

Laura Komulainen

NÄKÖVAMMAISEN LAPSEN MAASTOHIIHDON OPASTAMINEN
FYSIOTERAPEUTTIOPISKELIJAN TOTEUTTAMANA

Fysioterapian koulutusohjelma
2009



NÄKÖVAMMAISEN LAPSEN MAASTOHIIHDON OPASTAMINEN FYSIOTERAPEUTTIOPISKELIJAN TOTEUTTAMANA

Komulainen, Laura
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma
Marraskuu 2009
Katajapuu-Truhponen, Niina
Työn erityisasiantuntija: Karinharju, Kati
UDK:
Sivumäärä: 42

Asiasanat: maastohiihto, näkövammaisuus, lapsen motorinen oppiminen, hiihto-opas

Lähtökohtana opinnäytetyössä oli näkövammaisen lapsen maastohiihdon opastaminen fysioterapeuttiopiskelijan toteuttamana. Työn tavoitteena oli kerätä kokemusperäistä sekä teoretietoa näkövammaisen lapsen opashihtäjänä toimimisesta siitä kiinnostuneille.

Opinnäytetyön toimeksianto tuli Näkövammaisten Keskusliiton liikuntatoimelta. Näkövammaisen pojan perhe oli ollut yhteydessä Näkövammaisten Keskusliiton liikuntatoimeen, koska he halusivat pojalleen ulkopuolisen hiihto-oppaan. Perheen isä oli aikaisemmin opastanut poikaa, mutta koska isä ei pysynyt enää poikansa vauhdissa, tuli perheen ulkopuolinen opastaja kyseeseen.

Näkövammaisten Keskusliiton liikuntatoimi osoitti halunsa tukea opinnäytetyötä, rahoituksella Sokeain lasten tukisäätiön kautta. Opinnäytetyön aineiston kerääminen tehtiin laadullisen tutkimuksen menetelmillä. Opinnäytetyön aineistonkeruu toteutettiin yhteisinä harjoituksina pojan kanssa, joiden tavoitteena oli tuleviin kilpailuihin harjoittelu. Harjoitukset oli suunniteltu etukäteen ja niitä sovellettiin tarvittaessa olosuhteitten mukaisiksi. Harjoituskauden jälkeen osallistuttiin kilpailuihin.

Opinnäytetyöhön on kerätty harjoituksissa ja kilpailuissa oppaana toimimisesta saatuja kokemuksia. Työn tuloksena on yhteenvedo asioista, joita harjoittamalla voi kehittää taitoja näkövammaisen lapsen hiihto-opas toiminnasta. Yhteenvetona voidaan todeta, että harjoituksissa onnistuneiden suoritusten ja kehityksen kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota seuraaviin asioihin: fyysisen ja sanallisen opastamisen yhdistäminen, suorituspalautteen antaminen, leikkimielisyys ja tasapainon harjoittaminen. Huomioimalla seuraavat asiat voi oppaaksi aikovat tai oppaana toimivat kehittää opastamistaitojaan: opastamispaikka, fyysisen kontaktin käyttö, hiihtovauhdin sovitaminen opastettavan hiihtovauhtiin, äänenkäyttö, yhteisesti sovitut opastamiskomennot ja olosuhteet.

THE GUIDANCE OF A VISUALLY IMPAIRED CHILD IN CROSS-COUNTRY SKIING PUT INTO PRACTICE BY PHYSIOTHERAPIST STUDENT

Komulainen, Laura
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy
November 2009

Katajapuu-Truhponen, Niina
A specialist on the subject: Karinharju, Kati
UDC:
Number of pages: 42

Key words: cross-country skiing, visually impairment, motor learning of a child, a guide skier

The basis for this thesis was the guidance of a visually impaired child in cross-country skiing put into practice by physiotherapist student. The aim of the study was to collect both experience based and theoretical information on acting as a guide skier for visually impaired children.

The assignment for this thesis came from the Sports Department of the Finnish Federation of the Visually Impaired. The family of a visually impaired boy had been in contact with the Sports Department of the Finnish Federation of the Visually Impaired about wanting to give their son an external guide skier. The father of the visually impaired boy had previously been guiding his son but because he now had difficulty keeping up with his son, an external guide came into question.

The Sports Department of the Finnish Federation of the Visually Impaired has shown their interest in aiding me in finding funding for this thesis, through the Sokeain Lasten Tukisäätiö foundation. Material of the thesis was processed by qualitative research. The thesis was accomplished by exercises with a visually impaired child. The aim was to get practise for the competition period. The exercises was planned for-hand and adapted to circumstances. The competition period was after exercises period.

In this thesis has collect experiences of exercises and competitions. As a result of this thesis is a summary about the methods which are usefull developing skills in the guidance of a visually impaired child in cross-country skiing. As a summary priority aims in practicies and competitions are: physical and spoken guiding, feedback, playfulness and balance. Usefull for guide skier are following subjects: guiding position and physical contact when it is necessary. Also important subjects are: voice, commands, circumstances and skiing velocity.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	NÄKÖVAMMAISUUS	6
2.1	Näkövammaiset kilpahiihdossa	7
2.2	Näkövammaisuuden vaikutus liikkumiseen	8
3	MOTORINEN OPPIMINEN	10
3.1	Näkeminen	11
3.2	Vestibulaari järjestelmä	11
3.3	Motoriset taidot.....	11
3.4	Näkövammaisen lapsen haasteet karkeamotorisessa kehityksessä.....	12
3.4.1	Näkövammaisen lapsen motorisen oppimisen ongelmat	12
3.4.2	Oikaisureaktiot	12
3.4.3	Tasapainoreaktiot ja tasapaino	13
3.4.4	Koordinaatio.....	13
3.4.5	Kehonhahmotus.....	14
3.4.6	Motorisen kehityksen tukeminen	14
4	LAADULLINEN TUTKIMUS	15
4.1	Havainnointi osana laadullista tutkimusta	15
4.2	Kysely ja haastattelu osana laadullista tutkimusta.....	16
5	NÄKÖVAMMAISEN LAPSEN HIIHDON OPASTAMINEN.....	17
5.1	Opashiihtäjä	17
5.2	Kuvailun käyttö näkövammaisten ohjauksessa	18
5.3	Suuntien neuvominen näkövammaiselle	18
6	HARJOITUSPÄIVÄKIRJA.....	19
7	TULOSTEN TARKASTELU	36
7.1	Pohdintaa opinnäytetyöprosessista	36
7.2	Yhteenvedo tehokkaista opastamismenetelmistä	38
7.3	Hyödyllisiä neuvoja opastamiseen.....	39
	LÄHTEET.....	41

1. JOHDANTO

Lähtökohtana opinnäytetyössä oli näkövammaisen lapsen maastohiihdon opastaminen fysioterapeuttiopiskelijan toteuttamana. Opinnäytetyön toimeksianto on Näkövammaisten Keskusliiton liikuntatoimelta. Opinnäytetyön aihetta minulle ehdotti Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin toimipisteen lehtori Kati Karinharju. Opinnäytetyön aineiston hankinta suoritettiin talven 2008 – 2009 aikana Satakunnan ja Pirkanmaan alueella.

Tämä opinnäytetyö kuuluu Satakunnan ammattikorkeakoulun esteettömyyttä ja osallistuvuutta edistävän tutkimus- ja kehittämishankkeen alaisuuteen. Hankkeen tavoitteena on kaikille avoimen toiminnan kehittäminen Satakunnan alueella.

Näkövammaisten Keskusliiton liikuntatoimi on osoittanut halunsa tukea opinnäytetyön rahoitusta Sokeain lasten tukisäätiön kautta. Satakunnan ammattikorkeakoulun puolesta opinnäytetyön ohjaajana toimi fysioterapia opettaja Niina Katajapuu-Truhponen ja työn erityisasiantuntijana toimi lehtori Kati Karinharju.

Tutkimushenkilönä olleen näkövammaisen pojan perhe oli ollut yhteydessä Näkövammaisten Keskusliiton liikuntatoimeen, koska he halusivat pojalleen ulkopuolisen hiihto-oppaan. Pojan isä on aikaisemmin opastanut poikaa, mutta koska hän ei oikein pysynyt enää poikansa vauhdissa, oli perheen ulkopuolinen opastaja tarpeellinen. Olen itse harrastanut hiihtoa noin 15 vuotta, joten minua kiinnosti todella paljon opinnäytetyön aihe.

Opinnäytetyössä selvitän motorisen oppimisen käsitettä suhteessa näkövammaisen henkilön oppimiseen. Näkövammaisen lapsen liikunta on sovellettua liikuntaa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä kokemukseräistä sekä teorian tietoa näkövammaisen lapsen opashiihtäjänä toimimisesta siitä kiinnostuneille. Tarkoitukseni on opinnäytetyön myötä innostaa näkövammaisten lasten vanhempia viemään lapsiaan hiihtämään. Tavoitteenani on kokemusten kautta osoittaa, ettei näkövammaisen hiihtäjän opastaminen ole hankalaa ja mahdotonta. Sen lisäksi toivon vanhempien kannustavan näkövammaisia lapsiaan elämään täysipainoista elämää.

2 NÄKÖVAMMAISUUS

Näkövammaisena pidetään yleensä henkilöä, jonka näkökyvyn heikentyminen aiheuttaa huomattavasti haittaa päivittäisissä toiminnoissa. Näkövammaisuuden raja riippuu myös siitä, minkälaista näkökykyä yhteiskunta meiltä odottaa. Näköelinten rakenteen ja toiminnan poikkeavuudet ilmenevät yleensä monin tavoin. Näkövammat vaihtelevat eritasoisista heikkonäköisyyksistä täydelliseen sokeuteen saakka. (Mälkiä & Rintala 2002, 55.)

Visus-arvo tarkoittaa henkilön näöntarkkuutta mitattuna testitaululta. Visus- arvoja 1.0 - 1.5 pidetään normaalina näöntarkkuutena. Jos henkilö pystyy erottamaan kaksi pistettä, jotka ovat yhden kulmaminuutin etäisyydellä toisistaan, niin hänen visus-arvonsa on 1.0. (Ajoneuvohallintokeskus, 2009.)

Näkövammaiseksi määritellään ihminen, jonka paremman silmän näöntarkkuus on silmälaseilla korjattunakin huonompi kuin visus-arvo 0,3 ja sokeaksi määritellään ihminen, jonka paremman silmän silmälaseilla korjattu näön tarkkuus on huonompi kuin visus-arvo 0,05. Sen lisäksi, jos näkökenttä on kaventunut halkaisijaltaan alle 20 asteeseen tai toiminnallinen näkö on jostain syystä vastaavanlaisesti heikentynyt, näkövammaisuuden määritelmä täyttyy. (Näkövammaisten Keskusliitto, 2009.)

Näkövammaisella saattaa olla puutoksia näkökentässä. Näkökenttäpuutoksella tarkoitetaan näkökentässä jonkin alueen kaventumista tai häviämistä. Näkökenttään voi

ilmestyä, mihin tahansa kohtaa näkökenttäpuutoksia. Niitä voi olla esimerkiksi näkökentän reunoilla, näkökentän keskeisillä alueilla tai molemmissa. Tämä voi vaikeuttaa mm. lukemista. (Autio & Latva-Nikkola 2009, 8.)

Putkinäkö tarkoittaa sitä, että henkilö näkee vain keskeisen näkökentän alueella ikään kuin kapean putken läpi. Tällaisen henkilön täytyy niin sanotusti kohdistaa putkensa sinne, mihin haluaa nähdä. Tämä aiheuttaa sen, että hän tarvitsee aikaa oikean kohteen löytämiseksi ja ympäristön tapahtumien hahmottamiseen. Pienten esineiden erottaminen ympäristöstä voi kuitenkin olla helppoa. (Autio & Latva-Nikkola 2009, 8.)

Sokealla ihmisellä on niin sanottu panoraama-näkö, eli sokean näkö. Se auttaa liikumaan ja havainnoimaan omaa paikkaa tutussa ympäristössä. Panoraama-näkö toimii tiedostamattomasti ja nopeasti. Se vaikuttaa tilan hahmottamiseen, yleiseen motoriikkaan, liikkeen tajuun ja tasapainoon. (Rudanko 2001, 21.)

2.1 Näkövammaiset kilpahiihdossa

Näkövammaisten maastohiihdossa kilpailtiin ensimmäisen kerran talvikisoissa Ruotsin Örnköldvikissä vuonna 1976. Kilpailu oli avoin urheilijoille, joilla oli fyysinen vamma tai, jotka olivat heikkonäköisiä tai sokeita. Vammasta riippuen kilpailijat käyttivät istumakelkkaa tai tuolivälinettä, jossa on suksipari. Sokeat ja heikkonäköiset kilpailivat näkevän oppaan avustuksella. Miehet ja naiset kilpailivat lyhyillä, keski-, ja pitkillä matkoilla (pituudeltaan 2,5 km:stä 20 km:iin) tai ottivat osaa joukkuekilpailuun. Hiihtäjät käyttivät joko perinteisen tai vapaan hiihtotavan tekniikoita. Maastohiihto kuuluu International Paralympic Committeeen ja sitä koordinoi IPC:n Pohjoismaalainen hiihtotekniikka komitea noudattaen FIS:in sovittuja sääntöjä. Siihen kuului vuonna 2006 urheilijoita 24 eri maasta. (The International Paralympic Committee, 2007.)

Kansanvälisten kilpailusääntöjen mukaan opashiihtäjä on kilpailuissa pakollinen B1-luokissa, eli sokeiden kilpailuluokissa. Kilpailuluokissa B2 eli vaikeasti heik-

konäköiset ja B3 eli heikkonäköiset, opashiihtäjän käyttö on sallittua ja suositeltavaa turvallisuussyistä, mutta ei pakollista. (Näkövammaisten Keskusliitto, 2009.)

Näkövammaiset hiihtävät kilpailuissa molemmilla hiihtotyyleillä, niin vapaalla kuin perinteiselläkin hiihtotyylillä. Arvokisoissa kilpailevat naiset 5, 10 ja 15 kilometrin matkoilla sekä viestissä 3 x 2,5 km (perinteinen, perinteinen ja vapaa). Miesten matkat ovat yleensä luonnollisesti pidemmät kuin naisten eli 5, 10 ja 20 kilometriä sekä viestissä 4 x 5 km (perinteinen, perinteinen, vapaa ja vapaa). Suomessa on sen lisäksi sprinttimatkan kisoja 0,8 - 1.3 km. (Näkövammaisten Keskusliitto, 2009.)

Eri luokkien hiihtäjät voivat kilpailussa hiihtää samassa sarjassa. Samassa sarjassa hiihtäminen onnistuu prosenttitasoitusten avulla, tasoitusten määrä riippuu luokasta sekä hiihtotyylistä. Perinteisellä tyylillä B1 eli sokeitten luokassa tasointus on kokonaisajasta 87 %, B2 eli vaikeasti heikkonäköisten luokassa 98 %. Vapaalla tyylillä hiihdettyä tasointus kokonaisajasta on B1- luokassa 85 % ja B2- luokassa 98 %. Sokeiden hiihtäjien luokassa kilpailevien tulee käyttää kilpailussa hiihtäessään mustia läpinäkymättömiä laseja. Muuten varusteet eivät poikkea tavallisista hiihtovarusteista. (Näkövammaisten Keskusliitto, 2009.)

2.2 Näkövammaisuuden vaikutus liikkumiseen

Näkövammaiselle lapselle tulisi antaa paljon mahdollisuuksia harjoitella eri liikkumisen taitoja, koska oppimisprosessi on usein hitaampi kuin näkevällä lapsella. Näkövammaiset oppivat usein taitoja eri tavalla kuin näkevät. Näkövamman vuoksi esimerkiksi fyysinen suorituskyky, lihasjännitys, ajan ja tilan hahmottaminen sekä liikkeiden suoritusnopeus voi olla erilainen kuin näkevällä. Sen lisäksi vamma voi aiheuttaa kinesteettisen aistin häiriöitä ja stereotyyppisiä liikkeitä. Näkövamman vaikeusaste sekä sen syntymisajankohta vaikuttavat merkittävästi näkövammaisen liikkumiseen ja kokonaiskehitykseen. Alle kuusivuotiaana sokeutuneen tai vammautuneen fyysinen suorituskyky on usein heikompi kuin myöhemmin sokeutuneen tai vammautuneen. Tämä johtuu siitä, että yli kuusivuotiaana sokeutunut tai vammautunut on nähnyt jo useita liikunnan perusmuotoja. Nuoruusvuosina tai aikuisena sokeutuneiden tai vammautuneiden edellytykset liikkumiseen ovat paremmat, koska fyysi-

nen kehitys on heillä tapahtunut normaalisti. Heillä psyykkiset ongelmat voivat kuitenkin vaikeuttaa liikunnan harrastamista. (Mälkiä & Rintala 2002, 59.)

Näkövammaisten välillä on usein suuriakin yksilöllisiä eroja fyysisessä kehityksessä. Joidenkin kehitys voi olla melkein normaalia näkeviin verrattuna. Virikkeellinen ympäristö ja harjoittelun monipuolisuus vaikuttavat fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen varhaisessa lapsuudessa sokeutuneilla tai vammautuneilla ja syntymäsokeilla tai syntymästä saakka näkövammaisilla. Näkövammaisuus ei estä liikkumasta, vaikkakin se usein asettaa rajoituksia. Sokeiden ja näkövammaisten liikkumiseen vaikuttaa esteentaju ja suunnistautumiskyky, jotka perustuvat pääsääntöisesti kuuloon. Esteentajulla tarkoitetaan aistimus- ja havaintoprosessia, jonka avulla lähellä olevan esteen pystyy havaitsemaan ilman näköaistin apua. Näkövammaiset lapset ovat usein myös monivammaisia, mikä vaikeuttaa niin liikkumista kuin oppimistakin. (Mälkiä & Rintala 2002, 59.)

Näkövammaisen lapsen liikunta on tavoitteiltaan ja sisällöltään samanlaista kuin vammattomienkin liikunta. Liikuntamuotoja voidaan soveltaa näkövammaisen lapsen toivomuksille ja tarpeille sopivaksi, ja näin huomioida vamman tuottamat rajoitukset. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää motorisen aktiivisuuden lisäämiseen, myönteisen asenteen luomiseen ja motivointiin. Näkövammaisen lapsen motoriselle kehitykselle on erittäin tärkeää varhaislapsuuden liikunta, sillä hyvissä ajoin aloitettu monipuolinen liikunnallinen harjoittaminen antaa paremmat edellytykset liikunnan harrastamiseen tulevaisuudessa. Kouluikä on liikunnan harrastamisen kannalta erittäin tärkeää aikaa näkövammaiselle. Liikunnallinen kehitys käy käsi kädessä myös muun kehityksen ja oppimisen kanssa. Lapsuusiän liikunta luo pohjan aikuisiän liikunnallisiin vapaa-ajan harrastuksiin. (Mälkiä & Rintala 2002, 60.)

Motivaation ja terveellisen elämäntavan syntymiseksi erityisliikunnan tulisi varhaislapsuudessa olla elämys- ja tasa-arvoliikuntaa eikä vain lääkinnällistä kuntoutusta. Ohjaajan tulisi rohkaista lasta käyttämään erilaisia reagointitapoja sekä korostaa lapsen tarvetta ympäristön hallintaan, jotta hänen mahdollisuutensa toimia erilaisissa ympäristöissä lisääntyisivät. On muistettava, että niin sanotusti väärilläkin liikemalleilla aikaansaadusta osallistumisesta ja itsenäisestä suorittamisesta saadaan niin paljon onnistumisen iloa, että mahdolliset haitat jäävät pieniksi. Varhaisvuosien erityis-

liikunnan tehtävä onkin tukea perheen arkea, tuomalla siihen haaveita ja lisää toivoa. Erityisliikunnassa nähdään lapsi lapsena eikä suinkaan hoidon kohteena ja vanhemmat tavallisina vanhempina. Tällä tavalla pyritään tukemaan normaalia lapsuutta, ja sen takia ohjaajilta vaaditaan käytännön ongelmien ratkaisutaitoja. Toiminta on kaikkea, mitä lapset tekevät, koska lapset ovat lapsia. (Mälkiä & Rintala 2002, 152-154.)

3. MOTORINEN OPPIMINEN

Liikkuminen on erittäin tärkeä osa elämää. Se on välttämätöntä kyetäksemme kävelemään, juoksemaan ja leikkimään, etsiäksemme ja syödäksemme ruokaa, joka ravitsee meitä. Liikkumista tarvitsemme myös kommunikoidaksemme ja ansaitaksemme elantomme, asioissa, jotka ovat erityisen tärkeitä selviytymisellemme. Motorinen oppiminen määritetään kykynä säädellä välttämättömiä liikkumisen mekanismeja. (Shumway-Cook & Woollacott 2007, 4.) Motorinen oppiminen keskittyy yleisellä tasolla liikkeen oppimiseen ja muunteluun. Motorisella kontrollilla käsitetään jo opitun liikkeen säätelyä (Shumway-Cook & Woollacott 2007, 22.).

Motoristen toimintojen hallitseminen tietoisesti ja myöhemmin tiedostamattomasti ovat osana toimintojen oppimisprosessia. Motorisia toimintoja on aluksi koordinoitava tietoisesti suhteessa muihin ympäristössä oleviin motorisiin ja havaintotoimintoihin. Kognitiivisen oppimisen johdosta taitojen parantuessa toimintoja aletaan hallita tiedostamattomasti. Tiedostamattomien prosessien avulla käytetään kehon osia havaintojen ja motoriikan hallitsemiseen. (Talvitie ym. 2006, 67.)

Motoristen taitojen oppimisprosessin alussa käytetään apuna tarkkaavaisuutta ja havainnointia informaation vastaanottamisessa. Aistitoiminnoilta saatua tietoa verratetaan muistissa olevaan tietoon ja käytetään yhdessä sen kanssa. Näin muodostetaan sisäinen toimintamalli. Fyysisen harjoittelun avulla sisäistä toimintamallia kokeillaan käytännössä. Sisäisen ja ulkoisen palautteen kautta toimintamallia arvioidaan ja kor-

jataan tarvittaessa. Mallia täytyy toistaa useita kertoja suoritusnopeuden lisäämiseksi ja jotta malli muuntuisi autonomiseksi. (Numminen 1997, 99–101.)

3.1 Näkeminen

Näkeminen helpottaa motorista oppimista. Näön avulla meillä on mahdollisuus havainnoida esimerkiksi esine ympäristössä ja määrittää sen liikkuminen. Näön kautta saamme myös informaatiota siitä, missä kehomme on ympäristöön verrattuna. Näkeminen auttaa hahmottamaan kehon osien suhteita ja kehomme liikkeitä. (Shumway-Cook & Woollacott 2007, 62.)

3.2 Vestibulaari järjestelmä

Vestibulaarijärjestelmä on herkkä kahden tyyppiselle informaatiolle: pään asennolle ympäristön suhteen ja yhtäkkisille pään liikkeen suunnan muutoksille. Kuitenkaan emme ole täysin tietoisia vestibulaarisista aistimuksista niin kuin olemme toisten aistien osalta. Vestibulaariset aistimukset ovat tärkeitä koordinoimaan monia motorisia vasteita ja nämä aistimukset auttavat tasapainottamaan silmiä ja ylläpitävät tasapainoa liikkeen aikana. Järjestelmän häiriöt aiheuttavat pyörryttämisen tai epätasapainon tunteita, mitkä johtuvat silmien kohdentamisongelmista, ja siten vaikeuttavat tasapainon ylläpitämistä. (Shumway-Cook & Woollacott 2007, 67.)

3.3 Motoriset taidot

Motoristen taitojen kehittäminen vaatii monipuolista harjoittelua lapsuudessa. Motorisiin perustaitoihin kuuluu käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen ja potkaiseminen. Motoriset perustaidot rakentuvat tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidoille. Motoriset taidot ovat lapsille välttämättömiä taitoja ja taitojen yhdistelmiä, joita he tarvitsevat jokapäiväisestä elämästä itsenäisesti selviytymiseen, leikkeihin ja fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumiseen. Osaltaan

nämä taidot muodostavat pohjan myöhemmin esiin tulevien liikunnan lajitaitojen kehitykselle. (Iivonen, 2008.)

3.4 Näkövammaisen lapsen haasteet karkeamotorisessa kehityksessä

Liikkuminen on eräs tapa lapsen oppimiseen ja ympäristön tutkimiseen. Tähän hän tarvitsee toistuvia liike- ja oppimiskokemuksia. Lapsen kiinnostuksen herättäminen on kuitenkin työlästä niin näkövammaisen lapsen vanhemmille kuin muille hänen kanssaan työskenteleville aikuisille. (Näkövammaisten Keskusliitto, 2009.)

3.4.1 Näkövammaisen lapsen motorisen oppimisen ongelmat

Näkevän lapsen perustarpeiden tyydyttämisen jälkeen karkeamotorinen kehitys tapahtuu luonnollisesti. Motivoivan ympäristön tulee olla kiinnostava ja tilava. Esimerkiksi pystyyn nouseva lapsi kaipaa virikkeeksi eri tasoja. Näkövammaisella lapsella saattaa kehittyä puutteita karkeamotorisessa kehityksessä. Näköaistin heikkouden tai puuttumisen vuoksi hän ei koe tarvetta nostaa päätään ja kannatella sitä pystyssä esim. katsoakseen kiinnostavaa tavaraa, kurottaakseen sitä kädellään, ryömiäkseen, kontatakseen tai noustakseen seisomaan yltääkseen siihen. Kokonaisuudessaan lapsen vireystila voi olla alhainen näköstimulaation heikkouden tai puuttumisen vuoksi. Normaalin perusliikkumisen vähyyden vuoksi näkövammaisella lapsella on ehkä havaittavissa alhainen lihastonus. Motoriseen oppimiseen vaadittavat toistot voivat jäädä vähäisiksi, koska lapsi tarvitsee niin paljon aikuisen opastamista ja tukea. Sen lisäksi näkövammaisen lapsen ympäristön hahmotuksen hajanaisuuden vuoksi oppiminen saattaa vaikeutua. (Näkövammaisten Keskusliitto, 2009.)

3.4.2 Oikaisureaktiot

Vauvan kääntymisen selinmakuulle ja vatsalle, ryömimisen, konttaamisen sekä istumaannousun mahdollistavat oikaisureaktiot. Sokealla tai vaikeasti heikkonäköisellä lapsella oikaisureaktiot voivat kehittyä heikommin ja hitaammin, kuin normaalisti

näkevällä lapsella, mikä näkyy etenkin pään hallinnan, vatsamakuun ja asennon vaihtamisen hankaluutena. Tämän vuoksi myöhemmin lapsuudessa kehityksen hidastuminen voi näkyä pään riiputuksena, ryhdin kumaruutena ja kävelyn kiertojen puuttumisena ja jäykkyytenä. (Näkövammaisten Keskusliitto, 2009.)

3.4.3 Tasapainoreaktiot ja tasapaino

Tasapainoon vaikuttaa monet tekijät. Eniten siihen kuitenkin vaikuttavat sisäkorvan tasapainoelimet, joilla aistitaan suuntia. Jalkojen asentotunto sekä näköaisti auttavat pystyssä pysymisessä. Lapsen tasapainoreaktiot kehittyvät kouluikään mennessä ja säilyvät koko loppuelämän ajan. Näkövammaisella lapsella näköaistin heikkouden tai puuttumisen vuoksi tasapainoreaktiot ovat yleensä puutteellisesti kehittyneet, minkä vuoksi kävely saattaa olla leveäraiteista, jalkaterät osoittavat ulospäin ja myötäliikkeet ovat vähäiset. Sen vuoksi taitolajien mm. hiihdon, luistelun, tanssin ja voimistelun oppiminen vaatii kärsivällisyyttä sekä huolellista opastamista. (Näkövammaisten Keskusliitto, 2009.)

Opastaessani poikaa huomasin jo ensimmäisellä harjoituskerralla, että hänen tasapainonsa on ikäisiään näkeviä lapsia heikompi. Tämä tuli esille vielä selvemmin luisteluhiihtoa harjoitellessa, koska luisteluhiihdossa vaaditaan parempaa tasapainoa kuin periteisessä hiihtotyylissä. Teimme tasapainoharjoituksia sekä sukset jalassa että ilman sukset. Mielestäni saavutimme pientä kehitystä pojan tasapainossa sukset jalassa harjoituskauden aikana. Luisteluhiihdossa kehitys näkyi pojan rohkeutena liukua yhden suksen päällä pidempään. Tekemämme tasapainoharjoitukset olivat yhden suksen päällä liukumista, yhdellä jalalla seisomista suksella ja ilman. Lisäksi teimme niin sanottuja lapin-käännöksiä, joissa käännetään paikallaan sukset jalassa 180 astetta.

3.4.4 Koordinaatio

Koordinaatio eli liikkeiden yhteistoiminta kehittyy lapsen leikkiessä ja liikkuesssa sujuvaksi ja tarkoituksenmukaiseksi. Näkövammaisen lapsi leikkii ja liikkuu yleensä

näkevää lasta vähemmän, minkä vuoksi koordinaatiokin on usein heikompi. Matkiesaan vanhempia lapsia näkevät lapset harjoittelevat ja oppivat uusia taitoja, toisin kuin näkövammaisen lapsi, joka tarvitsee paljon opastamista oppiakseen nämä taidot. (Näkövammaisten Keskusliitto, 2009.)

3.4.5 Kehonhahmotus

Liikkeiden, asentojen ja aistikokemusten kautta kehittyy kehonhahmotus. Kehonhahmotuksen avulla ihminen sijoittaa itsensä ja toisen ihmisen tilaan, ympäristöön ja avaruuteen. Kehonhahmotus on perustana motoriselle oppimiselle ja puheen kehitymiselle. Se kehittyy mm. vauvan liikkussa erilaisissa tiloissa ja ympäristöissä sekä leikkiessä. Näkövammaisen lapsen kehonhahmotuksen kehittymistä voi vaikeuttaa esimerkiksi vanhempien ylisuojelu vauvan käsittelyssä. Sen lisäksi liikkeiden yksipuolisuus sekä kokonaisliikkumisen ja liikuntaleikkien vähäisyys vaikuttaa kehonhahmotuksen kehittymiseen. (Näkövammaisten Keskusliitto, 2009.)

3.4.6 Motorisen kehityksen tukeminen

Näkövammaisella lapsella tulisi olla aktiivinen arki, joka sisältäisi kehitystä tukevia liikkeitä toistettuna tuhansia kertoja. Siihen voi kuulua esim.

- sylissä pukeminen
- liikkumisen aktivointi
- erilaiset hieromiset käsin, palloilla tai maalaustelalla
- suuntakuuloharjoitukset
- käveleminen, juoksu, keinuminen, hyppiminen, kiipeily, maastossa liikkuminen, pyöräily, hiihtäminen, luistelu, tanssi ja voimistelu.

Lapsi selviää paremmin erilaisista leikeistä kavereidensa kanssa, mitä monipuolisemmin hän hallitsee perusliikkumisensa. Aktiivinen liikkuminen vähentää myös mahdollisesti syntyviä maneeereja. Näkövammaista lasta herkästi ylisuojellaan, minkä vuoksi hänen luottamuksensa itseensä liikkujana heikkenee. Motorinen kehitys tapahtuu pääosin leikkien kautta. Tavoitteena on, että lapsi kokee onnistumisen, mutta

myös epäonnistumisen kokemuksia, joiden yli hän pääsee kannustuksien ja rohkaisujen myötä. Samojen kokemusten saaminen kuin näkevillä lapsilla, itse tehden ja toimien takaavat karkeamotorisen kehittymisen perusedellytykset. Näkövammaiset lapset voivat harrastaa samanlaisia harrastuksia kuin näkevät lapset, usein harrastuneisuus on kiinni vanhempien motivaatiosta. (Näkövammaisten Keskusliitto, 2009.)

Fysioterapiaa on käytetty näkövammaisten lasten kuntoutusmuotona kaikkialla Suomessa yli 20 vuotta. Fysioterapiassa tavoitteena on lapsen perusliikkumisen oppimisen tukeminen. Jos paikkakunnalla on mahdollisuus toimintaterapiaan, fysioterapia on vaihtunut siihen, yksilölliset tarpeet huomioon ottaen sopivassa ajankohdassa. Tämän rinnalle tulee liikkumistaidon opastaminen, joka alkaa harkinnan mukaan, useimmiten ennen esikouluikää. (Näkövammaisten Keskusliitto, 2009)

4 LAADULLINEN TUTKIMUS

Työssä on käytetty laadullisen tutkimuksen menetelmiä aineiston keräämiseen ja analysointiin. Tässä opinnäytetyön osassa käsitellään laadullisen tutkimuksen teoriaa.

Laadullinen tutkimus on erilaisia tutkimusperinteitä yhdistävä kattokäsite. Laadullisessa tutkimuksessa korostetaan tutkijan subjektiivisuutta. Subjektiivisuus tulee esille käsitteissä, havainnoissa ja tulkinnoissa. Laadullisen tutkimuksen aineiston analysointiin voidaan käyttää sisällönanalyysiä. (Sarajärvi ja Tuomi 2009, 1-165.)

4.1 Havainnointi osana laadullista tutkimusta

Havainnointia pidetään laadullisen tutkimuksen eräänä yleisenä tiedonkeruumenetelmänä. Havainnointi ainoana tiedonkeruumenetelmänä on tutkimuksen analysoinnin kannalta haastavaa. Havainnoinnin ja haastattelun tai muiden aineistonkeruume-

netelmien yhdistäminen on monesti kannattavaa ja tuottaa parhaan tuloksen, tosin se on myös melko suuritöistä ja aikaa vievää. (Sarajärvi ja Tuomi 2009, 81.)

Opinnäytetyössäni käytän aineistonkeruumenetelmänä osallistuvaa havainnointia, jota on kahden tyyppistä; aktiivista ja passiivista. Käytin opinnäytetyössäni aktiivista osallistuvaa havainnointia. Suunnittelin ja ohjasin harjoituksia pojalle sekä opastin häntä hiihtokilpailuissa. Joka kerralla havainnoin aktiivisesti esimerkiksi mitkä taidot poika jo hallitsee ja mitä hänen tulisi vielä harjoittaa.

Tutkijan vaikuttaessa aktiivisesti läsnäolollaan tutkimuksen kohteeseen on kyseessä aktiivinen osallistuva havainnointi. Tällöin tutkija on esimerkiksi aktiivisena tekijänä projektissa tai tutkimuksen kohteena olevassa kehitysryhmässä. Passiivisessa osallistuvassa havainnoinnissa tutkija taas osallistuu tutkittavaan tilanteeseen vaikuttamatta itse tapahtumaan. Passiivisessa osallistuvassa tutkimuksessa voidaan käyttää myös tätä tapaa. Kummassakin menetelmässä tulee tutkijan pystyä erottamaan oma osuutensa ja sen mahdollinen vaikutus tutkimukseen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

4.2 Kysely ja haastattelu osana laadullista tutkimusta

Haastattelun ja kyselyn idea on hyvin yksinkertainen. Kun haluamme tietää mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii niin kuin toimii, on järkevää kysyä asiaa häneltä. Kyselyyn ja haastatteluun perustuvaa tutkimusta on kritisoitu, mutta pääasiassa ongelmia on pidetty metodisina. (Sarajärvi ja Tuomi 2009, 72.)

Aikomuksenani oli haastatella koko hiihdon opastamisprosessin jälkeen tuntemuksia ja kokemuksia opastamisestani pojalta ja hänen isältään. Itsestäni riippumattomista syistä haastattelua en pystynyt kuitenkaan tekemään.

Kyselin kokemuksia aiemmin näkövammaisille hiihtoa opastaneelta Lasse Torpolta sähköpostin välityksellä. Keskustelin myös Tuomas Törrösen kanssa, joka on Näkövammaisten Keskusliiton liikuntatoimessa alueellisena liikunnan suunnittelijana. Haastattelujen perusteella pystyin hiukan kehittämään omaa opastamistaitoani.

5 NÄKÖVAMMAISEN LAPSEN HIIHDON OPASTAMINEN

Näkövammaisen lapsi ei pysty hiihtämään turvallisesti ilman opasta. Opashiihtäjällä on useita tehtäviä, joita käsitellään seuraavissa kappaleissa.

5.1 Opashiihtäjä

Opashiihtäjä tutustuu kilpailurataan ensin yksin ja sitten hiihtäjän kanssa. Opas auttaa tarvittaessa suksihuollossa ja muissa hiihtosuoritusta edeltävissä tehtävissä. Opashiihtäjä opastaa äänen avulla. Opastaessa saa käyttää apuna mikrofonia ja kaiutinta tai oppaan ja opastettavan välistä radioyhteyttä. (Näkövammaisten Keskusliitto, 2009.)

Minun ei tarvinnut auttaa poikaa suksihuollossa, koska hänen isänsä voiteli ja laittoi sukset kuntoon. Meillä ei ole ollut käytössä - heijastinliiviä lukuun ottamatta - harjoituksissa eikä kilpailuissa mitään ylimääräisiä apuvälineitä. Pojan suksen kärjet oli maalattu mustalla värillä, jotta poika erottaisi paremmin, missä sukset kulkevat.

Opastettaessa täytyy ottaa huomioon välimatka opastettavaan: ei liian lähellä, eikä liian kaukana sekä ohjeiden lyhyt mutta ytimekäs sisältö. Oppaan tulisi kertoa hiihtäjälle lyhyesti ja ytimekkäästi maaston muodoista, ladun / hiihtouran huonoista kohdista, mutkista, nousuista, laskuista, muista kilpailijoista, kilpailun etenemisestä, ohiustilanteesta sekä yleistilanteesta ladulla. Sopiva välimatka hiihtäjän ja oppaan välillä löytyy useamman yhteisen harjoituksen jälkeen. Hiihtäjän olisi hyvä kertoa, miltä välimatkalta hän kuulee opashiihtäjän opastuksen sekä pystyy vielä ennakoimaan tulevat tilanteet. Oma hankaluutensa on käytännössä yrittää ylläpitää tätä välimatkaa. Kilpailussa opashiihtäjä voi vauhdikkaassa laskussa hiihtää riittävä lähellä kilpailijaa, jotta tämä saisi siitä ”peesiapua”. Kokemattoman hiihtäjän kanssa oppaan olisi hyvä laskea alamäet hänen rinnallaan tai ohjata laskua otteella hiihtäjän sauvasta tai kädestä. (Näkövammaisten Keskusliitto, 2009.)

5.2 Kuvailun käyttö näkövammaisten ohjauksessa

Kuvailu antaa tietoa ympäristöstä ja näin selkeyttää sitä. Kuvailu auttaa ymmärtämään asiayhteyksiä ja näin tilanteiden hallinta lisääntyy. Esimerkiksi hiihdossa kuoppaisen maastonkohdan kuvailu voi auttaa mielikuvan syntymisessä, millainen on kuoppainen maasto ja miltä se tuntuu suksien alla. Kuvailu täydentää saatuja aistihavaintoja ja näin antaa tietoa kohteesta kosketushavainnon tueksi. Se tukee kontaktin saamista ympäristöön ja näin antaa tietoa toiminnan pohjaksi. Kuvailu tukee myös näköhavaintoja heikkonäköisillä ihmisillä, mutta sitä voidaan käyttää myös täysin sokean henkilön kanssa. Kuvailtaessa kuvailija kertoo näköön perustuvan tiedon näkövammaiselle eli kuvailee esimerkiksi ympäristöä. Kuvailtavat kohteet esitellään laajasta yksityiskohtaisempaan. (Takala ja Kontu 2006, 181-182.)

5.3 Suuntien neuvominen näkövammaiselle

Vinujen suuntien kertomisessa ja määrittelyssä hyvä keino on käyttää kellotaulua apuna. Sitä käytettäessä on hyvä muistaa lähtökohtana, että näkövammaisen katsoo kello kahtatoista kohti. Jos opas on näkövammaista vastapäätä, on muistettava nimeä kellosta suunnat peilikuvana tai ilmaista, että suunnat ovat oppaasta katsottuna. (Näkövammaisten Keskusliitto, 2009.)

Opastaessani olen käyttänyt sanoja: vasemmalle, oikealle, käännytään vasemmalle 90 astetta, käännytään loivasti oikealle, jyrkkä alamäki, loiva alamäki, jyrkkä ylämäki, loiva ylämäki, suoraan, tasaista, kumpuilevaa. Ohjeeni on voinut olla seuraavanlainen: ”suoraan, suoraan, tasaista on. 30 metrin päässä alkaa loiva ylämäki. Nyt ylämäkeä. Vielä muutama metri ylämäkeä ja sitten on tasaista”. Sen lisäksi olen yrittänyt arvioida matkaa, esimerkiksi: ”50 metrin päästä käännytään vasemmalle 90 astetta”.

6 HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

Tässä opinnäytetyön osassa käsitellään harjoituksia ja kilpailuja, joihin osallistuimme. Tapahtumat käydään läpi kronologisessa järjestyksessä alusta loppuun. Harjoituspäiväkirjassa kerron myös omista kokemuksistani ja havainnoistani.

21.4.2008 keskiviikko

Alueellinen liikunnan suunnittelija Tuomas Törrönen Näkövammaisten Keskusliiton liikuntatoimesta oli saapunut koulullemme kertomaan muun muassa opinnäytetyöni aiheesta. Lehtori Kati Karinharjun työhuoneessa hän näytti tietokoneelta lyhyen videopätkän näkövammaisten hiihtokilpailusta, jotta saisin jotain käsitystä opashiihtäjänä toimimisesta. Sen lisäksi hän neuvoi, kuinka minun kannattaisi käyttää kellotaulun numeroiden sijaintia opastamisen apuna. Tunsin kuitenkin kellotaulun heti jotenkin hankalaksi tavaksi neuvoa suuntia, joten ajattelin löytäväni helpomman tavan opastaa. Tuomas kertoi myös sen, että minkäänlaista koulutusta opashiihtäjänä toimimiseen ei ole, vaan käytäntö opettaa. Sain kuulla myös, että tietoa opashiihtäjänä toimimisesta on todella vähän saatavilla, mutta hän esitteli kuitenkin muutamaa internet-sivustoa, joihin voisin aluksi tutustua. Lisäksi puhuimme hakusanoista, joilla minun kannattaisi internetistä hakea tietoa.

22.4. – 21.9.2008

Kesän aikana hain tietoa näkövammaisten hiihdosta ja opastamisesta. Huomasin, että materiaalia aiheesta oli erittäin hankala löytää. Koin hankalaksi tiedonhakemisen myös sen vuoksi, että en ollut tavannut vielä kertaakaan tutkimushenkilöä.

22.9.2008 keskiviikko

Tapasin pojan ja hänen vanhempansa ensimmäistä kertaa Satakunnan ammattikorkeakoululla. Sovimme alustavasti tulevista yhteisistä harjoituksista ja kilpailuista heidän kanssaan. Kerroin itsestäni ja hiihdon harrastamisestani. Puhuimme myös hiukan siitä, mitä hiihtäjän opastaminen on, sekä miten monta yhteistä harjoituskertaa olisi hyvä olla ennen kilpailuja. Sovimme, että tulen seuraamaan Jämin Jänteen hiihtokoululaisten sauvaharjoitusta Jämille 3.10.2008.

3.10.2008 perjantai

Sauvaharjoitus tehtiin Jämillä Porin seudun hiihtäjien stadionilla. Tämän harjoituskerran tavoitteena minulla oli tutustua pojan liikkumiseen ja siihen, miten opastetaan. Pojan isä allekirjoitti sopimuksen siitä, että saan ottaa valokuvia harjoituksista ja kilpailuista opinnäytetyötä varten sekä sopimuksen opinnäytetyön tekemisestä. Näissä harjoituksissa olin mukana seuraamassa, en itse vielä ohjannut. Alkulämmittelyinä teimme erilaisia loikkia stadionilla (kuva 1). Huomasin, että tasapaino ja liikkeiden resiprokaalisuus vaativat lisää harjoittelua, sillä pojan eteneminen näytti aika ajoin melko epävarmalta.



Kuva 1. Poika suorittaa alkulämmittelyä haara-perushyppin.

Harjoitukseen kuului sauvakävelyä maastossa ja loikkaharjoituksia ylämäkeen. Illan pimentyessä huomioliivien ja lamppujen puuttuminen hankaloitti ja hidasti harjoituksen etenemistä. Poika pysyi kuitenkin yllättävän hyvin ryhmän mukana ja innostui harjoituksista, vaikka innostus laantuikin välillä muita lapsia aikaisemmin. Poika tar-

vitsi kuitenkin lähes koko ajan ohjeistusta menosuunnassa, jottei olisi törmäillyt puihin ja muihin esteisiin.

Näkövammaisen tarvitsee näkeviin lapsiin verrattuna enemmän sanallista opastamista, sillä hän ei pysty visuaalisesta mallista tekemään esimerkiksi haluttua liikettä. Pojan isä opasti suurimmaksi osaksi poikaansa näissä harjoituksissa, koska ryhmän ohjaajalla ei ollut suuren lapsiryhmän vuoksi resursseja opastaa poikaa riittävästi.

Tavoite seuraavalle harjoituskerralle oli selvittää pojan kanssa, mikä olisi opastajan eli minun ”oikea” paikka ja etäisyys hänestä yhteisesti harjoitellessamme. Sen lisäksi ensimmäisellä yhteisellä hiihtokerralla päätin kartoittaa pojan hiihtotekniikoita ja tarvittaessa opettaa lisää tekniikkaa.

Poika pystyi yllättävän hyvin liikkumaan melko epätasaisessakin maastossa ilman jatkuvaa maastonmuodoista kertovaa opastusta. Pojalle harjoitusmaastot ovat jo jokseenkin tuttuja, sillä hän on käynyt ennenkin harjoituksissa täällä. Harjoituksessa käytettiin hyväksi vaaleaa vaatetusta, joka erottui hieman paremmin tummasta taustasta varsinkin illan hämärtyessä. Pimeän tultua vaaleastakaan vaatetuksesta ei ollut hyötyä, mikä ilmeni pojan epävarmuutena ja etenemisvauhdin hidastumisena.

19.10.2008 sunnuntai

Pidimme yhteisen sauvaharjoituksen pojan kanssa ennen lumille menoa. Sauvaharjoitus tehtiin Porissa pururadalla. Minulla oli päälläni huomioliivi, joka helpotti erottumista maastosta. Sen lisäksi harjoitusten sijoittuminen aamupäivään takasi riittävän valaistuksen. Harjoittelimme muun muassa loikkia ylämäkeen sekä tasamaalla.

Loikkaharjoitusten tavoitteena on parantaa lihasten kimmoisuutta, liikkuvuutta ja koordinaatiota. Suoraan eteen suuntautuvia loikkia oli tarkoitus tehdä loivaan ylämäkeen ja sivulle suuntautuvia loikkia tasamaalla. Loikkia tehtiin kymmenen loikan sarjoina, joiden välille jätettiin muutaman minuutin mittainen palautus. Sauvojen kanssa tehtävät loikat mahdollistivat sen, että harjoitus oli hieman kevyempi jaloille ja nivelle kuin ilman sauvoja.

Poika suostui ilman ongelmia suunnittelemini harjoitusten tekemiseen, tosin epävarmuuteni näkövammaisen opastajana heijastui suorituksissa kaatuilemisina. Onneksi kuitenkin poika nousi yleensä ylös valittelematta ja reippaasti. Jalan ja sauvan vastakkaisuus eli resiprokaalisuus unohtui välillä erityisesti loikkia tehdessämme ja vauhdin lisääntyessä. Yritin muistuttaa siitä, mutta sellaisia liikeratoja, joihin on totunut, on vaikea oppia uudelleen oikein.

Kyselin pojalta sopivasta etäisyydestä opastaa häntä, mutta selkeää niin sanotusti oikeaa paikkaa oli vaikea löytää. Hiihtäessä on omat hankaluutensa pitää välimatkaa sopivana opastajan ja opastettavan välillä esimerkiksi jyrkistä maaston muodoista johtuen. Opastettavan ja oppaan välisen sopivan etäisyyden ylläpitäminen on vaikeaa, koska oppaan tarvitsee samanaikaisesti huomioida monta tekijää, esimerkiksi muut liikkujat sekä ympäristön esteet. Seuraavalla kerralla menimmekin jo lumelle Jämin hiihtoputkeen.

26.10.2008 sunnuntai

Näkövammaiselle hiihtotekniikan harjoittelu on ensiarvoisen tärkeää tasapainon harjaannuttamisen kannalta. Perinteisessä hiihtotyylissä koneella tehdyt kovat ja syvät latu-urat, antavat suksille hyvän sivutuen, ja näin helpottavat tasapainon ylläpitämistä. Loivat mäet ja kaarteet sopivat hiihtomaastoksi näkövammaiselle, jolla on vähän hiihtokokemusta, turvallisuutensa vuoksi. (Verhe 1994, 177.)

Olin Jämin hiihtoputkessa hyvissä ajoin, jotta ehdin tutustua putken hiihtolatuun ennen yhteistä harjoitustamme. Yllätyksekseni huomasin pojan tullessa paikalle isänsä kanssa, hänen kantavan omat sauvansa ja suksensa turvallisesti. Sen lisäksi hän sai kiinnitettyä monet suksien siteisiin ilman ulkopuolisen apua.

Ensimmäinen hiihtoharjoitus toteutettiin Jämin hiihtoputkessa perinteisellä tyylillä. Pojan suksien kärjet oli maalattu mustiksi, jotta hän pystyisi paremmin erottamaan, missä sukset kulkevat. Hiihtoputkessa oli niin paljon ihmisiä, että pojan opastaminen oli välillä hankalaa mm. ohittavien hiihtäjien vuoksi.

Tämän harjoittelukerran tavoitteeksi asetin tasapainoharjoitukset ja suksille totuttumisen kesän jälkeen. Hiihdimme 2½ kierrosta hiihtoputkessa eli noin 3 km. Välillä harjoittelimme tekniikkaa (potkukelkka, sauvoitta hiihto ja tasatyöntöharjoituksia). Pojalle tuotti hankaluuksia tasapainon osalta erityisesti potkukelkka harjoitus, jossa harjoitellaan tasapainoa ja suksen liu`ttamista ilman sauvoja yhdellä suksella, eli käytännössä ideana on tasapainon säilyttäminen liikkeessä yhdellä jalalla. Hankaluuksia tuotti myös sauvoitta hiihto. Huomasin, että poika eteni mielellään tasatyönnöllä, vaikka maaston muodot eivät suosineetkaan sillä tekniikalla hiihtämistä.

Sauvoitta hiihdon ideana on hiihtorytmin ja liu`un opettaminen. Potkukelkka harjoituksen avulla hiihtäjä voi ymmärtää potkun ja liu`un tarkoitusta. Näkevää huonomman tasapainon vuoksi näkövammainen hiihtäjä käyttää yleensä enemmän tasatyöntö tekniikoita. (Mälkiä & Rintala 2002, 311.)

Koin todella haasteelliseksi ohjata poikaa, koska en löytänyt ratkaisua, kuinka olisin voinut harjoittaa tasapainoa suksien päällä (liu`uttamista) ilman visuaalista opetusta. Pelkkä sanallinen opastaminen ei tuntunut juurikaan auttavan. Sen lisäksi harjoitteista oli vaikea tehdä leikkimielisiä tilan puutteen ja väen paljouden vuoksi.

Yritin tällä harjoituskerralla selvittää myös sopivaa välimatkaa opastettaessa. Kyselin pojalta, missä kohdin hän kuulee suksistani lähtevää ääntä tai näkee minun suksistani osan. Poika ei kuitenkaan osannut vastata kysymyksiini, joten jäi epäselväksi, kuuli-ko hän lainkaan suksistani tulevaa ääntä tai näkikö hän suksiani. Oppaan oikea etäisyys opastettavaan on riippuvainen olosuhteista ja reitin vaikeusasteesta. Opastettavan pitää pystyä kuulemaan oppaan ääni ja hänellä täytyy olla riittävästi aikaa reagoida annettuihin ohjeisiin. Opas hiihtää yleensä opastettavan edessä, jotta opastettava pystyy oppaan äänen perusteella havainnoimaan hiihtosuuntaa. Hiihtäjän näkökyvystä riippuen, hän voi saada myös tietoa maastonmuodoista oppaan suksien kantoja havainnoimalla. Ladun haastavissa kohdissa opas voi mennä joko opastettavan sivulle tai taakse, riippuen siitä kumman opas kokee hiihtäjän turvallisuuden kannalta paremmaksi vaihtoehdoksi.

2.11.2008 sunnuntai

Kokeilin ennen yhteistä harjoitustamme pojan kanssa silmät peitettynä, sokeana hiihtämistä, oppaan kanssa. Koin hiihtämisen sokeana todella hankalaksi ja tarvitsin paljon opastamista hiihtosuunnista ja maastonmuodoista, että uskalsin ylipäättään mennä eteenpäin.

Tällä kertaa harjoittelimme luistelutyylillä hiihtämistä Jämin hiihtoputkessa. Ihmisiä oli taas paljon, joten jouduin hiukan soveltamaan suunnittelemani harjoituksia, jotta pahemmilta yhteen törmäyksiltä vältyttäisiin. Hiihdimme kaksi kierrosta putkessa eli n.2,5 km.

Tämän harjoituskerran tavoitteena oli tutustuminen pojan luisteluhihdon tekniikoihin ja harjoitella perustekniikoita muun muassa sauvoitta hiihtoa ja Wassbergia eli luisteluhihdon tekniikkaa, jossa sauvatyöntö tehdään samaan aikaan hiihtopotkun kanssa. Tällä harjoituskerralla tarkoitukseni oli myös kokeilla eri paikoissa opastamista: edessä, sivulla ja takana.

Fyysinen avustaminen ja suoritustekniikan läpi käyminen auttavat näkövammaista hiihtäjää tuntemaan liikeradat ja sitä kautta oppimaan ne. Mäkien nousutekniikat voidaan opettaa normaalilla tavalla, paitsi jos ne tuottavat paljon ongelmia, voidaan esimerkiksi haaranousussa näkövammaisen toinen suksi ohjata menemään latu-uraa pitkin ja toisella suksella hän voi liu'uttaa vauhtia luistelu-uralta. (Mälkiä & Rintala 2002, 312.)

Koin hankalaksi opastaa poikaa fyysisesti avustamalla, koska tunsin olevani hänen tiellään, erityisesti silloin kun hiihdettiin sauvat käsissä. Sauvatta hiihdossa fyysinen kontakti olisi ehkä voinut opettaa poikaa tuntemaan halutut liikeradat. Minulle ei kuitenkaan tullut harjoituskerralla mieleeni, että voisin käyttää kyseistä tapaa opastuksessa. Suksetkin olisivat mahdollisesti sotkeutuneet toisiinsa, jos olisin yrittänyt ohjata manuaalisesti poikaa. Mäkien nouseminen onnistui hyvin haarakäynnillä, ja sitä poika käyttikin suurimmassa osassa ylämäkiä.



Kuva 2. Harjoittelemme sauvoitta hiihtoa (kuvannut Kari Sinikallas).



Kuva 3. Harjoittelemme tasapainoa yhdellä jalalla (kuvannut Kari Sinikallas).

Harjoittelimme pojan kanssa sauvoitta hiihtoa, joka oli perinteistäkin sauvoitta hiihtoa hankalampaa juuri tasapaino ongelmien vuoksi. Niin kuin kuvasta (kuva 2) voi huomata, poika ei uskalla viedä tarpeeksi kehon painoa liukuvan suksen päälle, jolloin hiihdosta tulee ”töpöttävää” ja kävelynomaista. Kehotuksestani poika kuitenkin yritti siirtää painoa enemmän liukuvan suksen päälle, mutta silloin hän yleensä horjahti ja tasapaino petti. Harjoittelimme myös tasatyöntöä, joka sujui niin perinteisen kuin luistelun suksilla hyvin. Harjoittelimme luisteluhiihdon tekniikoita loivaan ylämäkeen, tosin eräs luisteluhiihdon tekniikka ei onnistunut kuin muutaman sauva-työnnön ajan. Pojalla oli periaate kuitenkin hallussa, sillä hän tiesi tekniikan nimen perusteella, millainen hiihtotekniikka oli kyseessä. Luisteluhiihdon tekniikoissa han-

kaluutena olivat tasapaino-ongelmat, sillä niissä vaaditaan suksen liu'uttamista, jotta esimerkiksi joka hiihtopotkulla ehditään tekemään sauvatyöntö.

Harjoittelimme pojan kanssa tasapainoa myös esimerkiksi lapin-käännöksiin sekä yhdellä suksella tasapainoillen liu'utusta siihen yhdistämättä (kuva 3). Nämä harjoitukset olivat vaativia, sillä niissä poika tarvitsi yleensä sauvojen tukea. Kokeillessaan esimerkiksi yhdellä suksella tasapainoilua ilman sauvojen tukea hän onnistui säilyttämään tasapainon noin kymmenen sekunnin ajan.

23.11.2008 sunnuntai

Jämin hiihtopotkessa harjoittelimme perinteisen hiihtotyyllillä. Hiihdimme kaksi kierrosta eli noin 2,5 km. Harjoittelimme tasapainoa ja perinteisen hiihdon tekniikoita. Harjoitusten tavoitteena oli kehittää tasapainoa ja rytmin kautta resiprokaalisuutta. Esimerkiksi yksipotkuinen tasatyöntö oli pojalle melko hankala tekniikka oppia, sillä käsien heilahdus eteen ja lantion nouseminen liukusukselle ei onnistunut kunnolla tasapaino-ongelmien vuoksi. Myös liikkeiden rytmitys ja resiprokaalisuus tuotti välillä ongelmia. Varsinkin vuorohiihdossa sauvan iskeminen lumeen vastakkaisen suksen siteen kohdalle ja painon siirtäminen liukusukselle oli hankalaa (kuva 4). Yrittäen sanallisesti rytmiä tekemällä harjoituttaa resiprokaalisuutta. Kärsivällisyyden ja motivaation säilymisen myötä harjoitus tuotti lopulta tulosta ja vuorohiihtoon tuli kaipaamaani rytmikkyyttä ja vastavuoroisuutta. Harjoittelimme myös laskuasentoja, tosin ne sujuivat hyvin jo heti alussa.



Kuva 4. Harjoittelemme vuorohiihdon rytmisyyttä ja vastavuoroisuutta (kuvannut Kari Sinikallas).

30.11.2008 sunnuntai

Harjoittelimme luisteluhiihtoa Jämin hiihtoputkessa viimeisellä yhteisellä harjoituskerralla ennen joulutaukoa ja tammikuun alun hiihtokisoja. Keskityimme tällä kerralla vielä hiukan hiihtotekniikoihin sekä otimme muutaman vauhdikkaamman vedon, niiden tavoitteena oli, selvittää minulle pojan kilpailuvauhti. Hiihdimme jälleen kaksi kertaa putken ympäri eli matkaksi tuli noin 2,5 km. Poika uupui hiihtosuorituksen lopussa niin kuin aikaisemmillakin kerroilla oli yleensä käynyt. Lopuksi harjoittelimme vielä tasapainoa tällä kertaa ilman suksia ja sauvoja.

Kuten aikaisemmillakin kerroilla hiihdimme aluksi noin 10 min, jonka jälkeen ohjasin muutaman lyhyen venytyksen päälihasryhmille. Venytysten jälkeen jatkoimme hiihtämistä välillä hiihtotekniikkaa läpi käyden. Yritin opettaa pojalle vuoroluistelua loivaan ylämäkeen, mutta sanallisista ja osittain manuaalisestakin ohjauksesta huolimatta hän ei tuntunut hahmottavan tekniikkaa. Lopulta luovutin, koska ajattelin, että kyseinen luisteluhiihdon tekniikka ei vaikuta kilpailuissa menestymiseen tai muutenkaan hiihdon harrastamisen mielekkyyteen.

Jämin hiihtoputkessa on ikkunoita noin 20 metrin välein. Käytin niitä hyväkseni vetoharjoituksessa, sillä poika näki niiden kautta ulkoa kajastavan valon. Pyysin poikaa hiihtämään niin vauhdikkaasti kuin vain pystyi ikkunalta toisen ikkunan luo, näin pystyin osittain hahmottamaan niin sanotun kilpailuvauhdin, ja sen mitkä sanalliset ohjeet olivat välttämättömiä suorituksen kannalta. Huomasin, että hiihtosuunnasta kertominen sekä jyrkkien maastonmuotojen kuvaileminen olivat välttämättömiä, jotta poika uskalsi hiihtää vauhdikkaasti eteenpäin.

14.1.2009 keskiviikko

Tulevan sunnuntain (18.1.2009) kilpailua varten harjoittelimme luistelutyylillä, niin sanotun yhteisen sävelen löytämiseksi joulutauon jälkeen. Harjoittelimme Porissa Isomäen tekolumiladulla hiihtäen yhden kilometrin lenkkiä kolme kertaa. Tällä kerralla keskityimme erityisesti opastamisen kannalta sopivan välimatkan säilymiseen. Alamäissä jouduin jarruttelemaan välillä melko paljon, jottei välimatka kasvanut liian suureksi ja ohjeiden kuuluvuus heikentynyt. Poika hiihti eri hiihtovauhtia eri maastonkohdissa, jonka vuoksi sain olla tarkkana, ettei hän pääse kuitenkaan hiihtämään niin sanotusti ylitseni.

Pisimmät alamäet opastin poikaa laskemaan ladulla, jotta tasapaino olisi helpompi säilyttää ja sukset kulkisivat latu-urissa oikeaan suuntaan niitä siirtelemättä. Putkessa hiihtämiseen verrattuna oli helpompi opastaa poikaa ulkoladulla, koska muita hiihtäjiä ei ollut niin paljon. Junnu-cup kilpailu 18.1.2009 Punkalaitumella peruttiin lumen vähyden vuoksi ja siirrettiin seuraavaksi sunnuntaiksi 25.1.2009.

Punkalaidun 25.1.2009

Ensimmäinen yhteinen Satakunnan kansan junnu-cup kilpailu hiihrettiin 25. tammi-kuuta 2009 Punkalaitumella Porttikallion hiihtokeskuksessa vapaalla hiihtotavalla. Kävin hiihtämässä radan läpi yksin ja painoin mieleeni radan haastavimmat kohdat. Radan pituus oli 9-vuotiaitten poikien sarjassa 1,5 km pitkä.

Ensimmäiseksi yhteiseksi kilpailuksi rata oli todella haastava, sillä siinä oli jyrkkää ylä- ja alamäkeä tiukkoine mutkineen. Yhteiset harjoituksemme olivat olleet lumen puutteen vuoksi pääsääntöisesti hiihtoputkessa ja kerran tekolumiladulla tasaisissa maastoissa, joten ensimmäinen kilpailu jännitti minua rataa tutustumisen jälkeen vaativan maaston vuoksi. Kävimme kerran yhdessä opastettavani kanssa tutustumassa kilpailun hiihtorataan. Valitettavasti tutustuminen lisäsi vain jännitystäni, koska en ennättänyt ohjaamaan poikaa tarpeeksi mutkikkaassa alamäessä, joka aiheutti sen, että hän hiihti lumipenkkaan. Onneksi lunta oli kuitenkin sen verran, että se pehmeni pojan kaatumista hiihtouran viereen. Ennen itse kilpailusuoritusta hermoilin, kuin-

ka tulisimme selviämään radan läpi niin sanotusti ehjin nahoin. Pojan isä kuitenkin muistutti minua siitä, että voisin turvallisuuden vuoksi ottaa pojasta kiinni, ja näin voisimme yhdessä laskea pahimmat alamäet.

Kyseinen kilpailu oli tarkoitettu näkeville lapsille, minkä vuoksi siinä ei huomioitu lainkaan näkövammaisia. Näkövammaisten hiihtokilpailuissa pahoissa mutkaisissa alamäissä on merkintä, millä välillä opas saa ottaa kiinni hiihtäjistä ja opastaa pahoista paikoista ohi. Turvallisen kilpailusuorituksen vuoksi arvioin itse, missä alamäissä minun täytyisi ottaa opastettavastani kiinni. Pidin päälläni niin yhteisellä tutustumiskierroksella kuin kilpailutilanteessakin keltaista huomioliiviä, jotta poika erottaisi minut paremmin maastosta (kuva 5).

Loppujen lopuksi kilpailusuoritus meni hyvin ilman kaatumisia. Yritin opastaa poikaa parhaani mukaan ja mielestäni onnistuin siinä melko hyvin, sillä opastettava oli tyytyväinen siihen, että suoriutui kilpailusta ilman kaatumista ja ei jäänyt sarjassaan viimeiseksi. Poika oli lopussa kaikkensa antanut, joten vauhdikasta loppukiriä ei tullut (kuva 6). Aikaa kilpailusuoritukseen meni noin 13 min ja tuloksissa olimme toiseksi viimeisiä.



Kuva 5. Olemme hiihtämässä lähtösuoralla ennen nousemista ensimmäiseen ylämäkeen. Huomioliivi erottuu selvästi valkoisesta taustasta (kuvannut Kari Sinikallas).



Kuva 6. Olemme maalisuoralla, loppukiriä vaille maalissa (kuvannut Kari Sinikallas).

Kankaanpää 1.2.2009

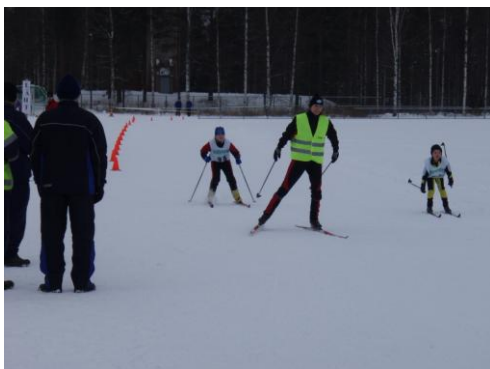
Toinen Satakunnan kansan junnu-cupin osakilpailu käytiin Kankaanpään liikunta-keskuksessa 1. helmikuuta 2009. Tutustuin jälleen kilpailurataan etukäteen yksin, jotta osaisin opastaa poikaa oikeaa reittiä. Tämä kilpailurata oli huomattavasti tasaisempi ja helpompi kuin Punkalaitumen kilpailurata. Pituudeltaan 1,5 km radassa oli vain yksi jyrkempi nousu ja lasku, muuten oli melko tasaista. Kiersimme radan pojan kanssa siihen tutustuen. Hankaluuksia tuotti ainoastaan melko vauhdikas alamäki, jossa jarrutuksista huolimatta minun vauhtini kiihtyi liian kovaksi, minkä vuoksi välimatkamme kasvoi ja opastukseni ei enää kuulunut selvästi pojalle. Huomasin myös sen, että hän hiihti hitaammin ja oli epävarmempi, riippuen siitä, mitä pidempi välimatkamme oli.

Kilpailusuoritus meni ihan hyvin yhtä kaatumista lukuun ottamatta. Kaatumisen vuoksi ei tuhlaantunut paljon aikaa, koska poika nousi ylös niin ripeästi ja sitten jatkettiin matkaa. Kilpailustadionia ympäröi aita, jossa oli kaksi aukkoa, joista ”tähätäsimme” alussa ulos ja lopussa sisään (kuva 7). Menimme loppukirissä vielä yhden samassa sarjassa hiihtävän pojan ohi (kuva 8). Poika oli tyytyväinen suoritukseen, koska hän ei jäänyt sarjassaan viimeiseksi. Näin on puolet (luistelutyöli) junnu-cup

kilpailuista ohi ja puolet (perinteisentyyli) vielä edessäpäin. Tästä kilpailusta on otettu valokuvia.



Kuva 7. Olemme kurvaamassa kilpailustadionille (kuvannut Kari Sinikallas).



Kuva 8. Loppukirissä menemme yhden pojan ohi (kuvannut Kari Sinikallas).

Honkajoki 22.2.2009

Kolmas junnu-cupin osakilpailu käytiin Honkajoella Honkalassa 22. helmikuuta 2009. Tämä Satakunnan Kansan junnu-cup oli tänä vuonna ensimmäinen, jossa hiihrettiin perinteisellä tyylillä. Uskoin pärjäävämmen pojan kanssa hyvin tässä kilpailussa, koska opastaminen on jonkun verran helpompaa perinteisellä tyylillä hiihdettyä ja olin saanut etukäteen informaatiota siitä, että maasto tulisi olemaan tasaista. Opastaminen on hiukan helpompaa perinteisellä tyylillä kuin luistelutyylillä hiihdettyä, koska perinteistä hiihdetään latu-urassa, joka ohjaa suksia oikeaan suuntaan.

Matkalla Raumalta Honkajoelle satoi lunta ja kilpailukeskuksessa paikan päällä oli myös lumipyry. Se tiesi minulle ja pojalle hankaluuksia, koska lumipyry häntäsi hä-

nen näkemistään sekä tukki ladun, jolloin suksi lähti herkästi pois latu-uralta. En ehtinyt tutustumaan yksin hiihtoreittiin, joten lähdimme pojan kanssa yhdessä tutustumaan siihen. Suurimmaksi osaksi reitti oli tasaista yhtä hieman jyrkempää nousua ja laskua lukuun ottamatta, tosin muutama jyrkkä käänнос mahtui rataan mukaan. Jyrkin käännöksistä oli lähes 180 astetta.

Jo tutustumiskierroksella hankaluuksia tuotti lumipyry, joka tukki ladun niin, että sain seurata tarkasti, milloin pojan suksi ajautuu pois latu-uralta. Tarkkaavaisuudesta huolimatta hän kaatui muutaman kerran suksien mennessä ristiin tai toisen suksen ajautuessa lumipenkkään. Onneksi poika oli niin reipas, että nousi ripeästi ylös, eikä valitellut.

Itse kilpailusuoritus meni samaan tyyliin kuin tutustumiskierroskin. Pojan hiihdosta huomasin selvästi sen, että hän oli varovaisempi ja hiihti hitaammin huonon näkyvyyden ja ladun umpeutumisen vuoksi. Minua jäi harmittamaan se, että poikakaan ei ollut tyytyväinen suoritukseensa. Mietin myös sitä, että olisimmeko voineet pärjätä paremmin, jos olisin hiihtänyt pojan vierellä koko matkan, tosin omat hankaluutensa on siinäkin opastamistavassa, esimerkiksi se, että olisimme voineet molemmat kaatua suksien mennessä ristiin. Kilpailusta on otettu valokuva, josta käy ilmi, miten ”tuhruinen” keli oli (kuva 9).



Kuva 9. Kannamme suksiamme pois maali-alueelta. Suksista huomaa lumen kosteuden, koska se on imeytynyt kiinni suksien pohjiin (kuvannut Kari Sinikallas).

Ulvila 1.3.2009

Viimeinen satakunnan kansan junnu-cup:in osakilpailu pidettiin 1. maaliskuuta 2009 Ulvilassa Massinmajalla perinteisellä tyyllillä. Tutustuin ensin rataan yksin. Radassa oli jonkun verran nousuja ja laskuja, mutta ei kuitenkaan hirveän jyrkkiä sellaisia. Täysin tasaista ei ollut oikeastaan kuin aivan lopussa. Sää oli suotuista Honkajoen kilpailuun verrattuna, koska nyt ei satanut mitään. Tutustuimme jälleen yhdessä pojan kanssa rataan, kiertäen sen kerran ympäri. Pari kertaa hän kaatui, siinä vaiheessa kun vaihtoivat ladulta toiselle. Lähdin itse ehkä liian luottavaisesti opastamaan, sillä ajattelin perinteisen hiihdon onnistuvan melkein itsestään kelin suosiessa ja latujen ollessa hyvässä kunnossa (kuva 10). Vasta kilpailusuorituksen jälkeen tajusin, että olisin voinut opastaa poikaa enemmän sekä ottaa poikaan fyysistä kontaktia turvallisuuden vuoksi latujen vaihtokohdassa alamäessä, kun vauhtia oli jo jonkin verran. Huomasin myös pojan alakuloisuudesta sen, ettei hän itsekään ollut täysin tyytyväinen suoritukseen (kuva 11). Tästäkin kilpailusta on otettu valokuvia.



Kuva 10. Saavumme kilpailustadion-alueelle, aurinko paistaa ja keli on hyvä (kuvannut Kari Sinikallas).



Kuva 11. Olemme maalissa (kuvannut Kari Sinikallas).

Hiihtokilpailuissa selitetään opastettavalle, missä sijaitsevat lähtö ja maali. Opastaesani unohdin yleensä jännittämisen vuoksi kertoa opastettavalleni kyseiset seikat. Onneksi opastettavan isä selvitti pojalleen kilpailukeskuksen rakenteen yksityiskoh- taiseemmin. Jonkinlaisen kuvan kilpailukeskuksesta poika sai kuitenkin rataa tutus- tumiskierroksella, jonka teimme joka kerta yhdessä ennen kilpailusuoritusta.

Olen yleensä hiihtänyt pojan edellä. Fyysistä kontaktia voi sääntöjen mukaan ottaa vain erikseen merkityissä maaston kohdissa. Koska kilpailut, joissa pojan kanssa yh- dessä kävimme, oli tarkoitettu näkeville lapsille, maastoon ei ollut merkitty kohtaa, missä saisi ottaa fyysistä kontaktia. Niinpä minun täytyi itse pohtia, missä kohdin olisi tarvetta turvallisuuden vuoksi fyysisen kontaktin ottamiseen.

Tampere 14.3.2009

Osallistuimme pojan kanssa 14. maaliskuuta 2009 Tampereella Kaupin urheilupuis- tossa järjestettyyn Sporttiklubin maastohiihtopäivään. Hiihtopäivän aikana kävimme perinteisen- ja luisteluhiihdon tekniikkaa läpi. Päivän ohjelma rakentui siten, että en- sin tarkastettiin välineiden kunto. Sen jälkeen käytiin läpi melko tasaisessa maastossa perinteisen tyylin tekniikkaa ja lopuksi hiihtolenkki kilpalatuja pitkin. Sitten oli lou- nastauko. Lounastauon jälkeen kävimme läpi vielä luistelutyylin tekniikkaa. Ohjaa- jana Näkövammaisten Keskusliiton liikuntatoimesta oli alueellinen liikunnan suun-

nittelija Tuomas Törrönen. Olimme opastettavani kanssa ainoita osallistujia Tuomak-
sen ryhmässä, kun liikuntavammainen hiihtäjä vaimonsa kanssa oli toisessa ryhmäs-
sä ohjaajanaan Marko Suhonen. Oli todella hyvä ettei muita osallistujia ollut, sillä
koin tärkeäksi oppaana toimimisen kannalta, että saimme niin sanotusti yksityistä
opetusta.

Kokonaisuudessaan päivästä jäi sellainen tuntuma, että olisin halunnut tällaisen päi-
vän järjestettävän heti yhteisen harjoittelumme alkumetreillä. Uskon pystyväni nyt
tekniikkapäivän jälkeen opastamaan näkövammaista hiihtäjää selkeämmin ja pa-
remmin kuin aikaisemmin. Erityisesti päivästä jäi mieleeni se, kuinka tärkeää on ker-
toa opastettavalle etukäteen, millaiset maastonmuodot ovat edessäpäin. Esimerkiksi
hiihtäjän mennessä mutkassa pitää sanoa koko ajan: ”nyt”, jotta hän huomaa varau-
tua koko ajan kääntyvään latuun. Sen lisäksi harjoittelin kellotaulun käyttämistä
opastuksen apuna. Vaikka olinkin kuullut ennen hiihto-oppaana toimimista, että kel-
lotaulua on hyvä käyttää mutkien jyrkkyydestä kertomisen apuna, tuntui se niin vie-
raalta, etten uskaltanut käyttää sitä käytännössä. Nyt kuitenkin kokeilin kellotaulun
käyttöä opastamisen apuna ja totesin sen tehokkaaksi ja hyväksi tavaksi opastaa hiih-
täjää suunnan muutoksista.

Luistelutyylin harjoitus meni mukavasti kun harjoittelimme tekniikkaa ns. hiihdon
lomassa. Pientä hiomista tekniikoista löytyi, mutta suurempia ongelmia ei ollut.
Tuomas näytti lopuksi minulle hiukan mallia, kuinka hän opastaa hiihtäjää. Tuomas
opasti poikaa hiihtäen muutaman metrin hänen edellään noin kilometrin matkan. Ta-
jusin opastamisen mallia tarkkaillessani sen, kuinka tärkeää on kertoa opastettavalle
selkeästi ja lyhyesti maastonmuodoista, hiihtouran huonoista kohdista, mutkista,
mäistä, ohitustilanteesta sekä yleistilanteesta ladulla. Sen lisäksi Tuomas kannusti
minua kertomaan enemmän maastosta periaatteella: kaikki mitä näet, kerro ne opas-
taessasi.

Itse olen miettinyt myös opastamisessa käyttämäni äänenpainoa ja sitä kuinka suuri
merkitys sillä on. Olen huomannut sen, että mitä rauhallisempi ja kuuluvampi ääni
minulla on opastaessani, sitä luottavammin ja rohkeammin opastettavani hiihtää.
Yritin opastaessani käyttää yksinkertaisia ja helposti ymmärrettäviä ilmaisuja, sekä
pyrin käyttämään samoja sanoja esimerkiksi suoraan ja tasaista.

Näkövammaiset saavat yleensä äänenpainosta sellaista tietoa, jonka näkevät saavat kasvonilmeistä. Tämän takia opastaessa kannattaa vaihdella ja elävöittää äänenpainoa sekä puheen tahtia. Helposti ymmärrettävä opastaminen voidaan esittää kohtalaisen nopeasti. Sen sijaan yksityiskohtaisempaan ohjaukseen tai monimutkaiseen selitykseen kannattaa käyttää enemmän aikaa tietojen ymmärtämistä varten. Mielenkiinnon ylläpitämiseksi myös opastamisessa käytetty puheen tahdin vaihtelu voi auttaa. Opastamiseen vaikuttaa myös harjoittelu- tai kilpailupaikan valaistusolosuhteet, esimerkiksi liiallinen hämäryys, häikäisevä kirkkaus tai voimakkaat varjot. (Green, 2000.)

7 TULOSTEN TARKASTELU

Olin todella innoissani kun lehtori Kati Karinharju ehdotti minulle tätä opinnäytetyön aihetta, koska olen pienestä pitäen harrastanut hiihtoa. Minulla oli vain vähän kokemusta näkövammaisista ennen opinnäytetyön tekemistä. Opinnäytetyön toteutuksen aikana huomasin kuitenkin, miten paljon positiivisuutta yhteistyö näkövammaisen kanssa antaa. Sain myös kokea sen, kuinka aito näkövammaisen on. Lisäksi pojan vanhemmat ja isovelji tulivat tutuiksi ja huomasin, että heidän kanssaan yhteistyö sujui luontevasti ja ongelmitta.

7.1 Pohdintaa opinnäytetyöprosessista

Yhteiset harjoitukset sujuivat yleensä suunnitelmien mukaan, vaikka haastetta niiden toteuttamiseen asettivat tilan puute, suuri ihmismäärä ja pojan väsyminen. Olen kuitenkin todella tyytyväinen, että opastettavani jaksoi tehdä kuuliaisesti harjoitteet, vaikkakin leikkimielisyys niistä usein puuttuikin, ihmismäärän ja tilan puutteen vuoksi. Jokaisen harjoituskerran jälkeen pohdin, mitä tavoitteita seuraavalle harjoituskerralle asetan, jotta pojan hiihtotaidot kehittyisivät.

Hiihdon opastamisen harjoittelu pojalle tutussa ympäristössä Jämin hiihtoputkessa, oli ehkä siinä mielessä huono, koska hänellä oli jo mielikuva kyseisestä ympäristöstä. Sen vuoksi sain itse hiukan vääränlaisen kuvan opastamisesta, koska en pojalle tutussa ympäristössä joutunut opastamaan häntä niin paljon. Tämä on ehkä syy siihen, että kilpailuissa hiihdot eivät onnistuneet aina odotetulla tavalla. Täytyy muistaa, että kyseessä olivat näkevien lasten kilpailut.

Tunnen syyllisyyttä siitä, etten osannut opastaa poikaa paremmin, sillä hänellä olisi varmasti ollut mahdollisuus sijoittua kilpailuissa korkeammalle, jos häntä olisi opastanut ammattitaitoisempi opas. Emme löytäneet pojan kanssa yhteisen taipaleemme aikana kuitenkaan täysin yhteistä ”säveltä”. Olisin varmasti voinut opastaa vieläkin yksityiskohtaisemmin ja kertoa enemmän maastonmuodoista sekä hiihtosuunnan muutoksista. Tuudittauduin ehkä liikaa ajattelemaan sitä, että opastettavani ei ole sokea vaan heikkonäköinen. Toisaalta en tiedä, miten olisin pystynyt opastamaan paremmin, enhän ollut koskaan aikaisemmin opastanut näkövammaista hiihtäjää. Vaikka olen harrastanut hiihtoa melkein 15 vuotta, näkövammaisen opastaminen oli minulle aivan uutta, ja sen vuoksi olisin kaivannut siihen jotakin koulutusta ennen tosi toimiin ryhtymistä. Melkein heti opinnäytetyön aiheesta kuullessani sain tietää, ettei minkäänlaista koulutusta ole vaan opastamaan oppii vain opastamalla.

Mielestäni olisi järkevää pitää kaikille esteettömän ja avoimen yhteiskunnan saavuttamiseksi koulutustilaisuuksia opastamisesta, jotta esimerkiksi näkövammaisen lapsen hiihtoharrastuksen tai muun liikunnallisen harrastuksen aloittamiskynnys alenisi. Opastamisen koulutustilaisuuksien järjestämisestä voisi saada aihetta jatkotutkimuksille. Minulle itselleni Tampereen tekniikkapäivä oli opastuksen kannalta valaiseva koulutus, mutta olisi ollut todella hienoa, jos sellainen olisi pystytty järjestämään jo opastamistaipaleen alkumetreillä.

Jokaisen kannattaisi itse kokeilla opastaa hiihdossa sokeaa tai näkövammaista ihmistä. Tämän voisi toteuttaa siten, että opastettavalla olisi silmät peitettynä. Käytännössä se on huomattavasti hankalampaa kuin teoriassa mm. sen vuoksi, että on niin paljon muuttuvia tekijöitä.

Ohjatessani poikaa opin sen, kuinka tärkeää on opastaa näkövammaisia, jotta he pystyisivät harrastamaan ja toimimaan yhteiskunnassa tasavertaisesti näkevien kanssa. Opin myös sen, että hiihtämisen voi kokea eri tavoilla. Tärkeintä on kuitenkin se, että nauttii siitä mitä tekee.

Kokemusteni pohjalta voin sanoa, että kannattaa kysellä ennen tositoimiin ryhtymistä neuvoja näkövammaisen opastamiseen sellaisilta ihmisiltä, jotka ovat sitä tehneet. Heidän kauttaan saa tietoa opastamisen kannalta tärkeistä asioista, esimerkiksi käsistä.

7.2 Yhteenveto tehokkaista opastamismenetelmistä

Yhteenvetona harjoituksissa ja kilpailuissa saamistani kokemuksista keskittäisin huomiota erityisesti seuraavissa kappaleissa oleviin asioihin. Nämä asiat koen tärkeäksi onnistuneen suorituksen ja jatkuvan kehityksen kannalta. Näitä asioita harjoittelemalla ja huomioimalla voi muutkin oppaaksi aikovat tai toimivat kehittää opastamistaitojaan.

Motorisen oppimisen kannalta tehokkaaksi havainnoin, että erityisesti tulisi kiinnittää huomiota fyysisen ja sanallisen opastamisen käyttöön opettaessa oikeaa suoritusta. Lisäksi tarvitaan riittävää ja selkeästi perusteltua palautetta oikeista ja vääristä motorisista liikemalleista. Oikeat suulliset opastamistavat vaativat kekseliäisyyttä, mutta yhdistettynä fyysiseen kontaktiin opastettaessa voidaan tuloksia kehittymisessä saavuttaa. Opastettavan ollessa lapsi, tulee harjoituksissa huomioida leikkimielisyys. Itse havaitsin lapsen kärsivällisyyden olevan rajallinen paljon toistoja sisältävissä harjoitteissa. Tuomalla harjoitukseen mukaan leikkimielisyyttä, lapsi jaksoi tehdä harjoitteen paremmin.

Fyysistä kontaktia lapsen opastamisessa olisin voinut käyttää enemmänkin. Koska opastettava ei voi nähdä mallisuoritusta, on fyysisen kontaktin avulla mahdollista osittain korvata visuaalista informaatiota liiketuntoa hyväksi käyttäen. Näkövammaisen motorisen oppimisen kannalta tärkeäksi koin tasapainon kehittämisen. Tasapai-

non kehittyminen parantaa erityisesti mahdollisuutta oppia luisteluhiihdon tekniikkaa. Lisäksi tasapainoharjoitukset kehittävät jokapäiväistä toimintakykyä.

7.3 Hyödyllisiä neuvoja opastamiseen

Kilpailuissa ja hiihtoharjoituksissa opastaessa tulee mielestäni kiinnittää huomiota seuraaviin asioihin. Oppaana toimiessa tulee kiinnittää huomiota omaan sijaintiin opastettavaan nähden. Oppaan paikka on yleensä opastettavan edessä, koska opastettava pystyy oppaan äänen perusteella havainnoimaan suuntaa. Kilpailijan näkökykyä riippuen, hän voi myös saada informaatiota maastonmuodoista, oppaan suksien kantoja havainnoimalla. Ladun haastavissa kohdissa opas voi mennä, joko opastettavan sivulle tai taakse, riippuen siitä kumman opas kokee kilpailijan turvallisuuden kannalta paremmaksi vaihtoehdoksi. Samalla tulee huomioida mahdollisuus fyysisen kontaktin käyttöön tarvittaessa. Fyysistä kontaktia käyttäessäni jarrutin pojan vauhtia tarvittaessa, jotta hänen vauhtinsa ei olisi kiihtynyt hallitsemattomaksi. Fyysistä kontaktia, sivulla tai takana hiihtäessäni, otin joko yhdellä tai kahdella kädellä lantion kohdalta, jotta pystyin hiukan ohjailemaan sekä hidastamaan pojan vauhtia turvallisuuden takaamiseksi.

Oppaan tulee sovittaa hiihtovauhtinsa kilpailijan vauhdin mukaan. Lapsella vauhti voi vaihdella paljonkin kilpailusuorituksen aikana. Erityisesti alamäissä on huomioitava, ettei opastettavan ja oppaan välinen etäisyys kasva liian suureksi paino-erosta johtuen. Tämän pystyy toteuttamaan siten, että opas jarruttaa vauhtiaan kun se kiihtyy liian nopeaksi ja välimatka opastettavaan kasvaa. Opas voi laskea alamäet myös hiihtäjän vieressä. Tämä mahdollistaa myös fyysisen kontaktin ottamisen tarvittaessa. Opastettavan kannattaa kuitenkin laskea alamäet pääsääntöisesti latu-uraa pitkin, koska se ohjaa sukset yleensä oikeaan suuntaan.

Oppaan äänenkäytössä tulee mielestäni huomioida kuuluvuus kelin mukaan, selkeät ja opastettavalle tutut komennot. Oppaan tulee kuvailla kaikki suorituksen kannalta tärkeä informaatio. Erityisen tärkeänä suorituksen kannalta koen hiihtosuunnan opastamisen. Mielestäni kellotaulun numeroiden sijaintia kannattaa käyttää siinä apuna. Pääsääntö kellotaulua käytettäessä opastamisessa on se, että opastettavan rinta-

masuunta on kello kahtatoista kohti. Tärkeää on kuitenkin muistaa se, että kellotaulua käytettäessä, niin opastettavan kuin oppaankin pitää hahmottaa se samalla tavalla. Opastuksessa käytettävän kielen tulee olla kattavaa ja selkeässä muodossa.

Opastamiseen liittyy mielestäni tärkeällä tavalla olosuhteitten huomioiminen. Kokemuksieni perusteella olosuhteet vaikuttavat paljon opastamiseen. Kelin tai ladun ollessa huono, oppaan tulee käyttää enemmän maastonkuvailua opastamisessa, jotta kilpailija saa tarvittavan informaation olosuhteista. Erilaisissa kilpailutilanteissa, kuten ohituksissa, tulee oppaan seurata tilannetta ja informoida kilpailijaa ajoissa. Heikkonäköisellä valaistus olosuhteet vaikuttavat suoritukseen. Suorituksen kannalta olisi parempi, jos ne olisi mahdollista tehdä kirkkaalla päivänvalolla ulkona. Kilpailureitti kannattaa mielestäni hiihtää ainakin kerran yhdessä opastettavan kanssa ennen kilpailusuoritusta. Kilpailija saa näin mahdollisuuden tutustua reittiin ja voi yhdessä oppaan kanssa käydä radan haastavimmat kohdat läpi. Suorituksen jälkeen olisi hyvä keskustella kilpailusta opastettavan kanssa ja pohtia kehityskohtia.

Yhteenvetona voidaan todeta, että harjoituksissa onnistuneiden suoritusten ja kehityksen kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota seuraaviin asioihin: fyysisen ja sanallisen opastamisen yhdistäminen, suorituspalautteen antaminen, leikkimielisyys ja tasapainon harjoittaminen. Huomioimalla seuraavat asiat voi oppaaksi aikovat tai oppaana toimivat kehittää opastamistaitojaan: opastamispaikka, fyysisen kontaktin käyttö, hiihtovauhdin sovittaminen opastettavan hiihtovauhtiin, äänenkäyttö, yhteisesti sovitut opastamiskomennot ja olosuhteet.

LÄHTEET

Ajoneuvohallintokeskus. Tietoa näöstä. [verkkodokumentti]. Helsinki. Ajoneuvohallintokeskus. [Viitattu 18.9.2009]. Saatavissa: <http://www.ake.fi/nakotesti/Page10084/Page10238/page10238.html>

Autio, A. & Latva-Nikkola, A. Oo mun kaa –kerho-ohjaajan opas: Silmäterä [verkkolehti]. 2009 [viitattu 20.8.2009]. Saatavissa: http://www.silmatera.fi/tiedosto/kerho-ohjaajan_opas2009.pdf

Green, S. 2000. Saavutettava opastus. Liikkumis- ja toimimisesteiset kävijät opasteuilla kierroksilla. [verkkodokumentti]. Helsinki. Kulttuurilla kaikille. [Viitattu 5.9.2009]. Saatavissa: www.cultureforall.info/doc/Saavutettava_opastus.doc

Iivonen, S. Liikuntapedagogiikan väitöskirja. Early Steps -liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. [verkkodokumentti]. LUM 1/09. Suomen Liikunta ja Urheilu ry. [Viitattu 22.8.2009]. Saatavissa: http://www.slu.fi/lum/numero_1_2009/tutkittua/vaitos_liikuntaohjelma_kehittaa/

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Liikuntatieteellinen Seura.

Numminen, P. 1997. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3.painos. Helsinki. Lasten Keskus Oy.

Näkövammaisten Keskusliitto ry. Näkövammaisuuden määrittely. [verkkodokumentti]. Helsinki. Näkövammaisten Keskusliitto ry. [Viitattu 15.8.2009]. Saatavissa: <http://www.nkl.fi/tietoa/maarittely.htm>

Näkövammaisten Keskusliitto ry. Hiihdon säännöt ja luokitukset. [verkkodokumentti]. Helsinki. Näkövammaisten Keskusliitto ry. [Viitattu 15.8.2009]. Saatavissa: <http://www.nkl.fi/palvelut/liikunta/lajit/hiihto.htm>

Näkövammaisten Keskusliitto ry. Näkövammaisuuden vaikutus lapsen karkeamotoriseen kehitykseen. [verkkodokumentti]. Helsinki. Näkövammaisten Keskusliitto ry. [Viitattu 16.8.2009]. Saatavissa: <http://www.nkl.fi/kuntoutus/lapset/motorinen.htm>

Näkövammaisten Keskusliitto ry. Neuvoja sinulle, joka toimit näkövammaisen lapsen kanssa. [verkkodokumentti]. Helsinki. Näkövammaisten Keskusliitto ry. [Viitattu 15.8.2009]. Saatavissa: <http://www.nkl.fi/kuntoutus/lapset/neuvojanv.htm>

Rudanko, S-L. 2001. Lapsen näkö ja näkövammaisuus. Näkövammaisten Keskusliiton julkaisu 2. Helsinki.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto.[verkkojulkaisu]. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. [Viitattu 25.8.2009]. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4_2.html

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.

Shumway-Cook, A. & Woollacott, M. 2007. Motor Control. Lippincott Williams & Wilkins.

Takala, M. & Kontu, E. 2006. Näkökulmia näkövammaisten opetukseen. Jyväskylä. PS-kustannus.

Talvitie, U. & Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006: Fysioterapia. 2. uudistettu painos. Helsinki. Edita Prima Oy.

The International Paralympic Committee. Cross-country skiing. [verkkodokumentti]. Germany. IPC. [Viitattu 28.8.2009]. Saatavissa: http://www.paralympic.org/release/Winter_Sports/Nordic_Skiing/index.html

Verhe, I. 1994. Esteettä luontoon liikkumaan. Suomen Invalidien Urheiluliitto r.y.

