

Kamppailulajien yhteisen I-tason junioriohjaajakoulutuksen manuaali

Mari Aalto



Tekijä(t) Mari Aalto	
Koulutusohjelma Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Kamppailulajien yhteisen I-tason junioriohjaajakoulutuksen manuaali	Sivu- ja liitesivumäärä 37 + 38
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kamppailulajien I-tason junioriohjaajakoulutusmateriaali asiakaslähtöisempään ja nykyaikaiseen muotoon. Kamppailulajien yhteisen I-tason junioriohjaajakoulutuksen manuaali päivitettiin kyseiseen koulutukseen osallistuvien kouluttajien sekä koulutettavien käyttöön. Manuaalin tueksi uudistettiin myös koulutuksessa hyödynnettäviä opetusmenetelmiä.</p> <p>I-tason junioriohjaajakoulutuksen manuaali uudistettiin kyseisen koulutuksen alkuperäisen materiaalin pohjalta yhteistyössä kouluttajien sekä koulutettavilta kerätyn kyselyn ja haastatteluiden avulla. Opinnäytetyö rakennettiin kirjallisuuskatsauksesta, ja sen pohjalta uudistetusta varsinaisesta tuotoksesta työn lopussa. Opinnäytetyössä pyrittiin kehittämään koulutuksen manuaalia sisällöllisesti ja päivittämään tutkimustietoa ajankohtaisemmaksi. Osa koulutusmateriaalista siirtyi sähköiseen muotoon, ja koulutuksen rakenne muokkaantui tätä kautta tiiviimmäksi. Opetuksessa hyödynnettäviä opetusmenetelmiä päivitettiin tukemaan uudistettua koulutusmateriaalia. Varsinaisessa tuotoksessa esitettiin manuaaliin tehtyjä muutoksia, sekä koulutuksen opetusmenetelmien muutoksia.</p> <p>Opinnäytetyö aloitettiin tammikuussa toimeksiantajan aloitteesta ja työhön kerättiin taustatietoa helmikuuhun saakka. Tämän jälkeen alkoi manuaalin kirjoitusprosessi ja varsinaisen tuotos valmistui syyskuussa. Opinnäytetyössä käytettiin hyväksi lähteitä liittyen oppimiseen ja opettamiseen, sekä verkossa tapahtuvaa kouluttamista. Lopullinen manuaali valmistui viimeiseen muotoonsa syyskuussa 2018. Koulutuskokonaisuuden kehittämisen arvioimiseksi järjestetään marraskuussa 2018 kouluttajien sekä toimeksiantajan kanssa viikonlopun kestoisen kokous Pajulahdessa, jossa kerätään palautetta ja jatkokehitysideoita päivitetylle manuaalille.</p>	
Asiasanat Kamppailulajit, ohjaajakoulutus, opas, pedagogiikka	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Pedagogiikka ohjaaja- ja valmentajakoulutuksissa	4
2.1	Kohti itseohjautuvaa oppimisprosessia.....	4
2.1.1	Oppimiskäsitykset	5
2.1.2	Oppimisprosessi.....	6
2.1.3	Motivointi osana opetuksen suunnittelua	7
2.2	Kouluttajuus ja opetusmenetelmien valinta	8
2.2.1	Kouluttajakeskeisestä opettamisesta oppijakeskeiseen opetukseen	8
2.2.2	Ymmärtävä ja soveltava opettaminen.....	8
2.3	Verkko-opetuksen periaatteet ja mahdollisuudet oppimisen kehittämisessä	9
3	Kamppailulaji harrastuksena	11
3.1	Kamppailulajien harrastaminen Suomessa.....	11
3.2	Lasten ja nuorten kamppailuharjoittelun pääpiirteet.....	13
4	Ohjaaja- ja valmentajakoulutus kamppailulajeissa.....	15
4.1	Kamppailulajien ohjaajien koulutuspolku Suomessa	15
4.2	Kamppailulajien ohjaaja- ja valmennuskoulutuksen pedagogiikka	16
5	Opinnäytetyöprojektin tausta – kamppailulajien yhteinen koulutuskehitystyö.....	18
6	Opinnäytetyön tavoite.....	21
7	Työn vaiheet.....	22
7.1	Kurssin käyneille tehty kysely opetusmenetelmien uudistamisen tukena	23
7.2	Kouluttajien haastattelut osana kehitystyötä	24
8	Työn tuotos	26
8.1	I-tason junioriohjaajakoulutuksen rakenteeseen tehdyt muutokset	26
8.1.1	Manuaaliin tehdyt muutokset.....	27
8.1.2	Opetusmenetelmiin tehdyt muutokset	28
8.2	Työn arviointi ja käyttömahdollisuudet.....	29
8.2.1	Työn kehittymismahdollisuudet	30
9	Pohdinta.....	31
	Lähteet	35
	Liitteet.....	38
	Liite 1. Ennakkotehtävä ensimmäiselle lähiopetustunnille.....	38

1 Johdanto

Tietoa on nykyään helpommin saatavilla ja entistä laajemmalla mittakaavalla digitalisaation myötä. Viestinnän uudet muodot vaikuttavat monilla eri tavoilla ihmisten toimintatapoihin. Käsitys ja edellytykset siitä, miten ihminen oppii ja omaksuu tietoa muuttuvat kovaa vauhtia. Tämä vaikuttaa myös käsitykseen siitä, mitä osaamista ihmiseltä odotetaan ja edellytetään eri tilanteissa. (Savolainen, Vilkkonen & Vähäkylä 2017, 7-9.) Tällä hetkellä keskeinen piirre opettamisessa on yksilökeskeisyys, ja opetuksessa on huomioitava oppijan erilaiset tavat oppia ja omaksua tietoa (Opetushallitus 2016; Hämäläinen 2016, 4-6).

Kuten Hämäläinen (2016, 5) toteaa, näkyvä valmennuskoulutuksessa aina sen hetkinen kasvatukseen ja koulutukseen eniten vaikuttavat käsitykset. Ennen koulutuksia suunniteltaessa pyrittiin tuomaan tärkeitä informaatiota kuulijalle mahdollisimman kattavasti, ja opetuksessa käytettävä materiaali ja sisältö nähtiin koulutuksen melkein tärkeimpänä perustana. Asiantuntijan esittämällä luennolla ja kuuntelemalla oppimisella nähtiin olevan useasti suurempi painoarvo oppimisessa, kuin vuorovaikutuksella ja keskustelun tuomien erilaisten näkökulmien tarkastelemisella. Oppimisen arvioinnissa pyrittiin useammin tarkastelemaan sitä, miten hyvin oppija kykeni toistamaan oppimaansa tai kuulemaansa, sen sijaan että tiedon omaksuminen olisi testattu esimerkiksi yksilön oman oppimiskokemuksen ja itsearvioinnin avulla. (Kupias 2007, 5-16; Toivola ym. 2017, 14-17; Hämäläinen 2016, 5.)

Tämän opinnäytetyön kehityksen kohteena olevan koulutuksen tavoitteena on lisätä ohjaajien tietoa sekä ymmärrystä lasten ja nuorten ohjaamisesta kamppailulajeissa, sekä innostaa ohjaajia kehittämään itseään ja oppia löytämään lisää tietoa. Forsman & Lampinen (2008, 24-26) muistuttavat, että aidosti kiinnostunut ja innostunut ohjaaja saa myös harrastajat kiinnostumaan lajin harrastamisesta. Ohjaamiskokemusta kertyessä myös ohjaajan omat arvot ja ohjaamisen pedagogiikka kehittyvät.

Tavoitteena Suomen kamppailulajien valmentaja- ja ohjaajakoulutuksilla on yhtenäistää lajin ohjaamisen linjausta ja lajinkuvaa. Kouluttamalla valmentajia pyritään nostamaan valmennuksen tasoa ja sitä kautta myös oikean tiedon levittämistä lajista. Opinnäytetyössä avataan myöhemmän omassa luvussa kamppailulajit käsitteenä, sekä niiden harrastamisen erityispiirteet. Työssä esitellään myös tämänhetkistä ohjaajien koulutuspolkua Suomen kamppailulajeissa.

Kamppailulajien ohjaajakoulutukseen osallistuu vuosittain eri-ikäisiä ohjaajia ympäri Suomea, ja ohjaajia tulee hyvinkin erilaisista lähtökohdista. Hämäläinen ym. (2015, 126) toteavat, että ohjaajakoulutuksissa on hyvä tiedostaa joidenkin lajiseurojen painottavan omassa toimintaympäristössään omalle seuralleen tärkeitä arvoja, ja seuroilla saattaa olla hyvinkin erilaisia toiminnan tavoitteita. Jotkin lajiseurat keskittyvät tarjoamaan enemmän lajitoiminnan tai kilpaurheiluun tähtäävän harrastamisen mahdollisuuden kyseisellä paikkakunnalla, kun taas toiset seurat pyörittävät monia harrasteryhmiä, ja liikuntakasvatus nähdään seuran perustehtävänä. Kamppailulajien junioriohjaajakoulutuksissa on siis tiedostettava ohjaajien yksilölliset osaamistasot ja -tavoitteet, sekä pyrittävä tarjoamaan ohjaajille työkalut itsensä kehittämiseen koulutuksen jälkeenkin omassa toimintaympäristössään. Ohjaajakoulutuksen on myös vastattava ohjaajan odotuksia ja kouluttautumiseen käytettävissä olevaa aikaa omassa arjessaan.

Kamppailulajien I-tason junioriohjaajakoulutuksen tavoitteena on opettaa koulutukseen osallistuvia ohjaajia suunnittelemaan ja ohjaamaan kohderyhmänsä tason mukaista harjoittelua, sekä luomaan monipuolisesti lapsen fyysismotorista kehitystä haastavia harjoitteita. Toimeksiantajana opinnäytetyössä toimii Suomen Taekwondoliitto. Yhteyshenkilönä toimii liiton ohjaaja- ja valmennuskoulutusten vastaava Tiiu Tuomi. Toimeksiantaja on osallistunut opinnäytetyön suunnitteluun ja sen edistämiseen yhteistyössä opiskelijan kanssa.

Työssä on perehdytty tarkemmin koulutuksen uudistamiseen päivittämällä koulutuksessa käytettävää opetusmateriaalia. Tämän lisäksi koulutuksen opetusta kehitettiin nykyaikaisilla opetusmenetelmillä. Työn tavoitteena oli saada koulutus asiakaslähtöisemmäksi ja johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. Toinen työn tavoite on tarjota kouluttajille mahdollisimman selkeät työkalut koulutuksen järjestämiseen, sekä uudistaa koulutuksen materiaali helposti ymmärrettäväksi ja johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi.

Tämän opinnäytetyön tekee ajankohtaiseksi erityisesti se, että oppimiskäsityksen ja tiedon saatavuuden muuttuessa myös koulutuksen on kehityttävä. Junioriohjaajakoulutuksessa käytettävä materiaali on noin 15 vuotta sitten koottu, joten materiaalin päivittäminen on paikallaan. Kamppailulajien koulutuksen sisältö on kokonaisuudessaan laaja-alainen, ja koulutuksen yksi haasteista onkin liittynyt sisällön rajaamiseen.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on uudistaa kamppailulajien yhteisen I-tason junioriohjaajakoulutusta. Koulutuksen uudistamiseksi työssä selvitetään, mitkä osat koulutuksesta

ovat ajankohtaisia, ja mitkä osa-alueet siirretään etänä työstettäväksi tai sähköiseen oppimisolustaan. Opinnäytetyössä myös pyritään luomaan ohjaajakoulutukselle yhtenäinen materiaali, jota voidaan hyödyntää kaikkien ohjaajakoulutusten järjestämisessä.

2 Pedagogiikka ohjaaja- ja valmentajakoulutuksissa

Oppiminen on ihmiselle sisäänrakennettu ominaisuus ja vastuun ottaminen omasta oppimisesta on vaistomaista toimintaa jo pienestä iästä lähtien. Opettamisessa onkin erittäin tärkeitä tarjota oppimiselle mahdollisimman kannustava ympäristö, joka tukee oppilaan sisäistä motivaatiota oppia. (Lonka 2015, 6-8; Toivola, Peura & Humaloja 2017, 12.)

Pedagogiikka on oppimista ja kasvattamista edistävää tietoista toimintaa sekä vuorovaihtamista. Urheilussa ja liikunnassa pedagogiikassa tavoitteena on sekä kasvattaa liikunnallisen elämäntavan pariin, että hyödyntää liikuntaa keinona edistää yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosioemotionaalista hyvinvointia. (Hämäläinen ym. 2015, 125; Opetushallitus 2016.) Ohjaajan pedagogiset taidot ovat avainasemassa niin harrastajien lajiosaamisen kuin fyysisen kunnon ja suorituskehittymisessä. Pedagogisesti taitava ohjaaja osaa myös tukea harrastajien innostusta ja motivaatiota lajia kohtaan monipuolisilla keinoilla. (Hämäläinen ym. 2015, 126.)

2.1 Kohti itseohjautuvaa oppimisprosessia

Oppiminen on usein nähty uusien asioiden mieleen painamisena, ja opettaminen yksinkertaisesti tiedon jakamista ja olemassa olevan tiedon siirtämistä toisen ihmisen mieleen. Viimeisimmät oppimista käsittelevät tutkimukset kyseenalaistavat tämän käsityksen oppimisesta, ja on ymmärretty oppimiseen liittyvän muitakin tasoja kuin tiedon hankkimisen taso. Nykyään ajatellaan tiedon rakentuvan monella eri tavalla, ja tähän vaikuttaa olennaisesti yksilön tapa vastaanottaa, arvioida ja muokata uutta tietoa. Oppimisprosessissa pyritään kannustamaan oppijaa olemaan avoin uusille ratkaisuille, tarkastelemaan uutta tietoa erilaisista näkökulmista, ja sen pohjalta arvioimaan omia ajattelutapojaan. (Lonka 2015, 11; Opetushallitus 2016; Hämäläinen 2016, 5.)

Uusia asioita oppiessa ihminen yhdistää vanhojen ja uusien asioiden välille yhteyksiä, ja yksityiskohdista pyritään muodostamaan kokonaisuuksia mielessä. Muistin toiminta on osa oppimisprosessia, sillä oppimista tapahtuu tietoisesti sekä tiedostamatta havainnoiden ympäristöä. Muistin toiminta onkin siis jatkuvaa päätelmien tekemistä ja asiayhteyksien kehittelyä. Oppiessaan ihminen kokee parhaimmillaan oivaltamisen iloa, mikä palkitsee ja motivoi jatkuvasti oppivaa ihmistä kehittymään edelleen. (Lonka 2015, 11; Kupias 2002, 7-11.)

Monen lajin ohjaamisessa on korostunut fyysismotoristen osa-alueiden kehittäminen, ja ohjaaja tai valmentaja nähdään harjoituksissa määräävänä auktoriteettina. Valmennuksessa keskeistä on kuitenkin kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen kehittäminen, ja hyvä valmennus rohkaisee urheilijaa ja harrastajaa itsenäiseen ajatteluun sekä ongelmanratkaisuun, ja sitä kautta myös kyseenalaistamaan ja vaatimaan perusteluja. (Forsman & Lampinen 2009, 9.) Itsenäinen ja aktiivinen ajattelu sekä oppimisen itseohjautuvuus ovatkin hyvin tärkeässä roolissa oppimisen etenemisessä (Toivola ym. 2017, 29-31).

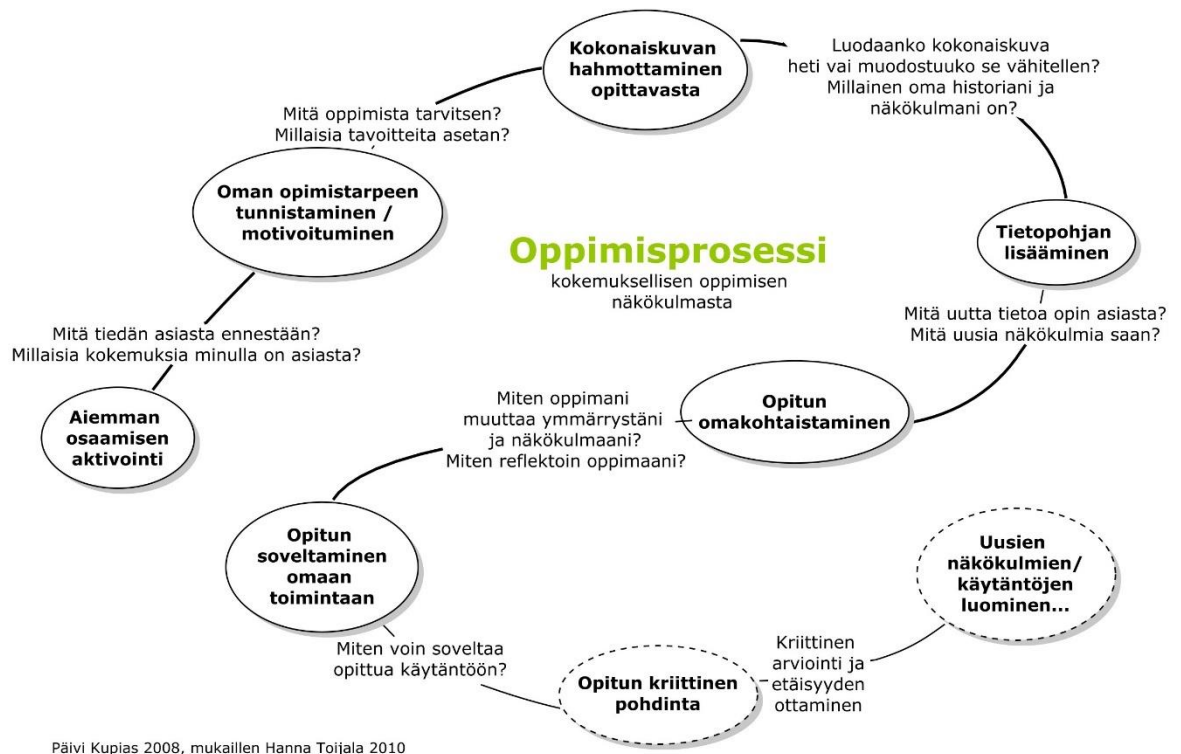
2.1.1 Oppimiskäsitykset

Oppimista määritellään useasti erilaisten oppimiskäsitysten mukaan. Oppimiskäsityksen taustalla on aina käsitys ihmisestä, ja siihen vaikuttavat myös yksilön omat koulutus- ja oppimiskokemukset. (Jaakkola 2010, 23; Kupias 2007, 7-8.)

Behavioristisessa oppimiskäsityksessä oppimisen nähdään tapahtuvan ulkoa ohjautuvana toimintana, ja oppimistulosten määrällistä suorittamista arvostetaan. Behaviorismissa ajatellaan opettajan roolin olevan aktiivinen toimija, ja oppilaan passiivinen tiedon vastaanottaja. Oppija saa kiitosta oikeista, opettajan ennalta määritellyistä vastauksista, ja vuorostaan vääristä vastauksista palaute jätetään antamatta tai se on tyyliltään kielteistä. Oppilas oppii vastaamaan oikein opettajan antamiin tehtäviin, ja oppimista arvioidaan lopulta ulkoisen käyttäytymisen mukaan. Yksilön sisäisellä oppimiskokemuksella ei ole niinkään suurta painoarvoa lopputuloksen kannalta. (Kauppila 2007, 18-21. Pruuki 2008, 10-12.)

Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan oppija rakentaa, eli konstruoi itse tietoa. Uutta tietoa liitetään aktiivisesti yhteen aikaisemmin opitun tiedon kanssa. Tämän käsityksen mukaan oppijan oma näkemys omasta roolistaan osana oppimisprosessia on oleellista oppimisen kannalta. Oppimisprosessi etenee hyvin erilaisesti oppilaan nähdessä itsensä vastuussa oppimisesta, kuin esimerkiksi ajatuksesta kouluttajan vastuuna ohjata oppimista. Kun oppija itse ohjaa sekä hallitsee oppimistaan, korostuu myös oppijan oppimisen taidot, eli tiedonhankinnan taidot sekä strategiset taidot. Näitä ovat esimerkiksi taito ohjata omaa toimintaansa ja motivaatiotaan, sekä kyky soveltaa niitä erilaisissa oppimisympäristöissä. (Kupias 2001, 7-8; Kupias 2007, 13; Niemi & Multisilta 2014, 18-21.)

2.1.2 Oppimisprosessi



Kuvio 1. Oppimisprosessin vaiheet (Kupias 2007, 40)

Oppimista voidaan tarkastella oppimisprosessin kautta (kuvio 1). Oppimisprosessi voidaan kuvitella eräänlaisena matkana kohti oppimista, ja kouluttajan tai opettajan asettamat opetustehtävät ohjaavat oppimista. (Koli & Silander 2002, 7.) Oppimisprosessissa tärkeätä on alussa aktivoida aikaisempi osaaminen, jotta aikaisemman osaamisen tunnistaa kouluttaja, sekä oppija itse. Tämä auttaa arvioimaan oppimisen tarvetta, lisäämään motivaatiota sekä asettamaan tavoitteita oppimiselle. (Jaakkola 2010, 26; Koli & Silander 2002, 7.) Aikaisemman osaamisen tunnistaminen voi tapahtua esimerkiksi porinaryhmien avulla, jossa annetaan pienryhmille tai pareille muutamalla kysymyksellä ohjattu keskustelunaihe pohjustaen tulevaa opetuksen aihetta. Kysymyksillä pyritään ohjaamaan vapaata keskustelua siihen, mitä kokemuksia ja ajatuksia oppijalla on aiheesta jo valmiiksi, herättää mielenkiintoa ja virittää tulevaan aiheeseen. Ennakkotehtävät toimivat hyvin sekä aikaisemman osaamisen ulkoistamisena, että tilaisuutena oppijalle asettaa henkilökohtaisia tavoitteita omalle oppimiselleen. (Koli & Silander 2002, 13-20; Kupias 2007, 34-52.)

Oppimisprosessia helpottaa opittavasta asiasta kokonaiskuvan hahmottaminen. Tämä on joillekin oppijoille tärkeätä saada heti opiskelun alussa, kun taas jotkut mieluummin yhdistelevät asiakokonaisuuksia itsenäisesti. Tärkeä osa oppimisprosessia on myös tietopohjan

lisääminen ja uuden tiedon oppiminen, sillä ilman aikaisempaa osaamista tai ymmärrystä uudesta opittavasta on saatava jonkinlainen käsitys perustaksi. (Koli & Silander 2002, 14-15; Kupias 2007, 34-52.)

Seuraavaksi oppimisprosessissa tulee opitun omakohtaistaminen, mikä tarkoittaa opitun asian muuttumista subjektiiviseksi, eli omakohtaiseksi. Pohdintaa ja reflektointia edellyttävä vaihe on tärkeitä asioiden ymmärtämisessä ja näkökulmien muuttumisessa. Opitun omakohtaistaminen tapahtuu usein samanaikaisesti opitun soveltamisen yhteydessä, kun oppija yrittää pohtia ja yhdistää uutta oppia omaan, tuttuun toimintaympäristöönsä. (Koli & Silander 2002, 15-17; Kupias 2007, 34-52.)

Oppimisprosessille on hyödyllistä ottaa lopuksi etäisyyttä opettavista asioista. Irtiotto sallii oman oppimisen reflektoinnin ja omien perusnäkemysten kriittisen arvioinnin, eli omien olettamuksien kyseenalaistamisen. Opitun asian soveltaminen ja ymmärtäminen vaativat aikaa, ja reflektoinnin avulla nämä uudet, vaihtoehtoiset näkökulmat muokkaavat myös vanhoja uusiksi. Edellä mainitut oppimisprosessin vaiheet eivät etene jatkumona, vaan vaiheet saattavat edetä päällekkäin tai palautuvasti. (Jaakkola 2010, 17; Kupias 2007, 38.)

2.1.3 Motivointi osana opetuksen suunnittelua

Oppimisesta saadaan jatkuvasti uutta tutkittua tietoa, ja tämä luo uudenlaisia näkökulmia. Käsitys oppimisesta kuitenkin pohjautuu ajatukselle siitä, että oppimiseen vaikuttaa hyvin moni eri tekijä, eikä tietoa tai uutta taitoa voi siirtää sellaisenaan. (Kupias 2001, 8; Opetushallitus 2016.) Oppimiseen vaikuttaa hyvin vahvasti myös yksilön tunteet, sillä ne voivat oppimisen alkuvaiheessa toimia oppimisprosessia edistävänä tai jopa jarruttavana tekijänä. Onnistumisen kokemukset ja positiiviset tuntemukset ovat tärkeitä oppimisen alkamiselle ja jatkumiselle, mutta yhtä lailla negatiiviset kokemukset saattavat vesittää oppimisen merkityksen yksilöltä kokonaan. (Jaakkola 2010, 16.)

Oppimiselle on aina edellytys siitä, että oppija on kiinnostunut oppimaan. Sisäinen motivaatio ja kiinnostus oppimiseen voi lähteä myös ulkoisesta tekijästä, sillä ihminen ei lähtökohtaisesti innostu asioista, joista ei tiedä mitään, tai joissa ei usko olevansa hyvä. Opetuksessa onkin tärkeitä oppimisprosessin alussa luoda ja esitellä opittava tieto tai taito merkitykselliseksi oppijalle, sekä opettaa aidosti innostavalla tavalla. Ikävältä tai samantekevältä tuntuva asia voi muuttua mielenkiintoiseksi, jos tiedosta löytää merkityksen ja hyödyn omalle toiminnalleen. Kannustava palaute, innostava opetus ja itsekin motivoitunut opettaja ovat avainasemassa sisäisen motivaation syntymisessä. (Lonka 2015, 167-170.)

2.2 Kouluttajuus ja opetusmenetelmien valinta

Kuten Kupias (2007, 13) kuvailee, on kouluttajan tehtävänä tukea oppijaa kehittymään työskentelyssä hyödyntäen omaa asiantuntemustaan sekä osallistujien osaamista. Kouluttajan tavoitteena on ohjata oppijan työskentelyä ja oppimista kehittymään koulutukselle asetettujen tavoitteiden mukaiseksi.

Kupias (2007, 36-38) toteaa, että sopivan opetusmenetelmän valitseminen tulee aina pohjautua oppimistavoitteisiin ja ottaen huomioon oppijan oppimisprosessi. Opittavan asian ymmärtääkseen tapahtuu oppijalla aktiivista asioiden työstämistä, mikä vaatii aikaa niin oppijalta kuin myös opetukseen tilanteita pohtia aihetta eri näkökulmista. Sopivan opetusmenetelmän valitseminen vaatii siis kouluttajalta opetettavan asian asiantuntemuksen lisäksi myös taitoa soveltaa ja yhdistellä tarvittaessa eri opetusmenetelmiä. Jaakkola (2010, 23) huomauttaa kuitenkin, että jokaisen yksilön oppimistyylin huomioiminen esimerkiksi suuria ryhmiä opettaessa on haastavaa, joten opetuksessa tuleekin korostua ensisijaisesti käytettyjen menetelmien ja tyylien monipuolisuus.

2.2.1 Kouluttajakeskeisestä opettamisesta oppijakeskeiseen opetukseen

Kun ohjaajakoulutuksen suunnitteleminen tehdään oppijalähtöisesti, korostuu oppijan rooli oppimisprosessissa. Kouluttajan tehtävänä on ohjata prosessia eteenpäin rohkaisemalla oppijaa ottamaan vastuuta omasta oppimisestaan. Oppijalähtöisessä koulutuksessa pyritään ottamaan mahdollisimman hyvin huomioon oppijan vahvuudet, mielenkiinnon kohteet, ja valmiudet oppimiseen sekä oppimisympäristön. Turvallinen ja kannustava oppimisympäristö on edellytys oppimisprosessille, sillä toimiva ja monipuolinen vuorovaikutus vaikuttaa oppijan sisäisen motivaation muodostumiseen ja sitä kautta intoon oppia. Koulutuksen ollessa oppijalähtöistä, on opetus merkityksellisempää ja monipuolisempaa. (Kupias 2001, 8-11; Leskisenoja 2017, 13-15; Toivola ym. 2017, 30-32.)

Oppimisen eri tapoihin ja tyyliin ei kuitenkaan kannata juurtua, sillä oppimisen tavat ovat ihmisessä muuttuvia piirteitä ja kehittyvät opiskelijan sekä oppimisympäristön välisessä vuorovaikutuksessa (Lonka 2015, 180).

2.2.2 Ymmärtävä ja soveltava opettaminen

Koulutuksen oppimistavoitteen ollessa opitun asian ymmärtäminen ja soveltaminen itsenäisesti, edellyttää opetusmenetelmän valinta oppijalta aktiivista toimijuutta. Opetusmenetelmänä tällöin voi hyödyntää menetelmiä kuten aktivoiva luento, näytelmä, ryhmä ja pohdintatehtävät. Case-menetelmä toimii esimerkiksi silloin, kun oppijalla on tavoitteena oppia

soveltamaan jokin tilanne opetettavasta asiasta, eikä sitä voi tuoda opetustilanteeseen. (Kupias 2007, 36-37.)

2.3 Verkko-opetuksen periaatteet ja mahdollisuudet oppimisen kehittämisessä

Teknologia tarjoaa opetukseen mahdollisuuksia ottaa paremmin huomioon erilaiset oppijat. Verkko-opetus mahdollistaa myös oppijan osaamisen jakamisen niin luokkahuoneessa kuin kansallisella ja kansainvälisellä tasollakin tapahtuvana opetuksena. Teknologiaa hyödyntämällä voidaan löytää uusia työkaluja aktiiviseen oppimiseen, jossa oppijalla on mahdollisuus muokata oppimiseen liittyviä sisältöjä sekä toimintaa. (Koli & Silander 2002, 27-31; Niemi & Multisilta 2014, 18.)

Verkko-opetus soveltuukin erinomaisesti heterogeenisille opetusryhmille, joissa oppijoilla on ikäjakaumaa tai hyvin erilaista osaamisen tasoa. Videot, elokuvat, pelit tai muu teknologia voivat toimia yhdistävänä työkaluna, kun opetuksessa pyritään luomaan vuorovaikutusta ja jakamaan tietoa sekä kokemuksia opetusryhmän kesken. Teknologiaa voi hyödyntää niin itsenäiseen työskentelyyn kuin ryhmätyöskentelyyn, ja verkossa työskentely mahdollistaakin yhä laajemmin niin yksilön oman asiantuntijuuden jakamisen kuin toisen osaamisen hyödyntämisen. (Niemi & Multisilta 2014, 18.)

Opetuksen siirtäminen verkkoon voi vaatia kouluttajalta ja koulutettavilta tuttujen toimintatapojen ylittävää työskentelyä, mutta teknologisessa ympäristössä on myös etunsa. Teknologia mahdollistaa oppijan osallistumisen koulutukseen etäisyyksistä huolimatta, ja tuo keinon oppijoille verkostoitua keskenään. Verkostoituminen ja yhteistyö erilaisten toimijoiden kanssa edistää uuden osaamisen kehittymistä, avaa uusia näköaloja, sekä luo pohjaa ongelmanratkaisulle ja luovuudelle. (Niemi & Multisilta 2014, 58.)

Verkossa tapahtuvan opetuksen järjestäminen edellyttää kohderyhmälle sopivaa pedagogiikkaa. Tekniikan hyödyntäminen opetuksessa ei vielä takaa monipuolista ja nykyaikaista opetusta, vaan opetuksen muuttaminen verkkoon vaatii toimivaa oppimisprosessien suunnittelua, oppimistehtävien rakentamista sekä oppimisen ohjaamista. Keskeistä oppimisen ja opettamisen kannalta on ymmärtää, mitä erilaisia oppimisprosesseja ja työtapoja verkossa tapahtuva oppimisympäristö mahdollistaa. (Koli & Silander 2002, 28-29.)

Ennen koulutusten suunnittelu tapahtui pääosin sisältö- ja materiaalilähtöisesti. Opetusmenetelmiä suunniteltiin ja toteutettiin useasti kouluttajan toiminnan suunnasta lähinnä opetusmenetelmien valinnan kautta ja tavoitteena oli sujuva sisältöeteneminen. Nykyään koulutusten suunnittelu tapahtuu oppijalähtöisesti, ja oppiminen pyritään suunnittelemaan ohjatuksi prosessiksi. Verkossa tapahtuva koulutus tukee oppijalähtöistä kouluttamista,

sillä avoin ja itsenäisesti tapahtuva pääsy valmentamiseen liittyvään materiaaliin edistää itseohjautuvaa oppimista. (Hämäläinen 2016, 10.)

3 Kamppailulaji harrastuksena

Kamppailulajien harjoittelu tähtää kahden henkilön väliseen fyysiseen kamppailuun ennalta määrättyjä sääntöjä noudattaen. Kamppailulajin tekniikoiden harjoittelussa on läsnä vahvasti kunkin lajin painottama kamppailustrategia, liikkumisen filosofia sekä kulttuurilliset perinteet. Kamppailulajeissa pyritään myös kehittämään kuntoa ja terveyttä sen kaikilla osa-alueilla yksilön omien tavoitteiden mukaisesti. (Crudelli 2008, 10; WT 2018.)

Kamppailulajeissa harjoiteltavia tekniikoita opetellaan ja hiotaan niiden hyödyntämiseksi erilaisiin ottelutilanteisiin sopivaksi, ja joskus hienoja tekniikoita harjoitellaan myös näyttävyyden ja viihdyttämisen näkökulmasta. Itsepuolustustaitojen ja monipuolisen liikuntamuodon lisäksi kamppailulajit tarjoavat harrastajalleen työkalut yksilön henkisen sietokyvyn kehittämiseen. Kamppailulajin harrastajien tavoitteena onkin kehittyä fyysisten taitojen lisäksi myös ihmisenä vahvemmaksi ja paremmaksi tukemalla toinen toisiaan. (Crudelli 2008, 10; 246; Hintsanen 2014, 64-66; Suomen Taekwondoliitto 2018.)

3.1 Kamppailulajien harrastaminen Suomessa

Kuten Crudelli (2008, 10) kuvailee kamppailulajien yleisimpiä yhtenäisiä ja eroavaisuuksia, on myös jokaisella lajilla omat erityispiirteensä. Aikido on japanilaista alkuperää oleva kamppailulaji, jonka harrastaminen Suomessa on alkanut 1970-luvulla. Aikidon aktiivisia harrastajia Suomessa on tällä hetkellä noin 3000, joista kolmasosa on junioriharrastajia. Lajiseuroja on koko Suomen mittakaavalla noin 70. Aikidossa tekniikat perustuvat vastustajan voiman hyväksikäyttöön, tasapainon horjuttamiseen, ja spiraalinomaiseen liikkumiseen. Aikidossa ei kuitenkaan kilpailla, ja harjoittelun päämäärä ei ole itsepuolustuksessa, vaan harjoittelun tavoitteena on kehittää taistelutaitoja hyökkääjää vastaan vahingoittamatta toista. (Suomen Aikidoliitto 2018, Österman 2009, 86-90.)

Judo on niin ikään japanilainen kamppailulaji, jossa voi kilpailla olympiatasolla. Maailmalla judoa harjoitellaan arviolta yli 200 maassa. Suomessa judoa on harrastettu jo 1950-luvulta saakka, ja Suomen Judoliittoon kuuluu 120 nykyään jäsenseuraa, joissa harrastaa arviolta 12 500 judokaa. Judon harrastamisessa pyritään hyödyntämään vastustajan voimaa ja massaa häntä itseään vastaan hyödyntämällä aseettomia tekniikoita, kuten heittoja ja sidontoja. (Suomen Judoliitto 2018.)

Karaten juuret ovat lähtöisin Japanista ja Suomessa lajia on harrastettu vuodesta 1967. Suomen Karateliitto on toiminut vuodesta 1969 ja harrastajia Suomessa on tällä hetkellä useita tuhansia. Karateen kuuluu kymmeniä tyyliuuntia, joille kaikille yhteistä on erilaiset

lyönti- ja potkutekniikat niin kilpaurheilussa kuin itsepuolustuksessakin. (Suomen Karate-
liitto 2018, Österman 2009, 46-52.)

Taido on japanilainen kamppailulaji, jonka juuret ovat karatessa. Taidolle tunnusomaisia liikkeitä ovat potkujen ja lyöntien lisäksi myös akrobaattiset, pyörivät ja kierteiset liikkeet sekä vartalon akselin muuttaminen. Suomessa taidoa on harrastettu vuodesta 1972 lähtien, ja lajia harrastetaan laajasti ympäri Suomea. (Suomen Taido 2018.)

Taekwondo on korealainen kamppailulaji, joka on tunnettu dynaamisista potkutekniikoista sekä vuodesta 2000 myös olympialajina. Suomessa taekwondo on harrastettu nykyisessä muodossaan 1970-luvulta lähtien ja aktiivisia harrastajia löytyy laaja-alaisesti ympäri Suomea. Suomen Taekwondoliittoon kuuluu 68 aktiivista jäsen seuraa, joihin kuuluu arviolta 6000-10 000 harrastajaa taaperoikäisestä senioreihin. (Suomen Taekwondoliitto 2018.) Taekwondossa harjoittelulla pyritään kehittämään taitoja sekä kilpailutilanteissa eli kamppailussa että itsepuolustustilanteissa. Kansainvälisestä kilpaurheilusta innostunut harrastajat voivat testata taitojaan kahdessa erilaisessa kilpailumuodossa: ottelussa sekä liikesarjoissa. Näiden lisäksi laji tarjoaa harrastajalle iästä riippumatta monipuolisen ja haastavan kuntoliikuntamuodon, jossa voi kehittyä omien tavoitteiden ja kiinnostusten mukaisesti. (Hintsanen 2014, 64-66; Suomen Taekwondoliitto 2018; WT 2018.)

ITF Taekwon-Do on saanut vaikutteita japanilaisesta karatesta sekä korealaisesta tae-kyonista. Lajin harjoittelemisessa korostuvat hallitut käsi- ja jalkatekniikat, sekä ottelua, murskausta ja itsepuolustusta. Suomeen ITF Taekwon-Do on rantautunut 1986, ja laji on säilyttänyt suositusta kilpailumuodostaan huolimatta myös sotilaslajin perinteensä. Suomen ITF Taekwon-Doliittoon kuuluu 33 jäsen seuraa ympäri Suomen, ja lajia harrastetaan koko Suomen mittakaavalla Helsingistä aina Kemijärvelle saakka. (Suomen ITF Taekwon-Do 2017.)

Moni kamppailulajien harrastajista ei useasti harrasta lajiaan kilpailullisessa mielessä, vaan harrastamisessa on mahdollista keskittyä monipuolisesti myös ei-kilpailullisiin osaluokkiin. Esimerkiksi taekwondo harrastetaan yksilönä ryhmässä, jossa opettajan tehtävänä on tarjota harrastajalle oppimista edistävät olosuhteet ja harrastajien tehtävänä taas on oman toimintatavan etsiminen sekä oppiminen. Kamppailulajien harrastaminen tarjoaa harrastajalleen juuri sitä, minkä perässä yksilö on salille hakeutunut: itsepuolustustaitoja, terveyden edistämistä, mielen kehittämistä tai esimerkiksi koko perheen urheiluharrastusta. (Hintsanen 2014, 64-66; Suomen Taekwondoliitto 2018; Österman, J. 2009, 8-12.)

3.2 Lasten ja nuorten kamppailuharjoittelun pääpiirteet

Kamppailulajit ovat lapsille ja nuorille hyvä harrastusmuoto oppia liikkumaan monipuolisesti. Harjoituksissa opitaan kunnioittamaan niin ohjaajaa, muita harrastajia, kuin myös ryhmässä toimimista. Yhteisten sääntöjen mukaisesti harjoitellaan keskittymiskykyä sekä annettujen ohjeiden kuuntelemista ja niiden mukaisesti toimimista. Lasten ja nuorten kamppailuharjoittelussa ominaista on kehon tuntemuksen opetus ja sitä kautta kehon hallinnan oppiminen. Uusia tekniikoita ja taitoja oppiessaan lapsi saa onnistumisen kokemuksia, mikä lisää itseluottamusta liikkumiseen niin salin sisällä kuin ulkopuolellakin. (Hämäläinen ym. 2015, 109; Suomen Judoliitto 2018; Suomen Taekwondoliitto 2018.)

Lasten kamppailuharjoittelu poikkeaa aikuisten harjoittelusta eri tavoilla, jotka junioriohjaajan on otettava huomioon. Lasten kamppailuharjoitukset ovat perusteiltaan samat, mutta harjoittelu tapahtuu leikinomaisesti. Lapsille ja nuorille lajiopetus tapahtuu soveltaen, ja vaarallisimmat harjoitusmuodot on karsittu pois tai harjoitteita on mukailtu turvallisiksi harjoitella. (Suomen Aikidoliitto 2018.) Kamppailulajien I-tason junioriohjaajaoppaassa (2018) mainitaan, on lasten kamppailuharjoittelun ohjaamisessa huomioitava myös lasten fyysisen kasvun ja kehittymisen vaikutus etenkin lajiopetuksessa. Lapsilla niveliä ympäröivät tukirakenteet ovat vielä kehitysvaiheessa, joten tekniikoiden harjoittelussa ja ohjaamisessa muutenkin on hyvä tavoitella lapsen elimistön monipuolista kuormitusta (Hämäläinen ym. 2015, 72-78).

Lasten ja nuorten harjoittelussa tärkein tavoite on innostaa lapset liikkumaan. Lasten liikuntamotivaation syntyä ja ylläpitämiseksi on tärkeää luoda oikeanlaiset olosuhteet ja ymmärtää lasten ja nuorten psykologista kehitystä. Liikuntamotivaation edistämiseksi on huomioitava kolme psykologista perustarvetta: pätevyyden kokeminen, autonomian kokemus, ja yhteenkuuluvuuden tunne. (Hämäläinen ym. 2015, 79-87; Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 130-135.) Harjoitusten ohjaaminen on jatkuvaa vuorovaikutusta, ja ohjaajan on ymmärrettävä ja sallittava yksilöiden erilaisuus. Myös jokaisen lapsen persoonallisuus vaikuttaa tilanteiden ymmärtämiseen ja annetun tiedon vastaanottamiseen ja käsittelemiseen. Hyvä ohjaaja osaa luoda myönteisen ilmapiirin harjoitustilanteeseen, mutta sallii myös jokaisen yksilön ilmaista tunteitaan itselle luontaisella tavalla. (Forsman & Lampinen 2009, 25.)

Forsman & Lampinen (2009, 13) mainitsevat, että usein pohditaan miksi nuoria, lahjakkaita urheilijoita on niin vähän, ja että urheilullinen asenne olisi nykyään nuorilla harvemmassa. Oleellista urheilun ohjaamisessa ja valmentamisessa on kuitenkin tarjota mahdolli-

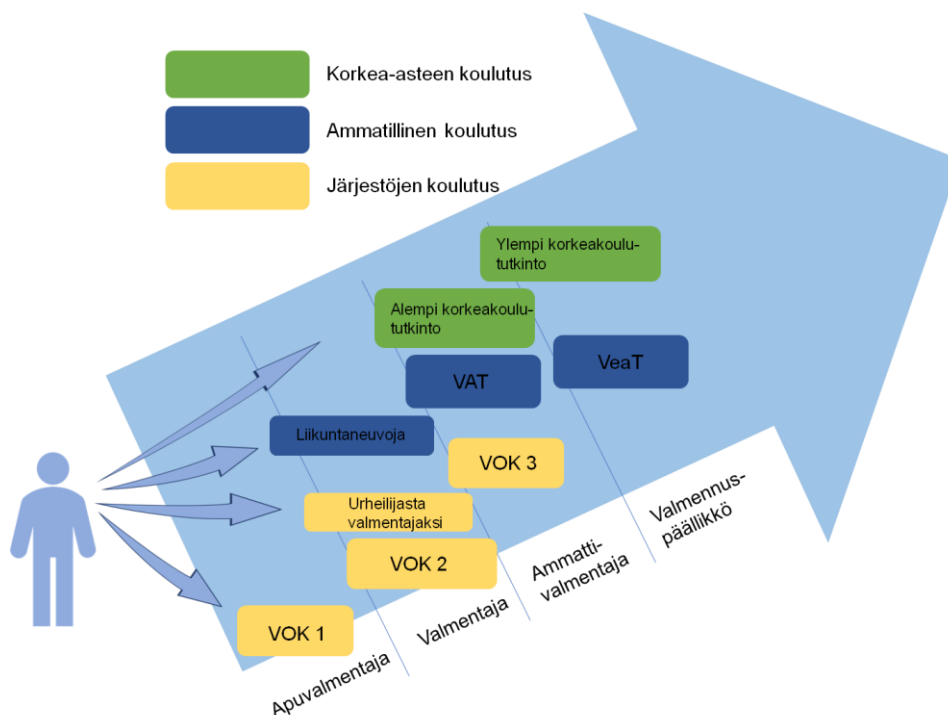
simman paljon onnistumisen elämyksiä ja osoittaa liikkuvalla nuorelle miten paljon hän onkaan kehittynyt. Hämäläisen ym. (2015, 109-129) mukaan tarjoamalla kannustavan ja innostavan ympäristön liikkumiseen rakennetaan myös menestyvien nuorten urheilijanpolkua. Tärkeimpänä tavoitteena lasten ja nuorten ohjaamisessa on kannustaa ja innostaa liikkumisen pariin ja luoda liikunnasta elämäntapa.

4 Ohjaaja- ja valmentajakoulutus kamppailulajeissa

Oppimiskäsitysten muuttuessa on myös koulutusjärjestelmä uudistunut vastaamaan nykyajan käsitystä siitä, mitä on hyvä opetus (Hämäläinen 2016, 5). Suomessa kamppailulajiliittojen koulutusjärjestelmän keskeisimpänä arvona on osaamisen lisääminen ja jakaminen tukemalla jäsenseurojen kehittymistä ja tarjoamalla laadukasta valmennuskoulutusta jäsenseuroilleen (Suomen Judoliitto 2018; Suomen Taekwondoliitto 2018). Kamppailulajiliittojen tarjoamat koulutukset ovat suunnattu seuraharjoitusten ohjaamisesta kiinnostuneille lajien harrastajille (Suomen Taekwondoliitto 2018).

4.1 Kamppailulajien ohjaajien koulutuspolku Suomessa

Kamppailulajien koulutuskokonaisuudet ovat valtakunnallisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kolmiportaisen koulutusjärjestelmän mukaisesti suunniteltuja (Suomen Taekwondoliitto 2018; Suomen Judoliitto 2018). Ensimmäisellä tasolla valmentajakoulutuksen tavoitteena on Hämäläisen (2016, 22-31) mukaan yhden harjoituskerran suunnittelemisen, ohjaaminen ja arvioiminen sujuvasti. Toisella tasolla tavoitteena taas on laadukas harjoituskauden suunnittelu, ohjaaminen ja arviointi. Kolmannen tason valmentajakoulutuksen tavoitteena on, että valmentaja kykenee kehittämään valmennusosaamistaan pitkäjänteisesti.



Kuvio 2. Valmennusurapolku (mukaillen Hämäläinen 2016)

Valmentajan mahdollista osallistua ohjaajakoulutuksiin VOK-tasojen 1-3 tasoilla seura- ja järjestöpuolella (kuvio 2). Näiden lisäksi on liikuntaneuvonnan koulutusta, valmentajan ammattitutkintoa sekä alemmaa korkeakoulututkintoa. Näiden jälkeen tasot 4-5 ovat ammattilaiskoulutuksen portaita. Kamppailulajeissa esimerkiksi Suomen Taekwondoliiton vapaaehtoistyöhön pohjautuva koulutusjärjestelmä on viisiportainen, joista Suomen Taekwondoliitto tarjoaa tasojen 1-3 seuraohjaajan koulutuksia (Suomen Taekwondoliitto 2018).

Suomessa kamppailulajit ovat tehneet koulutusyhteistyötä pitkään, ja yhteistyötä tapahtuu niin seura-, kuin kansallisella tasollakin. Suomessa kamppailulajit järjestävät yhteistyössä sekä ohjaaja- että junioriohjaajakoulutuksia. Tavoitteena kamppailulajien ohjaaja- ja valmentajakoulutuksilla on tarjota kaikissa liittojen alaisissa seuroissa laadukasta ja yhteinäistä opetusta harrastajille. Kamppailulajien yhteisissä koulutuksissa lisätään lajien välistä yhteistyötä, ja siten saavutetaan laajempi näkökulma valmentamiseen Suomessa. (Suomen Judoliitto 2018; Suomen Karateliitto 2018; Suomen Taekwondoliitto 2018.)

Kamppailulajeista WT, ITF taekwondo, taido, karate ja aikido järjestävät Suomessa yhteistyössä I-tason ja II-tason junioriohjaajakoulutuksia, joissa myös judo on mukana II-tason koulutuksissa. Nämä junioriohjaajakoulutukset ovat kohdennettu I-tasolla aloitteleville ohjaajille, kun taas II-tasolla on toivottavaa olla noin kahden vuoden ohjaamiskokemusta. Junioriohjaajakoulutusten lisäksi kaikki edellä mainitut kamppailulajit järjestävät myös omia, lajikohtaisia I-tason ohjaajakoulutuksia ympäri vuoden. (Suomen Judoliitto 2018; Suomen Taekwondoliitto 2018.)

4.2 Kamppailulajien ohjaaja- ja valmennuskoulutuksen pedagogiikka

Kuten Kokkonen (2013) toteaa, on perinteisesti etenkin kamppailulajeissa opetus perustunut toistavaan oppimiseen, joka pohjautuu behavioristiseen oppimiskäsitykseen. Tämä behaviorismille ominainen vahvistamisen periaate näkyy edelleen käytännön opetustilanteissa ja valmennuksessa, sillä behavioristinen liikuntataitojen opettaminen voi vaikuttaa aluksi tehokkaalta ja suunnitelmalliselta tavalta opettaa (Jaakkola 2010, 24-25; Kauppila 2007, 18-21). Autoritääriinen opetustyyli on ollut yleistä etenkin kamppailulajeissa, jossa hyvän opettajan tunnusmerkkejä on perinteisesti olla teknisesti taitava, paljon kokenut ja kovan auktoriteetin omaava ohjaaja. Opetukselle ominaista on ollut oppijan pyrkimys suorittaa tekniikka mahdollisimman tarkasti annetun esimerkin mukaan ilman kyseenalaistamista. Taustalla määrää ajatusmalli siitä, että opittava tieto olisi oppimistaitoa tärkeämpi. Opetus tai koulutus, joka keskittyy liian paljon tiedon jakamiseen ja sen omaksumiseen, ei kuitenkaan kannusta oppijaa hyödyntämään omia vahvuuksiaan ja kehittymään luovasti

niitä hyödyntäen. (Forsman & Lampinen 2009, 21; Kokkonen 2013, 6-8; Toivola ym. 2017, 15; Österman 2009, 15-19.)

Österman (2009, 15-19) toteaa, että työkseen opettavia kamppailulajien ohjaajia Suomessa määrällisesti vähän. Näistä kamppailulajien opettajista suurin osa opettaa kamppailulajia omasta rakkaudesta lajiin ilman erillistä korvausta ja useasti ilman liikunta-alan koulutuksia. Opetus perustuu useasti samoihin menetelmiin, joita heidän omat opettajansa ovat hyödyntäneet opetuksessa jo pitkään. Käytettyjä opetusmenetelmiä ei välttämättä uskalleta kyseenalaistaa esimerkiksi lajin sisäisen hierarkian takia. Muita syitä voi olla myös pätevien ohjaajien vähyys, sillä useammissa kamppailulajeissa ohjaajilta vaaditaan useamman vuoden harrastamiskokemus tai vyökoejärjestelmän mukainen osaaminen ohjaamiseen ja lajitekniikoihin. Kamppailulajeissa ohjaajat ovatkin tyypillisesti itse harrastaneet pitkään lajia, jolloin ohjaaja helposti omaksuu oppimiskäsityksensä ja opetusmenetelmänsä oman kokemuksen kautta. Opetuksen kehittäminen ja arviointi jäävät tällöin useasti vähemmälle huomiolle, ja opetus ei välttämättä missään vaiheessa kehity oppijalähtöisemmäksi tai monipuolisemmaksi. Hämäläinen ym. (2015, 142) toteavat, että valmentajan hyödyntäessä valmennuksessa erilaisia opetustyyplejä monipuolisesti huomioidaan mahdollisimman monen urheilijan ja harrastajan oppimistyyliä ja -mieltymyksiä.

Kuten Hämäläinen (2016, 6) kertoo, pyritään Suomessa valmennustoiminnan kehittämisessä osallistavaan ja jatkuvasti kehittyvään valmennuskulttuuriin. Valmennusosaamisen kehittämisessä tämä tarkoittaa valmentajien osallistamista koulutuksen suunnitteluun, sekä yksilöllisiin opintopolkuihin. Käytännössä koulutuksessa on siis hyvä viedä toimintatavat valmentajan arkiseen toimintaympäristöön, jossa myös itse ohjaamistyö tapahtuu. Onnistunut koulutus tarjoaa valmentajalle erilaisia työkaluja myös koulutuksen jälkeiseen ohjaamistyöhön, jotta jatkumo itsensä kehittämisestä toteutuisi.

5 Opinnäytetyöprojektin tausta – kamppailulajien yhteinen koulutuskehitystyö

Suomen Taekwondoliitto, Suomen ITF Taekwon-Do, Suomen Karateliitto, Suomen Taido, Suomen Nyrkkeilyliitto sekä Aikidoliitto järjestävät yhdessä I- ja II-tason junioriohjaajakoulutuksia. Tavoitteena koulutuksilla on kehittää lasten ja nuorten ohjaajien ohjaamistaitoja niin lajiopetuksessa kuin vuorovaikutuksellisessa liikunnanohjaamisessakin. Koulutuskonaisuuksilla pyritään myös kehittämään koulutettavien identiteettiä ohjaajina ja valmentajina, sekä vahvistamaan ohjaamiseen ja lajiin liittyviä arvoja. (Suomen Karateliitto 2018; Suomen Taekwondoliitto 2018.)

Kamppailulajien yhteisen junioriohjaajakoulutuksen tuomia hyötyjä on useampia. Jokaisen yhteistyössä mukana olevan lajiliiton koulutuksien aikaisempi suunnittelu- ja järjestämistietotaito ja kokemus vievät koulutuksen kehittämistä eteenpäin. Lajiliittojen yhtenäinen koulutus mahdollistaa myös koulutuksen järjestämisen pienemmällä osallistujamäärällä, sekä lähempänä seuroja. (Iivanainen 14.8.2018.)

Tavoitteena kamppailulajien valmentaja- ja ohjaajakoulutuksilla on yhtenäistää lajien ohjaamisen linjausta ja lajinkuvaa. Kouluttamalla valmentajia pyritään kehittämään kamppailulajien ohjaajien opettamisen tasoa ja tuomaan tutkittua, tieteellistä näkemystä valmentamiseen. Tavoitteena on myös tätä kautta saada Suomeen taitavampia, osaavampia ja terveempiä kamppailulajien harrastajia. Perinteisesti kamppailulajeissa on pyritty ohjaamaan ja opettamaan lajia hyvinkin samalla tavalla ohjaajalta toiselle kunnioittamalla kunkin lajin historiaa ja ideologiaa, mikä osittain vieläkin hidastaa lajin ohjaamisen kehittämistä nykyaikaisempaan muotoon. Uudenaikaisilla opetusmenetelmillä ja valmennusopilla voidaan ennaltaehkäistä mahdollisia harrastamisessa tulevia vammoja ja loukkaantumisia, mikä taas luo harrastajalle polkua elinikäisen urheiluharrastuksen pariin ja mahdollistaa nuorten urheilijapolun syntymistä. (Iivanainen 14.8.2018.)

Koulutus keskittyy pääsääntöisesti 10-15-vuotiaiden lasten ja nuorten ohjaamiseen. Koulutuksessa käydään läpi myös ohjaamisen periaatteet alkaen 3-vuotiaasta aina murrosikäisen juniorin ohjaamiseen saakka. Koulutukseen sisältyvät osa-alueet ja tehtävät antavat konkreettisia työkaluja ohjaajalle, sekä käytännön tietoa omassa seurassa toimimiseen. Osallistujia koulutuksessa on vuosittain 20-50. Koulutusta järjestetään nykyään lisääntyneen osallistujamäärän vuoksi kaksi kertaa vuodessa, mikä mahdollistaa koulutuksen järjestämisen maantieteellisesti laajemmalla alueella. Kouluttajina toimivat kamppailulajien omat kouluttajat, ja koulutuksen järjestelyvastuusta vastaa kukin laji vuorollaan. (Junioriohjaajaopas 2018; Suomen Judoliitto 2018; Suomen Taekwondoliitto 2018.)

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

Taulukko 1. I-tason junioriohjaajakoulutuksen rakenne (mukaillen Junioriohjaajaopas 2018)

Koulutus koostuu neljästä koulutuspäivästä ja yhteensä 50 tunnista, joista kolme ensimmäistä lähiopetuspäivää ovat kaikille osallistujille yhteisiä yleisosoita (taulukko 1). Ensimmäisen päivän aikana käydään läpi koulutuksen rakenne ja tavoitteet. Ensimmäisen lähipäivän teemana toimii lasten liikunnan ohjaamisen perusteet, sekä ohjaajan rooli ja tehtävät. Koulutuksessa myös alustetaan fyysisten ominaisuuksien harjoittamista, ja aiheesta annetaan ryhmätehtävä.

Toisena koulutuspäivänä käsitellään yleisellä tasolla lapsen fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalista ja motorisia kehitysvaiheita, sekä harjoituksen suunnittelua. Lisäksi aiheissa syvennytään ohjaamisen perusteisiin, ja toteutetaan ensimmäisen koulutuspäivän ryhmätehtävä. Tehtävässä ohjaajat pääsevät ohjaamaan toisiaan ja soveltamaan tietoaan nuorten kehitysvaiheista tatamalla. Toisen koulutuspäivän päätteeksi on jaettu etätehtävä alustaan seuraavan lähiopetuksen ohjaamisosiota.

Kolmantena päivänä lähiopetuksessa syvennytään opettamisen ja taito-ominaisuuksien harjoittamiseen erilaisten lajinomaisten leikkien ja pelien avulla. Tämän lisäksi käydään käytännön kautta läpi tyypilliset harjoitusvammat ja niihin annettava ensiapu. Päivän päätteeksi puretaan etätehtävä, jossa ohjaajat pääsevät jakamaan toisiaan opettamalla lajinomaisia leikkejä ja pelejä.

Neljäs koulutuspäivä on lajiosio, jossa ohjaajat osallistuvat kukin oman lajinsa koulutukseen. Koulutuksen lajipäivä rakentuu jokaisen lajiliiton omista opetuksen erityispiirteistä, sekä käydään läpi ohjaajien kanssa lajin tekniikoiden opettamista monipuolisesti. Koulutuksen hyväksytyt suorittaminen vaatii aktiivista osallistumista kaikkiin neljään koulutuspäivään ja annettujen etätehtävien suorittamista tai vastaavien opintojen suorittamista muulla tavoin. (Junioriohjaajaopas 2018; Suomen Taekwondoliitto 2018.)

Koulutuksen materiaalina on toiminut Junioriohjaajan opas eli paperinen vihko, joka on jaettu osallistujille koulutuksessa. Koulutuksessa on käyty teoriaosuus oppaan sekä kouluttajan diasarjan yhdistelmänä. Tähän on kaivattu kouluttajien sekä osallistujien puolesta uudistusta. Koulutuksen materiaali on käsittänyt laajasti eri osa-alueita, ja kouluttajan jatkuvat vaihdokset ovat luoneet kouluttamisen vetämiselle omat haasteensa. Koulutuksessa näytettävät diat ja tunneilla käytävät aiheet ovatkin näistä syistä vaihdelleet hieman kouluttajan mukaan.

6 Opinnäytetyön tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli uudistaa kamppailulajien yhteisen I-tason junioriohjaajakoulutusta. Työssä päivitettiin koulutuksessa aikaisemmin käytössä olevaa manuaalia. Työssä uudistettiin koulutuksessa hyödynnettäviä opetusmenetelmiä. Tämän koulutuksen kehittämiseksi ensiksi oli tavoitteena selvittää, mitkä osat koulutuksesta vaativat uudistusta.

7 Työn vaiheet



Kuvio 3. Projektin vaiheet ja eteneminen

Ehdotus kamppailulajien yhteisen I-tason ohjaajakoulutuksen kehittämisestä tuli toimeksiantajalta joulukuussa 2017. Työn aihetta ja työhön liittyvää kirjallisuutta alettiin kartoittaa keväällä tammikuun aikana, jonka jälkeen helmikuusta huhtikuuhun saakka työsti kirjallisuuskatsausta.

Huhtikuun 2018 aikana opinnäytetyön tekijä osallistui Lahdessa järjestettävään I-tason junioriohjaajakoulutukseen. Koulutuskokonaisuuden aikana opinnäytetyöhön kerättiin taustatietoa osallistuvan havainnoinnin, ja sen pohjalta tehtyjen muistiinpanojen avulla. Kouluttajalta tehdyn haastattelun ja muistiinpanojen kautta saatiin kehitysideoita työn tuotokseen. Lisäksi haastattelua täydennettiin lisäkysymyksillä vielä sähköpostin kautta koulutuksen jälkeen. Muutokset ja kehitystoiveet työn tuotokseen ja koulutuksen kehittämisestä kerättiin eri tavoilla. Kouluttajia haastateltiin suullisesti sekä kirjallisesti. Konkreettisia kehitysideoita saatiin parhaiten keskustelujen avulla.

Toukokuussa järjestettiin myös työryhmän tapaaminen, jossa käytiin läpi koulutuksessa esiinnousseet kehitysideat. Työryhmätapaamisessa oli mukana opinnäytetyön toimeksiantajan lisäksi Suomen Judoliiton projektipäällikkö Tatu Iivanainen.

7.1 Kurssin käyneille tehty kysely opetusmenetelmien uudistamisen tukena

Manuaalin uudistamisen tukena hyödynnettiin Suomen Taidon lähettämää mielipidekyselyä kevään 2018 junioriohjaajakoulutusten osallistujille. Kyselyssä pyrittiin selvittämään, mitkä osat koulutuksesta olivat ohjaajien mielestä toimivia ja toisaalta mitä osia koulutuksessa he kehittäisivät. Kyselyssä kartoitettiin myös osallistujien mielipiteitä siihen, miten hyvin koulutus vastasi heidän tarpeitaan ja odotuksiaan. Kyselyyn vastasi koulutuskokonaisuuteen osallistuneista 38 ohjaajasta 8 osallistujaa. Kyselyn vastaajien ikähaarukka vaihteli alle 15-vuotiaasta aina yli 40-vuotiaaseen, ja vastaajat edustivat WT- ja ITF-taekwondo sekä karatea. Suomen Taidon keräämän kyselyn perusteella ohjaajien koulutuksessa nousi esille useammassa vastauksessa samoja ajatuksia koulutuskokonaisuuden sisällöstä. Koulutukselle oli annettu kiitosta etenkin innostavuudesta ja toiminnallisuudesta.

"Puhuttiin paljon keskenämme, mikä tuo enemmän mielenkiintoa ja ajatuksia"

"Osaava ote koulutukseen, rauhallisuus. Ohjeet annettiin selkeästi."

"Hyödyllisimpiä olivat erilaisiin harjoituksiin tutustuminen ja niiden tekeminen."

"Hyödyllisintä oli ohjata toisiamme ja kävimme läpi erilaisia harjoitusmenetelmiä sekä uusia leikkejä."

Ohjaajien vastauksissa oli mukana lisäksi toiveita ja kehitysideoita koulutuksessa käytettävistä opetusmenetelmistä.

"Olisin vähentänyt luentomuotoista osuutta ensimmäisen päivän alusta, ja korvannut sen käytännön harjoituksella. Ryhmän olisi voinut esim. jakaa osiin ja keskustellen tai jopa käytännössä käydä erilaisia ohjaustilanteita läpi, esimerkiksi ongelmatilanteiden selvittelyä tai kurinpitoa ja kiusaamistilanteita yms."

"Lajipäiviä olisi voinut olla kaksi yhden sijasta, kaipasin lisää käytännön menetelmiä."

7.2 Kouluttajien haastattelut osana kehitystyötä

Ohjaajakoulutuksen uusimisessa hyödynnettiin kouluttajien kehitysideoita, jotka kerättiin haastattelemalla junioriohjaajakoulutuksen kouluttajia eri kamppailulajien edustajilta. Haastattelut tapahtuivat manuaalin työstöprosessin aikana sekä kevään 2018 junioriohjaajakoulutuksen yhteydessä, että alkusyksyllä manuaalin viimeistelyvaiheessa. Kehitystyön tukena toimi haastattelu sähköpostitse Suomen Karateliiton koulutuspäällikköä, Niko Koivulaa. Lisäksi haastateltiin Suomen Taidon kouluttajaa, Essi Pelttaria kevään junioriohjaajakoulutuksen yhteydessä Lahdessa. Tämän haastattelun tukena toimi myös sähköpostitse tehty haastattelu. Yksilöhaastatteluissa esitettiin kouluttajille kysymyksiä koulutuksen eri osa-alueista, ja vastaukset dokumentoitiin kirjallisena.

Kysymyksissä pyrittiin selvittämään mitkä koulutuksen osa-alueet tuntuivat kouluttajista toteuttaa sujuvasti, ja toisaalta mitkä osa-alueet tuntuivat haastavalta. Lisäksi kouluttajilta kysyttiin kehitysideoita koulutuksen rakennetta ja manuaalia koskien. Vastauksissa nousi esille ajatus siitä, että koulutuksen materiaali olisi käytännöllisempi ja helpommin hyödynnettävissä sähköisestä oppimisalustasta.

"Koulutuksessa käydyt uudet harjoitteet ja leikit olisi hyvä saada heti kaikkien ohjaajien käyttöön esimerkiksi videoiden ja kuvien avulla. Sähköinen oppimisalusta lisäisi myös ohjaajien verkostoitumista ja loisi mahdollisuuden keskustelulle käytännön ohjaamistyöstä. Verkossa voisi saada vertaistukea vaikeisiin hetkiin, sekä jakaa, ja vastaanottaa uusia ideoita harjoitusten suunnittelu- ja ohjaamistyöhön." (Pelttari 20.4.2018.)

Sähköisen oppimisalustan lisäksi myös etäopiskelun hyödyt koulutukselle nousivat esille.

"Lisäisin ehdottomasti etäopiskelua. Koulutukseen tarvittaisiin tehtäviä, joita opiskelijat tekisivät esimerkiksi toisilleen tai pohtisivat lukemaansa. Koulutukseen voisi sisällyttää muitakin etäopiskelun muotoja, kuten esimerkiksi omien ohjauksetojen analysointia. Luokkamuotoista opetusta tulisi olla mahdollisimman vähän, ja lähiopetus olisi hyvä muodostua tehtävien purkamisesta oppijalähtöisesti käytännön tehtävien ja demojen muodossa." (Koivula 19.9.2018)

Manuaalin uudistamiseksi oli ensiksi tarve selvittää uudistamista tarvitsevat osa-alueet. Tähän tarvittava taustatyö tapahtui kevään 2018 aikana, ja varsinainen manuaalin uudistaminen käynnistyi kesäkuun aikana. Kirjallisuuskatsausta työstettiin samanaikaisesti työn tuotoksen kanssa.

Manuaali, eli tuotos valmistui syyskuun aikana, ja viimeistelyssä hyödynnettiin toimeksiantajan kanssa käytyjä haastatteluja ja työryhmätyöskentelyiden pohjalta poimittuja kehitysideoita. Toimeksiantajalle lähetettiin uudistettu materiaali lokakuun alussa, ja työtä korjailtiin vielä sen jälkeen.

8 Työn tuotos

Kamppailulajien yhteisen I-tason junioriohjaajakoulutuksen kehittämisen myötä syntyi päivitetty manuaali, sekä koulutukseen uusia opetusmenetelmiä. Monet manuaalin opetusmenetelmät muokkaantuivat kouluttajilta saadun palautteen johdosta. Useat manuaalin osa-alueet muokattiin kouluttajalle helpommin lähestyttäväksi, jotta kouluttajan olisi mahdollista saada koulutusmateriaali mahdollisimman helposti teoriasta käytäntöön.

8.1 I-tason junioriohjaajakoulutuksen rakenteeseen tehdyt muutokset

Koulutuskokonaisuuden rakenne sai pieniä muutoksia opinnäytetyön myötä. Ohjaajille tehdyn kyselyn pohjalta ja kouluttajilta kerättyjen haastattelujen myötä koulutuksen rakenteeseen otetaan mukaan pysyväksi käytännöksi ennakkotehtävät, jotka alustavat koulutuksen lähiopetuskerran aiheita. Tässä työssä esitellään ensimmäistä opetuskertaa alustava ennakkotehtävä (Liite 1). Tehtävät toimivat myös kouluttajan näkökulmasta aikaisemman osaamisen tunnistamisena, mikä antaa paremman kuvan kouluttajalle ohjaajien osaamistasosta opetettavassa asiakokonaisuudessa. Ennakkotehtävät auttavat myös ohjaajia orientoitumaan koulutuksen itsenäiseen työskentelyyn ja auttavat ohjaajia asettamaan henkilökohtaisia tavoitteita oppimiselle.

Kouluttaja voi hyödyntää ennakkotehtäviä työkaluna tarkastellessaan oppimisen etenemisen vaiheita ja tarvittaessa muokkaamaan tuntien rakennetta. Ennakkotehtävät annetaan aina lähiopetuksen aiheeseen liittyen, ja kouluttaja purkaa tehtävät ryhmän kanssa lyhyesti ennen aihealueen käsittelemistä. Jokaisen koulutuskerran ryhmän kokoonpano koostuu eritasoisista ohjaajista, joten kouluttajalle annetaan tähän avuksi kotitehtäväesimerkkejä. Kouluttaja saa itsenäisesti päättää mitkä asiaosuudet hän näkee parhaakseen teettäväksi ennakkotehtävänä ryhmällä.

Tämän lisäksi osa lähiopetuksen aiheista siirretään osa etätehtävien muotoon, jotta lähiopetuksen tunneilla jää aikaa enemmän vuorovaikutuksellisille opetusmenetelmille ja vapaamuotoiselle keskustelulle. Kuten Kupias (2007, 38) toteaa, toimivat koulutuksen itsenäisesti suoritettavat tehtävät hyödyllisenä osana oppimisprosessia. Etäisyys ja irtiotto opetettavista asioista mahdollistaa oman oppimisen reflektoinnin, sekä uuden tiedon kriittisen arvioinnin. Opiteun asian soveltaminen ja ymmärtäminen vaatii uuden tiedon sovittamista uusiin tilanteisiin ja peilaamalla sitä uusista näkökulmista. Ensimmäisen koulutuspäivän aiheista ”Ohjaajan rooli ja toiminta” -osio siirrettiin osalta etäopintoihin.

Koulutuksessa pyritään etätehtävien avulla kannustamaan tulevia ohjaajia tarkastelemaan omaa ohjaamistaan koulutuksen aikana ja sen jälkeen omassa tutussa toimintaympäristössä. Tähän otetaan etänä suoritettavaksi tehtäväksi oman ohjaamisen arviointi. Oman ohjaamisen analysointi toimii esimerkkinä siitä, miten ohjaajat voivat kerätä palautetta omasta ohjaamisestaan sekä ohjaajakollegoilta että suoraan ohjattavilta. Saadun palautteen perusteella voidaan kehittää omaa ohjausfilosofiaa, ja oppia uusia ohjausmenetelmiä sekä -harjoitteita omalle kohderyhmälle sopivammaksi. Tehtävän purku koulutuksen aikana myös tuo ohjaajille mallia aktiivisesta palautteen keräämisestä omasta toiminnastaan.

8.1.1 Manuaaliin tehdyt muutokset

Työn tuotoksena manuaalissa uudistettiin useampaa osa-aluetta. Manuaalia tiivistettiin ja lyhennettiin usealta eri aihealueen osalta. Manuaalivihkosen sivumäärä lyheni tämän työn tuloksena 30 sivua. Lisäksi kappaleiden rakennetta muutettiin korvaamalla pitkiä tekstinpätkiä kuvilla ja kaavioilla. Tämä tehtiin erilaiset oppijat huomioiden, ja jotta manuaalin lukeminen ja tiedon omaksuminen olisi helpompaa.

Manuaalin alusta poistettiin yhteistyössä olevien kamppailulajien esittelyt. Koulutuksessa järjestetään lähipäivinä harjoituksia, joissa ohjaajat voivat tuoda tehtävien kautta oman kamppailulajinsa harjoittelun ominaispiirteet esille. Oppia eri lajeista varmasti tarttuu erilaisten leikkien ja pelien muodossa myös muille ohjaajille.

”Ensiapuohjeet” -osio siirrettiin sähköiseen muotoon, sillä koulutuksessa on omistettu yksi lähipäivä ohjaajan ensiapuosiolle, jossa harjoitellaan näytelmän muodossa yleisimpiä kamppailulajiharjoituksissa tapahtuvia tapaturmia ja loukkaantumisia. Näihin liittyvät kirjalliset ensiapuohjeet käydään siis koulutuksessa yhdessä ryhmän kanssa läpi, ja niihin paneutuminen ajatuksella on parempi suorittaa esimerkiksi koulutuksen välipäivinä. Verkossa on myös helppo ohjaajien etsiä lisää tietoa aiheesta ja tehdä omia muistiinpanoja.

”Lapsen kehitysvaiheet ja herkkyyskaudet” -osio muutettiin johdonmukaisempaan muotoon. Pelttari (22.9.2018) toteaa manuaalin tekstin olevan ajoittain vaikeaselkoista ja hankalaa lukea, joten lapsen kehitysvaiheita käsittelevään lukuun lisättiin havainnollistavia kaavioita ja kuvia. Ensimmäisessä kaaviossa esitellään motoristen perusliiketaltojen osa-alueet, ja toisessa kuvassa erotellaan näiden taitojen yleiset kehitysvaiheet lapsen iän mukaisesti. Tämän jälkeen manuaalissa selitetään kuvien sisältö tarkemmin ja avataan taitojen oppimisesta tarkemmin. Lisäksi osioon lisättiin tasapainotaidoista alakohdat aktiivisesta- ja staattisesta tasapainosta.

”Harjoittelun suunnittelu” -osiota muokattiin siten, että harjoittelun tueksi liitettiin Olympiakomitean sivuilta ”Ohjaajan kello”-työkalu. Kuva auttaa ohjaajia hahmottamaan tunnin harjoittelua, ja tarjoaa vaihtoehtoisen työkalun entisen kuvan lisäksi. Tämän lisäksi osiota tiivistettiin niin, että ydinasiat tulevat selkeämmin esille. ”Opettamisen ja taidon oppimisen perusteet” -osiota laajennettiin lisäämällä sinne oma osio erilaisista oppijoista.

Osa manuaalista siirtyi sähköiseen muotoon. Verkkoalustasta tieto ja harjoitteet ovat helpommin saatavilla ja hyödynnettävissä koulutuksen aikana sekä sen jälkeen ohjaamistyössä. Peltari (20.4.2018) toteaa sähköisen oppimisalustan helpottavan koulutuksen organisointia ja ajankäyttöä, ja se antaa kouluttajalle mahdollisuuden keskittyä, sekä antaa enemmän palautetta myös ohjaajille yksilöllisesti.

”Välitehtävänä voisi olla vaikkapa videoita tietty harjoite, jolloin lähijaksolla ei olisi niin suuri paine käydä isoa kasaa harjoitteita läpi (voisi ottaa muutamia hyviä esimerkkejä, tai kouluttajat voisivat pitää myös muutamia demoja tms.) ja liikepankki jäisi koulutettaville käyttöön heti sähköisessä muodossa. Välitehtävät voisi myös palauttaa jollekin verkkoalustalle, jolloin kouluttaja voisi käydä näitä myös läpi ja antaa vähintäänkin yleisellä tasolla näistä palautetta koulutettaville.” (Peltari 22.9.2018)

Harjoitteiden videointi ja liikepankin siirtäminen sähköiseksi luo mahdollisuuden ohjaajille myös reflektoida omaa ohjaamistaan, sekä kannustaa heitä oman toiminnan arviointiin. Lisäksi sähköisessä oppimisalustassa koulutettavilla on mahdollisuus tuoda omia ajatuksiaan ja luoda keskustelua annetun materiaalin pohjalta, mikä vahvistaisi teorian tiedon soveltamista ohjaamistyössä.

Lisäksi ”Leikit ja pelit” -osio päätettiin siirtää sähköiseen muotoon, sillä koulutuksessa käydään lähipäivinä paljon ohjaamista leikkien ja pelien kautta. Ohjaajat toivoivat sähköiseen oppimisalustaan kokonaan omaa kohtaa, jossa saada uusia ideoita ja jakaa omia ajatuksiaan. Tämän lisäksi alustaan liitettäisiin linkkejä ja lähteitä erilaisiin sivustoihin, joista ohjaajat voivat itsenäisesti etsiä uusia ideoita harjoituksille. Myös ”Minä ohjaajana” -osio siirtyi sähköiseen alustaan ja etätehtävän muotoon. Omaa ohjaamisfilosofiaa ja omaa ohjaamista on hyvä käsitellä ensiksi ohjaajan itsenäisesti pohtien ja reflektoiden, ja sen jälkeen koulutuksessa käydään läpi tehtävän purku ryhmän kesken.

8.1.2 Opetusmenetelmiin tehdyt muutokset

Manuaalin uudistamisen myötä myös koulutuksessa hyödynnettäviä opetusmenetelmiä uudistettiin. Kuten ohjaajilta kerätyn kyselyn näkemyksissä tuli esille, osa koulutuksessa

käytettävistä diamateriaaleista muutettiin opettamisen sijaan kysyvämpään ja keskustelempaan muotoon. Opetusmenetelminä hyödynnetään pariporinaa, case-tehtäviä, pienryhmien keskustelua ja muita opetusryhmän vuorovaikutusta edistäviä menetelmiä. Kouluttajille tehdyssä kyselyssä nousi esiin useasti se, että lähiopetuksen käytännön osuudet olivat ohjaajien mielestä koulutuksessa hyödyllisintä. Koivula (19.9.2018) toteaa, että kaikki opetus koulutuksessa tuottaa osaamista käytännön ohjaamistyön tueksi. Koulutuksen tärkeintä antia aloittelevalle ohjaajalle on päästä näkemään muiden ohjaajien harjoitteita, sekä itse kokeilemaan turvallisessa ympäristössä erilaisia vuorovaikutusmalleja ja opetustilanteita.

”Minä Ohjaajana” -osio käsitellään aluksi etätehtävän muodossa. Koulutuksen lähiopetuksessa käytettävä materiaali aiheesta hyödynnetään vain asian kokonaisuuden hahmottamisessa ja keskustelun täydentämisessä, jos jokin osa ei tullut ryhmällä esille keskustelussa. Kouluttaja pyrkii teoriaosuudessa käymään keskustelemalla ja kysymällä ohjaajilta aiheesta eri näkökulmia ja ydinkohtia. Koulutuksessa käytettävät diamateriaalit säilytetään ennallaan, mutta siirretään sähköiseen muotoon itsenäisesti luettavaksi materiaaliksi.

8.2 Työn arviointi ja käyttömahdollisuudet

Uudistetun koulutuksen järjestämisen yhteydessä teetetään myös kysely koulutukseen osallistuville uusille ohjaajille, jonka myötä myös saadaan palautetta ja arviointia työn onnistumisesta ohjaajien näkökulmasta. Arvio opinnäytetyön tuotoksesta saadaan työryhmätapaamisen jälkeen. Arviot pohjautuvat yksilön näkökantoihin, niin toimeksiantajan kuin kouluttajienkin puolesta. Työn tuotos menee kuitenkin suoraan käyttöön, joten tämä palvelee myös koulutuskokonaisuuden kehittämistä opinnäytetyöprojektin jälkeen.

Päivitetty koulutuksen sisältö pitää lajiseurojen mielenkiinnon yllä liiton koulutuksia kohtaan, ja tiivis kokonaisuus lisää lajiliittojen koulutusvastaavien resursseja myös liittojen muuhun kehitystyöhön. Opinnäytetyö osana koulutuskehityshanketta myös vahvistaa kamppailulajiliittoihin toimintakulttuuria siitä, että ohjaajilta ja kouluttajilta kerätään aineistoa toiminnan kehittämiseksi. Dokumentoitu tietotaito ja kerätty aineisto eri lajien toimijoilta voidaan hyödyntää jatkossa koulutuksen kehitystyöhön, ja tämä tulee olemaan osana vaikiintunutta käytäntöä. Hämäläinen (2016, 5) toteaa kouluttamisen suunnittelun ja kehittämisen olevan usein haastavaa, sillä uusien toiminta- ja ajatusmallien jalkautuminen voi viedä aikaa, eikä niiden vaikuttavuutta näe heti. Tärkeintä on kuitenkin ymmärtää tarve uudistamiselle, ja pyrkiä saamaan muutosprosessia aluilleen. Koulutuksen kehityksen jatkumon kannalta on tärkeitä, että koulutukseen osallistuvat henkilöt pääsevät vaikuttamaan tuotettuun sisältöön ja kokevat olevansa osana muutosta.

8.2.1 Työn kehitysmahdollisuudet

Opinnäytetyön tuotos saa kamppailulajien järjestämänä pilotointiiviikonloppuna loka- ja marraskuussa 2018 arvioinnin ja kehitysideoita tulevilta kouluttajilta. Näiden palautteiden myötä opinnäytetyön toimeksiantaja lähtee kehittämään koulutuskokonaisuutta. Keväällä 2019 järjestetään uusi kamppailulajien yhteinen I-tason junioriohjaajakoulutus, jossa voidaan testata koulutusta päivitettyinä versiona.

Manuaalin uudistaminen ja verkkoalustaan siirtämisen kehitysmahdollisuudet ovat hyvin laajat. Sähköisessä oppimisalustassa on mahdollista luoda erilaisia tehtäviä oppijoille, ja mahdollistaa laajemmin koulutettavien eriyttämisen. Verkossa on mahdollista tarjota oppimismateriaalia eri tasoille, ja eri lähtökohdista tuleville kouluttajille, ja uuden sekä vanhan tiedon jakaminen on mahdollista aloittaa jo ennen ensimmäisiä lähipäiviä koulutuksessa. Materiaali on myös hyödynnettävissä koulutuksen jälkeen helpommin sähköisenä.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tuloksena kehiteltiin uudistettu versio manuaalista kamppailulajien yhteisen I-tason junioriohjaajakoulutuksen käyttöön. Manuaalin työstämisessä hyödynnettiin tutkittua, nykyaikaista tietoa kouluttamisesta ja uusi manuaali syntyi yhteistyössä kouluttajien kanssa. Kuten useampaan koulutuskehitystyöhön, myös tähän työhön liittyi paljon hyödyllistä ja toisaalta myös ylimääräistä tuotosta.

Työ kamppailulajien koulutuksien kehittämiseksi alkoi jo ennen tämän opinnäytetyön alkua, mikä auttoi paljon myös manuaalin uudistamistyötä. Koulutuksen kehittämiseen oli hyvä ottaa projektin ulkopuolelta henkilö työstämään koulutuksen uudistamista ja tuomaan koulutukseen uusia näkökulmia ja kehitysideoita. Vielä opiskelevan liikunnanohjaajan tuoma näkemys koulutukseen toi paljon käytännön opetukseen ja sen toteutukseen liittyviä ideoita, joista moni päätyikin suoraan koulutuksen käyttöön. Manuaalin kirjallisen osuuden uusiminen taas vaati opinnäytetyön tekijältä enemmän tutkittuun tietoon perehtymistä niin ohjaajien kouluttamisen, kuin lasten ja nuorten harjoitteluun valmennuksenkin näkökulmasta tällä hetkellä ja tulevaisuudessa. Alkuperäinen ajatus koulutuksessa käytettävän manuaalin uudistamisesta muuttuikin työn edetessä laajemmaksi koulutuskokonaisuuden uudistamiseksi. Niin ohjaajan oppaan kehittäminen, kuin koulutuksen muun materiaalin kehittäminen edellyttää koulutuksen kokonaisuuden hahmottamista. Tämän kehittäminen vaatii useamman kuin yhden ihmisen näkökannan.

Ohjaajat ja valmentajat kaipaavat ohjaustyöhönsä uuden tiedon ja opin lisäksi myös konkreettisia työkaluja ja ideoita. Monet koulutukseen osallistuvat ohjaajat eivät tulleet pelkäänsä tiedon perässä, vaan myös verkostoitumisen toivossa. Kuten Toivola (ym. 2017, 13) huomauttaa, on verkostoituminen muiden ohjaajien kanssa koulutuksessa erittäin motivoiva tekijä ohjaajan oman toiminnan kehittämisessä. Koulutuksessa saatu yhteisöllisyyden tunteen muodostama voimavara kannustaa omassa ohjaamistyössä jaksamiseen myös silloin, kun ohjaaminen tuntuu haastavalta. Tähän pyrittiin opinnäytetyössä ja koulutuksen uudistamisessa vastaamaan viemällä koulutuksen materiaalia osittain sähköiseen muotoon. Verkossa ohjaajien on mahdollista jatkaa koulutusryhmän kesken itsensä kehittämistä, sekä jakaa ja vastaanottaa tietoa ja oppia muilta ryhmäläisiltä. Kuten Niemi & Multisilta (2014, 18) hyvin toteavat, mahdollistaa verkko-opettaminen yhä laajemmin yksilön asiantuntijuuden jakamisen ja yhdessä oman verkoston sisällä voi hyödyntää muiden ohjaajien kokemustietoa.

Ratkaisut koulutuksen kehittämisessä ja manuaalin uudistamisessa pyrittiin hyödyntämällä monipuolisesti kouluttajien kokemustietoa, sekä kuuntelemalla koulutukseen osallistuvien ohjaajien kehitysideoita. Lisäksi koulutuksen kehittämisessä käytettiin tutkittua tietoa pohjalla ja työn tuotoksen viimeistelyssä oli mukana myös toimeksiantaja. Tällä tavalla koulutuksen uudistukset saivat taustalle erilaisia näkökulmia ja nykyaikaisuutta. Tämänkaltaisen lähestymistapa koulutuksen uudistamiseen mukaili myös työn alkuperäisiä tarkoituksia. Nämä olivat koulutuksen kehittäminen oppijalähtöisyyden kautta, sekä koulutuksen rakenteen muokkaaminen johdonmukaisemmaksi ja helpommaksi ohjata kouluttajan näkökulmasta.

Tehdyt ratkaisut ja muutokset opetuksessa tehtiin kuunnellen kouluttajien mielipiteitä ja oppijalähtöisesti haastattelun pohjalta, kuitenkin säilyttäen keväällä koulutuksessa hyväksi koetut opetusmenetelmät. Haastattelemalla kouluttajia saatiin kuvaa siitä, mitä osaa koulutuksesta on kannattavaa säilyttää nykyisessä muodossaan, sekä kehitystoiveita toivutuista muutoksista. Manuaalin muokkaamisessa pyrittiin uudistamaan koulutusta mahdollisimman sopivaksi niin kouluttajien kuin koulutettavienkin näkökulmasta, jotta manuaali palvelisi tärkeintä tarkoitustaan.

Kouluttajat ja koulutukseen osallistuvat ohjaajat olivat mukana tuomassa omia ajatuksiaan ja ideoitaan työn toteutuksessa. Muiden ohjaajien tuomat erilaiset näkökulmat ja niiden huomioon ottaminen osoittautuivat arvokkaaksi koulutuksen uudistamisen kannalta. Näin koulutuksen kehitys etenee siihen suuntaan, johon kamppailulajiliitot pyrkivätkin. Koulutuksen jatkokehityksessä kannattaa siis huomioida ja osallistaa kouluttajat mukaan kehitystyöhön. Työn tuotos, eli uudistettu manuaali esitellään marraskuussa kamppailulajien kouluttajille, jotka hyödyntävät materiaalia omassa koulutustyössään. Tästä työryhmätaapaamisesta kerätään koulutuskokonaisuuden kehitystyöhön palautetta, jota hyödynnetään materiaalin kehittämiseksi tulevaisuudessa. Tästä kerätään myös opinnäytetyön tekijälle palautetta tehdystä työstä.

Koulutuksen yksi haasteita on ollut pitkään materiaalin rajaus ja opetettavaa sisältöä on ollut määrällisesti hyvin paljon. Tämä on varmasti johtunut osittain koulutuksen suunniteluajankohdasta ja siihen aikaan koulutussuunnitteluun vaikuttavasta oppimiskäsityksestä. Koulutukseen on pyritty tuomaan kaikki mahdollinen tieto ohjaajalle kirjallisessa muodossa, ja mietitty enemmän koulutuksen materiaalia, kuin oppijalle optimaalista tiedon omaksumisen määrää (Hämäläinen 2016, 10). Opinnäytetyössä on pyritty vastaamaan tähän muutostarpeeseen tiivistämällä koulutuksessa käytettävää manuaalia, ja rajaamaan aihealueita nimenomaan koulutuksen lähiopetuksen ja verkossa tapahtuvan etäopetuksen näkökulmasta. Kuten Koli & Silander (2002, 14-15) sekä Kupias (2007, 34-52) toteavat,

on kokonaiskuvan hahmottaminen tärkeää oppimisprosessin kannalta, mutta kouluttajan on tiedostettava myös, missä vaiheessa oppimisprosessia ryhmäläiset etenevät. Oppimisprosessi pyrittiin huomioimaan koulutuksen rakenteessa ennakkotehtävien avulla.

Lopulliseen tuotokseen päätyi lopulta vain murto-osa opinnäytetyön aikana nousseista muutosehdotuksista. Koulutusta käsittelevässä työryhmätapaamisessa marraskuussa käydään läpi vielä ne kehitysideat, jotka eivät vielä päätyneet tähän työhön. Näitä on esimerkiksi etänä suoritettava ”Ihmisen elinjärjestelmät” -osio, jonka ohjaaja opiskelisi itsenäisesti ennen ensimmäistä lähiopetuskertaa. Tämä osio täydentäisi ensimmäisen lähiopetuskerran aiheita ja sen myötä ensimmäisellä kerralla voisi edetä jo ”Oppiminen ja opettaminen” -osioon, sekä ”Herkkyykskausien huomiointiin harjoittelussa”. Seuraava askel koulutuksen kehitystyössä olisikin hyödyntää manuaalin uudistamista varten tehtyjen kyselyjen hyödyntämistä. Kyselyissä tuli ilmi hyviä kehitysideoita, kuten harjoitteiden videointi etätehtävänä.

Koulutuskokonaisuuden kehittämisen arvioimiseksi järjestetään marraskuussa 2018 kouluttajien sekä toimeksiantajan kanssa viikonlopun kestoinen kokous Pajulahdessa, jossa kerätään palautetta ja jatkokehitysideoita päivitetylle manuaalille. Kokoukseen kutsutaan tulevat kouluttajat, jotka haluavat olla osana koulutuskokonaisuuden kehittämistä. Kouluttajia on kaikista koulutuskehitysyhteistyössä mukana olevista kamppailulajeista. Koulutukseen valikoituneet kouluttajat ovat kaikki käyneet vähintään I-tason junioriohjaajakoulutuksen itse, ja he ohjaavat aktiivisesti omaa lajiaan omassa lajiseurassaan. Kouluttajista muodostuvaa testiryhmää pyydetään arvioimaan koulutuksessa käytettäviä opetusmenetelmiä lomakkeen avulla. Tämän jälkeen vastaukset käydään vielä läpi avoimen keskustelun kautta.

Opinnäytetyön toimeksiantaja kerää ja dokumentoi kirjallisen palautteen kokouksesta myös itselleen, jotta koulutuskehitystyö jatkuisi myös tämän opinnäytetyöprojektin jälkeen. Kokouksessa pyritään käymään avointa keskustelua junioriohjaajakoulutuksen kehittämisestä ja nykyaikaisista opetusmenetelmistä. Koulutuksessa testataan myös käytännössä opetustilanteita ja annetaan mahdollisuus kouluttajille vaikuttaa materiaalin sisältöön ja tulla kuuluksi.

Tämä oppimisen jatkumo on myös tämän ohjaajakoulutuksen perimmäinen tavoite, eli luoda ohjaajille verkosto ja sille soveltuva alusta itsensä kehittämiseksi junioriohjaajana. Lähitulevaisuudessa kamppailulajien yhteinen koulutusjärjestelmä tulee todennäköisesti hyödyntämään ohjaajien aitoa työympäristöä ja koulutuksen sisältö pyritään integroimaan entistä vahvemmin lajiseuraan. Tällöin koulutuksen tuomat uudet ajatusmallit ja käytänteet

synnyttävät parhaassa tapauksessa myös seuran muiden ohjaajien kesken sisäisen palon oman toiminnan tarkastelemiseksi, ja ne vievät seuran sisällä toiminnan kehittämistä sekä valmennusta eteenpäin. Lisäksi yksi kehityksen kohde koulutuksen rakenteessa on opettamisen ja taidon oppimisen perusteet. Tähän osioon on hyvä liittää etätehtävä, joka vie ohjaajan tarkastelemaan esimerkiksi oman seuransa harjoituksia ja siellä hyödynnettäviä opetusmenetelmiä. Opponoinnin tukena voi toimia tehtävä, jonka pohjalta ohjaaja itse pääsee harjoittelemaan harjoituksen organisointia sekä palautteen antoa.

Kamppailulajien koulutusjärjestelmän tarkoituksena ei ole tuottaa kuin liukuhihnalta valmiita ohjaajia seuroille, vaan enemmänkin kehittymiskykyisiä ja omaa toimintaansa reflektoimaan kykeneviä ohjaajia. I-tason koulutuksessa pyritään tarjoamaan koulutukseen tulevalle ohjaajalle lähtökohdista huolimatta menetelmiä ja työkaluja käytännön ohjaamiseen. Koulutus pyrkii kannustamaan myös oman ohjaamisen kehittämiseen koulutuksen jälkeen. Kuten Forsman & Lampinen (2009, 22) toteavat, on liikunnanohjaamisessa huomioitava myös lapsen arki harjoitusten ulkopuolella. Ohjaajan on tehtävä yhteistyötä lapsen perheen, koulun ja muiden harrastusten edustajien kanssa. Lapsen kehittymisen kannalta useasti kaikenlaiset liikuntamuodot harjoitusten ulkopuolella vain tukevat liikunnallisten valmiuksien kehittymistä. Tämä on hyvä ottaa seuraavilla ohjaajakoulutuksen tasoilla huomioon, jotta lasten ja nuorten harjoittelu sujuu mahdollisimman sujuvasti niin lapsen kuin ohjaajan näkökulmastakin.

Koulutuksen tarkoituksena on kannustaa ohjaajia itseohjautuvaan oppimiseen. Koulutusta voi tulevaisuudessa kehittää eteenpäin hyödyntämällä uusinta teoretietoa koulutusmateriaalin kehittämisen tukena. Osallistamalla kouluttajia sekä koulutettavia mukaan kehitystyöhön saadaan koulutuksesta entistä oppijalähtöisempi. Koulutuksella on hyvin monipuoliset kehitysmahdollisuudet tulevaisuudessa. Hyödyntämällä teknologiaa, kuten ottamalla ohjaajien harjoitteiden videointi osaksi koulutusta saadaan aikaiseksi muun muassa entistä tehokkaampaa koulutettavien välistä vuorovaikutusta. Sähköinen oppimisalusta ja koulutuksen kehittäminen tulevaisuudessa mahdollistaa monipuolisesti erilaisten opetusmenetelmien hyödyntämisen, jolloin eri lähtökohdista koulutukseen saapuvat ohjaajat saavat myös enemmän tietoa ja työkaluja ohjaamistyöhönsä.

Lähteet

Crudelli, C. 2008. The way of the warrior – Martial arts and fighting skill from around the world. DK Publishing. New York.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivalta-
minen tärkeää. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hintsanen, J. 2014. Taekwondo – Jalan ja käden tie. Tammerprint Oy. Tampere.

Hämäläinen, K. 2006. Valmennusosaamisen käsikirja. Suomen Olympiakomitea. Luetta-
vissa: [https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaamisen-kasi-
kirja2016.pdf](https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaamisen-kasi-kirja2016.pdf) Luettu: 15.5.2018

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H. Lintunen, T., Forsblom, K. Pulkkinen, S.
Jaakkola, T., Pasanen, K. Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja
nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Iivanainen, T. 14.8.2018. Projektipäällikkö. Suomen Judoliitto. Haastattelu. Helsinki.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus.
Jyväskylä.

Kauppila, R. 2007. Ihmisen tapa oppia: johdatus sosiokonstruktiviseen oppimiskäsityk-
seen oppimiskäsitykseen. PS-kustannus. Jyväskylä.

Koli, H. & Silander, P. 2002. Verkko-oppiminen - oppimisprosessin suunnittelu ja ohjaus.
Oy Finn Lectura Ab. Helsinki.

Kokkonen, M. 2013. Muutostarinaa kouluttajien ajattelu- ja toimintatavoissa Valmentaja- ja
ohjaajakoulutuksen kehittämisprosessissa (VOK). Opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikor-
keakoulu. Luettavissa:

[https://www.judoliitto.fi/site/assets/files/6624/kokkonen- m_2013_muutostarinaa_koulut-
tajien_ajattelu- ja_toimintatavoissa_valmentaja- ja_ohjaajakoulutuksen_kehittamispr.pdf](https://www.judoliitto.fi/site/assets/files/6624/kokkonen- m_2013_muutostarinaa_koulut-tajien_ajattelu- ja_toimintatavoissa_valmentaja- ja_ohjaajakoulutuksen_kehittamispr.pdf)

Luettu: 17.8.2018

Kupias, P. 2007. Kouluttajana kehittyminen. Oy Yliopistokustannus. Helsinki.

Kupias, P. 2001. Oppia opetusmenetelmistä. Educa-Instituutti Oy. Helsinki

Leskisenoja, E. 2017. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. PS-kustannus. Jyväskylä.

Lonka, K. 2014. Oivaltava oppiminen. Otava. Helsinki.

Niemi, H. & Multisilta, J. 2014. Rajaton luokkahuone. PS-kustannus. Jyväskylä.

Opetushallitus 2016. Opetussuunnitelman ydinasiat. Luettavissa:

https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma_ja_tuntijako/perusopetus_nyt Luettu: 25.7.2018

Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa – tietoa, taitoa ja työkaluja. Edita Publishing Oy. Helsinki

Savolainen, H. Vilkkonen, R. & Vähäkylä, L. 2017. Oppimisen tulevaisuus. Gaudeamus Oy.

Suomen Aikidoliitto 2018. Harjoittelu. Luettavissa: <https://www.aikidoliitto.fi/aikido/harjoittelu/> Luettu: 16.8.2018

Suomen ITF Taekwon-Do. 2017. Mitä Taekwon-Do on?

Luettavissa: <http://www.taekwon-do.fi/taekwon-do/mita-taekwon-do-on/> Luettu: 11.9.2018

Suomen Judoliitto 2018. Harjoittelu. Luettavissa: <https://www.judoliitto.fi/judo/harjoittelu/> Luettu: 17.8.2018

Suomen Judoliitto 2018. Koulutusjärjestelmä. Luettavissa: <https://www.judoliitto.fi/judoliitto/koulutus/koulutusjarjestelma/> Luettu 18.8.2018

Suomen Karateliitto 2018. Ohjaajakoulutus I-taso. Luettavissa: <https://karateliitto.fi/fi/koulutus/ohjaajakoulutus-i-taso/> Luettu: 16.8.2018.

Suomen Taekwondoliitto 2018. Mitä on Taekwondo? Luettavissa: <https://www.suomentaekwondoliitto.fi/mita-on-taekwondo/> Luettu: 29.1.2018.

Suomen Taekwondoliitto 2018. Koulutus. Luettavissa: <https://www.suomentaekwondoliitto.fi/harrastajille/koulutus/> Luettu. 30.2.2018

Suomen Taekwondoliitto 2017. Strategia 2017-2020. Luettavissa: <http://suomentaekwondoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/6b6de85c4e7092efd26b2ead4a0e605f/1528200400/application/pdf/2793456/Strategia%202017-2020.pdf> Luettu: 5.6.2018

Suomen Taido 2017. Taidon Historia Suomessa. Luettavissa: <https://www.taido.fi/yleista-aidosta/lajiesittely/taidon-historia-suomessa/> Luettu. 16.8.2018

Suomen Taido 10.4.2018. I-tason junioriohjaajakoulutuksen palaute. Sähköinen kysely.

Toivola, M., Peura, P. & Humaloja, M. 2017. Flipped Learning – Käänteinen oppiminen. Edita Publishing Oy. Helsinki.

World Taekwondo (WT) 2018. About WT. Luettavissa: <http://www.worldtaekwondo.org/about-wt/about-wt/> Luettu: 5.6.2018

Österman, J. 2009. Kamppailutaitojen opas. Readme.fi. Helsinki.

Liitteet

Liite 1. Ennakkotehtävä ensimmäiselle lähiopetustunnille

Junioriohjaajakoulutus I, Ennakkotehtävä (verkossa)

Moi! Tervetuloa mukaan kouluttautumaan. Tässä alla teille ennakkotehtävä herättelemään ajatuksia tulevaa koulutusta varten. Vastaa ja palauta tehtävä annettuun päivämäärään mennessä!

Nimi ja laji

Ennakkotehtävä

Mitä odotat koulutukselta? Nimeä vähintään kaksi tärkeintä asiaa!

Kerro lyhyesti ohjauskokemuksestasi. Oletko toiminut ohjaajana, kuinka kauan? Aiemmat koulutukset jne.

Onko sinulla jokin tietty osa-alue, mistä olet erityisen kiinnostunut tai mikä tuntuu ohjauksessa haasteelliselta. Kerro siitä tässä!

Mitkä näistä koulutuksen aihealueista koet itsellesi tällä hetkellä tärkeimmäksi käsitellä: (asteikolla 5-1: 5=erittäin tärkeä, 4=tärkeä 3=kiinnostava 2=ei niin ajankohtainen 1=ei kiinnostava):

Voit kirjoittaa aiheen alle kommenttikenttään myös jonkin tietyn asian, jota toivot aiheesta käsiteltävän:

Lasten liikunnan perusteet (lapsen fyysinen, psyykkinen, motorinen, sosiaalinen - kehitysvaiheet)

Ohjaajan rooli ja toiminta (ohjaamisen perusteet)

Perusliikkumisen ohjaus (harjoitusten suunnittelu)

Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen (opettamisen ja taidon oppimisen perusteet)

Lajiharjoittelun perusteet

Onko sinulla mielessäsi jotain erityistä tai kysyttävää lasten ja nuorten ohjaukseen liittyen, mihin haluaisit koulutuksessa vastauksen?



Kamppailulajien
I-tason
ohjaajakoulutus

Junioriohjaajan opas

2018