



Kamppailulajien
I-tason
ohjaajakoulutus

Junioriohjaajan opas

2018

SISÄLLYS

Alkusanat

Lapsi ja liikunta

Lapsen kehitysvaiheet

Fyysinen ja motorinen kehitys

Psyykinen ja sosiaalinen kehitys

Lasten kunto- ja taitoharjoittelu

Lasten fyysisten kunto-ominaisuuksien harjoittaminen

Lajitaitojen opettaminen lapsille

Itsepuolustustaitojen opettaminen

Harjoitusten suunnittelu

Harjoitussuunnitelma ja tavoitteiden asettaminen

Harjoituskerran rakenne

Tatamille sopivia leikkejä ja pelejä

Opettamisen ja taidon oppimisen perusteita

Uuden taidon oppiminen

Ohjaamisen taito

Ohjaamiseen liittyviä ongelmia

Lopuksi

Lähteet

Tuntisuunnitelmakaavio

Hei ohjaaja!

Tervetuloa I-tason junioriohjaajakoulutuksen oppaan pariin.

Tämä opas sisältää lasten liikunnan ohjaamisen yleisperiaatteet kamppailulajien näkökulmasta. Oppaassa pyritään antamaan työkalut innostavien ja monipuolisten junioriharjoitusten suunnitteluun ja ohjaamiseen.

Tavoitteena on, että tämän koulutuksen käytyä hallitset yksittäisen harjoituskerran haasteet ja pystyt toimimaan itsenäisesti junioriharjoitusten ohjaajana. Harjoituksesi ovat turvallisia, ja rakenteeltaan jäsennelty nousujohteisesti ja lasten eri kehitysvaiheet huomioiden.

Tämä I-tason junioriohjaajakoulutus on osa Suomen Aikidoliiton, Suomen Taekwondoliiton ja Suomen Taidon valmentajakoulutusta. Koulutus koostuu neljästä koulutuspäivästä, joista kolme ensimmäistä ovat kaikille yhteisiä yleisosioista. Neljäs koulutuspäivä on lajiosio, jossa ohjaajat osallistuvat kukin oman lajinsa koulutukseen.

Koulutuksen rakenne

Kamppailulajien I –TASON OHJAAJAKOULUTUS (50 h)

Lasten ja nuorten ohjaaja

1. päivä
 - Lasten liikunnan ja urheilun perusteet
 - Perusliikkumisen ohjaaminen / Fyysisen harjoittelun perusteet lasten liikunnassa
 - Ohjaajan rooli ja tehtävät
2. päivä
 - Lapsen kehitysvaiheet
 - Harjoitusten suunnittelu ja käytännön toteutus
3. päivä
 - Taito-ominaisuuksien harjoittaminen
 - Lajinomaiset pelit ja leikit
 - Tyypilliset harjoitusvammat ja niiden ensiapu
4. päivä Lajipäivä
 - Oman lajin kouluttajan johdolla käydään läpi omaan lajiin liittyviä asioita

Koulutuksen hyväksytyt suorittaminen vaatii aktiivista osallistumista kaikkiin neljään koulutuspäivään, sekä annettujen tehtävien suorittamista tai vastaavien opintojen suorittamista muulla tavoin.

LAPSI JA LIIKUNTA

Lasten liikunnassa ja urheilussa lähtökohtana on lapsi itse ja hänen oikeutensa osallistua ohjattuun liikuntatoimintaan omana itsenään. Jokaista lasta ja nuorta on arvostettava ainutlaatuisena yksilönä ja persoonallisuutena ja kohdeltava tasapuolisesti riippumatta hänen fyysisistä taidoistaan ja liikunnallisesta lahjakkuudestaan. Liikunta- ja urheiluharrastuksen tehtävänä on tukea lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä tasapainoiseksi, vastuuntuntoiseksi ja yhteistyökykyiseksi sekä vastoinkäymisiä kestäväksi aikuiseksi. Urheiluseuroissa tapahtuvassa junioritoiminnassa tulee pyrkiä lapsen itsetunnon kasvua tukevaan kokonaisvaltaiseen valmennukseen, jossa otetaan huomioon paitsi lapsen fyysinen niin myös psyykinen ja sosiaalinen kehitys.¹

Budolajien harjoitteluun sisältyy jo lähtökohtaisesti ajatus harjoittelun kokonaisvaltaisuudesta. Harjoittelulla ei pyritä pelkästään teknisten ja fyysisten taitojen parantamiseen vaan tavoitteena on yksilön kokonaisvaltainen kasvu ihmisenä.

Liikuntaharrastuksen tavoitteet lapsen yksilöllisen kehityksen näkökulmasta:

1. Liikunnalliset ja terveydelliset tavoitteet

- monipuolisten liikunnallisten valmiuksien kehittäminen
- optimaalinen kasvu
- pysyvän liikuntamotivaation herättäminen ²

2. Psyykkiset tavoitteet

- edullinen psyykinen kehitys
- lapsen persoonallisuuden (minäkuvan) rakentaminen ja vahvistaminen
- terveen itsetunnon rakentaminen

3. Sosiaaliset tavoitteet

- vuorovaikutustaitojen kehittäminen
- ryhmässä toimiminen
- yhteisiin sääntöihin sopeutuminen ja sitoutuminen
- harjoituskavereiden, kilpakumppaneiden ja ohjaajien kunnioittaminen



¹ Miettinen, 11-12.

² Mero & Vuorimaa & Häkkinen, 182.

Lapsen itsemääräämisoikeus: Autonomia, pätevyys ja osallisuuden tunne!

Miten edistät tätä? Miten eri leikeissä ja peleissä voit osallistaa lasta ja antaa mahdollisuuden toteuttaa itseään ja luoda tunnetta ryhmäänkuuluvuudesta?

Niin lapsen fyysiset, psyykkiset kuin sosiaalisetkin tekijät huomioivaan kokonaisvaltaiseen valmennus- ja ohjaustyöhön kuuluu myös ohjaustoiminnan eettisten periaatteiden pohtiminen. Jokaisen junioriohjaajana toimivan on syytä joko yksin tai yhdessä muiden ohjaajien kanssa miettiä, mitkä ovat ne eettiset periaatteet, joiden varaan oma ohjaustyö ja koko seuran junioritoiminta rakentuu. Tarvittaessa seuroissa voidaan laatia yhteiset eettiset pelisäännöt, joiden lähtökohtana on edellä luetellut lapsen kokonaisvaltaista kehitystä tukevat tavoitteet. Eettisiä periaatteita laadittaessa tulee lisäksi ottaa huomioon lasten omat oikeudet nauttia liikunnasta omien mieltymystensä ja tavoitteidensa mukaan.

Lasten liikunnassa ja urheilussa voittojen, menestyksen ja lajitaitojen kehittäminen huippuunsa ei saa olla tärkein tavoite. Tärkeämpää on auttaa jokaista lasta kehittymään omassa tahdissaan ja ennen kaikkea tarjota jokaiselle lapselle myönteisiä oppimiskokemuksia ja iloisia yhdessäolon hetkiä liikunnan parissa. Myönteiset kokemukset lapsuus- ja nuoruusajan liikuntaharrastuksesta voivat vaikuttaa pitkälle aikuisikään asti ja parhaimmillaan luoda pysyvän innostuksen liikuntaan ja omasta terveydestä huolehtimiseen.

Kaikessa lasten ja nuorten liikunnallisten taitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä tärkeintä on huomioida vaihtelevuus ja monipuolisuus. Kun lapsi saa riittävästi erilaisia ärsykeitä, hänen kykynsä oppia uusia taitoja myöhemmissä ikävaiheissa helpottuu huomattavasti. Kun harjoittelu on lisäksi lapsen ehdoilla tapahtuvaa, leikinomaista, ja hauskaa myös motivaatio harjoitteluun säilyy helpommin lapsuusiän yli ja kantaa läpi koko elämän.

Lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun kaksi päälinjaa

1. junioriliikunta → nuorten harrasteliikunta → elämäntapaliikunta → liikunnalliset ja terveet elämäntavat omaavia aikuisia → uudet junioriliikkujat
2. junioriliikunta → nuorisovalmennus → kilpa- ja huippu-urheilu → urheilu ammattina → lajin huiput innostavia esimerkkejä lapsille ja nuorille → uudet junioriliikkujat

LAPSEN KEHITYSVAIHEET

Jotta liikunta tukisi oikealla tavalla lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä, on harjoittelun oltava sopivasti annosteltua ja oikealla tavalla rakennettua. Kaikki ohjaus- ja valmennustoiminta on aina sopeutettava lapsen kulloisenkin kehitysvaiheen luomiin edellytyksiin ottaa vastaan ohjausta ja opetusta.³ Eri kehitysvaiheiden ja herkkyyskausien huomioiminen ja niiden käyttäminen valmennuksen ja harjoitusten suunnittelun tukena edesauttaa oppimista, lisää harjoittelun mielekkyyttä ja parantaa tätä kautta lasten motivaatiota liikuntaa kohtaan.

Ohjaajien on kuitenkin syytä muistaa, että jokainen lapsi kehittyy omaa yksilöllistä vauhtiaan ja siksi fyysiset ja psyykkiset erot keskenään samanikäisten lasten välillä voivat olla hyvinkin suuria. Esimerkiksi tyttöjen kehittyminen murrosiässä etenee yleensä huomattavasti poikia nopeammin. Tässä ja muissa valmennusoppaissa annetut lapsen kehityskausia kuvaavat ikäluokittelut ovatkin vain suuntaa antavia ja niihin on syytä suhtautua tietyllä varauksella.

Fyysinen ja motorinen kehitys⁴

Lapsen motorinen kehitys kytkeytyy fyysiseen kasvuun ja kehitykseen. Lapsen *fyysis-motoriseen kehitykseen* kuuluvat yksilön koon lisääntyminen ja sen suhteiden muuttuminen, muutokset fyysis-motorisissa kyvyissä, motorisissa perustaidoissa ja erikoistuneemmissa lajitaidoissa.⁵ Motorisia perustaitoja ovat mm. käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, kääntyminen, pysähtyminen, kaatuminen, heittäminen, kiinniottaminen ja potkaiseminen. Perusliikkeet ovat kaikkien varsinaisten liikuntasuoritusten perusta. Niiden kautta lapsen fyysis-motorinen kehitys etenee monimutkaisempiin ja fyysisesti ja taidollisesti vaativampiin suorituksiin.⁶ Seuraavaksi tarkastelemme kunkin ikävaiheen fyysis-motorisen kehityksen keskeisiä piirteitä ja liikuntataitojen opettamista ja harjoittamista eri ikävaiheissa.⁷ Vaikka budo-lajien toiminnassa Suomessa on hyvin vähän mukana alle kouluikäisiä, käsittelemme lyhyesti myös heidän kehitysvaiheensa, jotta jonkinlaisen kokonaiskuvan luominen lapsen kehityksestä olisi mahdollinen.

³ Ruoppila, 45. Teoksessa *Liikkuvat lapset*.

⁴ Mero & Vuorimaa & Häkkinen, 29-45.

⁵ Ruoppila teoksessa *Liikkuvat lapset*, 45.

⁶ Miettinen, 55-56.

⁷ Mero & Vuorimaa & Häkkinen, 67 ja 69.



Gallahue & Donnelly 2003

Mukaiillen Gallahue & Donnelly (2003)



1-3 –vuotiaat

Liikunnan perusmuotojen ensioppiminen

Perusliikkeiden yhdisteleminen ei yleensä vielä onnistu. Sen sijaan joitakin suhteellisen vaativiakin liikkeitä kuten esimerkiksi kuperkeikkaa tai tarkkuusheittoa voi lapselle jo teettää.

Seuraavien perusliikkeiden oppiminen tapahtuu:

- kieriminen
- työntäminen / vetäminen

- riippuminen
- heiluminen
- kiipeäminen
- tasapainottelu
- juokseminen
- hyppääminen
- kantaminen
- heittäminen

3-6 –vuotiaat

Yleistaitavuuden ja siihen liittyvien koordinaatiivisten edellytysten kehittäminen
 Varsinaiset kestävyysuoritukset eivät vielä onnistu. Lapsi harjoittelee aiemmin oppimiaan perusliikkeitä ja luo itselleen liikevaraston. Liikkeiden automatisoituessa voidaan alkaa kiinnittää huomiota liikkeiden oikeaan suoritustapaan. Lapsi oppii vähitellen yhdistelemään liikunnan eri muotoja samanaikaisesti ja peräkkäin esimerkiksi:

- juoksu ja esteen yli hyppy 4v.
- pallon heitto ilmaan ja kiinniotto 5v.
- juoksu ja pallon heitto 6v.

7-9 –vuotiaat

Ensimmäinen liikunnallinen herkkyykskausi

Täydennetään ja vakiinnutetaan yleistaidot (koordinaatiivisten ja yleistaitojen edellytysten kehittäminen jatkuu edelleen) ja aloitetaan lajikohtaisten taitojen harjoittaminen. (Huippu-urheilun näkökulmasta ajateltuna joissakin taitopainotteisissa lajeissa lajitaitojen opiskeleminen tulisi aloittaa jo ennen 7. ikävuotta) Hermoston kypsyys ja verenkierron ja hengityselinten rasitusvasteen lisääntyminen mahdollistavat fyysisesti vaativammat ja pitkäkestoisemmat suoritukset. Vaikka kestävyuden harjoittelu on jo mahdollista ja osittain välttämätöntäkin, tulee sen olla lähinnä pelien ja leikkien avulla tapahtuvaa intervallityyppistä harjoittelua, jossa rasitus ja lepo vaihtelevat luonnollisella tavalla. Perustaidot kehittyvät yleisiksi liikemalleiksi; esimerkiksi vauhdinotto ja ponnistus on jo joustava kokonaisuus. Hienomotoriikka, kehon tuntemus ojennuksissa ja jännityksen ja rentouden vaihtelu on vielä puutteellista. Tässä ikävaiheessa lapsille kannattaa teettää tehtäviä, jotka ohjaavat oman kehon tuntemuksen ja hallinnan lisääntymiseen. Harjoituksissa on syytä painottaa myös nopeuden, tasapainon ja liikkuvuuden harjoittamista.

Tasapainotaidoissa kannattaa harjoittaa sekä staattista- että dynaamista tasapainoa. Staattinen tasapaino on painopisteen mukauttamista paikallaan olevaan tukeen nähden, kuten seisoma- tai istumisasennossa pysyminen, koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen, ja heiluminen. Dynaaminen tasapaino taas on mukautumisen tapahtumista itse liikkuen tai liikkuvaan tukeen nähden, eli kehon asennon hallintaa liikkeessä. Dynaamista tasapainoa on esimerkiksi kieriminen, pyöriminen, ja pysähtyminen. (Kasva urheilijaksi.)

10-12 –vuotiaat

Toinen liikunnallinen herkkyyskausi

Lapset oppivat uusia taitoja nopeammin ja helpommin kuin missään muussa kehitysvaiheessa. Siksi jokaisissa harjoituksissa on oltava uusia asioita ja tarpeeksi haasteita kaikille lapsille. Yleisen koordinaation, tasapainon, ketteryuden ja tasapainon kehityksen ansiosta oppiminen tapahtuu usein ensi yrittämällä. Liikuntaelimestö on hyvin kehittynyt ja lapset pystyvät oppimaan jo monimutkaisia liikesarjoja. Fyysistä rasittavuutta voi lisätä huomattavasti, mutta harjoittelussa on edelleen on syytä säilyttää monipuolisuus ja leikinomaisuus. 11-ikävuodesta eteenpäin voidaan keskittyä yhä enemmän lajitaitojen viimeistelyyn.

13-15-vuotiaat

Murrosikä

Murrosiän pyritään hyvin lajinomaiseen harjoitteluun aikuisten tapaan. Kuitenkin murrosiän muutoksista johtuen esim. liikkuvuuden, nopeuden ja yleisten taitotekijöiden harjoitteluun on syytä kiinnittää erityishuomiota. Lihasmassan suuren lisääntymisen myötä tapahtuu voimatason äkillinen nouseminen, mikä mahdollistaa myös varsinaisen voimaharjoittelun aloittamisen.⁸ Tässä ikävaiheessa myös kestävyysominaisuuksien harjoitettavuus on erittäin tuottoisaa.⁹

4.2. Psykkinen ja sosiaalinen kehitys

Parhaimmillaan urheilu on lapselle iloa ja leikin riemua antava harrastus. Se voi olla itsetuntoa kohottava ja onnistumisen kautta minäkuvaa vahvistava elementti lapsen kehityksessä. Lapsi oppii terveeseen tunteiden ilmaisuun liikunnan avulla ja kehittää omia sosiaalisia taitojaan. Jotta liikunnan avulla voidaan tukea lapsen tervettä kehitystä, on tärkeää, että lasta kannustetaan terveesti, mutta opetetaan häntä myös hyväksymään epäonnistumiset. Kokonaisuudessaan lasten liikunnan tulee toimia lapsen ja lapsen kehitysvaiheen ehdoilla. Seuroissa on kyettävä luomaan toimintaa, joka on kasvattavaa ja kehittävää myös lapsen henkinen kasvu mukaan lukien.¹⁰

3-6-vuotiaat

Mielikuvituksen ja oikeanlaisten mielikuvien käyttö ja matkiminen keskeistä. Esimerkiksi oikean suoritusrytmin oppiminen voi onnistua parhaiten rytmiiin liitettävän lorun tai laulun avulla. Kouluiän kynnyksellä lapsi siirtyy esinetoiminnoista roolileikkiin. Lapset oppivat ennakoimaan tapahtumia sekä toimimaan saamansa mallin tai yksinkertaisen ohjeen mukaan. He oppivat odottamaan vuoroaan ja toimimaan yhdessä muiden lasten kanssa. Viisivuotias osaa jo toimia 2-5-lapsen pienryhmässä ja myös suunnitelmallisuus lisääntyy tässä ikävaiheessa huomattavasti. Kuusivuotiailla toverisuhteet voivat olla jo hyvin kiinteitä ja ryhmässä toimimisen valmiudet kasvavat. Kuusivuotiaat ovat jo kiinnostuneita suorituksen oikeasta suoritustavasta. Tunne-elämältään 3-4-vuotias on uhmakas ja haluaa oman tahtonsa läpi. Viisivuotias on myönteinen ja tasapainoinen kun taas kuusivuotias saattaa olla

⁸ Mero & Vuorimaa & Häkkinen, 62-63; Miettinen, 14-17.

⁹ Jylhä, 304. Teoksessa Miettinen: Liikkuva lapsi.

¹⁰ Mero & Vuorimaa & Häkkinen, 182-183.

tunne-elämältään ailahteleva. Kuusivuotias erottaa teoissaan oikean ja väärän, jolloin myös säännöt ja niiden noudattaminen alkaa tulla tärkeäksi.

7-9 –vuotiaat

Lapsi on perusmielialaltaan valoisa. Oppimiskyky on erittäin suuri ja lapsi nauttii onnistumisesta. Hän on erittäin innokas ja opinhaluinen mutta lyhytjänteinen, joten toiminnan on oltava vaihtelevaa. Tämän osoittaa hyvin lasten liikuntaharjoituksissa usein kuultava kommentti: ”Me tehtiin jo!” Lapsi on vielä varsin itserakas ja itsekeskeinen. Vaikka hän tuntee jo iloa ryhmään kuulumisesta, ei hän kuitenkaan vielä täysin hallitse ryhmässä toimimista. Kavereiden hyväksynnällä on suuri merkitys ja samaistuminen esim. ohjaajiin nousee tärkeäksi. Sääntöjen noudattaminen alkaa tulla tärkeäksi. Siksi lapsille tulee laatia selkeät säännöt ja valvoa, että niitä myös noudatetaan. Mielikuvituksen merkitys vähenee pikkuhiljaa sääntöleikkeihin siirryttäessä, mutta leikin avulla oppiminen on edelleen ensisijaista.

10-12 –vuotiaat

Ikäkausi on tasapainoisen huolettomuuden aikaa ja lapsen toimintatarvo on melkoinen. Lapsi kaipaa jännitystä ja vauhtia, oivaltaa nopeasti ja on tiedonhaluinen. Lapsi alkaa kyseenalaistaa ja vaatia perusteluita asioille. Ohjaaja voi kysyä lasten mielipiteitä ja jakaa vastuuta (esim. pienemmistä huolehtiminen). Lapset harjoittelevat mielellään tosissaan, mutta leikkimielisyys on hyvä pitää mukana edelleen. Lapsi oppii tuntemaan vastuunsa ryhmän jäsenenä. Idolit ovat tärkeitä. Myönteinen palaute on hyvin tärkeää.¹¹

13-15-vuotiaat

Murrosiässä tapahtuu siirtyminen lasten liikunnasta ja urheilusta nuorisourheiluun. Leikinomaisuus muuttuu nopeasti totiseksi aikuismaiseksi harjoitteluksi ja kilpaileminen voiton tavoittelemiseksi. Tässä ikävaiheessa tapahtuu myös usein kyllästymisen ja harjoittelun lopettaminen. Vanhempien rooli lapsen harrastuksissa vähenee. Lasta on kohdeltava tässä ikävaiheessa yhä enemmän ajattelevana yksilönä, jonka mielipiteille on annettava oikea painoarvo.¹²

¹¹ Miettinen, 12-17.

¹² Jylhä teoksessa Miettinen: Liikkuva lapsi ja nuori, 310.

LASTEN KUNTO- JA TAITOHARJOITTELU

Lasten liikunnan yhtenä keskeisenä tavoitteena on auttaa lasta kehittämään omia perusliikuntataitojaan ja fyysisiä ominaisuuksiaan monipuolisesti ja luoda tätä kautta edellytykset myöhemmin tapahtuvalle eri liikuntamuotojen harrastamiselle ja lajitaitojen syvällisemmälle omaksumiselle. Lasten kunto- ja taitoharjoittelussa kannattaa hyödyntää lasten luontaista liikunnallisuutta ja leikkillisyyttä.

Fyysismotoriset kyvyt voidaan jakaa karkeasti ottaen kahteen pääluokkaan, liikehallintatekijöihin ja kuntotekijöihin. Liikehallintatekijöillä tarkoitetaan erilaisia liikunnalliseen taitavuuteen liittyviä ominaisuuksia.

Taitavuuden harjoittaminen voidaan jakaa kahteen osaan, yleistaitavuuteen ja lajikohtaiseen taitavuuteen (tekniikka). Lajitaitojen ja yleistaitojen harjoittamisen välinen suhde on riippuvainen lapsen kehitysvaiheesta ja liikunta- tai urheilulajin luonteesta. Esimerkiksi budolajeissa, (erityisesti *taidossa*) itse lajitaitojen harjoittelu (kuperkeikat, kärrynpyörät, ukemit, perusliikkuminen jne.) on osa yleistaitojen harjoittelua. Pääsääntönä voidaan pitää sitä, että noin yhdeksään ikävuoteen saakka lasten harjoittelun tulisi painottua yleistaitojen harjoittamiseen ja vasta sen jälkeen voidaan siirtyä painottamaan enemmän lajiharjoittelua. Kuitenkin aina murrosiän loppuun saakka harjoituksiin pitäisi sisältyä lajitaitojen lisäksi yleistaitoa kehittäviä harjoitteita ja monipuolisia yleistä kehonhallintaa parantavia ja ylläpitäviä harjoitteita.¹³

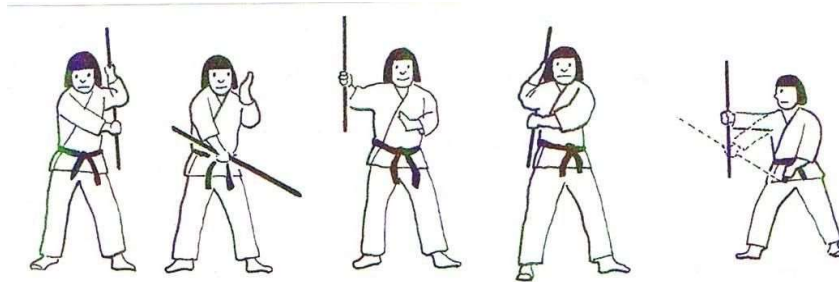
TAIDON LAJIT	
Yleistaitavuus <ul style="list-style-type: none">- Eri liikehallintatekijät	Lajikohtainen taitavuus: <ul style="list-style-type: none">- Tekniikka- Tyyli

HARJOITTEITA TAITO-OMINAISUUKSIEN KEHITTÄMISEEN:

Koordinaatio / silmä-käsi-koordinaatio

- raajojen samanaikaiset, mutta erisuuntaiset liikkeet
- useamman pallon tai hernelpussin heittäly samanaikaisesti pareittain
- jonglööraus, kepin pyörittely
- monimutkaiset liikesarjat ja liikkeiden yhdistelmät (esim. kata, poomse, hokei)

¹³ Mero & Vuorimaa & Häkkinen, 50-53,62-63.



Tasapaino:

- yhden jalan seisontakilpailu (myös silmät kiinni)
- puomia pitkin käveleminen, viivaa pitkin kieriminen tai hyppiminen
- merimiespaini
- käsinseisonta

Ketteryyden ja yleinen kehon hallinta

- permantovoimisteluliikkeet; kuperkeikat, kärepyörät jne.
- ukemit
- temppurata¹⁴
-

Lasten fyysisten kunto-ominaisuuksien harjoittaminen

Kuntotekijät

- voima
- nopeus
- kestävyys
- notkeus / liikkuvuus

Jostain syystä lasten urheiluvalmennuksessa elää varsin voimakkaana käsitys siitä, että liikunta voisi vaikuttaa haitallisesti lapsen fyysiseen kasvuun ja kehitykseen. Tutkimuksissa ei ole kuitenkaan voitu havaita, että sen enempää voima-, liikkuvuus-, nopeus- kuin kestävyys- ja keuhko- ja sydän- ja verisuonijärjestelmän olisi pituuskasvua hidastavaa tai rajoittavaa vaikutusta. Fyysinen kuormitus sen sijaan vahvistaa tukikudoksia, paksuntaa luita ja lisää luun tiheyttä. Venyttely- ja liikkuvuus- ja keuhko- ja sydän- ja verisuonijärjestelmän harjoittelulla lapsena saavutettu notkeus puolestaan helpottaa notkeuden ja liikkuvuuden säilyttämistä myös aikuisiässä.

Liian yksipuolinen harjoittelu voi kuitenkin aiheuttaa kehittymättömissä sidekudoksissa, nivelpinnoissa ja vielä luutumattomissa tukirangan osissa kulumia ja yliikkuvuutta, mikä puolestaan voi aiheuttaa eriaikaisia ongelmia myöhemmissä ikävaiheissa. Siksi harjoittelun monipuolisuuteen ja harjoitusmäärien annosteluun tulee lasten kohdalla kiinnittää erityishuomiota.

¹⁴ Ohjeita temppuradan rakentamiseen löydät luvun 7 lopusta.

Pienemmille lapsille fyysisten kuntotekijöiden harjoittamiseen ei juurikaan tarvitse kiinnittää huomiota, vaan niiden kehittyminen tapahtuu luontaisesti erilaisten leikkien ja pelien sekä taitoharjoittelun myötä.

Voimaharjoittelu ei ole haitallista pienillekään lapsille, jos se toteutetaan oikein! Lasten voimaharjoittelu on hyvä olla tarpeeksi monipuolista ja lapsen omaa kehon painoa hyväksi käyttäen. Varsinainen voimaharjoittelu painoilla kannattaa aloittaa yleensä vasta murrosiässä noin 13-vuotiaana.¹⁵ Hyviä lihasvoimaa ja -kestävyyttä parantavia harjoitteita ovat kehon eri lihaksia rasittavat yleisliikkeet:

Lapsille sopivia voimaharjoitteita:	
<input type="checkbox"/>	karhunkävely ja rapukävely
<input type="checkbox"/>	kottikärrykävely
<input type="checkbox"/>	kaverin kantaminen selkäreppussa tai vetäminen tatamia pitkin
<input type="checkbox"/>	kiipeily
<input type="checkbox"/>	roikkuminen ja heiluminen rekillä tai renkailla
<input type="checkbox"/>	erilaiset hyppelyt
<input type="checkbox"/>	kärrynpyörät, käsilläseisonta ja siltaannousu
<input type="checkbox"/>	muksujudon randori / nassikkapaini

Nopeuden harjoitteluun kannattaa lasten liikunnassa kiinnittää erityishuomiota. Erilaisten nopeiden ärsykkeiden ja liikkeiden harjoittaminen lapsuusiässä (erityisesti 1-6-vuotiaille) on tärkeää, koska myöhemmin nopeusominaisuuksia on huomattavasti vaikeampi kehittää.¹⁶ Harjoitteluun kannattaa liittää erilaisia reaktiokykyharjoitteita, joissa lapsi joutuu reagoimaan eri aisteilla vastaanotettuihin ärsykkeisiin. Näiden kautta lapsen hermolihasjärjestelmän kyky reagoida äkillisiin tilanteisiin paranee.

Lapsille sopivia nopeusharjoitteita:	
<input type="checkbox"/>	pallopelit
<input type="checkbox"/>	erilaiset reaktioharjoitukset, jossa tiettyyn merkkiin pitää reagoida mahdollisimman nopeasti tietyllä tavalla
<input type="checkbox"/>	leikit, jotka vaativat nopeita suunnan- ja nopeudenmuutoksia (esim. erilaiset hippa-sovellukset)

Notkeuden ja liikkuvuuden harjoittamista alle kouluikäisten kohdalla ei yleensä tarvita, koska lasten luontainen liikkuvuus on vielä tuolloin hyvä. Perusvenytyksiä (esim. takareidet) voi kuitenkin opettaa jo 2-3-vuotiaasta alkaen. Alle kuusivuotiaiden kohdalla pitää varoa ylivenyttämistä, koska rustot eivät ole vielä kovettuneet. 8-9 -vuotiailla selkärangan taipuisuus on parhaimmillaan, mutta lonkanivelessä ja olkanivelessä tapahtuu jo liikkuvuuden heikkenemistä, joten

¹⁵ Mero & Vuorimaa & Häkkinen, 105-108.

¹⁶ Mero & Vuorimaa & Häkkinen, 129.

venyttelyssä on syytä kiinnittää erityishuomiota näille alueille. 11-13-vuotiaille notkeuden harjoittaminen on keskeistä, koska tässä ikävaiheessa on mahdollista saavuttaa maksimiliikkuvuus, jota myöhemmin voidaan ylläpitää. Murrosiässä 13-16-vuotiaana pituuskasvun ja lihasmassan kasvun myötä liikkuvuus heikkenee ja jo pelkästään ylläpitävä liikkuvuusharjoittelu vaatii paljon työtä. Voimakkaasta kasvusta johtuen selkärangan ja lonkan alueen ylikuormittamista on vältettävä. Venyttelyssä on tärkeää alusta alkaen kiinnittää huomiota niiden oikeaan suoritustapaan (esim. hengittäminen, venytettävän lihaksen rentouttaminen, selän asento, polvi-nilkka-kulma jne.).

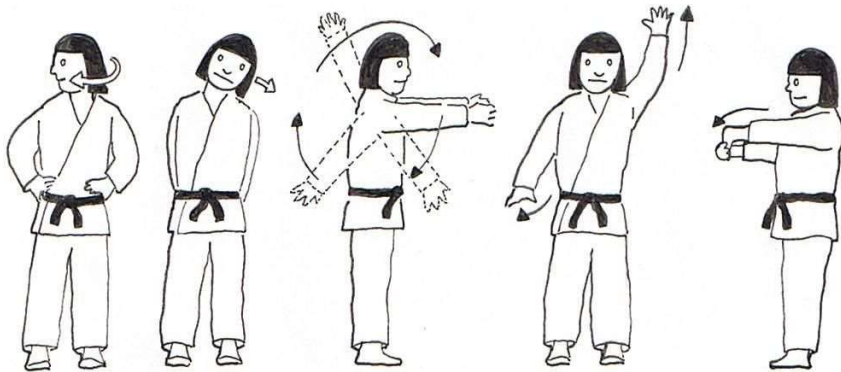
Vaarallisia tai riskialttiita venytys- ja liikkuvuusliikkeitä:

- o syvät lannerangan taakse taivutukset
- o pään rento taivutus taakse tai pyörytys takarataa
- o selän äkkinäiset riuhtaisut
- o rynkytykset selkä pyöreänä
- o käten riuhtaisut taakse (esim. käsien vienti pään yli selän taakse kädet yhdessä)
- o ylävartalon laajat pyörytykset seisten

Ohjeita liikkuvuuden lisäämiseen venyttelyn avulla

- pyri ohjatessasi venyttelyä tunnistamaan lihas, johon venytys kohdistuu!
- liikkuvuuden lisäämiseen tähtäävä venyttelyharjoitus on hyvä tehdä erillisenä harjoituksena tai kevyen lajiharjoituksen loppuun
- tee alkuun kevyt alkulämmittely, jonka avulla ehkäistään venähdyksiä ja revähdyksiä ja nopeutetaan itse venytyksen aloittamista
- toteutus joko yksin tai parin kanssa (passiivinen) tai näiden yhdistelmänä
- venytykset pitkiä ja rauhallisia vähintään 30 mielellään 60-120 sekunnin mittaisia
- liikkuvuuden lisääminen vaatii yleensä omaehtoista harjoittelua lajitreenien ulkopuolella!
- maksimaalisia venytyksiä ei pidä tehdä ennen vaativia lajiharjoituksia tai kilpailuja eikä välittömästi raskaan harjoituksen jälkeen

Budolajiharjoituksen alkuun sopivia venytyksiä:

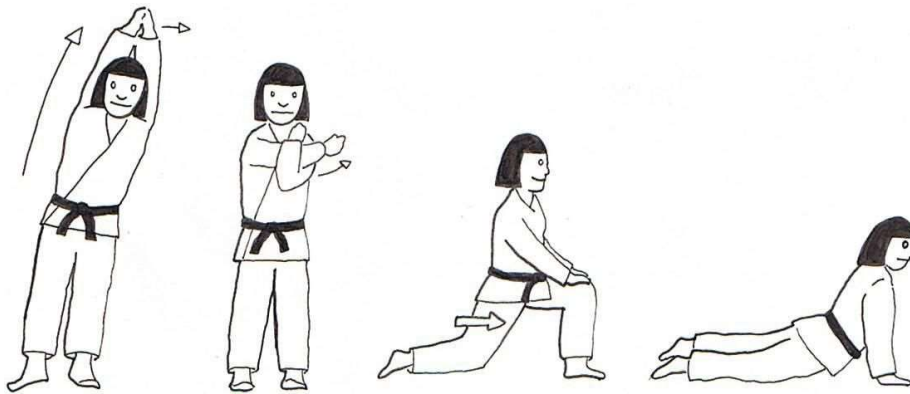


Niska

Olkapäät

Rintalihakset

Ranteet

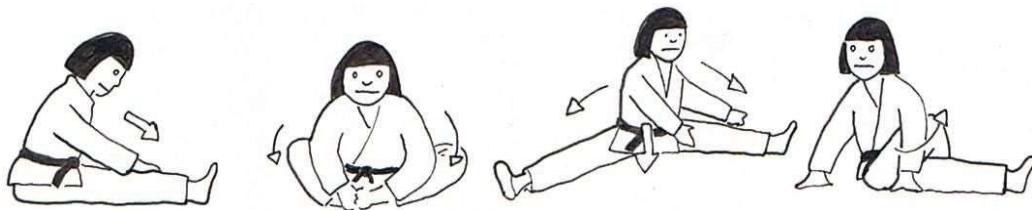


Kyljet

Ojentajat

Lonkan koukistaja

Vatsa

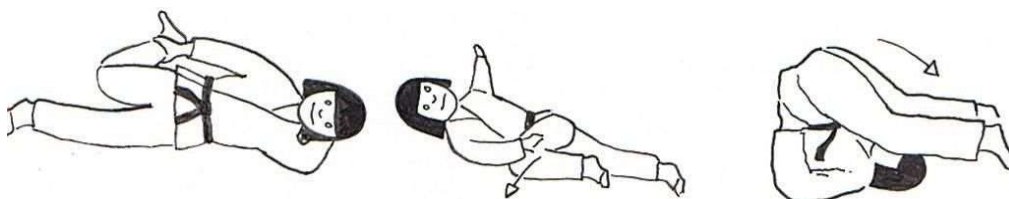


Takareidet

Reiden lähentäjät

Jalan sisäosan lihakset

Pakara



Etüreisi

Pakara / lantio

Selkä

Kestävyys on eri lajeissa ja arkielämässä tarpeellinen ominaisuus. Kestävyysharjoittelulla parannamme meille elintärkeän sydän-verenkiertoelimistön suorituskykyä. Lapsilla erillinen kestävyysharjoittelu ei kuitenkaan ennen kouluikää ole tarpeellista vaan kestävyysominaisuudet kehittyvät riittävästi monipuolisella luontaisella liikkumisella. Toisaalta mitään erityisiä fyysisiä riskitekijöitä kohtuudella toteutettuun lasten kestävyysharjoitteluun, esimerkiksi juoksemiseen ei näyttäisi liittyvän. Esimerkiksi lapsen kyvyttömyys pitkäaikaiseen anaerobiseen lihastyöhön on enemmän suorituksia rajoittava käytännön tekijä kuin varsinainen harjoituksellinen riskitekijä.¹⁷ Liiallista ylikuormittamista tulee kuitenkin välttää ja lapselle pitää antaa mahdollisuus halutessaan levätä kesken harjoituksen. Erityisen huonosti lapsille sopivat 2-5 minuutin mittaiset maksimaaliset kestävyysuoritukset, koska niiden jälkeen lapsen veren maitohappopitoisuus säilyy korkeana pitkään ja palautuminen harjoituksesta on hyvin hidasta. Onkin parempi suosia joko hieman pidempiä ja rauhallisempia harjoituksia ja esimerkiksi erilaisia pelejä ja leikkejä, joissa rasitus ja lepo rytmitelevät luonnollisella tavalla.

Lapsille sopivia kestävyysharjoitusmuotoja

hipat ja leikit, joissa on paljon juoksupyrähdyksiä ja liikettä (esim. kuka pelkää mustaa miestä)

- pallopelit: jalkapallo, koripallo, sähly
- kuviojuoksu
- yksinkertainen temppurata
- vaihteleva maastoliikunta: juoksu, hiihto, pyöräily, suunnistus, luistelu, uinti)

¹⁷ Mero & Vuorimaa & Häkkinen, 144-145.

Aerobinen: kevyessä ja keskiraskaassa pitkäkestoisessa (yli 2min) suorituksessa pääosa lihasten vaatimasta energiasta tuotetaan hapen avulla. Tarvittava energia saadaan elimistöön varastoituneista hiilihydraateista ja rasvoista sekä verensokerista. Liikuttaessa aerobisen kynnyksen alapuolella lihaksiin kertyy vain hyvin vähän maitohappoa ja suoritusteho pystytään pitämään yllä hyvinkin pitkään (jopa useita tunteja).

anaerobinen: uuvuttavissa n.10-120 sekunnin mittaisissa tehosuorituksissa hapen avulla tuotettava energia ja lihaksissa sijaitsevat atp- ja keratiinifosfaattivarastot eivät riitä vaan joudutaan tekemään happivelkaa. Lihaksiin kertyy maitohappoa eli laktaattia, jolloin lihaksen pH laskee ja lihaksen supistuminen häiriintyy. Lihaksiin tulee voimakas painontunne ja suorituksen teho laskee.

YDINASIAT

→ Kunto ja taito-ominaisuuksien harjoittelu leikinomaista ja hauskaa -> ei pakonalaista.

→ Junnuilla yleinen kehon tuntemus ja lihasten/liikkeiden hallinta vielä kehittymässä, joten ohjaajan tehtävä opettaa tunnustelemaan ja reagoimaan kehon tuntemuksiin.

→ Lasta tulee kannustaa omien rajojen etsimiseen, kuitenkin huolehtimalla harjoittelun turvallisuudesta

→ Kehon rasittamisessa riittävän haastavia harjoitteita, mutta tärkeintä kuitenkin monipuolisesti erilaisia ärsykejä!

→ Nuoria kannattaa kannustaa lihasten venyttelyyn ja hierontaan, sillä he eivät tee usein sitä oma-aloitteisesti

LAJITAITOJEN OPETTAMINEN LAPSILLE

Lapsille itselleen on usein tärkeää, että he oppivat juuri sen lajin erikoistaitoja, jota he ovat tulleet harrastamaan. Erityisesti vanhempien junioriharjoittelijoiden kohdalla tulee huolehtia siitä, että harjoitukset eivät ole pelkkää leikkimistä vaan että he pääsevät harjoittelemaan itse lajitekniikoita ja että heidän annetaan harjoitella tietyllä tavalla ”tosissaan”.

Taitava ohjaaja osaa annostella ja yhdistellä harjoituksiin sopivassa määrin leikkimielisyyttä ja vakavaa lajinomaista harjoittelua. Lajitaitojen ja yleistaitojen keskinäinen suhde junioriharjoituksissa riippuu sekä itse lajista että harjoituksiin osallistuvien lasten ikärakenteesta. Juuri kouluiän saavuttaneilla lapsilla painopiste tulisi olla yleisten liikunnallisten taitojen harjoittamisessa ja leikkimielisyydessä kun sen sijaan murrosikä lähentelevien lasten harjoittelu voi olla jo hyvin lajinomaista.

4-6-vuotiaat: Harjoittelu on hyvin leikinomaista. Lajitaitojen opettaminen ei ole vielä tärkeää.

7-9-vuotiaat: Liikkuu edelleen leikkien. Harjoittelun painopiste yleisessä kehon hallinnassa. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen tapahtuu pelien, leikkien ja kisailujen avulla. Kiinnostus itse lajitaitojen oppimiseen herää.

10-14-vuotiaat: Kehon hallintaa parantavat harjoitteet edelleen tärkeitä. Fyysisten ominaisuuksien parantaminen erikseen toteutettavilla harjoitteilla alkaa. Kilpailu ja esimerkiksi vyöarvoissa eteneminen alkaa tulla tärkeäksi. Itse lajitaitojen oppiminen noussut jo merkittävään rooliin. Teoreettisen tiedon (esim. taktiikan ja lajiin liittyvien periaatteiden) opiskelu voi alkaa¹⁸.

Yli 14-vuotiaat: Harjoittelussa keskitytään itse lajitaitojen ja lajissa vaadittavien fyysisten ominaisuuksien parantamiseen. Harjoittelu on tavoitteellista, esim. kilpailuihin (ei koske aikidoa), näytöksiin ja vyökokeisiin tähtäävää. Tällä tasolla ohjaajalta vaaditaan jo melko hyvää lajituntemusta ja valmennuksellista näkemystä. Tässä ikävaiheessa budolajeissa ohjaajan auktoriteetti alkaa olla riippuvainen ohjaajan omista lajiteknisistä taidoista.

YDINASIAT

→ Junioriharjoitusten ohjaaminen on tasapainoilua itse lajitaitojen ja yleisten liikunnallisten taitojen harjoittamisen välillä

→ Toisaalta osa lajitaidoista ja tekniikoista soveltuu sellaisenaan myös yleisten liikunnallisten taitojen opettamisen ja oppimisen välineeksi

¹⁸ Mero & Vuorimaa & Häkkinen, 322-323.

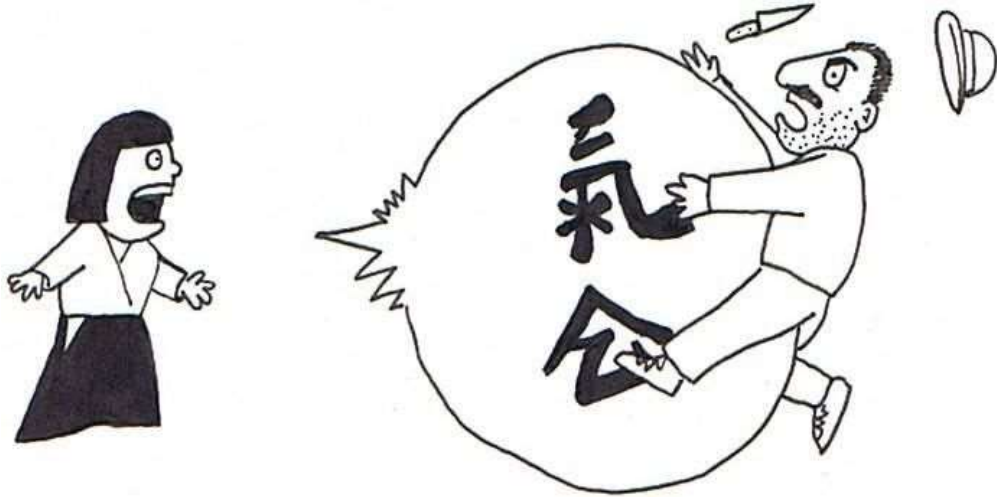
ITSEPUOLUSTUSTAITOJEN HARJOITTELU LAPSIEN KANSSA

Mitä itsepuolustusharjoituksissa VOI tehdä:

- opettaa itsepuolustustaitoja leikinomaisesti
- opettaa lapsille yhteisiä pelisääntöjä ja pitää kiinni niistä, mutta sallia kuitenkin tunteiden purkaukset, niin iloiset kuin ärtymykset..
- lyönti ja potkutekniikoissa ei painoteta voimaa, vaan liikeratojen puhtauteen ja tarkkuuteen, sekä koordinoituihin suorituksiin
- murskaustekniikoita sanomalehtiin ja lautoihin
- opettaa, että ukemin tekeminen tai tatamiin taputtaminen antautumisen merkiksi kannattaa tehdä heti kun kipua alkaa tuntua, koska muutoin ylivenyttymisen riski kasvaa.
- opettaa kehon eri niveliin kohdistuvat lukkotekniikat kevyesti ja kontrolloidusti lähinnä oikeaa tekniikkaa tapaillen!
- harjoitella voimantuottoa potkutyynyihin ja pistehanskoihin!
- antaa lasten harjoitella erilaisia tekniikoita turvallisessa ympäristössä, ja tarkkailla lasten reaktioita ja tilannetta -> tarvittaessa muistuttaa reilun pelin säännöistä ja harjoitusparin kunnioittamisesta. Henkistä tai fyysistä alistamista ei sallita harjoitellessa parin kanssa tai ryhmässä.
- opettaa lapsille että toisen vahingoittaminen tai satuttaminen salilla tekniikoita käyttämällä tai sen ulkopuolella on aina kiellettyä!

Mitä itsepuolustusharjoituksissa EI tehdä:

- opettaa niskan tai kaularangan alueelle tehtäviä lukkoja ja sidontoja, tai hermopistetekniikoita
- käydä realistista keskustelua itsepuolustusajattelusta ja vaarallisista tilanteista (ainakaan alle kouluikäisten kanssa), sillä lapsilla on vilkas mielikuvitus ja eläytyminen tilanteisiin
- murskaustekniikoita ja kovaa vartalokontaktia
- pään ja kasvojen alueelle kohdistuvia iskuja
- vaatia täysin aikuisen ominaisuuksia psyykkisissä ominaisuuksissa: keskittyminen yms.
- niveltä ympäröivät tukirakenteet ovat lapsilla vielä kehittymättömiä. Siksi liian voimakkaasti suoritettavat nivellukot aiheuttavat lasten nivelsiteissä, jänteissä ja muissa pehmytkudoksissa huomattavasti aikuisia helpommin ylivenyttymistä ja muita eriasteisia vaurioita.



Yleisiä ohjeita budolajien lajitaitojen opettamiseen junioreille

- Mieti mihin asioihin harjoituksissa keskityt! Yleensä kannattaa valita yksi tai kaksi teemaa, jotka kantavat läpi harjoituksen. Kyse voi olla tietystä tekniikkaluokasta tai jostain tekniikan sisällöllisestä tekijästä (esim. ajoituksesta), mutta yhtä hyvin myös niiden yhdistelmästä
- Opettaessasi tekniikkaa sinun kannattaa kiinnittää huomiota yhteen tai korkeintaan kahteen asiaan kerrallaan. Sinun ei siis tarvitse kertoa lapsille kaikkea, mitä tiedät ko. tekniikasta
- Voit pilkkoa tekniikan osiin ja teettää erillisiä osaharjoitteita tekniikkaan liittyen
- Kokonaissuorituksen näyttäminen normaalinopeudella on kuitenkin tekniikkaopetuksen kulmakivi, johon budo-lajien opettamisen tulee suurelta osin perustua!
- Käytä hyväksesi kokeneempien ohjaajien ja opettajien kokemusta. Heidän tekniikkansa ja harjoitteensa on testattu jo valmiiksi. Kaikkea ei siis tarvitse oppia kantapäähän kautta!
- Harjoitusten ohjaajana sinun ei tarvitse opettaa uusia ”hienoja” tekniikoita ja sovelluksia, vaan valtaosa tekniikkaharjoituksesta voi olla aivan normaalia perustekniikkaa
- Älä teetä vaikeampia tekniikoita kuin mihin omat taitosi riittävät!

HARJOITUSTEN SUUNNITTELU

Ohjaajan kannattaa aina suunnitella harjoitukset etukäteen, jos siihen suinkin on mahdollisuus. Jo muutaman harjoituskerran suunnittelu ja ylöskirjaaminen selkeyttää omaa ajattelua ja tuo jatkossa tiettyä varmuutta omaan ohjaamiseen. Kun laadit suunnitelmaa, varaudu kuitenkin siihen, että kaikki ei ehkä menekään juuri niin kuin olit ajatellut -> Plan B, Plan C! Junioriharjoitusten ohjaamista vaikeuttaa lisäksi se, että ohjaaja ei aina tiedä etukäteen, keitä harjoituksiin tulee. Ohjaajan pitääkin olla valmis soveltamaan, muuttamaan tai kokonaan vaihtamaan niin yksittäisiä harjoitteita kuin kokonaistavoitettakin tilanteen mukaan.

Harjoitussuunnitelma ja tavoitteiden asettaminen

Harjoitussuunnitelman laatiminen voidaan jakaa karkeasti ottaen kahteen osaan; yksittäisen harjoituskerran suunnitelmaan ja pidemmän aikavälin suunnitelmaan. Pidemmän aikavälin suunnitelma voidaan puolestaan jakaa eri mittaisiin periodeihin; kausisuunnitelmaan, vuosisuunnitelmaan tai useamman vuoden urasuunnitelmaan. Kilpaurheiluvälivuorossa harjoitussuunnitelma rakentuu hyvin pitkälle yksittäisen urheilijan ja hänelle tärkeiden kilpailujen ehdolla. Urheiluvälivuorossa harjoitusryhmä on yleensä yksi vuosi ja se jakautuu harjoituskauteen, kilpailukauteen ja ylimenokauteen.¹⁹

Normaalisti seurojen junioritoiminnassa kilpaurheilupainotteinen ajattelu ei kuitenkaan ole kovin tarkoituksenmukaista, koska harjoitusryhmä koostuu usein hyvin eri tasoista ja eri tavoittein harjoittelevista lapsista. Tässä oppaassa keskitymme lähinnä yksittäisen harjoituskerran suunnitteluun ja toteutukseen ja harrastusmielessä harjoittelevien lasten ohjaamiseen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö harjoitusten suunnitelmallisuus ja tavoitteiden asettaminen olisi tarpeellista myös niissä seuroissa, joissa lasten kilpailumenestys ei ole ensisijainen tavoite.

Yksittäiselle aikidoharjoitukselle voi asettaa esim. seuraavanlaisia tavoitteita:

- yksittäisen tekniikan tai teeman (esim. tietyn hyökkäyksen vastaanotto) oppiminen
- kaikille tulee harjoituksissa hiki
- kaikki saavat kokea olevansa täysipainoisesti harjoituksissa mukana
- harjoitustilanne on turvallinen ja käytetyt harjoitusmenetelmät edistävät lasten liikunnallisten taitojen kehittymistä

Seuroissa kannattaa laatia jonkinlainen kausisuunnitelma tai muu pidemmän aikavälin suunnitelma, joka tukisi yksittäisten harjoitusten suunnittelua.

¹⁹ Mero & Vuorimaa & Häkkinen, 220-221.

Kausisuunnitelma voi kattaa esimerkiksi syyskauden, jonka voi puolestaan jakaa eri pituisiin esim. noin kahden viikon – yhden kuukauden harjoitusjaksoihin. Kausisuunnitelmalle asetetaan tavoite ja jokaiselle harjoitusjaksolle teema, joka tukee kokonaistavoitteen saavuttamista. Yksittäiset harjoitukset puolestaan noudattavat kyseessä olevan harjoituskauden teemaa. Näin yksittäinen harjoitus ei ole enää muusta toiminnasta irrallinen palanen vaan osa suurempaa yhtenäistä kokonaisuutta ja harjoitteluun ja saadaan luotua selkeyttä ja johdonmukaisuutta pidemmällä aikavälillä. Tämä tehostaa lasten oppimista, mikä puolestaan lisää heidän motivaatiotaan harjoittelua kohtaan.

Tavoitteiden asettaminen kannattaa tehdä sitä suurpiirteisemmäksi, mitä pidemmästä aikavälistä ja mitä suuremmasta ja heterogeenisemmästä ryhmästä on kyse. Koko kauden ja ryhmän tavoite on syytä olla huomattavasti väljempi kuin yksittäisen harjoituskerran tai yksittäisen harjoittelijan tavoite. Suunnitelman ja tavoitteen tulee olla myös sellainen, että se jättää ohjaajille riittävästi liikkumatilaa omien ideoiden ja erilaisten harjoitusmuotojen käyttämiseen ja harjoittelijoiden yksilöllisen kehityksen parantamiseen. Tavoitteiden tulee myös olla realistisia, eikä niiden saavuttamisesta saa tulla pakkomielle. Helpoin tapa asettaa realistisia tavoitteita budolajeissa on, asettaa tavoitteet esimerkiksi vyökoevaatimusten mukaan. Pidemmän aikavälin suunnittelussa ja tavoitteiden asettamisessa tulee kuitenkin ottaa huomioon myös luvussa kaksi käsitellyt lasten liikuntaharrastusten yleiset tavoitteet sekä lasten liikunta- ja urheilutoimintaa koskevat lasten perusoikeudet.

Esimerkkinä tavoitteiden asettamisesta yksittäiselle harjoituskaudelle käy hyvin budo-lajien peruskurssit, jotka ovat yleensä kestoaltaan noin 2-4- kuukauden mittaisia ja niillä on selkeä tekninen tavoite; ensimmäisen vyöarvon suorittaminen. Tähän tavoitteeseen liittyy yleensä myös tavoite lajin perusasioiden saattamisesta sille tasolle, että harjoittelijat voivat siirtyä kurssin jälkeen mukaan yleisiin harjoituksiin.

Lasten kohdalla pitää tavoitteenasettelussa huomioida lisäksi yleisten liikunnallisten valmiuksien kehittäminen. Tavoitteina voi olla tiettyjen perusliikuntaliikkeiden kuten kuperkeikan tai kärrynpyörän oppiminen tai joidenkin fyysisten ominaisuuksien kehittäminen. Tärkein tavoite junioriharjoituksissa on kuitenkin aina liikunnan riemun kokeminen!

YKSITTÄISEN HARJOITUSKERRAN SUUNNITTELUN AVAINKYSYMYKSET:

- **Mitä teetät**
- **Miten teetät**
- **Miten kauan teetät**
- **Miksi teetät**
- **Varaharjoite / -suunnitelma?**

Suunnitellessasi harjoitusta muista johdonmukaisuus ja huomioi kokonaisuus!

Harjoitus koostuu toisiinsa liittyvistä **harjoitteista**

Harjoituskausi koostuu toisiinsa liittyvistä harjoituksista.

Suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon

Ulkoiset tekijät:

- Harjoitusten kesto
- Käytössä oleva tila ja välineet
- Ryhmän koko
- Käytettävissä olevien ohjaajien määrä
- Sääolosuhteet

Sisäiset tekijät:

- Ryhmän jäsenten fyysiset ja psyykkiset tekijät
- Motoriset valmiudet
- Ikäjakauma
- Sosiaaliset taidot

Harjoituskerran rakenne

→ Säilytä tietyt rutiinit ja yleiset toimintamallit osana harjoitusta! Ne luovat sujuvuutta ja turvallisuuden tunnetta harjoittelijoita ja auttavat orientoitumaan harjoituksissa! Lisäksi yleinen turvallisuus esim. itsepuolustustaitojen harjoittelussa.

→ Katso ja kopioi hyvät ideat rohkeasti muilta ohjaajilta!

→ Uuden asian opettamisessa on kuitenkin syytä edetä helposta vaikeampaan siten, että kaikki pääsevät harjoittelun makuun heti alusta asti.

→ NOUSUJOHTEISUUS! Suunnittele harjoitus niin että harjoituksen fyysisyys kasvaa loppua kohti! Uusien taitojen oppiminen sen sijaan on syytä sijoittaa harjoituksen alkupuolelle, jolloin oppiminen on vielä tehokasta.

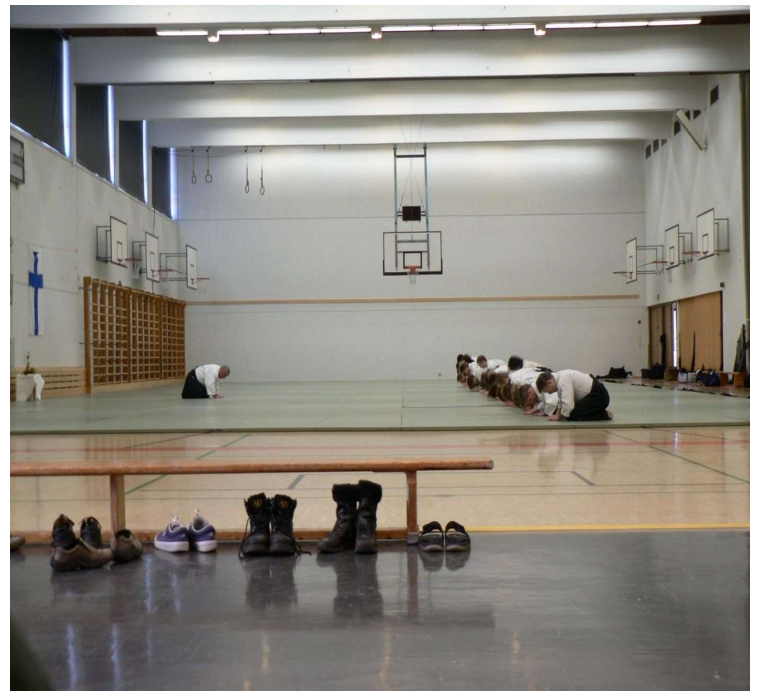
→ Loppupuolella yksinkertaisia kisailuja tai pelejä, joihin lapset jaksavat motivoitua ja keskittyä väsymyksestä huolimatta!

→ Lopussa lyhyt, palauttava venyttelyosio jossa mieli ja keho palautuu lepotasolle!



(Ohjaajan kello, Olympiakomitea 2018)

JUNIORIHARJOITUKSEN RAKENNE (60 min)
1. Alku <ul style="list-style-type: none"> - alkumuodollisuudet - alkulämmittely - valmistavat lajiharjoitteet
2. Keskiosa <ul style="list-style-type: none"> - tekniikkaharjoittelu 1 (orientoiva / kertaus)
3. Toinen keskiosa <ul style="list-style-type: none"> - tekniikkaharjoittelu 2 (uudet asiat) - peli tai leikki (fyysinen)
4. Loppu <ul style="list-style-type: none"> - loppuverryttely - loppumuodollisuudet



Harjoituksia suunnitellessasi mieti, kuinka kauan haluat käyttää aikaa, mihinkin osa-alueeseen tai yksittäiseen harjoitteeseen. Junioriharjoituksissa tulisi pääsääntöisesti pyrkiä siihen, että noin puolet harjoitusajasta käytettäisiin yleisten liikunnallisten taitojen ja fyysisten ominaisuuksien harjoitteluun, johon sisältyvät niin pelit, leikit kuin kisailutkin. Itse tekniikkaharjoittelua junioriharjoituksissa voi olla ryhmän ikäjakaumasta ja harjoituksen painotuksesta riippuen mielellään vähintään yksi kolmasosa ja enimmillään kaksi kolmasosaa
→ Hyödynnä liitteenä olevaa tuntisuunnitelmakehystä!

Ohjeita harjoituksen eri osioiden suunnitteluun:

Alkuverryttely

Lämmittely

- herätetään ja lämmitetään keho ja ehkäistään näin loukkaantumisia
- isot lihasryhmät liikkeelle
- syketaso aerobinen (n. 115-150) – ei ”maitohappoliikkeitä”
- lämmittelyliikkeinä käyvät koko kehon liikkeet: erilaiset hyppelyt, alasmenot lattialle ja takaisin, juoksut ja kävelyt joko paikallaan tai liikkuen, kyykyt, askelkyykyt, polvennostot, jalkojen ja käsien viennit yhteen ym.
- alkuverryttelyn loppuun voi teettää reaktioharjoitteita, viestikilpailuja tms.
- ei kuitenkaan liian vaativia liikkeitä aluksi!

Venyttävä ja avaava osio

- venytysten ja avaavien liikkeiden avulla valmistetaan keho ja mieli tulevaan tekniikkaharjoitteluun, ehkäistään loukkaantumisia, edistetään kehontuntemusta, ja huolletaan kehoa
- pyritään käymään läpi ainakin suurimmat lihasryhmät ja nivelet
- venytykset ovat suhteellisen lyhytkestoisia (alle 30 sek) lämmittäviä ja avaavia venytyksiä – ei siis maksimivenytyksiä!
- hengitys rytmittää venytystä
- huomio niihin kehon osiin, joita harjoituksissa tullaan rasittamaan
esim. korkeat potkut ⇒ venytä nivuset ja reiden takaosat
 kärrynpyörä ⇒ ranteet, kyljet ja nivuset
 suwariwaza eli polvitekniikka ⇒ polvet ja varpaat
- huomioi oikeat nivelkulmat (polvi –varpaat) ja ryhdikäs vartalon asento (selkä, pää, lantio)

Valmistavat harjoitteet

- alkuverryttelyn ja siihen mahdollisesti sisältyvien kisailujen jälkeen ennen varsinaista tekniikkaharjoittelua voi ottaa erilaisia lajinomaisia valmistavia harjoitteita, jotka ovat eräänlainen siirtymä varsinaiseen tekniikkaharjoitteluun
- esimerkiksi ukemi-harjoitteilla valmistetaan keho vastaanottamaan heittoja ja muita tekniikoita
- valmistavia harjoitteita ovat myös erilaiset lajinomaiset liikkumisharjoitukset tai esimerkiksi perustekniikkaharjoittelu muodostelmissa (lyönnit, potkut, torjunnat)

Tekniikkaharjoittelu

- tekniikkaharjoittelu voi edetä helpommasta vaikeaan, kuitenkin niin, että fyysisesti raskaammassa harjoituksissa ”uudet” ja vaikeammat tekniikat tulisi sijoittaa harjoituksen alkupuoliskolle, koska väsyneenä uuden oppiminen ei ole tehokasta
- tekniikkaharjoittelu on hyvä toteuttaa joko nousujohteisesti, jolloin fyysisyys kasvaa harjoituksen loppua kohti tai intervalli–tyyppisesti, jolloin raskaamman osion jälkeen seuraa aina kevyempi palauttava osio

- etsi toinen toisiaan tukevia ja yhdistäviä harjoitteita / tekniikoita, luo "aasinsiltoja" tekniikasta toiseen. Näin saat luotua harjoituksista loogisemman ja ehyemmän kokonaisuuden

Kunto-ominaisuuksien ja taito-ominaisuuksien harjoittaminen

Lihaskuntoliikkeet ja muu kuntoharjoittelu

- junioriharjoituksissa fyysisiä kunto-ominaisuuksia kehitetään parhaiten erilaisten leikkien, kisailujen ja itse lajitekniikoiden harjoittelun avulla
- lihaskuntoliikkeitä voi liittää lämmittävään osioon, venyttelyosuuteen tai harjoituksen loppuun
- korkean räsitus-tason lihaskuntoharjoitteet esim. kuntopiiri (paikkaharjoituksena) kannattaa kuitenkin sijoittaa harjoituksen loppuun
- kuntoharjoittelun voi karkeasti ottaen jakaa voima, nopeus ja kestävyys –ominaisuuksien harjoittamiseen. Mieti, mihin osa-alueeseen haluat keskittyä harjoituksessasi vai pyritkö yhdistelemään kaikkia kolmea! Mieti myös, mikä on lajin kannalta tarpeellista ja mielekästä ja mikä tukee parhaiten lasten liikunnan yleisiä tavoitteita!

Taito-ominaisuuksien harjoittaminen

- taito-ominaisuuksien harjoittamista voi sisällyttää kaikkiin muihin osioihin
- taito-ominaisuuksista koordinaatiota ja keskittymiskykyä vaativat harjoitteet kannattaa sisällyttää harjoituksen alkupuolelle
- budo-lajiharjoituksiin hyvin soveltuvia yleistaitoa kehittäviä harjoitteita ovat mm. permantovoimistelu- ja akrobatialiikkeet, jotka kannattaa sijoittaa heti alkuverryttelyn jälkeen
- tatamille soveltuvan temppuradan käyttäminen rikkoo lajiharjoitusten rutiinia mukavasti. Temppurata kannattaa teettää yleensä harjoituksen lopussa, koska lapset kokevat sen usein eräänlaisena harjoituksen huipentumana

Pelit ja leikit

- pidemmissä lajiharjoituksissa (90 min) pelejä ja leikkejä voi käyttää myös eräänlaisina välipaloina, joiden avulla harjoitusta voi keventää
- erilaiset kisailut ja viestit puolestaan soveltuvat hyvin alkuverryttelyn osaksi tai välittömästi sen jälkeen suoritettaviksi
- pelien ja leikkien avulla voi kehittää monipuolisesti erilaisia fyysisiä ominaisuuksia. Mieti, mitkä pelit ja leikit kehittävät mitäkin ominaisuutta!

Loppuverryttely

- rauhallisten venyttelyiden ja ravisteluiden avulla pyritään palauttamaan lihakset lepopituuteen ja syketaso lähelle leposykettä
- harjoituksen loppuun voi teettää lyhyen hengitys-, rentous- tai keskittymisharjoituksen, jonka avulla myös mieli tasaantuu

TATAMILLE SOPIVIA LEIKKEJÄ JA PELEJÄ

Lasten kiinnostus ja into esimerkiksi kyykkyhyppyjen tekemiseen kasvaa huomattavasti, kun kyykkyhypyt eivät olekaan enää pelkkiä kyykkyhyppyjä vaan kuuluisan samuraijäniksen Usagi Yojimbon salainen etenemistapa. Kuka pelkää mustaa miestä –leikistä saadaan puolestaan paljon jännittävämpi, kun kiinniottajat ovatkin miekoin (esim. vaahtomuovilla päällystetyin muoviputkin, tai taitelluin kangasvöin) varustautuneita ninjoja, jotka pyrkivät kaappaamaan uusia jäseniä salaseuraansa.

Kun ohjaajana mietit sopivia pelejä ja leikkejä harjoituksiisi, ota aina huomioon ryhmän koko, ikärakenne sekä käytössä oleva tila ja välineet. Kannattaa myös miettiä, mitä ominaisuuksia ja taitoja mikäkin leikki vaatii ja kehittää parhaiten.

Harjoitusten sujuvuuden kannalta on hyvä, jos samat pelit ja leikit toistuvat useamman kerran eri harjoituksissa. Tämä helpottaa leikin toteuttamista, koska ohjaajan ei tarvitse jokaisella harjoituskerralla selittää perusteellisesti leikin kulkua ja sääntöjä. Joistakin peleistä ja leikeistä muodostuu myös lasten suosikkeja ja niitä kannattaa käyttää, koska ne lisäävät lasten motivaatiota.

Lisää leikkejä ja pelejä löydät sähköisestä versiosta!

OPETTAMISEN JA TAIDON OPPIMISEN PERUSTEITA

Uuden taidon oppiminen

Liikunnallisissa taidoissa uuden oppiminen perustuu aina aiemmin opittuun. Ensin lapsi oppii seisomaan, sitten kävelemään ja vasta sen jälkeen juoksemaan. Budo-lajien kohdalla tämä oppimisen nousujohteisuus tarkoittaa sitä, että aluksi opetellaan perusasennot ja lajinomainen liikkuminen, sitten tietyt lajityypilliset perustekniikat joiden kautta edetään yksinkertaisiin ennalta sovittuihin pariharjoituksiin ja vasta sen jälkeen voidaan siirtyä tekniikoiden soveltamiseen vapaaharjoittelussa tai ottelussa.

Liikuntapedagogiikassa puhutaan nk. siirtovaikutuksesta, jolla tarkoitetaan yhden asian oppimisen vaikutusta toiseen. Yleensä siirtovaikutus toimii parhaiten silloin, kun se etenee nousujohteisesti helpommasta vaikeampaan. Siirtovaikutus voi olla myös negatiivinen, jolloin se haittaa oppimista. Niin voi käydä esimerkiksi jos opetellaan peräkkäin kahta toistaan muistuttavaa taitoa tai liikettä, kuten esimerkiksi kuperkeikkaa ja ukemia.²⁰

Liikunnan opettamisessa tulisikin pyrkiä siihen, ettei opetettaisi irrallisia tietoja ja taitoja vaan asiat pitää liittää aiemmin opittuun ja mahdollisuuksien mukaan osoittaa myös sen liittyminen tulossa olevaan. Vaiheesta toiseen siirtyminen ja uuden taidon oppiminen edellyttää kuitenkin aina sitä, että lapsen hermolihasjärjestelmä on riittävän kehittynyt ko. taidon oppimiseen. Lapsen kyky oppia uusia taitoja on siis suurelta osin riippuvainen lapsen iästä ja kehitysvaiheesta.

Alkuvaiheessa uuden taidon harjoittelu on osasuoritusten harjoittelemista. Siksi esimerkiksi budolajeissa ohjaajan ei välttämättä kannata opettaa uutta tekniikkaa heti kokonaan vaan tekniikan voi pilkkoa paloihin, joista lopuksi rakentuu kokonaisuus. Kun on opittu liikkeen karkea muoto, voidaan siirtyä tutkimaan ja opettelemaan muodon sisällä olevia hienovaraisempia asioita kuten liikeratojen puhtautta, liikkeen rytmiä, nopeutta jne. Aikaa myöten kehittymisen painopistealueet vaihtuvat ja lapset oppivat soveltamaan oppimiaan asioita ja käyttämään tekniikoita refleksinomaisesti tilanteeseen sopivalla tavalla.

Liikunnallisten taitojen oppimisen ulkoisena päämääränä on juuri refleksitason saavuttaminen. Tavoitteena on, että liikkeet tapahtuvat automaattisesti, ilman, että oppilaan tarvitsee miettiä, miten liike suoritetaan. Refleksitason saavuttaminen vaatii säännöllistä ja pitkäjännitteistä harjoittelua sekä suuren määrän toistoja. Koska refleksitason saavuttamisen jälkeen liikkeen korjaaminen on usein hyvin työlästä, on jo oppimisvaiheen alkuvaiheessa syytä kiinnittää huomiota liikkeen puhtauteen ja oikeaoppiseen suoritustapaan.

Ulkoisen muodon opettelusta siirrytään pikkuhiljaa sisällölliseen oppimiseen. Lopulta vuosien pitkäjännitteisen harjoittelun jälkeen junioriharrastajalle muodostuu jonkinlainen kokonaiskuva oman lajin tekniikoista ja myös oma

²⁰ Nuori Suomi ry, Opettaminen ja taidon oppimisen perusteet, 22.

persoonallinen, omiin fyysisiin ja psyykkisiin ominaisuuksiin perustuva tapa toteuttaa lajia ja omaa itseään lajin kautta.

Osaamisen tasot budo-lajeissa ²¹	
Refleksitaso	→ tekniikka toimii käytännössä
Automaatiotaso	→ tekniikat toimivat sujuvasti
Rutiinitaso	→ Osaa opettaa, esittää vyökokeessa
Palauttamistaso	→ Osaa suorittaa tekniikan tunnistettavasti
Tunnistamistaso	→ Pystyy erottamaan tekniikat toisistaan
Passiivinen muistivarasto	

Liikunnallisten taitojen oppimisessa pääpaino on tekemisessä, kokeilemisessa ja testaamisessa. Uuden liikkeen oppiminen tapahtuu yleensä yritysten ja kokeilujen kautta. Tärkein oppimismuoto alkuvaiheessa on matkiminen.²² Jokainen pienten lasten kanssa tekemisissä ollut tietää, miten jo muutaman vuoden ikäiset lapset pyrkivät vaistomaisesti matkimaan näkemiään liikuntaliikkeitä. Lapsen kehittyessä lapsi siirtyy matkimisesta tiedostettuun jäljittelyyn, joka eroaa matkimisesta siten, että siinä lapsella on jo selvä tietoinen tavoite ja pyrkimys uuden liikkeen oppimiseen.

Erilaiset oppijat

Jokainen oppija on erilainen. Yksilöt käsittelevät ja hankkivat tietoa eri tavoilla. Aistit ovat tärkeitä oppimisen kanavia, ja useimmilla meistä onkin jokin hallitseva aistikanava oppimisen apuvälineenä. Visuaalisen, auditivisen ja kinesteettisen oppijaluokittelun lisäksi erilaisia oppiminen voidaan nähdä myös erilaisten roolien kautta. Tällaisia ovat muunmuassa:

- osallistuja (kokemalla oppiminen)
- päättelijä (ajattelemalla oppiminen)
- tarkkailija (katselemalla ja kuuntelemalla oppiminen)
- toteuttaja (tekemällä oppiminen)

(Olympiakomitea)

Ohjaajan tehtävänä on tukea lapsen oppimista tarjoamalla lapselle sopivia harjoitteita, jotka edesauttavat tavoitteen saavuttamista. Tarvittaessa ohjaajan tulee auttaa lasta myös itse tavoitteiden asettamisessa. Oikein asetetut tavoitteet ja niiden saavuttaminen lisäävät lapsen itseluottamusta.²³ Sen sijaan liian vaikeat tavoitteet heikentävät lapsen uskoa omiin kykyihin ja vähentävät

²¹ Silenius 1994, 25.

²² Matkimista tosin edeltää mukautumalla oppiminen, mutta koska se liittyy ensisijaisesti lapsen ensimmäisiin ikävuosiin, ei sitä käsitellä tässä yhteydessä. Ks. Karvinen & Hiltunen & Jääskeläinen, 119.

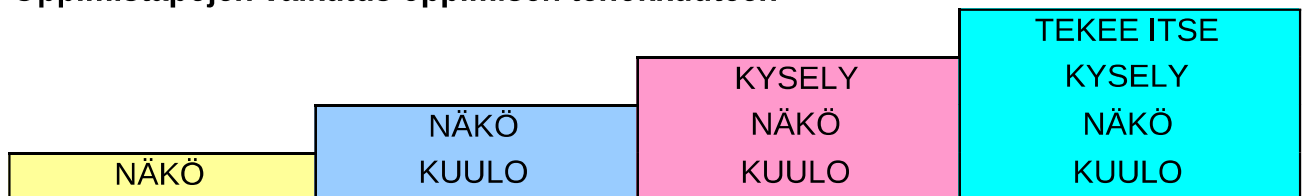
²³ Karvinen & Hiltunen & Jääskeläinen, 121.

harjoitusmotivaatiota. Ohjaajan tulee huolehtia siitä, että annetut tehtävät ja asetetut tavoitteet eivät ole liian helppoja, mutta eivät myöskään liian vaikeita vaan, että ne ovat samaan aikaan sekä riittävän haastavia että realistisesti lapsen saavutettavissa.

Lasten liikuntataitojen oppimiselle on hyvin tyypillistä vertailu ja kilpailu. Lapset tarkkailevat toisiaan, matkivat ja pyrkivät tekemään näkemänsä liikkeitä yhtä hyvin tai mieluummin paremmin kuin muut samanikäiset. Kilpaileminen on lapselle luonnollinen toimintamuoto. Se on osoitus eräänlaisesta perusinhimillisestä tarpeesta pyrkiä yhä parempiin suorituksiin. Lasten luonnollista kilpailuhenkisyyttä kannattaakin käyttää hyväksi liikunnallisten taitojen opettamisessa. Oikein käytettynä kilpaileminen lisää lasten motivaatiota ja oppimisen mahdollisuuksia. Lasten kilpailuissa itse voiton tavoittelu ja voittojen arvostaminen ei saa kuitenkaan nousta liian suureen rooliin, koska se saattaa aiheuttaa liikunnallisesti vähemmän lahjakkaiden lasten kohdalla motivaatio-ongelmia ja pahimmillaan pitkäaikaista vastenmielisyyttä kaikkea liikuntaa kohtaan.

Viimeinen aistien, kyselyjen, tekemisen ja oivaltamisen kautta tapahtuva oppimisprosessi on tehokkain. Loppujen lopuksi liikunnallisissa taidoissa on kyse omaehtoisesta etsimisestä, kokeilemisesta ja oivaltamisesta. Budo-lajien ja muiden liikunnallisten taitojen syvällisempi hallitseminen vaatii siis eräänlaista kehollista itseymmärrystä. Ohjaaja ei voi pureskella asioita valmiiksi vaan hänen tehtävänä on auttaa lapsia oivaltamaan asioita itse oman kehon kautta.

Oppimistapojen vaikutus oppimisen tehokkuuteen²⁴



Ohjaamisen taito

Ohjaamistaidon viisi tasoa

1. OHJAUSTILANTEEN HALLINTA:

- Ohjaaja suoriutuu yksittäisen harjoituskerran ohjaamisesta
- Yhteistyö ohjaajan ja oppilaiden välillä toimii
- Ohjaaja on työmoraaliltaan täsmällinen ja oikeudenmukainen

2. RYHMÄN HALLINTA:

- Ohjaaja arvostaa ryhmää ja sen jokaista jäsentä
- Ohjaaja ymmärtää ryhmän koostuvan erilaisista yksilöistä

3. OPPIAINEKSEN HALLINTA:

²⁴ Silenius 1994, 25.

- Ohjaaja tietää oman lajinsa ydinasiat ja tuntee jonkin verran myös muita liikuntataitoja
- Ohjaaja osaa yhdistellä aiemmin opittua uuteen

4. OPETUSTAVAN HALLINTA:

- Ohjaaja osaa käyttää erilaisia opetustapoja, työskentelymuotoja ja harjoitusmuodostelmia tarkoituksenmukaisella tavalla
- Ohjaaja osaa motivoida ja löytää innostavia harjoitteita
- Ohjaaja kykenee havainnollistamaan asioita mielikuvin, näyttäen ja esimerkein

5. OPETUSKOKONAISUUDEN HALLINTA:

- Ohjaaja osaa soveltaa ja mukautua vaihteleviin tilanteisiin ja arvioida lasten kehittymistä
- Osaa suunnitella pidempiaikaisia oppimistapahtumia ja arvioida omaa opetustaitoaan
- Ohjaajalla on kokonaisnäkemys ohjaustyöstä

Jos haluat kehittyä ohjaajana sinun kannattaa tarkastella omaa toimintaasi avoimen kriittisesti ja miettiä, mitä teet hyvin ja mitä kannattaisi ehkä tehdä toisin. Hyvä apuväline oman ohjaustoiminnan kehittämiseen on omien harjoitusten videointi ja oman toiminnan analysointi videon pohjalta. Seurassa voidaan myös sopia ohjaajien kesken, että ohjaajat toinen toistensa harjoituksia ja antavat niistä palautetta. Palautteen annossa pitää kuitenkin muistaa, että palautteen tulee olla rakentavaa ja kannustavaa, eikä pelkästään huonoihin asioihin keskittyvää.

Mieti millainen ohjaustyylisi sopii sinulle itsellesi ja mitkä ohjaustyylit ja menetelmät palvelevat mielestäsi oppimista parhaiten. Ohjatessasi joudut myös miettimään, mikä on paras tapa opettaa ko. asia juuri sen hetkiselälle oppilasryhmälle, miten saat ryhmän motivoitumaan harjoitteisiisi ja mistä tiedät, että oppilaat ovat varmasti ymmärtäneet opetuksesi oikein.

Ohjeita ohjaamiseen:

- Opettaessasi puhu selkeästi ja kuuluvasti
- Katsekontakti oppilaisiin lisää luottamusta ja pitää yllä lasten tarkkaavaisuutta
- Mieti miten sijoitut ja mistä kulmasta opettamasi asiat näkyvät parhaiten. Yleensä kannattaa valita ainakin kaksi eri suuntaa harjoiteltavan liikkeen näyttämiseen
- Käytä monipuolisesti erilaisia harjoitteita, harjoitusmuodostelmia ja työskentelytapoja
- Näytä liikkeet selkeästi ja johdonmukaisesti
- Muista että sinun pitää pystyä tarvittaessa perustelemaan käyttämäsi harjoitteet ja menetelmät
- Antaessasi ohjeita harjoiteltavaan liikkeeseen liittyen kerro vain yksi tai korkeintaan kaksi asiaa kerrallaan
- Opettaessasi uutta liikettä pilko se tarvittaessa palasiin ja teetä osaharjoitteita ennen kokonaissuorituksen harjoittelua
- Näytä kuitenkin myös kokonaissuoritus, sillä se edesauttaa osaharjoitteiden ymmärtämistä

- Pyydä lapsia eteen näyttämään harjoiteltavia liikkeitä, sillä monet lapsista esiintyvät mielellään
- Älä koskaan nolaa oppilaitasi
- Kannusta lapsia ja opeta heitä kannustamaan toinen toisiaan

YDINASIAT

→ Erilaisten harjoitusmuodostelmien käyttö harjoituksen aikana tuo vaihtelua harjoitukseen ja pitää mielenkiintoa ja keskittymistä yllä!

→ Huolehdi kuitenkin siitä, ettei itse harjoitusryhmittymien ja -kuviodien muodostamiseen käytetä liiaksi aikaa ja huomiota. Jatkuva harjoitusmuodostelmien muuttaminen tekee harjoituksista levottomat ja sekavat.

→ Osa harjoitusmuodostelmista on puolestaan sellaisia, joissa odottelua tulee paljon, jolloin harjoiteltavan liikkeen toistomäärä jää vähäiseksi. Mieti harjoitusmuodostelmaa valitessasi myös, palveleeko se parhaiten juuri haluamasi opetettavan asian harjoittelua?

→ Yksin, parin kanssa, kolmen ryhmässä, pienryhmässä.. Vaihtele ryhmän muotoja ja nimiä: eläimiä yms.

→ Joukkueita muodostettaessa älä käytä heikompitaitoisia lapsia halventavaa ns. huutojakoa vaan jaa joukkueet esimerkiksi etunimen ensimmäisen kirjaimen, hiusten värin, tai muun sattumanvaraisen tekijän mukaan. Tietenkin voit myös itse ohjata ryhmien henkilöt yhteen, jolloin pystyt parhaiten huolehtimaan siitä, että joukkueet ovat tasavertaisia.

→ Lasten oppimisessa matkiminen ja jäljittely ovat etusijalla → kokonaissuoritus tärkeää!

→ Yksi hyvä tapa käyttää puhetta lasten opettamisessa on lapsen mielikuvitusta hyödyntävien mielikuvien luominen. Pienille lapsille esimerkiksi liikkeen oikean rytmin oppiminen saattaa onnistua parhaiten liikkeeseen liitettävän esimerkiksi japaninkielisellä luvunlaskulla tai erilaisilla kiai-huudoilla.

→ Kuuloaistia voi hyödyntää myös kehottamalla lasta kuuntelemaan itse liikkeestä lähtevää ääntä. Monilla liikkeillä on oma tunnusomainen äänensä, mikä muuttuu liikkeen muuttuessa. Esimerkiksi ukemin pehmeyttä voi korostaa kehottamalla lapsia tekemään ukemin niin äänettömästi kuin mahdollista. Peruslyönneissä (tsukit) kyynärpäiden pitämistä alhaalla voi puolestaan edesauttaa se, että neuvoo lapsia kuuntelemaan käden ja kyljen välisestä kosketuksesta syntyvää kahinaa.

→ Jos lapsella on vaikeaa ymmärtää sanallinen ohje, voit myös opettaa liikkeen ohjaamalla lasta varovaisesti! Joskus sanallisen ohjeen voi korjata tai sitä voi tehostaa ohjaamalla lasta kosketuksen avulla. Ohjaaja voi omilla käsillään ohjata lapsen kehoa tai kehon osia haluttuun suuntaan ja pyrkiä tätä kautta antamaan

lapselle käsitys siitä, miten liike olisi tarkoitus suorittaa. Usein esimerkiksi ryhdin ja erityisesti lantion asennon hahmottaminen on lapsille niin vaikeaa, että se vaatii tuekseen ulkoista lihasten ja nivelten ohjausta. Voit ennen liikkeen ohjaamista kysyä, "onko ok jos.."

→ Kaikkien eri ohjaustapojen, työskentelymuotojen ja eri aistikanavia hyödyntävien menetelmien avulla pyritään siihen, että lapsen liikeaistit ja kehon tuntemus kehittyisivät niin korkealle, että lapsi oppisi lopulta tuntemaan itse, milloin liike tapahtuu oikealla tavalla. Tavoitteena on siis edetä ohjaajakeskeisestä oppimisesta omaehtoiseen lapsikeskeiseen oppimiseen, jossa tärkein palaute saadaan omasta kehosta.

Ohjaamiseen liittyviä ongelmia

Joskus ohjaajalle saattaa harjoituksia ohjattaessa tulla tunne, että oppimista ei tapahdu lainkaan, ei vaikka ohjaaja omasta mielestään opettaisi asioita kuinka hyvin ja selkeästi. Jos näyttää siltä, että joku tai jotkut lapset eivät ole ymmärtäneet opettamaasi asiaa, kannattaa sinun pohtia, mistä se voisi johtua. Olisiko mahdollista, että ohjaajana voisit tehdä jotain toisin, jotta oppiminen tehostuisi. Seuraavassa luettelossa on esitelty yleisimpiä oppimista haittaavia tekijöitä. Ohjaajana sinun kannattaa miettiä, voiko jokin näistä tekijöistä vaikuttaa huonoon oppimistulokseen ja miettiä, miten asian voi korjata.

Oppimista haittaavia tekijöitä:

1. motivaation puute: oppilas ei ymmärrä miksi, jotain harjoitetta tehdään, oppimisilmapiiri ei ole kannustava tms.
2. pelko: esim. nolatuksi tulemisen tai loukkaantumisen pelko
3. väsymys: liian raskas harjoitus, alhainen verensokerin taso, nestehukka, univelka ym.
4. epäselvät ohjeet ja näytöt
5. ulkoinen häiriötekijä: esim. meteli dojon pukutiloista, kuumuus tms.
6. heikot esitiedot: opetettava asia on liian vaikea oppilaan tasoon nähden
7. virheelliset esitiedot: väärästä suoritustekniikasta poisoppiminen on usein vaikeampaa kuin kokonaan uuden suoritustekniikan oppiminen
8. liian suuri ryhmäkoko

→ Kehittyminen ei koskaan ole suoraviivaista vaan siihen kuuluu niin ylä- kuin alamäkiäkin! Joten ei kannata turhautua, jos oppimisen tulokset eivät näy heti!

Eriyttäminen

→ Oppilasryhmä muodostuu yksilöistä, jotka ovat erilaisia paitsi taidoiltaan, fyysisiltä ja psyykkisiltä ominaisuuksiltaan niin myös oppimistavoiltaan

→ Miten huomioit harjoituksissa jokaisen yksilöllisen taitotason ja ominaisuudet?

→ Esimerkkinä: ohjaaja antaa lasten valita itse useammasta vaihtoehdosta sen liikkeen, minkä he kokevat omalle tasolleen sopivaksi. Harjoitettava liike pilkotaan pienempiin, helpompiin osiin -> liikunnallisesti eritasoiset lapset tekevät liikkeen karkeaa muotoa ja edistyneemmät keskittyvät hiomaan liikkeen sisällöllisiä tekijöitä: ESIM: kärrynpyörän sijasta osa lapsista voi tehdä karhunkärrynpyörän, kovan ukemin sijasta pehmeän ukemin, ylös suunnatun kiertopotkun sijasta alapotkun jne.

→ Yksi hyvä keino kartoittaa ryhmän taitotasoa, on näyttää aluksi suhteellisen helppo liike tai sen osaharjoite ensin ilman tarkempia selityksiä ja seurata sitten hetken aikaa harjoittelua. Näin ohjaaja huomaa asioita, joita juuri sen hetkisellet ryhmälle olisi hyvä nostaa esiin. Kun harjoittelijat ovat saaneet ensin hetken aikaa kokeilla ko. liikettä heidän on myös helpompi ottaa vastaan uusia ja yksityiskohtaisempia ohjeita harjoiteltavaan asiaan liittyen.

LOPUKSI

Lasten kehittyminen etenee suurin harppauksin ja he osaavat vilpittömästi iloita uusien asioiden oppimisesta. Toisaalta myös epäonnistumiset ja omien rajojen löytäminen kuuluvat lapsen luonnolliseen kehitykseen.

Luomalla kannustavan oppimisilmapiirin ja tarjoamalla myönteisiä liikuntakokemuksia on ohjaajilla mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti lasten fyysiseen ja sosiaaliseen kehitykseen ja terveen tasapainoisen minäkäsityksen muodostumiseen. Ohjaajana sinulla on mahdollisuus vaikuttaa myös lapsen liikunnallisiin tottumuksiin ja tartuttaa heihin pysyvä innostus liikuntaa kohtaan!

Toivomme, että tämän oppaan ja koulutuksen avulla kamppailulajien junioriharrastajat saavat itselleen entistä taitavampia ohjaajia ja tätä kautta yhä useammat lapset saavat kokea liikkumisen riemua ja onnistumisen tunteita kamppailulajien parissa. Toivomme myös, että lajiliittojen tarjoaman koulutuksen avulla sinä voit ohjaajana kokea oman ohjaustyösi entistä mielekkäämmäksi ja antoisammaksi.

Koska budolajeissa on kyse perimmiltään taistelutaidosta ja niissä opetetaan tekniikoita, joiden avulla toista ihmistä voi vahingoittaa, kiinnitetään budolajeissa paljon huomiota harjoittelijan itsekurin, keskittymiskyvyn ja vastuuntunnon kehittämiseen. Budolajien harjoitteluun kuuluu keskeisesti ajatus toisten ihmisten kunnioittamisesta ja väkivallan välttämisestä. Budolajeissa korostetaan myös kohteliasta käyttäytymistä ja sitoutumista yhteisiin sääntöihin. Näiden eettisten periaatteiden kautta lapset oppivat noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä ja kohtelemaan kaikkia ihmisiä tasapuolisesti ja reilusti. Ohjaajien tehtävä on omalla esimerkillään ohjata lapsia näiden periaatteiden noudattamiseen.

Lasten ohjaajana sinulla onkin paljon vastuuta, mutta myös paljon mahdollisuuksia. Kun muistat, että ohjaustapahtuma on aina vuorovaikutustapahtuma, on sinulla erinomainen mahdollisuus oppia asioita myös lapsilta. Lapsilta voimme oppia ainakin sen, että harjoittelun ei tarvitse olla ryppyotsaista ja haudanvakavaa ollakseen kehittävä. Leikinomaisen ja iloisen harjoittelun kautta kehittyminen missä tahansa taidossa on huomattavasti miellyttävämpää ja usein jopa tehokkaampaa kuin otsa kurtussa tapahtuva ”tosissaan” harjoittelu. Ja vaikka ohjaaja saakin aina välillä kuulla lasten suusta hieman liiankin suorita totuuksia, on lasten vilpittömän eläytyminen ja heittäytyminen tilanteisiin kadehdittava piirre. Lapsilla on erinomainen taito elää juuri tätä hetkeä.



Hyviä hetkiä ohjaamiseen!

LÄHTEET

- Autio Tuire, Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-Kustannus. Oy, Jyväskylä 1997.
- Bengtsson Asta & Ekendahl Maud*, Lapsen ja nuoren fyysinen kehitys. Otava, Helsinki 1991.
- Ensiapu*. Suomen Punainen Risti, Jyväskylä 1994.
- Gallahue D. & Donnelly, F. Developmental Physical Education for All Children. 2003
- Harinen Ulla & Karkela Eeva*, Minä kasvan. Kasvuikäisen fyysinen kehitys ja sen tukeminen. Kirjayhtymä Oy, Vaasa 1988.
- Heinonen Sauli*, Kamppailuvalmennus. Kustantajat: Suomen Judoliitto, Suomen Karateliitto, Suomen Nyrkkeilyliitto, Suomen Painiliitto, Suomen Potkunyrkkeilyliitto ja Suomen Taekwondoliitto. Samline, Turku 2000.
- Hiltunen Pentti*, Liikunnan iloa. Terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Otava, Keuruu 2001.
- Hirveen kiva ohjaaja*. Nuori Suunta-koulutus. Taso 1: Ohjaajana suunnistusseurassa. Suomen Suunnistusliitto, 2004.
- Karinkanta Veli-Matti (toim.)*, *Judolliset pelit, leikit ja kamppailut*. Suomen Judoliiton koulutusmateriaalia. Suomen Judoliitto, 2000.
- Kauranen, K. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. 2011.
- Junioriohjaajan opas*. Junioritaidoprojekti. Suomen Taidoliiton julkaisuja 2/2003. Atkos, Helsinki 2003.
- Karvinen Jukka & Hiltunen Pentti & Jääskeläinen Leena*, Lapsi ja urheilu. Perustietoa liikunnasta ja urheilusta ohjaajille, opettajille ja vanhemmille. Otava, Keuruu 1991.
- Koistinen Juha (toim.)*, Urheiluvammat. Ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä 1994.
- Koivumäki, K. & Pyykkönen, T. (toim.)*, Erityisryhmien liikunta 1990 –luvulla. Hakapaino oy, Helsinki 1991.
- Koskinen Pentti*, Uinnin opetuksen perusteet. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto, Helsinki 1984.
- Lautwein Theo*, Liikunta. 5-12-vuotiaitten liikuntakasvatuksen periaatteita ja metodiikkaa. WSOY, Porvoo 1975.
- Mero Antti & Vuorimaa Timo & Häkkinen Keijo*, Lasten ja nuorten harjoittelu. Mero Oy, Jyväskylä 1990.
- Miettinen Pauli*, Liikkuva lapsi ja nuori. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä 1999.
- Mälkiä, E & Palosuo, M. (toim.)*, Erityisryhmien liikunta. Valtion painatuskeskus, Helsinki 1983.
- Nuori Suomi ry*, , SLU-paino, Helsinki;
Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi, 1995.
Lasten urheilun perusteet, 1998.
Oppiminen ja opettamisen perustaidot, 1997.
Opettaminen ja taidon oppimisen perusteet, 2002.
- Olympiakomitea. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta.

- Pyykkönen Teija & Telama Risto & Juppi Joel* (toim.), *Liikkuvat lapset. Lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina.* Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 114. Valtion painatuskeskus, Helsinki 1989.
- Sherborne, V.*, *Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta.* Hakapaino oy, Helsinki 1993.
- Silenius Petteri*, *Aloittelijan opas.* Suomen Aikidoliitto, Helsinki 1994.
- Silenius Petteri*, *Peruskurssiohjaajan opas.* Suomen Aikidoliitto, Helsinki 1994.
- Kantola Heikki & kumpp. (toim.)*, *Suomalainen Valmennusoppi. Valmentaminen.* Suomen Olympiakomitea, Jyväskylä 1988.
- Taekwondo-ohjaaja.* Suomen Taekwondoliiton lajitutkinto.
Suomen Taekwondoliiton koulutusmateriaalia.
- Virkkunen Arto*, *Yhdessä kasvamaan liikunnan avulla. 7-12-vuotiaiden liikuntakasvatuksen opaskirja.* Kunnallispaino, Vantaa 1982.
- Westergård Jali & Itkonen Hannu* (toim.), *Lapsi ja nuori urheiluseurassa - virikkeitä ohjaajille ja valmentajille.* Työväen Urheiluliitto, Turku 1990.
- Ylitalo Kustaa*, *Aikido-ohjaajan opas.* Perusohjaajatutkinto. 1-tason valmentajakoulutusmateriaali. Suomen Aikidoliitto, Helsinki 2003.
- Ylitalo Kustaa*, *Aikido tienä kohti sisäistä ja ulkoista harmoniaa. Tutkimus aikidon harjoittelun merkityksestä ja päämääristä. Käytännöllisen filosofian seminaari I.* Tampereen yliopisto 2001.
- Ylitalo Kustaa & Kantanen Susanna*, *Aikidon peruskurssi Heinolassa 4.9.-13.12.96.* Liikunnanohjaajatutkinnon päättötyö. Suomen Urheiluopisto 1997.

Junnubudoharjoituksen tuntisuunnitelmakaavio

HARJOITUKSEN KESTO: _____

HARJOITUKSEN TAVOITE:

	MITÄ/MIKSI?	AIKA	MITEN?
1. ALKUOSA	1. Alkumuodollisuudet:		
	2. Alkulämmittely:		
	3. Valmistavat lajiharjoitteet:		
2. KESKIOSA	4. Tekniikkaharjoittelu 1:		
	5. Tekniikkaharjoittelu 2:		
	6. Pelit ja leikit:		
3. LOPPUOSA	8. Loppujumppa		
	9. Loppumuodollisuudet:		