

Norppaohjaajan starttipaketti

Iida Nummela

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutus-
ohjelma

Kevät 2015



Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Tekijä(t) Nummela Iida	
Koulutusohjelma Liikunnan- ja Vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Norppaohjaajan starttipaketti	Sivu- ja liitesivumäärä 66 + 73
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Sukeltajaliitolle materiaali, jota jäsenseurojen norppaohjaajat, erityisesti ohjaajauransa juuri aloittaneet, pystyisivät käyttämään apuna ohjauksessaan. Tavoitteena oli luoda selkeä, monipuolinen ja helppokäyttöinen materiaali, jonka avulla pystytään takaamaan harjoitteiden monipuolisuus ja hauskuus. Materiaali on suunnattu 9-12-vuotiaille norpan taitoradan suorittaneille norpille. Työn taustaosa tulee olemaan Liiton kouluttajien materiaalina, heidän kouluttaessaan uusia norppaohjaajia.</p> <p>Työ on toteutettu yhteistyössä Sukeltajaliiton ja sen jäsenseurojen kanssa. Itse produkti on toteutettu pääosin keräämällä harjoitteita eri materiaaleista ja muokkaamalla niitä. Produktin teon yhteydessä luotiin myös kysely, jonka tarkoitus oli selvittää seurojen ohjaajien mielipiteitä heidän mielestään toimivimmista harjoitteista. Kysely lähetettiin Sukeltajaliiton toimesta norppaohjaajille ympäri Suomen. Harjoitteita pyrittiin muokkaamaan mahdollisimman monipuolisiksi ja lapsia innostaviksi. Jokaiselle teemakerralle määriteltiin myös oma opetustyylinsä, jonka perusteella harjoitteisiin sisällytettiin uusia toteutustapoja. Osa harjoitteista on testattu myös tutuilla pienryhmillä ja testattuja harjoitteita pidettiin toimivina niin lasten kuin ohjaajien mielestä.</p> <p>Produktin tuloksena syntyi 62-sivuinen kymmenen eri teeman harjoituspaketti, joista jokaiselle teemalle on määritelty myös oma opetustyylinsä. Jokaisen teeman alla on noin 8-12 harjoitetta, joista ohjaaja voi koota mieleisensä harjoituskerran. Starttipaketissa on lisäksi selitykset opetustyyleistä, saatesanat tekijältä sekä paketin käyttöohjeet ja loppusanat.</p> <p>Produkti muuttui paljon matkan varrella, ja koska harjoitteita kertyi paljon, päädyttiin jättämään ohjaajalle valinnanvaraa, ennemmin kuin lähdettiin poistamaan harjoitteita. Opetustyyliä lisättiin, koska niiden on useissa eri tutkimuksissa todettu lisäävän lasten motivaatiota opeteltavaa asiaa kohtaan ja kaiken seura- ja urheilutoiminnan pitäisi päästä lähemmäs lapsilähtöistä opetusta. Kaiken kaikkiaan produkti sisältää yli 80 harjoitetta, joita on pyritty miettimään nimenomaan kehittävyden, innostavuuden ja hauskuuden näkökulmasta, jotta lapset ja nuoret nauttivat liikunnasta ja pysyisivät toiminnassa mukana.</p>	
Asiasanat lapset, oppiminen, ohjaaminen, sukellus	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lasten harrastaminen urheiluseurassa	2
3	Lapsen oppiminen.....	4
	3.1 Oppimiskäsitykset.....	5
	3.2 Taidon oppiminen	6
	3.3 Taidon oppimisen nykyaikainen malli.....	9
	3.4 Erilaisia oppimistyytlejä.....	10
	3.5 Motorinen kehitys ja herkkyykskaudet.....	11
4	Lapsen ohjaaminen vedessä	16
	4.1 Ohjaajan rooli.....	17
	4.2 Sisäinen motivaatio	18
	4.3 Kannustavan ilmapiirin merkitys	21
	4.4 Oppimistehtävä motivoinnin keinona	22
	4.6 Toiminnan lisääminen harjoituksissa	23
5	Vesi liikkumiselementtinä.....	25
	5.1 Vesiliikunta	26
	5.2 Veden ominaisuudet.....	27
	5.3 Turvallisuus ja vesipelko	28
6	Sukellus	30
	6.1 Perusvälineet.....	30
	6.2 Sukellusfysiikka	32
	6.2.1 Paine ja paineentasaus	33
	6.2.2 Sukeltajantauti	35
	6.3 Norppatoiminta.....	36
7	Projektin tavoite	38
8	Projektin vaiheet.....	39
9	Norppaohjaajan starttipaketti	43

10	Pohdinta	45
10.1	Näkökulmia työn toteutumisesta.....	45
10.2	Kouluikäisten fyysinen aktiivisuus ja seuratoiminnan vaikutus	50
10.3	Produktin arviointi.....	53
	Lähteet.....	54
	Liitteet.....	67
	Liite 1 Kysely norppaohjaajille	67
	Liite 2 Norppaohjaajan starttipaketti.....	68
	Liite 3 Allaskortit.....	138

1 Johdanto

Vedenalainen maailma on yksi harvoja paikkoja, jossa on vielä mahdollisuus kokea aitoja seikkailijan ja tutkimusmatkailijan elämyksiä. Sukellus avaa ovia tähän maailmaan. Sukellus on hyvin monipuolinen laji ja sitä voi harrastaa monella tavalla. Yksi helpoimmista reiteistä aloittaa monipuolinen sukellusharjoittelu on etsiä lähin sukellusseura ja lähteä rohkeasti mukaan. Snorkkelisukelluksen voi aloittaa jo 3-vuotiaana, jolloin puhutaan kuuttitoiminnasta tai perhesukelluksesta.

Norppatoiminta on Sukeltajaliiton alla tapahtuvaa sukellustoimintaa, jota toteutetaan seuroissa ympäri Suomen. Sukeltajaliiton jäsenseurat järjestävät toimintaa kaiken ikäisille aina vauvauinnista laitesukellukseen. Norppatoiminta on vauhdikasta snorkkelisukellustoimintaa 7-15-vuotiaille lapsille ja nuorille. Norpat harjoittelevat uintia, snorkkelisukellusta, lajitaitoja, pelastamista ja pelastautumista leikkimieltä unohtamatta. Sukeltajaliitto järjestää myös yhteistyössä seurojen kanssa valtakunnallisia norpparalleja ja leirejä, joihin norpilla on mahdollisuus osallistua. Rallit ja leirit järjestetään eri puolilla Suomea, mikä takaa norpille uudet ja erilaiset sukellusympäristöt.

Nuorisovaliokunta toimii yhteistyössä Sukeltajaliiton kanssa pyrkien kehittämään lasten ja nuorten sukellustoimintaa. Se järjestää ohjaajille koulutuksia, norpille kursseja ja tapahtumia, tuottaa koulutusmateriaaleja sekä seurojen kanssa yhdessä leirejä ja kilpailutapahtumia. Nuorisovaliokunta koostuu eri seurojen jäsenistä ja kokoontuu kuusi kertaa vuodessa suunnittelemaan koulutuksia ja materiaaleja sekä pohtimaan seurojen antamaa palautetta.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tehdä Sukeltajaliitolle materiaali, jota erityisesti aloittavat ohjaajat pystyvät hyödyntämään aloittaessaan ohjausuraansa Starttipaketin tarkoitus on tarjota ohjaajille monipuolisia ja hauskoja harjoitteita, pelejä ja leikkejä, jotka parantavat ohjauksen laatua ja mahdollistavat lasten liikunnallisten taitojen kehittymisen.

2 Lasten harrastaminen urheiluseurassa

Seuratoiminnalla ja erityisesti valmentajilla ja ohjaajilla on merkittävä rooli liikuntakasvatuksessa Suomessa (Kokko 2013, 125). Lähes jokaisen tulevan urheilijan tai liikunnan aloittavan lapsen tavoitteellinen ja ohjattu liikunta lähtee urheiluseurasta. (Hakkarainen 2009, 55). Suomessa on noin 9000 lapsia ja nuoria liikuttavaa urheiluseuraa ja kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-2010) mukaan noin 43 prosenttia 3-18-vuotiaista lapsista harrastaa liikuntaa jossakin urheiluseurassa (Itkonen 2013, 83; Lämsä 2009, 15; Koski 2013, 131). Seuran tarjoama organisoitu liikuntaharrastus onkin säilyttänyt asemansa lasten suosituimpana harrastuksena ja on osittain jopa lisääntynyt (Valtion liikuntaneuvosto julkaisuja 2013:3, 7). Pojista seuroissa liikkuu 47 ja tytöistä 40 prosenttia (Itkonen 2013, 83). Kuitenkin arjen fyysisen aktiivisuuden dramaattisesti vähentyessä kaikki seuroissa harrastavatkaan eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 7).

Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen on nykypäivänä liikkumattomuuden leviessä elämänmuotoomme entistä tärkeämpää (Koski 2013, 97). Osan tästä työstä tekee seura. Seura tarjoaa lapselle liikunnan iloa, pihapelien, leikkien ja muun arkiliikunnan vaihtuessa sisällä oloon ja netissä surffailuun. Liikunnasta on tullut erillinen harrastus, joka näkyy lasten fyysisen kunnon heikkenemisenä, ylipainon lisääntymisenä, psyykkisinä oireina sekä niska- ja hartiaseudun ongelmien lisääntymisenä viime vuosina. (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 7; Hakkarainen 2009, 55.) Seurojen tehtävästä liikunnallisena kasvattajana on siis tullut entistä tärkeämpi, lasten ja nuorten tullessa mahdollisesti viikon ainoaan liikuntaharrastukseensa (Hakkarainen 2009, 55).

Lapsen ja nuoren kokonaisvaltainen kasvu niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisella tasolla on kiinteästi yhteydessä liikuntaan. Liikunta tukee fyysisen kunnon ja terveyden lisäksi sosiaalista kasvua ja henkistä hyvinvointia. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42-43.) Tampereen yliopiston tekemän tutkimuksen mukaan seurat ovat tuhansien lasten mieluisa liikkumisympäristö, jossa he kokevat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tämä on yksi merkittävimmistä motiiveista liikuntaharrastukselle. (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 8.) Liikuntaharrastus ei ainoastaan tue lapsen kasvua sillä hetkellä, vaan myös aikuisiällä luoden pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle (Laakso, Nupponen

& Telama 2007, 42-43; Huotari 2012, 69; Sosiaali- ja terveysministeriö). Harrastamattomuus ja liikkumattomuus taas voi vaarantaa lapsen kehitystä ja terveyttä aiheuttaen terveyttä uhkaavia haittoja, kuten ylipainoa (Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun tulevaisuus 2020-ryhmä 2011, 8).

Karvisen ja Lehdon (2003, 6) sanoin seuran tulee tehdä aktiivista työtä lapsen kasvun ja kehityksen tukemiseksi. Muun muassa kasvatuksellisuuteen liittyviä tavoitteita lasten ja nuorten liikunnalle asettavat liikkujien lisäksi ohjaajat, vanhemmat, seura ja jopa yhteiskunta. Härkönen (2009, 43) toteaa, että seuran on tärkeää motivoida, niin lapset ja nuoret, kuin heidän vanhempansa mukaan toimintaan. Suomessa seuratoiminta perustuu pääosin vapaaehtoisuuteen, mikä osaltaan voi hankaloittaa toimintaa.

3 Lapsen oppiminen

Koko elämämme ajan opimme ja omaksumme uusia tietoja ja taitoja, mikä tekee oppimisen ilmiöstä hyvin kiehtovan ja mielenkiintoisen (Jaakkola 2010, 16). Olemme kaikki syntyneet oppijoiksi, kuten Kauppila (2004, 11) toteaa. Puhuminen ja kommunikointi ovat tärkeimpiä esimerkkejä ihmisen oppimisesta. Jo aivan varhaisessa lapsuudessa opimme asioita, joiden avulla kommunikointi ja selviytyminen ovat mahdollisia. Ihminen on perusluonteeltaan aktiivinen, utelias ja halukas oppimaan uutta. Samalla kun tulkitsemme ja taltioimme jatkuvasti uutta tietoa ja rakennamme kuvaa ympäristötämme, on oppimisprosessi jo syntynyt. (Kauppila 2004, 11; Rauste-Von Wright, Von Wright & Soini 2003, 50.)

Ohjaajalla ja valmentajalla on suuri vaikutus lapsen oppimisprosessiin. Mitä paremmin ohjaaja tuntee ryhmänsä, sitä helpompi hänen on saada ryhmä innostumaan, hahmotamaan ja ymmärtämään kokonaisuuksia sekä saavuttamaan syvätason oppimista. Syvätason oppimisella tarkoitetaan ajattelevaa oppimista, jolloin lapsi on itse kiinnostunut oppimisesta. (Hiltunen & Huhtinen 2004, 4.) Oppija prosessoi uutta tietoa omista lähtökohdistaan ja liittää ne omaan kokemusmaailmaansa. Näin jokainen oppija myös tulkitsee asioita hieman erilailla. (Forsman & Lampinen 2008, 432; Hiltunen & Huhtinen 2004, 4.)

Lapsi tai nuori voi oppia usealla eri tavalla. Oppimisen tehokkuuden maksimoimiseksi, on ohjaajan hyvä tiedostaa, miten lapsi oppii. Ensimmäinen lapsen oppimisvaihe on mukautumisvaihe, jossa lapsi mukautetaan uusiin liikkeisiin muiden ihmisten avulla. Mallisuorituksessa lapsi oppii matkimalla. Tällöin lapsi pyrkii jäljittelemään tiettyä mallia, mikä muovautuu tiedostettuun jäljittelyyn ja oppimista tapahtuu. Lapsi oppii myös havainnoimalla, aistejaan hyväksi käyttäen. Mielikuvitus on apuna havainnoidun suorituksen suorittamisessa, jolloin oppiminen tapahtuu muistia ja mielikuvitusta apuna käyttäen. (Jääskeläinen 1991, 119-120.)

Lapsi oppii kokeilemalla ja yrittämällä. Toistojen ja tahdon myötä kokeilut muuttuvat vähitellen hallitummiksi liikeradoiksi ja ajan kuluessa taito opitaan. Erilaisia muunnoksia liikkeistä ja suorituksista tulisi antaa lapsille mahdollisimman paljon, jotta liikkeiden

hallinnan monipuolisuus säilyisi. Taidon oppimisen myötä tehtäviä vaikeuttamalla pystytään lisäämään lasten itseluottamusta. (Jääskeläinen 1991, 121.)

Myös erilaiset tilanteet ja kilpailu opettavat lasta. Kun lapsi joutuu ratkaisemaan tehtäviä itsenäisesti vaihtelevissa tilanteissa, hän oppii niistä. Kilpailu on jokaiselle ihmiselle luonnollista tarvetta pyrkiä parempaan. Parhaimmillaan kilpailu parantaa motivaatiota ja lisää nautintoa sekä edesauttaa oppimista. Oikein käytettynä se lisää lapsen kiinnostusta liikuntaan ja harrastukseen. Lapsi voi oppia myös oivaltamalla. Kun lapsen opettaa ajattelemaan itse, se motivoi ja tehostaa oppimista. Parhaimmillaan lapsi keksii ratkaisut itse ja osaa esimerkiksi kertoa, mikä suorituksessa meni pieleen. (Jääskeläinen 1991, 121-122.)

Elorannan (2003, 219-222) ja Jaakkolan (2010, 17-18) mukaan oppimisprosessi noudattaa aina tiettyä kaavaa, jonka mukaan se etenee. Oppimista ei tapahdu hetkessä, vaan se etenee prosessimaisesti. Motivaatio luo kasvualustan oppimiselle. Havainnot antavat mallin opeteltavasta asiasta, jonka oppimisen harjoittelu mahdollistaa. Oppiminen tapahtuu siis harjoittelun ansiosta. Kun toistoja on saatu riittävästi, tapahtuu oppimista. Tästä harjoittelun ja oppimisen yhteisvaikutuksesta taito siirtyy ajan myötä muistiin ja sitä voidaan käyttää aina tarvittaessa. Oppimisprosessille tyypillistä on, että oppimista ei pysty suoraan havaitsemaan ja oppiminen on pysyvää.

3.1 Oppimiskäsitykset

Eri aikakausina oppimisesta ja siitä miten ihminen oppii, on vallinnut erilaisia käsityksiä (Hakamäki ym. 2009, 14). Jo 1910-luvulla syntyneen behavioristisen oppimiskäsityksen vaikutukset opetukseen ovat olleet näkyvissä pitkään (Suomen virtuaaliyliopisto 2004). Behaviorismille tyypillistä on mallioppiminen; opettaja näyttää ja oppilas toistaa perässä. Tämän oppimiskäsityksen mukaan oppiminen on ulkoa säädeltävää käyttäytymisen muuttumista. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu a.; Suomen virtuaaliyliopisto 2004.) Vielä 1980-luvulla oppimisen tehokkuutta tarkasteltiin lähinnä opettajan toiminnan ja sisältöjen kautta, kun 1980-luvun loppupuolella konstruktivistinen oppimiskäsitys, jota jotkut tutkijat pitävät kognitiivisen oppimiskäsityksen nykyvaiheena, alkoi nousta beha-

violistisen oppimiskäsityksen tilalle (Hakamäki ym. 2009, 14). Suomen virtuaaliyliopiston (2004) ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun oppimateriaalien mukaan jo 1950-luvun lopulla kognitiivinen suuntaus eli ajattelun, muistin ja kielen tutkimukseen keskittyneet toiminnot tulivat behavioristisen oppimiskäsityksen rinnalle.

Kognitiivisessa oppimiskäsityksessä oppiminen nähdään tiedon prosessointina ja siinä miten ihminen käsittelee tietoa. Kognitiivisen oppimiskäsityksen myötä tietoa ei ajateltu enää valmiina pakettina, joka voitiin siirtää passiiviselle oppijalle, vaan oppija itse on aktiivisessa roolissa tulkitessaan, havainnoidessaan ja vastaanottaessaan tietoa. (Kauppila 2004, 24; Jyväskylän ammattikorkeakoulu b.)

Suomen virtuaaliyliopiston (b.) mukaan nykyisistä oppimiskäsityksistä konstruktivismi pohjautuu pitkälti kognitiiviseen oppimiskäsitykseen. Konstruktivistisessa oppimiskäsityksessä oppiminen on oppijan oma aktiivinen prosessi – tässä tapauksessa norpan. Oppimista ei voi tehdä kenenkään puolesta, vaan kyseessä on yksilöllinen tapahtuma, jossa oppijan on itse haluttava oppimista. (Hakamäki ym. 2009, 14.) Tiedon muokkaaminen sekä uuden ja vanhan tiedon yhdistäminen ovat konstruktivistisessä käsityksessä vahvasti esillä. Oppilas on ongelmanratkaisija, jolle opettaja antaa ongelman. (Kauppila 2004, 20-21.) Oppilas ikään kuin muodostaa tiedon uudelleen ja tätä kautta ymmärtää ja oppii sen paremmin. Oppijan omat kokemukset ovat uuden tiedon pohjana. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu c.; Kupias 2002, 8.)

Konstruktivistisen käsityksen mukaan oppija oppii parhaiten silloin, kun hän itse kokee oppimisen tärkeäksi ja ympäristön sekä ilmapiirin turvalliseksi, mutta samalla haastavaksi. Myös ymmärrys ja ohjattuun oivaltamiseen pyrkiminen on olennainen osa oppimista. Oppijien haastaminen ongelmanratkaisuun ja vuorovaikutukseen syventää oppimista ja oppimistilanteen vaikuttavuutta. (Hakamäki ym. 2009, 14-15.)

3.2 Taidon oppiminen

Lapsen ensimmäisistä liikkeistä asti lapsi harjoittelee erilaisia taitoja. Jo ennen kahden vuoden ikää lapsi oppii tahdonalaisesti liikuttamaan kehoaan ja siirtyä motorisessa kehi-

tyksessä alkeellisten taitojen oppimisen vaiheeseen. Tällöin lapsi omaksuu ja harjoittelee motoristen perustaitojen alkeita, kuten juoksemista, hyppimistä ja heittämistä. (Jaakkola 2009, 240; Jaakkola 2013, 163.) Lapsuus onkin elämän aktiivisinta aikaa liikkumisen ja taitojen oppimisen kannalta. Liikunnan avulla lapsi oppii liikunnallisia perustaitoja, rytmikkäitä ja luovuutta. Näiden taitojen oppimisen kannalta merkittävimpiä ovat ensimmäiset kymmenen ikävuotta, kun hermosto vielä pääosin kehittyy. (Rehunen 1997, 272-273.) Hermoston kehittymiseen ja kypsymiseen pohjautuvat myös urheilusuorituksen tärkeimmät osatekijät eli taito ja tekniikka (Mero 2004, 241).

Lapsella liikuntataidon oppimiseen vaikuttaa ennen kaikkea perintötekijät sekä hermoston, lihaksiston ja psyykkisten tekijöiden yhteistyö. Perintötekijöitä lukuun ottamatta kaikkiin voidaan vaikuttaa oppimisen avulla. Oppimisprosessin aikana lapsen kehossa tapahtuu rinnakkaisia tapahtumasarjoja, jotka perustuvat neurologiaan, kognitioon sekä tunteisiin. (Mero & Numminen 1990, 50-52; Jaakkola 2009, 237.) Harjoituksen tulisi kohdistua monille eri sensomotorisille osa-alueille ollakseen tehokas. Murrosiässä erityisesti lihasmassa, ihonalaisen rasvakerroksen ja luuston pituuden kasvu on nopeaa ja harjoittelun monipuolisuuteen tulisi kiinnittää huomiota. (Mero & Numminen 1990, 52.)

Taidon oppimisessa painottuu nimenomaan harjoittelun aikaansaama kehitys, mutta taidon oppimiseen vaikuttaa myös muut tekijät, kuten motorinen käyttäytyminen. Motorisella käyttäytymisellä tarkoitetaan näkyvää käyttäytymistä, jolla voi olla niin positiivinen kuin negatiivinen vaikutus harjoitustulokseen. Tällaisia ovat esimerkiksi motivaatio, väsymys, kunto, tarkkaavaisuus ja vireystila. (Haywood & Getchell, 2009, 5.) Ohjaajan onkin tärkeä tiedostaa liikuntataitojen oppimisen erityispiirteitä, jotta he ymmärtävät kokonaisvaltaisesti, millaisesta ilmiöstä liikuntataitojen oppimisessa on kyse, sekä mikä oppimisessa on harjoittelun, mikä muun kehityksen tuotosta. Taitoon ja oppimiseen liittyvien peruskäsitteiden ja -asioiden ymmärtäminen auttaa erilaisten oppijien ja liikuntatilanteiden hyväksymisessä ja ymmärtämisessä. Tämä on myös edellytyksenä entistä tehokkaammille ja perustelluille harjoitteille. (Jaakkola 2010, 30.)

Liikuntataitojen oppiminen eroaa hyvin paljon tavallisesta kognitiivisesta oppimisesta eli luokkahuoneoppimisesta. Oppijan oma keho on oppimisen välineenä ja sen useat

osat pitää saada toimimaan liikuntatehtävän tavoitteen mukaisesti. (Jaakkola 2010, 30.) Liikunnassa ja varsinkin vesiliikunnassa lapsi on niin fyysisesti kuin emotionaalisesti kokonaisvaltaisesti mukana eli koko toiminta tapahtuu oman kehon kautta. Keho on jokaisessa suorituksessa mukana ja yksilöllisesti merkityksellisessä roolissa, joka tekee liikkumisesta haasteellisen. Jokainen meistä aistii vartalooaan eri tavalla. Uinnissa ja sukelluksessa vartalo paljastuu myös lähes alastomaksi, mitä ei muissa liikuntalajeissa tapahdu. Lapsilla ja erityisesti murrosikäisillä nuorilla saattaa olla uskomattomia ajatuksia omasta kehostaan, jotka voi aistia erityisesti vesiliikunnassa ja mikä voi aiheuttaa haasteita ohjaamiselle. Tällaiset tilanteet, kuten toisen jalkojen välistä sukeltaminen, voidaan kuitenkin yleensä välttää ennakkoivilla ja valmiiksi mietityillä ratkaisuilla. (Hakamäki ym. 2009, 16.)

Taidon oppimista on hyvin vaikea määritellä tapahtuneeksi, koska oppiminen on hyvin monimutkainen ilmiö. Oppiminen ja harjoittelu voivat tapahtua samanaikaisesti ja itse keskushermoston prosessi on saattanut käynnistyä jo paljon ennen kuin itse taito pystytään toteuttamaan. Tästä johtuen jo opitut taidot on myös helppo palauttaa mieleen pitkänkin ajanjakson jälkeen, sillä keskushermostoon on syntynyt suhteellisen pysyviä yhteyksiä, joiden avulla taito pystytään toteuttamaan. (Jaakkola 2009, 237; Jaakkola 2013, 163.) Schmit & Lee (2005, 302) toteavat Jaakkolan (2013, 163; 2010, 31) teoksissa: ”Liikuntataitojen oppiminen on harjoittelun aikaansaama kehon sisäinen tapahtumasarja, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalisissa tuottaa liikkeitä.” Jaakkolan teoksessa (2010, 31) Magilin (2007) mukaan liikuntataidon oppimista kuvastaa suoritus-ten paraneminen, yhdenmukaistuminen, pysyvyys sekä kyky suorittaa opittu taito toisessa, erilaisessa ympäristössä. Esimerkiksi taitava liikkuja pystyy juoksemaan myös liukkaalla alustalla, kun taas vähemmän taitavalle se voi olla hyvin vaikeaa. Tätä on oppimisen sovellettavuus eli opitun taidon toteuttaminen uudessa ympäristössä. (Jaakkola 2010, 31.) Liikuntakasvatuksen kannalta taitojen oppiminen on hyvin positiivinen ilmiö: oppiminen tapahtuu harjoittelun seurauksena ja kun on hallussa riittävät oppimisvalmiudet, on taitojen oppiminen lähes rajatonta. Kaikilla on siis mahdollisuus taitojensa kehittämiseen, harjoittelun ollessa laadukasta ja sopivassa suhteessa. (Jaakkola 2013, 163.)

3.3 Taidon oppimisen nykyaikainen malli

Aiemmin taidon opettamisen keskiössä oli valmentaja tai opettaja, joka hyvällä ohjauksella siirsi tiedon suhteellisen passiivisena toimivaan oppijaan. Valmentajan tai opettajan ollessa keskiössä ei juurikaan kiinnitetty huomiota oppijaan, oppimisympäristöön tai opetustehtävän luonteeseen. Nykyisen taidon oppimisen mallin mukaan taidon oppiminen kehittyy kolmen tekijän yhteisvaikutuksesta; oppijan, oppimisympäristön ja opeteltavan tehtävän. (Jaakkola 2009, 237-238.)

Oppijan ominaisuudet vaikuttavat oppimisprosessiin ja sen etenemiseen. Lapsen tai nuoren luonteenpiirteet ja ominaisuudet kuten aiemmat kokemukset opeteltavasta tehtävästä, kehon mittasuhteet, kunto-ominaisuudet ja yleistaitavuus vaikuttavat oppimiseen. (Jaakkola 2009, 238; Miettinen 1999, 160.) Lapsen yleistaitavuuden eli kyvyn hallita ja oppia erilaisia suorituksia tai taitovaatimuksia ollessa hyvä, on hänen helpompi mukauttaa oppimiaan perustaitosuorituksia lajitaidon vaatimuksiin. Hermoston, lihaksiston ja psyykkisten tekijöiden välisiä yhteyksiä tulisi harjoittaa jo pienestä pitäen, jolloin myös uusien aistinalueiden yhteyksien aikaansaaminen on helppoa uutta lajia harjoitettaessa. (Mero & Numminen 1990, 52.)

Ympäristö luo myös omat edellytyksensä oppimisprosessille. Niin kanssaharrastajat kuin katsojat voivat vaikuttaa suoritukseen ja taidon harjoittamiseen. Vaikutus voi olla positiivinen tai negatiivinen. Ympäristön muut henkilöt muodostavat yhdessä oppijan kanssa motivaatioilmaston, jonka on lukuisissa tutkimuksissa todettu vaikuttavan taitojen omaksumiseen. (Miettinen 1999, 153; Jaakkola 2009, 238.)

Nykyisessä taidon oppimisen mallissa tehtävän luonteenpiirteet ovat kolmas hallitseva tekijä. Eri lajeissa on erilaisia vaatimuksia, joita opeteltava tehtävä vaatii. Vaatimukset voivat liittyä niin havaintomotoriikkaan, tehtävän toteuttamiseen kuin päätöksentekoprosessiin. (Jaakkola 2009, 238.)

Perinteinen liikuntataitojen opetus on perustunut pitkälti tietoiseen eli eksplisiittiseen opetukseen, jolla tarkoitetaan opettajan tavoitteiden mukaista oppimista. Tällöin opettaja antaa suoritustavan ja mallin, jonka mukaan oppijat harjoittelevat. Nykyaikaisessa

mallissa painotetaan kuitenkin entistä enemmän tiedostamatonta eli implisiittistä oppimista, jolloin opitaan opettajan tavoitteista huolimatta. Implisiittisen oppimisen lähtökohtana ovat onnistumisen elämykset ja positiiviset harjoittelukokemukset. (Jaakkola 2013, 167; Sandström & Ahonen 2011, 65–66.)

Tiedostamattomassa oppimisessa aidot oppimisympäristöt ja mielekäs tekeminen sekä virikkeelliset harjoitteet ovat tärkeitä. Molempiin, niin tietoisin kuin tiedostamattomiin elementteihin panostamalla liikuntataitoja opitaan. Ohjaajalta vaaditaan eri elementtien taidokasta yhdistämistä, jotta hän pystyy luomaan virikkeellisen ja aidon oppimisympäristön, jonka sisällä hän voi tarjota sekä eritasoisia harjoitteita että malliesimerkkejä, ohjeita ja palautetta. (Jaakkola 2013, 168.)

3.4 Erilaisia oppimistyylejä

Teoksessa Jaakkola (2013, 165) Dunn & Dunnin (1992) mukaan liikuntataitojen harjoittelussa oppijoilla on erilaisia oppimistyylejä, jotka koostuvat useista oppijaan ja oppimisympäristöön liittyvistä emotionaalisista, sosiaalisista ja fysiologisista sekä psykologisista taustatekijöistä. Oppijat käyttävät aistikanavia eri tavoin, mutta yleensä yksi seuraavista kolmesta aistikanavasta on hallitseva: visuaalinen, auditiivinen tai kinesteettinen. (Jaakkola 2013, 165; Jaakkola 2010, 18-20; Kauppila 2004, 59-60.)

Visuaalisesti suuntautunut oppija oppii katselemalla. Tällaisella oppijalla kannattaa käyttää opetuksessa paljon malliesimerkkejä, näyttöjä ja kokonaisuuksia. Monesti visuaalisesti suuntautuneella oppijalla on valokuvamuisti. Auditiivinen eli kuuloaistiin tukeutuva oppija taas keskittyy ääniin ja käyttää kuuloaistin tuomaa informaatiota harjoitustilanteissa. Äänet, rytmit ja puhe tehostavat kinesteettisesti suuntautuneen yksilön oppimista. Kinesteettinen oppija taas tukeutuu konkreettisiin ja mielekkäisiin kokemuksiin. Hän haluaa itse kokeilla, yrittää ja erehtyä. Tällainen oppija oppii parhaiten testaamalla erilaisia taitoja ja suorituksia. (Kauppila 2004, 59-60; Jaakkola 2013, 165; Jaakkola 2010, 18-20.)

Ohjaajat suosivat usein tiedostamattaan menetelmiä, jotka ovat heidän omien oppimistyyliensä mukaisia. Tämä ei kuitenkaan aina täsmää oppijien oppimistyylien kanssa, jolloin oppiminen ei välttämättä etene. Olisikin tärkeää, että ohjaaja aika ajoin analysoisi sekä käyttämiään menetelmiä että oppijien oppimistyyliä. Varsinkaan suurissa ryhmissä ei kaikkia tyyliä voi millään huomioida erikseen, mutta tärkeää olisi että ohjaaja vaihtelee ohjausmenetelmiään, jotta jokainen oppija pääsee aika ajoin käyttämään itselle parhaiten sopivia aistikanavia. (Jaakkola 2010, 22-23.)

3.5 Motorinen kehitys ja herkkyykskaudet

Motoriikka on kykyä hallita kehon lihaksia ja niiden tuottamia toimintoja (Numminen 1996, 11). Motoriikan ja taitojen oppimiseen 7-12-vuotiailla vaikuttavat rakenteelliset muutokset, jotka mahdollistavat hermosolujen tiedon kulun nopeutumisen sekä hermoverkkojen ja lihasten tarkemman toiminnan (Nurmi ym. 2006, 73-75). Motorinen toiminta edellyttää, että keskushermosto pystyy nopeasti käsittelemään eri aistikanavien kautta ympäristöstä tulevaa tietoa. Liikkeen toteutus edellyttää kehon eri asentojen ja liikkeiden tarkkaa aistimista, sekä ympäristön havainnointia. (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 47; Ahonen, Lyytinen, Korhonen, Korkman & Riita 2002, 281; Numminen 1996, 11.)

Lasten motorinen kehitys tarkoittaa prosessia, jatkuvaa muutosta, jonka aikana lapsi oppii liikunnallisia taitoja. Prosessin aikana lapsen hermo-lihasjärjestelmä kypsyy, lapsi kasvaa fyysisesti ja hänen kehonsa koostumus sekä sen osien suhteet muuttuvat. Vaikka muutokset tapahtuvat geenien määrittelemässä järjestyksessä, on kehittymisnopeudessa yksilöiden välillä paljon eroja. Kehitysnopeuteen vaikuttaa biologinen ikä, perimä, sekä yksilölliset erot fyysisessä ja psyykkisessä kehityksessä. Myös sosiaalisen ja fyysisen elinympäristön kokemukset muokkaavat jatkuvasti lapsen kehitystä. (Rinta ym. 2008, 47; Jaakkola 2009, 241.) Motoristen perustaitojen oppimisen herkkyykskausi on noin kolmannelta ikävuodesta seitsemään ikävuoteen. Tällöin lapsi oppii ja omaksuu suurimman osan motorisista perustaidoista, jotka ovat myöhemmin pohjana lajitaitojen oppimiselle. Motoriset perustaidot ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. (Jaakkola 2010, 76.)

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

KUVIO 1. Motoriset perustaidot alataitoineen Gallahuen ja Donnelyn (2003) mukaan teoksessa (Jaakkola 2010, 78).

Ihminen oppii ja kehittää laadukkaan sekä riittävän harjoittelun avulla motorisia taitoja koko ikänsä. Tärkeintä on yksilön innostuminen ja motivoituminen liikunnasta. Liikunnan tulee olla kivaa. (Jaakkola 2010, 78.) Perusliikuntataitojen harjoittelun lisääminen on vaikuttanut positiivisesti nuorten motivaatioon liikuntaa kohtaan, kertoo seitsemäsluokkalaisille tehty tutkimus (Kalaja 2012, 62).

Hermoston kehityksen ollessa lapsilla ja nuorilla vilkkainta, on selvää, että myös taidon ja tekniikan oppimisen herkkyyskausi sijoittuu lapsuuteen. Myös aikuisiässä taidon ja tekniikan kehittäminen on mahdollista, joskin hitaampaa kuin lapsilla ja nuorilla. (Mero 2004, 241.) Jaakkolan (2009, 240) mukaan tutkimuksissa ei ole todettu puhtaasti geenien määrittämiä taidonoppimisen herkkyyskausia, toisin kuin ne on määritelty kuntekijöiden osalta. Aution (2007, 53) mukaan taas kehityskaaressa voidaan nähdä selviä kausia, jolloin jonkin taidon oppiminen on helpompaa. Jaakkola (2009, 240-242) ja Autio (2007, 53) ovat kuitenkin samaa mieltä siinä, että motoristen taitojen oppiminen voi olla nopeampaa tietyissä kehityksen vaiheissa. Nurmen ym. (2006, 73-75) ja Miettisen (1999, 16) mukaan aivoalueiden aktiivisuudessa tapahtuu 7-14 vuoden iässä kehityksellisiä muutoksia ja lapsi käyttää erilaisten taitojen kehittymisen alkuvaiheessa koko aivo-

kapasiteettiaan. Näin voidaan perustella, että lapsilla ikävuodet 9-14 ovat liiketaitojen ja havaintotoimintojen oppimisen kannalta kulta-aikaa.

Liikunnallinen kehitys ei ole erotettavissa muusta kehityksestä vaan ne kulkevat rinta rinnan. Erityisesti pienellä lapsella kasvu on hyvin kokonaisvaltaista; kypsyminen ja oppiminen ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Ohjaajan tulisi pystyä tunnistamaan jokaisen lapsen yksilöllinen kehitystahti, jotta pystyy mukauttamaan harjoitteet jokaiselle sopiviksi. Harjoitteet tulisi pystyä sopeuttamaan niin nopeimmin oppiville ja kehittyville kuin hieman enemmän aikaa tarvitseville. Lapsi rakentaa jatkuvasti omaa kuvaansa itsestään liikunnan avulla, joten on tärkeää että lapsi huomioidaan kokonaisvaltaisena yksilönä. (Karvinen & Lehto 2003, 14.)

Alakouluikäisenä lapset alkavat kaivata vastuuta ja omien mielipiteidensä ilmaisua. Fyysisten ominaisuuksien kehittyessä harjoitteet voivat olla kuormittavampia, mutta leikkimielisyys on tärkeää pitää mukana. Ohjaajan kannustaminen motivoi lapsia ja positiivinen palaute pistää heidät yrittämään entistä kovemmin. (Miettinen 2009, 117-120.)

Tässä vaiheessa myös yksilölliset erot alkavat näkyä selkeämmin, joten on tärkeää että jokainen lapsi voi harjoitella oman kehityksensä mukaisella tasolla (Sääkslahti 2007, 39).

Jokaisen lapsen kehittyessä yksilönä ja omaan tahtiinsa, on herkkyyksikausille mahdotonta asettaa tarkkoja ajanjaksoja. Harjoittelua suunniteltaessa on kuitenkin hyvä huomioida biologisen kypsymisen asettamat herkkyyksikaudet, jolloin tietyn ominaisuuden kehittyminen on kaikkein helpointa. (Härkönen ym. 2006, 8-9; Hakkarainen 2009, 140; Kemppinen 1998, 23.) Biologinen kypsyminen ja sukupuoli saattavat kuitenkin tuoda suuria eroja yksilöiden välille (Hakkarainen & Nikander 2009, 140). Lasten ja nuorten kanssa työskentelevien, niin ohjaajien kuin valmentajien, tulisi tietää keskeisten herkkyyksikausien ajoittuminen ja niiden merkitys, sillä geneettisesti ennalta määrätyn kehityskaaren jälkeen tehdyllä harjoittelulla ei välttämättä päästä enää samanlaisiin tuloksiin (Kemppinen & Luhtanen 2008, 15).

Ikävuodet 6-12 ovat lapsilla tärkeimpiä taidon yleisten edellytysten kehittämisen kannalta. Hyvä yleistaitavuus luo tukevan pohjan lajitaitojen oppimiselle. Taidon eri osa-alueiden huomioimisella ja harjoittelun monipuolisuudella edistetään lapsen motorista oppimista ja tasapaino-, ketteryyss- sekä koordinaatiokyvyn kehittymistä. (Forsman &

Lampinen 2008, 415-416; Härkönen ym. 2006, 8.) Alakouluikäiset siirtyvät pikkuhiljaa lajitaitojen perusteisiin ja niiden vakiinnuttamiseen. Tämä vaatii ajallisesti paljon harjoittelua sekä monipuolisia harjoitteita. Tässä ikävaiheessa lapsi oppii helpoimmin uusia asioita, joten mielenkiintoiset, erilaiset ja eritasoiset tehtävät ovat hyvin tärkeitä. (Miettinen 2009, 117-120; Sääkslahti 2007, 39-40.) Varsinainen lajitekniikan herkkyykskausi tulee yleistaitavuuden oppimisen ja vakiinnuttamisen jälkeen (Härkönen ym. 2006, 8). Kempin (1998, 24) ja Härkösen ym. (2006, 10) mukaan tulee kuitenkin muistaa, että mikäli yleistaitavuuden kehittäminen on jäänyt lapsuudessa vähäiseksi, tulisi taitoja harjoitella myöhemmin, vaikka varsinainen yleistaitavuuden herkkyykskausi olisikin ohi. Yleistaitavuuden ollessa hyvä, on lajitaitoja ja -tekniikkaa helpompi oppia. Taito vakiintuu ominaisuuksista kaikista hitaimmin ja sen kehitys vaatii paljon pitkäjänteistä työtä, joten on sen oppimiseen panostettava jo hyvin nuorena.

Osa ominaisuuksistamme on vahvasti periytyviä ja nopeus on yksi niistä. Kehittäminen on kuitenkin mahdollista ja helpointa silloin, kun harjoittelu aloitetaan riittävän nuorena ja siinä hyödynnetään herkkyykskausia. (Härkönen ym. 2006, 10.) Nopeusominaisuuksiin vaikuttaa useita eri osatekijöitä, joihin harjoittelulla voidaan vaikuttaa. Lapsuudessa keskittyminen tulisi painottaa askeltiheyden, rytmitajun, rentouden, reaktiokyvyn ja koordinaation harjoittamiseen. (Hakkarainen 2009, 227; Mero & Pullinen 1990, 130; Härkönen ym. 2006, 10.) Lasten ja nuorten kohdalla näitä osatekijöitä tulisi harjoittaa mahdollisimman monipuolisesti jokaisessa harjoituksessa, sillä niiden kehittäminen murrosiän jälkeen vaikeutuu huomattavasti. (Härkönen ym. 2006, 10.) Nopeusvoimaominaisuuksien harjoittaminen kannattaa ajoittaa puolestaan vasta kasvupyrähdyksen jälkeen, jotta vältetään turhilta loukkaantumisilta (Hakkarainen 2009, 227; Lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportti 2008, 9; Mero & Pullinen 1990, 130).

Voiman, kuten taidon ja nopeudenkin kohdalla, hermoston monipuolinen kehittäminen luo pohjaa myös voiman kehittymiselle. Lihaskoordinaation, voimaharjoitustekniikoiden opettelu ja lihaskunnan harjoittamisella ennen murrosikää edesautetaan lihashermotuksen kehitystä, joka helpottaa myöhemmin myös lihasmassan kehittämistä. (Aalto 2006, 110-111; Härkönen ym. 2006, 10.) 7-12-vuoden iässä omaa kehoa painona käyttäen tai kevyillä vastuksilla tehdyt pitkät toistosarjat parantavat lihaksen palautu-

miskykyä ja ehkäisevät vammoilta myöhemmin. Keskivartalon harjoittaminen on tässä iässä suuressa roolissa, sillä myöhempi kovatasoinen voimaharjoittelu vaatii erinomaista keskivartalon hallintaa. (Härkönen ym. 2006, 10.) Lihasmassa kasvattamiseen tähtäävä voimaharjoittelu tulisi aloittaa vasta kasvupyrähdyksen jälkeen (Hakkarainen 2009, 209, Häkkinen & Mero 1990, 105-106).

Lapsen elimistö on jo varhain sopeutuvainen aerobiseen kuormitukseen. Peruskestävyyden kehittäminen leikkien, pelien ja monipuolisen harjoittelun avulla on ensiarvoisen tärkeää. Lapsuuden kestävyysliikunta luo pohjaa tulevaisuuden urheilulle, oli kyseessä mikä laji tahansa. Aerobista liikuntaa tulisikin lapsella olla jossain muodossa päivittäin vähintään 30-60 minuuttia. Maitohapollinen toimintakyky on lapsilla vielä vaillinaisesti kehittyntä, jonka vuoksi harjoittelussa ei tulisi vielä painottaa maitohapollisia harjoituksia eli maksimaalisia 2-5 minuutin suorituksia. Kestävyysharjoittelua voi toteuttaa kestojuoksuna, uintina tai intervalliharjoitteluna esimerkiksi tempuratojen, hippon, viestien ja pallopelien avulla. (Härkönen ym. 2006, 10-11; Riski 2009, 305-306; Lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportti 2008, 9; Vuorimaa & Mero 1990, 149-150.)

Liikkuvuus ja notkeus ovat ominaisuuksia, jotka vaikuttavat myönteisesti suorituksiin. Liikkuvuutta on passiivista eli ulkoisen voiman aiheuttamaa liikelaajuutta tai urheilussa merkittävämpää eli aktiivista liikkuvuutta, joka tarkoittaa omalla lihasvoimalla saavutettua liikelaajuutta. (Härkönen ym. 2006, 11.) Liikkuvuusharjoittelua tulisi tehdä päivittäin ja hyvin varhaisesta lapsuudesta lähtien. Vaikka lapset ovat luonnostaan hyvin notkeita, säännöllisellä ja systemaattisella liikkuvuusharjoittelulla varmistetaan notkeuden säilyminen. Kasvupyrähdyksen aikana on erityisen tärkeää panostaa monipuoliseen liikkuvuusharjoitteluun, jotta liikemotoriikka säilyy ja rasitusvammoilta vältytään. (Kalaja 2009, 265; Lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportti 2008, 9; Mero & Kyllönen 1990, 178-179; Härkönen ym. 2006, 11.)

4 Lapsen ohjaaminen vedessä

Lapsiryhmien ohjaaminen on jo itsessään haasteellista ja lasten liikkuessa vedessä tekee se ohjaamisesta vielä haastavampaa. Ohjaajan olisikin hyvä tuntea ryhmä, suunnitella tunnit huolellisesti ja tehdä valmiiksi sovelluksia sekä varasuunnitelmia. (Ranto 1999, 77; Autio & Kaski 2005, 63.) Ohjaus, erityisesti lapsiryhmän, voi päätyä kaaokseen, mikäli harjoitteet ja tunnin rakenteet eivät ole huolella suunniteltuja. Kun erilaisiin tilanteisiin on varautunut, on niihin helpompi reagoida. Hyvä ohjaaja osaa rakentaa tunnista tasokkaan ja liikuntaan motivoivan. Jonotus, odotus ja niin sanotut tyhjät hetket eivät kasvata motivaatiota ja heikentävät ohjauksen laatua. Ohjaus ei kuitenkaan aina hyvästä suunnittelusta huolimatta toimi halutulla tavalla ja ohjaaja voi tehdä virhearviointeja. Ohjaajan onkin tärkeä muistaa, että lasten liikunnanohjaus on prosessi, jonka tapahtumiin voi aina palata seuraavilla kerroilla. (Autio & Kaski 2005, 63.)

Ohjaustilanteen selkeä aloitus ja lopetus tuovat turvallisuutta sekä selkeät raamit lapsille. Ohjaajan ottaessa heti alkuun hyvän otteen ryhmästä, ei lapsille tule tarvetta tehdä omiaan. (Autio & Kaski 2005, 122.) Leikeissä ohjaaja kertoo ensin leikin nimen, jonka jälkeen hän kertoo säännöt ja leikin rajat. Säännöt on hyvä kertoa lyhyesti ja selkeästi. Jos leikki on haastava, voidaan sitä harjoitella ensin vaiheittain ohjaajan opastuksessa. Leikin aikana ohjaaja tarkkailee, jollei ole itse mukana, ja keskeyttää leikin, mikäli sille on tarvetta. Välillä ohjaajan on hyvä olla myös mukana leikeissä, koska se usein kasvattaa lasten motivaatiota ja luo heille turvallisuuden tunteen. Ohjaajan innostava asenne ja oikeudenmukaisuus luovat hyvän esimerkin lapsille ja se motivoi heitä. (Hakamäki ym. 2009, 92.) Jokaisen lapsen yksilöllinen kehitysvauhti tulisi ottaa ohjaajana huomioon, ja harjoitteet tulisi soveltaa aina kunkin taitotasolle sopiviksi. Lapset pystyvät nauttimaan harjoituksista, kun heillä on vaihtoehtoja suorittaa kukin tehtävä. (Rinta ym. 2008, 29.)

6-12-vuotiaille lapsille tärkeimpiä asioita liikunnassa on sen hauskuus. Lapset alkavat myös arvostaa entistä enemmän kavereiden seuraa tullessaan sosiaalisesti kypsemmiksi, jolloin myös seurustelu ja yhteistyö muiden lasten kanssa ovat tärkeitä. 9–12 vuoden iässä lapsilla on yleensä suuri halu kehittyä taidoissaan kehittyneen koordinaatiokyvyn

myötä. He haluavat oppia uutta ja uusia taitoja. Tämä vaatii ohjaajalta enemmän ja tarkempaa ohjausta, jotta lapset voivat kehittää taitojaan. (Aquatic Fitness Professional Manual 2006, 199–201.)

4.1 Ohjaajan rooli

Lasten liikunnan ohjaamisessa, oli laji mikä tahansa, ei ohjaajan roolia voi yli korostaa. Ohjaaja on lapsen ja nuoren esikuva, roolimalli, opettaja ja kasvattaja. Hänen tulee olla joustava sekä kyetä antamaan myös lapsille vastuuta ja päätäntävaltaa. Pitää kuitenkin muistaa, että ohjaaja vastaa toiminnan sujuvuudesta, turvallisuudesta ja ryhmän toiminnasta. (Ranto 1999, 80.) Ohjaajalta vaaditaan myös kärsivällisyyttä ja ymmärrystä, sillä jokaiseen ryhmään mahtuu lapsia, jotka haluavat koetella omia rajojaan ohjaajan kanssa. Tämän vuoksi ohjaajan antamat selkeät säännöt sekä turvalliset neuvot ovat tärkeitä ja luovat oppimisympäristöstä turvallisen. (Rinta ym. 2008, 29.) Turvallisuusohjeet ja käyttäytymissäännöt ovat tärkeitä erityisesti uimahalliolosuhteissa, sillä altaalla on suuri turvallisuusriski. Lapset kaipaavat myös perusteluita, miksi säännöt ovat olemassa ja miksi niitä tulee noudattaa. Kun lapset ensin ymmärtävät säännöt, on heidän helpompi muistaa niitä noudattaa. (Hakamäki ym. 2009, 38.)

Hyvä ohjaaja on vilpitön ja kunnioittaa lasta. Hän kuuntelee lapsen näkemyksiä ja mielipiteitä, rohkaisee, auttaa, neuvoo ja osallistuu. Ohjaajan rooliin kuuluu suojella lasta joutumasta ryhmän ulkopuolelle sekä huolehtia ettei kukaan joudu esille tahtomattaan. Lapsen tunteisiin tulee reagoida ja esimerkiksi lasten pelkotiloja ei tule sivuuttaa, vaan aidosti rohkaista lasta voittamaan pelkonsa, lapsen ehtoja noudattaen. (Karvonen ym. 2003, 86-88.)

Hyvien ohjaustaitojen lisäksi ohjaajan tulee olla pelastustaitoinen ja perehtynyt ensiaputoimiin paikassa, jossa hän toimii ohjaajana. Ohjaajan tulee pystyä pelastamaan uhri altaan haasteellisimmasta kohdasta. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2012.) Uimahallissa ohjaavan tulee tutustua hallin turvallisuusasiakirjaan ja osattava toimia hälytysjärjestelmän mukaisesti (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2008, 3).

4.2 Sisäinen motivaatio

Yksi ohjaajan haasteista on saada lapsi tai nuori motivoitua harjoittelemaan, sillä taidon oppimisen kannalta motivaatio on ehdottoman tärkeää. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan lapsen ja nuoren omaa halua ja sitoutumista harrastukseen. Pienillä lapsilla sisäinen motivaatio liikuntaa kohtaan on olemassa luonnostaan, mutta mitä lähemmäs murrosikää mennään, sitä enemmän valmentajan ja ohjaajan rooli sisäisen motivaation ylläpitämisessä korostuu. (Jaakkola 2009, 333.) Murrosiän kynnyksellä (12-13 v.) ulkoiset tekijät, kuten vertailu toisiin, häviämisen pelko ja palkinnot korostuvat ja valitettavasti usein nuori lopettaa harrastuksen tuntiensa ulkoiset paineet liian suuriksi. Liika kilpailu ja pakonomaisuus ovat suomalaisten tutkimusten mukaan olleet suurimpia syitä nuorille jättäytyä pois harrastustoiminnasta. Valmentajan ja ohjaajan tuleekin pyrkiä luomaan ilmapiiri, joka kasvattaa nuoren urheilijan motivaatiota ja tukee sen jatkumista harrastuksessa. (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 12 & 34; Jaakkola 2009, 333.)

Harrastuksen tuoman ilon ja positiivisten kokemusten ollessa toimintaan osallistumisen motiiveina, puhutaan sisäisestä motivaatiosta. Sisäinen motivaatio ilmenee esimerkiksi yrittämisenä, kyvykkyyden kokemuksina ja liikuntaharrastuksessa viihtymisenä. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 147; Jaakkola 2009, 333.) Sisäisellä motivaatiolla ei ole todettu olevan mitään negatiivisia vaikutuksia suoriutumiseen tai hyvinvointiin (Jaakkola 2009, 333). Sisäisen motivaation synnyttäminen onkin keskeinen tavoite kaikissa oppimisen vaiheissa. Erityisesti alussa on tärkeää, että oppija kokee harjoittelemalla ja yrittämällä saavansa aikaan onnistuneita suorituksia sekä tätä kautta tuntee itsensä päteväksi. (Jaakkola 2010, 155.)

Palkkioiden tai pakotteiden vuoksi toimintaan osallistuminen kuvaa ulkoista motivaatiota. Toiminta on tällöin hyvin usein ristiriidassa henkilön omien mieltymysten kanssa ja se on vahvasti ulkoapäin kontrolloitua. Valmentaja ja ohjaaja voi toiminnallaan luoda ulkoisia motiiveja, kuten uhkaukset, palkinnot, raha ja maine. Lyhyellä aikavälillä nämä voivat olla tehokkaita ratkaisuja motivointiin, mutta pitkällä aikavälillä niiden positiivinen vaikutus häviää ja niiden vaikutus urheilijan suoritukseen voi muuttua negatiiviseksi. Ulkoinen motivaatio voi vähentää yksilön pätevyyden tunnetta ja tätä kautta myös

sisäistä motivaatiota. (Deci & Ryan 1985, 32-35; Jaakkola 2009, 333; Jaakkola 2010,118.)

Autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus ovat sisäisen motivaation kulmakiviä (Deci & Ryan 1985, 58; Liukkonen & Telama 1997; Nupponen & Telama 1998, 120-122; Jaakkola 2009, 334; Jaakkola 2010, 156). Autonomialla tarkoitetaan urheilijan tunnetta siitä, pystyykö hän vaikuttamaan toimintaan liittyviin valintoihin ja omaa osallistumistaan koskevaan päätöksentekoon (Deci & Ryan 1985, 58; Jaakkola 2009, 334; Jaakkola 2010, 156). Toisilla valmentajilla on tapana antaa urheilijoille valtaa vaikuttaa jo hyvin nuorena esimerkiksi harjoitusten sisältöihin, kun taas toisissa tapauksissa valmentajalla on kaikki valmiina harjoitukseen tultaessa, jolloin urheilijoilla on hyvin vähän valtaa tehdä päätöksiä. Autonomian merkitys taitojen oppimisen alkuvaiheessa ei ole suinkaan niin suuri kuin kahden muun motivaation kulmakiven; pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden. Alkuvaiheessa oppijalla ei ole käsitystä siitä, millaiset harjoittelutavat ja harjoitteet tukisivat hänen oppimistaan parhaiten. Oppimisen alkuvaiheessa ohjaajan rooli saakin olla merkittävämpi, sillä liian valinnanmahdollisuudet voivat ahdistaa oppijaa entisestään. Kokemuksen ja tason kehittyessä autonomian merkitys kuitenkin korostuu. Esimerkiksi huippu-urheilijat tekevät yleensä harjoituksiaan koskevat päätökset itse ja valmentaja toimii lähinnä toiminnan organisoijana. (Jaakkola 2009, 334; Jaakkola 2010, 156.)

Pätevyys on harrastajan tai urheilijan oma usko taitojensa riittävyteen. Urheilijan koessa itsensä hyväksi harjoittelussa tai kilpailussa on hänen koettu pätevyytensä lajia kohtaan korkea. (Sarlin 1995, 111-112; Jaakkola 2009, 334.) Epäonnistumiset taas sen sijaan aiheuttavat alhaista pätevyyttä. Pätevyys voidaan kokea kahdessa laadullisesti erilaisessa perspektiivissä: kilpailu- ja tehtäväsuuntautuneisuutena. (Deci & Ryan 1985, 32-35; Jaakkola 2009, 334.) Kilpailusuuntautunut urheilija kokee pätevyyttä voittaessaan toiset, mahdollisesti vielä vähemmän antaneena kuin muut. Puhdas kilpailusuuntautuneisuus ei ole taitojen oppimisen kannalta tehokasta, koska urheilijan motivaatio ja menestys on suhteessa toisiinsa. (Jaakkola 2009, 334.) Liukkonen, Jaakkolan ja Soinin (2007) mukaan taidon kehittämisen pedagogisessa näkökulmassa pääsääntöisesti korostetaan tehtäväorientaatiota, jossa kyvykkyyden kriteerinä on itsevertailu (Koski 2013, 109). Tehtäväsuuntautunut urheilija kokee pätevyyttä, kun hän kehitty omilla taidoillaan, panostaa urheiluun, antaa kaikkensa ja oppii uutta. Tällöin pätevyyden tunteminen ei

ole riippuvainen toisten suorituksista vaan oma kehitys riittää tuottamaan onnistumisen tunteen. Samalla yksittäisten taitojen osasista tulee merkityksellisempiä. (Koski 2013, 109; Jaakkola 2009, 334.) Tämä piirre on taidon oppimisen kannalta hyvin merkittävä ja positiivinen, sillä se suuntaa urheilijan toiminnan kohti laadukasta harjoittelua ja oppimista (Jaakkola 2009, 334). Kun yksilö oppii tunnistamaan kehittymisensä ja yltää vielä parempiin suorituksiin, kuin olisi välttämättä itsekään uskonut, luo se näkymättömiä siteitä suorittamiseen (Koski 2013, 111).

Nämä eri perspektiivit eivät ole kuitenkaan toisiaan poissulkevia tekijöitä vaan kaikista urheilijoista löytyy piirteitä molemmista suuntautuneisuuksista. Motivaation ja kehityksen kannalta oleellisinta onkin näiden kahden tavoiteperspektiivin suhde; urheilijan on hyvä olla yhtä paljon molempia, jotta harjoittelu ja motivaatio pysyvät laadukkaina ja tehokkaina. (Jaakkola 2009, 334.) Jaakkolan (2010, 156) mukaan pätevyuden tunteeseen vaikuttaa oppijan omalla taitotasolla harjoittelu. Liian vaikeat tehtävät eivät motivoi harjoittelemaan, vaan pikemminkin lannistavat. Harjoittelun tulisi lähteä onnistumisista, joiden jälkeen vaikeustasoa kasvatetaan pikkuhiljaa kehittymisen myötä. (Jaakkola 2010, 156.) Myös palautteella on tärkeä rooli oppijan pätevyuden kokemuksissa. Positiivisella ja kehittäväällä palautteella oppija motivoituu, kun taas negatiivissävytteinen palaute ja virheiden kertominen eivät motivoi lasta tai nuorta. (Varstala 2007, 130-131; Jaakkola 2010, 156.)

Kolmas sisäisen motivaation kulmakivistä on yhteenkuuluvuus, minkä merkitys korostuu ja näkyy erityisesti joukkueurheilussa. Tämä tarkoittaa urheilijan tunnetta kuulumisesta kiinteästi ryhmään, joukkueeseen tai harjoitusporukkaan. (Jaakkola 2009, 334.) Ryhmään kuulumisen ja ystävien seurassa olemisen ovat yleisimpiä syitä, joita lapset ja nuoret liikuntaharrastukseltaan haluavat. Jaakkolan (2003) ja Liukkosen (1998) mukaan yhteenkuuluvuuden tunne kasvattaa sisäistä motivaatiota, mikä on suoraan yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 38.) Hyvä ryhmä motivoi ja varsinkin lapsille ja nuorille ryhmässä toimiminen ja harjoitteleminen ovat tärkeitä liikuntataitojen oppimisen kannalta. Ryhmän jäsenet ymmärtävät toisiaan ja pystyvät samaistumaan toistensa ongelmiin painiessaan samankaltaisten asioiden kanssa itsekin. Ryhmätyöskentelyssä lapset ja nuoret saavat myös paljon oman taitotasonsa mukaisia näyttöjä, joiden kautta he pystyvät oppimaan taitoa lisää. Erilaiset ryhmätyös-

kentelyt ovatkin todella hyödyllisiä varsinkin harjoittelun alkuvaiheessa. Liikunnan kautta saadaan myönteisiä sosiaalisia kokemuksia. (Jaakkola 2009, 334; Jaakkola 2010, 156.)

4.3 Kannustavan ilmapiirin merkitys

Turvallinen ilmapiiri takaa parhaan kasvualustan oppimiselle (Hakamäki ym. 2009, 16). Ohjaajan yksi tärkeimmistä ominaisuuksista on pystyä luomaan itsensä ja lasten välille vahva luottamuksellinen suhde ja sitä kautta myös positiivinen oppimisympäristö (Hiltunen & Huhtinen 2004, 11; Jaakkola 2009, 335). Ilmapiirin ollessa kannustava ja rohkeaseva, nuoren ei tarvitse jännittää ulkoisia tekijöitä, sillä heidän on hyvä olla harjoituksissa. He voivat myös vapaasti yrittää ja erehtyä, eikä epäonnistumisia tarvitse pelätä. (Hakamäki ym. 2009, 16 & Jaakkola 2009, 335.) Hiltusen ja Huhtisen mukaan (2004, 4 & 9) lapsen ollessa hyvin motivoitunut hän osaa kiinnittää huomionsa ilmiön oleellisiin kohtiin sekä moniin ärsykkeisiin samanaikaisesti. Kun ilmapiiri on rakentava ja myönteinen oppimista tapahtuu helpommin. (Hakamäki ym. 2009, 16; Hiltunen & Huhtinen 2004, 9.) Avoin, iloinen ja ilmaisuvapaa ilmapiiri mahdollistaa myös lapsenomaisen spontaaniuden. Ilmapiiri vaikuttaa usein siihen, pysykö lapsi mukana toiminnassa. Jos yksilö kokee, ettei hänen osallistumisestaan arvosteta, hän jää ennen pitkää pois toiminnasta. Oikeudenmukainen, tasapuolinen ja johdonmukainen ohjaaja synnyttää myönteisen oppimisilmapiirin, jossa kaikki oppijat huomioidaan. Lapsilla tulee olla tunne, että he voivat luottaa ohjaajaan ja ohjaaja välittää heistä. (Jaakkola 2009, 335; Hiltunen & Huhtinen 2004, 11.)

Ilmapiiristä käytetään myös termiä motivaatioilmasto, joka voidaan jakaa pätevyys- tuntemisen tavoin kahteen eri perspektiiviin; kilpailu- ja tehtäväsuuntautuneeseen (Soini 2006, 29; Jaakkola 2009, 335). Se millainen motivaatioilmasto on, riippuu monesta tekijästä. Ilmasto koostuu arvioinnin kriteereistä, erilaisista tavoista ryhmitellä oppilaita, toimintaa ohjaavista arvoista, virheisiin suhtautumisesta ja opettajan menetelmällisistä ratkaisuksista (Duda 1997, 6). Ohjaajan tulisi korostaa omaa oppimista ja kehittymistä, jotta ilmastosta muodostuisi tehtäväsuuntautunut. Tämä tukee nuoren sisäistä motivaatiota, jota puhdas kilpailusuuntautunut ympäristö ei tue. (Jaakkola 2009, 335.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa valmentajan tai ohjaajan on helpompi vaikuttaa lasten autonomian, pätevyiden ja yhteenkuuluvuuden tuntemuksiin. Kokeileva ja oppiva ilmapiiri ei aseta rajoitteita osallistujan taitotasolle vaan nuori osallistuu harjoitteluun omista lähtökohdistaan käsin. Tehtäväsuuntautunut ilmasto sallii virheet, eikä niiden tekemistä tarvitse pelätä. Tämä on taitojen oppimisen kannalta merkittävää. (Jaakkola 2009, 335.) Puhtaasti tehtäväorientoitunutta motivaatioilmastoa ei ole kuitenkaan helppo luoda, sillä nyky-yhteiskunta on hyvin kilpailu- ja suorituskorostunut. Suoritus- ja kilpailukorostuneisuuden taustalla on ajatus tehokkuudesta ja kehitymisestä, joista erityisesti jälkimmäinen on hyvin merkityksellinen myös nuorelle urheilijalle tai liikunnan harrastajalle. (Koski 2013, 111.)

Niinpä vaikka oppimisen kannalta tehtäväsuuntautuneen ilmaston merkittävyys junioriurheilussa on ilmeinen, myös kilpailu ja sosiaalinen vertailu ovat osa urheilun luonnetta. Pettymykset, häviöt ja vertailu voivat olla nuorelle hyvin kasvattavia kokemuksia ja urheilija voi saada niistä aivan uutta motivaatiota harrastusta kohtaan. Kilpailu- ja tehtäväsuuntautunut ilmasto eivät poissulje toisiaan, vaan harjoitusympäristön tulisi sisältää piirteitä molemmista. Kilpailusuuntautuneisuuden vaikutukset ovat positiivisia, mikäli toiminta sisältää saman verran myös tehtäväsuuntautuneita elementtejä. Näihin elementteihin ohjaajan tulisi kiinnittää erityistä huomiota ja painottaa niitä, ei niinkään yrittää kitkeä kilpailua tai lopputulosten tavoittelua pois. (Jaakkola 2009, 335.)

4.4 Oppimistehtävä motivoinnin keinona

Taitojen opettamisen lähtökohtana on nuoren motivoiminen harjoittelemaan ja kehittymään kohti tavoitetta. Motivointiin vaikuttaa aiemmin käsitelty motivaatioilmasto ja nuoren sisäinen motivaatio, mutta sitä voi tarkastella myös oppimistehtävän näkökulmasta. Suunnitellessaan harjoitteita valmentajan tulisi miettiä niitä myös harjoittelijan näkökulmasta, jotta ne motivoisivat nuorta mahdollisimman hyvin. (Jaakkola 2009, 336.) Hyvin suunniteltu harjoite motivoi nuorta, kun työskentely on tavoitteellista, ajankäyttö ja oppiaineksen valinta mahdollistuu ja opetus on suunnittelun ansiosta monipuolista sekä oppilaan osallistavaa (Numminen & Laakso 2001, 43). Tehtävässä tai

harjoitteessa tulisi yhdistyä valmentajan tavoite ja urheilijan motiivi. Valmentajan tavoite on tekninen suoritus tai taito, johon harjoitteella pyritään, kun taas urheilijan motiivilla tarkoitetaan harjoitteen toteuttamista urheilijan osaamiskapasiteetin sisällä, mielekäällä ja motivoivalla tavalla. Käytännössä tämä tarkoittaa, että harjoitteissa on urheilijalle mielekäs idea, joka motivoi häntä harjoittelemaan ja menemään kohti valmentajan tavoittelemaa suoritusta. (Jaakkola 2009, 336.)

Harjoitusta suunniteltaessa tulee ottaa huomioon lasten ikä, lähtötaso, laji ja tavoitteet. Suunnitelman avulla ohjaaja pystyy paremmin hahmottamaan kokonaisuutta, harjoittelun etenemistä ja nousujohteisuutta sekä päämäärien saavuttamista. Myös ajankäyttö ja harjoituksen painopisteet selkiytyvät, kun ne on mietitty paperille. (Autio & Kaski 2005, 121; Forsman & Lampinen 2008, 412.) On hyvä muistaa, että harjoituksen tulee tukea kokonaisvaltaisesti lapsen kehitystä. Tärkeää on huomioida kaikki lapset jo harjoituksen alussa, jotta heillä on turvallinen olo heti harjoitukseen tultuaan. Alkuun on hyvä sisällyttää rutiineja, joilla harjoitukset aina aloitetaan. (Karvinen & Lehto 2003, 25.)

Harjoitusosassa harjoitetaan perustaitoja erilaisten harjoitteiden ja leikkien avulla. Lapsien kanssa tulee muistaa, etteivät he jaksu keskittyä kauaa samaan asiaan. Toisaalta jos leikki tai harjoite on hyvin mielekäs, saattavat lapset viihtyä samassa leikissä pitkänkin aikaa, harjoitellen samaa perustaitoa. (Karvinen & Lehto 2003, 25.)

Harjoituksen loppuun on hyvä sisällyttää aina hetken rauhoittuminen, jossa pyritään poistamaan keräytyneet kierrokset ja opettamaan palautumisen tärkeyttä. Tämä on lapsilla myös erittäin mainio tapa kehittää keskittymiskykyä. (Karvinen & Lehto 2003, 25.)

4.6 Toiminnan lisääminen harjoituksissa

Liikuntataitoja voi oppia ainoastaan tekemällä eli taidon toistaminen on ehdottoman tärkeää. Toistojen määrä on oppimisen kannalta ratkaiseva, joten toistojen määrä harjoituksissa tulee olla mahdollisimman suuri. (Jaakkola 2009, 337; Rinta & Lind & Lipponen & Tamminen 2008, 47; Ahonen & Lyytinen & Korhonen & Korkman & Riita 2002, 281; Numminen 1996, 11.) Uuden taidon oppiminen ei tapahdu hetkessä, vaan

vaatii noin 10 000 toistoa automatisoituakseen, jonka jälkeen pystytään suorittamaan taito hyvin vakio-olosuhteissa (Forsman & Lampinen 2008, 412). Tämän organisointi on kuitenkin harvoin helppoa, tilan puutteen, välineiden ja esimerkiksi turvallisuuden vuoksi. Ohjaajan ja valmentajan on hyvä kiinnittää huomiota aikaan, mikä menee järjestyihin ja taidon näyttämiseen. Kun siihen käytetty aika on mahdollisimman tehokas, jää aikaa itse tekemiselle. Vaikka erityisesti pienet harrastajat oppivatkin paljon valmentajan ja kavereiden suorituksista, on silti tärkeintä itse toiminta ja harjoittelu. Jokaisen valmentajan ja ohjaajan on hyvä miettiä omaa ajankäyttöään, kuluuko liikaa aikaa järjestyihin tai valmentajan näyttöihin vai pystyttäisiinkö lasten passiivista aikaa pienentämään. (Jaakkola 2009, 337.)

Tilan käyttö on oleellista toistojen määrän lisäämisessä. Valitettavan usein urheilijoilla on yksi suorituspaikka, johon he jonottavat. Lisäämällä monta suorituspaikkaa vierekkäin, saadaan toistoja jo paljon enemmän. Tilan hyödyntämisessä on rajana vain ohjaajan mielikuviutus. Yhtä suuri merkitys on välineistöllä ja niitä tulisikin olla yli suorituspaikkojen tarpeen. Välineet ovat resursseista riippuvaisia ja aina niitä ei ole tarpeeksi. Tällöinkin idearikas valmentaja voi tehdä harjoitusvälineitä itse tai kehitellä korvaavia välineitä. (Jaakkola 2009, 339; Jaakkola 2013, 366-367.)

Alku- ja loppuverryttelyyn kannattaa sisällyttää harjoituksissa opeteltavia taitoja, sillä se edistää tehokkaasti oppimista. Jos aiheena on esimerkiksi heittämisen opettelemine, kannattaa alkuleikin olla peli, joka sisältää paljon heittämistä. Näin lapsi saa arvokkaita toistoja jo alkuleikistä, vaikka itse taitoa ei ole vielä edes varsinaisesti opeteltu. Pienemmillä urheilijoilla (alle 10 v.) toistojen määrää voi lisätä myös käyttämällä lapsia toistensa mallisuorittajina. Näin he voivat pienissä ryhmissä etsiä ratkaisuja, jolloin mielekäs tehtävä ja vuorovaikutus lisäävät lasten aktiivisuutta. (Eloranta & Jaakkola 2007, 35; Jaakkola 2009, 339.)

5 Vesi liikkumiselementtinä

Elementtinä vesi toimii lasten liikuttajana loistavasti, se innostaa lapset helposti leikkimään ja olemaan aktiivisia. Useimmat lapset rakastavatkin erilaisia vesileikkejä ja uimaitaitaita sekä rantoja. (Aquatic Fitness Professional Manual 2006, 198.) Leikit, joissa tulee paljon liikettä ja kaikki toimivat samanaikaisesti ovat toimivimpia vedessä. Erilaiset hippat, kisailut, pelit, viestit ja radat ovat innostavia ja sopivat 6-12-vuotiaille lapsille. (Hakamäki ym. 2009, 92; Aquatic Fitness Professional Manual 2006, 199–201.)

Uinti vaikuttaa myös lapsen motoriseen kehitykseen. Uidessaan ihminen joutuu käyttämään sekä kehon oikeaa että vasenta puolta tasapuolisesti, mikä edistää erityisesti lasten motorista kehitystä. (Malvela 1999, 147–151.) Motorisesti herkässä kehitysvaiheessa lapselle on eduksi kokea mahdollisimman paljon erilaisia ja monipuolisia liikemalleja. Vauvauintitutkimuksessa (Sääkslahti & Numminen 2002) todettiin, että veden ominaisuuksien vuoksi vauva joutuu sopeuttamaan liikkeitään jatkuvasti vedessä ollessaan. Tämä tarkoittaa liikemuunnelmien syntymistä hermostoon. (Holopainen 1990, 145; Sääkslahti & Numminen 2002, 39.) Monipuolinen liikunta erilaisissa ympäristöissä takaa lapselle monipuoliset liikehallintataidot (Holopainen 1990, 145; Sääkslahti 2005). Rannan (2009) tekemä tutkimus toteaa, että hyvä uimataito on selkeässä yhteydessä monipuoliseen liikuntaan, joten uimataidon kehittämisen merkitystä ei lapsen motorisessa kehityksessä voida vähätellä.

Uinti ja uimataito vaikuttavat myös lapsen itsetuntemukseen ja -luottamukseen (Bitzler 2006, 27; Huhtala 2000; Hopkins & Fleming 1981, 26; Kolo 2003; Pan 2010). Uimataidon kehittyminen on jo iso saavutus lapselle, mutta sen kehittyminen edelleen vahvistaa lapsen itsetuntoa kertoo Alasen (2008) raportti. Huhtalan (2000) tutkimuksessa taas löydetään positiivinen yhteys sosiaalisten suhteiden luomiseen. Kun uimataidot karttuvat, myös sosiaalinen status ryhmässä nousee. (Huhtala 2000, 53–54.)

5.1 Vesiliikunta

Vesi on monipuolinen ja tehokas liikkumisympäristö, joka sopii lähes kaikille iästä tai liikuntarajoitteista riippumatta (Anttila 2005, 8; Rintanen-Närhi & Pellinen 2004, 110–114; Sipinen 2011, 248–249).

Uimataito tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen. Sen osoittavat sekä liikuntaharrastustilastot että uimahallien suosio ja suuret kävijämäärät. Uimataitoinen henkilö voi nauttia erilaisista veden tarjoamista aktiviteeteista, kuten sukeltamisesta, veneilystä, surffauksesta tai melonnasta. Vesiliikunta tarjoaa onnistumisen elämyksiä ja ilon tunteita. Veden ominaisuudet mahdollistavat myös esimerkiksi liikuntarajoitteisten liikkumisen vedessä vapaasti. (Hakamäki ym. 2009, 9.)

Vesiliikunta on myös erittäin tehokas liikuntamuoto, jonka hyödyllisyyttä perustellaan usein fysiologisilla ja hydrodynaamisilla eduilla, joita vesi elementtinä tarjoaa (Anttila 2005, 10). Uinti ja vesiliikunta vahvistavat sydäntä, keuhkoja sekä verisuonia ja tätä kautta parantavat kestävyyskuntoa (Aalto 2005, 165; Melleri 2012, 78). Uinti vahvistaa monipuolisesti koko vartalon lihasryhmiä, sillä useat eri lihakset työskentelevät samanaikaisesti. Uinnilla on positiivisia vaikutuksia erityisesti ylävartalon liikkuvuuteen ja koordinaatiokykyyn. (Pokki 1999, 73; Rintanen-Närhi & Pellinen 2004, 28.) Lihakset työskentelevät molempiin suuntiin veden vastuksen seurauksena, mikä parantaa myös lihasvoimaa ja -kestävyyttä. Tämä myös vilkastaa verenkiertoa. (Anttila 2005, 33; Arvonen & Palsaa 2009, 102; Kouri 2008, 74–75.)

Vesi elementtinä myös rentouttaa lihaksia, virkistää ja vähentää kipuja, mikä edistää palautumista. (Anttila 2005, 94; Anttila 2003, 24, 46–47; Pöyhönen 1998, 24.) Vesi tukee sekä suojaa niveliä, jänteitä ja lihaksia, mikä tekee vedestä lempeän harjoitusympäristön. Lisäksi veden lämmöllä on todettu olevan rauhoittava vaikutus ihmiseen. (Anttila 2005, 53–54; Paunonen 2003, 10.)

Vesiliikuntaa, kuten muitakin liikuntamuotoja tulee välttää kipeänä. Ihon ollessa rikki tulee veteen menoa myöskin välttää. Vesiliikunnan ei tulisi koskaan aiheuttaa kipuja. (Anttila 2005, 41–46; Hietaniemi 2004, 47.)

5.2 Veden ominaisuudet

Ihmisen paino kevenee vedessä, mikä johtuu veden nosteesta. Tämä helpottaa vedessä liikkumista, erityisesti esimerkiksi ylipainoisten tai liikuntarajoitteisten kohdalla. Arki-meden lain mukaan vedessä kappaletta ylöspäin kohottava voima on yhtä suuri kuin kappaleen syrjäyttämän vesimäärän paino. (Anttila 2005, 26–27; Keskinen 2003, 1; Pöyhönen 2007, 4–5.)

Hydrostaattinen paine aiheuttaa veden nosteen ja se on suurempi pohjasta ylös pintaa kohti kuin pinnalta pohjaa kohti. Tämän vuoksi sukeltaessa voi tuntua vaikeammalta päästä pohjaan kuin sieltä ylös. Ihmisen paino vedessä määräytyy veden syvyyden mukaan, esimerkiksi lantion syvyisessä vedessä seistessään, ihmisen paino on vain noin puolet hänen painostaan maalla. (Keskinen 2003, 1; Pöyhönen 2007, 5.) Veden noste pienentää myös niveliin kohdistuvia puristusvoimia ja loukkaantumisriski vedessä onkin vähäinen (Anttila 2005, 30; Anttila 2002, 31; Meredith-Jones 2011, 94; Pöyhönen 2007, 5).

Veden hydrostaattinen paine vaikuttaa myös hengitys- ja verenkiertoelimistöön vastustaen sen toimintaa. Sisäänhengityksessä paine vastustaa rintakehän sekä keuhkojen laajentumista ja uloshengityksessä avustaa niiden supistumista. (Anttila 2005, 29; Keskinen 2003, 2; Pöyhönen 2007, 5–6.) Verenkierrossa paine puristaa alaraajojen hius- ja laskimosuonia, jolloin sydämeen palaava verimäärä lisääntyy, mikä tarkoittaa sydämen laajentumista vedessä olon aikana (Anttila 2005, 29; Keskinen 2003, 3; Pöyhönen 2007, 5; Sipinen 2010, 244). Koska sydämen kammiot ja eteiset täyttyvät tehokkaammin, sydänlihas venyy ja supistusvoima kasvaa (Anttila 2005, 30; Keskinen 2003, 3; Pöyhönen 2007, 5). Iskuttilavuuden suurentuessa sydän pumpppaa yhdellä lyönnillä enemmän verta kuin ihmisen ollessa maalla. Minuuttitulavuus ei kuitenkaan kasva eli syke ei nouse samoin kuin maalla, vaan laskee noin 8-15 lyöntiä minuutissa. Tämän vuoksi vesiliikunta on loistava tapa kehittää aerobista kestävyyttä ja hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä matalammilla sykkeillä. (Anttila 2005, 30; Keskinen 2003, 3.) Veden lämpötila ja hermesto vaikuttavat myös syketaajuuden alenemiseen. Vesi aktivoi parasympaattista hermestoa, jonka vaikutuksesta syke laskee. (Pöyhönen 2007, 5–6.)

Liikkumiseen vedessä taas vaikuttaa veden vastus, joka johtuu veden tiheydestä. Tiheys on noin tuhat kertainen ilmaan verrattuna. (Anttila 2005, 26; Keskinen 2003, 1–2; Pöyhönen 2007, 6; Anttila 2002, 25.) Liikkuessa vedessä koetaan etenemisvastusta, jonka suuruus riippuu kehomme pinta-alasta. Kun liike nopeutuu, myös vastus suurenee. (Anttila 2002, 25; Keskinen 2003, 2; Pöyhönen 2007, 6.) Voimantuotolla voi siis säädel-
lä myös veden vastusta, minkä vuoksi ylläpidon riski vedessä liikkuessa on pieni (Pöyhönen 2007, 6). Uintitekniikoissa tärkein elementti vastuksen pienentämiseksi on virtaviivaisuus ja sen säilyttäminen (Keskinen 2012, 108).

5.3 Turvallisuus ja vesipelko

Erityisen suurta huomiota uimahalliympäristössä tulee kiinnittää turvallisuuteen. Tämä taataan ainoastaan huolellisella suunnittelulla ja valmistelulla, sekä hyvällä ohjauksella ja valvonnalla. (Poutala 2010, 54.) Oppilaan tulisi tuntea olonsa turvalliseksi vedessä ja uimaopettajan tärkein tehtävä on auttaa oppilasta saavuttamaan tämä tunne, erityisesti vesipelkoisten kohdalla (Keskinen ym. 2011, 28). Erityisesti alkuvaiheessa positiivisten kokemusten aikaansaaminen on hyvin tärkeää (Jaakkola 2010, 67; Keskinen ym. 2011, 28). Vaikka norpilla ei välttämättä vesipelkoa olisikaan, voi uusi tilanne aiheuttaa luonnollista vierastamista. Tällöin ohjaajan tulee kiinnittää erityistä huomiota oppijan niin fyysiseen kuin emotionaaliseen turvallisuuteen. Fyysisellä turvallisuudella tarkoitetaan, että oppija ei joudu sellaiseen tilanteeseen, jossa selviytymiseen hänellä ei ole edellytyksiä. Tehtävien tulisi vastata lapsien fyysistä, emotionaalista, sosiaalista ja tiedollista kehitystasoa ja ne tulisi toteuttaa leikkien ja harjoitteiden vaatimissa tiloissa sekä syvyyksissä. Kuten todettu, turvallisuuden kokeminen ja turvallinen ilmapiiri ovat paras kasvualusta oppimiselle. (Hakamäki ym. 2009, 17.)

Kylmän aistimukset ja paleleminen ovat jokapäiväisiä tunteita vesiliikunnassa. Toisiin kylmyys iskee hyvinkin nopeasti ja jatkuessaan tuntuu hyvin epämiellyttävältä sekä vähentää motivaatiota uimiseen. Keskittyminen häiriintyy, sillä oppija odottaa vain suihkuun tai saunaan pääsyä. Pahimmillaan tällaiset kylmyyden takia epämiellyttävät uintikokemukset vähentävät halukkuutta liikuntaan ja hyvän uimataidon hankkimiseen.

(Hakamäki ym. 2009, 16-17; Anttila 2002, 31; Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2012.) Oppijan kannalta monipuoliset harjoitteet, ongelmanratkaisulliset haasteet ja omien ideoiden tuottaminen pitävät oppijan liikkeessä ja mielenkiinnon yllä, jolloin koko palelu saattaa unohtua (Hakamäki ym. 2009, 17).

6 Sukellus

Sukeltaessa lapsi ja nuori oppii elämään veden kanssa ja tutustuu aivan uuteen maailmaan. Sukeltaminen on monipuolinen ja laaja-alainen harrastus, jonka eri osa-alueet tarjoavat harrastajalleen lähes rajattomat mahdollisuudet uusien elämysten hankkimiseen. (Vikman, 2007, 2.)

6.1 Perusvälineet

Veden alla touhuamisen tekee paljon mielenkiintoisammaksi pinnan alla kunnolla näkeminen. Liikkumisesta helpompaa ja nopeampaa tekevät räpylät ja kasvot vedessä hengittämisen mahdollistaa snorkkeli. Perusvälineet ja hyvä sukellustekniikka antavat jo paljon mahdollisuuksia vedenalaisen maailman tutkimiseen. (Anttila 2002, 148.) Ei siis mikään ihme, että norppien tärkeimmät välineet ovat perusvälineet eli maski, snorkkeli ja räpylät. Sukelluskoulutuksessa nuorten-alle 12-vuotiaiden sukeltajien kouluttaminen perustuu perusvälineiden hallinnan opetteluun, jotta niihin ei jatkossa tarvitse kiinnittää huomiota, vaan perustaidot tulevat ikään kuin itsestään. Varusteita valitessa on syytä ottaa huomioon jokaisen henkilökohtaiset mitat ja ominaisuudet. Toiselle täydellinen voi olla toiselle täysin sopimaton. (Vikman 2007, 7.)

Maskia voi sanoa sukeltajan tärkeimmäksi työvälineeksi. Maski muodostaa ilmatilan silmien ja veden välille, joka mahdollistaa näkemisen veden alla. (Vikman 2007, 7 & Kurra, Lahtinen & Nissinen 2013, 51.) Se suojaa silmiä vedeltä, sekä mahdollisilta epäpuhtauksilta (Kurra ym. 2013, 51). Maskiin, yhtäläillä kuin muihin ilma-aukkoihin kertyy veden alla painetta, minkä vuoksi maskin tulee peittää myös nenä, joka mahdollistaa maskin paineentasauksen. Maskin istuvuus ja vesitiiviys ovat tärkeimmät tekijät maskia hankittaessa, ei väri tai ulkonäkö. Jos maski vuotaa veden alla, voi se tehdä sukelluksesta hyvinkin epämiellyttävää. (Vikman 2007, 7-8; Kurra ym. 2013, 51.) Maskin istuvuutta voi testata asettamalla maski kasvoille ilman niskalenkkiä ja vetämällä nenän kautta ilmaa sisään. Maskin tulisi pysyä kasvoilla sinne syntyvän alipaineen ansiosta. Todellinen istuvuus selviää kuitenkin aina vasta vedessä. (Anttila 2004, 148; Vikman 2007, 7-8; Kurra ym. 2013, 51.)

Snorkkeli eli hengityspotki mahdollistaa hengittämisen kasvojen ollessa vedessä. Se mahdollistaa keskeytyksettä vedenalaisen elämän tarkkailun. (Anttila 2004, 149; Vikman 2007, 9-10.) Snorkkelin valinta on yhtäläillä henkilökohtainen kuin muidenkin varusteiden. Sen kautta hengittämisen tulee olla helppoa, putkiosan joustava ja taipuisa, läpimitaltaan 18-24 millimetriä. Putken tilavuus lapsilla on korkeintaan kaksi desilitraa ja aikuisilla kolme. (Anttila 2004, 149.) Snorkkelissa tärkeää on suukappaleen ja putken säädettävyyttä, jotta sen saa muotoiltua aina käyttäjälle sopivaksi. Snorkkeli on myös laitesukelluksessa vaadittava väline, sillä kaasun loppuessa se helpottaa pinnalla uintia. (Vikman 2007, 9-10.)

Räpylät helpottavat liikkumista veden alla ja parantavat uintiliikkeiden hyötysuhdetta (Kurra ym. 2013, 52). Räpylää voi ajatella ikään kuin kenkänä: sen tulee pysyä tukevasti jalassa, kuitenkin mistään puristamatta. Liian tiukat räpylät voivat aiheuttaa jalkojen palelua tai suonenvetoja, kun taas väljät räpylät voivat vaikeuttaa uimista ja tehdä ikäviä hankaumia. (Vikman 2007, 10.) Pienen väljyyden voi poistaa tavallisilla tennissukilla, jotka estävät myös hiertymien syntyä (Anttila 2004, 150).

Räpylät jaotellaan mono- ja stereoräpylöihin. Vaihtoehtoja on monia aina pienistä uintiharjoitteluun tarkoitettuista räpylöistä pitkiin kilparäpylöihin. Stereoräpylät voivat olla umpi- tai avokantaiset. Umpikantaisen räpylän kenkäosa puetaan yleensä paljaaseen jalkaan, jolloin umpikantainen räpylä sopii hyvin altaaseen ja lämpimiin vesiin. Avokantaisissa räpylöissä kenkäosa on nimensä mukaisesti kantapään kohdalta avonainen ja kantapään kiertää kuminen lenkki, jolloin se vaatii paksut sukat tai sukellustossun alleen. (Kurra ym. 2013, 52; Vikman 2007, 11.) Se millaiset räpylät valitsee, on lähinnä makuasia ja riippuvainen siitä millaisissa varusteissa ja olosuhteissa aikoo sukeltaa. Kesällä mökkirannalla uimapuvulla snorklaten sekä allaskäytössä, on umpikantainen räpylä oiva valinta, kun taas kylmemmissä vesissä ja pidemmällä sukelluksella pukua käytettäessä on avokantainen räpylä usein ainut oikea valinta. (Vikman 2007, 11.)

Räpylöiden jäykkyydessä on paljon valinnan varaa ja usein se on riippuvainen täysin käyttäjän omista mieltymyksistä. Usein vasta-alkajat valitsevat notkeammat räpylät, joiden kanssa on helpompaa toimia ja jotka tuntuvat kevyemmiltä. Voimakasjalkaiset ja ko-

keneet sukeltajat taas päätyvät usein jäykempiin räpylöihin, joilla potkuun saa voimaa. (Vikman 2007, 10.) Aloittelijalla liian jäykissä räpylöissä on vaarana myös väärän potkutekniikan oppiminen (Anttila 2004, 149). Jalkapohjan alle tulevan osan tulee kuitenkin räpylän käyttäjästä huolimatta olla jäykkä, sillä räpylällä uiminen on vaikeaa, jos räpylän pohja taittuu jalan kohdalta (Vikman 2007, 10).

Märkäpukua käytetään yleensä snorkkelisukelluksessa viileämissä vesissä. Norpat ja kuutit harvemmin käyttävät märkäpukua, sillä harjoitukset ovat altaassa ja niissä on tarkoitus tulla lämmin. Kuitenkin esimerkiksi laitesukellusta harjoiteltaessa yleensä käytetään märkäpukua, sillä sukellus on tällöin hyvin hidastempoista, eivätkä varusteet, kuten tasapainotusliivi, pääse hiertämään yhtä helposti (Nuoret pinnan alle, 2007). Märkäpukuja on eripaksuisia ja mitä paksumpi puku, sen lämpimämpi se on. Suomen avovesissä sukeltaessa kannattaa käyttää vähintään kuuden millimetrin paksuista pukua. Puvun paksuus määrittää myös sen aiheuttaman nosteen, joka kelluttaa sukeltajaa. Tämän vuoksi puvun kanssa tulee käyttää painovyötä. Jokaisella ihmisellä on yksilöllinen noste, joten oikean painomäärän pystyy määrittämään tarkalleen vasta vedessä. (Anttila 2004, 150-151.)

Avovesissä sukeltaessa puukko on sukeltajan turvallisuutta lisäävä väline. Sukeltaja voi sotkeutua esimerkiksi köyteen, poijunaruun tai kalaverkkoihin, joista on pystyttävä irrottautumaan nopeasti. Puukon tulisi olla ruostumatonta terästä, kellumaton ja terän toisen puolen hammastettu, jotta sahaaminen onnistuu. (Nuoren sukeltajan opas 2011, 6.)

6.2 Sukellusfysiikka

Kehittyvän tekniikan ansiosta ihminen on vuosien saatossa pystynyt laajentamaan elinpiiriään myös veden alle. Olemme kuitenkin yhä edelleen maalla elävä nisäkäs, joten pinnan alla meihin kohdistuu aivan uusia voimia, kuten veden paine, veden liikkeitä hidastava vaikutus ja muut vedenalaiset ilmiöt, jotka on otettava huomioon sukeltaessamme pinnan alaiseen valtakuntaan. (Vikman 2007, 63.)

Oli kyse sitten hupisukeltamisesta tai urheilusukelluksesta, on vedenalainen ympäristö niin erilainen, että ihminen joutuu väistämättä kohtaamaan uusia stressitiloja ja sen ilmenemismuotoja. Maan päällä tällaiset tekijät ovat niin minimaalisia tai kokonaan havaitsemattomissa, ettei niitä havaitse kuin vasta veden alle mentäessä. (Strauss & Aksenov 2004, 3; Snorkelling for all 2001, 14.)

6.2.1 Paine ja paineentasaus

Yksi suurimmista psyykkisistä stressitekijöistä sukelluksessa on veden aiheuttama paine (Strauss & Aksenov 2004, 5). Maan päällä meihin vaikuttaa koko ajan ympärillämme olevan ilmakehän aiheuttama paine eli ilmanpaine. Pascal (Pa), on paineen SI -yksikkö, mutta laskennassa käytetään yleensä baria (1 bar = 100 000 Pa). Ilmakehän aiheuttama paine on keskimäärin noin yhden barin verran. (Kurra ym. 2013, 27.) Paine on sukelluksessa suurin ihmiseen vaikuttava tekijä, joka aiheutuu ihmisen yläpuolella olevasta vesimassasta. Tätä kutsutaan vedenpaineeksi eli hydrostaattiseksi paineeksi. (Strauss & Aksenov 2004, 5; Vikman 2007, 63.) Kymmenen metrin vesipatsas aiheuttaa yhden barin eli ilmanpaineen suuruisen paineen. Eli mitä syvemmälle mennään, sitä suuremmaksi paine kasvaa. Paine ei juurikaan vaikuta nesteiden tilavuuteen, sillä se ei puristu kokoon paineen kasvaessa, toisin kuin ilma ja muut kaasut. Ihmisen keho muodostuu pääosin nestemäisestä kudoksesta, jolloin ympäröivän paineen noustessa myös kudosten paine nousee, eikä paine-eroa synny. Ihmisessä on kuitenkin ilman täyttymiä onteloita; välikorvat, nenän sivuontelot, suolet, hampaiden paikkojen alustat ja suurimpana keuhkot, joita ympäröivä paine puristaa kasaan. Kaikkien näiden onteloiden paine ei tasaannu itsestään vaan ne pitää tasata, jolloin puhutaan paineentasauksesta. (Kurra ym. 2013, 27-28; Vikman 2007, 63.)

Vesiliikunnassa paineella on myös myönteisiä vaikutuksia. Paine vastustaa keuhkojen laajentumista uloshengitysvaiheessa ja päinvastoin helpottaa supistumista sisäänhengitysvaiheessa. Tämä auttaa erityisesti astmaatikoita, joilla uloshengitys on vaikeutunut. (Anttila 2002, 28.)

Keuhkojen paineentasausongelma on kaikista paineentasaukseen liittyvistä ongelmista vaarallisin. Yleensä se syntyy, jos laitesukeltaja pidättää hengitystä ylöspäin noustessaan

ja keuhkoissa laajeneva ilma ei pääse vapaasti ulos. (Medioxygen.) Tämän vuoksi laitesukelluksessa ei saa koskaan pidättää hengitystä, mikä on laitesukelluksen tärkein sääntö. Hengittäessä normaalisti keuhkojen paine tasaantuu itsestään, sillä laitesukelluksessa annostin syöttää ilmaa, joka on ympäröivän veden paineista. Jos noustessa pidättää hengitystä, ei paine pääse keuhkoissa tasaantumaan ja ilma keuhkoissa laajenee ympäröivän paineen pienentyessä, mikä voi pahimmillaan aiheuttaa keuhkorepeämän ja ilmarinnan tai vakavimpana seuraamuksena hengenvaarallisen ilmaembotian, jossa vereen joutuu rikkoutuneiden keuhkoverisuonten kautta ilmakuplia. Jatkuvasti hengitettäessä tältä vaaralta kuitenkin vältytään. (Vikman 2007, 63; Medioxygen.)

Korvat ovat hyvin herkäät ja paine vaikuttaa niihin jo parin metrin syvyydessä (Snorkelling for all 2001, 16). Välikorvien paineentasaus on tämän vuoksi jokaisen sukeltajan perustaito, joka opetellaan ensimmäisten taitojen joukossa (Vikman 2007, 63). Ulkokorvan ja välikorvan erottaa toisistaan tärykalvo. Nieluun välikorvan yhdistää eustaakkinen putki eli korvatorvi. Paineen lisääntyessä ulkopuolella eli sukeltaessa syvemmälle, tärykalvo painuu sisäänpäin, mikä aiheuttaa kipua korvassa. Välikorvien paine tasaantuu, kun ilma pääsee kulkemaan nielusta välikorviin, eikä tämä tapahdu itsestään, vaan sukeltajan on itse tasattava paine. (Kurra ym. 2013, 45; Snorkelling for all 2001, 17; Vikman 2007, 63.) Painevaurioita syntyy tavallisimmin välikorviin, kun paineentasaus ei onnistu esimerkiksi flunssan takia. Painevaurio syntyy yleensä paineen kasvaessa eli alaspäin mentäessä ja uimahallisyvyys riittää vaurion aikaansaamiseksi. Tämän vuoksi paineentasaus on hyvin tärkeä taito opetella. (Medioxygen.)

Paineentasauksessa on tarkoitus saada korvatorven nielun puoleinen suuaukko avautumaan, jotta ilma pääsee lävitse jolloin välikorvien paineesta tulee sama kuin tärykalvon ulkopuolisesta paineesta. Kun paine tasaantuu, kuulee sukeltaja naksahduksen tai humahduksen korvissaan. Välikorvien paine tasataan puristamalla sieraimet kiinni ja puhaltamalla ilmaa nenään. Vaihtoehtoisia tapoja ovat nieleskely- ja haukotusliike sekä päänkääntelyt. Mikäli paineentasaus ei onnistu, esimerkiksi nuhan vuoksi, ei sukellusta tule jatkaa. Paineentasausta ei myöskään saa koskaan tehdä väkisin, sillä se voi aiheuttaa pysyviä vammoja korvakäytävään. (Hakamäki ym. 2009, 102; Vikman 2007, 643; Kurra ym. 2013, 45.)

Myös nenän sivuontelot, poskiontelot ja otsaontelo saattavat tuottaa ongelmia. Ontelot ovat välikorvan tavoin ohuen limakalvon päällystämiä. Näiden paine tasaantuu yleensä itsestään, edellyttäen, että käytävät niihin ovat vapaat. (Kurra ym. 2013, 45-46; Vikman 2007, 63.) Erilaiset infektiot saattavat häiritä paineen tasausta. Oireet voivat vaihdella silmien alueen paineen tunteesta aina voimakkaaseen kipuun. (Kurra ym. 2013, 46.) Esimerkiksi limakalvoturvotus tai anatominen ahtaus voi estää sivuonteloiden paineen tasaantumisen, jolloin oireena on kipu kasvojen tai hampaiden alueella sekä mahdollinen nenäverenvuoto (Hakamäki ym. 2009, 102).

6.2.2 Sukeltajantauti

Sukellus on lisännyt suosiotaan niin vapaa-ajan harrastuksena kuin työnä jo pidemmän aikaa. Reilu seitsemän miljoonaa ihmistä käy aktiivisesti sukeltamassa ja vedenalainen maailma kerää jatkuvasti uusia harrastajia. Pelkästään PADI (Professional Association of Diving Instructors) sukelluskoulutusjärjestelmä kouluttaa vuosittain yli puoli miljoonaa sukeltajaa lisää. Harrastajien myötä valitettavasti myös sukellusonnettomuudet ovat lisääntyneet. Divers Alert Networkin (Annual Diving Report) internetsivujen tilastoissa sukeltajantautia on vuonna 2007 esiintynyt 3,6 tapausta kymmentä tuhatta sukellusta kohti. (Sipinen 2010, 435.)

Ympäröivän paineen vuoksi sukeltajan vereen liukenee typpeä, jonka määrä on riippuvainen lähinnä sukellussyvyydestä, ajasta ja verenkierron vilkkaudesta eli työn rasittavuudesta. Sukeltaja ei itse pysty tuntemaan liukenemista millään tavoin. Vaaratilanne syntyy, jos sukeltaja nousee liian nopeasti pintaan, eikä veri kerkeä kuljettamaan kaikkea kudoksista vapautuvaa typpeä pois liuenneessa muodossa, vaan typpi muodostaa kuplia kudoksiin ja verenkiertoon. Tämä taas aiheuttaa tukoksia, joka johtaa kudosten hapenpuutteeseen ja mahdollisesti sukeltajantautiin. Sukeltajantaudin oireita ovat muun muassa ihon kihelmöinti, polttava tunne, epätavallinen väsymys, pahoinvointi, huimaus ja nivelkiput. Sukeltajantaudin välttämiseksi tulee aina noudattaa oikeaa nousunopeutta ja pitää tarvittavat turvapysähdykset. (Kurra ym. 2013, 47; Vikman 2007, 65; Sipinen 2010, 435; Tomlinson 1996, 165.)

6.3 Norppatoiminta

Ennen 1950-lukua on maassamme sukellettu ainoastaan vedenalaista työtä tekemään. Hylyistä nostettiin tavaraa ja tehtiin erilaisia rakennustöitä. Sodan jälkeen 1950-luvulla perustettiin laivaston toimesta ensimmäinen sukellusyksikkö ja viiden kuukauden mittainen sukelluskurssi järjestettiin 1954. Tuolloin urheilusukeltajat alkoivat hankkia laitteita, sekä valmistaa niitä itse. Vuonna 1956 kokoontui Helsinkiin joukko urheilusukeltajia, minkä tuloksena perustettiin Urheilusukeltajain Liitto, jonka toiminta-ajatuksena oli edesauttaa sukelluskerhojen perustamista ympäri Suomen. Nykyisin Suomessa on noin 180 seuraa, jotka pitävät sisällään noin 11 000 jäsentä. Sukeltajaliitto ry on suomalaisten sukellusseurojen kattojärjestö, jonka toiminta, kuten sen jäsenseurojenkin, on avointa kaikille sukelluksesta kiinnostuneille. (Vikman 2007, 385-386; Sukeltajaliitto.) Sukeltajaliitto kouluttaa seuroihin sukelluskouluttajia ja ohjaajia, sekä tuottaa opetusmateriaalit seuroille. Liitto kuuluu Valoon (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry.) ja toimii sukellusharrastuksen edunvalvojana Suomessa. (Sukeltajaliitto.)

Sukellusta, kuten mitään muutakaan lajia ei opita pelkästään kirjoja pönttämällä, vaan käytännön harjoittelulla. Harjoittelu alkaa yleensä liittymällä sukellusseuraan tai osallistumalla sukelluskurssille. Suomessa toimintaa järjestävät jäsenseurat ja sukellusliikkeet. Yksinään sukellusta ei pidä koskaan aloittaa, sillä jo allasharjoitteluun voi sisältyä vaaroja ilman asiantuntevaa opastusta. Jotta koulutus jäsenseuroissa olisi yhtenäistä, on Sukeltajaliitto vahvistanut koulutusvaatimukset seurojen vetämille sukelluskursseille. Koulutus noudattaa liiton koulutusohjelmaa ja ne on laadittu erikseen snorkkelisukellus-, vapaasukellus- ja laitesukelluskursseille. (Vikman 2007, 385 & 389.)

Sukellusharjoittelu voidaan aloittaa jo kolmen vuoden iässä, jolloin seurat tarjoavat kuuttitoimintaa 3-6-vuotiaille. Kuuteissa leikki-ikäinen tutustuu veteen ja sukelluksen alkeisiin yhdessä vanhempiensa kanssa. Seitsemänvuotias voi suorittaa norpan taitoradan ja saada kansainvälisen norppasukeltajakortin. Taitorata sisältää erilaisia leikinomaisia tehtäviä vedenalla. 10 vuotta täytettyään voi norppa osallistua ensimmäiselle varsinaiselle sukelluskurssille eli snorkkelisukelluksen peruskurssille. Läpäistessään kurssin

on nopealla hallinnassaan perusvälinetekniikat ja hän voi tehdä snorkkelisukelluksia avovedessä noin 10 metrin syvyyteen saakka. (Vikman 2007, 390; Sukeltajaliitto.)

7 Projektin tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Sukeltajaliitolle norppaohjaajan starttipaketti, josta olisi apua erityisesti aloitteleville norppaohjaajille. Lisäksi tavoitteena on saada ohjaajat miettimään, kehittämään ja monipuolistamaan omaa ohjaamistaan opetustyylien ja erilaisten harjoitteiden avulla. Taustaosan tavoitteena oli luoda kattava ja hyödyllinen tietopaketti, jota Liiton kouluttajat pystyisivät koulutuksissaan hyödyntämään.

Tavoitteena oli luoda itse starttipaketin lisäksi myös allaskortit, joita ohjaaja voi pitää altaalla muistilappuna. Starttipaketin tekstit on pyritty pitämään mahdollisimman lyhyenä ja selkeinä, jotta ohjaaja jaksaa ne ajatuksella lukea. Pääroolissa ovat kuitenkin harjoitus- eli teemakerrat. Harjoitteista oli tarkoitus luoda mahdollisimman monipuolisia, kehittäviä lasta innostavia ja hauskoja, jotta lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen jatkumiseen pystyttäisiin vaikuttamaan positiivisesti.

Jäsenseurojen norppaohjaajille suunnatun kyselyn tavoitteena oli selvittää ohjaajien ja lasten mielipiteitä toimivimmista harjoitteista. Tavoitteena oli myös selvittää, mitkä kokeneen ohjaajan mielestä ovat tärkeimpiä seikkoja norppaohjaajan uraa aloittaessa.

8 Projektin vaiheet

Opinnäytetyöprosessi alkoi yhteydenotolla Sukeltajaliittoon, josta tarjottiin useita eri vaihtoehtoja työn aiheeksi. Monet aiheista olivat mielenkiintoisia ja valinta ilman Sukeltajaliiton apua olisi ollut haastavaa. Palaverissa Sukeltajaliiton toimistolla päädyttiin kuitenkin yksimielisesti tähän aiheeseen, jonka valinnassa suurimpina kriteereinä oli työn ajankohtaisuus ja merkittävyys.

Joulukuussa 2013 laadittiin opinnäytetyön työsuunnitelma, joka sisälsi alustavan otsikon, perustelut työn tärkeydelle, toimeksiantajan, ajankohtaisuuden, toteutustavan, lähdekirjallisuutta sekä aikataulutuksen. Suunnitelma lähetettiin opinnäytetyökurssin ohjaajalle, se hyväksyttiin ja opinnäytetyölle saatiin ohjaava opettaja. Alun perin työn piti olla valmis keväällä 2014, mutta omien terveydellisten syiden takia päästiin työhön paneutumaan kunnolla vasta syksyllä 2014.

Itse prosessi käynnistyi taustaosion eli tietoperustan työstämisellä ja lähdekirjallisuuteen tutustumalla. Taustan kirjoituksen ollessa noin puolivälissä aloitettiin harjoitteiden kokoaminen. Alkuun harjoitteita kerättiin yhteen eri materiaaleista ja lähteistä. Käytössä oli muun muassa Sukeltajaliiton omia materiaaleja, liiton seuroilta keräämiä leikkejä ja harjoitteita, sekä tietysti kirjallisuus ja internet. Tässä vaiheessa pyrittiin käyttämään mahdollisimman laadukkaita ja tuoreita materiaaleja, vaikka myös vanhoja klassikoita muokkaamalla saatiin harjoitteisiin tietynlaista uutuusarvoa. Harjoitteita kasatessa pyrittiin kiinnittämään huomiota siihen, mitä ja miten harjoite kehittää, vuorovaikutukseen, toiminnallisuuteen ja hauskuuteen. Tässä vaiheessa ei ollut väliä, oliko harjoite maalla vai vedessä toteutettava. Kun koossa oli reilut kolmekymmentä sivua harjoitteita, aloitettiin niiden kriittinen tarkastelu ja soveltaminen. Maalle suunnitellut leikit sovellettiin uimahallissa toteutettaviksi, toisiin kehitettiin lisää variaatioita tai sovelluksia, jotkin leikeistä koettiin hyväksi sellaisenaan ja toiset poistettiin kokonaan. Leikkejä, pelejä ja harjoitteita tarkasteltaessa kriteereinä olivat monipuolisuus, hauskuus ja kehittävyys.

Kysely norppaohjaajille (liite 1) laadittiin tammikuussa, jonka lopulla se lähetettiin Sukeltajaliiton toimesta jäsenseurojen ohjaajille ympäri Suomen. Kyselystä pyrittiin teke-

mään selkeä ja ytimekäs, jotta ohjaajien olisi siihen helppo vastata. Kyselyssä tiedusteltiin jo kokeneiden ohjaajien sekä heidän ohjaamiensa norppien mielipiteitä hyväiksi koetuista harjoitteista. Ohjaajia pyydettiin myös antamaan vinkkejä, joita aloittelevan norppaohjaajan tulisi ottaa huomioon. Vastauksia kyselyyn tuli kuusi. Olisi tietysti ollut toivottavaa, että vastauksia olisi tullut enemmän, sillä ohjaajien kokemus kehittävistä harjoitteista on produktin luotettavuuden kannalta merkittävää. Sukeltajaliiton toimesta oli samaan aikaan käynnissä myös kaksi muuta kyselyä, mikä varmasti verotti jonkin verran vastaajia. Vastauksista saatiin kuitenkin hyviä leikki-ideoita, vinkkejä ja harjoitteita, jotka lähes kaikki on liitetty harjoituskertoihin. Suurin osa hyväiksi koetuista leikeistä oli hippoja tai pallolla toteutettavia pelejä.

Harjoitepaketin raakaversio ja teemojen alkaessa olla valmiit, alkoi opetustyylien liittäminen työhön. Opetustyyleistä pyrittiin poimia parhaiten uimahalliolosuhteisiin ja 9-12-vuotiaille sopivimmat tyyli. Tämä tarkoitti, että harjoitteet piti käydä läpi kyseisen harjoituskerran opetustyylin näkökulmasta ja muokata harjoitteet tyylien mukaisiksi. Opetustyyleistä tehtiin myös lyhyt selostus starttipakettiin, josta ohjaaja voi tarvittaessa palautella mieleen opetustyylin ydinkohtia. Myös jokaisessa teemakerrassa on lyhyesti käyty läpi opetustyylin perusasiat, josta ohjaajan on ne helppo tarkistaa.

Teemakertojen, niiden harjoitteiden ja opetustyylien alkaessa olla hyvällä mallilla, viettiin osa harjoitteista käytäntöön. Aika ei olisi mitenkään riittänyt kaikkien harjoitteiden testaamiseksi ainakaan omin voimin ja tämän vuoksi testattavaksi valittiin harjoitteita, joita oli muokattu paljon, jotka olivat täysin omaa tuotantoa tai joiden yhteensopivuus opetustyylin kanssa epäilytti. Testejä toteutti kolme liikunnanohjaajaa eri ryhmissä. Muutamia harjoitteita testattiin vanhassa seurassani, kuten esimerkiksi vedenpoljenta ongelmanratkaisutyylin toteutettuna. Vedenpoljennassa kuuden hengen ryhmälle annettiin tehtäväksi polkea vettä yhteensä 6 minuuttia, siten, että jokaisella parittomalla minuutilla vettä pitää polkea neljä jalkaa, viimeisellä minuutilla jalkoja pitää olla niin paljon kuin joukkueella on käsiä. Tälle ryhmälle haaste oli suhteellisen helppo ja aika olisi voinut olla pidempikin, mutta huomattiin myös, että haaste pitää määritellä täysin ryhmän mukaan. Ohjeet eivät myöskään saa olla liian vaikeat, muuten niitä saa olla koko ajan toistamassa, sillä lapset eivät muista millä minuutilla piti tehdä ja mitä. Testaajat pitivät tehtävää hauskana ja erilaisena normaaliin vedenpoljennan harjoitteluun verrattuna. Yksi

kommentti oli: ”Oli hauskaa kun sai päättää kavereiden kanssa.” Testatessa syntyi myös idea, että harjoitteen voi toteuttaa hieman vanhemmille norpille eräänlaisena kestävyysaasteena, esimerkiksi siten, että joka toisella minuutilla polkee kaksi norppaa, joka toisella yksi ja katsotaan kuinka pitkälle ryhmät pääsevät.

Testatessa tuli myös ilmi jotain toimimattomuuksia harjoitteiden ja opetustyylien välillä. Uintityylejä esimerkiksi ajateltiin toteutettavan itsearviointityylinä ja tämä ei ollut toimiva ratkaisu ainakaan kyseisessä vesiralliryhmässä. Vaikka ryhmälle kerrottiin arviointikriteerit, he eivät pystyneet hahmottamaan omaa suoritustaan, eivätkä löytäneet sieltä asioita, joihin olisi pitänyt kiinnittää huomiota. Pariarviointi taas koettiin toimivaksi, erityisesti kun ohjaaja antoi arvioivalle parille vinkkejä mitä suorituksesta kannattaa huomioida. Havaittiin myös kuinka suuri merkitys käytettävällä tilalla ja hallilla on harjoitteisiin. On aivan eri pelata uppopalloa altaan syvässä päässä, jos syvyys on yli neljä tai alle kolme metriä. Monet seikat siis vaikuttavat harjoitteiden luonteeseen ja toimivuuteen, joten ohjaajalta vaaditaan taitoa soveltaa tekeminen omaan ympäristöön sopivaksi. Pääasiassa testatut harjoitteet koettiin kuitenkin toimiviksi ja tässä vaiheessa toimivuus määriteltiin lähinnä niiden helpon toteutuksen ja lasten hauskuuden mukaan. Lapset ainakin väittivät heillä olleen hauskaa ja muun muassa pariohjauksesta positiivista palautetta tuli siitä, että oli kiva kun sai toimia parin kanssa kahdestaan, eikä ohjaaja ollut niin suuressa roolissa. Tällainen palaute, jossa erilaisuus ja itse tekeminen korostuivat, oli lasten suusta yleisintä, itsearviointi taas aiheutti hieman hämmennystä.

Starttipaketin ulkonäköä muokattiin matkan varrella saadun palautteen avulla. Palautetta tuli niin Sukeltajaliitolta, Nuorisovaliokunnalta kuin ohjaavalta opettajalta. Harjoitteet muokattiin yksinkertaisempaan muotoon ja kaikille luotiin samanlainen ulkoasu. Sekä teemakerrat että harjoitteet myös numeroitiin, löydettävyyden ja hahmotuksen helpottamiseksi. Sisällysluetteloon lisättiin kaikki harjoitteet, alkuun olleiden teemakertojen otsikoiden sijaan. Martti-mursu liitettiin mukaan aivan viime hetkillä eli esitarkistusvaiheessa ja samalla myös vinkit muokattiin Martin suuhun sopiviksi. Palautetta pyydettiin myös läpi prosessin eri tekovaiheista ja harjoitteista, mutta palaute oli lähinnä positiivista, eikä mitään konkreettista muutettavaa tai korjattavaa sisällön suhteen oikeastaan missään vaiheessa ollut.

Allaskortit (esimerkit liite 3) työstettiin viimeisenä. Tämä tarkoitti harjoitteiden muok-
kausta mahdollisimman yksinkertaisiksi ja helposti luettaviksi. Fontit, kirjainkoot ja ul-
koasu määriteltiin näiden kriteerien mukaan. Allaskortit laminoidaan, jotta ne voidaan
ottaa muistilapuiksi altaalle mukaan.

9 Norppaohjaajan starttipaketti

Työn tuloksena syntyi Starttipaketti, joka sisältää kymmenen teemakertaa, allaskortit, kirjoittajan tervehdysten, opetustyylien kuvaukset, starttipaketin käyttöohjeet, loppusanat, lähdeluettelon sekä Martti-mursun, joka antaa vinkkejä matkan varrella.

Tuotoksesta painetaan vihkonen, joka kantaa nimeä Norppaohjaajan starttipaketti. Vihkosen ensimmäisellä sivulla on tervehdyskirje (kts. liite 2). Kirje on tervehdys kirjoittajalta norppaohjaajalle, jossa samalla kiitetään työn tilaajaa sekä Martti-mursun piirtäjää. Tämän jälkeen tulee Starttipaketin käyttöohje (liite 2). Käyttöohjeella on tarkoitus lyhyesti kertoa ohjaajalle materiaalin käyttötarkoitus, tavoite sekä hieman starttipaketin taustoja. Sitten tulevat itse harjoitteet (liite 2), jotka on jaettu kymmeneen eri teemaan. Jokaisen teeman alla on noin 8-12 harjoitetta ja kaiken kaikkiaan produktissa on yli 80 harjoitetta. Kaikki starttipaketin sisällöt ja harjoitteet ovat sisällysluettelossa, jotta starttipaketin käyttö ja tietyn harjoitteen löytäminen olisi mahdollisimman helppoa. Lopussa on lähdeluettelo, jos ohjaaja haluaa hakea lisätietoja tai etsiä lisää harjoitteita.

Jokaisella harjoituskerralla on teema, jonka mukaan se on nimetty. Esimerkiksi ensimmäinen kerta on nimeltään Ryhmytyminen ja vesileikit. Opetuskerran nimen mukaisesti tutustutaan toisiin ja totutellaan veteen erilaisten leikkien ja pelien avulla. Harjoituskerran nimen jälkeen kerrotaan opetustyyli ja sen pääpiirteet eli kuka tekee päätökset 1) suunnittelun 2) toteutuksen ja 3) arvioinnin osalta. Tämän jälkeen on lyhyt selostus siitä, miksi kyseinen harjoituskerta on laadittu ja mihin sillä pyritään. Itse harjoitteet on numeroitu ja ne sisältävät osiot:

- Tavoite
- Välineet
- Toteutus
- Näin sovellat
- Vinkki

Tavoite sisältää nimensä mukaisesti kunkin harjoitteen tavoitteen. Se voi olla veteen totuttelu, lämmittely tai silmien auki pitäminen veden alla. Väline kohdassa kerrotaan välineet, joita harjoituksessa tarvitaan. Suurin osa välineistä on pyritty pitämään sellaisi-

na, että ne löytyisivät mahdollisimman monien uimahallien varastoista. Välineissä ei luetella maskia, snorkkeliä tai räpylöitä, vaan ainoastaan välineet, jotka eivät norpan perusvälineistöön kuulu. Toteutuksessa kerrotaan luettelomaisesti, mutta yksityiskohtaisesti, miten kyseinen harjoite toteutetaan. Osa harjoitteista on valmiiksi opetustyylin mukaisessa muodossa, esimerkiksi: ”Pari liikkuu vierellä ja antaa palautetta” - vuorovai-
kutustyyli. Näin sovellat – kohdan alla kerrotaan, miten harjoitusta voi soveltaa tai miten sitä voi muuttaa haastavammaksi tai helpommaksi. Martin kertomat vinkit taas kertovat ohjaajalle vinkkejä koskien opetusta, hänen omaa toimintaansa tai leikkien sujuvuutta. Kahta viimeistä, eli vinkkejä ja näin sovellat kohtia, ei jokaisessa harjoitteessa ole.

10 Pohdinta

10.1 Näkökulmia työn toteutumisesta

Työ on ollut ajankohtainen, sillä Sukeltajaliitolla on ollut tarkoituksena jo pidemmän aikaa luoda materiaali, josta löytyvät harjoituskerrat ohjaajan tueksi. Tuloksena syntyi Norppaohjaajan starttipaketti, joka sisältää kymmenen teemakertaa, joiden alla on yli 80 harjoitetta, vinkkejä ja muuta hyödyllistä tietoa ohjaajalle. Tavoitteena oli tarjota ohjaajalle materiaalia, jolla kehittää lasten liikunnallisia taitoja ja vahvistaa lasten viihtyvyyttä liikuntaharrastuksessa, sekä antaa ohjaajalle vaihtoehtoisia tapoja opettaa liikuntataitoja. Yhteistyö Sukeltajaliiton kanssa jatkui läpi prosessin. Sukeltajaliitto tulee hyödyntämään toiminnassaan sekä taustaosiota että itse produktia. Taustaosaa Liitto tulee käyttämään kouluttajien materiaalina ja itse produktia eli starttipakettia ohjaajat käyttävät apunaan ohjatesaan norppia. Sukeltajaliitto hoitaa starttipaketin painon ja nidonnan, jolloin paketti saa vielä viimeisen silauksen. Toivottavaa olisi, että materiaalia käytettäisiin mahdollisimman monipuolisesti ja annettaisiin se kaikkien käyttöön. Vain tällä tavoin toimintaa voidaan viedä eteenpäin.

Starttipaketti on ohjaajan apuopettaja. Ohjaajalla on käsissään paketti, jossa on valmiiksi suunnitellut kymmenen harjoituskertaa, jotka sisältävät teemojen mukaisia harjoitteita, pelejä ja leikkejä. Harjoitteita yhdessä kerrassa on paljon, sillä harjoituskerrat ovat eri seuroissa eripituisia. Ohjaajan on tarkoitus poimia joukosta hänen mielestään toimivimmat harjoitteet. Mikään ei myöskään estä ohjaajaa soveltamasta harjoitteita tai poimimaan joukosta tavoitteidensa mukaisia yksittäisiä leikkejä sieltä täältä. Sukeltajaliiton toiveena oli valmiiden harjoitteiden luominen, perusteltuna sillä, että aloittelevat ohjaajat ovat usein nuoria (noin 15-vuotiaita), eikä heillä ole aikaa, eikä välttämättä tietoa, taitoa tai halua luoda monipuolisia harjoitteita norpille. Tällä starttipaketilla varmistuttaisiin siitä, että harjoitteet ovat monipuolisia ja kehittäviä myös ohjaajasta riippumatta. Kuitenkin on tärkeää muistaa, kuinka merkittävä henkilö ohjaaja on. Erityisesti lasten ja nuorten liikuntaharrastuksessa ohjaajan merkitys korostuu. Hyvätkään harjoitteet eivät välttämättä toimi huonossa valmennuksessa ja päinvastoin hyvä ohjaaja voi saada positiivisella asenteella ja mielikuvituksen avulla vaikka tavaroiden siivoamisesta hauskaa.

Produktista itsestään olisi voinut tehdä vielä sisällöllisesti paljon laajemman. Siihen olisi voinut liittää enemmän ohjaajalle hyödyllistä tietoa tämän ensiaskelilla ohjaajan polulla. Tavoite oli kuitenkin luoda nimenomaan harjoituksia, ei kokonaisvaltaista ohjaajan opasta, sillä niitä Sukeltajaliitolla on jo tehty. Ja harjoitteita starttipaketista kyllä löytyy. Hieman liikaakin alkuperäiseen suunnitelmaan nähden, jonka tarkoitus oli luoda valmiit harjoitustunnit. Paketti on koostettu tätä punaista lankaa seuraten: 1) lämmittelyleikki, 2) kertaukseen sopiva leikki tai peli 3) uuden taidon opettaminen 4) taidon harjoittaminen 5) lopetus leikki tai peli ja 6) rauhoittuminen. Periaatteessa yksi leikki per kohta olisi riittänyt. Miksi pakettia ei sitten näin toteutettu? Päällimmäisenä syynä on, että harjoitteita haluttiin tarjota enemmän. Vähemmällä harjoitteilla harjoituskerrat olisivat luultavasti olleet selkeämpiä ja niistä olisi helpommin löytänyt tuon punaisen langan. Toisaalta kuitenkin nykyinen toteutus antaa enemmän painoarvoa ohjaajalle, hänen tehdesään päätökset, mitkä harjoitteista haluaa toteuttaa. Harjoitteiden määrää pohdittiin projektin aikana, mutta Liiton toive oli, ettei harjoitteita paketista karsita. Tämän vuoksi paketista muovautui teemakerrat, täysin valmiiden ohjauskertojen sijaan. Työn nimen vaihtaminen olisi ollut myös yksi vaihtoehto. Esimerkiksi harjoitepankki olisi lukijalleen luonut mielikuvan useista harjoituksista yhteen pakettiin koostettuna. Harjoitteiden järjestys oli kuitenkin mietitty tunnin rakenne -kaavaa noudattaen, sekä kunkin opetustyylin alle sopiviksi. Tarkoitus olisi kuitenkin, että ohjaaja valitsee kyseisen teeman alta ne harjoitteet, jotka haluaa toteuttaa kyseisellä kerralla ja toivottavasti sille suunnitellulla ohjaustyyllillä. Kaikki tämä työ olisi ollut nimeä vaihtaessa turhaa. Tämän vuoksi päätettiin pysymään alkuperäisessä.

Harjoitteita olisi myös voinut vähentää teemoja yksinkertaistamalla. Nyt yhdellä tunnilla on usein kaksi tavoitetta. Esimerkiksi uintityylejä opettaessa ei aika varmasti tahdo riittää usean eri tyylin keskittyneeseen harjoitteluun tai oppimiseen. Tässä ohjaajan pitää tehdä ratkaisuja, jättääkö osan harjoitteista seuraavalle kerralle vai keskittykö vain yhteen tekniikkaan. Tavoitteena oli kuitenkin, että tuntien aiheet tukisivat toisiaan, kuten taitto- ja hengenpidätys. Taittoa opeteltaessa tulee paljon sukelluksia ja pohjassa oloa (=hengenpidätys). Harjoitteiden suorittaminen altaan pohjalla ja taitolla sinne pääseminen on looginen yhdistelmä näiden taitojen harjoittamiseen. Pitää myös muistaa huomioida kohderyhmä. Norpan taitoradan suorittaneet norpat ovat harjoitelleet kyseisiä

taitoja ennenkin. Vapaauinti tai delfiinipotku voi sujua jo niin hyvin, että koko pääpaino harjoituskerroilla onkin selkä- ja rintauinnissa. Tämä taas perustelee harjoitteiden määrän puolesta.

Harjoitteiden suunnitteluun ja muokkaukseen olisi voinut käyttää enemmän aikaa, sillä nyt tausta ja harjoitteet ikään kuin veivät sitä toisiltaan. Taustaosion kanssa alku oli hankala, eikä oikein tiedetty, mistä lähteä liikkeelle. Alueen rajaaminen oli vaikeaa, sillä starttipaketin sisältö ei ollut vielä täysin selvillä. Alkuun kirjoituksessa ei ollutkaan tiettyjä raameja, vaan asioita kirjoitettiin sieltä täältä, sen enempää niiden todellista käyttötarkoitusta miettimättä. Tekemisen, lukemisen, tutkimisen ja monien lähteiden myötä ajatukset siitä, mitä työllä halutaan tuoda esille, lähti selkeytymään. Vaikka produktin lajina on urheilusukellus, ei tietoperustan tarkoitus ole olla vain sukellukseen liittyvä, vaan ennen kaikkea ohjaamista ja lapsen oppimista käsittelevä. Starttipaketillahan halutaan tarjota ohjaajalle harjoitteita, joiden avulla lapset ja nuoret viihtyisivät harrastuksen parissa ja jotka kehittäisivät monipuolisesti heidän liikunnallista osaamistaan. Tätä kautta tekstiosion kirjoittamisesta tuli myös monin kerroin innostavampaa. Tämä innostavuus näkyi ja se valitettavasti söi harjoitteisiin käytettyä aikaa. Taustaosio olisi pitänyt saada lähestulkoon valmiiksi ennen produktin tuottamista. Kun niitä kirjoitettiin rinnakkain, taustaosion kirjoittaminen koettiin niin mielenkiintoiseksi, että välillä harjoitteiden pohdinta jäi taka-alalle.

Harjoitteissa olisi voinut käyttää vielä enemmän mielikuvitusta ja pyrkiä miettimään niitä vielä enemmän lapsen ajatusmaailman kautta. Yhtenä esimerkkinä tästä on Veden poljenta -tehtävä. Alkuun harjoite oli kirjattuna, kuten se luultavasti lähes jokaisessa seurassa toteutetaan eli yksinkertaisuudessaan ohjaaja ottaa aikaa, kun norpat polkevat vettä. Nyt harjoite on starttipaketissa siten, että ohjaaja antaa ryhmälle tietyn ajan, joka heidän pitää yhdessä polkea vettä. Jokaisella parittomalla minuutilla vettä pitää polkea neljä jalkaa ja viimeisellä minuutilla jalkoja pitää olla niin paljon kuin joukkueella on käsiä. Tyylinä on ongelmanratkaisu ja variaatioita voi kehittää mielin määrin. Tällaista uutuusarvoa ja harjoitteiden mielekkyyttä olisi ollut toivottavaa tarjota jokaisen harjoitteen kohdalla. Nyt osassa harjoitteissa on opetustyylistä huolimatta toteutettu uinninopetukselle hyvin tyyppillistä peruskaavaa. Toisaalta, kuka sanoo, etteivät jo vuosia toteutetut harjoitteet voisi olla hauskoja ja toimivia? Esimerkiksi Valkohai, joka toteutetaan mus-

tanmiehen säännöillä, on klassikko, joka toimii vuodesta toiseen ja on takuulla lapsista hauskaa. Miten sitten onnistutaan saamaan harjoitteista yhtä aikaa mahdollisimman monipuolisesti liikunnallisia taitoja kehittäviä, mutta myös mielekkäitä lapsille? Harjoitteiden tulisi myös olla helposti sovellettavissa ja muokattavissa ryhmän taitotason ja koon mukaan. Miten voidaan taata, että juuri nämä harjoitteet ovat lapsille parhaita? Ei voidakaan. Mutta voidaan luvata, että jokaisen harjoitteen, pelin ja leikin kohdalla on tarkkaan mietitty, mitä taitoja ne kehittävät, ovatko ne lapsia motivoivia ja miten niitä voidaan soveltaa.

Harjoitteita olisi voinut muuttaa, siirtää, vaihtaa ja miettiä ikuisuuksiin. Lähes aina harjoitteita selatessa, järjestykseen tai toteutukseen tuli muutoksia, koska niitä tuli tarkastella kriittisesti. Tähän kriittiseen arviointiin olisi tarvinnut useampia mielipiteitä. Nuori-sovaliokunnalta sekä liitolta oli tullut oikeastaan pelkkää myönteistä palautetta harjoitteista, sekä vinkkejä, mitä pakettiin mahdollisesti kannattaisi lisätä. Konkreettista palautetta harjoitteiden sisällöstä ei kuitenkaan ollut. Sitä olisi tarvittu harjoitteiden monipuolisuuden ja kehittävyden varmistamiseksi. Alkuperäiseen suunnitelmaan kuului kaikkien harjoitteiden testaus norpilla, mikä olisi ollut produktin toimivuuden takaamiseksi hyvin tärkeää. Aika ei kuitenkaan olisi mitenkään riittänyt, harjoitteiden määrän kasvaessa niin suureksi.

Taustaosiota kirjoittaessa tuli vastaan paljon tekstejä koskien lapsen oppimista, oppilähtöistä ohjaamista, eri opetustyyliä ja -menetelmiä sekä lasten liikuntaharrastuksen jatkumiseen vaikuttavia tekijöitä. Tästä kehittyi visio ja halu saada pakettiin liitettyä eri opetustyyliä, jotta nuori ohjaaja saisi vaihtoehtoisia ja lapsilähtöisempiä tapoja toteuttaa toimintaa. Jokainen oppija on yksilö ja jokainen yksilö oppii eri tavalla. Ryhmässä on mahdotonta huomioida jokaisen yksilön tarpeet oppijana, mutta erilaisia opetustyyliä käyttämällä annettaisiin mahdollisuus toteuttaa oppimista myös toiminnallisuuden, ryhmän, ongelmanratkaisun sekä vuorovaikutuksen kautta. Sukeltajaliiton ohjaajakoulutuksessa käsitellään paljon lapsilähtöistä ohjaamista ja sen erilaisia toteutustapoja. Nyt koulutuksen juuri käynyt, aloittava ohjaaja saa heti alkuun vinkkejä ja työkaluja erilaisen tyylien toteuttamiseen. Myöskin niin sanotuille ohjaajakonkareille, jotka saattavat olla jo hieman omiin kaavoihinsa kangistuneita, ei varmasti ole pahitteeksi poistua mukavuusalueeltaan ja haastaa omaa ohjaamistaan uusilla metodeilla.

Opetustyylien liittäminen harjoituskertoihin toi jonkin verran lisää työtä. Nyt harjoitteita oli tarkasteltava vielä opetustyylien näkökulmasta. Kaikki harjoitteet on mietitty sopivan opetustyylin alle ja suurin osa harjoitteista muokattiin toteutettavaksi opetustyylin kriteerein. Joissain harjoitteissa jätettiin vastuuta myös ohjaajalle. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että jokaisen harjoitteen toteutuksessa ei välttämättä lue kuka antaa palautetta tai mitä ohjaavia kysymyksiä tulee kysyä. Tarkoituksena se, että ohjaajan miettiessä itse, miten harjoite muokataan tiettyyn tyyliin sopivaksi, jää opetustyylin perusajatus toivottavasti nuoren ohjaajan muistiin ja hän voi sitä ohjauksessaan hyödyntää. Kaikki harjoitteet pystytään ohjaamaan myös niin sanotusti perinteisin keinoin ja tässä myös ohjaajalla on vastuuta. Opetustyylien hyödyn maksimointi on paljon kiinni ryhmästä, sen taitotasosta, sekä ohjaajasta. Jos jokin opetustyyli ei toimi toivotulla tavalla, tulee ohjaajan tehdä päätökset sen soveltamisesta. Tämän vuoksi opetustyylien paremman esiintuomiseen eteen olisi pitänyt tehdä vielä enemmän töitä. Nyt opetustyyli kyllä ovat starttipaketissa, mutta niiden toteutus jää suurimmaksi osaksi ohjaajan vastuulle. Tässä helpottaa tosin se, että harjoitteet on mietitty kuhunkin opetustyyliin sopiviksi. Aloittavalle ohjaajalle voi olla vaikea hahmottaa, miten kutakin opetustyyliä käytetään, siitä huolimatta että niiden perusajatus starttipakettiin on sisällytetty. Olisi vaadittu suunnittelua siihen, miten opetustyyli saadaan varmasti ymmärretyksi ja konkretisoituksi. Vaikka tämä ei produktin päätavoite ollutkaan, olisi se ollut tärkeää ohjaajan kannalta.

Ohjaajan oma kannustava asenne ja kyky tarjota monipuolisesti eri opetusmenetelmiä edesauttavat lasten oppimista. (Hiltunen & Huhtinen 2004, 4.) Kaikessa opetuksessa siirrytään hiljalleen oppilaslähtöisempään suuntaan. Oppimiskäsitykset muuttuvat ja oppilaslähtöisyys tulee varmasti näkymään myös urheiluseuroissa. Oppilaslähtöisessä opettamisessa ohjaaja luo tehtävälle pohjan, jota oppijat suorittavat rauhassa. Ohjaaja toimii tarkkailijan roolissa ja opastaa oppijia kohti seuraava tehtävää. (Palasmaa 2011, 329-331.) Eri opetustyylien käyttö voi tulevaisuudessa olla yksi keino motivoida liikunnallisesti passiivisia lapsia liikunnan pariin. Oppilaslähtöisillä tehtävillä lapsi saa onnistumisen tunteita ja tätä kautta liikunnallisia elämyksiä. Tuloksia syntyy, kun lapsella ja nuorella on halua ja motivaatiota harjoitella. Harjoitteiden ja opetustyylien yhdistämiseen täytyy kiinnittää huomiota, sillä vain hyvin yhteen toimivat harjoitteet ja opetustyy-

lit vaikuttavat positiivisesti lapsen motivaatioon. Tämän vuoksi kaikkien harjoitteiden ja opetustyylien testaus olisi ollut työn toimivuuden kannalta merkittävää. Harjoitteita on määrällisesti kuitenkin niin paljon, että tämä olisi vaatinut vähintään tuon kymmenen opetuskertaa. Yksi mahdollisuus tähän olisi ollut lähettää yksittäisiä harjoituskertoja eri seurojen testattavaksi. Tämä olisi vaatinut kuitenkin seuran sitoutumaan testaamiseen ja palautteen antoon. Eri seuroissa toimivien lasten ja ohjaajien palaute harjoitteista olisi ollut ensiarvoisen tärkeää. Kyselyn vastaajamäärästä voi kuitenkin päätellä, ettei seuroilla välttämättä olisi ollut mielenkiintoa tämän vaihtoehdon toteuttamiseen. Osa harjoitteista ja niiden opetustyylien sopivuutta on kuitenkin testattu ja tämä on antanut vinkkejä myös muiden kyseisen opetustyylin harjoitteiden muokkaamiseen.

10.2 Kouluikäisten fyysinen aktiivisuus ja seuratoiminta

Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on ollut laskussa jo lähes 20 viimeisen vuoden ajan ja liikunnallinen passiivisuus on lisääntynyt viimeisten vuosien aikana. Erityisesti nuorten kohdalla tilanne koetaan hyvin ongelmallisena. Viihdemedian myötä lasten ajankäyttö on muuttunut kaikkialla maailmassa. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille 2008; Karvinen ym. 2010.) Vaikka tietotekniikan käyttö ei vielä välttämättä itsessään merkitse liikunnallista passiivisuutta, on viihdemedian käytön myötä liikunnallinen aktiivisuus nuorten keskuudessa pienentynyt entisestään. (Nupponen & Telama 1998, 113.)

Vuonna 2005 julkaistun tutkimuksen mukaan 12-vuotiaista terveytensä kannalta riittävästi (vähintään neljä kertaa viikossa) liikkui pojista 51 % ja tytöistä 44 %. Erittäin vähän (korkeintaan kerran viikossa urheiluseurassa tai seuran ulkopuolella) liikkuvien määrä oli 20-30 % ja se kasvoi iän myötä. (Fogelholm ym. 2007, 28-31.) OKM:n (2011) teettämän samanlaisen tutkimuksen mukaan riittävästi liikkuvia poikia 12-vuotiaiden ikäluokassa on kaikkiaan 64 % ja tyttöjä 53%. Tutkimuksessa riittävä liikunta on vähintään viidesti viikossa tapahtuvaa toimintaa. Telaman & Yangin (2000, 17-16) tutkimuksen mukaan suomalaisnuorten fyysinen aktiivisuus laskee jyrkästi tytöillä 12–15 vuoden iässä ja pojilla 12–18 vuoden iässä. Riittävän liikunnan määrä on tasaisesti kasvanut 1991 vuodesta, mutta kasvu on tapahtunut ainoastaan urheiluseurojen sisällä. (Fogel-

holm ym. 2007, 31-32.) Koululaistutkimus osoitti myös, että seuraan kuuluvat lapset ja nuoret liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi huomattavasti yleisemmin kuin seuraan kuulumattomat. (Vuori ym. 2004.)

Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan väheneminen näkyy negatiivisina vaikutuksina lasten ja nuorten kunnossa. Opetushallituksen tutkimuksessa 15-vuotiaiden nuorten kestävyyskunto on heikentynyt noin 25% vuosien 1998-2003 välillä. (Fogelholm 2005, 1.) Ylipaino ja lihavuus ovat taas lisääntyneet samaan tahtiin kuin kestävyyskunto on heikentynyt (Karvinen ym. 2010, 5).

Fyysinen aktiivisuus ei vaikuta ainoastaan hyvinvointiin ja jaksamiseen vaan sillä on todettu olevan yhteys koulumenestymiseen, erityisesti seura- ja kerhotoiminnalla. Fyysinen aktiivisuus edistää myös lasten tiedollisia toimintoja, kuten muistia, tarkkaavaisuutta sekä tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoja. (Syväoja ym. 2012:5, 5.) Liikunta parantaa lasten fyysistä kuntoa ja terveyttä, sekä motorisia ja sosiaalisia taitoja. Liikunta vaikuttaa siis kokonaisvaltaisesti lasten ja nuorten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen ja kehitykseen. (Syväoja ym. 2012:5, 6; Numminen 2000, 51.)

Seurat ovat olleet kautta historian merkittävimpiä toimijoita liikunnalliseen elämäntapaan kasvattajana ja liikunnan järjestäjinä. Urheiluseurat tavoittavat laajimman lasten ja nuorten joukon kaikista järjestötahoista. (Itkonen & Nevala 1993.) Urheiluseurat nähdään merkittävänä lasten ja nuorten kasvatusinstituution, sillä seuratoiminta mahdollistaa kokonaisvaltaisen kasvun positiivisen ohjaamiseen (Jaakkola 2010, 84.) Seuratoiminta kuuluu tänä päivänä enenevässä määrin lasten ja nuorten päivittäiseen elämään (Husu ym 2011). Tutkimusten mukaan seuratoiminnan merkitys kasvaa entisestään, fyysisen aktiivisuuden laskiessa (SLU 2010, 23-24). Seurojen on siis entisestään panostettava toimintaan ja laadun takaamiseen. Yksi suurimpia haasteita on, miten saada nuori jatkamaan harrastusta läpi yläasteiän ja vielä murrosiän jälkeen, sillä erinäiset tutkimukset (mm. WHO-koululaistutkimus 1986-2002) osoittavat, että urheiluseurassa liikkuvien lasten ja nuorten määrä vähenee iän myötä. (Vuori ym. 2004.)

Seuratoiminta opettaa lapselle sääntöjen noudattamista, toisen kunnioittamista ja kurinalaista toimintaa, joista jokaista tarvitaan myös jokapäiväisessä elämässä (Koski 1994,

99). Tärkeä kasvatuksellinen tehtävä on kasvattaa lapsia ja nuoria kohti liikunnallista elämäntapaa (Liukkonen 1990, 47). Liukkonen (1990, 41) muistuttaa kuitenkin, että urheilu ja seuratoiminta eivät suoranaisesti kasvata hyviin tai huonoihin käyttäytymismalleihin, vaan tärkeämpi tekijä on se, kuinka harrastus on organisoitu ja kuinka jokainen yksilö huomioidaan. Ohjaajat ja valmentajat ovat pääroolissa kasvatuksellisen toiminnan toteuttajina.

Liikunnallisen elämäntavan juurruttaminen lapseen ei tapahdu itsestään vaan se on pitkä prosessi. Positiivisen asenteen ja liikunnallisen motivaation löytäminen saattaa viedä pitkänkin ajan. Motivaatio liikuntaa kohtaan syntyy liikuntataitojen oppimisella ja eri liikuntalajien kokeilemisellä. Kaikista tärkeimpänä motivaation lähteenä on kuitenkin liikunnan ilo. Liikunnan ollessa hauskaa, lapsi palaa uudelleen ja uudelleen harrastuksen pariin. (Rajala ym. 2010, 6.) Lasten ja nuorten mukaan vanhemmat, ystävät ja valmentajat ovat tärkeimpiä tahoja liikuntaan tukemisessa ja kannustamisessa. (mm. Haanpää ym. 2012).

Fyysinen aktiivisuuden väheneminen ja seuran merkityksen kasvaminen liikunnallisena kasvattajana korostavat työn ajankohtaisuutta. Toiminnan laadun takaaminen ja hauskuus ovat asioita, millä voidaan vaikuttaa lasten ja nuorten viihtyvyyteen sekä harrastuksen jatkumiseen. Kuten todettu, suurin motivointikeino liikuntaan on sen tuoma ilo. Hauskuus ja ohjaajan innostava asenne ovat siis avainasioita toiminnassa ja harrastuksen jatkumisessa. Seuran tarjoama liikuntaharrastus saattaa myös tänä päivänä olla lapsen ainut kosketus liikuntaan ja tämä luo entistä kovempia paineita toiminnan toteutukselle. Toiminta tulisi organisoida mahdollisimman hyvin, jotta nuorilla olisi hauskaa, he saisivat maksimaalisen määrän liikuntaa ja oppisivat erilaisia liikuntataitoja.

Starttipaketilla toivottavasti onnistutaan viemään toimintaa lähemmäs oppilaskeskeistä opetustapaa, annetaan lapsille mahdollisuus kehittymiseen ja liikuntataitojen oppimiseen, tarjotaan lapsille monipuolisia harjoitteita sekä ennen kaikkea liikunnan iloa ja hauskuutta vedessä touhuten.

10.3 Produktin arviointi

Työn luotettavuus pohjautuu hyvin paljon kirjoittajan omaan näkemykseen ja ammattitaitoon. Työtä ovat lukeneet säännöllisin väliajoin myös Nuorisovaliokunnan jäsenet, sekä Sukeltajaliiton henkilöstö, lähinnä nuorisopäällikkö Heli Halava. Nämä tahot kehittävät sukellustoimintaa työkseen, joten heidän palautteensa on työtä tehdessä ollut hyvin kallisarvoista. Työn luotettavuutta tarkastellessa pitää ottaa huomioon, että kaikkien harjoitteiden toimivuutta tai niiden yhteensopivuutta opetustyylien kanssa ei ole testattu. On hyvin mahdollista, ettei jokin harjoite toimi halutulla tavalla. Toisaalta tätä ei kuitenkaan nähdä suurena ongelmana, sillä harjoitteen toimivuus on hyvin pitkälti ryhmästä riippuvainen. Vaikka harjoitteen toimivuus olisi tietyssä ryhmässä moitteeton, ei se takaa toimivuutta muissa ryhmissä. Tiettyjen kriteerien tulee kuitenkin harjoitteissa täyttyä, jotta harjoite ylipäätään voi olla toimiva. Näitä kriteerejä ovat muun muassa liike, hauskuus, toistot, tyhjen hetkien minimointi ja oppimisen tavoittelu. Näitä kriteereitä starttipaketin harjoitteiden kohdalla on mietitty.

Työstä on hyötyä erityisesti työn tilaajalle Sukeltajaliitolle, joka tulee käyttämään molempia materiaaleja hyödyksi jäseneuroissaan ja koulutuksissaan. Taustaosaa käytetään kouluttajien materiaalina ja starttipaketti tulee norppaohjaajien käyttöön. Työ hyödyttää myös varmasti muita vesiliikunnan parissa työskenteleviä ja miksei voi antaa ideoita ja vinkkejä vaikka uimaopetukseen. Uimaopetuksen muuttaminen oppilaslähtöisemmäksi on myös tällä hetkellä hyvin ajankohtainen aihe. Harjoitteita pystyy myös soveltamaan esimerkiksi kuuttitoimintaan eli 3-6 vuotiaille, liittäen hieman lisää mielikuvitusta ja seikkailua mukaan. Jokaiselle uutta etsivälle pitäisi jotain löytyä, sillä osa harjoitteista on täysin kirjoittajan omaa tuotantoa.

Starttipakettia voi myös kehittää eteenpäin keräämällä palautetta ohjaajilta, jotka sitä tulevat ohjauksessaan hyödyntämään sekä norpilta, jotka harjoitteita tulevat tekemään. Tämä palaute olisi arvokasta työn todellista hyötyä mitattaessa. Tämän palautteen perusteella työstä voisi muokata entistä toimivamman kokonaisuuden.

Työssä on onnistuttu, jos norpat oppivat harjoituksissa uusia taitoja, ohjaaja saa uusia työkaluja ohjaukseensa ja ennen kaikkea jos harjoitteet tuottavat iloa sekä hauskoja hetkiä liikunnan parissa.

Lähteet

Aalto, R. 2005. Kuntoilijan lajitekniikkakoulu. Opas ympärivuotiseen kuntoliikuntaan. Docendo Finland Oy. Jyväskylä.

Aalto, R. 2006. Kuntoon kotona – Opas monipuoliseen harjoitteluun eri välineillä. Jyväskylä: Saarijärven offset Oy.

Alanen, K. 2008. Päiväkotien esiopetuksessa olevien lasten uimataidon kehittyminen kahdeksan opetuskerran aikana. Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu. Vierumäki. Opinnäytetyö.

Ahonen, T., Lyytinen, H., Korhonen, T., Korkman, M., & Riita, T. 2002. Oppimisvaikeudet –Neuropsykologinen näkökulma. WSOY. Juva.

Anttila, E. 2002. Vesileikit. Luontouimarin käsikirja. Edita Prima Oy. Helsinki.

Anttila, E. 2005. Vesijuoksijan käsikirja. Edita Prima Oy. Helsinki.

Anttila, E. 2005b. Vesijuoksu ei kiristä kukkaroa: helppoa, halpaa ja hauskaa. Latu ja polku. Edita Prima Oy. Helsinki.

Anttila, E. 2003. Vesivoimistelu. Edita Prima Oy. Helsinki.

Anttila, R., Jyrkiäinen, P., Mäenpää, P., Niemi-Nikkola, K., Savola, J., Komulainen, J. & Pehkonen J. (asiantuntijaryhmä) 2006. Liikuntatutkimus 2005–2006: Lasten ja nuorten liikunta. Helsinki: SLU, Nuori Suomi, Suomen Kuntourheiluliitto, Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Suomen Gallup, Opetusministeriö.

Ames, C. & Archer, J. 1988. Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology* 80.

Aquatic Exercise Association 2006. Aquatic fitness professional manual. A resource manual for aquatic fitness professionals. Human Kinetics Publisher.

Arvonen, S. & Palssa, A. 2009. Keventäjän kunto- ja ravintokirja. Tammi. Keuruu.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Bintzler, S. 2006. Water Works Wonders. National Recreation & Park Association. Parks and Recreation. Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum Press. New York.

Duda, J.L. 1997. Motivaatioilmastoon voi vaikuttaa. *Liikunta & Tiede* 4, s. 4-7.

Eloranta, V. 2007. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.), *Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan* (s. 219-222). WSOY. Helsinki.

Fogelholm, M. & Oja, P. 2005. Terveysliikuntasuositukses. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) *Terveysliikunta: Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä*. Helsinki: Duodecim, 72–80.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta–hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveyslääkärin tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Hakamäki, J., Hotti, K., Keskinen, I., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J. & Pantzar, T. 2009. Uimaopetuksen käsikirja. WSOYpro. Jyväskylä.

Hakkarainen, H. 2009a. Lasten ja nuorten valmennuksen nykyhaasteita. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.), Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet (s. 55-68). VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Hakkarainen, H. 2009b. Nopeuden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.), Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet (s. 219-236). VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Hakkarainen, H. 2009c. Voiman harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.), Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet (s. 195-218). VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Hakkarainen, H. & Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet (s. 139-159). VK-Kustannus Oy. Lahti.

Haywood, K.M. & Getchell, N. 2009. Life span motor development. Champaign IL: Human Kinetics.

Hietaniemi, H. 2004. Ota vedestä vastus. Hyvä terveys. Hobden, J., Tucker, S. & Doolle, D. 2001. Selkäkirja. Selän terveydenhoitoa luonnonmukaisesti. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Hiltunen, P. & Huhtinen, K. 2004. Opettaminen ja taidon oppimisen perusteet. Sporttipaino Oy.

Hopkins, K. & Fleming, L. 1981. The Impact Of Learning To Swim On Children's Self-Esteem. The Australian Journal of Sport Science 1.

Holopainen, S. 1990. Koululaisten liikuntataidot. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 26. Liikuntakasvatuksen väitöskirja.

Huhtala, J. 2000. Kuudesluokkalaisten uintikokemuksia. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro-gradu tutkielma.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Helsinki.

Härkönen, A., Niemi-Nikkola, K., Mäenpää, P., Potinkara, P., Kujala, A., Jaakkola, T., Kantosalu, K. & Hakkarainen, H. 2006. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Luettavissa:
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTIvMDkvMTRfNThfMTRfODkzX0h5dmFfaGFyam9pdHRl bHVfQTR2ZWRvcy5wZGYiXV0/Hyva_harjoittelu_A4vedos.pdf. Luettu: 7.1.2015.

Härkönen, A. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi Suomessa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.), Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet (s. 43-53). VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Itkonen, H. 2013. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), Liikuntapedagogiikka (s.74-95). PS-Kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), Liikuntapedagogiikka (s. 162-184). PS-Kustannus. Jyväskylä.

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

Jaakkola, T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.), Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet (s. 237-262). VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.), Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet (s. 333-348). VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. a. Oppimiskäsitykset. Behavioristinen oppimiskäsitys.

Luettavissa:

<http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskäsitykset/oppimiskäsitykset/behavioristinen-oppimiskäsitys/>. Luettu: 15.1.2015.

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. b. Oppimiskäsitykset. Kognitiivinen oppimiskäsitys.

Luettavissa:

<http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskäsitykset/oppimiskäsitykset/kognitiivinen-oppimiskäsitys/>. Luettu: 15.1.2015.

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. c. Oppimiskäsitykset. Konstruktivistinen oppiminen.

Luettavissa:

<http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskäsitykset/oppimiskäsitykset/konstruktivistinen-oppiminen/oppiminen>. Luettu: 15.2.2015.

Jääskeläinen, L. 1991. Miten lapsi oppii. Teoksessa Hiltunen, P., Jääskeläinen, L. & Karvinen, J. Lapsi ja urheilu, s.199-122. Otava. Keuruu.

- Kauppila, R. A. 2004. Opi ja opeta tehokkaasti. PS-kustannus. Juva.
- Karvinen, J. & Lehto, J. 2003. Lasten urheilun perusteet. SLU-paino. SLU.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen J. 2011. Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Kemppinen, P. 1998. Taitovalmennuksen käsikirja. Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Vantaa.
- Kemppinen, P. & Luhtanen, P. 2008. Taidon kehittäminen, kehon toiminta ja liikemekanikka. Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Vantaa.
- Keskinen, O. 2003. Kooste vesijuoksututkimuksista. Jyväskylän yliopisto liikuntabiologian laitos. PDF-tiedosto.
http://www.vesiliikunta.com/files/pdf/SIVUILLI/Kooste_vesijuoksututkimuksesta.pdf. Luettu 14.01.2015.
- Kolo, T. 2003. Ohjatun sekä omatoimisen uintiharjoittelun vaikutukset peruskoulun 6-luokkalaisten mitattuun ja koettuun uimataitoon sekä uintimotivaatioon Siilinlahden koulussa Siilinjärvellä. Kuopion yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Pro gradu-tutkielma. Suomen Liikuntalääketiede -verkkolehti. Luettavissa:
http://ffp.uku.fi/cgiin/educateditor/sample_presenter.plslideshow_id=78&slide_id=856&session_id=286251bf4c36bf9c017cea1cccfea9df. Luettu 13.3.2015.
- Kokko, S. 2013. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), Liikuntapedagogiikka (s. 125-144). PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.), Liikuntapedagogiikka (s. 96-124). PS-Kustannus. Jyväskylä.

Kouri, J. 2008. Elämäsi kuntoon. Teoksessa Schone, A., Kangasniemi, K., Kervinen, A., Hollmèn, H. & Elo, T. (toim.) Elinvoimainen vartalo – aktiivinen elämä. Terveet lihakset, luut ja nivelet, s. 56–99. Oy Valitut Palat – Reader`s Digest Ab. Kiina.

Kupias, P. 2002. Oppia opetusmenetelmistä. Edita Prima Oy. Helsinki.

Kurra, S., Lahtinen, K. & Nissinen, A. 2013. Vapaasukellus. Eura Print Oy. Eura.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.), Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan (s. 42-43). WSOY. Helsinki.

Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuuri tulevaisuus 2020-ryhmä. 2011. 10 teesiä ja 100 lupausa. Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta. Nuori suomi ja Demos 75 Helsinki. Helsinki. Luettavissa: <http://www.demoshelsinki.fi/julkaisut/10-teesia-ja-100-lupausta-manifesti-lasten-ja-nuorten-liikkumisesta/>. Luettu: 20.12.2014.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Nuori Suomi & Opetusministeriö. Luettavavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf. Luettu: 4.1.2015

Liukkonen, J. & Telama, R. 1997. Koululiikunnalla kaikista oman osaamisensa sankareita. Liikunta & tiede 34 (6), 8-12.

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.), Lasten ja nuorten urheilunvalmennuksen perusteet (s. 15). VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Maglischo, E. W. 1982. Swimming Faster. Mayfield Publishing Company. California.

Malvela, M. 1999. Otetta veteen. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäatiö. Jyväskylä.

Medioxygen. Sukellustapaturmat. Luettavissa:

<http://www.medioxygen.fi/sukellustapaturmat>. Luettu: 13.1.2015.

Melleri, V. 2012. Veden vallassa. Hyvä terveys, 27, 3, s. 76-79.

Mero, A. 2004. Taito ja tekniikka. Teoksessa Mero, A. Nummela, K., Keskinen, K & Häkkinen, K. (toim.), Urheiluvalmennus (s. 241-250). VK-Kustannus Oy. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Mero, A. & Numminen, P. 1990. Taito ja sen harjoittaminen. Teoksessa Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen K. (toim.), Lasten ja nuorten harjoittelu (s. 49-70). Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Mero, A. & Häkkinen, K. 1990. Voima ja sen harjoittaminen. Teoksessa Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen K. (toim.), Lasten ja nuorten harjoittelu (s.71-113). Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Mero, A. & Kyllönen, A. 1990. Notkeus ja sen harjoittaminen. Teoksessa Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen K. (toim.), Lasten ja nuorten harjoittelu (s. 167-180). Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Mero, A. & Pullinen, T. 1990. Nopeus ja sen harjoittaminen. Teoksessa Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen K (toim.), Lasten ja nuorten harjoittelu (s. 114–131). Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. VK kustannus Oy. Jyväskylä.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.

Nuoren sukeltajan ohjaajan opas. 2008. Suomen urheilusukeltajain Liitto ry. Sukeltajaliitto.

Nupponen, H., Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Jyväskylä.

Nurmi, J., Ahonen, Ti., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, R. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

Owen, N., Healy, G., Matthews, C. & Dunstan, D. 2010. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. 38, s. 105–113.

Pan, C. 2010. Effects of Water Exercise Swimming Program On Aquatic Skills and Social Behaviors In Children with Autism Spectrum Disorders. National Kaohsiung Normal University. Luettavissa: <http://aut.sagepub.com/content/14/1/9>. Luettu 17.3.2015.

Pantzar, T. 2005. Uimataidottomien aikuisten uimaan oppimiseen liittyvät tunteet ja uskomukset. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Jyväskylän yliopisto.

Paunonen, A. 2003. Vesijuoksu kuntouttaa ja säästää jalkoja. *Juoksija* 33, 1, s. 10.

Pokki, T. 1999. Vesiliikunta. Teoksessa Fogelholm, M., Kukkonen-Harjula, K., Nupponen, R., Pokki, T., Rinne, M. (toim.). *Kilot kuntoon. Ylipainoisen liikkujan opas*. UKK-instituutti. Tampere.

Poutala, M. 2010. Opettajan valta ja vastuu. PS-kustannus. Juva.

Päivinen, M. Uinti ja astma, kilpauinti ja astma. Luettavissa: http://www.vesiliikunta.com/files/pdf/uinti_ja_astma_paivinen.pdf. Luettu: 17.3.2015.

Pöyhönen, Tapani 2007. Vesi on lempeä kuntoutusympäristö. *Fysioterapia*, 4–6.

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Tutkimus ja kirjallisuuskatsaus. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla -liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Nuori Suomi ry.

Ranta, R. 2009. Kuudesluokkalaisten liikuntaharrastuneisuuden yhteydet uimataitoon. Liikunta-pedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Ranto, S. 1999. Lasten ohjauksen periaatteet. Teoksessa Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Rauste-Von Wright, M., Von Wright, J. & Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulutus. 9. uudistettu painos. WSOY. Helsinki.

Rehunen, S. 1997. Terveys ja Liikunta. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa, Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy. Kerava.

Rintanen-Närhi, P. & Pellinen, S. 2004. Ui kunnolla. Edita Prima Oy. Helsinki.

Riski, J. 2009. Nopeuskestävyyden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.), Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet (s. 311-330). VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten kestävyysharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. (s. 279-309). VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Räpylänjäljet -ohjaajan opas. 2009. Sukeltajaliitto ry.

Räpyläuinnin esittely taso 1. 2006. Sukeltajaliitto. Luettavissa:

<http://rapylauinti.sporttisaitti.com/@Bin/254206/R%C3%A4pyl%C3%A4uinnin+esittely+tas+I.ppt>. Luettu: 20.12.2014.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Sarlin, E-L. 1995. Minä-kokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 40.

Sipinen, S. 2011. Liikunta vedessä. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, (s. 244–250). Duodecim. Helsinki.

Sipinen, S. 2010. Sukeltajantauti. Aikakauskirja Duodecim 4/10. Luettavissa: http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=sukeltajantauti. Luettu: 10.12.2014.

SLU 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Helsinki: Suomen Liikunta ja urheilu SLU ry.

Snorkelling for all 2001. The British Sub-Aqua Club.

Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koululiikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 120.

Strauss, M. & Aksenov, I. 2004. Diving Science. Essential physiology and medicine for divers. Human Kinetics. USA.

Suomen Liikunta ja Urheilu. 2009–2010. Lasten ja nuorten kansainvälinen liikuntatutkimus. Luettavissa: http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/3a95b7cea32472d3f006e53aa1328f42/1287236517/application/pdf/2743678/100422_liikuntatutkimus_2009-2010_lapset_ja_nuoret_nettiin.pdf. Luettu: 20.12.2014.

Suomen virtuaaliyliopisto. 2004. a. Behavioristiset suuntaukset: Behavioristinen psykologia. Luettavissa: http://tievie.oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku_2/behavioristiset_suuntaukset_behavioristinen.htm/. Luettu: 15.1.2015.

Suomen virtuaaliyliopisto. 2004. b. Katsaus oppimisen tutkimukseen 1900-luvun alusta 1970-luvulle. Luettavissa: http://tievie.oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku_2/kognitiivisen_oppimiskasityksen_taukaa.htm/. Luettu: 15.1.2015.

Sääkslahti, A. T. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, & T. Huovinen (toim.), Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan (s. 37-38). 2 uudistettu painos. WSOY. Helsinki.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport Physical Education and Health 104. Liikuntakasvatuksen väitöskirja.

Sääkslahti, A. & Numminen, P. 2007. Vauvauinti. Hämeenlinna: Karisto.

Terveys. 2011. Voita vesipelko. Luettavissa: <http://www.fit.fi/voita-vesipelko/voita-vesipelko/2521/>. Luettu: 28.9.2013.

Telama, R. & Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sport & Exercise*.

Tomlinson, J. 1996. *The Ultimate Encyclopedia of Extreme Sports*. Carlton Books. Newport. U.S. Department of Health and Human Services 2008. Physical Activity Guidelines for Americans. PDF-dokumentti. www.health.gov/paguidelines/committeereport.aspx. Luettu 15.2.2015.

UKK-instituutti. 2011. Liikuntasuositus 13–18-vuotiaille. Luettavissa:

<http://www.ukkinstituutti.fi>. Luettu: 10.3.2015.

Valkama, H., Nieminen, A. & Hartikainen, J. 2006. Sukelluskirja. (MONDO matkailulehden sukelluskirja). Image kustannus. Keuruu.

Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Luettavissa:

<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>. Luettu: 20.12.2014.

Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Heikinaro Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan, s. 130-131. WSOY. Helsinki.

Vikman, T. 2007. Sukellus. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutokset 1986–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveystyötöiden muuttaminen muutoksessa. WHO-koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto. Terveystyöiden edistämisen tutkimuskeskus, s. 115–135.

Vuorimaa, T. & Mero, A. 1990. Kestävyys ja sen harjoittaminen. Teoksessa Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen K. Lasten ja nuorten harjoittelu (s.133-165). Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Liitteet

Liite 1 Kysely norppaohjaajille

Hei,

Opiskelen Haaga-Helian ammattikorkeakoulussa Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa Vierumäen toimipisteessä. Teen opinnäytetyötäni Sukeltajaliitolle tarkoituksena luoda ”Norppaohjaajan starttipaketti”. Starttipaketin tarkoitus on olla erityisesti aloittelevien ohjaajien tukena heidän ottaessaan ensiaskeleita norppaohjaajina. Paketti sisältää noin kymmenen harjoituskertaa, joissa on monipuolisia ja kehittäviä harjoitteita 9-12-vuotiaille norpan taitoradan suorittaneille lapsille ja nuorille.

Nyt tarvitsen Teidän apuunne saadakseni kokoon kattavan paketin, jonka harjoitukset, pelit ja leikit innostavat lapsia ja tukevat heidän liikunnallisten taitojen kehittymistä. Pyydän Teitä vastaamaan näihin muutamaan kysymykseen ja olemaan mukana norppatoiminnan kehittämisessä. Vastaaminen vie noin 10 minuuttia.

Seura, jonka toiminnassa olet mukana:

Kauanko olet toiminut norppaohjaajana?

Mainitse sinun mielestäsi parhaat leikit, pelit tai harjoitteet, jotka olet kokenut lasten mielestä suosituimmiksi?

Mainitse mielestäsi parhaat harjoitteet, jotka ovat sinun mielestäsi monipuolisia ja kehittäviä?

Mitä käytännön vinkkejä antaisit ohjaamiseen?

Vapaa sana:

Liite 2 Norppaohjaajan starttipaketti

Hei norppaohjaaja!

Olet ottanut hienon ja vastuullisen tehtävän aloittaessasi norppaohjaajana. Lasten ja nuorten ohjaaminen on haastavaa, mutta hyvin palkitsevaa ja hauskaa puuhaa. Ohjauskokemuksesta tulee varmasti olemaan sinulle tulevaisuudessa paljon hyötyä ja mitä eriskummallisemmissa paikoissa!

Olen halunnut auttaa sinua ohjaajan urasi aloittamisessa ja koonnut starttipaketin, jossa on kymmenen valmista ohjauskertaa. Mikään ei kuitenkaan estä sinua muuttamasta ja soveltamasta kertoja juuri omaan ohjaustyyliisi ja ryhmääsi sopiviksi. Olen kerännyt pakettiin mahdollisimman monipuolisia ja kehittäviä harjoitteita, joiden on tarkoitus innostaa lapsia ja kehittää heidän liikunnallista osaamistaan. Harjoitteet on kerätty eri materiaaleista ja niitä on muokattu mahdollisimman monipuolisiksi ja veteen sopiviksi. Harjoituskerroista löytyy myös erilaisia opetustyyliä ja vinkkejä, kuinka voit monipuolistaa omaa ohjaustasi ja motivoida lapsia.

Ohjaajalla on suuri merkitys lastenliikunnassa, eläytymisesi ja antamasi esimerkki on tärkeää lapsille. Toivottavasti paketista on hyötyä ensiaskelillasi ohjaajan saappaissa.

Norppaohjaajan starttipaketti on opinnäytetyöni. Haluan kiittää Sukeltajaliittoa, työn kuvittajaa Suvi Hakasta ja harjoitteita testanneita kollegoitani.

Nautinnollisia ja unohtumattomia ohjaushetkiä!

Iida Nummela

SISÄLLYS

1	STARTTIPAKETIN KÄYTTÖOHJEET.....	73
2	OPETUSTYYLIT	75
2.1	KOMENTOTYYLI	75
2.2	HARJOITUSTYYLI ELI TEHTÄVÄOPETUS	75
2.3	PARIOHJAUS ELI VUOROVAIKUTUSTYYLI.....	75
2.4	ITSEARVIOINTI	76
2.5	ERITYYVÄ OPETUS ELI YKSILÖLLISET TEHTÄVÄT	76
2.6	OHJATTU OIVALTAMINEN.....	77
2.7	ONGELMANRATKAISU.....	77
2.8	ERILAISTEN RATKAISUJEN TUOTTAMINEN.....	77
3	RYHMÄYTYMINEN JA VESILEIKIT	79
3.1	KAPTEENIN VALINTA JA RYHMÄN NIMI.....	79
3.2	VETEEN KIRJOITUS.....	80
3.3	X-HIPPA ILMAN PERUSVÄLINEITÄ.....	80
3.4	SOLMULEIKKI.....	81
3.5	SAALISTAJAHIPPA.....	81
3.6	RÄPYLÄN KULJETUS.....	82
3.7	LIUKUHIPPA.....	82
3.8	LIUKUMINEN, TUNNELIN LÄPI SUKELLUS JA AARTEEN NOUTO.....	83
3.9	TOFFEE.....	83
4	PERUSTAIKOT: MASKIN TYHJENNYS JA PERUSVÄLINEET	84
4.1	KUKA PELKÄÄ VALKOHAITA	84
4.2	VETEENMENO.....	85
4.3	PERUSVÄLINEIDEN PUKEMINEN.....	86
4.4	MASKIN TYHJENNYS.....	87
4.5	SOKKOVIESTI.....	87
4.6	MASKI OTSALLA	88
4.7	RYHMÄARVIOINTI.....	88
4.8	LÖTKÖPÖTKÖPIIRI	89
5	PERUSTAIKOT 2: TAITTO JA HENGENPIDÄTYS.....	90
5.1	PERUSVÄLINERATA.....	90
5.2	AARTEENETSINTÄ	91

5.3	AARREVIESTI	91
5.4	VEDENALAINEN SÄHLY	92
5.5	JALAT EDELLÄ PINNAN ALLE	92
5.6	LINKKUVEITSITAITTO	93
5.7	MAA – LAIVA – SAARI	93
5.8	TOIMINTARASTIT PARIN KANSSA TAI PIENISSÄ RYHMISSÄ	94
6	UINTITEKNIIKAT: VAPAA- JA SELKÄUINTI	96
6.1	HIPPA	96
6.2	NUMEROT	97
6.3	KUVIOT NARUSTA PINNALLA JA POHJALLA	97
6.4	UIMARIN ASENTO VEDESSÄ	98
6.5	RÄPYLÄ- ELI KROOLIPOTKU UIMALAUDALLA	98
6.6	VAPAAUINNIN KÄSIVETO	99
6.7	SELKÄUINTI	100
6.8	LÖTKÖPÖTKÖRENTOUTUS	100
7	UINTITEKNIIKAT 2: DELFIINIPOTKU, RINTA- JA RÄPYLÄUINTI	101
7.1	MAA – MERI – LAIVA	101
7.2	DELFIINIPOTKU	102
7.3	RÄPYLÄUINTI	102
7.4	MONORÄPYLÄ	103
7.5	KUPERKEIKKAKÄÄNNÖS	103
7.6	RINTAUINNIN POTKU JA KÄSIVETO	104
7.7	KÄSIVETO	105
7.8	MAALARI	105
8	VÄLINEEN KÄSITTELY VEDESSÄ	106
8.1	PIDÄ OMA PUOLI PUHTAANA	106
8.2	VESIPELITÄIDOT JA VÄLINEEN KÄSITTELY	107
8.3	SEINÄPALLO 2 VS 1	108
8.4	JUNNUPALLO	108
8.5	POHJAJALKAPALLO	109
8.6	UPPOKIEKKO	109
8.7	UPPOPALLO	110
8.8	JÄTTILÄISPALLO	110

8.9	RYMYPALLO	111
8.10	PALLORENTOUTUS.....	111
9	ILMAN PERUSVÄLINEITÄ: PELEJÄ JA HARJOITTEITA	112
9.1	KOPPIPALLO	112
9.2	REVITTY KARTTA	113
9.3	JUOMAÄMPÄRI	113
9.4	PRINSESSAN RYÖSTÖ	114
9.5	TUKKIVIESTI.....	114
9.6	HÄNNÄN RYÖSTÖ	115
9.7	SORMIMERKIT POHJALLA.....	115
9.8	VEDEN POLJENTA.....	116
9.9	VESILENTOPALLO.....	116
9.10	PINTAJALKAPALLO	117
9.11	VESIKORIPALLO	118
9.12	VARTALON RENTOUTUS	118
10	HENGENPELASTUS	119
10.1	KALASTAJAN VERKKO.....	119
10.2	AARRE RANNALLE.....	120
10.3	PELASTUSHYPPY JA LÄHESTYMINEN.....	121
10.4	KÄVERIN KULJETUS.....	122
10.5	YHDEN KÄDEN KULJETUSOTE.....	123
10.6	TUKINTYÖNTÖ.....	123
10.7	HEITTOVÄLINEET.....	124
10.8	ESTERATA.....	124
10.9	NUKEN NOUTO POHJASTA	124
10.10	UHRIN NOSTO ALTAAN REUNALLE	125
10.11	KELLUNTA	125
11	VESILLÄ LIIKKUMINEN JA YMPÄRISTÖ	126
11.1	UPPOAVA LAIVA	126
11.2	KOTIPESÄ.....	127
11.3	YMPÄRISTÖTIETOUS TEHTÄVÄRASTIT.....	127
11.4	LEVÄMETSÄ.....	129
11.5	PELASTUSLIIVIEN KÄYTTÖ	130

11.6	VENEILY TEHTÄVÄRASTIT.....	130
11.7	HUDDLING.....	131
12	TAISTELUSUKELTAJAN ESTERATA.....	132
12.1	ESTERATA.....	132

1 Starttipaketin käyttöohjeet

Norppaohjaajan starttipaketti sisältää kymmenen eri teemakertaa, joista voit valita toteutettavat harjoitteet ja soveltaa niitä vapaasti. Nämä kymmenen teemaa on suunniteltu toteutettaviksi paketin mukaisessa järjestyksessä, sillä ne etenevät perustaidoista haastavampiin ja yksityiskohtaisempiin taitoihin. Mikään ei kuitenkaan estä sinua käyttämästä yhtä harjoituskertaa tai poimimaan yksittäisiä harjoitteita sieltä täältä. Teemoja on erilaisia ja niiden harjoitteissa on pyritty sivuamaan mahdollisimman monia eri sukelluslajeja ja -taitoja. Starttipaketissa olevat harjoitteet on kirjattu lyhyesti allaskortteihin, jotka voit ottaa muistilapuiksi altaalle. Harjoitteita on yhdessä teemassa paljon ja voitkin poimia juuri Sinun mielestäsi ne parhaat harjoitteet ja muodostaa omanlaisesi ohjaukserran. Tässä kannattaa ottaa huomioon, että yleensä kertojen pari ensimmäistä harjoitetta on suunniteltu kertaamaan edellisellä opetuskerralla harjoiteltua asiaa eli ne sopivat usein alkulämmittelyksi. Lopussa taas on erilaisia lopetus- ja rauhoittumisleikkejä, joihin opetuskerta kannattaa aina lopettaa.

Lisänä jokaiseen ohjaukserraan on kirjattu sen kerran opetustyyli. Opetustyylien on tarkoitus antaa lisää työkaluja ohjaukseen ja opettaa käyttämään niitä. Harjoitteet on suunniteltu siten, että ne on helppo toteuttaa kyseisen ohjaukserran opetustyyllillä ja suuri osa on jo valmiiksi opetustyylin mukaan suunniteltuja. Jokaisesta opetustyylistä on myös lyhyt selostus sivulla 4, johon voit aina palata, jos jokin opetustyyliessä askarruttaa.

Harjoitteet on esitetty aina samalla kaavalla: leikin tai harjoitteen nimi, tavoite, välineet, toteutus ja näin sovellat. Välineet on kerrottu erikseen silloin, jos harjoitukseen tarvitsee muita kuin perusvälineitä. Näin sovellat – kohdan alla on esimerkkejä, miten voit tehdä harjoitteesta haastavamman tai helpomman, sekä vaihtoehtoisia toteutustapoja harjoitteelle. Matkassa on mukana myös Martti-mursu, joka kertoo vinkkejä muun muassa siitä, miten voit ohjaajana eri tilanteissa toimia.

Norppaohjaajan starttipaketin suunnittelussa on käytetty pohjana lapsilähtöistä ideologiaa eli liikunta on lasta varten, ei lapsi liikuntaa varten. Tämä näkyy leikkien ja pelien määrässä sekä toiminnallisina harjoituksina. Pelit ja leikit on mietitty ikäryhmän mukaan ja ne

tarjoavat nuorelle sukeltajalle haasteita, jotka motivoivat yrittämään kovemmin. Jokaisen harjoituksen yhteydessä on myös esimerkkejä, miten voit soveltaa harjoitusta. Leikkien ja pelien tarkoitus on yhtäläillä opettaa taitoja, joten tulisi sinun ja apuohjaajien opastaa, neuvoa ja korjata suorituksia sivusta tarkkailun sijaan.

Norppatoiminta ja urheilusukellus ovat monipuolista ja hauskaa toimintaa sekä liikkumista vedessä. Niiden on tarkoitus tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Vesileikit, onnistumiset ja liikunnan tuoma ilo auttavat positiivisen minäkuvan syntymisessä ja liikunnallisen elämäntavan säilymisessä aina aikuisikään asti. Vahvasti mukana ovat myös erilaiset toiminnalliset ryhmätehtävät, mitkä luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja opettavat lapsille sosiaalisia taitoja.

2 Opetustyyli

2.1 Komentotyyli

Tässä opetustyyliässä ohjaajalla on niin sanotusti kaikki valta käsissään. Ohjaaja päättää opetettavan aiheen, suorituspaikan, aloitus- ja lopetusajan, nopeuden ja keston. Oppilaan rooli on noudattaa ohjaajan käskyjä ja päätöksiä. Ohjaajan tulee suunnitella ja toteuttaa opetus sekä arvioida norppia ja antaa heille palautetta.

Hyviä puolia:

- Suuret toistomäärät
- Passiivinen aika minimoidaan
- Ydinkohdat toistetaan useasti
- Nuoret norpat kaipaavat selkeitä käskyjä, koska eivät välttämättä osaa vielä tehdä itsenäisiä ratkaisuja.

Huonoja puolia:

- Yksilöllinen palaute jää vähäiseksi
- Eriyttämistä ei käytännössä ole
- Oppilaat eivät voi juurikaan vaikuttaa tunnin kulkuun

2.2 Harjoitustyyli eli tehtäväopetus

Harjoitustyyliässä ohjaaja päättää opetettavan tehtävän ja norpat harjoittelevat itsenäisesti. Tässä tyyliässä oppilaalla on jo hieman enemmän vastuuta. Oppilas päättää esimerkiksi aloitus- ja lopetusajan. Ohjaajan tehtävä on päättää harjoitteet ja antaa yksityistä palautetta norpille. Ohjaaja voi käyttää myös tehtäväkortteja, joissa kerrotaan esimerkiksi oikeasta suoritustekniikasta.

Hyviä puolia:

- Vastuu omasta harjoittelusta on suurempi kuin komentotyyliässä
- Paljon toistoja
- Toistojen määrä auttaa liikuntataitojen oppimisessa
- Tehtäväkorteilla itsenäisen harjoittelun määrä lisääntyy
- Eriyttäminen mahdollista

Huonoja puolia:

- Oppilas vaikuttaa edelleen hyvin vähän tunnin kulkuun

2.3 Parihjaus eli vuorovaikutustyyli

Parihjauksessa toimitaan pareittain. Toinen parista suorittaa ja toinen tarkkailee, ohjaa ja antaa palautetta. Pareille annetaan tehtäväkortti, jossa lukee mitä pitää tehdä, mitkä ovat liikkeen ydinkohdat ja mihin asioihin tulee kiinnittää huomiota paria tarkkailtaessa. Vastuu

palautteen antamisesta siirtyy nyt kokonaan norpalle. Tässä tyyliässä ohjaaja ei saa antaa palautetta suoraan suorittavalle parille vaan tarkoitus on ohjata tarkkailevaa paria.

Hyviä puolia:

- Ohjaajalla on hyvin aikaa tarkkailla norppien suorituksia
- Norpilla on jo paljon vastuuta

Huonoja puolia:

- Haastavien taitojen oppiminen voi olla hankalaa
- Tarkkaileva pari ei välttämättä osaa tulkita suoritusta tai nähdä virheitä

2.4 Itsearviointi

Itsearviointityyliässä ohjaaja on valinnut suoritukset ja tehtävät, joita norppa harjoittelee. Tyyliässä norppa harjoittelee itsenäisesti ja arvioi itse omaa suoritustaan ohjaajan määräämien kriteerien pohjalta. Ohjaajan tehtävänä on keskustella norppien kanssa toteutusvaiheessa ja arviointivaiheessa oppilaat arvioivat omaa suoritustaan.

Hyviä puolia:

- Norpat oppivat itsearviointia
- Kehittää norppien kognitiivista ja kinesteettistä tietoutta
- Monipuoliset harjoitteet
- Ohjaajalla aikaa tarkkailla ja antaa palautetta

Huonoja puolia:

- Norppa ei välttämättä osaa arvioida omaa suoritustaan
- Nuori ei välttämättä jaksa kunnolla pureutua suorituksensa arviointiin

2.5 Eriytyvä opetus eli yksilölliset tehtävät

Eriytyvässä opetuksessa ohjaaja on luonut ja valinnut eritasoisia harjoitteita. Norppien tulee valita oma taitotasonsa ja tehdä sen mukaisia harjoitteita. Ohjaaja antaa yksilöllistä palautetta oppilaille, kuitenkin ottamatta kantaa norpan suoritustason valintaan. Tätä norppa arvioi itse.

Hyviä puolia:

- Oppilas tuntee vaikuttavansa tunnin kulkuun
- Oppilas pystyy vaikuttamaan omaan suoritukseensa
- Oppilas motivoituu harjoittelemaan, jotta pääsee vaikeammalle tasolle

Huonoja puolia:

- Norppa voi arvioida kyvykkyytensä ala- tai yläkanttiin, jolloin kehittymistä ei tapahdu

2.6 Ohjattu oivaltaminen

Ohjatussa oivaltamisessa ohjaaja on miettinyt valmiiksi kysymyksiä, jotka etenevät loogisesti ja näin johdattelevat norppaa löytämään vastauksen kysymykseen tai ongelmaan. Norpan tulisi itse tuottaa ongelmanratkaisuprosessi. Kysymykset täytyy suunnitella hyvin, sillä sattumanvaraiset oppilailta kysytyt kysymykset eivät ole ohjattua oivaltamista. Ohjatussa oivaltamisessa ohjaajan tulee noudattaa neljää sääntöä: 1. Vastausta ei saa kertoa norpalle. 2. Täytyy odottaa norpan vastausta. 3. Tarjoa yleistä palautetta. 4. Ylläpidä hyväksyvä ja rauhallinen ilmapiiri.

Hyviä puolia:

- Oppilas saa vastuuta
- Oppilaan täytyy tuottaa omia ratkaisuja

Huonoja puolia:

- Oppilas ei välttämättä, hyvistä kysymyksistä huolimatta, pääse ratkaisun jäljille
- Ohjaaja on suunniteltava vihjeet ja kysymykset tarkkaan, jotta oppilas pääsee ratkaisun jäljille

2.7 Ongelmanratkaisu

Ongelmanratkaisussa ohjaaja laatii etukäteen ongelman, jota norpat yrittävät itsenäisesti ratkaista. Tässä tyyliässä ohjatussa oivaltamisesta poiketen oppilaat tuottavat sekä kysymykset että vastaukset itse. Ohjaaja on tarkkailijan roolissa, eikä hänen kuulu puuttua oppilaiden ongelmanratkaisuprosessiin.

Hyviä puolia:

- Opetus on hyvin oppijakeskeistä
- Oppilaat toimivat itsenäisesti ryhmässä ja oppivat yhteistyötä

Huonoja puolia:

- Nuoret norpat eivät välttämättä uskalla ottaa roolia ryhmässä
- Ratkaisujen tuottaminen ei välttämättä lähde liikkeelle toivotulla tavalla

2.8 Erilaisten ratkaisujen tuottaminen

Tässä tyyliässä ohjaaja antaa norpille valmiiksi mietityn aiheen, johon norpat kehittävät itsenäisesti erilaisia ratkaisuja. Ratkaisumalleja on useita erilaisia, eikä välttämättä yhtä ja ainoaa oikeaa ratkaisua. Vaikka ryhmä toimii itsenäisesti, voi ohjaaja antaa tietyt raamit tai kriteerit, joiden puitteissa ratkaisuja etsitään.

Hyviä puolia:

- Ryhmässä toimiminen
- Oppilaalla vastuu
- Monipuoliset ratkaisut

Huonoja puolia:

- Aihe tulee miettiä tarkkaan, jotta oppilaat pystyvät tuottamaan erilaisia ratkaisuja

Hyvin suunniteltuun tuntiin vaikuttaa oleellisesti opetustyylin valinta. Opetustyylin valintaan vaikuttaa niin ohjattavien lasten ikä, määrä, aikaisemmat kokemukset kuin taitotaso. Myös harjoituksen ajankohta, ohjattavien vireystila, harjoitukselle asetetut tavoitteet, käytettävissä olevat tilat ja välineet vaikuttavat ratkaisevasti, mikä opetustyyli on sopivin. Kokemuksen myötä myös opetustyylin valinta helpottuu. Lapset ovat kaikki erilaisia oppijia ja tämän vuoksi taitava ohjaaja vaihtelee tietoisesti erilaisia opetustyyliä. Näin luot mahdollisimman monelle lapselle edellytykset uusien taitojen oppimiselle.

3 Ryhmäytyminen ja vesileikit

Yksilölliset tehtävät

- Ohjaaja on suunnitellut eritasoisia tehtäviä etukäteen
- Norppa valitsee millä tasolla haluaa tehtävän suorittaa
- Ohjaaja antaa palautetta suorituksesta, mutta ei tason valinnasta

Oletuksena on, että ryhmän jäsenet ovat toisilleen tuttuja norpan taitoradan suorittaneita lapsia ja nuoria. Ryhmässä voi kuitenkin olla uusia jäseniä ja niin sanotut tutut taidot voivat olla uusia. Myös konkareille tekee tauon jälkeen hyvää palautella mieliin asioita. Tämän vuoksi ensimmäisellä kerralla tehdään ryhmäytymisharjoitteita ja totutellaan veteen. Leikkien avulla kerrataan taitoja ja palautellaan niitä mieliin.

3.1 Kapteenin valinta ja ryhmän nimi

Tavoite:

Yhteistyö, tutustuminen, yhteenkuuluvuus, veteen totuttelu

Toteutus:

- Jaa norpista 4-5 hengen ryhmät.
- Norpat valitsevat ryhmästään yhden kapteenin.
- Ryhmä keksii itselle nimen.
- Ryhmät kehittävät lyhyen, vedessä tehtävän koreografian, jossa ryhmän nimi käy ilmi.
- Kerro kapteenille kolme taitoa, jotka esityksessä tulee olla, esimerkiksi sukellus, snorkkelin tyhjennys ja delfiinipotku.
- Aikaa suunnitella on 10-15 minuuttia.

Näin sovellat:

Haastetta saa kun kapteeni ei saa puhua, vaan hänen pitää muilla tavoin tuoda esitykseen sisällytetyt taidot muun ryhmän tietoon.

Voit itse päättää, saavatko norpat käyttää apuvälineitä. Kannattaa miettiä valmiiksi erilaisia koreografioita, jos norpat tarvitsevat apua.



3.2 Veteen kirjoitus

Tavoite:

Kellunta, yhteistyö, rauhallisuus vedessä

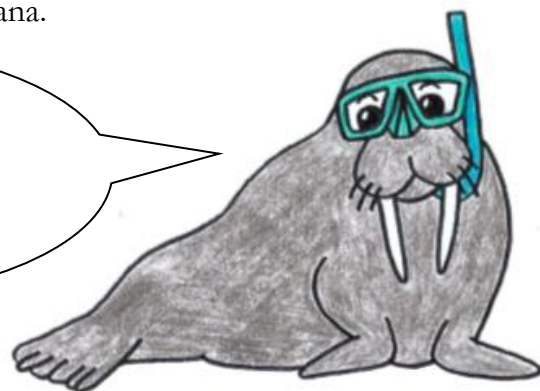
Toteutus:

- Ryhmä kirjoittaa nimensä veteen yksi tai useampia kirjaimia kerrallaan.
- Kirjaimet tulisi muodostaa kelluen siten, että katosta katsottuna ne voi tunnistaa.

Näin sovellat:

Haastetta tai helpotusta saat päättämällä montako kirjainta norpat muodostavat kerrallaan tai montako norppaa kussakin kirjaimessa tulee olla mukana.

Ohjaajan on hyvä olla esimerkiksi laidalla tarkkailemassa ja hyväksymässä kirjaimet.



3.3 X-hippa ilman perusvälineitä

Tavoite:

Lämpö, hauskuus vedessä, sukeltaminen ilman maskia ja silmät auki

Toteutus:

- Rajaa alue ja valitse hippa.
- Norppien jalkojen tulisi yltää pohjaan.
- Perinteinen X-hippa, jossa kiinni jäänyt muodostaa kirjaimen X ja toiset voivat pelastaa sukeltamalla jalkojen välistä.
- Hippa ei saa ottaa pelastustilanteessa kiinni.

Näin sovellat:

Voi olla useampia hippoja tai ne voivat lisääntyä leikin myötä.

Jos joukossa paljon pienikokoisia norppia, voi leikkiä helpottaa muodostamalla kirjaimen T ja sukeltaen käden alta.



3.4 Solmuleikki

Tavoite:

Ryhmässä toimiminen, fyysinen kosketus, hauskuus ja ongelmanratkaisu

Toteutus:

- Ryhmän jäsenet muodostavat piirin
- Jokaisen tulee tarttua toisen norpan käteen ottaen huomioon seuraavat seikat:
 - 1 . Vieressä olevan käteen ei saa tarttua.
 - 2 . Omat kädet eivät saa olla ristissä.
 - 3 . Saman henkilön käsissä saa olla vain yksi käsi.
- Käsien pitäessä toisen käsistä kiinni, yritetään solmu avata käsiä irrottamatta.

3.5 Saalistajahippa

Tavoite:

Kellumisen harjoittelu oman tason mukaan

Toteutus:

- Yksi norpista (tai alkuun sinä) on saalistaja ja muut norpat ovat pikkukaloja.
- Kiinni jäädessään norpan on mentävä selin- tai päinkelluntaan ja pysyttävä siinä hetki.
- Norppa saa päättää käyttäkö apuvälinettä kellumiseen.
- Tämän jälkeen uidaan taas karkuun.

Näin sovellat:

Voit antaa norppien valita myös liikkumistyylin, esimerkiksi sukeltaen, uiden tai pomppien.

3.6 Räpylän kuljetus

Tavoite:

Yhteistyö, pitkät sukellukset

Toteutus:

- Jaa norpat noin 4-6 hengen ryhmiin.
- Jokaisella ryhmällä tulee olla yksi räpylä.
- Tarkoitus on kuljettaa räpylä pohjaa pitkin ryhmänä siten, että vain yksi ryhmän jäsen saa koskea siihen kerrallaan.
- Räpylä ei saa missään vaiheessa nousta pohjasta.
- Norpat voivat itse päättää, kuka haluaa kuljettaa syvässä kuka matalassa päässä.

Näin sovellat:

Määrittele matka ryhmän taitotason mukaan.

Voidaan toteuttaa myös kisana.

3.7 Liukuhippa

Tavoite:

Liukuminen, toistot

Välineet:

Uimalaudat, muutama erivärinen.

Toteutus:

- Norpat saavat päättää ottavatko laudan apuvälineeksi liukuun.
- Sovitaan yksi tai useampi hippa, joilla on eriväriset laudat.
- Kiinnijäädessään erivärinen lauta siirtyy uudelle hipalle.
- Alueena altaan matala pää (jalkojen tulee yltää pohjaan, jotta voi ponnistaa liukuun).



3.8 Liukuminen, tunnelin läpi sukellus ja aarteen nouto

Tavoite:

Virtaviivaisuus, liukumisasennon ymmärtäminen, taitto

Välineet:

Uppovanteita ja uppoleluja

Toteutus:

- Jaa norpat tasaisesti radoille.
- Radoilla on eri altaan syvyyksissä renkaita ja aarteita.
- Norpat lähtevät altaan syvästä päästä ensin liukuun (saa valita miten liukuun lähtee ja käyttääkö apuvälinettä).
- Kun liuku pysähtyy pitää sukeltaa kahden renkaan läpi (saa valita missä syvyydessä).
- Renkaiden jälkeen poimitaan vielä yksi aarre halutusta syvyydestä.

3.9 Toffee

Tavoite:

Rauhoittuminen

Toteutus:

- Norpat laittavat perusvälineet ja muodostavat piirin.
- Otetaan vierustovereita käsistä ja mennään kellumaan mahalleen, snorkkelista hengittäen.
- Yrität irrottaa norppia vetämällä heitä jaloista.
- Kun saat irrotettua norpan, tulee hänestä myös vetäjä.

Voit ottaa heti alkuun apureita.



4 Perustaidot: maskin tyhjennys ja perusvälineet

Komentotyyli

- Ohjaaja pääroolissa
- Ohjaaja antaa harjoitteen, jonka norppa suorittaa
- Ohjaaja antaa palautetta ja arvioi norppia

Toisella harjoituskerralla harjoitellaan norppien perustaitoja; maskin tyhjennystä sekä varusteiden riisumista ja pukemista. Näitä taitoja tarvitaan sukelluksessa, oli laji mikä tahansa. Kun näistä taidoista saadaan jo nuorena lähes automaatioita, ei niitä vanhempana tarvitse enää miettiä.

4.1 Kuka pelkää valkohaita

Tavoite:

lämpö, hauskuus, vauhti, useat sukellukset

Toteutus:

- Leikki toteutetaan ”Kuka pelkää mustaa miestä” –säännöillä.
- Saa liikkua vain sukeltaen.
- Pintaan saa nousta ottamaan happea, mutta pinnalla ei saa edetä.
- Alueena altaan syväpää altaan leveyssuunnassa.

Näin sovellat:

Helpompi toteuttaa perusvälinein, ilman perusvälineitä haastavampaa. Jos ryhmässä on paljon eritasoisia, voivat kehittyneimmät olla ilman perusvälineitä.

Voit olla itse ensimmäinen valkohai eli kiinniottaja, mikä lapsista on yleensä hauskaa ja luo turvallisuuden tunnetta.



4.2 Veteenmeno

Tavoite:

Palauttaa mieleen eri veteenmenotaktiikat, taidon harjoittaminen ja toistot

Pisteet:

- Hyppääminen laidalta eli iso askellus veteen
- Hyppääminen laidalta pää edellä / taitto pää edellä reunalta
- Kierähtäminen keränä veteen reunalta kasvot edellä / selkä edellä
- Samat harjoitteet perusvälineiden kanssa, muistetaan pitää maskista kiinni ja tyhjentää snorkkeli pinnalla.

Toteutus:

- Näytä esimerkit veteenmenotaktiikoista ja kerro mitä kussakin pisteessä tapahtuu.
- Käytä hyväksi alussa jaettuja ryhmiä ja kerro niiden nimillä, mikä ryhmä menee millekin pisteelle
- Jokaisella pisteellä jokainen norppa tekee noin viisi toistoa, jonka jälkeen vaihdetaan.
- Sovitaan yhdessä kiertosuunta ennen harjoittelun aloitusta.
- Muistuta norppia ok-merkin näyttämisestä pintaan tullessa.
- Alueena on altaan syvän pään reunat ja altaan keskiosa. Varmista, että pisteillä on riittävästi tilaa sekä ympärillä, että altaan syvyydessä.

Näin sovellat:

Pyri tekemään pisteet siten, että joka pisteellä olisi vaihtoehtona suorittaa kyseinen taktiikka myös korkeammalta tasolta (esim. vedenraja vs. laita)

Haastetta voit lisätä antamalla norpille lisätehtäväksi jatkaa sukellusta tai tehdä temppu veteenmenon jälkeen. Esimerkiksi veteen kierähtämisen jälkeen tehdään kuperkeikka ja sukellaan pohjaan.



Jos ryhmä on iso, voi pisteitä kehittää lisää. Hyviä vaihtoehtoja on esimerkiksi antaa oppilaiden keksiä oma veteenmenotaktiikka tai jos käytössä on kumivene, voidaan kierähtämistä harjoitella siitä.

4.3 Perusvälineiden pukeminen

Tavoite:

Perusvälineiden käsittely, rauhallisuus vedessä, yhteistyö ja pinnan alla olo

Toteutus:

- Räpylöiden pukeminen pinnalla kelluen. Voidaan harjoitella ensin matalassa päässä ja siirtyä pikkuhiljaa syvempään päähän riippuen ryhmän taitotasosta.

Jos tuntuu vaikealta, voi pukemista helpottaa kääntämällä räpylän kannan valmiiksi alapuolelle.

- Räpylöiden pukeminen altaan pohjalla. Räpylät ovat valmiiksi pohjalla, jonne norppa sukeltaa ja pukee räpylät jalkaan ennen pintaan nousua.

Taitotasosta riippuen pohjaan voi laittaa ensin vain toisen räpylän tai suorittaa matalassa päässä tavoitteena pysyä pinnan alla.



- Sukelletaan pohjaan räpylät kädessä ja puetaan ne pohjassa.
- Vaihetaan räpylöitä kaverin kanssa pinnalla kelluen.
- Vaihetaan räpylöitä kaverin kanssa pinnan alla. Aloitetaan vaihtamalla yksi räpylä.
- Puetaan kaverille räpylät pinnan alla.

Näin sovellat:

Voidaan kokeilla suorittaa myös ilman maskia.

Haastetta:

- Sukellus pohjaan, jossa riisutaan perusvälineet, jätetään ne altaan pohjalle ja nouseaan ylös.
- Sukellus pohjaan, jossa riisutaan perusvälineet, tuodaan ne pintaan ja puetaan ne takaisin.
- Sukellus pohjaan, jossa riisutaan perusvälineet, jätetään ne altaan pohjalle ja nouseaan ylös. Toinen sukellus pohjaan, puetaan perusvälineet (tai osa niistä) ja nouseaan ylös.

4.4 Maskin tyhjennys

Tavoite:

Kerrata maskin ja snorkkelin tyhjennystekniikat, kuivaharjoittelu

Toteutus:

- Kertaa maskin ja snorkkelin tyhjentämisen ydinkohdat
1. Täytä maski vedellä
 2. Paina etusormin maskin yläosaa
 3. Puhalla nenän kautta ilmaa ulos samalla nostaen katse hitaasti altaan pohjasta kohti pintaa
 4. Snorkkelin tyhjennyksessä voimakas puhallus suun kautta pintaan tullessa.
- Näytä esimerkki altaan reunalla, norpat voivat kuivaharjoitella tekniikkaa.

4.5 Sokkoviesti

Tavoite:

Totuttelu veteen maskissa, yhteistyö parin kanssa, tarkkaavaisuus ja kuuntelu

Välineet:

Poijut tai muut merkit altaassa, kortit poijuissa.

Toteutus:

- Muodostetaan parit.
- Toinen parista pistää maskin täyteen vettä ja toinen on ohjaaja.
- Altaassa on poijuja, joita sokkona olevan tulee koskea.
- Jokaisessa poijussa lukee uusi suoritustekniikka, esimerkiksi ui takaperin.
- Toinen ohjaa parin radan läpi äänen avulla ja kertoen miten toisen tulee liikkua.
- Ohjaaja saa liikkua parin mukana, mutta ei saa koskea sokkona olevaan.

Näin sovellat:

Jos tuntuu hankalalta, voidaan harjoitella ensin pelkästään kasvojen pitämistä vedessä ilman maskia.



4.6 Maski otsalla

Tavoite:

Totuttelu veteen silmissä, maskin tyhjennys, snorkkelin tyhjennys

Toteutus:

- Jaa norpat tasaisesti radoille (voit käyttää alussa jaettuja ryhmiä)
- Lähdetään yksi kerrallaan uimaan syvästä päästä kohti matalaa päätä.
- Kun edellinen on altaan puolella välissä, voi seuraava lähteä.
- Altaan puoleen väliin uidaan pinnalla maski otsalla kasvot vedessä, snorkkelista hengittäen
- Puolella välissä sukellaan pohjaan maski otsalla, tullaan ylös ja tyhjenetään snorkkeli
- Sukellaan loppuallas maski kasvoilla (niin pitkälle kuin jaksaa ja uiden loppuun)
- Kun kaikki ovat matalassa päässä, toistetaan kohti syvää päätä.

Näin sovellat:

Jos ryhmässä paljon eritasoisia norppia, voidaan ryhmät jakaa taitotason mukaan.

4.7 Ryhmäarviointi

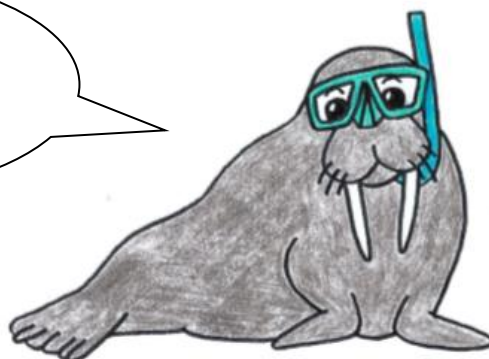
Tavoite:

Maskin tyhjennys eri tilanteissa, ryhmän kannustus

Toteutus:

- Jaa norpat radoille tai tasaisesti allasta pieniin ryhmiin.
 - Yksi norppa ryhmästä kerrallaan suorittaa taidon omalla vuorollaan.
 - Muut antavat siitä arvosanan 1-10 sormilla näyttäen.
1. Mennään matalan pään pohjaan, laitetaan maskiin vähän vettä ja tyhjenetään maski
 2. Mennään veden alle maski kasvoilla, siirretään se silmille ja tyhjenetään
 3. Mennään veden alle maski kädessä, laitetaan se päähän ja tyhjenetään
 4. Riisutaan ja puetaan maski veden alla
 5. Maski on altaan pohjalla, sukellus, maskin pukeminen ja tyhjennys
 6. Maskin tyhjennys useampaan kertaan yhdellä hengenvedolla

Harjoitteisiin voidaan liittää myös snorkkelin tyhjennys.



Lisätehtäviä:

- Sukeltaminen maski kädessä altaan poikki, sukelluksen aikana puetaan ja tyhjennetään maski ja pintaan tullessa snorkkeli.
- Sukeltaminen perusvälineiden kanssa pohjaan, jonne ne riisutaan, tullaan pintaan ja toisella sukelluksella puetaan perusvälineet takaisin päälle.
- Perusvälineiden vaihtaminen kaverin kanssa pinnan alla.
- Pituussukellus parin kanssa kädestä kiinni pitäen.
- Ollaan pohjalla piirissä ilman maskeja, yksi maski kiertää piiriä ja sitä tyhjennetään.

4.8 Lötköpötköpiiri**Tavoite:**

Rauhoittuminen ja ryhmässä työskentely.

Toteutus:

- Jaa norpille lötköpötköt.
- Pyydä norppia muodostamaan piiri, jossa nenät osoittavat kaverin niskaa.
- Piirissä jokainen norppa laittaa lötköpötkön niskansa alle ja jalkansa edellä olevan lötköpötkön päälle.
- Kellutaan ja rauhoitutaan ringissä.

5 Perustaidot 2: taitto ja hengenvälitys

Harjoitustyö

- Ohjaaja päättää opetettavan tehtävän
- Norpat harjoittelevat itsenäisesti
- Ohjaaja päättää harjoitteen ja antaa yksityistä palautetta

Kolmannella harjoituskerralla jatketaan norppien perustaitojen harjoittamista. Teemana on taitto ja pohjassa olo eli hengenvälitys. Snorkkelisukelluksessa taitto on yksi tärkeimpiä perustaitoja, joka tekee sukelluksesta taloudellista ja helppoa. Hengenvälitystä ja pohjassa pysymistä harjoitetaan pääasiassa erilaisin leikein ja pohjassa tehtävin harjoittein. Kun pohjassa on mielenkiintoisia ja innostavia tehtäviä, norpat huomaamattaankin viettävät pohjassa aikaa, ilman kiirettä pintaan.

Seuraa jo lämmittelyleikeissä miten taitto, räpyläpotku ja vedenalla liikkuminen sujuvat, niin osaat painottaa oikeita asioita taittoja opettaessasi.



5.1 Perusvälinerata

Tavoite:

Kerrata edellisellä kerralla opittuja taittoja ja nähdä kuinka taitto sujuu.

Toteutus:

- Jaa norpat pareihin.
- Parin kanssa lähdetään altaan syvästä päästä kohti matalaa päätä maski otsalla.
- Syvässä päässä mennään taittaen pohjaan.
- Pohjalla laitetaan maski kasvoille ja tyhjennetään.
- Uidaan parin kanssa altaan puoleen väliin, jonka reunalta otetaan räpylät ja sukellaan niiden kanssa pohjaan ja puetaan ne.
- Sukellus matalaan päättyyn maski otsalla.
- Takaisin tullessa keskellä allasta vaihdetaan räpylöitä parin kanssa ja syvässä päässä maskeja.

5.2 Aarteensintä

Tavoite:

Paljon sukelluksia, ohjaaja näkee kuinka taitto on hallinnassa, keskittyminen ja rauhoittuminen veden alla (tietyssä järjestyksessä hakeminen), toisen huomiointi ja oikeaoppinen nousu.

Välineet:

Paljon aarteita eli uppoleluja, renkaita ja kiekkoja.

Toteutus:

- Ison altaan pohjalla on erilaisia aarteita (renkaita, kiekkoja, uppoleluja jne.)
- Jaetaan norpat 2-4 pisteelle
- Sukelletaan ensin aarteita vapaavalintaisessa järjestyksessä.
- Alkuun yksi aarre kerrallaan, sitten useampia samanaikaisesti.
- Alueena altaan syvä pää.

Näin sovellat:

Päätä sukellusjärjestys tai anna norppien päättää, missä järjestyksessä esineet haetaan. Yhden sukelluspisteen voi tehdä altaan keskikohdalle, jotta norpat voivat valita myös helpomman vaihtoehdon.

5.3 Aarreviesti

Tavoite:

Pitkät sukellukset, taitto, rauhallisuus vedenalla, kisailu, yhteistyö ja kannustus

Toteutus:

- Jaa norpat radoille noin 3-6 hengen ryhmiin.
- Joka radalla on kotipesä, esimerkiksi maali/sanko/upporengas pohjassa.
- Jokaisella joukkueella on saman verran aarteita noudettavana koko altaan pituudella.
- Aarteet on tarkoitus hakea kotipesään eli lähtöpaikkaan, mutta niitä saa kuljettaa vain sukeltaen.
- Vain yhtä aarretta saa kuljettaa kerrallaan.
- Aarteen luokse saa edetä pinnalla, mutta jos aarteen kanssa tulee pintaan, pitää se tiputtaa siihen kohtaan, uida kotipesään ja päästää seuraavaa lähtemään.
- Voittajajoukkue on se, kenen aarteet ovat ensimmäisenä kotipesässä.

Näin sovellat:

Haastetta tai helpotusta saat perusvälineillä.

Voit antaa ryhmälle käyttöön esimerkiksi yhden maskin, kolme räpylää ja kaksi snorkkeliä.



5.4 Vedenalainen sähly

Tavoite:

Vedenalla olo, keskittyminen, välineen käyttö ja tarkkuus.

Välineet:

Golfpalloja

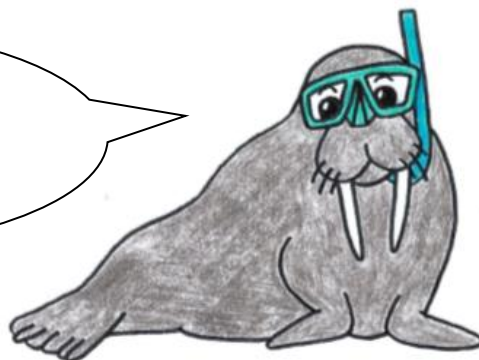
Toteutus:

- Jaa norpat joukkueisiin, joukkueessa noin 5-7 pelaajaa.
- Pelivälineenä snorkkeli ja golfpallo.
- Maalin teko tapahtuu kuljettamalla tai laukaisemalla pallo vastustajan pelipäättyyn tai sinne asetettuun maaliin.
- Käsillä ei saa koskea palloon.
- Pelialueena matalan pään pohja.

Näin sovellat:

Jos norppia on paljon, voi kehittyneimmät norpat laittaa pelaamaan samanaikaisesti syvään päähän. Syvässä päässä voi olla samanaikaisesti rata, jonka läpi golfpalloa pitää kuljettaa.

Pallojen määrää lisäämällä saa peliin lisää säpinää.



5.5 Jalat edellä pinnan alle

Tavoite:

Päästä ensin ylös, jotta pääsee alas, keuhkojen tyhjennys ja käsillä avustus.

Toteutus:

1. Ensiksi norpat ovat pinnalla pystyasennossa, kädet levällään vartalon vierellä.
2. Samanaikaisesti polkaistaan jaloilla ja työnnetään käsillä itseä ylöspäin.
3. Ylhäällä puristetaan jalat tiukasti yhteen ja vedetään kädet tiukaksi vartalon vierelle.
4. Painovoima lähtee vetämään alaspäin ja samalla puhalletaan hieman ilmaa ulos keuhkoista.
5. Noin kahden metrin syvyydessä tehdään käsillä voimakas ylöspäin suuntautuva käsiliike, jonka seurauksena kädet jäävät ylös vartalon jatkoksi.
6. Käsiliikkeen vaikutuksesta norpat uppoavat jo helposti neljän metrin syvyyteen.
7. Käsiliikkeen voi toistaa, mikäli ei uponnut tarpeeksi syvälle.
8. Ponnistetaan pohjasta vauhtia ja tullaan ylös oikeaoppisesti käsi pään yläpuolella.

5.6 Linkkuveitsitaitto

Tavoite:

Saada taitto lantioon; ylävartalo kohti pohjaa, potkut aloitetaan vasta pinnan alla.

Toteutus:

1. Sukeltaja makaa vedessä kasvot alaspäin.
2. Ojennetaan kädet pohjaa kohden.
3. Ylävartalo taitetaan lantiosta alaspäin noin 90 astetta.
4. Jalat nostetaan mahdollisimman suoraan ylöspäin, jolloin painovoiman vaikutuksesta sukeltaja vajoaa alaspäin.
5. Käsiveto voidaan tehdä vajoamisen alkaessa.
6. Kun räpylät/jalat ovat pinnan alla, aloitetaan potkiminen.

Muistuta norppia
paineentasauksesta!



5.7 Maa – laiva – saari

Tavoite:

Taiton harjoittaminen, hauskuus, muistaminen, reaktiokyky

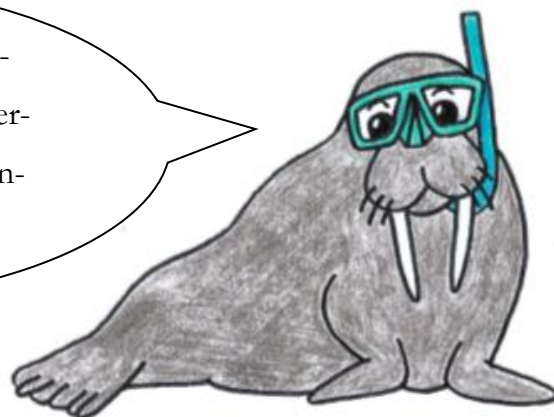
Toteutus:

- Altaan matala pää on maa.
- Keskellä allasta on laiva, jonka paikallaan pitää pohjassa oleva ankkuri.
- Syvässä päässä on saari, jonka alla pohjassa on luola.
- Luettele paikkojen järjestys esim. maa-laiva-ankkuri-luola-saari.
- Norppien pitää mennä kohteisiin tässä järjestyksessä.
- Anna palautetta taitoista.

Näin sovellat:

Norppien taitotasosta riippuen, mieti montako kohdetta sanot kerralla. Voit aloittaa helpommista ja mennä vaikeampiin. Esimerkiksi laiva-ankkuri-luola-ankkuri yhdistelmä on jo melko haastava.

Nyt norppien tulee käyttää juuri harjoiteltuja taitoja. Seuraa, miten esimerkiksi taitto sujuu ja painota vielä ydin-kohtia.



5.8 Toimintarastit parin kanssa tai pienissä ryhmissä

Tavoite:

Pohjalla pysyminen erilaisten tehtävien avulla

Toteutus:

Palapeli

Altaan syvän pään pohjaan upotetaan palapeli (useampia ja vaikeustasoltaan erilaisia jos mahdollista) ja norppien pitää parin kanssa perusvälineillä sukeltaen käydä ne kokoamassa.

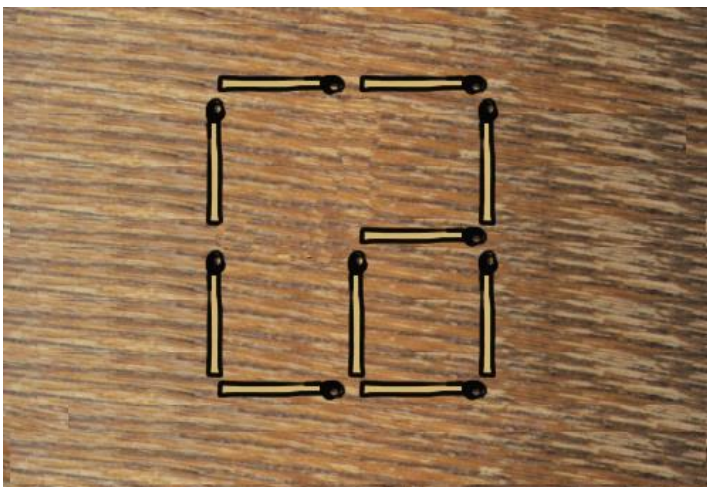
Ämpärin puhallus pintaan

Ämpäri tai kanisteri on pistetty narun päähän pohjaan ja se pitää saada pintaan puhaltamalla sinne ilmaa. Eli norpan tulee sukeltaa ämpäriin luo, puhaltaa ämpäriin niin paljon ilmaa kuin mahdollista, nousta pintaan ja jatkaa näin kunnes ämpäri on pinnassa.

Ongelmanratkaisu pohjassa

Altaan pohjalla on ohjeet, joissa on erilaisia ongelmanratkaisuja. Parin kanssa yhdessä pitää suorittaa tehtävät pinnan alla. Esimerkkejä:

Mitkä kaksi kuvan tikkua voit poistaa niin, että jäljelle jää kaksi neliötä?



Pystytkö laittamaan tikut sellaiseen järjestykseen, että jokainen kuudesta tikusta koskee viittä muuta tikkua. Kaikkien tikkujen pitää siis koskettaa toisiaan. Mahdotonta vaiko ei?



Kuvat: www.ejippo.fi

Kelluvan esineen pinnan alla pitäminen

Esineenä voi olla esim kelluva pallo. Parin kanssa on tarkoitus pitää palloa pinnan alla niin kauan kuin mahdollista tai yhdessä sovittu aika. Voidaan myös määritellä matka, joka palloa pitää kuljettaa veden alla.

Kuvio narusta

Tehtävänä on muodostaa narusta kuvioita pinnan alla, esimerkiksi kolmio, neliö, ympyrä jne.

Pallon kuljetus

Pohjassa olevaa palloa tulee kuljettaa altaan päältä päähän pohjassa siten, että pallo ei nouse pintaan.

Ristinolla

Perinteinen ristinolla parin kanssa. Pelataan altaan syvässä päässä.

Pyykkipoikien kiinnittäminen poijunaruun

Poijunaruun kiinnitetään pyykkipojat merkittyjen syvyyksien (esim. 20cm) välein. Pyykkipojat pitää kiinnittää yksi kerrallaan matalimmasta syvimpään. Pois ottaessa aloitetaan syvimmällä olevasta.

6 Uintitekniikat: vapaa- ja selkäuinti

Vuorovaikutustyyli eli paritoiminta

- Toimitaan pareittain
- Ohjaaja antaa tehtävän ja suorituksen kriteerit
- Pari ohjaa ja antaa palautetta
- Ohjaaja ei anna palautetta suorituksesta, vaan ohjaa tarkkailevaa paria

Norppien liikkumisesta vedessä tulisi saada mahdollisimman taloudellista ja tämän vuoksi käytetään kaksi harjoituskertaa eri uintitekniikoiden läpikäymiseen. Näitä ovat krooli- eli vapaauinti, rinta-, selkä- ja perhosuinti. Vapaauintin ja perhosuintin potkua käytetään sukelluksessa eniten, joten näitä painotetaan muita enemmän.

Uintitekniikoissa tärkeää on ensin saavuttaa rentous vedessä, jolloin kelluminen ja erilaiset pään asennot eivät tuota ongelmia. Uimarin rentous rauhoittaa ja antaa keinon liikkua vedessä tuottamalla vain vähän vastusta. Näin energia voidaan käyttää etenemiseen.

6.1 Hippa

Tavoite:

Lämpö, kellunta, hauskuus, valmistaminen tunnin aiheeseen

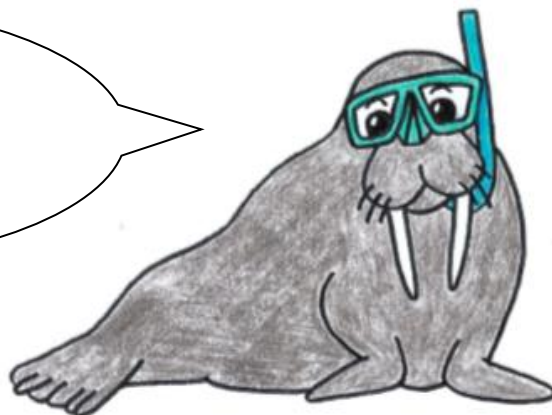
Toteutus:

- Perinteisen hipan säännöt, jossa yksi norppa on hippa ja hippa vaihtuu sitä mukaan kun joku saadaan kiinni.
- Turva on sovitussa kellunnassa, esimerkiksi meritähti- tai kilpikonnakellunnassa.
- Rajaa sopiva alue hipalle ryhmän koosta riippuen.

Näin sovellat:

Turva voi olla myös liuku, mutta tällöin hippa pitää toteuttaa matalassa päässä, jotta liukuun saa ponnistettua pohjasta vauhtia.

Hipalla kannattaa olla jotain, mistä hänet tunnistaa. Hän voi esimerkiksi pitää värikästä liinaa kädessään.



6.2 Numerot

Tavoite:

Reaktiokyky, ryhmän muodostus, veden poljenta ja kellunta

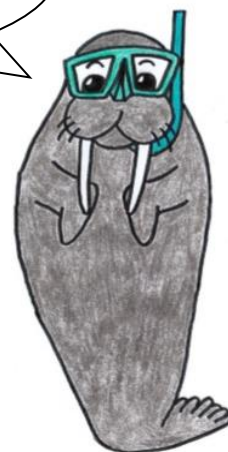
Toteutus:

- Norpat kulkevat altaassa satunnaisessa järjestyksessä.
- Huudat jonkin numeron, esimerkiksi neljä.
- Norppien tulee muodostaa neljän hengen ryhmiä mahdollisimman nopeasti.
- Viimeisenä numerona huuda seuraavassa tehtävässä tarvittava ryhmän koko, ryhmästä riippuen noin 4-6 henkeä.

Näin sovellat:

- Haastetta tai helpotusta luo veden syvyys.
- Voidaan toteuttaa myös kisailuna, jolloin ilman ryhmää jäänyt tippuu pois.

Huijaa ryhmää ja huuda väliin sekalaisia numerosarjoja kuten 123.



6.3 Kuviot narusta pinnalla ja pohjalla

Tavoite:

Kellunta, tasapaino ja rauhallisuus vedessä ja yhteistoiminta.

Välineet:

Naruja

Toteutus:

- Norpat on jaettu ryhmiin edellisessä tehtävässä.
- Jaa jokaiselle ryhmälle naru.
- Kerro ryhmille kuvioita, joita ryhmien tulee muodostaa, esimerkiksi neliö.
- Jokaisen ryhmän jäsenen tulee koskea naruun koko ajan.
- Ryhmät antavat toisilleen palautetta.

Näin sovellat:

- Haastetta saat viemällä kuvion pohjalle.
- Kuvioiden vaikeus määräytyy ryhmän taitotason mukaan.
- Voit päättää käytetäänkö harjoitteessa perusvälineitä.

Viimeisessä kuviossa voidaan käyttää koko ryhmää ja kaikkia naruja; norppien pitää esimerkiksi kirjoittaa jokin sana kuten UIDA.



6.4 Uimarin asento vedessä

Tavoite:

Päästä mahdollisimman rentoutuneeseen asentoon vedessä.

Toteutus:

- Kellutaan katse kohti pohjaa jalat ja kädet suorina.
- Pyritään saamaan norppa niin rennoksi, että hän pysyy lähellä veden pintaa tekemättä apuliikkeitä.
- Kädet saavat olla hieman veden alla, niitä ei pyritä pitämään pinnan suuntaisina.
- Kellutaan selällään katse kohti kattoa, kädet ovat sivussa lähellä kylkiä tai pitkänä edessä
- Torpedo, jossa norppa on vedessä naama kohti pohjaa, mutta kädet ovat sivussa lähellä kylkiä
- Hai, jossa norppa kelluu mahallaan, mutta toinen käsi on koukussa niin, että koukussa olevan käden sormet ovat lantiolla ja kyynärpää osoittaa kohti kattoa. Toinen käsi on suorana edessä.

6.5 Räpylä- eli kroolipotku uimalaudalla

Tavoite:

Räpyläpotkun oppiminen, tehokkuus ja tekniikka

Välineet:

Uimalaudat

Toteutus:

- Jokaiselle norpalle jaetaan uimalauta.
- Norpat jaetaan ryhmiin ja yksi ryhmä kullekin radalle, ryhmästä valitaan pari.
- Näytä mallisuoritus reunalla ja kerro ydinkohdat;
 1. Jalat ovat rentoina, mutta suhteellisen suorassa, polvi koukistuu vain vähän.
 2. Potku lantiosta asti, ilman että lantio liikkuu sivu- tai pystysuunnassa.
 3. Vain kantapäät rikkovat vedenpinnan.
- Norpat lähtevät kukin omaa rataansa toista päätä kohti, pari seuraa vierellä.
- Seuraava pari voi lähteä, kun edellinen on noin altaan puolella välissä.
- Pari antaa palautetta ja lähdetään takaisin radan toista reunaa.
- Lähtöpisteessä vaihdetaan rooleja.

6.6 Vapaauintin käsiveto

Tavoite:

Käsivedon oppiminen ja vartalon kiertyminen.

Toteutus:

- Jaa norpat tasaisesti altaan reunoille saman parin kanssa.
- Näytä mallisuoritus ja kerro ydinkohdat;
 - 1 . Käsi nousee vedon jälkeen vedestä kyynärpäätä edellä
 - 2 . Eteenpäin heilautettavan käden kyynärpäätä ja olkapäätä ovat korkealla
 - 3 . Pitkän vedon jälkeen pitkä on työntövaihe
 - 4 . Veto ja työntö muodostavat lähellä vartalon keskiviivaa s-kirjaimen muotoisen liikeradan
 - 5 . Kyynärpäätä noustessa vedestä sekä vartalo että pää kiertyvät ja norppa vetää keuhkoihin ilmaa suun kautta.
- Norppa pitää altaan reunasta kiinni käsillään ja kelluu mahallaan vedessä.
- Harjoitellaan liikettä vuorokäsin, parin tarkkaillessa ja antaessa palautetta.
- Parit vaihtavat rooleja.
- Siirrytään edellä olleisiin ryhmiin radoille ja harjoitellaan altaan päästä päähän.

Näin sovellat:

Kehittyneemmät norpat voivat jättää tämän vaiheen kokonaan ja harjoitella käsivetoa samoin kuin potkua, altaan päästä päähän.

Uimalauta vatsan alla voi olla helpottamassa jo reunalla. Muista painottaa virtaviivaisuutta (pää ei nouse vedestä vaan kiertyy!).



6.7 Selkäuinti

Tavoite:

Selällään kelluminen ja käsiveto (potku sama kuin vapaa-uinnissa).

Toteutus:

- Jaa norpat ryhmiin ja yksi ryhmä kullekin radalle, ryhmästä valitaan pari.
- Näytä mallisuoritus reunalla ja kerro ydinkohdat;
 - 1 . Lantio ja reidet ovat lähellä veden pintaa
 - 2 . Käsi nousee korkealta suorana takaisin pään yli veteen
 - 3 . Käsi laskeutuu veteen pikkusormi edellä
 - 4 . Pään asento pysyy koko ajan vakaana
 - 5 . Käsiveto on s-kirjaimen muotoinen
 - 6 . Veto on syvältä
 - 7 . Jalat ovat rentoina
 - 8 . Vain varpaat rikkovat potkussa pinnan
- Norpat lähtevät kukin omaa rataansa toista päätyä kohti, pari seuraa vierellä.
- Seuraava pari voi lähteä, kun edellinen on noin altaan puolessa välissä.
- Pari antaa palautetta ja lähdetään takaisin radan toista reunaa.
- Lähtöpisteessä vaihdetaan rooleja.

6.8 Lötköpötkörentoutus

Tavoite:

Rauhoittuminen, rentoutuminen, kelluminen

Toteutus:

- Rentoutus toteutetaan pareittain.
- Jokaisella oma lötköpötkö.
- Rentoutujalla on lötköpötkö sekä niskan että polvitaiteiden alla, korvat vedessä, silmät suljettuina.
- Pari työntää rentoutujaa tämän jalkateristä, ensin kauemmas, sitten kohti itseään.
- Rauhalliset ja hitaat liikkeet, 10-20 toistoa.
- Tämän jälkeen rentouttaja liikuttaa rentoutujaa rauhallisilla liikkeillä ympäri allasta.
- Vaihdetaan rooleja.

Välineet:

Lötköpötköt

Alue:

Lämmin allas, esimerkiksi terapia-allas.

Näin sovellet:

Jos lötköpötköjä ei ole tarpeeksi, voi yhden lötköpötkön laittaa jalkojen välistä kohti niskaa ja maata sen päällä. Myös muut kellukkeet soveltuvat.

7 Uintitekniikat 2: delfiinipotku, rinta- ja räpyläuinti

Vuorovaikutustyyli eli paritoiminta

Tällä harjoituskerralla käymme läpi lisää uintitekniikoita. Nyt vuorossa ovat delfiinipotku, rinta- ja räpyläuinti. Paino on delfiinipotkulla, räpyläuinnilla ja monoräpylän käytössä.

7.1 Maa – meri – laiva

Tavoite:

Edellisellä kerralla harjoitellun taidon kertaaminen.

Toteutus:

- Altaan matala pää on maa, keskellä allasta on meri ja syvässä päässä on laiva.
- Norpat lähtevät liikkeelle maalta.
- Huudat käskyn, esim. laiva ja norppien tulee siirtyä laivaan mahdollisimman nopeasti.
- Määrittele erilaisia tyynejä, joilla pitää edetä. Esimerkiksi edellisellä kerralla harjoiteltu räpyläpotku.

Näin sovellat:

Maalla, merellä ja laivassa voi olla tehtävät, jotka pitää suorittaa. Esimerkiksi laivassa pitää sukeltaa koskettamaan ankkuria pohjaan (taitto), maalla pitää tähystää kapteenin lailla ja merellä polkea vettä.

7.2 Delfiinipotku

Tavoite:

Paino delfiinipotkussa, sulava liikerata

Toteutus:

- Jatketaan samoilla pareilla ja ratakohtaisilla ryhmillä.
- Jokaiselle parille uimalauta.
- Näytä mallisuoritus reunalla ja kerro ydinkohdat;
 - 1 . Polvet taipuvat hieman enemmän kuin kroolipotkussa
 - 2 . Liike on terävä piiskamainen
 - 3 . Kaksi potkua yhtä käsivetoa kohti
- Norpat lähtevät potkimaan omaa rataansa uimalauta käsien alla pitkällä edessä, pari seuraa vierellä.
- Seuraava pari voi lähteä, kun edellinen on noin altaan puolella välissä.
- Pari antaa palautetta ja lähdetään takaisin radan toista reunaa.
- Lähtöpisteessä vaihdetaan rooleja.

Näin sovellat:

Kehittyneemmät norpat voivat kokeilla perhosuintia. Perhosuinnin käsiveto on kuin kahden käden krooliveto;

1. kyynärpäät ovat korkealla tuotaessa käsiä eteen
2. kädet kurkottavat mahdollisimman pitkälle viedessäsi ne eteen
3. aloittaessasi vedon otetaan vedestä tukeva "ote"
4. käsiveto on tiimalasin muotoinen

7.3 Räpyläuinti

Tavoite:

Räpyläuinnin perusteet, virtaviivaisuus, käänös ja monoräpylän käyttö

Toteutus:

- Jaa ryhmä tasaisesti altaan syvään päähän.
- Uidaan 400 metriä vapaauintin potkuilla omilla räpylöillä.
- Kerrataan delfiinipotku ja uidaan eri tavoin delfiinipotkulla omia räpylöitä käyttäen.
 - selällään
 - mahallaan
 - laudalla
 - toinen käsi kyljessä, toinen edessä
- Esimerkiksi 500-800 m (3 x 4 x 50 m/15 s palautuksella)

7.4 Monoräpylä

Toteutus:

- Jaa norpat pareihin ja anna parille yksi monoräpylä.
- Käy läpi monoräpylän käyttö ja näytä mallisuoritus.
- Jaa parit tasaisesti altaaseen.
- Pari voi avustaa monoräpylän pukemisessa.
- Harjoitellaan delfiinipotkua altaan päästä päähän.
- Kädet pitkällä edessä.
- Pari katsoo reunalta tai vedestä ja antaa palautetta.
- Vaihdetaan osia.

Näin sovellat:

Puolet ryhmästä voi harjoitella monoräpylän käyttöä, puolet harjoittelevat käännöstä

7.5 Kuperkeikkakäännös

Tavoite:

Kuperkeikkakäännöksen harjoittelu

Toteutus:

- Näytä malliesimerkki ja kerro ydinkohdat;
 1. Käännöksen alkaessa kädet painetaan alaspäin ohjaamaan käännöstä.
 2. Samalla jalat tekevät terävän potkun, joka myös auttaa käännökseen alkutilannetta.
 3. Tämän jälkeen tehdään terävä kuperkeikka, jolla pyöräytetään jalat seinää vasten.
 4. Käännöskohta valitaan siten, että käännöksen jälkeen jalat ovat sopivasti koukussa.
 5. Jos jalat ovat liian suorina, ei seinästä pääse ponkaisemaan terävästi irti. Vastaavasti liian lähellä seinää tehty käännös aiheuttaa jalkojen jäämisen liiaksi koukkuun, jolloin terävän potkun aikaansaaminen on vaikeaa.
- Jaa puolet norpista harjoittelemaan käännöstä puolet monoräpylän käyttöä.
- Pari arvioi suoritusta.

Variaatioita harjoitteluun:

- Saksipotkuja mahallaan räpylöillä
kätet laudan päällä
kätet edessä
kätet sivuilla
käsivedoin
- Saksipotkuja selällään räpylöillä
kätet laudan päällä
kätet edessä
- Saksipotkuja kyljellään räpylöillä, hitaasti ja pitkillä potkuilla
- Delfiinipotkuja mahallaan stereoräpylöillä,
kätet laudan päällä
kätet edessä
kätet sivuilla
- Delfiinipotkuja selällään stereoräpylöillä
kätet laudan päällä
kätet edessä
- Delfiinipotkuja kyljellään stereoräpylöillä, toinen käsi laudan päällä
- Delfiinipotkuja mahallaan ja selällään monoräpylöillä sekä pinnalla että pinnan alla

7.6 Rintauinnin potku ja käsiveto

Tavoite:

Oppia rintauinnin perusteet

Toteutus:

- Jaa norpat ryhmiin ja yksi ryhmä kullekin radalle, ryhmästä valitaan pari.
- Jaa pareille uimalaudat.
- Näytä mallisuoritus reunalla ja kerro ydinkohdat;
 1. pään asento on vakaa ja katse eteenpäin
 2. potku on kapea ja polvet lähellä toisiaan
 3. kantapäät tulevat ennen potkua lähelle pakarointia
 4. jalkaterät ovat potkussa ulospäin
 5. kantapäät kulkevat edellä, kun jalat suoristuvat potkussa
- Norpat lähtevät potkimaan omaa rataansa uimalauta käsien alla pitkällä edessä, pari seuraa vierellä.
- Seuraava pari voi lähteä, kun edellinen on noin altaan puolella välissä.
- Pari antaa palautetta ja lähdetään takaisin radan toista reunaa.
- Lähtöpisteessä vaihdetaan rooleja.

Näin sovellat:

Potkua voidaan harjoitella myös ensin paikallaan altaan reunasta kiinni pitäen.

7.7 Käsiveto

Toteutus:

- Harjoitellaan samoin kuin potkua, nyt uimalauta mahan alla.
- Rintauinnin käsivedossa on muistettava:
 1. Pään asento on vakaa ja katse eteenpäin
 2. Vedossa kyynärpäät ovat kämmeniä korkeammalla
 3. Sisäänhengitys on käsivedon aikana
 4. Jalkapotkut ja käsivedot ovat symmetriset

7.8 Maalari

Tavoite:

Rauhoittuminen

Toteutus:

- Käytetään samoja pareja.
- Toinen parista kelluu uimalaudan päällä ja toinen on maalari.
- Maalari maalaa parin vettä tämän päälle ripotellen.
- Vaihdetaan osia.

Näin sovellat:

Voit määrittellä, miten parit toisiaan maalaavat; ”*Nyt maalataan käsivarsi vihreäksi*”.

8 Välineen käsittely vedessä

Ohjattu oivaltaminen

- Ohjaaja on miettinyt valmiiksi kysymyksiä, jotka etenevät loogisesti
- Norppa tuottaa itse ongelmanratkaisuprosessin
- Ohjaaja tarjoaa yleistä palautetta

Vesipelit ovat mainio tapa tuoda harjoituksiin jännitystä ja hauskuutta sekä runsaasti liikuntaa. Samalla harjaantuvat uinnin ja sukelluksen monet eri osatekijät ikäänkuin huomaamatta.

Säännöistä on aina hyvä sopia etukäteen, tässä muutama asia jotka kannattaa huomioida:

- Saako pallon koskea kahdella kädellä
- Saako pallon riistää
- Saako pallon viedä veden alle
- Saako pallon kanssa liikkua ja miten
- Saako pallollisen painaa veden alle
- Saako reunoista pelata

8.1 Pidä oma puoli puhtaana

Tavoite:

Pallon käsittely vedessä, lämpö, vedenpoljenta, hauskuus, heittäminen

Välineet:

Paljon erilaisia suhteellisen pehmeitä palloja. Rantapallot, satapallot ja muut pehmeät pallot soveltuvat mainiosti.

Toteutus:

- Jaa allas kahteen osaan rataköydellä/verkolla tai muulla rajamerkillä ja norpat tasaisesti altaan molemmin puolin.
- Altaaseen levitetään erilaisia palloja (mielellään mahdollisimman pehmeitä).
- Pillin vihellyksestä norpat saavat lähteä siivoamaan omaa puoltansa eli heittämään palloja vastustajan puolelle.
- Peli päättyy pilli vihellykseen ja voittaja on se kenen puolella on vähemmän palloja.
- Alueena altaan syvä pää.

Näin sovellat:

Peliä voi pelata myös veden alla esimerkiksi lyömällä golfpalloa snorkkelilla, toypeedoa heittäen tai muita uppoleluja käyttäen. Lopussa käydään poimimassa omalle puolelle jääneet esineet ja lasketaan ne.

8.2 Vesipelitaidot ja välineen käsittely

Tavoite:

Erilaisten vesipeleissä tarvittavien taitojen harjoittelu

Toteutus:

- 10 eri pistettä, jota kierretään parin kanssa
1. Altaan pohjassa ja pinnalla makaaminen, peili
Toinen parista menee altaan pohjalle selälleen makaamaan, toinen tulee pinnalla samalle kohdalle. Toinen parista tekee liikkeitä (sovitaan etukäteen kumpi), joita toisen tulee matkia ikäänkuin peilinä.
 2. Erilaisia sukelluksia; kyljellään, selällään, parin kanssa eri ruuminosat yhdessä, kuten selät, jalat, olkapäät jne. Norpat voivat keksiä erilaisia tyylejä myös itse ja pari koittaa tehdä perässä.
 3. Kuperkeikat eteen ja taaksepäin, vanteen läpi sukellukset eri tyyleillä.
 4. Kiekon kanssa pujottelu pohjassa, josta laukaus maaliin.
 5. Kiekon syöttelyä parille. Ensin mailasta mailaan, sitten laidan kautta.
 6. Parin kanssa kiekon ryöstöä.
 7. Pieni rata, joka tulee suorittaa mahdollisimman nopeasti. Erilaisia esteitä, joita pitää väistää käännoksillä. Pakottaa norpat tekemään 90 ja 180 asteen nopeita käännoksiä.
 8. Parin väistelyä. Parit ovat altaan vastakkaisilla reunoilla. He lähtevät samaan aikaan sukeltaen etenemään suoraan kohti toisiaan. Etukäteen on sovittu, että käännytään esimerkiksi oikealle. Kun parit ovat aivan kohdakkain, tehdään nopea käänno sovittuun suuntaan. Suunnat voivat olla niin oikea ja vasen kuin alas ja ylös.
 9. Uppopallon syöttäminen ensin paikallaan, sitten liikkeessä. Syöttäminen sivuttain, ylhäältä alas, alhaalta ylös, pompauttaminen seinän tai altaan pohjan kautta parille. Pallon voi myös pyöräyttää esimerkiksi oman selän takaa.
 10. Pallon ryöstö parilta suorin käsivarsin ja pinnalta pallon pohjassa olevaan maaliin saaminen.

8.3 Seinäpallo 2 vs 1

Tavoite:

Hyökkääminen, puolustaminen, pallon ryöstö ja syöttely.

Välineet:

Uppopalloja tai muita uppoavia palloja, joukkumerkit

Toteutus:

- Jaetaan norpat kolmen ryhmään.
- Yksi maalivahti, kaksi hyökkääjää.
- Hyökkääjät yrittävät tehdä maalin painamalla pallon seinään kiinni (ei heittämällä).
- Maalivahti yrittää estää ja ryöstää pallon.
- Maalina on altaan sivu tai päätyseinä esimerkiksi yhden radan leveydeltä.

Näin sovellat:

Haastetta peliin saa pistämällä maalin pohjan tuntumaan seisontatuen alapuolelle. Jos puolustaja saa estettyä maalin teon, saa hän päättää jatkaako puolustajana vai meneekö hyökkääjäksi. Luomalla esimerkiksi neljä pistettä, joita norpat kiertävät tulee uusia vastustajia ja parit vaihtuvat.

Alkuun ohjaaja voi olla maalivahti ja kun norpat ovat saaneet ideasta kiinni voivat he olla keskenään hyökkääjiä ja maalivahteja. Kannattaa laittaa useampi peli samaan aikaan käyntiin, jotta norppien ei tarvitse odottaa.



8.4 Junnupallo

Tavoite:

Uppopalloon totuttautuminen, pelikäsitys, joukkuetyöskentely ja pallonkäsittely.

Välineet:

Uppopalloja, joukkumerkit ja korit

Toteutus:

- Jaa norpat 6 hengen joukkueisiin.
- Uppopallon säännöt, paitsi maalivahti ei saa levyttää eli maata selällään korin päällä, eikä pintapainia sallita.
- Sovitaan erikseen, saako pallon riistää käsistä (riippuu ryhmän taitotasosta).
- Pelataan altaan matalassa päässä. Kenttä on noin 12-16 metriä pitkä ja 8-10 metriä leveä.

8.5 Pohjajalkapallo

Tavoite:

Syöttely, motoriiikka, hauskuus, pelivälineen siirtely jaloin ja pelikäsitys.

Välineet:

Uppopallo tai muu vastaava

Toteutus:

- Jaa norpat 5-7 hengen joukkueisiin.
- Maaleina toimivat hyvin altaan sivuseinät.
- Säännöt kuten oikeassa jalkapallossa.
- Norpilla voi olla maskit ja snorkkelit, mutta ei räpylöitä.
- Pelipallona uppopallo tai muu uppoava pallo.
- Pelikenttänä altaan matala pää.

8.6 Uppokiekko

Tavoite:

Hengenpidätys, joukkuetyöskentely ja hauskuus.

Välineet:

Maalit (esim. painot), kiekot ja mailat

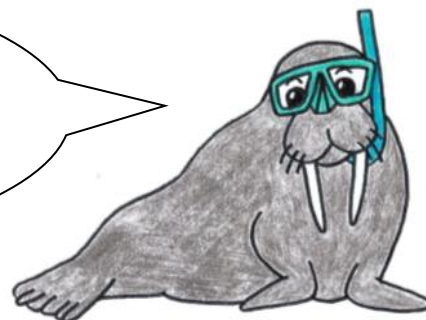
Toteutus:

- Jaa norpat 5-7 hengen joukkueisiin.
- Uppokiekko on kontaktiton laji eli kosketusta toiseen pelaajaan ei sallita.
- Ainoastaan kiekkoon saa koskea ja siihen saa koskea ainostaan mailalla.
- Maaleina toimivat esimerkiksi pohjaan viedyt painot, joihin kiekon pitää koskettaa, jotta maali syntyy.
- Peliä pelataan altaan matalan pään pohjassa.

Näin sovellat:

Mikäli hallilla ei varsinaisia uppokiekon välineitä ole, voi hyvin käyttää esimerkiksi sählymailoja ja uppoavaa pientä palloa/kiekkoa.

Uppokiekko on uppopalloa helpompi versio, sillä se on täysin kontaktiton ja siksi voi olla helpompi aloittaa uppokiekosta.



8.7 Uppopallo

Tavoite:

Uppopallon opettaminen

Välineet:

Uppopallo, maalit pohjaan (korit tms.), tunnusnauhat joukkueen merkiksi

Toteutus:

- Jaa norpat noin viiden hengen joukkueisiin.
- Kentällä voi olla yhtäaikaan 2-5 pelaajaa sekä maalivahti.
- Maali syntyy, kun norppa saa laitettua pallon vastustajan koriin syöttelemällä ja kuljettamalla.
- Sovelletaan uppopallon sääntöjä ryhmän tason mukaan.

Näin sovellat:

Pelaaminen on helpompaa mitä vähemmän pelaajia on kentällä, määrittele tämä siis ryhmän tason mukaan.

Pyri vaihtelemaan pelaajien pelipaikkoja usein, jotta jokainen pelaaja oppii pelaamaan eri paikoilla.



8.8 Jättiläispallo

Tavoite:

Pallonkäsittely, hauskuus ja vedenpoljenta.

Välineet:

Iso terapiapallo

Toteutus:

- Jaa norpat 5-7 hengen joukkueisiin.
- Pelipallona on iso terapiapallo, jota yritetään tönä vastustajan takarajan eli reunan yli.
- Kun pallo saadaan reunan yli, syntyy maali.
- Pelialueena altaan matala tai syvä pää altaan poikkipäin.

Näin sovellat:

Voidaan pelata samanaikaisesti sekä matalassa, että syvässä päässä. Peliin voi laittaa useampia palloja kerralla.

8.9 Rymypallo

Tavoite:

Pallonkäsittely, hengentpidätys, pallon riisto, hyökkääminen ja puolustaminen.

Välineet:

Uppopallo tai muu vastaava, joukkuenauhat

Toteutus:

- Jaa norpat 5-7 hengen joukkueisiin.
- Maali syntyy, kun norppa saa vietyä pallon vastustajan päätyyn merkitylle alueelle syöttelemällä ja kuljettamalla.
- Kuljetus tapahtuu pallon kanssa sukeltaen.
- Pallolliseen pelaajaan saa tarttua kiinni ja häneltä saa ryöstää pallon käsistä (sovelta tarvittaessa).
- Voidaan pelata altaan matalassa tai syvässä päässä.

8.10 Pallorentoutus

Tavoite:

Rauhoittuminen

Toteutus:

- Jaa norpat pareihin.
- Toinen parista menee kellumaan apuvälineen kanssa.
- Toinen parista kuljettaa palloa parin vartaloa pitkin.

9 Ilman perusvälineitä: pelejä ja harjoitteita

Ongelmanratkaisutyyli

- Ohjaaja laatii etukäteen ongelman
- Norpat ratkaisevat itsenäisesti
- Ohjaaja on tarkkailija

Tarkoituksena on olla koko harjoituskerta ilman perusvälineitä, sillä norpan tulisi osata sukeltaa yhtä hyvin myös ilman maskia tai räpylöitä. Tällä kerralla on paljon ryhmätaitoja vaativia harjoitteita sekä edellisen kerran välineen käsittelyä jatketaan pintapeliin muodossa. Muista, että vedenpoljenta tulee paljon, joten riittävästä tauosta on huolehdittava!

9.1 Koppipallo

Tavoite:

Pallon käsittely, veden poljenta ja syöttely.

Välineet:

Kelluva, pehmeä pallo, joukkuenauhat

Toteutus:

- Jaa norpat noin 4-6 hengen joukkueisiin.
- Joukkueen tavoitteena on saada kymmenen koppia eli syöttöä oman joukkueen sisällä.
- Jos pallo osuu veteen tai toinen joukkue katkaisee syötön, nollaantuvat kopit.
- Pallollinen joukkue hyökkää, palloton puolustaa.
- Voidaan pelata altaan syvässä tai matalassa päässä.

Näin sovellat:

Koppitavoitetta voi vaihdella ryhmän taitotason mukaan.

9.2 Revitty kartta

Tavoite:

Ryhmätoiminta, ongelmanratkaisu ja vedenpoljenta.

Välineet:

Revittyjä jumppamattoja tai muuta kelluvaa materiaalia

Toteutus:

- Norpille kerrotaan, että he ovat löytäneet repaleisen kartan (tehty kelluvasta materiaalista).
- Palat kokoamalla he saavat vinkin, mihin suuntaan tulisi mennä.
- Palaset on levitettyä pitkin allasta ja ryhmän tehtävänä on koota kartta.

Näin sovellat:

Haastetta saat levittämällä veteen useamman ”kartan” kerrallaan.

9.3 Juomaämpäri

Tavoite:

Yhteistyö, roolien jako ja vedenpoljenta.

Välineet:

Uimalaudat ja pieniä ämpäreitä, jossa reikiä.

Toteutus:

- Jaa norpat 10 hengen ryhmiin.
- Jokaiselle ryhmälle uimalauta ja pieni ämpäri.
- Kerro tarina:
”Löysitte laudanpätkällä kelluvan vesiaastian, jossa on reikiä. Astia on kuitenkin teille elintärkeä, sillä siinä on juomavettä. Nyt sataa rankasti ja voitte täyttää astian pintavedellä. Täytössä saatte käyttää vain käsiänne ja astiaa ei saa kallistaa.”
- Astiaan on porattu 3-8 sormenkokoista reikää.
- Ryhmän on tarkoitus jakaa tehtävät täytön ja reikien tukkimisen kesken.
- Kun astia on täynnä, se tulee kuljettaa altaan puolelta toiselle ilman, että veden pinta laskee.
- Alueena altaan syvä pää.

Näin sovellat:

Leikki voidaan toteuttaa myös kisana ja kuljetettavaa matkaa pidentää ryhmän taitotason mukaan.



9.4 Prinsessan ryöstö

Tavoite:

Yhteistyö ja roolien jako.

Välineet:

2 kelluvaa patjaa

Toteutus:

- Jaa norpat kahteen ryhmään.
- Ryhmä valitsee joukostaan prinsessan, joka istuu lautan päälle.
- Joukkueet yrittävät työntää oman prinsessansa linnaan eli vastapuolen laidalle tai sovittuun paikkaan.
- Norppien on tarkoitus estää vastustajan prinsessan pääsy linnaan.

9.5 Tukki viesti

Tavoite:

Ongelmanratkaisu, yhteistyö

Toteutus:

- Jaa norpat noin 5-6 hengen joukkueisiin.
- Ryhmän tulee päästä altaan matalasta päästä syvään päähän, siten että jokaisen jalat, koskettavat jonkun käsiä ja se jonka jalat kättesi koskevat eivät jalkasi saa koskettaa.
- Ainoastaan yhdet jalat ja yhdet kädet saavat olla ilman kosketusta.
- Norppien pitää yhdessä miettiä, miten he ratkaisevat ongelman.

Näin sovellat:

Voidaan toteuttaa myös ilman viestiä.

9.6 Hännän ryöstö

Tavoite:

Lämpö, hauskuus, havainnointi

Välineet:

Hännät eli narut, nauhat tms.

Toteutus:

- Jaa jokaiselle norpalle hännät, jotka kiinnitetään uimapukuun.
- Omaa häntää yritetään suojella, samalla keräten itselleen mahdollisimman monta häntää.
- Häntiä saa varastaa yhden kerrallaan.
- Vain häntään saa koskea.
- Leikki loppuu merkistäsi ja jokainen laskee omat häntänsä.

Näin sovellat:

- Leikkiin voi kehitellä paljon variaatioita;
 - 1 . Saa liikkua vain sukeltaen
 - 2 . Vain sukeltaen saa ryöstää hännän
 - 3 . Pinnan alla on turvassa
 - 4 . Saa edetä vain jalat edellä uiden.

9.7 Sormimerkit pohjalla

Tavoite:

Hengenpidätys, silmien auki pitäminen veden alla

Toteutus:

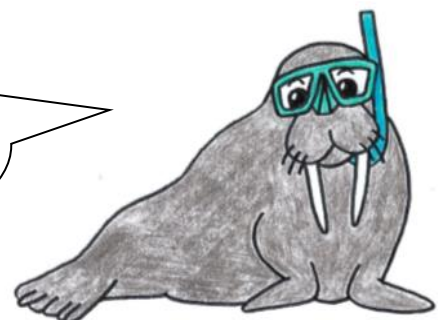
- Norpat valitsevat itselleen parin.
- Parin kanssa sukellaan pohjaan ilman perusvälineitä.
- Vuoronperään toinen parista näyttää jonkin sukellusmerkin, esimerkiksi ok-merkin.
- Pinnalla pari kertoo, mistä merkistä oli kyse.

Näin sovellat:

Parin kanssa voi olla myös kivi-sakset-paperi -leikkiä pohjassa.

Pari voi näyttää myös numeroita sormin.

Sukellusmerkkejä voi kerrata ennen harjoitusta ja ne voivat olla esillä altaan reunalla, josta norpat voivat käydä kurkkaamassa.



9.8 Veden poljenta

Tavoite:

Veden poljenta, jalkojen voima ja ongelmanratkaisu.

Toteutus:

- Jaa norpat tasaisiin noin 4-6 hengen ryhmiin.
- Ryhmille annetaan tehtäväksi polkea vettä yhteensä 6 minuuttia.
- Jokaisella parittomalla minuutilla vettä pitää polkea neljä jalkaa, viimeisellä minuutilla jalkoja pitää olla niin paljon kuin joukkueella on käsiä.
- Joukkueen pitää keskenään sopia miten he suorittavat veden polkemisen.
- Alueena altaan syvä pää.

Näin sovellat:

Sääntöjä ja aikaa voidaan soveltaa ryhmän taitotason ja määrän mukaan.

9.9 Vesilentopallo

Tavoite:

Vedenpoljenta, hauskuus ja pallonkäsittely ilman perusvälineitä.

Välineet:

Naru ja jalka- tai lentopallo.

Toteutus:

- Jaa norpat 4-6 hengen joukkueisiin.
- Verkoksi käy altaan yli pingotettu naru.
- Sääntöinä toimivat veteen sovelletut lentopallোসäännöt.
- Pelikentäksi soveltuu altaan syvä tai matala pää, riippuen ryhmä taitotasosta.

Näin sovellat:

Jos norppia on paljon ja ohjaajia riittää, voidaan jakaa myös neljään eri joukkueeseen, sekä syvään että matalaan päätyyn.

Varsinkin alussa voidaan sopia että pallon saa ensin ottaa koppina.



Sovella säännöt ja pelialue aina ryhmäsi taitotason mukaisiksi.

9.10 Pintajalkapallo

Tavoite:

Tasapaino, motoriikka, pelikäsitys ja yhteistyö.

Välineet:

Maalit ja jalka- tai lentopallo

Toteutus:

- Jaa norpat 5-7 hengen joukkueisiin.
- Pelissä liikutaan selällään uiden, mutta jalat edellä.
- Pelataan ilman perusvälineitä.
- Maaleina ovat sivuseinät tai altaan reunalle pystytetty maali.
- Pallona muovinen lento- tai jalkapallo tai muu kelluva pallo.
- Maalin teko tapahtuu potkaisemalla tai kuljettamalla pallo vastapuolen päätyseinään tai maaliin.
- Palloon saa koskea ainoastaan jaloilla.
- Pelikenttänä toimii altaan syvän pään alue ja maaleina sivuseinät tai altaan reunalle pystytetty maali.

Näin sovellat:

Sovelletaan normaaleja jalkapallon sääntöjä ryhmälle sopiviksi.

Norpille voi laittaa myös maskit ja snorkkelit, jos pään pinnalla pitäminen tuntuu hankalalta.



9.11 Vesikoripallo

Tavoite:

Heittäminen, syöttely pinnalla, vedenpoljenta

Välineet:

Korit ja jalka- tai lentopallo tms.

Toteutus:

- Jaa norpat 4-7 hengen joukkueisiin.
- Koreina kelluvat koripallokorit tai jokin reunalle asetettava kori kuten uppopallokori.
- Palloone muovinen jalka- tai lentopallo.
- Pallo kulkee pelaajien käissä syöttelemällä ja kuljetus tapahtuu pinnan alla.
- Voidaan pelata altaan syvässä tai matalassa päässä.

Näin sovellat:

Voidaan sopia, että sukeltaen pallon kanssa saa liikkua, mutta ei uiden. Syöttelypeli taas pakottaa käyttämään koko joukkuetta.

Jos norppia on paljon ja valvovia silmäpareja riittää, voidaan pelit toteuttaa turnauksen omaisesti molemmissa päissä.



9.12 Vartalon rentoutus

Tavoite:

Rauhoittuminen

Toteutus:

- Norpat ottavat tilaa altaasta ja menevät selinkelluntaan.
- Pidä lyhyt rentoutumishetki;
*Hengitä syvään,
anna kätesi olla aivan rentoina
tunnet kuinka jalkasi ovat painavat
jne..*
- Voit myös soittaa rauhallista musiikkia, jos mahdollista.

10 Hengenpelastus

Erilaisten ratkaisujen tuottaminen

- Ohjaaja antaa aiheen
- Norpat kehittävät itsenäisesti erilaisia ratkaisuja
- Ohjaaja voi antaa kriteerit, joiden puitteissa ratkaisuja etsitään

Norpat toimivat vedessä, niin altaassa kuin avovesissä. Vesi aiheuttaa aina riskitekijän, joten norpan on hyvin tärkeää hallita vedestä pelastamisen taidot. Pelastaminen on aina raskasta, vaikka pelastettava olisi pieni lapsi, joten riittävät tauot tulee huomioida harjoitusten välissä.

10.1 Kalastajan verkko

Tavoite:

Yhteistyö, ongelmanratkaisu ja vedenpoljenta.

Välineet:

Köysi

Toteutus:

- Jaa norpat 5-10 hengen ryhmiin.
- Altaaseen on laitettu köysi, joka ryhmän tulee ylittää siihen koskematta.
- Kerro tarina:

"Kalastajan verkko estää norppien uintiretken, miten norpat onnistuvat pääsemään verkon toiselle puolelle.."

Näin sovellat:

Veden syvyys ja köyden korkeus veden pinnasta on hyvä määritellä ryhmän taitotason mukaan, vaikeustasoa voi myös lisätä hiljalleen.

Voidaan käyttää myös apuvälineitä, kuten uimalautoja, joiden päältä voi hypätä.

10.2 Aarre rannalle

Tavoite:

Yhteistyö, silmät auki sukeltaminen ja kuljettaminen.

Välineet:

Erikokoisia, -muotoisia, -painoisia ja näköisiä esineitä, leluja yms.

Toteutus:

- Jaa norpat 4-6 hengen ryhmiin.
- Altaan syvän pään pohjassa on erilaisia ja eripainoisia esineitä, jotka norppien pitää hakea ilman perusvälineitä ja kuljettaa lautojen päällä altaan matalaan päähän.
- Osa esineistä on niin isoja, että ne pitää kuljettaa käyttäen useampaa lautaa ja vaatii myös useamman norpan työntämään uimalautoja sekä huolehtimaan siitä että ”uhri” pysyy lautojen päällä.

Näin sovellat:

Voit itse mennä altaan pohjalle ja norppien tulee yhteistyöllä saada sinut ylös, lautojen päälle ja matalaan päähän.

10.3 Pelastushyppy ja lähestyminen

Tavoite:

Pelastushypyn harjoittelu ja uhrin lähestyminen, pelastusuinti

Välineet:

Poiju tai vastaava merkki ja pelastusrenkaita.

Toteutus:

- Käydään pelastushypyn ydinkohdat läpi;
 1. Toinen jalka astuu niin pitkälle eteen kuin mahdollista, toisen jalan jäädessä pitkälle taakse.
 2. Vartalo on taittuneena eteen.
 3. Kätet ovat levitettyinä vaakatasossa hartioiden korkeudella.
 4. Hyppy suunnataan eteen- ei ylöspäin.
 5. Veteen tultaessa jalat tekevät vahvan saksausliikkeen ja kätet työntävät vettä alaspäin.
 6. Onnistuneessa pelastushypyssä pää jää kokonaan pinnalle.
- Näytä malliesimerkki.
- Harjoitellaan ensin muutaman kerran altaan reunalta (veden tasosta), sitten siirrytään altaan pätyyn.
- Käydään läpi pelastusuintin ydinkohdat;
 1. Pää pysyy koko ajan pinnalla.
 2. Katse koko ajan uhrissa.
 3. Liikkeet muutoin samat kuin krooliuinnissa.
- Jaetaan norpat ryhmiin radoille.
- Jokaisella radalla on merkki (esimerkiksi poiju) 10-15 metrin päässä syvän pään reunasta.
- Norpat tekevät pelastushypyn ja lähtevät uimaan kohti uhria (poijua).
- Lähestytään uhria pelastusuintilla, samalla uhria rauhoitellen.
- Kun on tehty muutama kierros onnistuneesti, otetaan mukaan pelastusrenkas, joka työnnetään ”uhrille” tämän luo tultaessa, muutoin toimitaan samalla tavalla.

10.4 Kaverin kuljetus

Tavoite:

Tajuiissaan olevan ja tajuttoman uhrin pelastaminen

Välineet:

Pelastusrenkaita

Toteutus:

- Käydään läpi kuljettaminen renkaalla;
 - 1 . Aina tarjotaan uhrille ensin välinettä.
 - 2 . Jos uhrilla voimia, voi hän pitää itse renkaasta kiinni.
 - 3 . Pelastaja ui kylkiuintia, vetäen rengasta.
 - 4 . Jos uhri täysin voimaton tai tajuton, lähestytään uhria selän takaa ja pistetään rengas uhrin ympärille kainaloiden alle.
- Poijun tilalle laitetaan ryhmän jäsen, joka esittää hukkunutta.
- Ensimmäinen kuljetetaan kaveria tämän pitäessä itse renkaasta kiinni.
- Toisella kierroksella rengas laitetaan uhrin ympärille.
- Uhri vaihtuu joka kierroksella.

Näin sovellat:

Kuljettaminen on aina raskasta, vaikka pelastettava olisi pieni lapsi. Kannattaa siis muistaa riittävät tauot ja määritellä matkan pituus ryhmän mukaan.

Harjoitustilanteissa ei saa koskaan huutaa apua, vaan on hyvä sopia jokin termi, esimerkiksi ”kurkku”, jota käytetään harjoitustilanteissa.

Apuväline helpottaa aina niin kuljettamista kuin uhrin pinnalla pysymistä, sen vuoksi apuväline on otettava aina mukaan mikäli mahdollista.



10.5 Yhden käden kuljetusote

Tavoite:

Yhden käden kuljetusote, kuljetus, kestävyys

Toteutus:

- Käydään läpi yhden käden kuljetusote;
 1. Pelastaja laittaa käden uhrin leuan alle samalla korottaen leukaa hieman ylöspäin. Näin varmistetaan, että hengitystiet pysyvät auki.
 2. Toinen käsi on vapaana avustamassa uintiliikettä (kylkiuinti).
 3. Pelastaja ui samassa linjassa pelastettavan kanssa.
 4. Pää lähellä veden pintaa.
- Harjoitellaan pareittain.
- Toinen parista menee radalle noin 10-15 metrin päähän, johon pelastaja ui pelastusuintia, rauhoittaa paria, lähestyy tätä selän puolelta ja ottaa yhden käden kuljetusotteeseen.

Näin sovellat:

Ryhmästä riippuen voidaan harjoitella myös tukasta kuljettamista, tukasta saa yleensä nopeasti tukevan otteen, muutoin tyyli on sama kuin leukaotteessa.

10.6 Tukintyöntö

Tavoite:

Parityöskentely, kisailu

Toteutus:

- Jaa norpat pareihin.
- Toinen parista pitää toisen nilkoista kiinni, tarkoituksena edetä altaassa niin, että etummainen käyttää käsiä ja takimmainen jalkoja.
- Vaihdetaan tehtäviä.
- Kun sujuu, voidaan ottaa tukintyöntö kisa, 3-4 joukkueella ryhmän koosta riippuen.

Kannattaa kokeilla myös
selkäuinnilla.



10.7 Heittovälineet

Tavoite:

Pelastusvälineen heittäminen, tarkkuus, välineen käyttö

Toteutus:

- Tehdään useampi piste, jossa maalina on poiju tai esimerkiksi kelluva rengas, jonka sisälle heittovälineen tulee osua.
- Jaa norpat pisteille.
- Käytetään monipuolisesti välineitä resurssien mukaan; pelastusrengas, heittoliina, pelastuskanisteri ja niin edelleen.
- Kun heitto sujuu, kaveri menee renkaan paikalle ja hänet tulee hinata rantaan.
- Pelastettava voi olla ensin lähellä ja matkaa pidennetään vähitellen.
- Pelastajan tulee valita väline etäisyyden mukaan.
- Vaihdetaan pisteitä.

10.8 Esterata

Tavoite:

Esteiden ylitys, jännitys, innostus, pelastaminen, yhteistyö

Toteutus:

- Rakennetaan esterata, jossa ensiksi pitää saada pelastettava heittovälineellä hinattua rantaan, josta ryhmä lähtee kuljettamaan uhria läpi esteradan.
- Esteradassa on vain mielikuvitus rajana; ylitettäviä köysiä ja patjoja, kaverin kuljetusta pelastusvälineillä, ilman pelastusvälineitä jne.
- Jaa norpat noin 4-6 hengen ryhmiin, riippuen esteradasta.

10.9 Nuken nouto pohjasta

Tavoite:

Uhrin oikeaoppinen nostaminen, pelastaminen

Toteutus:

- Näytä malliesimerkki ja käy läpi nostamisen vaiheet;
 - 1 . Oikeaoppinen pinnan alle meno.
 - 2 . Uhrista otetaan hyvä ote kainaloiden alta.
 - 3 . Pelastaja nostaa kädet suoriksi, samalla ponnistaen voimakkaasti vauhtia jaloilla pohjasta.
 - 4 . Pinnalla uhrin kääntö kasvot ylöspäin.
- Toteutetaan ensin menemällä pinnan alle jalat edellä, sitten linkkuveitsitaitolla.

Näin sovellat:

Myös samankokoinen kaveri voi mennä uhriksi pohjaan.

10.10 Uhrin nosto altaan reunalle

Tavoite:

Oikeaoppinen nostotekniikka

Toteutus:

- Jaa norpat samankokoisiin pareihin.
- Näytä malliesimerkki ja kerro ydinkohdat nostosta;
 - 1 . Nosta uhrin kädet reunalle.
 - 2 . Pidä niiden avulla uhri pinnalla, kun nouset itse reunalle.
 - 3 . Ota ristiote uhrin käsistä ja nosta kolmannella uhri reunalle.
 - 4 . Käännä uhri kokonaan reunalle.
- Jatketaan samoin kuin edellä, mutta nyt pari on uhrina altaan pohjalla.
- Norppa sukeltaa uhrin pohjasta ja kuljettaa tämän reunalle.

10.11 Kellunta

Tavoite:

Rauhoittuminen

Toteutus:

- Norppa valitsee pelastusvälineen jonka kanssa kelluu.
- Liikutaan hiiren hiljaa ympäri allasta.
- Voit soittaa rauhallista musiikkia, jos mahdollista.

11 Vesillä liikkuminen ja ympäristö

Itsearviointi

- Ohjaaja on valinnut suorituksen ja tehtävät
- Norppa harjoittelee itsenäisesti
- Norppa arvioi omaa suoritustaan ohjaajan antamien kriteerien pohjalta

Tarkoituksena on mielenkiintoisten harjoitteiden ja kisailujen avulla opettaa norpille vesillä liikkumista, pelastusliivien käyttö ja ympäristötietoutta. Norppien tulee avovesissä sukeltaessaan tietää, mitä eri ympäristöissä voi tehdä ja esimerkiksi mitkä saasteet ovat kaikista vaarallisimpia vesistöille ja luonnolle.

11.1 Uppoava laiva

Tavoite:

Yhteistyö, ongelmanratkaisu, tasapaino

Välineet:

Uimalaudat, sukellusrenkaat

Toteutus:

- Jaa norpat noin kymmenen hengen ryhmiin.
- Jokaisella ryhmällä on 3m x 3m rajattu alue.
- Kerro norpille;
Uimataidottomat ihmiset ovat joutuneet haaksiriktoon. Laiva on uppoamassa ja nyt jalat ylettävät vain komentosillan katolle (3m x 3m rajattu alue).
- Norppien tulee mahdollistaa itsensä tähän alueelle.
- Tarina jatkuu;
Laivan upotessa edelleen vain savupiippu on pinnalla (1m x 1m uimalauta) ja ryhmän täytyy pysyä pinnalla sen avulla.
- Kaikkien tulee koskettaa johonkin toiseen ihmiseen koko ajan.
- *Alue pienenee tutka-antenniksi (0.3m x 0.3m sukellurengas).*
- Koko ryhmän tulisi pystyä tasapainoilemaan renkaan päällä.
- Kaveria ei saa painaa pinnan alle.
- Alueena altaan matala pää tai pieni allas, noin vyötärösyvyys.

11.2 Kotipesä

Tavoite:

Hengenpidätys, nopeus ja ketteruus.

Välineet:

Uppovanteet/korit, paljon uppoleluja, renkaita, kiekkoja yms.

Toteutus:

- Jaa norpat noin 4-6 hengen joukkueisiin.
- Jokaisella joukkueella on oma kotipesä (esimerkiksi altaan nurkka, uppovanne, kori tai muu vastaava).
- Jokaisella joukkueella on pesässään saman verran upporenkaita, kiekkoja tai muita uppoleluja.
- Tarkoituksena on kerätä toisten pesistä mahdollisimman paljon leluja omaan pesään.
- Vain yhtä tavaraa saa kuljettaa kerrallaan.
- Kenen pesässä on eniten leluja leikin lopussa, on voittaja.
- Alueena altaan syvä pää.

Näin sovellat:

Leikistä voi tehdä haastavamman sopimalla, että lelu pitää viedä yhdellä sukelluksella, eli sen kanssa ei saa tulla pintaan. Mikäli joutuu nousemaan pintaan, pitää lelu pudottaa pohjalle, josta kuka tahansa voi sen poimia.

Perusvälineillä voi helpottaa tai vaikeuttaa leikkiä.

Kotipesien välimatkat kannattaa miettiä ryhmän taitotason mukaan.

11.3 Ympäristötietous tehtävärastit

Tavoite:

Saada tietoa ympäristöstä, saasteista, jokamiehen oikeuksista ja kalalajeista

Toteutus:

- Toteutetaan pareittain tai pienissä ryhmissä.
- Kuusi pistettä, jotka kierretään.
- Jokaiselle parille jaetaan vastauslaput, joihin he myös kirjaavat vastaukset.
- Käydään oikeat vastaukset yhdessä läpi ja katsotaan miten parit pärjäsivät.



Jokamiehen oikeudet

Välineet:

Kortit jokamiehen oikeuksista ja uppovanteet

Toteutus:

- Altaassa on kortit ja kaksi uppovannetta, joiden sisällä lukee; ”totta” ja ”tarua”.
- Korteissa on erilaisia jokamiehen oikeuksiin kuuluvia ja kuulumattomia oikeuksia, kuten ”saan kalastaa missä vain”, ”saan poimia marjoja mökilläni”.
- Norppien pitää laittaa kortit heidän mielestään oikealle puolelle.

Kalojen tunnistus

Välineet:

Kalojen kuvia ja niiden nimet uppoavissa materiaaleissa

Toteutus:

- Pohjassa on sekä kalojen kuvia, että niiden nimet kirjoitettuna.
- Norppien pitää yhdessä parin kanssa yhdistää kalan kuva sen nimeen laittamalla ne vierekkäin ja kirjaamalla vastaukset ylös.

Saasteet

Välineet:

Kuvia ja kysymyksiä erilaisista ympäristölle haitallisista saasteista

Toteutus:

- Pohjassa on kuvia erilaisista ympäristölle ja erityisesti vesille vaarallisista saasteista.
- Norppia odottaa pohjassa kysymys: ”Mikä on saasteista haitallisimman? Laita kuvat järjestykseen haitallisimmasta alkaen.”
- Norppien tulee järjestää kuvat parin kanssa haitallisimmasta haitattomimpaan.
- Kaverin kanssa saa käydä keskustelua pinnalla.



Kaksi yllämainittua leikkiä voidaan toteuttaa kisana siten, että pareilta otetaan aika kuinka nopeasti he suoriutuvat. Oikeista vastauksista saa yhden pisteen, ajasta

Sanapeli

Välineet:

Vihjeet ja uppoavat kirjaimet

Toteutus:

- Pinnalla on vihje tai useampi, esimerkiksi ”*Suomen vesissä elävä nisäkäs, joka on erittäin uhanalainen*”. (Vastaus: Saimaan norppa)
- Altaan reunalle on merkitty montako kirjainta sanassa on.
- Pohjassa on laattoja, joissa jokaisessa on yksi kirjain.
- Norppien tulee hakea yksi kirjain kerrallaan ja muodostaa niistä vastaus.

Näin sovellat:

Määrittele vihjeet ryhmän taitotason mukaan.

Meriarkeologia

Välineet:

Mittanauha, sleitit, muoviputket, painovyöt yms.

Toteutus:

- Muoviputkesta ja muista uppoavista materiaaleista on rakennettu pohjaan hylky tai jokin muu kohde (koralliriutta yms.)
- Norppien tulee nyt tutkia löytöä.
- Kohde tulee mitata, piirtää ja merkitä muistiin tärkeimmät seikat.
- Muistiinpanot tehdään sleiteille.

11.4 Levämetsä

Välineet:

Painoja, kuplamuovia, kellukkeita, kuvia vedenelävistä ja erilaisia uppoleluja.

Toteutus:

- Levämetsän voi rakentaa painoista, joihin on kiinnitetty esimerkiksi kuplamuovin suikaleita.
- Leviin voi kiinnittää myös muita kellukkeita, jotta muodostuu todellinen viidakko.
- Norpat lähtevät seikkailulle levämetsään.
- Norppien tulee sukeltaa varovaisesti, leviä ja ympäristöä ei saa vahingoittaa.
- Levien joukossa on kuvia erilaisista vedenelävistä, jotka norppien pitää tunnistaa ja kirjata ylös.
- Norpat etsivät levämetsästä aarteen, joka on piilotettu muiden tavaroiden joukkoon.

11.5 Pelastusliivien käyttö

Tavoite:

Osata käyttää pelastusliivejä ja ymmärtää kuinka tärkeää niiden käyttö vesillä on

Toteutus:

- Jaa norpille pelastusliivit ja näytä heille oikeaoppinen pukeminen.
- Jaa norpat tasaisesti radoille altaan syvään päähän.
- Hyppy veteen pelastusliiveillä, josta uinti 100 metriä
- Help-asennossa (Heat Escape Lessening Posture) kelluminen altaan puolella välissä. Tässä asennossa kellut pelastusliiveissä liikkumatta ja koukistat polvesi rintakehän eteen samalla tukien niitä käsin vasten vartaloa.
- Uidaan altaan matalaan
- Huddling eli ryhmäkellunta. Sovitaan ketkä ovat joukon ”kylmettyneimmät” ja heidät pidetään ryhmän keskellä.

11.6 Veneily tehtävärastit

Tavoite:

Oppia tunnetuimmat merimerkit, veneestä sukellus ja veneeseen nousu, vaatteet päällä pelastautuminen

Toteutus:

- Jaa norpat rasteille pareina tai pieninä ryhminä.

Merimerkit pohjassa

Välineet:

Merimerkit ja niiden selitykset

Toteutus:

- Pohjassa on erilaisia merimerkkejä, sekä noin kymmenen metrin päässä niiden selitykset.
- Norppien pitää yhdistää oikea merimerkki oikeaan selitykseen.
- Vain yhtä merimerkkiä saa liikuttaa kerrallaan.

Kumivene

Välineet:

Kumiveneitä

Toteutus:

- Lelukumiveneen alla on aarteita, jotka pitää noutaa.
- Norpat kierähtävät takaperin veteen ja sukeltavat yhden aarteen pohjasta.
- Pohjasta noustessa on varottava veneen pohjaa.
- Sen jälkeen nouseva takaisin veneeseen.
- Veneessä voi myös kiipeillä ja tasapainotella.

Ohjaaja voi heiluttaa venettä ja stimuloida myrskyä, norppien ollessa kyydissä.

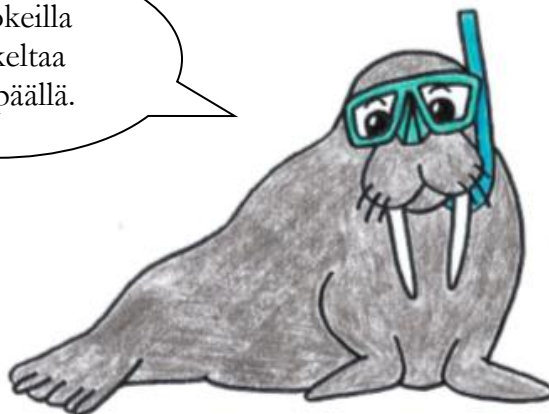


Merihädässä

Toteutus:

- Puetaan vaatteet päälle ja uidaan määrätty matka.
- Pari kulkee vierellä kelluttavan apuvälineen kanssa.
- Jos merihädässä oleva ei jaksakaan uida, tulee pelastaja eli pari apuun.
- Riisutaan vaatteet vedessä.

Voitte kokeilla myös sukeltaa vaatteet päällä.



11.7 Huddling

Tavoite:

Rauhoittuminen

Toteutus:

- Muodostetaan huddling eli ryhmäkellunta
- Liikutaan ryhmässä hiiren hiljaa altaan päästä toiseen.
- Ryhmä voi pitää silmät kiinni.
- Voit soittaa rauhallista musiikkia, jos mahdollista.

12 Taistelusukeltajan esterata

Harjoitustyyli ja ongelmanratkaisu

Viimeisellä kerralla toteutetaan esterata, jonka tehtävistä osa on hyvin vaativia ja pyrkivät muistuttamaan taistelusukeltajan tehtäviä. Anna norppien äänestää heidän mieleisensä leikit alkulämmittelyksi ja loppuleikiksi. Vaihtoehtona viimeisellä kerralla on toteuttaa norppile laitesukelluskokeilu, joka myöskin on norpille yleensä hyvin mieleinen.

12.1 Esterata

Tavoite:

Toteuttaa mahdollisimman monipuolinen rata, jossa oikeasti on jännitystä, kuten taistelusukeltajan arjessa. Samalla radassa kerrataan kaikilla kymmenellä kerralla opittuja taitoja. Rata suoritetaan parin kanssa. Suorituksesta voidaan ottaa aika, jota pyritään parantamaan.

Välineet:

Kangasta tunneleihin, patjoja, kuplamuovia, poijuja, rantapalloja, uppoavia palikoita, painoja, painovyöitä, narua, mutterilevy, muttereita, pultteja, puukko, palapeli, ämpäri, renkaita, uppoleluja, palloja, kumiveneitä yms.

Toteutus:

- Kankaasta rakennetut vedenalaiset tunnelit (luolat)
- Kuplamuovia, jonka alla esimerkiksi rantapalloja tai poijuja ilmataskuina
- Vedenalainen rakennustyömaa, jossa on erilaisia uppoavia palikoita (osa voi olla raskaitakin)
- Levämetsä
- Solmurasti
- Mutterilevy
- Painovyön nosto pintaan
- Palapeli pohjalla
- Ämpärin puhallus pintaan
- Köysien katkaiseminen
- Sitominen
- Varusteiden vaihtaminen pinnan alla
- Renkaat ja aarteet
- Raskaan esineen kuljetus pinnan alla
- Matot ja kumiveneet, joiden yli pitää kiivetä

Solmurasti

Toteutus:

- Pinnan alla on naru ja kuvalliset ohjeet solmuista.
 1. Paalusolmu
 2. Ulkosorkka
 3. Siansorkka
 4. Jalussolmu

Näin sovellat:

Jos pinnan alla on liian haastavaa, voi toinen piste olla pinnalla.

Mutterilevy

Tavoite:

Veden alla työskentely, hengenviläytys

Toteutus:

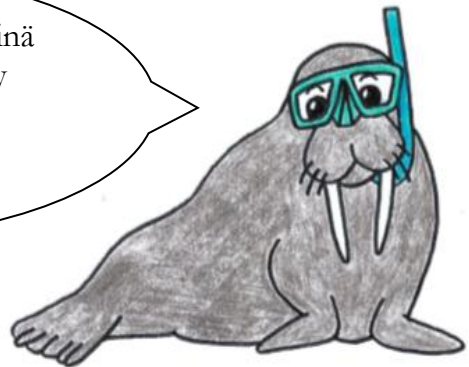
- Altaan pohjaan on ankkuroitu reijitetty levy.
- Pohjalla on ämpäri, jossa on erikokoisia pultteja, muttereita ja priikkoja.
- Norpan tulee valita näistä sopivankokoiset ja kiinnittää ne levyyn.

Näin sovellat:

Myös levyn reiät voivat olla erikokoisia, mikä lisää haastetta.

Eri kokojen lisäksi voidaan käyttää eri värejä, samat värit on yhdistettävä toisiinsa, tai on muodostettava tietty värikoodi.

Voidaan toteuttaa myös viestinä niin, että jokainen norppa käy vuorollaan ruuvaamassa mutterin levyyn.



Köyden/narun katkaiseminen

Toteutus:

- Katkaistaan puukolla eri paksuisia naruja.
- Narut voivat olla sekä pinnalla että pinnan alla, ryhmän taitotasosta riippuen.

Painovyön pintaan tuonti

Toteutus:

- Pohjalla on eripainoisia painovöitä.
- Parin pitää hakea niitä yksi kerrallaan.
- Sukellus pohjaan, painovyön pukeminen pohjalla, nousu pintaan.

Mieti painovöiden
painotus ryhmän
mukaan.



Loppusanat.

Starttipaketissa on yhteensä yli 80 harjoitetta eli kyseessä on suhteellisen laaja kokonaisuus, josta toivottavasti jokaiselle löytyy jotakin. Harjoitteita voi käyttää sellaisenaan tai niitä voi soveltaa haluamallaan tavalla. Harjoitteiden ja opetustyylien on tarkoitus tuoda harjoituksiin monipuolisuutta ja hauskuutta, sekä antaa ohjaajille vinkkejä, miten he pystyvät innostamaan lapsia ja nuoria liikuntaharrastuksessa. Hauskuus on suurin motiivi liikuntaharrastuksen jatkumiselle ja suurimmat tähän vaikuttavat tekijät ovat ohjaaja, ympäristö sekä se mitä tehdään.

Starttipaketissa on onnistuttu, jos se luo sekä lapsille että ohjaajille hauskoja hetkiä liikunnan ja veden parissa.

Lähdeluettelo

Anttila, Eevaliisa 2002. Vesileikit. Luontouimarin käsikirja. Edita Prima Oy. Helsinki.

Anttila, Eevaliisa 2005. Vesijuoksijan käsikirja. Edita Prima Oy. Helsinki.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Publishing Oy. Helsinki

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hakamäki, J., Hotti, K., Keskinen, I., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J. & Pantzar, T. 2009. Uimaopetuksen käsikirja. WSOYpro. Jyväskylä.

Hytönen, J. 2007. Lapsikeskeisen kasvatuksen ydinkysymyksiä. WSOY. Helsinki.

Kuuttiohjaajan starttipaketti. 2008. Sukeltajaliitto ry.

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen J. 2011. Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Mosston, M. & Ashworth, S. 2002. Teaching Physical Education. 5.th ed. Benjamin Cummings. San Francisco.

Numminen, P. & Laakso, L. 2009. Liikunnan opetusprosessin ABC. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylä.

Nuoren sukeltajan ohjaajan opas. 2008. Sukeltajaliitto ry.

Räpylänjäljet -ohjaajan opas. 2009. Sukeltajaliitto ry.

Valtion liikuntaneuvosto. 2013:3. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Luettavissa:

<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>. Luettu: 20.12.2014.

Varstala, V. T. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, 134-137. 2. uudistettu painos. WSOY. Helsinki.

Vikman, T. 2007. Sukellus. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Ryhmäytyminen ja vesileikit

1 Kapteenin valinta ja ryhmän nimi

Tavoite:

Yhteistyö, tutustuminen, yhteenkuuluvuus ja veteen totuttelu

Toteutus:

- 4-5 hengen ryhmät, joilla yksi kapteeni
- Ryhmä tekee koreografian
- Koreografiassa tulee ilmi ryhmän nimi
- Esityksessä tulee olla kolme taitoa, jotka kerrotaan kapteenille
- Aikaa suunnitella on 10-15 minuuttia.

Näin sovellat:

Kapteeni ei saa puhua.

Vinkki:

Voit itse päättää, saavatko norpat käyttää apuvälineitä. Kannattaa miettiä valmiiksi erilaisia koreografioita, jos norpat tarvitsevat apua.

2 Veteen kirjoitus

Tavoite:

Kellunta, yhteistyö ja rauhallisuus vedessä

Toteutus:

- Ryhmä kirjoittaa nimensä veteen
- Kirjaimet muodostetaan kelluen

Näin sovellat:

Päätä montako kirjainta norpat kirjoittavat kerrallaan.

3 X-hippa ilman perusvälineitä

Tavoite:

Lämpö, hauskuus vedessä ja sukeltaminen ilman maskia silmät auki

Toteutus:

- Perinteiset X-hipan säännöt
- Norppien jalkojen yllettävä pohjaan.
- Hippoja voi olla useampia

Näin sovellat:

Leikkiä voi helpottaa muodostamalla kirjaimen T ja sukeltaen käden alta.

4 Solmuleikki

Tavoite:

Ryhmässä toimiminen, fyysinen kosketus, hauskuus ja ongelmanratkaisu

Toteutus:

- Muodostetaan piiri
 1. Vieressä olevan käteen ei saa tarttua.
 2. Omat kädet eivät saa olla ristissä.
 3. Saman henkilön käsissä saa olla vain yksi käsi.
- Avataan solmu
- Alueena altaan matala pää