

Essi Holkonen

## Hihtokouluopas lasten ohjaamiseen – verkkosivusto Kainuun Hiihtoseuralle



Liikunnanohjaaja AMK

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Kevät 2022



KAMK • University  
of Applied Sciences

## Tiivistelmä

**Tekijä:** Holkonen Essi

**Työn nimi:** Hiihtokouluopas lasten ohjaamiseen – verkkosivusto Kainuun Hiihtoseuralle

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

**Asiasanat:** hiihdonopetus, hiihtokoulu, lapsi, maastohiihto, opas, toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas hiihtokoulun ohjaamiseen 5–8-vuotiaille. Tavoitteena oli, että opas helpottaa uusien ohjaajien kynnystä tuntien ohjaamiseen sekä antaa vinkkejä ja ideoita vanhoille hiihtokoulun ohjaajille. Lisäksi toimeksiantaja kaipasi päivitettyjä ja laadukkaita vuosi- ja tuntisuunnitelmia vanhojen tilalle. Opas on luotu sähköiseen muotoon Wix.com verkkoalustan avulla, josta se on helposti saatavilla ja muokattavissa. Opas tuotettiin Kainuun Hiihtoseuralle, joka on Kajaanissa toimiva maastohiihdon, mäkihypyn ja yhdistetyn hiihtoseura.

Työssäni hyödynnettiin viimeaikaista teoretietoa, toimeksiantajan palautetta ja toiveita, maastohiihdon kilpailutaustaani sekä omia kokemuksiani kyseisen hiihtokoulun ohjaajana. Teoriapohjaan on sisällytetty tietoa hiihdonopetuksesta, maastohiihdosta ja 5–8-vuotiaan lapsen kehityksestä. Lopussa käydään läpi työn eri vaiheet ja lisäksi pohditaan oman osaamisen kehittymistä sekä oppaan ja koko prosessin onnistumista.

Työ oli toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutettiin käyttämällä tuotteistamista palvelun ja suunnitelmien luomisessa. Prosessin eri vaiheita kuvattiin kehittämistoiminnan konstruktivistisella mallilla. Verkkosivustossa oleva opas sisältää perustietoa hiihtoseurasta ja -koulusta, ohjeita vuosi- ja tuntisuunnitelmien lukemiseen sekä vuosisuunnitelman ja 24 tuntisuunnitelmaa jokaiselle hiihtokoulukerralle. Toimeksiantajan puolelta oppaaseen oltiin tyytyväisiä. Google Forms -alustalla luodun palautekyselyn mukaan vuosisuunnitelma oli helppolukuinen sekä selkeä ja sisällöltään loistava. Tuntisuunnitelmat kehittivät vastaajien mielestä 5–8-vuotiaiden hiihtotaitoja ja harjoitukset koettiin kyseistä ikäryhmää tukeviksi. Kokonaisuudessaan opas koettiin helppokäyttöiseksi ja toimivaksi. Lisäksi muutamia suunnitelmia testattiin hiihtokoulussa käytännössä ja niiden toimivuudesta annettiin positiivista palautetta.

Jatkossa seura pystyy lisäämään verkkosivustolle muidenkin ryhmien suunnitelmia. Verkkosivusto kokoaa tärkeät materiaalit selkeästi yhteen paikkaan. Tarkat suunnitelmat helpottavat uusien ohjaajien saamista toimintaan mukaan. Jatkokehitysideana voisi olla muidenkin ryhmien vuosi- ja tuntisuunnitelmien päivitys sekä videoiden ja kuvien ottaminen suunnitelmien lukemista helpottamaan.

## **Abstract**

**Author:** Holkonen Essi

**Title of the Publication:** Ski School Guide for Instructing Children – Website for Kainuu Ski Club

**Degree Title:** Bachelor's degree in Sports and Leisure Management

**Keywords:** skiing instruction, ski school, child, cross country skiing, guide, functional thesis

The purpose of this bachelor's thesis was to produce a guide to a ski school instructing 5–8-year-old children. The goal of the guide was to facilitate the work of new instructors when they give lessons and to provide tips and ideas for old ski school instructors. In addition, the client needed updated high-quality annual and lesson plans to replace the old plans. The guide was created in a website format using the Wix.com web platform, where it is easily accessible and editable. The guide was produced for the Kainuu Ski Club, which is a cross-country skiing, hill jumping and combined skiing club in Kajaani.

My work utilized recent theoretical knowledge, the client's feedback and wishes, the author's cross-country competitive background and own experience as an instructor at that ski school. The theoretical basis includes information on skiing instruction, cross-country skiing, and the development of a 5–8-year-old child. At the end, the different stages of the work are reviewed and, in addition, the development of one's own competence and the success of the guide and the whole process are considered.

The work was a functional thesis, which was conducted using a product development process to create the service and plans. The different stages of the process were described using the constructivist method of development activities. The guide on the website contains basic information about the ski club and school, instructions for reading the annual and lesson plans, the annual plan and 24 lesson plans for each ski school session. The client was satisfied with the guide. According to a feedback survey created on the Google Forms platform, the annual plan is easy to read, clear and comprehensive in content. According to the respondents, the lesson plans developed the skiing skills of 5–8-year-olds and the exercises were perceived as supportive for that age group. Overall, the guide was found to be easy to use and work. In addition, a few plans were tested in practice at the ski school and positive feedback was received on their functionality.

In the future, the club will be able to add plans for other groups to the website. The website clearly brings together important materials in one place. Detailed plans make it easier to get new instructors in the club. An idea for further development could be to update the annual and lesson plans of other groups as well as to take videos and pictures of games and exercises to make it easier to read the plans.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Toimeksiantaja, lähtökohdat ja ohjaavat kysymykset.....	3
3	Maastohiihto.....	5
3.1	Nykyhiihdon vaatimukset .....	5
3.2	Hiihtotekniikat .....	7
3.3	Huippu-urheilu.....	9
4	Hiihdonopetus .....	11
4.1	Liikuntataitojen oppiminen.....	11
4.2	5–8-vuotiaan hiihdon opettaminen .....	12
4.3	Vuosisuunnitelma .....	13
4.4	Hiihtotunnin suunnittelu.....	13
4.5	Ohjaaja.....	15
4.6	Opetustyyli .....	16
5	5–8-vuotiaan lapsen kehitys .....	18
5.1	Liikunnallinen kehitys .....	18
5.2	Kognitiivinen ja sosiaalinen kehitys .....	19
5.3	Motoriset perustaidot .....	19
6	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	22
6.1	Opinnäytetyön aiheen valinta.....	22
6.2	Oppaan tuotteistamisprosessi .....	23
6.3	Opinnäytetyön vaiheet .....	23
6.3.1	Aloitusvaihe .....	25
6.3.2	Suunnitteluvaihe.....	25
6.3.3	Oppaan kohderyhmä .....	26
6.3.4	Esivaihe .....	26
6.3.5	Työstövaihe.....	27
6.3.6	Kehittämisen- ja tiedonhankintamenetelmät .....	31
6.3.7	Tarkistusvaihe .....	32
6.3.8	Viimeistelyvaihe.....	34
6.3.9	Valmis tuotos .....	34

7	Pohdinta.....	36
7.1	Opinnäytetyön onnistuminen .....	36
7.2	Oman osaamisen kehittyminen .....	38
7.3	Eettisyys ja luotettavuus .....	39
7.4	Kehittämisideat jatkoon.....	40
	Lähteet.....	41
	Liitteet	

## 1 Johdanto

Lumettomat talvet etenkin Etelä-Suomessa ovat aikaisemmin tuoneet haasteita lasten ja nuorten hiihdon harrastamiseen. Maastohiihdon laskeneista harrastajamääristä on puhuttu jo useita vuosia. Lisäksi lasten fyysinen aktiivisuus on viime vuosina vähentynyt muuttuneen kasvuympäristön takia. Tämän vuoksi harjoittelun tulisi muuttua ja vastata lajin sekä tähän ympäristön muutokseen. (Suomen Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020, 6.) Ylen (2021) uutisen mukaan aivan viime vuosina maastohiihto on kuitenkin kasvattanut uudestaan suosiotaan, jolle syinä ovat runsaslumiset talvet sekä koronapandemian aiheuttamat rajoitukset sisäliikuntaan. Seuroihin on tullut myös uusia hiihtäjiä. Seurat ovat suuressa roolissa lasten liikuttamisessa, sillä laaja joukko lapsia ja nuoria tavoitetaan heidän vapaa-aikanaan juuri seuratoiminnassa. (Kokko 2013, 130.) Tämän vuoksi laadukas hiihtokoulutoiminta olisi tärkeää.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa Kainuun Hiihtoseuralle verkkosivustolla oleva hiihtokouluopas 5–8-vuotiaiden ohjaamiseen, joka sisältää tämän ryhmän vuosi- ja tuntisuunnitelmat jokaiselle 24 hiihtokoulukerralle sekä perustietoa hiihtokoulutoiminnasta ja ohjeita suunnitelmien lukemiseen. Halusin tehdä opinnäytetyön ehdottomasti lapsiin liittyen, sillä haluan tehdä töitä tulevaisuudessakin heidän parissaan. Koen, että tästä opinnäytetyöstä on hyötyä missä tahansa työssä, jossa ohjaan lapsia. Maastohiihto oman lajitaustani vuoksi kiinnosti erityisesti ja aiempien yhteyksien kautta päädyin kysymään kyseistä seuraa toimeksiantajaksi. Kyseinen hiihtokoulu ja sen toimintatavat ovat tuttuja, sillä olen ohjannut kahden vuoden ajan heidän hiihtokoulussaan. Lisäksi seuratyö kiinnostaa minua ja voikin työllistää mahdollisesti itseni tulevaisuudessa. Toivon, että voisin olla asiantuntija tämän työn jälkeen tässä aiheessa. Työni toimeksiantaja on Kajaanissa toimiva Kainuun Hiihtoseura ja toimin toimeksiannon toteuttajana. Opinnäytetyön aihe tuli heiltä päin.

Omat tavoitteeni opinnäytetyölle ovat oman ammattitaidon ja liikuntaosaamisen kehittäminen liittyen maastohiihtoon, lapsiin ja heidän ohjaamiseensa. Erityisesti perehdyn 5–8-vuotiaiden kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen. Lisäksi pedagoginen ja liikuntadidaktinen ohjaaminen kehittyvät suunniteltaessa vuosi- ja tuntisuunnitelmia. Tulen olemaan lisäksi tiiviisti toimeksiantajan sekä ohjaavan opettajan kanssa tekemisissä ja täten kehitän kompetensseista työyhteisöosamista. Opinnäytetyöprosessi itsessään kehittää myös eettistä osaamista ja erityisesti omasta toiminnasta sekä sen seurauksista vastuun ottamista. Tiedon kriittinen hankkiminen, käsittely ja arvioiminen sekä oman osaamisen kehittäminen ja arviointi kehittävät oppimisen taitoja.

Tavoitteet toimeksiantajalle ovat uuden laadukkaan materiaalin tuottaminen ja vanhan päivittäminen. Opinnäytetyö helpottaa siis seuratyötä ja onkin ensimmäinen hyöty toimeksiantajalle. Toimeksiantaja hyöttyy opinnäytetyöstäni myös siten, että he saavat helpommin lisää ohjaajia toimintaan mukaan, kun teen valmiit tuntisuunnitelmat, joiden avulla ohjata tunteja. Nykyiset ohjaajat saavat myös uusia vinkkejä ja ideoita toimintaan. Tätä kautta lapset saavat myös parempaa ohjausta ja äkilliset ohjaajien poissaolot eivät vaikuta hiihtotunteihin.

Innovatiivisuutta pyrin tuomaan esille tässä opinnäytetyössä eniten itse tuotoksessa. Opas on sähköisessä muodossa verkkosivustolla, joten se on helposti saatavilla ja jatkossa muokattavissa. Saan myös toimeksiantajan puolelta todella vapaat kädet työhön, joten saan mahdollisuuden käyttää luovuutta. Työni on siinä mielessä myös ajankohtainen, että hyödynnän uutta hiihtoliiton keväällä 2020 julkaistua Suomalainen Latu. Taito ja Tieto. Sisü. -julkaisua. Tässä materiaalissa on osio alle 10-vuotiaiden harjoittelusta. Maastohiihdon harrastajamäärästä etenkin lapsissa ja nuorissa on puhuttu pitkään. Harrastajamääriä voidaan mitata lisenssien määrällä, jotka nousivat jyrkästi vuosien 1998 ja 2009 välillä, jolloin määrät olivat parhaimmillaan yhdeksäntuhatta. Lisenssejä hankittiin kuitenkin 2017–2018 enää vajaat 6500 kappaletta. (YLE 2019.) Lasten houkutteluun hiihtoharrastuksen pariin tarvitaan siis enemmän panostusta kuin ennen.

## 2 Toimeksiantaja, lähtökohdat ja ohjaavat kysymykset

Kainuun Hiihtoseura ry on Kajaanissa toimiva noin 100 jäsenen seura, joka on perustettu vuonna 1931. Se tarjoaa sekä harraste- että kilpailutoimintaa kaikenikäisille. Seura on aktiivinen kilpailuiden ja tapahtumien järjestämisessä. Se on ollut järjestämässä Lasten hiihto cup-hiihtotapahtumaa jo yli 10 vuotta. Lisäksi kahdet eri maastajuoksukilpailut kuuluvat ohjelmaan kesäisin ja Kainuun talvikisat järjestetään marras- tai joulukuussa vuosittain. Seuralla kansallisessa kilpailutoiminnassa mukana olevia on 36. Seuraan kuuluu kaksi jaostoa hiihtojaosto sekä mäkihyppy ja yhdistetty. Hiihtokoulutoiminnassa on kaudella 2021–22 mukana noin 40 lasta ja nuorta. Tämä tarkoittaa neljää eri ikä tai tasoryhmää ja 4–5 ohjaajaa. Nuorimpien 5–8-vuotiaiden ryhmässä on noin 20 lasta. (Kainuun Hiihtoseura n.d; Ohtonen 22.3.2022.)

Kainuun Hiihtoseuralla on suuri tarve tällaiselle laadukkaalle ja päivitetylle materiaalille, sillä tähän asti pohjana on käytetty vuosia sitten tehtyä suurpiirteistä suunnitelmaa. Heillä on olemassa kausisuunnitelma syksylle, josta näkyy melko karkeasti kunkin viikon teema. Tämä on näkyvissä kaikille heidän blogissaan ja myös siis vanhemmille sekä huoltajille. Paremmat tuntisuunnitelmat on tehty vanhimmalle ryhmälle eli hopeasompaikäisille 12–15-vuotiaille. Näistäkin suunnitelmista puuttuu esimerkiksi kunkin harjoitteen perustelu ja tavoitteet. Nuoremmille on sovellettu tätä hopeasompaikäisten suunnitelmaa ja nuorimmille 5–8-vuotiaille on oma suunnitelmansa, jota käytetty useita vuosia. Tähän kaivataan kuitenkin uudistusta ja uutta näkökulmaa, sillä suunnitelma on ollut samantyylinen vuodesta toiseen. Tarkoitus myös olisi, että tarkemman materiaalin avulla esimerkiksi vähemmän ohjaamiskokemusta omaava pystyisi ohjaamaan nuorimpien ryhmää, sillä ohjaajista on usein pulaa. Seura on myös valmis tekemään pieniä hankintoja, mikäli se koetaan tärkeäksi. Näitä voisivat olla esimerkiksi leikkeihin liittyvät välineet ja muut tavarat.

Opinnäytetyön ohjaavat kysymykset:

1. Millaiset harjoitteet kehittävät 5–8-vuotiaiden hiihtotaitoja?
2. Millainen verkkosivusto auttaa ohjaajia vetämään hiihtokouluryhmiä?
  - a. Minkälainen on toimiva ja laadukas kausisuunnitelma?
  - b. Minkälaiset tuntisuunnitelmat ovat toimivia käytännössä?
  - c. Minkälainen on selkeä ja hyvä verkkosivusto?

Näihin kysymyksiin pyrin vastaamaan opinnäytetyöprosessin aikana etenkin teorian kautta ja ratkaisemaan oppaan avulla vastaukset. Nämä ohjaavat työn tekemistä kysymysten mukaiseen suuntaan.

### 3 Maastohiihto

Hiihdossa 5–8-vuotiailla pääpaino on liikunnan ilossa, leikeissä sekä eri lajien kokeiluissa. KIHU:n eli kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen tekemä urheilijan polku nettisivu kuvaa sitä, miten matka maailman huipulle rakennetaan eri urheilulajeissa. Jokaisen polku on erilainen, mutta sisältö kertoo painopisteet harjoittelussa eri ikävaiheissa. Toiminta tulisi olla kannustavaa ja inostavaa niin ammattitaitoisten ohjaajien kuin vanhempienkin puolelta. Liikunnan ja leikkien tulisi olla monipuolista. Fyysisistä taidoista tärkeimpiä ovat tällä ikäryhmällä perusliikuntataidot eli rytmikyky, ketteryys, tasapaino sekä koordinaatiokyky. Lajitaitoa saadaan kehitettyä leikkien ja pelien avulla suksilla taituroiden. Tämän ikäisillä ei tulisi olla vielä varsinaisia testejä. (KIHU 2011-2020.) Oletuksena ei voi kuitenkaan olla, että kaikki haluaisivat tähdätä huippu-urheilijoiksi. Tämän vuoksi monipuolinen ja riittävä liikuntamäärä tukee myös niitä, jotka eivät liiku tavoitteellisesti. Lisäksi hyvät yleistaidot omatessaan lapsi voi lähteä myöhemmin keskittymään lähes mihin liikuntalajiin tahansa.

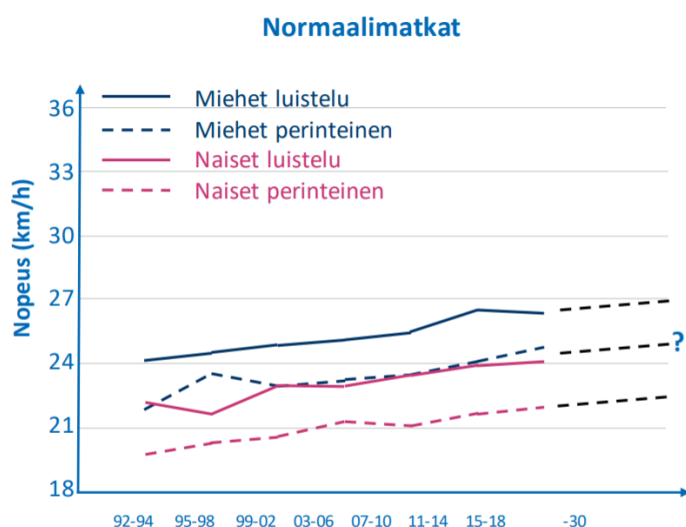
Suomessa toimii yli 7500 urheiluseuraa ja Suomen Hiihtoliiton alaisena näistä on 488 (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2021). Hiihtoseurassa muodostetaan perusta loppuelämän harrastukselle (Suomen Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020, 2). Seuran rooli on tarjota hiihtokoulua ja ympäristönä hiihtomaa. Lisäksi seuran tulisi huomioida kasvatuksellinen puoli. Ohjattua harjoittelua hiihdossa ja muissa lajeissa olisi hyvä olla 2–3 kertaa viikossa. Tämän lisäksi omatoimista liikkumista olisi hyvä kertyä vähintään 15 tuntia eli kokonaisliikuntamääräksi muodostuisi 20 tuntia viikossa. (KIHU 2011-2020.)

#### 3.1 Nykyhiihdon vaatimukset

Maastohiihto on ollut mullistuksessa viime aikoina ja erityisesti 2000- sekä 2010-luvuilla. Laji on kehittynyt paljon viimeisten vuosien sekä vuosikymmentenkin aikana muun muassa väline- ja voidekehityksen, lyhyempien kilparatojen sekä uusien kilpailumuotojen ja tekniikoiden vuoksi. Tämän takia kilpailuvauhdit ovat kasvaneet. Tämän vuoksi sekä nopea voimantuottokyky että anaerobiset ominaisuudet ovat isommassa roolissa kuin aiemmin. (Suomen Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020, 6.) 2000-luvulla suurin uudistus lajiin on ollut sprinttihiihto. Tätä kautta lajiin on tullut vain sprinttiin erikoistuneita urheilijoita. Lisäksi yhteislähtökilpailuiden määrä on lisääntynyt ja radat ovat lyhentyneet osittain televisioinnin vaatimusten

vuoksi. Usean päivän kiertuetyyppisiä kilpailuja on tullut myös MC-kalenteriin. Lisäksi maraton-hiihtojen suosio on noussut. (Ohtonen & Mikkola 2016, 491.)

Kasvaneen hiihtovauhdin sekä yleisemmiksi tulleiden sprintti sekä yhteislähtöjen eli ryhmähihtojen vuoksi taito-, tekniikka- sekä taktiikkaominaisuudet ovat yhä tärkeämmässä roolissa. Kilpailuvauhtien kasvu on ollut nopeaa ja 30 vuoden aikana keskinopeus vapaalla hiihtotavalla on noussut noin 14 %. Sprinttikilpailuissa miehet hiihtävät jopa 20 % nopeampaa kuin normaalimatkoilla. (Kuvio 1.) Ylävartalon voimantuottoa vaaditaan tällä hetkellä enemmän, esimerkiksi tasatyönnön tekniikan yleistyessä perinteisen hiihdossa. Harjoittelun tulisi siis tulevaisuudessa yhä enemmän keskittyä näihin ominaisuuksiin, ellei radikaaleja muutoksia ole tiedossa. Nämä olisi hyvä ottaa huomioon jo lapsia sekä nuoria valmentaessa. (Suomen Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020, 6.)



Kuvio 1. Kilpailuvauhtien kasvu normaalimatkoilla (10 ja 15 km) maailmancupissa ja arvokilpailuissa. (Suomen Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020).

Maastohiihto kehittyy jatkuvasti ja tässäkin lajissa pyritään kehittämään uusia muotoja koko ajan. XCX-hiihto on uusi laji, joka muistuttaa Freestylen Ski Cross-lajia. Tässä lajissa tarvitaan fyysistä, teknistä sekä taktista osaamista, joka monipuolisuudellaan vastaa hyvin nykyhiihdon vaatimuksiin. Se kehittää tasapainoa, ketteryyttä, suksitaituruutta, rytminvaihtokykyä sekä uskallusta. XCX-hiihdossa on jo kilpailtu nuorten olympialaisissa. XCX-hiihdon radan tekemiseen tarvitaan ainoastaan mielikuvitusta. Elementteinä voidaan käyttää esimerkiksi hyppyreitää, jyrkkää ylämäkeä tai portteja. (Suomen Hiihtoliitto n.d.) Tämä on varmasti maastohiihdossa laji, josta lapset ja nuoret

innostuvat ja jonka avulla heitä saadaan innostettua hiihdon pariin. Tämän tyyliä harjoituksia ja kilpailuja olisi hyvä olla mukana myös hiihtokoulutoiminnassa.

Lumesta riippuvaisten lajien harrastaminen vaikeutuu jatkossa etenkin Etelä-Suomessa. Ilmastonmuutos vaikuttaa maastohiihdon harrastamiseen ja harrastajamääriin negatiivisesti. Olosuhteiden varmistaminen on edellytys lajin harrastamiselle. Keinolumentusjärjestelmä, ensilumenladut sekä kesäharjoittelun hyvät olosuhteet muodostavat seurojen toiminnan perustan. Nämä voivat kuitenkin nostaa hiihdon harrastamisen kustannuksia ja hiihtolatuksen sijainti vaikuttaa siihen, kuinka lapset harrastavat kyseistä lajia. Tämä aiheuttaa eriarvoisuutta. (Suomen hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020, 2; Suomen ympäristökeskus 2010.)

Keväällä 2020 maailmanlaajuinen koronapandemia aiheutti Suomessa rajoituksia ja suosituksia, joilla pyrittiin turvaamaan väestön terveyttä sekä estämään koronaviruksen leviäminen. Rajoitukset vaikuttivat myös koululiikuntaan vähentäen sitä tai jopa poistaen sen kokonaan. Ohjatut liikuntaharrastukset jouduttiin perumaan ja liikuntapaikat laitettiin kiinni. Tämä vaikutti lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen vähentäen päivittäisten askelten lukumäärää jopa useita kymmeniä prosentteja verrattuna aikaisempaan. Tällä on negatiivista vaikutusta lasten ja nuorten kasvuun sekä kehitykselle. (Kantomaa 2020, 10; Vasankari ym. 2020, 15.) Rajoituksia liikunnan harrastamiseen on tehty myös kevään 2020 jälkeen. Tilanne muuttuu jatkuvasti, joten uusia rajoituksia voi olla jatkossakin tulossa ja täten vaikuttaa lasten sekä nuorten liikunnan harrastamiseen.

### 3.2 Hiihtotekniikat

Maastohiihtotekniikoita on kaksi: perinteisen sekä luisteluhiihdon tekniikat. Lisäksi on olemassa huomattavasti vauhdikkaampia erikoistekniikoita. Perinteisen hiihdon päätekniikat ovat vuorohiihto, tasatyöntö sekä yksipotkuinen tasatyöntö. Jyrkempien ylämäkien tekniikka on haarakäynti. Luisteluhiihdossa käytetään kuokka-, Wassberg- ja Mogren-tekniikoita. Kuokka on ylämäissä käytettävä tekniikka ja Wassberg sekä Mogren nopeampia tekniikoita. Ylämäissä voidaan luisteluhiihdossa käyttää myös vuoroluistelua eli ankkaa ja alamäissä sekä toisinaan tasaisella sauvoilla luistelua. (Ohtonen & Mikkola 2016, 493.)

Vuorohiihto opitaan perinteisen tekniikoista yleensä ensimmäisenä, sillä se muistuttaa kävelyä. Tässä tekniikassa vastakkaisen käden sauva iskeytyy maahan samalla kun vastakkainen jalka tulee eteen. Työnnön ja potkun alussa lantion tulisi olla ylhäällä ja vartalon suuntautua eteenpäin. Pai-

non tulisi siirtyä aina liukuvalla suksella, joka edellyttää potkun viemistä päkiälle saakka. Vuorohiihtoa käytetään lähinnä ylämäissä. Haarakäyntiä käytetään, kun ei pystytä liu'uttamaan suksea tarpeeksi. Tämä tekniikka on samankaltaista kuin rytmikäs kävely ja sitä käytetään jyrkissä ylämäissä. Liikkeessä ristikkäinen käsi ja ristikkäinen jalka askeltavat yhtä aikaa. Suksien kulmaa muutetaan sen mukaan, miten jyrkkä mäki on. (Suomen latu n.d.)

Tasatyöntö on nopein perinteisen tekniikoista. Sitä käytetään lähinnä tasamaalla, mutta sen käyttö myös ylämäissä on lisääntynyt etenkin huippuhiihtäjillä. Usein tasatyönnössä tehdään työtä virheellisesti vain käsillä, mutta tässä tekniikassa tulisi hyödyntää koko kehon voimaa. Työntö lähtee päkiöiltä käsien ollessa hieman koukussa. Työntö kohdistuu suurin piirtein siteiden kohdalle. Polvista joustetaan hieman, mutta lantion tulisi pysyä ylhäällä. Lopuksi kädet ojentuvat reisien puoliväliä hipoen ja ote irrotetaan hetkellisesti sauvojen kahvoista. (Kotiranta & Seppänen 2016, 259; Suomen latu n.d.)

Yksipotkuista tasatyöntöä käytetään tasamailla ja loivissa ylämäissä. Se on välimuoto vuorohiidosta ja tasatyönnöstä. Aluksi lantion tulisi olla ylhäällä ja ylävartalo on hieman eteenpäin kallistunut. Liike alkaa potkujalan viemisellä hieman edemmäksi vartalon etupuolelle. Tämän jälkeen tehdään potku vartalon etupuolelta ja samaan aikaan kädet heilahtavat eteen. Potku ja käsien heilautus tapahtuvat täysin samaan aikaan. Potku suoritetaan vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla. Hyvässä tekniikassa molempien puolien tulisi olla yhtä vahvoja. (Hiihto-lehti 2018a; Suomen latu n.d.)

Luisteluhiihdon tekniikoista ensimmäisenä opitaan yleensä perusluistelu eli kuokka. Siinä sauvatyöntö tehdään vain toiselle puolelle. Sauvat ja toinen jalka osuvat lumeen yhtäaikaaisesti, mutta työntävän puolen sauva on hieman kauempana. Liikkeen tulisi suuntautua eteenpäin, eikä ylävartalon tulisi kiertyä sivulle. Asennon tulisi olla eteenpäin hyökkäävä ja voimaa tuotetaan lähinnä keskivartalosta. Tätä tekniikkaa käytetään lähinnä ylämäissä. (Hiihto-lehti 2018b; Suomen latu n.d.)

Toinen luisteluhiihdon tekniikka on wassberg eli wassu. Se on symmetrinen tekniikka, sillä siinä työnnetään jokaiselle potkulle vauhtia. Tämä edellyttää hiihtäjältä hyvää tasapainoa sekä rytmiä. Suksi pyritään tuomaan lähelle keskilinjaa, jolloin liuku saadaan suuntautumaan eteenpäin. Kädet työskentelevät pääasiassa vartalon etupuolella riippuen maaston kohdasta. Mäen jyrkentyessä tahti tihenee ja työntö on terävän lyhyt. Tätä tekniikkaa käytetään lähinnä loivemmissa ylämäissä ja kiihdytyksissä. (Juoksija.fi 2018a; Suomen latu n.d.)

Mogrenissa sauvatyöntö tehdään vain joka toiselle liu'ulle. Liike lähtee siitä, että kädet heilaute-  
taan eteen työnnöttömän potkun aikana ja paino on liukusuksen päällä. Suksen tulisi antaa liukua  
ennen kuin sauvat iskeytyvät lumeen ja aloitetaan työntöpuolen potku. Liikkeen tulisi olla jatkuva.  
Lopussa työntö ja potku saatetaan mahdollisimman pitkälle. Tätä tekniikkaa käytetään tasaisella  
tai loivassa alamäessä, jossa se on kuokkaa taloudellisempi. (Juoksija.fi 2018b; Suomen latu n.d.)

Laskeminenkin voidaan laskea yhdeksi tekniikaksi. Huonolla tekniikalla laskeminen tuntuu turhan  
raskaalta ja lihakset työskentelevät liikaa. Hyvässä laskuasennossa jalat ovat noin 90 asteen  
kulmassa, kyynärpäillä nojataan polviin ja sauvat ovat vaakatasossa. Tällöin asento on  
virtaviivainen ja siten ilmanvastus on pieni. Rennossa laskuasennossa elimistö pystyy  
palautumaan. Mutkaisemmissa laskuissa asento on hieman korkeampi ja tällöin joudutaan  
käyttämään myös askeltamista. (Suomen latu n.d.)

### 3.3 Huippu-urheilu

Maastohiihto on erittäin monipuolinen ja haastava kestävyyttä vaativa laji suoritusten kestojen  
sekä teknisten vaatimusten osalta. Tämän lisäksi kilpailusuoritukseen vaikuttavat muun muassa  
psykkiset tekijät, välineet ja taktiikka. (Kuva 1.) Maastohiihto eroaa muista kestävyyslajeista  
siinä, että tekniikkaa vaihdetaan kesken suorituksen kymmenistä jopa satoihin kertoihin. (Ohto-  
nen & Mikkola 2016, 491–492; Suomen hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuslaitos  
2020, 6.)

Maastohiihdon tärkein kestävyysuorituskykyä selittävä ominaisuus on maksimaalinen hapenot-  
tokyky. Se kertoo hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnosta ja kuvaa, kuinka paljon happea eli-  
mistö pystyy kuljettamaan maksimaalisessa fyysisessä rasituksessa. Peruskestävyys toimii kaiken  
pohjana ja edellytyksenä hiihtämiselle. Hiihdossa tarvitaan myös lihaskestävyttä, jotta hiihto-  
asento säilyy hyvänä eivätkä lihakset väsy. Nopeusharjoittelun avulla pystytään parantamaan  
vauhtia ja samalla matkavauhdin taloudellisuutta. Nopeudesta on hyötyä myös irtiottotilanteissa.  
(Kotiranta & Seppänen 2016, 252; Ohtonen & Mikkola 2016, 491, 495.)



Kuva 1. Hiihtäjän kilpailusuoritukseen vaikuttavat tekijät. (Suomen Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020).

## 4 Hiihdonopetus

Pedagogiikalla tarkoitetaan teoreettista ja käytännöllistä kasvatustietoa. Pedagogiikka ja didaktiikka käsittävät kaiken vuorovaikutuksen ohjaajan ja ohjattavien välillä. Liikuntapedagogiikan tavoitteet ovat liikuntaan kasvattaminen sekä kasvattaminen liikunnan avulla. Yksi tärkeä tavoite on myös lasten ja nuorten minäkäsityksen tukeminen liikunnasta saatujen pätevyyden kokemusten kautta. Liikuntatilanteissa opetetaan muun muassa tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä liikunnan ja terveellisen elämäntavan merkityksen ymmärtämistä. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 17, 20; Jaakkola 2009, 333.)

Seuratoiminnalla ja täten valmentajilla sekä ohjaajilla on tärkeä rooli lasten ja nuorten liikuntakasvatuksessa. Seuratoiminnassa on erityistä lasten ja nuorten vapaaehtoinen osallistuminen, joka luo toiminnalle epävirallisen kasvatustilanteen. Yhdessä lajikiinnostuksen kanssa tämä antaa hyvän edellytyksen liikuntakasvatukselle, sillä laaja joukko lapsia ja nuoria tavoitetaan heidän vapaa-aikanaan juuri seuratoiminnassa. (Kokko 2013, 125.)

### 4.1 Liikuntataitojen oppiminen

Oppimiselle ominaisia piirteitä on neljä. Ne ovat prosessimaisuus, harjoittelun seurauksena tapahtuminen, pysyvyys sekä se, ettei oppimista pysty näkemään konkreettisesti. Oppiminen on monimutkaista eikä se tapahdu lineaarisesti. Perimästä johtuva kypsyminen ei myöskään tarkoita oppimista. Usein näemme vain suorituksen ja esimerkiksi perinteisen hiihdon tasatyönnon, mutta tämä ei ole oppimista. Emme pysty näkemään ihmisen kehon sisällä tapahtuvia asioita. Opittu taito pystytään palauttamaan mieleen melko pitkänkin ajanjakson jälkeen, sillä oppiminen on pysyvää. Oppimisen soveltavuus tarkoittaa, että taitoa osataan soveltaa myös muissa ympäristöissä. (Jaakkola 2000, 17–18.)

Liikuntataitojen oppiminen on harjoittelun seurauksena syntyneitä kykyä tuottaa liikettä aikaisempaa paremmin, yhdenmukaisemmin, pysyvämmiin sekä uusissa ympäristöissä. Liikuntataitojen oppiminen voidaan jakaa myös eksplisiittiseen ja implisiittiseen oppimiseen. Eksplisiittisessä oppimisessa oppija tietoisesti oppii asioita opetuksesta. Implisiittisessä oppimisessä sen sijaan oppija oppii taitoja tiedostamatta. Tutkimusten mukaan liikuntataitoja opitaan suurimmaksi osaksi tiedostamatta. (Jaakkola 2000, 31, 38.)

Jokainen on erilainen oppija oppimistilanteessa. Oppimistyyeillä tarkoitetaan erilaisia tiedon hankinta- ja käsittelytapoja. Visuaalinen oppija oppii näkemällä ja havainnoimalla. Hänelle toimivat erilaiset mallit, näytöt ja kokonaisuudet. Toinen oppimistyyli on auditiivinen. Tällaiselle oppijalle kuuloaisti on merkittävässä roolissa oppimistilanteessa. Hän haluaa, että asiat kerrotaan perusteellisesti. Ohjaajan kannattaa kannustaa tällaista oppijaa itsepuheluun ja ongelmanratkaisuun. Kinesteettinen oppija oppii parhaiten kokeilemalla ja itse tekemällä. Tällaiselle oppijalle on tärkeää, miltä asia, esine tai liike tuntuu. Konkreettisuus ja toiminallisuus on hänelle tärkeää. Oppimistyyeihin voidaan luokitella erityisesti liikuntataitoja opeteltaessa myös yleisoppijat sekä pohdiskelevat oppijat. Yleisoppijoille toimivat parhaiten kokonaiskuvan hahmottaminen, kun taas pohdiskelevat oppijat suosivat mieluiten progressiivisesti toteutuvaa harjoittelua. (Jaakkola 2000, 18–20.)

#### 4.2 5–8-vuotiaan hiihdon opettaminen

Lapsella hermosto on varhaisessa vaiheessa kehittynyt, joten tämän vuoksi perusliikuntataitoja sekä yleistaitoja pystytään ja kannattaa kehittää ennen 10 ikävuotta. Nämä taidot luovat pohjaa hiihtotaidolle ja -tekniikoille. Nopeutta ja liikkuvuutta olisi myös hyvä harjoittaa jo ennen kasvuhiippua eli tytöillä noin ennen 12 vuotta ja pojilla noin 14 vuotta. Voimaharjoittelu alle 10-vuotiaalla tarkoittaa oman kehon painolla tehtäviä harjoitteita sekä hyppelyharjoituksia. Tämän ikäisille on tärkeää oikeiden suoritustekniikoiden opettaminen. (Suomen Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020, 9.)

5–8-vuotiaalla harjoittelun tulisi olla aluksi ohjelmoimatonta ja pikkuhiljaa siirrytään kohti hieman ohjelmoitua. Pääpainona tässä iässä ovat perusliikuntataitojen kehittäminen ja hiihtotaidon kehittäminen monipuolisesti otetaan mukaan pikkuhiljaa. Liikkuvuus, nopeus ja voima ovat keskeisiä harjoitettavia ominaisuuksia. (Suomen Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020, 10.)

Tällä hetkellä vallitseva tieto on, että lapsuudessa tärkeintä on monipuolinen ja määrällisesti riittävä liikunta. Tämä antaa hyvän pohjan urheilijapolulle sekä aktiiviseksi kansalaiseksi. Toiminnan tulisi alle 10-vuotiaan kanssa olla lapsilähtöistä. Tällöin saadaan suorituksia tehtyä paljon, toiminta on monipuolista sekä ennen kaikkea mielekästä. Ohjaajan tulisi huomioida, että liikettä ta-

pahtuu paljon ja odottelua sekä paikallaan seisomista olisi mahdollisimman vähän. Lapsilla kokonaisliikuntamäärän tavoite on 20 tuntia sisältäen kaiken liikunnan, kuten koulumatkat ja välitunti liikunnat. Toiminta lapsilla tapahtuu pääasiassa leikkien ja pelien kautta. Vaikka hiihto onkin kestävyyslaji alle 10-vuotiaalle nämä leikit ja pelit sekä kokonaisliikuntamäärä ovat tärkeintä kestävyysominaisuuksien kehittymisen kannalta. (Suomen Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020, 14.) Hiihdon lajiharjoituksissa tärkeintä on perustekniikoiden opettelu, lumen ja välineisiin tutustuminen, tasapainoilu suksilla sekä positiivisten kokemusten mahdollistaminen lajista.

#### 4.3 Vuosisuunnitelma

Vuosisuunnitelmassa huolehditaan siitä, että vuoden aikana opetus sisältää monipuolisesti eri liikunnan sisältöalueet, käytettävissä olevien tilojen käyttö on tehokasta, erilaisten välineiden käyttö on monipuolista ja vuodenaikojen tarjoamat vaihtelut huomioidaan. Suunnitelma voi olla tietoista tai tiedostamatonta, jolloin puhutaan piilo-opetussuunnitelmasta. Ne ovat kirjoittamattomia tavoitteita liittyen kasvatukseen ja oppimiseen. Tietoinen suunnitelma voi tarkoittaa esimerkiksi tunnin aloittamista täsmälleen oikeaan aikaan, vaikka kaikki eivät olisi paikalla. Tällä ohjaaja haluaa opettaa aikataulujen noudattamista. Hiihtokoulussa voidaan oppia esimerkiksi jonottamaan, joka on tiedostamatonta piilo-opetussuunnitelmaa. (Sääkslahti 2013, 289, 291.)

Hiihtokouluoppaan vuosisuunnitelmassa olen hyödyntänyt Kainuun Hiihtoseuran vanhaa ohjelmaa pohjalla sekä Suomen Hiihtoliiton suomalainen latu- materiaalissa olevia alle 10-vuotiaiden suositteluvia eri kuukausien pääteemoja. Lisäksi olen ottanut huomioon 5–8-vuotiaiden herkkyyksikaudet sekä vuodenaikojen vaihtelut.

#### 4.4 Hiihtotunnin suunnittelu

Turvallinen ja innostava ilmapiiri syntyy muun muassa siitä, että jokaisen hiihtokerran rakenne olisi samanlainen. Harjoitus alkaa alkuverryttelyllä eli esimerkiksi hiihtoleikillä. Tämän jälkeen siirrytään harjoitusosuuteen. Se voi koostua kahdesta eli osiosta: harjoitukseen virittävästä leikistä tai harjoitteesta sekä lajitaidosta eli pääharjoituksesta. Nopeus- ja taito-osioita tulisi sisällyttää jokaiseen hiihtokoulukertaan. Loppuun tehdään verryttelyt ja liikkuvuusharjoittelut. (Suomen hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020, 15.)

Tuntisuunnitelmalomakkeeseen ei ole mitään tiettyä kaavaa tai rakennevaatimusta. Se muodostuu kuitenkin seuraavista osioista: yleistiedot, tavoitteet, opetussisältö ja harjoitteet, opetusmuoto ja organisointi, arviointi ja palaute sekä aika. Yleistiedoista selviää tunnin pitäjä tai pitäjät, päivämäärä, kellonaika, ryhmä sekä ryhmän koko. Nämä ovat tärkeitä tietoja, mikäli esimerkiksi joku toinen ohjaa tunnin pelkän suunnitelman perusteella. Yleistiedoista selviää myös tunnin aihe sekä yleistavoite. (Sääkslahti 2000, 292.)

Tavoitteet-sarakkeeseen merkitään mahdollisimman tarkasti kunkin harjoitteen tavoite. Tavoitteet jaetaan psykomotoriseen (PM), kognitiiviseen (K) sekä sosiaalisaffektiiviseen (SA) tavoitteeseen. Psykomotoriset eli taidolliset tavoitteet tarkoittavat erilaisia motorisia ja mentaalisia taitoja. Näitä voivat olla perus- ja lajitaidot, mielikuvat, rentoutuminen ja havainnointi. Kognitiivinen eli tiedollinen tavoite sisältää liikuntaan liittyviä käsitteitä tai tietoja, joita halutaan opettaa tuokion aikana. Sosiaalisaffektiivinen tai sosiaaliemotionaalinen tavoite tarkoittaa erilaisia arvoihin, motivaatioon, asenteisiin tai tunteiden ilmaisemiseen liittyviä oppimistavoitteita. Opetussisältöön ja harjoitteisiin merkityt asiat vaihtelevat liikuntamuotojen mukaan. Tähän voidaan kirjata esimerkiksi ”x-hippa”, joka kuvaa leikin tarpeeksi tarkasti tai vastaavasti hieman tarkemmin perinteisen vuorohiihdon tekniikkaharjoite. (Numminen & Laakso 2001, 41; Sääkslahti 2013, 293.)

Opetusmuoto ja organisointi-sarakkeeseen voidaan merkitä käytettävä opetustyyli. Organisoimisen suunnittelu etukäteen lisää turvallisuutta, vähentää ylimääräistä tavaroiden tai oppijoiden liikkuttelua, säästää aikaa sekä auttaa oppimisen tehokkuuteen. X-hipasta voidaan kirjata esimerkiksi ”koko ryhmä yhdessä”, ”yksi kiinniottaja”. Hankalammista harjoitteista voidaan tehdä piirroskuvio, joka liitetään tähän kohtaan. (Sääkslahti 2013, 294.)

Tuntisuunnitelmassa aika-sarakkeeseen merkitään kunkin harjoitteen kohdalle arvioitu kesto. Tämä helpottaa ajankäyttöä, mutta se on vain suuntaa antava arvio. Tunnin onnistuminen ei riipu siitä, miten hyvin ohjaaja on noudattanut ennalta suunniteltua aikataulua. Liikuntatuokio etenee usein seuraavassa järjestyksessä: alkuverryttely, opetusosa, soveltava osuus ja loppukoonti. (Sääkslahti 2013, 295.)

Tuntisuunnitelmalomakkeen arviointi ja palaute kohtien tulisi olla peilattavissa tavoitteisiin ja siksi tuntisuunnitelmassa ne tulisi kirjata tavoitteita vastaaviksi. Motorista taitoa opetettaessa tähän kohtaan merkitään taidon ydinkohtia. (Sääkslahti 2013, 294.) Kun arviointia sekä palautetta suunnitellaan etukäteen se helpottaa itse ohjaustilanteessa oikeisiin asioihin huomion kiinnittämistä sekä palautteenantoa.

#### 4.5 Ohjaaja

Ohjaajalla on useita eri rooleja ja usein lapset näkevät hänet esikuvana. Hän suunnittelee, ohjaa ja arvioi toimintaa. Lisäksi hän toimii vanhempien kanssa tiiviissä yhteistyössä. Ohjaaja vastaa ohjattavien lasten fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista sekä turvallisuudesta. Ohjaaja on luotettava ja turvallinen aikuinen, joka asettaa tarvittaessa rajoja. Jokaisen lapsen tulisi kokea olonsa ryhmässä turvalliseksi. Ohjaustilanteessa tärkeää on myönteinen ja kannustava ilmapiiri. Lapsi oppii leikkimällä, joten leikinomaisuus pitää yllä lasten kiinnostusta. Kilpailu kiinnostaa lapsia ja luo jännitystä, mutta se tulisi tehdä oikein ja liikaa kilpailua korostamatta. Kilpailuissa ja peleissä lapsi oppii sekä voittamista että häviämistä ja tähän liittyviä tunteita. (Nuori Suomi n.d.)

Instruktio tarkoittaa sitä, millä tavoin ohjaaja jonkin harjoitteen tai taidon harjoittelemisen ohjeistaa. Ohjaajalle suurin haaste on pitää ohjeet selkein ja tarpeeksi lyhyinä. Lyhytkestoinen muisti pystyy ottamaan vastaan vain 2–7 yksikköä. Kaikkia ohjeita harjoitteeseen ei tarvitse antaa heti vaan niitä voidaan harjoitteen edetessä täsmentää lisää. Instruktiota tehostetaan usein näytöillä. Niissä olennaisinta on, että ohjaaja on sijoittunut oikein. Kaikkien ohjattavien tulisi nähdä ja kuulla mallisuoritus hyvin. (Jaakkola 2009, 339–340,341.)

Suoritusten parantamiseksi suosituin keino on palautteenanto. Sisäistä palautetta urheilija saa itse eri aistikanavista. Näitä välittyy esimerkiksi lihaksista, jänteistä ja näkö- sekä kuuloaistin kautta. Ulkoinen palaute on ohjaajan antamaa, videolta nähtyä tai kellon kertomaa palautetta. Se vahvistaa urheilijan omasta kehostaan saamaa sisäistä palautetta. Ulkoista palautetta tarvitaan erityisesti oppimisen alkuvaiheessa ja monimutkaisissa taidoissa. Myöhemmin tulisi korostaa oppijan omaa sisäistä palautetta ja kannustaa kysymyksien avulla itsearviointiin. Oppimisprosessin alkuvaiheessa palaute tulisi antaa kokonaisvaltaisesta suorituksesta ja vasta myöhemmissä vaiheissa yksityiskohtaisemmista asioista esimerkiksi vuorohiihdon rytmistä. (Jaakkola 2009, 341–344.)

Toistoja tulisi olla paljon harjoituksissa, sillä liikuntataitoja opitaan vain tekemällä. Toistoja voidaan lisätä sillä, että ohjeiden antoon ja opetusjärjestelyihin käytetään vain välttämätön aika. Tällä hetkellä urheiluseuroissa jopa puolet harjoitusten ajasta menee passiiviseen aikaan kuten paikallaan olemiseen ja ohjaajan järjestelyihin. Rinnakkaiset suorituspaikat ovat yksi keino saada tekemiseen lisää toistoja. Yhden jonon sijaan voisi suosia useampaa, jolloin passiivinen aika vähenee. Oleellista on myös käyttää sen verran välineitä kuin seuralla on ja yli suorituspaikkojen tarpeen. (Jaakkola 2009, 337–338.)

Alku- ja loppuveryyttelyn olisi hyvä liittyä myös tunnin tavoitteeseen ja teemaan. Jos tavoitteena on esimerkiksi tasapainon kehittäminen, kannattaa alku- ja loppuveryyttelyyn ottaa tähän liittyvä peli tai leikki. Näin saadaan harjoitettua lisää kyseistä ominaisuutta. Alle 10-vuotiailla lapsilla toistojen määrää voidaan lisätä myös sillä, että lapset laitetaan esimerkiksi pienissä ryhmissä pohtimaan ratkaisuja tehtävään. Tällöin ryhmän vuorovaikutuskin lisää lasten aktiivisuutta. (Jaakkola 2009, 338–339.)

#### 4.6 Opetustyyli

Liikunnanohjaustilanteita varten on luotu erilaisia opetustyyliä. Sopivaan opetustyyliin vaikuttavat lasten ikä, määrä ja aikaisemmat kokemukset. Tämän lisäksi valintaan vaikuttavat harjoituksen tavoitteet, tilat sekä välineet. Taitava ohjaaja osaa valita tilanteeseen sopivan opetustyylin, sillä kaikki ovat erilaisia oppijoita. (Nuori Suomi ry n.d.)

Opetustyyliä voidaan jakaa ohjaajakeskeisiin, lapsikeskeisiin sekä yhteistoiminnallisiin ohjaustyyliin. Ohjaajakeskeisiä opetustyyliä ovat komentotyylinen ohjaaminen, harjoitustyyli ja eriytyvä ohjaus. Ohjaajakeskeisessä opetustyyliä ohjaaja tekee kaikki ratkaisut ja lapsilla on vain vähän vaikutusmahdollisuuksia. Komentotyyliä ohjaaja kertoo ja näyttää kaikille mallisuorituksen yhteisesti. Ohjaaja havainnoi, ohjaa ja antaa palautetta kaikille yhteisesti. Tämä ohjaustapa sopii tilanteisiin, jossa ryhmässä on paljon ohjattavia lapsia ja tila rajallinen. Harjoitustyyliä eli tehtävöohjaamisessa tehtävät näytetään suorituspaikoilla ja tämän jälkeen lapsi harjoittelee tehtävää omaan tahtiin ohjaajan seurauksessa toimintaa sekä antaessa yleistä ja yksilöllistä palautetta. Esimerkkinä tästä ovat pelit ja kuntopiirit. Tämä opetustyyli on käytetyin ohjaustilanteissa. Eriytyvässä ohjauksessa ohjaaja valitsee eri tasoisia harjoitteita, joista lapset taitotasonsa ja kykynsä mukaan sopivan harjoitteen. Ohjaaja havainnoi ja päättää, milloin lapsi voi siirtyä haastavampaan tehtävään. Tässä opetustyyliä ohjaaja pystyy antamaan runsaasti yksilöllistä palautetta. (Nuori Suomi ry n.d.)

Lapsikeskeisissä tai lapsi-/oppilasjohtoisissa ohjaustavoissa lapsi pääsee vaikuttamaan siihen, mitä ja miten hän tekee. Nämä kannustavat luovuuteen, sillä yhtä oikeaa suoritus tapaa ei ole. Lapsikeskeiset ohjaustyyliä jaetaan itsearviointiin, ohjattuun oivaltamiseen ja ongelmanratkaisuun. Itsearviointityyliä lapsi harjoittelee ohjaajan valitsemia tehtäviä itsenäisesti suorituspaikoilla ja arvioi suoritustaan ohjaajan antamiin kriteereihin. Ohjaaja kyselee lapselta, miten suori-

tus meni ja pyytää perusteluja tähän. Ohjatussa oivaltamisessa ohjaaja kysyy loogisia kysymyksiä, jotka ohjaavat lasta itse oivaltamaan ja johdattelevat lasta löytämään vastauksen kysymykseen tai ongelmaan esimerkiksi vuorohiihdon tekniikassa. Ongelmanratkaisussa ohjaaja esittää ongelman, jonka lapset pyrkivät ratkaisemaan. Kaikki ratkaisut ovat yhtä hyviä ja yhtä oikeaa vastausta ei ole. Tässä tavassa kaikki kokevat onnistumisen kokemuksia, joten se vahvistaa lapsen itsetuntoa. (Nuori Suomi ry n.d.)

Yhteistoiminnallisissa ohjaustavoissa harjoitellaan parin kanssa tai ryhmässä yhteistä tehtävää ja tämä edellyttää kaikkien aktiivista osallistumista ja yhteistyötä. Ryhmän jäsenille voidaan antaa eri rooleja. Yhteistoiminnalliset ohjaustavat voidaan jakaa pariohjaukseen ja sekä ohjattuun oivaltamiseen ja ongelmanratkaisuun. Pariohjauksessa eli vuorovaikutustyyllissä ohjaaja antaa tehtävät sekä arviointikriteerit suorituspaikoille, joissa pari antaa palautetta. 3–5-vuotiaille tämä työtapa on liian vaativa, mutta 6–8-vuotiaille tätä voi alkaa opettamaan ja pariohjaus sopii erityisesti tätä vanhemmille. Ohjattu oivaltaminen ja ongelmanratkaisu vaativat yhteistoimintaa ja täten tukevat lasten vuorovaikutustaitojen kehittymistä. (Nuori Suomi ry n.d.)

Monipuolinen liikunta tarkoittaa sitä, että harjoitellaan kaikkia motorisia perustaitoja (liikkumis-, tasapaino- ja välineen käsittelytaidot). Monipuoliset ympäristöt sekä välineistö takaavat lapsen eri ominaisuuksien monipuolisen kehittymisen. Tällöin syntyy monipuolinen motoristen taitojen kirjo, joka helpottaa myöhemmin tietyn lajin lajitaitojen oppimista. Eriyttämistä voidaan toteuttaa käyttämällä erilaisia liikuntavälineitä ja jokainen voi liikkua oman taitotason mukaan. Monipuolisuutta saadaan tunnille myös esimerkiksi vaihtelemalla tilan kokoa, voiman kovuutta, suuntia, tasoja sekä aikaa. (Jaakkola 2009, 346.)

## 5 5–8-vuotiaan lapsen kehitys

Lapsen kehitys muuttuu paljon ikävuosien 5–8 välillä. Tässä luvussa perehdyn tähän liikunnallisen, kognitiivisen sekä sosiaalisen kehityksen näkökulmasta. Lisäksi avaan liikunnassa ja erityisesti lasten kohdalla tärkeää motorisen perustaidon käsitettä ja perehdyn tutkimuksiin, joita aiheesta on tehty.

### 5.1 Liikunnallinen kehitys

5–6-vuotiaana lasta alkavat kiehtoa pelit ja leikit, joissa on säännöt. Tässä iässä lapselle tuottaa kuitenkin vaikeuksia hävitä peleissä. Hän ymmärtää oikean ja väärän eron. 5–6-vuotias lapsi nauttii erilaisista liikuntaleikeistä ja hallitsee liikkeitä melko sulavasti. Liikkeiden yhdistely onnistuu paremmin kuin aiemmin. Luova tekeminen on usein lapsen mieleen. Tässä ikävaiheessa lasten kiinnostuksen kohteet vaihtelevat ja siksi hänelle tulisi tarjota mahdollisuus monipuoliseen liikuntaan. (Nikander 2009, 113–114.)

6–7-vuotiaalle ei tulisi asettaa liian paljon liikunnallisia tavoitteita, sillä tässä ikävaiheessa hän voi kokea alemmuutta, pelätä epäonnistumisia sekä vaatia itseltään liikaa. Hän voi myös verrata itseään ja omia kykyjään muihin. 6–7-vuotias haluaa harjoitella itsenäistä tekemistä ja aikuisten asettamat säännöt voivat tuntua epäreiluilta. Lapsi tarvitsee kuitenkin selkeitä rajoja. Sopiva keskustelu ja lapsen kuuntelu antavat päätösvaltaa hänelle. Tässä iässä lapsi haluaa edelleen liikkua monipuolisesti esimerkiksi hyppien, juosten, hiihtäen ja luistellen. Lapsen pituuskasvu nopeutuu kuitenkin tässä ikävaiheessa, joten hänestä voi tulla hetkellisesti kömpelömpi erilaisissa liikuntasuorituksissa. (Nikander 2009, 114.)

7–8-vuotiaana lapsi tarvitsee onnistumisia liikuntaharrastuksestaan. Hänelle tulee myös antaa mahdollisuus oppia uusia asioita, positiivista palautetta ja kannustusta. Lapsen olisi hyvä oppia myös sietämään epäonnistumisia, sillä tällöin hän ymmärtää niiden kuuluvan osaksi liikuntaa ja urheilua. Mikäli epäonnistumisia koetaan kuitenkin liian usein, lapsi voi tuntea itsensä muita huonommaksi ja riittämättömäksi. Vielä kouluikässäkkin lapsen tulisi leikkiä paljon. Lapsi on edelleen liikunnallisesti taitava, aktiivinen ja hallitsee kehonsa paremmin. Uusien taitojen oppiminen helpottuu, kun lihasvoima kehittyy ja lapsi hallitsee kehoaan entistä paremmin. Eroja tyttöjen ja poikien välillä ei vielä juurikaan näy. Lapsi ei välttämättä pysty arvioimaan omaa jaksamistaan, joten

vanhempien tulisi pitää huoli siitä, ettei lapsella olisi liikaa harrastuksia koulun lisäksi. Lasta ei tulisi pakottaa näihin ilman hänen omaa tahtoaan. (Nikander 2009, 115–116.)

## 5.2 Kognitiivinen ja sosiaalinen kehitys

6–8-vuotiaan lapsen ajattelutavassa tapahtuu muutos, sillä hän ymmärtää esimerkiksi paremmin syys-seuraussuhteita. Lapsi ymmärtää paremmin sosiaalisia tilanteita. Tällöin myös moraalinen ajattelu on melko ehdotonta ja esimerkiksi opettaja on kaikki tietävä auktoriteetti. Lapsi pohtii paljon eri ilmiöitä ja haluaa keskustella näistä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017; Nikander 2009, 108.)

Ennen kouluikää moni on saattanut käydä erilaisissa kerhoissa tai eskarissa, mutta osa ei ole saattanut olla missään lapsiryhmässä, jolloin he voivat tarvita aluksi tukea. Ryhmään kuulumisella ja hyväksytyksi tulemisella on suuri merkitys 7–8-vuotiaille lapsilla. Lapsen empatiakyky myös kehittyy. (Nikander 2009, 115.) Sosiaalisia taitoja harjoitellaan myös aina ryhmätoiminnassa. Näitä ovat esimerkiksi ryhmässä toimiminen ja auttamiskäyttäytyminen. Valmentajan tulisi muistaa tukea näitä taitoja. (Suomen Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020, 11.) Lapsi haluaisi irrottautua jo vanhemmista, mutta on kuitenkin vielä hyvin riippuvainen heistä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017).

## 5.3 Motoriset perustaidot

Motoriset taidot tarkoittavat liikkeitä, jotka suoritetaan tahdonalaisesti joko yhdellä tai useammalla kehonosalla. Niiden oppimiseen vaikuttavat muun muassa yksilön valmiudet, ympäristö sekä se, mitä kyseinen taito vaatii. Motoriset taidot voidaan luokitella karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoriset taidot ovat kaikkea suurilla lihasryhmillä saatavaa liikettä, kuten juoksemista ja hyppimistä. Hienomotoriset taidot ovat sen sijaan pienillä lihasryhmillä tehtävää liikettä esimerkiksi erilaiset välineenkäsittelytaidot ja arkisista tilanteista kengännauhojen solmiminen. (Suomen CP-liitto n.d.)

Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan niitä taitoja, joilla selviydytään itsenäisesti arjen motorisista haasteista (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 50). Motoriset perustaidot voidaan jakaa ta-

sapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin (Taulukko 1). (Jaakkola 2010, 78). Motorinen kehitys on siis jatkuvaa koko elämän mittaista motoristen taitojen oppimista. Parhaimmat ikävuodet näiden oppimiselle ovat 2–7, jolloin lapsi on motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheessa. Se on tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. Kehitykseen vaikuttaa perimä, ympäristö ja harrastusmahdollisuudet. (Suomen CP-liitto n.d.)

Motoriset perusliikuntataidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
Venyttäminen	Juokseminen	Potkaiseminen
Pyörähtäminen	Loikkaaminen	Kiinniottaminen
Kääntyminen	Käveleminen	Heittäminen
Taivuttaminen	Hypääminen esteen yli	Iskeminen
Kieriminen	Laukkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Ponnistaminen	Pomputteleminen
Pysähtyminen	Liukuminen	Lyöminen ilmasta
Tasapainoilu	Kiipeäminen	Kierittäminen
Väistyminen	Harppaaminen	Potkaiseminen ilmasta

Taulukko 1. Motoriset perusliikuntataidot. Mukailten Gallahue & Donnelly 2003. (Jaakkola 2010, 78.)

Perustaidot tulisi hallita ennen kouluikää. Fyysisesti aktiivinen leikkiminen kehittää näitä taitoja ja tätä kautta taitava liikkuja hyväksytään paremmin leikkeihin mukaan ja hänen taitonsa kehittyvät entisestään. (Rintala ym. 2016, 50.) Motorisessa kehityksessä 7–8-vuotiaana alkaa erikoistuneiden liikkeiden vaihe, jolloin suurin osa motorisista perustaidoista on hallussa. Lapsen tulisi alkaa harjoitella haastavampia liikuntamuotoja. Koulun alkamisen jälkeen voi oppia vielä motorisia perustaitoja, mutta oppiminen on hitaampaa kuin aikaisemmin. (Jaakkola 2010, 78.) Perustaidot heikommin osaava saattaa siis jäädä herkemmin syrjään ja tätä kautta taidot eivät ainakaan kehity lisää, joka lapsella olisi tärkeää. Näitä taitoja on vaikeampaa aikuisena harjoittaa, joka on kuitenkin mahdollista.

6–8-vuotiaana lapsella kehittyvät hienomotoriikka sekä käden ja silmän yhteistyötä vaativat taidot (Nikander 2009, 108). Tämän ikäisellä lapsella alkavat motoriset perustaidot olla hallinnassa. 6–8-vuotiaana aletaan vahvistamaan liikkeiden yhdistämistä sekä lajitaitoja esimerkiksi luistelua

tai pyöräilyä. Lapsi on siis energinen oppija. Tasapainotaidoista harjoitellaan esimerkiksi kuperkeikkaa ja keinumista, liikkumistaidoista kiipeilyä ja yhden jalan hyppyä sekä käsittelytaidoista yhden käden heittoa ja kiinniotta. (Suomen CP-liitto n.d.)

Rintalan, Sääkslahden ja Iivosen tutkimuksessa (2016) havaittiin, että 3–10-vuotiailla motorisissa perustaidoissa on isoja eroavaisuuksia. Vanhemmilla lapsilla nämä taidot ovat hallussa nuorempia paremmin. Lisäksi käsittelytaidoissa pojat saivat paremmat pisteet verrattuna tyttöihin jokaisessa ikäluokassa. 5-vuotiaissa tytöt olivat kuitenkin poikia parempia vuorohyppelyssä. (Rintala, Sääkslahti, Iivonen 2016, 49.) Nämä tutkimusten tulokset ovat mielenkiintoisia ja olisi hyvä huomioida käytännön toiminnassa. Tyttöjen välineen käsittelytaitojen kehittämiseen tulisi erityisesti kiinnittää huomiota.

Niemistön, Finnin, Cantellin, Korhosen ja Sääkslahden (2020) 3–7-vuotiaille tehdyssä tutkimuksessa osoitettiin, että mikäli etenkin vanhempi lapsi osallistuu järjestettyyn liikuntaan, hänen motoriset taitonsa kehittyvät. Erityisesti hyötyä olisi harrastuksista, jotka sisältävät liikkumistaitoja, koordinaatiota ja palloilua kehittäviä harjoitteita. (Niemistö, Finni, Cantell, Korhonen, Sääkslahti 2020.) Tämä tulos korostaa esimerkiksi seuran tekemän työn tärkeyttä lasten motoristen taitojen tukemisessa. Järjestetyssä liikunnassa selvästi panostetaan näiden taitojen kehittämiseen.

Temperamenttipiirteillä on myös iso rooli motoristen taitojen oppimisessa, jota ei ole aikaisemmin tunnistettu. Aktiiviset sekä sinnikkäät lapset voivat olla motivoituneita motorisiin taitoihin liittyvissä tehtävissä. Keskittymistaito on myös tärkeässä roolissa uusien taitojen opettelussa etenkin, jos taito tuntuu haastavalta. (Jyväskylän yliopisto 2020; Niemistö, Finni, Cantell, Korhonen, Sääkslahti 2020.) Nämä tulokset ovat tärkeitä lasten kanssa työskenteleville. Tärkeintä olisi huomioida jokainen lapsi yksilönä ja ottaa huomioon yksilön erilaiset piirteet ohjauksessa. Toinen voi tarvita enemmän kannustusta ja rohkaisua esimerkiksi erilaisissa leikeissä, kun aktiivisempi lapsi voi itsenäisesti osata toimia paremmin ja vähemmällä ohjauksella.

## 6 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön tarkoituksena on yhteistyön lisääminen ammattikorkeakoulun, opiskelijoiden sekä työelämän välillä ja helpottaa työelämään siirtymistä opiskeluiden jälkeen. Opiskelija pystyy osoittamaan opinnäytetyöllä tietojen ja taitojen soveltamista liittyen alan asiantuntijatehtäviin. (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.) Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön voi suorittaa joko tutkimuksellisenä tai toiminnallisena. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ohjeistetaan käytännön toimintaa, opastetaan tai järjestetään toimintaa. Alasta riippuen se voi tarkoittaa ohjetta, opasta, kirjaa, kotisivua tai tapahtuman järjestämistä. Opinnäytetyön tarkoitus on olla käytännönläheinen, työelämälähtöinen, tutkimuksellinen sekä osoittaa alan tietojen ja taitojen hallitsemista. Ammattikorkeakoulun tavoitteena on, että opiskelija toimii valmistumisen jälkeen alansa asiantuntijana ja omaa tiedot sekä taidot kehittämisen ja tutkimuksen perusteista. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10.) Valitsin toiminnallisen opinnäytetyön siksi, koska koen käytännön tekemisen itselleni mielekkäämmäksi sekä itselleni sopivammaksi. Lisäksi työelämälähtöinen työ palvelee paremmin oppimista sekä helpottaa siirtymistä työelämään valmistumisen jälkeen.

### 6.1 Opinnäytetyön aiheen valinta

Hyvän opinnäytetyöaiheen idea syntyy koulutuksen opinnoista ja aiheen avulla pystyy luomaan yhteyksiä työelämään. Lisäksi aiheen kautta voi syventää omia tietoja ja taitoja liittyen omiin mielenkiinnon kohteisiin alalla. Toimeksiantajalta tullut opinnäytetyöaihe kehittää ammatillista kasvua ja lisää vastuun kantamista sekä projektihallintaa. Vaarana kuitenkin tässä tapauksessa on, että opinnäytetyö laajenee liian suureksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16–17.)

Aloitin hiihtokoulun ohjaamisen Kainuun Hiihtoseurassa syksyllä 2018. Aluksi toimin apuohjaajana ja kaksi vuotta myöhemmin vastasin itse 8–10-vuotiaiden ryhmän ohjaamisesta. Halusin tehdä opinnäytetyön ehdottomasti lapsiin liittyen, sillä heidän ohjaamisensa on tuttua ja tuntuu itselleni luontevimmalta, opettavaisimmalta sekä mielekkäimmältä. Koen, että tästä työstäni on hyötyä missä tahansa työtehtävässä, jossa ohjaan lapsia. Maastohiihtoa olen harrastanut lähes koko elämäni, joten aiheena se luonnollisesti kiinnosti paljon. Aiempien yhteyksien kautta päädyin kysymään kyseistä seuraa toimeksiantajaksi. Lisäksi seuratyö vaikuttaa kiinnostavalta ja työni saattaa tulevaisuudessa olla seurassa toimimista. Toimeksiantajalta tullut aihe varmistaa sen, että

työlle on todellinen tarve. Halusin tehdä opinnäytetyön, josta on todellista hyötyä sekä ohjaajille että lapsille.

Aluksi toimeksiantaja olisi toivonut, että suunnittelen kahden eri ryhmän vuosi- ja tuntisuunnitelmat. Keskusteltuani ohjaavan opettajan kanssa tulimme lopputulokseen, että tämä kuulostaa liian laajalta opintopistemäärään verrattuna. Päädyimme yhdessä toimeksiantajan kanssa rajaamaan aiheen vain yhteen ikäryhmään eli 5–8 vuotiaisiin, sillä pienempien lasten ohjaaminen on itselleni tutumpaa ja mieluisampaa.

## 6.2 Oppaan tuotteistamisprosessi

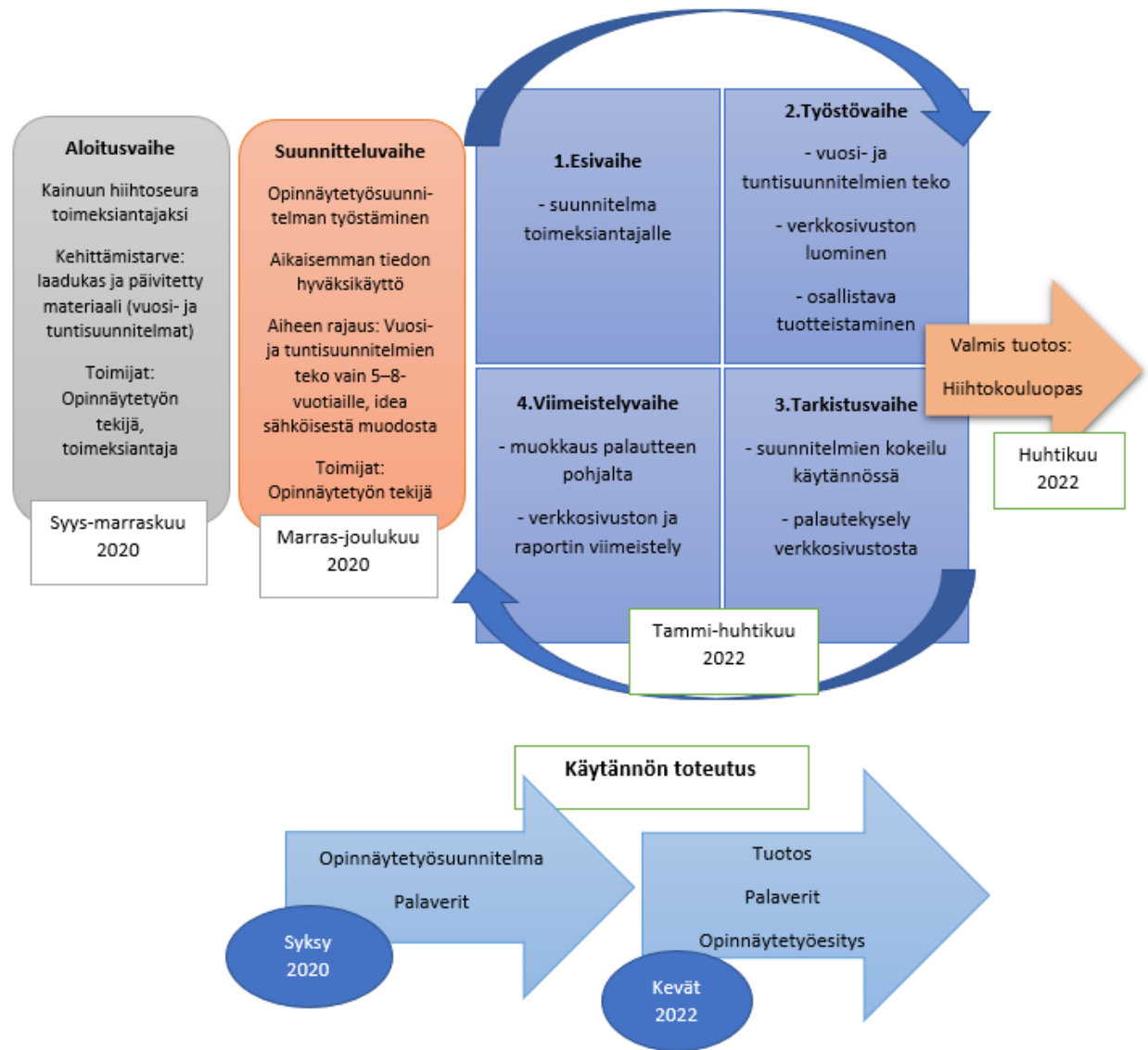
Tuotteistamiselle ei ole yhtä selkeää määritelmää. Se voidaan kuitenkin määritellä työksi, jonka seurauksena asiantuntemus tai osaaminen muotoutuu palvelutuotteeksi. (Parantainen 2007, 11.) Tuotteistaminen tarkoittaa siis palvelun tai tuotteen tarkempaa määrittelemistä ja täsmentämistä. Tuotteistaminen voi olla joko tavaran tai hyvinvointipalveluissa usein olevaa palvelun tuotteistamista. (Kuntaliitto 2017.) Hyvän tuotteen ominaisuuksiin kuuluvat käyttäjälähtöisyys, tuotteen ongelmaton käyttö ja viimeistelty lopputuotos. Palvelua tuotteistettaessa olisi hyvä laatia aluksi palvelukonsepti, jossa määritellään palvelun tarkoitus, mitä lupauksia sillä on asiakkaalle, toimivuus sekä sisältö. Palvelun tulisi olla asiakaslähtöinen ja sitä olisi hyvä testata testikäyttäjillä jo alusta alkaen. (Suomi.fi 2021.) Kehittämismenetelmänä oppaassa käytetään tuotteistamista. Tässä luvussa käydään läpi oppaan tuotteistamisprosessi vaiheittain.

Opinnäytetyöprosessin tuotoksena syntyy palvelu, joka sisältää tuotteita eli vuosi- ja tuntisuunnitelmia. Työ keskittyy oppaan luomiseen, joten kuvaan tuotteistamista palvelun näkökulmasta. Useat asiat yhdistävät tuotteen ja palvelun tuotteistamista. Peruseriaatteita voi hyödyntää molempiin.

## 6.3 Opinnäytetyön vaiheet

Linearisessa kehittämistyön mallissa työskentely koostuu tavoitteen määrittelystä, suunnittelusta, toteutuksesta sekä päättämisestä ja arvioinnista. Tämä malli on suoraviivainen ja eri vaiheet etenevät laaditun suunnitelman mukaisesti. Tämän vuoksi sitä on kritisoitu, sillä yllättäviä teki-

jöitä ei ole otettu huomioon. Spiraalimallissa kehittämistyö esitellään enemmän jatkuvana syklinä. Kehittämishanke muodostaa kehän sisältäen tehtävät, organisoinnin, toteutuksen ja arvioinnin. Tuotos arvioidaan uusilla kehillä aina uudelleen edellisen vaiheen jälkeen eli toimintaa reflektoidaan. Konstruktivistinen malli yhdistelee näitä kahta mallia. (Salonen 2013, 14–16.) Koin tämän mallin parhaaksi ja opinnäytetyöprosessini mukailee Salosen (2013, 20) konstruktivistista mallia. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Opinnäytetyöprosessi konstruktivistisen mallin avulla (Mukaiillen Salonen 2013.)

### 6.3.1 Aloitusvaihe

Aloitusvaiheessa kehittämishanke lähtee liikkeelle. Tässä vaiheessa määritellään kehittämistarve ja -tehtävä, toimintaympäristö sekä toimijat. (Salonen 2013, 17.) Opinnäytetyöprosessini lähti käyntiin itseäni kiinnostavan aiheen pohtimisella ja melko alussa päätin, että haluan tehdä toiminnallisen opinnäytetyön. Olin yhteydessä päiväkoteihin ja pohdin aikaisempia yhteyksiäni eri työpaikkoihin. Melko nopeasti oli kuitenkin selvää, että kysyn itselleni tutulta Kainuun Hiihtoseuralta tarvetta opinnäytetyölle. Heiltä päin sain idean aiheeseen, vaikka itsellenikin oli ollut alun perin mielessä idea jonkinlaisesta oppaasta. Seuraavaksi prosessissa rajattiin aihetta sekä tutustuttiin teoriaan syyskuussa 2020. Pidimme palaverin toimeksiantajan kanssa ja pohdimme yhdessä, millaiselle työlle heillä on tarvetta ja miten sen saisi yhdistettyä omiin tavoitteisiin. Teimme samalla toimeksiantosopimuksen. Lisäksi tutustuin aikaisempiin opinnäytetöihin, tutkimuksiin ja materiaaleihin liittyen aiheeseen. Samaan aikaan liikunnanohjaajaopinnoissa alkoivat opinnäytetyön tekemiseen liittyvät kurssit, joissa perehdyttiin muun muassa muiden valmiisiin opinnäytetöihin.

### 6.3.2 Suunnitteluvaihe

Aloitusvaiheen jälkeen siirrytään suunnitteluvaiheeseen. Siinä tehdään opinnäytetyösuunnitelma, josta selviävät esimerkiksi tavoitteet, vaiheet, TKI-menetelmät, tiedonhankintamenetelmät sekä dokumentointitavat. Tässä vaiheessa on hyvä määrittää eri toimijoiden tehtävät ja vastualueet. (Salonen 2013, 17.) Opinnäytetyön aihetta päätettiin rajata toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa koskemaan vain 5–8-vuotiaita, jotta työmäärä ei olisi liian suuri. Sain muutoin melko vapaan tavan toteuttaa työn. Myöhemmin syksyn 2020 aikana kirjoitin ahkerasti opinnäytetyösuunnitelmaa ja perehdyin enemmän aiheeseen. Rinnalla kulkivat edelleen erilaiset prosessia tukevat ammattikorkeakoulun kurssit. Opinnäytetyösuunnitelmani esitin joulukuussa 2020.

Suunnitteluvaiheessa hyödynsin paljon aikaisemmin hankkimiani tietoja kyseisestä hiihtokoulun toiminnasta. Ohjasin vuoden verran osittain apuohjaajana pienimpien ryhmää ja vuotta myöhemmin vastasin 8–10-vuotiaiden ryhmän ohjaamisesta. Itselläni on siis vahva kokemus tämän hiihtokoulun lapsista ja ryhmistä. Lisäksi tiedän, millaiset suorituspaikat ovat ja mitä niissä pystyy tekemään. Välineitä on hiihtokoululla rajallisesti, mutta käytettävissä olevat välineet ovat itselläni tiedossa ja ohjatesani totuin niitä käyttämään. Tiedostan osittain myös eri ohjaajien vahvuudet.

5–8-vuotiaille on todella tarvetta uudelle vuosisuunnitelmalle kuten myös tuntisuunnitelmille. Tunnit etenevät vuodesta toiseen melko samalla tavalla. Tunnit ovat laadukkaita ja liikettä tulee paljon, mutta erilaisia välineitä voisi olla hieman enemmän.

Ohjaamisen hiihtokoulun parissa aloitin ylipäättään jo talvella 2017, jolloin aloin ohjaamaan vastuuhjaajana Tampereella nuorimpien eli alle 8-vuotiaiden ryhmää. Talvella 2018 jatkoin saman ryhmän ohjaamista ja osallistuin myös hieman vanhempien lasten ja nuorten syysleirille. Nämä kokemukset ovat tuoneet itselleni tietoa siitä, mitkä harjoitteet tai leikit toimivat kyseisellä ikäryhmällä käytännössä. Olen pyrkinyt havaintojeni perusteella suunnittelemaan tunnit siten, että ne olisivat entistä parempia ja sisältö laadukasta.

### 6.3.3 Oppaan kohderyhmä

Toiminnallisessa opinnäytetyössä työ kohdistetaan jollekin, sillä tavoitteena on saada ihmiset osallistumaan toimintaan tai tapahtumaan. Tavoitteena voi olla myös toiminnan selkeyttäminen esimerkiksi oppaan avulla. Kohderyhmä rajataan usein iän, sosioekonomisen aseman, koulutuksen tai toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Kohderyhmää valitessa on tärkeää pohtia, mikä on ratkaisua vaativa ongelma ja keitä tämä koskee. Ilman kohderyhmää toiminnallista opinnäytetyöprosessia on vaikea suorittaa. (Vilka & Airaksinen 2003, 38–40.)

Oman opinnäytetyöni kohderyhmänä ovat hiihtokoulun nykyiset ohjaajat sekä kaikki vanhemmat ja huoltajat, jotka ovat kiinnostuneita hiihtokoulutoiminnasta sekä ohjaamisesta. Kohderyhmään kuuluu siis kokeneita vahvan tietoperustan maastohiihdosta ja lasten ohjaamisesta hallitsevia sekä aloittelijoita, joilla tietämys on vielä heikkoa. Oppaan tarkoitus on, että myös vähemmän ohjauskokemusta omaava pystyy aloittamaan lasten hiihtokoulun ohjaamisen ja saa tukea tunnin ohjaamiseen.

### 6.3.4 Esivaihe

Suunnitteluvaiheen jälkeen siirrytään nopeasti prosessissa ympäristöön, jossa työskentely toteutetaan. Vaihe voi olla lyhyt ja siinä esimerkiksi luetaan sekä käydään läpi ainoastaan suunnitelmaa. (Salonen 2013, 17.) Tässä vaiheessa lähetin opinnäytetyösuunnitelman toimeksiantajalle ja hei-

dän mielestään se vaikutti hyvältä. Positiivista palautetta tuli oppaan viemisestä sähköiseen muotoon, jolloin sitä on jatkossa helppo muokata. He toivoivat, että sivustolle voidaan tuoda muidenkin ryhmien suunnitelmat ja päivittäminen olisi helppoa. Opinnäytetyösuunnitelmani hyväksyttiin ja siirryin melko nopeasti seuraavaan vaiheeseen.

### 6.3.5 Työstövaihe

Työstövaiheessa tapahtuu käytännön toteutus kohti tavoitetta ja tuotosta. Tämä vaihe on toiseksi tärkein ja samalla pisin sekä vaativin kaikista. (Salonen 2013, 18.) Omista henkilökohtaisista haasteistani johtuen työssäni tuli taukoa ja jatkoin sitä syksyllä 2021. Jakso- ja tuntisuunnitelmia työstin syksyn 2021 ja kevään 2022 aikana. Kirjoitin teoriaosioita osittain uudestaan ja pyrin syventämään tekstiä. Aloin myös pohtimaan oppaan ulkonäköä sekä luomaan pohjaa sille. Lopuksi siirsin suunnitelmat oppaaseen ja tein niille visuaalisemman pohjan.

Hiihtokouluharjoitus tulisi aloittaa kesällä ja syksyllä alkuverryttelyllä, joka sisältää erilaisia perusliikuntataitoja ja aktiivista liikkuvuutta kehittäviä leikkejä ja pelejä. Tämän jälkeen siirrytään taito-osioon, jossa harjoitellaan ketteryyttä, koordinaatiota ja tasapainoa. Kolmannessa osiossa kehitetään nopeutta pelien, kisailuiden ja viestien avulla. Lopuksi suoritetaan loppuverryttely ja mahdollisesti liikkuvuutta parantavia harjoitteita. Talvella yksittäinen harjoitus eroaa hieman. Alkuverryttelynä voi toimia hiihtoleikki. Tämän jälkeen lajitaito-osiossa harjoitellaan tasapainoa, ketteryyttä, laskutaitoa ja hiihdon eri tekniikoita. Nopeutta voidaan talvella harjoittaa erilaisilla viesteillä eri tekniikoilla. Tunti päätetään loppuverryttelyyn hiihtoleikin tai -pelin avulla. (Suomen Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020, 15.)

Tuntisuunnitelmat olen tehnyt todella tarkoiksi ja yksityiskohtaisiksi, jotta vähemmän kokemusta omaava ohjaaja pystyisi ohjaamaan tunteja. Päätin käyttää suunnitelmissa Kajaanin ammattikorkeakoululla opinnoissamme käytössä olevaa pohjaa, sillä se on tullut todella tutuksi opintojen aikana ja olen kokenut sen hyväksi. Tuntisuunnitelman runko on rakennettu Suomen Hiihtoliiton ja Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen materiaalin pohjalta. Jokainen osio kestää noin 15 minuuttia. Tämä takaa sen, etteivät lapset ehdi tylsistyä yhteen harjoitteeseen, peliin tai leikkiin. Olen ottanut huomioon suunnitelmissa myös erilaiset oppijat sekä sen, että yhdellä kerralla lapsilla saattaa olla jopa neljän vuoden ikäero. Harjoitteita on mielestäni helppo muokata joko vaikeammiksi tai helpommiksi.

Hiihtokoulun pääteemat vaihtelevat eri vuodenaikojen ja kuukausien mukaan. Syksyllä tulisi alkuun panostaa yleisharjoitteluun, nopeuteen ja ketteryYTEEN. Tämän jälkeen siirrytään vähitellen sauvojen kanssa tehtävään harjoitteluun. Lumien tullessa siirrytään hiihtoon ja marraskuussa tutustutaan hiihtovälineisiin sekä totutellaan lumeen pelien avulla. Talven ja kevään aikana keskitytään eri hiihtotekniikoihin vapaalla ja perinteisellä tyylillä. Alkuun kannattaa suosia sauvoitta hiihtoa ja jokaisella kerralla erilaisia hiihtoleikkejä. Helmikuussa mukaan voi toimintaan voi ottaa taktiikan harjoittelua. Erilaiset sarjahiihdot tai muut leikkimieliset kisat toimivat myös hyvänä harjoitteena. Hiihtoa jatketaan niin kauan kevääseen, kun lunta riittää. (Suomen Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020, 16.)

Vuosisuunnitelman pohjana käytin Kajaanin ammattikorkeakoulun jaksosuunnitelma-pohjaa, joka oli myös tuttu opintojen kautta. Vuosisuunnitelma perustuu pääasiassa Suomen Hiihtoliiton linjaukseen siitä, mitä olisi hyvä painottaa missäkin kuussa alle 10-vuotiaiden hiihtoharjoittelussa. Kainuun Hiihtoseurassa hiihtokoulukausi alkaa syyskuussa ja loppuu huhtikuun alussa. Olen hyödyntänyt myös Kainuun Hiihtoseuralta ennestään löytyviä suunnitelmia. Syksyn ajalle heiltä löytyy kausisuunnitelma, mutta keväälle tällaista ei ole. Olen huomioinut myös tekniikoiden tasa-  
puolisen harjoittamisen. Vapaalla ja perinteisellä tyylillä harjoitellaan enimmäkseen vuorottaisina kertoina. Tällöin kumpikaan tekniikka ei pääse unohtumaan ja harjoittelu on monipuolista.

Hongin mukaan verkkosivustoa luodessa ensimmäinen asia on sen lopullisen tavoitteen määrittely eli mitä varten verkkosivustoa ollaan luomassa. Asiakkaan toiveet ovat tärkeää ottaa huomioon ja mahdollinen ongelma, jota ollaan ratkaisemassa. Seuraavaksi on määriteltävä kohderyhmä eli keitä varten verkkosivusto luodaan. Tätä varten voidaan luoda persoonaprofiileja, joissa määritellään esimerkiksi henkilöiden ikää, siviilisäätyä tai työpaikkaa. (Hong 2018, 57–58.) Verkkosivuston luomisessa käyttäjälähtöisyys on erityisen tärkeää. Sivustosta ei ole hyötyä, jos se ei tule käyttöön tai ei toimi halutulla tavalla.

Värit ovat todella tärkeitä verkkosivujen suunnittelussa. Verkkosivuston vierailijalta kestää ainoastaan 90 sekuntia mielipiteensä muodostamiseen, johon vaikuttavat jopa 90 % värit. (Hong 2018, 49.) Tekstin helppolukuisuus riippuu siitä, miten lukija erottaa kirjaimet taustasta. Musta teksti erottuu parhaiten valkoisesta, sillä mustassa ei ole kirkkautta ja valkoisessa on pelkästään sitä. Mobiililaitteilla verkkosivuja luettaessa saattaa esiintyä haasteita. Näyttö voi olla pieni, valaistus häikäisee tai teksti näkyy pienellä. (Lynch & Horton 1994–2007.)

Käytettävyys tarkoittaa sitä, miten helppokäyttöinen käyttöliittymä on. Tätä voidaan mitata viidellä eri asialla: opittavuus, tehokkuus, virheenkestävyys, tyytyväisyys ja muistettavuus. (Hong

2018, 51–52.) Paras tyyli on sellainen, joka on huomaamaton ja looginen käyttäjille. Tavanomainen tyyli on parempi kuin omalaatuinen. (Lynch & Horton 1994–2007.) Turhien elementtien välttäminen ja mahdollisimman yksinkertainen tyyli tekevät vaikutuksen käyttäjille. Yksinkertaisuuteen kuuluu myös sivuston helppo navigointi. Käyttäjän ei tulisi joutua miettimään liikaa. Kohteiden kategoriointi, hakukenttä sekä päävalikoiden pitäminen yksinkertaisina ovat esimerkkejä hyvän navigoinnin luomiseen. (Hong 2018, 52–53.) Näiden vuoksi verkkosivuston testaaminen kaikilla laitteilla ja palautteen kysyminen ennen sivuston lopullista käyttöönottoa on tärkeää.

Opasta luodessani pyrin ottamaan huomioon erityisesti sen helppokäyttöisyyden ja selkeyden. Lisäksi oppaan tulee olla luettavissa eri laitteilla ja toimeksiantajan toiveiden mukaan etenkin mobiililaitteilla, jotta opas on mukana missä tahansa. Visuaalisuus on tärkeä elementti, mutta en halunnut korostaa sitä liikaa vaan pitää koko sivuston selkeänä. Tunti- ja vuosisuunnitelmien lukeminen oppaassa on pyritty tekemään helpoksi. Suunnitelmien eri sivuja pystyy vaihtamaan nuolesta klikkaamalla. Vaihtoehtoisesti suunnitelman voi avata suuremmaksi klikkaamalla kuvaa. Näiden lisäksi suunnitelman voi vielä avata erikseen pdf-tiedostoon, mikäli halutaan esimerkiksi tulostaa suunnitelma. Nämä helpottavat suunnitelmien lukemista ja esimerkiksi niiden selaamista älypuhelimella kesken hiihtokoulukerran.

Wix.com on vuonna 2006 perustettu yksi johtavista verkkosivujen kehitysalustoista. Tällä hetkellä sivustoa käyttää yli 200 miljoonaa käyttäjää. Wix.com on ilmainen ja käyttäjäystävällinen, johon on kuitenkin mahdollista ostaa laajennettuja palveluita. Sivuston pystyy luomaan kuka tahansa ja sitä pystyy käyttämään millä tahansa laitteella. Verkkosivuston voi luoda joko tyhjälle mallille tai käyttää automaattista sivustonrakennustyökalua. (Wix.com n.d.)

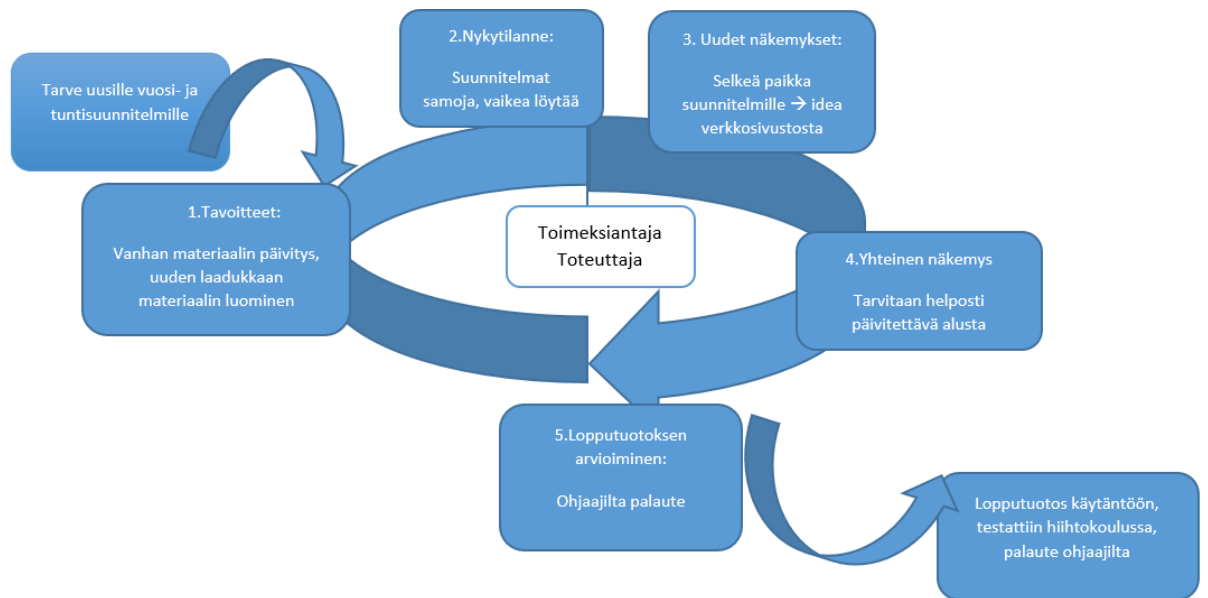
Helppokäyttöisyys ja ilmaisuus olivat tärkeimmät ominaisuudet, joita kaipasin etsiessäni sopivaa verkkosivuston kehitysalustaa. Itselläni ei ole juurikaan kokemusta verkkosivustojen luomisesta, joten kaipasin helppoa työkalua. Lisäksi visuaalisuus ja sivuston käyttö millä tahansa laitteella kuuluivat tärkeisiin kriteereihin. Toivon, että kuka tahansa pystyy jatkossa muokkaamaan verkkosivustoa, joten se ei saisi olla liian monimutkainen. Wix.com tarjoaa perusominaisuuksia, jotka riittävät tähän käyttötarkoitukseen.

Kuviossa 3 on kuvattuna oppaan tuotteistamisprosessi. Tuotteistaminen päätettiin tehdä, koska toimeksiantaja koki tarvetta päivitetylle ja uudelle materiaalille. Lisäksi uusia ohjaajia on vaikeampi saada rekrytoitua toimintaan. Tähän toivottiin apua. Opinnäytetyöprosessin alussa hiihtoseuralta löytyi hyvin yksinkertainen kausisuunnitelma syksylle sekä tuntisuunnitelmat, jotka oli tehty useita vuosia sitten. Tunnit ohjattiin melko samalla tavalla vuodesta toiseen. Koin myös,

että suunnitelmat oli haastava löytää. Linkki kausisuunnitelmaan katoaa blogin sisälle, kun sitä päivitetään talven mittaan. Vanhat tuntisuunnitelmat löytyvät suljetun linkin kautta edellisten vuosien alta, joten niitäkin oli nopeasti hankala löytää.

Hiihtoseuralla ei valitettavasti ole kovin paljon resursseja suurempien välinehankintojen suhteen. He olivat kuitenkin valmiita tekemään joitakin pieniä hankintoja tarvittaessa, jos kokisin ne tarpeellisiksi. Koin, että vuosi- ja tuntisuunnitelmat tarvitsisivat selkeän paikan, josta ne löytyisivät kootusti ja helposti. Tämän vuoksi syntyi idea verkkosivustossa olevasta oppaasta, joka tukisi heitä, joille hiihtokoulutoiminta on vielä uutta. Toimeksiantaja oli hyvin tyytyväinen tähän, sillä he voisivat jatkossa päivittää sivustoa ja lisätä sinne muidenkin ryhmien suunnitelmia. Valmiin tuotoksen eli oppaan synnyttyä hiihtokoulun ohjaajat saivat arvioida sitä ja antaa palautetta. Lisäksi joitakin tuntisuunnitelmia testattiin käytännössä lasten ohjaamisessa.

Tuotteistamisprosessin etenemiseen voi olla useita eri vaihtoehtoja. Yksi malli, jota käytettiin LEAPS-tutkimusprojektissa kuvaa projektia viidellä eri vaiheella. (kuvio 3.) Prosessi lähtee liikkeelle tavoitteen selkeyttämisestä eli määrittämään se, miksi tuotteistaminen tehdään. Tämän jälkeen selvitetään nykytilanne seuraavia vaiheita helpottamaan. Kartoitukseen tarvitaan tiiviisti sidosryhmät ja asiakkaat. Kolmantena vaiheena oleva uusien ja erilaisten näkemysten tuominen esille auttaa purkamaan vanhoja näkemyksiä palvelusta. Ennen viimeistä vaihetta näkemys tulisi kiteyttää yhdessä kaikkien palveluun osallistuvien toimijoiden kanssa. Viimeisenä tuotteistamisprosessissa arvioidaan ja simuloidaan lopputuotosta. (Tuominen, Järvi, Lehtonen, Valtanen & Martinsuo 2015, 12–13.)



Kuvio 3. Osallistava tuotteistaminen ja sen vaiheet. (Tuominen, Järvi, Lehtonen, Valtanen & Martinsuo 2015, 12.)

### 6.3.6 Kehittämisen- ja tiedonhankintamenetelmät

Kehittämismenetelminä tässä opinnäytetyössä käytin pääasiassa tuotteistamista, mutta myös aikaisemman tiedon hyväksikäyttöä, keskusteluita sekä kokeilevaa toimintaa (Salonen 2013, 22). Keskusteluilla toimeksiantajan sekä ohjaavan opettajan kanssa sain palautetta tehdystä työstäni sekä vinkkejä, mitä tulisi jatkossa ottaa huomioon ja mitä olisi hyvä korjata. Jatkuvan palautteen ansiosta työ kehittyi entistä paremmaksi ja käyttäjälähtöisemmäksi. Aikaisempaa tietoa hyödynsin niin omien kokemusten kuin kirjallisuuden sekä tutkimusten kautta. Pidin tärkeänä viimeisimpien tietojen selvittämistä ja mahdollisimman tuoretta teoretietoa. Tuntisuunnitelmia testattiin käytännössä, jolloin saatiin arvokasta tietoa siitä, miten suunnitelma oikeasti toimii lapsia ohjattaessa.

Tiedonhankintamenetelmät ovat lähes sama asia kuin tutkimusmenetelmät tutkimuksessa. Erona kehittämishankkeessa on joustavuus näiden käytössä verrattuna tutkimuksiin. (Salonen 2013, 23.) Tässä opinnäytetyössä hyödynsin havainnointia aikaisempien kokemuksieni pohjalta, kyselyä sekä valmiita materiaaleja Suomen Hiihtoliiton, Kainuun Hiihtoseuran ja muiden lähteiden poh-

jalta. Toimin opinnäytetyöprosessin alussa ohjaajana hiihtoseurassa, joten pystyin havainnoimaan, mikä toimii ja mihin tarvittaisiin muutoksia. Lyhyen kyselyn avulla prosessin loppuvaiheessa sain tietoa oppaasta ja siihen liittyvistä kehittämisehdotuksista.

Suomen Hiihtoliiton sekä Suomen ampumahiihtoliiton vastaamassa lumilajit liikuttavat tuoteperheessä korostuvat lasten, perheiden sekä opettajien liikuttaminen innostavasti ja uusilla tavoilla. Tuotteet lisäävät yhteistyötä seurojen ja oppilaitosten sekä eri lajien välillä. Tukea tuoteperheeseen on saatu Opetus- ja kulttuuriministeriöltä. (Lumilajit liikuttavat n.d.) Tämä konsepti on helpottanut oppaan tekemistä ja ollut hyvänä tukena prosessissa. Lumilajit liikuttavat-nettisivuilta löytyy valmiita tuntisuunnitelmia, leikkejä ja videoita, joista olen saanut inspiraatiota ja ideoita omiin suunnitelmiini.

### 6.3.7 Tarkistusvaihe

Tämän vaiheen voidaan ajatella liittyvän kaikkiin vaiheisiin. Tarkistusvaiheessa arvioidaan tuotosta yhdessä toimijoiden kanssa ja se palautetaan joko takaisin työstövaiheeseen tai siirretään viimeistelyvaiheeseen. Tämä vaihe voi kestää hyvin lyhyen aikaa. (Salonen 2013, 18.) Tarkistusvaiheessa lähetin neljän viimeisen kerran tuntisuunnitelmat hiihtokoulun 5–8-vuotiaiden ohjaajille, jotka kokeilivat niitä käytännössä. Tämän kautta sain tärkeää tietoa siitä, miten hyvin suunnitelmat toimivat lasten kanssa ja onko niiden avulla ohjaaminen helppoa. Palaute tästä oli positiivista ja tuntisuunnitelmiin oltiin tyytyväisiä.

Lisäksi kaikkien suunnitelmien valmistuttua ja verkkosivuston ollessa valmis lähetin tekemäni lyhyen kyselyn verkkosivuston tuleville käyttäjille ohjaajien WhatsApp-ryhmään, jossa on minun lisäksi 11 ohjaajaa. Kyselin heidän mielipiteitään sivustosta sekä suunnitelmista. Näiden pohjalta lähdin viimeistelemään sivustoa sekä suunnitelmia entistä paremmiksi ja käyttäjäystävällisemmiksi. Kyselyn loin sähköisessä muodossa Google Forms -palvelun avulla, koska koin sen helpoimmaksi alustaksi. Lisäksi kyselyn tuli olla nopeasti täytettävä. Kysymykset olivat sekä avoimia että suljettuja. Suljetuissa kysymyksissä käytettiin 5-portaista Likertin asteikkoa. Kysely koostuu kymmenestä kohdasta, joista seitsemän kohtaa on kysymyksiä ja kolme kohtaa on varattu vapaalle sanalle. (LIITE 1) Kysymykset laadittiin ohjaavien kysymysten perusteella, jotta saataisiin tietoon, miten hyvin ne ovat ohjanneet suunnitelmien sekä oppaan tekoa.

Likertin asteikko on usein 4- tai 5-portainen järjestysasteikko ilmaisemaan vastaajan mielipiteitä. Toisessa ääripäässä vastausvaihtoehto on täysin samaa mieltä ja toisessa täysin eri mieltä. Vastaaaja valitsee tältä väliltä vaihtoehdon. (Heikkilä 2014, 51.) Hiihtokouluoppaan palautekyselyssä ääripäät vastausvaihtoehdoissa olivat erittäin tyytymätön ja erittäin tyytyväinen. Nämä oli merkitty numeroilla 1-5.

Vastauksia kyselyyn tuli kolme, joka vaikuttaa kyselyn luotettavuuteen. Ohjaajia hiihtokoulussa on kuitenkin vähän ja vastausaikaa oli viisi päivää, joten siihen nähden vastausmäärä on hyvä. Ensimmäisellä kysymyksellä selvitetään, millä laitteella vastaaja luki hiihtokouluopasta. Tämä on tärkeä tieto, sillä opas voi näyttäytyä erilaisena eri laitteilla luettaessa. Kaksi kolmesta oli lukenut opasta tietokoneella ja yksi kolmesta älypuhelimella. Toisessa kysymyksessä kysytään vastaajien tyytyväisyyttä kokonaisuudessaan hiihtokouluoppaaseen. Kaikki vastasivat asteikolta 1–5 numeron neljä eli olivat tyytyväisiä.

Seuraavassa kahdessa kysymyksessä selvitetään vastaajien tyytyväisyyttä verkkosivuston visuaalisuuteen ja helppokäyttöisyyteen sekä verkkosivuston toimivuuteen. Molempiin kysymyksiin kaksi oli vastannut numeron neljä eli olivat tyytyväisiä ja yksi numeron viisi, joka tarkoittaa erittäin tyytyväistä. Viides kysymys keskittyy vuosisuunnitelmaan ja siinä kysytään tyytyväisyyttä sen toimivuuteen sekä laadukkuuteen. Kaksi vastasi tähän kysymykseen numeron neljä eli olivat tyytyväisiä ja yksi numeron viisi, joka tarkoittaa erittäin tyytyväistä. Avoimessa kohdassa pyydetään vapaita kommentteja ja erityisesti kehitysehdotuksia liittyen vuosisuunnitelmaan. Kehitysehdotuksia ei tullut ja vuosisuunnitelma koettiin selkeäksi, helppolukaiseksi ja sisällöltään loistavaksi.

Tuntisuunnitelmiin liittyen 6.kysymyksessä selvitetään sitä, kuinka hyvin vastaajat kokevat tuntisuunnitelmissa olevien harjoitteiden kehittävän 5–8-vuotiaiden hiihtotaitoja. Yksi vastasi numeron neljä eli olleensa tyytyväinen ja kaksi numeron viisi eli olivat erittäin tyytyväisiä. Tuntisuunnitelmien selkeyteen ja luettavuuteen oltiin myös tyytyväisiä. Tähän liittyvään kysymykseen kaksi vastasi numeron neljä ja yksi numeron viisi. Vastaajat saivat antaa vapaata palautetta ja erityisesti kehitysehdotuksia myös tuntisuunnitelmiin liittyen. Kehittämiskohteena nähtiin haastavuus suunnitelmien lukemisessa, koska ne jakautuvat useammalle sivulle. Suunnitelmia pidettiin tarkoina, monipuolisina, mielekkäinä ja positiivista palautetta annettiin siitä, että kokemattomampikin ohjaaja pystyy niiden avulla ohjaamaan hiihtokoulua. Lopuksi vastaajilla oli mahdollisuus antaa palautetta yleisesti koko hiihtokouluoppaasta. Opasta kehuttiin helppokäyttöiseksi ja kyseinen lasten ikäryhmä oli otettu loistavasti huomioon. Opas oli erittäin hyvin luettavissa tietokoneella, mutta mobiililaitteilla pdf-tiedostojen avaamisen haastavuutta pohdittiin.

Palautekysely antoi tärkeää palautetta kohderyhmältä ja oppaan tulevilta käyttäjiltä. Vastausmäärä jäi pieneksi ja palautteen olisi voinut kerätä mieluummin esimerkiksi hiihtokoulussa haastatteleamalla, jolloin vastauksia olisi saanut varmasti enemmän. Tiukan aikataulun vuoksi koin sähköisen palautelomakkeen helpommaksi ja nopeammaksi. Kehityskohteet, jotka tulivat esille, olivat sellaisia, joita olin itsekin pohtinut opasta tehdessäni. Tunti- ja vuosisuunnitelmat voi avata kolmella eri tavalla, joten palautteessa esille tulleen pdf-tiedostojen avaamiseen liittyvän haasteen ei pitäisi olla ongelma. Suunnitelmia pitäisi pystyä lukemaan myös mobiililaitteilla hyvin ja pdf-tiedostoja ei ole pakollista avata ollenkaan. Lisäksi tuntisuunnitelmat ovat niin tarkkoja, että niiden saaminen yhdelle sivulle on lähes mahdotonta. Lisäksi käyttämäni tuntisuunnitelmapohja ei mahdollista kovin tiiviin tekstin tekoa.

#### 6.3.8 Viimeistelyvaihe

Viimeistelyvaiheessa viimeistellään tuotos ja kehittämishankeraportti. Tämä vaihe voi kestää kauan, joten siihen on hyvä varata aikaa. Tuotos voidaan esimerkiksi esitellä käyttäjille tai muilla ulkopuolisille henkilöille. (Salonen 2013, 18.) Palautekyselyn ja suullisen palautteen pohjalta viimeistelin suunnitelmia sekä opasta huhtikuussa 2022. Kyselyn mukaan palaute oli pääosin positiivista ja suuria muutoksia ei tarvinnut oppaaseen enää tehdä. Hakutoimintoa muokkasin niin, että nettisivuilta löytäisi mahdollisimman helposti haluamansa. Otsikot on muokattu hakutoiminnossa suomenkielisiksi helpottamaan oppaan käyttöä. Aiemmin haetut sanat tuli olla täysin samassa muodossa kuin oppaassa, mutta nyt haettu sana voi olla myös eri muodossa. Tämä helpottaa huomattavasti oppaan helppokäyttöisyyttä. Lisäksi viimeistelin opinnäytetyön lopullista raporttia kirjoittaen tiivistelmän, lisäten siihen liitteet ja palautekyselyn tulokset.

#### 6.3.9 Valmis tuotos

Prosessin lopussa kehittämishankkeessa syntyy jokin tuote esimerkiksi opas, kirja, esite tai malli, joka esitetään ja julkaistaan. Opinnäytetyön raportissa tuotos sijaitsee joko lopussa tai erillisenä liitteenä. Raportin tulisi olla kokonaisuus, jossa käy ilmi opiskelijan oma oppiminen, kehittämistoiminnan ymmärtäminen, alan ammatillisuus sekä innovatiivisuus ammattikorkeakoulun näkökulmasta. (Salonen 2013, 19, 25.) Valmiiseen oppaaseen kuuluvat 5–8-vuotiaiden ryhmän vuosisuunnitelma sekä jokaiselle 24 hiihtokoulukerralle tuntisuunnitelmat. Tämän lisäksi oppaasta löytyy perustietoa hiihtokoulutoiminnasta sekä ohjeita suunnitelmien lukemiseen. Linkit Kainuun

Hiihtoseuran eri sosiaalisiin medioihin sekä nettisivuille löytyvät oikealta muiden yläpalkkien vierestä. Opas laitetaan linkkinä Kainuun Hiihtoseuran hiihtokoulun nettisivuille ja tiedoksi ohjaajien WhatsApp-ryhmään. Hiihtokouluopas löytyy osoitteesta: <https://hiihtokouluopas.wixsite.com/kainuunhiihtoseura>

Valmis opinnäytetyö esitettiin viimein huhtikuussa 2022. Liitteistä löytyvät kuva oppaan etusivulta, esimerkkikuvat vuosisuunnitelmasta sekä yhdestä tuntisuunnitelmasta ja palautekyselyn pohja.

## 7 Pohdinta

Tässä luvussa tarkoituksena on pohtia opinnäytetyön onnistumista, oman osaamisen kehittymistä sekä työn luotettavuutta ja eettisyyttä. Lisäksi kerrotaan mahdollisia kehittämisideoita jatkoon.

### 7.1 Opinnäytetyön onnistuminen

Opinnäytetyötä lähdetään ensimmäisenä arvioimaan työn idean kautta. Siihen kuuluvat tavoitteet, idean kuvaus, tietoperusta ja kohderyhmä. Toinen arviointikohde liittyy työn toteutukseen. Oppaassa tämä tarkoittaa sen tekemisiin liittyviä asioita. Arvioinnissa kannattaa kiinnittää huomiota materiaaleihin, joita oppaassa on käytetty. Kolmas arviointikohde on prosessin raportointi ja kieliasu. Itse tekijä voi pohtia työn johdonmukaisuutta ja sen kriittistä otetta. (Vilka 2003, 154, 157–159.)

Opinnäytetyön idea on mielestäni ajankohtainen ja innovatiivinen, sillä maastohiihto on ollut suosiossa viime aikoina sekä lasten fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä on puhuttu pitkään. Harrastajamäärät ovat nousussa kaiken ikäisissä, vaikka lisenssien määrät tippuvat jatkuvasti. Etenkin oppaan luominen verkkosivustoon tukee innovatiivisuutta. Tavoitteet olen muodostanut selkeiksi ja helposti arvioitaviksi. Koen myös, että tietoperusta raportissa on riittävän laaja oppaan tekemistä ajatellen. Teksti on mielestäni helposti luettavaa, sillä olen pyrkinyt sopivan pituisiin kappaleisiin, riittävän lyhyisiin ja yksinkertaisiin lauserakenteisiin sekä jäsenneltyisiin kokonaisuuksiin. Kohderyhmä on täydellinen omiin tavoitteisiin ja mielenkiinnon kohteisiin liittyen. Nämä tekijät ovat tehneet myös prosessista itselleni mielekkäämmän.

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan pitkä, joka alkoi syksyllä 2020 ja loppui keväällä 2022. Suurin haaste itselläni prosessissa oli itselleni asettamat tiukat tavoitteet. Tavoittelen usein hyviä arvosanoja ja virheetöntä työtä, joka voi lopulta kääntyä kielteiseksi asiaksi. Opinnäytetyö oli mielessäni lähes koko ajan. Lisäksi muut päällekkäiset opinnot lisäsivät kuormitusta ja koin niiden vievän motivaatiani ja keskittymistäni pois tästä työstä. Koin myös, että opinnäytetyösuunnitelman olisi voinut tehdä paremmin ja tämä olisi helpottanut empiiristä osiota. Nyt jouduin käymään kaiken teorian uudestaan läpi ja tekemään kaksinkertaisen työn. Loppuvaiheessa elä-

määni tuli yllätys, joka samalla hidasti projektia, mutta myös antoi lisää motivaatiota työn loppuun saattamiseksi. Viimeiset kuukaudet olivat kiireisiä työn parissa. Koin työn myös todella laajaksi ja 24 tarkan tuntisuunnitelman sekä oppaan luominen itsessään vei aikaa erittäin paljon.

Haastetta toi se, että esitin suunnitelman joulukuussa 2020 ja empiirisen osion tekeminen kesti lähes vuoden. Välillä työhön oli vaikeaa palata pidemmän ajan jälkeen. Haasteena olen kokenut tiivistetyn tekstin luomisen ja vain kaikkein olennaisimman tiedon sisällyttämisen, sillä itselläni on tapana kirjoittaa tunnollisesti liian laajasti aihealueista. Olen kuitenkin oppinut kirjoittamaan prosessin aikana niistä asioista, jotka ovat tärkeimpiä ja työn kannalta oleellisimpia. Pitkästä prosessista huolimatta opinnäytetyön tekeminen oli todella opettavainen ja ikimuistoinen projekti. Yhteenvetona koko opinnäytetyöprosessi on kehittänyt omaa ammatillista osaamistani, sillä olen työssä pystynyt yhdistämään itseäni kiinnostavan aiheen tietopohjan ja käytännössä.

Oppaan onnistumista ja ylipäätään koko prosessia arvioitaessa on huomioitava myös ohjaavat kysymykset. Mielestäni olen onnistunut vastaamaan näihin hyvin. Ensimmäinen pääkysymys oli ”Millaiset harjoitteet kehittävät 5–8-vuotiaiden hiihtotaitoja?” Tähän olen pyrkinyt vastaamaan lähinnä teoriaosiossa, jossa korostuu monipuolisen liikunnan merkitys tällä ikäryhmällä sekä passiivisen toiminnan välttäminen. Näiden perusteella olen valinnut monipuolisesti erilaisia leikkejä, pelejä ja muita harjoitteita suunnitelmiin. Kahta täysin samanlaista harjoitetta tai leikkiä ei esiinny suunnitelmissa useampaan kertaan, vaan niitä on muokattu edes hieman. Tämä tuo vaihtelevuutta harjoituksiin ja lapset sekä ohjaajat oppivat uusia leikkejä ja pelejä.

Toinen pääkysymys oli ”Millainen verkkosivusto auttaa ohjaajia vetämään hiihtokouluryhmiä?” Tähän kysymykseen olen vastannut myös teoriaosiossa. Verkkosivustoa eli opasta luodessa olen huomionut sen, että sivustolta löytyisi kaikki tarvittava helposti. Yläpalkit ovat selkeät ja navigointi on tehty helpoksi. Lisäksi opasta pystyy käyttämään millä tahansa laitteella. Palveluun eli oppaaseen olen kokonaisuudessaan tyytyväinen. Opas on mielestäni visuaalisesti hyvännäköinen ja etenkin siihen nähden, ettei itselläni ole verkkosivuston luomisesta juurikaan kokemusta. Vuosi- ja tuntisuunnitelmia varten tein erilliset ja eriväriset pohjat syksylle ja keväälle, jotta ne erottuisivat toisistaan. Kuvia hiihtokoulun toiminnasta olisi voinut lisätä sivustolle, mutta tiukan aikataulun takia lupien pyytäminen lasten huoltajilta ja itse kuvaustilanne olisivat vieneet liikaa aikaa.

Oppaan luominen oli yllättävän pitkä prosessi, joka sisälsi monia vaiheita. Opasta tehtäessä tuli ottaa useita asioita huomioon ja kesken prosessin syntyi uusia ideoita sekä parannusehdotuksia. Pyrin pitämään mielessä sen, että sivustoa saattaa lukea henkilöt, joilla ei ole kovinkaan paljon

kokemusta ohjaamisesta. Tämän vuoksi selvensin mahdollisimman tarkasti suunnitelmia. Opasta tehtäessä otin jatkuvasti huomioon käytettävyyden myös mobiililaitteella. Testasin jatkuvasti, miltä sivusto näyttää älypuhelimella luettaessa. Lisäksi pidin mielessä sen, miten seura pystyy jatkossa lisäämään muut suunnitelmat sivustolle.

Toimeksiantajan puolelta oppaaseen oltiin tyytyväisiä. Sisältöä pidettiin palautekyselyn mukaan laadukkaana ja harjoitteita 5–8-vuotiaille sopivana. Opas koettiin helppolukuiseksi ja monipuoliseksi. Kyselyn mukaan tuntuu suunnitelmien avulla kokemattomampikin ohjaaja pystyy ohjaamaan hiihtokoulun tunteja. Kehitysehdotuksia tuli vain muutamia ja ne liittyivät tuntuu suunnitelmien luettavuuteen. Nämä pyrittiin ottamaan huomioon opasta viimeisteltäessä.

## 7.2 Oman osaamisen kehittyminen

Liikunnanohjaajan koulutuskohtaisiin osaamistavoitteisiin eli kompetensseihin kuuluvat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveystuokuntaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d). Liikuntaosaamista opin teoriapohjaa kirjoittaessa, mutta myös erityisesti vuosi- ja tuntuu suunnitelmia suunnitellessani ja tehdessäni. Hyvinvointi- ja terveystuokuntaosaaminen kehittyi ottaessani huomioon opinnäytetyön ikäryhmän eli 5–8-vuotiaiden lasten kasvun ja kehityksen suunnitellessani harjoitteita heille. Liikuntadidaktiivista ja pedagogista osaamista tarvittiin suunnitellessa tuntuu suunnitelmien kokonaisuuksia ja valitessa erilaisia opetusmenetelmiä sekä pohdittaessa yleisiä ja harjoitekohtaisia tavoitteita. Lisäksi perehdyin hyvän ohjaajan ominaisuuksiin ja suunnitelmissa sekä oppaassa annoin vinkkejä ohjaajille.

Ammattikorkeakoulun yhteisiä kompetensseja ovat oppimisen taidot, eettinen osaaminen sekä työyhteisö-, innovaatio- ja kansainvälistymisosaaminen (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d). Oppimisen taidot kehittyivät jatkuvan kriittisen itsearvioinnin ansiosta prosessin eri vaiheissa. Erityisesti lähteitä hankkiessani pyrin kriittiseen arviointiin. Opinnäytetyöprosessin aikana otin vastuuta työstäni sekä sen etenemisestä. Lisäksi otin huomioon eri vaiheissa toimijat eli toimeksiantajan. Nämä kehittivät eettistä osaamistani. Työyhteisöosaaminen kehittyi ollessani yhteydessä toimeksiantajaan ja toimiessaan heidän kanssaan yhteistyössä. Prosessin alussa otin yhteyttä eri paikkoihin aihetta pohtiessani ja lopussa huomioin toimeksiantajan toiveet liittyen oppaan käyttöön. Kokonaisuudessaan opinnäytetyö kehitti siis useita eri osaamistavoitteita ja tämän vuoksi omaa ammatillista osaamistani.

### 7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyön tavoitteiden tulee olla moraalisesti harkittuja sekä itse työn rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti tehtyä. Epärehellisyyteen kuuluvat muiden ja oman tekstin plagiointi, toisten toimijoiden vähätteleminen sekä rajallinen raportointi. Työstä tulisi olla hyötyä käytännössä. Samat eettiset säännöt pätevät niin kehittämistyössä kuin yhteiskunnassakin. Kehittämistyössä mukana olevien ihmisten tulisi tietää, mitä kehittäjä tekee, mitkä ovat työn tavoitteet ja mikä on kunkin rooli kehittämishankkeessa. Toimeksiantajan käytänteisiin ja sääntöihin tutustuminen on tärkeää, mutta ne eivät saa ohjata liikaa tosiasioiden huomioista. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 48–49.) Olen pyrkinyt noudattamaan kaikkia näitä eettisiä periaatteita opinnäytetyöprosessin aikana. Työtä on tehty huolellisesti ja todellista tarvetta varten. Jokaisella projektiin osallistuvalla on ollut tiedossa työhön liittyvät tärkeät tiedot ja mihin he ovat osallistumassa.

Raportin tekstin olen kirjoittanut itse, enkä ole plagioinut tekstiä. Asianmukaiset lähdeviitteet ja lähdeluettelo löytyvät raportista selkeästi. Tuntisuunnitelmissa käytettävät leikit, pelit ja harjoitteet on osittain otettu soveltaen erilaisista kirjoista ja materiaaleista, mutta näistä lähteistä löytyy merkintä oppaasta. Osa on itse keksimiä tai useita vuosia käytössä olleita, joten näiden alkuperää on mahdotonta löytää. Kaikki kuvat, joita olen oppaassa käyttänyt ovat tekijänoikeudellisesti vapaata materiaalia.

Kaikkien opinnäytetyöprosessien tulisi olla luotettavia. Sillä tarkoitetaan jäsenneltyjä kehittämisehdotuksia sekä sisäisten ristiriitojen välttämistä. Työskentely prosessin aikana tulisi olla järjestelmällistä ja johdonmukaista. Jatkuva itsearviointi ja valintojen tarkoituksenmukaisuuden sekä hyödyllisyyden kyseenalaistaminen liittyen tavoitteisiin lisäävät luotettavuutta. Lisäksi aineiston ja lähteiden laatuun on kiinnitettävä huomiota. (Vilka 2021, osa IV.) Tietoa hankittaessa siihen tulisi aina suhtautua lähdekriittisesti. Tiedon tulisi olla relevanssi eli omaan käyttöön sopiva ja ajankohtainen. Kirjoittajin pitäisi arvioida lähdeä ja sen kirjoittajaa kriittisesti sekä pohtia tiedon todenmukaisuutta. Opinnäytetyössä tulisi käyttää suurimmaksi osaksi tieteellisiä julkaisuja eli artikkeleita, jotka on vertaisarvioitu ja kirjoittaja on asiantuntija tai tutkija. Alkuperäisiä eli primäärilähteitä tulisi suosia opinnäytetyössä ja sekundäärilähteitä välttää. Primäärilähteisiin kuuluvat tutkimusartikkelit ja väitöskirjat. Sekundäärilähteissä kerrotaan jostakin tutkimuksesta ja tästä esimerkkinä voi olla kirjallisuuskatsaus. (Centria ammattikorkeakoulu 2022.)

Luotettavuutta voi arvioida opinnäytetyössäni pohtien sitä, vastasiko työ ohjaaviin kysymyksiin ja ongelmiin. Prosessin aikana itselleni oli selvää, missä vaiheessa teen mitäkin ja olin aikataulutannut eri vaiheet. Lisäksi kyseenalaistin omaa tekemistäni ja aikaisemmin opintojen aikana suoritan

jatkuvaa itsearviointia. Tällöin pohdin jokaista valintaani kriittisesti, joka lisää työn luotettavuutta. Lähteet valitsin käyttämällä mahdollisimman tuoreita lähteitä. Lisäksi valitsin mieluummin alkuperäisen tutkimuksen lähteeksi kuin siitä kirjoitetun artikkelin. Suosin erityisesti erilaisia kirjoja, joiden kirjoittajat ovat alan asiantuntijoita. Sähköisiä lähteitä käyttäessäni olen pohtinut tarkkaan niiden luotettavuutta. Esimerkiksi erilaiset opintojen kursseilla käytetyt lähteet ovat mielestäni luotettavia. Mikäli jokin lähde on mietityttänyt itseäni, en ole sitä valinnut.

#### 7.4 Kehittämisideat jatkoon

Jatkokehittämissideana näen, että seura jatkaa sivuston käyttöä ja tuovat muidenkin ryhmien vuosi- ja tuntisuunnitelmat verkkosivustolle. Toivon, että verkkosivusto on pohjana sellainen, jota he pystyvät hyödyntämään jatkossa ja kokevat tämän helppokäyttöiseksi. Muidenkin ryhmien vuosi- ja tuntisuunnitelmien päivittämiseen saattaisi olla tarvetta. Suunnitelmien selkeyttämiseksi itse otettuja kuvia tai videoita voisi myös hyödyntää. Kyseiselle verkkosivustopohjalle voisi olla helppo päivittää myös nykyaikaisempi hiihtokoulun verkkosivusto.

## Lähteet

Centria ammattikorkeakoulu. (2022). Tiedonhaku ja lähdekritiikki. Saatavilla 23.3.2022. <https://libguides.centria.fi/c.php?g=675824&p=4812109>

Heikkilä, T. (2014). Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Hiihto-lehti. (2018). Hiihtotekniikka. Perinteisen tekniikat: Yksipotkuinen tasatyöntö löytyy mallilla. Saatavilla 16.11.2020. <https://www.hiihto-lehti.fi/yksipotkuinen-tasatyonto-hiihtotekniikka/>

Hiihto-lehti. (2018). Hiihtotekniikka. Tekniikkakoulu: Opi tehokas kuokka eli perusluistelu ylämäkeen. Saatavilla 16.11.2020. <https://www.hiihto-lehti.fi/kuokka-perusluistelu-hiihtotekniikka/>

Hong, P. (2018). Practical Web Design: Learn the fundamentals of web design with HTML5, CSS3, Bootstrap, jQuery, and Vue.js. Birmingham, UK: Packt Publishing Ltd.

Jaakkola, T. (2000). Liikuntataitojen oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. (2009). Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Toim. Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander A. & Riski J. Lahti: VK-kustannus Oy.

Juoksija.fi. (2018). Tekniikkakoulu: Wassberg vaatii liu'un ja rytmin. Saatavilla 25.4.2022. <https://juoksija.fi/hiihto/hiihtotekniikka/wassberg-hiihtotekniikka/>

Juoksija.fi. (2018). Tekniikkakoulu: Mogren vie vauhdikkaasti kauas. Saatavilla 25.4.2022. <https://juoksija.fi/hiihto/hiihtotekniikka/luisteluhiihto-mogren-hiihtotekniikka/>

Jyväskylän yliopisto. (2020). Lapsen ikä, harrastuneisuus ja yksilöllinen reagoititapa parantavat motoristen taitojen oppimista. Saatavilla 7.3.2022. <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2020/04/lapsen-ika-harrastuneisuus-ja-yksilollinen-reagoititapa-parantavat-motoristen-taitojen-oppimista>

Kainuun Hiihtoseura. (N.d.). Etusivu. Saatavilla 3.2.2022. <http://kainuunhiihtoseura.blogspot.com/>

- Kajaanin ammattikorkeakoulu. (N.d.). Opinnäytetyö. Saatavilla 7.3.2022. <https://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opiskelu-KAMKissa/Opinnaytetyo>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. (N.d.). Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus. Saatavilla 24.3.2022. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>
- Kantomaa, M. (2020). Julkaisussa Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Toim. Kantomaa, M. Saatavilla 2.2.2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf>
- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. (2021). Seuratietokanta. Saatavilla 10.3.2022. [www.seuratietokanta.fi](http://www.seuratietokanta.fi)
- Kotiranta, K. & Seppänen, L. (2016). Kestävyysliikunta. Helsinki: Fitra Oy.
- Kokko, S. (2013). Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa Liikuntapedagogiikka. Toim. Jaakkola, J., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kuntaliitto. (2017). Tuotteistus on määrittelyä, tarkentamista ja kehittämistä. Saatavilla 21.4.2022. <https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/Tuotteistus-on-m%C3%A4%C3%A4rittely%C3%A4-tarkentamista-ja-kehitt%C3%A4mist%C3%A4.pdf>
- Lynch, P.J. & Horton, S. (1994–2007). Web style guide. 3rd edition. Saatavilla 2.3.2022. <https://webstyleguide.com/wsg3/index.html>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2017). 6–7-vuotiaan älyllinen kehitys. Saatavilla 2.2.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/6-7-v/6-7-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2019). 6–7-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Saatavilla 2.2.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/6-7-v/6-7-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>
- Niemistö, D., Finni, T., Cantell, M., Korhonen, E. & Sääkslahti, A. (2020). Individual, Family, and Environmental Correlates of Motor Competence in Young Children: Regression Model Analysis of Data Obtained from Two Motor Tests. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072548>

Nuori Suomi Ry. (N.d). Suunnittelen liikuntaa. Valitse ohjaustapa tilanteen mukaan. Saatavilla 28.10.2020. [http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita\\_ohjaamiseen/nuori-suomi/Ohjaaja/Valitse+ohjaustapa+tilanteen+mukaan.htm](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuori-suomi/Ohjaaja/Valitse+ohjaustapa+tilanteen+mukaan.htm)

Ohtonen, O. & Mikkola, J. (2016). Maastohiihdon lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Teoksessa Huippu-urheiluvalmennus. Toim. Mero, A., Nummela A., Kalaja, S., Häkkinen, K. Lahti: VK-kustannus Oy.

Ohtonen, O. (2022). Tutkijatohtori. WhatsApp- viesti 22.3.2022.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. (2014). Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanomapro Oy.

Parantainen, J. (2007). Tuotteistaminen: rakenna palvelusta tuote 10 päivässä. Helsinki: Talentum.

Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. (2016). 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta & Tiede 53 (6), 49–55.

Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Saatavilla 21.10.2020. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Suomen CP-liitto ry. (N.d.). Motoriset taidot – mitä ne ovat? Saatavilla 14.1.2022. <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-taidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motoristen-taitojen-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/>

Suomen CP-liitto ry. (N.d.). Motorinen kehitys – yleinen ja yksilöllinen etenemä. Saatavilla 8.3.2022. <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-taidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motorinen-kehitys-yleinen-ja-yksilollinen-etenema/#>

Suomen Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. (2020). SUOMALAINEN LATU - TIETO JA TAITO. SISU. Saatavilla 25.10.2020. [https://www.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/27040/suomalainen\\_latu\\_-\\_tieto\\_ja\\_taito\\_\\_sisu.pdf](https://www.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/27040/suomalainen_latu_-_tieto_ja_taito__sisu.pdf)

Suomen Hiihtoliitto. (N.d). XCX-hiihto. Saatavilla 10.9.2021. <https://hiihtoliitto.fi/lajit/maastohiihto/xcx-hiihto/>

Suomen latu. (N.d). Kaikki hiihdosta. Tekniikka. Saatavilla 28.10.2020. <https://www.kaikkihihdosta.fi/fi/tekniikka.html>

Suomen ympäristökeskus. (2010). Talvilajien harrastaminen. Saatavilla 13.1.2022. [https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/vaikutukset/-/artikkeli/487fccbe-e084-4bb6-88b5-afd7a5469b85/talvilajit.html#ref\\_STN05](https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/vaikutukset/-/artikkeli/487fccbe-e084-4bb6-88b5-afd7a5469b85/talvilajit.html#ref_STN05)

Suomi.fi. (2021). Idean tuotteistaminen. Saatavilla 21.4.2022. <https://www.suomi.fi/yritykselle/tuotteiden-ja-palveluiden-kehittaminen/tuotteistaminen/opas/tuotekehitys/idean-tuotteistaminen>

Tuominen, T., Järvi, K., Lehtonen, M.H., Valtanen, J. & Martinsuo, M. (2015). Palvelujen tuotteistamisen käsikirja. Saatavilla 29.3.2022. <https://aalto.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/16523/isbn9789526062181.pdf>

Vasankari, T., Jussila, A-M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. (2020). Julkaisussa Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Toim. Kantomaa, M. Saatavilla 2.2.2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf>

Vilkka, H. (2021). Näin onnistut opinnäytetyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkka H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö: Helsinki: Tammi.

Wix.com. (N.d.). About us. Saatavilla 2.2.2022. <https://www.wix.com/about/us>

Wix.com. (N.d.). Top reasons for choosing Wix. Saatavilla 3.4.2022. <https://support.wix.com/en/article/top-reasons-for-choosing-wix>

YLE. (2019). Tilastot: Hiihdon suosio on laskussa – taustalla leutoja talvia ja karmeita kokemuksia kouluhiihdosta. Saatavilla 11.12.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-10618658>

YLE. (2021). Hiihtoharrastus suosiossa pääkaupunkiseudulla, näkyy myös hiihtovalmennuksessa. Saatavilla 29.3.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-11749996>

## Liitteet

## Liite 1. Kuva hiihtokouluoppaan etusivulta.

KAINUUN HIIHTOSEURA

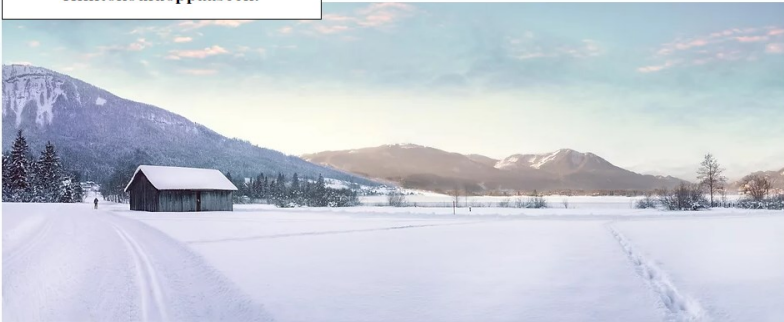
# Hiihtokouluopas

---

Etusivu
Tietoa
Vuosisuunnitelma
Tuntisuunnitelmat
Hae:



[f](#)
[@](#)
[t](#)
[globe](#)

**Tervetuloa  
Hiihtokouluoppaaseen!**



Hiihtokouluoppaan tarkoituksena on helpottaa uusia ohjaajia, antaa uusia vinkkejä vanhoille ohjaajille sekä tarjota laadukkaampaa sisältöä käyttäjille eli lapsille.

Näiltä sivuilta löydät valmiin vuosisuunnitelman sekä tuntisuunnitelmat kaikille 24 kerralle. Lisäksi voit lukea perustietoa hiihtokoulutoiminnasta ja ohjeita suunnitelmien lukemiseen.



## Kainuun hiihtoseura

Kainuun hiihtoseura on Kajaanissa toimiva seura, josta löytyvät hiihtojaosto sekä mäkihypyn ja yhdistetyn jaosto. Harraste- ja kilpailutoimintaa järjestetään kaikenikäisille sekä kesällä että talvella. Lisätietoa hiihtokoulutoiminnasta löytyy näiltä sivuilta tietoa-valikon alta.

## Liite 2. Syksyn kausisuunnitelma.

## KAINUUN HIIHTOSEURAN HIIHTOKOULUN (5–8 v.) VUOSISUUNNITELMA

**Liikuntatavoitteet (PM):** Motoristen perusliikuntataitojen (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) harjoittaminen sekä hiihtotaitojen kehittäminen

**Kasvatukselliset tavoitteet (SA):** Toimiminen ryhmässä, liikunnan ja hiihdon ilo, turvallinen ja innostava liikuntaympäristö

**Tiedolliset tavoitteet (K):** Hiihtotekniikoiden perusteiden ymmärtäminen, liikunnallisen elämäntavan oppiminen

## SYKSY

VKO	AIHE JA PÄÄTAVOITTE:	KESKEINEN SISÄLTÖ:	TYÖSKENTELYMUODOT, VÄLINEET, MATERIAALIT	ARVIOINTI JA VIHJEET SUUNNITTELUA VARTEN
SYYSKUU VKO 38	Nopeus- ja ketteryysharjoituksia, nopeuden ja ketteryyden harjoittaminen	Alkuinfo Pelejä, leikkejä	Erilaisia palloja, merkkikartioita, aitoja  Yleisurheilukentällä	Tärkeintä liike ja liikkuminen, ei turhaa seisoskelua, odottelua tai liian pitkiä ohjeita!  Ensimmäisillä kerroilla tutustutaan, luodaan rento ja turvallinen ilmapiiri lapsille→ saadaan uudet osallistujat pysymään harrastuksen parissa

VKO 39	Temppurata, perusliikuntataitojen (tasapaino, välineenkäsittely, liikkuminen) monipuolinen kehittäminen	Temppurata sisältäen monipuolisia harjoitteita	Mahdollisimman paljon erilaisia välineitä; palloja, merkkikartioita, aitoja  Yleisurheilukentällä	Mielikuvitusta saa ja kannattaa käyttää vapaasti rataa suunniteltaessa!  Rata hyvä rakentaa etukäteen ennen tuntia, mikäli mahdollista.
LOKAKUU VKO 40	Porras- ja loikkaharjoitus, Loikkimisen oikean tekniikan oppiminen	Erilaisia loikkimiseen liittyviä leikkejä, eri liikkumistyyliä portaissa	Merkkikartioita  Yleisurheilukentällä	Muistuta, että sauvat seuraavalle kerralle
VKO 41	Sauvakävelyharjoitus, Tutustutaan sauvakävelyyn ja sen tekniikkaan, tasapainon kehittäminen	Sauvakävelyn perusteiden ymmärtäminen, eri leikit sauvojen kanssa	Merkkikartioita ja pilli  Pururadalla	Annetaan jokin hauska ja innostava haaste syyslomalle  Sauvat tälle kerralle
VKO 42	<u>SYYSLOMA, EI HIIHTOKOULUA</u>			
VKO 43	Liikkumistaidot, erilaisten liikkumistaitojen harjoittaminen (juoksu, hyppääminen, loikkiminen)	Monipuolisia liikkumistaitoja kehittäviä leikkejä ja harjoitteita	Merkkikartioita  Yleisurheilukentällä	Käydään tunnin alussa läpi syyslomalla annettu haaste  Muistuta, että sauvat seuraavalle kerralle
VKO 44	Nopeus- ja ketteryysharjoitus sauvakävelyn lomassa, Tasapainon kehittäminen	Sauvakävelylenkki, jonka lomassa leikkejä	Pilli ja merkkikartioita (ei välttämättömyys)  Pururadalla	Sauvat tälle kerralle
VKO 45 MARRASKUU	Sauvarinnerata, Sauvojen kanssa kävely ja juokseminen ylämäkeen	Rata ja erilaisia leikkejä sauvojen kanssa sekä ilman	Merkkikartioita  Pururadalla/hiihtomaassa	Sauvat tälle kerralle



VKO 46	Totuttelua suksille, Perinteinen  Sauvakävelyharjoitus jos ei lunta (varasuunnitelma)	Välineiden laitto (sukset jalkaan ja sauvat käteen), oikeanlainen kaatuminen Haarakäynti ja mäen laskeminen	Merkkikartioita  Yleisurheilukentällä	Ensimmäisillä kerroilla paljon liikettä ilman sauvoja → tasapainon kehittyminen, helpottaa tekniikan oppimista  Tuntia voi joutua soveltamaan, jos lunta ainoastaan säilölumiladulla.
VKO 47	Tasapainoilua suksilla, Perinteinen	Yhden suksen liuku ja potku, Kahdella suksella eteneminen	Merkkikartioita ja pilli  Yleisurheilukentällä	Tuntia voi joutua soveltamaan, jos lunta ainoastaan säilölumiladulla.
VKO 48	Vapaan tekniikan alkeet; painonsiirto, rytmin opettelu	Vapaan tekniikasta harjoitellaan painonsiirtoa ja rytmin opettelua sekä paikasta toiseen liikkumista	Merkkikartioita ja pilli  Yleisurheilukentällä	Tärkeintä saada suksi liukumaan
VKO 49 JOUULUKU U	Perinteisen tekniikka; vuorohiihdon opettelu	Vuorohiihdon perusteet harjoitteiden sekä viestien ja leikkien kautta	Merkkikartioita  Yleisurheilukentällä	
VKO 50	Mäen nousu ja lasku, vapaa Itsenäinen toimiminen sekä pysähtymisen oppiminen	Laskeminen, mäen nouseminen, alamäen laskeminen 1- ja 2-suksella, pysähtyminen	Merkkikartioita ja keppejä, ajanottolaite (kännykkä, sekuntikello tms.)  Yleisurheilukenttä ja kentän pieni mäki	Lapset saavat laittaa tonttulakit päähän seuraavalle hiihtokoulukerralle halutessaan.
VKO 51	Perinteisen tekniikka; tasatyönnon opettelu Oppia tasatyönnon oikea tekniikka ja sen rytmi  Pikkujoulut	Kerrataan vuorohiihtoa ja tasatyönntöä sekä harjoitellaan yksipotkuisen tasatyönnon rytmiä	Paljon erilaisia välineitä (palloja, merkkikartioita jne.)  Yleisurheilukentällä	Ohjaaja voi laittaa halutessaan tonttulakin päähän teeman mukaisesti.  Haaste joululomalle: Mahdollisimman paljon hiihtokilometrejä (20 km) ja ota ne ylös. Käydään läpi loman jälkeen.
VKO 52 (VARA), 1	<u>JOUULULOMA, EI HIIHTOKOULUA</u>			





## Liite 3. Esimerkki tuntisuunnitelma, viikko 38.

## LIIKUNNAN TUNTI/TUOKIOSUUNNITELMA

<b>AIKA:</b> VKO 38 60min	<b>PAIKKA:</b> Vimpelin urheilukeskus, Kajaani	<b>OPPILAAT:</b> 5–8-vuotiaat hiihtokoululaiset	<b>OPETTAJA:</b>	
<b>TUNNIN/TUOKION AIHE JA TAVOITE:</b> Nopeus- ja ketteryysarjoituksia, Nopeuden ja ketteryyden harjoittaminen <b>PM</b> (psykomotoriset): Reaktiokyvyn ja nopeuden säätelyn harjoittaminen <b>K</b> (kognitiiviset): Hiihtokoulun sääntöjen ja käytänteiden oppiminen <b>SA</b> (sosiaali- ja affektiiviset): Tutustuminen ryhmään ja turvallisen ilmapiirin luominen				
<b>TAVOITTEET/PERUSTELUT:</b>	<b>SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT:</b>	<b>OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET</b>	<b>AIKA:</b>	<b>ARVIOINTI JA PALAUTE:</b>
<b>SA:</b> mukava ja turvallinen ilmapiiri	Aloitusinfo kaikille hiihtokoululaisille ja heidän vanhemmilleen seuran kopin luona/ Vimpelin parkkipaikan vieressä  Ryhmän kasaaminen, jokainen lapsi/nuori oman ohjaajan luokse Jaetaan lapset sekä taitotason että iän mukaisiin ryhmiin, ryhmää voi vaihtaa myöhemmin	Muodostetaan esimerkiksi parijono, jossa helppo kulkea yhtenä ryhmänä	3min  2min	  Millainen tunnelma; jännittynyt, pelokas, rento vai iloinen? Onko kaikilla lapsilla turvallinen olo?
<b>SA:</b> mukava ja turvallinen ilmapiiri <b>K:</b> tavoitteiden ja tunnin aiheen ymmärtäminen, hiihtokoulun sääntöjen ja käytänteiden opettelu	Kerrotaan mitä tehdään ja tavoitteet kyseiselle kerralle. (ylhäällä) Käydään sääntöjä ja käytänteitä lasten kanssa läpi. 1. Lähdetään yhdessä aloituspaikasta ja palataan siihen	Siirtyminen yleisurheilukentälle Oman ryhmän kesken	3min	Ymmärtävätkö säännöt ja käytänteet? Näistä kannattaa muistutella jatkossa. Lapsi unohtaa nopeasti, kun useita asioita.

<b>PM:</b> Kehon lämmittely <b>K:</b> ryhmäläisten nimien opettelu <b>SA:</b> ryhmäytyminen, heittäytyminen ja leikkiämielisyyden lisääminen	yhdessä 2. Kaikki otetaan mukaan, ei kiusata ketään 3. Ohjaajaa kuunnellaan ja noudatetaan annettuja ohjeita 4. Kannustetaan kaikkia muita  Alkuleikki: <u>Nimileikki</u> Yksi menee keskelle pallon kanssa. Hän osoittaa jotakin henkilöä piirissä ja sanoo tämän nimen. Keskellä olija yrittää koskettaa nimettyä henkilöä ennen kuin tämä osoittaa jotakin toista henkilöä sanoen tämän nimen. Mikäli hän ei ehti sanoa kenenkään nimeä ja keskellä olija ehtii koskettaa pallolla, joutuu hän keskelle. Pelataan, kunnes nimet alkavat olla hallussa. Ohjaaja voi aloittaa keskellä, joka voi helpottaa alkujännitystä.	Kaikki käden mitan etäisyydellä toisistaan piirissä Tarvitaan pallo tai muu pehmeä väline, jolla voi ottaa kiinni ryhmäläisiä	10min	Seurataan: Tuleeko lämmin? Miten uskalletaan heittäytyä? Tarkkaillaan, miten ryhmäytyminen sujuu. Jääkö joku ulkopuoliseksi? Tarvitaanko rohkaisemista? Kysytään, muistavatko kaikki toistensa nimet. Kannustetaan nopeaan pallon heittoon, jotta liikettä tulisi paljon.
<b>PM:</b> heittotarkkuuden harjoittaminen, silmä-käsi-koordinaation kehittäminen, voiman käytön harjoittelu <b>SA:</b> muiden ryhmäläisten huomiointi ja yhteistyö heidän kanssaan	<b>Taito-osio:</b> <u>Erikisjoukot-peli</u> Muistuttaa polttopalloa. Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen esim. vaatteiden värin mukaan (vaaleat vaatteet omaavat	Tarvitaan merkkikartioita pelialueen merkitsemiseen sekä useampi pallo.	15min	Havainnoidaan, onnistuvatko heitot, miten muut ryhmäläiset huomioidaan. Kannustetaan ja pidetään huoli, että kaikki saavat heittää sekä pysyvät liikkeessä. Mikäli liikettä ei synny tarpeeksi, uusi

<p>PM: reaktionopeuden kehittäminen, keskittymisen harjoittaminen, erilaisten aistien hyödyntäminen K: erilaisten ärsykkeiden vastaanottaminen SA: keskittymisen kehittäminen</p>	<p>toiseen ja tummat vaatteet toiseen). Molemmilla joukkueilla oma pelialueensa (suorakaide). Tavoitteena polttaa vastapuolen pelaajia. Mikäli pallo osuu pelaajaan, hän joutuu ulos pelistä. Hän saa kuitenkin polttaa oman pelialueen rajojen ulkopuolelta vastustajia sekä hakea pallon rajojen ulkopuolelta. Jos joukkue saa kopin, saa koko joukkue tulla takaisin kentälle. Osumat sallitaan vain päästä alaspäin. Muunnelmat: Pallon osuessa johonkin kehon osaan tätä ei saa enää käyttää (jalka tai käsi) Useampi pallo mukaan.</p> <p>Nopeus: <u>Spurttileikki</u> Lapset asetuvat viivalle sovitussa asennossa. Pillin vihellyksestä tai muusta merkistä (käsiä taputus) he lähtevät mahdollisimman nopeasti juoksemaan sovitettuun paikkaan esimerkiksi toiselle viivalle. Takaisin voi tulla kävellen. Esimerkkejä lähtöasunnoista:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Seisten</li> <li>2. Istuen</li> <li>3. Konttausasento</li> <li>4. Vatsallaan</li> </ol>	<p>Lapset rivissä viivalla. Tarvitaan pilli (ei välttämätön), kuvia tai erivärisiä esineitä esim. merkkikartioita, palloja</p> <p>Sovitaan jokin alue, jossa liikutaan tai edetään viivalta toiselle</p>	<p>15min</p> <p>Havainnoidaan: Jaksavatko kaikki keskittyä? Kysellään, mistä asennosta oli nopein lähtö liikkeelle. Minkä aistin kautta vaikein lähtö; näkö, kuulo vai tunto?</p>	<p>pallo mukaan leikkiin.</p> 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>PM: Tasapainon, reagointikyvyn ja nopeuden säätelyn harjoittaminen K: Taktiikan harjoittaminen SA: Muiden kunnioittaminen ja rehellisyys</p>	<p>5. Selällään 6. Pyöritään paikallaan ja tästä liikkeellelähtö 7. Yhdellä jalalla seisten Muunnelmat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kaikki edelliset selkään ohjaajaan päin/toisinpäin.</li> <li>2. Juostaan takaperin tai tehdään jokin temppu ennen kuin lähdetään juoksemaan.</li> <li>3. Ohjaaja tai ryhmäläinen lähettää matkaan kosketuksella</li> <li>4. Käytetään eri värejä/kuvia; tietyllä värillä lähdetään tai tietyllä kuvalla.</li> <li>5. Esineen osuttua maahan saa lähtee.</li> </ol> <p>Kysele lapsilta lisää, he keksivät kyllä!</p> <p>Loppuleikki: <u>Susi-leikki</u> Yksi valitaan sudeksi ja hän on selkään muihin lapsiin päin n.20 metrin päässä. Muut ovat lähtöviivalla ja huutavat ”paljonko kello on?” Susi vastaa jotakin 1–12 viiltä. Muut ottavat näin monta askelta kuin susi on sanonut. Kun susi huutaa ”ruoka-aika! Muiden tulee juosta karkuun lähtöviivalle ja susi yrittää</p>	<p>Lapset rivissä lähtöviivalla, yksi kauempana</p>	<p>8min</p> <p>Havainnoidaan, miten nopeasti lapset reagoivat suden liikkeisiin ja ottavatko kaikki rehellisesti oikean määrän askeleita. Löytyykö erilaisia taktiikoita? Kannustetaan heitä juoksemaan nopeasti karkuun.</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------



<b>K: tunnin tavoitteiden kertaus</b>	ottaa jonkun kiinni. Mikäli hän saa otettua jonkun kiinni, tästä tulee uusi susi. <b>Muunnelmat:</b> Susi kertoo, otetaanko hiirulaisen (pieniä) vai jättiläisen (suuria) askelia  Tunnin lopetus, mitä mieltä oltiin/mistä tykättiin Ohjeistus seuraavalle kerralle, mitä tehdään  Siirtyminen takaisin hiihtoseuran kopille/lähtöpaikalle		2min	
			2min	



## Liite 4. Palautekysely hiihtokouluoppaasta

## Palautekysely hiihtokouluoppaasta

Tämän kyselyn tarkoituksena on kerätä tietoa verkkosivustossa olevasta Kainuun hiihtoseuran hiihtokouluoppaasta ja sen toimivuudesta. Oppaasta löytyvät vuosi- ja tuntisuunnitelmat 5-8 vuotiaille hiihtokoulun ohjaamiseen. Lisäksi sivustolta löytyvät perustiedot hiihtokoulutoiminnasta ja ohjeita suunnitelmien lukemiseen. Jatkossa seura pystyy päivittämään sivua niin, että sivustolta löytyisivät myös muiden ryhmien suunnitelmat.

Sivuston tarkoituksena on helpottaa uusien ohjaajien saamista toimintaan mukaan sekä antaa vinkkejä ja ideoita vanhoille ohjaajille. Kyselyn avulla saan arvokasta tietoa ja teen tarvittaessa muutoksia, jotka tekevät oppaasta entistä toimivamman.

Kysely toteutetaan täysin anonymistia ja vastauksia käytetään ainoastaan opinnäytetyötä varten. Kyselyn tekemiseen kuluu aikaa vain muutama minuutti.

Hiihtokouluopas löytyy osoitteesta: <https://hiihtokouluopas.wixsite.com/kainuunhiihtoseura>

Kiitos vastauksista etukäteen!

Essi Holkonen, 4.vuoden liikunnanohjaajaopiskelija

Millä laitteella luit hiihtokouluopasta? \*

Älypuhelin

Tietokone

Tabletti

Muu: \_\_\_\_\_

Kuinka tyytyväinen olet kokonaisuudessaan hiihtokouluoppaaseen? \*

1

2

3

4

5

Erittäin tyytymätön

Erittäin tyytyväinen

Kuinka tyytyväinen olet verkkosivuston visuaalisuuteen ja helppokäyttöisyyteen? \*

\*

1 2 3 4 5

Erittäin tyytymätön

Erittäin tyytyväinen

Kuinka tyytyväinen olet verkkosivuston toimivuuteen? (käytettävyys eri laitteilla, nopeus) \*

\*

1 2 3 4 5

Erittäin tyytymätön

Erittäin tyytyväinen

Kuinka tyytyväinen olet 5-8 -vuotiaiden vuosisuunnitelman toimivuuteen ja laadukkuuteen? \*

\*

1 2 3 4 5

Erittäin tyytymätön

Erittäin tyytyväinen

Vapaa sana vuosisuunnitelmasta ja erityisesti kehityskohteet \*

Oma vastauksesi

---

Kuinka hyvin koet, että tuntisuunnitelmissa olevat harjoitteet kehittävät 5-8 -vuotiaiden hiihtotaitoja? \*

	1	2	3	4	5	
Ei ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin hyvin

Kuinka tyytyväinen olet 5-8 -vuotiaiden tuntisuunnitelmien selkeyteen ja luettavuuteen?

	1	2	3	4	5	
Erittäin tyytymätön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tyytyväinen

Vapaa sana tuntisuunnitelmista ja erityisesti kehityskohteet \*

Oma vastauksesi

---

Vapaa sana koko hiihtokouluoppaasta \*

Oma vastauksesi

---