

Irina Hankola

Sovelletun Taekwon-Don liikkuvuus- ja koordinaatiotaitojen kehittäminen – videotuotanto ohjaajalle



Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunnan ja vapaa-ajan

koulutus

Syksy 2021



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijä: Hankola Irina

Työn nimi: Sovelletun Taekwon-Don liikkuvuus- ja koordinaatiotaitojen kehittäminen – videotuotanto ohjaajalle

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Asiasanat: soveltava liikunta, soveltava liikunnanohjaus, neuropsykiatriset häiriöt, liikkuvuus, koordinaatio

Opinnäytetyöni aihe sai alkunsa halusta tehdä toiminnallinen opinnäytetyö sekä kiinnostuksestani sovelta-vaan liikuntaan. Tapasin sovelletun Taekwon-Don ohjaajan, joka kertoi ryhmänsä kehitystarpeista, erityisesti liikkuvuuden ja koordinaatiotaitojen osalta. Taekwon-Dossa kyseiset taidot ovat tärkeitä ja ohjaaja kaipasi kehitysideoita, joten hän ehdotti minulle toimeksiantoa. Aihe oli kiinnostava ja vastasi toiveitani kehittää ammatillista osaamistani, joten otin mielelläni haasteen vastaan. Toimeksiantaja tässä opinnäyte-työssä oli Taekwon-Do Center Ylöjärvi.

Opinnäytetyöni tarkoitus oli tuottaa sovelletun Taekwon-Don ohjaajalle videotuotanto liikkuvuus- ja koor-dinaatiotaitojen kehittämisestä. Työn tavoitteena oli ryhmässä harjoittelevien liikkuvuus- ja koordinaatio-taitojen kehittäminen progressiivisesti sekä oman ammatillisen osaamiseni syventäminen soveltavassa lii-kunnassa. Tavoitteena oli myös oppia videoiden tuottamista.

Opinnäytetyö eteni konstruktivistisen kehittämismenetelmän mukaisesti. Teoriaosuus käsittelee sovelta-vaa liikuntaa, neuropsykiatrisia häiriöitä, Taekwon-Doa, liikkuvuutta ja koordinaatiota. Videoiden suunnit-telu- ja tuotantoprosessin yhteydessä tarkastellaan teoriaa niiden tuottamisesta. Ohjevideot suunniteltiin ja toteutettiin pohjautuen tietokirjallisuuteen sekä omiin ideoihini. Tuotoksen työstövaiheessa toimeksi-antajalta saadun palautteen avulla hiottiin videot niiden editointivaiheessa lopulliseen muotoonsa.

Tuotoksena syntyi kolme videota, joiden sisällöt ohjaaja opiskeli ja ohjasi sitten ryhmälleen. Sovelletun Taekwon-Don ryhmä harjoitteli jokaisen videon sisältämää harjoitusohjelmaa kolme viikon ajan kerran vii-kossa. Ohjaajan mielestä liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitusohjelma eteni asetettujen tavoitteiden mu-kaan nousujohteisesti. Ryhmässä harjoittelijoiden liikkuvuus oli silmämääräisesti arvioituna parantunut ja erityisesti kehitystä näkyi koordinaatiotaidoissa siten, että harjoitettujen liikkeiden suoritusnopeus oli kas-vanut ja radoilla toiminta oli nopeutunut. Lisäksi liikkeisiin oli tullut sujuvuutta.

Opinnäytetyön tuotos, kolme liikkuvuus- ja koordinaatiotaitojen kehittämisestä tehtyä ohjevideota sovel-letun Taekwon-Don ohjaajalle on julkaistu YouTube-kanavallani. Oheistuotantona opinnäytetyössä syntyi-vät pistekyltit tehtäv radoille helpottamaan ohjeiden ymmärtämistä. Kyltissä on kunkin liikkeen numero, nimi ja kuva liikkeestä.

Abstract

Author: Hankola Irina

Title of the Publication: Developing Mobility and Coordination Skills in Applied Taekwon-Do - Video Production for Instructor

Degree Title: Bachelor of Sports and Leisure Management

Keywords: applied exercise, applied physical education, neuropsychiatric disorders, mobility, coordination

The topic of this thesis originated from the desire to do a practice-based thesis and interest in applied exercise. The idea came from an applied Taekwon-Do instructor who spoke about the development needs of the group she was directing, particularly in terms of mobility and coordination skills. In Taekwon-Do, those skills are important, and the instructor needed development ideas, so she suggested an assignment for a thesis. The topic was interesting and met the author's desire to develop professional skills in applied exercise. The client of the work was Taekwon-Do Center Ylöjärvi.

The purpose of the thesis was to produce instructional videos for mobility and coordination exercises to the instructor to be used in applied Taekwon-Do. The objective was the progressive improvement of mobility and coordination skills within the focus group and to deepen the author's own professional competence in applied physical education as well as to enhance personal know-how on producing instruction videos. The project stemmed from both interest in applied physical education and the need to develop mobility and coordination within the focus group.

The thesis proceeded according to a constructivist development model. The theoretical framework covers applied physical education, neuro psychiatric disorders, Taekwon-Do, mobility and coordination. The theory of video production was examined alongside the planning and production phases. The instruction videos were designed and implemented based on relevant scientifically researched literature and personal ideas. The videos were modified in their editing phase to reflect the feedback given by the client.

The result was three videos, the content of which the instructor studied and then directed to her group. The applied Taekwon-Do group practiced the training program included in each video for three weeks once a week. According to the applied Taekwon-Do instructor, the mobility and coordination exercise program progressed in an ascending manner according to the set goals. In the group, the mobility of the trainees had improved visually, and special development was reflected in the coordination skills, so that the speed of the performed exercises had increased and the activities on the lines had accelerated. In addition, the movements had become smooth.

The final production consisting of three mobility and coordination skills development videos for an instructor of applied Taekwon-Do was published and can be viewed on the author's YouTube channel. As a co-production in the thesis, scoreboards were created for the task tracks to facilitate the understanding of the instructions. Each scoreboard has the number, name, and picture of the movement.

Alkusanat

Haluan esittää lämpimät kiitokset toimeksiantajalleni Taekwon-Do Center Ylöjärvelle ja sovelletun Taekwon-Don ohjaajalle Päivi Anttilalle, sekä ohjaavalle opettajalleni Liisa Paavolalle, joilta olen saanut tukea ja kannustusta. Erityisesti haluan kiittää lapsiani, jotka rohkaisivat minua opiskelemaan, kannustivat opinnoissani sekä osallistuivat opinnäytetyöni tekemiseen. Poikani Elyot Alexander Collin toimi videoiden kuvaajana ja tyttäreni Sara Annala esiintyi videoissa mallina.

1.12.2021

Irina Hankola

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Soveltava liikunta	3
2.1	Soveltava liikunnanohjaus.....	4
2.2	Soveltavan liikunnanohjauksen sisällön suunnittelu ja opetusmenetelmät	5
2.3	Liikunnassa avustaminen	6
2.4	Inklusiopiirakka	7
3	Neuropsykiatriset häiriöt.....	9
3.1	ADHD.....	9
3.2	Autismikirjo	11
3.3	Kielellinen erityisvaikeus.....	12
3.4	Downin syndrooma	12
4	Taekwon-Do	14
5	Liikkuvuus ja koordinaatio kamppailijan suorituskyvyssä ja liikehallinnassa	15
5.1	Liikkuvuus.....	15
5.2	Koordinaatio.....	17
6	Toiminnallinen opinnäytetyö	19
6.1	Työn tarkoitus, tavoite ja työtä ohjaavat kysymykset.....	19
6.2	Kehittämismenetelmä.....	20
7	Tuotantoprosessi.....	22
7.1	Videotuotannon tekeminen	25
7.2	Videoiden suunnittelu	26
7.3	Liikkuvuus- ja koordinaatoratojen sisältö.....	26
7.3.1	Liikkuvuusharjoitukset	28
7.3.2	Koordinaatioharjoitukset	29
7.4	Videokäsikirjoittaminen	30
7.5	Kuvaamisprosessi	31
7.6	Editointi ja valmiit videot	31
8	Pohdinta	33
8.1	Videtuotannon onnistumisen arviointi	33
8.2	Liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitusohjelman sisällön arviointi	34

8.3	Oman oppimisen arviointi.....	36
8.4	Luotettavuus ja eettisyys	39
	Lähteet.....	41
	Liitteet	

1 Johdanto

Liikunnan harrastaminen ja liikunnan ilon kokeminen tulee olla kaikkien saatavilla. Liikunta kuuluu ihmisen perusoikeuksiin ja yhdenvertaiseen kohteluun. Vuonna 2015 tuli voimaan uusi liikuntalaki. Se korostaa erityisesti yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä liikunnassa (L 390/2015). Jokaisella tulee siten olla mahdollisuus osallistua toimintaan liikunnan parissa.

Soveltava liikunta on niiden henkilöiden liikuntaa, joilla on jokin vamma, sairaus tai muu toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen takia vaikeaa osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Heille tarjottava liikunta vaatii soveltamista ja erityistä osaamista. (Liikuntatieteellinen seura 2020.) Halusin tehdä opinnäytetyön liittyen soveltavaan liikuntaan. Koen tärkeänä, että kaikki saisivat liikkua omien kykyjensä mukaan ja kaikille olisi tarjolla monipuolisia tapoja harrastaa liikuntaa.

Opinnäytetyöni aiheena on lasten ja nuorten sovelletun Taekwon-Don liikkuvuus- ja koordinaatiotaitojen kehittäminen. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisesti konstruktivistisen mallin mukaan. Toimeksiantajana oli Taekwon-Do Center Ylöjärvi ry, jonka missiona on ”tarjota jokaiselle mahdollisuus fyysisen ja henkisen kunnon kehittämiseen hänen omista lähtökohdistaan”. Seura toimii Suomen ITF Taekwon-Don alaisena. Seuran sovelletun Taekwon-Don ohjaaja kaipasi kehitysideoita harrastajien liikkuvuus- ja koordinaatiotaitojen kehittämiseen. Taekwon-Dossa kyseiset taidot ovat tärkeitä ja ryhmän harrastajilla oli näillä osa-alueilla haasteita.

Opinnäytetyöni ensimmäisenä tavoitteena oli sovelletun Taekwon-Don liikkuvuus- ja koordinaatiotaitojen kehittäminen progressiivisesti, ammatillisen osaamiseni syventäminen soveltavassa liikunnassa sekä saada tietämystä videoiden tuottamisesta. Tarkoituksena ja tuotoksena tässä opinnäytetyössä oli videotuotanto ohjaajalle. Ratkaistavana olivat kysymykset: Millainen video-materiaali palvelee parhaiten ohjaajaa? Millainen liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitusohjelma palvelee parhaiten kohderyhmää? Miten se palvelee jokaista harrastajaa hänen omista lähtökohdistaan? Harjoitusohjelma toteutettiin ajalla syyskuu–lokakuu 2021. Harjoituskertoja tuli yhdeksän ja niissä oli jokaisessa 20–30 minuutin osuus näille harjoitteille. Ryhmässä oli kaksitoista 9–18-vuotiasta poikaa.

Haluaisin valmistuttuani olla vaikuttamassa soveltavan liikunnan kehitystyössä ja kokea tekeväni arvokasta ja merkityksellistä työtä. Olen opinnoissani suorittanut soveltavan liikunnan opintojak-

son. Opintoihin kuuluvissa harjoittelujaksoissa olen saanut hyödyntää oppimaani käytännössä ohjaamalla myös erityistukea tarvitsevia liikunnan harrastajia. Opinnäytetyöni syventää ammatillista osaamistani, kasvuani, asiantuntijuuttani ja mahdollistaa soveltavan liikunnan työtehtäviä.

2 Soveltava liikunta

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa huomioiden henkilön valmiudet, tarpeet ja mielenkiinnon kohteet (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 196). Sen kohderyhmänä ovat henkilöt, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Soveltavan liikunnan kohderyhmänä ovat erityisesti toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä ne yli 65-vuotiaat henkilöt, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vamman tai pitkäaikaissairauden takia. Suomen väestöstä noin 15 prosenttia kuuluu soveltavan liikunnan piiriin. (Liikuntatieteellinen seura 2021.)

Perinteinen käsitys soveltavan liikunnan tarpeesta on perustunut lähinnä fyysisen toimintakyvyn rajoituksiin sekä biolääketieteelliseen määrittelyyn ja niiden pohjalta tehtyyn vammaan tai sairauteen perustuvaan diagnoosiin henkilöstä. 2000-luvun alkupuolella perinteistä käsitystä lähdettiin tarkistamaan. Kognitiiviset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät alettiin tunnistaa toimintakykyä sääteleviksi ja mahdollisesti osallistumista estäviksi tekijöiksi. Oppimisen, vuorovaikutustilanteiden ja muistamisen haasteet sekä vaikeus muodostaa käsitystä omasta itsestä voivat vaikeuttaa osallistumista liikuntaan. (Pyykkönen & Rikala 2018, 14–15.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään niiden lasten ja nuorten soveltavaan liikuntaan, joilla on neurokirjon häiriöitä tai Downin syndrooma.

On arvioitu, että joka viides kouluikäinen lapsi tai nuori tarvitsee jonkinasteista tukea oppimiseen. Keskimääräisesti arvioituna kaikissa yleisopetuksen liikuntaryhmissä on joko yksi tai useampi soveltavan liikunnan ohjausta tarvitseva henkilö. Tuen tarvetta vaativat tarkkaavaisuuden häiriöt, haasteet tunne-elämässä ja sosiaalisissa taidoissa sekä kielelliset vaikeudet. Tyypillisiä ovat myös vaikeudet motoriikassa, joista osalla ne johtuvat liian vähäisestä liikunnasta. Kehityksellistä motorisen oppimisen vaikeutta ilmenee 5–6 prosentilla. Lisäksi liikunnanopetusta tulee soveltaa vammojen, pitkäaikaissairauksien tai muun toimintakyvyn heikkenemisen takia. (Huovinen 2020.)

Soveltavan liikunnan tuen tarve on kasvanut. Uusimmat tutkimustulokset osoittavat, että noin 50–70 %: lla kaikista erityistukea tarvitsevistä lapsista on vaikeuksia useammalla oppimisen osa-alueella. On myös tiedossa, että liikunta ja fyysinen aktiivisuus vaikuttavat positiivisesti muuhun oppimiseen. (Huovinen 2020.)

2.1 Soveltava liikunnanohjaus

Soveltavan liikunnan ohjaamisessa toimitaan yhtä lailla samoin säännöin kuin missä tahansa laadukkaassa liikunnanohjaamisessa ja -opetuksessa. Osallistujiin ja heidän tarpeisiinsa tutustumalla saadaan tietoa, jonka avulla voidaan soveltaa liikuntaa kunkin osallistujan lähtökohdista käsin. Näin voidaan asettaa ja suunnitella toiminnan tavoitteet ja osallistujille sopivat sisällöt, ohjauspaikat, tarvittavat välineet ja arviointitavat. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 53.) Jokainen liikkuja on yksilö, eikä diagnoosi itsessään kerro henkilön toimintakykyä suoraan (Leppä 2020).

Soveltavan liikunnan suunnittelussa ja ohjaamisessa ydinasia on varmistaa turvallisuus. Useampia liikkuja auttavat selkeät tilanteet ja niiden ennakoitavuus, kunnollinen valaistus ja kontrastit, sekä viestinnän monikanavaisuus riippumatta mikä vamma tai diagnoosi heillä on. Tärkeää on myös ohjaajan aito läsnäolo ohjaustilanteessa. (Leppä 2020.)

Strukturoitu opetus eli selkeä ja tavoitteellinen opetusmenetelmä sopii kaikkeen soveltavan liikunnan ohjaamiseen. Erityistä merkitystä sillä on havaitsemisen ja tarkkaavaisuuden oppimisen vaikeuksissa, kuten tarkkaavaisuushäiriöissä. Selkeärakenteisesta liikunnanohjauksesta on apua paitsi erityistukea tarvitseville, myös kaikille ryhmässä oleville osallistumiseen ja keskittymiseen ohjauksen aikana. Strukturointia on mahdollista kohdistaa koko liikunnanohjaukseen prosessiin, kuten liikunnan tavoitteiden asettamiseen ja sisältöihin, opetusmenetelmiin, viestimiseen, liikuntatilaan, ajankäyttöön, ohjaajiin ja opettajiin, välineisiin, arviointiin, palautteeseen ja motivaation ylläpitämiseen. (Rintala ym. 2012, 53–54.)

Jotta selkeää opetusta voidaan toteuttaa, on ydinasia tuntea opetukseen osallistuvat sekä heidän tarpeensa. Tätä tietoa voidaan kerätä alkukyselyn avulla, kun uusi kurssi alkaa. Lisäksi tietoa voidaan saada haastattelun keinoin osallistujilta itseltään, heidän huoltajiltaan tai avustajiltaan. Ohjaajan tulee omaksua tietoa osallistujien toimintakyvyistä myös tietokirjallisuudesta ja huomioida esille tulleet asiat liikunnassa. (Rintala ym. 2012, 54–55.)

Liikunnan tehtävä suuressa mittakaavassa on edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä tukea terveellisen elämäntavan omaksumista. Soveltavassa liikunnassa on erityisen tärkeää huomioida liikunnan sosioemotionaaliset tavoitteet, joita ovat esimerkiksi positiivisten liikuntakokemusten ja onnistumisen tunteen kokemukset. Niillä tiedetään olevan yhteyttä myönteiseen käsitykseen itsestä, liikuntamotivaatioon sekä läpi elämän kestävästä liikuntaharrastuksen kehittymiseen. (Rintala ym. 2012, 55.)

2.2 Soveltavan liikunnanohjauksen sisällön suunnittelu ja opetusmenetelmät

Soveltava liikunnan suunnittelu ja toteutus mahdollistaa erilaisten ihmisten osallistumisen liikuntaan, sillä se huomioi erilaisia tarpeita liikunnassa. (Leppä 2020.) Liikunnanohjauksen sisältöjen suunnittelussa harjoitustavat valikoidaan asetettujen tavoitteiden pohjalta ja strukturoidun menetelmän mukaan painotus on sisällöissä, jotka keskittyvät liikkujan vahvuuksiin. Tämä pitää yllä liikkujan motivaatiota liikunnan harrastamisessa. Enemmän tukea vaativat harjoitteet lisätään hiljalleen harjoitusohjelmaan hyödyntämällä vahvuuksia. Harjoitusohjelman pitää vastata liikkujan kehitystasoa ja kykyä. Siinä tulee olla haastetta mutta samalla sen on tarjottava myös onnistumisen kokemuksia. Sisältöihin tulee siten suunnitella eritasoisia harjoitteita, joista löytyy jokaisen toimintakyvylle sopivasti haastetta. Kyseessä on tällöin sisällöllinen eriyttäminen (Rintala ym. 2012, 55.)

Harjoitteiden järjestystä ja niiden ajallista kestoja on hyvä pohtia. Oppiminen onnistuu parhaiten tunnin ollessa selkeästi rytmitetty. Teholtaan vaihtelevat tunnit sopivat suurimmalle osalle parhaiten. Näin kuntotasoltaan heikommat saavat lepotauon. Lisäksi rytmitys auttaa siirtymään harjoituksesta toiseen. Helppoja ja haastavia harjoitteita on hyvä vuorotella keskenään, sillä vaativammat tehtävät edellyttävät keskittymistä. Näin tehtynä mielenkiinto harjoitteluun säilyy paremmin. Oppimista ja tehtävistä toiseen etenemistä auttavat tutut rutiinit tuntien alussa ja lopussa. Ne tuovat ennakoitavuuden tunnin kulkuun ja sitä kautta turvallisuuden tunteen sekä mahdollisuuden kerrata jo opittuja asioita. (Rintala ym. 2012, 55–56.)

Soveltavan liikunnan yksi erityispiirteiden osa-alue ovat neurokirjon häiriöt. Tällöin taustalla on geneettisiä tai neurokirurgisia syitä ja haasteita on erityisesti sosiaalisissa taidoissa ja niiden hahmottamisessa. Vaikeuksia on myös itseilmaisussa sekä kyvyssä tulkita tunteita. Kuvakommunikatio toimii hyvin tälle kohderyhmälle. Liikuntatuokion suunnitelman kertominen etukäteen sekä tilanteiden ennakoitavuus ja selkeys helpottavat harjoittelijaa. Näin vältetään mahdollisesti heräävää ahdistuneisuuden tunnetta. Harjoittelijan yksilölliset tarpeet liikunnassa tulisi huomioida, kuten motivaation aste, kiinnostuksen kohteet ja mahdolliset liitännäisvammat (Leppä 2020.)

Liikuntaa ohjattaessa voidaan hyödyntää monia opetusviestinnän mahdollisuuksia ja opetuksen työtapoja. Opetusviestintä liikunnanopetuksessa tarkoittaa niitä viestin välittämiseen ja vastaanottamiseen kohdistuvia menetelmiä, joiden avulla pyritään edistämään oppijan oppimista sekä hänen fyysistä aktiivisuuttaan liikuntatilanteessa. (Rintala ym. 2012, 56.)

Monikanavaisuus eli halutun viestin informointi useampaa kanavaa käyttäen, kuten näkö- ja kuuloaistia tai kosketusta, helpottaa ohjeiden ymmärtämistä (Leppä 2020). Strukturoitu liikunnanohjaus sisältää paljon monikanavaista opetusviestintää. Tällöin sanallisesti annettua ohjeistusta voidaan selventää näyttämällä harjoite, näyttämällä kuvia tai aktivoimalla tunto- tai liikeaistia. Myös erilaisten telineiden ja välineiden käyttö ohjaa toivottuun suoritukseen. Ohjaajan on varmistettava, että ohjeiden ja palautteen antaminen on ymmärretty. Opettajajohtoinen menetelmä sopii uusien asioiden opettelemiseen. Lisäksi on kuitenkin tärkeää hyödyntää oppilasjohtoista menetelmää tukemaan itseohjautuvuutta ja kehittämään itsenäistä taitojen hallintaa. (Rintala ym. 2012, 56.)

2.3 Liikunnassa avustaminen

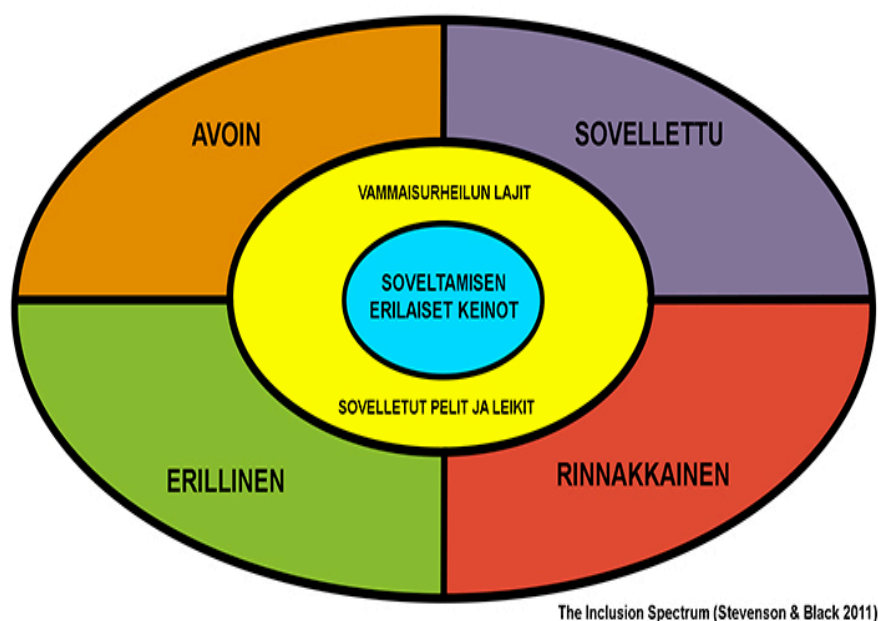
Soveltavassa liikunnassa tarvitaan usein erityistoimia. On varmistettava, että liikkujien tarvitsemaa tukea on saatavilla. Tämä tehdään yhteistyössä ohjaajan, osallistujien ja heidän huoltajiensa kesken. Avustajan rooli on usein merkittävä. Hän voi olla joko henkilökohtainen avustaja, harrastajan läheinen tai koulunkäyntiavustaja. (Rintala ym. 2012, 58.) Avustajana voivat toimia myös ryhmän yleisavustajat (Kauravaara, Lakkasuo & Luona-Helminen, 2006, 10).

Avustajan tehtävä on olla tukena ja ryhmän varsinaisen ohjaajan tehtävä on vastata opetustilanteesta. Avustaja voi olla joko yksittäisen harrastajan tai pienryhmän tukena. Tarkoituksena on ohjata ja avustaa liikkujaa niin itsenäiseen harjoitteluun kuin mahdollista. Asioita ei tehdä liikkujan puolesta. Avun määrä ja laatu riippuu liikuntalajista. Auttaminen voi olla esimerkiksi fyysistä tai liikuntakaverina olemista tai ohjaajan ohjeiden tarkentamista tuen tarvitsijalle. Avustamisessa on muistettava kysyä, millaista apua harrastaja toivoo liikuntatilanteessa. (Rintala ym. 2012, 58.) Vuorovaikutuksessa helpottavat katsekontakti, henkilön nimen käyttäminen sekä koskettaminen (Kauravaara ym. 2006, 10).

Avustajaa on mahdollista käyttää apuohjaajana liikkeitä näytettäessä ja ohjeistuksia selkeytettäessä. Avustaja voi myös opastaa harrastajaa oikeiden liikeratojen löytämisessä. Harrastajan taitojen karttuessa ja hänen liikkumisvarmuutensa kasvaessa avustajan tehtävä hiljalleen pienenee. (Kauravaara ym. 2006, 10.)

2.4 Inklusiopiiirakka

Inklusiopiiirakka on 1990-luvun lopulla englantilaisten Ken Blackin ja Pam Stevensonin kehittämä Inclusion Spectrum -malli, jota on hyödynnetty erilaisten keinojen jäsentämiseen yhteisessä toiminnassa. Piirakan tavoitteena on liikkeen lisääminen, taitavimpien haastaminen sekä kaikkien oppimisen ja osallistumisen tukeminen. Suomen Vammaisurheilu ja liikunta VAU on tuottanut suomenkielisen inklusiopiiirakan. Se painottaa, että kaikissa toimintatavoissa voidaan käyttää erilaisia, joko sovellettuja tai vammaisurheilun lajeja, ideoita tai välineitä. (Paralympiakomitea 2017.) Inklusio tarkoittaa sulauttamista. Tämä ajattelutapa huomioi yksilön tarpeet tukipalveluiden ja muiden järjestelyjen osalta niin, että jokainen ryhmäläinen voi toimia oman tasonsa mukaan ja olla osa ryhmää. (Alanko, Remahl & Saari 2004, 17.)



Kuva 1. Inklusiopiiirakka (Paralympiakomitea 2017).

Avoin toiminta on kaikille sopivaa. Siinä jokainen osallistuu toimintaan, kuten peleihin tai leikkeihin. Tyypillinen avoin harjoite on esimerkiksi alkulämmittely tai loppuverryttely. (Paralympiakomitea 2017.) Avoimessa toiminnassa korostuu ryhmän toimiminen yhdessä ja kaikilla tulee olla kokemus ryhmään kuulumisesta (Alanko ym. 2004, 7).

Sovellettu toiminta sisältää kaikille yhteisen harjoituksen tai teeman, mutta tällöin toteutuksessa käytetään erilaisia soveltamisen tapoja (Paralympiakomitea 2017). Soveltamisen tulisi olla tilapäistä ja toimia apukeinona helpottamaan tavoitteisiin pääsyä. Soveltamista voidaan hyödyntää

joko koko ryhmälle, osalle siitä tai yksilölle. Toiminnan tulee silti olla haastavaa, eikä sitä tule soveltaa vain ryhmän heikoimman mukaan. Yleensä voidaan muokata joko harjoituksen sääntöjä, välineitä tai toiminnan nopeutta ja niihin on hyvä varautua ennakolta. (Alanko, Remahl & Saari 2004, 10.) Muodostettaessa tasoryhmiä harjoitteessa tai teemassa, puhutaan rinnakkaisesta toiminnasta. Tarjolla on erilaisia toimintakyvyn mukaan tehtäviä vaihtoehtoja, joista jokainen voi valita omalle tasolle sopivan harjoitteen. (Paralympiakomitea 2017.)

Erillistä toimintaa on, kun kerho tai harrastus toimii vertaispohjalta ja matalalla kynnyksellä. Vammaisurheilun ja soveltavan liikunnan ryhmät ovat erillistä toimintaa. (Paralympiakomitea 2017). Liikunnan harrastaminen isoissa ryhmissä ei sovi kaikille ja silloin on mielekkäämpää toimia ryhmässä, jossa on muita vastaavanlaisen toimintakyvyn omaavia harrastajia (Alanko ym. 2004, 16).

3 Neuropsykiatriset häiriöt

Mikäli kehitysiässä ilmenee psykiatrisia oireita tai sairauksia, joiden taustalla on neurologinen tai neurobiologinen häiriö, puhutaan kehityksellisistä neuropsykiatrisista häiriöistä (Pihlakoski & Rintahaka 2019, 243). Neurokirjon diagnooseja ovat muun muassa ADHD, autismi, Asperger ja Tourette (Autismisäätiö 2016).

Neuropsykiatrinen diagnoosi näkyy harvoin ulospäin. Se aiheuttaa silti usein suuria vaikeuksia ohjata omaa toimintaa ja selvitä eri toimintaympäristöjen aiheuttamista aistiärsykkeistä. Nyky-yhteiskunnan vuorovaikutuksellinen toimintakulttuuri ja siinä pärjääminen on myös vaativaa. On tärkeää ymmärtää, että neurokirjon lapsi ei toimi tietyllä tavalla tahallaan tai ilkeyttään vaan toiminnan taustalla on hänen erityisyytensä. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 14.)

Koska neurokirjon lapsen ja nuoren sopeutuminen ulkomaailmaan on rajallista ja asteittain opeltava yhdessä, jää hänen ympäristössään olevien aikuisten tehtäväksi muuttaa omaa toimintaa ja vaatimuksia lapselle ja nuorelle sopivaksi. Väärä edellytetty toimintamalli tai vaatimus on esteenä lapsen ja nuoren osallistumiselle. Tämä tarkoittaa pelkistettynä ennakointia, ympäristön ja toiminnan selkeyttämistä, tavoitteiden suhteuttamista yksilöllisiin kykyihin ja erityisesti halua ymmärtää lapsen ja nuoren poikkeavaa käytöstä. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 14.)

3.1 ADHD

ADHD:n oireet tulevat ilmi useilla tavoin eri ikä- ja kehitysvaiheissa. Pienemmillä lapsilla ilmenee levottomuutta ja ylivilkkautta mutta isommilla jopa aliaktiivisuutta. Myös ympäristötekijöillä on vaikutusta oireiden esiintymiseen. Tällaisia ovat esimerkiksi suuren ryhmän aiheuttama häiriö, unen tai liikunnan puute, voimakkaat tunnetilat ja stressiä aiheuttavat tilanteet. Oireet alkavat tyypillisesti ennen kouluikää. Usein ne kuitenkin tunnistetaan vasta myöhemmin koulunkäynnissä ilmenevien vaikeuksien myötä. ADHD:lle on tyypillistä myös vaikeudet toiminnanohjauksessa. Tekemisen suunnittelu, sen aloittaminen ja motivaation ylläpitäminen tuottaa ongelmia. Myös viireystilan säätely on vaikeaa, mikä ilmenee joko väsymyksenä tai ylivireytenä. Yleisiä haasteita on lisäksi tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä sekä vuorovaikutustaidoissa. Usein ADHD-oireisilla on muitakin häiriöitä, kuten oppimisvaikeuksia tai autismitkirjon häiriöitä. Hoitamattomana ADHD lisää riskiä tapaturmiin, masennukseen sekä käytös- ja päihdehäiriöihin. (Puustjärvi 2019, 8.)

ADHD voi näyttäytyä tarkkaamattomuuspainotteisesti. Silloin ilmenee keskittymisen ja toiminnanohjauksen haasteita, ei niinkään yliaktiivisuutta tai impulsiivisuutta. Toinen esiintymismuoto on yliaktiivis-impulsiivinen muoto, jossa ei ole suuria keskittymisongelmia. Kolmas muoto on näiden kahden yhdistelmä, jolloin ongelmia on jokaisella merkittävällä oirealueella. Perimä, biologiset ja psykososiaaliset tekijät ja niiden kesken tapahtuva monisuuntainen vuorovaikutus vaikuttavat ADHD:n oirekuvan kehittymiseen. ADHD on aivojen hermoverkoston häiriö, jolloin keskittymistä ja vireyttä säätelevät systeemit toimivat normaalia heikommin. ADHD:n hoidossa on hyvä tukea lapsen toimintakykyä poistamalla hänen ympäristöstään tekijät, jotka provosoivat oireita. On myös tärkeää huolehtia säännöllisestä päivärytmistä, riittävästä unesta ja liikunnan määrästä. (Puustjärvi 2019, 8–10.)

ADHD:n oireet erityisesti tarkkaavaisuuden haasteissa ilmenevät viimeistään kouluiässä, 7–12-vuotiaana. Toiminnallinen haitta on tällöin merkittävää ja vaikeuttaa keskittymistä koulutehtäviin. Lapsella on vaikeuksia aloittaa tehtävien teko tai suunnitella toimintaa. Hän häiritsee ja keskeyttää opetusta. Selvitettäessä kognitiivisesti iänmukaisesti kehittyneiden lasten vaikeuksia koulunkäynnissä tulisi joka kerta muistaa kartoittaa ADHD:n mahdollisuus. ADHD:n yhteydessä samanaikaisesti ilmenevät oppimisvaikeudet heikentävät entisestään selviytymistä koulussa. Epäonnistumisten toistuessa ADHD-lapselle kehittyy psyykkisiä samanaikaissairauksia. Niitä ovat esimerkiksi käytöshäiriöt, ahdistuneisuus ja masentuneisuus. (Pihlakoski & Rintahaka 2019, 244.)

Lapsuudessa diagnosoitu ADHD on todettu jatkuvan nuoruusiän yli puolella. Tällöin oireisto voi olla joko täydellinen tai osittainen. Silloin esiintyy jo usein seurannaisoireita, jotka voivat olla ADHD:hen kuulumattomia, kuten masentuneisuus ja ahdistuneisuus. Tämän seurauksena on vaara, että ADHD jää huomaamatta. Siksi on erityisen tärkeää, että vanhemmat ja opettajat ovat tarkkaavaisia, jotta nuoruusiän ADHD ei jäisi tunnistamatta. (Pihlakoski & Rintahaka 2019, 244.)

ADHD oireyhtymään saattaa liittyä myös liiallista voimankäyttöä sekä motorista kankeutta. Tämä voi hankaloittaa liikunnan harrastamista ja kirjoittamista. Motoriikka kehittyy vain liikkumalla ja harjoittelulla. Liikunta on paras sekä nopein keino vauhdittaa aivojen välittäjäaineiden tuotantoa. (Juusola 2012, 30, 199.)

3.2 Autismikirjo

Autismikirjo on joukko sellaisia oireyhtymiä, joiden samankaltaisia piirteitä ovat tietyn tyyppiset toimintarajoitteet sosiaalisen kommunikoinnin ja käyttäytymisen sovittamisessa ympäristön odotuksiin. Autismikirjoisella henkilöllä esiintyy joko toistuvia, rajoittuneita tai joustamattomia käyttäytymismalleja. Nykyään myös poikkeava tapa kokea useita aistiärsyksiä luetaan kuuluvaksi autismin diagnoosikriteereihin. Autismi on yleisempää pojilla kuin tytöillä. (Savikuja 2019, 10.)

Autismin piirteitä esiintyy eri asteisina. Paitsi että autismi tarkoittaa toimintarajoitteita ja vaikeuksia, värittää se myös persoonallisuutta. Autistisella henkilöllä voi olla erityisiä vahvuuksia, jolloin kyseessä on epätasainen kykyprofiili. Tällä hetkellä puhutaan vielä diagnooseista autismi, Aspergerin oireyhtymä ja laaja-alainen kehityshäiriö, mutta niiden tilalle on tulossa viralliseksi termiksi autismikirjon häiriö. Kirjo-sana ilmentää väljästi määritellyn joukon neurologisesti, kognitiivisesti ja geneettisesti toisistaan eroavia alaryhmiä. (Savikuja 2019, 10.)

Autistisilla henkilöillä esiintyy usein myös esimerkiksi epilepsiaa, ADHD:tä, sekä kattavia oppimisvaikeuksia. Niiden lisäksi tavallisia ovat myös mielialaongelmat ja -häiriöt. On tärkeää pitää mielessä, että autismikirjo ei ole jokaisen kohdalla ainoastaan jotain hermoston toiminnassa tai käyttäytymisessä näkyvää, vaan joillain autismikirjoon liittyy tiettyjä fyysisiä oireita ja sairauksia. Esimerkiksi suoliston, immuunijärjestelmän ja aineenvaihdunnan häiriöt voivat vaikuttaa oppimiseen, käyttäytymiseen ja jokapäiväiseen hyvinvointiin. Autismi voi toisinaan olla osa laajempaa oireyhtymää. Tällöin siihen yhdistyy useammanlaisia fyysisen ja psyykkisen kehityksen erityispiirteitä. (Savikuja 2019, 10–11.)

Autismikirjon lapselle liikuntakokemukset ovat merkittävä osa arkea ja kokonaiskuntoutusta. Lapsen kykyyn tai halukkuuteen osallistua liikuntatilanteisiin vaikuttavat kuitenkin motorisiin taitoihin kytkeytyvät vaikeudet tai esimerkiksi motivaation puute. On tärkeää huomioida lapsi yksilöllisesti liikuntatilanteiden onnistumiseksi. Moni autismikirjon lapsi saa hyötyä toiminnan strukturoinnista myös liikunnassa. (Terveyskylä 2018.)

3.3 Kielellinen erityisvaikeus

Kielellinen erityisvaikeus on sekä puheen tuottamisen että sen ymmärtämisen häiriö. Sen vaikutus toimintakykyyn ja kielellisiin kykyihin on laaja. Lapsen näönvaraisessa päättelyssä ei ole tällöin suuria haasteita, mutta kielellisten taitojen kehittyminen ei ole iän mukaista. Jotkut kielelliset ongelmat ilmenevät vasta nuoruudessa, jolloin kielellisille kyvyille asetetaan korkeampitasoiset edellytykset. Niitä ovat esimerkiksi ajatusten selkeä ja looginen ilmaisu sekä kyky ymmärtää huumoria, sarkasmia, kielikuvia ja slangia. (Lindholm, Loukasa & Paavola-Ruotsalainen 2019, 204–205.)

Kielellinen erityisvaikeus on ominaisuuksiltaan pitkäaikainen. Sen haasteet esiintyvät eri ikävaiheissa ja aikuisenakin eri tavoin johtuen vaikeusasteesta tai laaja-alaisuudesta. Esimerkkinä kommunikoinnin haasteista aiheutuvat turhautumiset, jotka altistavat emotionaalisille ja käyttäytymisen ongelmille. Tuki vuorovaikutustaitojen sekä positiivisen itsetunnon kehittämiseksi voi olla tarpeen. Kielellinen erityisvaikeus on otettava huomioon opetusjärjestelyissä. (Lindholm ym. 2019, 206–207.)

Motorisen kehityksen haasteet voivat olla liitännäishäiriönä lapsilla, joilla on diagnosoituna kielellinen erityisvaikeus. Motorisen kehityksen eteneminen on silloin hidasta ja lapsilla on vaihtuvia karkea- tai hienomotorisia vaikeuksia esimerkiksi hahmottamisen taidoissa. Motorinen kömpelyys voi olla syy lapsen arkuuteen liikkua tai kokeille liikunnallisia elämyksiä. Aikuisen tuki, kannustaminen liikkumiseen, motivointi ja rohkaisu on poikkeuksellisen tärkeää näille lapsille. (Laine 2015.)

3.4 Downin syndrooma

Downin oireyhtymä tai Downin syndrooma on kromosomihäiriö, joka aiheutuu solujen ylimääräisestä kromosomi 21:stä. Suomessa syntyy vuosittain noin 70 Down -lasta ja kaikkiaan Downin oireyhtymä on 3000 henkilöllä maassamme. Suurimmalla osalla on ylimääräinen kromosomi tai sen osa kaikissa soluissa ja muutamalla prosentilla näin on vain osassa soluja, jolloin oireet lapsilla ovat lievemmat muihin verrattuna. (Jalanko 2021.)

Down-lapsella todetaan tyypilliset kasvopiirteet, joita ovat silmäluomen vino poimu, leveä nenänselkä ja ulostyöntävä kieli. Lisäksi tyypillistä on lyhyt kaula, isovarpaan leveä varvasväli, yliliik-

kuvuus nivelissä, yksi kämmenpoimu, lihasheikkous ja usein myös rakenteellinen sydänvika. (Jalanko 2021.) Oireyhtymään kuuluvat lisäksi lyhytkasvuisuus, lyhyet jalat ja kädet suhteessa vartaloon, lyhyet sormet ja varpaat, leveät kädet ja jalat, pieni pää sekä heikko tasapaino (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 87–88). Keskivaikkea kehitysvammaisuus kuuluu myös oireyhtymään. Se vastaa 5–7-vuotiaan kehitystasoa. Viivästynyt kehitys on tyypillistä. Eri alueiden kehitysviiveen merkitys lapsen ja aikuisen itsenäisen elämän näkökulmasta vaihtelee lievästä haitasta jatkuvan tuen tarpeeseen. (Jalanko 2021.)

Liikkumista suunniteltaessa tulee huomioida Down-lapsen tai -nuoren alttius hengitystieinfektioihin. Myös nivelten ylliliikkuvuus ja normaalia suurempi taipumus ylipainoon sekä motorisen kehityksen hitaus on otettava huomioon. (Rintala ym. 2012, 88.)

4 Taekwon-Do

Taekwon-Do on korealainen taistelulaji ja tarkoittaa jalan ja käden tietä. Tae merkitsee jalkaa ja jalalla tehtäviä tekniikoita. Kwon tarkoittaa kättä ja kädellä tehtäviä tekniikoita. Do merkitsee tietä, ajatusta ja ajattelutapaa. Taekwon-Don juuret ovat useissa korealaisissa, kiinalaisissa ja japanilaisissa taistelulajeissa. Lajin kehitti Choin Hon Hi. Hän nimesi lajin Taekwon-Doksi ja nimi virallistettiin 11.4.1955. (Tampereen Taekwon-Do seura ry n.d.)

Taekwon-Do perustuu tieteellisiin menetelmiin saavuttaa kyky taistella ja puolustaa itseään. Harjoittelun kautta tulevat lisäksi terve keho ja vahva mieli. Taekwon-Don filosofian tarkoitus on kasvattaa sen harrastajien moraalisia arvoja, etiikkaa ja lannistumatonta henkeä. Kohteliaisuuden ja itsehillinnän opettamisen rinnalla on lisäksi voimakas yhteiskunnallinen ja arvopohjainen asema. (Suomen ITF Taekwon-Do ry n.d.)

Taekwon-Do on lajina monipuolinen ja sen kaikkia osa-alueita on pyrkimys harjoitella tasapuolisesti. Osa-alueita ovat perustekniikat, liikesarjat, ottelu, itsepuolustus ja murskaus. (Tampereen Taekwon-Do seura ry, n.d.) Lajiin kuuluu lukuisia hallittuja jalka- ja käsitekniikoita, otteluita, itsepuolustusta ja murskausta (Suomen ITF Taekwon-Do n.d.). Lajille ominaista ovat potkutekniikat ja korkeiden potkujen takia liikkuvuus- ja notkeusharjoittelu on olennaista (Österman 2009, 136).

Lajin ytimen muodostavat perustekniikkaharjoitukset. Tekniikoita on yli 3000 ja ne opettavat liikkeitä tulevia liikesarjoja ja otteluita varten. Ne voimistavat oppilaiden koordinaatiota, voimaa, nopeutta, tasapainoa ja lihaskuntoa. Perustekniikoissa käytetään kaikkia vartalon osia sopuosoinnussa Taekwon-Don voiman teorian kanssa. Liikesarjaharjoitteet kehittävät ja parantavat erityisesti sujuvia ja pehmeitä liikkeitä, sekä rytmittajua. Lisäksi ne kehittävät kokonaisvaltaista vartalonhallintaa ja lihaksia sekä lisäävät hengityksen hallintaa. Taekwon-Don ytimen muodostavat 24 liikesarjaa, jotka pitävät sisällään taistelua, voimaa, taitoa ja lajille tyypillistä kauneutta. (Tampereen Taekwon-Do seura ry n.d.)

Tekniikoita toistamalla ja jalostamalla paranee harrastajan tietoisuus sekä harjoitettavista liikkeistä että omasta fyysisyydestä. Harjoitteiden kautta harrastaja oppii ymmärtämään itseään. Näin tietoisuus sekä käsitys itsestä ja omasta paikasta ryhmässä, yhteisössä ja yhteiskunnassa muuttuu. (Suomen ITF Taekwon-Do ry n.d.)

5 Liikkuvuus ja koordinaatio kamppailijan suorituskyvyssä ja liikehallinnassa

Kamppailijan fyysisen suorituskyvyn osa-alueet ovat Witickin (2017) mukaan kestävyys, tasapaino, nopeus, maksimivoima, voimakestävyys, ketteruus, liikkuvuus ja koordinaatio. Kamppailijat tarvitsevat liikkuvuutta pystyäkseen potkujen aikana äärimmäisiin lonkkanivelten liikeratoihin (Pihlman, Luomala & Mäkinen 2018, 82).

Liikkuvuus ja koordinaatio ovat liikehallinnan perustaitoja. Liikehallinnalla tarkoitetaan kehon asentojen ja liikkeiden hallitsemista. Se on yhteistyötä aistien, hermoston ja lihaksiston välillä sekä kykyä liikkua sujuvasti, nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti. (Terve koululainen n.d.) Liikkuvuus ja koordinaatio liittyvät toisiinsa. Tämä on yhteydessä lihasten oikea-aikaiseen sekä oikean suuruiseen supistamiseen ja rentouttamiseen. Lihasten välinen koordinaatio on todella tärkeä osatekijä aktiivisessa liikkuvuudessa. (Kalaja 2009, 264.)

5.1 Liikkuvuus

Liikkuvuudella tarkoitetaan kehon nivelten liikelaajuutta. Se voidaan lisäksi ymmärtää motorisena ominaisuutena, jolloin liikkuvuudella ymmärretään kykyä saavuttaa liikkeen tekemiseen edellytettävä liikelaajuus. Liikkuvuus eroaa muista fyysisen suorituskyvyn osatekijöistä siten, että se sisältää rakenteellisia, voimantuottoon liittyviä sekä koordinaatiivisia ulottuvuuksia. (Kalaja 2009, 264.)

Nivelten liikkuvuuteen vaikuttavia rakenteellisia tekijöitä ovat nivelen rakenne, nivelpintojen asento, nivelkapselin ja -siteiden venyvyys, lihasten ja jänteiden venyvyys sekä lihasmassan määrä. Suorituskyvyn osatekijöitä ovat liikuttavien lihasten voimaominaisuudet ja koordinaatiivisia tekijöitä puolestaan vaikuttajalihasten, vastavaikuttajalihasten ja avustavien lihasten koordinaatio, lihaksen jänteys sekä lihas- ja jännerefleksit. Liikkuvuudelle ilmoitettuja merkityksiä ovat esimerkiksi liikkeiden lisääntynyt taloudellisuus, motorisen oppimisprosessin nopeutuminen, motorisen säätelykyvyn paraneminen, liikkeiden estetiikan ja eleganssin lisääntyminen, kuormituksen sietokyvyn kasvaminen, loukkaantumisriskin pieneneminen, lihastasapainon varmistuminen, lihasepätasapainon ehkäiseminen sekä terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun paraneminen. (Kalaja 2009, 263–264).

Perimä, ulkoiset olosuhteet, ikä sekä hormonaaliset ja hermostolliset tekijät vaikuttavat liikkuvuuteen. Liikkuvuutta on sekä aktiivista, että passiivista. Liikkuvuus on aktiivista silloin, kun liikelaaajuus on saavutettu omalla lihasvoimalla, ilman apuvälineitä. Se kertoo suorittajalihaksen voimantuottokyvystä suhteessa vastavaikuttajan venyvyyteen. (Soanjärvi n.d.)

Aktiivinen liikkuvuus jaetaan edelleen dynaamiseen ja staattiseen liikkuvuuteen (Soanjärvi n.d.). Kyky suorittaa aktiivinen liike koko liikeradalla on dynaamista liikkuvuutta. Se vaatii yhtäaikaista kykyä supistaa vaikuttajalihasta ja rentouttaa vastavaikuttajalihasta. (Pihlman ym. 2018, 79–80.) Tarkoitus on joko liikkua jatkuvasti asennosta toiseen tai toistaa tiettyä liikerataa rytmikkäästi. Tavoitteena on totuttaa kehoa nivelten ääriliikkeisiin ja koska tarkoituksena on harjoittaa hermostoa, tulee harjoittellessa välttää väsymisen tunnetta. Harjoitteet tehdään hallitusti koko liikeradalla. (Pihlman ym. 2018, 79–81). Toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu kehittää liikkuvuuden lisäksi koordinaatiota ja tasapainoa. Lihastenvälisen yhteistyön kehittymisen johdosta liikkuvuus on myös siirrettävissä paremmin itse lajisuoritukseen. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 110.)

Staattisessa aktiivisessa liikkuvuudessa lihasta tai lihasryhmää pidetään hetki venytyksessä. Staattinen tarkoittaa paikallaan pysymistä. Silti myös staattisen venyttelyn aikana pienehköä venytyksen aiheuttamaa painetta on hyvä säädellä tuloksen tehostamiseksi. (Pihlman ym. 2018, 79–80.)

Passiivinen liikkuvuus aikaansaadaan ulkopuolisen voiman avulla, kuten oman kehonpainon, painovoiman, jonkin laitteen, telineen tai toisen henkilön avulla. Passiivisen liikkuvuuden rajoitteina ovat nivelrakenteen ja vastavaikuttajakudosten venyvyys. Arjen toiminnoissa on tärkeää, että nivelet liikkuvat passiivisesti tietyn minimimäärän. Passiivisessa liikkuvuudessa oleellista on hallita liikerata aktiivisesti. (Soanjärvi n.d.)

Hyvä liikkuvuus on pohja kehon normaalille toiminnalle. Se mahdollistaa laajat liikeradat ilman kovaa työtä, sillä kudosten aikaansaama vastus on vähäistä. Jos lajitekniikan edellyttämä liikkuvuus on huono, jää urheilijan tekniikka vaillinaiseksi. Hän ei tällöin kykene laadukkaaseen, puhtaaseen suoritukseen, suoritusteho jää alhaiseksi tai hänen kehityksensä pysähtyy. Tekniikan ollessa huonoa, se näkyy monesti kömpelyytenä ja rajoittunutta liikkuvuutta korvataan lisäämällä lihastoimintaa. Vammautumisariski kasvaa käytettäessä enemmän voimaa, nopeutta sekä useampia toistoja suoristustehon nostamiseksi. Ylimääräinen voimankäyttö johtaa lisäksi nopeampaan väsymiseen. (Soanjärvi n.d.)

Nivelten ja lihasten riittävä liikelaajuus on ehdottoman tarpeellista nopealle voimantuotolle ja liiketiheydelle. Nopeuden näkökulmasta liikkuvuusharjoittelun ei silti tule olla yksipuolista. Ainoastaan staattinen ja passiivinen venyttely johtaa monesti lihaksen pituutta aistivien refleksien

passivoitumiseen ja siten liikkeiden hidastumiseen. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski 2009, 226.)

Liikkuvuuden kehittyminen 7–10–vuotiailla on hieman ristiriitaista ja yksilöiden väliset erot voivat olla suuriakin. Hyvä liikkuvuus voi yleensä ottaen heikentyä suurissa nivelissä, varsinkin lantiossa ja olkanivelessä. Lonkan, hartiasseudun ja selkärangan taivutuskyky kuitenkin kasvaa. Näistä seiakoista johtuen venyttely tulisi lapsuudessa kohdistaa niihin lihasryhmiin, joilla on taipumusta kiirstää, kuten pakara-, lonkka-, hartia-, ja rintalihakset. Erityisen tärkeää venyttelyt ovat urheilulajeissa, jotka edellyttävät suurta liikelaajuutta. Ikävuosina 10–13 sama eriytyminen liikkuvuudessa jatkuu. Liikkuvuus lisääntyy alueilla, joihin kyseisiä niveliä on venytetty. (Kalaja 2009, 265.)

Puberteetti-ikässä liikkuvuus kehittyy, jos sitä harjoitellaan. Yksilölliset erot ovat merkittäviä. Liikkuvuuden kehittyminen on lisäksi nivelspesifiä, jolloin liikkuvuus paranee venyteltävissä nivelissä. Liikkuvuus kehittyy tässä ikävaiheessa myös eriytyneesti, jolloin toisissa nivelissä liikkuvuus paranee ja toisissa heikkenee. Suurten nivelten eriytynyt liikkuvuuden kehittyminen jatkuu myös myöhemmässä nuoruusiässä. Joidenkin tutkimusten mukaan liikkuvuus saavuttaa optiminsa suurten nivelten kohdalta noin 20 ikävuoden kohdalla. Niissä liikesuunnissa, joissa niveltä ei erikseen harjoiteta, voi liikkuvuus alkaa heiketä jo kymmenestä ikävuodesta lähtien. (Kalaja 2009, 266.)

5.2 Koordinaatio

Koordinaatitaito tarkoittaa kehon liikkeiden sekä liikeyhdistelmien hallintaa. Koordinaation ollessa hyvä tulee liikkumisesta helppoa niin tavallisissa kuin yllättävissäkin tilanteissa. Koordinaatiota tarvitaan kaikessa liikkumisessa niin liikuntaharrastuksissa kuin arjen tilanteissa. (Terve koululainen n.d.)

Koordinaatio on kehonhallinnan eli motorisen kunnon osatekijä. Liikkeiden säätely perustuu monien aistijärjestelmien ja hermo-lihasjärjestelmän yhteistyöhön. Lisäksi suorituksen lopputulokseen vaikuttavat aikaisemmat kokemukset, ennakointikyky ja kyky reagoida tilanteisiin. Hyvä kehonhallinta ilmenee aistitoimintojen, hermoston ja lihaksiston sujuvina, tarkoituksenmukaisina sekä turvallisina liikesuorituksina. Tällöin liikkeet tehdään halutuilla liikeradoilla ja -laajuuksilla niin, ettei virheellisiä kuormittavia voimia synny. (Pasanen n.d.)

Koordinaatio merkitsee yhteen kytkemistä. Se on pään, kehon ja raajojen liikkeiden tavoitteellista ja sulavaa yhdistämistä, jossa lihaksiston yhteistoiminta on ajoitettua ja sujuvaa. Perusliikunnassa, kuten kävelyssä, juoksussa tai kyykkyyntä menossa, raajojen toiminta on koordinoitu yhteen syklisesti samanvaiheisin tai vastakkaisvaiheisin liikkein. Monimutkaisempien, erivaiheisten ja nopeiden liikkeiden koordinaation ja tekniikan saavuttaminen edellyttää jopa vuosien harjoittelun. (Pasanen n.d.) Koordinaatio on tiiviisti yhteydessä nopeuteen, ketteryyteen ja pikavoimaan. Energiaa myös säästyy liikkumisen ollessa taloudellista, kun oikeat lihakset aktivoituvat oikeassa järjestyksessä. (Witick 2017, 67.)

Koordinaatio kehittyy, mitä enemmän sitä haastetaan (Seppänen, Aalto & Tapio 2010). Kamppailulajeissa koordinaation harjoittaminen on yksi tehokkaimmista ominaisuuksista. Mitä monipuolisemmin liikkuu, sen kattavammaksi kehittyy myös liikepankki. Näin valmiudet opetella uusia liikkeitä paranevat ja sitä kautta liikkuminen kehittyy yhä vaivattomammaksi. (Witick 2013, 90.)

Hermoston kehityksellä on huomattava vaikutus lapsen koordinaation, taitojen, tasapainon, reaktiokyvyn, ketteryyden, nopeuden ja voiman kehittymisessä. Hermoston kehittyessä koordinaatio ja taidot paranevat itsestään, mutta niitä voidaan kehittää yhä paremmiksi harjoittelun avulla. (Laine, Kalaja & Mero 2016, 61.)

6 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö on pitkällistä projektityötä vaativa oman ammattialan oppimisprosessi, jota tehdään tutkimuksellisella otteella päämääränä kehittyä asiantuntijuuteen. Prosessin edetessä opiskelija arvioi kriittisesti omaa ajatteluaan, kehittää itsetuntemustaan, luovuuttaan ja ongelmanratkaisutaitojaan, sekä oppii sisäistämään tutkimuksellisen ja kehittävän työtavan. (Kamk. n.d.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistämisen. Toteutustapana voi olla esimerkiksi opas, kirja tai portfolio, riippuen alasta. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä oleellista on käytännön toteutuksen ja sen raportoinnin yhdistyminen tutkimusviestinnän menetelmin. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöistä ja käytännönläheistä työtä, joka toteutetaan tutkimuksellisella asenteella, joten tekijän tulee hallita riittävät tutkimukselliset tiedot ja taidot. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.) Opinnäytetyöni oli toiminnallinen ja eteni konstruktivistisen mallin mukaan.

6.1 Työn tarkoitus, tavoite ja työtä ohjaavat kysymykset

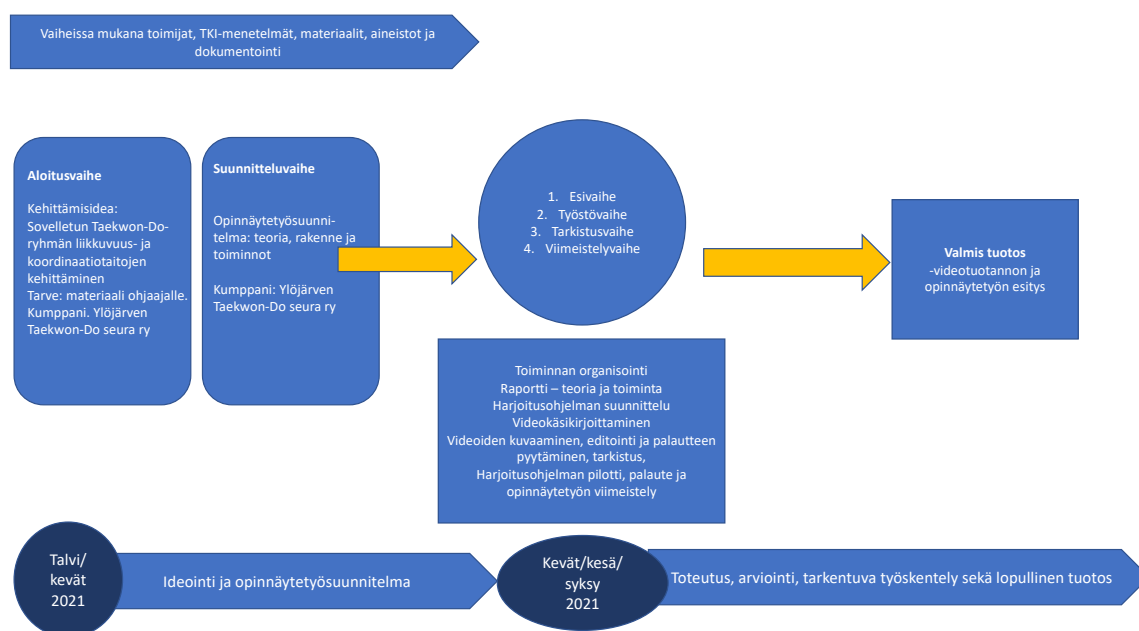
Tarkoitus ja tuotos tässä opinnäytetyössä oli videotuotanto liikkuvuus- ja koordinaatiotaitojen kehittämistä sovelletun Taekwon-Don ohjaajalle. Tavoitteena oli sovelletun Taekwon-Don harrastajien liikkuvuus- ja koordinaatiotaitojen kehittäminen progressiivisesti, oman ammatillisen osaamisen syventäminen soveltavassa liikunnassa sekä saada tietämystä ja kokemusta videotuotannosta.

Ratkaistavana olivat kysymykset:

1. Millainen videotuotanto palvelee parhaiten ohjaajaa?
2. Millainen liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitusohjelma palvelee parhaiten kohderyhmää?
3. Miten harjoitusohjelma palvelee jokaista harrastajaa hänen omista lähtökohdistaan?

6.2 Kehittämismenetelmä

Konstruktivistisen kehittämismallin (kuva 2) ajatuksena on kehittämishankkeen huolellinen suunnittelu, vaiheistus, toiminnassa oppiminen, osallisuus, tutkimuksellinen kehittämisote sekä monipuolinen menetelmäosaaminen, mikä tarkoittaa koko kehittämistoiminnan riittävää metodologista ymmärrystä ja hallintaa. Malli on yhdistelmä suoraviivaista sekä syklittäistä kehittämismallia, jossa on kuusi vaihetta: aloitus-, suunnittelu-, esi-, työstö-, tarkistus- ja viimeistelyvaihe. Vaiheiden lopputuloksena syntyy tuotos. (Salonen 2013, 15–16.)



Kuva 2. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli – opinnäytetyöni vaiheet. Mukaillen (Salonen 2012, 20).

Aloitusvaiheessa ilmenee esitetty kehittämistarve, alustava kehittämistehtävä, toimintaympäristö sekä idea mukana olevista toimijoista, heidän osallistumisestaan ja sitoutumisestaan työskentelyyn. Suunnitteluvaihe seuraa aloitusvaihetta. Tässä vaiheessa hankkeesta tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma, josta käyvät ilmi tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, TKI-menetelmät, materiaalit ja aineistot, tiedonhankintamenetelmät, dokumentointitavat ja tuotettujen dokumenttien käsittely tarkkuudella, jolla ne tässä vaiheessa on mahdollista tietää. Esivaiheessa suunnitelma käydään läpi ennen itse työhön siirtymistä. Vaihe on lyhyt, mutta sitäkin tärkeämpi. Työstövaihe eli toimeenpano on suunnitteluvaiheen jälkeen merkittävin vaihe. Tällöin toimijat työskentelevät yhteistyössä kohti sovittua päämäärää ja tuotosta. Vaihe mielletään kaikkein pisimmäksi ja vaativimmaksi, sillä siinä toteutuvat kaikki hankkeen elementit. Tarkistusvaiheessa eli

arvioinnissa syntynyttä tuotosta arvioidaan yhdessä toimijoiden kesken. Tässä vaiheessa se voidaan tarpeen vaatiessa palauttaa takaisin työstövaiheeseen tai se etenee suoraan viimeistelyvaiheeseen. Viimeistelyvaihe voi olla pitkäkestoinen ja vaativa, sillä tällöin sekä tuotos että kehittämisraportti viimeistellään ja niistä yhdessä koostuu toiminnallinen opinnäytetyö. (Salonen 2013, 16.)

7 Tuotantoprosessi

Opinnäytetyöni alkoi konstruktivistisen mallin mukaan tammikuussa 2021. Aiheen pohdinta käynnistyi toiveesta tehdä työ soveltavasta liikunnasta. Soveltava liikunta on erityinen kiinnostuksen kohteeni ja opinnäytetyön avulla halusin syventää ammatillista osaamistani. Tapasin Ylöjärven sovelletun Taekwon-Don ohjaajan tammikuussa 2021 ja keskustelumme lähti liikkeelle tulevasta opinnäytetyöstäni ja ajatuksistani sen suhteen. Idea tehdä opinnäytetyö sovelletun Taekwon-Don ryhmälle lähti ohjaajan ehdotuksesta. Ryhmän harjoituksiin kaivattiin erityisesti liikkuvuus- ja koordinaatiotaitojen kehittämistä, sillä nämä osa-alueet ovat lajissa tärkeitä, ja niitä olisi hyvä harjoittaa lajitekniisten harjoitteiden tueksi. Uudet ideat olivat myös tervetulleita.

Toimeksiannosta alkuvuodesta 2021 sovittuamme, päätimme, että tekisin tulevalle syksylle 2021 ryhmän kausisuunnitelmaan yhdeksän viikon jaksolle osuudet liikkuvuus- ja koordinaatioharjoittelusta. Harjoituskertoja tulisi kerran viikossa ja niissä olisi jokaisessa 20–30 minuutin osuus näille harjoitteille. Ryhmässä oli kaksitoista 9–18-vuotiasta poikaa. Sovimme, että mitään alku- tai lopputestauksia ryhmälle ei tulisi tekemään, sillä niitä ei katsottu tarpeellisiksi.

Opinnäytetyöni suunnitteluvaihe kesti tammikuusta 2021 toukokuuhun 2021. Pyrin pitämään kirkkaana mielessä työn tarkoituksen ja tavoitteet suunnitella toimiva liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitusohjelma sekä sovelletun Taekwon-Don harrastajien, että ohjaajan ja toimeksiantajien näkökulmasta. Ohjaajan mukaan ryhmälle olivat mieluisia erilaiset tehtäväradat, joten päätin suunnitella harjoitusohjelman tätä ideaa hyödyntäen.

Suunnitteluvaiheessa hain ja opiskelin teoretietoa opinnäytetyötä varten sekä katsoin videomateriaaleja YouTubesta ja Instagramista liittyen Taekwon-Doon, liikkuvuuteen ja koordinaatioon. Neurokirjon aiheista löytyi hyvin materiaalia, mutta itse lajista oli haastavaa löytää monipuolisesti lähteitä. Myös soveltavasta liikunnasta löytyi yllättävän vähän painettua kirjallisuutta. Sovelletusta Taekwon-Dosta ei myöskään löytynyt tutkimusaineistoa, joka olisi liittynyt liikkuvuuteen ja koordinaatioon. Lisäksi piti erottaa tarkasti Taekwon-Do ja Taekwondo, sillä ne ovat kaksi eri suuntausta, joiden tekniikat eroavat toisistaan. Taekwondosta vaikutti löytyvän enemmän aineistoa.

Suunnitteluvaiheen aikana kävin kahdesti seuraamassa ja havainnoimassa kohderyhmän harjoituksia Taekwon-Do Centerissä. Havainnoinnilla tarkoitan, että arvioin ryhmän toimintaa näke-

mäni perusteella ja pohdin sille mahdollisesti parhaiten sopivia ideoita harjoitusohjelman suunnitteluun. Otin kuvia seuran tiloissa olevista liikuntavälineistä voidakseni hyödyntää niitä harjoitusohjelmassa. Keskustelimme lisäksi ryhmän ohjaajan kanssa ryhmässä harjoittelevien henkilöiden toimintakyvystä ja tarpeista harjoittelun suhteen. Kaikista viestittelyistä, keskusteluista ja Teams-palavereista ohjaajan kanssa tein muistiinpanoja, jotka auttoivat minua etsimään työhöni tarvittavaa teoriaa. Suunnitteluvaiheessa minulle oli tärkeintä etsiä teoriaa käytännön toiminnan tueksi ja perusteluiksi. Esitettyäni opinnäytetyösuunnitelmani, oli vuorossa työn esivaihe.

Esivaihe opinnäytetyössäni oli opinnäytetyösuunnitelman läpilukeminen, mikä määritteli jatkotoimenpiteet ja työjärjestyksen. Kesäkuussa 2021 alkoi työstövaihe, jolloin aloin rakentaa ideaa tehtäväradasta ja lähdin suunnittelemaan liikkeitä radoille. Piirsin aluksi hahmotelmat radoista vihkoon ja testasin niitä käytännössä. Kokeilin ratojen toimivuutta muutamissa lastenryhmien ohjauksissa Varalan urheiluopistolla ja ne vaikuttivat toimivan hyvin. Oli kuitenkin tärkeää pitää mielessä, että työni liittyy soveltavaan liikuntaan ja huomioida siten sen asettamat vaatimukset suunnitelmalle.

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden tuotoksena oli sovelletun Taekwon-Don ohjaajalle suunnattu liikkuvuus- ja koordinaatiotaitojen kehittämistä tehtävä videotuotanto. Toimeksianto oli haastava, sillä minulla ei ollut aiempaa kosketuspintaa lajiin eikä videoiden tekemiseen. Videoita ei ollut mahdollista tuottaa ammattilaisten avulla, joten ne tuli tehdä itse. Työstövaiheen alussa kuvaajaksi lupautui toinen lapsistani ja editoinnin tekisin itse. Malliksi videoihin pyysin opiskelukaveriani.

Olin suunnitellut videoiden kuvaukset heinäkuun loppuun 2021. Juuri ennen niitä ilmeni, että alkuperäinen mallini oli sairastunut, joten tilalle tuli saada toinen henkilö. Onneksi tyttärenti lupautui malliksi ja prosessi eteni lähes aikataulussa. Kuvaukset ja mallin sekä kuvaajan ohjaajana toimiminen sujui vaivatta ja nopeasti. Videoille kuvattavat radat sekä niihin suunnitellut liikkeet tehtiin ja kuvattiin kronologisessa järjestyksessä. Videotuotantoon tarvittava kuvamateriaali kuvattiin kokonaisuudessaan yhden päivän aikana Varalan urheiluopiston liikuntatiloissa 18.8.2021. Sen jälkeen alkoi videoiden editointi, joka oli produktin työläin osuus.

Työni tarkistusvaihe painottui suunnittelu- ja työstövaiheisiin. Halusin tehdä laadukkaat videomateriaalit ja arvioin tekemistäni erittäin kriittisesti, jotta tuotoksesta tulisi mahdollisimman onnistunut. Työstövaiheessa lähetin videot yksi ja kaksi arvioitavaksi muutamille henkilöille saadakseni ulkopuolista näkemystä ja palautetta niihin. Lähetin ne myös toimeksiantajalle katsottavaksi ja kommentoitavaksi, sillä sieltä tullut palaute oli ensiarvoisen tärkeää. Pohdimme toimeksiantajan

kanssa yhdessä videoiden toimivuutta ja sain hyviä ideoita hioa niitä ohjaajaa parhaiten palveleviksi. Palautteiden perusteella tein videoihin tarkennuksia ja lisäyksiä, kuten lisäsin niiden alussa oleviin välinelueteloihin enemmän katseluaikaa. Näin katsoja ehti halutessaan ottamaan niistä kuvan. Toimeksiantajan toiveesta lyhensin ja pidensin myös joidenkin liikkeiden katseluaikaa sekä lisäsin videoiden loppuun kunkin radan liikkeistä luettelon. Luettelosta oli siten helppo ottaa kuva muistiinpanoksi radan ohjaamiseen. Toimeksiantajan toiveet toteutettuani viimeistelin kaksi ensimmäistä videota. Videotuotannon tuli olla valmiina syyskuun alusta, jolloin harjoitusohjelma aloitettaisiin. Kolmannen videon lähetin toimeksiantajalle myöhemmin ilman palautteen pyyntöä. Se noudatti samaa ideaa ja käsikirjoitusta kuin kaksi ensimmäistä videota.

Harjoitusohjelma toteutui suunnitelmallisesti aikataulun mukaan. Olin mukana, kun ensimmäinen rata (video 1) aloitettiin ja näytin siinä olevien pisteiden liikkeet harjoittelijoille. Näin pääsin omakohtaisesti tarkkailemaan ryhmän toimintaa radalla. Avustin itse pisteellä neljä (hernepusseilla rullaus pään yli), jossa harjoittelu sujui mielestäni hyvin. Ohjaajan ja itseni lisäksi harjoittelussa oli auttamassa kaksi apuohjaajaa. Siirtymät pisteeltä toiselle tuntuivat kuitenkin välillä kestävän ja toisille jotkin liikkeet olivat haastavia, kuten naruhyppely.

Ideana radoissa oli, että ohjaaja sai päättää, kauanko kullakin pisteellä harjoiteltiin ja kuinka kauan siirtymä pisteeltä toiselle kesti, sekä montako kierrosta rataa harjoiteltiin per kerta. Näin varmistettiin, että myös lajiharjoittelulle jäisi aikaa. Ensimmäisen kolmen viikon ohjelman kanssa aikaa kului enemmän. Ensimmäisellä kerralla rata (video 1) ehdittiin käydä kertaalleen läpi, 60 sekuntia per piste. Toisella kerralla työskentelyaika oli 45 sekuntia ja kolmannella 30 sekuntia pistettä kohti ja rata tehtiin kahdesti. Näin edettiin myös seuraavat radat.

Ryhmä sai ensimmäisen (video 1) ja toisen radan (video 2) harjoittelun jälkeen äänestää, kumpi radoista oli ollut mieluisampi ja motivoivampi. Voiton oli vienyt rata kaksi. Ryhmä piti myös erityisesti ensimmäisellä ja toisella radalla olleesta hernepusseilla rullauksesta pään yli.

Tarkoituksenani oli käydä seuraamassa harjoituksia myös harjoittelujakson viimeisellä kerralla, mutta en valitettavasti päässyt osallistumaan. Toimeksiantaja oli kuitenkin tarkkaillut ryhmän kehittymistä silmämääräisesti ja tehnyt näkemästään muistiinpanoja harjoitusohjelman aikana, joten niiden perusteella arvioimme ryhmässä harjoitelleiden liikkuvuuden ja koordinaatiotaitojen kehittymistä.

Kävimme toimeksiantajani kanssa yhdeksän viikon harjoittelujakson päätyttyä palautekeskustelun videotuotannon sisällöstä ja toimivuudesta sekä harjoittelijoiden kehittymisestä liikkuvuus- ja

koordinaatiotaitojen osalta. Katson tämän vaiheen olevan myös viimeistelyvaihetta koko opin-
näytetyön viimeistelyä varten. Toimeksiantajan mielestä videot olivat onnistuneet hyvin. Niistä
löytyi kaikki tarvittava tieto, kuten ohjauksessa tarvittavat välineet. Välineet olin valinnut harjoi-
tusohjelmaan sen perusteella, mitä tiesin seuran tiloista löytyvän. Lisäksi videoiden lopusta löytyi
toimeksiantajan toivomana ratojen työjärjestys, josta voi halutessaan ottaa kuvan. Liikkeet esi-
tettiin videoilla selkeästi ja toimeksiantaja kiitteli erityisesti erilaisia kuvauskulmia, mikä helpotti
liikkeiden tekotavan oikeanlaista hahmottamista. Liikkeet oli myös tekstitetty ja ohjeistettu sel-
keästi. Hyvää videoissa oli ohjaajan mielestä myös se, että pisteitä oli monta, jolloin jokaiselle
harjoittelijalle oli omansa. Lisäksi pisteille voitiin haluttaessa laittaa harjoittelemaan pareittain.
Puheääntä ei ollut kaivattu videoihin ja musiikki oli toimeksiantajan mielestä hyvä valinta. Uusia
ideoitakin harjoitusohjelmasta oli saatu, erityisesti tikasharjoittelusta.

Ohjaajan mielestä liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitusohjelma oli edennyt asetettujen tavoittei-
den mukaan nousujohteisesti. Ryhmässä harjoittelijoiden liikkuvuus oli silmämääräisesti arvioi-
tuna parantunut ja erityisesti kehitystä näkyi koordinaatiotaidoissa siten, että harjoitettujen liik-
keiden suoritusnopeus oli kasvanut ja radoilla toiminta oli nopeutunut. Lisäksi liikkeisiin oli tullut
sujuvuutta.

Tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe oli itselleni tärkeä oman oppimiseni ja toimintani itsearvioinnin
näkökulmasta. Opinnäytetyöprosessin tullessa loppupuolelle on aika arvioida sen onnistumista
kokonaisuutena monien työskentelyvaiheiden jälkeen. Tärkeimpinä asioina opinnäytetyössäni
koen oman oppimiseni onnistumisen arvioinnin sekä toimeksiantajan näkökulman asetetuista ta-
voitteista niin videoiden kuin harjoitusohjelman suhteen.

7.1 Videotuotannon tekeminen

Video-ohjelman tekeminen on hyvä ja joustava keino esimerkiksi opettamiseen ja tiedottami-
seen. Video-ohjelmia on vaivatonta jakaa erilaisilla alustoilla kuten sosiaalisessa mediassa sekä
lähettää erilaisten tallenteiden muodossa. Lisäksi niitä on helppo muokata ja suunnata eri kohde-
ryhmille. Ohjelmalle tulee kuitenkin aina olla joku tavoite, kuten tiedollinen, asenteellinen tai ih-
misten käyttäytymiseen kytkeytyvä. (Aaltonen 2019, 17–19.) Video-ohjelman kohderyhmä kan-
nattaa määritellä oikein, mikä on tärkeää erityisesti tilausohjelmaa tehtäessä (Aaltonen 2019, 19).

Tämän opinnäytetyön tuotoksena oli videotuotanto liikkuvuus- ja koordinaatiotaitojen kehittämi-
sistä sovelletun Taekwon-Don ohjaajalle. Videoiden tavoitteena oli toimia työkaluna ja välittää

ohjaajalle mahdollisimman selkeästi harjoitusohjelman sisältö ja tavoitteet, sekä kertoa ohjelmassa tarvittavat välineet. Videotuotanto jaettiin YouTubessa sovelletun Taekwon-Don ohjaajalle.

7.2 Videoiden suunnittelu

Videotuotanto koostuu monista työvaiheista. Huolellinen ennakkosuunnittelu on siksi tärkeää. Jotta videota voitaisiin alkaa käsikirjoittaa, on oltava perusidea, johon liittyvät pohdinnat siitä mikä on videon kohderyhmä ja sanoma sekä mikä on sanoman tyyli. Seuraava vaihe ennen itse käsikirjoitusvaihetta on synopsis, lyhyt luonnos videon sisällöstä. Synopsis sisältää aikajärjestyksessä videon merkittävimmät tapahtumat. Lyhyessä videossa synopsis voi olla lyhyt tai vain tekijän ajatuksissa, kunhan videon perusajatus on tiedossa. Kerronnallisena tapana voidaan käyttää esimerkiksi kuvallista kerrontaa äänitehosteineen ja musiikkiakin. (Apogee n.d.)

Sovelletun Taekwon-Don harjoitusohjelman oli sovittu kestävän yhdeksän viikkoa, joten päätin tehdä kolme progressiivisesti etenevää videota, joiden sisältöä harjoiteltaisiin kutakin aina kolme viikkoa, yksi harjoituskerta viikossa. Ohjaaja katsoisi ja opettelisi kulloinkin harjoiteltavaksi tulevan harjoitusohjelman videon ja ohjaisi sen ryhmälleen. Tämä oli selkeä pohja suunnittelun jatkamiseksi. Synopsis rakentui mielessäni ja piirsin radoista hahmotelmia vihkoon (liite 4) ja näin syntyi ratojen sisältö.

7.3 Liikkuvuus- ja koordinaatoratojen sisältö

Struktuuri eli rakenne on strukturoidun opetuksen pyrkimys selkeyttää liikunnanohjausta. Näin liikkujalle hahmottuu sekä toiminnan rakenne että asetetut tavoitteet. Selkeä rakenne helpottaa liikkujaa kohdistamaan tarkkaavaisuuttaan opetettavaan aiheeseen, sekä auttaa häntä havainnoimaan liikuntasuorituksen ydinasioita. Tämä menetelmä sopii kaikkeen soveltavan liikunnan ohjaamiseen, mutta erityisesti heille, joilla on tarkkaavaisuuden ja havaitsemisen oppimisvaikeuksia. Strukturoidussa opetuksessa ja sen sisällössä korostetaan oppijan vahvuuksia. Harjoitteiden tulee tarjota onnistumisen kokemuksia mutta niiden tulee olla myös sopivasti haastavia. Sisältöjä suunniteltaessa on hyvä pohtia harjoitteiden järjestystä sekä kestoa. Onnistuneeseen oppimistapahtumaan vaikuttaa selkeä ajallinen rytmittäminen. Intensiteetiltään eli teholtaan vaihteleva tunti sopii enemmistölle. (Rintala ym. 2012, 53–55.)

Tarkoitukseni oli tehdä sovelletun Taekwon-Don ryhmälle strukturoitu ja progressiivisesti etenevä liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitusohjelma, kestoltaan yhdeksän viikkoa ja harjoituskertoja ker-
ran viikossa. Suunnitelmassa tuli huomioida ryhmäläisten yksilöllisiä tarpeita sekä lajin asettamia vaatimuksia liikkuvuudelle ja koordinaatiotaidoille. Uudet ideatkin olivat toivottuja.

Inklusiopiirakan mukaan kohderyhmäni toiminta on erillistä toimintaa, sillä se toimii vertaispo-
jalta matalalla kynnyksellä (Paralympiakomitea 2017). Pyrin huomioimaan sisällön suunnittelussa harjoitustavat sovittujen tavoitteiden näkökulmasta ja etenemään ratojen vaatimustasoissa niin, että ne etenisivät nousujohteisesti.

Ennen kunkin radan aloittamista halusin tuoda videoille muutamia aktivointiharjoituksia, jotka virittäisivät varsinaiseen harjoitteluun. Näin harjoittelu myös alkaisi aina tuttuun tapaan ja lisäisi turvallisuuden tunnetta. Aktivointiharjoitusten tarkoitus oli herätellä keskittymään ja kokeile-
maan, ja ne olivat jo itsessään hyviä koordinaatioharjoituksia.

Rataidea toimii soveltavassa liikunnassa hyvin, sillä siinä on selkeä rakenne kuten etenemissuunta ja ohjeistus. Jokaiselle harjoituspisteelle tuli pistekyltti, (liitteet 1–3) jossa oli pisteen numero, liik-
keen nimi ja kuva tai kuvat vaihtoehtoisista liikkeistä. Kuvilla voidaan havainnollistaa sanallista ohjeistusta (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 56). Pistekyltit valmistuivat siten opinnäytetyöni oheistuotantona.

Vaihtoehtoisia liikkeitä suunnittelin joillekin pisteille, jotta jokainen voisi harjoitella yksilöllisem-
min oman kykynsä mukaan. Ratojen pääidea oli, että joka toinen radalla oleva harjoituspiste olisi liikkuvuutta harjoittavaa ja joka toinen koordinaatiotaitoja kehittävää. Toki monet liikkeet har-
joittivat sekä liikkuvuutta, että koordinaatiota samanaikaisesti. Tarkoitus oli, että koordinaatiota harjoittavat liikkeet olisivat tempoltaan nopeampia, kun taas liikkuvuusliikkeet rauhallisemmin tehtäviä, jolloin harjoittelun intensiteetti vaihtelisi. Soveltavan liikunnan ohjeistuksen pohjalta halusin radoille vaihtelevasti sekä vaikeampia että helpompia liikkeitä, jotta ryhmäläiset saisivat paitsi haastetta, kokisivat myös erittäin tärkeitä onnistumisia. Tämä vaihtelu helpompien ja vai-
keampien liikkeiden kesken auttaisi siten keskittymistä vaativimmilla harjoituspisteillä ja innostus harjoitteluun säilyisi. Lisäksi ideana oli suunnitella radat niin, että edettäessä ensimmäiseltä ra-
dalta toiselle, olisi siellä joitakin ensimmäiseltä radalta jo tutuiksi tulleita liikkeitä, samoin myös edettäessä toiselta kolmannelle radalle. Näin radalla harjoitteluun tulisi myös tuttuuden ja tur-
vallisuuden tunne.

7.3.1 Liikkuvuusharjoitukset

Kamppailijoille dynaamisista venytyksistä on eniten hyötyä erityisesti alaraajoille liikelaajuuksien tarkistamisessa sekä lisäämisessä. Ne eivät väsytä hermostoa, vaan herättelevät perusteellisesti kohdelihaksia ja niveliä. Alaraajoille tyypillinen dynaaminen venyttely on jalkojen heiluttelua eteen, taakse ja sivuille hiljalleen suurentuvilla liikeradoilla (Witick 2017, 183.) Eri nivelten liikkuvuusvaatimukset ovat lajikohtaisia. Taekwon-Don harrastaminen vaatii laajaa lonkkanivelen liikkuvuutta. (Khanji 2013, 7.)

Taekwon-Dossa tehdään paljon korkeita potkuja, joten valitsin radoille useita alaraajojen liikkuvuutta harjoittavia liikkeitä. Ensimmäisellä radalla oli kolme alaraajojen liikkuvuutta harjoittavaa liikettä: Heilurit eteen, taakse ja sivuttain, tuulilasinyyhkijät sekä päinmakuulla suoran jalan nostot. Heilurit valitsin, koska ne ovat lajille tyypillinen harjoite ja siksi myös tuttu liike ryhmälle. Tuulilasinyyhkijät-liike on lantiota avaa liike, jossa ideana on öljytä lantiota (Härkönen 2016). Päinmakuulla tehtävät suoran jalan nostot ovat hyödyllisiä, sillä ojennuksen aktivoiminen inhiboi lonkkanivelen koukistajia (Pihlman ym. 2018, 212).

Toisella radalla alaraajojen liikkuvuusharjoitteena oli matolla polven koukistus – ojennus istuen, joka tehtiin pitkässä toispolviseisonnassa. Liike virittää reisilihaksia sekä hermostoa koukistus–ojennuspotkuihin (Pihlman ym. 2018, 211). Lisäksi tehtiin konttausasennossa jalan pyöriä hallitusti lonkkia avaavana liikkeenä.

Kasakkakyykky on kamppailijalle erinomainen lantiota ja lonkan liikkuvuutta parantava liike. Erittäin hyvin alaraajojen, rintarangan sekä olkapään liikkuvuutta harjoittava liike on valakyykky, jossa pyrkimyksenä on pitää jumppakeppiä pään päällä suurin käsin samalla kun tehdään syviä kyykkyjä (Witick 2013, 190–191). Valitsin kolmanteen rataan kasakkakyykyn, johon lisäsin ylävaratalon kierrot avaamaan myös rintarankaa. Valakyykky on ohjelmassa nimellä ”syvä kyykky”, mutta idea on sama.

Haluttaessa lisähaastetta tai vaihtelua, voidaan liikkuvuusharjoitteluun lisätä vaikkapa esteiden ylittämistä eri tavoin. Alkuun voidaan käyttää matalia esteitä ja liikkeen harjaannuttua estettä voidaan nostaa. (Pihlman ym. 2018, 151.) Radoille kaksi ja kolme laitton ”jalkojen viennin esteen yli”- harjoituksen kahdella eri variaatiolla, joko istuen tai seisten.

Toiminnalliset eläinliikeharjoitukset parantavat liikkuvuutta ja mahdollistavat laajempia liikera-
toja. Esimerkkinä lantiota ja alavartaloa avaavat liikkeet, joissa mennään kyykkyy. Lisäksi eläin-
liikkeet kehittävät myös muun muassa koordinaatiotaitoja. (Edwards 2019.) Eläinliikkeistä tein
harjoituspisteen kolmannelle ohjevideolle. Valitsin ne liikkuvuutta ja koordinaatiota monipuoli-
sesti harjoittavina liikkeinä sekä myös hauskuuden ja sitä kautta motivoinnin näkökulmasta.

Ryhti on hyvän liikkuvuuden perusta, jota tulisi tarkastella päivittäin. Ylävartalon liikkuvuushar-
joittelua tarvitsevat erityisesti hartiat sekä rintalihakset, keskivartalossa taas kyljet ja alaselkä.
(Terveyskylä 2020). Yleinen liikkuvuus kyljissä ja selässä on merkityksellistä paitsi yleisesti hyvin-
voinnin näkökulmasta niin myös tasapainon säilyttämisessä. Lisäksi kamppailijan liikkuvuushar-
joittelussa moninivelliikkeet ovat suositeltavia. Niitä tehtäessä harjaannutaan käyttämään kehoa
kokonaisvaltaisemmin. (Pihlman ym. 2018, 210.)

Keppi on mainio väline liikkuvuusharjoitteluun erityisesti rintarangan, lavan alueen ja olkanivelten
alueella (Pihlman ym. 2018, 127). Siksi valitsin ohjelmaan keihäspyöritys-liikkeen, sivutaivutukset
kepillä sekä otin kyyhkysliikkeeseen myös kepillä tehtävän vaihtoehdon, jossa kädet viedään var-
talon edestä liikkuvuuden sallimissa rajoissa pään yli. Liikkeet avaavat hyvin rintarankaa, kylkiä,
olkaniveliä sekä lapaluiden liikkuvuutta. Kyyhkysliike on myös hyvä moninivelliike.

Keskivartalon liikkuvuusharjoite, rullaus, aktivoi sekä keskivartalon että lantion koukistajalihaksia,
mutta samaan aikaan se myös venyttää ojentajapuolta. Kehon takaketju venyy hyvin etuasen-
nossa ja kun jalat viedään pään yli, kohdistuu venytys edelleen takaketjuun mutta asennon takia
painotus kohdistuu rintarankaan ja hartiasseudulle. (Pihlman ym. 2018, 211.) Tämä liike on toi-
sella ja kolmannella radalla nimellä hernepusseilla tai palloilla rullaus. Varioin liikettä siten, että
hernepussit tai pallot tuli viedä jaloilla istuma-asennosta rullauksella pään yli vatiin.

7.3.2 Koordinaatioharjoitukset

Ainoastaan mielikuvitus on rajana koordinaation harjoittamisessa. Erityisesti lämmittelyssä teh-
tävät motoriikka- ja koordinaatioharjoitteet ovat kamppailulajeissa suotavia. (Witick 2013, 91.)
Tikasjuoksuharjoitteet ovat yksi tapa harjoitella ja parantaa koordinaatiota. Aloittelijan on hyvä
aloittaa helpommista askelkuvioista, kuten eteenpäin tai sivuttaisaskelluksesta. Ne opettavat var-
talon käyttöä liikkeessä. Tikasharjoittelun tärkein idea onkin kehon kokonaisvaltainen käyttö har-
joitteiden aikana. (Witick 2017, 248.)

Tikasharjoittelua on helppo varioida progressiivisesti helpommista haastavampiin harjoitteisiin. Hyödynsin tikkaita jokaisella kolmella radalla ja yhdistin niihin myös tötteröitä, joiden yli hypittiin tai ne kierrettiin, mikä toi lisää mielenkiintoa harjoitteluun.

Kamppailijalle eräs parhaista lämmittelyvaihtoehdoista on hyppynarulla tehtävä osuus, jossa on mahdollisuus hyppimisen aikana vaihdella askelkuvioita. Tämä haastaa koordinaatiota ja herättelee hermostoa lajiharjoitteluun. (Witick 2017, 175–176.) Suunnittelin naruhyppelyosuudet jokaiselle radalle, sillä ne palvelevat hyvin lajia. Lisäksi esimerkiksi hyppääminen, loikkiminen ja kinkkaaminen kuuluvat liikkumistaitoihin ja ovat siten osa perusliikkumistaitoja (Terve koululainen n.d.).

Varioin erilaisia tapoja hyppiä, joista kukin pystyi valitsemaan itselle sopivimman vaihtoehdon. Tarkoituksena oli haastaa kokeilemaan hyppäämistä progressiivisesti harjoitusohjelman edetessä. Radalla kaksi (video 2) oli myös nyrkkeilyhyppely, jossa ohjaaja pyöritti lattian rajassa narun päässä olevaa palloa. Harjoittelijan tuli hyppiä pallon yli, mikä haastoi koordinaatiota. Lisäksi radoilla oli erilaisia koordinaatiota harjoittavia tötteröpisteitä, joissa tehtävänä oli loikkia, hyppiä tai laukata eri tavoin.

7.4 Videokäsikirjoittaminen

Käsikirjoittamisen ydin on jäsenellä ohjelman sisältö katsojaa puhuttelevaan muotoon. Käsikirjoitusta tehtäessä tulisi miettiä, mitä ohjelmalla halutaan katsojalle viestittää. Hyvän ohjelman taustalla on hyvä käsikirjoitus. Sen varaan rakentuu koko myöhempi tuotanto. Ohjelman sisällön rajaus sekä jäsentely tulee tehdä ennen kuvausvaihetta, ettei ohjelmasta tule sekava. Hyvin tehty käsikirjoitus nopeuttaa kuvauksia ja editointia sekä mahdollistaa kuvaustilanteessa tarvittaessa myös improvisoinnin. (Aaltonen 2018, 13–14.)

Käsikirjoittaminen helpottuu, kun sitä kuvitellaan kirjoitettavan todelliselle katsojalle ja sitä kautta oikealle kohderyhmälle (Aaltonen 2018, 19). Lisäksi käsikirjoitukseen vaikuttaa se, millaiseen käyttöön ohjelma on tarkoitettu, eli katsotaanko sitä esimerkiksi mobiiliversiona tai valkokankaalta. Myös seikat, kuten miten, koska ja missä ohjelmaa levitetään, vaikuttavat käsikirjoitukseen. (Aaltonen 2018, 19–20.)

Käsikirjoittaminen (liite 5) oli selkeä prosessi. Lähtökohtana oli pitää mielessä videon katsojan näkökulma, eli mitä kaikkea tietoa videoilla tulee olla, jotta ohjaajalla on selkeä kokonaiskuva ja

tiedot harjoitusten ohjaamiseen. Kokonaisuuden perustaksi olin hahmotellut kolme liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitusrataa. Videoiden tuli olla tiiviitä tietopaketteja eikä mielellään liian pitkiä. Videoita katsottaisiin mobiililaitteilla, kuten älypuhelimella, jonka näyttö on pieni, joten videoiden oli hyvä olla mahdollisimman selkeitä katsojalle.

7.5 Kuvaamisprosessi

Kuvassa tapahtuva toiminta on hyvä suunnitella perusteellisesti ennen itse kuvaamista. Erityishuomiota tulee kiinnittää kuvattavien kohteiden taustoihin ja toimivuuteen, joissa tulee välttää levotonta vaikutelmaa. Ennen kuvaamista kartoitetaan myös kuvaustila ja päätetään parhaat kuvauspaikat ja kuvakulmat. Kun kyseessä on pienimuotoinen tuotanto, tehdään nämä valmistelut juuri ennen kuvausta (Apogee n.d.)

Videoiden kuvaamisprosessi toteutettiin amatöörivoimin. Kuvaajana toimi Elyot Collin, mallina oli Sara Annala ja ohjauksesta sekä editoinnista vastasin itse. Tavoitteena tuotantoryhmällä oli tehdä mahdollisimman laadukas videotuotanto. Oma roolini oli kertoa mallille kulloinkin kuvattava liike ja sen oikea suoritustapa. Näin varmistaisimme että liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitteet, sekä niiden tarkoitus ja tavoitteet ilmenisivät selkeästi ja palvelisivat siten katsojaa.

Videoiden kuvauspaikkana toimi Varalan urheiluopiston voimistelusalii. Sali oli ideaali kuvauspaikka, sillä sinne tuli paljon luonnonvaloa ja värimaailma salissa oli vaalea. Kuvaajalla oli taustalla viestinnän opintoja ja kameran käyttö oli hänelle ennestään tuttua, mikä helpotti kuvaamista. Kuvaajalla oli näkemys kuvaamisesta ja kuvakulmista, joten luotin hänen osaamiseensa. Videot kuvattiin Canonin Powershot x 7 Mark 3-digikameralla yksi kerrallaan kronologisessa järjestyksessä, mikä helpotti editointivaihetta. Kuvauksia tehtiin useammista eri kuvakulmista, jotta ne auttaisivat katsojaa hahmottamaan harjoitteet oikein.

7.6 Editointi ja valmiit videot

Videoeditointiprosessissa video-otoksia käsitellään ja järjestellään uudelleen, lisätään ja poistetaan, jotta saadaan luotua toivottu tuotos. Editointi on osa jälkituotantoprosessia, johon kuuluvat myös esimerkiksi otsikointi, värinkorjaus ja äänen miksaus. Editoinnissa voidaan myös käyttää siirtymien luomista leikkeiden välillä. (Media College, n.d.)

Editoinnin tavoitteet riippuvat halutusta lopputuloksesta, joten muokkauksen tavoitteet tulee määritellä selkeästi. Videoon valitaan vain paras kuvamateriaali ja muu leikataan pois. Videon tulisi palvella tarinan tai tietojen kertomista ja editoinnilla on ratkaiseva merkitys tämän tavoitteen saavuttamisessa. Editoinnissa videoon lisätään esimerkiksi tehosteita, grafiikkaa ja musiikkia. Hyvä editori luo videoon oman leimansa ja tunnelman esimerkiksi musiikin avulla tai visuaalisilla tehosteilla. Video räätälöidään tukemaan valittua näkökulmaa, välittämään viestiä tai palvelemaan jotain tehtävää. (Media College, n.d.)

Editoin radat niiden esitysjärjestyksessä. Editointisovelluksena käytin Applen iMovie -ohjelmaa. Aloitin valitsemalla parhaat videoraidat kustakin liikkeestä ja asetin ne oikeaan järjestykseen sekä leikkasin oikean mittaisiksi. Seuraavaksi laitoin liikkeiden väliin siirtymät, jotta video etenisi sujuvasti liikkeestä toiseen. Siirtymiin tuli tekstitykset seuraavana vuorossa olevasta liikkeestä sekä kyseisen liikkeen numero. En halunnut videoihin puhetta. Sen sijaan niihin tuli netistä vapaasti saatavilla olevaa instrumentaalimusiikkia. Kappaleen nimi on ”Call it a Day” ja se ladattiin sivulta Epidemic Sound. Epidemic Sound tarjoaa rojalti vapaata musiikkia. Jokaisella videolla on sama kappale.

Siirtymien molemmin puolin tein häivytykset kuviin, jotta lopputulos olisi huoliteltu. Liikkeiden kohdalle tein ohjetekstitykset sekä liikkeiden vaikutukset. Videoiden alkuun tuli ohjaajalle tiedoksi rataharjoitusta varten tarvittavat välineet ja videon loppuun tuli radan liikkeet ja numerointi. Liikkeiden tai siirtymien esitysaikaa lyhensin tai pidensin tarpeen mukaan. Oli tärkeää huomioda, että katsojalle jäisi riittävästi aikaa liikkeiden ja ohjeistuksen ymmärtämiseen.

Otin haasteen vastaan päättäessäni tehdä videotuotannon ilman aiempaa kokemusta tai ammatitapua. Olin alun perin ajatellut, että videot kestäisivät korkeintaan kuusi minuuttia kukin, mutta ne ylittivät kaikki tuon ajan ja lopputuloksena lyhin niistä kestää 8.36 minuuttia ja pisin 9.01 minuuttia. Videoprosessin raskain työvaihe oli editointi. Työstin videoita useita päiviä ja aina tuntui löytyvän jotain muutettavaa tai korjattavaa. Kaksi ensimmäistä videota valmistui juuri ennen niiden pilottiin menoa ja kolmas hieman niiden jälkeen. Editointi opetti kärsivällisyyttä ja kriittistä itsearviointia, sillä olin asettanut itselleni korkeat vaatimukset ja halusin tehdä parhaani. Onnekseni sain neuvoja kuvaajalta, mikä helpotti hieman. Videoiden lopulta valmistuttua olin erittäin tyytyväinen lopputulokseen ja koen jopa ylittäneeni omat odotukseni niiden suhteen. Kaksi ensimmäistä videota valmistui juuri ennen niiden pilottiin menoa ja kolmas hieman niiden jälkeen. Videoiden valmistuttua ne ladattiin omalle YouTube-kanavalleni, josta jaoin linkin toimeksiantajalle.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön oppimisprosessiin kuuluu oman työn kokonaisuuden arviointi kriittisesti analysoiden. Arvioinnin kohteena on työn idea mukaan lukien sen aihe, ongelman tai idean kuvailu, työlle asetetut tavoitteet, teoreettinen viitekehys, tietoperusta ja kohderyhmä. Tietoperusta toiminnallisessa opinnäytetyössä pohjautuu tekijän oman alan kirjallisuuteen, jonka pohjalta hän valitsee ja perustelee valintansa. Lukijan näkökulmasta opinnäytetyöstä tulisi selvittää nopeasti sen tarkoitus ja asetetut tavoitteet. Toiminnalliselle opinnäytetyölle tyypillistä on, että sitä tehdessä vastaan tulee asioita, joita ei voikaan alkuperäisen suunnitelman mukaisesti toteuttaa. Näitä mahdollisesti saavuttamatta jääneitä tavoitteita tai tavoitteiden uudelleen asettelun syitä olisi myös hyvä pohtia. On myös hyödyllistä saada palautetta kohderyhmältä, jotta saisi tukea oman arvioinnin tueksi. Näin vältetään arvioinnin liiallinen subjektiivisuus. (Vilka & Airaksinen 2003, 154–157.)

Opinnäytetyöni eteni monivaiheisten prosessien kautta. Pääsääntöisesti toimin itse, mutta sain ideoita ja tukea erityisesti toimeksiantajaltani sekä ohjaavalta opettajaltani. Saamani tuki ja erilaiset näkökulmat auttoivat minua reflektoimaan työtäni ja hiomaan sitä prosessin edetessä. Eriytyisenä tukenani oli sovelletun Taekwon-Don ohjaaja, jonka kanssa minulla oli niin sähköpostiviestittelyä, Teams-palavereita kuin kasvokkain tapaamisia. Ohjaajalla on usean vuoden tietämys ja ohjausosaaminen lajin ja sovelletun ryhmän kanssa sekä myös erityisopettajan pätevyys, joten opin häneltä paljon niin lajista kuin neurokirjon lasten ja nuorten haasteista. Keskustelujemme pohjalta minun oli selkeämpi etsiä teoriatietoa, sekä pohtia kohderyhmälle suunnattavan liikku- vuus- ja koordinaatioharjoitusohjelman sisältöä kuin myös ohjaajalle suunnattujen ohjevideoiden tekemistä.

8.1 Videotuotannon onnistumisen arviointi

Opinnäytetyöni tuotoksena valmistui videotuotanto sovelletun Taekwon-Don ohjaajalle. Onnistumistani ohjasi kysymys:

Millainen videomateriaali palvelee parhaiten ohjaajaa?

Videotuotannon sisällön eli liikkuvuus- ja koordinaatiotaitojen harjoitusohjelman tuli palvella ohjaajaa niin, että hän pystyisi videoiden avulla ohjaamaan sen ryhmälleen. Videoiden tuli olla selkeät ja laadukkaat ja niissä tuli olla ohjaajalle kaikki se tieto, mitä hän tarvitsisi onnistuneeseen ohjaamiseen. Ensimmäisestä ja toisesta videosta pyysin ja sain palautetta toimeksiantajalta ennen niiden pilottiin menoa. Tämä oli tärkeää, jotta sain muokattua videot toimeksiantajan toiveita vastaaviksi. Kolmannen videon viimeistelin kahden ensimmäisen pohjalta.

Olen tyytyväinen videoihin ja näkemykseni on, että ne palvelevat hyvin sovelletun Taekwon-Don ohjaajaa. Huolimatta siitä, että videotuotanto tehtiin amatöörivoimin ja ensikertalaisena, on lopputuloksena mielestäni selkeät, laadukkaat ja huolella tehty videot, joita on miellyttävä katsoa. Kuvauksissa on huomioitu monipuolisesti erilaisia kuvakulmia, jotka auttavat katsojaa ymmärtämään harjoitettavat liikkeet paremmin. Kuvan laatu on riittävän hyvää huomioiden harrastajakameran käyttöä.

Eriytyisen tyytyväinen olen videoiden visuaalisuuteen, rauhalliseen värimaailmaan ja johdonmukaiseen etenemiseen jokaisella videolla. Lisäksi mallin valinta oli onnistunut. Hän teki liikkeet huolellisesti ja hallitusti. Nämä seikat tekevät tuotannosta selkeän kokonaisuuden, jossa pysyy yhtenäinen linja ja ulkoasu. Ohjaajan näkökulmasta niistä saa mielestäni riittävän tiedon harjoitusohjelman ohjaamiseen. Myös alkuperäinen näkemykseni videoista toteutui, jopa hieman ylitti odotukseni.

8.2 Liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitusohjelman sisällön arviointi

Suunnitellessani liikkuvuus- ja koordinaatiotaitojen kehittämiseen sopivaa tapaa, tuli minun pitää mielessä harjoitusohjelman kohderyhmä ja sen tarpeet sekä asettamani työtä ohjaavat kysymykset:

1. Millainen liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitusohjelma palvelee parhaiten kohderyhmää?
2. Miten harjoitusohjelma palvelee jokaista harrastajaa hänen omista lähtökohdistaan?

Videotuotannon sisällön eli liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitteiden tuli palvella sovelletun Taekwon-Don ryhmässä harjoittelevia henkilöitä niin, että harjoitusohjelmasta olisi hyötyä sekä yksilötasolla, että lajin näkökulmasta. Ohjelman tuli olla progressiivisesti etenevä. Systeeminä rataharjoittelu toimi ryhmälle hienosti, sillä sen struktuuri oli selkeä. Siihen olen siten tyytyväinen. Pyrkimykseni oli valita enimmäkseen liikkeitä, jotka palvelisivat lajissa vaadittavia ominaisuuksia

liikkuvuuden ja koordinaation osalta. Lisäksi ohjelmassa oli liikkeitä parantamaan yleisliikkuvuutta. Pyrin perustamaan liikevalinnat teorian tietoon.

Ohjelman tekeminen olisi varmasti ollut helpompaa, mikäli olisin itse Taekwon-Don harrastaja. Olisin lisäksi toivonut, että minulla olisi ollut mahdollisuus käydä katsomassa ryhmän harjoittelua useammin prosessin suunnitteluvaiheen aikana, jotta olisin saanut syvällisemmän käsityksen harjoittelijoiden liikuntataidoista. Siten olisin ehkä saanut tehtyä vieläkin paremmin palvelevan harjoitusohjelman. Harjoitusohjelman liikkeet palvelivat kuitenkin ohjaajankin mielestä hyvin lajia ja harjoittelijoita, mikä toi itselleni onnistumisen kokemuksen.

Tässä interventiossa toteutui inklusiopiirakan erillinen toiminta, sillä harjoittelu tapahtui sovelletun Taekwon-Don ryhmässä. Lisäksi harjoitusohjelmassa oli useiden harjoitteiden kohdalla vaihtoehtoisia liikkeitä valittaviksi kunkin harjoittelijan toimintakyvyn mukaan. Näin toteutui myös inklusiopiirakan rinnakkainen toiminta. Yksittäisen harrastajan lähtökohdista tarkasteltuna olin pyrkinyt suunnittelemaan radoille vaihtoehtoisia liikkeitä samasta harjoituksesta, joista voisi tarvittaessa valita itselleen sopivimman, sillä ryhmässä oli melko kirjava toimintakykyjen taso. Tarkoitus ei silti ollut tehdä pelkästään liian helppoja liikkeitä vaan pyrkiä haastamaan harjoittelijoita. Liikkuvuuden ollessa tälle ryhmälle haasteellista, osoittautui, ettei ohjausaikaa ollut aina riittävästi oppilasta kohti oikeanlaisen suoritustekniikan varmistamiseksi. Onneksi harjoituksissa oli mukana apuohjaajia, jotka ainakin osittain ehtivät olla auttamassa ja erityisesti haastavimmilla pisteillä.

Opinnäytetyöni oheistuotantona ja oleellisena osana harjoitusohjelmaa valmistuivat radoille tekemäni pistekyltit. Ne olivat onnistuneet ja tärkeitä, sillä ne ohjasivat oikeaan tekemiseen. Kaikissa pistekylttien kuvissa oli sama henkilö, johon harjoittelijoiden oli helppo samaistua. Hyvää harjoitusohjelmassa oli myös se, että pisteitä oli monta, jolloin jokaiselle harjoittelijalle oli omansa. Lisäksi pisteille voitiin haluttaessa laittaa harjoittelemaan pareittain.

Pääsääntöisesti olen tyytyväinen harjoitusohjelman sisältöön. Liikkeet olivat mielestäni monipuolisia ja palvelivat lajia, ryhmää, sekä yksittäistä harrastajaa. Oli kuitenkin liikkeitä, jotka osoittautuivat melkein ylivoimaisiksi, kuten pallonaru-hyppely, mikä ei tällä ryhmällä läheskään kaikilla onnistunut. Se vaati paljon oman kehon hallintaa ja lisäksi ajoituksessa oli suuria ongelmia. Sitä pystyi kuitenkin tekemään muutama henkilö. Jäin pohtimaan, olisiko radoilla pitänyt olla enemmän helpompia tehtäviä. Rohkenin silti haastaa harjoittelijoita, sillä käydessäni muutaman kerran ryhmän harjoituksissa, yllätyin positiivisesti heidän taitotasostaan ja motivaatiostaan. Koen onnistuneeni harjoitusohjelman sisällön suunnittelussa, sillä yhdeksän viikon aikana kerran viikossa

pidettyjen harjoitusten tuloksena sovelletun ryhmän ohjaaja havaitsi, että kehitystä oli tapahtunut liikkuvuuden ja erityisesti koordinaatiotaitojen osalta.

Liikkuvuuden ja koordinaatiotaitojen osalta alku- ja loppukartoitusta ei tehty, sillä se ei tuntunut tarkoituksenmukaiselta tässä projektissa. Sen sijaan koimme toimeksiantajan kanssa sopivaksi tarkkailla harjoittelijoiden kehittymistä silmämääräisesti. Jos olisin tehnyt jotakin toisin, olisin miettinyt ohjaajalle valmiiksi kysymyksiä kysyttäväksi tai äänestettäväksi harjoittelijoilta harjoitusohjelman ollessa pilotissa. Näin olisin saanut kohderyhmältä enemmän palautetta loppuarviointini tueksi.

Kokonaisuutena harjoittelussa toteutui harjoittelijoiden progressiivinen kehittyminen liikkuvuuden ja erityisesti koordinaatiotaitojen osalta. Harjoitusohjelmassa olleiden liikkeiden suorittaminen oli tullut sujuvammaksi ja erityisesti koordinaatioharjoitteisiin oli tullut lisää suoristusnopeutta. Tämä oli hienoa, sillä koordinaatioharjoittelu vaatii sinnikkyyttä ja kestävyyttä. Täten harjoitusohjelman tavoite kehittää liikkuvuutta ja koordinaatiotaitoja toteutui. On kuitenkin huomioitava, että ohjaajan näkökanta on subjektiivinen, eivätkä johtopäätökset perustu testaustuloksiin.

8.3 Oman oppimisen arviointi

Ammattikorkeakoulut ovat yhteisesti määritelleet osaamistavoitteita eli kompetensseja, joita opiskelijoiden tulisi valmistuttuaan osata. Niitä ovat oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen ja kansainvälistyminen. Eri koulutusohjelmien yhteiset osaamistavoitteet ovat yhteisiä mutta ammateista ja työtehtävistä johtuen niiden erityspiirteet sekä merkityksellisyys voivat vaihdella. Yhteisten kompetenssien lisäksi ovat koulutuskohtaiset kompetenssit. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksessa liikunnan ammattikorkeakoulututkinnon kompetensseja ovat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen (Kamk n.d.)

Opinnäytetyöni keskittyi kolmeen osa-alueeseen: soveltavaan liikuntaan, liikkuvuus- ja koordinaatiotaitoihin sekä videotuotantoon. Näiden osa-alueiden tietämystäni syvensin opinnäytetyöprosessin aikana heijastuen yleisistä kompetensseista oppimisen taitoihin, eettiseen osaamiseen

sekä työyhteisöosaamiseen. Koulutuskohtaisista kompetensseista työssä toteutui liikuntaosaaminen, hyvinvointi ja terveystuokuntaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä innovaatio-osaaminen.

Työn ensisijaisena tavoitteena tuli työstää kohderyhmälle sopiva harjoitusohjelma liikkuvuudesta ja koordinaatiotaidoista progressiivisesti edeten. Tämä prosessin vaihe pureutui voimakkaasti liikuntaosaamisen, hyvinvointi- ja terveystuokuntaosaamisen sekä pedagogisen ja liikuntadidaktisen osaamisen kompetensseihin. Oli perehdyttävä lapsen ja nuoren kasvuun ja kehitykseen liikkuvuuden ja koordinaatiotaitojen kehittymisessä ja pohdittava miten suunnitella harjoitusohjelma etsityn teorian pohjalta huomioiden myös kohderyhmän erityishaasteet. Pedagogisessa mielessä tuli syventää tietämystä ohjauskokonaisuuden hallinnasta huomioiden asetetut tavoitteet.

Kohderyhmällä oli haasteita liikkuvuudessa ja koordinaatiotaidoissa, joita myös lajin parissa vaaditaan, joten harjoittelulle oli tarvetta. En löytänyt myöskään aiempia opinnäytetöitä, tutkimuksia tai videomateriaalia aiheesta. Tästä näkökulmasta tuotokselleni oli tilausta ja uutuusarvoakin.

Opinnäytetyötäni ohjaavat kysymykset olivat työn punainen lanka. Näihin kysymyksiin hain vastauksia prosessin suunnitteluvaiheessa etsiessäni työhöni teorian tietoa. Tavoitteet pysyivät samoina koko prosessin ajan ja käyttämäni teorian tieto auttoi vastaamaan asettamiini ohjaaviin kysymyksiin sekä syvensi opinnäytetyön kokonaisuuden syvempää ymmärrystä. Työstövaiheeseen oli helpompi siirtyä, kun hyvä pohjatyö oli hyvin tehty. Koen, että opinnäytetyöni on selkeälukuisen ja siinä on riittävä tieto lukijalle, jotta hän ymmärtää prosessini kulun ja tuotoksen.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli videotuotanto sovelletun Taekwon-Don ohjaajalle. Työstövaiheessa minulla oli mahdollisuus lähettää videot katsottavaksi toimeksiantajalle ja saada niihin kommentteja ja kehitysehdotuksia. Tämä oli hyvin antoisaa, sillä omalle työlle sokeutuu helposti ja usein pitkässä prosessissa on hyvä peilata tekemistään toisten avulla ja saada uudenlaisia näkökulmia työhönsä. Tämä oli myös hyvä tapa varmistaa, että videoilla oli ohjaajan näkökulmasta kaikki tarvittava tieto, mikäli minulta oli mahdollisesti jäänyt jotain huomioimatta.

Videotuotannon tekemisen johdosta minulla on nyt uskallusta, tietoa ja taitoa hyödyntää oppimaani tulevissa työtehtävissä, sillä videoiden tekeminen on mainio ammatillinen työkalu. Kokonaisuudessaan videotuotannon sisällön suunnittelu ja tuotantoprosessi syvensi työyhteisöosaamistani niin toimeksiantajan kuin videotuotantoryhmän kanssa ja kehitti laajalti ammatillista osaamistani.

Taekwon-Do Center Ylöjärvi aikoo ottaa videot ja harjoitusohjelman koko seuran käyttöön, mikä on hieno asia, sillä ohjelmaa voi hyvin hyödyntää missä ryhmässä vain. Oheistuotantona työssä valmistuneet pistekyltit seura laminoi käyttöönsä.

Jatkokehityksenä voisi miettiä, kannattaisiko harjoitusohjelman liikkuvuusosiot ja koordinaatioosiot erottaa toisistaan ja tehdä kummastakin omat radat. Käytäntö osoitti, että joillakin ryhmän jäsenillä oli vaikeuksia vaihtaa tempoa pisteiden vaihtuessa. Vaikka alkuperäinen tarkoitus radoilla oli tempon vaihtelu, joka toisi myös hieman lepoa harjoitteluun, voisi tämä kokeilu olla kiinnostava. Koordinaatioharjoitteet kun olivat nopeampia kuin liikkuvuusharjoitteet. Tällainen muutos voisi palvella ryhmää vielä paremmin. Pohdintaa herätti myös se, että osioiden ollessa erillään, olisi ohjaajan mahdollisesti helpompi ohjeistaa liikkuvuusharjoitteissa, jotta ne tehtäisiin huolellisemmin. Tämä on varmasti kokeilun arvoinen ajatus. Yhtenä ajatuksena on kehittää rataa jatkossa siten, että haastavimmat liikkeet pysyvät ohjelmassa ja helpompia vaihdeltaisiin. Näin saataisiin jatkettua harjoitusohjelmaa ja ylläpidettäisiin harjoittelijoiden motivaatiota ja kiinnostusta harjoitteluun.

Oli odotettavissa, että harjoittelijoiden koordinaatiotaidot kehittyivät paremmin kuin liikkuvuus, sillä liikkuvuusharjoittelu vaatii säännöllisempää harjoittelua kuin kerran viikossa, jotta saataisiin parempia tuloksia. Lisäksi liikkuvuutta tulisi ylläpitää jatkuvasti. Ideaalia olisi, että sovelletun Taekwon-Don ryhmällä olisi mahdollisuus harjoitella useammin kuin kerran viikossa, jolloin myös liikkuvuuden jatkuva harjoittaminen ja ylläpitäminen mahdollistuisi.

Kaiken oppimani ohella oli hienoa tutustua Taekwon-Doon ja sen ideologiaan. Laji on jalo ja harjoittaa paitsi harrastajan fyysisiä ominaisuuksia, kehittää se myös monia muita elämässä tarvittavia taitoja, kuten kurinalaisuutta ja sinnikkyyttä. Kurinalaisuutta vaadittiin myös opinnäytetyöprosessin saavuttamisessa päätökseen, sillä prosessi oli pitkä ja monivaiheinen, mikä vaati tekijältään suunnitelmallisuutta ja pitkäjänteisyyttä sekä prosessin loppuun viemistä suunnitellussa aikataulussa. Parhaimmillaan opinnäytetyön tekeminen oli mukaansatempaavaa ja virtaavaa flow-tilaa, jossa ajatukset jäsenyivät helposti ja tekstiä syntyi vaivatta. Toisinaan taas kirjoittaminen oli pysähdyksissä, mikä sekin piti hyväksyä. Periksi antamattomuus ja valmis opinnäytetyö palkitsevat kuitenkin lopulta tekijänsä.

8.4 Luotettavuus ja eettisyys

Lähdekriittisyys on opinnäytetyössä välttämätöntä. Opiskelijan tulee valita taitavasti käyttämänsä lähteet sekä suhtautua niihin kriittisesti. Tiedonlähteen auktoriteettia, tunnettuutta, lähteen ikää, laatua ja uskottavuuden astetta on hyvä arvioida. Oman alan kirjallisuus ja sen seuraaminen viitoittaa käyttämään ajanmukaisia lähteitä. On suotavaa käyttää alkuperäisiä julkaisuja, mikäli se on mahdollista. Olennaista toiminnallisessa opinnäytetyössä on lähteiden laatu ja soveltavuus. (Vilka & Airaksinen 2003, 72–76.) Tiedon käyttötarkoitus, luotettavuus, puolueettomuus ja ajantasaisuus ovat keskiössä tietoa arvioitaessa. Internet-aineistoa arvioitaessa sen auktoriteetti on riippuvainen tekijän tai tiedontuottajan oikeellisuudesta ja asiantuntijuudesta. (Humak 2019.)

Opinnäytetyötä varten hain tietoa Kajaanin ammattikorkeakoulun sekä Tampereen kaupungin kirjastoista. Perinteisen kirjallisuuden lisäksi etsin tietoa KAMK-Finnasta ja sieltä kautta tarjolla olevista tietokannoista, vapaasti verkossa olevista aineistoista, kuten PubMedista ja Google Scholarista sekä muista luotettavista verkossa olevista aineistoista, kuten Paralympiakomitean, Soveilin tai UKK-instituutin sivuilta. Lisäksi etsin ideoita, kuva- ja videomateriaalia YouTubesta ja Instagramista, koska opinnäytetyöni tuotoksena oli videokokonaisuus.

Pyrin käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä, mielellään 2000-luvun aineistoja ja seuraamaan alan uusinta tietoa liittyen opinnäytetyöni aiheeseen ja sen edellyttämään tietoperustaan. Arvioin mahdollisia lähteitä niiden tunnettuuden, uskottavuuden, laadun ja ajankohtaisuuden perusteella. Pyrin etsimään mahdollisuuksien mukaan ensisijaisia lähteitä, jotta tieto pysyisi mahdollisimman muuttumattomana. Opinnäytetyöni on toiminnallinen, joten on tärkeää, että valitut lähteet ovat laadukkaita sekä työhöni hyvin soveltuvia. Suurin osa käyttämästäni aineistosta perustui painettuun kirjallisuuteen.

Lähdesynteesiä pyrin työssäni kasvattamaan etsimällä useammasta lähteestä tietoa samasta aiheesta. Pääosin tietoa löytyi hyvin, mutta yllätyin siitä, kuinka vähän soveltavasta liikunnasta on tehty tietokirjoja ja esimerkiksi liikunnassa avustamisesta löytyi todella niukasti painettua kirjallisuutta. Tämä asetti hieman haasteita kirjoittamiselle.

Haku- ja asiasanoina käytin pääsääntöisesti opinnäytetyöni viitekehyksen määritteitä, joita ovat: soveltava liikunta, soveltava liikunnanohjaus, neuropsykiatriset häiriöt, Taekwon-Do, koordinaatio ja liikkuvuus. Liikkuvuus ja erityisesti dynaaminen liikkuvuusharjoittelu on tekemieni havaintojen mukaan ollut viime aikoina trendikästä ja siitä löytyikin mukavasti materiaalia. Nettilähteitä

valitessa tuli olla erityisen huolellinen. Niiden arvioinnissa oli huomioitava luotettavuus, dokumentin saatavuus ja pysyvyys sekä ajantasaisuus ja puolueettomuus unohtamatta tekijänoikeuskysymyksiä (Oulun yliopisto 2021). Tein myös englanninkielisiä hakuja edellisistä, kuten coordination ja mobility. Tutkimuksia selailin muun muassa PubMedista, mutta en löytänyt niistä aiheeseeni sopivia. Teoriatiedon lisäksi keräsin opinnäytetyötäni varten tietoa tarkkailemalla kohde-ryhmän toimintaa heidän harjoitustensa aikana sekä haastattelemalla ryhmän ohjaajaa. Kaikki ohjaajalta saamani tiedot kirjoitin muistiinpanoihini alkuperäisessä muodossaan ja säilytin prosessin ajan tallessa vain itseni nähtävillä.

Kuvaamisessa toimittiin hyvien eettisten käytänteiden mukaan. Videoissa ja pistekylteissä mallina ollut tyttäreni on antanut luvan syntyneen kuvamateriaalin käyttämiseen. Videot laitetaan julkiseksi opinnäytetyöprosessin päättyessä. Opinnäytetyön kansikuvan sain toimeksiantajalta ja seuralla on kuvauslupa. Kaikki saatu tieto tullaan hävittämään asianmukaisesti opinnäytetyöprosessin päättyessä.

Lähteet

Aaltonen, J. (2018). Käsikirjoittajan työkalut. Audiovisuaalisen käsikirjoituksen tekijän opas. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Alanko, R., Remahl, V. & Saari, A. (2004). Ota minut mukaan. Erityistukea tarvitseva lapsi leikissä ja liikunnassa. Espoo: Frenckellin Kirjapaino Oy. Saatavilla 29.3.2021 https://www.paralympia.fi/images/ota_minut_mukaan_2004.pdf

Autismisäätiö (2016). Mitä yhteistä neurokirjolla, erityisherkkyydellä ja introversiolla? Saatavilla 10.4.2021 <https://autismisaatio.wordpress.com/2016/06/21/mita-yhteista-neurokirjolla-erityisherkkyydella-ja-introversiolla/>

Apogee (N.d.) Videotuotannon perusteet. Saatavilla 14.11.2021 <https://www.apogee.fi/op-paat/videotuotannon-perusteet/#ideasta-kasikirjoitukseksi>

Edwards, D. (2019). Primalplay Top 10 benefits of animal move workouts. Why do animal workouts? Saatavilla 7.11.2021 <https://www.primalplay.com/blog/10-benefits-of-animal-moves-workouts>

Epidemic Sound (N.d.) Call It a Day. Saatavilla: <https://www.epidemicsound.com>

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (2007). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Huovinen, T. (2020). Soveltava liikunta. Opetushallitus. Saatavilla 13.3.2021 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/soveltava-liikunta>

Härkönen, J. (2016). (3.4.2016). Liikkuvuusharjoittelu. [Video. Ladattu 3.4.2016] Saatavilla 7.11.2021 <https://www.youtube.com/watch?v=07-icXeJQMM>

Jalanko, H. (2019). Downin oireyhtymä. Duodecim terveyskirjasto. Saatavilla 9.4.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00115>

Juusola, M. (2012). Levottomat aivot. ADHD ja Asperger vahvuuksina. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kalaja, S. (2009). Lasten ja nuorten liikkuvuusharjoittelu. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. (263). Lahti: VK-Kustannus Oy.

Kamk (N.d.) Opinnäytetyölle asetettavia tavoitteita. Työelämän ja ammattikorkeakoulun asettamat tavoitteet. Saatavilla 13.11.2021 <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Perustutkinnon-opinnayte/Koulutus/Tavoitteet>

Kauravaara, K., Lakkasuo, T. & Luona-Helminen, R. (2006). Liikunta sopii kaikille – soveltavan liikunnan opas vertaisohjaajalle. Tampere: PunaMusta Oy.

Khanji, K. (2013). Korkeutta potkuihin. Venyttelyopas Taekwon- Do -harrastajalle. Saatavilla 7.11.2021 <http://www.taekwon-do.fi/wp-content/uploads/2017/02/venytellen-korkeutta-potkuihin.pdf>

L 390/2015. Liikuntalaki. Saatavilla 13.3.2021 <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Laine, T., Kalaja, S. & Mero, A. (2016). Lasten ja nuorten kasvu ja kehitys sekä niiden yhteys fyysiseen suorituskyykyyn. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. (61). Lahti: VK-Kustannus Oy.

Laine, E. (2015). Onnistumisen iloa liikunnasta. Verraton. Adhd:n ja kehityksellisen kielihäiriön erikoislehti. Saatavilla 14.4.2021. <https://www.aivoliitto.fi/verraton/artikkelit/onnistumisen-iloa-liikunnasta/>

Leppä, N. (2020). Soveltavan liikunnan erityispiirteitä. Mitä on soveltava liikunta? Pajulahti. [Video. Ladattu 14.9.2020.] Saatavilla 20.11.2021 https://www.youtube.com/watch?v=_PLDiWOCK60

Liikuntatieteellinen seura (N.d.) Mitä on soveltava liikunta? Tutkittua ja sovellettua. Soveltava liikunta. Saatavilla 10.2.2021 <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta.html>

Lindholm, P., Loukusa, S. & Paavola-Ruotsalainen, L. (2019). Puheen, kielen, motoriikan ja oppimiskyvyn kehityshäiriöt. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria (204–207). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Media College (N.d.) What is video editing? Saatavilla 6.11.2021 <https://www.media-college.com/video/editing/tutorial/definition.html>

Oksanen, J. & Sollasvaara, R. (2019). Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette -oireisten lasten kasvattajille. Helsinki: Autismsäätiö.

Oulun yliopisto (2021). Tieteellisen tiedonhankinnan opas: - Nettilähteet ja lähdekritiikki. Saatavilla 14.11.2021 <https://libguides oulu.fi/tieteellinentiedonhankinta/nettilahteet>

Paralympia (2021). Yleisön pyynnöstä: Uusi inkkupiirakka, vielä kerran! Saatavilla 29.3.2021 <https://www.paralympia.fi/uutinen/4113-yleisoen-pyyngoestae-uusi-inkkupiirakka-vielae-kerran>

Pasanen, K. (N.d.) Kehonhallinta. Voimanpolku. Saatavilla 12.4.2021 <https://www.voimanpolku.info/kehonhallinta/>

Pihlakoski, L. & Rintahaka, P. (2019). Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria (243). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Pihlman, M., Luomala, T. & Mäkinen, J. (2018). Liikkuvuusharjoittelun fysiologiset vaikutukset. Liikkuvuusharjoittelu- hallittua voimaa ja liikkuvuutta. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Puustärvi, A. (2019). Neuropsykiatriset diagnoosit. ADHD. Teoksessa J. Oksanen & R. Sollasvaara (toim.) Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. (8–10). Helsinki: Autismsäätiö.

Pyykkönen, T. & Rikala, S. (2018). Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu. Valtion liikuntaneuvosto. Saatavilla 10.2.2021

Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla 10.5.2021 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Savikuja, T. (2019). Neuropsykiatriset diagnoosit. Autismikirjo. Teoksessa J. Oksanen & R. Sollasvaara (toim.) Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette -oireisten lasten kasvat-
tajille. (10–11). Helsinki: Autismsäätiö.

Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. (2010). Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä:
WSOYpro Oy.

Soanjärvi, M. (N.d.) Liikkuvuus. Mitä liikkuvuudella tarkoitetaan? Kasva urheilijaksi. Saatavilla
11.4.2021 <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/liikkuvuus>

Suomen ITF Taekwon-Do (N.d.) Taekwon-Don Filosofia. Saatavilla 14.4.2021 <http://www.taekwon-do.fi/>

Suomen ITF Taekwon-Do (N.d.) Taekwon-Don osa-alueet. Saatavilla 14.4.2021 <http://www.taekwon-do.fi/taekwon-do/taekwon-don-osa-alueet/>

Taekwon-Do and Physical Fitness (2019). Encyclopedia of Taekwon-Do. Saatavilla 11.4.2021
<https://www.itf-tkd.org/api/download-document/fd6f78c7-ee2b-4769-9f04-272c4113a914>

Tampereen Taekwon-Do Seura ry (N.d.) Saatavilla 10.4.2021 <https://www.tamtkd.net/taekwon-do/liikesarjat/>

Terve koululainen (N.d.) Liikunnalliset taidot. Saatavilla 21.11.2021 <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/liikuntataidot/liikunnalliset-aidot/>

Terve koululainen (N.d.) Liikehallintakyvyt. Saatavilla 12.4.2021. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/liikuntataidot/liikehallintakyvyt/>

Terveyskylä (2020). Liikkuvuus ja liikehallinta. Liikkuvuuden harjoittaminen. Saatavilla 14.11.2021
<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/liikunta/liikkuvuus-ja-liikehallinta>

Terveyskylä (2018). Liikunnan ja ravitsemuksen merkitys autismikirjon lapselle. Tietoa lasten sairauksista. Lastentalo. Saatavilla 12.4.2021 <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lastensairauksista/autismikirjon-h%C3%A4iri%C3%B6t/liikunnan-ja-ravitsemuksen-merkitys-autismikirjon-lapselle>

Tiedonhankinnan opas: Tiedon arviointi. Saatavilla 17.11.2021 <https://humak.libguides.com/tiedonhankinnanopas/tiedonarviointi>

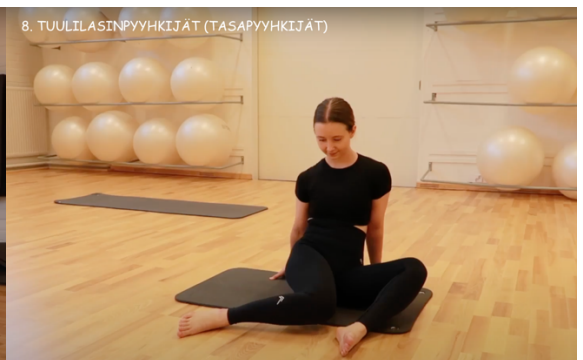
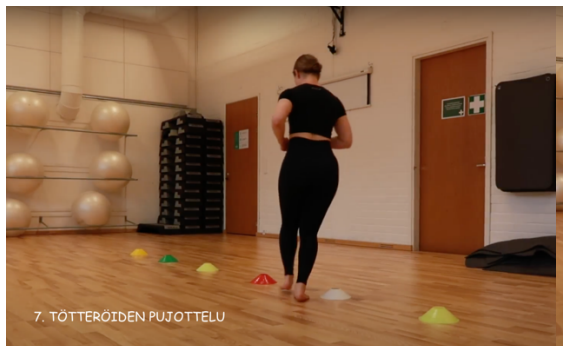
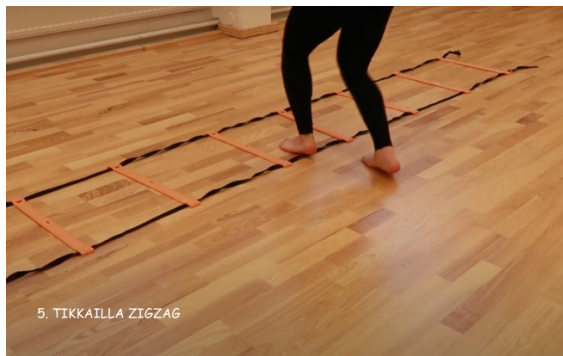
Vilkka, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Witick, M. (2017). Kamppailijan kuntokirja. Fysiikkaharjoittelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Fitra.

Österman, J. (2009). Kamppailutaitojen opas. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Liite 1. Pistekyltit rata 1, video 1: https://youtu.be/5i8z_kDuBVY







Liite 2. Pistekyltit rata 2, video 2: <https://youtu.be/Tvjhvik6HPU>



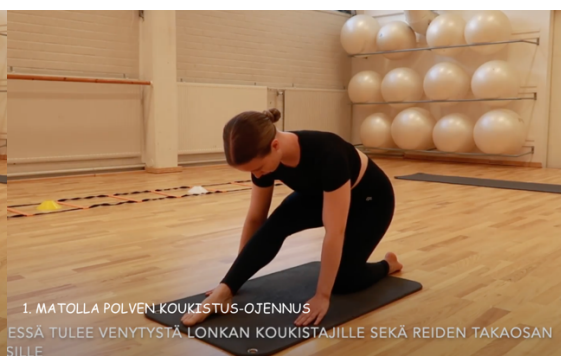
1. MATOLLA POLVEN KOUKISTUS-OJENNUS
TOISPOLVISEISONTA



1. MATOLLA POLVEN KOUKISTUS-OJENNUS



1. MATOLLA POLVEN KOUKISTUS-OJENNUS



1. MATOLLA POLVEN KOUKISTUS-OJENNUS
ESSÄ TULEE VENYTYSTÄ LONKAN KOUKISTAJILLE SEKÄ REIDEN TAKAOSAN
SILLE



2. TIKKAAT + TÖTTERÖT HYPPELLEN



2. TIKKAAT + TÖTTERÖT HYPPELLEN



2. TIKKAAT + TÖTTERÖT ZIGZAG



2. TIKKAAT + TÖTTERÖT ZIGZAG





5. ISTUEN JALAN VIENTI HERNEPUSIEN / ESTEEN YLI



5. ISTUEN JALKOJEN VIENTI HERNEPUSIEN / ESTEEN YLI



6. TÖTTERÖILLÄ LOIKKIA JA HYPPYJÄ
(POLVI TÖTTERÖN YLI)



6. TÖTTERÖILLÄ LOIKKIA JA HYPPYJÄ
(SIVULOIKKA)



7. HERNEPUSSEILLA / PALLOILLA SELÄN RULLAUS



7. HERNEPUSSEILLA / PALLOILLA SELÄN RULLAUS



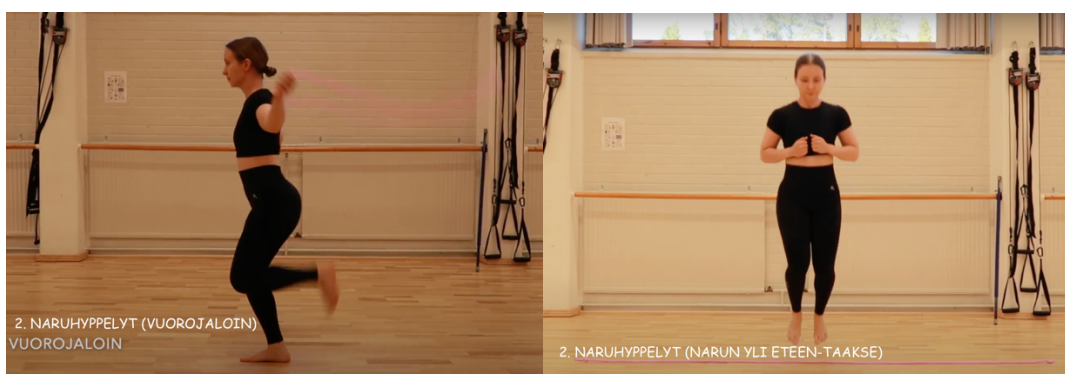
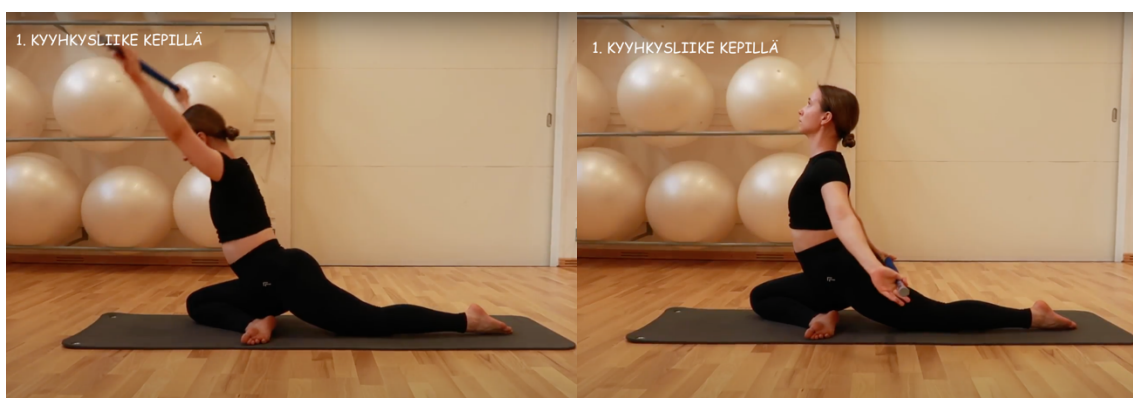
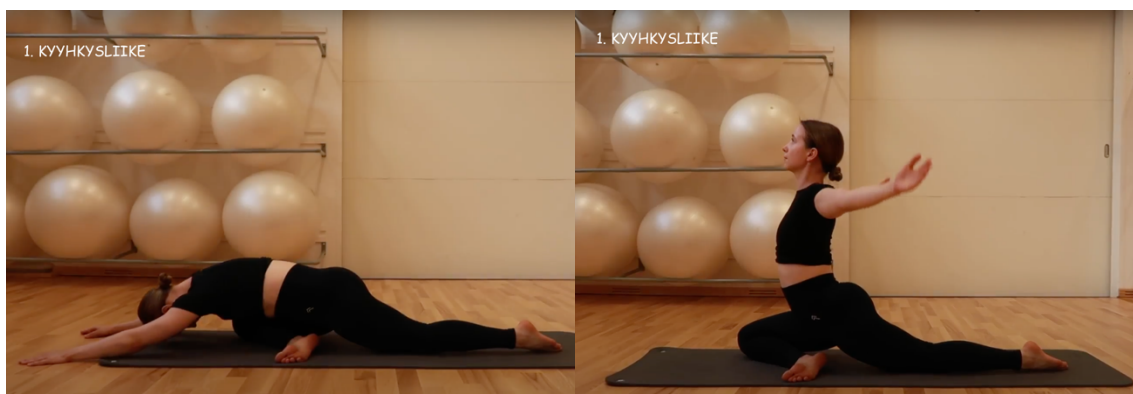
8. NYRKKEILYHYPPELY TENNISPALLOON YLI
OHJAAJA PYÖRITTÄÄ PALLOA

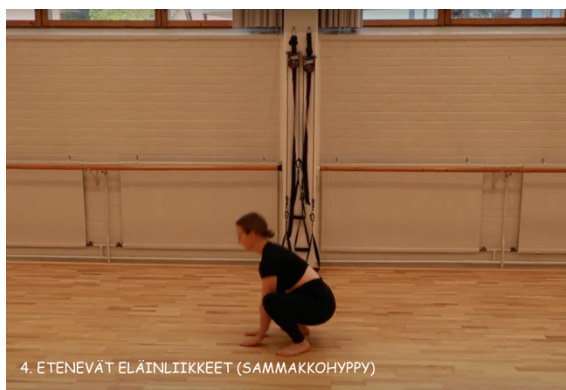
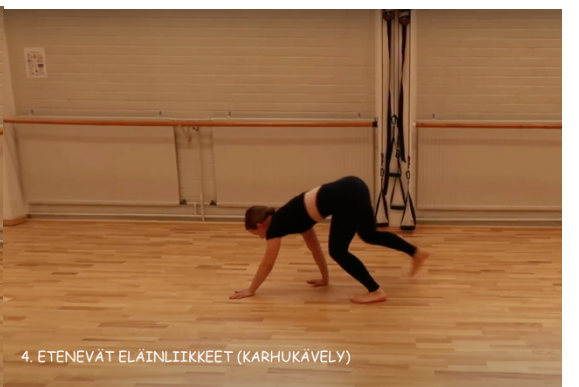
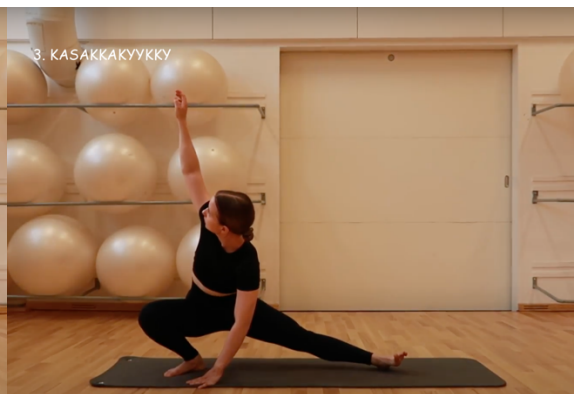
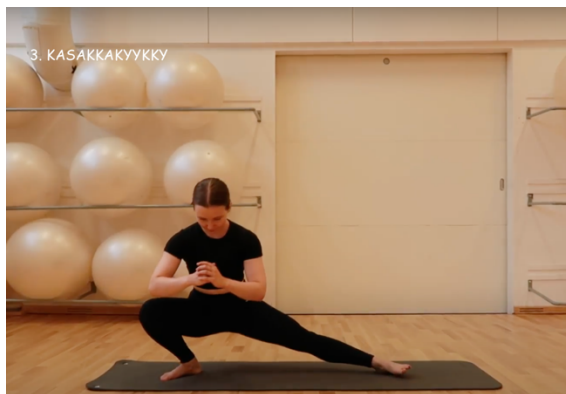


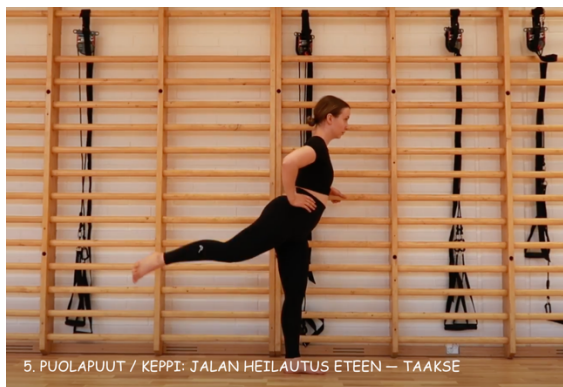
8. NYRKKEILYHYPPELY TENNISPALLOON YLI
OHJAAJA PYÖRITTÄÄ PALLOA



Liite 3. Rata 3, video 3: <https://youtu.be/0icXWNOdW64>







5. PUOLAPUUT / KEPPI: JALAN HEILAUTUS ETEEN – TAAKSE



5. PUOLAPUUT / KEPPI: JALAN HEILAUTUS SIVUTTAIN



6. JALKOJEN NOSTO PALLOJEN / ESTEEN YLI



6. JALKOJEN NOSTO ESTEEN YLI



7. TIKKAAT + TÖTTERÖT PUJOTTELU



7. TIKKAAT + TÖTTERÖT PUJOTTELU



7. TIKKAAT + TÖTTERÖT ZIGZAG



7. TIKKAAT + TÖTTERÖT ZIGZAG



Liite 4. Hahmotelma radasta 2 (video 2)

RATA II

1. PITKÄ, TASAPOLUISISETONTA, MAALITUKA (VOI OLLA PRIN-
EIPOLUI KOUKUN / SUORASTI: PRIO SULISET
2. TIHASRATA (2 tikkua)

SÄLÄH

--	--	--	--

I keros sivulle (molemmat jokat
II ZILAI / HOP + POLU)

PUNUTTUPELLY

0	0	0	0
---	---	---	---

lötöpotto sivulla

3. KEPPI / SIUTTUUKSIA / KIROJJA
4. TÖRPPÖJEN YLI HUPPIEN }
SIVUSUUNNASSA } YHDEN
ET / TAA } KAHDELLA
tai joku muu } JALILLA
5. KONTAUSAS. POKEI KOUKUSSA PYÖNTÖ JAKAA OVI
K + AUC
6. HYPÄNÄRI / TAI LÖTÖPÖTTEEN YLI HUPIT
7. KEPPI KENTÄKANGA UURAA
7. jalka TÖRPPÖJEN YLI KASAKKAMUKU
8. PALLON PUURITUS / HYPYT / I. LÖTÖPÖTTEEN
PÖRÄYS.
9. PÄIKKA OLLA VENIVAS / KEPPI

Liite 5. Videoiden käsikirjoitus

VIDEOIDEN KÄSIKIRJOITUS

Liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitusohjelma, ohjevideot 1–3

Tavoite: progressiivisesti etenevä liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitusohjelma harjoittelijoille sekä laadukas ohjeistus kohderyhmän ohjaajalle

Aihe: liikkuvuus- ja koordinaatiotaitojen kehittäminen

Kohderyhmät: sovelletun Taekwon-Don ryhmä, 9–18-vuotiaat sekä ryhmää ohjaava opettaja

Mitä: kolme ohjevideota sovelletun Taekwon-Don ohjaajalle

Kesto: noin 6 minuuttia/video

Tekstitys videoihin, ei ääntä

Taustamusiikki: neutraali taustamusiikki, ei saa häiritä tekstien lukua.

Videoiden rakenne

1. Otsikkotekstit: Sovellettu Taekwon-Do keskelle kuvaa, sen alle liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitusohjelma sekä alas keskiosaan radan numerointi 1/3, 2/3 ja 3/3
2. Radoilla tarvittava välineluettelo, tarpeeksi aikaa ohjaajalle lukea/ottaa kuva
3. Musiikki alkaa tästä kohtaa.
4. Ohjeistus: Rataa tehdään kiertoharjoitteluna 1–3 kierrosta. Ohjaaja päättää pisteellä harjoiteltavan ajan ja tauot
5. Ohjeistus: Joillekin pisteille on useampi vaihtoehtoinen liike. Ohjaaja päättää, mitä niistä kullakin kierrokselle tehdään. Näin varmistetaan selkeä ohjeistus.
6. Ohjeistus: Ohjaaja osoittaa ohjattaville kunkin oman aloituspisteen. Rataa kierretään sovittuun suuntaan.
7. Virittäytyminen rataa -liikkeet
8. Väliotsikko: Koordinaatorata ja sen numero sekä harjoituspisteiden lukumäärä
9. Rata alkaa. Liikkeet numeroidaan. Liikkeen nimi tekstitetään isolla ja muu ohjeistus pienemmällä fonttikoolla.
10. Liikkeet tulevat pääosin niin, että joka toinen liike on liikkuvuusliike ja joka toinen koordinaatiota harjoittava.
11. Videon loppuun tulee listaus radan liikkeistä, tarpeeksi aikaa ohjaajalle lukea/ottaa kuva
12. Videon toimeksiantaja
13. Videon tuotantoryhmä

Liite 6. Opinnäytetyön prosessikuvaus

Aika	Menetelmä	Toimija	Tuotos
Tammikuu 2021	Yhteys toimeksiantajaan, aihe opinnäytetyöhön	toimeksiantaja opinnäytetyöntekijä	Toimeksianto
Helmikuu 2021	Tapaaminen sekä sovelletun Taekwon-Don ryhmän harjoitusten havainnointi, ohjaajan haastattelu	toimeksiantaja opinnäytetyöntekijä sovellettu Taekwon-Do -ryhmä	Toimeksiantosopimus
Helmikuu-huhtikuu 2021	Lähdekirjallisuuteen perehtyminen ja opinnäytetyösuunnitelman työstäminen	opinnäytetyöntekijä	Opinnäytetyösuunnitelma
Toukokuu 2021	Opinnäytetyösuunnitelman tekeminen ja esittäminen	opinnäytetyöntekijä ohjaava opettaja vertainen	Opinnäytetyösuunnitelman esittäminen
Kesä-elokuu 2021	Liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitusohjelman suunnittelu, kokeilu, videokäsikirjoitus, kuvaukset ja editointi, palautteet, tarkastaminen	opinnäytetyöntekijä videotuotantoryhmä ja toimeksiantaja	Liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitusohjelma, videotuotanto
Syyskuu-lokakuu 2021	Liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitusohjelman harjoitellaan sovelletun Taekwon-Don ryhmässä	toimeksiantaja, sovelletun Taekwon-Don ryhmä, opinnäytetyöntekijä	Harjoitusohjelman pilotti.
Marraskuu 2021	Arvioidaan käytännössä ollut liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitusohjelma, opinnäytetyöraportin loppuun kirjoittaminen	Toimeksiantaja, opinnäytetyöntekijä ohjaava opettaja	Harjoitusohjelma, opinnäytetyö
1.12.2021	Tuotoksen ja opinnäytetyöraportin esittäminen	opinnäytetyöntekijä ohjaava opettaja, vertainen, toimeksiantaja	Tuotos ja opinnäytetyöraportti