



## **Ohjaajan käsikirja Voimistelu Tampereen seuraohjaajille**

Pia Naskali ja Annamajja Seppänen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan tutkinto AMK

AMK-opinnäytetyö

2024

<b>Tekijä(t)</b>
Pia Naskali ja Annamajja Seppänen
<b>Tutkinto</b>
Liikunnanohjaaja (AMK)
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b>
Ohjaajan käsikirja Voimistelu Tampereen seuraohjaajille
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>
29 + 3
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ohjaajan käsikirja Voimistelu Tampereen seuralle. Tavoitteena oli selkeyttää uuden työntekijän työn aloitusta seurassa. Loimme helppolukuisen tietopakettin, josta seuran työntekijä löytää tarvitsemansa tiedon työn aloitukseen. Lisäksi tämä ohjaajan käsikirja helpottaa työnantajaa perehdyttämisprosessia. Tavoitteena oli kehittää selkeä ja helppolukuinen opas palvelumuotoilua hyödyntäen.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentui liikuntapedagogiikan, opetus-oppimisprosessin, ohjaajana toimimisen, palvelumuotoilun sekä Suomen voimisteluliiton lasten ja nuorten voimistelun linjauksen ympärille. Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistehtävänä palvelumuotoilua hyödyntäen. Kehittämisen menetelminä hyödynnettiin ohjaajien ja seuran johtokunnan haastatteluita sekä kyselyitä. Tehtävää rajattiin palvelumuotoilusta syntyneiden tulosten mukaisesti. Ohjaaja löytää siitä seuran toimintamallit, säännöt ja ohjaamista tukevan tiedon sekä seuran toivomat pedagogiset painotukset ja huomiot. Opas toimii hyvänä muistilistana ohjaajan perehdyttämistilanteissa.</p> <p>Opasta arvioitiin johtokunnan kokouksessa sekä palautetta kerättiin nykyisiltä ohjaajilta. Kehittämisprosessi keskittyi hyvin pienelle seuralle, johon osallistui hyvin pieni ryhmä. Käsikirjan todellisesta hyödyllisyydestä saadaan näyttöä vasta ajan kuluessa, kun seura pääsee käyttämään käsikirjaa laaja-alaisemmin uusien ohjaajien kanssa.</p> <p>Ohjaajan käsikirja tuotettiin aitoon seuratoimintaan. Käsikirjaa tullaan jatkossa käyttämään seuran arjessa, sekä sitä jatkojalostetaan seuran strategian mukaisesti. Uudessa seurassa on paljon kehittämistä ja toimintakulttuurin luomista. Tärkeimpiä saavutuksia olivat palvelumuotoilun kautta nousseiden aiheiden yhteen nivoutuminen selkeäksi kokonaisuudeksi.</p>
<b>Asiasanat</b>
Ohjaajan käsikirja, palvelumuotoilu, ohjaajana toimiminen, opetus-oppimisprosessi

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Voimistelu Tampere ry.....	2
2.1	Organisaatio.....	2
3	Suomen voimisteluliitto.....	3
3.1	Voimistelun eettiset periaatteet.....	4
3.1.1	Voimistelun eettiset periaatteet Voimistelu Tampere ry:ssä. ....	4
4	Oppiminen.....	6
4.1	Opetus-oppimisprosessi.....	6
4.1.1	Tehtävän selittäminen.....	7
4.1.2	Suorituksen havainnointi.....	8
4.1.3	Suorituksen ohjaaminen ja palautteen antaminen.....	8
4.2	Ääni ja sen käyttö.....	10
4.3	Ammattimaisuus.....	10
5	Ohjausmenetelmät .....	13
5.1	Komentotyö.....	13
5.2	Tehtäväopetus .....	13
5.3	Pariohjaus .....	13
5.4	Itsearviointi.....	14
5.5	Eriytyvä opetus.....	14
5.6	Ohjattu oivaltaminen.....	14
5.7	Ongelman ratkaisu .....	14

5.8	Erialaisten ratkaisujen tuottamien.....	14
5.9	Yksilöllinen harjoitusohjelma .....	15
5.10	Yksilöllinen opetusohjelma .....	15
6	Palvelumuotoilu.....	16
6.1	Palvelumuotoilun hyödyntäminen oppaan luomisessa.....	18
7	Turvallisemman tilan periaatteet.....	20
8	Projektin toteutus ja palvelumuotoilun vaiheet .....	21
8.1	Ilmiön ymmärtäminen ja toimintaympäristön selvitys .....	22
8.2	Asiakkaan ymmärrys.....	23
8.3	Haastattelun ja kyselyiden toteutukset ja tulokset.....	23
8.4	Käsikirjan protoiluvaihe .....	24
8.5	Lopputulos .....	24
8.6	Kehittämisen tärkeimmät työvaiheet.....	25
9	Projektin arviointi ja pohdinta.....	26
	Liite 1. Johtokunnan haastattelut ja työpajakeskustelut.....	30
	Liite 2. Ohjaajille suunnattu kysely .....	33
	Liite 3. Ohjaajan opas .....	36

## 1 Johdanto

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Voimistelu Tampere ry. Voimistelu Tampere on uunituore voimisteluseura, jonka tarkoituksena on luoda harrastusmahdollisuuksia sekä lisätä liikettä lähiympäristön lapsille. Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutettiin Liikunnanohjaajan (AMK) tutkinnon opinnäytetyönä. Työn tavoitteena oli luoda käsikirja tukemaan uuden ohjaajan työn aloittamista Voimistelu Tampere ry:ssä. Päätimme hyödyntää palvelumuotoilua, koska se on lähestymistapa, joka keskittyy palveluiden suunnitteluun ja kehittämiseen käyttäjälähtöisesti. Sen avulla pystyimme vastaamaan paremmin seuran ja ohjaajien tarpeisiin sekä odotuksiin. Lähdimme selvittämään toiveita ja tarpeita mm. haastatteleamalla johtokuntaa sekä teettämällä kyselyn seuran ohjaajille. Näistä nousi esille käsikirjan tarve ohjaajille. Pyrimme luomaan selkeän oppaan, joka vastaa seuran ja ohjaajan tarpeita.

Hyödynsimme projektissa myös omaa kokemustamme, sillä olemme toimineet monissa eri liikunta-alan tehtävissä useiden vuosien ajan. Työ tehtiin parityönä lähikokouksia ja etäyhteyksiä hyödyntäen. Loimme yhteiset toimintatavat projektin alussa, jolla pyrittiin synnyttämään avoin ja sitoutunut ilmapiiri parityöskentelylle. Työmme aihe oli hyvin mielenkiintoinen, koska seura on juuri aloittanut toimintansa ja pääsimme mukaan tiiviiseen ja pieneen yhteisöön.

Liikuntapedagogiikkaa keskittyy liikunnan opettamisen ja oppimisen periaatteisiin sekä menetelmiin. Sitä hyödyntämällä paransimme oppaan laatua ja vaikuttavuutta. Saimme ohjaajille työkaluja ohjaamisen tapoihin. Lisäksi saimme arvokkaita näkemyksiä oppaan suunnitteluun ja löysimme suuntaa sisällöllisille painopisteille.

Opinnäytetyön alussa kerromme palvelumuotoilusta, ohjaamisen menetelmistä ja Suomen voimisteluliitosta. Syvennyimme opinnäytetyössämme palvelumuotoilun prosessiin ja tukeuduimme voimisteluliiton linjauksiin ja suosituksiin. Voimisteluliiton linjaukset tarjoavat perustan, jonka päälle seura voi rakentaa ohjaustoimintaa. Opinnäytetyön lopussa pohdimme prosessin onnistumista ja käsikirjan käytettävyyttä ohjaajan arjessa.

Liitu- tutkimuksen 2022 mukaan 61 % kaikista 7–15 vuotiaista arvioi liikkumisensa lisääntyneen viimeisen vuoden aikana, mutta heistä vain 36 % raportoi saavuttavansa liikkumisensuosituksen. Hei eivät siten liiku tarpeeksi. Urheiluseuratoimintaan osallistui 58 % lapsista- ja nuorista, josta voidaan päätellä suuren liikuttamisvastuun olevan seuroilla. Seurojen panostaminen laadukkaaseen toimintaan auttaa lapsia pysymään ja löytämään seuroista oman harrastuksensa. Tämäkin opas tukee hyvä perehdytystä ja sitä kautta auttaa ohjaajaa sitoutumaan ja opastaa seuran toimintaan.

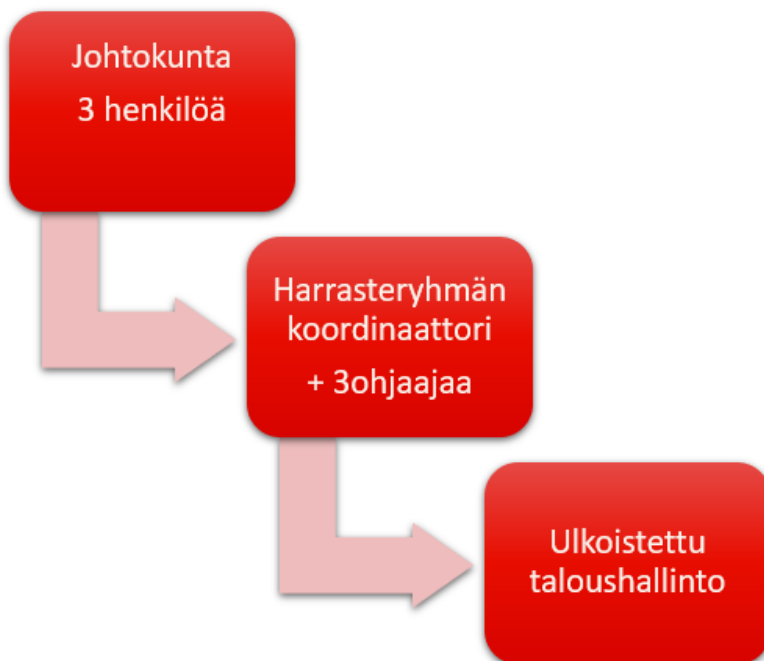
## 2 Voimistelu Tampere ry

Voimistelu Tampere on uunituore voimistelun ja parkourin harrasteseura. Seura on perustettu heinäkuussa 2023. Seuralla on kaupungin parhaat ohjaajat ja toiminnan laatu on huipputasoa. Voimisteluryhmät ovat telinevoimistelun harrasteryhmiä, mutta ryhmistä toki saa hyvän pohjan muihinkin voimistelulajeihin. Seura keskittyy harrastetoimintaan, eikä tavoittele kilpailumenestystä. Seuralla on kuitenkin asiantuntevat ohjaajat, jotka osaavat ohjata kilpailutoiminnasta kiinnostuneita harrastajia eteenpäin. Voimistelu Tampere toimii ainakin alkuvaiheessa lapsivaltaisilla asuinalueilla Kalevassa ja Vuoreksessa koulujen liikuntasaleissa. Kalevassa toimintapisteenä on Sammon uusi koulu (Kaupinkatu 29). Vuoreksessa toimintapisteenä on Isokuusen koulu (Sydänpuunkatu 9). Molemmat rakennukset ovat juuri valmistuneita, joten tilat ovat modernit ja kaikin tavoin hyväkuntoiset. (Voimistelu Tampere 2023).

### 2.1 Organisaatio

Seurassa toimii tällä hetkellä 3 johtokunnanjäsentä, harrastekoordinaattori sekä kolme ohjaajaa.

Taulukko 1. Voimistelu Tampere Organisaatiokaavio



### 3 Suomen voimisteluliitto

Suomen Voimisteluliitto on Suomen Voimistelun lajiliitto, joka ohjaa muiden voimisteluseurojen toimintaa. Voimistelu liikuttaa puolta miljoonaa ihmistä koko Suomen alueella (Suomen voimisteluliitto 2023).

Suomen Voimisteluliitto teki lasten voimistelun uuden linjauksen, joka astuu voimaan 1.1.2024. Linjaus tähtää kohti lapsilähtöisempää valmennuskulttuuria ja sen päämääränä on vahvistaa lapsen oikeuksien toteutumista voimistelussa. Linjauksessa huomioidaan erityisesti lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen. Tämä on tärkeä asia myös Voimistelu Tampereelle ja seura haluaa pohjauttaa omaa toimintaansa tähän linjaukseen. Linjaus ottaa huomioon myös kestävä kehityksen, lasten turvallisen harrastamisen, harjoittelun määrän, harrastuksen kustannukset, voimistelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen, harrastuksen mahdollisimman pitkään jatkumisen sekä pidempiin voimistelu uriin tähtäämisen. Myös kehorauha on huomioitu ja sen tukeminen nostettu esille. (Suomen voimisteluliitto 2023).

Laadukkaan lasten voimistelun edellytyksenä on lapsilähtöinen ohjaus. Voimisteluliitto on linjannut seuraavat pääkohdat lasten voimisteluun:

- Turvallinen harjoitusilmapiiri ja toimintaympäristö
- Osallistaminen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia lapsille harjoituksissa
- Lastenliikunnan ilon edistäminen
- Mielekkyyttä ja autonomian vahvistamista
- Pitkän aikavälin tavoitteita ja kehittymistä, liikunnalliseen elämäntapaan kasvaminen
- Monipuolinen ja leikkisä lasten urheilukulttuuri
- Lasten kasvu, kehitys, terveyden ja hyvinvoinnin huomioiminen lajikulttuurissa
- Minä pystyvyyden ja itsetuntemuksen kasvattaminen
- Lapsen hyvinvoinnin ja terveyden tulee olla aina kilpailumenestystä tärkeämpää. (Suomen voimisteluliitto 2023).

### 3.1 Voimistelun eettiset periaatteet

Jokaiselle voimistelijalle pyritään luomaan turvallinen, positiivinen ja oppimista tukeva ympäristö. Ympäristö, jossa on mahdollista menestyä, onnistua ja kokea menestystä yhdessä tehden. Tähän Suomen voimisteluliitto on rakentanut vastuullisuusohjelman ja voimistelun eettiset periaatteet (Voimisteluliitto 2021).



Kuva 1. Voimistelun eettiset periaatteet (Suomen Voimisteluliitto 2023)

#### 3.1.1 Voimistelun eettiset periaatteet Voimistelu Tampere ry:ssä.

Voimistelu Tampere ry:ssä on luotu voimistelun eettisille periaatteille toimintatavat ja malli pohjautuen voimisteluliiton eettisiin periaatteisiin sekä Tampereen Kaupungin laatimiin turvallisen tilan ohjeisiin opinnäytetyön yhteydessä. Näillä pyritään varmistamaan jokaiselle voimistelijalle turvallinen ja laadukas ympäristö.



## NÄIN SUOMEN VOIMISTELULIITON EETTISET PERIAATTEET NÄKYVÄT SEURASSAMME:



Seurassamme pyritään huomioimaan kaikki ja toimimaan yhdessä.



Pyrimme viestimään seurassa eri sidosryhmien kesken ja toteutamme palautekyselyjä jäsenille ja työntekijöille.



Huomioimme aina suunnittelussa ja toteutuksessa turvallisuuden. Huomioon ottaen ryhmään koon, ikäjakauman ja tilan. Turvaamme myös psyykkisenturvallisuuden tunteen kaikille.



Seuran toiminta perustuu lasten ja nuorten liikuttamiseen motorisia taitoja kehittäen. Yhdessä tekemistä harjoitellen.



Tekemisessämme on aina iloa mukana ja ohjaamme positiivisin keinoin.



Huolehdimme kierrätyksestä ja kannustamme seuralaisia saapumaan harjoituksiin aina omin jaloin mikäli mahdollista.

Kuva 2. Eettiset periaatteet Voimistelu Tampere ry:ssä (mukaihen Suomen Voimisteluliitto 2023)

## 4 Oppiminen

Oppimisella tarkoitetaan oppijan käyttäytymisessä tai ajattelussa havaittavia pysyviä muutoksia. Keskeisimpiä oppimisen taitoja ovat erilaiset liikuntataidot ja silloin tarkoitetaan motorista oppimista. Motoriset perustaidot on kuvattu erikseen omana otsikkonaan ja tässä osiossa keskitymme ohjaajan ja ohjattavan väliseen opetusprosessiin, jossa ohjaaja pyrkii tarkoituksellisesti edesauttamaan ohjattavan oppimista asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi (Heikinaro- Johansson, Huovinen 2007, 126).

Oppijat ovat erilaisia ja kaikilla heillä on omat kykynsä oppia uusia asioita. On tärkeää nähdä heidät yksilöinä, joilla on erilaiset lähtökohdat ja tarpeet. Valtaosalle kannustus, tuki ja vahvistus toimii parhaiten motivaation synnyttäjänä ja ylläpitäjänä. Ihmiset voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan oppimistavoissaan:

- Audiitiiviset oppijat, oppivat kuuntelemalla ja haluavat kuulla selkeitä ohjeita.
- Visuaaliset oppijat, oppivat katselemalla ja heillä on hyvä näkömuisti. Heille oppimiseen riittävät puhtaiden ja selkeiden suoritusten näyttäminen.
- Kinesteettiset oppijat, oppivat kokeilemalla ja he haluavat päästä kokeilemaan miltä oikea ja väärä liike tuntuu, jolloin oppiminen on helpompaa. Tässä mielikuvien ja tuntemusten korostaminen auttaa (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 52–53).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että yhdistelemällä edellä mainittuja oppimistyyylejä keskenään, oppiminen on tehokkainta (Seppänen ym. 2010, 53).

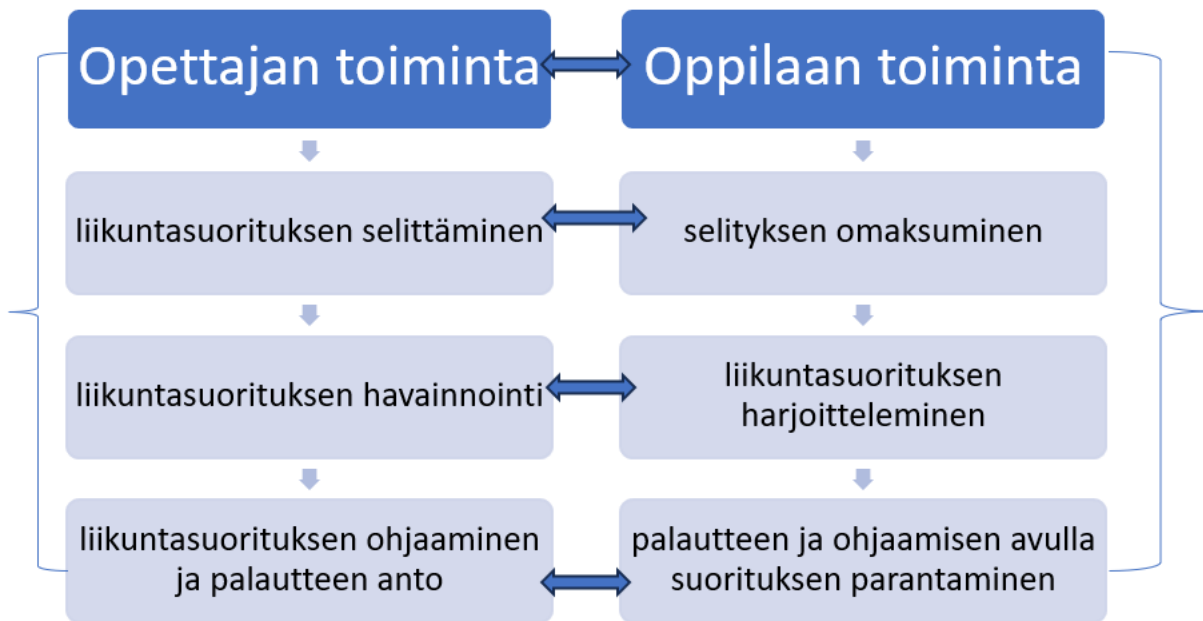
Ohjaaja toimii seurassa aina opettavassa roolissa. Voimistelijan ja ohjaajan välille syntyy opetus-oppimissuhde ja siksi on tärkeää, että jokainen ohjaaja ymmärtää tämän prosessin. Ohjaajana pysytään vaikuttamaan moneen asiaan ja silloin se tuo paljon vastuuta, mutta myös antaa paljon.

### 4.1 Opetus-oppimisprosessi

Jotta ohjaaja ymmärtää ohjaamisen ja oppimisen välisen synergian, on tärkeää nostaa opetus-oppimisprosessin mukaan käsikirjaan. Tässä osiossa eritellään tarkemmin mitä tarkoitetaan opettajan ja oppilaan välisellä vuorovaikutuksella. Millaista vuorovaikutuksen tulisi olla, jotta se täyttää opetus-oppimisprosessin tunnusmerkit? Tässä on kolme vaihetta tehtävän selitys, oppilaan suorituksen tarkkailu ja palautteen antaminen. Nämä vaiheet ovat riippuvaisia toisistaan eikä mikään vaihe ole mielekäs ilman toista. Oppilaan ja opettajan toiminnot ovat myös nähtävä vastavuoroisina toisiinsa, sillä oppilaan oppimisvaiheet selityksen omaksuminen, liikuntasuorituksen harjoittelu

ja ohjauksen ja palautteen saaminen ovat riippuvaisia toisistaan. Koko opetus-oppimisprosessi sekoittuu kokonaisuutena yhteen. Esimerkiksi opettaja voi antaa palautetta ja ohjata myös tarkkailuvaiheen aikana (Heikinaro- Johansson, Huovinen 2007, 126)

Taulukko 2. Opetus-oppimisprosessin vaiheet opettajan ja oppilaan toimintoina (mukaillen Heikinaro ynm. 2007,126)



#### 4.1.1 Tehtävän selittäminen

Yleensä ohjaaja näyttää ja kertoo sanallisesti mitä liikuntasuoritusta tullaan seuraavaksi tekemään ja ohjattavan tulisi tiedollisesti yrittää omaksua mitä häneltä odotetaan ja olla tietoinen mihin pyritään. Tässä oppilaan kannalta on kysymys motorisen oppimisen vaiheesta eli kognitiivisesta vaiheesta. Mikäli opetettava aihe on uusi voi ottaa mukaan myös visuaaliset keinot näyttämällä liike itse tai jonkun toisen oppijan tekemänä. Näin saadaan visuaalinen ja verbaalinen ohjaaminen samaan (Heikinaro- Johansson, Huovinen 2007, 129).

Selityksessä on hyvä keskittyä ohjaamisen selkeyteen ja asioiden ydinkohtien painottamiseen sillä ydinkohdat auttavat ohjattavaa ja oppijaa etenemään harjoituksessa ja antavat oikeat kohdat palautteenantoon sekä selkeyden mihin asioihin on hyvä kiinnittää huomiota. Mitä, miksi, minne ja milloin ovat hyviä ydinkysymyksiä, joiden kautta ohjaaja pystyy löytämään asioista painotettavat kohdat. Ohjaajana oma itsensä oleminen kannustaa, innostaa ja rohkaisee. Jotta ammattimaisuus pysyy yllä, katsekontaktin käyttäminen luo turvaa ja sen avulla saadaan ryhmässä jokaiselle

kokemus siitä, että on tullut nähdä kuulluksi. Lisäksi positiiviset ilmeet kuten hymy, on tärkeää hyvän ilmapiirin luomiselle. Avoin vartalon asento ja hyvä ryhti tuovat vahvuutta, varmuutta ja auktoriteettia. Mitä fyysisempi tai sisukkuutta vaativampi tunti on sen, energisempi kehonkieli tukee ohjaajan vuorovaikutusta ja ammattimaisuutta. (UKK- instituutti 2023).

Hyvä esimerkki tästä voisi olla telinevoimistelussa kipin opettaminen. On äärimmäisen tärkeää millä mielikuvin ja kielikuvin asiaa lähdetään opettamaan. Millaisen mielikuvan opettaja saa luotua opetettavilleen asiasta. Välillä taas riittää esimerkiksi ohje, että nyt pelataan jalkapalloa. Ohjeet ovat sidoksissa myös tilaan, aikaan, paikkaan ja opetettavaan asiaan. Selitys vaiheessa motivoivilla ja innostuneisuudella on suuri merkitys. Motivaatiota kasvattaa aina miksi sanaan vastaaminen. Miksi tätä kyseistä taitoa harjoitellaan? Innostuneisuutta voidaan lisätä tai vähentää. Suorissa ja epäsuorissa opetusmenetelmissä opetuksen selitysvaihetta voidaan toteuttaa eri tavoilla. Opetusmenetelmät on kuvattu omassa kappaleessa tarkemmin. Tässä selitysvaiheessa arviointia voidaan tehdä epäsuorasti havainnoiden esimerkiksi kuuntelevatko ohjattavat ohjeet ja kuinka he ne sisäisivät (Heikinaro- Johansson, Huovinen 2007, 129).

#### **4.1.2 Suorituksen havainnointi**

Keskeisin asia tässä on oppilaan liikuntasuorituksen seuraaminen ja arviointi suhteessa tavoitteeseen. Tavoitteeseen, joka oli annettu selitysvaiheessa. Ohjaajan on tiedettävä mihin asioihin hän kiinnittää huomiota ja onkin tärkeää, että ohjaaja hallitsee opetettavan asian perusasiat. Ohjaaminen ei ole siis vain valvontaa vaan aktiivista tarkkailemista ja vuoropuhelua ydinkohdista. Opetusmenetelmissä ohjattava voi myös antaa tämän tarkkailutyön ohjattavan parille, jolloin syntyy jälleen erilainen ohjausmenetelmä (Heikinaro- Johansson, Huovinen 2007, 129–131).

Ohjaajan on hyvä korjata ryhtivirheet sekä virheelliset suoritukset. On tärkeää korostaa ydinkohtia ja kertoa jo etukäteen miksi suoritus tehdään juuri kyseisellä tavalla. Ohjaajalla olisi hyvä olla riittävästi lajiinsa perustuvaa tietoa, jotta hän voi soveltaa mekaniikkaa, liikunnan fysiologiaa, kinesiologiaa, psykologiaa sekä pedagogiikkaa. Virheellisen suorituksen haittavaikutukset, olisi tärkeää tuoda myös esille (Seppänen ym. 2010, 57).

#### **4.1.3 Suorituksen ohjaaminen ja palautteen antaminen**

Palautteen voi antaa suorituksen aikana sekä suorituksen jälkeen. Tähän voidaan käyttää myös nonverbaalista tapaa ja äänen painotuksilla saadaan palautetta haluttuun suuntaan. esimerkiksi onko palaute kehottavaa vai kehuva, kannustavaa vai latistavaa. Palautteen ehtona on, että ohjaajalla on riittävä määrä tarkkoja havaintoja oppilaan suorituksesta. Palautteen laatu on taas

riippuvainen ensisijaisesti suorituksesta ja oppimisen tavoitteesta. Lisäksi ohjauksen ja palautteen laatuun vaikuttavat myös nämä tekijät:

- Oppijan kehitysvaihe, ikä, tieto-taitotaso, kokemus
- Ohjaajan pedagogiset taidot, esim. milloin antaa korjaavaa ja milloin positiivista palautetta
- Opetettavan asian hallinta, mikä oli syynä, että opetettava asia epäonnistui ja miten sitä voidaan parantaa?
- Muut tekijät, kuten tila, aika ja välineet

Suoritukset itsessään antavat aina myös sisäistä palautetta. Oppilas näkee itse, meneekö pallo koriin vai ei. Toki heiton voi tehdä myös teknillisesti väärin. Palautteen annon voi myös ohjata itsearviointin kautta ja tällaista opetusmenetelmää kutsutaan self evaluation. Palaute suorituksen jälkeen voi olla lyhyt positiivinen tai pidempi ydinkohtiin kohdistuva. Tässä kohdin on tärkeää pohtia millainen palaute tuo halutun lopputuloksen. Motoristen taitojen oppimisen kannalta tätä vaihetta kutsutaan assosiativiseksi vaiheeksi, jossa pyritään saamaan suoritus oikeaksi ennen itsenäisen harjoitteluun ryhtymistä ja automatisoitumisen vaihetta (Heikinaro- Johansson, Huovinen 2007, 129–131).

Palautetta voi antaa yksilölle, ryhmälle tai isommallekin joukolle. On kuitenkin hyvä muistaa, millainen palaute on parempi antaa kahden kesken kuin koko ryhmän kuullen. Lisäksi on varmistettava, että oppija ymmärtää palautteen sisällön ja pystyy näin parantamaan seuraavaan yritykseen tekemistään. Tähän vaikuttavat myös halun ja pystyvyyden tunteet. Onko oppijalla vaadittavat psyykkiset, fyysiset ja motoriset edellytykset toteuttaa liikuntasuoritusta? Ohjaajan onkin tärkeää huomata mistä väärä suoritus johtuu ja helpottaa tarvittaessa harjoitusta. Eriyttämisen taito on tärkeää, jotta luodaan kaikille tarpeeksi motivoiva oppimisympäristö (Heikinaro- Johansson, Huovinen 2007, 131–133).

Ohjaajan muistilista:

- Luo harjoituksiin positiivinen ilmapiiri kannustamalla ja rohkaise onnistumisen elämyksiin jokaista omalla tasollaan.
- Valmistaudu ohjauksiin ja palautteen antoon hyvin suunnitelluilla harjoituksilla.
- Huomioi palautteessa ryhmän taito ja lähtötaso sekä ikä.
- Valitse harjoitukset ja niiden kehittelyt palautetta silmällä pitäen.

- Näytä liikkeet selkeästi ja havainnollisesti sekä pilkkomalla ne pienempiin osiin.
- Hyödynnä verbaalisia ja nonverbaalisia ohjeita sekä kielikuvia.
- Anna palautetta tasapuolisesti sekä kysele tuntemuksia ja fiiliksiä harjoituksen aikana ja sen loputtua.
- Toimi hyvänä esimerkkinä valmennettavillesi (Seppänen ym. 2010, 57–58).

## 4.2 Ääni ja sen käyttö

Ääni on ohjaajan työssä tärkeimpiä työkaluja. Isoissa saleissa ääni ei välttämättä kuulu ja sen painotusta, vahvuutta ja tautotusta on hyvä säädellä oman äänen säilyvyydenkin kannalta. On hyvin tärkeää huomioida millaisella äänen sävyllä kohtaa lapset ensimmäisen kerran ja kuinka selkeää puhuminen on. Riippuen tunnista, tilasta ja lapsi määrästä äänen kovuudella ja korkeudella voidaan kannustaa, hakea huomio tai hiljaisemmalla rauhoittaa ja iloisella ja tunteikkaalla kannustuksella tavoitella parempaa yrittämistä kohti parempaa suoritusta. Lisäksi tauottamalla omaa puhetta voidaan parantaa ohjattavien keskittymistä. Vertailuna voidaan ottaa esimerkiksi tunnin keskivaihe, jossa lapsilla on täysvauhti ja oppimisen into korkeimmillaan verrattuna tunnin loppuun, jossa pyritään rauhoittumaan. Miten sinä ohjaajana käyttäisi ääntäsi näissä tilanteissa? Tunnin alussa äänen tulisi olla painokasta, voimakasta ja selkeää. Puherytmi voi olla paikoittain nopeampaan sekä vaihtelevaa. Tunnin lopussa ja tilanteissa, jossa halutaan rauhallisuutta matalalla ja rauhallisella äänensävyllä saadaan hyvin luotua turvallinen ja rauhoittava ilmapiiri. Selkeä puhe auttaa myös keskittymään ja kuulemaan ohjeet paremmin. Jälleen puheen tauottamisella on merkitystä, mutta välttämättä elävää puhetyyliä ei niinkään tarvita. (UKK- instituutti 2023).

## 4.3 Ammattimaisuus

Epävarmuuden peittäminen esimerkiksi uusia liikkeitä ja harjoituksia vaihtaessa, on tärkeä taito ohjaajalle. Aina ei muista kaikkea ja avustaminen sekä liikkeet saattavat mennä joskus väärin, on hyvä pyrkiä silti yllä pitämään energistä ja positiivista olemusta. Ihminen aistii peilisolujen avulla miltä toisesta ihmisestä tuntuu, ja mitkä ovat hänen tarkoituksperänsä. Siksi ajatus ”ei haittaa, vaikka kaikkea ei muista” helpottaa painetta ja antaa rentoutta ohjaamiseen. Ohjaajan työssä on tärkeää kiinnittää huomiota siistiin ja liikunnalliseen pukeutumiseen. Tunnille sopivat vaatteet ja jalokineet ovat liikkujille hyvä esimerkki ja antavat ammattimaisen olemuksen. Korut on hyvä jättää pois tässä työssä. Kuinka ihminen ottaa tilan haltuun ja miten sitä voi hyödyntää? Ohjaajan työssä tilassa liikkuminen on tärkeää, jotta saa paremmin vuorovaikutusta jokaiseen osallistujaan. On

hyvä etukäteen pohtia miten tilaa voisi hyödyntää ohjauksen aikana ja millaisella etäisyydellä on ohjattavista sekä kuinka on sijoitellut tarvittavat välineet. Turvallisen kosketuksen alueet

Ohjaajan on hyvä tiedostaa niin sanotusti turvalliset alueet kehossa, joihin voi koskea. Näitä ovat kaikki nivelten alueet, yläselkä, käsivarret ja päänalue. Myös lantion ulkoreunat kuuluvat tähän, mutta siinä on hyvä ottaa huomioon vielä erityisesti asiakastyypin ja liike. Tärkeitä asioita kosketuksesta on miettiä millä kovuudella, voimalla, nopeudella koskettaa ja kuinka kauan kosketus kestää. Lapsille on myös hyvä ilmaista, että auttaa liikkeissä koskemalla ja opettaa kosketuksen tuovan turvallisuuden tunnetta liikkeen oikein suoritukseen. (UKK- instituutti 2023).

Ohjaajana liikuntaryhmissä ohjaajan tulee huomioida aina harjoittelun tavoitteet ja kohderyhmä. Seura on luonut harrasteryhmille kausisuunnitelmat, joita ohjaajan on helppo seurata, mutta johon vaaditaan kuitenkin organisointikykyä ja eriyttämisen taitoja. Positiivinen, turvallinen ja kannustava ilmapiiri on tärkeää missä jokainen lapsi ja nuori voi yrittää täysillä ilman epäonnistumisen pelkoa ja jossa virheille on tilaa. Myös ohjaaja oppii aina jokaisesta ohjaukerrasta jotakin. Ohjaajan vastuulla on huolehtia harjoituksen etenemisestä ja järjestelyistä niin että kaikille löytyy sopiva harjoitus ja välttytään jonotuksilta ja seisoskeluista. Palautteen antaminen positiivisesti ja korjaavasti auttaa harjoittelijoita kehittymään ja innostumaan. Palautetta kannattaa antaa liikkeiden ydinkohdista esimerkiksi miettimällä jokaisen harjoitteen kohdalta mikä liike kyseessä, miten liike tehdään ja miksi liike tehdään. Näillä kysymyksillä saa ydinkohtien hahmottamiseen selkeyttä. (UKK- instituutti 2023).

Kokenut ohjaaja pystyy kiinnittämään huomiota enemmän vuorovaikutukseen ja hyvän ilmapiirin luomiseen, kun itse ohjausharjoitukset ja ohjaaminen on tuttua eikä niiden miettimiseen mene tunnilta enää aikaa. Vuorovaikutus tapahtuu aina kun paikalla on vähintään kaksi henkilöä. Ihminen vaikuttaa aina jollain toiseen halusi sitä tai ei. Vuorovaikutuksen ydintavoite on saada vastaanottaja ymmärtämään viesti sanojen ja sanattoman viestinnän kautta. Vuorovaikutustilanteessa ihmiset tuottavat, jakavat ja tulkitsevat erilaisia merkityksiä yhdessä. Kyseessä on monimutkainen prosessi eri vaiheineen, jolla ei ole selkeää alkua ja loppua. Se mitä sanotaan, miten sanotaan ja miten se tulkitaan, riippuu monesta eri tekijästä. Siihen vaikuttavat muun muassa osapuolten tavoitteet ja tulkinnat, asenteet, kulttuuri ja asiayhteys. Hyvää vuorovaikutusta edistää muun muassa:

- Kuunteleminen, aito läsnäolo, kiinnostus, empaattisuus, yhteistyön halukkuus, jämäkkyys, tukeminen ja tilan antaminen.

Hyvää vuorovaikutusta estää:

- voimakas ennakoasenne, puolueellisuus, syytely ja yleistäminen, vastuunsiirto, kiinnostuksen puute ja kiire

Sanattomalla viestinnällä eli nonverbaalisella viestinnällä tarkoitetaan viestinnän sanatonta muotoa eli ilmeitä, eleitä, liikkeitä, äänen piirteitä ja kehon asentoa. Sanaton viestintä voi vahvistaa sanallista viestiä tai jopa kumota sen. Mikäli sanaton viesti on ristiriidassa sanallisen viestin kanssa, uskotaan enemmän sanatonta viestiä. Se on ikään kuin aina rehellisempää. Näin olemme kokeneet ohjausvuosien aikana vahvasti (Työturvallisuuskeskus, 2023.)

Tässä työssä halusimme nostaa opettamisen perusasiat esille tukemaan ohjaajien arkea seurassa sekä koimme näiden asioiden olevan jokaiselle ohjaajalle välttämättömät työkalut, jotka toimivat pohjana ohjaamiselle. Omista kokemuksistammekin huomasimme, että erilaisten opetustyylien käyttäminen unohtuu ja monesti sitä kangistuu ja lukkiutuu omiin tapoihin tehdä ja opettaa asioita. Uusiutuminen ja ikuisen oppimisen asenne olisi ensiarvoisen tärkeää säilyttää ohjaustyössä. Mitä enemmän ohjausvuosia kertyy sitä tärkeämpää, on nähdä ja kuulla toisten ohjaamista ja opettamista. Niistä pystyy oppimaan paljon. Lisäksi itsearviointia kannattaa harjoituttaa jokaisen ohjauksen jälkeen armollisesti ja kriittisesti. Mikä meni hyvin ja mihin voisinkin kiinnittää jatkossa huomiota enemmän? Kirjallisuuden ja erilaisten keskusteluiden kautta saa myös paljon vinkkejä ja oppeja ohjaamiseen. verkostoituminen ja oman lajin ulkopuolelle meneminen kasvattaa ammattitaitoa myös ohjaamisessa. Kouluttautuminen ja kehittyminen kuuluvat ehdottomasti ohjaajan vuosikelloon.



## 5 Ohjausmenetelmät

Opetustyylien valinnassa on hyvä huomioida oppimisympäristö ja opettava ryhmä sekä liikuntataidot. Liikuntataitojen oppiminen on tehokkaampaa mitä paremmin opettaja osaa tunnistaa ja hyödyntää oppimistyylien monipuolisuutta toteuttamisessa. Oppilasryhmien opettamisessa on hyvä vaihdella opetustyyliä säännöllisesti ja pyrkiä käyttämään oppilaslähtöistä opettamista esim. ongelmanratkaisua. Eri aistikanavien käyttäminen auttaa ohjattavia löytämään heille parhaiten sopivimmat tavat oppia. Oppiminen on monisäikeinen käsite, jossa yhdistyvät neurologia, kognitiot, tunteet, sosiaalinen ympäristö, oppijan oma keho sekä oppilaan oma historia. Aivot tarvitsevat moninaisia kokemuksia, joita aikaansaadaan erilaisten liikuntatehtävien, oppimisympäristöjen ja välineiden vaihtelulla. Taitojen oppimisessa ei ole virheitä vaan ainoastaan erilaisia suorituksia. On hyvä huomioida jokaisen oppijan omat kokemukset ja liikuntatausta, joilla hän osallistuu toimintaan. Taitoja opitaan paljon myös tiedostamatta tämän ymmärtäminen auttaa ohjaajaa muuntaamaan toimintatapojaan liikunnan opetuksessa niin, että oppijat voivat innostua spontaanisti liikumaan. Eri ohjausmenetelmien hyödyntäminen seuraohjaajalla tuo monipuolisuutta tunneille ja pitää myös ohjaajan työn mielenkiintoisena (Opetushallitus, 2024).

### 5.1 Komentotyyli

Tässä opetusmenetelmässä ohjaajalla on kaikki päätösvalta. Oppimisprosessin kannalta tämä tarkoittaa sitä, että ohjaaja on valinnut kaikille oppilaille saman aiheen, jota selittää ja näyttää. On tärkeää huomioida, että kaikilla oppilailla on mahdollisuus suorittaa valittu tehtävä. Oppilaat aloittavat ja lopettavat suorittamisen yhtä aikaa. Palaute annetaan kaikille oppilaille ja kaikkien kuullen (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 134).

### 5.2 Tehtäväopetus

Tehtäväopetuksessa ohjaaja valitsee harjoitettavat liikuntasuoritukset ja järjestää erilaisia suorituspaikkoja esimerkiksi hyödyntämällä tehtäväkortteja. Oppilailla on päätösvalta suoritusten aloituksessa, suoritusnopeudessa ja lopettamisessa. Tämä auttaa oppilasta itsenäisempään harjoitteluun ja ohjaaja voi keskittyä antamaan palautetta ja avustamaan yksittäin. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 134).

### 5.3 Pariohjaus

Pariohjauksessa toinen oppilas suorittaa liikettä ja toinen tarkkailee, ohjaa ja antaa palautetta. Ohjaaja valitsee suoritettavat liikkeet, antaa ohjeet ja huolehtii, että pariohjaus toimii asianmukaisesti. On hyvä huomioida, että ohjaaja ei itse anna palautetta suoraan liikuntasuoritusta tekeväälle vaan

ohjaa paria. Tämä ohjausmenetelmä tukee oppilaiden sosiaalisia taitoja, auttaa antamaan palautetta sekä vastaanottamaan sitä. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 135).

#### **5.4 Itsearviointi**

Ohjaajan tehtävänä on ohjata oppilasta arvioimaan omaa suoritustaan. Ohjaaja valitsee liikkeet ja antaa ohjeet mihin oppilaan tulisi kiinnittää huomiota ja mitä oppilaan tulee arvioida omasta suorituksesta. Ohjaaja ei arvioi oppilaan suoritusta, jolloin luonnollisesti oppiminen riippuu oppilaan kyvystä hahmottaa oikea liikesuoritus (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 135).

#### **5.5 Eriytyvä opetus**

Eriytyvässä opetuksessa opetettava asiaa tulee olla sellainen, jossa oppilaat voivat valita opittavan asian kyvyilleen ja taidoilleen sopivaksi. On hyvä suunnitella tehtävät siten, että niissä on vaihtelu mahdollisuuksia, jotta oppilaat voivat innostua opetuksesta. Tässä mallissa oppilaat oppivat valitsemaan itselleen sopivan vaikeustason (Heikinaro-Johansson ym. 2003 135).

#### **5.6 Ohjattu oivaltaminen**

Ohjaaja valitsee tehtävän siten, että suorituksen oikeaan ratkaisuun pääsemiseksi oppilaan täytyy keksiä itse ratkaiseva rakenne. Ohjaaja tukee kysymyksillä ja vihjeiden antamisella. Ohjaajan on syytä valmistautua huolella etukäteen tunnille, jossa käytetään ohjattua oivaltamista, jotta tietää kysymysten sisällön (Heikinaro-Johansson ym. 2003), 135.

#### **5.7 Ongelman ratkaisu**

Ongelmanratkaisumenetelmässä oppilaat pyrkivät löytämään ratkaisun itsenäisesti annettuun tehtävään. Ohjaaja tarkkailee ja tukee tehtävän aikana. Oppilaat arvioivat oman tuotoksen ja ohjaajan tukemana (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 136).

#### **5.8 Erilaisten ratkaisujen tuottaminen**

Tehtävän anto salli erilaisten ratkaisumahdollisuuksien luomisen. Ei ole siis yhtä oikeaa ratkaisu tapaa tai vastausta. Opettaja toimii tarkkailijana ja antaa oppilaiden rauhassa ratkaista ongelman. Opettaja asettaa kuitenkin selkeät kriteerit mitkä ratkaisussa tulisi täytyä. Oppilaat toimivat palautteen antajana yhdessä opettajan kanssa (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 136).

### **5.9 Yksilöllinen harjoitusohjelma**

Ohjaaja valitsee teemaan, jonka mukaan oppilas itse suunnittelee tarkemman ohjelman. Tässä ohjausmenetelmässä oppilaalla tarvitsee olla edellytykset tehtävän ratkaisuun. Ohjaajan täytyy myös ohjata oppilaita prosessin aikana antamalla vihjeitä. Ohjaaja ei puutu oppilaiden suoritustehtävien valintaan ja suoritusten arviointiin (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 137).

### **5.10 Yksilöllinen opetusohjelma**

Oppilas itse valitsee opetussisällön ja opetusmenetelmän ja päättää miten käyttää opettajan asiantuntemusta. Näillä tavoilla oppilaan tulee saavuttaa oppimistavoite. Oppilas voi vaikuttaa täysin myös opetusmenetelmän valintaan ((Heikinaro-Johansson ym. 2003, 138).

## 6 Palvelumuotoilu

Palvelumuotoilun syntyminen on vaatinut palvelun ja muotoilun yhdistämistä. Nykyään palvelut ovat kasvaneet suurimmaksi talouden toimialaksi. Esimerkiksi Suomessa palveluiden osuus talouden rakenteesta on nousussa ja edustaa n. 70 % bruttokansantuotteesta. Palvelullistamisen tavoitteina on tyydyttää laajemmin asiakkaiden tarpeita, syventää asiakassuhteita, löytää kilpailuetuja sekä parantaa yritysten kilpailukykyä. Lisäksi palvelulähtöisen ajattelun rinnalle on noussut asiakaskekskeinen ajattelu, jossa pyritään huomioimaan yrityksen ja asiakkaan välistä vuorovaikutusta. Tässä ajattelussa tiivistyy asiakkaan tarpeet palvelulle (Koivisto, Säynäjäkangas & Forsberg 2021, 17).

Muotoilu on perinteisesti kiinnittynyt materiaalistien kohteiden suunnitteluun. Suurin loikka muotoilussa kohti aineettomia suunnitteluita otettiin 1990-luvulla, jolloin syntyi vuorovaikutussuunnittelu. Tällöin ryhdyttiin muotoilemaan vuorovaikutteisia rajapintoja ihmisten ja ohjelmistojen välillä. Muotoilijat eivät keskittyneet pelkästään tuotteen fyysiseen muotoon vaan myös aineettomien osatekijöiden suunnitteluun. Muotoilu on hivuttautunut askel askeleelta yhä strategisempaan rooliin tuotekehitysprosesseissa ja liiketoiminta kehittämisessä (Koivisto ym. 2021, 31).

Muotoiluajattelussa on joukko periaatteita, joihin myös palvelumuotoilu perustuu. Nämä periaatteet on kuvattu alla:



Kuva 3. Muotoiluajattelun periaatteet (Koivisto ym. 2019, 36)

Palvelumuotoilu on lähestymistapa, joka keskittyy palveluiden suunnitteluun, kehittämiseen ja toteuttamiseen asiakaslähtöisesti. Sen tavoitteena on luoda parempia palvelukokemuksia asiakkaille ja parantaa palveluiden tehokkuutta ja vaikuttavuutta. Palvelumuotoiluprosessin jokaisessa vaiheessa hyödynnetään omia menetelmiä ja se on sekä analyyttistä ja luovaa. Palvelumuotoiluprosessin tarkoituksena on ymmärtää ja tunnistaa asiakas ja käyttäjätarpeet sekä luoda arvolupauksia ja parantaa palvelun laatua kehittämällä luovia ratkaisuja. Keskeisimmäksi elementiksi nousevat asiakasymmärrys, kokonaisvaltainen suunnittelu, prototyyppien käyttö, monitieteinen lähestymistapa ja jatkuva kehittäminen ja oppiminen. Se on kokonaisvaltainen lähestymistapa, joka tuo yhteen erilaisia osaamisalueita ja menetelmiä palveluiden kehittämiseksi ja parantamiseksi (Koivisto ym. 2021, 42–43).

Palvelumuotoilun ja muotoiluajattelun prosessi esitetään pohjautuen brittiläisen Desing Councilin vuonna 2005 esittämään tuplatimantti-prosessimalliin. Malli koostuu kahdesta ”timantista”, joista ensimmäinen timantti on Ongelman tunnistamisen- timantti, jossa pyritään tunnistamaan ratkaisu-ongelma tai löytämään mahdollisuuksia. Luonteeltaan se on tutkimuksellinen ja analyyttinen prosessin vaihe. Toinen timantti on ratkaisun kehittämisen timantti, jossa kehitetään tunnistettuun ongelmaan tai mahdollisuuteen soveltuva ratkaisu. Tässä vaiheessa pyritään ratkaisemaan ongelma oikein (Koivisto ym. 2021, 43).



Kuva 4. Palvelumuotoilun tuplatimantti (Palvelumuotoilu Palo 2021)

Tuplatimantissa on neljä päävaihetta, jotka ovat löydä, määritä, kehitä ja tuota. Palvelumuotoilun ensimmäinen vaihe on ilmiön ja asiakkaan ymmärtäminen. Ennen kaikkea pyritään tutkimaan asiakkaiden käyttäytymistä, motiivia ja unelmia Ongelman ymmärtämiseksi tutkitaan toimialaa, ilmiötä

ja trendejä. Tätä varten tehdään asiakastutkimus, jossa tutustutaan tarkemmin ilmiöön ja toimintaympäristöön sekä kohderyhmän ajatuksiin ja ostopäätökseen vaikuttaviin tekijöihin. Löydä vaiheessa kerätään tietoa yrityksen liiketoiminnallisista tavoitteista, reunaehdoista sekä asiakkaiden tarpeista. Tässä vaiheessa voidaan käyttää asiakas ja käyttäjätiedon keruunmenetelmiä, joita ovat perustutkimusmenetelmät kuten haastattelut ja ryhmäkeskustelut, kontekstuaalinen tutkimusmenetelmä kuten havainnointi ja eksploratiivinen tutkimusmenetelmä kuten erilaisilla työkaluilla kartoitetaan tietoa (Koivisto ym. 2021, 43–45).

Määritä- vaiheessa analysoidaan ja tulkitaan kerättyjä tietoja. Tämän vaiheen lopputuloksena tulisi syntyä määritetty ongelma tai mahdollisuus, joihin prosessin seuraavissa vaiheissa ideoidaan ratkaisua. Syntynyt ymmärrys pyritään kiteyttämään helposti ymmärrettävään muotoon esimerkiksi asiakasprofiiliksi, palvelupoluksi tai suunnittelun veturiksi (Koivisto ym. 2021, 46).

Kehitä- vaiheessa ideoidaan ongelmaa, vaihtoehtoisia ratkaisumalleja ja konsepteja. Apuna hyödynnetään ymmärrystä asiakastarpeista ja erilaisista ideointimenetelmistä. Keskeistä on rakentaa prototyyppejä ja visualisoida ideoita. Ratkaisuja voidaan myös yhteiskehittää työpajoissa hyödyntämällä osallistujien esittämään kritiikkiä ja luovia parannusehdotuksia (Koivisto ym. 2021, 46).

Tuota- vaiheessa rajataan ja tunnistetaan ideoista vaihtoehdot, jotka ovat toimivia ja asetettuihin tavoitteisiin. Tässä vaiheessa testataan vaihtoehtoja asiakkaille tai muille sidosryhmille. Syntyneitä ratkaisuja arvioidaan teknisen toteutettavuuden ja taloudellisen kannattavuuden näkökulmasta. Tavoitteena on tuottaa palvelusta määritelty idea tai konsepti. Aikaisempiin vaiheisiin voidaan palata ja vaiheita voidaan toistaa, kunnes on saavuttu toimiva lopputulos (Koivisto ym. 2021, 46).

## **6.1 Palvelumuotoilun hyödyntäminen oppaan luomisessa**

Ilmiön ymmärtämiseksi kartoitimme seuran toimintamalleja, markkinointi ja viestintäkanavat, kumppanit, toimintasektorin ja sen muut toimijat, muut samaan tarpeeseen suunnatut palvelut sekä alan trendit ennen-nyt-tulevaisuudessa. Käytimme myös sidosryhmäkarttaa kokonaiskuvan hahmottamisen apuna. Asiakastutkimuksena perehdyimme seuraan ja sen tarpeisiin (Koivisto ym. 2021, 47)

Määritä- vaiheessa hyödynsimme asiakastutkimuksesta saatua tietoa, joka tässä työssä oli johtokunnan haastattelut ja ohjaajien kyselyt. Nämä analysoitiin ja havainnollistettiin ajatuskarttaa käyttäen sekä loimme saamastamme datasta asiakaspersoonan eli tässä työssä ohjaajan sekä seuran arvokartan, joita seura haluaa nostaa esiin käsikirjassaan. Keräsimme dataa alku- keskiväli ja loppuhaastatteluilla sekä pidimme aktiivista vuoropuhelua ohjaajiin sekä johtokunnan jäseniin projektin edetessä. (Koivisto ym. 2021, 47)

Hyödynsimme haastatteluita, joissa pyrittiin huomioimaan seuran nykytilanne ja se mihin seuran voisi hyödyntää käsikirjaa tulevaisuudessa. Esitimme pääkysymysten lisäksi tarkentavia kysymyksiä haastattelun edetessä. Haastattelusta saimme tarvittavat tiedot projektin käynnistämiseksi. Seuran johtokunta toivoi käsikirjan sisältävän seuraavat asiat:

- Perustiedot lasten ja nuorten motorisista taidoista
- Vuorovaikutuksen merkitys
- Seuran sisäisten sidosryhmien yhteiset säännöt, jokaiselle seurassa toimivalle

Kehitystyölle syntyi tarve ja suunta. Palvelumuotoilun avulla lähdimme työstämään projektia eteenpäin.

Palvelumuotoilua hyödyntämällä saamme käsikirjan tekemiseen enemmän ihmislähtöistä kehittämistä. Palvelumuotoilu antaa kehitystyölle kokonaisvaltaisen lähestymistavan, selkeän prosessin, menetelmän ja työkalut, jotka ovat:

- Yhteiskehittäminen johtokunnan ja ohjaajien kanssa
- Luovuutta, jolla saadaan uusia oivalluksia ja ideoita aikaan
- Suunnitelmallisuutta ratkaisten ongelma asiakkaan näkökulmasta
- Visualisointia ja konkretiaa luonnoksilla ja prototyypeillä,
- Nopeita kokeiluja hyödyntäen
- Monialaisuutta hyödyntäen tiimin vahvuuksia ja eri näkökulmia sekä tarkastella tuotosta laajalla näkökulmalla

Palvelumuotoilu on siis lähestymistapa, joka keskittyy palveluiden kehittämiseen, suunnitteluun ja ennen kaikkea asiakaskeskeisesti. Sitä voidaan hyvin soveltaa lähes minkä tuotteen tai palvelun luomiseen monin eri tavoin ja siksi päätimme hyödyntää sitä myös työssämme. Ensimmäisenä on asiakastarpeiden ymmärtäminen, jossa asiakkaiden tarpeita ja odotuksia syvällisestä lähetään tutkimaan ja ymmärtämään. Oppaan luomisessa tämä tarkoittaa sitä, että on ymmärrettävä ohjaajien tärkeimmät tarpeet ja toiveet sekä tiedettävä seuran tarpeet. Näiden tietojen perusteella suunniteltiin opas (Koivisto ym. 2021, 42–43).

## 7 Turvallisemman tilan periaatteet

Turvallisemman tilan periaatteet tarkoittavat ohjeita siitä, millä tavoin tiloissa ja tapahtumissa pyritään olemaan huomaavaisia ja arvostavia kaikkia kohtaan. Nämä periaatteet voi jokainen seura ja yhdistys luoda itse. Näillä säännöillä on erityistä merkitystä heille, jotka ovat kokeneet syrjintää tai jotka pelkäävät, että heitä kohdellaan eri tavoin. Tavoitteena on saada jokainen tuntemaan olonsa hyväksi ja tervetulleeksi. Tampereen kaupunki on sitoutunut noudattamaan turvallisemman tilan periaatteita ja kannustaa myös kaikkia yhdistyksiä ja seuroja siihen. Tampereen kaupungin sivuilla on valmiiksi tehty pohja, jota seurat voivat hyödyntää omissa tiloissaan ja halutessaan työstää siitä juuri oman seuran näköinen (Tampere 13.2.2024).

Tampereen kaupungin turvallisen tilan ohjeet ovat:

- Meistä jokainen on omanlainen
- Meidän ominaisuuksiamme ovat ikä, etninen alkuperä, kansalaisuus, kieli ja kulttuuri, uskonto, vakaumus, mielipide, poliittinen näkemys, perhemuoto, sukupuoli-identiteetti, seksuaalinen suuntautuminen, terveydentila, vammaisuus, sosiaalinen asema, taloudellinen asema ja muut yksilölliset tekijät mm. kehon koko tai neurokirjoon kuuluminen.

### **Täällä jokainen voi olla turvallisesti oma itsensä ja tuntea olonsa tervetulleeksi.**

- Olemme kohteliaita ja huomaavaisia kaikkia kohtaan.
- Kunnioitamme toistemme itsemääritystä. Kunnioitamme sitä, mitä henkilö kertoo itse itsestään.
- Annamme tilaa toisillemme. Emme häiritse muita esimerkiksi metelöimällä, koskettamalla tai tulemalla liian lähelle.
- Kiinnitämme huomiota sananvalintoihimme. Emme käytä loukkaavaa kieltä.
- Voimme erehtyä ja kysyä, sillä emme oleta kaikkien tietävän samoja asioita.
- Kuuntelemme ja kannustamme. Voimme olla rakentavasti myös eri mieltä.
- Suojelemme toisiamme epäkunnioittavalta käytökseltä.



## 8 Projektin toteutus ja palvelumuotoilun vaiheet

Voimistelu Tampere ry on perustettu heinäkuussa 2023 voimistelu ja parkour harrasteseuraksi. Seuran tavoitteena on tuottaa liikuntaelämyksiä ja harrastus mahdollisuuksia lähiympäristön lapsille. Seurassa panostetaan asiantunteviin ohjaajiin ja se keskittyy ennen kaikkea harrastetoimintaan eikä tavoittele kilpailumenestystä. Seuran toiminta keskittyy Tampereelle, mutta tulevaisuudessa pyritään kasvattamaan toimintaa myös lähikaupunkeihin. Toimipisteinä toimii eri koulujen liikuntatilat. Seuran toiminnan kannalta olisi tärkeää verkostoitua tulevaisuudessa esimerkiksi Tampereen Kaupungin kanssa. Tällä hetkellä toimintaa tarjotaan harrasteryhmien muodossa 3–10-vuotiaille lapsille kahdessa eri liikuntatilassa Tampereella. Seura on pieni, jossa on tällä hetkellä kolme johtokunnan jäsentä, kolme ohjaajaa ja ulkoistettu taloushallinto.

Seuran strategian toivotaan tähtäävän elinvoimaiseen ja eteenpäin katsovaan toimintaan sekä osallistavaan, kannustavaan ja yhteisölliseen tekemiseen. Seuran tavoitteena on rekrytoida osavia, hyvin perehdytettyjä ja erityisesti lasten liikunnasta kiinnostuneita. Työilmapiiristä halutaan luoda tekevä, määrätietoinen ja positiivinen. Jotta seura pystyy takaamaan laadukkaampaa toimintaa, se haluaa keskittyä hyvään perehdytykseen ja kehittää ohjaajalle jaettavan käsikirjan. Käsikirja luo muille sidosryhmille myös avoimuutta ja tietoa seuran toiminnasta. Seuran arvot ovat liikunta, ilo, yhdessä toimiminen ja omien rajojen löytäminen. Projektin tavoitteena on luoda seuralle selkeä käsikirja tukemaan uuden ohjaajan töiden aloitusta. Kohderyhmä on liikunnanohjaajat, liikuntaneuvojat ja kaikki jonkin liikunnan ohjauksen peruskoulutuksen käyneet, joilla on pohjakoulu-tus lasten liikuntaharjoituksen ohjaamisesta.

Uuden ohjaajan työn aloituksen haasteet voivat olla tietämättömyys seuran toimintaperiaatteista, arvoista ja ohjaamisen pääpainopisteistä. Tuotoksella pyritään selkeyttämään ohjaajan työtä seurassa ja antamaan yhteisiä periaatteita harjoitusten ohjaamiseen. Käsikirjasta tullaan rajaamaan pois itse ohjaamisen perusteet ja keskittymään seuran painottamiin asioihin. Tuotoksen onnistumisen mittareina voidaan pitää sen sisältämän informaation kohtaaminen seuran toiveiden kanssa sekä ohjaajan työlle tärkeiden työkalujen sekä sääntöjen ilmeneminen.

## 8.1 Ilmiön ymmärtäminen ja toimintaympäristön selvitys

Ilmiön ymmärtämisessä kartoitimme Voimistelu Tampereen toimintamallin, kilpailuedun, myynnin, markkinointi ja viestintä kanavat, kumppanit, toimintasektorit ja sen muut toimijat. Lisäksi selvitimme, löytyykö kyseisillä teemoilla jo ennestään tehtyä käsikirjaa. Asiakasymmärrys on osa asiakastutkimusta, jossa tunnistetaan asiakkaan tarpeita ilman, että asiakkaan tarvitsee sitä itse kertoa. Seuran toimintamalli on tarjota lähialueen lapsille liikuntamahdollisuuksia lähikoululla. Voimistelu Tampere ry on perustettu heinäkuussa 2023 voimistelu ja parkour harrasteseuraksi. Seuran tavoitteena on tuottaa liikuntaelämyksiä ja harrastusmahdollisuuksia siten lähiympäristön lapsille. Seurassa panostetaan ennen kaikkea asiantunteviin ohjaajiin ja se keskittyy harrastetoimintaan eikä tavoittele niinkään kilpailumaistaharjoittelua.

Voimistelu Tampereen kilpailuetuna tällä hetkellä on osaavat ja ammattitaitoiset seuran perustajat. Heillä on yhdessä monipuolinen näkemys ja kokemus liikunta-alalta sekä voimistelun lajipuolelta. Lisäksi seura on keskittynyt harrastetoimintaan ja on voimisteluseuran lisäksi parkour-seura. Tällä hetkellä seurassa työskentelee 5 ohjaajaa, näistä kolme on johtokunnassa ja ovat seuran perustajia.

Markkinointi ja myynti toimivat seurassa pienellä budjetilla ja seurassa hyödynnetään paljon sosiaalista mediaa mm. Instagramia. Lisäksi seuralla on käytössä MYClub- jäsenrekisteriohjelmisto, joka helpottaa seuran kirjanpitoa sekä yhteydenpitoa ja viestintää jäsenten kanssa. Seuran nettisivut ovat informatiiviset ja sieltä pääsee helposti ilmoittautumaan tunneille mukaan. Sivulla on esitellyt ohjaajat sekä harjoitusten sisällöt.

Tällä hetkellä seuralla ei ole yhteistyökumppaneita eikä vapaaehtoistoimintaa. Pois lukien seuran perustajat ja johtokunnan jäsenet (kolme henkilöä). Kilpailevaa toimintaa Tampereella on valtavasti ja siksi se tuo tarpeen erottua selkeästi muista. Kilpailuvalttina seuralla on järjestää toimintaa alueilla, joilla ei ole vielä tarjontaa niin paljoa. Kuitenkin samoista asiakkaista kilpailee Tampereen alueella ainakin viisi eri toimijaa. Toimipisteiden sijainti koulujen yhteyksissä on rajoittava tekijä seuran ryhmien kasvattamiselle, sillä kaupunki jakaa harjoitteluvuorot, johon ei voi vaikuttaa kuin jäsenmäärillä.

Seura haluaa keskittyä laadukkaaseen ohjaamiseen ja ohjaajien hyvään perehdyttämiseen luoden kilpailukykyisyyttään asiakastyytyväisyyden kautta. Lisäksi vastuuhjaajina toimii mahdollisesti aina täysi-ikäinen ja kokenut vetäjä.

## 8.2 Asiakkaan ymmärrys

On tärkeää ymmärtää, kenelle käsikirja tuotetaan. Asiakkaan ymmärtäminen on eri tietojen pohjalta tehtyä ja muodostettua näkemystä mitä asiakas tarvitsee. Ketkä ovat seuran ensisijaiset ohjaajat, jolle kirja luodaan ja ketkä ovat mahdollisesti tulevaisuudessa toissijaiset ohjaajat. On tärkeää myös ymmärtää millaiset ovat tulevaisuudessa seuran laajentumisen vaikutukset. Ymmärrys perustuu monipuoliselle tiedonkeruulle. Työssämme huomioimme ohjaajat asiakaskeskeisesti, jolloin otamme heidät huomioon, mutta emme niinkään osallista itse tuotoksen tuottamiseen (Kansaneläkelaitos 20.12.2023).

Seuran tavoitteena on palkata aina kokeneita. Tulevaisuudessa, mikäli seura kasvattaa ryhmien määrää, tämä voi olla haastavampaa. Seuralla on kausisuunnitelmat näkyvissä seuran omilla internetsivuilla, jotka toimivat myös ohjaajien tukena tuntien suunnittelussa. Johtokunnan haastattelussa tuli esille kolme pääpaino pistettä, joita seura toivoi sisältyvän käsikirjaan. Ne ovat motoriset kehitysvaiheet, vuorovaikutus ja yhteiset säännöt. Turvallisen tilan periaatteet nostettiin myös mukaan luomaan turvallista toimintaympäristöä.

Kokenut ohjaaja osaa ottaa ohjauksen perusasiat huomioon, ja täten pystyy kiinnittämään enemmän huomiota vuorovaikutukseen ja asioihin, jotka on esitelty ohjaaja liikuntaryhmissä- osiossa. Lisäksi täysi-ikäisyys luo lapsille aikuisuuden turvaa. Seuran strategiaa tarkastellaan vuosittain, jotta pystytään tarpeen mukaan reagoimaan muuttuviin tilanteisiin työntekijöiden kuin liikuntaryhmien kanssa. Motoristen perustaitojen tietäminen on varmasti kokeneilla ohjaajilla hyvin tiedossa

## 8.3 Haastattelun ja kyselyiden toteutukset ja tulokset

Toteutimme haastattelun johtokunnalle ja kyselyn pienelle ohjaajaryhmälle. On erityisen tärkeää ymmärtää, että kyseessä on juuri perustettu, vähän johtokunnan jäseniä ja itse seuran jäseniä. Haastattelun osallistui koko johtokunta, joita oli kolme. Haastattelussa pyrittiin selvittämään johtokunnan toiveita käsikirjan sisällöstä. Haastattelussa nousivat esiin kolme pääkohtaa: vuorovaikutus, lasten motoristen kehitysvaiheiden tunnistaminen, jotta harjoittelusta saadaan eri ikäryhmille sopivia sekä yhteiset pelisäännöt eri sidosryhmille. Toinen kysely tehtiin seuran ohjaajille sähköisesti. Vastaaajia tähän kyselyyn oli kolme. Lisäksi hyödynsimme omaa ammattitaitoamme ja kokemustamme ohjaamisesta, joka hyväksytettiin johtokunnassa. Tunnistamme, että vastausprosentit jäivät erittäin pieniksi. Nämä kyselyt jäivät siis pieneksi ja otanta suppeaksi. Omien aika resurssipulan takia emme lähteneet laajentamaan kyselyä toisiin seuroihin tai muun toiminnan ohjaajille, emmekä seuran muihin työntekijöihin tai muun toimialan ohjaajille. Ohjaajille suunnatuista kysymyksistä nousi esille, että käsikirjaan toivottiin näkyviksi seuran arvot, seuran yhteystiedot, yhteiset säännöt ja vinkkejä erilaisiin ohjaustapoihin.

## 8.4 Käsikirjan protoiluvaihe

Annoimme ensimmäisen version käsikirjasta johtokunnalle ja ohjaajille luettavaksi. Palaute kerättiin puhelimitse jokaiselta erikseen. Saimme positiivista palautetta käsikirjan helppolukuisuudesta ja visuaalisuudesta. Käsikirja koettiin myös siistiksi ja väritykseltään sopivaksi. Toivotut aiheet näkyivät hyvin ja ohjaajien sekä seuran toiveet oli huomioitu sisällössä. Ohjaajat kokivat, että käsikirjasta olisi helpompi tarkistaa ja lukea kausisuunnitelmat, joten ne lisättiin lopulliseen versioon. Tämän lisäksi lopullisesta versiosta löytyy myös turvallisuusohjeet ja tiedot palkan maksusta ohjaajille. Motoriset perustaidot lisättiin oppaaseen tukemaan ohjaajia sekä muistuttamaan eri ikävuo-sien taitotasosta. Keräsimme oppaaseen ohjaamista tukevia internetlähteitä, joista voi hakea vielä lisätukea ja ideointia tuntien motoristen perustaitojen harjoittamiseen.

## 8.5 Lopputulos

Haastatteluista ja kyselyistä selvisi sekä seuran, että ohjaajien ajatukset ja toivomat asiat oppaan sisällöiksi. Seuralla ei ollut entuudestaan ohjaajalle suunnattua käsikirjaa, eikä muitakaan toiminta-ohjeita. Selkeät ja yhtenäiset toimintatavat auttavat uutta ohjaajaa aloittamaan paremmin työt seurassa sekä sisäistämään seuran arvot ja toimintatavat. Nämä olivat selkeästi asiat jotka johtokunnan haastattelussa tulivat esille. Työntekijän perehdytys mahdollisimman selkeästi ja hyvin suunnitellusti on monien menestyksekkäimpien yritystenkin tärkeimpiä asioita sekä tämän seuran tunnistama pääpainopiste. Hyvään työuran aloitukseen panostetaan yhä enemmän ja yhtenäiset toimintatavat ovat työskentelyn kulmakivi. Hyvällä ja laadukkaalla ohjeistuksella tarjotaan työntekijälle riittävät tiedot ja taidot suoriutua työssä ja työyhteisössä työnantajan odotuksiin vastaten. Siitä haluaa myös seura pitää kiinni. Hyvä ja selkeä työn aloitus on yhteydessä turvalliseen työympäristöön. Näitä asioita seuran johtokunnassa käsiteltiin ja keskusteltiin monesta näkökulmasta.

Tällä hetkellä seurassa on pieni työntekijä määrä, mutta tavoitteena on tulevaisuudessa kasvattaa ohjaajien määrää. Aloittavan ohjaan kehityskohteet kyselyiden perusteella painottuvat lasten kohtaamiseen, vuorovaikutukseen ja sujuvan harjoittelun ja kehityksen tukemiseen. Monesti aloittava ohjaaja keskittyy sisällön tuottamiseen, suunnitteluun, harjoituksen sisältöön, siihen miten harjoitus organisoidaan ja mitä harjoituksen aikana tehdään. Näitä eivät kokeneet ohjaajat nostaneet vaan tavoitteeksi oppaan sisällön tuottamiseen syntyi hyvästä vuorovaikutuksesta, motoristen perustaitojen tiedostamisesta. Halusimme nostaa esille myös opettaja- oppimisen suhteen ja turvallisen tilan periaatteet. Käsikirja siis tukee ohjaajan tietämystä vuorovaikutuksesta, motorisista kehitysvaiheista sekä syventää ohjaajaa seuran arvoihin ja opetus-oppijasuhteeseen.

Käsikirja suunniteltiin palvelumuotoiluprosessia hyödyntäen. Halusimme osallistaa ohjaajia käsikirjan sisällön tuottamiseen sekä hyödynsimme omia ohjaaja kokemuksia ja ammattitaitoa. Teemoiksi seururan johtokunnan haastattelussa nousivat lasten motoriset- taidot eri ikävaiheissa, vuorovaikutuksen merkitys ja yhteiset säännöt ja toimintatavat seururan sisällä eri sidosryhmien kesken. Ohjaajien kyselyistä esille nousi seururan arvojen tietous, selkeät säännöt ja erilaisten ohjaustapojen tukeminen.

## 8.6 Kehittämisprosessin tärkeimmät työvaiheet

Taulukko 3. Käsikirjan kehittämisprosessin aikataulu

Kuukausi	Tärkeimmät työvaiheet	Tutkimusmenetelmät	kehittämisprosessin vaiheet
10/2023	Sovitaan alustava aihe		Suunnittelu
11/2023	Perehtyminen teorialähteisiin + asiakkaaseen ja toimintaympäristöön	Haastattelut ja kyselyt	Palvelumuotoilun löydä ja määritä vaiheet
12/2023	Yhteiskehittäminen seururan kanssa	Haastattelu	Palvelumuotoilun kehittämisvaihe ja tuotantovaihe
3/2024	Nimen muuttaminen ja viimeiset hienosäädöt op- paaseen	Palautteen käsittely	Palvelumuotoilun tuotantovaihe
3/2024	Arviointi ja pohdinta	Raportin analysointi	

## 9 Projektin arviointi ja pohdinta

Voimistelu Tampere ry:n toiminta perustuu harrastetoimintaan, jolla pyritään liikuttamaan lähialueen lapsia. On hienoa, että seura nosti motoristen taitojen tiedostamisen, vuorovaikutustaidot sekä yhteisten pelisääntöjen laatimisen ydin asioiksi. Opinnäytetyön tuloksena seuralla on nyt käsikirja uusille ohjaajille, jotka aloittavat seurassa ohjaamisen. Käsikirjasta löytyvät tiedot lasten ja nuorten liikuttamisesta seuran harrastetunneilla, ohjaamisen ohjeet, vuorovaikutuksen merkityksestä ja seuran yhteisistä pelisäännöistä. Liikunnanohjaamisessa vuorovaikutus sekä motoristentaitojen ymmärtäminen ja tietämys ovat tärkeässä roolissa ja siksi on hienoa, että nämä teemat löytyvät käsikirjasta. Sääntöjen ylös kirjaaminen ja niiden noudattaminen tuovat toiminnalle pohjan. Jokaisen jäsenen, johtokunnan jäsenen ja ohjaajan on selkeämpi työskennellä seurassa. Käsikirjan sisältö rajattiin seuran johtokunnan toiveiden sekä kokoneiden ohjaajien palautteen perusteella. Hyödynsimme omia kokemuksia ja osaamista ohjaamisesta mikä antoi vahvistusta sisältöihin. Rajasimme opasta palvelumuotoilussa nousseiden asioiden ympärille sekä keskityimme liikuntapedagogiikasta ohjaamiseen ja oppimiseen. Käsikirja tukee ohjaajaa sekä vastaa kysymyksiin mitä asioita Voimistelu Tampere toivoo ohjaajien painottavan mm. ryhmien ohjaamisessa. Ohjaaja osaa myös käsikirjaan tutustuttuaan viestiä seuran sääntöjä harrastajille ja vanhemmille. Tuotos on pieni osa toimintaohjeita, jotka kokonaisuutenaan puuttuvat vielä seurasta sillä seura on uusi. Lisäksi halusimme nostaa turvallisen tilan periaatteet ja eettiset periaatteet mukaan oppaaseen, koska koimme ne erittäin tärkeiksi arvoiksi. Tämä hyväksyttiin seuran johtokunnassa.

Projektissa pääsimme käyttämään palvelumuotoilun vaiheita ja kehitimme sitä hyödyntäen osallistetun, asiakasläheisen tuotoksen. Koimme molemmat, että pääsimme hyödyntämään suuntautumisopintojen oppeja hyvin ja omaa ammattitaitoa, jota on kertynyt useiden vuosien takaa. Huomasimme positiivisena asiana joustavuuden ja nopean reagointimahdollisuuden, koska kyseessä on pienempi seura. Pieni seura mahdollisti joustavamman yhteydenpidon sekä muutoksien tekemisen. Isommassa seuroissa ja firmoissa tieto ja muutokset vaativat useamman reitin läpi käymisen ja vievät siksi aikaa enemmän. Huonona puolena tietenkin on, että mielipiteet saattavat jäädä liian kapeiksi emmekä saaneet tarpeeksi laajaa näkemystä käsikirjan sisällön tuottamiseen. Lisäksi seuran strategian puuttuminen lyhentää käsikirjan käyttöä tällaisenaan vaan vaati päivitystä seuran kasvaessa.

Pohdimme, että käsikirjaan olisi voinut lisätä vapaaehtoistoiminnasta osion, mutta seuralla ei vielä toistaiseksi ole vapaaehtoistoimintaa. Jätimme siihen kuitenkin avoimen kysymyksen, johon seura vastasi sen olevan tulevaisuudessa tärkeä asia seuran jatkuvuuden kannalta. Seuratoiminta suurimmaksi osaksi kuitenkin pohjautuu vapaaehtoistyöhön.

Uudessa seurassa on paljon kehitettävää, joka jättää paljon avoimia kysymyksiä tulevaisuuteen ja tietenkin käsikirjan muokkaaminen on pakollista. Kuitenkin seura koki, että pohja on hyvä ja siinä on kaikki mitä tällä hetkellä seura tarvitsee. Seura voi nyt hyödyntää käsikirjaa uuden ohjaajan perehdytyksessä. Lisätietoa ja kirjan hyödyllisyyttä voi tutkia, kun seuraan tulee uusia ohjaajia ja toiminta laajenee. Tätä hyödyllisyyttä voidaan tutkia esimerkiksi kyselyn kautta seuraavien vuosien aikana, kun ohjaajia on rekrytoitunut lisää.

Opinnäytetyön jatkojalostaminen voisi keskittyä ohjausmenetelmien avaamiseen sekä myös aloitettavien ohjaajien tukemiseen esimerkiksi viestimällä missä voi kouluttautua lisää ja käsikirja voisi ohjata ohjaajapolussa eteenpäin. Asiakaspolkujen kartoittamisessa ja tässä oppaan luomisessa meidän tuli tarkastella ohjaajien tahtotilaa ja varmistaa, että tuotettu tulos tukee ja parantaa tavoitteita. Mielestämme onnistuimme huomioimaan seuran työntekijät hyvin ja koska palvelumuotoilussa prototyyppien luominen ja testaaminen ovat keskeisiä osia. Koitimme saada kesken eräisiin versioihin palautteita kehitystyön edetessä. Näitä vuoropuheluja teimme projektin edetessä johtokunnan kanssa. Kehitimme siis alkuun erilaisia opasmalleja asiasisältöineen ja testasimme niitä pienimuotoisesti kyselyllä ennen lopullista versiota. Tämä auttaa vähentämään riskiä sen sopimattomuudesta ja varmistamaan, että opas tukee tavoitteita.

Oppaan luomisessa olisimme voineet hyödyntää vielä monipuolisemmin palvelumuotoilun keinoja, kuten osallistaa muita seuroja ja seuran jäseniä esimerkiksi työpajoilla ja kerätä näkemyksiä ja ideoita oppaan kehittämiseen laaja alaisemmin. Jotta opas vastaisi mahdollisimman hyvin seuran ja ohjaajien tarpeita ei tätä pidä nähdä kuitenkaan lopullisena dokumenttina, vaan jatkuvasti kehittyvänä ja muuttavana prosessina, jota päivitetään ja parannetaan jatkuvasti palautteen ja uuden tiedon perusteella. Tämä on äärimmäisen tärkeää, kun puhutaan juuri perustetusta urheiluseurasta. Yhteenvetona, palvelumuotoilua voidaan hyödyntää oppaan luomisessa keskittymällä syvällisesti asiakkaiden tarpeiden ymmärtämiseen, asiakaspolkujen kartoittamiseen, prototyyppiin ja sen käyttämiseen, osallistavaan suunnitteluun sekä jatkuvaan ideointiin ja parantamiseen. Tämä auttaa seura tulevaisuudessakin kehittämään oppaan, joka on aidosti ohjaaja ja seuralähtöinen ja vastaa tarpeisiin sekä odotuksiin.

## Lähteet

Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. 2003. Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan. Otava. Porvoo.

Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T., 2007. Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan. WSOY. Helsinki.

Helsingin yliopisto 11.5.2006. Nonverbaalinen viestintä. Helsingin kaupunki. Luettavissa: <https://blogs.helsinki.fi/kielijelppi/1-mita-on-puheviestinta/nonverbaalinen-viestinta/>. Luettu: 9.11.2023.

Helsingin kaupunki 2023. Palvelumuotoilun opas. Helsingin kaupunki. Luettavissa: <https://pelikirja.hel.fi/kehittamisen-aikana/palvelumuotoilun-opas/>. Luettu 11.12.2023.

Innanen, P. 8.12.2018. Palvelumuotoilun prosessin vaiheet. Blogijulkaisu. Luettavissa: <https://www.arter.fi/palvelumuotoiluprosessi-ja-sen-vaiheet/> Luettu: 5.1.2024.

Innanen, P. 2023. Palvelumuotoilun prosessin vaiheet. Luettavissa: <https://www.palvelumuotoilupalo.fi/blogi/ideointi-osana-palvelumuotoiluprosessia/>. Luettu 15.12.2023.

Kansaneläkelaitos 20.12.2023. Asiakasymmärrys ja palvelujen kehittäminen Luettavissa: <https://www.kela.fi/asiakasymmarrys>. Luettu 15.1.2024.

Koivisto, M., Säynäjäkangas, J. & Forsberg, S. 2021. Palvelumuotoilun bisneskirja. Alma Talent. Liettua.

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

Nieppola, K. s.a. Motorinen kehitys ja oppiminen. Luettavissa: <https://peda.net/p/kaisa.nieppola/liisin-blogi/mjo/mkjo>. Luettu 21.5.2023. Luettu:17.1.2024

Opetushallitus, 2024. Liikunnan oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät tavoitteet. Luettavissa: [Liikunnan oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät tavoitteet vuosiluokilla 1-2, 3-6 ja 7-9 | Opetushallitus \(oph.fi\)](https://oph.fi/tyokirja/liikunnan-oppimisymparistoihin-ja-tyotapoihin-liittyvat-tavoitteet-voosiluokilla-1-2-3-6-ja-7-9). Luettu: 25.2.2024.

Proakatemia, 2021. Palvelumuotoilun tuplatimantti. Luettavissa: [Tiesitkö, että timantteja voidaan hioa koruiksi vain toisella timantilla? – Proakatemian esseepankki](https://proakatemia.fi/tiesitko-etta-timantteja-voidaan-hioa-koruiksi-vain-toisella-timantilla/). Luettu: 25.2.2024.

Ruotsalainen, S. 2020. Hyppää Hippaa, motoristen taitojen leikkikirja. Raamatuturkikoda. Tallinna.



Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilija fyysinen harjoittelu. WSOYpro Oy. Jyväskylä.

Suomen Olympiakomitea, 2020. Seuratoiminta. Luettavissa: [https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/12/684dbd58-toimintakasikirja\\_a4\\_2020.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/12/684dbd58-toimintakasikirja_a4_2020.pdf). Luettu: 1.11.2023.

Suomen Olympiakomitea, 2020. Seuran pelisäännöt ja seuran johtaminen. Luettavissa: [Urheilun Pelisäännöt - Suomen Olympiakomitea](#) Luettu 5.12.2023.

Suomen Olympiakomitea, 2023. Suomen Olympiakomitea ry. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/suomen-olympiakomitea-ry/>. Luettu: 15.1.2024.

Suomen voimisteluliitto 2023. Suomen voimisteluliitto. Luettavissa: [Suomen Voimisteluliitto www.voimistelu.fi](#) Luettu: 1.11.2023.

Tampere 13.2.2024. Turvallisen tilan periaatteet. Luettavissa: <https://www.tampere.fi/organisaatio/tasa-arvo-ja-yhdenvertaisuus/turvallisemman-tilan-periaatteet>. Luettu: 25.2.2024.

Työturvallisuuskeskus, 2023. Vuorovaikutustaidot. Luettavissa: <https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyoyhteiso/vuorovaikutustaidot/>. Luettu 15.11.2023.

UKK instituutti, 13.10.2023. Elintapaohjaus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/aloittelevan-ryhmaliiikunnanohjaajan-tietopaketti/ohjaajana-liikuntaryhmissa/>. Luettu 12.12.2023.

Varhaiskasvatuksen käsikirja, 2008. Havainnointi. Luettavissa: [http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi\\_pedagoginen\\_tuki\\_varhaiskasvatuksessa\\_2008.pdf](http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf). Luettu 28.11.2023.

Voimistelu Tampere 2023. Kausisuunnitelmat. Luettavissa: <https://www.voimistelutampere.fi/seura/kausisuunnitelmat/>. Luettu: 4.12.2023.

## **Liite 1. Johtokunnan haastattelut ja työpajakeskustelut**

30.10.2023 pidetty tapaaminen. Paikalla kolme johtokunnan jäsentä ja opinnäytetyöntekijät.

### 1) Miten haluaisitte kehittää seuraanne seuraavaksi?

Koska olemme uusi seura, on meillä paljon kehityskohteita ja laajennushaaveita. Nyt akuutein, jossa voisitte auttaa olisi luoda uusille työntekijöille perehdytykseen sopivaa käsikirja, jolla ohjaaja pääsi hyvin seuran toimintaan mukaan.

### 2) Mitä toivoisitte käsikirjan sisältävän?

Tietenkin perustiedot seurasta koska meillä ei ole minkäänlaista toimintakirjaa tehtynä niin olisi hyvä, että perustiedot ja arvot näkyisivät siinä. Arvostamme ohjaajien ammattiosaamista ja haluaisimme varmistaa kaikkien ohjaajien tiedon lasten motorisesta kehityksestä. Siksi siinä voisi hyvin olla eri ikävuosien mukaan näkyvillä motoriset vaiheet ja mitä millekin ikäryhmälle voi ja on järkevintä ohjata.

Arvostamme myös hyviä vuorovaikutustaitoja ja jos niistä saisi jotain mainintaa käsikirjaan niin se olisi loistava juttu

### 3) Mihin tarkoitukseen aiotte hyödyntää käsikirjaa?

Käsikirjan tarkoituksena olisi, että seuraan tulevat uudet ohjaajat, valmentajat ja toimihenkilöt saavat käsikirjan tueksi toiminnan pyörittämiseen. Käsikirjaa täytyy ehdottomasti tulevaisuudessa kehittää sen mukaan, kuinka paljon eri toimijoita meille tulee, mutta nyt keskittyminen ohjaajiin heidän hyvään starttiin seurassa olisi tärkeintä ja yhteiset säännöt eri ryhmille olisi olemassa.

### 4) Kenen toivotte jatkossa käyttävän käsikirjaa työssään?

Toivomme jatkossa, että ohjaajat, valmentajat ja muut seuran toimihenkilöt voivat hyödyntävää käsikirjaa työssään ja saisivat siitä tukea seurassa toimimiseen.

Johtokunta pitäisi kirjaa pohjana uuden ohjaajan perehdytyksessä sekä muunkin toiminnankehittämisessä. Käsikirjaa voisi kehittää tulevaisuudessakin eteenpäin.

### 5) Mitkä ovat seuran odotukset käsikirjalle?

Toivomme, että käsikirjasta saisi selkeän tiedon lasten motorisista vaiheista ja vuorovaikutukseen liittyvistä aiheista. Lisäksi siinä olisi tiivistettynä seuran arvot, toimintatavat sekä työntekijälle,

harrastajalle ja vanhemmille. Lisäksi sähköisten laitteiden, puhelimien ja sosiaalisen median käytämisestä olisi olla hyvä yhteinen ajatus.

6) Mitä asioita toivotte esiintyvän käsikirjassa?

Toivomme käsikirjassa esiintyvän seuran arvot, toimintatavat lyhyesti, työntekijän pelisäännöt, sekä organisaation kuvaus, lasten motorisista taidoista esittely sekä lyhyt kerronta vuorovaikutuksesta. Koemme, että vuorovaikutus on erittäin tärkeä osa ohjaajan työssä ja haluamme panostaa siihen.

7) Mitkä ovat tärkeitä asioita huomioida perehdytettäessä uutta ohjaajaa?

Tärkeitä asioita uutta ohjaajaa perehdytettäessä ovat, että huomioidaan seuran arvot, toimintatavat. Haluamme olla luetettava kaikkien harrastajien seura tulevaisuudessa.

Johtokunnan välikysely teams- etäyhteydellä 15.11.2023

1. Ensimmäisen haastattelun pohjalta nostimme sieltä selkeäksi nousseet kolme pääasiaa esiin. Lasten motoriset kehitysvaiheet, vuorovaikutus ja yhteiset pelisäännöt. Mitä ajattelette näistä teemoista?

Teemat ovat hyvät ja osasitte poimia juuri haluamamme teemat esiin. Näistä voisi laatia yhtenäisen kokonaisuuden.

2. Onko mieleen tullut jotain uusia aiheita ja ideoita mitä ohjaajan käsikirjassa olisi hyvä olla?

Ei ole. Koska seura on uusi, otetaan tämä asia ensimmäisenä nyt tehtävä listalle. Pohja näyttää hyvältä ja voitte mielestämme jatkaa sillä.

3. Mitä toivotte pelisääntöihin?

Jokaiselle ryhmälle omat, voimistelija, ohjaajan ja vanhemman. Voimisteluliitto on tehnyt uudet linjaukset ja haluamme noudattaa niitä myös seurassamme. Niitä voi käyttää pohjana seuramme säännöille myös

Johtokunnan tapaaminen valmiin ohjaajan käsikirjan esittely 30.11.2023 Teams etäyhteys

1. Olette saaneet opinnäytetyömme luettavaksi, jossa nostamamme teemat näkyvät, miltä ne vaikuttavat?

Luimme ne tekstit. Ne ovat hyvin tiivistetyt valitsemistamme aiheista. Motoriset kehitysvaiheet on loistavasti jaoteltu eri ikävaiheittain, joka helpottaa ohjaajaa löytämään oikean kohdan omalle ryhmälleen ja hienosti oli nostettu sanattoman viestinnän tärkeys. Myös säännöt sopivat seuraamme hyvin. Koemme että tämä on hyvä aloitus käsikirja, jota pääsemme tulevaisuudessa sitten täydentämään.

2. Kaipaisitteko siihen jotain lisää?

Säännöt olisi voinut hiukan laajentaa vielä Suomen voimisteluliiton mukaisesti, mutta tällä ohjaaja pääsee hyvin alkuun. Ehkä liian pitkää sääntöluetteloa ei ole hyvä laittaa, jotta ne ovat myös helposti ohjaajan käytettävissä tunneilla.

## Liite 2. Ohjaajille suunnattu kysely

Saate teksti:

"Olemme kehittämässä Voimistelu Tampere- seuralle uuden ohjaajan käsikirjaa. Kuulisimme mielellämme ajatuksia ja mitä asioita käsikirjassa olisi mielestäsi tärkeää olla?

Mikä auttaisi sinua aloittamaan työt seurassa ja miten tärkeänä pidät mm. vuorovaikutusta, lasten motorisen kehitysvaiheen tunnistamista ja yhteisiä sääntöjä ja toimintatapoja?

Kiitos kun autat kehittämään seuraa."

Kysytyt kysymykset:

Kauan olet toiminut ohjaajana?

Mitä pidät tärkeimpinä asioina aloittaessasi uutta ohjaustyötä?

Mitä toivoisit ohjaajalle suunnatusta käsikirjasta löytyvän?

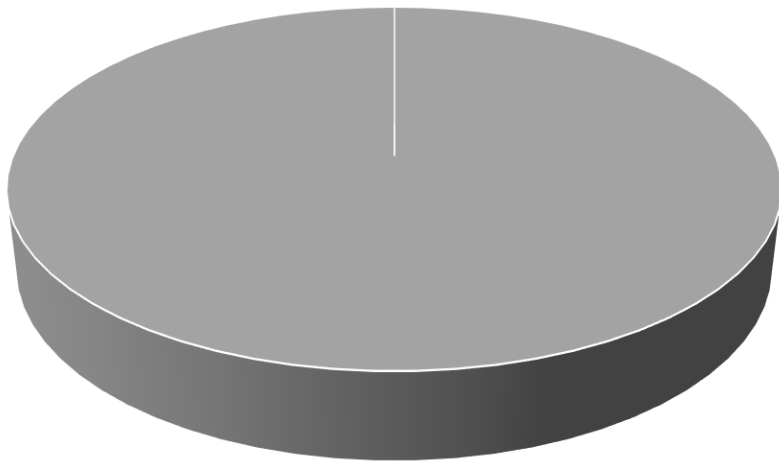
Miten tärkeänä pidät hyviä vuorovaikutustaitoja?

Tiedätkö ja tunnistatko lasten motoriset kehitysvaiheet?

Tunnetko Turvallisen tilan ohjeita?

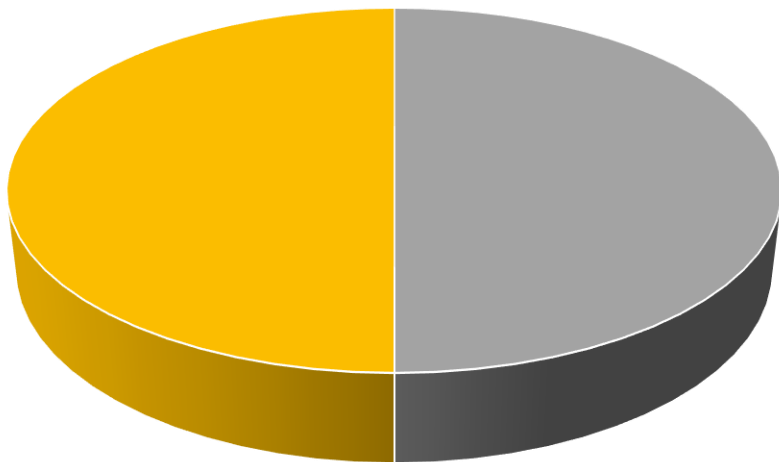
Miten tärkeänä pidät yhteisiä sääntöjä ja toimintatapoja?

Tiedätkö ja tunnistatko lasten motoriset kehitysvaiheet?



■ en ■ kyllä ■ toivoisin niiden olevan käsikirjassa ■ osakseen

Miten tärkeänä pidät yhteisiä sääntöjä ja toimintatapoja

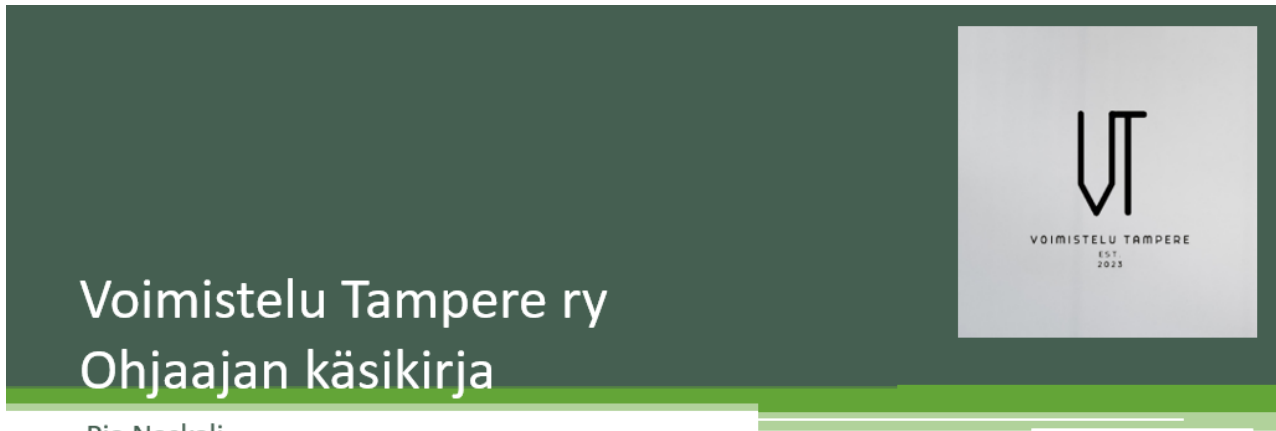


■ en ollenkaan ■ vähän ■ paljon ■ erittäin paljon



Kuvat 3 Ohjaajakysely

### Liite 3. Ohjaajan opas



# Voimistelu Tampere ry Ohjaajan käsikirja

Pia Naskali  
Annamaija Seppänen



## SISÄLLYSLUETTELO

Seura	
Seuran arvot	
Ohjaajana toimiminen Voimistelu Tampere ry:ssä	
Opetustyylit	
Ryhmät	
Motoriset perustaidot	
Voimistelijan pelisäännöt	
Vanhemman pelisäännöt	
Seurajohdon pelisäännöt	
Sosiaalisen median käytön ohjeet ja periaatteet	
Turvallisuusohjeet	
Suomen voimisteluliiton eettiset ohjeet	
Vuorovaikutustaidot	
Sanaton viestintä	
Kausisuunnitelmat	
Työsopimus, työaika ja työajan seuranta	
Palkanmaksu	



## SEURA

**Voimistelu Tampere** on uunituore voimistelun ja parkourin harrasteseura. Seura on perustettu heinäkuussa 2023. Seuralla on kaupungin parhaat ohjaajat ja toiminnan laatu on huipputasoa. Voimisteluryhmät ovat telinevoimistelun harrasteryhmiä, mutta ryhmistä toki saa hyvän pohjan muihinkin voimistelulajeihin.

Seura keskittyy harrastetoimintaan, eikä tavoittele kilpailumenestystä. Seuralla on kuitenkin asiantuntevat ohjaajat, jotka osaavat ohjata kilpailutoiminnasta kiinnostuneita harrastajia eteenpäin.

Voimistelu Tampere toimii ainakin alkuvaiheessa lapsivaltaisilla asuinalueilla Kalevassa ja Vuoreksessa koulujen liikuntasaleissa. Kalevassa toimintapisteenä on Sammon uusi koulu (Kaupinkatu 29). Vuoreksessa toimintapisteenä on Isokuusen koulu (Sydänpuunkatu 9). Molemmat rakennukset ovat juuri valmistuneita, joten tilat ovat modernit ja kaikin tavoin hyväkuntoiset. [www.voimistelutampere.fi](http://www.voimistelutampere.fi)



## SEURAN ARVOT JA TOIMINTAPERIAATTEET



- Voimistelu Tampere ry on harrastevoimisteluseura, joka pyrkii lisäämään lasten lähiliikkumista.
- Tärkeimmät arvot ovat:
  - ✓ Liikunta  
Seuran toiminta perustuu lasten ja nuorten liikuttamiseen.
  - ✓ Ilo  
Tekemisessämme on aina iloa mukana ja ohjaamme positiivisin keinoin.
  - ✓ Yhdessä toimiminen ja omien rajojen löytäminen  
Seurassamme pyritään huomioimaan kaikki ja toimimaan yhdessä, omat rajat löytäen. Uskallamme kokeilla ja tehdä virheitä.

## OHJAAJANA TOIMIMINEN Voimistelu Tampere ry:ssä

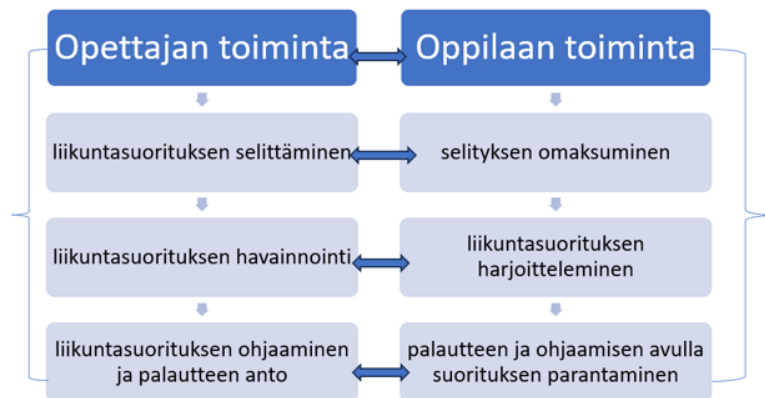
- Työntekijöiltä odotamme sitoutumista seuran sääntöihin ja seuran arvoihin. Lisäksi seuratyöntekijällä on kolme tärkeää sidosryhmää: muut työntekijät, seuran jäsenet ja johtokunta. Ryhmät ovat riippuvaisia toisistaan ja panostamme yhteistyön tärkeyteen.
- Toiminannon ja viestinnän avoimuus luo hyvää pohjaa ja luottamusta yhteisölle.
- Tyytyväiset jäsenet ovat seuramme tukipilari siksi on erityisen tärkeää, että ohjaaja ymmärtää vastuunsa tuntien laadukkuudesta.
- Hyvä ohjaaja auttaa voimistelijaa yksilöllisesti saavuttamaan oman henkilökohtaisen parhaan tuloksen.
- Ohjaaja sitoutuu noudattamaan seuran arvoja ja toimintamalleja
- Hän toimii esimerkiksi ja edustavasti työpaikalla
- Huomioi aina kaikki lapset heidän saapuessaan liikkumaan
- Esittelee itsensä myös vanhemmille kauden alussa ja tervehtii heitä



- Tuntisuunnitelman tulee olla turvallinen ja selkeästi suunniteltu
- Ohjaaja luo tunnille positiivisen ja kannustavan ilmapiirin huomioimalla jokaisen yksilöllisesti
- Rohkaisee ja ohjaa lapset kannustamaan myös toisiaan.
- Ohjaaja vastaa harjoitussuunnitelmiin tutustumisesta ja mahdollisista vaihtoehtoisen liikkeiden suunnittelusta.
- Ohjaajan tulee olla ennen ja jälkeen harjoituksen saavutettavissa ja huolehtia mahdollisesta ovien avaamisesta/sulkemisesta ja siisteydestä.
- Vastaa ryhmän läsnäoloseurannan ylläpidosta.
- Hyvä valmentaja: innostaa lapsia liikkumaan omalla esimerkillään, harjoituksissa tulee näkyä iloisuutta ja onnistumisia. Huomioi lasten kehitysvaiheet ja antaa kannustavaa palautetta. Suunnittelee tunnin organisoiminnin niin, että odottamista ja jonottamista tulee mahdollisimman vähän ja kaikilla olisi paljon tekemistä
- On hyvä pohtia etukäteen mistä haluaa antaa palautetta ja miten sitä antaa
- Huolehdi turvallisuudesta ja pohdi jo etukäteen, miten liikuntatunnilla varmistetaan myönteinen toimintailmapiiri
- Kurssin alussa luo yhdessä ryhmän kanssa säännöt, jossa lapset pääsevät osallistumaan niiden luomiseen. Katso kohta voimistelijan säännöt



## OPETTAJAN JA OPPILAAN OPPIMISPROSESSI



## OPETUSTYILI ESIMERKKEJÄ VOIMISTELUUN

### Komentotyyli

Tässä opetusmenetelmässä ohjaajalla on kaikki päätösvalta. Oppimisprosessin kannalta tämä tarkoittaa sitä, että ohjaaja on valinnut kaikille voimistelijoille saman aiheen, jota selittää ja näyttää. On tärkeää huomioida, että kaikilla voimistelijoilla on mahdollisuus suorittaa valittu tehtävä. Voimistelijat aloittavat ja lopettavat suorittamisen yhtä aikaa. Palaute annetaan kaikille voimistelijoille ja kaikkien kuullen.

- Opettaja antaa samat tehtävät kaikille oppilaille
- Opettaja selittää (ja näyttää) tehtävän
- Oppilaat tekevät suorituksia opettajan komennossa, opettaja tarkkailee
- Opettaja ohjaa ja antaa palautetta.

Esimerkkejä tavoitteista ja käyttötarkoituksista:

Ohjeiden noudattamisen opettelu. Ryhmähenki ja identiteetti. Ryhmän normit tutuiksi.

*Pilvikki Heikinaro-Johansson, Terhi Huovinen, Lea Kytökorpi Porvoo 2003  
Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan*

## Eriytyvä opetus

Eriytyvässä opetuksessa opetettava asiaa tulee olla sellainen, jossa oppilaat voivat valita opittavan asian kyvyilleen ja taidoilleen sopivaksi. On hyvä suunnitella tehtävät siten, että niissä on vaihtelu mahdollisuuksia, jotta oppilaat voivat innostua opetuksesta. Tässä mallissa oppilaat oppivat valitsemaan itselleen sopivan vaikeustason.

- Opettaja antaa tehtävät eri suorituspaikoille
- Opettaja selittää tehtävät
- Oppilas arvioi omia suorituksia suhteessa tavoitetasoonsa ja sen perusteella voi valita helpomman tai vaikeamman suoritusasteen seuraavalla suoritusasteella

Esimerkkejä tavoitteista ja käyttötarkoituksista:  
Yksilölliset erot ja niiden hyväksyminen. Itsearviointitaidot. Soveltamismahdollisuudet. Motivaatio ja riippumattomuus. Suhtautuminen omiin heikkouksiin. Rehellisyys.

*Piivikki Heikinaro-Johansson, Terhi Huovinen, Lea Kytökorpi Porvoo 2003  
Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan*

## Tehtäväopetus

Tehtäväopetuksessa ohjaaja valitsee harjoitettavat liikuntasuoritukset ja järjestää erilaisia suorituspaikkoja esimerkiksi hyödyntämällä tehtäväkortteja. Oppilailla on päätösvalta suoritusten aloituksessa, suoritusnopeudessa ja lopettamisessa. Tämä auttaa oppilasta itsenäisempään harjoitteluun ja ohjaaja voi keskittyä antamaan palautetta ja avustamaan yksittäin.

- Opettaja antaa tehtävän eri suorituspaikoille
- Opettaja selittää tehtävät ja voi käyttää myös ns. Tehtäväkortteja
- Oppilas tekee liikuntasuorituksia, joita opettaja havainnoi
- Opettaja ohjaa ja antaa palautetta

Esimerkkejä tavoitteista ja käyttötarkoituksista:  
Kognitiivisten prosessien aktivoiminen oppimisessa, esim. muisti. Harjoittelun suhde taitojen kehittymiseen. Oppilaalle vastuuta oppimisesta ja omien ratkaisujen vaikutuksista. Luottamus. Toisten kunnioitus. Opettaja-oppilas - vuorovaikutus.

*Piivikki Heikinaro-Johansson, Terhi Huovinen, Lea Kytökorpi Porvoo 2003  
Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan*

## Tunnin kulku:

- ✓ Saavu ajoissa sekä tarkista tilat ja välineet
- ✓ Esittele itsesi ja kerää osallistujien nimet
- ✓ Kerro tunnin tavoite ja sisältö
- ✓ Alkulämmittely / Energianpurku n. 10min
- ✓ Vältä jonottamista ja varmista, että kaikki ovat aktiivisesti liikkeessä.
- ✓ Rakenna harjoituspisteet yhdessä lasten kanssa.
- ✓ Motoristen perustaitojen harjoittelua n.25min
- ✓ Kannusta, motivoi ja huomioi jokainen yksilöllisesti esim. kehulla
- ✓ Tunti päättyy rauhoittumiseen ja tavaroiden siivoamiseen. Esim. loppupiiri tai rentoutus. n. 5min
- ✓ Muista jättää aikaa siirtymiin ja ryhmien vaihtumiseen

## MOTORISET PERUSTAIIDOT

Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan taitoja, joilla ihminen selviytyy elämän eri tilanteista itsenäisesti. Motoriset taidot jaetaan hienomotorisiin taitoihin eli pienten lihasten hallintaan, joita ovat mm piirtäminen ja kengännauhojen solmiminen, karkeamotorisiin taitoihin eli suurten liikkeiden kehitykseen, joita ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kiinniottaminen, heittäminen, potkaiseminen ja lyöminen ja havaintomotorisiin taitoihin eli miten lapsi hahmottaa kehonsa suhteessa tilaan, aikaan ja voimaan. Lisäksi motoriset perustaidot voidaan jakaa käyttötarkoituksen mukaan vielä kolmeen ryhmään; tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin. Lapsen olisi hyvä oppia motoriset perustaidot ennen kouluun menoa. Taitojen kehittyminen on tärkeää itsetunnolle ja minäkuvan kehittymiselle. Motorisesti kömpelö lapsi saattaa jäädä helposti pois leikeistä ja liikuntatilanteista, jolloin onnistumisen kokemukset liikkumishetkissä ovat erityisen tärkeässä roolissa. Perimän ja ympäristön virikkeellisyyden lisäksi on nähty vaikuttavan kehitykseen myös yksilön persoonallisuus, biologinen ikä sekä elintavat kuten ravinto ja uni. (*Ruotsalainen, 13–14; innostun liikkumaan 2023.*)

## MOTORISET PERUSTAIIDOT

### TASAPAINOTAIDOT

- Pystyasennot, pää alaspäin- asennot, pyöriminen, heiluminen, pysähtyminen, väistäminen, koukistaminen, ojentaminen, kieriminen

### LIKKUMISTAIIDOT

- Käveleminen, juokseminen, loikkiminen, hyppiminen, kiipeileminen, laukkaaminen, liukuminen, kinkkaaminen

### KÄSITTELYTAIDOT

- Vierittäminen, heittäminen, potkiminen, työntäminen, lyöminen, pomputtaminen, kiinniottaminen

## NÄIN HARJOITAT MOTORISIAPERUSTAITOJA:

### TASAPAINOTAIDOT

- Tasapainopainotaitoja voit harjoitella esimerkiksi seuraavia liikkeitä hyödyntäen: puomilla tasapainoilut, erilaiset tasapainoilut yhdellä jalalla, erilaiset lähtöasennot esim. makuulla, seisten, istuen.

### LIKKUMISTAIIDOT

- Liikkumistaitoja voit harjoittaa esimerkiksi seuraavia liikkeitä hyödyntäen: erilaiset hyyt, loikat, vuorotahtiset liikkeet esim. liskokävely.

### KÄSITTELYTAIDOT

- Käsitteilytaitoja voit harjoittaa esimerkiksi seuraaviin välineisiin tutustumalla: pallo, naru ja vanne.

## VUOROVAIKUTUSTAITO

Vuorovaikutusta tapahtuu aina kun paikalla on vähintään kaksi henkilöä. Ihminen vaikuttaa aina toiseen halusi sitä tai ei. Vuorovaikutuksen ydin tavoite on saada vastaanottaja ymmärtämään viesti sanojen ja sanattoman viestinnän kautta. Vuorovaikutustilanteessa ihmiset tuottavat, jakavat ja tulkitsevat erilaisia merkityksiä yhdessä. Kyseessä on monimutkainen prosessi eri vaiheineen, jolla ei ole selkeää alkua ja loppua. Se mitä sanotaan, miten sanotaan ja miten se tulkitaan, riippuu monesta eri tekijästä. Siihen vaikuttavat muun muassa osapuolten tavoitteet ja tulkinnat, asenteet, kulttuuri ja asiayhteys. Hyvää vuorovaikutusta edistää muun muassa:

- ✓ Kuunteleminen, aito läsnäolo, kiinnostus, empaattisuus, yhteistyön halukkuus, jämäkkyys, tukeminen ja tilan antaminen.  
Hyvää vuorovaikutusta estää:
- ✓ Voimakas ennakkoesenne, puolueellisuus, syytely ja yleistäminen, vastuunsiirto, kiinnostuksen puute ja kiire. *(Työturvallisuus s.a).*

## SANATON VIESTINTÄ



- ✓ Sanattomalla viestinnällä eli nonverbaalisella viestinnällä tarkoitetaan viestinnän sanatonta muotoa eli ilmeitä, eleitä, liikkeitä, äänen piirteitä ja kehon asentoa. Sanaton viestintä voi vahvistaa sanallista viestiä tai jopa kumota sen. Mikäli sanaton viesti on ristiriidassa sanallisen viestin kanssa, uskotaan enemmän sanatonta viestiä. Se on ikään kuin aina rehellisempää. Tämä on erityisen tärkeää muistaa ohjaajan työssä
- ✓ Esimerkiksi katsekontaktilla on hirveän suuri vaikutus yhteyden luomiseen.
- ✓ Oma pukeutuminen ja lapsen tasolle meneminen viestivät omalla tavallaan ohjaajasta sekä voivat edistää tai rikkoa vuorovaikutuksen luomista. *(Työturvallisuuskeskus, 2023.)*



## RYHMÄT

### PARKOUR

Parkourin alkeiskurssi 7-9 vuotiaille pojille ja tytöille. Syyskauden aikana tutustutaan Parkourin liikekieleen ja perustaitoihin. Motorisista taidoista harjoitellaan erilaisia ylityksiä ja alituksia, kuperkeikkoja, rolleja, presit ja landit eli ponnistukset ja alastulot sekä wallrunit (seinäjuoksut) ja tic tacit (seinäponnistukset). Lisäksi erilaiset kätit (kissanloikat) ja heilaukset ovat kauden ohjelmassa. Jokaisella treenikerralla tehdään taitojen harjoittelun lisäksi erilaisia parkour-etenemisratoja, joita harrastajat pääsevät suunnittelemaan myös itse.



### TELINETEMPPU

3-5 v. Teline temppu-kurssilla harjoitellaan motorisia perustaitoja telinevoimistelun keinoin. Sosiaalisista taidoista opetellaan ryhmässä toimimista, muiden huomioon ottamista ja sääntöjen noudattamista. Harjoittelu on lapsen tahtiin etenevää leikinomaista toimintaa, jossa tarjotaan liikunnan iloa ja onnistumisen elämyksiä. Tarkoituksena on tukea lasten liikunnallista kehitystä. Tunnneilla tutustutaan erilaisiin telineisiin/välineisiin ja opetellaan voimistelun alkeisliikkeitä osallistujien iän ja taitotasojen mukaan. Ryhmät ovat poikien ja tyttöjen sekaryhmiä.

6-8 v. Teline temppu-kurssilla harjoitellaan motorisia perustaitoja telinevoimistelun keinoin. Sosiaalisista taidoista opetellaan ryhmässä toimimista, muiden huomioon ottamista ja sääntöjen noudattamista. Harjoittelu on lapsen tahtiin etenevää leikinomaista toimintaa, jossa tarjotaan liikunnan iloa ja onnistumisen elämyksiä. Tarkoituksena on tukea lasten liikunnallista kehitystä. Tunnneilla tutustutaan erilaisiin telineisiin/välineisiin ja opetellaan voimistelun alkeisliikkeitä osallistujien iän ja taitotasojen mukaan.



## VOIMISTELIJAN PELISÄÄNNÖT

Voimistelija kuuluu seuraan ja sen yhteisöön. Jotta kaikilla on hyvä ja turvallinen ympäristö olla ja harrastaa seurassa oletamme kaikkien voimistelijoiden kunnioittavan yhteisiä sääntöjä. Nämä säännöt ovat tärkeää käydä jokaisen voimistelijaryhmän kanssa kauden alussa. Toteutus tapoja voi olla yhdessä keskustelu tai esimerkiksi yhdessä sääntöjen kirjaaminen esimerkiksi Suomen olympiakomitean pelisääntötaulua hyödyntäen. (Suomen olympiakomitea 2020).

Seura viestii MyClub-järjestelmän kautta vanhemmille ainakin seuraavat asiat:

- ✓ Teen aina parhaani harjoituksissa ja olen reilu treenikaveri.
- ✓ Noudatan seuran ja valmentajan antamia sääntöjä ja ohjeita.
- ✓ Huolehdin, että olen ajoissa paikalla aina treenien alkaessa ja olen pakannut mukaani oikeat varusteet. Vaatteet, joilla voi liikkua mukavasti sekä juomapullo.
- ✓ Annan muille voimistelijoille osallistumisrauhan ja kannustan ja keuhun kavereita.
- ✓ Kerron ohjaajalle, mikäli minulla on jotakin harmia tai asia, jossa tarvitsen apua

Ohjaaja luo voimistelijan pelisäännöt yhdessä ryhmän kanssa kauden ensimmäisellä kerralla ja palaa niihin aina tarvittaessa kauden aikana.

## VANHEMMAN PELISÄÄNNÖT

Seuralle rakennetut yhteiset pelisäännöt takaavat lapselle mukavan ja turvallisen ilmapiirin liikkua ja harrastaa. Pelisäännöillä seura turvaa koko yhteisöilleen työrauhan ja selkeän toimintaohjeen valmentamiseen. Vanhemman tärkein tehtävä harrastustoiminnassa on tukea ja kannustaa lasta liikkumaan sekä turvata lapselle riittävä lepo ja palautuminen. Tärkeää on myös huolehtia riittävästä ja monipuolisesta ravinnosta, hygieniasta ja kiinnittää huomiota nukkumaanmenoaikaan. Osoittamalla kiinnostusta lapsen harrastuksesta ja tukea lasta hänelle tärkeissä asioissa.

- ✓ Huolehdi, että lapsi harjoittelee ainoastaan terveenä.
- ✓ Muistaa kysyä lapsen kehitymisestä harjoittelun edetessä ja vaalitaan avointa ilmapiiriä.
- ✓ Huolehdi, että lapsi on oikeissa varusteissa, oikeassa paikassa ja oikeaan aikaan.
- ✓ Huolehdi ilmoittautumisesta ja kausimaksut ajallaan.
- ✓ En arvostele tai kommentoi harjoittelua lasten kuullen.
- ✓ Suhtaudun positiivisesti seuran toimintaan, lapsiin ja muihin vanhempiin.
- ✓ Mahdollisista ongelmatilanteissa olen yhteydessä ohjaajaan tai seurajohtoon.
- ✓ Palautteen antaminen on tärkeää niin ohjaajille, harrastajille kuin vanhemmille tähän seura käyttää sähköpostia ja MyClub-järjestelmää. Vanhemmat halutessaan antaa palautetta myös sähköpostitse: [toimisto@voimistelutampere.fi](mailto:toimisto@voimistelutampere.fi). (Suomenvoimisteluliitto, 2023)

Vanhemman pelisäännöt lähetetään kauden alussa aina jokaiselle vanhemmalle sähköpostitse.

## SEURAJOHDON PELISÄÄNNÖT

Seuran johto haluaa kehittyä ja katsoa vahvasti tulevaisuuteen. Kunnioitamme lasten oikeuksia ja pidämme pohjana Suomen Voimisteluliiton tekemää lasten voimistelun linjausta. Ymmärrämme seuran yhteisöllisyyden merkityksen ja vapaaehtoistoiminnan tärkeyden. Alle on nostettua muutamia tärkeitä esimerkit seuranjohtoon säännöiksi:

- ✓ Kannustamme ja tuemme erilaisissa tilanteissa seuran valmentajia ja jäseniä.
- ✓ Sitoudumme hoitamaan omat velvoitteemme täsmällisesti ja ajallaan.
- ✓ Toimimme Voimistelu Tampere ry:n arvojen mukaisesti.
- ✓ Sitoudumme seuran kaikkiin sääntöihin.
- ✓ Seura pyrkii toimimaan vastuullisesti
- ✓ Seuratoiminnasta hallinnosta vastaaville on tarjolla työkaluja ja materiaaleja oman osaamisen kehittämiseen sekä seuran hallinnollisten asioiden hoitamiseen Suomen Olympiakomitean sivuilla. Näitä seuran johtokunta pyrkii hyödyntämään omassa työssään (*Suomen Olympiakomitea, 2020*)

Seurajohtoon pelisäännöt käydään läpi vuoden ensimmäisessä kokouksessa ja niihin palataan tarvittaessa seuran kokouksissa.

## SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTÖN OHJEET JA PERIAATTEET

Voimistelu Tampere ry:ssä on suunnattu henkilöstölle ja luottamushenkilöille yhteiset linjaukset ja käytännöt sosiaalisen median käyttöön, jotka pohjautuvat Suomen Voimisteluliiton linjaukseen.

- ✓ Tunneilla puhelinten käyttö on kielletty. Ohjaaja tarkistaa osallistujalistan puhelimesta tunnin alussa, mutta muuten puhelimia ei harjoitusten aikana käytetä
- ✓ Pyydä lupa aina ottaessasi kuvia seuran tiloissa harjoituksia ennen, aikana tai jälkeen
- ✓ Huomioi luvan saatuasi kuvakulmat ja asennot, joista kuvat otetaan. Kuvat eivät saa luoda epämukavaa tilannetta kenellekään
- ✓ Mikäli lupa on kirjoita aina julkaisut omalla nimelläsi, jollet ole sopinut asiasta erikseen jonkun toimihenkilöstämme kanssa.
- ✓ Tehdessäsi julkaisuja muista olla aina ystävällinen. Luot mielikuvaa itsestäsi ja seurasta.
- ✓ Mieti aina kahdesti ennen kuin julkaiset. Verkossa varsin pieniltäkin tuntuvat postaukset voivat saada valtavan huomion.
- ✓ Muista pitää maltti. Netissä keskustelut saattavat kärjistyä ja lähteä väärille raiteille todella helposti.
- ✓ Henkilötietoja ei tule koskaan jakaa.
- ✓ Seuran luottamuksellisia tietoja ja asioita ei tule kirjoittaa mihinkään.
- ✓ Tilanteissa, jotka koet hankaliksi, muistathan pyytää apua.

Sosiaalisen median käytön ohjeet ja periaatteet toimitetaan kauden alussa aina kaikille vanhemmille ja seuran työntekijöille sähköpostitse.

## TURVALLISUUSOHJEET

- ✓ Jokainen harrastaja vastaa itse, omasta vapaa-ajan vakuutuksesta.
- ✓ Tapaturman sattuessa otetaan yhteys harrastajan vanhempaan ja kerrotaan tilanne ja mitä on tapahtunut ja ohjataan tarvittaessa jatkohoitoon.
- ✓ Tapaturmasta tulee raportoida seuralle.
- ✓ Liikuntatiloista löytyy ensiaputarvikkeet ja jokainen ohjaaja on tietoinen hätänumerosta ja tietää liikuntatilan osoitteen.
- ✓ Ohjaajalla on aina tiedossa jokaisen harrastajan paikallaolo jotta hätäpoistumistilanteessa jokainen harrastaja saadaan ohjattua kokoontumispaikalla.

PEACE & LOVE

**URHEILUVAMMAN**

ensiapu heti vamman jälkeen	hoito akuutin vaiheen jälkeen
<p><b>P</b> <small>PROTECT</small> <b>Suojele</b> Vältä varamista vamma-alueelle ja rajoita liikettä.</p> <p><b>E</b> <small>ELEVATE</small> <b>Kohota</b> Nosta vamma-alue sydämen yläpuolelle.</p> <p><b>A</b> <small>AVOID</small> <b>Harkitse</b> Käytä tulehduskipulääkkeitä ja kylmää kivunhoitoon harkiten.</p> <p><b>C</b> <small>COMPRESS</small> <b>Purista</b> Mekaaninen kompressio vähentää turvotusta ja verenvuotoa.</p> <p><b>E</b> <small>EDUCATE</small> <b>Ohjeista</b> Aktiivinen kuntoutus nopeuttaa paranemista.</p>	<p><b>L</b> <small>LOAD</small> <b>Kuormita</b> Aloita kuormittaminen heti oikeiden sallissa.</p> <p><b>O</b> <small>OPTIMIZE</small> <b>Pysy positiivisena</b> Myönteinen asenne edistää paranemista.</p> <p><b>V</b> <small>RECOMBINATION</small> <b>Tue verenkierron palautumista</b> Liikkuminen vilkastuttaa verenkiertoa ja nopeuttaa paranemista.</p> <p><b>E</b> <small>EXERCISE</small> <b>Harjoittele</b> Aloita pian kuntouttava ja uusia vammoja ehkäisevä harjoittelu.</p> <p style="text-align: center;">Lue lisää <a href="http://terveurheilija.fi" style="color: white;">terveurheilija.fi</a></p>

terveurheilija
UKK-instituutti
Tampereen urheiluvuorokasema

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

## SUOMEN VOIMISTELULIITON EETTISET PERIAATTEET

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

### VOIMISTELUN EETTISET PERIAATTEET



VÄLITÄMME TOISISTAMME JA ITSESTÄMME



TOIMIMME AVOIMESTI JA YHTEISÖLLISESTI



TAKAAMME TURVALLISEN TOIMINTAYMPÄRISTÖN



TUOTAMME HYVINVOINTIA



LUOMME LAATUA, ILOA JA INNOSTUSTA



KUNNIOITAMME YMPÄRISTÖÄ

WWW.VOIMISTELU.FI

## NÄIN SUOMEN VOIMISTELULIITON EETTISET PERIAATTEET NÄKYVÄT SEURASSAMME:



Seurassamme pyritään huomioimaan kaikki ja toimimaan yhdessä.



Pyrimme viestimään seurassa eri sidosryhmien kesken ja toteutamme palautekyselyjä jäsenille ja työntekijöille.



Huomioimme aina suunnittelussa ja toteutuksessa turvallisuuden. Huomioon ottaen ryhmään koon, ikäjakauman ja tilan. Turvaamme myös psyykkisenturvallisuuden tunteen kaikille.



Seuran toiminta perustuu lasten ja nuorten liikuttamiseen motorisia taitoja kehittäen. Yhdessä tekemistä harjoitellen.



Tekemisessämme on aina iloa mukana ja ohjaamme positiivisin keinoin.



Huolehdimme kierrätyksestä ja kannustamme seuralaisia saapumaan harjoituksiin aina omin jaloin mikäli mahdollista.

## TUNNINKULKU JA KAUSISUUNNITELMAT

### TELINETEMPPU 3-5V., KAUSISUUNNITELMA

Syyskauden aikana opeteltavia teemoja:

Liikkuvuus: täysistunta, haaraistunta, karhuvenytys, sillan alkeet.

Voima / kehonhallinta: selkälihas nosto, käsilläseisonnin alkeet seinää vasten erilaisin variaatioin, rapuasento, hyppely tasajaloin, erilaiset roikunnat renkailla / nojapuilla, kiipeäminen puolapuilla + roikkuminen, penkin yli hyppely, sammakko hyppely, päälläseisonnin alkeet, kuppi-asennon alkeet

Voimistelu taidot: erilaiset hyppelyt (jänne, x-hyppy, kyökystä ylös), eläinasetnot (karhu, rapu, hiiri, kirahvi), liikkumistyylit (varpailla kävely, konkkaaminen, sivulaukka, jalan heitot, kuperkeikka etuperin, taaksepäin kuperkeikan alkeet, karhukärrynpyörän alkeet, jalkojen nosto roikunnassa, kiipeämisen alkeet, puomilla/viivalla kävely, päällä seisonnin alkeet tukea vasten, käsinseisonnin alkeet tukea vasten)

Sosiaaliset tavoitteet: opetellaan ryhmässä toimimista, muiden huomioimista ja sääntöjen noudattamista.

**KERRAT 1-4:**

- ✓ Alkuleikki vaihtuva (tutustuen saliin ja jumppakavereihin, hippa-leikki tutuksi)
- ✓ Liikkuvuus ja voimaharjoitteet (täysistunta –ja haaraistunta, roikunta rekillä, puolapuulla, renkaissa) Voimistelulliset elementit (eläinasennot -ja liikkumistyylit etuperin)
- ✓ Motoriset perustaidot (tasapainotaidot; pää alaspäin asennot, liikkumistaidot; kiipeileminen+ hyppiminen, käsittelytaidot; heittäminen)
- ✓ Sosiaaliset tavoitteet (opetellaan ryhmässä liikkumista yksinkertaisin leikein, ohjeiden kuuntelu, tunnin aloituksen –ja lopetuksen käytännöt)

**KERRAT 5-8:**

- ✓ Alkuleikki vaihtuva ( x-hippa, karhu-hippa maa-meri, laiva, jne.)
- ✓ Voima / keuhonhallinta: lepakkoseisonta, rapukävely, kyykkyhyppy, punnerrusasento
- ✓ Voimistelulliset liikkeet: karhuasento, kuperkeikka etuperin (alamäkeen jos tarvetta), tasahyppy, tukkipyörintä alamäkeen
- ✓ Motoriset perustaidot (tasapainotaidot; pyöriminen, liikkumistaidot; juokseminen, käsittelytaidot; vierittäminen)
- ✓ Voimistelurata: tasapainoilu viivalla / puomilla, kuperkeikka, tasahyppely sivulta sivulle, puolapuilla kiipeäminen + jalan irroitus, roikunta renkailla / nojapuilla, kippura-käsilläseisannon alkeet

**KERRAT 9-12:**

- ✓ Alkuleikki vaihtuva (vesi nousee, värileikki, voimisteluhippa)
- ✓ Voima / keuhonhallinta: selkälihas nosto, punnerrus asento, kuppipidon alkeet, kyykystä hyppy
- ✓ Voimistelulliset liikkeet: ponnistus käsien varaan (alkeisharjoite kärrynpyörä), kyykyssä kävely, takaperin kuperkeikan alkeet (alku puolikas kerässä).
- ✓ Motoriset perustaidot (tasapainotaidot; väistäminen+ pysähtyminen, liikkumistaidot; loikkiminen, käsittelytaidot; kiinnittäminen)
- ✓ Voimistelurata: kippura-käsilläseisonta seinää vasten, takaperin kuperkeikka alamäkeen avustuksella, lepakkoseisonta, puolapuilla tähti asento, puomilla / viivalla varpailla kävely, nojapuilla roikunta kippurassa, kerähyppy ponnulta ponnistaen

**KERRAT 13-15:**

- ✓ Alkuleikki vaihtuva (banaanhippa, värileikki, jääpuikko)
- ✓ Voima / keuhonhallinta: rapu-asennossa lantion nosto, kaarinosto, sammakkohyppy
- ✓ Voimistelulliset liikkeet: kärrynpyörän alkeet, takaperin kuperkeikan käsityöntö tasamaalla, tukkipyörintä, etuperin kuperkeikka, pupu-hyppy (ponnistaminen käsien päälle)
- ✓ Motoriset perustaidot (tasapainotaidot; suunnan muutokset, liikkumistaidot; loikkiminen+laukkaaminen, käsittelytaidot; heittäminen +kiinnittäminen)
- ✓ Voimistelurata: lepakkoseisonta yhdellä jalalla, munamies roikunta, takaperin kuperkeikka alamäkeen, kärrynpyörän alkeisharjoite penkin ylitse, renkailla neulansilmän harjoite. Kauden päätyttyessä tavoitteena on, että lapsi osaa: -Etuperin kuperkeikka maalla -Käsilläseisonta viistosti seinää vasten -Tasaloikat jalat yhdessä sekä yhdellä jalalla ponnistus -Kiipeäminen -Käsien varassa roikunta -Hippaleikin säännöt -Heittäminen ja kiinnittäminen

## TELINETEMPPU 6-8V., KAUSISUUNNITELMA

6-8-v. Teline temppu-kurssilla harjoitellaan motorisia perustaitoja telinevoimistelun keinoin. Sosiaalisista taidoista opetellaan ryhmässä toimimista, muiden huomioon ottamista ja sääntöjen noudattamista. Harjoittelu on lapsen tahtiin etenevää leikinomaista toimintaa, jossa tarjotaan liikunnan iloa ja onnistumisen elämyksiä. Tarkoituksena on tukea lasten liikunnallista kehitystä. Tunneilla tutustutaan erilaisiin telineisiin/välineisiin ja opetellaan voimistelun alkeisliikkeitä osallistujien iän ja taitotasojen mukaan.

### Syyskauden tavoitteet:

- ✓ Voima / keuhonhallinta: selkälihas nosto, käsilläseisoonnan alkeet seinää vasten erilaisin variaatioin, rapuasento, hyppelyt tasajaloin, erilaiset roikunnat renkailla / nojapuilla, kiipeäminen puolapuilla + roikkuminen, penkin yli hyppely, sammakko hyppy, päälläseisoonnan alkeet, kuppi-asennon alkeet
- ✓ Voimistelutaidot: kuperkeikat etuperin + takaperin, käärynpöytä, kuppi- ja kaariasennon hallinta maassa, kieppi rekillä eteenpäin. karhukäärynpöydän alkeet toiseen suuntaan käärynpöydässä, jalkojen nosto roikunnassa, kiipeämisen alkeet, puomilla/viivalla kävely, päällä seisoonnan alkeet ilman tukea, käsinseisoonnan alkeet tukea vasten, ohimenevään käsinseisoontaan ponnistus ilman tukea
- ✓ Psykkiset tavoitteet: lapselle herää kiinnostus voimistelua kohtaa, syntyy onnistumisen kokemuksia, keskittyminen opetettavaan asiaan
- ✓ Sosiaaliset taidot: Lapsi oppii toimimaan omassa voimisteluryhmässään, ottaa muita huomioon & toimii sovittujen sääntöjen mukaisesti, ryhmässä liikkumisen taidot

### KERRAT 1-4:

Tutustuminen ryhmään, halliin, ohjaajiin ja voimistelukavereihin.

- ✓ Alkuleikit= vesi nousee-leikki, voimisteluhippa (jääät kiinni, tee voimisteluasento = kaveri pelastaa matkimalla asentoa, hippa jossa voit pelastaa itsesi tekemällä kuperkeikan TAI keksi oma leikki
- ✓ Voimistelutaidot: kuperkeikka asennot + kuperkeikan alkeisharjoittelu (etuperin kuperkeikan lähtöasento, etuperin kuperkeikka alamäkeen, takaperin kuperkeikan alkeet eli "mummonkeinu". Käärynpöydän alkeisharjoittelu (pukin / penkin yli hyppy käsien varassa, lähtö asennon harjoittelu, "pupuhyppy" ponnistus käsien varaan -> liikutaan eteenpäin. Telineet: telineiden testaus ja tutustuminen, alkeisharjoitteet. (Renkaat, nojapuut, puomi / viivat, ponnulauta, rekki esim. renkailla roikunta keräasennossa, puomille nousu + kävely, ponnu-laudalta hyppy alustalle / korkeelle = alustulo paikkaan harjoittelu, rekki = leukapito / kiipeäminen palikalta rekille oikonojaan)
- ✓ Fyysinen harjoittelu: Voimisteluasentojen harjoittelu (eläinasennot, kuppi –ja kaariasennon alkeet, erilaisia hyppyjä: X-, jänne, etuperin+takaperin, ninjahyppy, ½ kierre-hyppy), kiipeämisen ja roikkumisen alkeet.
- ✓ Liikkuvuusharjoittelu: täysistunta, haaraistunta, sillan alkeet, mummonkeinu

**KERRAT 5-8:**

Vaihtuva lajinomainen alkuleikki: karhuhippa, rapuhippa, voimahippa, voimisteluhippa jne.

- ✓ Fyysinen harjoittelu: Keskitytään erityisesti keskivartalon voimaan: lepakkoseisonta, kuppi- ja kaariasennot, punnerrusasento, päälläseisannon alkeet, selkälihas liikkeet nostaen ylä- ja alaraajoja
- ✓ Liikkuvuusharjoittelu: täysistunta, haaraistunta, sillan alkeet, mummonkeinu, spagaatin alkeet
- ✓ Voimistelutaidot: kuppi- ja kaariasennot, kuperkeikkojen harjoittelu etuperin ja takaperin, kärrynpyörän alkeisharjoittelu, erilaiset hyppy (jänne, -x,- kerähyppy) Telineillä: hyppykuperkeikka, penkin ylitse hyppy, renkailla roikunta, leukapito vastaoitteella, puolapuilla jalkojen nosto kerällä, rekillä oikonojaan ponnistus, puomilla kävelyt

**KERRAT 9-11:**

Vaihtuva lajinomainen alkuleikki: Lontoon bussi, karhuhippa, voimisteluhippa, airtrack

- ✓ Fyysinen harjoittelu: lepakkoseisonta, kuppiasennot, kaariasennot, punnerrus juustokuutiota apuna käyttäen, päälläseisonta, puolapuilla jalkojen nostot kerällä
- ✓ Liikkuvuusharjoittelu: Täysistunta, haaraistunta, silta korokkeella, olkapäiden avaus taakse, mummon keinu)
- ✓ Voimistelutaidot: etuperin ja takaperin kuperkeikat, kärrynpyörän harjoite molempiin suuntiin, kukko ja vaaka asennot, taitto-asento Telineillä: seinää vasten käsilläseisonnasta kuperkeikka, etuperin kuperkeikan eri variaatiot, puomilla kukko ja vaaka, nojapuilla pito sekä käsien siirto, renkailla taitto asentoon ponnistus sekä turmariipun alkeet avustetusti, kärrynpyörät viivalla, rekillä oikonojasta kaatumisen kieppiin avustetusti

**KERRAT 12-15:**

Vaihtuva lajinomainen alkuleikki: lattia on laavaa, voimahippa (kuppi + kaariasennot, punnerrus, puolavatsa)

- ✓ Fyysinen harjoittelu: puolavatsat kerään + ojennus, punnerrukset, kuppi + kaari pito, päälläseisonta
- ✓ Liikkuvuusharjoittelu: täysistunta, salmiakki-asento, olkapäiden venytykset, spagaatin alkeet
- ✓ Voimistelutaidot: Kerähyppy + keräasento, lentokuperkeikka, etuperin kuperkeikan erilaiset variaatiot (yhdellä jalalla, haarassa, kuperkeikka + hyppy), kärrynpyörät molemmin päin; Telineillä: kuppi + kaariasento miesten nojapuilla, miesten nojapuilla liikkuminen karhukävely, rekillä kieppiin ponnistus palikalta tai avustetusti, puomilla varpailla kävelyt molemmin päin + kyykky kävelyt, minitrampalta tai airtrackilta lentokuperkeikka + minivoltti

## PARKOUR 7-9 V. TUNTISUUNNITELMA

Parkour pakenee tarkkarajaista määritelmää. Keskeistä parkourissa on harrastajan kohtaamien fyysisten, psyykkisten ja emotionaalisten esteiden ylittäminen. Tämä sisältää usein juoksemista, kiipeämistä, ylittämistä, hyppäämistä, tasapainoilua, tai mitä tahansa tapaa liikkua ympäristössä. Ympäristön kaiteita, muureja ja seiniä ei nähdä esteinä, vaan ne toimivat ponnahduslautoina etenemiselle. Usein etenemistä parkourissa havainnollistetaan ajattelemalla se mahdollisimman suoraviivaisena etenemisenä pisteestä A pisteeseen B.

### Syyskauden aikana opeteltavia teemoja:

Syyskauden aikana tutustutaan Parkourin liikekieleen ja perustaitoihin.

- ✓ Motorisista taidoista harjoitellaan erilaisia ylityksiä ja alituksia, kuperkeikkoja, rolleja, presit ja landit eli ponnistukset ja alastulot sekä wallrunnit (seinäjuoksut) ja tic tacit (seinäponnistukset). Lisäksi erilaiset kätit (kissanloikat) ja heilaukset ovat kauden ohjelmassa.
- ✓ Jokaisella treenikerralla tehdään taitojen harjoittelun lisäksi erilaisia parkour-etenemistratoja, joita harrastajat pääsevät suunnittelemaan myös itse.
- ✓ Psyykkiset ja sosiaaliset teemat ovat: ryhmässä toiminen ja yhteistyö sekä minä pystyvyys ja omien rajojen kohtaaminen.
- ✓ Fyysiset ja liikkuvuusteemat: opetellaan perus voima-, keuhonhallinta ja liikkuvuustaitoja, jotka tukevat parkouria.

### KERRAT 1-4:

Tutustuminen ryhmään, halliin, ohjaajiin ja parkourkavereihin.

- ✓ Vaihtuva alkuleikki/pelit: vesi nousee-leikki, parkourhippa, sairaan nopee
- ✓ Motoriset taidot: kuperkeikka asennot + kuperkeikan alkeisharjoittelu (etuperin kuperkeikan lähtöasento, etuperin kuperkeikka alamäkeen, takaperin kuperkeikan alkeet eli "mummonkeinu". Rollin harjoittelu maassa. Kärrynpyörän alkeisharjoittelu (pukin / penkin yli hyppy käsien varassa, lähtö asennon harjoittelu, "pupuhyyt" ponnistus käsien varaan -> liikutaan eteenpäin. Ylitykset yhden käden ja jalan avulla. Erilaiset presien ja landien perusteet: eteneminen tasajalka- ja vuorojalkahyppyin ja kinkoilla. Telineet: telineiden testaus ja tutustuminen, alkeisharjoitteet. (Renkaat, nojapuut, puomi / viivat, ponnulauta, rekki esim. renkailla roikunta keräasennossa, puomille nousu + kävely,
- ✓ Fyysinen harjoittelu: Voimisteluasentojen harjoittelu (eläinasennot, kuppi - ja kaariasennon alkeet, erilaisia hyppyjä: X-, jänne, etuperin+takaperin, ninjahyyt, ½ kierre-hyyt), kiipeämisen ja roikkumisen alkeet.
- ✓ Liikkuvuusharjoittelu: täysistunta, haaraistunta, sillan alkeet, mummonkeinu



**KERRAT 5-8:**

Vaihtuva lajinomainen alkuleikki: karhuhippa, rapuhippa, voimahippa, Sauronin kirous (väistely)

- ✓ Motoriset taidot: : kuppi- ja kaariasennot, kuperkeikkojen harjoittelu etuperin ja takaperin. Rollit matalan esteen yli. Kärrynpyörän alkeisharjoittelu. Esteen ylitykset yhden ja kahden käden avulla sekä kylki edellä. Presit ja landit: hyppy esteen yli ja hyppy tasapainoiluun esim. puomille. Telineillä: hyppykuperkeikka, penkin ylitse hyppy, renkailla roikunta, leukapito vastaotteella, puolapuilla jalkojen nosto kerällä, rekillä oikonojaan ponnistus, puomilla kävelyt. Wallrunin alkeet.
- ✓ Fyysinen harjoittelu:, Keskitytään erityisesti keskivartalon voimaan: lepakkoseisonta, kuppi- ja kaariasennot, punnerrusasento, päälläseisannon alkeet, selkälihas liikkeet nostaen ylä- ja alaraajoja
- ✓ Liikkuvuusharjoittelu: täysistunta, haaraistunta, sillan alkeet, mummonkeinu, spagaatin alkeet

**KERRAT 9-11:**

Vaihtuva lajinomainen alkuleikki: Lontoon bussi, karhuhippa, ihmiskoneet, airtrack

- ✓ Motoriset taidot: etuperin ja takaperin kuperkeikat, kärrynpyörän harjoite molempiin suuntiin, rollit korkeemman esteen yli. Telineillä: seinää vasten käsilläseisonnasta kuperkeikka, etuperin kuperkeikan eri variaatiot. Esteen ylitykset tasaponnistuksella ja takaperin. Etenemiset nojapuilla käsien siirto, renkailla taitto asentoon ponnistus sekä turmariipunnan alkeet avustetusti. kärrynpyörät viivalla, rekillä oikonojasta kaatuminen kieppiin avustetusti. Heilaukset rekillä: hyppy roikuntaan ja irroitus. Wallrunin alkeet. Erilaiset hyppy esteeltä toiselle. Kätit viistolautoille.
- ✓ Fyysinen harjoittelu: lepakkoseisonta, kuppiasennossa nostot, kaariasennossa nostot, punnerrus juustokuutiota apuna käyttäen, päälläseisonta, puolapuilla jalkojen nostot kerällä
- ✓ Liikkuvuusharjoittelu: Täysistunta, haaraistunta, silta korokkeella, olkapäiden avaus taakse, mummon keinu)

**KERRAT 12-15:**

Vaihtuva lajinomainen alkuleikki: lattia on laavaa, voimahippa (kuppi +kaariasennot, punnerrus, puolavatsa), Evoluutiopeli

- ✓ Motoriset taidot: Kerähyppy + keräasento, lentokuperkeikka, etuperin kuperkeikan erilaiset variaatiot (yhdellä jalalla, haarassa, kuperkeikka + hyppy), kärrynpyörät molemmin päin; Esteen ylitys pyörähtämällä ja erilaisilla rollivariaatioilla. Telineillä: nojapuilla liikkuminen karhukävely, rekillä kieppiin ponnistus palikalta tai avustetusti, puomilla kävelyt molemmin päin + kyykky kävelyt, minitrampalta tai airtrackilta lentokuperkeikka + minivoltti. Wallrunista hyppy korokkeelle. Tic Tacin alkeet. Kätit erilaisille seinustoille.
- ✓ Fyysinen harjoittelu: puolavatsat kerään + ojennus, punnerukset, kuppi + kaari pito, päälläseisonta
- ✓ Liikkuvuusharjoittelu: täysistunta, salmiakki-asento, olkapäiden venytykset, spagaatin alkeet

## TYÖSOPIMUS, TYÖAIKA JA TYÖAJAN SEURANTA

- ✓ Jokaisen ohjaajan kanssa tehdään työlainsäädännön mukainen työsopimus ja toiminnassa noudatetaan työaikalainsäädäntöä.
- ✓ Palkkaus perustuu ohjaajan koulutukseen ja työkokemukseen.
- ✓ Työajan seuranta toteutetaan tuntiseurantalistaa täyttäen. Listan täyttämiseen perehdytään yleisperehdytyksen yhteydessä kun työt alkavat seurassa

## PALKANMAKSU

- ✓ Ohjaajalle kirjoitetaan työsopimus, josta selviää työsopimuksen kesto, työtehtävät ja tuntipalkka.
- ✓ Tuntipalkka määräytyy jokaiselle henkilökohtaisesti ja siihen vaikuttavat työn vaatimus ja vastuu, ohjaajakokemus sekä koulutus.
- ✓ Palkanmaksupäivä: jokaisen kuukauden viimeinen arkipäivä ja se suoritetaan ulkoistetun tilitoimiston kautta.
- ✓ Muistathan huolehtia verokorttisi ja tuntiseurantalista ajoissa seuran ohjeistamalle henkilölle.
- ✓ Huolehdi, että tunteista on oikein raportoitu
- ✓ Sairastapauksissa otathan yhteyttä pikaisesti työsopimuksen kanssasi tehneeseen ja toimitathan sairauslomatoistuksen ennen seuraavaa palkanmaksua.

## Lähteet:

- ✓ Voimistelu Tampere ry, Luettavissa: [www.voimistelutampere.fi](http://www.voimistelutampere.fi)
- ✓ Suomen Olympiakomitea, Luettavissa: [PELISÄÄNNÖT - Suomen Olympiakomitea](#)
- ✓ Suomen Voimisteluliitto, Luettavissa: [Vastuullinen voimistelu kuuluu kaikille - Vastuullisuus voimistelussa](#)
- ✓ Terveurheilija, Luettavissa: [Urheiluvamman ensiapu ja hoito - Terveystieteiden tutkimuskeskus - Terveurheilija](#)
- ✓ Koululiikuntaliitto: [Koululiikuntaliitto - KLL](#)
- ✓ Työturvallisuuskeskus sanaton viestintä, Luettavissa: [Yhteistoiminta ja vuorovaikutus työpaikan arjessa - Työturvallisuuskeskus \(ttk.fi\)](#)
- ✓ Pilvikki Heikinaro-Johansson, Terhi Huovinen, Lea Kytökorpi Porvoo 2003 Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan

