



## **Apuohjaajan käsikirja Seinäjoen Voimistelijat ry:lle**

Loviisa Jokiranta

Haaga-Helian ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan tutkinto

Opinnäytetyö

2022

## Tiivistelmä

**Tekijä**

Loviisa Jokiranta

**Tutkinto**

Liikunnanohjaajan tutkinto

**Opinnäytetyön nimi**

Apuohjaajan käsikirja Seinäjoen Voimistelijat ry:lle

**Sivu- ja liitesivumäärä**

48 + 23

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Apuohjaajan käsikirja Seinäjoen Voimistelijat ry:lle ja yhtenäistää seuratoimintaa selkiyttämällä apuohjaajan työnkuvaa, vastuuta ja velvollisuuksia sekä määrittelemällä apuohjaaja-käsite.

Opinnäytetyöprojekti alkoi keväällä 2021 kun toimeksiantajalta saatiin aihe-ehdotus Apuohjaajan käsikirjasta. Produktion kohderyhmänä toimii nykyiset nuoret ja uudet tulevat apuohjaajat. Loppuvuodesta 2021 tehtiin Webropol-kyselyt seuran harrasteliikunnan vastuu- ja apuohjaajille. Kyselyt toimivat opinnäytetyön teoretiedon hankkimisen selvityksenä. Tammi-kuussa 2022 teoreettinen viitekehys selventyi ja kirjallisuuskatsaus kirjoitettiin aiheista liikuntakasvatus, liikuntapedagogiikka ja apuohjaaminen. Helmikuussa 2022 koottiin Apuohjaajan käsikirja, jossa huomioitiin Webropol-kyselyiden vastaukset ja opinnäytetyön teoreettinen viitekehys. Huhtikuussa 2022 valmistui opinnäytetyö ja produktio.

Tämän opinnäytetyön tuloksena syntyi Apuohjaajan käsikirja Seinäjoen Voimistelijat ry:lle. Apuohjaajan käsikirja sisältää seurassa työskentelevän apuohjaajan työnkuvan ja pelisäännöt, apuohjaajan vastuun ja velvollisuudet sekä seurassa työskentelyn yleiset huomiot. Apuohjaajan käsikirja on tarkoitettu 3-9 -vuotiaiden lasten ohjaamiseen Seinäjoen Voimistelijoiden harrasteliikuntaryhmissä. Käsikirja ei pidä sisällään yksittäisiä tuntuun- telmia tai valmiita kausisuunnitelmia, eikä ole lajisidonnainen tietyn lajin apuohjaajana toimimiseen. Apuohjaajan käsikirja tukee vastuuhjaajan toimintaa sekä apuohjaajan ja har- rastajan kehittymistä.

Apuohjaajan käsikirja on 15 sivuinen tietopaketti seuran apuohjaajalle. Apuohjaajan käsi- kirja toimii osaltaan työhön perehdyttäjänä ja kokoaa yhteen seurassa työskentelyn huomi- oita sekä apuohjaajan oman työnkuvan yksityiskohdat. Apuohjaajan käsikirja mahdollistaa ohjaajan polun seuraavan vaiheen Apuvalmentajan käsikirjan kokoamisen.

**Asiasanat**

lasten ja nuorten liikunta, pedagogiikka, liikunnanohjaus, urheiluseura

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Liikuntakasvatus.....	3
3	Liikuntapedagogiikka.....	5
3.1	Lapsi ja liikunta.....	6
3.2	3–5-vuotias.....	8
3.3	6–8-vuotias.....	9
3.4	Liikunnanohjaus.....	10
4	Apuohjaaminen.....	13
4.1	Apuohjaajan odotukset ja vaatimukset.....	13
4.2	Turvallinen liikunnanohjaus.....	14
4.3	Laadukas toiminta taitojen opettamisessa.....	15
4.4	Motivaatio ja motivoituminen.....	18
4.5	Vuorovaikutus.....	19
4.6	Itsetunto.....	20
5	Työn tavoitteet ja lähtökohdat.....	22
6	Työn vaiheet ja menetelmät.....	24
6.1	Toimeksiantaja SVO ry.....	24
6.2	Webropol-kyselyt.....	25
6.3	Webropol-kyselyiden tulokset.....	27
6.4	Teoreettinen viitekehys.....	31
6.5	Käsikirjan muotoilu.....	31
6.6	Käsitteiden määritelmät.....	32
7	Apuohjaajan käsikirja.....	34
8	Pohdinta.....	38
8.1	Johtopäätökset ja tulevaisuus.....	43
	Lähteet.....	45
	Liitteet.....	49
	Liite 1. Apuohjaajan käsikirja Seinäjoen Voimistelijat ry:lle.....	49
	Liite 2. Apuohjaajien kyselyn saateteksti huoltajille.....	65
	Liite 3. Webropol-kyselyt.....	66
	Liite 4. Oppimispassi.....	70

## 1 Johdanto

Kaikilla lapsilla ja nuorilla tulee olla mahdollisuus harrastaa, ja liikunta onkin yksi suosituimmista harrastusmuodoista (OKM 2022a). Harrastaminen kuuluu vahvasti suomalaiseen kulttuuriin (Harrastamisen strategia -työryhmä 2019, 10). Harrastuksilla on tärkeä rooli lasten ja nuorten elämässä, ne luovat ympäristön, jossa lapsi voi kasvaa ja kehittyä sekä luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Harrastuksilla on myös merkittävä rooli edistämässä lasten ja nuorten osallisuutta yhteiskunnassa. Harrastaminen tukee myös perheitä vahvistaen yhdessä tekemistä. (Harrastamisen strategia -työryhmä 2019, 11.) Harrastaminen näyttääkin tällä hetkellä Suomessa hyvältä, suurimmalla osalla lapsista ja nuorista on jokin harrastus (Harrastamisen strategia -työryhmä 2019, 15). Harrastustoimintaa järjestää kunnat, kolmas sektori ja yritykset (Harrastamisen strategia -työryhmä 2019, 10; OKM 2022a). Harrastustoiminnalla, ohjatulla liikunnalla on merkittävä rooli lasten ja nuorten toimintakyvyn kannalta. Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky on heikentynyt ja se näytetään arkipäivissä ja vapaa-ajalla vähäisenä fyysisenä aktiivisuutena ja lisääntyneenä inaktiivisuutena. (Jaakkola ym. 2017, 19.)

Lasten liikunnassa tärkeintä on saada monipuolisesti kokemuksia erilaisista asioista, haasteista ja tehtävistä. Urheilussa tärkeintä on osanotto, yrittäminen ja parhaansa tekeminen. Huippusuoritus on jokaiselle henkilökohtainen parhaansa tekemisen saavutus. Joka kerta ei tarvitse olla ensimmäinen, nopein ja ketterin. Parhaansa tekeminen riittää. (Autio & Kaski 2005, 9.) Liikuntaharrastus vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja se voi olla merkittävässä roolissa tukien lapsen kasvua ja kehitystä. Kilpailut ja kisailut eivät kuulu ensisijaisesti liikuntaharrastuksen tärkeimpiin tehtäviin, vaan tärkeintä on liikunnan ja oppimisen nautinnollisuus ja tekemisen hauskuus. (Autio & Kaski 2005, 10.)

Liikuntaharrastuksessa osaava ohjaaja huomioi tunnin turvallisuuteen vaikuttavat tekijät ja mahdollistaa laadukkaan oppimisympäristön (Harrastamisen strategia -työryhmä 2019, 11). Liikuntaharrastuksessa hyvä ohjaaja huomioi lapsen kehitystason, iän, sukupuolen ja lapsen yksilölliset taidot. Ohjaajan ohjaustapa ja tunnin aikana käyttämät ohjausmenetelmät, kuten ohjaajan näkyvä työn tekeminen, vaikuttavat lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Ohjaajan tärkein työväline on oma persoona ja ohjaajan ammattitaito vahvistuu kokemuksen kautta. Liikunnan toteutuksessa tulee huomioida lasten motivointi sekä kiinnittää huomioita myös ohjaajan omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin. (Autio & Kaski 2005, 5.)

Seinäjoen Voimistelijat ry, SVO on perustettu vuonna 1927 (SVO 2022b). Seinäjoen Voimistelijoilla on viimeisimmän tilaston vuoden 2021 mukaan 1237 jäsentä. Seinäjoen Voimistelijat työllistää tällä hetkellä 74 valmentajaa, apuvalmentajaa, vastuuhjaajaa ja

apuhjaajaa. Lisäksi seura työllistää kolme kokoaikaista työntekijää, toiminnanjohtajan, toimistosihteerin ja harrastepäällikön. (Yli-Kohtamäki 3.4.2022.) Kilpalajeja seuralla on seitsemän - akrobatiavoimistelu, joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, tanssillinen voimistelu, TeamGym, telinevoimistelu ja Special Olympics. Seura toimii yhteistyössä Voimisteluliiton ja PLU:n, Seinäjoen kaupungin ja alueen muiden toimijoiden kanssa. (SVO 2022b.)

Apuohjaajan käsikirja on harrastustoiminnan tueksi tehty opas, joka auttaa uudet apuhjaajat työntekoon seurassa ja palvelee seurassa jo työskenteleviä apuhjaajia. Apuhjaajan käsikirja on myös vastuuohjaajan toiminnan tueksi, jotta vastuuohjaaja tietää mitä odotetaan ja vaaditaan apuhjaajalta. Apuhjaaja ja vastuuohjaaja toimivat työparina, jolloin molempien työteko helpottuu, kun apuhjaajan työnkuva ja toiminta on kirjoitettu selkeään muotoon.

Apuohjaajan käsikirja on tarkoitettu 3-9 -vuotiaiden lasten kanssa työskenteleville apuhjaajille. Seinäjoen Voimistelijoissa apuhjaaja toimii seuran harrasteliikunnassa 3-5v, 5-6v sekä 7-10 vuotiaiden lasten liikunnan ryhmissä. Apuhjaajan käsikirjan menetelminä toimivat teorian tieto ja Webropol-kyselyt. Apuhjaajan käsikirjan merkityksellisimmät sisällöt ovat apuhjaajana toimiminen, eli pelisäännöt ja velvollisuudet, mitä apuhjaajan tulee ottaa huomioon ohjattaessaan lasten liikuntaa sekä ohjaajan polun päivittäminen ajantasaisiin käytänteisiin. Liikunnanohjaamiseen liittyvät liikuntapedagogiset tehtävät ovat olleet apuna apuhjaajan pelisääntöjä muodostaessa. Opinnäytetyö on rakenteeltaan toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyö kehittää työelämää käytännönläheisellä tavalla, jossa toiminnallinen työn osuus tarjoaa tekijälle konkreettisia välineitä yhdistää teoriaa ja käytäntöä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 170).

## 2 Liikuntakasvatus

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen ja sen tavoitteet on kirjattu liikuntalakiin (OKM 2022a). Liikuntalain (390/2015) 1 luvun 1 § lain soveltamisalan mukaan liikuntalaisissa säädetään liikunnan ja huippu-urheilun edistämistä sekä valtionhallinnon ja kunnan vastuuta ja yhteistyöstä, valtion hallintoelimestä ja valtionrahoituksesta liikunnan toimialalla (Liikuntalaki 10.4.2015/390). Liikunnallisen elämäntavan yhtenä tavoitteena on edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Kaikkien lasten tulisi saada ja päästä liikkumaan. (OKM 2022a.) Lapsuus on liikuntatottumusten omaksumisen kulta-aikaa, joten liikunnallisten elämäntapojen syntyä ja kehittymistä on tuettava monipuolisesti. Eri ympäristötekijät, kuten perhe, kaverit, koulu sekä harrastukset ovat tärkeässä roolissa tukemassa liikuntatottumusten juurruttamista lapsen elämään. (Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen nimittämä lasten ja nuorten liikkumissuositus -työryhmä 2021, 8.) Liikuntakasvatuksessa on onnistuttu, jos liikunta juurtuu osaksi lapsen arkea ja elämää (Koski 2017, 88).

Liikuntakasvatus on toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesti näkökulmasta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on kasvattaminen liikuntaan liikunnan avulla. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 13-14; Sääkslahti 2018, 16.) Liikunta kasvatuksen välineenä tukee niin fyysisesti aktiivisten toimintojen omaksumista kuin terveyden ja päivittäisestä hyvinvoinnista huolehtimisen (Jaakkola ym. 2017, 14). Liikuntakasvatus tukee lasten persoonallisuuden kasvua ja kehitystä, sekä on mukana tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimisessa että lasten kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Lapselle on tärkeää tarjota mahdollisuuksia kokeilla laajasti monia eri liikuntalajeja lapsuuden aikana. Liikunnallisen elämäntavan kehittymistä tulee tukea näiden liikuntalajien mahdollistajana sekä taata myönteisiä kokemuksia liikunnan parista. Lapsen kasvuun ja kehitykselle sekä minäkuvan muodostukselle positiiviset kokemukset liikunnasta ovat tärkeitä, koska liikunta auttaa ja opettaa myös psyykkisten tekijöiden kehittymisessä. (Jaakkola ym. 2017, 15; Sääkslahti 2018, 16.)

Liikunnallisen aktiivisuuden uskotaan kehittyvän liikunnallisten valmiuksien syntyessä, kun keskitytään liikunnallisten taitojen opettamiseen (Koski 2017, 88). Monipuolinen liikkuminen motivoi ja kehittää motorisia perustaitoja sekä erityistaitoja (Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen nimittämä lasten ja nuorten liikkumissuositus -työryhmä 2021, 14). Fyysinen aktiivisuus, liikunnallisuus lapsuudessa ja nuoruudessa ennustaa aktiivista aikuisuutta. Lapsuudessa omaksuttu liikunnallinen elämäntapa voi edesauttaa terveyttä myöhemmin, säännöllisen liikunnan on todettu ehkäisevän sairauksia aikuisuudessa. Lapsena opittu

liikkumisvarmuus vaikuttaa myöhemmällä iällä myös kaatumisten vaaraan. (UKK-instituutti 2022c.)

### 3 Liikuntapedagogiikka

Liikunta tarkoittaa fyysistä aktiivisuutta, joka näkyy lihasten tahdonalaisena toimintana, ja johtaa liikkeeseen sekä lisää energiankulutusta. Liikuntaa harrastetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia. (Käypähoito 2015; WHO 2020.) Pedagogiikka käsittää kasvatuksen, opettamisen ja koulutuksen käytännöt (Jaakkola ym. 2017, 12). Liikuntapedagogiikka tieteenalana tutkii liikunnan opetusta ja liikunnan oppimista selvittäen mm. mitkä tekijät vaikuttavat oppimiseen (Jaakkola ym. 2017, 13). Liikuntataitojen oppiminen on yksilöllistä, koska osa liikuntataidoista on yksinkertaisempia ja osa monimutkaisempia oppia. Lisäksi oppijan ominaisuudet vaikuttavat taitojen oppimiseen ja omaksumiseen. (Jaakkola 2017a, 148.) Eri opetustyyyleillä on myös vaikutusta opettamiseen ja oppimiseen. Opetustyyli voi asettaa jatkumolle, riippuen siitä kumpi tekee opetusta koskevat ratkaisut, opettaja vai oppija. (Jaakkola & Sääkslahti 2017, 310.)

Tieteenala selvittää miten liikuntaan kasvatetaan, eli kuinka opetetaan liikunnan harrastamista, terveellisiä elämäntapoja ja omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Liikuntapedagogiikka selvittää lisäksi liikunnan merkitystä kasvatuksen ja opetuksen mukana. Liikuntapedagogiikan kaksi päätehtävää ovat kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Liikuntapedagogiikka tarkoittaa liikuntaan liittyvien ilmiöiden tarkastelua kasvatuksellisesta näkökulmasta. (Jaakkola ym. 2017, 13-15)

Gråstenin ym. mukaan (2014 teoksessa Jaakkola ym. 2017, 13) liikuntapedagogiikkaa toteutetaan päiväkodeissa, kouluissa, muissa oppilaitoksissa, liikuntajärjestöissä ja muissa vapaa-ajan organisaatioiden harrastusryhmissä, mutta lapsen kasvun ja kehityksen kannalta tärkein liikuntapedagogisin työ tehdään kodeissa. Usein liikuntaa harrastetaan perheen kanssa, jolloin vanhemmat ovat tutustuttamassa lasta erilaisiin liikuntalajeihin. Perheen kanssa aloitetut liikuntakokeilut voivatkin olla merkittäviä tekijöitä liikuntainnostuksen synnyttäjänä. Kun koko perhe tekee ja toimii yhdessä, vanhemmat antavat mallia liikunnallisesta tekemisestä ja lapset seuraavat perässä. Lapsen kasvaessa tämä vanhempien merkittävä rooli siirtyy kouluissa opettajille, harrastuksissa ohjaajille ja valmentajille. (Autio & Kaski 2005, 10.)

Liikuntapedagogiikka kulkee ihmisten elämässä koko elinkaaren ajan. Lapsi kasvaa ja kehittyy varhaiskasvatuksen parissa lastentarhanopettajien ja -ohjaajien kanssa, koulussa luokanopettajien ja liikunnanopettajien parissa sekä harrastuksissa ohjaajat ja valmentajat

ovat mukana liikunnallisen elämäntavan edistäjinä. Aikuisiässä työpaikoilla työpaikkaliikuntavastaavat ja ikääntyneiden liikuntaryhmien ohjaajat ovat edelleen tärkeitä jatkumoitte terveyden edistämiseksi. Liikunnan tuottamat positiiviset kokemukset tukevat sisäisen motivaation kehittymistä liikuntaa kohtaan, joka edesauttaa fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista. (Jaakkola ym. 2017, 13.) Liikuntapelit ja -leikit sekä liikuntatilanteet opettavat tunne- ja vuorovaikutustaitoja, liikunnan ja terveellisten elämäntapojen ymmärtämistä sekä eettistä ajattelua. Liikuntapedagogiikka on tärkeää liikuntataitojen oppimisen ja fyysisen toimintakyvyn kehittämisen tukemisessa. Liikuntataidot mahdollistavat liikunnalliseen, aktiiviseen elämäntapaan kasvamisen ja riittävät liikuntataidot auttavat selviytymään elämästä. (Jaakkola ym. 2017, 15.) Kun liikuntaa toteutetaan oikein, se tuottaa onnistumisen kokemuksia, edistäen myönteistä itsetuntoa ja psyykkistä hyvinvointia (Jaakkola ym. 2017, 16).

Liikunta ja oppiminen kulkevat käsikädessä, sillä reippaalla liikunnalla, hyvällä fyysisellä kunnolla ja hyvillä motorisilla taidoilla on yhteyttä oppimiseen (Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen nimittämä lasten ja nuorten liikkumissuositus -työryhmä 2021, 7). Monipuolisessa, virikkeellisessä ympäristössä toteutettu liikuntaharjoittelu kehittää aivoja, sillä aivot uusiutuvat sitä enemmän mitä virikkeellisempi toimintaympäristö on liikkua ja mitä enemmän opetusmenetelmistä suositaan ongelmanratkaisua. Kestävyystyypinen liikunta edistää oppimista myös, sillä hyväkuntoisella henkilöllä on aivoissa enemmän happea aivoihin kuljettavia verisuonia. Aivoissa olevan hapen määrä on yhteydessä tarkkaavaisuuteen, muistiin ja vireystilaan. (Jaakkola ym. 2017, 17.)

### **3.1 Lapsi ja liikunta**

Tutkimusten mukaan Suomessa riittävästi oman terveytensä kannalta liikkuu vain yksi kolmasosa lapsista ja nuorista (Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen nimittämä lasten ja nuorten liikkumissuositus -työryhmä 2021, 7). Liikkumissuosituksista selviää kuinka paljon ja millaista liikuntaa lapset ja nuoret tarvitsevat, jotta heidän hyvinvointinsa on turvattu (Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen nimittämä lasten ja nuorten liikkumissuositus -työryhmä 2021, 7; UKK- instituutti 2022a). Lasten ja nuorten liikkumissuositusten mukaan (kuva 1) 7–17-vuotiaiden tulisi liikkua päivittäin 60 minuuttia yksilölle sopivalla tavalla. Liikunnassa tulee huomioida lapsen ikä. Liikunnan tulisi olla monipuolista, reipasta ja rasittavaa. Päivittäinen liikunta tulisi olla kestävyystyypistä liikuntaa. Monipuolinen liikunta edistää sekä terveyttä että liikuntataitojen kehittymistä. Kolmena päivänä viikossa tulisi harrastaa tehoaan rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista sekä vahvistaa lihasvoimaa ja luustoa. Päi-

vittäin tulisi välttää runsasta ja pitkäkestoista istumista ja paikallaoloa. Päivittäinen vähäisempikin liikunta on hyödyllistä ja pysyvien liikuntatottumusten ja mielekkään harrastuksen löytämiseen tarvitaan liikkumisen iloa. (UKK-instituutti 2022a.)



Kuva 1. Lasten ja nuorten liikkumissuosituksen keskeiset viestit (UKK-instituutti 2022b)

Lapsi oppii ja leikkii liikkuen. Liikunta lasten toiveiden mukaan ja heidän ehdoillansa tuottaa myönteisiä ja positiivisia kokemuksia. Liikuntainnostus on tärkeää liikuntatottumusten muotoutumiselle. Liikunnan tulee olla suunnattu lapsen iän ja taitotason mukaan. Sääntöleikit 4–6-vuotiaana auttavat liikuntataitojen kehittymisessä sekä parantavat fyysistä kuntoa rasittaen lihaksia ja luustoa. Kestävyys kehittyy ja paranee 10-12 -vuotiaana, jolloin lapsi voi lähteä mukaan jo hieman pidemmille lenkille tai hiihtoretkille. Murrosiässä säännöllinen liikkuminen on tärkeää. (UKK-instituutti 2022c.)

Nykyisten tutkimusten mukaan lasten ja nuorten päivittäinen fyysinen passiivisuus lisääntyy eli fyysinen aktiivisuus vähenee. Lasten arki ei sisällä enää niin paljon aktiivista liikettä kuin ennen. Liikuntasuosittukset painottavat termiä liikkuminen, jolla tarkoitetaan fyysistä

aktiivisuutta mutta kannustetaan liikkumiseen, eli aktiiviseen arkeen. (Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen nimittämä lasten ja nuorten liikkumissuositus -työryhmä 2021, 9.) Liikunnan määrän vähentyminen on yhteydessä erilaisiin terveysongelmiin, jotka voivat johdattaa myöhemmin kansansairauksiin. Säännöllisesti liikkuvilla ihmisillä on pienempi vaara sairastua yli 20 sairauteen tai sairauden esiasteeseen verraten fyysisesti passiivisiin ihmisiin. (Vuori 2011, 12.)

Uusimmat liikuntaindikaattorit (OKM 2022b) lasten ja nuorten osalta auttavat havaitsemaan lasten vähentyneitä liikunnallista aktiivisuutta. Alakoululaisten 3-6 vuosiluokkien osalta havaitaan, että tytöistä 53% ja pojista 34% saavuttavat päivittäin 5000-9999 askelmäärän. Pojista kuitenkin jopa 39% saavuttaa yli 12 000 askelmäärän, kun tyttöjen osuus on vain 22%. Aikuisille terveyden ylläpitämiseksi on asetettu päivittäinen 10 000 askeleen raja, mutta lapsille ja nuorille ei vastaavaa suositusta ole (Tervekoululainen 2022). Lasten liikkuminen liikuntasuosituksen mukaisesti on tyttöjen osalta huolestuttava, vähintään 60 minuuttia päivässä liikkuvat tytöistä vain 41% ja pojista 58%. Yläkoululaisista vuosiluokilla 7-9 pojista 20% liikkui vähintään tunnin päivässä ja tytöistä 11%. Kansallisella tasolla mitattuna lapsien harrastaneisuus liikunta- tai urheiluseurassa on positiivisella tasolla. Pojista 69% ja tytöistä 68% harrastaa liikuntaa liikunta- tai urheiluseurassa. (OKM 2022b.) Perheet ja kaveriporukat, koulut ja oppilaitokset sekä liikunta- ja urheiluseurat ovat tärkeässä roolissa lasten ja nuorten liikkumisen edistäjänä (Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen nimittämä lasten ja nuorten liikkumissuositus -työryhmä 2021,10). Urheiluseurojen ohjaajat ja valmentajat ovat Suomessa tärkeässä työssä ja merkittävässä asemassa lasten ja nuorten liikuntakasvatuksessa (Kokko 2017, 114).

Lapset harrastavat ohjattua liikuntaa etenkin urheiluseuroissa nykyisin enemmän kuin ennen (Kokko & Mehtälä 2016, 35). Tämä ei ole ainoastaan hyvä asia, koska meille luontaisin tapa liikkua, arkiliikunta on vähentynyt, muuttuneen inaktiivisen elämäntyylin myötä. Fyysinen aktiivisuus vähenee ja inaktiivinen toiminta arjessa lisääntyy. Tämä muutos näkyy jo lasten ja nuorten toimintakyvyn heikkenemisessä. (Jaakkola ym. 2017, 19.)

### **3.2 3–5-vuotias**

Alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikunnan eli fyysisen aktiivisuuden suositus on vähintään kolme tuntia liikkumista päivässä (UKK-instituutti 2022c). 3–5-vuotiaille päivittäinen ulkoilu on tärkeää fyysisen aktiivisuuden ja terveyden kannalta. Lapsi oppii motorisia perustaitoja ja ne tulisivatkin hallita suhteellisen hyvin ennen kouluun menoa. Kasvattajan rooli on tarjota

lapselle monipuolisia mahdollisuuksia kokeilla erilaisia liikkumistapoja ja oman kehon liikkumismahdollisuuksia. Erilaisten välineiden ja telineiden kiinnostus lisääntyy. Neljä eri vuodenaikaa tarjoavat vaihtuvia alustoja harjoittaa motorisia perustaitojaan. Lapsi oppii uusia liikkumisen taitoja, kun hän oivaltaa muunnella jo osaamiaan perustaitojaan. (Sääkslahti 2018, 160).

Käden motoriikan kehittymiselle on tärkeää karkeamotoriikan kehittyminen, jotta myöhemmin hienomotoriikka tuo positiivisia kokemuksia (Sääkslahti 2018, 161). Liikuntakasvatuksen tavoite 3–5-vuotiaille on yhteisleikkien ja yhteispelien opettelu. Onnistumisen kokemukset liikunnassa tuovat luottamusta omiin taitoihin ja antavat rohkeutta omalle toimijuudelle. (Sääkslahti 2018, 162.) Turvallinen ympäristö ja ilmapiiri tukevat lapsen fyysisten rajojen kokeiluja. Kasvattajan rooli on antaa mahdollisuus kokea ponnistelun tuottamaa mielihyvää, kuten antaa lapsen kiivetä puuhun. Tämä edistää lapsen myönteisen minäkuvan syntymistä sekä kehollista pystyvyyttä. Liikunnalliset leikki-tilanteet tukevat lapsen sosiaalisen minäkuvan kehittymistä. (Sääkslahti 2018, 163.) Lapsi ilmaisee tunteitaan liikkeilmaisuin, ja erilaiset liikkumistavat soveltuvat itseilmaisun väylänä (Sääkslahti 2018, 164).

### 3.3 6–8-vuotias

6–8-vuotias jaksaa liikkua jo pidempiä matkoja omin lihasvoimin, kuten matka esiopetukseen tai kouluun. Suurin osa fyysisen aktiivisuuden määrästä tulee ulkoilusta. Lapsi soveltaa motorisia perustaitojaan erilaisiin leikkeihin ja liikkumiseen erilaisissa ympäristöissä. Taitojen soveltaminen on tärkeää sekä motivaation että taitojen vakiinnuttamisen vuoksi. (Sääkslahti 2018, 165.) Kasvattajan rooli on huolehtia lapsen mahdollisuuksista liikkua monipuolisesti, kokea eri vuodenaikat ja liikuntaympäristöt. Lapsi vertailee itseään muihin ja vertailun takia lapsen pätevyyden kokemukset tulee haastetuksi. Lapsi säilyttää myönteisen minäkuvan ja käsityksen liikkujana, kun hän saa liikunnasta riittävästi pätevyyden kokemuksia sekä tarpeeksi haastetta omiin taitotasoihin nähden. (Sääkslahti 2018, 166.)

Lapsi muistaa hyvin sääntöjä, mutta liiallinen sääntöjen mukaan pelaaminen ei ole tarkoituksenmukaista, kun halutaan tarjota tilaa varsinaiselle pelille ja leikille. Eettis-moraalisen kehityksen kannalta sääntökeskustelut ovat tärkeitä, mutta liialliset säännöt voivat pahimmillaan viedä nautinnon liikkumisesta. 6-8-vuotias lapsi on luova ja keksii itsenäisesti esityksiä, ja näille on tärkeä antaa tilaa. (Sääkslahti 2018, 167.)

Lapsen psyykkiselle kehitykselle on tärkeää, että lapsi saa huomiota, häntä kuunnellaan, lapsen uteliaisuutta ja tutkimisen halua tuetaan ja tunne-elämään vastataan empaattisesti.

Kun lapsi saa vaikuttaa omiin asioihinsa ja tekemisiinsä hänen autonomiaansa tuetaan. Ryhmässä työskentely lisää yhteenkuuluvuutta ja tuo tunteen tärkeänä olemisesta. Ryhmään kuulumisen tunnetta ei voida väheksyä, koska se on tärkeää myös mielenterveyden kehityksen kannalta. Tunteiden osalta, rehellisyys peli- ja leikki-tilanteissa on keskeistä liikuntakasvatuksen näkökulmasta, erimielisyyksiä pohditaan ja ratkaistaan yhdessä. Voittoa ja häviötilanteet ovat lapselle suuria ja tärkeitä kasvun paikkoja. (Sääkslahti 2018, 167-169.)

### 3.4 Liikunnanohjaus

Liikkuminen on luontaista lapsille. Liikkuessaan lapsi kokee liikkeen lisäksi oppimisen ja oivalluksen sekä onnistumisen kokemuksia. Liikkuminen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen, motoriseen, tiedolliseen, taidolliseen ja tunne-elämään. Liikunnanohjaustilanteessa on huomioitava lapsen yksilöllisyys, tavoitteen asettelu, harjoitusympäristön olosuhteet sekä toiminnassa käytettävät mahdolliset välineet. Liikunnanohjaustilanteissa tulee huomioida lasten havaintomotorinen oppiminen, eli lapsen käsitystä omasta kehostaan ja sen eri puolista suhteessa ympäröivään tilaan ja aikaan. Oman kehon tahdonalainen liikuttaminen kuuluu havaintomotorisiin taitoihin. (Autio & Kaski 2005, 54.) Liikunnan tulee olla monipuolista ja tarjota näkö-, kuulo-, liike-, tasapaino- ja tuntoaistimuksia. Tunnin sisällön tulee olla harkittua ja ohjaajan tulee kiinnittää huomiota ohjeiden sekä palautteen antamiseen. (Autio & Kaski 2005, 55.)

Lasten ja nuorten liikunnanohjaajan tärkein tehtävä on saada lapset innostumaan ja nauttimaan liikunnasta, pitämään hauskaa leikkien ja liikkuen sekä tukea liikunnallisen elämäntavan syntymistä. Lasten liikunnanohjauksen tavoitteena on kasvattaa lapsista sellaisia, jotka aikuisuudessaan nauttivat liikunnasta arjessaan. Kasvatuksellisessa lasten liikunnanohjauksessa tulee kiinnittää huomiota annetun tehtävän lisäksi yksilöön ja hänen ominaisuuksiinsa sekä ympäristön osalta olosuhteisiin, eli harjoitustilaan ja välineisiin. Onnistunut liikunnanohjaustilanne edellyttää hyvää tunnin rakennetta eli tuntisuunnitelmaa, ohjaajan merkitystä, eli kuinka hän tekee oman työnsä sekä ympäristön mahdollisuutta, olosuhteita, kuinka voidaan hyödyntää ympäröivää tilaa ja välineitä. (Autio & Kaski 2005, 56.)

Hyvin suunniteltu tunti on jo puoliksi tehty (Autio & Kaski 2005, 57). Onnistunut liikunnanohjaus on kannustavaa, esikuvallista, helpottavaa, toimintaa tukevaa, asteittain etenevää, yhdessä rakentuvaa, havainnollistavaa ja opastavaa. Kannustavalla toimintatavalla oh-

jaaja huomioi, rohkaisee ja ylläpitää lasten mielenkiintoa harjoitteissa. Esikuvallisessa toimintatavassa ohjaaja näyttää mallia suorituksesta tai ohjeistaa liikkeen selkeästi, miten lapsen tulee toimia, jotta hän onnistuu suorituksessa. Helpottava toimintatapa tarkoittaa ohjaajan tarjoamaa pientä avustusta lapsen onnistuneessa suorituksessa. Toimintaa tukeva toimintatapa tarkoittaa esimerkiksi kiilojen käyttämistä kuperkeikan harjoitteissa, jotta lapsi oppii oikean liikeradan. Asteittain etenevä, taitotasojen eriyttäminen on tärkeää lasten motivaation ylläpitämisen kannalta. Yhdessä rakentuvassa toimintatavassa lasten kanssa rakennetaan yhteisiä tavoitteita, joita kohti aloitetaan harjoittelemaan. Havainnollistava toimintatapa tarkoittaa ohjaajan aktiivista palautetta lapsille ja omien sanojensa kuvittamista, pyytäen lapsia pyörimään kuin lumipallo tai loikkimaan kuin kenguru. Opastava toimintatapa antaa palautetta suorituksesta ja ohjaa pienin neuvoin, mitä lapsi voi parantaa ensi kerralla liikettä suorittaessaan. (Autio & Kaski 2005, 58.)

Liikunnanohjaaja on liikuntataitojen oppimisessa oppimisprosessin tukija, eikä niinkään varsinainen tiedonjakaja. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsen oppiessa uusia liikkeitä, liikku mistapoja, taitoja ja temppuja, tärkeintä on se mitä oppija tekee ja miten hän sen tekee. Lapsen oppimisen kannalta tärkeintä on siis se, miten lapsi rakentaa uutta tietoa osaksi itseään ja laajentaa aiempia liikemallejaan. Lasten liikunnan ohjauksessa on tärkeää edetä tarpeeksi yksinkertaisista kehon liikkeistä kohti vaikeampia liikemalleja. On siis tärkeää, mitä ja miten asia opetetaan eikä niinkään se, mikä on opetuksen lopputulos. (Autio & Kaski 2005, 60.) Liikunnan didaktiikka tarkoittaa sellaisia kasvattajan toimia, joilla edistetään lasten liikuntakasvatuksen tavoitteita, kuten lasten omaehtoisen liikkumisen ja liikunnan tukeminen, ohjattujen liikuntatuntien suunnitteleminen, niiden toteuttaminen ja arviointi (Sääkslahti 2018, 171).

Liikuntapedagogiikan keinoin toteutettu ohjaus tukee lapsen minäkäsityksen kehittymistä. Lapsi huomaa edistyvän omilla liikunnallisissa tavoitteissaan ja kokee onnistuvansa, jos opetuksessa korostetaan itsevertailua, yrittämistä sekä uuden oppimista. Liikunnassa saadut pätevyyden kokemukset, riemu oivalluksista ja uuden oppimisesta tukevat persoonallisuuden kehittymistä. Fyysisen aktiivisuuden lisäksi keholliset kokemukset ovat itseilmäisyyden keinoja, jotka tarjoavat mahdollisuuden toteuttaa luovuutta ja tukevat oppijoiden hyvinvointia. (Jaakkola ym. 2017, 16.)

Ohjaajan tehtävänä on mahdollistaa oppimista ja kasvamista tukeva positiivinen ilmapiiri, jossa liikunnan harrastaminen on hauskaa. Lasten liikunnassa oppimisen on oltava muka-

vaa puuhaa, joka vie leikkijän ja liikkujan mennessään. Mielekäs tekeminen innostaa toiminaan niin yksin kuin yhdessä uusien kavereiden kanssa. Kilpailuille ja kisailulle on aika ja paikka, niiden tulee toimia luonnollisena osana oppimisen tukemista. Ohjaajan on tärkeää suunnitella jokaisen liikuntakerran harjoitukset ja sisältämät harjoitteet tarkasti, jotta ne tukevat ikäryhmän tarpeita niin fyysisesti kuin sosiaalisesti, tiedollisesti ja taidollisesti. (Autio 2007, 10.) Lasten liikunnan ohjaajan tulee huomioida myös oma hyvinvointi ja jakaminen (Autio & Kaski 2005, 5).

## 4 Apuohjaaminen

Kaikki ovat ainutlaatuisia ja arvokkaita. Jokaisen mielipiteitä tulee kunnioittaa, koska ohjaustyössä korostetaan ihmisen arvoa yksilönä. Ohjaajuuden tulisi rakentua tietoisesti harjoitetun itsetuntemuksen pohjalle, koska ohjaustyötä tehdään omalla persoonalla. Ohjaajana on tärkeä tietää mitä itse tuntee ja ajattelee ja mitkä asiat koetaan tärkeinä ja arvokkaina. Ne ovat ammattimaisen ohjaajuuden kivijalka. Matka ohjaajuuteen on matka minuuteen. Oman ohjaustyön rakentumiseen vaikuttaa oma historia, se mistä on tullut ja mitä on elämässään kokenut, kuka ja millainen minä olen. (Kalliola, Kurki, Salmi, Tamminen-Vesterbacka 2010, 17-18.)

Seinäjoen Voimistelijoissa apuohjaajan työnkuvaa ei ole tarkasti määritelty, mutta apuvalmentajien työnkuvat on rajattu ja määritelty jokaisen joukkueen tiimisopimuksessa (Tarpio 4.1.2022).

### 4.1 Apuohjaajan odotukset ja vaatimukset

Ohjaajalta odotetaan aitoutta, hyvää itsetuntemusta, kannustavaa työtettä, luotettavuutta, turvallista toimintaa niin kasvatukseen kuin tunnin rakenteeseen liittyen, välittämistä ja luovuutta (Autio & Kaski 2005, 64-66). Esikouluikäinen 5-6 -vuotias lapsi haluaa olla ohjaajan mieliksi (Autio & Kaski 2005, 26).

Ohjaaja saa olla aidosti onnellinen, suuttua, katua jotain sanomaansa tai liikuttua. Kaikki tunteet ovat sallittuja tuntea ja kokea. Tärkeintä on se, miten tunteita käsitellään ja kuinka ne näkyvät ohjauksessa. Oma suuttumusta voi tuoda esille sanomalla olevansa vihainen ja perustella tämän tunteen syyn. On kuitenkin hyvä osata hillitä tunteensa ja osoittaa niitä muille rakentavalla tavalla. Tunteiden näyttäminen on luonnollista, kunhan kiinnittää huomiota niiden ilmaisuun ja ottaa aina vastuun omista tunteistaan. Näin ohjaaja toimii esimerkkinä tunteiden ja niiden ilmaisun osalta. Työ ja koti tulee muistaa erottaa toisistaan, eikä kodin asioiden tulisi antaa vaikuttaa ammattimaiseen työntekoon. (Kalliola ym. 2010, 27.) Ohjaaminen on vuorovaikuttamista, joten sillä on aina merkitystä miten puhumme ja mitä puhumme. Kielen avulla kommunikoimme ja välitämme viestejä ohjaajalta ohjattavalle ja päinvastoin. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 36.)

Ohjaajan on tärkeää uskaltaa olla oma itsensä, tuntea itsensä ja tulla toimeen itsensä kanssa, koska työtä tehdään omalla persoonalla (Kalliola ym. 2010, 26). On hyvä osata nauraa omille kömmähdyksilleen, pystyä iloita onnistumisistaan ja antaa anteeksi, kun

epäonnistuu (Kalliola ym. 2010, 27). Ohjaustyössä näkee ja kokee paljon, vastaan tulee onnistumisia mutta myös välillä epäonnistumisia. Epäonnistumiset opettavat, kun uskaltaa nähdä tilanteissa oppimisen mahdollisuuden. Ohjaajana kehittymisessä on tärkeää poistua välillä omalta mukavuusalueelta ja mennä rohkeasti epämukavuus- ja epävarmuusalueelle. Kehittyminen ja uuden oppiminen vaatiikin paljon kokemuksia, välillä epävarmuuksia ja aika ajoin myös epäonnistumisia. (Kalliola ym. 2010, 33.)

Ohjaaminen ei ole ulkoa opeteltava taito, vaan ohjaamaan oppii ohjaamalla. Ohjaajana toimitaan ihmisten kanssa ja tilanteet voivat muuttua yllättäen, eikä ohjattavien käyttäytymistä voida aina ennakoida. Ohjaajan on tärkeää osata muuttaa omaa toimintaansa ilman ohjekirjaa, ohjaustilanteiden ollessa eläviä ja alati vaihtuvia. Muuttuviin tilanteisiin ei ole yhtä oikeaa tapaa toimia ja ratkaista tapaus. Omaan toimintatapaan ja ajatteluun on tärkeä luottaa. (Kalliola ym. 2010, 29.) Matkalla ohjaajaksi on hyödyllistä seurata muiden ohjaajien toimintaa. Toisilta voi oppia toimintatapoja, ohjaustapoja tai vuorovaikutustaitoja. Toisten ohjaajien toimintaa ei ole kuitenkaan viisasta kopioida suoraan osaksi omaa toimintaa, vaan pohtia mitä voi oppia tämän toiminnasta. (Kalliola ym. 2010, 30.) Kokemuksen kautta ohjaajan oma persoona vahvistuu työnteossa (Autio & Kaski 2005, 5).

Lapset liikkuvat persoonallisella tavallaan ja ovat ainutlaatuisia yksilöitä. Hyvä ohjaaja tukee lasta kehitystason, iän ja sukupuolen mukaan sekä huomioi jokaisen yksilölliset taidot. Tärkeintä ohjaajan työssä on se, miten hän työnsä tekee. Osaava ohjaaja on omalla toiminnallaan mukana tukemassa lasten kasvua ja kehitystä. (Autio & Kaski 2005, 5.) Leikkiikäisten lasten ohjaaminen vaatii kärsivällisyyden ja jämäkkyuden lisäksi aitoa halua työskennellä pienten lasten kanssa (Autio & Kaski 2005, 23).

## **4.2 Turvallinen liikunnanohjaus**

Liikuntatuntien tulee olla turvallisia niin psyykkisesti kuin sosiaalisesti. Opettajan tulee edesauttaa myönteisen ilmapiirin rakentumista tunnilla ja kiusaamisen suhteen tulee olla nollatoleranssi. (Rantalainen & Kaski 2017, 334.) Liikuntatuntien tulee innostaa oppimaan ja edistää liikuntakasvatuksen tavoitteita. (Rantalainen & Kaski 2017, 333.) Pienten 3-4 -vuotiaiden lasten ohjaajan tehtävänä on rakentaa turvallinen ja leikinomainen liikuntatunti (Autio & Kaski 2005, 24). Liikuntatunnin onnistunut organisointi vaatii etukäteissuunnittelua, kuten tuntisuunnitelmien tekemistä ja tunnin tavoitteiden pohtimista. Yksilöt ja ryhmät tulee huomioida tuntia suunnitellessa, sillä jokainen ryhmä ja lapsi ovat erilaisia. (Rantalai-

nen & Kaski 2017, 333.) Tunnin aikaiset työskentelytavat ja -menetelmät tulee miettiä etukäteen, samoin erilaisten liikuntataitojen opetteluun tulee perehtyä, millaisia opetusmenetelmiä käytetään ja kuinka kauan yksi harjoite kestää (Rantalainen & Kaski 2017, 334).

Järjestyksen ylläpito tarkoittaa sitä, kuinka opettaja osaa rakentaa liikuntatunneista sellaisia, joissa oppilaiden tarkkaavaisuus kiinnittyy tuntien kannalta tärkeisiin ja olennaisiin asioihin. Loukkaantumisriskit tulee minimoida ja välineiden tulee olla turvallisia käyttää. (Rantalainen & Kaski 2017, 334.) Tunnin aikaiset tyhjät hetket, liika odottelu ja jonottaminen voivat aiheuttaa tilanteen hallinnan heikkenemistä (Autio & Kaski 2005, 63).

Onnistunut tunnin organisointi vaatii erilaisten tekijöiden huomioimista, jotta kaikilla on turvallista kokeilla, oppia uutta ja yrittää sekä erehtyä ilman häpeämisen pelkoa. Opettajan tehtävät hyvässä tunnin organisoinnissa on suunnitella ja miettiä tunnin tavoitteet sekä tunnin kokonaisuus, yksityiskohtia myöden etukäteen. Opettaja valitsee toimivat työskentelytavat ja -menetelmät kullekin ryhmälle. Eri taitoja opetetaan ja arvioidaan eri tavoin, joten opetusmenetelmät ja arviointitavat tulee päättää tuntisuunnitelmaa tehdessä. Tunnille tulee laatia toimintaohjeet ja pitää kiinni niiden toteutuksesta ja toimivuudesta. (Rantalainen & Kaski 2017, 334.)

Sääntöjen ja toimintaohjeiden laatiminen tunnille on turvallisuustekijä. Opettajan tekemät säännöt ja sanktiot voivat aiheuttaa oppilaissa kapinamieltä, joten yhdessä laadittuja sääntöjä noudatetaan paremmin. Myönteisesti ilmaistu toimintaohje kertoo, millaista käytöstä tunneilla toivotaan. ”Otan kaverin huomioon” on parempi toimintaohje ja sääntö, kuin ”en kiusaa kaveria”. (Rantalainen & Kaski 2017, 335.)

Kuuselan (2005, teoksessa Rantalainen & Kaski 2017, 338) alku- ja loppupiirit harjaannuttavat lasten sosioemotionaalaisia taitoja, alkupiirissä rauhoittuen tunnin alkuun ja kuulumisten vaihtamisella ja loppupiirissä yhteisesti loppuvenyttelyjen merkeissä. Opettajalla on mahdollista tukea oppilaiden myönteisen minäkuvan kehittymistä hyvällä tunnin organisoinnilla ja järjestyksen ylläpidolla, jotka vaikuttavat myös opettajan omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin (Rantalainen & Kaski 2017, 336).

### **4.3 Laadukas toiminta taitojen opettamisessa**

Seinäjoen Voimistelijat ovat saaneet Olympiakomitean ja lajiliiton myöntämän tunnuksen, Tähtimerkin lasten ja nuorten liikuttamisesta. Tähtimerkki on lupaus laadusta. (SVO 2022d.) Tähtimerkin saaneessa seurassa toimitaan vastuullisesti, osallistujia kuunnellaan

ja kannustetaan, ympärillä tapahtuviin muutoksiin reagoidaan ja toimitaan modernisti ja toimintaympäristöön vaikutetaan. Jokainen, joka kuuluu Tähtimerkkiseuraan, voi urheilla ja liikkua seurassa omalla tasollaan kohti omia tavoitteitaan ja kehittyä. (Olympiakomitea 2022.)

Koskaan ei ole liian myöhäistä oppia ja ihminen oppiikin koko elämänsä ajan, osoittaa aivotutkimus (Valmennustaito 2022a). Liikuntataitojen oppiminen lähtee motivaatiosta ja liikumisympäristön tuleekin olla motivoiva, jotta lapsi kokee innostavaksi osallistua toimintaan. Liikuntaympäristön tulisi tukea sisäistä liikuntamotivaatiota ja luoda tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. (Jaakkola 2017b, 351-352.) Lasten liikunnan oppimisen on oltava nautinnollista ja liikkumisen hauskaa. Liikunta tuottaa onnistumisen kokemuksia, jos lapsi kokee liikunnan miellyttäväksi. (Autio & Kaski 2005, 10.) Oppijoiden hymy on tunnin ensimmäinen tavoite (Jaakkola 2017b, 352). Jos lapsi kokee liikunnan epämiellyttäväksi, lopputuloksena voi olla jopa liikuntaharrastuksen lopettaminen (Autio & Kaski 2005, 10).

Liikuntatuntia suunnitellessa tulee pohtia motivaation lähtökohtakysymyksiä, miksi harjoitellaan ja miksi lapsi haluaa osallistua harjoitteen tekemiseen. Liikuntaharjoitteen tulee olla mukaansatempaava, ja joskus itse taidon harjoittelu voi olla lapselle toissijainen tehtävä. Tavoitteena voi olla pallon heittäminen, johon toiminta rakennetaan niin, että oppijoiden tulee suoriutua ensin toissijaisesta tehtävästä, kaukana maassa olevien keilojen kaatamisesta tai tarkkuusheitosta seinällä oleviin maaleihin. Näin oppijoiden ensisijainen tehtävä on kaataa keilat tai heittää tarkkuusheitto maaliin ja taidon oppiminen on mukaansatempaavaa. Toiminnan aikana opettaja voi käydä ohjeistamassa ja korjaamassa oppijoiden heittotekniikkaa. (Jaakkola 2017b, 352.) Schmidt & Wrisberg (2008, teoksessa Jaakkola 2017b, 352) on kirjoittanut, että liikuntataitoja opitaan pitkälti implisiittisesti, eli tiedostamatta.

Ohjaajan on hyvä muistaa, että jokainen lapsi oppii ja kehittyi liikkumisessa omaan tahtiin (Autio & Kaski 2005, 41). Leikki edistää oppimista eli kun lapsi leikkii, hän oppii oppimaan. Leikin avulla on turvallista opetella erilaisia liikkumistaitoja. Yhdessä leikkiminen opettaa myös sosiaalisia taitoja sekä kehittää tunne- ja vuorovaikutustaitoja. (Autio & Kaski 2005, 44-45.)

Motoriset perustaidot (kuva 2) ja niiden oppiminen ovat keskeinen osa liikuntakasvatusta (Jaakkola 2017a, 161). Motoriset perustaidot jaetaan Donnellyn, Muellerin & Gallahuen

(2017, teoksessa Jaakkola 2017a, 161) mukaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin. Perusliikuntataidot ovat lajitaitojen rakennuksen kivijalka. Kun perusliikuntataidot ovat hyvin hallinnassa, lajitaitojen oppiminenkin helpottuu. (Valmennustaito 2022c.)

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
kääntyminen	käveleminen	heittäminen
ojentaminen	juokseminen	kiinniottaminen
taivuttaminen	ponnistaminen	potkaiseminen
pyörähtäminen	loikkaaminen	kauhaiseminen
heiluminen	esteen yli hyppääminen	iskeminen
kieriminen	laukkaaminen	lyöminen ilmasta
pysähtyminen	liukuminen	pomputteleminen
väistyminen	harppaaminen	kierittäminen
tasapainoilu	kiipeäminen	potkaiseminen ilmasta

Kuva 2. Motoriset perustaidot (mukaillen Donnelly ym. 2017 teoksessa Jaakkola 2017a, 161)

Liikuntataitoja opitaan paremmin tekemällä, kuin opettajan ohjeita kuuntelemalla (Jaakkola 2017b, 353). Auditivinen oppija oppii parhaiten ohjeita kuunnellessa ja hän pystyy puheesta havaitsemaan tärkeimmät ja oleellisimmat asiat. Visuaalinen oppija hyötyy malliesimerkin näkemisestä, kuvista tai liikesarjoista. Kinesteettinen oppija oppii parhaiten itse tekemällä ja kokeilemalla. (Autio & Kaski 2005, 59.) On siis tärkeää kertoa ja selittää ohjeita ja liiketaitojen opettamista mahdollisimman monipuolisesti, jotta kaikki yksilöt tietävät mitä ja miten harjoitellaan. Riippuen ryhmän taitotasosta, lapsi hyötyy joko todella hyvästä mallisuorituksen näkemisestä tai taidollisesti hieman heikomman mallisuorituksen näkemisestä. (Valmennustaito 2022b.) Aloittelijan on hyvä saada mahdollisimman hyvä käsitys opeteltavasta asiasta. Näin aloittelija saa käsityksen siitä, mihin pyritään. (Valmennustaito 2022d.)

Liikuntataitojen opettamistilanteiden tulisi sisältää mahdollisimman paljon toiminnan harjoittelua, koska liikuntataitoja opitaan tekemällä (Jaakkola 2017b, 353). Oppimisympäristön runsas välineistö ja rinnakkaiset suorituspaikat tekevät ympäristöstä virikkeellisen

(Jaakkola 2017b, 355). 7-10-vuotiaiden lasten ohjaaminen on jo helpompaa kuin pienempien lasten ohjaaminen. Lapsi osaa jo perusliikemallit ja taidon oppimisessa siirrytään kohti erityistaitojen harjoittelua. Lasten harrastuksen ohjaaminen muuttuu tekemisen mahdollistamiseksi. Ohjaajan on tärkeää tunnistaa yksilöllisiä eroja, jotta lasten motivaatio liikumiseen säilyy. (Autio & Kaski 2005, 28.)

#### 4.4 Motivaatio ja motivoituminen

Lapsilla on luontainen tarve liikkua eikä siihen tarvita motivointia, riittää kun toiminnalle antaa mahdollisuuden. Aikuinen voi olla pahimmassa tapauksessa sammuttamassa liikumisen ilon tehdessään toiminnasta liian vakavaa tai aikuislähtöistä. Lasten liikunnassa parasta motivointia mitä aikuinen voi tehdä, on järjestää monipuolisia ja virikkeellisiä harjoitteluympäristöjä lapsille. (Jaakkola 2015a, 109.)

Motivaatiota ilmenee meidän ympärillämme ja sisällä jatkuvasti. Se vaikuttaa toimintaamme sekä tiedostamatta että tietoisesti. Motivaation näkökulmasta ihminen on itse vastuussa tuloksesta ja että tehtävä koetaan jollain tasolla haasteelliseksi. (Jaakkola 2015a, 109.) Esimerkiksi liikuntatunnilla fyysisen toimintakyvyn testin suorittamistilanteessa ihminen on itse vastuussa omasta tuloksestaan (Liukkonen & Jaakkola 2017, 131). Motivaatio vaikuttaa käyttäytymiseemme antaen energiaa ja suunnaten sitä. Motivaatio saa meidät toimimaan ja ohjaa käyttäytymistämme tavoitteemme suuntaan. (Jaakkola 2015a, 110.) Motivaatio vaikuttaa toiminnan intensiteettiin, kuinka kovaa yritämme. Lisäksi motivaatio vaikuttaa toiminnan pysyvyyteen, kuinka sitoudumme toimintaan. Kolmanneksi motivaatio vaikuttaa tehtävien valintaan eli haasteellisuuteen sekä neljänneksi, suoritukseen eli toiminnan laatuun. (Jaakkola 2015a, 110.) Perinteisesti motivaatiota tarkastellaan jatkumona sisäisestä motivaatiosta ulkoiseen motivaatioon (Jaakkola, T. 2015a, 111).

Lasten motivoiminen ja liikunnan ilon ylläpitäminen voi olla ohjaajalle haaste, varsinkin kilpatasolla (Autio & Kaski 2005, 5). Itsemääräämisteorian mukaan kolme psykologista perustarvetta tulee tyydyttää, jotta voidaan edistää sisäisen motivaation syntymistä. Kolme perustarvetta ovat koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Jos psykologiset perustarpeet eivät täyty, motivaatio voi olla ulkoista tai sitä ei ole lainkaan, tällöin puhutaan amotivaatiosta. Psykologiset perustarpeet vaikuttavat siis motivaatioon ja motivaatioseurauksiin, jotka ovat joko positiivisia tai negatiivisia, riippuen motivaation muodosta. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 132.) Sisäisen ja ulkoisen motivaation jatkumoon mahtuu lisäksi integroitunut säätely, tunnistettu säätely ja pakotettu säätely (Jaakkola 2015a, 111; Liukkonen & Jaakkola 2017, 133).

Itsemääräämisteorian mukaan koettu autonomia tarkoittaa yksilön mahdollisuutta vaikuttaa omaan tekemiseen ja toimintaansa koskevaan päätöksentekoon. Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa kokemusta ja tunnetta ryhmään kuulumisesta (Jaakkola 2015a, 114.) Ryhmässä toimiminen ja harjoittelu on tärkeää lasten liikuntataitojen oppimisen kannalta (Jaakkola 2015a, 115). Pätevyys tarkoittaa uskoa omien kykyjen riittävyyteen liikuntatehtävän tai taitojen suorittamisen osalta (Jaakkola 2015a, 114).

Lapsi, joka osallistuu toimintaan omasta tahdostaan, on usein sisäisesti motivoitunut. Toimintaan osallistutaan, koska se tuottaa lapselle iloa ja positiivisia tunnekokemuksia. Lapsi jaksaa harjoitella, vaikka eteen tulisi vastoinkäymisiä, epäonnistumisia tai loukkaantumisia. Sisäinen motivaatio sitouttaa toimintaan ja valintoihin, jotka tukevat liikuntaharrastusta. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 137.)

#### **4.5 Vuorovaikutus**

Vuorovaikutuksella tarkoitetaan sekä ihmisen sisäistä dialogia, joka on huomaamatonta ja automaattista itsepuhelua että ihmisten välistä dialogia, eli keskinäistä keskustelua ja sanallista ja sanatonta kommunikointia (Kaski & Kuusela 2020, 117). Liikunnan avulla opitaan monipuolisesti sosioemotionaalisia tekijöitä, eli vuorovaikutustaitoja, sosiaalisia taitoja ja tunnetaitoja (Sääkslahti 2018, 16). Liikuntatuntien luonnollinen vuorovaikutteisuus ja menetelmät, joita opetuksessa käytetään sopivat tunne- ja ihmissuhdetaitojen opetukseen (Kokkonen 2017, 195). Vuorovaikutustaitoja ovat kuunteleminen ja toisen ymmärtäminen, itseilmaisuus sanattomin ja sanallisin viestein, ongelmanratkaisu sekä tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen (Kaski & Kuusela 2020, 117).

Keltikangas-Järvisen (2010 teoksessa Sääkslahti 2018, 117) mukaan 4-6 -vuotias lapsi oppii yhteisleikeissä empatiaa ja se kehittää lapsen sosiaalisia taitoja, samalla toisista lapsista muodostuu tärkeitä ystäviä, joiden kanssa yksinkertaiset sääntöleikit ovat motivoivia yhteisleikkejä. Keltikangas-Järvinen (2010 teoksessa Sääkslahti 2018, 117) kirjoittaa, että 6-8 -vuotias lapsi on jo oppinut neuvottelemaan ja joustamaan leikeissä ja lapsella voi olla jo muutama hyvä ystävä onnistuneiden vuorovaikutustaitojen seurauksena.

Sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen kehittyminen vaatii yhtä lailla harjoittelua kuin motoristenkin taitojen kehittyminen (Rantalainen & Kaski 2017, 336). Oppilaiden osallistaminen, heidän huomioiden ja toiveiden kuunteleminen luo tunneille myönteistä ilmapiiriä ja opettajan toimintatavat vaikuttavat oppilaiden viihtyvyyteen tunnilla (Rantalainen & Kaski

2017, 337). Vuorovaikutustekoja ovat yhtä lailla sanominen kuin sanomatta jättäminen (Kaski & Kuusela 2020, 117). Eläytyvä kuuntelu mahdollistaa puhujalle ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksen. Eläytyvän kuuntelun ansiosta omia tuntemuksia on mahdollista selventää ja ratkoa itse. Tultuaan kuulluksi henkilö alkaa ymmärtämään itseään paremmin ja omaa käyttäytymistä on helpompi alkaa muuttamaan. Kuulluksi tuleminen lisää myös motivaatiota harjoitteluun. (Kaski & Kuusela 2020, 123.) Vuorovaikutustilanteet tasapainottuvat eläytyvän kuuntelun ansiosta (Kaski & Kuusela 2020, 124).

Tuntien alku- ja loppupiirit mahdollistavat kokemusten kertomista ja toisten ymmärtämistä. Alkupiiri rauhoittaa lapset keskittymään tunnin aloitukseen. Ilmapiiri selkenee myös alkupiirin aikana. Loppupiiri mahdollistaa tunnin aikana syntyneiden kokemusten, ajatusten ja tunteiden kertomisen ja niiden läpikäymisen. (Rantalainen & Kaski 2017, 346.)

#### **4.6 Itsetunto**

Terve itsetunto on kokemusta ja tunnetta hyväksytyksi tulemisesta ja itsensä arvostamisesta mutta se on myös kykyä arvostaa muita. Itsetunto on toimintaamme ohjaava keskeinen voima, joka vaikuttaa mielenterveyteen, hyvinvointiin ja vuorovaikutustilanteisiin. Hyvä itsetunto auttaa itseluottamuksessa, itsestämme pitämisessä sekä arvostamisessa. Itsetunto käsittää suhtautumisen itsen ja oman itsen arvostuksen. (Toivakka & Maasola 2011, 15.) Itsetunto on suhteellisen pysyvä, vaikkakin koko eliniän ajan kehittyvä prosessi (Toivakka & Maasola 2011, 18). Hyvä itsetunto luo ohjaajuudelle tukevan pohjan (Kalliola ym. 2010, 18).

Itsetunto voi myös olla heikko tai voidaan puhua itsetunnottomuudesta. Itsearvostus tarkoittaa oman itsemme hyväksymistä ja vähäinen itsearvostus ilmenee itsensä vähätellynä. (Toivakka & Maasola 2011, 15.) Kehittyvään itsetuntoon vaikuttavat kaikki ympärillä olevat ihmiset, koulukaverit ja työkaverit (Toivakka & Maasola 2011, 16). Hyvä itsetunto vaatii riittävää itsetuntemusta. Itsetuntemus tarkoittaa yksilön tietoisuutta omista ominaisuuksistaan, vahvuuksistaan ja kehittämishaasteistaan. (Kalliola ym. 2010, 18.) Itsetuntemusta täytyykin harjoitella tietoisesti ja pysähtyä pohtimaan, eikä se ole aina helppoa (Kalliola ym. 2010, 17).

Itsetunnon vahvistaminen on läpi elämän jatkuva, pitkä ja monimutkainen prosessi. Itsetunnon vahvistaminen vaatii välittämistä, hyväksyntää, huomion osoittamista sekä rakentavan ja kannustavan palautteen antamista. Kaikille meille on tärkeää tulla hyväksytyksi

omana itsenään ja tämä onnistuu kun sisällämme on tunne siitä, että meistä välitetään ja arvostetaan juuri sellaisina kuin olemme. (Toivakka & Maasola 2011, 17.)

Nuori suhtautuu itseensä luottavaisesti, jos uskoo omaan pätevyteensä, mutta toisaalta nuoren usko omaan pystyvyyteensä rohkaisee uusien taitojen haltuunotossa ja vahvistaa omaa pätevyden tunnetta (Leskisenoja & Sandberg 2019, 75). Itsetunto kehittyy koko elämämme ajan. Oman roolimme muuttuessa ja selkeytyessä elämässämme, ei itsetunto ole enää niin riippuvainen ympäristöistä ja muista ulkoisista tekijöistä. Itsetunto alkaa määräytyä sisältäpäin, jolloin tiedostamme oman arvomme ilman muiden ulkoista hyväksyntää. Itsetunto ei ole pysyvä, vaan sen vahvuus voi vaihdella aikuisena erilaisten elämäntilanteiden myötä. (Toivakka & Maasola 2011, 18.)

Nuoruudessa ryhmäpaineen tunne saattaa olla voimakas. Hyvä itsetunto auttaa ja helpottaa ryhmäpaineen alla toimimista. On helpompi toimia omien periaatteiden mukaisesti. (Kalliola ym. 2010, 19.) Nuoruudessa itseluottamukseen vaikuttaa esimerkiksi käsitys siitä, kuinka suosittu on kaverien kesken (Leskisenoja & Sandberg 2019, 76).

## 5 Työn tavoitteet ja lähtökohdat

Opinnäytetyö on muodoltaan toiminnallinen opinnäytetyö, joka vastaa sekä käytännöllisiin että teoreettisiin tarpeisiin (Vilkka & Airaksinen 2003, 8). Työn tarkoituksena oli tuottaa Apuohjaajan käsikirja Seinäjoen Voimistelijat ry:lle, seurassa työskenteleville apuohjaajille ja seuran uusille työntekijöille. Seinäjoen Voimistelijoissa apuohjaajat ohjaavat 3-9 -vuotiaiden lasten harrasteryhmissä. Apuohjaajan käsikirja on harrastustoiminnan tueksi tarkoitettu käytännönläheinen työkalu apuohjaajille. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ohjeistaa tai opastaa käytännön toimintaa sekä järjestää tai järjkeistää sitä (Vilkka & Airaksinen 2003, 9).

### Työn tavoitteet

- Apuohjaajan käsikirjan luominen
- Apuohjaaja-käsitteen määrittelyminen
- Apuohjaajan roolin selkiytyminen ja vastuuhjaajan toiminnan tukeminen

Apuohjaajan käsikirjasta selviää seurassa työskentelevän apuohjaajan työnkuva ja pelisäännöt, apuohjaajan vastuu ja velvollisuudet sekä seurassa työskentelyn yleisiä huomioita. Käsikirja ei pidä sisällään yksittäisiä tuntisuunnitelmia tai valmiita kausisuunnitelmia. Käsikirja ei ole lajisidonnainen tietyn lajin apuohjaajana toimimiseen, vaan on tarkoitettu yleisesti lasten harrastusliikunnan parissa toimiville ja työskenteleville apuohjaajille Seinäjoen Voimistelijoissa. Apuohjaajan käsikirja tukee harrastajan kehittymistä, kun huomioidaan apuohjaajan työn merkitys ja apuohjaajan roolin merkitys harrastajille. Harrastajat näkevät kaikki ohjaajat tasavertaisina, joten on tärkeää, että käytännön työssä tämä on saavutettavissa.

Seinäjoen Voimistelijoilla on jo olemassa Ohjaajan käsikirja, joka kokoaa yhteen vastuuhjaajan työtehtävät seurassa (SVO 2022a.) Vastaava käsikirja löytyy seurassa toimiville valmentajille. Vastaava teos apuohjaajille puuttuu, joten opinnäytetyö kehittää seura-toimintaa luomalla teoksen, jolle on kysyntää. Ohjaajan käsikirjaa voidaan hyödyntää apuohjaajan käsikirjan kokoamiseen, mutta vastuuhjaajan ja apuohjaajan roolit eroavat työkentällä niin, että aihetta ja tarvetta on erikseen omalle Apuohjaajan käsikirjalle. Tärkein erottava tekijä on apuohjaajan ikä. Apuohjaaja on alle 18-vuotias, jolloin hänellä on pienempi vastuu lapsiryhmiä ohjattaessa kuin vastuuhjaajalla, joka on aina täysi-ikäinen aikuinen. Apuohjaajille toteutetun kyselyn mukaan 80% vastaajista oli syntynyt vuonna

2004-2005, eli he olivat kyselyn toteuttamisvuonna 16-17 -vuotiaita. Apuohjaajan työnku-  
vaa ei ole tarkasti määritetty, mutta apuvalmentajien työnkuvat on rajattu ja määritetty jo-  
kaisen joukkueen tiimisopimuksessa (Tarpio 4.1.2022).

## 6 Työn vaiheet ja menetelmät

Opinnäytetyö on produktityyppinen eli toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tuotoksena syntyi oikea opas, Apuohjaajan käsikirja. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tutkiva ja kehitävä ote (Vilkkä & Airaksinen 2003, 170). Tässä opinnäytetyössä tutkimuksen empiirisenä aineistona toimi Webropoliiin tehdyt ja toteutetut kyselyt sekä toimeksiantajan kanssa käydyt keskustelut. Tutkimusaineisto on laadullista ja aineistoa käsiteltiin laadullisin menetelmin. Kyselyistä saatua tietoa analysoitiin teemoittelun avulla. Webropol-kyselyt olivat selvitystä siitä, millaista tietoa työtä varten tuli hankkia, eli teoreettisen lähestymistavan selvittämistä. Kyselyt toimivat teorian valitsemisen apuna sekä viitekehysten luomisessa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimus tekee selvitystä ja selvitys on yksi keino hankkia tietoa. Opinnäytetyön tutkiva ote perustelee teoreettisen lähestymistavan valinnan, sekä muut opinnäytetyöprosessin valinnat ja ratkaisut. Tutkiva ote pohtii ja suhtautuu kriittisesti opinnäytetyön tekemiseen ja kirjoittamiseen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 170.)

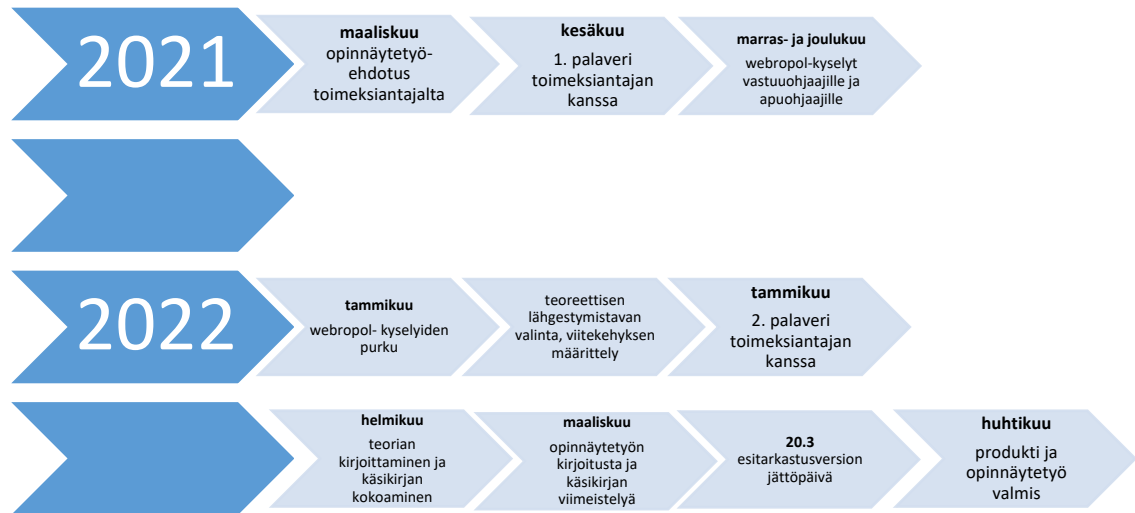
Toiminnallisessa opinnäytetyössä on kaksi osuutta ja osien tulee olla keskenään yhteensopivia, toiminnallinen osuus eli produkti ja opinnäytetyöraportti (Vilkkä & Airaksinen 2003, 83). Ensimmäinen osuus tässä opinnäytetyössä on toiminnallinen osuus eli produkti, tuotos, Apuohjaajan käsikirja ja toinen osuus on opinnäytetyöraportti eli opinnäytetyöprosessin dokumentointi ja arviointi.

Opinnäytetyön aihe-ehdotus tuli toimeksiantajalta, joten työlle oli tarvetta seuran toiminnan kehittämisen kannalta. Toimeksiantajien toiveet opinnäytetöissä osoittavat, että opinnäytetyöt eivät ole enää pelkkiä tutkimuksia, vaan rinnalle tehdään myös toiminnallisia opinnäytetöitä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 6). Aihe on ajankohtainen, koska seura työllistää joka vuosi uusia apuohjaajia ja käsikirjan avulla uudet työntekijät saavat tietoonsa tärkeitä ja olennaisia asioita apuohjaamisesta seurassa. Vastuu tiedon lukemisesta jää kuitenkin jokaiselle työntekijälle.

### 6.1 Toimeksiantaja SVO ry

Toimeksiantaja on Seinäjoen Voimistelijat ry, SVO. Seuran yhteyshenkilönä toimii toiminnanjohtaja Anne Tarpio. Toimeksiantajan kanssa käytiin ensimmäinen palaveri kesäkuussa 2021, jossa kartoitettiin työn tarpeellisuutta ja suunniteltiin opinnäytetyöprosessin alustava aikataulu (kuva 3). Tammikuun lopussa 2022 käytiin toinen virallinen palaveri toimeksiantajan kanssa opinnäytetyön teosta ja sen etenemisen vaiheista sekä apuohjaajan

käsikirjan sisällöstä. Toimeksiantaja oli tukena ja apuna käsikirjan sisällön ajankohtaisuudesta ja tietojen paikkansapitävyydestä. Seura siirtyy Hoika-järjestelmästä myClub-järjestelmään syyskaudella 2022, joten tämä tieto tuli uutena käsikirjaan. Toimeksiantajan tuki käsikirjan kokoamisessa oli tärkeää.



Kuva 3. Opinnäytetyön vaiheet

Toimeksiantaja on osallistunut työn suunnitteluun siten, että työn aihe ja toteutustapa on suunniteltu yhdessä toimeksiantajan ja työntekijän kanssa. Toimeksiantaja on työn mahdollistaja, joka auttaa ja neuvoo tarvittaessa ja on näin mukana työn toteutuksessa. (Tarpio 4.1.2022.)

## 6.2 Webropol-kyselyt

Marraskuussa 2021 keskusteltiin toimeksiantajan kanssa kyselyiden mahdollisuudesta ja niiden tärkeydestä opinnäytetyön kannalta. Päätöksen jälkeen tiedusteltiin opinnäytetyön ohjaajalta virallisempia ohjeita koskien alaikäisten haastatteluita. Haaga-Helian ammattikorkeakoulun puolesta tuli suositus kysyä huoltajan lupa nuoren osalta vastata kyselyyn, koska apuohjaajat ovat aina alle 18-vuotiaita. Sähköpostiviesti kirjoitettiin valmiiksi (Liite 2) ja seura välitti viestin huoltajille tietoturvasuussyistä sisäisen järjestelmänsä kautta. Sähköpostiviestissä esiteltiin kyselyn tarkoitus ja kyselylomakkeen kysymykset olivat huoltajille nähtävänä. Lopuksi pyydettiin kiitosta, jos huoltaja ei suostu nuoren osallistuvan kyselyyn.

Kohderyhmäksi valikoitui apuohjaajat ja vastuuhjaajat, joille toteutettiin Webropol-kyselyt erikseen. Vastuuohjaajilta kysyttiin heidän näkemyksiään ja kokemuksiaan apuohjaajista ja heidän toiminnastaan vastuuhjaajan tunneilla. Vastuuohjaajilla on oma näkemys apuohjaajan toiminnasta, koska vastuuhjaaja on vastuussa ryhmänsä lisäksi myös apuohjaajasta. Apuohjaajan toimintaan vaikuttaa kommunikointi ja vuorovaikutus vastuuhjaajan kanssa. Nämä tekijät voivat vaikuttaa sekä vastuuhjaajan kokemiseen apuohjaajasta sekä apuohjaajan kokemuksiin omasta työstään vastuuhjaajan kanssa.

Opinnäytetyön ja apuohjaajan käsikirjan sisällön kannalta oli tärkeää saada myös apuohjaajien subjektiivista näkemystä, millaiseksi he itse kokivat oman työnsä. Molempien kohderyhmien vastaukset olivat yhtä tärkeitä. Vastaukset auttoivat apuohjaajan pelisääntöjen ja velvollisuuksien muodostamisessa sekä apuohjaaja-käsitteen määrittelemisessä. Webropol-kyselyt toimivat parhaiten tämän ajankohtaisen ja tarpeellisen tiedon keräämisessä nopean saavutettavuuden ja toimivuutensa kannalta. Lisäksi koronatilanne toi lisähaasteita. Pyrimme välttämään ylimääräisiä kontakteja, eikä haastatteluja kasvotusten tai vierailuja toisissa harrasteryhmissä tästä syystä toteutettu.

Kyselyt lähetettiin ohjaajien WhatsApp-ryhmiin joulukuussa 2021 ja kyselyt olivat avoimia 9.1.2022 saakka. Webropol-kyselyt toteutettiin nimettöminä yksilökyselyinä. Kyselyihin vastasi 8 vastuuhjaajaa ja 10 apuohjaajaa. Webropolista kerätty aineisto oli laadullista.

Laadullisen tutkimusasetteen tavoin haluttiin selvittää kohderyhmän subjektiivisia kokemuksia. Kysymykset muotoiltiin alkavaksi sanoilla mitä, miten ja miksi. Tällöin vastaajan oli helpompi kuvailla ja selittää omia ajatuksiaan ja näkemyksiään. (Vilka & Airaksinen 2003, 63.) Vastuuohjaajien kyselyn kolme avointa kysymystä alkoivat kysymyssanoilla mitä ja miten, jolloin vastaajan oli mahdollista kertoa omin sanoin kokemuksiaan ja näkemyksiään apuohjaajan vastuusta, velvollisuuksista ja roolista lasten harrasteliikunnan parissa. Apuohjaajien kysymykset olivat monivalintakysymyksiä, viimeistä avointa kysymystä lukuun ottamatta.

Vastuuohjaajien kyselyn aineistoa käsiteltiin laadullisin menetelmin ja analyysi toteutettiin teemoittelulla. Aineisto toimi teoreettisen ajattelun lähtökohtana ja auttoi teoreettisen viitekehyksen rakentamisessa sekä toimi apuvälineenä tulkinnoille (Eskola & Suoranta 2000, 145). Yksilöhaastattelussa suositaan aineiston keruuta joko lomake- tai teemahaastatteluna (Vilka & Airaksinen 2003, 63). Yksilöhaastattelun tavoin Webropol-kyselyt olivat lo-

makekyselyitä, joissa kaikilta tutkittavilta kysyttiin samat kysymykset, avoimet ja monivalinnat samassa järjestyksessä ja samassa muodossa. Toiminnallisen opinnäytetyön tueksi saatiin riittävästi suuntaa antavaa tietoa kyselyiden avulla.

### 6.3 Webropol-kyselyiden tulokset

Vastuuohjaajien kyselyihin vastasi 50% vastuuohjaajista (n=8). Toiminnallisessa opinnäytetyössä laadullinen tutkimus ja tutkimustulokset ovat työn tekemisen tukena (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63). Vastuuohjaajien kyselyiden vastauksista tuli esiin yhtäläisiä teemoja apuohjaamisesta. Litterointi keskittyi sisällön tuottamisessa tarvittuun tietoon, joka on Apuohjaajan käsikirjan kohderyhmän, eli oppaan käyttäjien, apuohjaajien näkökulmasta tarpeellista ja mielenkiintoista.

Apuohjaajien kyselyihin saatiin kymmenen vastausta (n=10). Apuohjaajat, jotka vastasivat kyselyyn, olivat syntyneet vuosina 2004-2007. Suurin osa vastaajista (n=6) oli tällä hetkellä ensimmäisessä työpaikassaan toimiessaan seurassa apuohjaajana. Tämä kysymys ja vastaus tuotti tärkeää tietoa apuohjaajan subjektiivisesta kokemuksesta työn kuormittavuudesta ja mahdollisista epäselvyyksistä oman työn vastuun ja velvollisuuden suhteen. Apuohjaajien nuoresta iästä johtuen kirjallisuuskatsauksessa käsiteltiin itsetuntoa. Tärkein havainto vastauksia analysoitaessa oli, että kaikki apuohjaajat kokivat kehittyneensä kauden aikana omassa työssään.

Vastuuohjaajien vastauksista tuli esiin erilaisia teemoja, kuten oma-aloitteisuus ja aktiivisuus, vastuun ottaminen ja esimerkkinä toimiminen. Toiset vastuuohjaajat mainitsivat apuohjaajan olevan yhtä tärkeä kuin vastuuohjaaja ja käyttivät termiä työpari. Apuohjaajan merkitys harrasteryhmissä korostui ja työn tekemisen tärkeys tuli esille. Laadullinen tutkimusmenetelmä oli valintana lomakekyselyssä, koska seurassa työskentelee yhteensä 16 vastuuohjaajaa ja 18 apuohjaajaa. Kvalitatiivinen tutkimusote antoi mahdollisuuden aidoille näkemyksille ja kokemuksille (Vilkkä & Airaksinen 2004, 63). Aitoja havaintoja tarvittiin käsikirjan kokoamiseen ja sisällön tuottamiseen. Aineiston laatu muodostui tärkeämmäksi kuin aineiston määrä (Vilkkä & Airaksinen 2004, 64). Apuohjaajan pelisääntöjä ja velvollisuuksia kootessa hyödynnettiin vastuuohjaajien Webropol-vastauksia. Kyselyiden analysoinnin tärkeys korostui sisällön tuottamisen tueksi ja valintojen perusteluun (Vilkkä & Airaksinen 2003, 64).

Vastuuohjaajille tehdyn kyselyn mukaan vastuuohjaajat odottavat apuohjaajilta aktiivista osallistumista tunneilla, omatoimisuutta, oma-aloitteisuutta ja lasten auttamista. Apuohjaajan innostunut työote näkyy ja siirtyy myös lasten liikkumiseen. Apuohjaajalta odotetaan aitoa halua kehittää itseään sekä kiinnostusta oikeaoppiseen avustamiseen, itsenäistä suorittamista ja kykyä osata hahmottaa lapsille sopivat yksilölliset tavoitteet sekä kykyä toimia tarvittaessa esimerkkinä liikkeissä. Apuohjaaja on esimerkki niin pukeutumisen mallina kuin käytöksellään.

Apuohjaaja on työpari, joka jakaa samat arvot kuin vastuuohjaaja. Hän on ajoissa paikalla ja on oikeudenmukainen. Apuohjaaja ja vastuuohjaaja tekevät tiivistä yhteistyötä. Apuohjaajalta odotetaan reipasta mukanaoloa harjoituksissa ja eri tilanteissa sekä kykyä ohjata siinä, missä vastuuohjaajakin. Apuohjaajalta odotetaan kykyä ottaa hetkellisesti ohjat ohjauksesta tai olla apuna pienissä ensiaputilanteissa, kuten haavojen hoidossa. Lasten silmissä kaikki ohjaajat ovat tasavertaisia, vaikka työnjako ja suunnitteluvastuu on vastuuohjaajalla suurempi.

Apuohjaajalta odotetaankin ideoita, motivaatiota, innostusta sekä sopivaa vaatimusta lasten suorittamisesta. Hyvät vuorovaikutustaidot ja kommunikointi ovat tärkeitä, vastuuohjaajan tulee pystyä luottaa apuohjaajaan ja apuohjaajan tulee uskaltaa kysyä apua ja kertoa ideoita sekä uskaltaa tuoda omia ajatuksiaan julki. Apuohjaajalta odotetaan aistien valppautta koko ryhmän ajan ja kykyä uskaltaa puuttua myös itsenäisesti järjestyksen ylläpitämiseen. Ryhmän toiminnassa työrauhan säilyttämisestä tulee huolehtia, joten turvallinen oppimisympäristö on myös apuohjaajan vastuulla. Apuohjaajan on tärkeä pitää silmät ja korvat auki harjoitusten aikana ja kertoa vastuuohjaajalle esimerkiksi kiusaamistilanteista.

Apuohjaaja on vastuuohjaajan apuna seuran harrastetoiminnassa, lasten liikunnan ryhmissä. Apuohjaaja auttaa vastuuohjaajaa erilaisissa tehtävissä, jotka voivat olla ennalta määrättyjä tai harjoituskerroittain vaihtuvia. Isojen lapsiryhmien kanssa tarvitaan apukäsiä, ja usein apuohjaajilla on päävastuu lasten vastaanottamisessa harjoituksiin sekä pois lähtiessä kotiinlähdön valvonnassa. Apuohjaaja myös avustaa tarvittaessa lapsia pukemisessa, naulakot voivat olla korkealla ja lasten kengät sekä muut tavarat hukassa.

Apuohjaaja ja vastuuohjaaja ovat auktoriteetteja harjoituksissa. Apuohjaaja tukee vastuuohjaajaa päätöksen teossa ja tarvittaessa kommentoi, jos ohjeistuksen tarkoitus ei toimi tai jokin asia vaatii tarkennusta ja huomiota. Apuohjaajalta odotetaan siis valppautta

tunnin aikana niin harjoitteissa kuin yleisestikin ryhmän toiminnassa. Apuohjaaja auttaa ja opastaa lapsia, jos lapset eivät ymmärrä ohjeita tai eivät tiedä mihin heidän tulee seuravaksi mennä.

Apuohjaaja auttaa auttamaan eli opastaa lapsia harjoitteissa, näyttää malliesimerkkejä ja toimii lisäksi avustustehtävissä, esimerkiksi telinevoimistelussa telineillä tehtävissä liikkeissä tai permannolla perusvoimisteluliikkeissä. Oikea avustaminen takaa turvallisen harjoittelun ja tekemisen.

Apuohjaajalta odotetaan uskallusta ja rohkeutta ottaa vastaan erilaisia pienempiä vastuu-tehtäviä. Ison lapsiryhmän kanssa apuohjaajat voivat pitää myös omaa taitopistettä, jonka vastuuohjaaja on määrännyt. Apuohjaajalta odotetaan kiinnostusta vastuun ottamisesta. Tällöin vastuuohjaajan tulee tietää apuohjaajan osaaminen ja hän voi luottaa, että apuohjaaja suoriutuu tehtävästä, osaa opettaa ja ohjeistaa lapsia pisteellä turvalliseen suorittamiseen. Vastuuohjaaja on kuitenkin aina vastuussa koko ryhmän toiminnasta.

Apuohjaaja toimii työssään aina esimerkkinä, niin omalla persoonallaan, käyttäytymisellään kuin taidollisestikin. Apuohjaaja tekee työtä omana itsenään, joten on tärkeää, että hän uskaltaa rohkaista lapsiakin aitousen. Varsinkin, jos jollain lapsella menee jatkuvasti aikaa pelleilyyn tai tarpeeseen olla negatiivisesti esillä. Ohjaustyö, kuten apuohjaaminenkin, on työn tekemistä omilla kasvoilla. Apuohjaajan tärkein työväline on hän itse, oma persoona. Kun tunnistaa omia vahvuuksia ja heikkouksia, on mahdollista haasta itseään ja kehittyä työssään.

Vastuuohjaajat määrittivät apuohjaajan työnkuvan olevan pääosin ohjaajan auttamista. Apuohjaaja käy tuntisuunnitelman läpi ennen treenejä tietääkseen tunnin sisällön. Apuohjaajille voi määrätä tarvittaessa pienen suunnitteluvastuun. Apuohjaaja auttaa lapsia sekä luo positiivista ilmapiiriä ja jakaa iloista mieltä muillekin. Apuohjaaja on tuntien suunnittelussa mukana, ohjaa ja auttaa tunneilla sekä puuttuu lasten käytökseen. Apuohjaaja auttaa voimistelupassien kanssa, toimii lisäksi ja lisäsilminä tunnilla. Apuohjaaja vastaa myös ryhmän hallinnasta, huolehtii lapsista ja muistuttaa käytänteistä. Apuohjaaja ottaa kontaktia lapsiin, aikuisiin ja ohjaajiin. Apuohjaajalta vaaditaan itsenäistä ohjaamista, positiivisen ilmapiirin luomista, keskusteluyhteyttä ohjaajan välillä ja oman roolin selvittämistä harjoituksissa. Apuohjaajan työnkuvaa on monipuolinen aktiivisuus tunneilla, oikeaoppisesti avustaminen, lasten vastaanotto ja huolehtiminen käytävätilanteissa sekä lasten

huomioiminen yksilöinä. Apuohjaajan työnkuva on sama kuin vastuuhjaajalla, kuitenkin alaikäisen ei tarvitse olla lasten huoltajiin yhteydessä.

Apuohjaajat kuvailivat omin sanoin kokemuksiaan apuohjaamisesta Seinäjoen Voimistelijoissa.

*”Apuohjaaminen on monipuolista ja todella mukavaa, koska seurassamme on mahdollista kehittyä ohjaajana ja meillä on hyvä ilmapiiri. Omien ryhmieni vastuuhjaajat auttavat ainakin itseäni kehittymään ohjaajana, koska he antavat meille apuohjaajille paljon vastuuta.”*

*”Apuohjaajana on tosi kiva toimia! On mukavaa olla esimerkkinä pienemmille ja auttaa heitä oppimaan uusia taitoja. Tämä on minulle merkityksellistä työtä. On hienoa saada toimia apuohjaajana. Olen saanut paljon hienoja kokemuksia ja itsekin oppinut uutta. Olen ylpeä seurastani ja roolistani siellä. On myös kiva nähdä, kun lapset oppivat uusia taitoja ja ovat innokkaita harrastuksessaan. Koen, että minusta on hyötyä tunneilla, sillä siellä tarvitaan monta apukättä, varsinkin vilkkaissa ryhmissä ja lastenkin on turvallista harjoitella ja heillä on myös luotettavia aikuisia tukena.”*

*”Mielenkiintoiseksi, rennoksi ja ihan mukavaksi.”*

*”Se (apuohjaaminen) on mukavaa ja on kivaa auttaa ja ohjata lapsia.”*

*”Koulutuksien ansiosta olen saanut ohjaamiseen itsevarmuutta ja nautin lasten kanssa olemisesta. Ohjaaminen on mielekästä sillä saan myös vastuuta mutta opin samalla kokoajan uutta muilta.”*

*”Kaikki tulee toimeen kaikkien kanssa. Aina kun saa mennä tuuraamaan, niin aina on joku toinen mukava apuohjaaja paikalla. Tulee ihana ja super hyvä mieli.”*

*”Hauskaa, opettavaista, monipuolista.”*

*”On pääosin mukavaa toimia apuohjaajana. Joskus treenien pitäminen tuntuu vähän raskaalta, kun kyseessä on vaikea ryhmä. Yleisesti työympäristö on kuitenkin mukava ja turvallinen. Olen oppinut puolessa vuodessa paljon uutta ja työkaverit ovat huippuja!”*

Seinäjoen Voimistelijoissa apuohjaaja voi myöhemmin toimia vastuuhjaajana, joten omaa ammatillista taitoa ja kasvua on mahdollista kehittää ja toteuttaa jatkuvasti. Apuohjaajalla on mahdollisuus toimia vastuuhjaajana täyttäessä 18-vuotta. Apuohjaajalla on myös mahdollisuus siirtyä harrastepuolelta valmennuspuolelle vuoden apuohjaajana toimimisen jälkeen.

Apuohjaajana toimiminen saattaa olla monelle nuorelle ensimmäinen kosketus työelämään. Apuohjaajille tehdyn kyselyn mukaan 60% vastaajista eivät olleet työskennelleet aiemmin muualla. Loput 40% olivat työskennelleet joko yhdessä tai kahdessa työpaikassa aiemmin. Kyselyyn vastanneet ilmoittivat apuohjaamisen olevan monipuolista, kivaa ja sujuvaa yhteistyötä vastuuhjaajan kanssa. Kaikki kyselyyn vastanneet kokivat kehittyneensä syyskauden aikana omassa työssään. Apuohjaajana toimimisen kokemukset ovat yksilöllisiä, ja jokainen tekeekin työtä omalla persoonallaan. On tärkeää, että nuori tietää mitkä ovat hänen vastuualueitaan apuohjaajan roolissa, mitkä ovat hänen velvollisuuksiin ja kuinka hänen odotetaan käyttäytyvän. Tällöin omaa toimintaa on mahdollista tarkastella kehittymisen näkökulmasta.

#### **6.4 Teoreettinen viitekehys**

Teoriataustan muodostumiseen vaikuttivat kyselyt. Kyselyt tekivät osaltaan selvitystyön siitä, minkälaista tietoa ja teoriaa, viitekehystä aihe vaatii (Vilkka & Airaksinen 2003, 170). Webropol-kyselyiden pohjalta muodostui opinnäytetyön teoriaksi kolme pääteemaa, liikuntakasvatus, liikuntapedagogiikka ja apuohjaaminen. Liikuntakasvatuksen alla tarkasteltiin eri ikäisten lasten liikuntaa ja liikunnanohjausta. Apuohjaamis-teeman alla tarkasteltiin apuohjaamisen odotuksia ja vaatimuksia, turvallista liikunnanohjausta, laadukasta toimintaa taitojen opettamisessa, motivaatiota ja motivoitumista, vuorovaikutusta sekä itsetuntoa.

#### **6.5 Käsikirjan muotoilu**

Apuohjaajan käsikirjan sisältö rajattiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Sisällysluettelo tehtiin myös yhteistyössä. Apuohjaajan käsikirjaan pystyttiin hyödyntämään osittain jo olemassa olevaa tietoa seuran Ohjaajan käsikirjasta sekä Valmentajan käsikirjasta. Sisällöllisesti käsikirjat eroavat toisistaan paljonkin, ja erityisesti työnkuvien osalta. Apuohjaajan käsikirjan sisältöön hyödynnettiin materiaalia seuran verkkosivuilta, Suomen Voimisteluliiton verkkosivuilta, terveurheilija -verkkosivulta sekä Webropol-kyselyiden tuloksia ja havaintoja.

Ulkomuodoltaan käsikirjat ovat samassa linjassa toistensa kanssa, niin typografialtaan ja luettavuudeltaan. Kansilehti on kaksivärinen ja käsikirjan otsikko fonttikoolla 36. Seinäjoen Voimistelijoiden logo on keskellä kansilehteä. Fonttina käsikirjassa on Century Gothic, teeman värinä tummansininen teksti 2. Tekstin muotoilussa on käytetty tasausta. Pääotsikot ovat fonttikoolla 15 ja alaotsikot 11. Kappaleiden tekstit on kirjoitettu fonttikoolla 12.

Toimeksiantajan ohjeet Apuohjaajan käsikirjan muotoilun kannalta helpottivat työtä, koska pystyttiin hyödyntämään jo olemassa olevista käsikirjoista typografia ja muut muotoiluun liittyvät seikat. Käsikirjojen yhteensopivuus on eduksi seuran muiden materiaalien suhteen.

Tuote eli Apuohjaajan käsikirja on loogisesti etenevä, käyttäjäystävällinen kokonaisuus, joka on sisällöllisesti informatiivinen. Käsikirjan aloituskappale toivottaa uuden apuohjaajan tervetulleeksi seuraan, jolloin lukijalle tulee tunne, että käsikirja on tehty juuri häntä varten. Käsikirja on rakenteellisesti selkeä ja johdonmukainen.

Apuohjaajan käsikirjan tekstimuotoilun osalta lauseet muotoiltiin jokaiseen kauteen sopiviksi, jolloin käsikirjaa ei tarvitse päivittää joka vuosi vaihtuvin päivämäärin ja vuosiluvuin. Toimeksiantajalla on viimeisin tieto seuran sisäisistä asioista, jolloin voidaan todeta käsikirjan tietojen oikeellisuus ja luotettavuus. Seuratoiminnan kehittyessä ja tiedon lisääntyessä ja muuttuessa käsikirjaa tulee päivittää, jotta tieto pysyy ajankohtaisena.

## 6.6 Käsitteiden määritelmät

Apuohjaajan määritelmä on koostettu Webropol-kyselyiden aineistoista. Apuohjaaja on vastuuhjaajan työpari, joka toimii oikeudenmukaisesti ja kohtaa kaikki lapset yksilöinä. Apuohjaajalta odotetaan harjoituksissa omatoimisuutta ja aktiivisuutta. Apuohjaaja toimii esimerkillisesti harjoituksissa ja luo toiminnallaan myönteistä ilmapiiriä, joka mahdollistaa lasten monipuolisen oppimisen. Ohjaajat ovat tasavertaisia myös lasten silmissä. Kaikki ohjaajat ovat yhtä tärkeitä, kaikki lapset ovat yhtä tärkeitä, kaikki ovat yhtä #svoperhettä.

Ohjaajan määritelmä on koottu ja yhdistelty Seura-aapisesta sekä Ohjaajan käsikirjasta. Ohjaajalla tarkoitetaan täysi-ikäistä vastuuhjaajaa. Seinäjoen Voimistelijoissa ohjaaja on lupautunut tärkeään tehtävään lasten ja nuorten liikuttajana. Ohjaaja tuo tunneille elämyksellisyyttä ja iloa, hän on suvaitsevainen kaikkia kohtaan sekä huomioi eri taitotasoiset lapset tasavertaisesti. Ohjaaja omaa terveet elämäntavat ja hyvät käytöstavat. Ohjaajan vastuulla on tiedottaa ja pitää ryhmäläiset sekä heidän huoltajansa ajan tasalla. Ohjaajan velvollisuuksia on lasten ja vanhempien kohtaaminen tasavertaisesti, toimiminen erimerkinä harjoituksissa sekä seurata ryhmän osallistujia ja tiedottaa toimistolle muuttuvista tilanteista. Ohjaaja on velvollinen etsimään itselleen tarvittaessa tuuraajan. Ohjaaja tekee kausisuunnitelman ryhmälleen jokaisen kauden alussa. (SVO 2022a; SVO 2022c.)

Valmentajan määritelmä on koottu ja yhdistelty Seura-aapisesta sekä Valmentajan käsikirjasta. Valmentaja vastaa harjoittelun suunnittelusta kokonaisuudessaan, hän laatii kausisuunnitelmat, painopisteet, lepopäivät, kilpailuihin osallistumisen ja joukkueen pelisäännöt yhdessä joukkueen ja vanhempien kanssa. Valmentaja laatii tavoitteet ja informoi kirjallisesti joukkueen vanhempia. Valmentaja suunnittelee puvut sekä koreografian. Valmentaja valitsee joukkueen jäsenet ja antaa voimistelijoille mahdollisuuden kehittyä lajissa huomioidulla jokaisen yksilöllisesti. Valmentaja sitoutuu noudattamaan terveitä elämäntapoja ja hyviä käytöstapoja. Valmentaja kunnioittaa kanssakilpailijoita ja tuomareita sekä tekee tiivistä yhteistyötä joukkueenjohtajan kanssa. Valmentaja hoitaa kisailmoittautumiset sekä yhteydet musiikin miksaajaan ja pukujen ompelijaan. Valmentaja suunnittelee yhdessä vanhempien kanssa ulkomaan kisoista ja leireille osallistumisesta. Joukkueenjohtaja ja vanhemmat neuvottelevat yhdessä valmentajan kanssa budjetin ulkopuolisista ja ylimääräisistä kuluista. Valmentajan vastuu on tiedottaa vanhempia ja voimistelijoita valmennuksellisista asioista ja kehittää itseään valmentajana ja kasvattajana kouluttautumalla. Valmentajan tulee olla läsnä säännönmukaisissa vanhempainilloissa, palaverissa ja kouluksissa. Valmentaja kantaa vastuun joukkueen jatkuvuudesta ja tulevaisuudesta, sekä on yhteydessä toiminnanjohtajaan ongelmatilanteiden esiintyessä. Omat poissaolot tulee ilmoittaa ja hyväksyttävät syyt poissaololleen ilmoittaa seitsemän vuorokauden kuluessa. Niin valmentajan kuin ohjaajan on perehdyttävä työsopimukseen ja seura-aapiseen. (SVO 2022a; Valmentajan käsikirja, 4-7.) Apuvalmentajan työnkuvat on rajattu ja määritelty jokaisen joukkueen tiimisopimuksessa (Tarpio 4.1.2022).

## 7 Apuohjaajan käsikirja

Apuohjaajan käsikirjan työstäminen ja tuottaminen oli opinnäytetyön päätavoite. Apuohjaajan käsikirja on tuotettu toimeksiantajan avulla sekä seurassa toimivien vastuu- ja apuohjaajien kanssa yhteistyössä. Tuotokseksi syntyi 15 sivuinen Apuohjaajan käsikirja (Liite 1), johon on koottu tietoa apuohjaajan tehtävistä ja vastaan tulevista kysymyksistä ja asioista. Käsikirjan luettuaan apuohjaajalla on selkeä käsitys työorganisaationsa toimintatavoista sekä seuratoiminnan perusteista Seinäjoen Voimistelijoissa. Apuohjaajan käsikirja auttaa apuohjaajaa ymmärtämään oman työtehtävänsä työkentällä, mitä apuohjaaminen on ja mitä työtehtävä pitää sisällään. Jokaisen apuohjaajan todellinen rooli työkentällä vaihtelee riippuen harrasteryhmän koosta, lasten ikävuosista ja taitotasosta. Jokainen apuohjaaja tekee tiivistä yhteistyötä vastuuhjaajan kanssa, jolloin tarkemmat työroolit ja vastuu sovitaan yhdessä.

Opinnäytetyön toinen tavoite oli apuohjaaja-käsitteen määrittelyminen. Apuohjaaja on vastuuhjaajan työpari, joka toimii oikeudenmukaisesti ja kohtaa kaikki lapset yksilöinä. Apuohjaajalta odotetaan harjoituksissa omatoimisuutta ja aktiivisuutta. Apuohjaaja toimii esimerkillisesti harjoituksissa ja luo toiminnallaan myönteistä ilmapiiriä, joka mahdollistaa lasten monipuolisen oppimisen. Ohjaajat ovat tasavertaisia myös lasten silmissä. Kaikki ohjaajat ovat yhtä tärkeitä, kaikki lapset ovat yhtä tärkeitä, kaikki ovat yhtä #svoperhettä.

Apuohjaajan käsikirjan ulkoasu on yhtenäinen seuran muiden käsikirjojen kanssa, väritys on seuran ilmeen mukainen, tummansininen ja valkoinen. Seinäjoen Voimistelijoilla on käytössään Ohjaajan ja Valmentajan käsikirjat. Apuohjaajan käsikirjassa käytetyt kuvat ovat Seinäjoen Voimistelijoiden omilta verkkosivuilta, Suomen Voimisteluliiton verkkosivuilta sekä terveurheilija -verkkosivustolta. Kuviin on viitattu asianmukaisin lähdemerkinnöin.

Apuohjaajan käsikirjassa on kahdeksan lukua. Luvut käsittelevät seuran toimintaa ja työorganisaatiota apuohjaajan näkökulmasta. Käsikirjan sisältö on koostettu opinnäytetyön lähdemateriaaleja käyttäen, Webropol-kyselyjä hyödyntäen sekä omaan kokemukseen pohjautuen. Käsikirjan ensimmäinen luku käsittelee Seinäjoen Voimistelijoiden yleisiä tietoja ja kokoaa yhteen seurassa työskentelyn huomioita, kuten uuden apuohjaajan rekisteröitymistä myClub-järjestelmään sekä ohjeistuksen seuralle toimitettavista lomakkeista.

Toinen luku on apuohjaajan tärkein luku, apuohjaajana toimiminen. Apuohjaajan pelisääntöt ja velvollisuudet muodostettiin käsikirjaan Webropolista kerätyn tausta-aineiston avulla sekä lähdemateriaalein. Opinnäytetyön teoriatausta muodostui, kun päästiin tarkastelemaan ja teemoittelemaan kyselyiden vastauksia eri kategorioihin. Pääteemat olivat toimijuuden näkökulmasta seuraavat: apuohjaajan rooli 1. vastuuhjaajan kanssa 2. lasten kanssa 3. apuohjaajan omasta näkökulmasta ja 4. mitä apuohjaajalta odotetaan. Webropol-kyselyiden vastaukset taulukoitiin vastuuhjaajien kyselyistä apuohjaajan työnkuvan osalta. Taulukoinnissa oli em. neljä saraketta ja vastuuhjaajien vastaukset lajiteltiin sopivien sarakkeiden alle. Apuohjaajan pelisääntöjä kootessa teemoittelusta hyödyttiin, koska käytettiin värikoodeja, joiden avulla yhdisteltiin samankaltaisia vastauksia ja löydettiin muita yhtäläisyyksiä. Työskentelytapa koettiin selkeäksi tavaksi analysoida tietoa ja jäsentää vastauksia ymmärrettävään muotoon.

Apuohjaajan pelisääntöihin ja velvollisuuksiin koottiin apuohjaajan odotukset ja vaatimukset sääntömuotoihin. Apuohjaajan tulee selvittää yhdessä oman ryhmänsä vastuuhjaajan kanssa, mitä häneltä odotetaan harjoituksissa ja mitkä ovat hänen vastuualueitaan. Ennen tunnin alkua apuohjaajan on hyvä käydä tuntisuunnitelma läpi, jotta tietää tulevan tunnin sisällön. Apuohjaajalta odotetaan aktiivisuutta ja oma-aloitteisuutta, johon ei tarvitse odottaa erikseen vastuuhjaajan lupaa toimia. Tilannetajua ja yleistä silmällä pitoa tunnin aikana sekä valppautta tulee vaalia. Telinevoimistelun harrasteryhmissä apuohjaajan on tärkeää oppia oikea avustaminen telineillä, jotta voidaan maksimoida tekemisen määrä, mahdollistaen rinnakkaiset suorituspaikat tunnilla. Lisäksi taataan harjoittelun turvallisuus. Lapset tulee huomioida yksilöinä ja jokaiselle täytyy osata hahmottaa yksilölliset tavoitteet. Oikeudenmukaisuutta tulee vaalia ja kaikki tulee kohdata tasavertaisina. Apuohjaajan tehtäväksi usein muodostuu lasten vastaanottaminen ja huolehtiminen käytävälanteissa, eli harjoituksiin saapuessa ja kotiin lähdön aikana.

Käsikirjan vahinkotapaukset ja tapaturmat, luku 2.3 päivitettiin ajankohtaiseen tietoon urheiluvamman ensiavusta ja hoidosta. Vanhahtava yleisohje kylmän käytöstä urheiluvamman ensiavun kohdalla päivitettiin uuteen tutkittuun tietoon perustuvaan ohjeeseen urheiluvamman ensiapuun PEACE ja akuutin vaiheen jälkeiseen hoitoon LOVE-ohjeistukseen (kuva 4). Kylmä ei ole aina hyväksi, eikä kylmähoidon tehosta ole riittävä näyttöä akuuttien urheiluvammojen hoidossa ja lisäksi liikakylmähoito saattaa pitkittää paranemisprosessia (Terveurheilija 2022).



Kuva 4. Urheiluvamman PEACE & LOVE (Terveurheilija 2022)

Käsikirjan luku 2.7 on apuohjaajan yksittäisen työnkuvan kannalta tärkein infopaketti. Kappaleessa käydään läpi, mitä apuohjaajan tulee ottaa huomioon ohjattaessaan lapsia. Opin- näytetyön teoriatausta, kirjallisuuskatsaus ja lähdemateriaalit olivat tämän luvun lähtökoh- tana.

Käsikirjan kolmas luku kertoo seuran omista tapahtumista, näytöksistä ja passipäivistä. Neljännessä luvussa käsitellään kouluttautumista Seinäjoen Voimistelijoissa. Seinäjoen Voimistelijat on lasten ja nuorten liikunnan tähtiseura, joka velvoittaa seuran ohjaajia ole- maan päteviä toiminnassaan ja kouluttautumaan tasaisesti. Luvussa on esitelty lasten oh- jaajan ja valmentajan koulutuspolku, koulutussitoumus seurassa sekä ohjeet koulutuk- seen hakemiseen.

Luvussa viisi esitellään ohjaajan polku Seinäjoen Voimistelijoissa. Apuohjaajalla on monia mahdollisuuksia edetä urallaan Seinäjoen Voimistelijoissa. Vuoden apuohjaajana toimimi- sen jälkeen on mahdollista siirtyä harrastepuolelta valmennuspuolelle ja aloittaa apuval- mentajana toimiminen. Apuohjaajan työskentely on jatkuvaa kehittymistä ja oman toimi- juuden kehittämisen tueksi mukana apuohjaajan työssä on oppimispassi (Liite 4). Oppi- misspassi sisältää erilaisia ohjaajana kehittymisen tehtäviä ja sen avulla apuohjaaja voi pohtia omaa työtään ja kehittymistään (Suomen Voimisteluliitto 2021a).

Apuohjaajan käsikirjan luvussa kuusi kerrotaan palkkaukseen liittyvistä asioista ja tuntilistojen käytöstä palkanmaksun suhteen. Seitsemännestä luvusta löytyy seuran tärkeimmät yhteystiedot. Käsikirjan kahdeksannessa luvussa on lähteet ja lisätietoa-osio. Yhdeksännestä luvusta löytyy liitteet.

Toimeksiantajan kanssa sovimme, että Apuohjaajan käsikirjassa ei käytetä lähdeviittauksia. Käsikirjan kokoamisessa on hyödynnetty Seinäjoen Voimistelijoiden omia verkkosivuja, Suomen voimisteluliiton verkkosivuja ohjaajan koulutuspolun havainnollistamisessa sekä terveurheilija-verkkosivustoa. Käsikirja tullaan julkaisemaan seuran verkkosivuilla.

## 8 Pohdinta

Tämän produktiivisen eli toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi 15 sivuinen Apuohjaajan käsikirja Seinäjoen Voimistelijoille. Apuohjaajan käsikirjasta saatiin tavoitteen mukainen opas uudelle ja jo seurassa työskentelevälle apuohjaajalle. Tavoitteena oli hankkia ja kerätä konkreettisia asioita apuohjaajan työn tueksi käsikirjan muotoon. Apuohjaaja-termin määrittelemisen oli toinen opinnäytetyön tavoitteista. Käsikirjassa hyödynnettiin Suomen Voimisteluliiton ja terveurheilija-sivuston verkkosivuja, Seinäjoen Voimistelijoiden omia materiaaleja, seuran vastuu- ja apuohjaajien kokemuksia ja vastauksia Webropol-kyselyistä sekä omia kokemuksiani seuratyöstä. Oma työskentelyni seurassa harrastepäällikkönä ja lasten harrasteliikunnan ryhmien ohjaajana on antanut opinnäytetöihin kokemuksellista pohjaa apuohjaajien työnkuvasta ja vastuuhjaajan tehtävästä.

Apuohjaajan käsikirjan kokoamisessa käytettiin apuna seuran aiempia oppaita, Ohjaajan ja Valmentajan käsikirjoja. Apuohjaajan käsikirjaan luotiin sisällöllisesti uutta ja päivitettiin aiemmista oppaista olevia tietoja ajantasaisiksi. Toimeksiantajan kanssa tammikuuisessa palaverissa 2022 käytiin käsikirjan sisältöä läpi ja tarkistettiin tietojen ajankohtaisuus ja paikkansapitävyys. Käsikirjat ovat yhteensopivia keskenään seuran muiden materiaalien kanssa.

Toimeksiantajan toiveesta käsikirjasta tehtiin jokaiseen kauteen sopiva, jolloin käsikirjaa ei tarvitse päivittää joka vuosi vaihtuvin päivämäärin ja vuosiluvuin. Toimintakausi muotoiltiin alkavaksi elokuun viimeisellä viikolla päättyen joulu/talvinäytökseen ja kevätkausi alkavaksi tammikuun toisella viikolla päättyen kevätinäytökseen. Seuratoiminnan kehittyessä, tiedon lisääntyessä ja muuttuessa käsikirjaa tulee päivittää, jotta tieto pysyy ajankohtaisena.

Apuohjaajan käsikirja julkaistaan sähköisenä versiona Seinäjoen Voimistelijoiden verkkosivuilla ja konkreettinen tulostettu opas tulee seuran kotihallille Pop Pankki Areenalle kaikkien apuohjaajien luettavaksi ja käytettäväksi. Hellisonin (2011 teoksessa Rantalainen & Kaski 2017, 345) vastuuntuntoisuuden mallia hyödyntäen, apuohjaajan tärkeimmät toimintatavat ovat lasten kunnioittaminen, oma aktiivinen osallistuminen ja omatoimisuus, tasa-vertainen välittäminen ja liikuntataitojen käyttämiseen kannustaminen harjoitusten ulkopuolella.

Apuohjaajan käsikirjan aihealue ja teoriataustan valinta koettiin työlääksi rajata, joten Webropol-kyselyitä käytettiin selvityksenä siitä, millaista tietoa opinnäytetyötä varten tulee hankkia. Lähdemateriaalia ei löytynyt pelkästään apuohjaamisesta, mutta ohjaamisesta ja opettamisesta löytyi laajasti kirjallista materiaalia. Teoreettinen viitekehys muodostui liikuntakasvatuksesta ja lasten liikunnasta sekä siihen vaikuttavista tekijöistä, kuten liikunnanohjauksesta, vuorovaikutuksesta, itsetunnosta, motivaatiosta, taidon opettamisesta ja taidon oppimisesta. Ohjaamiseen ja opettamiseen liittyvä lähdemateriaali soveltuu hyvin apuohjaajan roolin kuvaamiseen. Tässä opinnäytetyössä käytetty materiaali on peräisin sekä internetistä että kirjallisuudesta.

Apuohjaajan käsikirja toimii vastuuhjaajan ja apuohjaajan välisenä linkkinä, jolloin laadukas apuohjaaminen auttaa vastuuhjaajan työtä. Laadukas apuohjaaminen vaikuttaa myös harrastajiin, jolloin apuohjaaja on osaltaan tukemassa lapsen kasvua ja kehitystä sekä takaamassa turvallisen harjoittelun treeneissä. Opas sisältää seuran toimintaa kirjallisessa muodossa, tukee apuohjaajan käytännön työtä ja on työntekijän apuna ja tukena koko työsuhteen ajan.

Lasten liikunta ja liikkumattomuus puhuttavat. Pasi Koski toteaa liikunnan vetovoiman vähentyneen lasten keskuudessa (Rautio 31.1.2019). Harrastetoiminta, johon osallistutaan vapaaehtoisesti, voi olla monelle lapselle ainoa liikunnallinen harrastus ja sen tärkeä tehtävä onkin innostaa lasta liikkumaan myös vapaa-ajalla. Lapsi liikkuu, kun hänelle antaa siihen mahdollisuuden. Ohjaajan merkitys korostuu, sillä ohjaaja on mahdollistamassa monipuolista ja virikkeellistä liikuntatilannetta, jossa lapsi viihtyy, oppii, kasvaa ja kehittyy. Kaikkien lasten tulisi saada liikkua ja päästä liikkumaan, sillä liikunnallisen elämäntavan tiedetään edistävän lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä (OKM 2022a). Ohjaajan käyttämät pedagogiset taidot ovat välineitä, joilla voidaan edistää lapsen kasvamista ihmisenä, tukea yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä ja tukea itsensä kehittämisen taitoja (Jaakkola 2015b, 125).

Lasten liikunnan on ensisijaisesti oltava hauskaa ja turvallista. Hyvin suunniteltu tunti on jo puoliaksi tehty (Autio & Kaski 2005, 63). Liikunnan ohjeistus eli instruktio tulevasta tapahtumasta, voi olla hyvinkin erilainen riippuen ohjeen vastaanottajasta eli kuulijasta (Jaakkola & Mononen 2017, 320). Apuohjaajan tulee omalla toiminnallaan varmistaa tunnilla, että lapset ovat ymmärtäneet ohjeet. Tunnin sisällön tulee olla harkittua ja ohjaajan tulee kiinnittää huomiota ohjeiden sekä palautteen antamiseen. Liikunnanohjauksessa on huomioi-

tava lapsen yksilöllisyys, tavoitteen asettelu, harjoitusympäristön olosuhteet sekä toiminnassa käytettävät mahdolliset välineet. Liikuntatuntien tulee olla monipuolisia ja tarjota riittävästi näkö-, kuulo-, liike-, tasapaino- ja tuntoaistimuksia. Onnistunut liikunnanohjaus on kannustavaa, esikuvallista, helpottavaa, toimintaa tukevaa, asteittain etenevää, yhdessä rakentuvaa, havainnollistavaa ja opastavaa (Autio & Kaski 2005, 58).

Apuohjaajalla on mahdollisuus oppia jatkuvasti ja kehittää itseään tiiviissä yhteistyössä vastuuhjaajan kanssa. Apuohjaajan itsensä kehittämisen tueksi Seinäjoen Voimistelijoilla otettiin käyttöön Suomen Voimisteluliiton tekemä oppimispassi (Liite 4). Oppimispassi antaa työkaluja oman toiminnan tarkastelemiseen ja kannustaa vastaanottamaan palautetta muilta ohjaajilta. Oppimispassi sisältää erilaisia ohjaajana kehittymisen tehtäviä ja sen avulla apuohjaaja voi pohtia omaa työtään ja kehittymistään (Suomen Voimisteluliitto 2021a). Oman osaamisen kehittäminen on avainasemassa ohjaajana kasvamiseen (Suomen Voimisteluliitto 2021b).

Apuohjaajaksi kehitytään vähitellen. Omaan osaamista kehitetään eri koulutuksien kautta, jotka on esitelty Apuohjaajan käsikirjan ohjaajan polussa. Apuohjaajan on tärkeää havainnoida omaa toimintaa ja pysähtyä välillä pohtimaan mitkä ovat omia vahvuuksia ja mitkä kehityksen kohteita. Urheilija, joka opettelee uutta taitoa, tarvitsee paljon ulkoista palautetta oppimisen alkuvaiheessa tai jos opetettava taito on monimutkainen (Jaakkola 2015b, 138). Samoin apuohjaamisessa ulkoinen palaute tukee omaa kehitystä, vaikka palautetta voi olla välillä vaikea ottaa vastaan. Aloitteleva apuohjaaja on uuden taidon oppimisen alkuvaiheessa aloittaessaan apuohjaamisen. Silloin ulkopuolinen palaute auttaa kehittymään ja havainnoimaan omaa toimintaa. Apuohjaajan tulee osata vastaanottaa palautetta omasta toiminnasta ja myös osata antaa palautetta harrastajille. Lapsiryhmissä mallioppimiselle luodaan toimintaympäristö, jossa on mahdollista oppia muilta ja jossa on turvallista harjoitella lapsen ikätasolle sopivia harjoitteita.

Apuohjaajan työhön vaikuttavat työskentely työparin eli vastuuhjaajan kanssa, yhteistyö lasten kanssa sekä itsenäinen, oma toimijuus työkentällä. Lisäksi työhön vaikuttavat odotukset, mitä apuohjaajalta odotetaan työn teon osalta. Omaan työntekoon vaikuttaa itse-tunto, kyvykkyys ja motivaatio sekä tämän hetkiset tiedot ja taidot. Vastuuhjaajan kanssa yhteistyö vaatii kommunikointia ja vuorovaikutustaitoja, rohkeutta ja vastuun ottamista. Lasten kanssa työskentely vaatii vuorovaikutustaitoja ja niiden opettamista, kurin pitämistä ja rajojen asettamista sekä lisäksi toimimista tunnilla, ennen tuntia ja sen jälkeen. Apuohjaaja auttaa lapsia harjoitukseen tullessa ja huolehtii poislähtötilanteissa. Apuohjaaja

on työkentällä kaikin puolin aktiivinen toimija, jolla on mahdollisuus kasvaa ja kehittyä jatkuvasti entistä paremmaksi apuohjaajaksi ja myöhemmin edetä apuvalmentajaksi tai vastuuhjaajaksi täyttäessään 18-vuotta. Apuohjaaja on aktiivinen toimija, vastuuhjaajan työpari johon aikuiset ja lapset voivat luottaa. Apuohjaaja tekee merkityksellistä työtä lasten liikunnan parissa ja on mukana edistämässä positiivista liikuntakäyttäytymistä ja mukana lasten liikuntakasvatuksessa.

Apuohjaajan työ tukee ja toimii osana vastuuhjaajan työn toteuttamista, monipuolisten tuntien ja laadukkaan ohjauksen varmistumista sekä auttaa harrastajan kehittymistä. Apuohjaajan työn ollessa laadukasta, vastuuhjaaja pystyy toimia ja toteuttaa omaa työtään tehokkaasti ja lapset saavat laadukasta opetusta ja ohjausta.

Lasten harrasteliikunnassa voi sattua ensiapua vaativia tilanteita, jolloin on osattava toimia nopeasti ja oikein. Ohjaajan ja Valmentajan käsikirjassa puhuttiin kylmän puolesta, mutta nykytiedon mukaan kylmän käytöstä ei ole riittävää näyttöä akuuttien urheiluvammojen hoidossa. Kylmähoito saattaa myös pitkittää paranemisprosessia (Terveurheilija 2022). Venähdyksiin ja nyrjähdyskiin ei enää suositella perinteeksi muodostunutta KKK, kompressio, koho ja kylmää vaan PEACE -sanaa akuutin urheiluvamman ensiapuun ja LOVE-sanaa urheiluvamman hoitoon.

Liikunnanohjauksessa tulee huomioida lasten innostus, sillä liikainnostus voi olla joskus jopa oppimisen esteenä. Lapsi voi haluta innostuksissaan edetä kohti vaikeampia temppeja, hallitsematta kuitenkaan vielä yksinkertaisempia liikemalleja. Tämä voi tuntua lapsesta tylsältä, kun ei pääsekään harjoittelemaan haluamiaan temppeja. Tehtävien ja valittujen liikkeiden perustelu kannattaa tuoda ilmi, jolloin lapsi pääsee itsekin havainnoimaan omia kehityskohteitaan. Liikunnanohjaajan toiminta laadukkaassa taitojen opettamisessa vaatii mielikuvituksen käyttöä. Liikuntataitojen harjoittelemisessa voidaan hyödyntää ensisijaisia ja toissijaisia tehtäviä (Jaakkola 2017b, 352). Kuperkeikkoja harjoitellessa voidaan hyödyntää hernelpussia. Hernelpussin pysyminen leuan alla paikallaan, maahan tippumatta kuperkeikan suorittamisen ajan on lapselle ensisijainen tehtävä. Tämä saa lapsen ajatukset mukavaan tekemiseen, ”täytyy olla tiputtamatta hernelpussia”. Toissijainen tehtävä on tällöin itse kuperkeikka, joka voi olla kuitenkin tunnin yksi päätavoite. Schmidt & Wrisberg (2008, teoksessa Jaakkola 2017b, 352) on kirjoittanut, että liikuntataitoja opitaan pitkälti implisiittisesti, eli tiedostamatta.

Liikuntataitojen opettelua voidaan tehostaa ohjeidenannon lisäksi näyttöjen avulla. Pienemmät lapset hyötyvät eniten vertaistensa näytöistä. (Jaakkola 2015b, 136.) Vastuuohjaaja voi pyytää apuohjaajaa näyttämään malliesimerkin uudesta opeteltavasta taidosta, esim. haarakuperkeikasta. Tällöin vastuuohjaaja pystyy mallisuorituksen aikana kertomaan lapsille liikkeen suorituksesta olennaisia asioita. Riippuen ryhmän ja oppijan taitotasosta, lapsi hyötyy joko todella hyvästä tai taidollisesti hieman heikomman mallisuorituksen näkemisestä. Aloittelijan on hyvä saada mahdollisimman hyvä käsitys opeteltavasta asiasta (Valmennustaito 2022b). Tällöin apuohjaajan hyvä mallisuoritus on paikallaan. Näin aloittelija saa käsityksen siitä, mihin pyritään (Valmennustaito 2022d). Myöhemmin lasten taidon oppimisen kannalta voi olla hyvä, että ryhmässä oleva lapsi näyttää esimerkin liikkeestä. Tällöin lapsi hyötyy vertaisensa esimerkistä enemmän, kuin huippusuorituksen näkemisestä. Jos mallisuoritukset ovat aina täydellisiä ja kyseessä on aloittelijoiden ryhmä, voi olla vaarana, että lapsi alkaa matkia mallisuorituksia, joka johtaa epätäydellisten liikemallien oppimiseen. Tällöin lapsi lähtee opettelemaan itselleen liian vaikeaa taitoa. Ensin täytyy osata liikkeen perusmalli, esim. eteen kuperkeikka tarpeeksi hyvin, jotta voidaan lähteä harjoittelemaan haarakuperkeikkaa.

Lasta voi olla vaikea motivoida liikuntaharrastuksessa, jos toimintaan osallistutaan ulkoisten palkkioiden tai rangaistuksen pelon vuoksi (Liukkonen & Jaakkola 2017, 136). Jos ainoastaan vanhemmat haluavat lapsen osallistuvan toimintaan, niin lapsen oma toiminta harrastuksessa voi olla joko neutraalia tai enemmän negatiivista kuin positiivista. Lapsen osallistuminen toimintaan voi olla myös täysin ulkoapäin ohjattua, eikä lapsella ole tällöin lainkaan motivaatiota osallistua tunnin toimintaan tai ponnistella kohti tunnin tavoitteita (Liukkonen & Jaakkola 2017, 136). Tällöin lapsen motivoiminen tunnilla on haastavaa, eikä osallistuminen tuota haluttuja oppimistuloksia (Liukkonen & Jaakkola 2017, 136). Myös ohjaajan työnteko voi olla ulkoisen tai sisäisen motivaation ylläpitämää. Tuntien harjoitteet voivat olla joko monipuolisia ja vaihtelevia tai aina samoina toistuvia. Jos ohjaajan työmotivaatio on ulkoista, voi ulkoinen palkkio esimerkiksi rahallinen korvaus olla ainoa mikä takia työhön ryhdytään. Jos ohjaaja on sisäisesti motivoitunut työhönsä, hän on aidosti kiinnostunut lasten liikuttamisesta, halusta oppia ja opettaa sekä kehittyä itse haastaen omaa osaamistaan ja lisäkouluttautuen itseään mahdollisuuksien tullen. Sisäinen motivaatio sitouttaa toimintaan, niin harrastukseen, työntekoon tai liikkumistottumuksiin.

Apuohjaajan tärkein työkalu on oma persoona, jossa itsetunto on suuressa roolissa. Omaan kehittämiseen vaikuttaa moni asia, joista tärkeimpänä vastuun ottaminen ja sen

antaminen. Nuori on tekemässä tärkeää työtä ja seura on työnantajana vielä tärkeämmässä roolissa tukena ja apuna kasvavan nuoren elämässä. Nuoruudessa oma kaveripiiri tai sosiaalinen ympäröivä verkosto voi vaikuttaa omiin valintoihin (Kalliola ym. 2010, 19). Omaan työhön liittyvät valinnat voivat mietityttää, uskaltaako olla mukana seuratoiminnassa, miten kaverit suhtautuvat siihen ja miten oma paikka kaveriporukassa nähdään. Kyky tehdä oman näköisiä itsenäisiä päätöksiä kertoo hyvästä itsetunnosta (Kalliola ym. 2010, 19; Toivakka & Maasola 2011, 15). Jo se, että on uskaltanut ottaa vastaan uuden työn, apuohjaamisen, on seurausta kyvystä tehdä itsenäisiä päätöksiä ja tavoitella omia unelmiaan. Apuohjaaja on mukana rakentamassa ja vahvistamassa lapsen itsetunnon kehittymistä liikuntaharrastuksen kautta.

Liikuntaharrastus on mukana lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Liikuntaharrastus vaikuttaa käsitykseen itsestä, se vaikuttaa itsetuntoon ja fyysiseen minäkuvaan. Turvallinen, innostava ja kannustava liikuntaharrastus voi olla merkittävässä roolissa lapsen kasvun ja kehityksen tukemisessa. (Autio & Kaski 2005, 10.) Liikuntaharrastuksen kokemiin vaikuttavat myös harrastuksen aikuiset vastuuhjaajat ja nuoret apuohjaajat. Apuohjaajan omalla itsetunnolla ja itsetuntemuksella on vaikutusta tunnin kulkuun, miten hän toimii työssään ja luottaa itseensä ja uskaltaa toimia ilman epäonnistumisen pelkoa lapsiryhmää ohjattaessaan. Itsetunto ohjaa tekemistämme vaikuttaen mielenterveyteen, hyvinvointiin ja vuorovaikutustilanteisiin (Toivakka & Maasola 2011, 15). Vuorovaikutustaidot ja -tilanteet ovat keskeisessä asemassa lasten liikunnanohjaajana niin lasten kuin heidän huoltajien sekä muiden ohjaajien kanssa. Myönteinen ilmapiiri on tärkeää, jotta jokainen saa olla oma itsensä. Kun kaikilla on ryhmässä mukavaa toimia, lapset toimivat vastuullisesti toisiaan kohtaan ja kiusaamistilanteiden syntyminen vähenee.

## **8.1 Johtopäätökset ja tulevaisuus**

Opinnäytetyön prosessissa edettiin loogisesti toimeksiantajan ehdotuksesta opinnäytetyön aiheesta keväällä 2021 ja päättyen käsikirjan välipalautteeseen huhtikuussa 2022 ennen opinnäytetyön julkaisua. Opinnäytetyöprojektin aikataulu mahdollisti sen, että tuotosta ja opinnäytetyötä pystyttiin tekemään rinnakkain. Opinnäytetyön teoriataustaan vaikutti valitut menetelmät, eli vastuu- ja apuohjaajille toteutetut Webropol-kyselyt. Kyselyiden vastaukset toimivat käsikirjan sisällön luomisessa yhdessä teoriataustan kanssa. Käsikirjan sisältö keskittyy seuran yleisten asioiden lisäksi apuohjaamiseen niin ohjaajaksi kasvun kuin liikuntakasvatuksenkin näkökulmasta. Käsikirjan sisällön kokoamisen tueksi teoriataustassa tarkasteltiin ohjaustuntien organisointia ja turvallista liikunnanohjausta, joista

muodostettiin käsikirjaan oma lukunsa, mitä apuohjaajan tulee ottaa huomioon ohjaustilanteessa. Yhteydenpito toimeksiantajan kanssa oli vaivatonta, seuran yhteyshenkilö toiminnanjohtaja Anne Tarpio oli valmiina auttamaan tarpeen tullen.

Käsikirja on 15 sivuinen tiivis tietopaketti, jonka jokainen apuohjaajana toimiva nuori jakaa lukea. Käsikirjan sisältöä voidaan tulevaisuudessa kasvattaa lisäämällä teoretietoa esimerkiksi opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksesta. Apuohjaajalle hyödyllistä tietoa olisi eri ikäisten lasten liikunnan huomiot ohjaamisessa, ohjaustuntien organisointi kokonaisuudessaan sekä nuoren apuohjaajan työhyvinvoinnin tukeminen, kuten psyykinen hyvinvointi ja itseluottamus. Apuohjaajan käsikirja ei olisi pysynyt sivumäärällisesti näin rajattuna, jos siihen olisi sisällytetty konkreettisten apuohjaajan toimintojen lisäksi teoriaa aiheesta. Tästä syystä teoretieto käytiin tarkasti läpi opinnäytetyön raportissa. Käsikirja nykyisessä muodossaan palvelee apuohjaajia juuri siinä missä sen haluttiin vaikuttavan, toimien työhön perehdyttäjänä ja kooten seurassa työskentelyn huomioita sekä apuohjaajan oman työnkuvan yksityiskohdat.

Tuotoksen todellinen toimivuus ja käytettävyys selviää, kun Apuohjaajan käsikirja pääsee käyttöön Seinäjoen Voimistelijoissa syyskaudella 2022. Tämän jälkeen käsikirjan sisältöä voidaan myöhemmin tarkentaa ja lisätä jos muutoksia kaivataan. Oppaan sisältöön voidaan jatkossa lisätä yksittäisiä tuntuunnetelmia tai liike- tai leikkipankkiosioita apuohjaajan toiminnan ja itsenäisen työskentelyn tueksi.

Apuohjaajan käsikirja mahdollistaa ohjaajan polun seuraavan vaiheen käsikirjan kokoamisen, Apuvalmentajan käsikirjan. Apuohjaajan käsikirjaa voidaan hyödyntää pitkälti Apuvalmentajan käsikirjaan, mutta kontekstin siirtyessä harrastepuolelta kilpapuolelle valmennustoimintaan sisältö muuttuu oleellisesti. Apuohjaajan käsikirjan pelisäännöt ja velvollisuudet tehtiin suoraan apuohjaajille, eikä niitä sellaisenaan voida soveltaa esimerkiksi tulevaisuudessa Apuvalmentajan käsikirjaan.

## Lähteet

- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere.
- Jaakkola, T. 2015a. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.109-123. VK Kustannus Oy. Lahti.
- Jaakkola, T. 2015b. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.125-142. VK Kustannus Oy. Lahti.
- Jaakkola, T. 2017a. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s.147-169, PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Jaakkola, T. 2017b. Liikuntataitojen opettaminen. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s.351-366, PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s.12-21, PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Jaakkola, T. & Mononen, K. 2017. Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s.320-332. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2017. Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s.304-319. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Kalliola, T. Kurki, A. Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Kirjapaja. Helsinki.
- Kaski, S. & Kuusela, M. 2020. Vuorovaikutustaidot. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura ry. s.117-125. Tammerprint Oy. Tampere.
- Kokko, S. 2017. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s.114-128. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 206:4. Luettavissa: [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU\\_2016.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf). Luettu: 14.2.2022.

Kokkonen, M. 2017. Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s.185-214. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s.87-113. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Käypähoito 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Luettavissa: <https://www.kaypa-hoito.fi/nix01203>. Luettu: 16.2.2022.

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. s.75-78. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Liikuntalaki 10.4.2015/390. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>. Luettu: 2.2.2022.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s.130-146. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Olympiakomitea 2022. Tähtiseura-ohjelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseura-ohjelma/>. Luettu: 22.3.2022.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019. Harrastamisen strategia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019:7, s.10-15. Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm\\_7\\_2019\\_Harrastamisen%20strategia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm_7_2019_Harrastamisen%20strategia.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu: 21.2.2022.

OKM 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y). Luettu: 21.1.2022.

OKM 2022a. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikunnallinen elämäntapa. Luettavissa: <https://okm.fi/liikunnan-edistaminen>. Luettu: 21.1.2022.

OKM 2022b. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikuntaindikaattorit. Lasten ja nuorten liikuntaindikaattorit. Luettavissa: <https://okm.fi/liikuntaindikaattorit>. Luettu: 21.1.2022.

Rantalainen, M. & Kaski, S. 2017. Organisointi ja järjestyksen ylläpito liikuntatunneilla. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 333-350. PS- Kustannus. Jyväskylä.

Rautio, M. 31.1.2019. Lasten liikuntatutkimus paljastaa, että liikunta ei kiinnosta lapsia - Professori: ”Jotain kummallista on käynnissä”. Yle. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3->

Suomen Voimisteluliitto 2021a. Oppimispassi. Luettavissa: <https://voimistelu.kuvat.fi/kuvat/Väliaikainen+materiaalipankki/Ohjaajille+ja+valmentajille/Oppimispassi1.pdf>. Luettu: 1.3.2022.

Suomen Voimisteluliitto 2021b. Osaamisen kehittäminen. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/osaamisen-kehittaminen/>. Luettu: 16.3.2022.

SVO 2022a. Materiaalisalkku. Ohjaajan käsikirja 2020-2021. Luettavissa: [https://www.svo.fi/seura/\\_materiaalisalkku/](https://www.svo.fi/seura/_materiaalisalkku/). Luettu: 18.3.2022.

SVO 2022b. Seuran esittely. Luettavissa: <https://www.svo.fi/seura/>. Luettu: 15.4.2022.

SVO 2022c. Seura-aapinen. Luettavissa: <https://www.svo.fi/seura/seura-aapinen-3/>. Luettu: 16.4.2022.

SVO 2022d. Tähtimerkki, lupaus laadusta. Luettavissa: <https://www.svo.fi/seura/tahti-seura-sinetti/>. Luettu: 4.1.2022.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus.

Tarpio, A. 4.1.2022. Toiminnanjohtaja, Seinäjoen Voimistelijat. Sähköposti.

Tervekoululainen 2022. Kestävyys - kyky vastustaa väsymystä. Luettavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/kestavyys/>. Luettu: 18.2.2022.

Terveurheilija 2022. Urheiluvamman ensiapu ja hoito. Luettavissa: <https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/urheiluvamman-ensiapu/>. Luettu: 16.3.2022.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdilleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. PS-Kustannus. Jyväskylä.

UKK-instituutti 2022a. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>. Luettu: 18.3.2022.

UKK-instituutti 2022b. Lasten ja nuorten liikkumissuosituksen keskeiset viestit. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>. Luettu: 18.3.2022.

UKK-instituutti 2022c. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>. Luettu: 14.4.2022.

Valmennustaito 2022a. Taitojen oppimisesta, opettamisesta ja valmentamisesta. Oppija. Luettavissa: <http://www.valmennustaito.info/taito/teoriaosuus/>. Luettu: 21.2.2022.

Valmennustaito 2022b. Taitojen oppimisesta, opettamisesta ja valmentamisesta. Oppiminen. Luettavissa: <http://www.valmennustaito.info/taito/teoriaosuus/>. Luettu: 16.4.2022.

Valmennustaito 2022c. Taitojen oppimisesta, opettamisesta ja valmentamisesta. Tehtävä. Luettavissa: <http://www.valmennustaito.info/taito/teoriaosuus/>. Luettu: 16.4.2022.

Valmennustaito 2022d. Taitojen oppimisesta, opettamisesta ja valmentamisesta. Ympäristö/valmentaminen. Luettavissa: <http://www.valmennustaito.info/taito/teoriaosuus/>. Luettu: 21.2.2022.

Valmentajan käsikirja. Seinäjoen Voimistelijat.

Vilka, H. Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M. Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta, s.12-19. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Vänskä, K. Laitinen-Väänänen, S. Kettunen, T. Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Edita. Helsinki.

WHO 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization. Luettu: 15.4.2022.

Yli-Kohtamäki, U. 3.4.2022. Markkinointi- ja tiedotustiimin jäsen. Seinäjoen Voimistelijat ry. Power Point-esitys.

## Liitteet

### Liite 1. Apuohjaajan käsikirja Seinäjoen Voimistelijat ry:lle



# APUOHJAAJAN KÄSIKIRJA



SVO  
Seinäjoen Voimistelijat

## Sisällys

1.	Tervetuloa Apuohjaajaksi.....	2
1.1	Rekisteröityminen .....	2
1.2	Seuralle toimitettavat lomakkeet .....	2
1.3	Seinäjoen voimistelijoiden toimisto.....	2
1.4	Toimintakausi .....	3
2.	Apuohjaajana toimiminen .....	3
2.1	Apuohjaajan pelisäännöt: .....	3
2.2	Apuohjaajan velvollisuudet .....	5
2.3	Vahinkotapaukset ja tapaturmat .....	6
2.4	Mahdolliset muut ongelmatilanteet .....	7
2.5	Seinäjoen voimistelijoiden ongelmanratkaisuportaat .....	7
2.6	Muista nämä ennen ensimmäistä ohjauksetta .....	8
2.7	Mitä otan huomioon ohjauksessani .....	8
3	Seuran tapahtumat .....	9
3.1	Passipäivät .....	10
4	Kouluttautuminen Seinäjoen Voimistelijoissa .....	10
4.1	Lasten ohjaajan ja valmentajan koulutuspolku:.....	10
4.2	Koulutussitoumus .....	10
4.3	Koulutukseen hakeminen.....	11
5	Ohjaajan polku Seinäjoen Voimistelijoissa .....	11
6	Palkka .....	12
7	Yhteystiedot .....	13
8	Lähteet ja lisätietoa .....	13
9	Liitteet .....	14

## 1. Tervetuloa Apuohjaajaksi

Tervetuloa Apuohjaajaksi Seinäjoen Voimistelijoihin! Kiitos että olet lupautunut mukaan tärkeään tehtävään lasten liikuttajana. Apuohjaajan työnkuva on monipuolista työskentelyä lasten harrasteliikunnan ryhmissä yhdessä vastuuhjaajan kanssa. Tähän apuohjaajan oppaaseen on koottu tietoja yleisimmistä apuohjaajan tehtävissä vastaan tulevista kysymyksistä ja asioista.

Apuohjaaja on vastuuhjaajan työpari, joka toimii oikeudenmukaisesti ja kohtaa kaikki lapset yksilöinä. Apuohjaajalta odotetaan harjoituksissa omatoimisuutta ja aktiivisuutta. Apuohjaaja toimii esimerkiksi harjoituksissa ja luo toiminnallaan myönteistä ilmapiiriä, joka mahdollistaa lasten monipuolisen oppimisen ja liikunnallisten taitojen kehittymisen. Ohjaajat ovat tasavertaisia lasten silmissä. Kaikki ohjaajat ovat yhtä tärkeitä, kaikki lapset ovat yhtä tärkeitä, kaikki ovat yhtä #svoperhettä.

### 1.1 REKISTERÖITYMINEN

Seinäjoen voimistelijoilla on käytössä my Club jäsentieto -järjestelmä, johon kaikkien seurassa toimivien tulee rekisteröityä. Rekisteröidyttäsi my Clubiin saat sieltä ajantasaisen tiedon ryhmäsi osallistujista sekä heidän yhteystiedoistaan.

Sekä apuohjaajamme, ohjaajamme että valmentajamme ovat seuran jäseniä ja maksavat seuran jäsenmaksun 10€. Jäsenenä saat etuja yhteistyökumppaneiltamme (löydät listan nettisivuiltamme) sekä pääset voimisteluliiton koulutuksiin edullisempaan hintaan.

### 1.2 SEURALLE TOIMITETTAVAT LOMAKKEET

Sinun tulee toimittaa toimistollemme rikosrekisteriote, verokortti sekä tilittiedot palkan maksua varten.

### 1.3 SEINÄJOEN VOIMISTELIJOIDEN TOIMISTO

Toimistomme Pop Pankki Areenalla sijaitsee osoitteessa Jalostajankuja 4. Toimistolla sinua palvelee

- Toimistosihteerimme Mari Korpela. p. 045 651 0224 ja sähköposti: [toimisto@svo.fi](mailto:toimisto@svo.fi).

- Toiminannanjohtaja Anne Tarpio on tavattavissa sovittaessa p. 050 3141432 ja sähköposti: [anne.tarpio@svo.fi](mailto:anne.tarpio@svo.fi).
- Harrastepäällikkönä toimii Loviisa Jokiranta, joka on tavoitettavissa p. 0503559444 ja sähköposti: [harrastepaallikko@svo.fi](mailto:harrastepaallikko@svo.fi).

Pop Pankki Areenan varastosta löydät monenlaisia välineitä, joita voit hyödyntää tunneillasi.

Syyskauden aikana seuramme apuohjaajat, ohjaajat ja valmentajat saavat toimistolta ohjaajapaidat. Suositus on, että paitoja käytettäisiin seuran näytöksissä ja tapahtumissa.

#### 1.4 TOIMINTAKAUSI

Syyskausi alkaa elokuun viimeisellä viikolla ja päättyy joulutalvinäytökseen. Syyslomalla tai pyhäpäivinä ei ole harrasteryhmillä jumppia.

Kevätkausi alkaa tammikuun toisella viikolla ja päättyy kevätnäytökseen. Talvilomalla tai pyhäpäivinä ei ole harrasteryhmillä jumppia.

Seinäjoen Voimistelijat järjestävät kerran kaudessa passipäivän alle 12v harrastajille. Näistä tarkemmin tietoa tapahtumien kohdalla.

## 2. Apuohjaajana toimiminen

Teet merkityksellistä työtä lasten liikuttajana. Olet mukana liikuntakasvatuksen parissa edistämässä positiivista liikuntakäyttäytymistä. Työssäsi sinulla on mahdollista kehittyä jatkuvasti. Uskalla kysyä ja pyytää apua sekä tehdä töitä aina omana itsenäsi! ☺

#### 2.1 APUOHJAAJAN PELISÄÄNNÖT:

- Ole ajoissa paikalla.
- Huomioi lapset, tervehti jokaista harjoitukseen tullessa. Lapsilla on tärkeää tulla kuulluksi ja nähdyksi, heillä on usein kuulumisia kerrottavana, kuuntele ja ole kiinnostunut. Olet tärkeässä roolissa lapsen elämässä.
- Ole aito, oma itsesi. Teet työtä omalla persoonallasi.
- Ole oma-aloitteinen, uskalla tehdä ja toimia.

- Kerro rohkeasti vastuuhjaajalle omia ideoitasi. Esim. uudet leikit motivoivat niin lapsia kuin aikuisia.
- Apuohjaajan työ on työparina toimimista, mutta yhtäläillä itsenäistä suoriutumista.
- Uskalla kysyä ja kertoa vastuuhjaajalle. Kommunikointi ja vuorovaikutus työparin kanssa on tärkeää.
- Luo ympärillesi positiivista ilmapiiriä innostamalla lapsia.
- Kannusta lapsia. Toimi esimerkkinä tunneilla niin käytökselläsi kuin pukeutumisellasi. Jos joku lapsista meinaa jäädä reunalle tai sivuun yritä kevyesti suostutella hänet mukaan.
- Ole helposti lähestyttävä.
- Ole reilu ja oikeudenmukainen. 6-8 -vuotias lapsi muistaa jo leikkien säännöt, joten rehellisyys peli- ja leikkitalanteissa on tärkeää.
- Ole mukana luomassa turvallista harrasteryhmää, jossa jokainen lapsi saa olla oma itsensä ja jossa kaikki ovat tasavertaisia. Huolehdi työrauhan säilymisestä.
- Liikuntataitojen oppimisessa on tärkeintä miten taito opetetaan, eikä se opitaanko uutta taitoa heti. Kysy rohkeasti apua vastuuhjaajalta, miten voit auttaa ja opettaa lasta liikuntataitojen oppimisessa. Sinuun luotetaan, joten ole rohkeasti oma-aloitteinen ja osallistu tunnin toimintaan.
- Pidä säännöistä kiinni ja muistuta lapsia niistä tarpeen tullen.
- Apuohjaaja on kasvattaja. Jos lapsi ei tottele tai kuuntele ohjeita, voit kysyä miksi-kysymyksiä. Ne voivat auttaa lasta ymmärtämään toimintaansa. "Miksi vohittimonttuun ei saa kaivautua? Miksi on tärkeää kuunnella ohjeita?"
- Jokainen harjoituskerta on mahdollisuus kehittyä ja kehittää itseään. Ole kiinnostunut esim. oikeaoppisesta avustamisesta ja lasten taitojen kehittymisestä.
- Apuohjaaja sitoutuu noudattamaan terveitä elämäntapoja ja hyviä käytöstapoja tunneilla, niiden välittömässä läheisyydessä, tapahtumissa ja talkoissa (esim. tupakointi, päihteiden käyttö ja kiroilu eivät kuulu seuran toimintaan), ohjaaja myös kannustaa jumppaajia terveisiin elämäntapoihin ja hyviin käytöstapoihin. Tapahtumissa noudatetaan kulloisenkin järjestäjän toimintaohjeita. Huomioi turvallisuusnäkökulmat tunneilla esim. hätäpoistumistiet ja harjoituspaikan osoitteen.

## 2.2 APUOHJAAJAN VELVOLLISUUDET

- Vastuuhjaajan työparina toimiminen:
  - Ole lapsia vastassa, kun he tulevat harjoituksiin. Huolehdi että takit menevät naulakkoon ja kengät hyllylle. Pidetään yhdessä käytävät siisteinä ja opetetaan lapsille toimintatavat. Huolehdi myös tunnin jälkeen pois lähtiessä kotiin lähdön valvonnasta ja avusta lapsia tarvittaessa.
  - Olet vastuuhjaajan apuna niin tuntien suunnittelussa kuin tunneilla toiminnan aikana. Käy tuntisuunnitelma yhdessä vastuuhjaajan kanssa läpi ennen tuntia, jotta tiedät tunnin sisällön.
  - Ohjaa ryhmääsi rohkeasti, älä epäröi omaa toimintaasi.
  - Jos vastuuhjaaja pyytää apuasi, hän kokee, että pystyt ohjaamaan harjoitteita tai kykenet suunnittelemaan esim. alku- tai loppuverryttelyn, tai jonkin taitopisteen tunnilla. Mahdollinen suunnitteluvastuu kehittää sinua ohjaajana.
  - Ota vastuuta ohjaamisesta. Jos tunnilla joku loukkaantuu ja vastuuhjaaja hoitaa loukkaantumista, apuhjaaja ohjaa tuntia. Tilanteen vaatiessa, pysyt myös itse ottamaan ohjat loukkaantuneen parissa.
  - Ole aktiivisesti mukana osallistumassa tunnin aikaiseen toimintaan.
  - Apuhjaajana autat vastuuhjaajaa voimistelupassien kanssa tunneilla. Opit ohjaamaan ja arvioimaan erilaisia voimisteluliikkeitä monipuolisesti kauden aikana.
- Lasten huomiointi tunneilla:
  - Pidä kaikkia ryhmäläisiä silmällä. Kerro vastuuhjaajalle heti, jos havaitset esim. kiusaamista. Seuralla on nollatoleranssi kiusaamisen suhteen. Huolehdi kaikista ryhmäläisistä, emme jätä ketään yksin harjoitusten aikana tai sen jälkeen.
  - **Olet yhtä tärkeä ohjaaja kuin tunnin vastuuhjaajakin.** Ohjaa lapsia, opasta ja neuvo, jos joku ei muista mihin mennä tai mitä piti tehdä.
  - Pidä kuria ja järjestystä tunnilla, muistuta yhteisistä käytänteistä ja säännöistä. Uskalla puuttua itsenäisesti järjestyksen ylläpitoon. Säännöt ja toimintatavat ovat meidän kaikkien turvallisuuden vuoksi.
  - Huomioi lapset yksilöinä ja vaadi sopivasti. Osaat hahmottaa lapsille yksilöllisiä tavoitteita tunnin aikana.
- Vanhempien kohtaaminen:
  - Muista tervehtiä lapsiaan jumppaan tuovia aikuisia.

- Kerro mikäli tunnilla on sattunut jotain, josta vanhempien olisi hyvä tietää. Vanhemmille voi myös kertoa positiivisesti lasten kehittämisestä kauden aikana.
- **Mitä jos sairastun tai estyn tulemaan tunnille?**
  - Mikäli sairastut etkä pääse tunnillesi, pyri etsimään apuohjaaja tilallesi ensisijaisesti itse harrasteohjaajien tai apuohjaajien WhatsApp-ryhmästä. Ole yhteydessä harrastepäällikköön, saat häneltä apua tuuraajan etsimisessä.
- Kausisuunnitelman tekeminen
  - Vastuuhjaaja ja apuohjaaja tekevät kausisuunnitelman yhteistyössä. Kausisuunnitelman pohja löytyy seuran nettisivuilta **materiaalisalkusta**. Kausisuunnitelman laatiminen helpottaa ryhmän harjoittelun suunnittelua ja mikäli vakituinen ohjaaja ei pääse paikalle, myös tuuraaja tietää mitä ryhmän kanssa pitäisi tehdä.
  - Kausisuunnitelmaa tehdessäsi tarkista aina ensin ryhmäsi kuvaus! Muista ottaa huomioon osallistujien ikä ja mahdollinen taso. Myös turvallisuustekijät on hyvä ottaa huomioon ja kausisuunnitelmaa tehdessä. Esim. välineiden käytössä.

## 2.3 VAHINKOTAPAUKSET JA TAPATURMAT

Mikäli tunnilla sattuu jokin isompi tapaturma, ole siitä välittömästi yhteydessä lapsen vanhempiin. **Tee ilmoitus myös toiminnanjohtajalle viimeistään seuraavana arkipäivänä.** Vakavimmissa tapaturmissa soita 112. Tapaturmien varalta sinun tulee tietää harjoituspaikan tarkka osoite!

Pienemmissä tapaturmissa muista kertoa asiasta lapsen vanhemmille tunnin jälkeen ja anna tarvittava ensiapu paikan päällä. Urheiluvamman sattuessa on toimittava oikein ja nopeasti. Urheiluvamman akuutissa ensiapuohjeessa muista PEACE ja akuutin vaiheen jälkeen LOVE (kuva 1). Pelkkä kylmähoito vamman sattuessa ei aina ole parhaaksi ja pitkittynyt kylmähoito voikin häiritä vamman paranemista. Kaikki apuohjaajat ovat vakuutettuja seuran puolesta.



Mallit: Dubois B, Esculier JF. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. Br J Sport Med 2020;54(2):72-73.

Kuva 1. (Terveurheilija 2021)

#### 2.4 MAHDOLLISET MUUT ONGELMATILANTEET

Hyvästä ryhmähengestä ja positiivisuudesta huolimatta saattaa kauden aikana tulla esiin myös ongelmia ja vaikeuksia. **Toiveena on ettei kukaan jää yksin huolia murehtimaan, vaan kääntyy ajoissa harrastepäällikköön tai johtokunnan jäsenen puoleen.** Yhdessä saadaan ongelmat paremmin ratkaistua. Johtokunnalla on vastuu seuran ja ryhmien sisäisten ongelmien käsittelemisestä ja tätä kautta koko seuran hyvän hengen ylläpitämisestä.

#### 2.5 SEINÄJOEN VOIMISTELIJOIDEN ONGELMANRATKAISUPORTAAT

Seinäjoen Voimistelijoiden ongelmanratkaisupuortaat (kuva 2) auttavat niin ohjaajaa, kuin harrastajaa ongelmatilanteiden selvittämisessä. Toiminta seurassamme pyritään pitämään mahdollisimman avoimena ja tavoitteena on, ettei seurassamme ole minkäänlaista epäasiallista käytöstä.

Joskus kuitenkin vuorovaikutustilanteissa voi syntyä erimielisyyksiä ja väärinymmärryksiä, joihin kannattaa heti puuttua. Lähde etenemään ensimmäiseltä portaalta, toivottavasti ratkaisu löytyy jo sieltä.



Kuva 2. (SVO 2022)

## 2.6 MUISTA NÄMÄ ENNEN ENSIMMÄISTÄ OHJAUSKERTAA

- Selvitä ryhmäsi ohjaavan vastuuhjaajan yhteystiedot.
- Selvitä missä ryhmäsi tunnit pidetään, mikä on paikan osoite ja kuinka sinne päästään sisälle. Vastuuhjaajalla on tarvittavat avaimet/avainlukkä.

## 2.7 MITÄ OTAN HUOMIOON OHJAUKSESSANI

- Lasten ikätaso, ryhmäkoko ja laji vaikuttavat tunnin suunnitteluun.
- Tunti alkaa ja loppuu rauhoittuen, suosi alkupiirejä ja loppuriviä.
- Alkulämmittelyn tarkoitus on valmistaa tulevaan harjoitukseen. Pienemmällä lapsilla alkulämmittely toimii energian purkuna, jonka jälkeen lasten keskittymiskyky itse harjoituksiin paranee.
- Liikuntaleikit opettavat lapsille vuorovaikutus- ja tunnetaitoja, eettistä ajattelua sekä tuottavat positiivisia kokemuksia, jotka puolestaan vaikuttavat minäkuvan kehittymiseen.

- Ole mahdollistamassa monipuolista tuntia, jossa lapsilla on mahdollisimman vähän odottelua ja paljon toistoja. Liikkumisen tulee olla ennen kaikkea kivaa!
- Lapset ovat taitotasoltaan erilaisia, vaikka ryhmä koostuisi saman ikäisistä harrastajista. Varmista vastuuhjaajalta liikkeisiin eri versiot eri taitotasoille.
- Monipuolinen liikunta edistää lasten liikuntataitojen kehittymistä. Turvallisesti ja oikein toteutettuna harjoitteet motivoivat lasta ja oppimista tapahtuu.
- Apuohjaajana autat sekä vastuuhjaajaa että lapsia. Selvitä vastuuhjaajasi kanssa, mitä hän sinulta odottaa tunnin aikana, jotta tiedät vastuusi ja velvollisuutesi.
- Huolehdi osaltasi turvallisesta tunnista, pidä järjestystä yllä ja muistuta lapsia säännöistä.
- Ole fyysisesti läsnä, ole kiinnostunut mitä lapset tekevät, kiertele ja auta kaikessa toiminnassa.
- Sinulla on jatkuvasti mahdollista oppia ja kehittyä, uskalla kysyä apua ja pyydä toiminnastasi palautetta.
- Harjoitusten aikana ei olla puhelimilla, vaan kaikki keskittyminen menee lapsiin ja toimintaan.

MUISTA ETTÄ APUOHOJAAJANA EDUSTAT SEINÄJOEN VOIMISTELIJOITA!

Annathan itsestäsi ja seurastamme positiivisen kuvan. 😊

### 3 Seuran tapahtumat

Seinäjoen Voimistelijat järjestävät aina kauden päätteeksi näytöksen. Jokaiselle seuran jäsenelle olisi hyvä tarjota mahdollisuus positiiviseen esiintymiskokemukseen, joten suosittelimme että ryhmät osallistuisivat näytöksiimme. Apuohjaajana sinun tulee osallistua seuran kaikkiin tapahtumiin yhdessä ryhmän ohjaajan kanssa.

### 3.1 PASSIPÄIVÄT

Passipäivän tarkoituksena on, että lapset pääsevät suorittamaan jumppapassissa olevia liikkeitä erilliseen tapahtumaan. Passipäivä on mahtava tilaisuus varsinkin niille lapsille, jotka eivät käy kilpailuissa, sillä passipäivässä pääsee testaamaan kauden aikana oppimiaan taitoja. Liikkeiden suorituksia ottaa vastaan seuramme valmentajat ja lisäksi mukana vanhempien ryhmien voimistelijoita näyttämässä esimerkkiä. Jokaisesta ryhmästä tulisi vähintään yhden ohjaajan olla mukana passipäivässä oman ryhmänsä kanssa. Passipäivästä jaetaan erillinen info ryhmille. Myös apuohjaajien tulee osallistua passipäivään.

## 4 Kouluttautuminen Seinäjoen Voimistelijoissa

Seinäjoen Voimistelijat on lasten ja nuorten liikunnan tähtiseura. Tunnustus velvoittaa meiltä, että ohjaajamme ovat koulutettuja ja päteviä toimimaan ohjaajina. Koulutamme ohjaajamme jatkuvasti ja pyrimme siihen, että jokaiselle ohjaajalle tehtäisiin henkilökohtainen koulutussuunnitelma ensimmäisen vuoden aikana, kun on tullut mukaan seuran toimintaan. Kaikki uudet apuohjaajat (alle 18v.) koulutetaan ensimmäisen ohjausvuoden aikana.

### 4.1 LASTEN OHJAAJAN JA VALMENTAJAN KOULUTUSPOLKU:

- Voimisteluohjaajan startti, 1pv, kaikille pakollinen
- Voimistelukoulu, 2pv,
- Laatua lapsuusvaiheen ohjaukseen, 1pv
- Lajitaidon peruskoulutus (JV, KA, Akro, NTV, TanVo)
- Fyysisen valmennuksen peruskoulutus, 1pv
- Valmennuksen suunnittelun ja seurannan peruskoulutus (nettikoulutuksena)

### 4.2 KOULUTUSSITOUMUS

- Kun ohjaaja/valmentaja käy koulutuksen, jonka Seinäjoen Voimistelijat maksaa kokonaan tai osittain, sitoutuu hän ohjaamaan

seurassa vähintään **kaksi seuraavaa toimintakautta** koulutuksen loppumisen jälkeen (syys- ja kevätkausi tai kevät- ja syyskausi)

- Tuomarikurssin käynyt sitoutuu tuomaroimaan seuraavat kaksi vuotta ja vähintään viisi kilpailua jokaista tuomarikurssia kohden SVO:n tuomarina. Muussa tapauksessa koulutettava maksaa seuran maksaman koulutusmaksun Seinäjoen voimistelijoille takaisin
- Jos ohjaaja/valmentaja on lopettaessaan SVO:ssa ohjaamisen tai tuomaroimisen täyttänyt ohjaamis-/tuomarointivelvoitteensa osittain, koulutusmaksun palautuksesta sovitaan erikseen
- Koulutettava maksaa itse ilman lääkärintodistusta keskeytetyn koulutuksen
- Mikäli ko. tuntien pitäminen loppuu ennen määräaikaa, Seinäjoen Voimistelijoiden toimesta, ei takaisinmaksuvelvoitetta ole

#### 4.3 KOULUTUKSEEN HAKEMINEN

- Täytä seuran koulutushakemus ja lähetä se sähköisesti [toimisto@svo.fi](mailto:toimisto@svo.fi)
- Hakemuksesta tulee ilmetä koulutuksen tarkat hinnat ja mahdolliset majoitus- sekä matkakulut halvimman kulkuneuvon mukaan
- **Lomake tulee olla koulutusvastaavalla viimeistään kahta viikkoa ennen seuraavaa johtokunnan kokousta** (katso johtokunnan kokoukset seuran sivuilta)
- Koulutusvastaava ilmoittaa johtokunnan päätöksen, jonka jälkeen voi ilmoittautua koulutukseen
- Koulutuksen jälkeen toimita mahdolliset kuitit seuran toimistolle
- Koulutushakemuksella sitoudut noudattamaan seuran koulutussääntöjä

## 5 Ohjaajan polku Seinäjoen Voimistelijoissa

Apuohjaajalla on mahdollisuus siirtyä toimimaan seurassamme vastuuhjaajana täyttäessään 18-vuotta. Halutessasi toimia valmennuspuolella, sinulla on mahdollisuus siirtyä apuvalmentajaksi valmennuspuolelle vuoden apuohjaajana toimimisen jälkeen.

Suomen Voimisteluliitto järjestää lasten ja nuorten ohjaajille koulutusta 1-2-tasoilla. Jokaisen ohjaajan koulutuspolku (kuva 3) rakentuu yksilöllisesti, johon ohjaajan omat tavoitteet ja kohderyhmät vaikuttavat.



Kuva 3. (Suomen Voimisteluliitto 2021)

1-tason koulutuspolku lasten ja nuorten ryhmien ohjaajille rakentuu ohjaajan omien tavoitteiden ja toimintaympäristön mukaiseksi kokonaisuudeksi. Kaikki uudet ohjaajat aloittavat **Voimisteluohjaajan startti**-koulutuksella, jossa tutustutaan ohjaamisen perustietoihin ja taitoihin, kuten ryhmän hallintaan, vuorovaikutukseen, turvallisuuteen, lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen sekä innostavaan ja motivoivaan ohjaamiseen. Lasten ja nuorten ohjaajat voivat kouluttautumisessa hyödyntää myös lajivalmentajien koulutuksia.

Apuohjaaja, käytössäsi on **oppimispassi**, jonka löydät seuran sivuilta materiaalisalkusta. Oppimispassi sisältää erilaisia ohjaajana kehittymiseen liittyviä tehtäviä, kuten muiden ohjaajien toiminnan seuraamista, oman vastuun kasvamista ohjaajana, oman kehittymisen arviointia ja keskustelua seuran keskeisten toimijoiden kanssa. Oppimispassin avulla pohdit omaa työtäsi ja kehittymistäsi parhaaksi apuohjaajaksi! 😊

Seura on mukana tukemassa ohjaajan oppimista koko 1-tason ajan. Kaikki apuohjaajat täyttävät oppimispassia osana apuohjaajaksi kehittymistään koko 1-tason ajan.

## 6 Palkka

Seuralla on kiinteä aloituspalkka uudelle aloittelevalle apuohjaajalle. Apuohjaajien palkkaan vaikuttaa myöhemmin koulutus ja kertynyt

ohjauskokemus. Ohjaustuntien lisäksi jokaiselle apuohjaajalle maksetaan suunnittelutunteja 1h/kk/ryhmä.

Palkka maksetaan tunti- ja ohjaustuntien mukaan. Jokainen apuohjaaja huolehtii, että tunti- ja ohjaustuntien on täytetty ja palautettu toimistolle kuun 5.päivään mennessä. Palkanmaksupäivä on kuun 15.päivä.

Mikäli apuohjaajalla ei ole vielä koulutusta tullessaan seuraan, koulutetaan hänet ensimmäisen vuoden aikana. Lasten- ja nuorten ryhmiä ohjaavat käyvät voimisteluohjaajan startti koulutuksen. Tämä koulutuspaketti korvaa osan apuohjaajan palkasta ensimmäisen vuoden ajalta. **Tämä edellyttää kuitenkin jokaisen kuun tunti- ja ohjaustuntien palautuksen.**

## 7 Yhteystiedot

Toimistosihteerit: Mari Korpela, 045 651 0224, toimisto@svo.fi

Toiminnanjohtaja: Anne Tarpio, 050 314 1432, anne.tarpio@svo.fi

Harrastepäällikkö: Loviisa Jokiranta, 050 355 9444, harrastepaallikko@svo.fi

Koulutusasiat: Anne Tarpio, 050 314 1432, anne.tarpio@svo.fi

Puheenjohtaja: Sirkku Tuomi, 050 546 5826, sirkku.tuomi@svo.fi

Kaluste- ja tarvikkevastaava: Tero Piirto, 040 512 6516, tero.piirto@svo.fi

## 8 Lähteet ja lisätietoa

Suomen Voimisteluliitto 2021. Ohjaajan ja valmentajan polku. Yksilölliset polut. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/ohjaajille-ja-valmentajille/koulutuspolku/yksilolliset-polut/>. Luettu: 16.3.2022.

SVO 2022. Seinäjoen Voimistelijoiden ongelmanratkaisupuortaat. Luettavissa: <https://www.svo.fi/seura/seura-aapinen-3/vanhemmille/>. Luettu: 16.3.2022.

Terveyshuolto 2021. Urheiluvamman ensiapu ja hoito. Luettavissa: <https://terveyshuolto.fi/terveydenhuolto/urheiluvamman-ensiapu/>. Luettu: 16.3.2022.

## 9 Liitteet

### Liite 1. Oppimispassi



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO



Kuva - Ari Raatikainen

### Oppimispassi 1-taso

Ohjaajaksi ja valmentajaksi kehitytään vähitellen. Osaamisesi kehittyy paitsi kouluttautumisen niin myös monien muiden väylien kautta. Suorita Oppimispassin tehtäviä vähitellen ja niin, että ne mahdollisimman hyvin tukisivat kehitymistäsi. Voit suorittaa tehtäviä haluamassasi järjestyksessä.

Vastuuhenkilö omassa seurassani: \_\_\_\_\_

#### Otan vastuuta

1.    Olen ohjannut osan harjoituksista (esim. lämmittely, leikki, fyysinen harjoittelu)
2.    Olen laatinut tuntisuunnitelman harjoituksiin
3.    Olen ohjannut/valmentanut kokonaisen harjoituskerran

#### Opin muilta

1. \_\_\_ Olen seurannut kahden muun valmentajan harjoitukset voimisteluseurassa
2. \_\_\_ Olen seurannut valmentajan/ohjaajan toimintaa jonkin muun lajin parissa

#### Tietäväksi ja taitavaksi

1. \_\_\_ Olen tutustunut oman seurani toimintaperiaatteisiin, ohjauksen/valmennuksen \* linjauksiin ja nettisivuihin
2. \_\_\_ Olen tutustunut Terve urheilija materiaaleihin Silta -sivustossa
3. \_\_\_ Olen etsinyt ja hyödyntänyt netistä tietoa ohjauksesta, valmentamisesta tai voimistelusta esim. Siltan videomateriaalit

#### Saan palautetta

1. \_\_\_ Olen saanut palautetta toiminnastani esim. vastuovalmentajalta
2. \_\_\_ Olen kerännyt palautetta oman ryhmäni voimistelijoilta ja tutustunut siihen

### Arvioin itseäni

1.  Olen keskustellut seurani edustajan kanssa toiminnastani ja tavoitteistani ohjaajana/valmentajana
2.  Olen videoinut omaa toimintaani ohjaajana/valmentajana ja katsonut videon arvioiden omaa toimintaani

3. Omia vahvuuksiani ohjaajana ja valmentajana ovat:

4. Kehityskohteitani ohjaajana ja valmentajana ovat:



Kuva - Jari Mörkönen

 SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

- Muita arvittavia liitteitä käyttöösi löytyy seuran nettisivuilta **materiaalisalkusta**, kuten
  - o tuntilista
  - o koulutushakemus

## Liite 2. Apuohjaajien kyselyn saateteksti huoltajille

Hei,

Teen opinnäytetyötä Seinäjoen Voimistelijoille ja toteutan siihen liittyen seurassa työskenteleville apuohjaajille lyhyen kyselyn. Kysely liittyy apuohjaajana työskentelyyn. Kysely on anonymi ja sen vastaamiseen menee muutama minuutti.

Ammattikorkeakouluni Haaga-Helian puolesta on suositus kysyä alle 18-vuotiaan nuoren kohdalla huoltajan lupa toteuttaa kysely. Liitteenä kysymykset huoltajien nähtäväksi. Kysely aukeaa perjantaina 3.12.2021 ja linkki siihen lähetetään apuohjaajien WhatsApp-ryhmään.

Jos ette halua nuorene osallistuvan kyselyyn, ilmoita siitä torstaihin 2.12.2021 mennessä sähköpostiini.

Kiitos yhteistyöstä!

Loviisa Jokiranta

**Liite 3. Webropol-kyselyt****Vastuuohjaajat SVO**

**1. Onko sinulla apuohjaajia tunneillasi? Apuohjaajilla tarkoitetaan alle 18-vuotiasta ohjaajaa.**

- kyllä  
 ei

**2. Jos vastasit kysymykseen 1 kyllä, kuinka monta apuohjaajaa sinulla on käytössäsi (jokaisella tunnilla erikseen)**

- 1  
 2  
 3  
 4  
 1-2  
 1-3  
 2-4

**3. Miten näet apuohjaajan roolin harjoituksissa? Mikä on mielestäsi apuohjaajan rooli?**


**4. Mitä odotat apuohjaajalta harjoitusten aikana?**



**5. Mitä kuuluu mielestäsi apuohjaajan työnkuvaan?**


**6. Valitse sopivat vaihtoehdot.**

- Annan apuohjaajalle/apuohjaajille suunnitteluvastuuta, esim. alkulämmittelyt, loppuvenyttelyt.
- Voisin antaa apuohjaajalle/apuohjaajille enemmänkin vastuuta tuntien sisällöstä.
- Voin luottaa siihen, että apuohjaajani tietävät miten toimia lasten kanssa.
- En pärjäisi ilman apuohjaa/apuohjaajia.
- Apuohjaajani ovat omatoimisia.
- Jouduin usein huomauttamaan apuohjaajalleni/ apuohjaajilleni, minne mennä tunnin aikana ja mitä tehdä.
- Apuohjaajani ovat kehittyneet omissa työssään kuluneen syksyn aikana (elokuu - joulukuu 2021)
- Koen, että apuohjaajani tekevät merkityksellistä työtä.

## Apuohjaajat SVO

### 1. Syntymävuotesi

- 2004
- 2005
- 2006
- 2007
- 2008

### 2. Onko apuohjaajana toimiminen sinulle ensimmäinen työpaikkasi?

- kyllä, siirry suoraan kysymykseen 4
- ei

### 3. Jos vastasit ei, kysymykseen 3, mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten omaa tilannettasi?

- olen työskennellyt yhdessä työpaikassa aiemmin
- olen työskennellyt kahdessa eri työpaikassa aiemmin
- olen työskennellyt kolmessa tai yli kolmessa eri työpaikassa aiemmin
- olen aloittanut toisen työn samana vuonna, kuin apuohjaajana toimimisen

### 4. Millaista apuohjaaminen on? Valitse kaikki sinulle parhaiten sopivat vaihtoehdot.

- kivaa
- pääosin kivaa
- vaihtelevaa
- monipuolista

- raskasta
- koen työn välillä kuormittavaksi
- vastuuhjaajan kanssa sujuvaa yhteistyötä
- toivoisin saavani enemmän tukea vastuuhjaajalta omaan työhöni
- koen, että olen kehittynyt kauden aikana apuhjaajana (elokuusta joulukuuhun 2021)

**5. Kuvaile omin sanoin, millaiseksi koet apuhjaamisen seurassa.**


## Liite 4. Oppimispassi



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO



Kuva - Aki Rask

### Oppimispassi 1-taso

Ohjaajaksi ja valmentajaksi kehitytään vähitellen. Osaamisesi kehittyy paitsi kouluttautumisen niin myös monien muiden väylien kautta. Suorita Oppimispassin tehtäviä vähitellen ja niin, että ne mahdollisimman hyvin tukisivat kehittymistäsi. Voit suorittaa tehtäviä haluamassasi järjestyksessä.

Vastuuhenkilö omassa seurassani: \_\_\_\_\_

#### Otan vastuuta

1.      Olen ohjannut osan harjoituksista (esim. lämmittely, leikki, fyysinen harjoittelu)
2.      Olen laatinut tuntisuunnitelman harjoituksiin
3.      Olen ohjannut/valmentanut kokonaisen harjoituskerran

#### Opin muilta

1.  Olen seurannut kahden muun valmentajan harjoitukset voimisteluseurassa
2.  Olen seurannut valmentajan/ohjaajan toimintaa jonkin muun lajin parissa

#### Tietäväksi ja taitavaksi

1.  Olen tutustunut oman seurani toimintaperiaatteisiin, ohjauksen/valmennuksen ' linjauksiin ja nettisivuihin
2.  Olen tutustunut Terve urheilija materiaaleihin Silta -sivustossa
3.  Olen etsinyt ja hyödyntänyt netistä tietoa ohjaamisesta, valmentamisesta tai voimistelusta esim. Sillan videomateriaalit

#### Saan palautetta

1.  Olen saanut palautetta toiminnastani esim. vastuovalmentajalta
2.  Olen kerännyt palautetta oman ryhmäni voimistelijoilta ja tutustunut siihen

**Arvioin itseäni**

1.  Olen keskustellut seurani edustajan kanssa toiminnastani ja tavoitteistani ohjaajana/valmentajana
2.  Olen videoinut omaa toimintaani ohjaajana/valmentajana ja katsonut videon arvioiden omaa toimintaani

3. Omia vahvuuksiani ohjaajana ja valmentajana ovat:



4. Kehityskohteitani ohjaajana ja valmentajana ovat:



Kuva - Jari Mönkkönen