevan yksilöiden sosiaalisten taitojen kehittymistä positiivisella tavalla. Koulumaailmassa saadut tulokset näkyvät yksilön kykyinä toimia ryhmätoissa, ottamaan erilaista palautetta vastaan sekä kykyinä huomioida muiden ympärillä olevien ihmisten ajatukset ja mielipiteet. Joukkueurheilussa toimineet ovat myös tottuneet yhteisiin sääntöihin myös vapaa-ajalla, jolloin yhteisten toimintatapojen noudattaminen on luontaista myös koulumaailmassa.

Tutkimuksen kannalta on tärkeää nostaa esiin joukkueurheilussa opittavaa itseohjautuvuutta ja itsekunnioitusta. Joukkueen parissa toimiminen ohjaa oma-aloitteisuuteen, vastuullisuuteen ja antaa yksilöille mahdollisuuksia vaikuttaa joukkueen toimintaan. Nämä kehittävät yksilöiden taitoa ymmärtää omaa toimintaansa ja sen vaikutusta ryhmään sekä ryhmäkoheesioon. Joukkueurheilussa kohdataan paljon tilanteita, joissa yksilö pohtii omaa käyttäytymistään ja muiden oikeudenmukaista kohtelua. Itseään kunnioittava lapsi tai nuori käyttäytyy usein myös muita kohtaan kunnioittavasti ja hyväksyy erilaisuuden.

Tutkimuskysymyksen kannalta merkittävin havainto on, että joukkueurheilu antaa lapsille ja nuorille valmiuksia yhteistyötaitoihin ja ryhmässä toimimiseen. Nämä joukkueurheilun parissa saadut taidot näkyvät myös koulumaailmassa, jolloin yksilöt ovat halukkaampia olemaan osana luokkayhteisöä ja osallistumaan yhteistoimintaan myös koulussa.

7 Pohdinta

Joukkueurheilu antaa erityisen hyvän mahdollisuuden sosiaalisten taitojen kehittämiseksi. Joukkueen kanssa toimiminen edesauttaa väistämättä vuorovaikutustaitoja, toisten ihmisten huomioon ottamista ja kohtaamista. Urheilu ryhmässä on jatkuvaa yhteistoimintaa, jossa vaaditaan sosiaalisia taitoja, joiden avulla nämä taidot kehittyvät. Sosiaalisten taitojen kehittymistä edistävät ystävät ja kaverit. Joukkueurheilun parissa sosiaaliset taidot kehittyvät huomaamatta, sillä joukkuekavereiden kanssa halutaan tulla toimeen ja joukkueurheilun pariin hakeudutaan monesti juuri ystävien takia.

Joukkueurheilun tuomat kokemukset ovat niin suuri voimavara, ettei niistä halua päästää irti. Ryhmässä liikkuminen on suuri rikkaus, jonka antimia voi ymmärtää vain ryhmätoimintaan kuuluneet henkilöt. Joukkue on sosiaalinen ryhmä, jossa tehdään ja liikutaan yhdessä. Kouluympäristön lisäksi valmentajat ja joukkueet antavat turvallisen ympäristön kasvaa ja kehittyä myös vapaa-ajalla. Liikuntaharrastus säännöllistää nukkumista ja ruokailuja, jotka ovat osana arjen rutiineja yhdessä koulun kanssa.

Tutkimuksen tekoon liittyy aina vahvasti eettisyys. Tutkimuksen tekemisen lähtökohtana on aina tutkimuksen tarpeellisuus ja halu tutkia, joihin liittyvät vahvasti eettiset kysymykset. Eettiset kysymykset liittyvät tutkimuksen tiedonhankintaan sekä saadun tiedon käyttämiseen. Varsinaista tutkimusta tehtäessä on tärkeää pysähtyä miettimään tutkimuslupaani liittyviä kysymyksiä, tutkimuskohteen hyväksikäyttöä ja tietosuojaa sekä aineiston keruuta, jotta eettisyys on otettu huomioon. (Eskola & Suoranta, 1998, 51.)

Tutkielman eettisyyttä tarkasteltaessa tulee ottaa huomioon tutkimuskysymyksen rajaus. Tutkimuskysymys on linjattu ainoastaan positiivisiin kokemuksiin, mitä joukkueurheilun parista saadaan. Prosessin aikana tehty aiheen rajaus on osaltaan vaikuttanut siihen, että jotkut aiheeseen soveltuvat lähteet on jätetty pois laajemmasta tarkastelusta. Tutkielma on luotettava ja tutkimustulokset ovat asiantuntijalähteistä nostettuja. Ennako-oletukset eivät ole vaikuttaneet valittuihin lähteisiin tai niiden tulkintaan. Tutkielmaa työstettäessä on huomioitu eettisyys lähdekriittisyydessä, oikean informaation hankkimisessa, tekstin tuottamisessa sekä tulosten hyödynnettävyydessä.

Tutkielman aihetta käsitteleviä lähteitä löytyi runsaasti. Liikunnan ja joukkueurheilun positiivista vaikutuksista sosiaalisille taidoille löytyi paljon kirjallisuutta, jota pystyi tutkielman teossa hyödyntämään. Laajan aineiston pohjalta löytyivät vastaukset esimerkiksi kysymyksiin, miten liikunta ja urheilu vaikuttavat sosiaalisiin taitoihin positiivisesti ja millaisia sosiaalisia taitoja joukkueurheilun parissa opitaan. Sujuvan työprosessin kannalta tärkeää oli aineiston laaja seulonta heti aluksi. Alussa huolellisesti valitun aineiston pohjalta pystyy tekemään luotettavia päätelmiä ja kirjoittamaan eettisesti hyvää tekstiä.

Lähdekritiikillä tarkoitetaan erilaisten käytettyjen lähteiden luotettavuuden arviointia. Tutkielmassa käytetyt lähteet on valittu tarkkaan harkiten siten, että ne käsittelevät valittua aihetta mahdollisimman laajasti. Käytössä olevat lähteet ovat alan ammattilaisten tuottamia ja ne ovat hyvin saatavilla. Tutkielman lähteiden etsinnässä on hyödynnetty tiedonhaun oppaita ja lähteiden valinnassa on huomioitu niiden luotettavuus. Tärkeää on myös arvioida löydetyn tiedon arvoa tutkielman kannalta. (Vilkkä, 2017, 63.)

Lähteiden etsintään käytettiin runsaasti aikaa. Lähteitä on valittu laajasti, jotta tutkimustulokset ovat mahdollisimman luotettavia. Suomenkielisten lähteiden lisäksi tutkielmassa on käytetty myös englanninkielisiä artikkeleita ja tutkimuksia. Pääaisassa lähteet ovat 2000 luvulta. Tutkimuksen kannalta tärkeää tietoa löytyi myös vanhemmista aiheita käsittelevistä teoksista.

Tämän tutkielman tutkimustulosten perusteella mielenkiinto tutkia aihetta lisää herää väistämättä. Pro Gradun myötä on mahdollisuus päästä syventymään aiheeseen lisää, toteuttaa tutkimus kentällä ja laajentaa aiheen tutkimusta myös positiivisten vaikutusten ulkopuolelle. Konkreettiset tulokset kiinnostavat etenkin sosiaalisten taitojen esiintyvyydessä koulumaailmassa yksilöillä, jotka tulevat eri harrastustaustoista.

Tutkimustulosten pohjalta voidaan todeta, että jatkotutkimukset aiheesta voisivat antaa lisää merkittävää ja luotettavaa tietoa. Mitä enemmän ja laajemmin aihetta tutkitaan, sitä tarkempaa tietoa saadaan. Laajemmassa tutkimuksessa olisi tärkeää huomioida myös mahdolliset negatiiviset vaikutukset, mitä joukkueurheilulla voi olla. Negatiivisia kokemuksia joukkueurheilun parissa olisi syytä verrata positiivisiin kokemuksiin ja pohtia sitä, että vaikuttavatko negatiiviset kokemukset sosiaalisiin taitoihin kehittävästi vai päinvastoin.

Aihetta olisi syytä tutkia enemmän myös esimerkiksi työelämän näkökulmasta. Olisi mielenkiintoista selvittää, vaikuttaako joukkueurheilutausta työelämässä tarvittaviin sosiaalisiin taitoihin. Toinen mielenkiintoinen lisätutkimus aiheeseen liittyen voisi käsitellä eri urheilutaustoista tulevien erilaisille aloille hakeutumista. Vaikuttaako joukkueurheilutausta ja positiiviset

sosiaaliset kokemukset joukkueurheilun parissa yksilöiden hakeutumiseen erilaisille yhteisöllisille aloille, joissa työskennellään erilaisten ihmisten parissa ja ollaan paljon vuorovaikutuksessa muiden kanssa?

Ajankohtaista on huomioida myös nykypäivänä lisääntynyt teknologian käyttö ja digitalisaatio. Nykypäivän lapset ja nuoret viettävät entistä enemmän aikaa älylaitteiden parissa koulun jälkeen. Vuorovaikutus ja muiden ihmisten kanssa käydyt keskustelut ovat siirtyneet älypuhelimien välityksellä tapahtuvaan kanssakäymiseen ja kommunikointiin. On siis entistä tärkeämpää saada lapset ja nuoret kiinnostuman liikunnasta muiden ihmisten kanssa. Joukkueurheiluharrastus antaa hyvää vastapainoa teknologiaan keskittyneelle nykypäivän lapselle. Liikunnan ilo tovereiden kanssa ylläpitää sosiaalisia suhteita ja kokemusta vuorovaikutuksesta.

Lähteet

- Aarresola, O., Aira, T., Itkonen, H., Kokko, S., Pihlaja, T. & Konttinen, N. (2015). Joukkuela-jeja harrastavien nuorten urheilupolut. *Nuorisotutkimus*, 33 (1), 3–17.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. (2012). Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta ja Tiede*, 49 (6), 29–35.
- Aho, S. & Laine, K. (1997). *Minä ja muut: Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen*. Otava.
- Arnold, P.J. (1994). Sport and Moral Education. *Journal of Moral Education*, 23 (1).
- Carron, A.V., Brawley, L.R. & Widmeyer, W.N. (1998). The measurement of cohesion in sport groups. Teoksessa J.L. Duda (toim.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (s. 213-226). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Osuuskunta vastapaino.
- Haapala, E., Kantomaa, M., Kujala, T., Jaakkola, T., & Tammelin, T. (2017). Liikunnan ja oppimisen vuorovaikutusta kartoittamassa. *Liikunta ja tiede*, 54 (4), 4-9.
- Jauhiainen, R. & Eskola, M. (1994). *Ryhmäilmiö*. Helsinki: WSOY.
- Jokinen, P. (2008). Jääsydän-lapset pysyvät kaidalla tiellä: Urheilulla syrjäytymistä torjumaan. *Socius*, 14(3), pp. 18-21.
- Kahila, S. (1987). Auttautumiskäyttäytymisen kehittäminen liikuntatunnilla yhteistyöskentelyn avulla. *Liikunta ja tiede*, 24,3: 142-145.
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S., Pietilä, A., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. (2013). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoito-tiede 2013*, 25 (4), 291-301.
- Kantomaa, M. (2010). *The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents*. Oulun yliopiston kirjasto.
- Kantomaa, M. Tammelin, T. Ebeling, H., & Taanila, A. (2010). Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede*, 47(6), 30–37.

- Karau, S. (2020). *Individual motivation within groups: Social loafing and motivation gains in work, academic, and sports teams*. Academic Press is an imprint of Elsevier.
- Kaski, S. (2006). *Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa*. Edita: [Suomen psykologiliitto].
- Keltikangas-Järvinen, L. (2010). *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. WSOY.
- Koivula, P., Laine, U., Pietilä, M. & Nordström, S. (2017). Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa Jaakkola, T. (toim.), Liukkonen, J. (toim.), Sääkslahti, A. (toim.) & Koski, P. *Liikuntapedagogiikka* (s. 261-266). (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokko, S. (2017). Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa Jaakkola, T. (toim.), Liukkonen, J. (toim.), Sääkslahti, A. (toim.) & Koski, P. *Liikuntapedagogiikka* (s. 111). (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kuorelahti, M., Lappalainen, K. & Viitala, R. (2012). Sosioemotionaalinen kompetenssi ja osallisuuden kokemus. Teoksessa Jahnukainen, M. *Lasten erityishuolto ja -opetus Suomessa* (s. 284). Tampere: Vastapaino.
- Kuusela, P. (2010). Liikunnan ja joukkueurheilun sosiaalipsykologiaa jäljittämässä. *Liikunta ja tiede*, 47(4), pp. 70-71.
- Kääriäinen, M. & Lahtinen, M. (2006). Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimustiedon jäsentäjänä. *Hoitotiede*, 18 (1): 37-45.
- Laakso, L., Nupponen, H., Telama, R., (2007). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro- Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (s. 42). Helsinki: WSOY, 42.
- Laine, K. (2005). *Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa*. Keuruu: Otava.
- Lehtinen, E., Vauras, M. & Lerkkanen, M-L. (2016). *Kasvatuspsykologia*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES & Opetusministeriö. Liikunta- ja nuoriso-osasto. (1994). *Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu: Tieteellinen katsaus*. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (Likes) : Opetusministeriön liikunta- ja nuoriso-osasto.
- Liikuntatieteellinen seura, Pyykkönen, T., Telama, R. & Juppi, J. (1989). *Liikkuvat lapset: Lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina*. Valtion painatuskeskus.

Rovio, E. (2002.) *Joukkueellinen yksilöitä: Toimintatutkimus psyykkisen valmennuksen ohjelman suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista poikien jääkiekkoukkueessa*. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö Likes.

Sage, G.H. (1986) Social development. Teoksessa Seefeld, V. (toim.) *Physical activity and well-being* (s. 343-371). Reston, VA American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

Salmela, J. (2006). *Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina*. Vaajakoski: Gummerus.

Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasan yliopiston julkaisuja. Haettu osoitteesta: https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Social well-being. (2012). Guiding Principles for Stabilization and Reconstruction. Haettu osoitteesta: <https://www.usip.org/guiding-principles-stabilization-and-reconstruction-the-web-version/social-well-being>

Strandell, H., Haikkola, L. & Kullman, K. (2012). *Lapsuuden muuttuvat tilat*. Vastapaino.

Suonperä, M. (1973). Urheilija ja hänen sosiaalinen ympäristönsä. Teoksessa Blantz, F. & Kalliokoski, A. & Suonperä, M. & Tomperi, K. (toim.) *Urheiluvalmennuksen psykologiaa* (s. 29). Heinola: Itä-Hämeen kirjapaino.

SVUL & Blantz, F. (1973). *Urheiluvalmennuksen psykologiaa: Käyttätymistieteiden sovellutuksia kilpaurheiluun ja valmentamiseen*. Suomen valtakunnan urheiluliitto.

Takala, K. (2011). *Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla*. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Jyväskylän yliopisto.

Takalo, S. (2016). Mikä nuorta liikuttaa? Haettu osoitteesta: <file:///C:/Users/Emilia/Downloads/2564-Takalo2016.pdf>

Telama, R. (2000). Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa *Haasteena huomisen hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia?* (s. 57-58, 67-69). LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä: PainoPorras Oy.

Telama, R. (1989). Urheilu kasvatusympäristönä. Teoksessa *Liikkuvat lapset: Lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina*. (s. 87-89). Valtion painatuskeskus.

- Telama, R., Kahila S. (1994). Liikuntakasvatus koulussa ja nuorisourheilussa. Teoksessa Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES & Opetusministeriö. *Liikunta- ja nuorisosasto* (s. 157-161, 173-177). Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu: Tieteellinen katsaus.
- Telama, R., Laakso L. (2011). Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaalis-eettisen kehityksen ympäristönä. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M., Lyytinen, H. (toim.), *Näkökulmia kehityopsykologiaan*. (s. 285-287). Porvoo: WSOY.
- Telama, R., Silvennoinen, M., Laakso, L. & Kannas, L. (1989). Kouluikäisten lasten liikuntaharrastus. Teoksessa Pyykkönen, T., Telama, R. & Juppi, J. (toim.), *Liikkuvat lapset: Lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina*. (s. 33-34). Helsinki. Valtion painatuskeskus.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020 a). Liikunnan terveyshyödyt. Haettu 4.2.2021 osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020 b). Mielen terveyden edistäminen. Haettu 15.3.2021 osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyden-edistaminen>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2018). Sosiaaliset taidot. Haettu 4.2.2021 osoitteesta: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/sosiaalisen-kuntoutuksen-jaettu-kokonaisuus/sosiaaliset-aidot>
- Tiirikainen, M., Konu, A. (2013). Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Teoksessa Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J., Kokko, S., Tiirikainen, M. & Konu, A. *Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?* (s. 33-34). Valtion liikuntaneuvosto.
- Tiuraniemi, J. (1993). *Yksilö, ryhmä, organisaatio*. Sosiaalipsykologian perusteita. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskus. Turku: Painosalama Oy.
- Vilkka, H. (2017). *Tutki ja kehitä* (4. uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Vuori, I. (1991). Liikunta ja verenpaine. *Liikunta ja tiede*, (4):30-33.