

HUOM! Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutuksestaan ja painoasultaan.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Clewer, P. & Kokkonen, M. (2023) Metakognitio ja valmentaminen: kuinka kehittää ajattelevia toimijoita. *Valmentaja*, 1/2023, 42-43.

PLEASE NOTE! This is an electronic self-archived version of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version:

Clewer, P. & Kokkonen, M. (2023) Metakognitio ja valmentaminen: kuinka kehittää ajattelevia toimijoita. *Valmentaja*, 1/2023, 42-43.

Valmentaja



Suomalaisen urheilun arvovalinta:

IHMISLÄHTÖINEN VALMENNUS

Metakognitio ja valmentaminen: Kuinka kehittää ajattelevia toimijoita

NYKYPÄIVÄNÄ PUHUTAAN paljon oppimaan oppimisen ja ajattelun taitojen kehittämistä sekä niiden merkityksestä yksilöiden oppimiselle ja vaikuttavan oppimistuloksen saavuttamiselle.

Suomalaisessa valmennusosaamisen mallissakin yhtenä osa-alueena on niin urheilijan kuin valmentajan itsensä kehittämisen taidot.

Voisi ajatella, että huippusuoritukseen tähdätessä kyky analysoida kriittisesti, reagoida ja toimia luovasti tai jopa ennakoita kehitystä ja seurauksia olisi erittäin hyödyllistä.

Toisaalta on myös hyvä muistaa, että valmentaja tai urheilija voi olla taitavakin säätlemään omaa toimintaansa, mutta ei pääse soveltamaan taitojaan ilman riittävää lajispesifistä osaamista.

Nykypäivän muutostahti on hengästyttävä ja arjessa vaadittava osaaminen muuttuu koko ajan, tiedot vanhenevat ja oppijoiden on pystyttävä reagoimaan muutokseen.

Mitä paremmin metakognitiiviset taidot ovat hallussa, sitä joustavammin pystymme muutoksiin suhtautumaan ja lisäämään toimijuutta valmennusprosesseissa, oli sitten kyseessä urheilija tai valmentaja.

Urheilijakeskeisessä valmennuksessa toiminnan keskiöön on nostettu ihmisyyden, inhimillisyyden ja yksilöllisyyden, jolloin jo perusolettamuksena on, että lähestymme valmennusprosessia kokonaisvaltaisesti.

Urheilija nähdään aktiivisena ajattelijana, joka osallistuu kaikkiin valmennusprosessiin vaiheisiin; suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Lähtökohtaisesti tämänkaltaisen lähestymisen valmennusprosessiin antaa jo erinomaisen kasvualustan metakognitiivisten taitojen kehittymiselle.

Millaisia keinoja sitten voisi olla näiden taitojen kehittämiseen arjessa?

Metakognitiiviset taidot ja oppiminen

Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että mitä paremmin metakognitiiviset taidot hallitaan ja niitä käytetään, sitä syvempään oppimiseen on mahdollista päästä.



W Mitä paremmin metakognitiiviset taidot ovat hallussa, sitä joustavammin pystymme muutoksiin suhtautumaan ja lisäämään toimijuutta valmennusprosesseissa, oli sitten kyseessä urheilija tai valmentaja.

Hyvät metakognitiiviset taidot eivät kuitenkaan vielä takaa sitä, että ne olisivat käytössä, vaan tarvitaan myös motivaatiota oppimiseen. Toisaalta reflektion tulee olla tietoista ja riittävän syvää, jotta kulloisessakin tilanteessa olisi mahdollista pohtia erilaisia strategioita ja vaihtoehtoja.

Tavoitteellisessa muutoksessa oppija on tietoinen omasta tietämyksestään ja usko-

muksistaan ja haluaa määrätietoisesti kehittää itseään. Suurempi tietomäärä tai harjoittelu ei vielä takaa parempaa oppimista ja suoritusta.

Ne, jotka tietävät itsestään ja toiminnastaan enemmän ja osaavat soveltaa tätä tietoa käytännössä, suoriutuvat usein paremmin.

Miten näitä taitoja voi kehittää?

Metakognitiivisia tulokulmia on helppo lisätä omaan arkeen, vaikkapa pysähtymällä ajattelemaan ja refleктоimaan omia ajatuksia tai auttamaan muita kehittymään kysymällä ajatteluun virittäviä kysymyksiä.

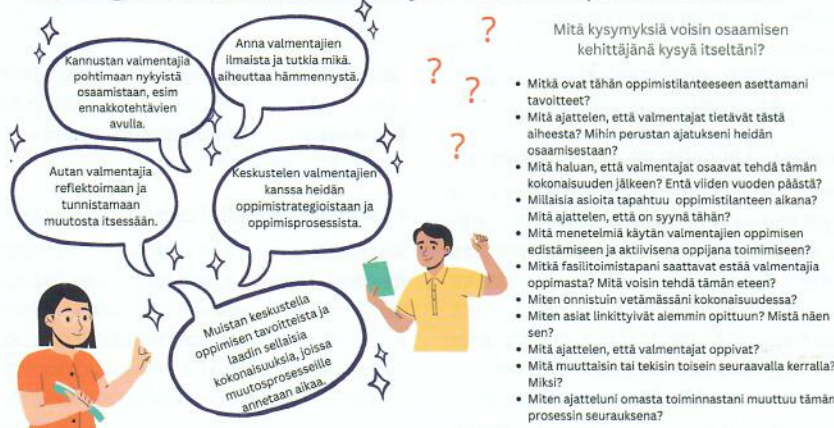
Kuvaan 1 on koottu mitä metakognitiiviset taidot käytännössä valmentajan tai yksilön oman kehittymisen näkökulmasta tarkoittavat.

Voit pohtia jokaista puhekuplaa ja miettiä mistä löytyvät sinun vahvuutesi ja mitä



Kuva 1: Valmentajan omat metakognitiiviset taidot ja niiden kehittäminen

Metakognition tukeminen kouluttajan / valmennuspäällikön roolissa



Kuva 2. Metakognition kehittäminen valmentajakouluttajan/valmennuspäällikön näkökulmasta.

Urheilijan metakognition tukeminen valmentajan roolissa



Kuva 3. Urheilijan metakognition tukeminen

Valmennuksen viitekehyksessä ehkä tärkein suhde on urheilijan ja valmentajan välinen. Valmentajalla on suuri vastuu huolehtia urheilijan kehittämisestä ja mielen hyvinvoinnista.

sinun tulisi vielä kehittää? Kuvaan on kootuna myös esimerkkejä kysymyksistä, joita sinun olisi hyvä kysyä itseltäsi esimerkiksi erilaisissa oppimistilanteissa.

Kuvaan 2 on koottu, mitä metakognitiivisten taitojen kehittäminen valmentajakouluttajan tai valmennuspäällikön roolista katsottuna voisi tarkoittaa.

Valmennuksen viitekehyksessä ehkä tärkein suhde on urheilijan ja valmentajan välinen. Valmentajalla on suuri vastuu huolehtia urheilijan kehittämisestä ja mielen hyvinvoinnista. Oletko sinä valmentajana keskustellut kuvan 3 puhekuplien asioista tai kysynyt kuvassa olevia kysymyksiä urheilijoltasi?

Tämän tyyppisten kysymysten kautta pystyt auttamaan urheilijoidesi kehittymistä ajatteleviksi ja menestyviksi yksilöiksi. Yhdessä tehtävät pohdinnat ja ajatteluprosessit ovat myös tärkeitä metakognitiivisten taitojen kehittämiseksi.

Ne altistavat omat ajatukset ja tekemisen muiden ajattelulle. Ja usein tuottavat ratkaisumalleja ja kehitysehdotuksia, joita ei välttämättä itse olisi tullut ajatelleeksi.

Loppuun on hyvä pysähtyä pohtimaan artikkelin merkitystä omalle oppimiselle.

Miksi päädyit lukemaan tämän artikkelin? Mitä tiesit aiheesta entuudestaan? Miten, jos lainkaan, ajatuksesi muuttuivat? Mikä artikkelissa oli kaikkein hämmäntävintä? Miten aiot selvittää asiaa itsellesi ja oppia lisää? Vai aiotko? Miksi näin? Mikä oli tärkein ajatus, joka sinulle heräsi artikkelia lukiessasi? Mitä aiot ajatuksillesi tehdä? ■

Lähteet:

HÄMÄLÄINEN, K. (2022). Urheilijalähtöinen valmennus -luentomateriaali. Yamk Haaga-Helia valmennuksen suuntautumisopinnot.

RUOHOTIE, P. (2005). Metakognitiiviset taidot ja käsitteellinen oppiminen. Ammattikasvatuksen aikakauskirja, 7(1), 4–11.

TANNER, K. D. (2012). Feature Approaches to Biology Teaching and Learning Promoting Student Metacognition. *Life Sciences Education*, 11, 113–120. <https://doi.org/10.1187/cbe.12-03-0033>