

Polkujuoksun ohjaajakoulutus

- koulutuksen kehittäminen ja toteutus

Veera Malmivaara

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
2018



Tekijä(t) Veera Malmivaara	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Polkujuoksun ohjaajakoulutus -koulutuksen kehittäminen ja toteutus	Sivu- ja liitesivumäärä 57 + 62
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Suomen Ladulle polkujuoksun ohjaajakoulutusmateriaaleja sekä koulutuskokonaisuutta. Opinnäytetyön kantavana tavoitteena on edistää polkujuoksutoimintaa kouluttamalla uusia ohjaajia Suomeen sekä Suomen Ladun jäsenyhdistyksiin. Ohjaajakoulutus on tarkoitettu polkujuoksua jo pidempään harrastaneille, jotka haluavat ohjata polkujuoksuryhmiä. Koulutus tulee antamaan valmiuksia polkujuoksuryhmien ohjaamiseen ja sen tavoitteena on, että ohjaaja oppii ohjaamaan polkujuoksuryhmiä maastossa poluille soveltuvalla tekniikalla ja pääsee tutustumaan polkujuoksuvarusteisiin sekä suunnittelemaan eritasoisia juoksureittejä.</p> <p>Kokonaisuuden pohjalla oli hyödynnetty olemassa olevia materiaaleja, joita kehitettiin toimeksiantajan, kouluttajien ja ohjaajien palautteiden perusteella. Työn teoriaosuus käsittelee oppimista sekä sen ohjaamista, jotka huomioitiin vahvasti koulutuksen kehittämisvaiheessa. Koulutuksen kehittämisen yksi tavoite oli toteuttaa koulutuskokonaisuus niin, että sen eri vaiheet tukevat oppijan oppimista ja sitä kautta tavoitteiden saavuttamista.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena produktiona, jonka tuotoksena syntyi oppimista edistävä koulutuskokonaisuus. Kokonaisuus koostui kolmesta osasta. Koulutuksen ensimmäinen osa oli verkko-opetus, jonka tarkoituksena oli, että ohjaaja opiskelee itsenäisesti käsiteltäviä aiheita. Verkosta löytyi tietoperustaa polkujuoksusta, sen hyödyistä sekä ohjaamiseen liittyviä asioista. Osallistujan oppimista sekä oppimisprosessia ohjattiin eri oppimistehtävin. Toinen osa oli kouluttajan tukimateriaali lähiopetukseen, joka antoi raamit koulutuksen etenemiselle. Lähiopetuksen tavoitteena oli valmistaa ohjaaja käytännön toimintaan eri ryhmätehtävin ja ohjausharjoituksin. Lähiopetus oli kahdeksantuntinen, ja sen aikana opeteltiin käytännön ohjausta, ideoitiin polkujuoksun oheisharjoitteita sekä kerrattiin verkkoalustassa käsiteltäviä teemoja eri opetusmenetelmien avulla kouluttajan tukimateriaalia hyödyntäen. Kolmas osa oli polkujuoksuohjaajan opas, joka toimi oppimisen tukena koulutuksen jälkeen.</p> <p>Tämän työn tuotoksena saatiin aikaan monipuolinen kokonaisuus, joka sai positiivista palautetta erityisesti verkko-opetuksen opetusvideoista sekä lähiopetuksen monipuolisuudesta. Suomen Ladun polkujuoksun ohjaajakoulutuksia tullaan järjestämään vuonna 2018 kuusi kappaletta tämän työn tuotosta käyttäen. Koulutuksen kehittäminen jatkuu myös tulevaisuudessa uuden verkko-opetusalustan myötä yhteistyössä kouluttajien ja organisaation kanssa.</p>	
Asiasanat Koulutus, oppimisprosessi, oppiminen, polkujuoksu	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Polkujuoksekoulutus ja sen pedagoginen tausta	4
2.1 Oppiminen	5
2.2 Oppimisprosessi	8
2.2.1 Oppimisprosessin suunnittelu	10
2.2.2 Oppimisen ja oppimisprosessin ohjaus	12
2.3 Opetusmenetelmät oppimisen edistämiseksi	13
2.3.1 Kouluttajan ja oppijoiden yhteinen työskentely	15
2.3.2 Yksilökeskeiset menetelmät	16
2.3.3 Ryhmätyöskentelymenetelmät	16
2.4 Oppimistehtävien suunnittelu	17
2.5 Opetusperiaatteet	18
2.5.1 Havainnollistaminen ja konkretisointi	19
2.5.2 Aktivointi ja vaihtelu	20
2.5.3 Palaute ja arviointi	20
3 Verkko-opetus ja sen mahdollisuudet	23
3.1 Oppimisaihiot	25
3.2 Kouluttajan rooli verkossa	25
4 Polkujuoksu	27
5 Projektin lähtökohdat ja tavoite	29
6 Projektin kuvaus	30
6.1 Projektia edeltävät vaiheet	30
6.2 Projektin vaiheet	34
7 Projektin tuotos	40
7.2 Verkko-opetus	40
7.2 Lähiopetus	42
8 Pohdinta	46
8.1 Verkko-opetus	47
8.2 Lähiopetus	51
8.3 Yhteenveto	55
LÄHTEET	57
LIITTEET	59
Liite 1. Aikataulu ohjaajille kevät	59
Liite 2. Palautekysely 1	60
Liite 3. Aikataulu ohjaajille syksy	61
Liite 4. Palautekysely 2	62
Liite 5. Polkujuoksuohjaajan opas	63
Liite 6. Kouluttajan tukimateriaali	104
Liite 7. Casa-harjoitukset	122

1 Johdanto

Polkujuoksu on kestävyysliikuntaa, joka vie lenkkeilijän luonnon vaihteleviin maastoihin. Kansainvälinen polkujuoksujärjestö ITRA (International Trail Running Association) on määritellyt, että polkujuoksu on kaikille avointa jaloin taitettavaa, luontoympäristöön sijoittuvaa juoksua. Reitti voi kulkea vuorilla, aavikolla tai metsässä ja maasto voi vaihdella hiekkatiestä yksittäisiin polkuihin. Reitillä tulisi olla mahdollisimman vähän päällystettyä alustaa, enimmillään kuitenkin 20 % koko reitistä. Stenbacka (2017, 1) nostaa esille, että polkujuoksua kutsutaan 2010-luvun ajankohtaiseksi liikuntakulttuurin muoti-ilmiöksi. Hän kertoo tutkielmassaan havainneensa lajiin liittyvien mediajulkaisujen nostaneen usein esiin, että polkujuoksijat kokevat liikuntamuodon parissa hyvinvointielämyksiä, yhteisöllisyyden ilmentymiä sekä itsensä haastamisen muotoja. Vaikka moni suomalainen harrastaa juoksua maastossa, nimenomaan polkujuoksu on nyt kovassa nousussa. Tarkkaa harrastajamäärää ei tiedetä, mutta polkujuoksutapahtumien määrä on ollut nousussa jo useamman vuoden, ja tämä antaa viitettä lajin kasvavasta suosioista. Trailrunning.fi (2018) kertoo nettijulkaisussa, että polkujuoksun suosio näkyy kasvavana lenkkitoimintana ympäri Suomea, kun monet kaupalliset toimijat sekä yhteisöt ovat ottaneet lajin ohjelmaansa. Lisäksi Suomen Latu on alkanut kouluttaa uusia polkujuoksuohjaajia vuodesta 2017 alkaen eri puolella Suomea. (ITRA 2018; Luontoon 2017; Trailrunning 2018; Stenbacka 2017, 1.)

Oppiminen sekä osaaminen muuttuvat koko ajan digitalisoituvassa yhteiskunnassa, ja myös pedagogiikka kehittyä käsi kädessä sen mukana. Viestinnän uudet muodot muokkaavat toimintatapojamme nopeassa tahdissa, ja erilaiset apuvälineet luovat uusia mahdollisuuksia oppia ja toimia. Digitalisaatio tulee nähdä oppimis- ja opetusprosessia tehostavana aspektina, joka mahdollistaa myös pedagogiikan kehittämisen. Jos aikaisemmin opetus on tapahtunut luokkahuoneessa opettajajohteisesti niin, että perusteita opetellaan koulussa ja kotitehtävät tehdään kotona. Nykyään opetus voikin tapahtua verkossa oppijälähtöisesti niin, että perusteita opetellaan itsenäisesti ja kotitehtävät tehdään koulussa. Tämänlaisesta digitalisaation mahdollistamasta opetusmetodista puhutaan nimellä käännteinen opetus, jossa tyypillisesti teoriaan tutustutaan kotona ja kotitehtävät tehdään koulussa. Opetusmuodon pioneereina tunnetaan coloradolaiset kemianopettajat Jonathan Bergmann ja Aron Sams, jotka videoivat vuonna 2007 kemian oppituntinsa korvatakseen niillä seuraavan vuoden luentonsa. Opetusmuodossa on useita erilaisia tapoja, joista videot ovat vain yksi esimerkki. Kyse ei ole ainoastaan siitä, että videoiden avulla korvataan luentoja ja tehtäviä tehdään koulussa, vaan huomio halutaan kiinnittää oppijan sitoutumiseen, autonomiaan ja oppilaskeskeisyyteen. Tieto- ja viestintäteknikasta puhuttaessa ne eivät ole itsessään

ratkaisu oppimiseen, mutta niiden avulla voidaan oppia jotain, joka johtaa uuden oppimiseen. Näin voidaan myös oppia uusia menetelmiä oman oppimisen edistämiseksi. Kuten kirjassa Oppimisen tulevaisuus todetaan (Savolainen, Vilkkonen & Vähäkylä 2017, 17-26), monimediaiset eri aisteja hyödyntävät järjestelmät voivat tukea opetusta ja oppimista huomioiden oppijoiden vaihtelevat tarpeet. Samaisessa kirjassa nostetaan esille, että uudet teknologiset ja sisällölliset välineet voivat edistää tärkeiden ilmiöiden omaksumista. Välineiden pedagoginen käyttö kehittyy jatkuvasti, ja välineen valinta on hyvä tehdä pedagogisesta näkökulmasta. On järkevää miettiä, millä välineellä voidaan edistää minkäkinlaisen tavoitteen mukaista toimintaa. (Toivola, Peura & Humaloja 2017, 20–22; Joutsenvirta & Kukkonen 2009, 9-13; Niemi & Multisilta 2014, 19.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää eteenpäin Suomen Ladun polkujuoksuohjaajille suunnattua koulutuskokonaisuutta. Koulutuksen tavoitteena on antaa ohjaajalle valmiuksia ohjata ryhmiä luonnossa maastoon soveltuvalla tekniikalla sekä antaa työkaluja eritasoisten reittien suunnitteluun. Kun kyse on ryhmän ohjauksesta luonnossa, koulutus pyrkii myös vastaamaan turvallisuuteen liittyvistä asioista sekä siitä, missä saa liikkua ja missä ei. Suomen Latu on tällä hetkellä ainoa virallinen taho, joka kouluttaa uusia polkujuoksuohjaajia Suomessa. Suomen Latu on liikkumiseen ja ulkoilijoiden edunvalvontaan keskittynyt ulkoilujärjestö, jonka visiona on, että kaikki löytävät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta. Sen toiminnassa on mukana 190 jäsenyhdistystä, joihin kuuluu 84 000 jäsentä. Ladun perustehtäviin kuuluu edistää kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa kaikkina vuodenaikoina. Suomen Ladun vision ja perustehtävän toteuttamiseksi järjestöllä on kolme strategista painopistettä, joissa on yhdeksän pääkohtaa. Näistä mainittakoon muutama: järjestö etsii uusia ulkoilutapoja ja -lajeja ulkoilijoille sekä uudistaa koulutuksia vastaamaan ulkoilijoiden ja Ladun alla olevien yhdistysten koulutustarvetta. Suomen Latu kouluttaa ohjaajia noin kymmeneen ulkoilulajiin, ja koulutustarjonnassa on noin 30 erilaista koulutusta, joissa järjestetään koulutuksia harrastajille, ohjaajille sekä kouluttajille. Polkujuoksun suosion kasvaessa myös tarpeet kasvavat. Mikäli polkujuoksutoimintaa Suomessa halutaan kehittää ja ylläpitää, toiminnan ylläpitämiseksi tarvitaan uusia ohjaajia. Suomen Ladun strategisten painopisteiden alla olevat sisällöt huomioiden uusia ohjaajia tarvitaan jäsenyhdistyksiin, jotta järjestö voi turvata ja kehittää ulkoilumahdollisuuksia hyvinvoinnin ja kansanterveyden edistämiseksi. Suomen Ladun viidestä arvosta yhteen viitaten uutta ja uudistumista tarvitaan yhteiskunnan muuttuvassa ympäristössä. Mikäli järjestö ei arvojensa mukaisesti uusiudu ympäröivän maailman mukana, sen toiminta saattaa hiipua, ja tämän estämiseksi Suomen Latu kehittää ja edistää uusia toimintamuotoja ja -tapoja. Jotta järjestö saisi vastattua nykypäivän tarpeisiin ja oltua mukana kehittyvässä digitalisoituvassa yhteiskunnassa, koulutuksia tulee kehittää eteenpäin ajan mukana. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kehittää polkujuoksuohjaajien koulutuskokonaisuutta huomioiden tämän hetken tiedon siitä, miten verkkoympäristöä hyödynnetään oppimiseen

sekä miten oppimista edistetään muun muassa digitaalisin välinein ja pedagogisesti monipuolisin opetusmenetelmin vastaamaan koulutuksen tavoitteita. (Suomen Latu 2018.)

2 Polkujuoksukoulutus ja sen pedagoginen tausta

Tänä päivänä oppimisen ja kouluttamisen muodot ja mahdollisuudet ovat digitalisaation myötä monipuolistuneet. Digitalisaation myötä opetus voidaan siirtää kokonaan verkkoon tai se voidaan yhdistää lähiopetukseen. Sulautuvassa opetuksessa on yhdistetty verkko-opetuksen ja lähiopetuksen menetelmiä. Tämä mahdollistaa esimerkiksi sen, että verkossa opiskellaan itsenäisesti opetettavan asian perusteita, ja lähiopetuksessa käytänteitä. Tämänlaisen tavan mukaan opiskelu ja opetus eivät ole enää yhteen paikkaan ja aikaan sidottuja. Sulautuva opetus -käsitteellä viitataan opetuksen sulauttamiseen eri oppimisympäristöihin, jossa opetus ei tapahdu vaan yhdessä ympäristössä, vaan siellä, missä oppiminen ja toiminta on autenttista ja oppimista edistävää. Joutsenvirta ja Kukkonen (2009, 9) tiivistää, että sulautuva opetus kuvaa pyrkimystä rakentaa moninaisista elementeistä koostuva oppimisympäristö, jonka tavoitteena on tarkoituksenmukaisesti yhdistää sekä käytännön opetuksen elementtejä ja prosesseja että digitalisaation tarjoamia ympäristöjä ja vuorovaikutusvälineitä yhteen sulautuviin menetelmiin. (Joutsenvirta & Kukkonen 2009, 9, 17.)

Oppimista on monenlaista. Ihminen oppii juoksemaan, soittamaan viulua tai ratkaisemaan monimutkaisia matemaattisia yhtälöitä. Oppiminen ei ole yksittäinen prosessi, vaan osa kokonaisuutta, johon liittyy ajattelu, muistaminen, havaitseminen, ongelmaratkaisu ja päätöksenteko. Kouluttaja voi ohjata oppimista ja opetusta erilaisilla opetuksen lähestymistavoilla. Opetuksen lähestymistapoja on monia, ja niillä tarkoitetaan kouluttajan opetustoimintaa tietyssä opetustilanteessa. Syväsuuntautunut opetus tähtää kokonaisuuksien hallintaan, jossa asioita käsitellään perusteellisemmin ja tavoitteena on ymmärryksen saavuttaminen. Oppijakeskeinen opetus tähtää opetukseen, jossa oppijat ovat kaiken keskiössä, opetus etenee heidän ehdoillaan ja kouluttaja pyrkii eri keinoin edistämään jokaisen yksilön oppimista. Kouluttajan rooli on pääosin olla ohjaaja ja asiantuntija. Kun kouluttaja on suunnitellut oppijakeskeisessä opetuksessa opetuksen ja oppimisprosessin hyvin, hänelle jää paljon aikaa myös oppijoiden ohjaukseen, palautteen antamiseen sekä yksilöiden ja ryhmien vuorovaikutukselliseen kohtaamiseen. Interaktiivisella opetuksella tarkoitetaan vuorovaikutuksellista toimintaa hyödyntävää opetusta. Kyse on yhteistoiminnallisesta oppimisesta, jossa ryhmä toimii yhdessä ryhmän yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Yhdessä oppimisen perusta on toisten auttaminen ja jokaisen aktiivinen osallistuminen yhteiseen toimintaan. Oppimislähtöisen opetuksen tavoitteena taas on oppijoiden oppimisprosessin edistäminen. Tämä lähestymistapa tukee oppijoiden syväsuuntautunutta opiskelua. (Jyväskylän Yliopisto 2010; Koli & Silander 2002, 21; Kupias 2002, 131; Koli 2017, 12.)

Kouluttaja organisoii ja edistää oppimista useiden pedagogisten mallien avulla. Niiden avulla voi löytää erilaisten oppijoiden aktivoimisen, oppimisen edistämisen sekä ohjauksen menetelmiä ja keinoja. Ne toimivat oppimistapahtumien suunnittelun apuna, jossa ohjaajan ja oppijan toiminta edistää oppimista. Pedagogisilla malleilla tarkoitetaan opetuksen ja oppimisen toimintamalleja, joihin oppiminen, ohjaus ja oppimisprosessi on tietoisesti suunniteltu, eli oppiminen ja ohjaus on suunniteltu valmiiksi ajateltujen vaiheiden mukaisesti. Pedagogisia malleja ovat esimerkiksi case-pohjainen oppiminen, jossa oppimisen lähtökohta on jokin esimerkkitapaus. Tässä menetelmässä oppijat käsittelevät kuvattua tapausta soveltaen aikaisempia kokemuksia tai koulutuksessa saatuja oppeja. Tapauksia ratkaisevat henkilöt pyritään asettamaan tilanteeseen, joka vastaa mahdollisimman hyvin todellisia tilanteita ja niissä edellytettäviä analyysi- ja päätöksentekotaitoja. Tämänlaisen opetusharjoituksen avulla voidaan kehittää oppijan analysointitaitoja, soveltamiskykyä, luovuutta, vuorovaikutustaitoja sekä sosiaalisia taitoja ja itsearviointitaitoja. Pedagogisina malleina voidaan käyttää myös yhteistoiminnallista oppimista. Yhteistoiminnallisessa oppimisessä on kyse yhdessä tekemisestä, jossa jokainen on vastuussa työskentelystä ryhmän yhteisen tavoitteen eteen. Tässä opetustavassa huomioidaan oppija itsenäisesti ajattelevana ja itseohjautuvana persoonana. Kouluttaja toimii ohjaajan roolissa, jossa hänen tulee luottaa oppijoiden omiin valmiuksiin hankkia tietoa ja ratkaista ongelmia. Työskentelytavan periaatteisiin kuuluvat keskustelut, asioiden perustelut ja opettaminen muille sekä arvioinnit. Tässä tavassa edistetään käsiteltävän aiheen tai teeman oppimista sekä ajattelun ja vuorovaikutustaitojen kehittämistä. (Koli 2008, 48; Kupias 2002, 113, 119, 131.)

2.1 Oppiminen

Oppiminen on prosessi, jota voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta. Se on tietojen ja taitojen omaksumista, uusia ajattelutapoja ja näkökantojen muuttumista. Oppiminen on yksilössä tapahtuva muutos, joka vaikuttaa toimintaamme. Se esimerkiksi auttaa tulkitsemaan havaintoja, ennakoimaan tulevaisuuden muutoksia sekä sopeutumaan. Oppimisen avulla pyrimme muokkaamaan todellisuutta itsessämme ja ympäristössä, jotta voisimme hallita sitä. Oppimista tapahtuu sekä tietoisesti uusia asioita prosessoimalla että tiedostamatta ympäristöämme havainnoidessamme. Muisti on osa oppimisprosessia. Kaikkia alkaa havaitsemisesta ja etenee havaintojen tulkitsemiseen, josta seuraa tiedon prosessoinnin kautta jäsenneily oppimistulos. (Jaakola 2010, 16-29; Vuorinen 2009, 3-7; Kupias 2002, 7-8.)

Oppimista voidaan määritellä erilaisten oppimiskäsitysten mukaan. Oppimiskäsitys on teoria siitä, mitä oppiminen on: miten se tapahtuu, ja minkälaiset asiat siihen liittyvät. Oppimiskäsitysten taustalla on aina käsitys ihmisestä. Oppimiskäsityksiä ovat behaviorismi, kognitiivinen, konstruktiiivinen sekä humanistinen oppimiskäsitys.

Keskeisintä on, millainen ihmisen perusolemus on ja mitkä tekijät määrittelevät hänen toimintaansa. Oppimiskäsityksen taustalla on myös ymmärrys tiedon luonteesta, kuten siitä, onko tieto pysyvää ja objektiivista vaiko muuttuvaa ja subjektiivista. (Jaakkola 2010, 23.)

Behavioristisessa oppimiskäsityksessä oppija on vastaanottavassa asemassa, ja hän oppii opetuksen ansiosta. Tästä johtuen oppija on passiivisessa roolissa. Kouluttajan rooli on siirtää tietoa oppijalle, jolloin opetus on hyvin kouluttajakeskeistä. Behaviorismi kuvaa ärsyke-prosessi-reaktio--ketjua, jossa kouluttaja näyttää ja opastaa, minkä jälkeen oppija harjoittelee annettujen ohjeiden mukaa ja oppii lopulta sitä kautta uuden taidon. Behaviorismin keskeisiä käsitteitä ovat ehdollistuminen, mallioppiminen ja vahvistaminen. Ehdollistumisella tarkoitetaan esimerkiksi taidon opettelussa sitä, että taitoa opetellaan runsaiden toistojen avulla osista kokonaisuudeksi. Vahvistamisella halutaan säädellä toimintaa positiivisen ja negatiivisen palautteen kautta. Ohjaaja vahvistaa haluttua toimintaa antamalla positiivista palautetta oikean vastauksen tai suorituksen jälkeen, kun taas negatiivisella palautteella pyritään kitkemään ei-haluttu toiminta tai käyttäytyminen. Tyypillisiä ajattelumalleja behaviorismissa ovat ”oppija saa tietoa ja taitoja” sekä ”koulutus antaa valmiuksia”. (Jaakkola 2010, 24; Rauste- Von Wright, Voin Wright & Soini 2003, 148-151.)

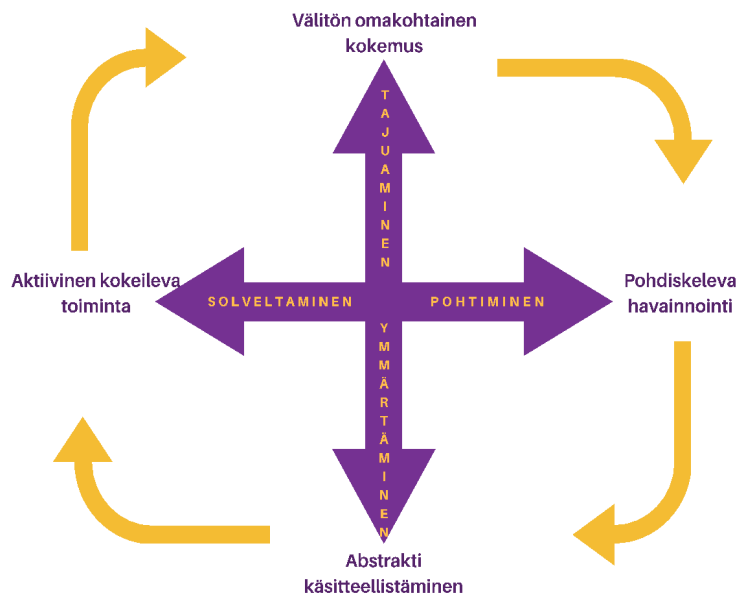
Kognitiivisessa oppimiskäsityksessä oppiminen on aktiivista, jossa oppija toimii aktiivisena tiedonkäsittelijänä. Oppiminen on tiedonluomisprosessi, jossa oppija prosessoi saamansa tiedon. Kognitiivisessa oppimiskäsityksessä uutta oppiessaan oppija havainnoi ja valikoi informaatiota, tallentaa sitä muistiinsa sekä tulkitsee asiaa omista lähtökohdistaan käsin. Kognitiivisessa oppimiskäsityksessä opettaminen etenee vaiheittain, ja kouluttajan tehtävä on laatia jokaiseen oppimisen vaiheeseen oppimista edistävä tapa tai menetelmä. Kouluttaja voi laatia tarkan suunnitelman oppimisen etenemisestä ja miettiä opetusstrategioita, joiden avulla oppijat saadaan prosessoimaan opeteltavia tehtäviä. (Jaakkola 2010, 25; Koli & Silander 2002, 21.)

Konstruktivisen oppimiskäsityksen keskiössä on oppijan oma rooli oppimisestaan. Keskeisenä ajatuksena on, että tieto ei siirry oppijaan, vaan oppija rakentaa eli konstruoi uuden tiedon uudelleen. Oppija rakentaa oman oppimisensa itse. Tästä syystä oppijan aikaisemmat kokemukset, tiedot ja taidot opittavasta asiasta säätelevät sitä, mitä hän asiasta havaitsee ja miten hän asiaa tulkitsee. Pääideana on, että uusi opittava asia rakennetaan vanhaan, jo osatun tiedon tai taidon päälle. Uusi opittu tieto tai taito voidaan yhdistää tai soveltaa vanhaan. Olennaista on, että opittava tieto ei ole objektiivista, vaan oppija itse tulkitsee sitä ja antaa merkityksen aikaisempiensa kokemustensa perusteella. Tärkeää on oppijan oma aktiivinen panos merkityksellisen kokonaisuuden rakentajana. Konstruktivismin mukaan oppiminen liittyy toimintaan, ja keskeisintä oppimisprosessissa

on ongelmanratkaisu, kokeilu sekä opitun asian ymmärtäminen. Olennaista ei ole uusien tietojen oppiminen vaan ennemminkin se, että opitaan uusia tapoja tulkita ja jäsentää tuttuja ilmiöitä. Aktivoivassa opetuksessa oppiminen on keskeinen tavoite, vastuu oppimisesta siirretään oppijalle ja kouluttajan rooli moninaistuu tiedon jakajasta yhteistyökumppaniksi ja työn ohjaajaksi. (Jaakkola 2010, 25-27; Kupias 2002, 8-11; Koli & Silander 2002, 21.)

Humanistisen oppimiskäsityksen mukaan oppimisen tavoitteena on itsenäinen ja luova ihminen, ja oppiminen perustuu oppijan yksilöllisiin kokemuksiin. Oppiminen on jatkuva kokemukseen perustuva prosessi, jossa kaikki oppiminen on uudelleen oppimista. Usein puhutaan kokemuksellisesta oppimisesta, jonka lähtökohtina on oppijan tarpeet ja motivaatio. Oppimisprosessissa oppiminen pohjautuu oppijan kokemuksiin ja itsereflektioon, jonka avulla luodaan uutta pohjaa uuden oppimiselle. Oppimisessa keskeistä on sekä henkilökohtainen että sosiaalinen kasvu ja oppijan itsetuntemuksen lisääminen. Oppiminen sisältää vuorovaikutusta ympäristön ja oppijan välillä. Humanistisessa oppimiskäsityksessä painotetaan oppimisen kokemuksellisuutta ja tuetaan oppijan reflektiota, jossa oppija tarkastelee ja käsittelee uusia oppimiskokemuksiaan, jotta hän voi rakentaa uutta tietoa ja taitoa aikaisempiin tietoihin ja taitoihin. Reflektio eli pohdiskelu on oppimisen keskeisin vaihe. Sillä on siis olennainen merkitys tiedon uudelleen muodostamisessa. Reflektio on jatkuvaa ja aktiivista itsearviointia, jossa pohditaan omaa toimintaa sekä ajattelua, ja se johtaa uudenlaiseen ajatteluun ja oppimiseen. Olennaista onkin tukea oppijan kasvua ja itseohjautuvuutta. Ohjaajan tai kouluttajan rooli on olla opas, joka on tukemassa ja tarvittaessa paikalla. (Kupias 2002, 16-21; Jaakkola 2010, 27-28.)

Kolbin kokemuksellisen oppimisen mallissa oppiminen selitetään sykleinä, joissa oppiminen on jatkuvasti kehittyvä ja aktiivinen prosessi (kuvio 1). Syklissä on Kolbin mukaan neljä vaihetta: omakohtainen kokemus, pohdiskeleva havainnointi, abstrakti käsitteellistäminen ja aktiivinen kokeileva toiminta. Syklissä omakohtainen kokemus luo pohjan oppimiselle ja linkin asian käsittelyyn, jonka jälkeen pohdiskeleva reflektointi korostaa ilmiön eri näkökulmien pohdintaa. Abstraktissa käsitteellistämisvaiheessa halutaan systemaattisen ajattelun kautta muokata vanhoja ajattelumalleja ja luoda uusia malleja sekä käsitteitä ja teorioita. Aktiivisen kokeilevan toiminnan vaiheen tavoitteena on testata käytännössä uusia malleja ja teorioita. (Kupias 2002, 16-17.)



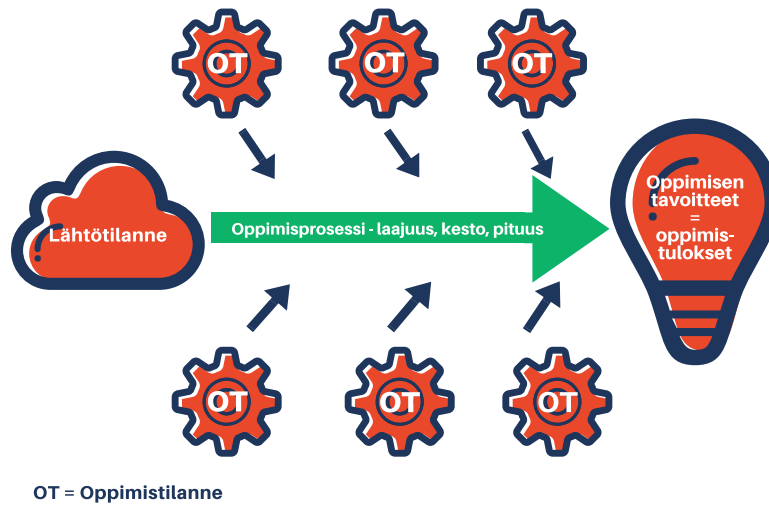
Kuvio 1. Kolbin kokemuksellisen oppimisen sykli (Kupias 2002)

Ihminen pyrkii muodostamaan itselleen kokonaiskuvia ympäröivästä maailmasta, jossa hän elää, ja hän muodostaa käsityksen itsestään osana tätä maailmaa. Tietoa kerätään ja tulkitaan, ja sitä peilataan omaan minään ja ympäröivään maailmaan luoden näin oma maailmankuva. Tämä on yksi keskeinen asia myös oppimisessa. Maailmankuva muodostuu henkilön elämän aikana karttuneista kokemuksista, havainnoista ja siitä, mitä hän on oppinut, tuntenut ja ajatellut. Tämä maailmankuva säätelee oppijan toimintaa ja tulkintoja hänen saamastaan uudesta tiedosta, jota hän tulkitsee maailmankuvansa kautta. Ihmisen maailmankuva muuttuu ja muovautuu koko elämän ajan niin arjessa kuin koulutuksissa saadun opin perusteella. Koulutuksen yksi tehtävä on mahdollistaa monipuolisempi maailmankuva ja tehdä siitä avarampi kuin se oli ennen koulutusta. (Kupias 2002, 30; Rauste- Von Wright ym. 2003, 39-42.)

2.2 Oppimisprosessi

Oppimisprosessia voidaan ajatella polkuna tai matkana kohti oppimista. Kouluttaja suunnittelee oppimisprosessin niin, että sen eri vaiheet oppimistilanteista oppimistehtävineen ohjaavat oppijaa oppimaan. Oppimisprosessilla luodaan raamit opetukselle. Hannele Koli kirjoittaa kirjassaan *Innoita oppimaan* (2016, 13), että kouluttajan tulee suunnitella oppimisprosessi sellaiseksi, että se mahdollistaa jokaisen oppijan oppimisen prosessin sen joka vaiheessa jollakin tavalla. Hän nostaa esille myös sen, että oppimisprosessiajattelussa tuodaan opetukseen kokonaisvaltaista ajattelua. Näin ollen pidempikestoinen kokonaisuus mahdollistaa oppijan laaja-alaisemman sekä syvällisemmän oppimisen. Asteittain etenevä oppimistilanne yhdistetään kokonaisuudeksi, jossa edeltävä oppimistilanne valmistaa seuraavaan oppimistilanteeseen Tällaisen oppimistilanneketjun seurauksena ja tavoitteena on synnyttää tiettyä osaamista (kuviot 2).

Prosessin tuloksena syntyy osaamista, joka voi olla niin tiedollista kuin taidollistakin. Tuloksiin vaikuttavat aina tavoitteet, työtavat sekä prosessin aikana tapahtuva toiminta. (Koli 2017, 12-15; Koli & Silander 2002, 7.)



Kuvio 2. Oppimisprosessi (Koli 2017)

Oppimisprosessi koostuu useasta eri osaoppimisprosessista, joissa kouluttaja vaikuttaa oppimiseen aineistoilla, työskentelyohjeilla, ohjauksella sekä eri oppimistehtävien tehtävänannoilla. Yksittäinen osaoppimisprosessi on oppimistilanne, jota voidaan kuvailla yhtenä "oppituntina". Nämä osaoppimisprosessit, eli edellä mainitut oppimistilanteet, muodostavat yhdessä oppimisprosessikokonaisuuden. Oppimisprosessi etenee oppimistehtävien sekä työskentelyohjeiden ohjaamana joko yksilöllisesti omaan tahtiin tai ryhmätyöskentelynä erilaisissa oppimisympäristöissä, kuten verkossa tai luokkahuoneessa. (Koli 2017, 14, 23; Koli & Silander 2002, 8-12.)

Oppimisprosessin vaiheet auttavat kouluttajaa hahmottamaan ja suunnittelemaan koulutusta oppijoiden näkökulmasta. Oppimisprosessin eri vaiheiden ohjaus vaatii kouluttajalta kykyä ohjata oppijoita ymmärtämään sekä kehittämään eri tavoin omia työtapojaan. Kouluttajan rooli oppimisprosessissa voi vaihdella muun muassa asiantuntijan, auttajan, ohjaajan tai valmentajan rooleissa. Jos asiaa tarkastellaan oppijälähtöisen opetuksen näkökulmasta, jossa kouluttaja pyrkii eri menetelmin edistämään yksilön oppimista, kouluttajan pitää osoittaa kiinnostusta ja hänellä pitää olla kykyä ja herkkyyttä havaita sekä analysoida oppijan tarpeita ja tilannetta. Tällöin hyvin suunnitellussa oppimisprosessissa kouluttajalle jää paljon aikaa ohjaukseen ja palautteen antamiseen sekä vuorovaikutukseen oppijoiden kanssa. Kouluttajan tehtävä on ennen kaikkea auttaa oppijaa ymmärtämään ja ratkaisemaan ongelmia sekä valmentaa taitoihin,

jotta tämä selviäisi jatkossa itsenäisesti ilman ohjausta. (Koli 2017, 12; Koli & Silander 2006, 87; Kupias 2007, 126.)

Oppimisprosessissa opiskelu vaatii oppijoilta aktiivista työskentelyä ja osallistumista. Oppimistehtäviä tehdessään oppijan tulee osoittaa omia ajattelu- ja ongelmanratkaisuprosesseja. Ne toimivat kouluttajalle avaimena oppimisen ohjaamiseen sekä oppijan oppimisprosessin edistämiseen. Kouluttajan tehtävänä on antaa oppijoille palautetta oikea-aikaisesti sekä ohjata toimintaa oikeaan suuntaan kohti tulevaa. Kouluttajan tulee opettamisen sijaan auttaa oppijaa oppimaan ja opiskelemaan. Hän voi ohjauksessaan kannustaa, rohkaista, tukea, edistää, haastaa ja ylläpitää oppimisprosessia. Palaute ja tulevaan suuntaava ohjaus ovat yksi keskeisempiä oppimista edistäviä tekijöitä. Palautteen antamiseen liittyy usein myös arviointia. Oppimisen arviointitapa vaikuttaa myös oppijoiden opiskeluun ja ohjaa opiskelijoiden toimintaa oppimisprosessin aikana. Kouluttajan tulee ilmentää ennakkoon, miten oppimista tullaan arvioimaan. Mikäli koulutus etenee oppimistehtävästä toiseen, kouluttajan tulee tiedottaa ennakkoon, miten kyseiset tehtävät tullaan arvioimaan. Jotta kouluttaja pystyisi tekemään arviointeja, oppijan tulee osata tuoda osaaminen näkyväksi. (Koli 2017, 12-18, 20; Vuorinen 2009, 62.)

2.2.1 Oppimisprosessin suunnittelu

Oppimisprosessin suunnittelu lähtee liikkeelle aina oppimisen tavoitteista, jotka kouluttaja koulutuksen aluksi kuvaa osaamisena, jonka oppija osaa koulutuksen päätteeksi. Tästä esimerkkinä voi olla, että ”oppija osaa laatia turvallisuussuunnitelman”. Kouluttaja etsii oppimisen kuvaukset opetussuunnitelmasta tai miettii niitä yhdessä koulutuksen toimeksiantajan kanssa. Tavoitteina voi olla aiheeseen liittyviä tietoja, taitoja, valmiuksia tai laaja-alaista yleisosaamista. Ne voivat olla myös ajattelun taitoja, työskentelytapoja, soveltamisen taitoja, yhteistyötä tai menetelmiä. Kouluttajan tehtävä on muuttaa oppimisen kohteena olevat asiat oppimista edistäväksi toiminnaksi, vuorovaikutukseksi ja tiedonprosessoinniksi. Kun oppija tiedostaa oppimistavoitteet, hänen on helpompaa ja mielekkäämpää pyrkiä niihin, ja se ohjaa myös oppijoiden oppimisprosessin aikaista toimintaa. (Koli 2017, 14-15.)

Oppimistavoitteiden kuvauksessa kouluttajan kannattaa käyttää apuna verbejä. Verbit ovat teonsanoja, joilla kuvataan haluttua oppimistulosta osaamisena: ”Oppija osaa **ohjata** polkujuoksuryhmiä maastossa.” Toinen tapa määritellä osaamista on kuvaamalla, mitä oppija osaa jonkin prosessin lopputulemana jonkin asian yhteydessä: ”Ohjaaja osaa ohjata polkujuoksuryhmiä maastossa **siihen soveltuvalla tekniikalla**”. (Koli 2017, 15-16.)

Koli on kuvannut (2017, 68) suunnittelutyön aloittamista päättämällä:

- ✓ mikä on oppimisprosessin aihe
- ✓ kenelle oppimisprosessia suunnitellaan, kuka on kohderyhmä
- ✓ kuinka laaja kokonaisuus on
- ✓ minkälainen toteutus on suunnitteella
- ✓ minkälaista oppimista tavoitellaan, mitä oppimistuloksia halutaan
- ✓ mitä yleistä osaamista oppimisprosessissa tavoitellaan
- ✓ miten oppijoita tullaan arvioimaan

Kun oppimisprosessin tavoitteet ovat selvillä, ne tulee muuttaa avoimiksi kysymyksiksi mitä, miksi, miten -kysymysmuotoihin. Kun kysymykset ovat muotoutuneet, ne ryhmitellään samaan aihealueeseen kuuluviksi. Tämän jälkeen niitä tarkastellaan teema-alueittain ja mietitään, minkälainen kiinnostava otsikko kysymykseen voitaisiin yhdistää. Oppimisprosessin runko muotoutuu aihealueen otsikon avulla. Näin myös oppimisen kokonaisuus on helpompi hahmottaa. Aihealueiden määrä kannattaa pitää suppeana, jolloin kokonaisuudesta tulee selkeä. Oppijan on näin helpompi muistaa vaiheet, ja tämä edistää sekä oppimista että opiskelua. Aihealueiden ja kysymyksen jälkeen suunnitellaan oppimisprosessille kronologinen oppimisjärjestys. On järkevää miettiä, mikä on aihealueiden luonnollinen oppimisjärjestys. Mistä aloitetaan, mistä jatketaan ja mihin prosessi päättyy? Mietitään, mitä asiaa käsitellään ensin ja mitä sitten. On hyvä pohtia myös, onko olemassa vaihtoehtoisia etenemisjärjestyksiä. Voisiko oppija itse päättää etenemisestä? Koli (2017, 73) nostaa esiin kirjassa Innoita oppimaan sen, että asioiden käsittelyjärjestys kannattaa muuttaa perinteisestä "ensin perustietoa ja käsitteitä ja sitten soveltamista" -mallista päinvastaiseksi. Toisin sanoen pitäisi siis pohtia, voitaisiinko ensin käsitellä oppiaiheeseen liittyvää asiaa "casien" kautta, jolloin opittaisiin puhumaan asiasta, ratkaisemaan ongelmia ja vasta lopussa käsitteellistettäisiin käsiteltyä aihetta. Näin kaikki oppijat pääsisivät heti alussa keskustelemaan sekä käsittelemään aihetta. Tästä Kolin (2017, 73) esimerkki on: case aiheesta – pohdintaa - tiedonhankintaa – ongelmanratkaisua – case 2 – jne. (Koli 2017, 71-73; Koli & Silander 2006, 37-42.)

Oppimisen alustavassa pohdinnassa pysähdytään tarkastelemaan oppimisprosessin runkoa, sen aihealueita ja siinä muodostuneita kysymyksiä. Nämä kysymykset ovat kouluttajan välineitä, kun pohditaan, mitä oppijan tulee tehdä, jotta hän oppisi. Kouluttajan tulee miettiä, missä opitaan, miten opitaan ja minkälainen toiminta edistää oppimista. Kun alkuperäiset tavoitteet on muutettu kysymyksiksi ja ne on ryhmitelty omiin teemoihin ja teemat järjestetty kronologiseen oppimisjärjestykseen kysymyksineen, lähdetään ideoimaan oppimistehtäviä. Oppimistehtävien avulla oppimisprosessia viedään eteenpäin kohti oppimistavoitteita. Oppimistehtäviä ideoidaan otsikkotasolla sekä tehdään oppimisen alustavaa pohdintaa. Mietitään, minkä nimisiä oppimistehtävät voisivat olla sekä mikä on tehtävän tavoite ja perusidea. On järkevää kirjoittaa alustavat työskentelyohjeet, joiden

avulla on helpompi lähteä suunnittelemaan yksityiskohtaisempaa suunnitelmaa. (Koli 2017, 71-75; Koli & Silander 2006, 37-40.)

Oppimisprosessia suunnitellessa tulee miettiä aikataulu, eli se, mikä on opetukseen tai opiskeluun varattu aika suhteutettuna oppimisen tavoitteisiin. Ajallinen suunnittelu on yksi lähtökohta oppimisprosessin suunnittelussa. Se on keskeinen toteutusta rajaava elementti. Aikaa voidaan määritellä opinto- tai osaamispisteinä, opintoviikkoina tai oppitunteina. Aika ohjaa oppijoiden opiskelutoiminnan suunnittelua ja ajankäyttöä. Oppimisprosessi voidaan suunnitella ajankäytön näkökulmasta monella tavalla. Yksi tapa on suunnitella se viikon mittaiseksi koko viikon ajan toteutettavaksi kokonaisuudeksi, jolloin kaikki viikonpäivät ja tuntimäärät ovat keskeinen suunnitteluun vaikuttava tekijä. Prosessin voi suunnitella myös esimerkiksi kuuden viikon pituiseksi, kerran viikossa tapahtuvaksi oppimisprosessiksi, johon käytetään joka viikko kolme tuntia aikaa. Oppimisprosessiin voidaan myös määritellä erikseen aloitus- ja päätöspäivä, joka etenee oppimistehtävästä toiseen vaihe vaiheelta. Tällöin kouluttaja pilkkoo oppimisprosessin toiminnaksi oppimistehtävien muotoon tai toimintaohjeiksi. Näin oppija voi itse määritellä omaa ajankäyttöään. Kouluttaja voi suunnitella myös vastaavan kokonaisuuden sidottuun aikatauluun, jolloin tehtävien palautus tapahtuu sovittuna ajankohtana. (Koli 2017, 76-77.)

Oppimisprosessi oppimistehtävineen on hyvä jakaa verkon kautta, jolloin oppimisprosessi on oppijoiden nähtävissä. Tämä on keskeinen osa ohjausta. Jotta oppija löytäisi helposti jokaiseen oppimistilanteeseen liittyvät materiaalit, ohjeet ja oppimistehtävät, kokonaisuus tulee rakentaa niin, että kaikki löytyy yhdestä paikasta. (Koli 2017, 78.)

2.2.2 Oppimisen ja oppimisprosessin ohjaus

Oppimisen ohjaamiseen voidaan vaikuttaa monella eri tavalla. Kouluttaja ohjaa opetusta määriteltyjen tavoitteiden mukaisesti, ja ne vaikuttavat tapaan ohjata oppimista. Ohjauksen avulla rakennetaan oppimisympäristö, vuorovaikutussuhde sekä vaikutetaan oppimistapahtumaan erilaisin keinoin, kuten rohkaisemalla oppijoita, konsultoimalla, kontrolloimalla ja antamalla palautetta sekä arvioimalla oppimista. Oppimisprosessilla luodaan raamit opetukselle, jolloin kouluttaja suunnittelee oppimisprosessin niin, että sen eri vaiheet oppimistilanteista oppimistehtävineen ohjaavat oppijaa oppimaan. Opetusmenetelmien avulla organisoidaan ja edistetään oppimista – ne toimivat ikään kuin välineinä kohti oppimista. Sopivien opetusmenetelmien avulla oppijaa ohjataan käymään läpi tietyt vuorovaikutuksen ja ajattelun vaiheet osana oppimisprosessia. (Koli 2017, 12-15; Vuorinen 2009, 63, 68; Kaipainen 2008, 12; Kupias 2002, 27; Suominen & Nurmela 2011, 43-44; Koli & Silander 2002, 41.)

Kouluttaja edistää ja ohjaa oppimista eri vuorovaikutusmuotojen avulla. Näitä ovat esimerkiksi kysyminen, palautteen antaminen, neuvominen ja tukeminen. Palautteen avulla voidaan mitata opetusta, motivoida sekä ohjata oppijoita oppimisprosessissa haluttuun suuntaan. Ohjauksen keinoja on myös oppimisen ja oppimisprosessin arviointi. Sekä palaute että arviointi ovat vaikuttavia keinoja oppimisprosessin ohjauksessa. Arvioinnin avulla voidaan kehittää esimerkiksi oppijan itsearviointitaitoja sekä vahvistaa hänen myönteistä minäkuvaansa. Kouluttajan tehtävä on innostaa ja motivoida oppijoita kehittymään. Hän pystyy toiminnallaan kannustamaan oppijoita kysymään, herättämään kiinnostusta opittavaan sekä oppimaan virheistään ja kehittymään paremmiksi. Oppimiseen liittyy usein erilaisia tunteita. Erityisesti oppimisen alkuvaiheessa tunteilla on merkittävä rooli siinä, lähteekö oppimisprosessi käyntiin vai ei. Positiiviset kokemukset sekä onnistumisen elämykset edesauttavat oppimisen alkamista ja jatkumista, kun taas negatiivisten kokemusten myötä saatamme luovuttaa kokeilemisen suhteen heti alkuvaiheessa. Oppimisen edistämisen kannalta kouluttajan tulee luoda koulutuksen ilmapiiri turvalliseksi ja arvostavaksi, ja näin edistetään tekemisen iloa ja välttämään oppijoiden motivaation hiipumiselta opetuksen aikana. Esimerkiksi oppimisprosessin vaiheessa, jossa tavoitteena on ilmentää aikaisempaa tietämystä, ohjauksen tavoitteeksi on järkevää asettaa oppijan rohkaiseminen vapaaseen ja intuitiiviseen arkikäsitteiden esille tuomiseen. Tällöin ohjaukseen saadaan vapautunut ilmapiiri, jossa jokainen oppija uskaltaa ilmaista ajatuksiaan ilman kritiikkiä. (Koli 2017, 12-15; Vuorinen 2009, 63, 68; Kupias 2002, 27; Suominen & Nurmela 2011, 43-44; Kupias 2007, 120-122, 127, Loka 2014, 59-60, 144-146; Jaakkola 2010, 16; Koli & Silander 2002, 45-46, 60.)

Koska jokainen meistä oppii ja käsittelee asioita hieman eri tavalla, myös oppimistyyli-eroavat toisistaan. Oppimistyyli-eroavat yksilöiden luontaista vetoa erilaisiin aktiivisuuden muotoihin. Osa oppii ja haluaa harjoitella eri menetelmällä kuin toiset. Oppimisesta saadaan tehokasta, kun kouluttaja tietää ja ymmärtää, minkälaisia oppimistyyli-eroja ja rooleja oppimistilanteissa esiintyy. Kouluttaja voi ohjata oppimista hyödyntämällä eri oppimistyyli-eroja opetuksessaan ja vaikuttaa näin mahdollisimman moneen oppijaan opetuksen aikana. (Jaakkola 2010, 18; Vuorinen 2009, 50.)

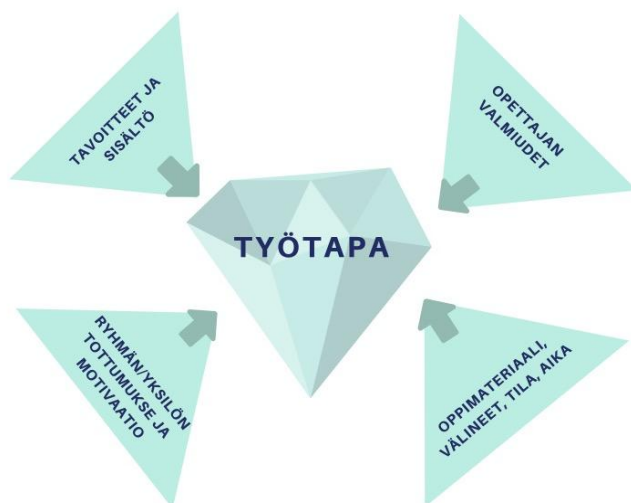
2.3 Opetusmenetelmät oppimisen edistämässä

Opetusmenetelmät eli työtavat tarkoittavat niitä toimenpiteitä, joiden avulla kouluttaja organisoii opetusta, pyrkii edistämään oppimista, aktivoi sekä motivoi. Sopivien opetusmenetelmien avulla oppija ohjataan käymään läpi tietyt vuorovaikutuksen ja ajattelun vaiheet osana oppimisprosessia. Opetusmenetelmiä käytetään pedagogisten mallien käytännön toteuttamiseen, jossa malli pilkotaan pienempiin tehtäviin tai työvaiheiksi. Tärkein peruste työtavan valintaan on tavoite, johon opetuksessa pyritään. Menetelmien valintaan vaikuttaa myös oppija, toimintaympäristö ja aihe. Hyvän

edellytyksen oppimiselle antaa sellainen opetusmenetelmä, jonka tuloksena opetus on hyvässä suhteessa konkreettista ja vaihtelevaa. Se aktivoi, ohjaa toimintaa ja ottaa huomioon opettavien yksilölliset erot sekä antaa palautetta niin ohjaajalle kuin ryhmälle. (Vuorinen 2009, 63, 68; Kaipainen 2008, 12; Kupias 2002, 27.)

Kouluttajan on oltava tietoinen koulutuksen oppimistavoitteista valitessaan menetelmää. Useiden menetelmien avulla voidaan samaan aikaan edistää niin koulutuksen asia- kuin motivaatiotavoitteitakin. Menetelmiä yhdistellään usein ja niitä sovelletaan ja painotetaan eri tavoin tilanteen mukaan. Opetusmenetelmiä on paljon, eikä mikään opetusmenetelmä ole itsessään hyvä tai huono. Toiset menetelmät sopivat eri oppimistavoitteiden saavuttamiseen ja erilaisiin tilanteisiin paremmin kuin toiset. Taitavat kouluttajat ja opettajat hallitsevat useita eri opetusmenetelmiä, joista he kykenevät valitsemaan sopivan menetelmän tarkoituksenmukaisesti ja käyttävät niitä vaihtelevasti eri opetustilanteissa. (Kupias 2002, 98, 27; Vuorinen 2009 63-69.)

Opetusmenetelmien valinnassa tulee ottaa huomioon aihe, jota opiskellaan, tavoitteet, ympäristö, jossa opiskellaan, opiskelijoiden taso ja motivaatio, opettajan työtaidot sekä valmiudet. Kuviossa 3 on havainnollistettu työtapojen valintaan vaikuttavia tekijöitä. (Vuorinen 2009, 63-75; Kupias 2002, 27.)



Kuvio 3. Työtavan valintaan vaikuttavat tekijät (Vuorinen 2009)

Parhaimmillaan hyvä opetusmenetelmä lisää oppijan motivaatiota ja sen avulla voidaan lisätä kriittistä ajattelua, ongelmanratkaisukykyä, tiedonkäsittelyä ja muokkaamista sekä keskustelutaitoja. Opetusmenetelmien valinnassa on hyvä huomioida oppimisprosessin eri vaiheet ja valita sellaisia menetelmiä, jotka tukevat jokaista vaihetta parhaiten. (Knuuttila & Virtanen 2001, 11-12; Kupias 2007, 36-38, 125.)

Opetusmenetelmiä voidaan jaotella ja luokitella eri tavoin. Kupias (2001, 3) on jaotellut opetusmenetelmät seuraavasti:

- ⇒ kouluttajan ja oppijan yhteinen työskentely
- ⇒ ryhmätyömenetelmät
- ⇒ yksilökeskeiset menetelmät

2.3.1 Kouluttajan ja oppijan yhteinen työskentely

Kouluttajan ja oppijoiden yhteisessä työskentelymuodossa kouluttaja toimii yhdessä oppijoiden kanssa. Kouluttajan rooli voi olla oppimisprosessin tai opetustilanteen alussa aktiivisempi, jos oppijat eivät ole tottuneet työskentelemään itseohjautuvasti. Kouluttaja voi oppimisprosessin edetessä johdattaa oppijoita yhä enemmän itseohjautuvampaan toimintaan ohjaamalla heitä toimimaan aktiivisesti sekä antamalla vastuuta heidän työskentelystään ja oppimisestaan. Kouluttajan ja oppijan yhteisen työskentelyn opetusmenetelmiin kuuluvat muun muassa kokonaiskuvan hahmottaminen, aktivoiva kysely, aktivoiva luento sekä opetuskeskustelu. (Kupias 2002, 3, 28.)

Kokonaiskuvan hahmottaminen antaa rungon koulutukselle ja opetukselle. Tämä auttaa liittämään pienempiä yksityiskohtia kokonaisuuteen, ja näin niistä tulee myös helpommin ymmärrettäviä. Kouluttaja voi hyödyntää aktivoivaa kyselyä oppimisen edistämiseksi, jolloin kouluttaja edesauttaa kysymyksillään syvällistä ja ymmärtävää oppimista. Ennen koulutusta esitettävät kysymykset virittävät oppijat opetettavan aiheen piiriin ja oppijat voivat etukäteen miettiä, mitä he aiheesta tietävät tai mitä kokemuksia heillä on asiasta. Koulutuksen edetessä aktivoivat kysymykset aktivoivat oppijoita pohtimaan käsiteltävää asiaa, ja kouluttaja voi selvittää, mitkä ovat oppijoiden näkemykset ja kokemukset käsiteltävästä aiheesta. Koulutuksen päätteeksi kysymysten avulla voidaan kerrata tai arvioida omaa oppimista. Aktivoivassa luennossa oppija nähdään aktiivisena toimijana passiivisen vastaanottajan sijaan. Perusajatuksena on, että oppijoiden aktiiviselle tiedonkäsittelylle annetaan tilaa. Kouluttajan tehtävä on sekä rohkaista siihen että tukea sitä. (Kupias 2002, 29-30, 44, 52.)

Luento voidaan aktivoida esimerkiksi seuraavin keinoin:

- ✓ Luennon tavoitteet laaditaan oppijälähtöisesti ja ne tuodaan esille luennon alussa.
- ✓ Autetaan oppijoita näkemään luennon aiheet heidän kannaltaan tarpeellisina ja hyödyllisinä.
- ✓ Edetään loogisesti kohti tavoitetta.

- ✓ Arvostetaan oppijoita sekä heidän kokemuksiaan, osaamistaan ja mielipiteitään.
- ✓ Edistetään vuorovaikutusta sekä annetaan ja vastaanotetaan palautetta.
- ✓ Annetaan tilaa oppijoiden aktiivisuudelle käyttämällä aktivoivia opetusmenetelmiä.

(Kupias 2002, 52.)

2.3.2 Yksilökeskeiset menetelmät

Yksilökeskeiset menetelmät ovat niitä menetelmiä, joiden avulla yksittäiset oppijat opiskelevat uutta sekä työstävät aktiivisesti oppimaansa. Yksilökeskeisiä menetelmiä käytettäessä palautteenanto on kaiken keskiössä. Parhaimmillaan palautteen avulla oppijat käyvät dialogia, jossa erilaiset käsitykset kohtaavat, ja niiden kautta on mahdollisuus pohtia ja reflektoida omaa osaamista sekä omia näkemyksiä. Palautetta on tämän takia hyvä antaa heti koulutuksen alussa sekä saada koko koulutuksen ajan myös muilta oppijoilta. Yksilökeskeisiä menetelmiä ovat muun muassa kirjoittamalla oppiminen, oppimistehtävät ja oppimiskäsikirja. (Kupias 2002, 59; Vuorinen 2009, 107-110.)

Kirjoittamalla oppiminen on yksi yleinen yksilökeskeinen opetusmenetelmä, jossa kirjoittaminen on aktiivista tiedonkäsittelyä. Tavoitteena on edistää ja aktivoida oppimista. Kirjoittaessaan oppija muodostaa henkilökohtaisen näkökulman asioihin ja jäsentää oppimaansa, ja sen avulla asian muistaminen ja soveltaminen helpottuvat. Kirjoittaminen mahdollistaa myös omien ajatusten tarkkailemista, opittua asiaa on helpompi arvioida ja mahdolliset tiedon aukkokohdat ovat selkeämmin havaittavissa. Kirjoittaminen herättää usein myös kysymyksiä ja ajatuksia käsiteltävästä aiheesta. Kirjoitustehtäviä voidaan käyttää kaikissa koulutuksen vaiheissa. (Kupias 2002, 59, 63; Vuorinen 2009, 142-148.)

2.3.3 Ryhmätehtävät

Ryhmätyöskentelymenetelmissä oppijat työskentelevät vuorovaikutteisesti pareittain tai ryhmässä. Ryhmätyöskentelyssä oppijat oppivat toisiltaan sekä saavat palautetta omasta oppimisestaan ja osaamisestaan. Ryhmässä voidaan ratkaista laaja-alaisia oppimistehtäviä, joiden tekeminen yksin olisi lähes mahdotonta. Ryhmässä työskentely vaatii osallistujilta ryhmätyö- ja vuorovaikutustaitoja. Näitä ovat muun muassa toisten kuunteleminen, kunnioittaminen sekä omien näkemysten tuominen esiin.

Ryhmätyöskentelyssä oppijoiden eri rooleista on hyötyä, ja niiden avulla työskentely etenee sujuvasti. Yksi voi vauhdittaa hidasta etenemistä, kun taas toinen pakottaa pysähtymään pohtimaan asiaa syvällisemmin. Kolmas voi tuoda esille eläviä esimerkkejä, ja neljäs analysoi. Pääasia on, että jokainen osallistuu ja oppii omalla tavallaan tuomitsematta muita. (Kupias 2002, 75; Vuorinen 2009, 103-104.)

Ryhmiä muodostettaessa niin kouluttajajohtoisesti kuin oppijoiden keskenkin on painotettava heterogeenisyyttä. Ryhmäläisten erilaisuus tuo esiin erilaisia kokemuksia ja näkemyksiä, jolloin asioita voidaan käsitellä monipuolisesti. Ryhmätyömenetelmiä ovat esimerkiksi porinaryhmä, aivoriihi, väittely, case-harjoitukset tai esimerkiksi roolinäytelmät. (Kupias 2002, 3, 76; Vuorinen 2009, 101- 102)

Koulutuksen alussa erilaiset porinaryhmät toimivat oppijoita osallistavana ja ajattelua aktivoivana menetelmänä. Ne auttavat herättämään kiinnostusta käsiteltävään aiheeseen ja antavat kouluttajalle osviittaa osallistujien käsityksistä. Niiden käyttö madaltaa kynnystä tuoda esille mieltä askarruttavia ja ehkä negatiiviakin asioita, joita ei uskalleta tuoda esiin koko ryhmälle. Tavoitteena on osallistaa myös niitä oppijoita, jotka eivät yleensä käytä puheenvuoroja opetuskeskusteluissa. Porinaryhmää voidaan käyttää monipuolisesti esimerkiksi ideointiin, osallistujien kokemusten ja piilossa olevien käsitysten esille tuomiseen sekä palautteenantoon. Keskustelu-aika on tavallisimmin 2–10 minuuttia. Porinakeskustelun jälkeen aihetta käsitellään yhdessä keskustellen ja asiasta kysellen. (Kupias 2002, 77.)

2.4 Oppimistehtävien suunnittelu

Oppimistehtävät ovat oppimisen tuki, jota käytetään välineenä kohti opittavaa asiaa, ja sen avulla sovelletaan opittua käytäntöön. Oppimistehtävät ovat siis kouluttajan pedagoginen keino, jolla pyritään uuden oppimiseen. Ihanteellisessa tilanteessa se on teorian ja käytännön kohtaamista ja oivallusten kokemista. Oppimistehtävät toimivat myös arviointimenetelmänä sille, mitä jo osataan. Niiden avulla voidaan myös havaita omia vajavuuksia tiedoissa, ja oppija voi motivoitua lisäoppimiseen. Kun oppija huomaa, että omissa tiedoissa on kehitettävää, syntyy halu oppia lisää. Oppimistehtävät ovat kouluttajan keskeisimpiä menetelmällisiä keinoja erityisesti verkko-opetuksessa. Oppimistehtäviä voidaan tehdä ryhmässä, pareittain tai yksin. (Kupias 2002, 64; Koli 2017, 21.)

Oppimistehtäviä voidaan käyttää ennen koulutusta, jolloin ne edesauttavat uuteen asiaan orientoitumisessa etukäteen. Koulutuksen edetessä oppimistehtävät toimivat osana koulutustilannetta, ja niiden tarkoituksena voi olla opettavan asian kertaus sekä sen soveltaminen käytäntöön. Pitkiä koulutuskokonaisuuksiakin voidaan toteuttaa oppimistehtävien ketjuna, jolloin ideana on, että koulutus suunnitellaan ja toteutetaan oppimisen kannalta järkevien oppimistehtävien varaan. Oppimistehtävien tulee silloin olla mahdollisimman käytännönläheisiä ja autenttisia. Suunnitteluvaiheessa oppimistehtävät tulee miettiä niin, että ne tukevat koulutuksen tavoitetta. Oppimistehtävät on hyvä suunnitella oppijoille mielekkäiksi ja vielä niin, että he kokevat tehtävien hyödyntävän

heidän omaa työtään tai tulevaa toimintaansa. Onnistuneessa oppimistehtävässä oppija saa uutta näkökulmaa häntä jo kiinnostavaan asiaan, ja parhaimmillaan se johdattaa pohtimaan teorian ja käytännön yhteensovittamista. Oppimistehtävät tulee synkronoida osaksi koko kokonaisuutta ja pitää välttää tekemästä niistä irrallisia osia, joiden tekemistä olisi vaikea perustella. Oppimistehtävien tulee olla täsmällisiä ja selkeitä sekä sopivan haastavia. Palautteen antaminen on tärkeää varsinkin, jos oppimistehtäviä tehdään yksilöllisesti. Olennaista on, että palaute annetaan mahdollisimman pian tehtävän suorittamisen jälkeen. Palautteen on hyvä olla yksityiskohtaista, ohjaavaa ja rohkaisevaa. Myös tehtävien edetessä oppijan saama ohjaus ja tuki ovat osa oppimisprosessia. Ohjausta voidaan antaa kirjallisena, kommentteina tehtäviin tai keskustelun muodossa. (Kupias 2002, 64-67; Koli & Silander 2006, 45-48.)

Koli ja Silander nostavat esiin ajatuksia siitä, millaisia ovat hyvät oppimistehtävät. Ne

- herättävät kiinnostuksen aiheeseen
- aktivoivat ja motivoivat
- tuovat esille oppijan aikaisempia käsityksiä
- ovat ongelmanratkaisupohjaisia
- ohjaavat tiedonrakentelua
- ohjaavat uuden taidon kehittymistä
- ja ovat reflektiivisiä.

(Koli 2017, 23; Koli & Silander 2006, 46.)

Jotta oppimisprosessi pysyisi aktiivisena, oppimistehtävien vaiheiden väli ei saa olla liian pitkä. Liian harvaan toteutettu kokonaisuus pakottaa oppijan aloittamaan opiskelun ja aiheeseen syventymisen alusta. (Koli 2017, 77.)

2.5 Opetusperiaatteet

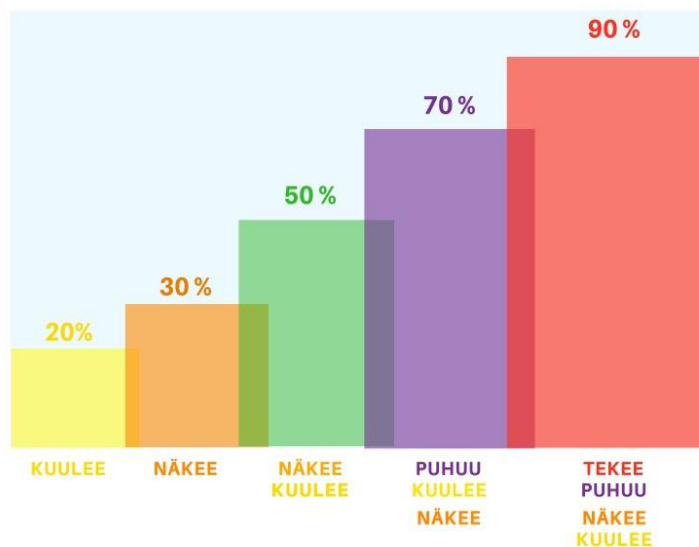
Opetusperiaatteet ovat opetusprosessiin vaikuttavia periaatteita, jotka vaikuttavat oleellisesti motivaation säilymiseen ja tulosten saavuttamiseen. Kouluttajan on hyvä vaihdella opetusperiaatteita tilanteen mukaan, jotta vireystaso pysyisi korkealla ja haluttu oppimistulos saavutettaisiin. Oppimiselle asetetut tavoitteet ohjaavat opetusperiaatteiden käyttöä opetustilanteissa. Ne voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan: tiedon ja ymmärryksen tavoitteet, asenteiden ja kokemusten tavoitteet sekä taitojen ja valmiuksien tavoitteet. (Vuorinen 2009, 68-71.)

Opetusperiaatteiden tehtävä on myös auttaa kouluttajaa kokonaisuuden hahmottamisessa ja arvioinnissa. Opetusperiaatteita voidaan luetella useita, mutta Vuorisen (2009) mielestä keskeisimpiä käytännön opetustyössä ovat havainnointi ja konkretisointi, aktivointi,

vaihtelu, yhteistoiminta ja yksilöinti sekä palaute. Opetusperiaatteen valintaan vaikuttaa useampi tekijä, kuten kouluttajan omat valmiudet. Mitä paremmin kouluttaja on perillä siitä, mihin opetuksessa pyritään, sitä tarkoituksenmukaisemmin hän osaa käyttää eri opetusperiaatteita. Lisäksi opetusperiaatteiden käyttöön vaikuttavat ryhmän tottumukset sekä motivaatio, työskentelytila ja muut ulkoiset resurssit. (Vuorinen 2009, 39, 70-71.)

2.5.1 Havainnointi ja konkretisointi

Saamme tietoa ulkomaailmasta aistien avulla. Ne ovat yhteydessä sekä ajatteluamme että tiedon prosessointiin. Havainnollistamisessa olennaista on aistien avulla tehtävien havaintojen merkitys oppimiseen. Vuorinen (2009, 57) kirjoittaa, että yleisen käsityksen mukaan aikuinen oppii hankkimansa tiedon pääosin näköaistin välityksellä. Sitten mukaan tulevat kuuloaisti ja tuntoaisti. Oppimisen näkökulmasta on olennaista, että oppija saa hyödyntää mahdollisimman monia aisteja oppimiseen samanaikaisesti. Opittu asia pysyy sitä paremmin muistissa, mitä useampi aisti konkreettiseen opetukseen liitetään, eli oppimisen tehokkuus kasvaa, mitä enemmän aisteja oppijalla on käytössä (kuvio 4). Konkretisoinnilla tarkoitetaan opetusta, joka on mahdollisimman lähellä elettyä todellisuutta, niin että opitut asiat saavat kokemuksen avulla ymmärrettäviä sisältöjä.



Kuvio 4. Havainnollistamisen vaikutus oppimiseen (Vuorinen 2009)

2.5.2 Aktivointi ja vaihtelu

Oppimistilanteista löytyy erityyppisiä oppijoita. Oppimistyyliä kuvaavat yksilöiden luontaista vetoa erilaisiin aktiivisuuden muotoihin. Osa oppii ja haluaa harjoitella eri menetelmällä kuin toiset. Oppimisesta saadaan tehokasta, kun kouluttaja tietää ja ymmärtää, minkälaisia oppimistyyliä ja rooleja oppimistilanteissa esiintyy. Oppimistyyliellä tarkoitetaan oppijan tapoja hankkia ja käsitellä tietoa. Oppimistyylien pääelementtejä ovat

ympäristöön liittyvät emotionaaliset, sosiaaliset, fysiologiset sekä psykologiset tekijät. Oppimistyylejä voidaan tarkastella eri näkökulmista, mutta usein käytetty tapa on NLP-malli. NLP tarkoittaa neurolingvististä ohjelmointia, jolla tarkoitetaan ajattelutapaa ja toimintamallia, joka auttaa ihmistä kehittämään osaamista ja käyttämään sitä eri tilanteissa. NLP-mallissa otetaan huomioon, minkä kanavan tai aistin avulla ihmiset käsittelevät ja tallentavat tietoa. (Jaakkola 2010, 18; Vuorinen 2009, 50; Kupias 2002, 108; Suomen MLP-yhdistys 2017.)

Oppimistyylejä ovat visuaalinen (näköaisti), auditiivinen (kuuloaisti) ja kinesteettinen (liike- ja lihasaisti) oppimistyyli. Oppimistyyliä voidaan jakaa myös erilaisiin rooleihin oppimistilanteissa, joita ovat osallistujat (kokemalla oppiminen), päättelijät (ajattelemalla oppiminen), tarkkailija (katselemalla ja kuuntelemalla oppiminen) ja toteuttaja (tekemällä oppiminen). Vuorinen (2009, 51-52) kirjoittaa, että parhaat oppimisen edellytykset on sillä, joka pystyy käyttämään kaikkia oppimistyylejä tarkoituksenmukaisella tavalla. Se, millainen aktivointi tuottaa parhaan hyödyn, riippuu koulutuksen tavoitteista ja konkreettisesta opetustilanteesta. Mikäli tavoitteena on tiedollinen oppi, yhteiset pohdiskelut ja ongelmanratkaisutehtävät toimivat aktiivisena opetusmenetelmänä. Jos taas tavoitteina ovat motoriset, taidolliset elementit, on itse fyysinen tekeminen hyödyllisin aktivoinnin keino. (Kupias 2002, 108; Vuorinen 2009, 51-52.)

Työtapojen, opetuspaikan ja opetuksen sosiaalisen muodon vaihtelu on tarpeen koulutuksen aikana. Jotta oppijoille voidaan taata oppimisen kannalta hyvä vireystaso, on järkevää rytmittää opetuskokonaisuutta. Vireystilaa voidaan ylläpitää vaihtelemalla opetusmenetelmiä. (Vuorinen 2009, 55.)

2.5.3 Palaute ja arviointi

Jotta voimme kehittyä ja oppia, meidän tulee saada palautetta. Palautteen avulla opiskelija tulee tietoiseksi siitä, mitä hän osaa ja ei osaa. Ilman palautetta oppija ei pysty havainnoimaan omaa toimintaansa ja oppimaan virheistään. Pelkkä palautteen olemassaolo ei kuitenkaan johda vielä mihinkään, vaan tarvitaan myös halua ja kykyä vastaanottaa ja käsitellä sitä. Palautteen kautta oppijoita voidaan sekä motivoida että ohjata oppimisprosessissa haluttuun suuntaan, ja oppija pystyy arvioimaan itse oppimisen etenemistä ja oppimista sekä saamaan motivaatiota omaan oppimiseen. Itsearviointissa voidaan käyttää erilaisia arviointi- ja palautelomakkeita sekä osaamiskartoituksia. Osaamiskartoituksia voidaan tehdä ennen ja jälkeen koulutuksen, ja näin saadaan arvio koulutuksen vaikutuksista. Koulutuksessa palautetta annetaan ja vastaanotetaan monella taholla ja tasolla. Oppijoiden on tärkeää saada palautetta opiskeltaviin asioihin liittyen, jotta henkilökohtainen kehittyminen olisi mahdollista. Kouluttaja puolestaan saa palautetta toiminnastaan. Hän pystyy palautteen avulla muokkaamaan opetusta ja koulutussisältöä

sekä säätämään toimintansa kyseisen ryhmän parhaaksi. Koulutuksen organisoiija saa palautetta koulutuksen vaikutuksista ja pystyy tarvittaessa omalla toiminnallaan tehostamaan sitä esimerkiksi poistamalla opitun käyttöönoton rakenteellisia esteitä. Lisäksi kouluttajan sekä organisoiijan kannattaa pyytää palautetta muun muassa keräämällä kehittämissuhteita. Jos sama koulutus järjestetään useamman kerran, on erityisen tärkeää saada kehittämissuhteita, jotta koulutusta voidaan parantaa osallistujia palvelevalla tavalla. (Kupias 2007, 129-132; Vuorinen 2009, 58-60; Suominen & Nurmela 2011, 43; Kupias & Koski 2012, 163-164, 185.)

Mitä paremmin on analysoitu koulutuksen tavoitteet eli se, mitä koulutuksessa pitäisi oppia, sitä helpompi niitä on mitata ja tavoitteiden toteutumista on arvioida. Mitä selkeämmin kouluttajalla on mielessä, millaista osaamista ja millaisia taitoja koulutuksessa pitäisi hankkia ja vahvistaa, sitä paremmin hän pystyy tukemaan oppijoita sekä antamaan palautetta ja arvioimaan osaamista. Palautetilanteessa kouluttajan kannattaa kiinnittää huomiota osallistujien oppimiseen ja oivalluksiin. Niistä kysymällä kouluttaja voi vahvistaa oppimista ja saada tietoa koulutuksen vaikutuksista. Kun kouluttaja antaa palautetta, sitä on hyvä antaa rakentavasti oppijan vahvuuksiin keskittyen. Hyvä koulutus vahvistaa oppijan itsetuntoa, ja itsetunto vahvistuu, kun tunne omasta oppimisesta lisääntyy. Koulutuksessa voidaan kiinnittää huomio osallistujien vahvuuksiin sekä antaa palautetta onnistumisista ja vahvuuksista. Palautteen saamisen tulee luoda uskoa omaan kykyihin, työntää oppimista eteenpäin ja tarjota kehityssuhteita. Palautetta voidaan kerätä palautelomakkeilla ja keskusteluilla tai työskentelyn aikana havainnoimalla. Mikäli arviointi tehdään palautelomakkeiden muodossa, on tärkeää miettiä tarkasti, mitä lomakkeissa kysytään, sillä parhaimmillaan palautelomakkeiden avulla oppijoiden huomio kiinnitetään koulutuksen kannalta olennaisiin asioihin, ja tällöin kouluttaja saa palautetta kaikkein olennaisimmista asioista. Palautekyselyä laatiessa on hyvä palata koulutuksen tavoitteisiin. Kyseisistä tavoitteista voidaan nostaa esille tärkeimmät ja pyytää oppijoita arvioimaan niiden toteutumista. Tavoitteita voidaan arvioida laittamalla ne väitteen muotoon. Koulutukseen osallistujilta voidaan kerätä palautetta myös avoimin kysymyksin. Vaikuttavuutta voidaan selvittää yksinkertaisimmillaan kysymällä, mitä osallistuja piti koulutuksesta tai mitä hän oppi sen aikana. Vaikka vastaukset ovatkin osallistujien henkilökohtaisia arviointeja, ne auttavat suuntaamaan osallistujien ajatuksia ja sitoutumaan tarvittavaan muutokseen. Näin vastaukset myös edistävät vaikutuksia. Kun oppija kirjoittaa asiat, myös sitoutuminen niiden toteuttamiseen vahvistuu. (Suominen & Nurmela 2011, 43; Lonka 2014, 53-55; Vuorinen 2009 58-60; Kupias & Koski 2012, 172, 180-184.)

Arviointi on tärkeä osa koulutusta ja siitä puhuttaessa on syytä miettiä, milloin puhutaan arvioinnista ja milloin palautteesta. Niillä molemmilla voidaan sekä kehittää koulutusta että edistää oppijoiden kehittymistä. Arvioinnin tulisi aina tapahtua suhteessa koulutuksen

tavoitteisiin. Koulutuksen alussa määritellyt tavoitteet toimivat hyvänä pohjana loppuarviointia varten. Pidempikestoisessa koulutuksessa tavoitteita voidaan tarkastella ja arvioida koulutuksen aikana. Jos arviointi tehdään koulutuksen aikana, koulutusta voidaan suunnata uudelleen tai uusia tarpeita saatetaan havaita, ja niiden pohjalta voidaan luoda uusia tavoitteita. Oppimista on mahdollista arvioida monin tavoin. Seuraamalla oppijoita ja keskustelemalla heidän kanssaan kouluttaja voi saada runsaasti tietoa heidän oppimisestaan sekä muutoksista heidän ajattelussaan ja asenteissaan. Yksi hyvä tapa tehdä arviointia on teettää osallistujille jokin tehtävä ja seurata heidän toimintaansa sen aikana ja havainnoida sitten tehtävien tuloksia. Erilaiset kokeet ja tentit antavat myös hyvää palautetta osallistujien oppimisesta, mutta niiden arvioinnissa on hyvä huomioida, että ne mittaavat koulutuksen tavoitteeksi asetettua oppimista sekä osaamista. Kupias ja Koski kertovat kirjassa Hyvä kouluttaja (2012, 173), että erilaiset taitotestit sekä näyttökokeet ovat yleistyneet viime vuosikymmenenä. Niiden tavoitteena on selvittää, miten opitut asiat muuttuvat oppijan henkilökohtaiseksi osaamiseksi ja miten oivallukset näkyvät käytännön toiminnassa. Yksinkertaisia näyttökokeita voidaan toteuttaa koulutuksen aikana pieninä harjoituksina. Harjoitukset voidaan myös tarvittaessa videoida ja analysoida jälkeinpäin yhdessä osallistujien kesken. (Kupias & Koski 2012, 163, 168, 172-173.)

3 Verkko-opetus ja sen mahdollisuudet

Verkko-oppimisella tarkoitetaan tieto- ja informaatioteknologian käyttöä oppimisen menetelmänä, toimintatapana tai välineenä. Verkko-opetus on siis opetusta, jossa hyödynnetään verkkopohjaisia, avoimia oppimisympäristöjä. Opetus voi verkossa työskentelyn lisäksi sisältää lähiopetusta, projektitöitä tai työssäoppimista. Kolin & Silanderin mukaan (2002, 31) verkko-opetusta kuvaa keskeisesti oppimisprosessin aikainen ohjaus sekä palaute, joiden pohjalta oppija kehittää omaa osaamistaan. Keskeisimpiä asioita verkko-opetuksessa ovat ohjaus ja sen hyödyntäminen. Ohjaus voidaan käsittää hyvinkin laaja-alaisesti sisältäen verkko-oppimisprosessin suunnittelun, palautteen, arvioinnin, prosessin ja sisältöjen ohjauksen. Oppimisprosessissa eri elementit, kuten oppimistehtävät, opetus, ohjaus ja palaute, synkronoituvat toisiinsa ja muodostavat ajallisesti yhtenäisen jatkumon. (Koli & Silander 2002, 31.)

Verkossa hyödynnettävät erilaiset apuvälineet luovat uusia mahdollisuuksia oppia ja toimia. Vaikka tieto- ja viestintäteknikka eivät itsessään ole ratkaisu oppimiseen, niiden avulla voidaan oppia jotain, joka johtaa uuden oppimiseen. Näin voidaan myös oppia uusia menetelmiä oman oppimisen edistämiseksi. Hyvä digitaalinen oppimateriaali auttaa oppijaa opin alkuun ja tarjoaa aineistoa asioiden perusteiden opettelemiseksi. Digitaaliset sovellukset voivat tukea oppimista ja itseohjautuvuutta, myös silloinkin, kun opettajan tuki ei ole saatavilla. Tietoverkon resurssit voivat myös mahdollistaa lähes rajattomat oppimismahdollisuudet. Digitaaliset laitteet mahdollistavat opiskelutoiminnan sekä työskentelyn eri tavoin. Ne muuttavat tapaamme toimia ja työskennellä. Verkossa tapahtuva toiminta antaa kouluttajalle uusia mahdollisuuksia opiskelun seurantaan ja ohjaukseen, ja mahdollisuudet laajenevat koko ajan. (Toivola ym. 2017, 97-100; Koli 2017, 26; Niemi & Multisilta 2014, 19.)

Pedagogiikka kehittyä käsi kädessä digitalisaation mukana mahdollistaen oppimisessa asioita, joihin perinteinen pedagogiikka ei pysty. Suominen & Nurmela toteavat kirjassa Verkko-opettaja (2011, 21), että verkkoon ei ole olemassa erillistä, yhtä ja oikeaa pedagogiikkaa. Pedagogiset valinnat lähtevät viime kädessä kouluttajan omista oppimiskäsityksistä. Verkossa toteutettavat pedagogiset valinnat pohjautuvat yleensä konstruktivismin eri suuntauksiin, joiden mukaan oppija rakentaa oppimisensa itse. Oppijan oma rooli oppimisessa on suuressa pääosassa, ja opettajan tehtävä on oppimisen ohjaaminen. Oppiminen ei ole tietojen passiivista vastaanottamista, vaan oppija rakentaa uutta informaatiota ja integroi sitä aikaisemmin hankittuun tietoon. Välineiden pedagoginen käyttö kehittyä myös jatkuvasti. Kirjassa Flipped learning – Käänteinen oppiminen (2017, 99) nostetaan esiin, että merkittävin uusista oppimisen tavoista lienee oppimisen yhteisöllistyminen digitaalisten välineiden avulla. Teknologia tarjoaa välineen yhdessä oppimiseen. Digitaalisilla välineillä voidaan tehostaa ryhmän

yhteistä toimintaa, rikastuttaa vuorovaikutusta sekä antaa myös ajasta ja paikasta riippumaton työväline yhteistyölle. Digitaalisten välineiden avulla kouluttajan tuki voi olla saatavissa vapaammin. Digitaalisin välinein toteutettavat oppimistehtävät antavat paljon mahdollisuuksia. Kouluttaja pystyy myös nopeuttamaan viestintää ja jakamaan oppimismateriaaleja, kuten tiedostoja, linkkejä ja videoita. Välineen valinta on hyvä tehdä pedagogisesta näkökulmasta. On järkevää miettiä, millä välineellä voidaan edistää minkäkinlaisen tavoitteen mukaista toimintaa. (Koli 2017, 26; Toivola ym. 2017, 97-102.)

Verkossa hyödynnettäviä oppimista edistäviä työkaluja on monenlaisia. Verkko-oppimisympäristöön valituilla aineistoilla on tärkeä rooli oppimisen sekä osaamisen kehittymisen kannalta. Niiden avulla ohjataan sekä oppijoiden ajattelua että toimintaa. Oppija kehittää omaa osaamistaan sekä syventää ajatteluaan. Kouluttaja voi käyttää oppimisprosessin eri vaiheissa eri muodoissa olevia aineistoja tavoitteiden ja käyttötarpeiden mukaan. Aineistot voivat olla kouluttajan itse tuottamia ääni-, teksti- tai videopätkiä, joiden avulla oppija pääsee orientoitumaan aihealueeseen rauhassa ja tarvittaessa useampaan otteeseen. Aineistoissa huomiota voidaan kiinnittää johonkin olennaiseen, kuten esimerkiksi videoilla oikeaan suoritustekniikkaan. Tällöin aineiston tehtävänä on toimia oppimista edistävänä elementtinä. Mediaelementteinä voidaan käyttää kuvia, joiden avulla havainnollistetaan asioita ja ilmiöitä sekä tietoisesti tuetaan oppijan oppimisprosessia. Kuvia hyödyntämällä voidaan edistää oppimista, kun oppija ohjataan ”lukemaan” kuvia, havainnoimaan ja tulkitsemaan niitä. Asiat, joita on tekstin kautta vaikea ymmärtää ja hahmottaa, voidaan esittää kuvien avulla. Ilmiöiden ja asioiden esittäminen kuvilla aktivoi kognitiivisia prosesseja eli ajattelun taitoja, ja usein puhutaan visuaalisesta oppimisesta. Teksti tai hypertekstit ovat yleisesti käytettyjä mediaelementtejä, joilla informaatiota esitetään oppijalle. Verkkomateriaalissa pedagogisesti suunniteltu teksti aktivoi oppijaa ja jättää tälle tilaa omien johtopäätösten tekoon sekä asioiden yhdistelyyn. Hyperteksti muodostuu tekstikappaleista ja niihin liittyvistä linkeistä. Hypertekstin lukeminen on oppijan kannalta aktiivisempaa toimintaa perinteiseen tekstiin verrattuna, ja sillä voidaan tukea oppijaa yhdistelemään eri asioita uudella tavalla. Videot toimivat mediaelementtinä omana kokonaisuutenaan, ja niitä voidaan käyttää eri yhteyksissä. Videoiden avulla voidaan esittää opittavaan asiaan liittyvä autenttinen tilanne, ongelma, suoritus, tapahtuma tai ilmiö, joiden havainnointi olisi muuten haastavaa. Jotteri oppija jäisi passiiviseksi, oppijaa voidaan aktivoida eri oppimistehtävin ja aktivoivin kysymyksin. Mediaelementtinä voidaan hyödyntää myös äänitteitä, joita käytetään esimerkiksi asiantuntijaluentoihin ja haastatteluihin. (Koli 2008, 105; Koli & Silander 2006, 73-77; Suominen & Nurmela 2011, 21, 67-71.)

3.1 Oppimisaihiot

Oppimisaihiot ovat pieniä sisältökokonaisuuksia, jotka toimivat oppimisen virikkeenä. Niihin sisältyy tavoite, sisältö ja menetelmä. Ne ovat pedagogisesti mielekkäitä oppimateriaalin palasia. Oppimisaihio voi olla esimerkiksi video, kuva, teksti tai animaatio. Olennaista on, että siinä on jonkinlaista opetuksellisesta sisältöä, jota voidaan lähteä työstämään eri keinoin, kuten keskustelun avulla. Oppimisaihio voi olla myös fyysinen objekti, joka sisältää joitain älykkäitä ominaisuuksia. Oppimisaihiona voidaan käyttää lähes mitä vain, kunhan se ohjaa oppijan havainnointia ja ajattelua pedagogisesti mielekkäästi. Samoja oppimisaihiota voidaan käyttää materiaaleina erityyppisillä kursseilla tai koulutuksilla, ja niistä voidaan koostaa erilaisia kokonaisuuksia eri kohderyhmälle. Aihioden uusiokäyttö säästää resursseja ja antaa laajemman mahdollisuuden käyttää multimedielementtejä hyödyksi verkko-opetuksessa. (Suominen & Nurmela 2011, 19-20; Koli & Silander 2006, 67.)

Oppimisaihiot ovat osa oppimisprosessia. Ne liitetään oppimiskokonaisuuteen, jossa tarvitaan aihioden lisäksi esimerkiksi aktivointia, motivointia, vuorovaikutusta ja reflektiota. Oppimisaihiot tuovat oppimisprosessiin tietoa ja työkaluja. Jotta oppimisaihiot toimisivat, on tärkeää miettiä, mihin oppijan ajattelu ja havainnointi kohdistetaan ja miten ajatteluprosesseja käynnistetään. Aihioden pohjana voidaan ajatella olevan jonkin ilmiön tai prosessin ajattelu ääneen. Aihioden tarkoitus on jäsentää ja mallintaa asiaa tai ilmiötä oppimisen helpottamiseksi. (Suominen & Nurmela 2011, 20; Koli & Silander 2006, 67-71.)

3.2 Kouluttajan rooli verkossa

Myös verkossa kouluttajan rooli keskeinen. Kouluttajan tehtävä on suunnitella verkossa tapahtuvaa toimintaa, yhteistyötä sekä vuorovaikutusta. Vuorovaikutuksessa kouluttaja toimii aloitteentekijänä, kuuntelijana, kyselijänä, kommentoijana, tukijana ja palautteen antajana. Kouluttajan tehtävänä on myös ohjata erilaisissa ongelmatilanteissa. Tärkeimpiä tehtäviä ovat kuitenkin oppimisprosessin suunnittelu ja ohjaus sekä asiantuntijuus. Oppimisprosessin ohjauksella tarkoitetaan niitä keinoja, joilla voidaan edistää oppijan oppimista. Ohjauksessa on tärkeää aktivoita osallistujia ja saada hänet käyttämään ja tuottamaan metakognitiivisia prosesseja sekä ohjaamaan itse omaa toimintaansa. Metakognitiiviset taidot ovat verkko-oppimisen perusta, joilla tarkoitetaan oppijan tietoisuutta omista tiedoistaan ja taidoistaan sekä oppimisstrategioista. Kun verkkoa käytetään oppimisen tukena, kyse on dialogista, osallistumisesta, tukemisesta ja kontrollista. Kouluttajan rooli vaihtelee opettajan, valmentajan, ohjaajan ja tutkijan välillä. (Suominen & Nurmela 2011, 20, 35; Koli & Silander 2006, 76, 80.)

Opettajan roolissa ohjaus tapahtuu yksisuuntaisesti opettajalta osallistujalle. Tällöin opettaja on määritellyt tehtävät, opiskelun lopputuloksen, aikataulut sekä oppimiseen käytettävät materiaalit. (Suominen & Nurmela 2011, 20, 36.)

Ohjaajan roolissa toimiva opettaja asettaa opiskelulle yleisen päämäärän sekä määrittelee yleiset tavoitteet, tulokset sekä oppimistason. Opiskelijan tehtävänä on osallistua ja käyttää hyödykseen olemassa olevia materiaaleja ja oppimisaihioita. Jos oppija ei kykene omatoimiseen opiskeluun, kouluttaja voi vaihtaa roolinsa opettajan rooliin. (Suominen & Nurmela 2011, 20, 36.)

Tukijan roolissa opiskelija on kaiken keskiössä. Opiskelija itse näyttää oppimisen suunnan ja tavoitteet sekä pidemmän ajanjakson määränpäätt. Vaikka opetus loppuisikin, varsinaisen oppimisprosessin päättymisen on oppijasta itsestään kiinni. Tämänlaisessa mallissa dialogi eli vuoropuhelu on itseohjautuvaa ja yhteistoiminnallista. (Suominen & Nurmela 2011, 20, 36.)

4 Polkujuoksu

Polkujuoksu on kestävyysliikuntaa, joka vie lenkkeilijän luonnon monipuolisiin maastoihin. Stenbacka (2017, 1) nostaa esiin, että polkujuoksua kutsutaan 2010-luvun liikuntakulttuurin muoti-ilmiöksi. Lajin suosio on kasvanut viimeiset 5–6 vuotta, ja kasvu jatkuu edelleen. Tarkkaa harrastajamäärää ei tiedetä, mutta polkujuoksutapahtumien määrä on ollut nousussa jo useamman vuoden ajan, ja tämä antaa viitettä lajin kasvavasta suosiosta. Trailrunning.fi:n (2018) tilastojen mukaan vuonna 2017 polkujuoksutapahtumia järjestettiin noin 120, kun vuonna 2015 tapahtumia oli 75. Tämä tarkoittaa 45 tapahtuman lisäystä. Trailrunning.fi (2018) on kerännyt tilastoja eri tapahtumien tuloslistoilta, ja sen mukaan polkujuoksutapahtumien osallistujamäärä nousi vuoden 2016 noin 14 000 osallistujasta arviolta 16 000 osallistujaan vuonna 2017. Lajin suosio näkyy myös kasvavana lenkkitoimintana, kun eri tahot ovat ottaneet lajin ohjelmistoonsa. (Luontoon 2017; Trailrunning 2015 & 2018; Stenbacka 2017, 1.)

Suomessa ei ole tällä hetkellä toimivaa polkujuoksujärjestöä, lajiliittoa tai organisaatiota. Sen sijaan maailmalla toimii kansainvälinen polkujuoksujärjestö ITRA (International Trail Running Association), joka kehittää sekä edistää polkujuoksua maailmanlaajuisesti. Sen tehtävänä on järjestää kansainväliset arvokisat, kuten polkujuoksun maailmanmestaruuskilpailut. ITRA on määritellyt, että polkujuoksu on kaikille avointa jaloin taitettavaa, luontoympäristöön sijoittuvaa juoksua. Reitti voi kulkea vuorilla, aavikolla tai metsässä, ja maasto voi vaihdella hiekkatiestä yksittäisiin polkuihin. Reitillä tulee olla mahdollisimman vähän päällystettyä alustaa, enimmillään 20 % koko reitistä. (ITRA 2018)

Polkujuoksua harjoitetaan luonnossa, jossa luontoympäristö voi olla muokattua tai rakennettua. Polut voivat sijoittua esimerkiksi metsään, kalliolle, pellolle tai juurakkoon. Polkuja on erilaisia; ne voivat olla kunnostettuja ja kunnostamattomia, merkattuja ja merkkeamattomia, leveitä tai kapeita. Polut voivat ylittää pururatoja, puroja, kallioita ja autoteitä. Polkujuoksussa rasitus, vauhti ja maisemat vaihtelevat polkujen ja korkeuserojen mukaan. Jokainen juoksuaskel on erilainen, kun askel mukautuu juostavaan alustaan ja maastoon. Kallioiset ylämäet kipitetään tai kävellään lyhyemmällä askeleella maitohappojen jyllätessä lihaksissa, kun taas alamäissä annetaan askeleen rullata metsän pehmeillä poluilla maisemien vaihtuessa. Tarvittaessa alitetaan kaatunut puu tai loikataan esteen yli. Välillä pysähdytään ihastelemaan maisemia tai tuokuttelemaan ilmaa. Joskus voidaan jäädä maistelemaan marjoja tai tunnistamaan kasvillisuutta. Stenbackan (2017, 5, 152-153) määrällisen tutkimuksen mukaan suomalaisen polkujuoksu-harrastajalle tärkeintä polkujuoksussa on luonnon kokeminen sekä kunnan ja terveyden ylläpitoon liittyvät asiat. Hän nostaa esille sen, että valtaosa polkujuoksun harrastajista suosii liikuntamuodon omaehtoisuutta sekä ei-kilpailullista

tavoitteellisuutta. Hän on myös havainnut, että polkujuoksua koskevat mediajulkaisut ovat usein nostaneet esiin polkujuoksijoiden liikuntamuodon parissa kokemia hyvinvointielämyksiä, yhteisöllisyyden ilmentymiä sekä itsensä haastamisen elementtejä. (Stenbackan 2017, 5, 152-153; Luontoon 2017; Suomen Latu 2016.)

5 Projektin lähtökohdat ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Suomen Ladun polkujuoksun ohjaajakoulutusmateriaaleja sekä koulutuskokonaisuutta jo olemassa olevia materiaaleja hyödyntäen. Koulutuskokonaisuuden kehittämisprosessissa tullaan huomioimaan enemmän siinä käytettävää pedagogiikkaa, jolla tuetaan oppijan oppimista ja oppimisen edistämistä.

Tämä työ vastaa useampaan tavoitteeseen. Pää tavoitteena on kehittää Suomen Ladun laatimien tavoitteiden mukainen polkujuoksuohjaajan koulutuskokonaisuus, jossa on huomioitu osallistujien vähimmäisvaatimus koulutukseen osallistumiseen, lajin tuomat erityispiirteet sekä ennakkoon määritelty laajuus, joka on yksi opintopiste. Koulutuksen tavoitteena on antaa valmiuksia ohjaajalle ohjata ryhmiä luonnossa maastoon soveltuvalla tekniikalla sekä antaa työkaluja eritasoisten reittien suunnitteluun. Kun kyse on ryhmän ohjauksesta luonnossa, koulutus pyrkii myös vastaamaan turvallisuuteen liittyvistä asioista sekä siitä, missä saa liikkua ja missä ei. Laajemmin katsottuna koulutuksen tavoitteena on kouluttaa uusia ohjaajia Suomeen ja sitä kautta tekemään lajin ohjatusta ja turvallisesta harrastamisesta mahdollista. Kuten aiemmin todettiin, lajin suosio on kasvanut ja uusia ohjaajia tarvitaan, jotta mahdollisimman moni voisi lajia harjoittaa ohjatusti. Koulutus pyrkii vastaamaan tällä hetkellä oleviin tarpeisiin. Koulutuksen myötä myös Suomen Latu pystyy paremmin vastaamaan tehtäviinsä ja tavoittelemaan päämääriään.

- ⇒ Perustehtävänä on edistää kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa.
- ⇒ Visio, jonka mukaan kaikki löytävät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta.

Perustehtävän ja vision alla olevien sisältöjen tavoittelu, kuten:

- Uudistetaan koulutukset vastaamaan ulkoilijoiden ja yhdistysten koulutustarvetta.
- Etsitään uusia ulkoilutapoja ja -lajeja ulkoilijoille.
- Vahvistetaan mielikuvaa Suomen Ladusta ja sen jäsenyhdistyksistä koko kansan liikuttajana, ulkoilun puolestapuhujana ja uudistushenkisenä sekä aikaansa seuraavana toimijana.
- Turvataan ja kehitetään ulkoilumahdollisuuksia hyvinvoinnin ja kansanterveyden edistämiseksi.

6 Projektin kuvaus

Tässä osiossa kuvataan koko projektin eri vaiheita. Kuvauksen ensimmäinen kappale käsittelee opinnäytetyötä edeltäviä työvaiheita, jotka kuvaavat lähtötilannetta koulutuksen kehittämiseksi ja työn tarpeellisuudelle. Tämän jälkeen kuvataan koulutuskokonaisuuden kehittämisen suunnittelun vaiheita. Kokonaisuuden eri vaiheita on kuvattu kuviossa 5.



Kuvio 5. Projektin kuvaus ja kokonaisuuden hahmotus

6.1 Projektia edeltävät työvaiheet

Ensimmäiset ohjaajat koulutettiin Suomen Ladun toimesta loppukeväästä 2016, ja Ladun oma polkujuoksutoiminta käynnistyi heti tulevana kesänä. Olen ollut mukana Suomen Ladun polkujuoksutoiminnassa ja sen kehittämisessä ihan alkumetreiltä saakka. Kevään polkujuoksu-koulutus toteutettiin yhden päivän mittaisella lähiopetusjaksolla, jossa koulutusmateriaalit koostuivat tuolloin yhteislenkin järjestämisvinkeistä, turvallisuussuunnitelmasta, polkujuoksuviestintämateriaalista sekä Suomen Ladun yleisen toiminnan esittelystä.

Suomen Latu lähti nostamaan lajia esiin esittelyvideon muodossa, jossa olin mukana niin sen käsikirjoituksessa kuin toteutuksessa. Video toteutettiin syksyllä 2016. Tavoitteena oli lajiesittelyn lisäksi houkutella uusia jäseniä jäsenyhdistykseen mukaan uuden polkujuoksutoiminnan kautta. Ohjaaja- sekä koulustoittoa on lähdeytetty miettimään yhteisellä ohjaajien tapaamisella loppusyksystä 2016, johon osallistui Suomen Ladun jo

koulutetut polkujuoksuohjaajat. Lopputulemana syntyi kasa ajatuksia (taulukko 1) tulevien kurssien suunnitteluun, ja siitä koko projekti lähti alun perin käyntiin. Helmikuun loppupuolella 2017 Suomen Latu kysyi, lähtisinkö suunnittelemaan uutta koulutusmateriaalia jo olemassa olevaa materiaalia hyödyntäen. Ensimmäisen

Ohjaajakurssin sisältö tulevaisuudessa (kommentit 15.10.2016):

- voisi olla kaksipäiväinen koulutus
- kaksi käytännön harjoitusta
- toiminnan suunnittelu omalla paikkakunnalla ”etänä”
- painotus ryhmäohjauksessa ja polkujuokсутekniikassa
- sähköistä koulutusmateriaalia ohjaajille, videoita, ideapankkeja
- retkijuoksua, fiilistä lenkeille
- reittien etsiminen, hyvät karttalinkit, suunnistaminen
- missä saa juosta, missä ei – jokamiehen oikeudet, säännöt, hyvät käytöstavat ohjatuilla lenkeillä

Verkko-opintoina:

- lajivarusteet
- jokamiehenoikeudet
- suunnistustaidot
- oman toiminnan suunnittelu (lopputehtävä) + ryhmän veto, videointi
- ideapankki: juokсутekniikkaharjoituksia

Pääset mukaan samanhenkiseen ryhmään, josta saat myös ideoita polkujuoksu-toiminnan käynnistämiseen omalla paikkakunnallasi. Saat kurssilta polkujuoksuvarusteet!

koulutuksen oli tarkoitus alkaa huhtikuussa 2017. Koulutuksia tultiin järjestämään yhteensä neljä, kolmella eri paikkakunnalla.

Ensimmäisten koulutusten suunnittelun kehittäminen aloitettiin yhdessä Suomen Ladun ja muiden ohjaajien tukemana maaliskuussa 2017. Suomen Ladun toive oli, että oppimateriaalit kasattaisiin verkkoalustaan sillä ajatuksella, että osa polkujuoksuohjaajakoulutuksesta toteutettaisiin verkossa. Tämä lähtökohta huomioiden kokonaisuutta lähdettiin suunnittelemaan sulautuvan opetuksen näkökulmasta, jossa yhdistetään perinteistä lähiopetusta ja verkko-opetuksen menetelmiä. Teknologian kehittyessä myös opetus ja pedagogiikka kehittyvät ja sulautuva opetus on yksi uudenlainen tapa opiskella. (Joutsenvirta & Kukkonen 2009, 9-13)

Suunnitteluvaiheessa koulutusmateriaaleja lähdettiin täydentämään sekä viemään verkkoympäristöön. Suunnittelussa käytettiin (kuva 1) lokakuussa 2016 esiin nousseita ideoita. Ajatuksena oli kasata kaikki materiaali verkkoon ilman suurempaa suunnitelmaa oppijan oppimisen edistämisestä. Pääidea oli, että tulevat ohjaajat opiskelisivat itsenäisesti polkujuoksuun, turvallisuuden sekä ohjaamiseen liittyviä asioita verkossa.

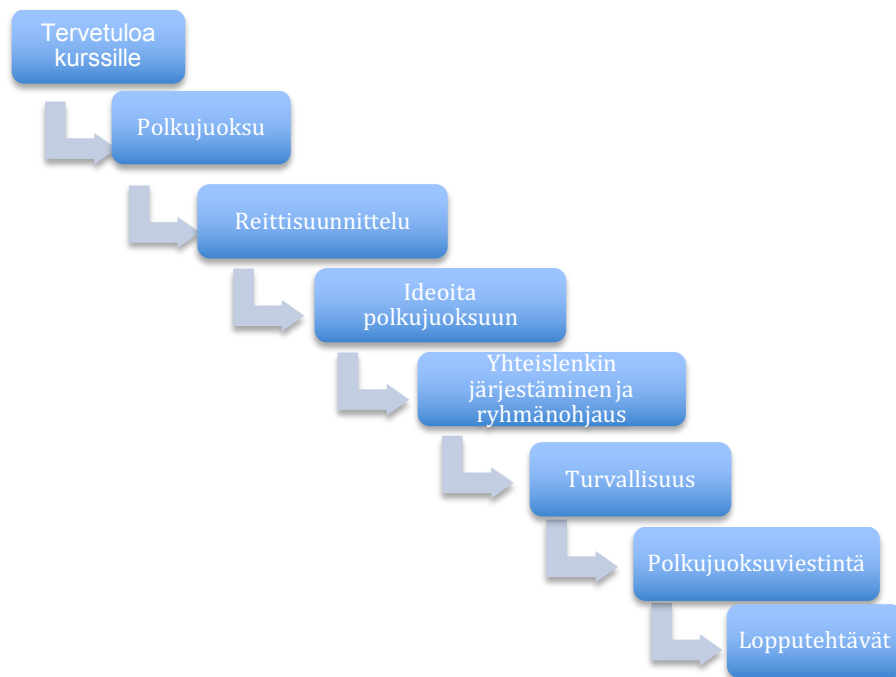
Sisällön suunnittelu aloitettiin koulutuksen tavoitteista, joiden pohjalta lähdettiin rakentamaan johdonmukaista etenemistä verkkoalustassa. Verkossa tapahtuva opetus jaettiin erillisiin moduuleihin, joihin syötettiin edellisen, vuoden 2016 koulutuksen materiaaleja:

- Suomen Latu ja polkujuoksutoiminta
- yhteislenkin järjestämiskiviat
- turvallisuussuunnitelma
- tiedotepohja ja viestintä

Suomen Ladun erillisenä toiveena koulutusmateriaalipakettiin suunniteltiin myös:

- polkujuoksuharjoittelun ohjelmointi
- juoksutekniikkaharjoitteita
- treenivinkkejä

Verkkoon tuleva materiaali jaettiin useampaa teemaan, joiden alle lähdettiin suunnittelemaan asiasisältöjä (kuvio 6). Näkyvillä olevien teemojen funktiona oli antaa oppijalle kokonaiskäsitys verkkomateriaalista ja sen etenemisestä.



Kuvio 6. Polkujuoksurssin verkkomateriaalin teemat

Lähiopetuksen suunnittelu käynnistyi vanhan, vuoden 2016 koulutuksen aikataulun pohjalta. Liitteestä 1 pääsee näkemään vuoden 2017 koulutuksen aikataulun ja rungon. Täydennyksiä lähdettiin tekemään asiasisällön osalta. Täydennykset suunnitteli yksi polkujuoksuohjaaja, ja niitä kehitettiin muiden ohjaajien palautteiden perusteella. Asiasisällöissä oli hyödynnetty verkkoalustaan kerättyjä tietoja.

Yhteistyössä Suomen Ladun ja tulevien kouluttajien kanssa syntyi ensimmäinen versio verkkomateriaalista. Koko suunnitteluvaiheen ajan tulevat kouluttajat saivat antaa kirjallista palautetta (taulukko 2), joiden perusteella tarvittavia muokkauksia lähdettiin tekemään. Yksittäisiä kommentteja antoi toimeksiantaja sekä kolme seitsemästä tulevasta kouluttajasta. Muokkausten jälkeen kasassa oli ensimmäinen versio verkkomateriaaleista sekä päivitetty versio käytännönopetuksen asiasisällöstä aikatauluineen.

Kouluttajien ja toimeksiantajan kommentteja:

Mitä hyvää?

videot ovat mielestäni onnistuneita
tekniikkavinkit ovat plussaa materiaaleissa
kokonaissisältö, rakenne ja ilme kaikkine kuvineen ovat mainioita
käytössä olevat kuvat ja videot ovat hienoja
polkujuoksuharjoitusosiossa oli hyviä treenivinkkejä

Mitä kehitettävää?

kenkäsuositukset ovat vaarallinen kohta, koska asia jakaa mielipiteitä
kartta-aineistoa on niukalti
Ladun polkujuoksumateriaaleissa voisi käyttää jonkin verran kuvia "tavallisilta" Ladun lenkeiltä
harjoitteluosio menee mielestäni karvan verran turhan yksityiskohtaiseksi
suunnistustaidoista voisi olla myös joku testi

Taulukko 2. Kouluttajien kommentit

Tässä vaiheessa koko projektia heräsi idea siitä, että lähtisin kehittämään koulutuskokonaisuutta eteenpäin tuleviin koulutuksiin, ja siitä syntyi ajatus opinnäytetyön aiheesta. Koska koulutuksen luomiseen ja materiaalien kasaamiseen oli suhteellisen vähän aikaa, jäi kokonaisuuteen kehitettävää muun muassa oppimisen näkökulmasta.

Ensimmäisen koulutusaallon toteutuksessa ohjaajat saivat kaksi viikkoa etukäteen muutaman ennakkotehtävän, jotka tuli olla tehtynä sovittuun päivämäärään mennessä, ja lisäksi he pääsivät itseohjautuvasti opiskelemaan verkkomateriaaleja. Tulevien ohjaajien etenemistä ei seurattu verkossa, vaan heidän tuli itseohjautuvasti opiskella verkossa käsiteltäviä asioita. Koska kurssin osallistujat tulevat hyvin erilaisista lähtökohdista, verkkomateriaali antaa oppijoille vapaat kädet paneutua heille itselleen tuntemattomampiin asioihin, ja toisaalta he voivat vapaammin valikoida opiskeltavia asioita.

Huhtikuussa 2017 toteutettiin ensimmäinen sulautuvan opetuksen koulutus. Kevään koulutuksen jälkeen sovimme yhdessä Suomen Ladun kanssa, että lähdän kehittämään koulutuskokonaisuutta eteenpäin. Siitä syntyi opinnäytetyön ensimmäinen virallinen

toimenpide, palautekysely (liite 2) ohjaajille. Palautekyselyn kysymykset koskivat verkkomateriaaleja ja koulutusta. Palauteiden perusteella koulutusta ja verkko-opetusmateriaaleja lähdettiin kehittämään kesällä 2017 eteenpäin, ja näin koulutuksen suunnitteluvaihe sai jatkoa ja opinnäytetyö pääsi vauhtiin.

6.2 Projektin vaiheet

Koulutuskokonaisuus on jaettu kolmeen osaan. Niitä ovat verkko-opetus, kouluttajan tukimateriaali kahdeksan tunnin lähijaksolle ja polkujuoksuohjaajan opas. Koulutuksen kehittämisen lähtökohtia ovat kurssin tavoitteet, käytettävä aika ja resurssit sekä kerätty palaute.

Palauteiden perusteella ja oppimisen edistämistä varten vallalla olevan päivitetyn tiedon mukaan koulutusmateriaaleja lähdettiin suunnittelemaan ja kehittämään eteenpäin. Palautekyselyä lähdettiin suunnittelemaan heti viimeisen ohjaajakoulutuksen jälkeen. Tavoitteena oli kartoittaa mahdollisia kehittämiskohteita koulutukselle sekä materiaalin sisällölle. Palautekysely tehtiin niin minun (liite 2) kuin Suomen Ladun toimesta. Suomen Latu toteuttaa lajista riippumatta aina oman palautekyselyn, ja järjestö hyödyntää palautteita toimintansa arviointiin sekä kehittämiseen. Alle on listattu palautteita molemmista kyselyistä ja poimittu asioita, jotka vaikuttavat koulutuksen kehittämiseen. Kyselyssä on yhteenveto kolmesta koulutuksesta.

Suomen Ladun kysely

Mitä oli hyvää:

- Tavata muita lajista innostuneita.
- Samanhenkinen porukka, asiantuntevat kouluttajat ja kanssaosallistujat! Kaunis paikka saa myös kiitosta!
- Kokonaisuus. Kurssilla luotiin mielestäni hyvä ja oikea ilmapiiri aiheen ympärille.
- Käytännön harjoittelu eri maastonkohdissa.
- Hyvä ja rento ilmapiiri kurssilla. Pääsi itse tekemään ja suunnittelemaan eikä ollut pelkästään luentoa.
- Suunnistus – kompassin ja kartan käytön kertaaminen.
- Kaikkien osallistujien osaaminen pääsi esille.
- Huippu porukka koottu koulutukseen! Helppo ystäväystyä ja tehdä ryhmätyötä!
- Lajista kiinnostunut vetäjä. Hyvä kurssipaikka. Aineistot selkeät.
- Parasta oli toisten polkujuoksua harrastaneiden omien kokemusten kuuleminen. Sain koulutuksessa vahvistusta myös kompassin käyttöön.

Kehittämisehdotuksia:

- Tuote-esittelijät yhteistyökumppaneilta (esim. Salomon) voisi olla hyvä lisä.
- Itse olen ensiaputaitoinen, mutta jäin miettimään, olisiko sitä ollut hyvä olla enemmän?!
- Materiaalia jatkon varalle olisi hyvä kartuttaa. Esim. erilaisia harjoituksia, venytyksiä jne.

- Käytännön harjoittelussa voisi käydä tarkemmin läpi niitä asioita, joista oli kerrottu oppimisympäristön tekniikkateksteissä (eri täsmäharjoitteet jne.) Aikataulun suhteen voisi olla tarkempi. Tiettyjä asioita voi tiivistää/lyhentää reilusti, jotta aikaa jää oleellisempiin juttuihin.
- Osa suunnitellusta sisällöstä tulisi käydä rauhallisemmin läpi.
- Aikatauluissa pysymiseen pitää kiinnittää huomiota.
- Opastus lopputehtävien tekoon ontui, info ohjaajaksi ryhtymisestä puuttui.
- Koulutuksen aikataulussa pysymiseen tulee kiinnittää huomiota.
- Aika tiivis paketti yhden päivän mittaiseksi koulutukseksi. Jos vain mahdollista niin koulutuksen voisi jakaa kahdelle päivälle; toinen olisi teoria- ja toinen käytäntöpainotteinen.
- Mielestäni polkujuokсутekniikkaa voisi hioa enemmän. Tehtäisiin toistoja. En tiedä kuuluuko kurssille, mutta olisin toivonut sitä. Meillä sitä ei tehty. Tehtiin vain yksi kerta, josta ei saanut henkilökohtaista palautetta. Voihan sitä toki jokainen itsekin yrittää hioa kotosalla, mutta palaute olisi arvokasta.

Opinnäytetyön tekijän kysely

Kehittämisehdotukset ja palautteet verkkomateriaalista:

- Opetusvideoita lisää verkkomateriaaliin.
- Että saisi verkkomateriaalin käyttöön kurssin jälkeen.
- Suoritetuista verkkotehtävistä olisi mukava saada yksityiskohtaisempaa palautetta.
- Aineistoa oli liikaa verkkomateriaalissa.
- Enemmän syvällisempää infoa/oheismateriaalia, jota voisi hyödyntää eri tasoisten ryhmien ohjaamisessa esim. vähän parempikuntoisten.

Lähiopetuksen palautteet ja kehittämisehdotukset:

- Syvällisempää tietoa.
- Ensiaputaitoja lisää. Henkilökohtaisen tekniikan hiomista, jotta on varmuus esimerkin näyttämiseen ohjattaville.
- Kurssipaikan PowerPointissa oli monia hyviä asioita, joita ei tullut kirjattua ylös. Luulin, että materiaalin saa myös itselleen.
- Käytännön tai kuvitteellisia esimerkkejä haastavista tilanteista, esim. kun joku loukkaantuu tai tulee muuten vaan hankaluuksia lenkille osallistuvan kanssa.
- Käytännössä jälkikäteen opittuna voisi painottaa isojen ryhmien opastusta ja liikuteltavuutta. Harjoitella sitä poluilla ihan oikeasti, kun joku tulee hitaampaa, letka venyy, pitää odotella ja osa hermostuu. Omalle kohdalle osui heti iso ryhmä ja se oli aika jännä paikka.
- Ison porukan edessä esiintyminen on tuntunut haastavimmalta. Kaipaisin siihen joitakin vinkkejä.
- Ehkä enemmän käytännön harjoituksia. Eli juoksua polulla ja tekniikkaa.
- Käytettävissä oleva aika oli lyhyt. Esim. tekniikat voisi käydä läpi huolellisemmin.
- Polkujuoksun todelliset harjoitteet puuttuivat: juoksu-drillit, matalat aidat, tikapuut.
- Liian lyhyt.
- Reittien suunnittelua olisi voinut olla enemmän. Olisin toivonut myös henkilökohtaisempaa opastusta ohjaamiseen liittyvissä asioissa.
- Tekniikkavinkkejä yms., mutta ymmärsin kyllä, että tarkoitus oli saattaa ihmisiä enemmänkin mukavan lajin pariin matalalla kynnyksellä ja siinä kyllä kurssi onnistui sisällön suhteen.
- Ensiaputaidoista perustaidot olisi ollut hyvä kerrata käytännössä.
- Enemmän ryhmän hallintaa.
- Enemmän harjoitteita.
- Kaksipäiväinen.
- Riippuu paljon lähtötasosta, itselle kurssin anti oli lähinnä käytännön

järjestämisessä, turvallisuuden huomioimisessa.

- Olisin halunnut enemmän juoksu teknisiä juttuja.
- Suunnistusta, lämmittely, oheisharjoitteita ja kaikenlaista muuta mukavaa juoksun lomaan.
- Ryhmäkoot pienemmiksi.

Koulutuksen ensimmäinen kehittämiskohde oli verkkoalustaan rakennettu kurssimateriaali, jonka tarkoituksena on, että ohjaaja opiskelee itsenäisesti käsiteltäviä teemoja. Verkkomateriaalin tavoitteena on säästää kouluttajan aikaa sekä resursseja, ja oppimisen vastuuta siirretään oppijalle itselleen. Uudistettavassa verkko-opetusmateriaalissa haluttiin huomioida enemmän oppijan oppimisprosessia ja oppimisen ohjaamista, ja siksi verkossa olevaa materiaalia lähdettiin muokkaamaan enemmän verkko-opetuksiksi, jossa tulitisiin hyödyntämään oppimisen edistämiseksi erilaisia pedagogisia malleja kuten ongelmaperusteista oppimista. Palautteiden perusteella kehittämiskohteiksi nousivat opetusvideot sekä syvällisempi tieto asioista. Verkkomateriaaliin lähdettiin suunnittelemaan enemmän tieto- ja viestintäteknologiaa hyödyntäviä digitaalisia oppimateriaaleja, kuten hypertekstejä, ja lisäksi verkko-opetukseen suunniteltiin oppimisprosessia tukevia oppimistehtäviä. Verkko-opetuksen suunniteltiin etenevän osittain oppimistehtävästä toiseen oppimisprosessia tukien. Taulukossa 3. ilmenee verkko-opetuksen suunnitelma ja rakenne, aiheet, tavoitteet, sisällöt sekä opetusmenetelmät. Kesän 2017 aikana lähdettiin suunnittelemaan niin sanottuja oppimisaihioita, jotka toimivat oppimisen virikkeinä. Suunnitteilla oli esittely- ja opetusvideoita sekä visuaalisesti havainnollistavia kuvia sekä äänitteitä. Opetuksen tavoitteita lähdettiin muokkaamaan kysymyksen muotoon, jolloin niiden avulla suunnitellaan opetusta ja oppimisprosessia sekä herätetään kiinnostus oppimaan. Moduulien alla olevat teemat suunniteltiin päättyvän erilaisiin oppimistehtäviin, joiden tavoitteena olisi aktivoida oppijan oppimisprosessia käsiteltävästä aiheesta sekä saada oppija mietitysti oppimaan uusia asioita. Eri teemojen alla olevia ydinsisältöjä suunniteltiin kehitettävän niin, että niissä tulitisiin hyödyntämään enemmän oppimisaihioita.

Verkko-opetus							OPETUKSEN TAVOITE - tieto ja ymmärrys, asenteet ja kokemus, taito ja valmius		
Aihe	Tavoite	Sisältö	Miten	OPETUSMENETELMÄ	KÄYTETTÄVÄ AINEISTO - verkkomateriaali, opetusvideot, hyperlinkit, testit, kuvatekstit ym.	VUOROVAIKUTUS - yksin /yhdessä/kouluttaja johtoisesti			
Tervetuloa kursseille	Orientoiminen, aikaisemman tiedon ja oppimisen aktivointi, omien tavoitteiden esille tuominen, herätely aiheeseen.	Miksi olet kursseille, millainen jokamies olet, suunnistustesti.	Ennakkotehtävät, itsenäisesti verkossa.	Yksilökeskeiset menetelmät: kirjoittamalla oppiminen, verkkotestit.	Yksilökeskeiset menetelmät: kirjoittamalla oppiminen, pohdintatehtävät	Valmis suunnistustesti, tekeminen - millainen jokamies olet -testi. Hyperlinkkejä jokamiehen oikeuksiin ja suunnistukseen.	Video, teksti, kuvat.	Itsenäisesti. Kouluttaja antaa palautetta suoraan verkkoalustaan.	Tieto ja ymmärrys.
Polkujuoksu	Osa kertoo mitä se on ja osaa itse.	Mitä polkujuoksu on? Miksi juokata poluilla?	Omakokemus, verkon kautta.	Yksilökeskeiset menetelmät: kirjoittamalla oppiminen, ongelmaratkaisuotehtävä.	Yksilökeskeiset menetelmät: kirjoittamalla oppiminen, ongelmaratkaisuotehtävä.	Kuvatestit, teksti, videot.	Video, teksti, videot.	Itsenäisesti. Kouluttaja antaa palautetta suoraan verkkoalustaan.	Tieto ja ymmärrys.
Polkujuoksuvarusteet	Tietää ja osaa kertoa erilaisista välineistä.	Juoksuengelit, vaatteet ja muut varusteet.	Etukäteen verkkoon tuotujen materiaalien kautta.	Yksilökeskeiset menetelmät: kirjoittamalla oppiminen, ongelmaratkaisuotehtävä.	Yksilökeskeiset menetelmät: kirjoittamalla oppiminen, ongelmaratkaisuotehtävä.	Kuvatestit, teksti, videot.	Video, teksti.	Itsenäisesti. Kouluttaja antaa palautetta suoraan verkkoalustaan.	Tieto ja ymmärrys.
Polkujuoksu tekniikka	Ymmärtää ja osaa opettaa juoksu tekniikkaa.	Polkujuoksu tekniikka.	Tutustutaan omatoimisesti verkon kautta.	Yksilökeskeiset menetelmät: kirjoittamalla oppiminen, ongelmaratkaisuotehtävä.	Yksilökeskeiset menetelmät: kirjoittamalla oppiminen, ongelmaratkaisuotehtävä.	Video, teksti.	Video, teksti.	Itsenäisesti. Kouluttaja antaa palautetta suoraan verkkoalustaan.	Tieto ja ymmärrys.
Suunnistustaidot	Osa ohjata ryhmää maastossa ja tietää, miten toimia mikäli eskyy. Osa ja ymmärtää tärkeimmät laji koskevat asiat. Jokamiehen oikeudet ja velvollisuudet.	Perussuunnistustaidot, polkujuoksuun erityispiirteet. Tietopankki jokamiehen oikeuksista.	Perehytys asiaa etukäteen verkossa.	Yksilökeskeiset menetelmät.	Yksilökeskeiset menetelmät.	Tekstit, hyperlinkit, äänitteet, kuvat.	Tekstit, hyperlinkit, äänitteet, kuvat.	Itsenäisesti.	Tieto ja ymmärrys.
Reitin suunnittelu	Osa valita ja suunnitella erilaisoille ryhmille sopivia reittejä.	Miten suunnitella sopiva reitti? Tutustuminen reitien merkkikaamiseen, kartan lukutaito, kohderyhmän huomiointi.	Verkosta löytyy reitti-ideoita ja ohjeet reitin valintaan sekä sovellukset reitin suunnitteluun.	Yksilökeskeiset menetelmät.	Yksilökeskeiset menetelmät.	Verkkosovellukset, opetusvideot ja äänitteet, kuvat, hyperlinkit.	Verkkosovellukset, opetusvideot ja äänitteet, kuvat, hyperlinkit.	Itsenäisesti.	Tieto ja ymmärrys.
Ideoita polkujuoksuun	Tietää ja ymmärtää, miten soveltaa eri varusteluja polkujuoksuun sekä on tietoinen, miten voi rakentaa järjkevä ohjelmointi.	Mitä harjoitella voi tehdä poluilla? Ohjelmointivinkit. Perhepolkujuoksu.	Etukäteen verkkoon tuotujen materiaalien kautta.	Yksilökeskeiset menetelmät: kirjoittamalla oppiminen, ongelmaratkaisuotehtävä.	Yksilökeskeiset menetelmät: kirjoittamalla oppiminen, ongelmaratkaisuotehtävä.	Tekstit, hyperlinkit, opetusvideot, kuvat, liitteet.	Tekstit, hyperlinkit, opetusvideot, kuvat, liitteet.	Itsenäisesti.	Tieto ja ymmärrys.
Yhteisten järjestäminen ja ryhmän ohjaus	Osa ohjata ja ymmärtää siinä huomiotavia asioita.	Ohjaustaidot, ryhmän hallinta, reitin valinta, juoksu tekniikka, harjoitteiden valinta.	Perehytys asiaa etukäteen verkossa.	Yksilökeskeiset menetelmät.	Yksilökeskeiset menetelmät.	Opetusvideot, teksti, kuvat.	Opetusvideot, teksti, kuvat.	Itsenäisesti.	Tieto ja ymmärrys.
Turvallisuus	Ymmärtää ja osaa ennakoita, miten varautua vaaratilanteisiin ryhmän ohjauksessa.	Miten varautua mahdollisiin vaaratilanteisiin, miten ennakoita turvallisuusasioita ryhmän ohjauksessa. Ensa-ohjeet.	Perehytys asiaa etukäteen verkossa.	Yksilökeskeiset menetelmät: kirjoittamalla oppiminen, ongelmaratkaisuotehtävä.	Yksilökeskeiset menetelmät: kirjoittamalla oppiminen, ongelmaratkaisuotehtävä.	Testit, kuvat, teksti, hyperlinkit.	Testit, kuvat, teksti, hyperlinkit.	Itsenäisesti. Kouluttaja antaa palautetta suoraan verkkoalustaan.	Tieto ja ymmärrys.
Polkujuoksuviestintä	Osa kurssin jälkeen suunnitella omaa toimintaa ja tiedottaa toiminnasta.	Miten ja missä tiedottaa polkujuoksu toiminnasta.	Perehytys asiaa etukäteen verkossa.	Yksilökeskeiset menetelmät: kirjoittamalla oppiminen, ongelmaratkaisuotehtävä.	Yksilökeskeiset menetelmät: kirjoittamalla oppiminen, ongelmaratkaisuotehtävä.	Tekstit, liitteet.	Tekstit, liitteet.	Itsenäisesti. Kouluttaja antaa palautetta suoraan verkkoalustaan.	Tieto ja ymmärrys.
Lopputehtävät	Osa kurssin jälkeen suunnitella kohderyhmälle soveltuva reitti sisältöineen. Ymmärtää miten ohjata ryhmää. Osa huomioida turvallisuusasiat.	Polkujuoksu lenkin suunnittelu ja käsikirjoitus. Turvallisuus suunnitelma ja riskianalyysi.	Lähiopetusjakson jälkeen hyödyntäen verkossa olevia materiaaleja ja lähiopetuksessa saatuja oppoja.	Yksilökeskeiset menetelmät: kirjoittamalla oppiminen, ongelmaratkaisuotehtävä.	Yksilökeskeiset menetelmät: kirjoittamalla oppiminen, ongelmaratkaisuotehtävä.	Valmiit pohjat. Liitteet.	Valmiit pohjat. Liitteet.	Itsenäisesti. Kouluttaja antaa rakentavaa palautetta.	Tieto ja ymmärrys. Valmius ja taito.

Taulukko 3. Verkko-opetuksen suunnitelma

Toinen kehittämiskohde oli kahdeksan tunnin lähiopetus, jossa kouluttaja hyödyntää tukimateriaalia lähiopetukseen, joka tulee antamaan raamit koulutuksen etenemiselle. Tukimateriaali etenee pääpiirteittäin samassa järjestyksessä verkko-opetuksen kanssa. Tukimateriaalin ja lähiopetuksen tavoitteena on edistää oppimisprosessia pedagogisia malleja hyödyntäen. Verkossa opiskeltu teoria suunniteltiin lähiopetusta tukevaksi, jolloin teoria viedään käytäntöön eri ryhmätehtävin sekä opetusharjoituksin. Palautteissa polkujuoksu tekniikkaa toivottiin käsiteltävän enemmän ja tarkemmin, ja käytännön harjoituksia ja ryhmänhallintaa toivottiin myös. Lähiopetukseen lähettiin kehittämään enemmän käytännön ohjausta, polkujuoksu oheisharjoitteiden ideointia sekä verkkoalustassa käsiteltävien teemojen kertausta aktivoivan luennon muodossa. Tavoitteena on valmistaa ohjaaja käytännön toimintaan. Koulutuksen lähiopetuksen suunniteltiin etenevän eri opetusmenetelmillä, joissa hyödynnetään eri opetusperiaatteita, jotta haluttua lopputulosta saadaan edistettyä ja oppijoiden motivaatio saadaan säilytettyä koko koulutuspäivän. Erilaisia osallistavia opetusmenetelmiä aiottiin hyödyntää koulutuksen tavoitteiden saavuttamiseksi ja oppimisen edistämiseksi. Lähiopetuksessa tulee korostumaan enemmän erilaiset vuorovaikutukselliset ryhmätyöskentelyn muodot, jotka tukevat yhdessä oppimista, jolloin oppijat pääsevät refleктоimaan omia aikaisempia kokemuksiaan sekä tietojään ja näin oppimaan uutta. Taulukossa 4. on kuvattu lähiopetuksen suunnitelma aiheineen ja tavoitteineen.

Lähi-opetus							
AIHE	TAVOITE	SISÄLTÖ	MITEN	OPETUSMENETELMÄ	KÄYTETTÄVÄ AINEISTO - verkkomateriaali, opetusvideot, hyperlinkit, testi, kuvateksti ym.	VUOROVAIKUTUS - yksin yhdessä/kouluttaja johtoisesti	OPETUKSEN TAVOITE - tieto ja ymmärrys, asenteet ja kokemus, taito ja valmius
Vastaanotto	Jokainen tuntee olonsa tervetulleeksi.	Small talk. Kahvitus.	Käsittelemällä jokaista ja jättämällä mukavia.			Kouluttaja johtoisesti.	Asenteet ja kokemus
Eistely	Tutustuminen.	Jokainen kertoo lyhyesti itsestään sekä avaa polkujuoksuaiasta.	Ringissä, avoimessa tilassa.	Kouluttajan ja oppijan yhteinen työskentely		Yhdessä.	Asenteet ja kokemus
Tervetuloa kursseille	Ilmennetään kurssin tavoitteet	Lista tavoitteista.	Kouluttaja kertoo. Avataan tarkemmin keskustelun kautta.	Kouluttajan ja oppijan yhteinen työskentely	PowerPoint.	Kouluttaja johtoisesti vuorovaikutuksessa oppijoiden kanssa.	Asenteet ja kokemus
Päivän ohjelma	Ilmennetään kokonaisuutta lähiopetuksesta. Muistutetaan, mitä vaaditaan, jotta pääsee kurssiin läpi.	Päivän aikataulu jaettuna kolmeen osaan.	Kokouhuoneessa, kouluttaja johtoisesti.	Kouluttajan ja oppijan yhteinen työskentely	PowerPoint.	Kouluttaja johtoisesti vuorovaikutuksessa oppijoiden kanssa.	Tieto ja ymmärrys
Suomen Ladun esittely	Jokainen tietää ja ymmärtää Suomen Ladun toimintaa.	Visio. Perustehtävät. Yhteisöllinen toiminta, polkujuoksuohjelmista ja koulutukset ym.	Kysymällä, mitä oppijat tietävät ennuudestaan ja tukimateriaalin hyödyntäen.	Kouluttajan ja oppijan yhteinen työskentely	PowerPoint.	Kouluttaja johtoisesti vuorovaikutuksessa oppijoiden kanssa.	Tieto ja ymmärrys.
Laji esittely - polkujuoksu	Ymmärtää, tietää ja osaa kertoa mitä polkujuoksu on. Tiedään esille oppijoiden näkemyksiä asiasta. Saadaan uutta perspektiiviä toisen ajatuksista, mitä polkujuoksu on. Jaetaan tieto.	Polkujuoksu. Maasto.	Parin kanssa keskustellen.	Kouluttajan ja oppijan yhteinen työskentely, pariopintaa, aktiivista kyselyä.	Videot.	Yhdessä.	Asenteet ja kokemus
Polkujuoksuvarusteet	Ymmärtää, tietää ja osaa kertoa käytettävistä varusteista. Jaetaan tieto.	Kengät, vaatteet ja muut varusteet. Millaiset ovat hyvät kengät ja vaatteet? Mitä muita varusteita käytetään?	Kysymällä, keskustelemalla ja lopuksi tukimateriaalia hyödyntäen käydään läpi.	Kouluttajan ja oppijan yhteinen työskentely, aktiivista luentoa, aktiivista kyselyä.	PowerPoint, kuvat.	Yhdessä.	Tieto ja ymmärrys.
Polkujuoksu tekniikka - sisällä	Ymmärtää ja osaa kertoa, miten juosta pollalla.	Polkujuoksu tekniikka.	Ahaksi itsenäisesti pohite ja lopuksi keskustellen.	Yksilökeskeiset menetelmät ja Kouluttajan ja oppijan yhteinen työskentely, pohdintatehtävä, aktiivista luentoa, kirjoittamalla oppiminen.	Videot, fläptaulu.	Itsenäisesti ja yhdessä.	Tieto ja ymmärrys.
Polkujuoksu tekniikka ulkona, osa 1	Teoria vieään käytäntöön. Osaa soveltaa.	Polkujuoksu tekniikka ja sen analysointi.	Parin kanssa videoiden tekniikka ja analysoiden yhdessä.	Kouluttajan ja oppijakeskeisesti, käymäläharjoitus, ongelmaratkaisu.	Käynnäkö, autenttinen tila/maasto, tukimateriaali ja kynä.	Yhdessä.	Taito ja valmius.
Polkujuoksu tekniikka ulkona, osa 2	Annetaan malli, miten ohjata ryhmää. Ideoita polkujuoksuun. Tekniikan kertaaminen. Suunnitustestoin.	Koordinaatiot, mäkiavedot + intesavallit, esteenylitys. Liikashuoltoharjoitteet ryhmässä, suunnitustestoin pareittain/ryhmässä.	Käytännön harjoitus.	Kouluttajan ja oppijan yhteinen työskentely	Kartta, kompassi, autenttinen tila/maasto.	Yhdessä, kouluttaja johtoisesti.	Tieto ja ymmärrys, asenteet ja kokemus, taito ja valmius.
Ohjaajantietopankki	Luodaan kokonaisuutta käsiteltävistä asioista. Ymmärtää, mitä tulee ottaa huomioon ryhmänohjauksessa. Tiedot jakaminen.	Jokamiehenohjeet, suunnitustaidot, turvallisuus, ohjaustaidot + ryhmänhallinta, reittisuunnittelu + eri harjoitteet.	Kokoustilassa pohdintatehtävien muodossa ja keskustellen.	Kouluttajan ja oppijan yhteinen työskentely, aktiivista luentoa, ongelmaratkaisutehtäviä, case-oppiminen, pohdintatehtävä, ryhmätyömenetelmät.	PowerPoint. Fläptaulu.	Yhdessä.	Tieto ja ymmärrys, asenteet ja kokemus, taito ja valmius.
Jokamiehenohjeet	Ymmärtää ja tietää missä saa liikkua ja missä ei Tiedot jakaminen.	Jokamiehenohjeet. Missä saa liikkua ja missä ei?	Kokoustilassa, kysymysten avulla ja keskustellen. Lopuksi käydään olemassaolleet asiat läpi.	Kouluttajan ja oppijan yhteinen työskentely, pohdintatehtävä, aktiivista luentoa.	PowerPoint.	Yhdessä.	Tieto ja ymmärrys.
Suunnitustaidot + turvallisuus ryhmänohjauksessa	Ymmärtää, mitä ottaa huomioon kun ohjaa ryhmää maastossa ja tiedä, miten toimia mikäli ököy. Osaa ja ymmärtää tärkeimmät lajit koskevat asiat. Tiedot jakaminen.	Perussuunnitustaidot, polkujuoksuun erityispiirteet. Ensiapu.	Keskustellen yhdessä, ryhmäitehtävät.	Kouluttajan ja oppijan yhteinen työskentely, ryhmätyömenetelmät, ongelmaratkaisutehtäviä, case oppiminen.	PowerPoint, fläptaulu.	Yhdessä.	Tieto ja ymmärrys.
Ohjaustaidot ja ryhmänhallinta	Ymmärtää, mitä ohjaajalta vaaditaan ja mitä ottaa huomioon ryhmänohjauksessa.	Ohjaustaidot, ryhmänhallinta.	Keskustellen, kysymysten muodossa.	Kouluttajan ja oppijan yhteinen työskentely.	PowerPoint.	Yhdessä, kouluttaja johtoisesti.	Tieto ja ymmärrys.
Reitin suunnittelu ja harjoitteet	Osaa suunnitella eritasoisille ryhmille sopivia reittejä.	Miten suunnitella sopiva reitti? Miten valita sopivia harjoitteita kohderyhmälle? Eriharjoitteet.	Keskustellen. Ryhmätehtävät.	Kouluttajan ja oppijan yhteinen työskentely, aktiivista luentoa, ryhmätyömenetelmät, ongelmaratkaisutehtäviä, case oppiminen.	Fläptaulu, PowerPoint.	Yhdessä, oppijat keskenään.	Tieto ja ymmärrys. Valmius.
Opetusharjoituksen suunnittelu	Osaa suunnitella kohderyhmälle sopiva reitti ja sisällö.	Ohjauksen suunnittelu, Aloittelijat, aktiiviharrastajat, lapsiperhe.	Pienryhmissä.	Kouluttaja ja oppijakeskeisesti, case-oppiminen, ryhmätyömenetelmät.	Kynä ja paperi. Autenttinen tila/luento.	Yhdessä, oppijat keskenään.	Tieto ja ymmärrys. Valmius.
Opetusharjoituksen toteutus	Ryhmän hallinta ja ohjaus.	Pienryhmissä.	Ohjausharjoitus. Palauttelevointi	Kouluttajan ja oppijan yhteinen työskentely, ohjausharjoitus.	Autenttinen tila/luento.	Yhdessä, oppijat keskenään.	Valmius ja taito.
Ideoita polkujuoksumatointaan	Tietää ja ymmärtää, mitkä ovat hyvät käytännöt, miten tiedottaa toiminnasta. Ymmärtää ohjaajan vastuun turvallisuudesta ja sen ennakoinnista sekä ehkäisemisestä.	Hyvät käytännöt, materiaalit, toiedottaminen, turvallisuussuunnitelma ja riskialbyys.	Keskustellen.	Kouluttajan ja oppijan yhteinen työskentely, aktiivista luentoa.	Powerpoint. Liitteet.	Yhdessä, kouluttaja johtoisesti.	Tieto ja ymmärrys.
Yhteistenkin järjestämisen ja ryhmän ohjaus	Osaa ohjata ja ymmärtää sinä huomioitavia asioita.	Ohjaustaidot, ryhmän hallinta, reitin valinta, juoksu tekniikka, harjoitteiden valinta.	Keskustelu kysymysten johdattamana.	Kouluttajan ja oppijan yhteinen työskentely, aktiivista luentoa.	PowerPoint.	Kouluttaja johtoisesti vuorovaikutuksessa oppijoiden kanssa.	Tieto ja ymmärrys.
Turvallisuus	Ymmärtää ja osaa ennakoida, miten varautua vaaratilanteisiin ryhmänohjauksessa.	Miten varautua mahdollisiin vaaratilanteisiin, miten ennakoida turvallisuusasioita ryhmänohjauksessa. Ensiapu.	Keskustellen.	Kouluttajan ja oppijan yhteinen työskentely, aktiivista luentoa, aktiivista kyselyä.	PowerPoint.	Kouluttaja johtoisesti vuorovaikutuksessa oppijoiden kanssa.	Tieto ja ymmärrys.
Lopputehtävät -oman toiminnan suunnittelu	Ymmärtää, mitä tulee tehdä lopputehtäviissä. Osaa kurssin jälkeen suunnitella kohderyhmälle soveltuva reitti sisältöineen. Ymmärtää miten ohjata ryhmää. Osaa huomioida turvallisuusasiat.	Polkujuoksuohjelmien suunnittelu ja käsikirjoitus. Turvallisuussuunnitelma ja riskianalyysi.	Lähiopetuksen jälkeen hyödyntäen verkossa olevia materiaaleja ja lähiopetuksessa saatuja oppoja.	Yksilökeskeiset menetelmät: kirjoittamalla oppiminen, ongelmaratkaisutehtäviä.	Valmiit pohjat. Liitteet.	Itsenäisesti. Kouluttaja antaa rakentavaa palautetta.	Tieto ja ymmärrys. Valmius ja taito.
Koulutuksen yhteenveto	Keskustellaan mitä askaruttavat asiat läpi. Palautteen antaminen.	Kysymykset ja palautte.	Keskustellen.	Kouluttaja ja oppijakeskeisesti.	PowerPoint.	Yhdessä.	

Taulukko 4. Lähiopetuksen suunnitelma

Kolmas koulutuskokonaisuuden osa oli polkujuoksuohjaajan opas, jota ei ollut olemassa aikaisemmin. Palautteissa toivottiin paperiversiota verkkomateriaaleista, ja alkusyksystä lähdeittiinkin kasaamaan polkujuoksuohjaajan opasta. Sen tavoitteena oli olla ohjaajan tukimateriaalina koulutuksen jälkeen. Oppaan suunnittelun pohjalla oli verkkomateriaali ja sen sisältö. Opas suunniteltiin jaettavaksi koulutuksen alussa, jolloin jokaisella oppijalla

olisi oma kirjallinen materiaali, jota he pystyisivät hyödyntämään lähiopetuksessa käytävien tehtävien tekemisessä ja omien muistiinpanojen kirjoittamisessa.

Reilut kaksi viikkoa ennen uuden koulutuksen alkamista ohjaajille tultaisiin lähettämään infokirje tulevasta koulutuksesta, jossa toivotetaan heidän tervetulleeksi kurssille sekä jaetaan linkki verkkomateriaaliin, johon he pääsisivät tutustumaan ja jonka myötä he voivat tehdä muutamia ennakkotehtäviä. Ennakkotehtävien tavoitteena on orientoida ohjaajia tulevaan kurssiin, aktivoida oppijan aikaisempaa tietoa käsiteltävistä asioista sekä herätellä oppimaan. Myöhemmin tultaisiin lähettämään vielä yksi viesti, jossa ilmenisi tulevan koulutuksen aikataulu ja alustava sisältö (liite 3) sekä muu ohjeistus. Tuleville polkujuoksuohjaajille suunniteltiin myös koulutuksen jälkeen jaettava palautekysely, jossa tullaan arvioimaan koulutuksen vaikutuksia (liite 4).

Infokirje

Tervetuloa Suomen Ladun polkujuoksun ohjaajakurssille. Kurssi järjestetään Helsingissä 29.10. klo 9.00 alkaen. Tarkempi aikataulu ja muu informaatio lähetetään lähempänä.

Alla olevasta linkistä pääset tutustumaan verkkokurssimateriaaliin.

LINKKI....

Ennen kurssin alkua sinun tulee tehdä verkkomateriaalin ennakkotehtävät sekä tutustua itsenäisesti kurssin muihin materiaaleihin ja vastata tuleviin kysymyksiin, joita esiintyy verkkomateriaalissa. Verkkomateriaalin lopputehtävät tulee tehdä vasta 29.10 käytännöpäivän jälkeen. Huomioi, että osa moduuleista aukeaa vasta maanantaina 16.10.

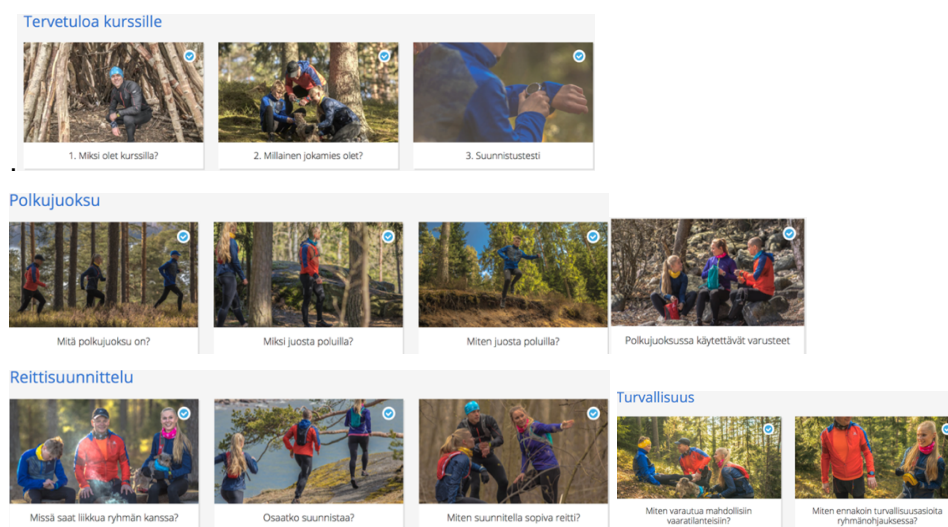
Mikäli sinulla tulee kysyttävää, niin laitathan viestiä kurssin kouluttajalle Veera Malmivaaralle, [veera.malmivaara\(a\)gmail.com](mailto:veera.malmivaara@gmail.com).

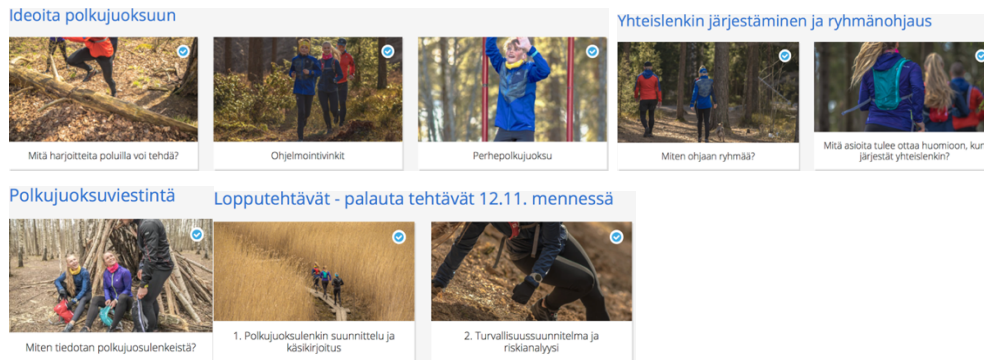
7 Projektin tuotos

Tämän opinnäytetyön tuotoksena kehitettiin Suomen Ladulle polkujuoksuohjaajien koulutuskokonaisuutta, jossa huomioitiin tämän hetken tietoa siitä, miten edistetään oppimista esimerkiksi digitaalisin oppimateriaalein sekä pedagogisesti laadukkein opetusmenetelmin vastaamaan koulutuksen tavoitteita resurssit huomioiden. Polkujuoksuohjaajan koulutuskokonaisuuden sisältö muodostui verkko-opetusmateriaalista (kuva 1), polkujuoksuohjaajan oppaasta (liite 5) sekä kahdeksan tunnin lähiopetusjaksosta, joka sisälsi kouluttajan tukimateriaalin (liite 6). Koulutuksen kehittämisen sekä koulutuksen vaikutusten arvioinnin tueksi tehtiin myös kaksi palautekyselyä (liite 2 & 4).

7.1 Verkko-opetus

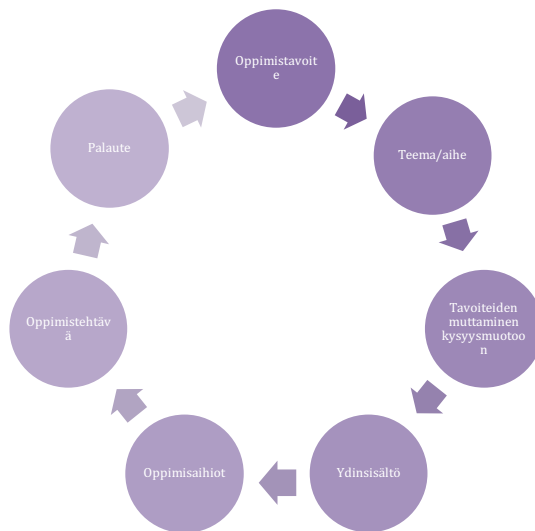
Koulutuksen yksi pääpaino oli verkko-opetuksessa, joka vapautti osallistujan sitoutumisen tiettyyn paikkaan tai aikaan ja mahdollisti oppijan opiskelun omaan tahtiin. Verkko-opetus siirsi vastuuta omasta oppimisesta oppijalle itselleen, ja oppija pystyi myös itse arviomaan kehittämiskohteensa ja näin vaikuttamaan opiskeltaviin asioihin. Lisäksi jokaisella ohjaajalla oli teoriassa vähintäänkin sama tietoperusta ennen kuin he tulivat lähiopetukseen. Tämä säästi aikaa lähiopetuksessa, jolloin aikaa ei kulunut perusasioiden perusteelliseen läpikäymiseen, vaan ennemminkin asioiden kertaamiseen eri opetusmenetelmillä, joiden tavoitteena oli koulutuksen päätavoitteiden saavuttaminen. Verkosta löytyi tietoperustaa polkujuoksusta ja sen hyödyistä sekä turvallisuuteen ja ohjaamiseen liittyvistä asioista. Osittain oppimistehtävästä toiseen etenevä verkko-opetus tuki oppimisprosessia, joka jatkui kahdeksan tunnin lähiopetusjaksolla. Kuvassa 1 ilmenee verkko-opetuksen runko ja teemat





Kuva 1. Verkko-opetuksen runko

Loppusyksystä 2017 järjestettiin vuoden viimeinen ohjaajakoulutus, jossa ohjaajat pääsivät opiskelemaan päivitettyjä verkko-materiaaleja. Tulevilla ohjaajilla oli kaksi viikkoa aikaa tehdä ennalta sovitut tehtävät sekä opiskella koulutukseen liittyviä asioita itsenäisesti omaan tahtiin. Kuviossa 7 on esitetty verkko-opetuksen oppimisprosessin kuvaus.



Kuvio 7. Verkko-opetuksen oppimisprosessin kuvaus

Koulutuksen oppimistavoitteet sulautettiin verkkoalustaan eri moduuleihin ja niiden alle tuleviin teemoihin. Tavoitteet muokattiin kysymyksiksi, joiden tavoitteena oli aktivoida oppija oppimaan, ja teemojen alle rakennettiin ydinsisältöjä, joissa hyödynnettiin oppimisasihoita ja digitaalisia oppimateriaaleja (kuva 2). Osa moduulien aiheista päättyi oppimistehtävään (kuva 3), jolloin kouluttajalla oli mahdollisuus vuorovaikutukseen oppijan kanssa. Kouluttajan rooli verkko-opetuksessa oli olla sekä tukija että palautteen antaja. Sitä mukaan, kun oppija teki oppimistehtäviä, kouluttaja antoi palautetta tai kommentoi muutoin oppijan vastauksia oppimistehtävässään. Palautteen tavoitteena oli tukea oppijan ajatuksia aiheista ja kannustaa eteenpäin.

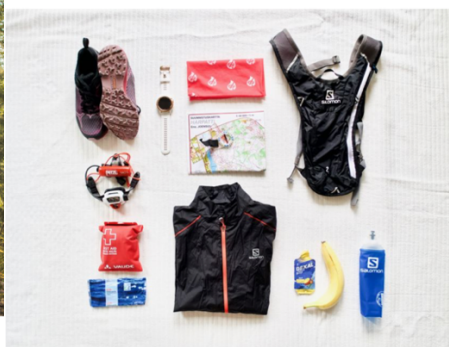


Alamäkijuoksu

Reittisuunnittelu. Asiantuntijana puhuu Veera Malmivaara, Suomen Ladun polkujuokskouluttaja.



Liikuntavamman sattuessa nopea ensiapu on tärkeää vamman aiheuttaman häitan minimoimiseksi. Paraneminen on nopeampaa, kun hoito aloitetaan heti. Liikuntavamman ensiapuun pätee KKK-muistisääntö: kompressio, kohoasento ja kylmähoito.



Kuvassa näkyy polkujuoksun varusteita. Mitä muita varusteita voisi olla lenkillä mukana?

Kuva 2. Esimerkkejä oppimisaihiosta

🔗 Mitä vastaat, kun sinulta kysytään, mitä polkujuoksu on?

Tallenna

🔗 Mitkä kolme tärkeintä tekniikkavinkkiä nostaisit esiin poluilla juostaessa?

Tallenna

🔗 Mitkä ovat polkujuoksijan oleellisimmät varusteet ja miksi?

Kirjoita kaksi oleellista varustetta, jotka ottaisit mukaan lenkille ja miksi.
Esimerkki: Ensiapupakkaus, sillä jos jollekin sattuu haaveri, on laastareita ja urheiluteippiä mukana.

Tallenna

🔗 Miten toimit mahdollisissa ongelmatilanteissa?

Pohdi ja mieti ratkaisua, miten toimitisit alla olevissa tilanteissa? Palataan näihin aiheisiin lähiopetuksen aikana.

- Nilkan nyrjähdys
- Eksyminen
- Asiakkaan keskeytys lenkin aikana
- Allergikohtaus

Tallenna

Kuva 3. Esimerkkejä oppimistehtävistä

Verkko-opetuksen selkeä kehitys näkyi sen monipuolisemmassa sisällössä edelliseen versioon verrattuna. Erilaiset opetusvideot, äänitteet, hyperlinkit, oppimistehtävät, kuvat ja testit toivat oppimiseen monipuolisuutta ja mielekkyyttä. Oppija pystyi itse vaikuttamaan etenemistahtiin sekä käsiteltäviin aiheisiin. Oppimistehtävien kautta kouluttaja pystyi tukemaan oppijaa eteenpäin sekä arvioimaan oppijan oppimista.

Verkkomateriaalin lopussa olevat lopputehtävät tuli tehdä vasta lähiopetuksen jälkeen, ja sitten oppija sai todistuksen koulutuksesta ja kouluttaja pystyi arvioimaan oppijan osaamista.

7.2 Lähiopetuksen toteutus

Koko lähiopetus rakentui kognitiiviseen ja konstruktiviseen oppimiskäsitykseen, joissa oppiminen on aktiivista ja oppija on aktiivisessa roolissa. Opetus eteni kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaisesti vaihteittain, ja jokaisella tavoitteella oli oma menetelmä tai sitä edistävä vaihe. Konstruktivisen oppimisenäkemyksen mukaan oppija rakensi uuden tiedon jo vanhaan hankittuun tietoon. Kouluttaja tuki näitä käsityksiä eri opetusperiaatteita hyödyntäen sekä pedagogisia menetelmiä käyttäen. (Jaakkola 2010, 25-27; Kupias 2002, 8-11.)

Lähiopetus toteutui lähes suunnitelmien mukaan kouluttajan tukimateriaaliin suunnitellun aikataulun mukaisesti (liite 6). Ennen koulutuksen virallista alkamista kouluttaja otti osallistujat vastaan ja pyrki heti alussa luomaan positiivisen ja arvostavan ilmapiirin keskustelemalla osallistujien kanssa. Yhteisessä aloituksessa luentotilassa asetettiin neliömuodostelmaan, jossa jokainen näkee toisensa. Koulutus alkoi esittelykierröksellä, jossa esittäytyttiin sekä tuotiin esille yksi asia omasta polkujuoksu-harrastuksesta. Näin haluttiin nostaa esille kurssille tulleiden yhteistä kiinnostuksenkohdetta sekä virittää oppijoita päivän aiheeseen. Koulutuksen alussa otettiin esiin kurssin tavoitteet, päivän aikataulu sekä muistutettiin arviointimenetelmistä, joiden perusteella kurssista saa todistuksen. Kurssin tavoitteet toimivat koulutuksen punaisena lankana, ja aikataulu loi kokonaiskuvaa käsiteltävistä asioista. Alussa nostettiin myös esille, että tavoitteena on tutustua toisiimme sekä ideoida yhdessä polkujuoksu-toimintaa ja jakaa tietoa.

Koulutuksen alussa pidettiin Suomen Ladun esittely, jonka jälkeen jatkettiin itse asiaan eli polkujuoksuun. Lajiesittely alkoi pariפורinalla, jossa oli tarkoitus keskustella parin kanssa siitä, mitä polkujuoksu on ja miksi juosta poluilla. Pariפורina purettiin yleisessä keskustelussa, jossa jokainen sanoi yhden asian välttämättä sanomasta samaa asiaa kuin muut. Tällä haluttiin tuoda esille eri näkemyksiä siitä, mitä polkujuoksu kullekin on sekä eri syitä sille, miksi juosta poluilla. Tämän päätteeksi katsottiin muutama havainnollistava video polkujuoksusta, jonka tarkoituksena oli tuoda vaihtelua opetukseen sekä virittää oppija tulevaan käytännön harjoitukseen. Lajiesittely jatkui polkujuoksuvarusteiden läpikäymisellä vuorovaikutteisen pariפורinan johdolla. Pariפורina purettiin avoimeksi keskusteluksi siitä, millaiset ovat hyvät kengät, vaatteet sekä muut käytettävät varusteet. Lopuksi varusteet käytiin läpi käyttäen kouluttajan tukimateriaalia, jossa oli hyödynnetty havainnollistavaa kuvaa varusteista. Polkujuoksuun lähdettiin syventymään tekniikan osalta yksilökeskeisellä opetusmenetelmällä, jossa jokainen kirjoitti eri värisille Post-it-lapuille juokstekniikan ydinkohtia, jotka siirrettiin fläppitaululle sopivan otsikon alle. Lopuksi tekniikat käytiin ryhmän kesken läpi. Tämän tavoitteena oli aktivoida oppijan tietoa tekniikasta sekä valmistaa käytännön harjoitukseen. Tekniikat käytiin vielä läpi havainnollistavilla opetusvideoilla, joilla tekniikkaa ilmentettiin niin ydinkohtien kuin

liikkuvan kuvankin avulla. Käytyä teoriaa lähdettiin viemään käytäntöön, jolloin koulutuksesta saatiin mahdollisimman käytännönläheinen, mielekäs ja oppimista tukeva. Käytännönharjoitus alkoi pariharjoituksella, jossa parit kuvasivat toistensa juoksua poluilla, joita he pystyivät harjoituksen päätteeksi analysoimaan toistensa tekniikkaa valmista tekniikkalomaketta hyödyntäen. Harjoitus jatkui kouluttajajohtoisesti esimerkkiharjoituksilla, jotka alkoivat tekniikan läpikäymisellä käytännössä sekä sitä tukevilla koordinaatioharjoituksilla. Esimerkkiharjoitukset jatkuivat ylä- ja alamäkitekniikkaharjoituksilla, joista jatkettiin esteenylitysharjoitteisiin. Jotta käytännönharjoitus aktivoisi osallistujia, ryhmä jaettiin kolmen hengen ryhmiin, ja jokainen ryhmä sai keksiä erilaisia lihaskuntoliikkeitä. Harjoituksen tavoitteena oli hyödyntää luonnon mahdollisuuksia sekä antaa ideoita ohjaajien omaan tulevaan toimintaan. Pienryhmissä toteutettiin myös ennakkotehtävissä ollut suunnistustesti, joka perustui case- pohjaiseen oppimiseen, jossa ryhmä oli kuvitteellisesti eksynyt ja heidän tehtävänä oli ottaa suunta lähtöpisteeseen. Jokaisella ryhmällä oli kartta ja kompassi. Mikäli joku ryhmän jäsenistä ei osannut ottaa suuntaa, muut ryhmän jäsenet saivat opettaa heille kartan ja kompassin käyttöä. Taustalla oli ajatus siitä, että opettamalla muita oppija oppii myös itse.

Vuorovaikutteinen opetus eteni sisätiloissa ryhmänohjaamiseen, reitin suunnitteluun, suunnistukseen ja turvallisuuteen liittyvillä asioilla. Ryhmätyöskentelymenetelmin toteutettiin kolme erilaista oppimista edistävää tehtävää, joissa opetuksen kehyksenä toimi yhteistoiminnallinen oppiminen. Tavoitteena oli osallistaa jokaista oppijaa työskentelemään aktiivisesti ryhmän yhteisen tehtävän eteen. Sosiaalinen kanssakäyminen korostui, kun jokainen jakoi omaa tietoaan sekä opetti muita.

Ensimmäisenä kävimme läpi jokamiehenoikeuksia aktivoivan kyselyn voimin. Keskustelun kautta pystyttiin yhdessä selvittämään niitä rajoja, joiden sisällä ryhmän kanssa saa liikkua. Kouluttajan tukimateriaaliin oli listattu vielä tärkeimmät seikat jokamiehenoikeuksista, jolloin kaikki oleelliset asiat tuli käytyä läpi. Kun kaikille oli ymmärryksen tasolla selvillä se, missä saa liikkua ja missä ei, kävimme aktivoivan luennon siivittelemänä läpi suunnistustaitoja ja turvallisuutta ryhmänohjauksessa. Jotta oppijoiden motivaatio ja kiinnostus saataisiin säilymään, opetuksen periaatteita hyödynnettiin vaihtelun muodossa eri opetusmenetelmiä käyttämällä. Porukka jaettiin neljän hengen ryhmiin, joissa lähdettiin ratkomaan erilaisia esimerkkitapauksia (liite 7). Case-pohjaisessa opetuksessa ryhmät ratkoivat turvallisuuteen liittyviä tapauksia ryhmänohjauksessa. Jokainen ryhmä mietti ratkaisua ongelmatilanteeseen ja kirjoitti ratkaisuksi suuntaa-antavat ohjeet, jotka käytiin lopussa kaikkien kesken läpi. Jokamiehenoikeuksien, suunnistustaitojen ja turvallisuusasioiden jälkeen siirryttiin ohjaustaitoihin, ryhmänhallintaan sekä reitin suunnittelua käsitteleviin teemoihin. Aikaisemmin jaetut ryhmät jatkoivat ryhmätehtäviä reitin ja sisällön suunnittelun

merkeissä. Ryhmät saivat valita neljästä eri vaihtoehdosta oman kohderyhmän, jonka kokonaisuutta he alkoivat yhdessä miettiä. Suunnittelussa tuli ottaa huomioon kuljettava reitti, vauhti ja kesto, mahdolliset harjoitteet sekä turvallisuusasiat. Suunnittelutyö tehtiin isolle A3-paperille, ja työt esitettiin lopuksi koko ryhmälle. Suunnittelutyö sai jatkoa erillisen opetusharjoituksen suunnittelulla, jossa teoria vietiin käytäntöön. Jokainen ryhmä valitsi osaharjoitteen, johon he lähtivät suunnittelemaan tarkempaa sisältöä sekä käsikirjoitusta. Käytännön harjoituksessa ulkona jokaisella ryhmällä oli 10 minuuttia aikaa ohjaukseen, ja jokainen pääsi ohjaamaan koko ryhmää. Palautteelle jätettiin viisi minuutin aikaa harjoituksen jälkeen. Ohjausvuorossa ollut ryhmä teki itsearviointia, minkä jälkeen palautetta antoivat kouluttaja ja muut osallistujat. Palautteen avulla kouluttaja pystyi arvioimaan oppijoiden taitoja ja valmiuksia sekä antamaan rakentavaa, eteenpäin vievää palautetta oppimisen edistämiseksi. Ohjausharjoitusten jälkeen loppupäivän ajan käsiteltiin yleisiä asioita hyvistä käytännöistä, tiedottamisesta sekä vastuullisen toiminnan järjestämiseen liittyvistä asioista. Koulutus päättyi ohjeistukseen siitä, mitä lopputehtävän tulee pitää sisällään sekä sen arviointikriteerit. Ryhmän kesken sovittiin yhteinen päivämäärä, johon mennessä lopputehtävä tuli olla tehtynä. Yleisille kysymyksille ja palautteelle jätettiin myös aikaa. Koulutuksen jälkeen ohjaajille lähetettiin palautekysely (liite 4), jossa kysyttiin koulutuksen tavoitteisiin liittyvistä asioista ja jonka perusteella pystyttiin arvioimaan opetuksen vaikutusta.

Oppimisen tueksi ohjaajat saivat koulutuksen päätteeksi ohjaajan oppaan, joka toimisi heidän oman opetuksensa tukena jatkossa (liite 5). Opas lähetettiin sähköisenä versiona palautekyselyn yhteydessä. Opas kasattiin verkko-opetusmateriaaleja hyödyntäen. Oppaasta ohjaaja löytää tietoa muun muassa ryhmän ohjaamisesta, reittien suunnittelusta, tekniikasta, turvallisuudesta, ideoista polkujuoksuun sekä polkujuoksussa käytettävistä varusteista.

8 Pohdinta

Pohdintaosuudessa polkujuoksuohjaajan koulutuskokonaisuuden kehittämistä sekä sen toteutusta tullaan tarkastelemaan suhteessa aikaisempiin koulutusmateriaaleihin sekä koulutuksen tavoitteisiin. Pohdintaosiossa nostetaan esille niitä pedagogisia menetelmiä sekä ratkaisuja, joita käytettiin tuotoksen kehittämisversiossa. Valintoja tullaan peilaamaan opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltäviin lähteisiin oppimiseen sekä sen ohjaamiseen viitaten.

Suomen Latu oli määritellyt, että ohjaajakoulutus on tarkoitettu polkujuoksua jo pidempään harrastaneille, jotka haluavat ohjata polkujuoksuryhmää. Tämä viittaa siihen, että heiltä vaaditaan henkilökohtaista kokemusta polkujuoksusta sekä luonnossa liikkumisesta, jolloin jokaisella on jo yleinen käsitys siitä, mitä polkujuoksu on ja missä sitä toteutetaan. Lisäksi halu ohjata polkujuoksuryhmää kertoo motivaatiosta suorittaa ohjaajakoulutus ja ohjata ryhmiä. Voi siis olettaa, että jokainen osallistuja on sitoutunut koulutukseen ja haluaa oppia uutta. Aikaisempaa ohjaajataustaa tai liikunta-alan taustaa ei vaadittu, ja tämä oli otettu huomioon koulutuksen kehittämisen suunnitteluvaiheessa, jolloin koulutuksessa tuli käsitellä ohjaamiseen ja ryhmänhallintaan liittyviä asioita. Toimeksiantaja oli määritellyt koulutukselle tavoitteet. Tavoitteena oli, että ohjaaja oppii ohjaamaan polkujuoksuryhmää maastossa poluille soveltuvalla tekniikalla ja pääsee tutustumaan polkujuoksuvarusteisiin sekä suunnittelemaan eritasoisia juoksureittejä. Tavoitteet toimivat lähtökohtana koulutuksen kehittämisessä, jota tuettiin siihen soveltuvilla pedagogisilla ratkaisuilla aika ja resurssit huomioiden. Lisäksi ennakkoon määritelty koulutuksen laajuus vaikutti pitkälti siihen, minkälaisia opetusmenetelmiä koulutuksessa hyödynnetään ja kuinka kauan aikaa kunkin aihealueen käsittelyyn käytettiin.

Koulutuksen kehittämisen pohjalla oli konstruktivinen sekä kognitiivinen oppimiskäsitys, joilla tarkoitetaan teoriaa siitä, mitä oppiminen on, miten se tapahtuu ja minkälaiset asiat siihen liittyvät. (Jaakkola 2010, 23) Kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaisesti oppiminen oli aktiivista, ja oppija toimii aktiivisena tiedonkäsittelijänä. Oppiminen nähtiin tiedonluomisprosessina, jossa oppija prosessoi saamansa tiedon. (Jaakkola 2010, 25) Koulutuskokonaisuuteen liitetty verkko-opetus vaati osallistujalta aktiivista otetta opiskeluun ja opettaminen eteni vaiheittain, kun oppimisen vaiheisiin oli laadittu oppimista edistävä tapa tai menetelmä. Tämä korostui erityisesti lähiopetuksessa, jossa tavoitteisiin pyrittiin erilaisilla osallistavilla opetusmenetelmillä hyödyntäen monipuolisesti eri opetusperiaatteita, kuten vaihtelua, konkretisointia, havainnointia ja palautetta. Verkko-opetuksessa konstruktivisen oppimiskäsityksen mukaisesti oppijan oma rooli ja vastuu omasta oppimisesta olivat kaiken keskiössä. Siinä korostui, että tieto ei siirry oppijaan,

vaan oppija rakentaa eli konstruoi uuden tiedon uudelleen, jolloin oppija rakensi oman oppimisensa itse. Konstruktivismiin tapaan lähiopetuksen oppimisen tavoitteet liitettiin toimintaan ja kokeiluun, ja verkko-opetuksen oppimisprosessin keskiössä oli opitun asian ymmärtäminen sekä ongelmanratkaisu. (Jaakkola 2010, 23-25; Kupias 2002, 8-11; Vuorinen 2009, 68-71.)

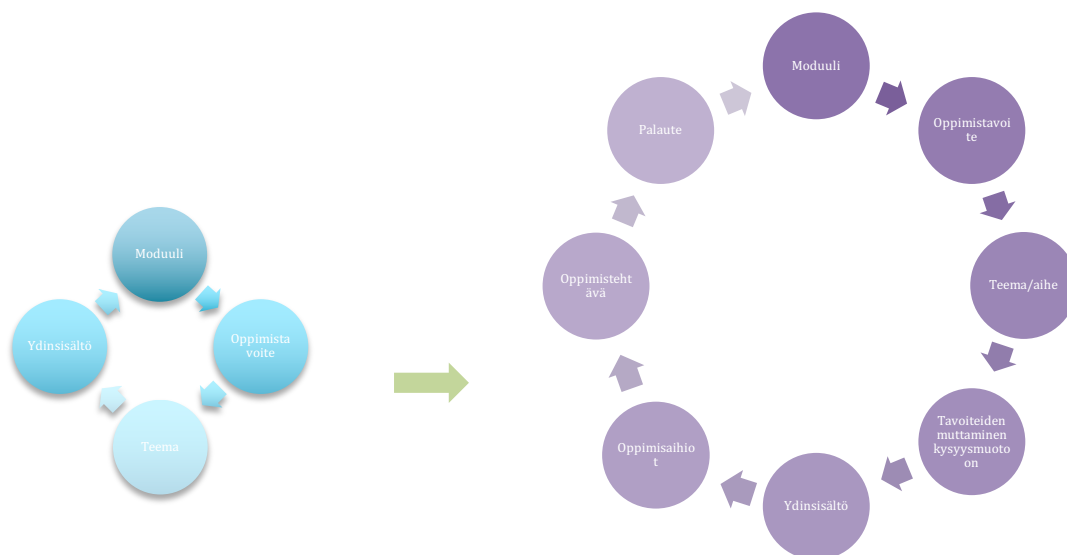
Koulutuskokonaisuuden opetuksen menetelminä oli hyödynnetty sulautuvaa sekä käänteistä opetusta. Sulautuva opetus tarkoittaa lähiopetuksen ja verkko-opetusmenetelmien yhdistämistä, jota on hyödynnetty muun muassa korkeakouluopetuksessa. Sulautuvan opetuksen myötä osa opiskelusta saatiin ajasta ja paikasta riippumattomiksi. Tämä helpotti esimerkiksi niitä osallistujia, jotka tulivat kauempaa muilta paikkakunnilta, sillä he pystyivät opiskelemaan osan asioista verkon kautta. Sulautuva opetus mahdollistaa sen, että verkossa opiskellaan itsenäisesti opetettavan asian perusteita ja lähiopetuksessa käytänteitä, kuten tässä koulutuksessa tehtiin. (Joutsenvirta & Kukkonen 2009, 9, 17) Koulutuskokonaisuudessa hyödynnettiin myös käänteisen opetuksen metodia, jonka ydin on siinä, että teoriaan tutustutaan kotona ja ”kotitehtävät” tehdään ”koulussa”. Esimerkiksi osa suunnittelutyöstä tehtiin yhdessä lähiopetuksen aikana. Käänteisessä opetuksessa kouluttaja tukee oppijoiden itseohjautuvuutta erilaisin yhteistoiminnallisina opetusmenetelmin, joilla edistetään yhdessä oppimista. (Toivola ym. 2017, 20) Yhteistoiminnallinen oppiminen esiintyi lähiopetuksessa erilaisin toteutetuina ryhmätehtävin. Yhteistoiminnallisessa oppimisessa osallistujat auttavat toisiaan ja ovat aktiivisessa roolissa päästääkseen yhteiseen tavoitteeseen. Kouluttajan rooli on toimia oppimisen ohjaajana. (Jyväskylän Yliopisto 2010; Kupias 2002, 131) Kuten Koli (2017, 14-15) kirjoittaa kirjassa Innoita oppimaan, kouluttajan tehtävä on muuttaa oppimisen kohteena olevat asiat oppimista edistäväksi toiminnaksi, vuorovaikutukseksi ja tiedonprosessoinniksi. Nämä toimivat vaikuttavina tekijöinä muun muassa koulutuksen oppimisprosessin suunnittelussa, joka oli yksi tämän opinnäytetyön huomion kohteista. Tässä työssä oppimisprosessin tavoitteena oli ohjata osallistujia oppimaan. Oppimisprosessilla luotiin raamit opetukselle, jossa osittain edellinen työvaihe valmisteli seuraavaan vaiheeseen. Suunniteltu oppimisprosessi matki Kolin esille tuomia asioita oppimisprosessin kokonaisuudesta, jossa oppimisprosessi kootaan useasta eri osaoppimisprosessista, joissa kouluttaja vaikuttaa oppimiseen aineistoilla, työskentelyohjeilla, ohjauksella sekä eri oppimistehtävien tehtävänannoilla. (Koli 2017, 14, 23.)

8.1 Verkko-opetus

Verkko-opetuksen kehittämisen kohteita kerättiin niin kouluttajien, ohjaajien kuin toimeksiantajan puolesta. Palautekysely tehtiin aiempiin koulutuksiin osallistuneille Suomen Ladun ja opinnäytetyön tekijän toimesta. Kuten kirjassa Hyvä kouluttaja (Kupias

& Koski 2012, 185) tuodaan esiin, kouluttajan sekä organisoijan kannattaa pyytää palautetta muun muassa keräämällä kehittämissuhteita. Jos sama koulutus järjestetään useamman kerran, on erityisen tärkeää saada kehittämissuhteita, jotta koulutusta voidaan parantaa osallistujia palvelevalla tavalla. Lähtötilanteessa lähes koko verkkomateriaali oli tekstin muodossa, joka ei täysin hyödyntänyt digitalisaation mahdollistamaa potentiaalia, jolla pystyttäisiin rakentamaan mielekäs ja oppimista tukeva kokonaisuus. Verkkomateriaaleja kehitettiin eteenpäin palautteiden perusteella sekä digitaalisen oppimateriaalin hyödyntämisestä ja oppimisen edistämisestä vallalla olevan tiedon mukaan. Kehittämissuhteiksi verkkomateriaaleissa nousivat esille opetusvideot sekä olemassa olevan tekstin muokkaaminen johonkin muuhun muotoon.

Kehittämissuhteita aloitettiin muokkaamalla kokonaisuutta oppimisprosessia tukevaksi. Alla olevassa kuviossa (kuviokuva 8) on esitetty hahmotelma koulutuksen rakenteesta eli siitä, minkälainen oppimisprosessin rakenne oli ennen ja mitä se on nyt kehitetyssä versiossa.



Kuvio 8. Verkko-opetuksen oppimisprosessin kuvaus ennen ja jälkeen

Kuten ylläolevasta kuvasta näkee, oppimisprosessin edistäminen on pilkottu useampaan vaiheeseen. Oppimisprosessia lähdettiin edistämään muuttamalla oppimistavoitteet kysymyksiksi, jotka ilmenivät verkkomateriaalin etusivulla moduulien alla, ja koulutuksen päätavoitteet ilmenettiin heti etusivun ylimmässä kuvassa. Kuten Koli (2016, 14-15) nostaa esille, oppimisprosessin suunnittelu lähtee liikkeelle aina oppimisen tavoitteista, jotka kouluttaja koulutuksen aluksi kuvaa osaamisena, eli asiana, jonka oppija osaa koulutuksen päätteeksi. Kun oppija tiedostaa oppimistavoitteet, hänen on helpompi ja mielekkäämpi pyrkiä niihin, ja se myös ohjaa oppijoiden oppimisprosessin aikaista toimintaa sekä johdattaa oppimaan haluttua asiaa.

Olemassa olevia ydinsisältöjä muokattiin digitalisaation mahdollistamia oppimateriaaleja hyödyntäen. Kirjassa rajaton luokkahuone sekä Flipped Learning – Käänteinen opetus

nostetaan esille, että erilaiset apuvälineet luovat uusia mahdollisuuksia oppia ja toimia. Vaikka tieto- ja viestintäteknikka eivät itsessään ole ratkaisu oppimiseen, niiden avulla voidaan oppia jotain, mikä johtaa uuden oppimiseen. Hyvä digitaalinen oppimateriaali auttaa opin alkuun ja tarjoaa aineistoa asioiden perusteiden opettelemiseksi. Digitaaliset sovellukset voivat tukea oppimista ja itseohjautuvuutta myös silloin, kun opettajan tuki ei ole saatavilla. (Niemi & Multisilta 2014, 19; Toivola ym. 2017, 97-98) Näihin perustuen nykyajan digitaalisuuden mahdollisuuksia tulee hyödyntää verkko-opetuksessa aivan kuten tämän opinnäytetyön tuotoksessa tehtiin. Erilaisia oppimisaihioita lisättiin, ja oppimisprosessia ohjattiin oppimistehtävien muodossa. Kirjassa Innoita oppimaan (Koli 2017, 21) nostetaan esille, että oppimistehtävät ovat kouluttajan keskeisimpiä menetelmällisiä keinoja oppimiseen erityisesti verkko-opetuksessa. Arviointia ja oppimisen ohjausta tehtiin oppimistehtävien yhteydessä hyödyntämällä palautetta, jota kouluttaja antoi sitä mukaa, kun oppija vastasi oppimistehtäviin. Aivan kuten Koli tuo esille, oppimistehtäviä tehdessään oppijan tulee osoittaa omat ajattelu- ja ongelmanratkaisuprosessinsa. Ne toimivat avaimena kouluttajalle oppimisen ohjaamiseen sekä oppijan oppimisprosessin edistämiseen. Kouluttajan tehtävänä on antaa oppijoille palautetta oikea-aikaisesti sekä ohjata toimintaa oikeaan suuntaan kohti tulevaa. (Koli 2017, 12-18.)

Konkreettinen sisällön muokkaaminen alkoi opetusvideoiden suunnittelulla ja toteutuksella. Esimerkiksi kaikki polkujuoksuteknikkaan liittyvä tieto sulautettiin opetusvideoiden muotoon. Näin pystyttiin aktivoimaan useampia oppijoita, jotka oppivat eri oppimistyyyleillä. Oppimistyyyleillä tarkoitetaan oppijan tapoja hankkia ja käsitellä tietoa. (Jaakkola 2010, 18) Vuorinen toteaa kirjassa Tuhat tapaa opettaa (2009, 47), että yleisen käsityksen mukaan aikuinen oppii hankkimansa tiedon pääosin näköaistin välityksellä. Hän nostaa esille, että oppimisen näkökulmasta on olennaista, että oppija saa hyödyntää oppimiseen mahdollisimman monia aisteja samanaikaisesti. Tämän takia oppija pääsi havainnollistavissa videoissa näkemään oikean juoksuteknikan, jota tuettiin tekstin muodossa tuomalla esille ydinasioita. Konkretisoiviin ja havainnollistaviin opetusvideoihin sulautettiin myös reitin suunnittelua, jolloin oppija pääsi suoraan näkemään, kuinka eri sovelluksia voidaan hyödyntää reittien suunnittelussa. Tässä yhdistyi useampien opetusperiaatteiden hyödyntäminen. Opetusperiaatteet ovat opetusprosessiin vaikuttavia periaatteita, jotka vaikuttavat oleellisesti motivaation säilymiseen ja tulosten saavuttamiseen. (Vuorinen 2009, 68-71) Vuorisen (2009, 68-71) mukaan kouluttajan on hyvä vaihdella opetusperiaatteita tilanteen mukaan, jotta vireystaso pysyisi korkealla ja haluttu oppimistulos saavutettaisiin. Opetusperiaatteita on useita, mutta tässä työtavassa esillä oli aktivointi, jossa hyödynnetään eri oppimistyyylejä. Oppimistyyylejä voidaan lokeroida näkökulmasta riippuen, mutta nyt nostettiin esille eri aisteja hyödynnettävä työskentely, kuten näkemällä ja kuulemalla oppiminen. Opetusvideoon yhdistyi myös havainnollistaminen sekä konkretisoiminen, ja niitä hyödynnettiin kertomalla ja

näyttämällä, miten sovellusta käytetään. Oppija pystyi samanaikaisesti kuuntelemaan ja seuraamaan vaihe vaiheelta, miten reittien suunnittelussa edetään ja mitä tietoja sovelluksesta saa reittisuunnittelun jälkeen.

Opetusvideoita voidaan kutsua myös oppimisaihioiksi, jotka ovat osa oppimisprosessia. Oppimisaihiot ovat pieniä sisältökokonaisuuksia, jotka toimivat oppimisen virikkeinä. Ne ovat pedagogisesti mielekkäitä oppimateriaalin palasia, joihin sisältyy tavoite, sisältö ja menetelmä. Oppimisaihio voi olla esimerkiksi video, kuva, teksti tai animaatio. (Suominen & Nurmela 2011, 19-20) Verkko-opetuksessa suurin osa ydinsisällöistä muokattiin oppimisaihion muotoon. Ydinsisältöihin lisättiin erilaisia testejä, joissa oppija pääsi nettisovelluksen kautta testaamaan esimerkiksi jokamiehenoikeuksia, ja millaiset ovat oppijan valmiuden ensiaputaitoihin. Lisäksi materiaaleihin lisättiin useita hyperlinkkejä, joista osallistuja pääsi tutustumaan luotettavan lähteen avulla kunkin aihealueen täsmennettyihin ja syvällisempiin tietoihin. Mikäli oppija koki, että hän tarvitsi syvällisempää tietoa käsiteltävästä asiasta, hän pystyi itseohjautuvasti hankkimaan lisätietoja hyperlinkkien avulla. Näistä esimerkkeinä olivat reittisuunnittelu sovellukset, ensiaputaidot, jokamiehenoikeudet sekä suunnistustaidot. Nämä kuvaavat sitä, miten digitaaliset sovellukset voivat tukea oppimista ja itseohjautuvuutta myös silloinkin, kun opettajan tuki ei ole saatavilla, aivan kuten kirjassa Käänteinen opetus nostetaan esille. (Toivola ym. 2017, 97-98) Oppimisaihiolina käytettiin myös havainnollistavia kuvia sekä äänitteitä. Havainnollistaviin kuviin sisällytettiin jokin opetuksellinen sisältöteksti tai sanoma, tai niillä heräteltiin miettimään käsiteltävää aihetta. Koli & Silander nostavat esille, että mediaelementteinä voidaan käyttää kuvia, joiden avulla havainnollistetaan asioita ja ilmiöitä sekä tietoisesti tuetaan oppijan oppimisprosessia. Kuvia hyödyntämällä voidaan edistää oppimista, kun oppija ohjataan ”lukemaan” kuvia, havainnoimaan ja tulkitsemaan niitä. (Koli & Silander 2006, 73) Tästä nostaisin esille esimerkkikuvan, jossa oli esillä useita polkujuoksuvarusteita ja kuvatekstissä luki: ”Mitä muita varusteita voisi olla lenkillä mukana?” Tämän tavoitteena oli saada oppija pohtimaan ja ideoimaan polkujuoksuvarusteita, joita ei oltu esitelty kuvassa, ja havainnollistaa käytettäviä varusteita kuvan avulla. Toinen esimerkki havainnollistavasta kuvasta oli kuva, jossa annettiin ensiapua henkilölle, joka oli nyrjäyttänyt nilkan. Kuvatekstissä kerrottiin, miten toimia vastaavassa tilanteessa. Kuvan avulla haluttiin ilmentää todellista tapahtumaa ja kertoa opetuksellisen tekstin kautta yleisohjeet siitä, miten toimia vastaavassa tilanteessa. Esille oli haluttu nostaa nimenomaan nilkan nyrjähdys, sillä se on tavanomainen polkujuoksuun liittyviä liikuntavammoja.

Verkko-opetuksen oppimisprosessia ohjattiin osittain erilaisin oppimistehtävin, joita suunniteltaessa huomioitiin koulutuksen laajuus eli käytettävä aika. Oppimistehtävät eivät saaneet olla liian aikaa vieviä tai haasteellisia, jotta koulutukselle määritelty laajuus pysyi ruodussa. Osa koulutuksen tavoitteista keskittyi asioiden ymmärtämiseen ja

sisäistämiseen, kuten esimerkiksi polkujuoksun riskien ymmärtämiseen. Tästä syystä oppimistehtävät olivat suhteellisen matalan kynnyksen tehtäviä, joissa oppijan tuli ilmentää aihealueessa käsiteltäviä asioita perusteluineen. Opetusmenetelminä hyödynnettiin yksilökeskeisiä menetelmiä, kuten kirjoittamalla oppimista sekä ongelmaperusteista oppimista. Kupiaksen mukaan (2001, 63) kirjoittamalla oppiminen on yksi yleisempiä yksilökeskeisiä opetusmenetelmiä, jossa kirjoittaminen on aktiivista tiedonkäsittelyä. Tavoitteena on edistää ja aktivoida oppimista. Kirjoitustehtävissä oppija muodostaa henkilökohtaisen näkökulman asioihin ja jäsentää oppimaansa, ja se helpottaa sekä muistamista että soveltamista. Kirjoittaminen mahdollistaa myös omien ajatusten tarkkailun, opittua asiaa on parempi arvioida ja mahdolliset tiedon aukkokohdat on helpompi havaita. Kuten Kupiaskin tuo esille (2001, 59-63), palautteen anto on tärkeä osa kyseistä opetusmenetelmää. Tästä syystä kouluttaja antoi oppijalle palautetta suoraan verkkoalustaan. Koska verkko-opetuksen kysymykset olivat aika helppoja, kouluttajan palaute oli enemmän kannustavaa ja oppijan ajatuksia tukevia. Tässä olisikin hyvä kehittämiskohde uusia koulutuksia ajatellen. Oppimistehtävät voisivat enemmän olla esimerkiksi ongelmanratkaisutehtäviä, joihin oppijan tulisi panostaa enemmän ja kouluttaja pystyisi paremmin antaa tarkentavaa sekä eteenpäin vievää palautetta.

8.2 Lähiopetus

Käänteisen sekä sulautuvan opetuksen tavoin verkossa opiskeltua teoriaa lähdettiin viemään lähiopetuksessa käytäntöön. (Joutsenvirta & Kukkonen 2009, 9, 17; Toivola ym. 2017, 20.) Huolella valmisteltu kouluttajan materiaali aikatauluineen ja pedagogisine malleineen raamitti lähiopetuksen läpiviemistä ja selkeytti kouluttajan toimintaa. Kun kaikki oli suunniteltu hyvin, jäi paremmin aikaa oppijoiden huomioimiseen, vuorovaikutukseen ja tilanteiden lukemiseen sekä sitä kautta mahdolliseen soveltamiseen. Kuten Koli (2017, 12) tuo esille, mikäli kouluttaja suunnittelee opetuksen ja oppimisprosessin hyvin, jää hänelle paremmin aikaa myös oppijoiden ohjaukseen, palautteen antamiseen sekä yksilöiden että ryhmien kanssa vuorovaikutukseen. Tämä mahdollisti myös sen, että kouluttajan oli helpompi soveltaa opetusta ryhmän mukaan, kun energiaa ei kulunut sen miettimiseen, mitä seuraavaksi tehdään.

Kouluttajan tukimateriaalista löytyi kaikki välttämättömät käsiteltävät asiat sekä tavoitteiden mukaan suunnitellut oppimistehtäväkuvaukset. Voidaan sanoa, että lähiopetus eteni vaiheittain, niin että jokainen vaihe valmisteli ja tuki seuraavaa vaihetta. Kuten Koli kertoo kirjassa Innoita oppimaan, oppimisprosessissa asteittain etenevä oppimistilanne yhdistetään kokonaisuudeksi, jossa edeltävä oppimistilanne valmistaa seuraavaan oppimistilanteeseen. Tällaisen oppimistilanneketjun seurauksena ja tavoitteena on synnyttää tiettyä osaamista, joka voi olla niin tiedollista kuin taidollistakin.

Koli myös mainitsee, että tuloksiin vaikuttavat aina tavoitteet, työtavat sekä prosessin aikana tapahtuva toiminta. (Koli 2017, 12-15.)

Lähiopetuksen tavoite oli valmistaa ohjaaja käytännön työhön. Koko lähiopetuksen suunnittelu oli mietitty tarkkaan, eli se, miten kukin opetusmenetelmä tukisi koulutuksen tavoitteita käytettävä aika ja resurssit huomioiden. Kuten Kupias (2001, 27) tuo esille, tärkein peruste työtavan valintaan on tavoite, johon opetuksessa pyritään, ja lisäksi menetelmien valintaan vaikuttavat toimintaympäristö ja aihe. Lisäksi saman asian nostaa esille Vuorinen kirjassa Tuhat tapaa opettaa. (2009, 68-69) Työtavan valinta on hyvä tehdä oppimiselle asetettujen tavoitteiden mukaisesti, jotka hän on luokitellut seuraavasti: tiedon ja ymmärryksen tavoitteet, asenteiden ja kokemuksen tavoitteet sekä taitojen ja valmiuksien tavoitteet. Tässä yksi esimerkki siitä, miten yhtä koulutuksen tavoitetta lähdettiin tavoittelemaan: tavoitteena oli, että ohjaaja osaa ohjata ryhmiä maastossa siihen soveltuvalla tekniikalla. Tavoitteena on siis saavuttaa tietoa, ymmärrystä, taitoa ja valmiuksia. Tässä projektin tuotoksessa tavoitetta lähestyttiin niin, että oppija opiskeli ensin aihetta verkko-opetusmateriaalien välityksellä itsenäisesti oppimisaihioita hyödyntäen, jolloin ohjaaja sai tietoa ja ymmärrystä asiasta. Lähiopetuksessa asiaa käsiteltiin uudelleen luokkahuoneessa aktivoivan luennon ja oppimistehtävän tavoin, eli teorian tasolla kerrattiin ja varmistettiin, että jokainen tietää ja ymmärtää asiat. Teoria vietiin käytäntöön käytännön harjoituksella, jonka lisäksi teetettiin vielä eri ryhmätehtäviä, joissa jokainen pääsi ohjaamaan ryhmää, eli edettiin kohti taitoa ja valmiuksia. Kyseisellä ryhmityksellä asiaa käsiteltiin siis useammalla opetuksen lähestymistavalla, jolloin voidaan olettaa, että opetus vaikutti useampaan osallistajaan, ja lisäksi oppimista edistettiin eri opetusmenetelmissä hyödynnettyjen opetusperiaatteiden monipuolisella käytöllä. Vuorisen mukaan kouluttajan on hyvä vaihdella opetusperiaatteita tilanteen mukaan, jotta vireystaso pysyisi korkealla ja haluttu oppimistulos saavutettaisiin. (Vuorinen 2009, 68-71) Käytännön opetusharjoitusten aikana pystyttiin myös arvioimaan opetuksen vaikutuksia oppijaan. Kupias ja Koski kertovat kirjassa Hyvä kouluttaja (2012, 173), että erilaiset taitotestit sekä näyttökokeet ovat yleistyneet viime vuosikymmenenä, ja niiden tavoitteena on selvittää, miten opitut asiat muuttuvat oppijan henkilökohtaiseksi osaamiseksi ja miten oivallukset näkyvät käytännön toiminnassa. Yksinkertaisia näyttökokeita voidaan toteuttaa koulutuksen aikana pieninä harjoituksina. Vaikka kyse ei ollut suoranaisestä tasotestistä, osallistujan ohjaustuokiosta pystyttiin arvioimaan hänen osaamistaan. Ohjausharjoituksen jälkeen jätettiin aikaa palautteelle. Palautetta annettiin rakentavasti, ja siinä nostettiin esille vahvuuksia ja annettiin kehittämisehdotuksia. Kirjassa Hyvä kouluttaja tuodaan esille, että hyvä koulutus vahvistaa oppijan itsetuntoa ja itsetunto vahvistuu, kun tunne omasta oppimisesta lisääntyy. Koulutuksessa voidaan kiinnittää huomiota osallistujien vahvuuksiin sekä antaa palautetta onnistumisista ja vahvuuksista. (Kupias & Koski 2012, 184) Näin ollen voidaan ajatella, että ohjaustuokiosta esiintyvien vahvuuksien esille tuominen kasvatti ohjaajan käsitystä omasta oppimisesta. Opetusharjoituksen

palautteenanto aloitettiin aina kysymällä ensin oppijoilta, mitä mieltä he olivat omasta ohjauksesta ja miten ohjaus heidän omasta mielestään oli sujunut. Tällä tavoin oppijaa ohjattiin itsearviointiin sekä mahdollisiin oivalluksiin. (Kupias & Koski 2012, 183) Keskustelun perusteella tilanteissa pystyi havainnoimaan, että pienet aukot omassa osaamisessa konkretisoituivat oppijalle, ja tämä mahdollisesti lisäsi oppijan motivaatiota oppia lisää. Kupias tuokin esille, että palautteen avulla oppija pystyy itsearvioimaan oppimisen etenemistä ja saamaan motivaatiota omaan oppimiseen. (Kupias 2007, 199-132.) Koska ohjausharjoitukset olivat lyhyitä, jäin miettimään, että oppimisen ja koulutuksen tavoitteiden kannalta ohjausharjoitusten tulisi olla pidempiä, ja henkilökohtaiselle palautteelle tulisi antaa enemmän tilaa. Nyt jokainen ohjaaja pääsi ohjaamaan vain muutaman minuutin, mikä ei vielä täysin anna mahdollisuutta kouluttajalle arvioida osallistujan osaamista. Lisäksi annettu palaute koski enimmäkseen koko ryhmää, vaikka jokaiselle annettiinkin myös henkilökohtaista palautetta ja jokainen pääsi itsearvioimaan omaa ohjaamista.

Vuorovaikutteisen opetuksen viitekehyksenä toimivat aktivoiva luento ja kysely. Kupiaksen mukaan (2001, 29-30, 44) koulutuksen edetessä aktivoivat kysymykset aktivoivat oppijoita pohtimaan käsiteltävää asiaa, ja kouluttaja voi selvittää, mitkä ovat oppijoiden näkemykset ja kokemukset käsiteltävästä aiheesta. Lisäksi aktivoivassa luennossa oppija on aktiivinen ja oppijan aktiiviselle tiedonkäsittelylle annetaan tilaa. (Kupias 2002, 52) Kyseiset menetelmät olivat tärkeitä työkaluja lähiopetuksessa, sillä näin opetusta pystyttiin muokkaamaan oppijoita palvelevaksi käsittelemällä juuri niitä asioita, jotka kaipasivat perusteellisempaa pureskelua. Ainoa tästä koitunut haaste oli käytettävissä oleva aika. Näin ollen ihan kaikkia asioita ei voitu jäädä pohdiskelemaan niin pitkäksi aikaa kuin olisi haluttu, sillä opetuksessa oli määritelty, että tietyt asiat on käsiteltävä lähiopetuksen aikana. Tässä onkin toinen kehittämiskohde tulevia koulutuksia ajatellen. Ehkä lähiopetus tulee pilkkoa kahteen erilliseen lähiopetuspäivään, tai koulutukselle tulee kehittää syventävä jatkokoulutus.

Vuorovaikutteisen lähiopetuksen eri ryhmätyöskentelymuodot sekä kouluttajan ja oppijan yhteisen työskentelyn muodot edistivät yhdessä oppimista, jolloin sekä kouluttaja että oppijat pystyivät reflektoimaan toisten kokemuksia ja tietoa ja vertaamaan niitä omaan aikaisempaan osaamiseen sekä tietoon. Heti koulutuksen alussa luotu positiivinen ja arvostava ilmapiiri tuki ryhmähenkeä ja edisti ryhmän koheesiota. Kuten Jaakkola ja Lonka nostavat esille, että erityisesti oppimisen alkuvaiheessa tunteilla on merkittävä rooli siinä, lähteekö oppimisprosessi käyntiin vai ei. Positiiviset kokemukset sekä onnistumisen elämykset edesauttavat oppimisen alkamisessa ja jatkumisessa. (Jaakkola 2010, 16; Lonka 2014, 146-147.)

Koulutuksen päätyttyä osallistujille lähetettiin palautekysely, joka painottui tavoitteiden arviointiin. Kyselyssä tavoitteet oli muutettu väitteiden muotoon, aivan kuten Kupias ja Koski tuovat esille: ”Mikäli arviointia tehdään palautelomakkeiden muodossa, on tärkeää miettiä tarkasti mitä lomakkeissa kysytään, sillä parhaimmillaan palautelomakkeiden avulla oppijoiden huomio kiinnitetään koulutuksen kannalta olennaisiin asioihin ja tällöin kouluttaja saa palautetta kaikkein olennaisimmista asioista. Palautekyselyä laatiessa on hyvä palata koulutuksen tavoitteisiin. Kyseisistä tavoitteista voidaan nostaa esille tärkeimmät ja pyytää oppijoita arvioimaan niiden toteutumista. Tavoitteita voidaan arvioida laittamalla ne väitteen muotoon.” (Kupias & Koski 2012, 163-164, 185.) Koulutuksen tavoitteita palautekyselyssä mitattiin siis oppijan arvioinnin kautta, ja tavoitteet oli listattu allekkain väitteiden muodossa. Oppija arvioi väitteitä asteikolla 1–5, jossa 1 tarkoitti hänen olevan täysin eri mieltä ja 5 täysin samaa mieltä. Tästä esimerkkinä: ”Sain riittävästi tietoa polkujuoksusta, osaan huomioida turvallisuusasiat ennen lenkkiä ja lenkin aikana sekä minulla on tietoa siitä, miten toimia, mikäli eksyn lenkin aikana.” Palautekyselyyn vastasi noin 50 % osallistujista. Vastanneiden kesken koulutuksen tavoitteet toteutuivat heidän mielestä tulkintani mukaan hyvin. Keskiarvoksi nousi 4.44/5. Selkeä heikkous kyselyn perusteella oli eritasoisten reittisuunnittelu, jonka keskiarvo oli 3.8. Vahvuus oli sen sijaan ymmärrys ohjaajan roolista järjestetyillä lenkeillä, jonka keskiarvoksi nousi 4.8. Seuraavina tulivat turvallisuuteen liittyvät kysymykset, kuten ”tiedän miten toimia, mikäli eksyn” sekä ”ymmärrän polkujuoksuun liittyvät riskit, kuten loukkaantuminen”. Polkujuoksunhyödyt nousivat myös yhdeksi vahvuudeksi keskiarvolla, 4.6.

Lopullinen arviointi tehtiin lopputehtävän muodossa. Lopputehtävän tavoitteena oli helpottaa ohjaajan valmistautumista käytäntöön. Tehtävissä oli useampi eri vaihe. Ensimmäisessä vaiheessa ohjaaja suunnitteli polkujuoksulenkin, jossa tuli huomioida muun muassa kohderyhmä, vaatimustaso, lenkin kesto, matka, vauhti, sisältö, ja niin edelleen. Toisessa vaiheessa ohjaajan tuli käydä toteuttamassa itsenäisesti suunniteltu reitti. Tehtävään kuului kirjoitustehtävä, jossa ohjaajan tuli vastata muutamaan kysymykseen, kuten ”pysytkö tavoiteajassa”, ”onko lenkki mahdollista toteuttaa kohderyhmälle”, ”ilmenikö reitillä yllätyksiä tai ongelmia” ja ”vastasivatko suunnitteluvaiheen odotukset ja suoritus toisiaan”. Kolmantena osana oli polkujuoksulenkin käsikirjoitus, jossa ohjaajan tuli kirjoittaa ja suunnitella tuntisuunnitelman käsikirjoitus eli se, mitä hän tulee milloinkin sanomaan ja tekemään. Käsikirjoituksen ohjeisiin oli listattu asioita, joita hänen tulee ottaa huomioon. Niitä olivat esimerkiksi se, mitä esittelyssä sanotaan ja kauanko aikaa siihen käytetään, tulevan lenkin reitin ja sisällön kuvaaminen pääpiirteittäin ja se, mitä lenkin aikana kerrotaan ja missä vaiheessa. Kaiken tämän tavoitteena oli valmistaa ohjaajaa mahdollisimman pitkälle käytännön toimintaan, jolloin kynnys polkujuoksulenkkien aloittamiseen olisi mahdollisimman pieni. Polkujuoksulenkin käsikirjoituksen tueksi oli laadittu esimerkki tuntisuunnitelmasta, joka helpottaisi ohjaajan lopputehtävän tekemistä sekä antaisi mallia

siitä, minkälainen tuntisuunnitelma voisi olla. Kaikki nämä lopputehtävän sisällöt ja vaatimukset oli otettu huomioon koulutuksen toteutuksessa. Esimerkiksi lähiopetuksen aikana teetettiin ryhmätehtävä, jossa ryhmä suunnitteli reitin sisältöineen sovitulle kohderyhmälle. Tämän tavoitteena oli nimenomaan valmistaa ohjaajaa lopputehtäviin sekä käytännönohjaukseen ja sen suunnitteluun. Lisäksi ryhmät suunnittelivat lähiopetuksessa yhdessä ohjaustuokiot, joissa he miettivät tarkemman opetusharjoituksen sisältöä sekä käsikirjoitusta eli sitä, mitä jokainen omassa ohjauksessaan sanoo. Vaikka lopputehtävät olivat melko laajoja, niiden sisältöjä oli harjoiteltu lähiopetuksen aikana, jolloin ne eivät olleet täysin vieraita asioita. Viimeinen lopputehtävä oli tehdä ja täyttää turvallisuussuunnitelma sekä riskianalyysi. Näiden sisältöjä käsiteltiin lähiopetuksen aikana ja niiden tekemisestä annettiin valmis esimerkkipohja. Lopputehtävien palautuspäivästä sovittiin yhdessä ryhmän kanssa, mikä oli mielestäni reilua. Näin he pääsivät itse päättämään ja vaikuttamaan käytettävissä olevaan aikaan lopputehtävien tekemisessä. Lopputehtävien ohjeet olivat verkkomateriaaleissa, ja lopputehtävät myös palautettiin verkkoon. Lopputehtävien palautuksia ja niiden pohdintoja lukiessa näki selkeästi oivalluksia, joita ohjaajat olivat kokeneet esimerkiksi lenkin suunnittelun ja toteutuksen välillä. Lopputehtävien suorittaminen oli viimeinen kriteeri sille, että ohjaaja pääsee kurssista läpi. Suunnitelman ei tarvinnut olla monisivuinen, vaan pääpointtina oli, että ohjaaja kykenee suunnittelemaan lenkin ja osaa valmistautua sen vetämiseen. Lisäksi, kun suunnitelmat toteutettiin käytännössä, ohjaajat huomasivat mahdolliset mutkat ja ongelmat, jotka on otettava huomioon ajankäyttöön sekä turvallisuuteen liittyen.

Koulutuksen osallistujilla oli koulutuksen jälkeen mahdollisuus liittyä Suomen Ladun polkujuoksuohjaajien Facebook-ryhmään, jossa jaetaan ajankohtaista tietoa polkujuoksusta sekä yleistä infoa tapahtumista. Foorumilla ohjaajat voivat kysyä muiden mielipiteitä ja kokemuksia mieltä askarruttavista asioista. Tämä on mielestäni positiivinen jatke koulutukselle ja loistava verkostoitumisen apuväline.

8.3 Yhteenveto

Koulutuskokonaisuuden lähtötilanteeseen verrattuna kokonaisuuteen tehtiin paljon parannuksia, joiden vaikutukset olivat selkeitä. Jo pelkästään verkkomateriaalien muokkaaminen verkko-opetuksen muotoon oli selkeä edistysaskel. Erilaiset oppimisaihiot, oppimistehtävät sekä kouluttajan palautteenanto ohjasivat oppimaan ja veivät oppimisprosessissa eteenpäin. Vanhaan lähiopetuksen sisältöön verrattuna uudistetussa versiossa oli selkeämmin mietitty opetusmenetelmiä, jotka tukivat haluttua lopputulosta mahdollisimman monipuolisesti.

Palautekyselyssä nousi yhdeksi kehittämisen kohteeksi ajan puute. Ohjaajat kaipasivat enemmän aikaa ryhmätehtäviin ja ohjausharjoituksiin. Viimeisen koulutuksen jälkeen

pidetyssä kouluttajien yhteisessä tapaamisessa mietittiin, pilkottaisiinko koulutus kahteen osaan. Alussa olisi peruskoulutus, jossa käsiteltäisiin vain perusteita, ja syventävää tietoa käsiteltäisiin jatkokoulutuksessa, jossa esimerkiksi polkujuoksutekniikkaa voitaisiin käydä perusteellisesti läpi, kuten sitä nyt käytiin läpi polkujuoksutekniikan analyysin muodossa. Jatkokurssilla aiheisiin voitaisiin syventyä paremmin, ja siellä voitaisiin teettää turvallisuuteen liittyviä käytännön case-harjoituksia, jotta ohjaaja osaisi toimia mahdollisissa tapaturmatilanteissa käytännön tasolla. Palautteiden perusteella eritasoisten lenkkien suunnitteluun kaivattiin lisää panostusta, ja tätä voitaisiin käsitellä esimerkiksi jatkokurssilla. Näiden lisäksi jatkokurssilla voisi olla enemmän polkujuoksuun liittyvien harjoitteiden soveltamista sekä tavoitteellisemman polkujuoksuharjoittelun ohjelmointia. Jatkoa ajatellen verkko-opetukseen olisi hienoa saada jokin keskustelufoorumi, jossa jokainen osallistuja pääsisi esittämään kysymyksiä ja ajatuksia verkossa esiintyviin aiheisiin liittyen. Tällä tavalla kaikki osallistujat pääsisivät vuorovaikutukseen toisten kanssa ja oppimisessa saataisiin paremmin hyödynnettyä yhteisöllistä oppimista.

Koulutuskokonaisuuden kehityskaari on ollut nousujohteinen, ja se jatkuu tämän työn jälkeenkin. Suomen Latu tulee ottamaan käyttöön uuden ja monipuolisemman verkko-opetusalustan, johon vanhaa materiaalia on tarkoitus siirtää ja muokata uuden alustan sovelluksia hyödyntäen. Esimerkiksi on ollut puhetta siitä, että uusiin opetusvideoihin voidaan lisätä pieniä oppimistehtäviä, kuten kysymyksiä, joihin tulee vastata oikein, ennen kuin videolla pääsee eteenpäin.

Koulutuksella oli laajemmin katsottuna useampia tavoitteita, jotka saavutin mielestäni hyvin. Kehitettävää jää toki aina, ja siinä mielessä verkko-opetus on loistava työkalu, sillä sitä on helppo muokata oppijoita palvelevaksi. Palaute kehitetystä kokonaisuudesta on ollut hyvin positiivista, ja kiitosta on tullut laadukkaasta verkko-opetuksen sisällöstä sekä monipuolisesta lähiopetuksesta. Tämän projektin myötä on luotu eheä oppimista edistävän kokonaisuuden, jossa oppimateriaaleja on kehitetty monipuolisemmiksi ja joissa on huomioitu sekä oppijan oppimisprosessi, että sen ohjaaminen kohti kurssin tavoitteita.

LÄHTEET

ITRA 2018. Luettavissa: http://www.i-tra.org/page/259/Definition_of_trail-running.html.
Luettu 23.3.2018.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.

Joutsenvirta, T. & Kukkonen, A. 2009. Sulautuva opetus – uusi tapa opiskella ja opettaa. Gaudeamus. Tampere.

Jyväskylän yliopisto 2010. Luettavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/tietotekniikan-opetuksen-perusteet/Opetusmenetelmista-ja-lahestymistavoista/Opetusmenetelmat>.
Luettu: 11.3.2018.

Kaipainen, P. 2008. Oppimiskäsityksistä sopiviin opetusmenetelmiin. Luettavissa: http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/20098/jamk_1205827182_7.pdf?sequence=1.
Luettu 23.3.2018.

Knuuttila, M. & Virtanen, A. 2001. Opettajan opas onnistuneeseen opettamiseen. Helsinki.

Koli, H. & Silande, P. 2006. Verkko-opetuksen työkalupakki – oppimisaihiosta oppimisprosessiin. Oy Finn Lectura Ab. Saarijärvi.

Koli, H. 2008. Verkko-ohjauksen käsikirja. Oy FINN LECTURA Ab. Helsinki.

Koli, H. 2017. Innoita oppimaan – miten luoda oppimiselle mahdollisuuksia ja tehdä oppimisesta mukaansatempaavaa. House of Leading & Learning Oy.

Koli, H. & Silande, P. 2002. Verkko-oppiminen - oppimisprosessin suunnittelu ja ohjaus. Publisher. Saarijärvi.

Kupias, P. 2002. Oppia opetusmenetelmistä. Educa-Instituutti Oy. Helsinki.

Kupias, P. 2007. Kouluttajana kehittyminen. Palmenia. Helsinki.

Kupias, P. & Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. SanomaPro Oy.

Lonka, K. 2014. Oivaltava oppiminen. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Luontoon 2017. Luettavissa: <http://www.luontoon.fi/polkujuoksu>. Luettu 23.3.2018.

Niemi, H. & Multsilta, J. 2014. Rajaton luokkahuone. PS-kustannus. Jyväskylä.

Rauste – Von Writght, M., Von Wright, J. & Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulutus. Sano-
ma Pro. Helsinki.

Savolainen, H., Vilkkö, R. & Vähäkylä, L. 2017. Oppimisen tulevaisuus. Gaudeamus Oy.
Tallinna.

Suomen Latu 2016. Luettavissa: [https://www.suomenlatu.fi/latu-
polku/blogi/polkujuoksusta-enemman-irti-oikeilla-varusteilla.html?p82=3](https://www.suomenlatu.fi/latu-polku/blogi/polkujuoksusta-enemman-irti-oikeilla-varusteilla.html?p82=3). Luettu 23.3.2018.

Suomen Latu 2018. Luettavissa <https://www.suomenlatu.fi/ota-yhteytta/tietoa-meista.html>.
Luettu 24.3.2018.

Suomen NLP-yhdistys 2017. Luettavissa: <http://www.nlpyhdistys.fi/tietoa/usein-kysyttya/>.
Luettu: 10.11.2017.

Suominen, S. & Nurmela, S. 2011. Verkko-opettaja. WSOYpro Oy. Helsinki.

Stenbacka, W. 2017. Polkujuoksu – juoksu-harrastus kohtaa luontokokemuksen. Liikunnan
yhteiskuntatieteiden pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Toivola M., Peura, P. & Humaloja, M. 2017. Flipped Learning – Käänteinen oppiminen.
Edita. Helsinki.

Trailrunning 2018. Luettavissa: [http://www.trailrunning.fi/polkujuoksu-jatkoi-
myotatuudessa-vuonna-2017/](http://www.trailrunning.fi/polkujuoksu-jatkoi-myotatuudessa-vuonna-2017/). Luettu 23.3.2018.

Trailrunning 2015. Luettavissa: [http://www.trailrunning.fi/tilastoja-suomen-
polkujuoksukisoista-2015/](http://www.trailrunning.fi/tilastoja-suomen-polkujuoksukisoista-2015/). Luettu 23.3.2018.

Vuorinen, I. 2009. Tuhat tapaa opettaa. Kirjatalo Resurssi. Tampere.

LIITTEET

Liite 1. Polkujuoksun ohjaajakurssin aikataulu kevät

POLKUJUOKSUN OHJAAJAKURSSI (1 op)

Kurssi on tarkoitettu polkujuoksua jo pidempään harrastaneille, jotka haluavat ohjata polkujuoksuryhmiä. Kurssilla opit maastoon sopivaa polkujuoksutekniikkaa, suunnittelemaan reittejä sekä tuntemaan polkujuoksuvarusteiden ominaisuuksia.

Aika ja paikka 22.4.2017 Maunulan Maja, Metsäläntie 9, 00620 Helsinki

Kurssiohjelma (alustava)

- klo 9.00 Polkujuoksun ohjaajakurssin tavoitteet
- klo 9.30 DEMO: Näin pidät Polkujuoksu tutuksi -kurssin
- Suomen Latu & polkujuoksu
 - Miksi juosta poluilla?
 - polkujuoksuvarusteet
- klo 10.00 ULOS
- ryhmänhallinta, reitin valinta, vauhti
 - polkujuoksu tekniikka
 - muita harjoitteita
- klo 12.00 Lounas (omat eväät mukaan)
- klo 12.30 Ohjaajan tietopankki
- ohjaustaidot
 - suunnistustaidot
 - jokamiehenoikeudet
 - reitit
 - eri tasot, harjoitteet
- klo 13.30 Opetusharjoitusten suunnittelu pareittain
- klo 14.00 Opetusharjoitukset ulkona (15 min. / pari)
- klo 15.30 Iltapäiväkahvit
- klo 16.00 Ideoita omaan polkujuoksu toimintaan:
- hyvät käytännöt
 - materiaalit
 - tiedottaminen
 - turvallisuussuunnitelma ja riskianalyysi
 - kotitehtäväksi oman toiminnan suunnittelu
- klo 16.45 Koulutuksen yhteenveto, palaute ja todistusten jako
- klo 17.00 Koulutuspäivä päättyy

Varustautuminen kurssille

Kurssin aikana ollaan sekä sisällä että ulkona. Varustaudu säänmukaisiin ulkoiluvarusteisiin. Laita jalkaasi polkujuoksuun sopivat kengät.

Liite 2. Palautekysely 1

Polkujuoksuohjaajan -kurssi

Yleisiä kysymyksiä kurssista

1. Koitko, että sait kurssimateriaaleista riittävästi tietoa polkujuoksulenkkien järjestämiseen? *

Kyllä

En

2. Polkujuoksuohjaajan verkkomateriaalin sisältö oli kokonaisuudessaan mielestäni... *

Kattava

Riittävä

Puutteellinen

Jotain muuta,

mitä?

3. Saitko kurssilta riittävät valmiudet ohjata polkujuoksuryhmää? *

Kyllä

En

En ole varma

4. Miten verkkomateriaalia voisi kehittää eteenpäin? Ideoita? *

5. Oliko lähiopetus mielestäsi... *

Monipuolinen

Riittävä

Puutteellinen. Jäin kaipaamaan?

En osaa sanoa

Liite 3. Polkujuoksun ohjaajakurssin aikataulu syksy

POLKUJUOKSUN OHJAAJAKURSSI (1 op)

Kurssi on tarkoitettu polkujuoksua jo pidempään harrastaneille, jotka haluavat ohjata polkujuoksuryhmiä. Tällä kurssilla saat työkaluja polkujuoksuryhmien ohjaamiseen maastossa. Saat ideoita eritasoisten reittien sekä lenkkien sisällön suunnitteluun. Pääset harjoittelemaan maastoon sopivaa polkujuokсутekniikkaa sekä tutustumaan eri polkujuoksuvarusteisiin.

Aika ja paikka 29.10.2017 Suomen Latu, Radiokatu 20, 00240 Helsinki

Kurssiohjelma (alustava)

klo 9.00 Esittely sekä kurssin tavoitteet

klo 9.30 Suomen Latu & polkujuoksu
Laji esittely

- polkujuoksuvarusteet
- tekniikka

klo 10.00 ULOS - DEMO

- polkujuokсутekniikka
- eri harjoitteita
- suunnistustesti (ennakkotehtävä)

klo 12.00 Lounas (omat eväät mukaan)

klo 12.30 Ohjaajan tietopankki

- jokamiehenoikeudet
- suunnistustaidot
- turvallisuus
- ohjaustaidot + ryhmänhallinta
- reittisuunnittelu + eri harjoitteet

klo 14.00 Opetusharjoitusten suunnittelu ryhmissä

klo 14.30 Opetusharjoitukset ulkona (15 min/ryhmä)

klo 16.00 Iltapäiväkahvit

klo 16.15 Ideoita omaan polkujuoksuutoimintaan:

- hyvät käytännöt
- materiaalit
- tiedottaminen
- turvallisuussuunnitelma ja riskianalyysi

klo 17.00 Koulutuspäivä päättyy

Varustautuminen kurssille

Kurssin aikana ollaan sekä sisällä että ulkona. Varustaudu säänmukaisiin ulkoiluvarusteisiin. Laita jalkaasi polkujuoksuun sopivat kengät.

Liite 4. Palautekysely 2

Polkujuoksuohjaaja -kurssi

Yleisiä kysymyksiä kurssista

1. Saitko kurssilta riittävät valmiudet ohjata polkujuoksuryhmää? *

- Kyllä
 En
 En ole varma

2. Polkujuoksuohjaajan verkkomateriaalin sisältö oli kokonaisuudessaan mielestäni? *

- Kattava
 Riittävä
 Puutteellinen
 Jotain muuta,
mitä?

3. Arvioi seuraavat väittämät asteikolla 1-5. 1= täysin eri mieltä, 5= täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Sain riittävästi tietoa polkujuoksusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain riittävästi tietoa polkujuoksuvarusteista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain riittävästi tietoa polkujuokсутekniikasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tietoinen polkujuoksun hyödyistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tietoinen jokamiehen oikeuksista ja -velvollisuuksista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan suunnitella eritasoisia polkujuoksulenkkejä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain kurssin aikana ideoita polkujuoksulenkkeihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ymmärrän polkujuoksuun liittyvät riskit, kuten loukkaantuminen tai eksyminen lenkin aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on tietoa, miten toimia, mikäli eksyin polkujuoksulenkillä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan huomioida turvallisuusasiat ennen lenkkiä ja lenkin aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ymmärrän mikä on ohjaajan rooli järjestetyillä yhteislenkeillä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



SISÄLTÖ

Suomen Latu liikuttaa	3
1. Lajiesittely	4
• Polkujuoksun hyödyt	5
• Polkujuoksussa käytettävät varusteet	7
• Polkujuoksutekniikka	10
2. Reitin suunnittelu	12
• Jokamiehen oikeudet ja -velvollisuudet	15
• Suunnistustaidot	16
3. Ideoita polkujuoksuun	19
• Perhepolkujuoksu	24
4. Yhteislenkin järjestäminen ja ryhmänohjaus	26
• Ohjaaminen	28
5. Turvallisuus	30
6. Tiedottaminen ja viestintä	33
7. Liitteet	34
• Turvallisuussuunnitelma	34
• Riskianalyysilomake	36
• Polkujuokсутiedote	39
• Tuntisuunnitelma	40
LÄHTEET	42



LIITY NYT JÄSENEKSI

www.suomenlatu.fi/liity

Tule mukaan Polkujuoksutoimintaan tai nauttimaan muista ulkoilulajeista, kuten hiihdosta, retkeilystä tai maastopyöräilystä yhdessä Suomen Ladun aktiivisten yhdistysten kanssa. Jäsenenä saat **Latu&Polku** -lehden viisi kertaa vuodessa kotiisi, oman yhdistyksesi tiedotteet ja jäsenedut sekä monia muita valtakunnallisia jäsenetuja. Lisäksi olet mukana edistämässä ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksia Suomessa. Lisää tietoa jäseneksi liittymisestä löydät Suomen Ladun nettisivuilta.

Suomen Latu on 190 jäsenyhdistyksen ja niiden yli 83 000 jäsenen muodostama keskusjärjestö, jonka tavoitteena on edistää kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa kaikkina vuodenaikoina. Liikkumalla ja ulkoilemalla ihmiset pysyvät fyysisesti ja psyykkisesti terveempinä. Suomen Ladun tärkeimpiä tehtäviä on ulkoilumahdollisuuksien edistäminen, jota teemme valtakunnallisesti keskusjärjestönä ja paikallisesti jäsenyhdistyksissä.

Suomen Ladun visiossa kaikki löytävät oman tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta.

Toimintaamme ovat tervetulleita kaikki.

1. Lajiesittely – Polkujuoksu

Polkujuoksu on kestävyysliikuntaa, joka vie juoksijan luontoon ja monipuolisiin sekä vaihteleviin maastoihin. Laji tarjoaa monipuolisia luontokokemuksia ja ylläpitää kuntoa ja terveyttä. Valtaosa polkujuoksijoista nauttii lajissa etenkin sen omaehtoisuudesta ja ei-kilpailullisesta tavoitteellisuudesta.

Polkujuoksun suosio on kasvanut merkittävästi 2010-luvulla ja voidaan jopa puhua liikunnan muoti-ilmiöstä. Lajin harrastajat korostavat sen hyvinä puolina hyvinvoinnin edistämistä ja itsensä haastamista. Polkujuoksu on yksilölaji, jossa kuitenkin tärkeänä elementtinä on yhteisöllisyys.

MISSÄ?

Kansainvälinen polkujuoksujärjestö ITRA (International Trail Running Association) on määritellyt, että polkujuoksu on kaikille avointa jaloin taitettavaa, luonto ympäristöön sijoittuvaa juoksua. Reitti voi kulkea vuorilla, aavikolla tai metsässä ja maasto voi vaihdella hiekkatiestä yksittäisiin polkuihin. Reitillä tulisi olla mahdollisimman vähän päällystettyä alustaa, enimmillään kuitenkin 20 % koko reitistä. Polkujuoksua harrastetaan siis luonnossa, missä ympäristö voi myös olla muokattua tai rakennettua. Polut voivat sijoittua esimerkiksi kalliolle tai pellolle. Polkuja voi olla hyvin erilaisia. On kunnostettuja ja kunnostamattomia, merkattuja ja merkkeamattomia, leveitä ja kapeita. Polut myös ylittävät pururatoja, puroja, kallioita ja autoteitä.

MITEN?

Polkujuoksussa rasitus, vauhti ja maisemat vaihtelevat polkujen ja korkeuserojen mukaan. Jokainen juoksuaskel on erilainen, kun askel mukautuu juostavaan alustaan ja maastoon. Kallioiset ylämäet voidaan kävellä lyhyemmällä askeleella maitohappojen jyllätessä lihaksissa, kun taas alamäissä annetaan askeleen rullata metsän pehmeillä poluilla maisemien vaihtuessa. Tarvittaessa alitetaan kaatunut puu tai loikataan esteen yli. Välillä pysähdytään ihastelemaan maisemia tai tuoksuttelemaan ilmaa. Joskus voidaan jäädä maistelemaan marjoja tai tunnistamaan kasvillisuutta.



Maaston monimuotoinen alusta haastaa kehoa monipuolisesti ja mahdollistaa juoksuharrastuksen myös niille joille kova asfaltti ei sovi jalkavaivojen vuoksi.

POLKUJUOKSUN HYÖDYT

Polkujuoksulla voidaan saavuttaa useita terveyshyötyjä, niin fyysisellä kuin psyykkisellä tasolla. Itse juoksemisella ja luontoympäristöllä on omat positiiviset vaikutuksensa. Vaikutukset määräytyvät yksilöllisesti riippuen harrastajasta, harjoitustaustasta ja elintavoista.

Polkujuoksu on kestävyysliikuntaa, joka kuormittaa koko kehoa monipuolisesti. Juoksuharrastuksen tuomat positiiviset vaikutukset kehossa alkavat jo heti muutaman harjoituskerran jälkeen. Harjoittelun tuomat vaikutukset voidaan jakaa kahteen osaan: välittömiin vaikutuksiin sekä säännöllisen harjoittelun myötä syntyviin vaikutuksiin. Välittömiä vaikutuksia ovat verenkierron vilkastuminen, jonka seurauksena lihakset saavat enemmän happea sekä ravintoaineita. Elimistön sokeritasapaino paranee sekä rasva-aineiden hyödyntäminen energiaksi tehostuu. Säännöllinen harjoittelu edistää terveyttä, kohottaa kuntoa ja auttaa muun muassa painonhallinnassa. Se vähentää stressiä, antaa hyvää oloa sekä vireyttä.

Verrattuna maantiejuoksuun, polkujuoksu kehittää enemmän koordinaatiota ja ketteryyttä, sillä maaston epätasainen alusta pakottaa nopeampiin suunnanmuutoksiin sekä eripituisiin askeliin. Polkujuoksu aktivoi tukilihaksistoa enemmän ja koko keho joutuu tekemään enemmän töitä pitääkseen kehonhallinnan ja tasapainon.

JUOKSUN ERI KESTÄVYYSALUEET

Kuka tahansa terve ihminen voi aloittaa juoksuharjoittelun. Kunnon kohottaminen vaatii malttia, pitkäjänteisyyttä sekä säännöllistä harjoittelua.

Polkujuoksu on itsessään hyvin monipuolista harjoittelua korkeuserojen ja maaston monimuotoisuuden vuoksi. Vauhti määräytyy maaston mukaan ja sykkeet vaihtelet helposti lenkin aikana peruskestävyysalueesta vauhtikestävyyteen.

Tietoisesti juoksuvahtia vaihtelemalla harjoittelu monipuolistuu ja on hauskaa. Helpommat polun pätkät ja ylämäet voi juosta reippaasti ja alamäet palautella kävellen.

Kestävyyskunnan osa-alueita on perus-, vauhti- ja maksimikestävyys. Polkujuoksu tapahtuu yleisesti perus- ja vauhtikestävyysalueella. Alla olevassa kuvassa on esitetty aerobisen kestävyysharjoittelun jaottelu, niiden tuntemuksia sekä harjoitteluvaikutuksia.

TEHOTASO	SYKEALUE %VO ₂ MAX	TUNTEMUKSET	HARJOITUSVAIKUTUS
MAKSIMI- KESTÄVYYS	80-100%	<ul style="list-style-type: none">Tuntuu erittäin raskaaltaVoimakasta hengästymistäUupumisen tunnetta lihaksissa	<ul style="list-style-type: none">Kehittää maksimaalista suorituskykyä.Parantaa hengitys ja verenkiertoelimistön kapasiteettia ja maksimaalista hapenottokykyä.
VAUHTI- KESTÄVYYS	65-90%	<ul style="list-style-type: none">HengästymistäHikoiluaLievää tai jopa selkeää väsymystä lihaksissa	<ul style="list-style-type: none">Kehittää kestävyyskuntoa.Parantaa maitohappojen sietokykyä.Kehittää suorituksen taloudellisuutta kovemmillä harjoitustehoilla.
PERUS- KESTÄVYYS <small>Suurin osa harjoittelusta suositellaan tapahtuvan tällä alueella.</small>	40-70%	<ul style="list-style-type: none">Tuntuu kevyeltäLievää hikoilua	<ul style="list-style-type: none">Parantaa peruskestävyyttä.Luo pohjaa muiden kestävyiden osa-alueiden kehittämiselle.Edistää rasva-aineenvaihduntaa.Edistää hengitys ja verenkiertoelimistön kuntoa.Ennaltaehkäisee sydän- ja verisuonitauteja.

LÄHTEET: HUIPPU-URHEILUVALMENNUS 2016, LAATUA KÄYTÄNNÖN VALMENNUKSEEN 2008, KUNTOILIJAN KÄSIKIRJA 2005

VO₂max = maksimaalinen hapenottokyky

POLKUJUOKSUN HYÖTYJÄ:

- Kunto kohenee, kun hengitys- ja verenkiertoelimistö kuormittuu.
- Vahvistaa kehon eri lihaksia kuten keskivartalon, nilkanympärys- ja jalkojenlihaksia.
- Kehittää koordinaatiota ja tasapainoa, sillä maaston monimuotoisuus ohjaa juoksijaa suunnan ja juoksurytmin muutoksiin ja kehittää askellusta epätasaisilla alustoilla.
- Harjoittelu aktivoi hormoni toimintaa, jolloin stressitasot madaltuvat ja mieli virkistyy.
- Luontoympäristössä olemisen vähentää ahdistuksen ja vihan tunteita sekä väsymystä.
- Hyvän olon tunne ja vireys kohoavat.
- Auttaa painonhallinnassa, kun energiakulutus kasvaa.



Kuvassa näkyy tyypillisiä polkujuoksussa käytettäviä varusteita.

POLKUJUOKSUSSA KÄYTETTÄVÄT VARUSTEET

Polkujuoksun voi aloittaa tavallisilla maastoon tarkoitetuilla lenkkareilla sekä sään mukaisella varustuksella. Etenkin pidemmillä lenkeillä on oleellista huomioida turvallisuus sekä vaihtuvat olosuhteet. Pidempään lajia harrastanutta saattavat kiinnostaa myös erityisesti polkujuoksuun kehitetyt varusteet.

KENGÄT

Riittävä tuki, pito ja pohjakuviointi erottavat polkujuoksukengän tavallisesta lenkkarista. Maastoon tarkoitettuja lenkkareita on tänä päivänä monenlaisia ja valikoimaa on lähes yhtä paljon kuin maantielle tarkoitetuissa tossuissa. Maastoon tarkoitettujen lenkkareiden tärkeimpiä ominaisuuksia ovat istuvuus, riittävä tuki ja hyvä pito muuttuvissa olosuhteissa. Hyvä polkujuoksukenkä sopii erilaisille alustoille, kuten juurakkoon, mudalle, soralle, kalliolle, vesistön ylityksiin ja liukkaisiin kivikkoihin. Riittävä tuki ja istuvuus varmistavat sen, että jalka ei heilu juostessa ja näin aiheuta epävakautta tai loukkaantumisia. Osassa maastoon tarkoitetuista kengistä on ohut hiilikuitulevy, joka estää terävien kivien iskemät.

Polkujuoksukengissä on erilaisia pohjakuviointeja. Karhea pohjakuviointi sopii pehmeämmille alustoille, kuten mutaisille reiteille. Kovalle, kiviselle maastolle riittää matalampi pohjakuviointi. Hyvässä polkujuoksukengässä pohjamateriaalin tulee olla sellainen, joka pitää liukkaissakin olosuhteissa.

VAATTEET

Polkujuoksuun kannattaa valita hengittäviä ja istuvia, juoksuun tarkoitettuja vaatteita. Pitkät trikoot tai säären peittävät sukat suojaavat jalkoja naarmuilta. Mukavat juoksuvaatteet antavat vapautta liikkua moneen suuntaan eivätkä rajoita liikeratoja. Mukaan voi ottaa jokin tuulta ja vettä pitävän takin olosuhteiden muuttumisen varalle.

REPPU

Pitkällä lenkillä tarvitaan juoksureppua. Reppuun voi ottaa mukaan nestettä, lisävaatteita, pientä purtavaa, ensiaputarvikkeita, kartan, kompassin, puhelimen ja muuta, mitä kokee tarpeelliseksi.

KELLO

Lenkillä on hyvä olla mukana jonkinlainen ajannäyttävä, että osaa kääntyä takaisin ajoissa. Multisport- ja GPS-sykekelloissa on kellon lisäksi monia polkujuoksijalle hyödyllisiä ominaisuuksia. GPS-kellosta voi seurata juostua reittiä ja tarvittaessa se opastaa takaisin lähtöpisteeseen. Joihinkin kelloihin voi ladata valmiin reitin suunnistuksen tueksi. Kellot kertovat noustut metrit, kuljetun matkan, suunnan, sijainnin, sykkeen ja paljon muuta, mitä on hauska tietää lenkillä ja tarkastella sen jälkeen.

KUN MIETIT varusteita ennen lenkkiä, huomio ainakin kuinka pitkän lenkin teet ja mitkä ovat olosuhteet. Tuleeko pimeää, onko eksymisen mahdollisuus tai hellepäivä? Kenelle vetämäsi lenkki on suunnattu?



Pidemmillä yli kahden tunnin lenkeillä on hyvä ottaa mukaan muun muassa energiaa, juotavaa, lisävaatteita kelin mukaan, puhelin sekä ensiapupakkaus.

MUUT VARUSTEET

- Kompassi ja kartta on hyvä olla mukana pidemmillä lenkeillä eksymisen varalta.
- Suojalasit tai aurinkolasit suojaavat silmiä oksilta.
- Lippalakki suojaa auringolta ja putkihuivi lämmittää viileämmillä keleillä.
- Hanskat lämmittävät viileillä keleillä ja suojaavat kämmeniä mahdollisessa kaatumistilanteessa.
- Juomarakko helpottaa nesteen nauttimista liikkeessä.
- Ensiapupakkaus tai ainakin ideaalaside kannattaa olla mukana lyhyilläkin lenkeillä. Kunnan pakkaus, joka sisältää haavapyyhkeitä, kylmäpussin, ensisiteen, laastaria, rakkolaastaria, urheiluteippiä, kyypakkauksen sekä avaruuspeitteen on syytä olla ainakin yhdellä porukasta yli kahden tunnin lenkeillä.
- Taskulamppu tai otsavalo, jos lenkki venyy. Hämärän aikaan tehtävillä lenkeillä olisi hyvä olla myös varaparistot mukana.
- Paperia ja mahdollisesti kosteuspyyhkeitä. Häätä saattaa hyvinkin yllättää kaukana vessoista.

POLKUJUOKSUTEKNIikka

Sanotaan, että täydellistä ja yhtä oikeaa juoksutekniikkaa ei ole olemassa, sillä ihmisten rakenteelliset erot ja ominaisuudet määrittävät kullekin optimaalisimman tavan juosta. Juoksutekniikoita on siis yhtä monta kuin on juoksijoitakin. Oikeanlaisen juoksutekniikan tarkoituksena on vammojen ehkäiseminen, juoksun taloudellisuus, tehokkuus ja nautinnollisuus. Hyvä juoksutekniikka edellyttää hermoston ja lihasten saumatonta yhteistyötä, jotta juoksusta tulee mahdollisimman tehokasta ja taloudellista.

Kun puhutaan yleisesti juoksusta, oikeanlainen juoksutekniikka vaikuttaa juoksuharrastuksen jatkumiseen, sillä optimaalisella askelluksella voidaan ehkäistä alaraajojen ja selän vammoja sekä kiputiloja. Kun jalka osuu maahan oikeassa asennossa, jalkaterät, nilkka, polvi, lantionseutu ja alaselkä säästävät rasitusvammoilta. Taloudellinen juoksuaskellus muodostuu tuki-, ponnistus- ja lentovaiheista. Kunkin vaiheen harjoitteluun on olemassa yksittäisiä ja tehokkaita harjoituksia, mutta polkujuoksussa askellus muokkautuu maaston mukaan, joten järkevämpää on harjoitella polkujuoksun luonteen mukaisia osaharjoituksia, kuten alamäkijuoksua tai esteen ylitystä.

Niin aloittelijan kuin kokeneenkin polkujuoksijan kannattaa harjoitella maastossa juoksemisen tekniikkaa. Merkittävin ero maantiejuoksuun on jalan nostaminen askelletaessa, jotta vältetään kompuroinnilta sekä lyhyempi askelväli, joka mahdollistaa nopeammat suunnanmuutokset. Erityisesti on hyötyä alamäkien, mutkien, kivikkoisten ja juurakkoisten kohtien juoksuharjoittelusta.

POLKUJUOKSUN SUORITUSTEKNIikka

- ✓ Tukijalka viedään mahdollisimman hyvin vartalon painopisteen alle, ei liian eteen.
- ✓ Askelväli on lyhyt.
- ✓ Lantio pidetään ylhäällä ja tuki keskivartalossa. Ryhdikäs juoksuasento.
- ✓ Jos askellat kantapää edellä (kantapää tulee ensimmäisenä maahan), muista aktiivinen nilkan koukistus ja tehokas päkiäponnistus.
- ✓ Jos askellat päkiällä, muista esijännittää nilkan lihaksisto ennen maakosketusta. Jalkaterä ei saa roikkua maakosketushetkellä rentona. Päkiäkosketusta voi seurata kankosketus.
- ✓ Kädet rytmittävät ja tasapainottavat juoksua vartalon sivuilla. Kyynärkulma on noin 90 astetta.
- ✓ Katse on etuviistoon.

OLI ASKELLUKSESI mikä tahansa, vältä sen teknistä muok-
kaamista maastossa. Tee juoksutekniikkaa muokkaavat harjoitteet
maantiellä maltillisina määrinä.

Juoksutekniikan analysointi polkujuoksuun soveltaen



Hyvä



Korjattavaa

Analysoi juoksutekniikkaa peilaten listan tekniikkakohtiin.

Ylävartalo:

- Katse etuviistoon
- Niska pitkänä, pää pystyssä
- Hartiat rentoina ja alhaalla
- Kädet liikkuvat ~ 90° kulmassa lähellä vartaloa suorassa linjassa eteen ja taakse
- Sormet rennosti nyrkissä
- Hyvä ryhti, rintakehä avoimena

Keskivartalo ja lantio:

- Alaselässä neutraali notko
- Lantio kannateltuna, keskivartalossa tuki
- Lantio luut pysyvät samassa tasossa, lantio ei heilu puolelta toiselle

Alavartalo ja askellus

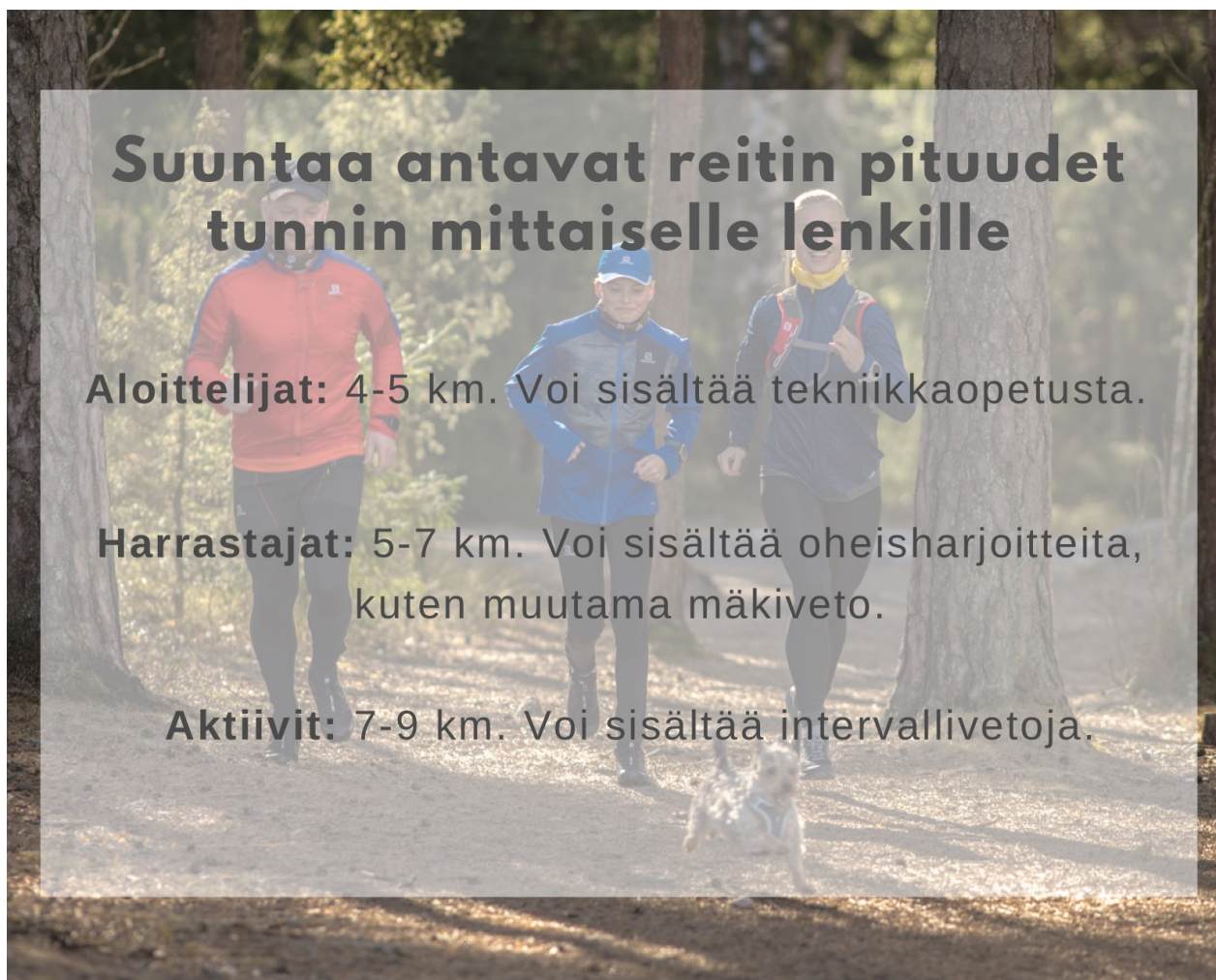
- Askel tulee painopisteen alle
- Lyhyt askelpituus, nopea askelfrekvenssi +90/min
- Korkeampi polvennosto kuin maantiejuoksussa
- Aktiivinen nilkka, ei löysä
- Jalkaterät eteenpäin

Muuta huomioitavaa:

Voit

analysoida juoksutekniikkaa peilaten listan tekniikkakohtiin.

2. REITIN SUUNNITTELU



Suuntaa antavat reitin pituudet tunnin mittaiselle lenkille

Aloittelijat: 4-5 km. Voi sisältää tekniikkaopetusta.

Harrastajat: 5-7 km. Voi sisältää oheisharjoitteita, kuten muutama mäki veto.

Aktiivit: 7-9 km. Voi sisältää intervallivetoja.

REITIN SUUNNITTELU

Polkujuoksuryhmiä ohjattaessa suunnitellaan etukäteen juostava reitti, jossa otetaan huomioon osallistujien kuntotaso, tavoitteet ja olosuhteet. Reitien suunnittelussa huomioidaan turvallisuus, vaikeusaste, reitin pituus ja lenkin kesto.

REITIN VOI SUUNNITELLA ESIMERKIKSI MUUTAMALLA ERI TAVALLA:

1. Lähtö suoraan poluille juoksemaan ja mittaa matka GPS-laitetta hyödyntäen. Laske tai arvioi lenkin kesto. Merkkää reitti mahdollisesti merkkiausnauhaa hyödyntäen.
2. Suunnittele reitin nettikarttasovelluksia hyödyntäen, tulosta suunniteltu reitti ja lähtö testaamaan. Laske tai arvioi lenkin kesto. Sovellukset näyttävät yleensä piirretyn reitin matkan.
3. Tulosta aluekartta ja piirrä karttaan reitti. Käy testaamassa suunniteltu reitti ja mittaa matka GPS-laitetta hyödyntäen. Arvioi myös lenkin kesto.

REITIN SUUNNITELUSSA TULEE OTTAA HUOMIOON MUUTAMIA ASIOITA

- Poluilla juoksemiseen menee kokeneelta juoksijalta noin 30% ja kokemattomalta jopa yli 50% enemmän aikaa kuin samanpituisella maantielenkillä. Tämä on tärkein huomioon otettava tekijä aikatauluja suunniteltaessa
- Reitin profiili vaikuttaa ajankäyttöön. Mäkinen maasto hidastaa etenemistä. Lisäksi, jos lenkin teemana on esimerkiksi juosta määrättyllä syketasolla, joudutaan nopeuksia tiputtamaan entisestään nousuissa.
- Lisähaasteen aikataulutukseen tuovat maaston muutokset ja esteet. Mutkittelevat polut, epätasaisuus, liukkaus ja pehmeät alustat hidastavat vauhtia. Tutuilla poluilla saatetaan kokea välillä yllätyksiä, kun esimerkiksi metsätyöt tai kevättulvat hidastavat tai jopa katkaisevat etenemisen.
- Osanottajien kunto ja kokemus vaikuttavat vauhdinjakoon. Ryhmän tasosta ja reitin vaativuudesta riippuen nopeus on tavallisesti 6-8 km/h. Alkuun kannattaa kiertää lyhyempää lenkkiä useampaan kertaan, jotta aikataulu ei menisi pitkäksi.
- Jos ryhmässä on hyvin eritasoisia juoksijoita, voit miettiä eri vauhtisten ryhmien perustamista. Kahdella tai useammalla ohjaajalla tämä onnistuu helposti. Jos reitti on tuttu ja reitillä kierretään lenkkiä, voi ohjaaja muodostaa vauhtiryhmiä. Tällöin kovempikuntoiset voivat juosta määrättyä nopeutta keskenään ja ohjaaja voi keskittyä kokemattomien ohjaamiseen.



Huomioi mahdolliset tapaturma-alttiin kohdat tehdessäsi reitin turvallisuussuunnitelmaa ja pyri välttämään niitä reittisuunnittelussa.



Hyvin suunniteltu reitti on olennaisen osa onnistunutta yhteislenkkiä.

VINKKEJÄ

- Kun suunnittelet reittejä, hyödynnä nettikarttasivustoja.
- Mieti, kenelle lenkki on suunnattu? Aloittelijat?
- Onko lenkillä jokin teema? Ylämäki? Polkuihin tutustuminen?
- Aina voi kysyä osallistujilta, mitä he haluaisivat oppia tai kokeilla.
- Tiedä missä liikut. Tutustu reittiin sekä jokamiehen oikeuksiin ja -velvollisuuksiin etukäteen.
- Huomio eksymisen mahdollisuus ja turvallisuus. Ota puhelin tai aluekartta ja kompassi mukaan.
- Varaudu olosuhteiden muutoksiin, mieti B-suunnitelma.

JOKAMIEHENOIKEUDET JA - VELVOLLISUUDET

Jokamiehenoikeudet liittyvät olennaisesti polkujuoksuun, sillä polkujuoksu tapahtuu luonnossa. Polkujuoksuohjaajalla tulee olla auttava käsitys jokamiehenoikeuksista ja -velvollisuuksista. Olennaista on ymmärtää missä saa liikkua ja missä ei.

JOKAMIEHENOIKEUDET JA -VELVOLLISUUDET

Jokamiehenoikeuksilla tarkoitetaan jokaisen oikeutta käyttää luontoa siitä riippumatta, kuka omistaa alueen tai on sen haltija. Luonnon käyttämiseen jokamiehenoikeuksien sallimissa rajoissa ei siis tarvita maanomistajan lupaa eikä oikeuksien käyttämisestä tarvitse maksaa mitään. Jokamiehenoikeudella toimiminen ei saa aiheuttaa vähäistä suurempaa haittaa maanomistajalle, maankäytölle tai luonnolle. Luonnonsuojelualueilla jokamiehenoikeuksia voidaan rajoittaa erilaisin tavoin. Voit tutustua tarkempiin kuvauksiin jokamiehenoikeuksista esimerkiksi ymparisto.fi -sivuilla.

JOKAMIEHENOIKEUDET POLKUJUOKSIJAN NÄKÖKULMASTA

Saat:

- liikkua jalan luonnossa, kuten metsissä, luonnonniityillä ja vesistöissä (rannat/suot)
- oleskella tilapäisesti alueilla, joilla liikkuminenkin on sallittua
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja
- uida ja kulkea jäällä
- lenkeillä kansallispuistoissa

Jokamiehenoikeudella et saa:

- lenkeillä luonnonsuojelualueella merkittyjen reittien ulkopuolella
- haitata maanomistajan maankäyttöä
- kulkea pihamailla, istutuksilla tai viljelyksessä olevilla pelloilla
- kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita
- häiritä kotirauhaa esimerkiksi kulkemalla liian lähellä asumuksia tai meluamalla
- roskata ympäristöä
- häiritä tai vahingoittaa lintujen pesiä ja poikasia
- häiritä eläimiä

LUONNONSUOJELUALUEILLA EI saa lenkeillä merkittyjen reittien ulkopuolella, vaikka sinne näyttäisi menevän polkuja. Jos olet epävarma alueen rajoituksista, on parempi suunnitella lenkki muuhun ympäristöön.

SUUNNISTUSTAITOT



Suunnistamista voi opetella suunnistusseurojen järjestämällä kuntorasteilla tai retkeilyjärjestöjen kursseilla.

Suunnistustaito on avain turvalliseen liikkumiseen luonnossa ja poluilla. Se on perustaito, joka jokaisen polkujuoksuohjaajan olisi hyvä hallita. Suunnistustaito vapauttaa valitsemaan omia reittejä, antaa rohkeutta kokeilla ja suunnitella uusia polkuja sekä mahdollistaa polkulenkkeilyn omin päin jopa ennalta tuntemattomissa paikoissa. Polkujuoksuohjaajan tulee kuitenkin tietää missä liikutaan ryhmän kanssa. Suunnistustaitoisen on helpompi löytää lähtöpisteeseen, mikäli eksyy reitiltä. Onnettomuuden sattuessa ohjaajan tulee myös osata viedä ryhmä lyhintä reittiä avun luokse. Tässä suunnistustaito on avuksi.

ALLA TRAILRUNNING.FI -SIVUSTON KÄYTÄNNÖN VINKIT SUUNNISTUSTAITOJEN OPETTELUUN

1. Hanki lenkkireiteiltäsi suunnistuskartta, ja ota se mukaan polkulenkeille. Seuraa tutulla reitillä matkan etenemistä kartalla ja tutki samalla kartan ja maaston välistä yhteyttä. Suunnistuskarttoja voi ostaa esimerkiksi paikallisilta suunnistusseuroilta.
2. Tutki kartasta kotona, missä tavallinen juoksureittisi kulkee. Etsi kartalta muita mahdollisia reittejä, ja toteuta ne seuraavilla lenkeillä.
3. Kun kotimaasto alkaa tulla tutuksi kartan kanssa, laajenna reiviä uusiin maastoihin.
4. Jos uuteen maastoon yksin meneminen jännittää, ota ystävä mukaan. Tutkimusretkeily ja uusien taitojen opettelu yhdessä hauskaa ja turvallista.
5. Lähde kokeilemaan suunnistusta lähipaikkakunnan kuntorasteille. Ohjelmistossa on usein aloittelijoille sopivia ratoja. Kuntorasteilla harjoitus on aina suunniteltu valmiiksi, rastit viety metsään ja kartta painettu.



Eksymistilanteissa, hiljennä ja pysähdy ajoissa. Paikanna itsesi älylaitteen karttasovelluksella ja suunnista takaisin reitille. Jos olet vain kartan ja kompassin varassa, mieti missä olet viimeksi varmasti ollut kartalla. Katso onko ympäristössä selviä maamerkkejä, esimerkiksi isoja mäkiä tai jyrkänteitä, joista saat itsesi paikallistettua takaisin kartalle. Jos tällaisia ei löydy, ota kompassilla suunta lähimmälle polulle tai tielle, jonka tunnistat.

HUOMIO AINAKIN NÄMÄ ASIAT ENNEN KUIN VIET RYHMÄN MAASTOON

1. Tutustu alueen karttaan ja maastoon etukäteen. Käy testaamassa reitti itsellesi ennen ryhmän vetoa. Jos liikutte kaukana asutuksesta, ilmoita suunniteltu reitti ja aikataulu seurasi vastuuhenkilölle tai toiminnanjohtajalle.
2. Tulosta aluekartta ja piirrä suunniteltu reitti karttaan. Ota kompassi kartan lisäksi lenkille mukaan eksymisen varalta.
3. Karttapalvelusovelluksista, kuten Google Mapsista, näet tarvittaessa sijaintisi ja pystyt suunnistamaan takaisin reitille. Pidä puhelin lämpimässä, esim. lähellä kehoa, sillä kylmä ilma saattaa vaikuttaa akun keston.
4. Erilaiset älypuhelinsovellukset (esim. Sports Tracker) tallentavat kuljetun reitin puhelimeesi. Tämä helpottaa takaisin löytämistä, mikäli eksyt.
5. Huomioi, että monet karttapalvelu- ja reittisovellukset vaativat puhelinverkkoyhteyden, eli jos olet verkon kantamattomissa, paikannus ei välttämättä onnistu. Edellä mainitusta syystä mieti reitin suunnitteluvaiheessa aluetta rajaavat maamerkit kuten järvenrannat, tiet ja sähkölinjat. Ne helpottavat paikannusta ja ohjaavat oikeaan suuntaan eksyessä.

Sään vaihtelut sekä vuorokauden- ja vuodenajat saattavat tehdä kepposia. Yllättävä pimeys tai lumisateen muokkaama maisema saattaa aiheuttaa eksymisen. Jos liikut hämärässä tai pimeällä, muista aina valaistus, esimerkiksi otsalamppu ja siihen varaparistot. Ryhmäläisiä kannattaa myös ohjeistaa valaistuksen käyttöön.

Erilaiset merkinantovälineet, kuten pilli ja valot pimeällä, nopeuttavat löytymistä eksymistilanteissa.

3. IDEOITA POLKUJUOKSUUN

Aloitteleville polkujuoksijoille suunnatuissa lenkeissä ohjelma kannattaa rakentaa peruslenkkeilyn ja polkuihin tutustumisen ympärille. Lenkkeihin voi sisällyttää pieniä tekniikkaosioita, mutta yleensä alkuvaiheessa eniten kehitystä tapahtuu ihan vain juoksemalla pitkin polkuja. Kun kokemus karttuu, ja jos kehittyminen polkujuoksijana kiinnostaa, voi harjoitteluun lisätä enemmän tekniikkaa, voimaa ja vauhtikestävyttä. Myös lenkkien pituus ja vaativuus kasvavat kunnan ja kokemuksen myötä. Rakenna viikko-ohjelma siten, että harjoittelun pääpaino on kevyissä peruskestävyysharjoituksissa, joiden kesto vaihtelee noin 60 minuutin harjoituksesta aina muutamaan tuntiin. Huomio kuitenkin, että maaston monimuotoisuus saa sykkeen vaihtelevaan.

Tee harjoitukset mahdollisimman monipuolisilla alustoilla (lajinomaisuus), mutta vältä muuttamasta esimerkiksi totuttua asfalttilenkkiä kerralla maastolenkiksi. Se saattaa kuormittaa kehoa liikaa ja aiheuttaa rasitusvammoja. Totuta keho pikkuhiljaa uudenlaiseen rasitukseen.

Alle olevasta jaottelusta näet esimerkkejä eri kestävyysalueella tapahtuvista harjoituksista. Näiden lisäksi olisi hyvä tehdä lihaskunto sekä liikkuvuusharjoituksia. Hyvä lihaskunto ennaltaehkäisee tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja liikkuvuusharjoitteet edistävät palautumista sekä ehkäisevät muun muassa rasitusvaivoja.

ERI KESTÄVYYSALUEELLA TAPAHTUVIA HARJOITTELUMALLEJA:

1. KEVYT LENKKI - 30-60 MIN

- Palauttava, peruskestävyyttä kehittävä, päivän rasituksista palauttava lenkki.
- Voidaan tehdä useampana päivänä viikossa.
- Harjoitus tuntuu kevyeltä.
- Juoksija hengästyy lievästi.
- Syke on tavallisesti 40-70 prosenttia maksimaalisesta sykkeestä, peruskestävyysalueella.

2. PITKÄ LENKKI - 60-180 MIN

- Juoksijan perusharjoittelua. Kehittää peruskestävyyttä ja luo pohjaa kunnan kehittämiseksi.
- 1-2 kertaa viikossa.
- Pitkä lenkki kannattaa juosta vapaapäivänä, jolloin olo on virkeä.
- Lenkin tehoalue on sama kuin kevyen lenkin.

3. REIPAS LENKKI TAI VAUHTIKESTÄVYYS HARJOITUS - 30-60 MIN

- Harjoitus tuntuu rasittavalta.
- Toteutetaan harvemmin. Tavoitteesta riippuen tehdään kerran viikossa.
- Juoksija hengästyy selvästi.
- Usein tehdään erilaisia intervallivetoja.
- Syke on tavallisesti 65 - 90 prosenttia maksimaalisesta sykkeestä, eli vauhtikestävyys tai käy jopa maksimikestävyysalueella.

TEEMAIDEOITA LENKEILLE:

Kerro osallistujille tunnin alussa ja mielellään jo ilmoittautumisen yhteydessä, jos polkujuoksulenkillä on jokin teema, kuten esteenylitys.

- 1. Maastossa juokseminen:** Niin aloittelijan kuin kokeneen polkujuoksijan kannattaa harjoitella maastossa juoksemisen tekniikkaa. Erityisesti hyötyä on alamäkien ja kivikkoisten ja juurakkoisten kohtien harjoittelusta, joissa varsinkin aloittelijat joutuvat hidastelemaan.

Esimerkki. Etsitään sopiva paikka missä on monimuotoista alustaa. Juostaan esim. 30 metrin matkaa samasta kohtaa ja toistetaan sitä useaan kertaan. Aloita vauhti maltilla, kun askelmerkit löytyvät, lisätään vauhtia. Riittävä vauhti auttaa vaihtelevaan askelpituutta ja tarvittaessa loikkimaan esteiden yli.

- 2. Tekniikka:** Lenkin alkuvaiheessa pidä vauhti maltillisena ja anna osallistujille yksi tekniikkavinkki, johon he kiinnittävät huomion sillä hetkellä. Käy koko keho läpi (tekniset asiat). Anna osallistujille aikaa. Voit palata kerrattaviin seikkoihin uudelleen.

Esimerkki. Keskity juostessa askellukseen. Nilkka on aktiivinen ja pyri ennakoimaan, mihin astut. Mahdollisimman tasainen kohta.

- 3. Koordinaatiot:** Lenkin alkupuolella löydä mahdollisimman tasainen suora, missä osallistujat tekevät erilaisia koordinaatioharjoitteita. Näytä esimerkkiä. Toista yhtä liikettä noin 20 metriä. Voit tehdä useamman kierroksen samaa liikettä. Jatka lenkkiä normaaliin tapaan koordinaatioharjoitusten jälkeen.

Esimerkki 1. Tehdään polvennostokävelyä 20 metriä. Pidä kädet lantiolla ja säilytä lantion kannatus. Nilkka on aktiivinen.

Esimerkki 2. Tehdään merkkiin asti tasajalkahyppelyä. Kädet lantiolla ja nilkat joustaa koko liikkeen ajan. Tämä liike valmistaa kehoa ja nilkanympäryslihaksia epätasaiselle alustalle juoksuun.

Muita tekniikkaa tukevia koordinaatioharjoitteita tielle ja soveltaen poluille:

- kävelyä päkiöillä, kädet lanteilla
- polvennostokävely, vastakkaisella kädellä kurotetaan ylöspäin
- polvennostojuoksu terävällä lyhyellä askeleella "tikaten"
- kuopaisukävely, jalkaterä viedään aktiivisesti kuopaisten vartalon alle
- pakarajuoksu siten, että kantapäätä nousee suoraan pakaralle
- pikkuvuorohyppely
- pysäytysloikka

- 4. Esteen ylitys:** Mieti etukäteen lenkipolulta kohta, missä on esim. kaatunut puu tai pieni ylimentävä oja. Alkulämmittelyn jälkeen jää esteen luokse ja harjoittele esteen ylitystä useaan kertaan. Harjoitteen voi tehdä jonossa, mutta pyydä osallistujia jättämään riittävästi väliä seuraavaan. Juostava matka esteeseen voi olla esim. 40 metriä. Alkuun vauhti on maltillinen, mutta varmuuden kasvaessa pyydä juoksijoita lisäämään vauhtia.
- 5. Lajinomaista voimaa:** Kulkekaa lenkin kaikki ylämäet loikkien tai kävellen pitkällä askeleella lonkan ja nilkan ojennusta korostaen. Tehkää erilaisia loikkia ja hyppyjä kaatuneiden puiden yli, kivien päälle, tai ihan vain polkua eteenpäin.

Hyppyihin voi lisätä vartalon kiertoja, sillä keskivartalon lihaskunto on polkujuoksussa vähintään yhtä tärkeää kuin jalkojen.

- 6. Intervallit / vetotreeni:** Vetotreenit ryhmässä sujuvat parhaiten, kun lähdetään yhtä aikaa, juostaan tietty aika ja vedon jälkeen palautellaan päinvastaiseen suuntaan. Näin porukka pysyy koossa, vaikka mukana olisi erivauhtisia juoksijoita. Valitse sellainen polku, jota on helppo seurata, tai merkkää juostava veto esimerkiksi nauhoilla.
- 7. Ylä- ja alamäkijuoksu:** Mieti ennakkoon reitiltä kohta, jossa on suhteellisen esteetön ja turvallisesti edettävä ylämäki. Alkulämmittelyn jälkeen esim. lenkin puolivälissä jää ryhmän kanssa valitulle mäelle tekemään mäktivetoja. Teemana voi olla joko ylä- tai alamäki. Vetoja voi tehdä 6-10 ajasta ja ryhmän tasosta riippuen. Alkuun vauhti on maltillinen ja varmuuden kasvaessa vauhtia voi lisätä.

LISÄMAUSTEENA POLKUJUOKSULENKKEIHIN VOIT TEHDÄ LIHASKUNTOLIIKKEITÄ LENKIN AIKANA TAI SEN PÄÄTTEEKSI. TEE ESIMERKIKSI:

1. Etunojapunnerruksia puuta vasten tai parin kanssa kädet vastakkain.
2. Kyykkyjä lisäpainon kanssa, kuten puupölkky tai kivi sylissä.
3. Lankutusta tai askelkyykkyjä loivaan ylämäkeen.
4. Vatsarutistuksia kiven päällä. *Hyödynnä luonnon mahdollisuudet.*



Teetä lihaskuntoliikkeitä lenkin päätteeksi tai lenkin aikana. Kyykkää esimerkiksi parin kanssa.



Tasahyppy puuparrun molemmin puolin nostavat sykettä ja vahvistavat jalkojen lihaksia.



Tee välillä intervalliharjoitteita, jotka kehittävät vauhtikestävyyttä ja hapenottokykyä. Teetä esimerkiksi 4 vetoa, jossa juostaan reippaammin 2 minuuttia ja kävellään palautellen 2 minuuttia.



Ylämäkivedot kehittävät tehokkaasti lajinomaista voimaa. Tee lenkin lomassa esimerkiksi 5-8 vetoa kävelypalautuksella alas. Huomioi ryhmän kanssa yhteinen alastulon suunta, jotta vältetään törmäyksiltä



Teettäessä lihaskuntoliikkeitä ryhmälle, huomio oikea liiketekniikka ja turvallisuus.



PERHEPOLKUJUOKSU

Perheliikunta on yksi Suomen Ladun strategisia painopisteitä vuosina 2016–2021. Polkujuoksu kuuluu yhtenä osa-alueena perheliikuntatoimintaan. Kyse on aikuisten ja lasten yhteisestä liikunnasta ja tavoitteena on vahvistaa liikunnallista elämäntapaa vauvasta vaariin.

POLKUJUOKSU KOKO PERHEEN LAJIKSI

Miksi?

- ✓ Metsässä juokseminen kehittää kaikenikäisten motoriikkaa, kuntoa, tasapainoa, lihashallintaa ja kestävyyttä.
- ✓ Lajia harrastamaton aikuinen voi uskaltautua kokeilemaan polkujuoksua lapsen ”varjolla”. Kynnys tulla mukaan on matalampi, koska jo oletusarvoisesti perheryhmässä mennään pienimpien ehdoilla. Tällöin myöskään aikuiset eivät aseta itselleen niin korkeita kunto- tai taitovaatimuksia kuin aikuisten ryhmässä.
- ✓ Ohjaajana voi olla hieman vähemmänkin juossut polkujuoksija. Reitti tehdään lyhyemmäksi ja suunnitellaan (ja mielellään merkitään) tarkasti etukäteen. Näin ohjaajankaan ei tarvitse olla huolissaan polun risteyksistä eikä ole pelkoa eksymisestä.
- ✓ Innostava ote riittää! Ohjaaja voi myös ottaa omat tai vaikka naapurin lapset mukaan.
- ✓ Yhdessä tekeminen ja onnistuminen on vaan niin hauskaa!

Miten?

- ✓ Huomioidaan eritasoiset juoksijat sekä reitin pituudessa, että vauhdissa.
- ✓ Jos taaperoiden huomioiminen tapahtumassa/reitillä tuntuu haastavalta, voi jo tapahtumailmoituksessa kertoa, että reitti soveltuu kouluikäisille lapsille omien aikuisten kanssa.

TOIMINTAVINKKEJÄ:

1. Ohjatun polkujuoksulenkin yhteyteen suunnitellaan reitti, joka on pituudeltaan huomattavasti aikuisten polkujuoksulenkkiä lyhyempi (0,5-2 km, mahdollisesta ikäjakaumasta riippuen). Reitillä ei kannata olla jyrkkiä nousuja tai laskuja, mutta muuten sen on syytä olla vaihteleva (mutkia, kumpareita, puroja, hauskoja tai mielenkiintoisia kohtia luonnossa). Reitti juostaan yhdessä ohjatusti, lapset kuitenkin omien aikuistensa vastuulla. Jos intoa ja aikaa riittää, voi reitin juosta useampaankin kertaan. Kun lenkki on lyhyt, voivat perheet juosta omaa vauhtiaan ilman pelkoa eksymisestä.
2. Yhdistetään lenkkiin luontoparkouria, eli suunnitellaan reitin kulku niin, että sen varrella on:
 - oksia, joista voi ottaa heilauttamalla vauhtia
 - puunrunkoja, joiden yli voi loikata joko suoraan tai käsillä auttaen
 - kiviä tai muita pieniä pudotuksia, joista voi hypätä alas (ja vaikka kieriä loppuksi)
 - kallionseinämiä tai tukevia puunrunkoja, joista voi ponkaista itselleen jalalla vauhtia
 - kaatuneita puita, joiden rungoilla voi tasapainoilla.
3. Jokainen aikuinen-lapsi -pari (tai perhe) suunnittelee pienen spurttiradan tai lenkin, jonka esittelee muille. Kaikki juoksevat kaikkien radat läpi. Sovitaan alue selvästi etukäteen, määritellään takarajat joiden yli ei mennä. Todennäköisesti, kun lapset pääsevät vauhtiin, he suunnittelevat hausempia ja jopa vaikeampia reittejä kuin aikuiset.
4. Jos matkan varrella löytyy jotakin todella mielenkiintoista, on sallittua pysähtyä hetkeksi katsomaan ja ihmettelemään. Tähän jopa kannustetaan (ei tee pahaa aikuisillekaan).
5. Pidetään hauskaa poluilla ja annetaan mennä!

4. YHTEISLENKIN JÄRJESTÄMINEN JA RYHMÄNOHJAUS

Ohjattu polkujuoksulenkki on sosiaalinen tapahtuma, missä osallistujat saavat informaatiota lajista sekä innostusta ja motivaatiota omaehtoiseen harjoitteluun.

KUN KUTSUT KOKOON YHTEISLENKIN, OTA HUOMIOON AINAKIN SEURAAVAT ASIAT:

VALMISTAUTUMINEN

1. Reitin suunnittelu: mieti lenkin pituutta kilometreissä ja ajassa, polkujen mielenkiintoisuutta ja harjoituksen sisältöä. Voit hyödyntää tuntisuunnitelmapohjaa suunnitteluvaiheessa (katso liite).
2. Reitin vaativuus: paljonko on mäkiä, miten haastavia polut ovat, onko matkalla muita hidasteita?
3. Suunnistus: Varmista, että löydät reitin harhailematta. Jos olet menossa itsellesikin uusille poluille, käy tutustumassa niihin etukäteen. Ota mukaan alueen kartta ja lataa varmuuden vuoksi puhelimeen Retkikartta tai muu karttasovellus.
4. Osanottajien kunto ja kokemus: Varsinkin polkujuoksun ensikertalaiset usein yllättyvät, kuinka paljon hitaammin matka etenee poluilla kuin tiellä. Ryhmän tasosta ja reitin vaativuudesta riippuen matkavauhti on tavallisesti 6-8km/h, ja siihen mahdolliset tauot päälle.
5. Lenkin vetäjän varustus: Olipa kyseessä kaverilenkki tai ohjattu polkujuoksu, on ryhmän kokeneimman hyvä varautua mahdollisiin ongelmiin matkalla. Kompastelut, kolhut ja väsymiset ovat tavallisia maastossa. Eksymisiäkin sattuu toisinaan. Vesitiiviisti pakattu puhelin, jossa on 112-sovellus asennettuna, on tärkeä apuväline. Lenkin ensiapuvälineisiin kuuluu laastareita, haavapyyhkeitä, ideaalaside, urheiluteippiä ja rakkolaastareita, foliopeite sekä kylmällä säällä varapaita pakattuna niin, että se pysyy kuivana. Lisäenergiaa ja ylimääräistä juotavaa on hyvä olla pidemmällä lenkeillä.
6. Osanottajien kutsuminen ja ennakkotiedotus: Mitä on odotettavissa, mikä on sopiva varustus, missä tavataan?

Ennen lenkkiä

- Jos mahdollista, selvitä osallistujamäärä hyvissä ajoin ennen lenkkiä (1-2 vrk aiemmin).
- Saavu ajoissa kokoontumispaikalle.
- Ole iloinen ja viesti hyvää fiilistä. Muista että Ladun polkujuoksulenkit ovat matalan kynnyksen tapahtumia.
- Aloita johdanto itsesi esittelyllä ja kerro lyhyesti polkujuoksusta.
- Kerro lenkin tavoitenoisuus ja siihen käytettävä aika. Reitin profiili ja mahdolliset haasteet kannattaa myös mainita.
- Kerro lyhyesti ohjaajan mukana kulkevista varusteista (EA-tarvikkeet, puhelin, ravinto ja neste).
- Anna muutama vinkki varusteisiin liittyen, mikäli huomaat selkeitä puutteita ja ne saattavat aiheuttaa vaaratilanteita.
- Kannusta ryhmäläisiä kertomaan henkilökohtaisesti mahdollisista terveydentilaan liittyvistä tekijöistä, jotka saattavat vaikuttaa lenkin kulkuun.
- Jätä aina pieni hetki kysymyksille ennen liikkeelle lähtöä.

Lenkin aikana

- Herätä keskustelua ja luo hyvää ilmapiiriä. Kannusta yhdessä tekemiseen ja toimi jääsärkijänä.
- Huomioi kaikki ryhmän jäsenet. Kysy esimerkiksi päivän kuulumiset.
- Seuraa ryhmän jäsenten menoa. Jos porukasta kuuluu puuscutusta, vauhti on liian kova. Kerro juoksijoille, että maastossa ei kannata tuijottaa kilometrivauhteja, vaan sykkeen seuraaminen on parempi keino vauhdin säätelyyn.
- Muista, että maastossa hankalammissa paikoissa ja ylämäissä kävelyaskeleet ovat ok myös juoksulenkillä. Näytä itse esimerkkiä kävelemällä rankemmat paikat.
- Muista, että olet nyt vetämässä lenkkiä muille ja tarjoamassa heille hyvää kokemusta, joka toivottavasti innostaa heidät lajin pariin. Mene siis heidän kykyjensä mukaisesti ja jätä omat harjoitustavoitteesi ja kunnon esittely toiseen paikkaan.
- Huolehdi, ettei kukaan tipahda letkasta. Vilkuile usein taakse. Jos letka venyy, hidasta vauhtia, pysähdy ihailemaan maisemia tai pidä vaikka valokuvaustauko. Näin kenellekään ei tule sellaista tunnetta, että hän olisi porukan hidasteena ja läikähtymispisteessä. Isommissa porukoissa on syytä olla letkan hännillä reitin tunteva juoksija, joka paimentaa loppupäätä.
- Hidastavien kohteiden, kuten ojan ylitysten ja jyrkkien kinkereiden jälkeen odota porukka kokoon. Maaston esteiden jälkeen letka saattaa muuten katketa.
- Energiaa kuluu maastossa enemmän kuin vastaavan pituisella maantielenkillä ja uudet lihakset pääsevät töihin. Tämä tulee monille polkuihin tottumattomille yllätyksenä ja voi aiheuttaa väsähdyksiä. Pienet lepotauot, energiaeväs ja huikka juomapullostaa auttaa.
- Jos haluat jakaa osaamistasi laajemminkin, lenkeille voi ottaa erilaisia teemoja.

Lenkin jälkeen

- Kerää ryhmä koolle loppuyhteenvedoon.
- Tiedustele fiilikset ja kerää nopea suullinen palaute jatkoon suunnittelun tueksi.
- Tiedota seuraavasta lenkistä ja sen rakenteesta, mikäli se on jo tiedossa. Ilmoita myös mahdollisista muutoksista, esimerkiksi ohjaajamuutokset.
- Jätä aikaa henkilökohtaisille palautteille ja keskustelulle.

HAMPURILAISPALAUTE



HAMPURILAISPALAUTE on hyvä muistisääntö palautteen antamiseen: kerro aluksi hyvä puoli suorituksesta, sämpylän hattu, sen jälkeen itse pihvi eli kehittämisehdotus, ja säästä lopuksi sämpylän alaosa, kehuminen.

OHJAAMINEN

Liikunnan ohjaaminen on ihmissuhdetyötä, joka edellyttää ohjaajalta kykyä vuoropuheluun ja viestintään. Ohjaajalta vaaditaan sosiaalisia taitoja, tilannetajua sekä tunneälyä.

Ohjaajan tulee kartoittaa osallistujaryhmän lähtökohdat ja kuntotaso.

Ohjaustilanteissa tarvitaan pelisilmää, jotta ohjaaja osaa soveltaa, jos jotain sattuu tai ohjauksen sisältö ei sovellu kohderyhmälle. Ohjaustaidot karttuvat ja kehittyvät tekemisen ja kokemusten kautta.

Ohjaaja tarvitsee myös pedagogisia taitoja, jotta hän osaa opettaa ohjattavaa lajia.

Tavoitteena on, että kokemukset harjoituksista olisivat positiivisia, turvallisia ja sitä kautta harrastus myös jatkuisi. Ohjaaja on osallistujille ennen kaikkea motivaattori ja liikunnan innostaja.

Liikunnan ohjauksessa kannattaa käyttää useampia viestinnän keinoja. Muista sekä verbaaliset että non-verbaaliset ohjeet. Yhdistä suulliset ohjeet, oikea liikesuorituksen näyttö ja mielikuvat, kun haluat ohjattavan ymmärtävän mitä opetetaan ja miten jokin liike tulisi tehdä. Kiinnitä huomiota siihen, että liikkeiden näytöt menevät teknisesti oikein.

VINKKEJÄ SELKEÄN JA KANNUSTAVAN OHJAAMISEEN:

- ✓ Ohjaaja kokoaa ryhmän niin, että kaikki kuulevat ja näkevät.
- ✓ Kerro mitä ollaan tekemässä, miten ja missä.
- ✓ Näytä mallia oikeasti liikesuorituksesta. Voit käyttää muita myös mallina.
- ✓ Anna lyhyitä selkeitä ohjeita, yksi asia kerrallaan.
- ✓ Opeta kohderyhmän mukaan.
- ✓ Siirry yksinkertaisista harjoitteista haastavampiin.
- ✓ Anna vaihtoehtoja.
- ✓ Anna palautetta keskittymällä siihen, missä on parantamisen varaa. Vältä käyttämästä sanoja "**ÄLÄ TEE**", vaan ilmaise asiasi mieluummin "**vältä tekemästä näin**" tai "**pyri tekemään näin**".
- ✓ Kehu oikeasta liikesuorituksesta.

"Hienosti pysyy lantio kannateltuna. Hyvä, jatka samaan malliin."

"Juuri noin, kädet liikkuvat virtaviivaisesti vartalon vierellä. Loistavaa."

- ✓ Hyödynnä mielikuvia opetuksessa.

"Säilytä hyvä ryhti kuvittelemalla, että joku vetää sinua pääläestä ylöspäin."

- ✓ Pyri ottamaan katsekontaktia mahdollisimman moneen ryhmäläisistä.
- ✓ Motivoi ohjattavia kertomalla miksi jotain asiaa tehdään. Mitä kehitetään ja mitä hyötyä siitä on.
- ✓ Pyydä palautetta ja muokkaa sisältöä mahdollisuuksien mukaan.
- ✓ **Puhu vähän, näytä paljon, harjoita eniten.**

5. TURVALLISUUS



Jos nivel nyrjähtää, lihas revähtää tai saa ruhjevamman, muista KKKK-muistisääntö. Kompressio, kohoasento, kylmähoito ja koti.

Suomen Ladun polkujuoksuohjaajakurssin käynyt ja latuyhdistyksissä ohjaajana toimiva on velvoitettu miettimään turvallisuuteen liittyviä asioita. Kuluttajaviraston suositukset, laki kuluttajatarvikkeiden ja -palveluiden turvallisuudesta ja tuotevastuulaki asettavat vaatimuksia ja veloituksia ohjelmajärjestäjien tuottajille. Ohjeiden mukaan toiminnan harjoittaja on velvollinen laatimaan turvallisuusasiakirjan toiminnastaan yleisesti ja yksittäisestä retkestä, kurssista tai tapahtumasta turvallisuus- ja pelastussuunnitelman.

Turvallisuussuunnitelma on toimintaohje, johon nojataan silloin, kun asiat eivät mene suunnitelmien mukaisesti. Tällaisia tilanteita voivat olla onnettomuustilanteet tai eksyminen. Turvallisuussuunnitelmasta löytyy toimintaohjeet tyypillisimpiin ongelmanratkaisutilanteisiin.

Jokaisen polkujuoksuohjaajan tulee tehdä turvallisuussuunnitelma ennen ryhmän ohjaamista. Kun kerran olet miettinyt ja tehnyt tarvittavat toimenpiteet, niin jatkossa voit vain muokata olemassa olevaa suunnitelmaa tilanteeseen ja ympäristöön sopivaksi. Muista välillä palata suunnitelmaan, vaikka liikkuisittekin tutussa ympäristössä tutulla ryhmällä.

"Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty ja onni suosii valmistautunutta."

Oppaan lopusta löydät liitteenä esimerkin turvallisuussuunnitelmasta.

TURVALLISUUS RYHMÄN OHJAUKSESSA

Turvallisuustekijät tulee ottaa huomioon suunniteltaessa lenkin sisältöä sekä reittiä kohderyhmän mukaan. Polkujuoksuun liittyy useita riskitekijöitä, varsinkin kun liikutaan ryhmän kanssa ja muuttuvia tekijöitä on monta.

- Epätasainen alusta altistaa kaatumiselle.
- Olosuhteiden muuttuminen, kuten sade, saa kallioiset pinnat liukkaiksi.
- Kesäpäivän auringonpaiste mahdollistaa nestehukan ja auringonpistoksen.
- Allergiat ja perussairaudet voivat aiheuttaa yllättäviä tilanteita.
- Jonossa juostaessa on riski saada oksa päin kasvoja.
- Liian isossa ryhmässä tasoerot kasvavat ja ryhmän hallinta heikkenee, jolloin turvallisuusriski kasvaa.

Polkujuoksuryhmäläisten kunto, ikä ja terveydentila voivat olla hyvinkin erilaiset. Ohjaajan ei tarvitse tietää kaikkien sen hetkistä terveyden tilaa, mutta ennen lenkkiä ohjaajan on hyvä kysyä, onko joillain ryhmäläisistä jokin sairaus tai merkittävä hidaste, joka saattaisi esimerkiksi aiheuttaa lenkin keskeyttämisen. Ohjaajan on myös hyvä kertoa mahdollisista riskeistä, jotka liittyvät tulevaan harjoitukseen, ja antaa ratkaisuja niiden välttämiseksi.

Esimerkkejä riskeistä ja ratkaisuista niihin:

1. Haastava ja tekninen alusta, joka altistaa nilkan nyrjähdykselle ja kaatumiselle.
⇒ *Pidetään vauhti maltillisena, riittävä väli seuraavaan juoksijaan ja nopea askeltiheys.*
2. Paahteinen auringonpaiste, jonka seurauksena voi tulla nestehukka.
⇒ *Täyttäkää juomapullot ennen lenkille lähtöä. Reitin varrelta löytyy paikka, jossa voimme täyttää juomapullot.*
3. Mahdollinen pimeys, joka estää maastonmuotojen hahmottamisen.
⇒ *Otsalamput mukaan lenkille. Hidastetaan vauhtia ja pidetään riittävä turvaväli (2 metriä) seuraavaan juoksijaan.*

LIIKUNTAVAMMOJEN ENSIAPU

Liikuntavamman sattuessa nopea reagointi ja ensiapu on erittäin tärkeää vamman aiheuttaman haitan minimoimiseksi. Paraneminen on nopeampaa, kun hoito aloitetaan heti vamman satuttua.

Yleisempiä haavereita ovat nilkan nyrjähdys, hiertymät ja kompuointi.

Liikuntavamman ensiapuun pätee KKKK-muistisääntö:

1. **Kompressio eli puristus**

Purista vammakohtaa välittömästi käsin. Sido vamma-alueen ympärille napakka side. Huolehdi riittävästä verenkierrosta, ettei side mene liian kireälle. Raajan normaalin värin ja tunnon tulee säilyä. Puristuksen, eli kompression tarkoituksena on tukkia verisuonet ja vähentää siten verenpurkaumaa vamma-alueella.

2. **Kohoasento**

Nosta vammautunut raaja tai kehonosa kohoasentoon sydämen yläpuolelle. Nostettaessa loukkaantunut alue sydämen yläpuolelle verenpaine laskee ja verenkierto vammakohdassa vähenee.

3. **Kylmähoito**

Sido kylmäpakkaus tai jääpussi vamma-alueelle puristuksen säilyttämiseksi. Laita kylmäpakkauksen ja ihon väliin ohut kangas, jotta ihoalue ei palellu. Jatka kylmähoitoa 20 minuutin ajan. Kylmähoidon tarkoituksena on supistaa verisuonia ja vähentää verenpurkaumaa vamma-alueella.

4. **Koti**

Anna vammakohdan levätä riittävän pitkään. Vamman vakavuusasteen mukaan pidetään 3–7 vuorokauden mittainen tauko liikuntaharjoittelusta. Tämä edesauttaa vamman paranemista sekä kuntoutumista. Levon jälkeen aloitetaan vammakohdan asteittainen käyttö ja kuntouttaminen kivuttomin harjoittein. Jos vamman aiheuttama kipu ja turvotus on voimakasta tai jos vamma muuten epäilyttää, hakeudu lääkärin vastaanotolle.

6. TIEDOTTAMINEN JA VIESTINTÄ

Tässä osiossa esittelemme missä ja miten polkujuoksutapahtumista tiedottaminen tapahtuu. Jokainen saa valmiin tiedotepohjan (katso liite) vapaasti käytettäväksi. Lisää vain aika, paikka, yhteystiedot ja lisätiedot.

SOSIAALINEN MEDIA JA WEB:

- ✓ Yhdistyksen Facebook-sivut ovat helppo kanava ilmoittaa tulevista juoksuista paikallisesti.
- ✓ Luodaan jokaiselle polkujuoksukerralle oma tapahtuma, joka tulee Facebookiin esim. Polkujuoksu Pääkaupunkiseutu -ryhmään tai yhdistyksen omien sivujen alle.
- ✓ Näkyvyys netissä, kuten suomenlatu.fi/polkujuoksu sekä yhdistyksen omille sivuille.

MARKKINOINTI OMALLA PAIKKAKUNNALLA?

- ✓ Julisteita ilmoitustauluille, kuten urheiluhallit, koulut, kirjastot ym.
- ✓ Paikallisyhdistyksen tapahtumat ja maja.
- ✓ Facebook -ryhmät, kuten yhdistyksen omat sivut, paikkakuntien Facebook -ryhmät, paikkakunnan polkujuoksu -ryhmät.
- ✓ Tiedote paikallislehteen.

KESKUSTELE MUIDEN samalla alueella toimivien Ladun polkujuoksuohjaajien kanssa tiedottamismalleista. Jos mahdollista, sopikaa yhteinen käytäntö.

7. Liitteet

1. Turvallisuussuunnitelma

POLKUJUOKSU RISKIANALYYSI

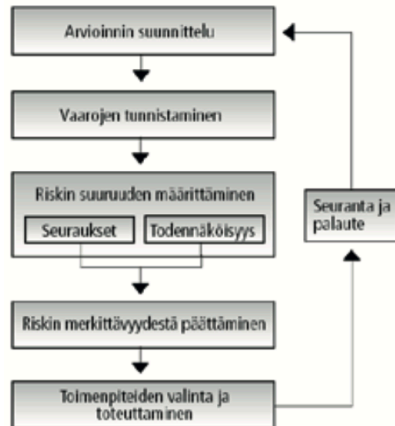
todennäköisyys= harvinainen, keskiverto, todennäköinen

tehtävä	vaara	todenn.	mahd. seuraukset	toimenpiteet
Siirtyminen kurssipaikalle ja sieltä pois	Auto-onnettomuus, eksyminen, kaatuminen, törmäys	harvinainen	loukkaantuminen, kuolema	1. ajo-ohjeet 2. yhteystiedot (ohjaaja/asiakas) mukana 3. riittävä lepo ennen kotimatkaa (ei väsyneenä rattiin)
Teoria	väsyminen, hapenpuute, törmääminen toisiin,	harvinainen	pyörtyminen, tajuttomuus, mustelmat, ruhjeet	1. huolehditaan etukäteen kurssipaikan tuulettamisesta ja että se on riittävän suuri osallistujamäärälle 2. ohjataan kurssille tulijat oikeille paikoille 3. kerrotaan mitä ja milloin tapahtuu 4. kurssin aikataulu on lähetetty etukäteen
Käytännönharjoitukset	kompastuminen, liukastuminen, kaatuminen, uupuminen, väsymys, nestehukka, rakot, hiertymät	todennäköinen keskiverto	ruhjeet, haavat, nilkan nyrjähdys, polvi sijoiltaan, murtumat, venähdykset, lihaskrampit, sydän oireet, sokeritauti/epilepsia	1. ohjeet asiakkaalle etukäteen vaatuksesta, kengistä ja juomasta 2. reitin valinta ryhmän kunnon ja taitotason mukaan, 3. verryttely lämmittää lihakset ja ketteröittää, 4. reitin valintaan muutoksia matkalla mikäli asiakkaiden kunto tai sää vaatii, 5. kunnon mukainen vauhti, 6. taukojen pito, muistutetaan asiakkaita juomaan tasaisesti, 7. kerrotaan jalkojen huollosta,
Erilaiset harjoitteet: ylämäki, alamäki, esteen ylitykset	liukastuminen, kompastuminen, kaatuminen, polvikivut	keskiverto	ruhjeet, haavat, nilkan nyrjähdys, polvi sijoiltaan, murtumat, venähdykset,	1. etukäteisohjeissa kerrotaan reitin vaikeusaste 2. valitaan reitti asiakkaiden kunnon ja taitotason mukaan 3. Ehdottomasti tekniikkaohjeistus ja –harjoitukset! 4. mietitään väsymysaste eli viimeisenä ei pahin mäki 5. pidetään kunnon mukaista vauhtia 6. pidetään hengähdystaukoja ja juodaan 7. kehoitetaan pitämään turvaväli eli katsomaan reitillä eteenpäin-ei suoraan jalkoihin
Ampiaiset / käärmeeet Siitepöly	pistos, purema astma-kohtaus	harvinainen	anafylaktinen sokki, allergiset reaktiot, kutina, turvotus, hengen ahdistus	vältetään ampiaispesien läheisyyttä ja paikkoja jossa tiedetään käärmeeiden olevan
Sää ja sään muutokset Eksyminen	ryhmän hajoaminen, eksyminen, auringon polttamat, nestehukka	harvinainen	pelästyminen, vaarallisiin maastoihin joutuminen, nestehukka	1. seurataan säätiedotuksia edellisenä päivänä ja samana aamuna 2. oppaalla aina mukana kartta ja puhelin 3. vaihdetaan reittiä sään mukaan mikäli mahdollista
Kuumuus/kylmys/	uupuminen, tajunnanmenetyks, muun ryhmän	keskiverto	lihaskramppi, uupuminen, tajunnan menetys, sokeritauti-	1. etukäteisohjeet asiakkaalle pukeutumisesta 2. silmillään asiakkaiden vaatetusta

2. Riskianalyysilomake

Riskikartoituksen laatimisohje

Riskin arvioinnilla tarkoitetaan vaarojen tunnistamista, vaarojen aiheuttamien riskien suuruuden määrittämistä ja niiden merkityksen arviointia. Riskien arviointi on ennakoivaa turvallisuustyötä, jolla pyritään toiminnan häiriöttömyyteen ja turvallisuuteen.



Kuva: Riskien arvioinnin vaiheet

Riskinarviointilomakkeen täyttöohje

1. Täytetään lomakkeen harmaapohjaiset tunnistekentät
2. Pohditaan liikuntapalveluun tai tapahtumaan liittyviä **keskeisiä tehtäviä tai toimintoja**. Kirjataan ne riskianalyysilomakkeen ensimmäiseen sarakkeeseen, kukin omaan ruutuunsa. (Esimerkiksi tapahtuman johtaminen, toimistotyöskentely, liikunnan ohjaaminen, ryhmien opastaminen, ajoneuvolla liikkuminen, jne.)
3. Pohditaan **mitä vaaroja** kuhunkin kirjattuun tehtävään, toimintoon ja paikkaan voi liittyä. Vaarat voivat aiheutua omasta toiminnasta, luonnon olosuhteista tai ulkopuolisesta vaarasta. Käytä mielikuvitustasi! (vaarat voivat olla niin henkisiä kuin fyysisiäkin, esimerkiksi kaatuminen, uupuminen, rasitusvammat, asioiden unohtaminen, virheellinen ohjeistus, puutteelliset tiedot/taidot, sopimaton aikataulu, jne.)
4. Kirjataan **ilmenneetvaarat** kohdassa 2 kirjaamien tehtävien ja toimintojen perään niille varattuun tilaan.
5. Pohditaan **millaisia seurauksia vaaroista** voi pahimmillaan aiheutua ja kirjataan ne **ylös** vaarojen jälkeen (Seurauksia voivat olla esimerkiksi loukkaantuminen, elinikäinen vamma, sairastuminen, maineen menetys, menetetyt asiakkaat, toiminnan keskeytyminen, jne.).
6. Pohditaan kirjattujen **vaarojen toteutumisen todennäköisyyttä** ja arvioidaan mahdollisten **seurausten vakavuutta**. **Määritetään riskin suuruus** riskinarviointitaulukkoa käyttäen ja kirjataan selomakkeeseen.
7. Pohditaan **millä toimenpiteillä** vaaran toteutuminen voitaisiin estää. Pohditaan erityisesti niitä vaaroja, joissa riski nousi vähintään kohtalaiseksi.
8. Täytetty riskinarviointilomake toimitetaan turvallisuuden vastuuhenkilölle, joka käynnistää toimitettaviksi lisäselvityksiksi tai toimenpiteiden valitsemiseksi ja toteuttamiseksi.

Suomen Latu ry - Riskianalyysilomake

Toimipaikka:	Kohde:	Laatijat:	Päiväys:
---------------------	---------------	------------------	-----------------

Toiminta	Vaara	Mahdolliset seuraukset	Riski= todennäköisyys x vakavuus	Toimenpiteet

2. Riskianalyysilomake

Riskin suurisuuden arviointitaulukko

Tapahtuman todennäköisyys	Tapahtuman seuraukset		
	Vähäiset	Haitalliset	Vakavat
Epätodennäköinen	1. Merkityksetön riski	2. Vähäinen riski	3. Kohtalainen riski
Mahdollinen	2. Vähäinen riski	4. Kohtalainen riski	6. Merkittävä riski
Todennäköinen	3. Kohtalainen riski	6. Merkittävä riski	9. Sietämätön riski

3. Polkujuoksutiedote

Uusi kaikille avoin polkujuoksuryhmä aloittaa yhteislenkit Näsijärvellä

Tampereen taivalajat [YHDISTYS] järjestää kaikille avoimia matalan kynnyksen polkujuoksulenkkejä Näsijärvellä kesä-heinäkuun ajan. [MISSÄ] [MILLOIN].

Polkujuoksulenkkejä järjestetään kaksi kertaa viikossa maanantaisin ja torstaisin klo 17–19. Lähtöpaikkana toimii Näsijärven ranta. [PAIKKA & AIKA] Polkujuoksuryhmään voi ilmoittautua [LISÄÄ MITEN]. Mukaan lenkille tarvitsee [LISÄÄ MITÄ].

Polkujuoksun suosio on kasvanut viime vuosina rajusti. Tämä on näkynyt niin harrastajayhteisöjen syntyinä, loppuunmyytyinä tapahtumina ja kuin laajana varustekehityksenäkin.

Suomen Ladun tavoitteena on edistää polkujuoksun harrastamista jäsenyhdistyksiin perustettujen polkujuoksuryhmien kautta. Polkujuoksuryhmät sopivat aloittelijoille.

“Kesän yhteislenkeillä tutustutaan kymmenellä eri paikkakunnalla paikalliseen luontoon ja polkuverkostoon, opetellaan juokсутekniikkaa ja perehdytään lajin varusteisiin,” kertoo Hanna Okkonen Suomen Ladusta.

“Polkujuoksu on juoksulajina aloittelijaystävällinen, koska pehmeä alusta rasittaa jalkoja vähemmän kuin asfaltti. Monipuolinen vaihteleva maasto tarjoaa myös haastetta koko keholle. Polkujuoksu kehittää kestävyyttä, ketteryyttä ja tasapainoa, Okkonen lisää.”

Polkujuoksussa olennaista on myös ympäröivä luonto. Sen tuoksut, äänet, ja maisemat rauhoittavat mieltä ja vetävät lenkipolulle yhä uudestaan.

Tampereen taivalajien [YHDISTYS] polkujuoksulenkeistä löytää lisätietoa osoitteessa www.tampereentaivalajat.fi/polkujuoksu[OSOITE]

Suomen Ladun polkujuoksuryhmistä löytää lisätietoa: www.suomenlatu.fi/polkujuoksu

Lisätietoa:

Matti Meikäläinen
matti.meikalainen@yhdistys.fi
puh. 050 123 1234

POLKUJUOKSUN OHJAAJAKURSSI - TUNTISUUNNITELMA



Tapaamispalkka:

Tunnin teema:

Tavoite ohjaajalle:

Reitti:

Tavoite ryhmälle:

Aika	Tavoitteet	Sisältö = Mitä tehdään?	Työtapa = Miten tehdään?

LÄHTEET:

- Aalto, R. 2005. Kuntoilijan käsikirja. Docendo. Jyväskylä.
- Aalto, R., Antikainen, S., Tanskanen R. 2007. Kunto-ohjaajan opas. Decendo. Jyväskylä
- Forsman, H & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. VK-Kustannus. Lahti
- Hietala, J. Polkujuoksu ilmiönä. Luettavissa: <http://sambarunning.com/polkujuoksu-ilmiona/>
- Jaakkola, T. 2016. Viiden polkujuoksijan vinkit aloittelijoille. Luettavissa: <http://www.trailrunning.fi/viiden-polkujuoksijan-vinkit-aloittelijalle/>
- Kantaneva, M. 2011. Juoksemisen taito. WSOYpro Oy. Jyväskylä.
- Lahtinen, T. 2017. Polkujuoksun ja tiejuoksun vertailu. Luettavissa: <http://www.trailrunning.fi/polkujuoksun-ja-tiejuoksun-vauhtivertailua/>
- Lahtinen, T. 2017. Vinkkejä polkujuoksijalle suunnistustaitojen opetteluun. Luettavissa: <http://www.trailrunning.fi/vinkkejä-polkujuoksijalle-suunnistustaitojen-opetteluun/>
- Lahtinen, T. 2017. Polkujuoksun kasvuennusteita. Luettavissa: <http://www.trailrunning.fi/polkujuoksun-kasvuennusteita/>
- Lahtinen, T. 2016. Vuoden 2016 polkujuoksutilastot. Luettavissa: <http://www.trailrunning.fi/vuoden-2016-polkujuoksutilastot/>
- Lahtinen, T. 2015. Lamppu päähän ja menoksi. Luettavissa: <http://www.trailrunning.fi/lamppu-paahan-ja-poluille/>
- Luonnollista juoksemista. 2016 Luettavissa: <https://www.hikipanta.com/juoksu/polkujuoksu-luonnollista-juoksemista/>
- Metsähallitus. 2017. Jokamiehen oikeudet ja -velvollisuudet. Luettavissa: <http://www.luontoon.fi/jokamiehenoikeudet>
- Metsähallitus. 2017. Suunnistaminen. Luettavissa: <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/retkeilytaidot/suunnistaminen>
- Metsähallitus. 2017. Polkujuoksu. Luettavissa: <http://www.luontoon.fi/polkujuoksu>
- Nummela, A., Keskinen, K., Vuorimaa T. 2004. Urheiluvälineet. VK-Kustannus. Lahti.
- Nummela, A., Häkkinen K. 2016. Huippu-urheiluvälineet. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. VK-Kustannus. Lahti
- Ohjeita ensikertalaisille. 2017. Luettavissa: http://bodomtrail.com/ohjeita_ensikertalaisille/
- Partioaitta. Polkujuoksu. Luettavissa: <https://www.partioaitta.fi/polkujuoksu>
- Ohjaajan opas – Sauvakävely. Suomen Latu.
- Paunonen, A. Korjaa tekniikka virheet. 2017. Luettavissa: <http://www.juoksija-lehti.fi/Harjoittelu/Juoksu/ArticleID/123>
- Paunonen, A. 2017. Korjaa yleisin tekniikkavirhe. Luettavissa: <http://www.juoksija-lehti.fi/Harjoittelu/Juoksu/ArticleID/129>
- Paunonen, A. 2017. Löydä paras askelrytmisi. Luettavissa: <http://www.juoksija-lehti.fi/Harjoittelu/Juoksu/ArticleID/120>
- Paunonen, A. 2016. Mäkivedoista hapenottoa ja juoksuvoimaa. Luettavissa: <http://www.juoksija-lehti.fi/Harjoittelu/Juoksu/ArticleID/94>
- Roberts, M. 2012. Juoksemaan – Harjoittele oikein ja menesty. Ducendo Oy. Jyväskylä.
- Stenbacka, W. 2017. Polkujuoksu – Juoksuharrastus kohtaa luontokokemuksen. Pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Suomen Latu. Polkujuoksu. Luettavissa: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/polkujuoksu.html>
- Suomen Latu. 2016. Mittalaite polkujuoksijalle. Luettavissa: <https://www.suomenlatu.fi/latu-polku/blogi/mittalaite-polkujuoksijalle.html>

Suomen Latu. 2016. Polkujuoksusta enemmän irti oikeilla varusteilla. Luettavissa: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/polkujuoksusta-enemman-irti-oikeilla-varusteilla.html>

UKK-instituutti. 2014. Hyvä kestävyyskunto suojaa monelta sairaudelta. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/kestavyyskunto

UKK-instituutti. 2015. Juoksu. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/juoksu

UKK-instituutti. 2015. Liikunnan vaikutukset. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset

Valasti, K. & Vuorimaa, T. 2013. Lentoa juoksuun. Otava. Keuruu.

Vuorinen, I. 2001. Tuhat tapaa opettaa. Kirjatalo Resurssi. Tampere.

XXL. Polkujuoksu eli trailrunning-miten pääset alkuun. Luettavissa: <https://www.xxl.fi/polkujuoksu-eli-trail-running-miten-paaset-alkuun>

Liite 6. Kouluttajan tukimateriaali



Tervetuloa kurssille!



Päivän aikana opetellaan:

- maastoon sopivaa juokсутekniikkaa
- reitinsuunnittelua sekä erilaisia oheisharjoitteita
- ohjaamaan polkujuoksuryhmiä maastossa
- turvallisuusasioita ryhmänohjauksessa

Tutustutaan muihin polkujuoksuohjaajiin ja ideoidaan yhdessä polkujuoksuutoimintaa!

Päivän ohjelma



AAMUPÄIVÄ:

klo 9.00 Esittely + kurssin tavoitteet

klo 9.30 Lajiesittely

- Suomen Latu & polkujuoksu
- miksi juosta poluilla?
- polkujuoksuvarusteet + tekniikka

klo 10.00 Ulos

- tekniikkaa + analysointi pareittain
- eri harjoitteet
- suunnistustesti pareittain

klo 12.00 Lounastauko

KESKIPÄIVÄ:

klo 12.30 Ohjaajan tietopankki

- jokamiehenoikeudet
- suunnistustaidot
- turvallisuus
- ohjaustaidot + ryhmänhallinta
- reitinsuunnittelu + eri harjoitteet

klo 14.00 Opetusharjoitusten suunnittelu

klo 14.30 Opetusharjoitukset ulkona

- 15 min / ryhmä

klo 16.00 Iltapäiväkahvit

ILTAPÄIVÄ:

klo 16.00 Ideat polkujuoksuutoimintaan

- turvallisuussuunnitelma + riskianalyysi
- materiaalit
- tiedottaminen
- hyvät käytännöt
- kotitehtäväksi oman toiminnan suunnittelu

klo 16.45 Koulutuksen yhteenveto

klo 17.00 Koulutuspäivä päättyy

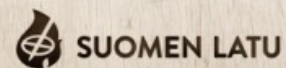
Todistus toimitetaan sinulle, kun olet suorittanut lopputehtävän hyväksytysti.

Suomen Latu

- ✓ Ulkoilujärjestö
- ✓ 84 000 jäsentä 190 jäsenyhdistyksessä.
- ✓ **Tavoite:** Liikuttaa Suomessa asuvia ihmisiä.
- ✓ **Visio:** Kaikki löytävät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta.
- ✓ Kansalaisjärjestötoiminnan lisäksi majoitus- ja matkailutoimintaa Saariselän tunturialueella, www.kiilopaa.fi.



**ULKOILE
OSALLISTU
VAIKUTA**



Jokainen löytää oman tavan ulkoilla



Lajit

- Avainlajit: hiihto, retkeily, maastopyöräily ja talviuinti
- Kehitettävät lajit: POLKUJUOKSU, frisbeegolf ja rullahiihto
- Muut lajit: geokätköily, kävely & sauvakävely, lumikenkäily, melonta, pyöräily, retkiluistelu ja avovesiuinti.

Lastentoiminta

- Metsämörri, Muumien ulkoilukoulut, Luonnossa kotonaan ja paljon muuta.

Tapahtumat

- Lumiukkokampanja, Nuku yö ulkona, Talviuinnin SM-kilpailut, Hiihto- ja retkeilykiertue, Maastopyöräily- ja polkujuoksuviikot Kiilopäällä jne.

Ulkoile | Osallistu |
Vaikuta

Jäsenenä liikutat kanssaihmissiäsi



✓ Hyvinvoinnin ja liikunnallisen elämäntavan edistäminen

✓ Vapaaehtoistoiminta yhdistyksissä ja toimikunnissa

- Toimikunnat: Järjestö ja vapaaehtoistoiminta
- Työryhmät: geokätköily, hiihto, retkeily, maastopyöräily, polkujuoksu, talviuinti, lastentoiminta, Luonnossa kotonaan, vaikuttaminen ja säännöt

✓ Koulutustoiminta

- Eri lajien Tutuksi -kurssit ja tekniikkakurssit
- Ohjaaja- ja opaskoulukoulutukset
- Järjestökoulutus
- Lastentoiminnan ohjaajakurssit

Ulkoile | Osallistu |
Vaikuta

Vahva kannanotto ulkoilmaelämän puolesta



- ✓ Vaikuttaminen erilaisten ulkoilupaikkojen olemassaoloon, käytettävyyteen ja saavutettavuuteen
- ✓ Jokamiehenoikeuksien varjeleminen
- ✓ Hanketoiminta
 - Perheliikuntahanke 2016-2019
 - Luode - luonto ja taide nuorten työelämätaitojen oppimisympäristönä – hanke 2018-2020.

Ulkoile | Osallistu |
Vaikuta

Polkujuoksutoiminta Suomen Ladussa



- ✓ Polkujuoksuryhmiä eri puolilla Suomea
- ✓ Polkujuoksu tutuksi -tapahtumia
- ✓ Koulutamme lisää vapaaehtoisia polkujuoksuohjaajia
- ✓ Polkujuoksun teemaviikko Kiilopäällä (4.-11.7.2018)
- ✓ Suomen Latu on mukana Helsinki City Trail –tapahtumassa
- ✓ Polkujuoksukiertue yhdessä Intersportin ja Salomonin kanssa 2017 – jatkosta neuvotellaan

Ulkoile | Osallistu |
Vaikuta

Laji esittely - Polkujuoksu



Mitä polkujuoksu on? Miksi juosta poluilla / hyödyt? [Koko perhe. Vauhtia ja hikeä.](#)

- Keskustele parin kanssa. 2 min.
- Tuokaa esille yksi asia. Vältetään sanomasta samoja asioita.

Polkujuoksuvarusteet

- Millaiset ovat hyvät kengät? Mitkä ja millaiset vaatteet? Muut varusteet?

Polkujuoksukengät



- ✓ Itselle sopivat
- ✓ Istuvat
- ✓ Hyvä pito pohjassa
- ✓ Kuivuu nopeasti

Polkujuoksuvaatteet



- ✓ Hengittävät
- ✓ Istuvat
- ✓ Lisää kerroksia sadetta ja kylmää vastaan
- ✓ Pitkät trikoot tai sukat suojaavat sääriä naarmuilta ja nokkosilta
- ✓ Hyvät sukat ehkäisevät rakkoja ja hiertymiä
- ✓ Hanskat ja hatut

Pääasia on päästä luontoon liikkumaan. Alkuun pääsee ihan tavallisilla, reippaampaan liikuntaan sopivilla kengillä ja vaatteilla.

Muut varusteet



- ✓ GPS-kello, puhelimen sovellukset
- ✓ Juomapullo, juomavyö
- ✓ Reppu tai vyölaukku
- ✓ Kompassi ja kartta
- ✓ Ensiapupakkaus
- ✓ (Vessa)paperia
- ✓ Otsalamppu
- ✓ Energiaa



Polkujuoksutekniikka



Listaa post it –lapuille polkujuoksutekniikan ydinkohtia ja tuo lappu fläppitaululle.

- Vihreä = Ylävartalo
- Punainen = Keskivartalo + lantio
- Keltainen = Alavartalo + askellus

[Polkujuoksun tekniikkavinkit.](#) [Alamäkijuoksu.](#) [Ylämäkijuoksu.](#)

Seuraavaksi ulos käytännön harjoitukseen



- **Polkujuoksutekniikka** Tehdään polkujuoksutekniikan analysointi pareittain ulkona. Hyödynnä valmista lomaketta. Ota lomake, puhelin + kynä mukaan.
- **Eri harjoitteet**
 - Koordinaatiot
 - Mäkivedot + intervallit
 - Esteenylitys
 - Lihaskunto (pienryhmissä)
 - Suunnistustesti (pienryhmissä)

Harjoitusten jälkeen pidetään lounastauko.

Ohjaajan tietopankki

- Jokamiehenoikeudet
- Suunnistustaidot
- Turvallisuus
- Ohjaustaidot + ryhmänhallinta
- Reittisuunnittelu + eri harjoitteet



Jokamiehenoikeudet

Mieti parin kanssa, missä saat liikkua ryhmän kanssa ja missä et?

Avointa keskustelua...

1. Missä saa?
2. Missä ei?



Jokamiehenoikeudet



→ **Jalan saa liikkua likimain kaikkialla paitsi:**

→ Piha-alueilla

→ Viljellyllä pellolla (säntöaluetta lukuun ottamatta)

→ Luonnonsuojelualueilla (merkityt polkuja lukuun ottamatta)

→ Tavalliset yhteislenkit kuuluvat normaalien jokamiehenoikeuksien piiriin, mutta on syytä olla erityisen huomaavainen muita ulkona liikkujiä kohtaan ja pysyä visusti poissa kielletyiltä alueilta.

→ Jos järjestät isomman tapahtuman, kannattaa olla yhteydessä omaan kuntaan lupien järjestämiseksi. Ohjeita löytyy myös Suomen Ladun sivuilta.

Suunnistustaidot



✓ Varmista reitillä (suurin piirtein) pysyminen:

→ **Tutustumalla reittiin etukäteen**

→ **Käyttämällä GPS-kellon tai puhelimen reittitoimintoja**

→ **Katsomalla etukäteen lenkkialuetta rajaavat tiet, joet, järvet, voimalinjat yms., joita pitkin pääset takaisin reitille, mikäli eksytte väärälle polulle.**

→ Ota pitemmille lenkeille myös **kartta ja kompassi**, ettei tunne reittiä aivan varmasti tai ellei se ole erittäin hyvin merkitty.

✓ Pysy suunnistuksen suhteen omalla mukavuusalueellasi.

✓ Pieni harhailu ei ole häpeä, vaan kuuluu lajin luonteeseen. Uskalla tarvittaessa kääntyä takaisin.

✓ Suunnistamaan oppii harjoittelemalla. Lähde itseksesi metsään kartan kanssa tai käy iltarasteilla.

Turvallisuus ryhmänohjauksessa



- ✓ Polkujuoksuun liittyy useita riskitekijöitä, varsinkin kun liikutaan ryhmän kanssa ja muuttuvia tekijöitä on monta.
 - **Epätasainen alusta altistaa kaatumiselle.**
 - **Olosuhteiden muuttuminen, kuten sade saa kallioiset pinnat liukkaiksi.**
 - **Kesäpäivän auringonpaiste mahdollistaa nestehukan ja auringonpistoksen.**
- ✓ Ohjaajan ei tarvitse tietää kaikkien sen hetkistä terveyden tilaa, mutta ennen lenkkiä ohjaajan on hyvä kysyä, jos joillain ryhmäläisistä on jokin sairaus tai merkittävä hidaste, joka esimerkiksi mahdollistaa keskeyttämisen.
- ✓ **Ohjaajan on myös hyvä kertoa mahdollisista riskeistä, jotka liittyvät tulevaan harjoitukseen ja antaa ratkaisu niiden välttämiseksi. Esimerkki?**

Turvallisuus ryhmänohjauksessa



- ✓ Tee turvallisuussuunnitelma toiminnallesi.
- ✓ Pidä pieni EA-varustus mukana ja pitemmillä lenkeillä enemmän varusteita.
- ✓ Ensiapuvarustukseen kuuluu etenkin pitemmillä lenkeillä myös lämmikettä, juotavaa ja syötävää.
- ✓ Huolehdi, että mukana on toimiva puhelin, akku ladattuna.
- ✓ Lataa puhelimeen 112-sovellus.
- ✓ Juoksussa tavallisiin pienempiin vammoihin (rakot, hankaumat, nyrjähdykset jne.) tiedät varmasti itsekin helpotuskeinoja?

Ryhmätehtävä - turvallisuus ryhmänohjauksessa



- Jaetaan porukka 4 ryhmään.
- Jokainen ryhmä saa yhden esimerkkitapauksen, mitä voi sattua yhteislenkeillä.
- Ryhmä miettii ratkaisun tapaukselle ja esittää sen koko ryhmälle.
- Kirjoita suuntaa-antavat Step by Step – ohjeet.

- 1. Eksyminen**
- 2. Nilkan nyrjähdys + kaatuminen**
- 3. Asiakkaan keskeyttäminen**
- 4. Allergiakohtaus**

Ohjaustaidot + ryhmänhallinta



- ✓ Suunnittele harjoitus kohderyhmän mukaan.
- ✓ Vedä porukka kasaan niin, että kaikki kuulevat. Rinki tai puoliympyrä on hyvä.
- ✓ Esittele itsesi ja kerta perusasiat aina lenkin alussa → muutama sana reitistä ja harjoituksesta. Kerro vauhdista, turvaväleistä, porukassa pysymisestä ja ohjaajalta löytyvistä EA-varusteista. Kerro mitä ollaan tekemässä, miten ja missä.
- ✓ Ohjaa itsellesi sopivalla tyylillä.
- ✓ Kysy asiakkailta välillä, miten menee? Onko vauhti sopiva?
- ✓ Seuraa, että kaikki pysyvät matkassa, eikä kukaan ole hälyttävän uupuneen oloinen. Hidasta ja pidä taukoja tarvittaessa.
- ✓ Sinä päätät vauhdin. Yleensä juostaan hitaimman mukaan.

Ohjaustaidot + ryhmänhallinta



- ✓ Muista sekä verbaliset, että non-verbaliset ohjeet. Yhdistä suulliset ohjeet, oikea liikesuorituksen näyttö ja mielikuvat. Kiinnitä huomiota siihen, että liikkeiden näytöt menevät teknisesti oikein.
- ✓ Siirry yksinkertaisista harjoitteista haastavampiin.
- ✓ Ohjaustilanteissa tarvitaan pelisilmää, jotta osataan soveltaa, jos jotain sattuu tai ohjauksen sisältö ei sovellu kohderyhmälle.
- ✓ Ohjaustaidot karttuvat ja kehittyvät tekemisen ja kokemusten kautta.
- ✓ Motivoi ohjattavia kertomalla miksi jotain asiaa tehdään. Mitä kehitetään ja mitä hyötyä siitä on.
- ✓ Lopussa, kysy fiilikset ja varaa aikaa palautteelle.

Reittisuunnittelu + harjoitteet



- ✓ Polkujuoksuryhmää ohjattaessa suunnitellaan etukäteen juostava reitti, jossa otetaan huomioon **osallistujien kuntotaso, tavoitteet ja olosuhteet**. Reitin suunnittelussa huomioidaan **turvallisuus, reitin pituus, vaikeusaste, sisältö ja lenkin kesto**.
- ✓ Poluilla juoksijakin etenee melko hitaasti. 5-6km tunnissa on realistinen tavoite henkilölle, joka maantiellä pistelee samassa ajassa 9-10km.
- ✓ Poluilla reitin vaativuus ja sääolot vaikuttavat suuresti vauhtiin päivän kunnon lisäksi.
- ✓ Uusia reittejä etsiessä kannattaa hyödyntää luontopolut ja muut merkityt ulkoilureitit. Reittejä voi myös etsiä GPS-kellovalmistajien tai muiden karttapalveluita tarjoavien verkkosivuilta. Maastopyöräilyreitit sopivat erinomaisesti juoksuun ja niitä löytyy esim. Jälki.fi-palvelusta.

Reittisuunnittelu + harjoitteet



✓ Voit teettää erilaisia harjoitteita lenkin aikana:

- Tekniikkaa tukevat koordinaatiot.
 - Tekniikkaopetus. Käydään ydinasiat vaihe-vaihteelta.
 - Teknisen alustan tekniikka. Voidaan harjoitella toistamalla haastavaa kohtaa useamman kerran. Tällöin juoksija huomaa, jopa tiedostamattaan, miten kyseisiä kohtia kannattaa juosta. Esim. Esteenylitys.
 - Intervallit/vedot/spurit, joilla haetaan vauhtia.
 - Lihaskuntoliikkeet.
 - Mäkivedot.
- Teetä vain harjoitteita, joista tiedät miksi niitä tehdään ja miten ne pitää tehdä.
➤ Tekniikkaharjoitukset tehdään lihakset lämpimänä, mutta virkeänä.
➤ Ylämäkeä, alamäkeä tai hyppimistä sisältävät treenit ovat kuluttavia; pysy kohtuudessa.

Ryhmätehtävä - reittisuunnittelu ja sisältö



Ryhmä jaetaan 4 ryhmään. Jokainen ryhmä saa kohderyhmän, jolle tulee suunnitella:

- Reitti. (pituus, millainen profiili?)
 - Kesto ja vauhti.
 - Mahdolliset harjoitteet.
 - Turvallisuus huomiot
1. Aloittelijat / ensikertalaiset
 2. Silloin tällöin harrastajat
 3. Aktiiviharrastavat/ kokeneet
 4. Lapsiperhe?

Suunnitelkaa isolle A3 paperille, jotka esitellään lopuksi koko ryhmälle.

Opetusharjoitusten suunnittelu 3-4 henkilön ryhmissä

Suunnitellaan sisältö, kesto **10 min** + 5 min palaute. Jokainen ohjaa.

- Aloittelijaryhmän lenkille lähtö (varusteet, energia, maasto, jne)
- Juoksuasento / Tekniikka
- Lihaskuntoa lenkillä
- Ylämäki
- Alamäki / vaikea polku
- Perhepolkujuoksu

Pidetään kahvitauko ohjausharjoituksen jälkeen.



Ideoita omaan polkujuoksutoimintaan

- ✓ Hyvät käytännöt
- ✓ Materiaalit
- ✓ Tiedottaminen
- ✓ Turvallisuussuunnitelma ja riskianalyysi



Hyvät käytännöt



- ✓ Vinkkejä toimiviin ratkaisuihin voi katsoa ja kysyä jo viime kaudella toimineilta Ladun polkujuoksuryhmiltä.
- ✓ Hyvä suunnitelma on avuksi toiminnassa. Suunnittele ainakin:
 - Lenkkien ajat ja paikat
 - Missä lenkeistä tiedotetaan?
 - Ole yhteydessä paikalliseen Latu-yhdistykseen. Toimimalla yhdistyksen nimissä ja ohjeiden mukaan olet esimerkiksi yhdistyksen vastuuvakuutuksen piirissä.
 - Mitä teet, jos sairastut tai tulee muu ylitsepääsemätön este? Onko teitä useampia ohjaajia, saatko sijaisen vai pitääkö lenkki pystyä perumaan?

Materiaalit



- ✓ Polkujuoksun ohjaajakurssin verkkosivuilta löytyy mallit ja pohjat:
 - Turvallisuussuunnitelmaan ja riskianalyysiin
 - Tuntisuunnitelmaan
 - Tiedotteisiin
- ✓ Suomen Ladulla on lajiesitteitä, Latu- ja polku -lehti, jäsenesitteitä, Kiilopään polkujuoksuviikon mainoksia yms. Näitä on mahdollista saada käyttöön tarpeen mukaan.

Tiedottaminen



- ✓ Hyviä paikkoja tiedottaa, valitse paikkakunnallesi parhaiten sopivat:
 - Paikallisen latuyhdistyksen verkkosivut ja Facebook
 - Paikallinen polkujuoksun Facebook-ryhmä
 - Tiedotetta painettuna ilmoitustauluille
 - Paikallislehden menovinkkeihin
- ✓ Suomen Latu tiedottaa valtakunnallisesti polkujuoksutoiminnastaan

Turvallisuussuunnitelma ja riskianalyysi



- ✓ Turvallisuussuunnitelma ja riskianalyysi ovat tarpeellisia, jotta osaamme järjestää toiminnan vastuullisesti ja jotta yhdistyksen vastuuvakuutus kattaa toiminnan.
- ✓ Turvallisuusasiat eivät ole vaikeita, mutta ne kannattaa miettiä etukäteen, niin osaa toimia tarpeen tullen.
- ✓ Todennäköisyys, että tapahtuu jotain naarmuja tai nilkan nyrjähdystä vakavampaa on pieni, mutta mikäli näin kävisi, on hyvä olla varautunut.
- ✓ Pyydä ryhmääsi kertomaan mahdollisista juoksuun vaikuttavista terveyspulmistaan (diabetes tms.).

Lopputehtävät - oman toiminnan suunnittelu



- ★ Kurssiin kuuluvat lopputehtävät löytyvät verkkomateriaalista. Saat niistä hyvän pohjan tulevalle toiminnalle:
 - ★ Reitin + ohjauksen suunnittelu
 - ★ Ohjauksen käsikirjoitus
 - ★ Turvallisuussuunnitelma ja riskianalyysi
- ★ Lähetämme sinulle todistuksen kurssista, kun olet suorittanut lopputehtävät hyväksytysti.

Koulutuksen yhteenveto



- ★ Kysymykset?
- ★ Palautteet?



Liite 7. Case-oppiminen

Kompastuminen + kaatuminen

Sanna lähti 12 henkisen ryhmän kanssa polkujuoksulenkillä. Ryhmä ehti juosta 3km, kunnes...

Juoksija kompastui alamäkeä kävellessä juureen ja onnistui kaatumaan juuri terävän lohkareen kohdalle. Lohkare viilsi polveen pitkän haavan, lohkareen kulma teki syvän reiän polveen myös ja samassa tohinassa vaurioitui myös toinen käsi (kaksi syvää haavaa kädessä ja vääntynyt pikkusormi).

Mukana oli EA-pakkaus ja puhelin.

Lähimmälle tielle oli 300m.

Eksyminen + pimeän tulo

Esa lähti iltapäivällä ryhmän kanssa kansallispuistoon pitkälle (15km) polkujuoksulenkillä, jossa osallistujia oli 15. Reitti oli suunniteltu niin, että 7,5km matka juostaan kaksi kertaa. Noin 11 kilometrin kohdalla Esa huomasi, että he eivät olleet enää reitillä. Esa pysäytti ryhmän ja.....

Mukana oli reppu, jossa oli EA-varusteet, puhelin, kartta, kompassi, juotavaa, tuulitakki ja energiaa. Osalla asiakkaista oli myös puhelimet mukana.

Iltapäivä alkoi taittua iltaan ja alkoi tulla pikkuhiljaa hämärää.

Asiakkaan keskeyttäminen

Leena lähti apuohjaajan kanssa 25 henkisen aloittelija ryhmän kanssa helpolle polkujuoksulenkillä. Leena johti ryhmää ja apuohjaaja piti perää. Reitti oli suunniteltu niin, että he juoksevat yhteen suuntaan 30 min ja juoksevat samaa reittiä takaisin. Noin 15 minuutin kohdalla yksi lenkkeilijöistä halusi palata takaisin henkilökohtaisista syistä. Vaikutti siltä, että asiakas ei jaksanut juosta. Miten toimia tilanteessa?

Lähimmälle tielle on 1km. Apuohjaajalla oli puhelin mukana ja Leenalla kartta sekä kompassi.

Asiakkaalla on henkilökohtaiset varusteet kuten puhelin lähtöpisteessä autossa.

Allergiakohtaus

Matti lähti kokeneen 10 henkisen ryhmän kanssa tunnin lenkille. Asiakkaat olivat entuudestaan tuttuja ja tunsivat alueen. Lenkin puolivälissä ryhmän keula talloi vahingossa maa-ampiaispesään, jonka seurauksena kolme sai useita pistoksia. Yksi pistoksia saaneista oli allerginen ja sai välittömiä oireita, kuten hengitysvaikeuksia... Miten toimitaan?