

Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen – työkaluja yleisurheilukouluohjaajan arkeen

Ritva Immonen

Tekijä(t) Ritva Immonen	
Koulutusohjelma Liikunta-alan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen – työkaluja yleisurheilukouluohjaajan arkeen	Sivu- ja liitesivumäärä 60 + 53
<p>Tämän työn tavoitteena oli suunnitella ja kehittää Suomen Urheiluliiton yleisurheilukouluohjaajille työkirja perustuen tutkittuun tietoon lasten ja nuorten ohjaamisesta. Työkirjan avulla haluttiin edistää ohjaajien tunne- ja vuorovaikutustaitoja, selkeyttää yleisurheilukoulun toiminnallisia tavoitteita ja parantaa yleisurheilukoulutoiminnan laatua. Kehittämistyö oli valtakunnallinen hanke ja oleellinen osa Suomen Urheiluliiton rakentamaa yleisurheilun strategiaa vuosille 2013–2016. Kohderyhmäksi määriteltiin yleisurheilukoulujen ohjaustoiminnasta vastaavat ohjaajat. Sisältö kohdentui 15+ -vuotiaille ohjaajille. Väliillisenä hyödynsääjona ovat 7–12-vuotiaat yleisurheilukouluun osallistuvat lapset ja nuoret sekä heidän huoltajansa.</p> <p>Kehittämistehtävässä käytettiin tutkimusstrategisena lähestymistapana toimintatutkimusta. Toimintatutkimus osallisti laajan joukon seuratoimijoita koko prosessin ajan. Projektitiimi koostui kolmesta ydinhenkilöstä. Työkirjaa pilotoitiin useaan otteeseen yleisurheiluohjaajien koulutuksissa. Työkirjasta on tällä hetkellä käytössä jo toinen painos. Harjoitusten testaus yleisurheilukouluissa loi pohjaa kokemukselliselle oppimiselle. Osa työkirjan teemoista ja materiaalista sulautettiin myös osaksi samaan aikaan uudistusprosessissa olevaa yleisurheiluohjaajatutkintoa. Tietoperustassa keskityttiin kolmeen aihealueeseen: seuratoiminta, ohjaustoiminta ja oppiminen ja vuorovaikutus ryhmässä.</p> <p>Tuloksena syntyi Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen – Yleisurheilukoulun työkirja (liite 4). Kehittämistyö kosketti vähintään 300 yleisurheiluseuraa, 300 nuorisopäällikköä, 3000 yleisurheilukouluohjaajaa ja 20 000 yleisurheilukoululaista. Syksyllä 2016 työkirjaa painettiin 500 kpl, mikä vastasi käytännössä vuosittaista ohjaajakoulutustarvetta. Työkirjan ensimmäinen painos loppui ja kyselyjä työkirjan painoversion saannista tuli paljon. Syksyllä 2018 painettiin 2. painosta 1000 kpl. Materiaali julkaistiin myös yleisurheilukoulusivulla. Kyseisen sivuston kautta tavoitetaan sellaisetkin ohjaustoiminnasta kiinnostuneet, jotka eivät osallistu SUL:n järjestämiin koulutuksiin tai eivät ole vielä seuran ohjaustoiminnassa mukana.</p> <p>Kehittämisaikajakson aikana työn teema on noussut keskiöön useissa ohjaaja- ja valmentajakoulutuksissa. Projektin aikana tehdyt kehittämistoimenpiteet ovat vieneet ohjaustoimintaa eteenpäin työn tavoitteiden mukaisesti. Lähestymistapana toimintatutkimus soveltui tähän työhön parhaiten, koska toimintaa haluttiin kehittää samanaikaisesti. Lisäksi lähtökohtana materiaalin tuottamiselle oli muiden toimijoiden osallistaminen. Materiaalin työstöön haluttiin osallistaa mahdollisimman laaja joukko. Eri ammattiryhmien asiantuntijuutta yhdistelemällä lopputuloksesta tuli erinomainen. Osallistamisen mallia kannattaa jatkossakin hyödyntää kaikessa kehittämistyössä. Näin sitoutetaan kaikki ponnistelemaan yhteisen tavoitteen eteen.</p>	
Asiasanat Seuratoiminta, yleisurheilukoulu, ohjaaja, tunnetavoite, tunne- ja vuorovaikutustaidot	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Seuratoiminta.....	3
2.1	Nykytila.....	3
2.2	Yleisurheilutoiminta	3
2.3	Suomen Urheiluliitto	4
2.4	Suomen Urheiluliiton nuorisotoiminta.....	5
3	Ohjaustoiminta.....	10
3.1	Ohjaajuus	10
3.2	Ohjaajan rooli	10
3.3	Ohjaajan osaamistarpeet	12
3.4	Lapsen perustarpeet	14
3.5	Lapsen psyykkisen kehityksen vaiheet	15
4	Oppiminen ja vuorovaikutus ryhmässä.....	19
4.1	Käsitteet	19
4.1.1	Tavoitteellinen toiminta	19
4.1.2	Rakentavan ja turvallisen oppimisilmapiirin tuntomerkkejä.....	19
4.1.3	Ryhmän toiminta	20
4.1.4	Thomas Gordonin vuorovaikutusteoria	20
4.1.5	Kokemuksellinen oppiminen	20
4.1.6	Reflektointi	22
4.1.7	Mentorointi	23
4.2	Katsaus tunne- ja vuorovaikutustutkimuksiin	24
4.3	Tunne- ja vuorovaikutustaidot ohjaustoiminnassa	27
4.3.1	Tunteet ja niiden tehtävät.....	27
4.3.2	Tunteet ja oppiminen.....	28
4.3.3	Tunnetaitojen harjoittaminen	29
4.3.4	Toimiva vuorovaikutus	29
4.3.5	Ryhmätyöskentelytaidot	31
5	Projektin tavoite	32
5.1	Työn tavoite.....	32
5.2	Tutkimusmenetelmä	32
6	Projektin vaiheet	34
6.1	Projektin lähtötilanne	34
6.2	Projektin aloitus	35
6.3	Sisällön työstö	37
6.4	Pilotointi.....	39
6.5	Sisällön muokkaus	42

6.6 Työkirjan päivitys	43
7 Projektin tulokset	44
8 Pohdinta.....	49
8.1 Johtopäätökset	49
8.2 Ajankohtaisuus ja tarpeellisuus	50
8.3 Työkirjan merkitys ohjaajakoulutuksissa	51
8.4 Työkirjan merkitys yleisurheilukoulun ohjaajien arjessa.....	51
8.5 Toiminnan arviointi	52
8.6 Kehittämisehdotukset ja jatko.....	53
Lähteet	54
Liitteet.....	61
Liite 1. Suomen Urheiluliiton nuorisotoiminnan projektit	61
Liite 2. Harjoitusten seurantalomake	62
Liite 3. Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen – työkirjan mainos	63
Liite 4. Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen – Yleisurheilukoulun ohjaajan työkirja, 2. päivitetty painos	64

Kuvaluettelo

Kuva 1. Suomalainen valmennusosaamisen malli	13
Kuva 2. Projektin kuukausisuunnitelman esimerkkisivu	36
Kuva 3. Materiaalipaketin sisältösuunnitelma, versio 1	38
Kuva 4. Työkirjan kansi	44
Kuva 5. Työkirjan sisältö	45
Kuva 6. Työkirjan sivun rakenne	46
Kuva 7. Työkirjan harjoitteet.....	47

Kuvioluettelo

Kuvio 1. Yleisurheilun harrastajamäärät vuosina 2006–2018	4
Kuvio 2. Yleisurheilukoulutoiminnan rakennekaavio	6
Kuvio 3. 7–12-vuotiaiden poikien lisenssimäärät vuosina 2014–2018	8
Kuvio 4. 7–12-vuotiaiden tyttöjen lisenssimäärät vuosina 2014–2018.....	8
Kuvio 5. 7–12-vuotiaiden lisenssimäärien kokonaiskehitys vuosina 2014–2018.	9
Kuvio 6. Kokemuksellisen oppimisen malli, Kolb 1984	21
Kuvio 7. Reflektoinnin vaiheet	23
Kuvio 8. Projektin vaiheet.....	34
Kuvio 9. Projektin lähtötilanne	35
Kuvio 10. Sisällön työstö	37
Kuvio 11. Pilotointi.....	39
Kuvio 12. Sisällön muokkaus	42
Kuvio 13. Työkirjan päivitys.....	43

Taulukkoluetelo

Taulukko 1. Ohjaajan toimintaympäristö	14
Taulukko 2. Psyykkisen kehityksen päätekijät	16

1 Johdanto

Seuratoiminnan erityispiirteet, kuten laaja lasten ja nuorten tavoitettavuus heidän vapaa-aikanaan, toiminnan epävirallinen kasvatuluonne sekä ohjaajien vahva auktoriteetti-asema luovat hyvät mahdollisuudet liikuntakasvatuksen toteuttamiselle. Keskiössä ovat seura- ja ohjaajatasojen roolit ja vastuut. Seurojen vastuulla on toiminnan linjaus ja ohjaajien käytännön työtä tukeva rooli. Tämä tarkoittaa muun muassa ohjaajien osaamisen varmistamista koulutusten avulla. Ohjaajien tulisi tiedostaa oma asemansa ja vaikutuksensa kokonaisvaltaisesti ja toimia liikuntakasvatuksen tavoitteiden suunnassa. (Kokko 2017, 272.)

Ohjaaja- ja valmentajakoulutus on noussut keskeiseksi kehittämistoimenpiteeksi. Koulutetut ohjaajat ja valmentajat koetaan seuratoiminnan avainhenkilöiksi. (Lehtonen, K. 2009, 3–4.) Innostuneet ja osaavat ohjaajat nähdään seuratoiminnan tukipilareina. He vaikuttavat myönteisesti seuran imagoon ja harrastajien motivaatioon. Osaava ja innostava ohjaaja nähdään kannustavana henkilönä, joka osaa luoda harjoituksiin hyvän ilmapiirin sekä sisällöllisesti hyvät harjoitukset. (Lehtonen, K. 2009, 3–4.)

Ohjaaja on usein lasten esikuva. Lapset tarkkailevat ohjaajan käytöstä, puhetyyliä ja puheutumista. Nuoret ohjaajat jännittävät omaa ohjaamista ja pelkäävät mokaavansa muiden edessä. (Toivonen, Lehto, Pakkanen & Salo 2011, 15.) Paine nuorten ohjaajien onnistumiselle on nykypäivänä suuri. Vaatimustaso on noussut lajitaitojen opettajasta kasvatuksen ammattilaiseksi. Pitäisi hallita kaikki. Tarve ohjaustoiminnan tuelle on kasvanut. Seuroissa on sisäistetty koulutuksen merkitys. Tarjonnan tulee olla lajitaitojen ohella myös sosiaalisia taitoja painottavaa. Osaamisen tueksi kaivataan keskustelumahdollisuuksia muiden ohjaajien ja valmentajien kanssa sekä konkreettisia malleja muun muassa lasten ja nuorten innostamiseen. (Lehtonen, K. 2009, 3–4.) Tunne- ja vuorovaikutustaitoihin keskittyvää erillistä opasta ei ole aiemmin Suomen Urheiluliitossa tehty ja tietoa etsiessä se on harvinaista muissakin lajeissa. Työlle on iso tarve.

Kehittämistyön tekijä työskentelee Suomen Urheiluliitto ry:ssä, joka mainitaan tekstissä myöhemmin myös lyhenteellä SUL. Suomen Urheiluliiton seuratoiminnan tärkeimpänä tehtävänä on helpottaa seuratoiminnan arkea. Toiminnan kulmakivenä ovat toimintaa toteuttavat jäsenseurat. Liitto tarjoaa jäsenseuroilleen mahdollisuuksia kohtaamisiin, ideointiin, toisilta oppimiseen ja kehittämistyöhön erilaisten tapahtumien ja seuratoiminnan kehittämisprosessien kautta.

Kehittämistyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka muodostuu kahdesta toisiaan täydentävästä osasta. Raportti sisältää tietoperustan ja kuvaa toiminnallisen osuuden. Varsinainen tuotos on ”Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen” yleisurheilukoulun ohjaajan työkirja (liite 4). Työkirjassa käsitellään 7–12-vuotiaiden yleisurheilukoulua, mikä on merkittävä toimintamuoto yleisurheiluseuroissa. Tämän kehittämistyön kohderyhmänä ovat yleisurheilukoulun ohjaajat. Yleisurheilukoulutoiminnan perustehtäviin kuuluu ohjaustoiminnan tukeminen. Tämän työn tavoitteena on suunnitella ja kehittää Suomen Urheiluliiton yleisurheiluohjaajille työkirja perustuen tutkittuun tietoon lasten ja nuorten ohjaamisesta. Työkirjan avulla haluttiin edistää ohjaajien tunne- ja vuorovaikutustaitoja, selkeyttää yleisurheilukoulun toiminnallisia tavoitteita ja parantaa yleisurheilukoulutoiminnan laatua.

2 Seuratoiminta

2.1 Nykytila

Urheiluseuratoiminta on yleisin vapaa-ajan organisoitu harrastusmuoto Suomessa (Kokko 2017, 255). Seuratoiminta on vapaaehtoista kansalaistoimintaa. Vapaaehtoinen osallistuminen luo toiminnalle epävirallisen kasvatusluonteen. Seuratoiminnalla on vahva, kasvava rooli suomalaisessa liikuntakulttuurissa lasten ja nuorten liikuttajana. Toiminnan kautta tavoitetaan yli puolet (62 %) alle 18-vuotiaista lapsista ja nuorista. (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016, 35.) Lapset ja nuoret ovat seuratoimintaan tullessaan yleensä kiinnostuneita kyseessä olevasta lajista tai mukana olevista kavereista. Ohjaajan ja valmentajan rooli lapsiin ja nuoriin lisää kasvatuksellisia mahdollisuuksia. He ovat osalle nuorista jopa kaikkein merkityksellisin aikuinen, jonka sana painaa. (Kokko 2017, 256.)

LIITU-tutkimuksen (2016) mukaan valtaosa urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä että heidän valmentajansa antaa helposti ymmärrettäviä ohjeita ja kannustavaa palautetta, on ystävällinen, helposti lähestyttävä, rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin, ohjaa hauskoja ja innostavia harjoituksia sekä perustelee miksi jotakin harjoitellaan. Valmentajan toiminnassa näytti arvioiden perusteella olevan kehitettävää lasten ja nuorten mielipiteiden huomioimisessa ja heidän kanssaan keskustelemisessä. (Mononen ym. 2016, 35.)

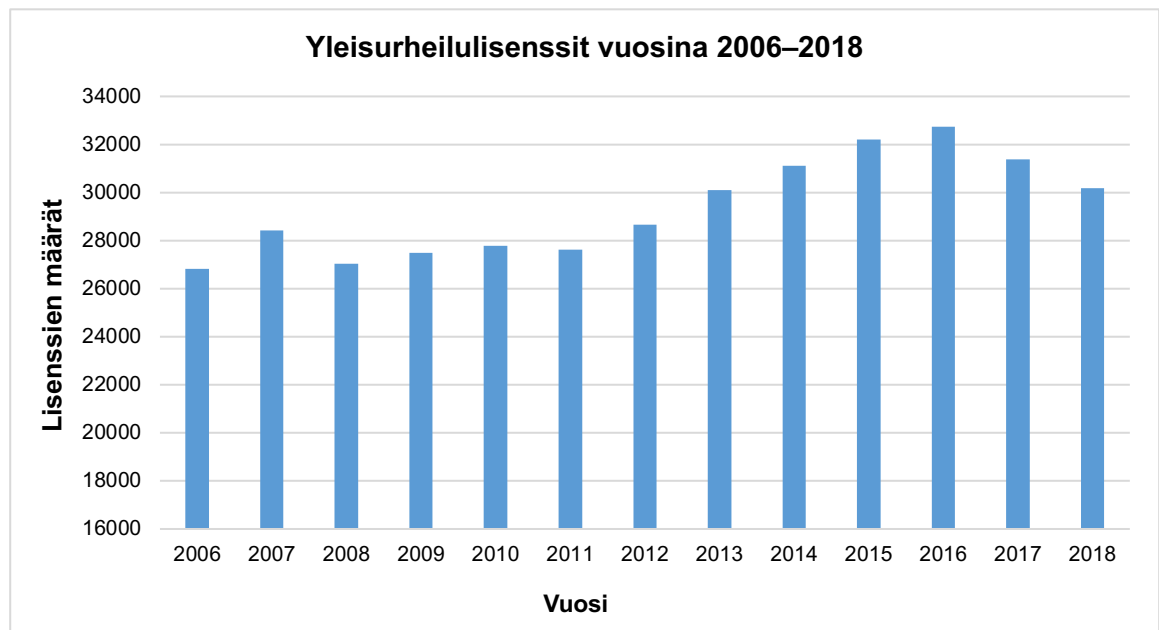
Seuratoimijat voivat tukea lasten ja nuorten liikuntakasvatusta jo lapsuudesta alkaen. Harrastaminen aloitetaan keskimäärin kuuden ja seitsemän ikävuoden vaiheilla ja lopetetaan noin 11-vuotiaana. Drop-outin ehkäiseminen nousee aikaisen lopettamisien myötä yhdeksi keskeiseksi seuratoiminnan liikunta-aktiivisuuden edistämisen kohteeksi. (Kokko 2017, 248–255.) LIITU-tutkimuksessa (2016) kävi ilmi, että lopettamisen merkittävimpiä syitä olivat lajiin kyllästyminen, ettei viihtynyt ryhmässä ja harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa tai hauskaa. (Mononen ym. 2016, 35.)

2.2 Yleisurheilutoiminta

Sponsor Navigator 2016 -tutkimuksen (n= 2076) mukaan yleisurheilu on toiseksi kiinnostavin urheilumuoto Suomessa heti jääkiekon jälkeen. Yleisurheilusta erittäin kiinnostuneita on laskennallisesti yli 18-vuotiaassa väestössä 1 939 000 ihmistä. Yleisurheilu mielletään kansainväliseksi (41 %), miellyttäväksi (41 %) ja viihdyttäväksi (21 %) lajiksi. Tutkimuksen otos vastaa sukupuolen, iän ja suuralueiden osalta Suomea väestön rakennetta pienois-koossa pois lukien Ahvenanmaa. Tutkimuksen pääpainona on ollut selvittää väestön ja eri kohderyhmien kiinnostus eri sponsorikohteita kohtaan. Kiinnostuneella tarkoitetaan tässä

tutkimuksessa esimerkiksi sitä, että seuraa urheilutapahtumia paikan päällä tai seuraat urheilua TV:stä, lehdistä tai muista medioista. (Sponsor Insight 2016.)

Yleisurheilu liikuttaa tällä hetkellä yli 40 000 alle 20-vuotiasta lasta ja nuorta, joista lisenssiurheilijoita oli vuonna 2018 noin 30 000. Kokonaismäärissä pitkään ollut nouseva trendi on kääntynyt viimeisen kahden vuoden aikana laskuun (kuvio 1). (Suomen Urheiluliitto 2018c.)



Kuvio 1. Yleisurheilun harrastajamäärät vuosina 2006–2018 (Suomen Urheiluliitto 2018c)

2.3 Suomen Urheiluliitto

Suomen Urheiluliitto ry (SUL) on vuodesta 1932 itsenäisenä liittona toiminut yleisurheilun lajiliitto, joka palvelee 21 piirijärjestöä, 632 seuraa ja 100 000 yleisurheilutoiminnassa mukana olevaa ihmistä kaikkialla Suomessa. SUL:n perustehtävänä on innostaa ja tukea laadukasta ja arvostettua yleisurheilutoimintaa lähellä harrastajia sekä kasvattaa kansainvälisesti menestyviä yleisurheilijoita. (Suomen Urheiluliitto 2016a.)

Seuratoiminnan keskeiset päämäärät strategiakaudelle 2013–2016 ovat laadukas seuratoiminta ja seurajohtamisen laadun parantaminen, seurojen yhteistyön ja työnjaon edistäminen ja yleisurheilun vetovoimaa lisäävä kilpailujärjestelmä. Seurapalvelutoiminnan strategisena tavoitteena on jatkaa yleisurheilun harrastajamäärien nousua kääntämällä 9–15-vuotiaiden lisenssikehitys positiiviseksi, lisätä yleisurheilevien lasten ja nuorten liikunnan määrää sekä harjoittelun laatua, vahvistaa seuratoiminnan elinvoimaa osaavien ihmisten,

laadukkaiden seuratoimintamallien ja seurojen yhteistyön kautta sekä lisätä yhteisöllisyyttä myös seuratasolla. (Suomen Urheiluliitto 2014; Suomen Urheiluliitto 2016a)

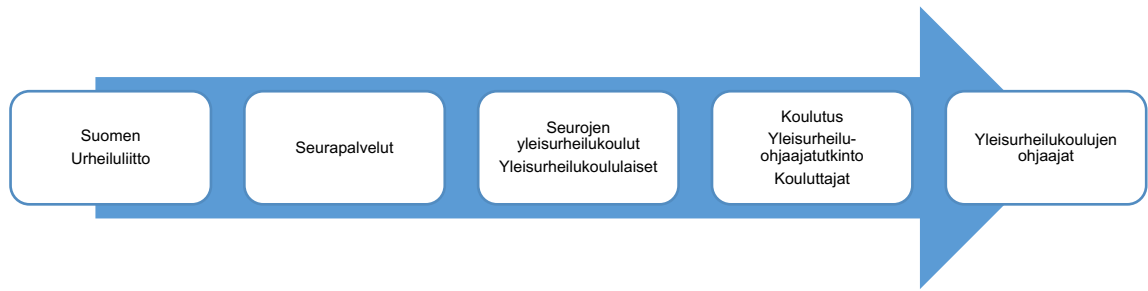
Suomen Urheiluliiton yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelman lähtökohtina ovat vuonna 2015 voimaan astuneet uudistetut liikunta- ja yhdenvertaisuuslait sekä vuonna 2013 Valo (valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio) ry:n hyväksymä Reilu Peli -asiakirja ja tasa-arvolaki. SUL pyrkii omalla toiminnallaan näyttämään esimerkkiä liikuntajärjestöjen keskuudessa edistämällä yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon toteutumista. Parhaimmillaan yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen hyödyntää liiton henkilöstön ja mukana olevien toimijoiden tietoja, taitoja ja potentiaalia. (Suomen Urheiluliitto 2016c, 8.)

Liiton vuosibudjetti on 6–7 miljoonaa euroa, josta 80% tulee oman varainhankinnan kautta (Suomen Urheiluliitto 2015c). Suomen Urheiluliitossa työskentelee 30 henkilöä. Organisaatio jakautuu seurapalvelu- ja valmennustoimintaan sekä niitä palveleviin kilpailu-, tiedotus- ja markkinointitoimintoihin sekä talous- ja hallintotoimintoihin. Suomen Urheiluliiton seurapalveluihin kuuluvat seurojen nuorisovalmennus- ja harrasteliikuntatoiminnot, seurakoulutus sekä erilaiset seurapalveluprojektit. (Aalto 6.10.2016; Suomen Urheiluliitto 2016a.)

2.4 Suomen Urheiluliiton nuorisotoiminta

Suomen Urheiluliiton konseptoinnasta nuorisotoiminnasta käytetään nimitystä nuorisoyleisurheilu. Se koostuu alle 13-vuotiaiden lasten ja nuorten kilpa- ja harrastetoiminnasta. Yrityksmaailmassa lapsi- ja nuorisourheilu koetaan erityisen yhteiskuntavastuulliseksi ja sen edistämisessä halutaan olla mukana. (Suomen Urheiluliitto 2016b.)

Nuorisotoiminta sisältää paljon erilaisia kumppaniprojekteja, joiden kautta yritykset ja SUL tukevat seurojen tärkeää nuorisotyötä. Seuroja kannustetaan laadukkaampaan yleisurheilutoimintaan muun muassa yleisurheilukoulun, Silja Line Seurakisojen ja Seuracupin kautta. Liiton ja seurojen välisenä yhteistyönä rakennetaan vuosittaista yleisurheilun suur tapahtumaa Youth Athletics Gamesia. Alakouluja innostetaan H-hetki ohjelman, Hese-kiisan, Elovena Voimapäivän ja Nestlé Healthier Kids iltapäiväkerho -konseptien myötä (liite 1). Yksi nuorisoyleisurheilun tärkeimmistä toimintamuodoista on yleisurheilukoulu, jonka parissa toimii suuri joukko innokkaita lapsia ja aikuisia (kuvio 2). (Aalto 6.10.2016.)



Kuvio 2. Yleisurheilukoulutoiminnan rakennekaavio

Yleisurheilukoulu on Suomen Urheiluliiton jäsenseurojen toteuttamana liikunnan perustaitojen, juoksemisen, hyppäämisen ja heittämisen ja yleisurheilutaitojen kehittämiseen tähtäävää harrastustoimintaa 7–12-vuotiaille lapsille ja nuorille. Harjoittelun keskeisimpiä asioita yleisurheilukoulussa ovat innostaminen, innostuminen ja tutustuminen eri yleisurheilulajeihin sekä urheilemaan ja kilpailemaan oppiminen (Leskinen 2015, 5). Säännöllisissä ja suunnitelluissa treeneissä liikunnan perustaitojen lisäksi lapsille ja nuorille opetetaan monia elämässä tarvittavia tunne- ja vuorovaikutustaitoja ohjaajien taitotason mukaan. Yleisurheilukoulun malliarvot ovat ilo, yhdessä tekeminen, kasvatuksellisuus, avoimuus, yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja turvallisuus. (Suomen Urheiluliitto 2018a.)

Yleisurheilukoulutoiminta on verrattavissa alakoulun kerhotoimintaan. Toiminnassa on paljon samoja pedagogisia menetelmiä. (Aalto 6.10.2016.) Perusopetuksen (1–6 luokat) opetussuunnitelmassa (1.8.2016) todetaan, että toisia kunnioittava vuorovaikutus, vastuullisuus, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen, tunteiden tunnistaminen ja säätely sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen kuuluvat liikunnan avulla kasvamiseen. Liikuntahetket tarjoavat mahdollisuuksia iloon, keholliseen ilmaisuun, osallisuuteen, sosiaalisuuteen, rentoutumiseen, leikinomaiseen kisailuun ja ponnisteluun sekä toisten auttamiseen. (Opetushallitus, 273.) Kenttälä (2009, 91) korostaa, että kerhotoiminnan tulee olla laadukasta, jotta se motivoi, sitouttaa ja aktivoi lapsia ja nuoria sekä tukee heidän kasvuaan ja kehitystään. Edellytyksenä laadulle on hyvin organisoitu ja resursoitu, tavoitteellinen toiminta, yhteisön vahva sitoutuminen toiminnan kehittämiseen ja ennen kaikkea ohjaajan ammattitaito. (Kenttälä & Kesler 2009, 91.) Kerhotoiminnan opetuksen laadun takeena on pedagogisesti ajatteleva ohjaaja. Ohjaajan toiminta on tavoitteellista, päätökset syntyvät opetustapahtuman kokonaisuuden ymmärtämisestä ja menettelytavat ovat perusteltavissa tarpeen vaatiessa. Se on edellytys korkealaatuisesti toimivalle kerholle, jossa lapset haluavat vapaaehtoisesti olla mukana kerta toisensa jälkeen, toisin sanoen oppilaat ovat motivoituneita ja sitoutuneita toimintaan. (Jussila, J. 2006, 53.)

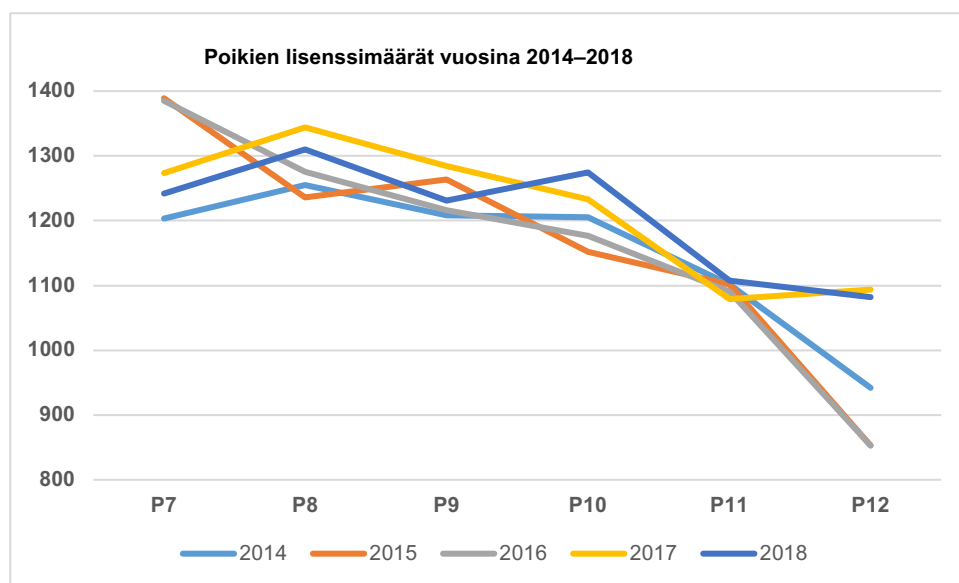
Kerhotoimintaan tarvitaan laatukriteerejä. Laatua voidaan tarkastella rakenteellisten tekijöiden, kerhon varsinaisen toimintaprosessin, ja tulosten laadun eli tavoitteiden toteutumisen kannalta. Rakenteelliset tekijät ovat ulkoisia tekijöitä, joihin ei aina itse voi vaikuttaa, kuten tila-, rahoitus- ja ohjaajaresurssit tai toiminnan organisointi kuntatasolla. Kerhossa tapahtuvaa toimintaa ja tavoitteiden saavuttamista voidaan tarkastella henkilökunnan, kerhonohjaajan, kerholaisen ja yhteistyökumppaneiden näkökulmasta ja toimesta. (Kenttälä & Kesler 2009, 92.) Suomen Urheiluliitto on määritellyt laatukriteerit yleisurheilukoulutoiminnalle: seuran nettisivuilla tiedotetaan yleisurheilukouluryhmistä, seuralla on yhteiset kirjatut pelisäännöt, seuran nettisivuilta löytyy vakuutusinfo, koulutetut ohjaajat ovat suorittaneet vähintään yleisurheiluohjaajatutkinnon, lisenssit yleisurheilukoululaisille ovat kunnossa ja urheilijan polku on kirjattu seuran toimintalinjaukseen (yleisurheilukoulutoiminta laadukasta. Koulutetut ohjaajat ja heille suunnattu koulutuksen sisältö ovat avainasemassa toiminnan laadun takeena. (Ahonen 2014, 5; Suomen Urheiluliitto 2019).

Suomen Urheiluliitto tuottaa erilaista materiaalia yleisurheilukoulujen tueksi. SUL ylläpitää yleisurheilukoulu.fi Internet-sivustoa, joka sisältää materiaalia ja ohjausta helpottavia hyödyllisiä työkaluja ja linkkejä ohjaajille. (Suomen Urheiluliitto 2018b.) Tarjolla on sekä taloudellista että toiminnallista tukea eri yhteistyökumppaneiden kautta. Yleisurheilun tukijoina ovat olleet muun muassa Iltalehti, If, Family Fresh ja Saarioinen. (Finne 1.9.2016.) Suomen Urheiluliitto koordinoi tähän kohderyhmään räätälöityä yleisurheiluohjaajatutkintoa, joka on edellytys lasten ohjaajana toimisille yleisurheilukouluissa. (Aalto 6.10.2016.)

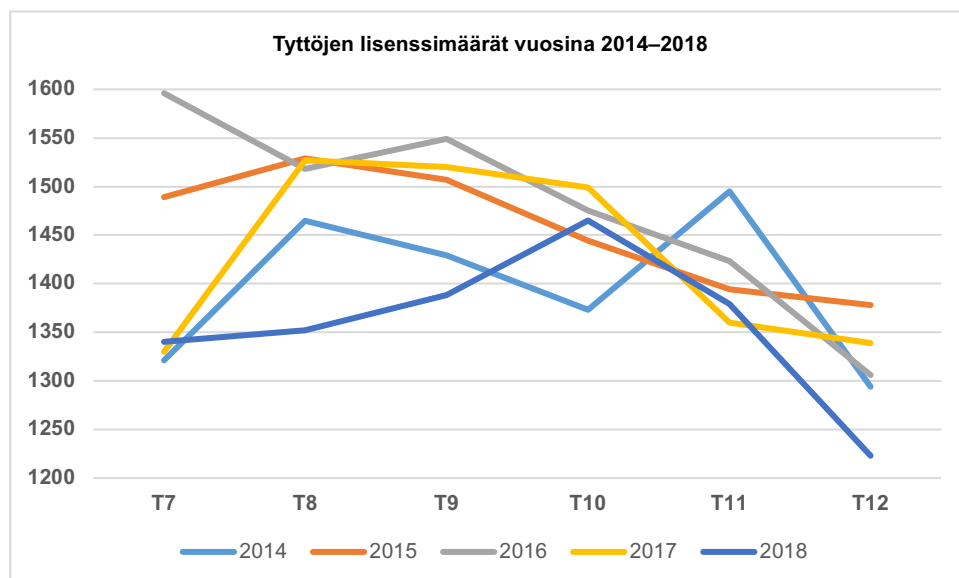
Yleisurheilukouluissa on arviolta 3000 ohjaajaa. Ohjaustoiminnasta kiinnostuneet käyvät Suomen Urheiluliiton yleisurheiluohjaajatutkinnon ennen varsinaista ohjaamista. Vuosittain Suomen Urheiluliitto kouluttaa noin 500 uutta ohjaajaa. Tutkintoa toteutetaan ympäri vuoden eri puolella Suomea. Virallinen ikäraja tutkinnolle on 15-vuotta. Tutkinnon suorittaneet ohjaajat ovat pääosin (54 %) 15–20-vuotiaita nuoria. (Suomen Urheiluliitto 2018c.) Tyypillinen koulutukseen tuleva oppilas on ennakkosenteella varustettu innokas äiti tai isä, jonka yleisurheiluosaaminen on vähäisempää. Enemmistöä tutkinnon käyneistä edustaa nuori tyttö, joka omaa vahvan yleisurheilun lajitaustan ja urheilee itsekin. (Rajala 26.9.2016.)

Yleisurheilukoulun harrastajamäärät voidaan todentaa ostettujen lisenssien perusteella. Viimeistä viittä lisenssikautta 2014–2018 tarkasteltaessa havaitaan eroja lisenssimäärien kehityksessä sekä ikävuosista että sukupuolesta johtuen. Poikien keskuudessa yleisurheilukoulu on vetovoimainen erityisesti 7–10-vuotiaiden poikien suhteen (kuvio 3), sen sijaan tytöissä harrastajamäärät laskevat ikävuotta myöhemmin (kuvio 4). Poikaprojekti käynnistettiin vuonna 2016. Poikaprojektin kautta yritetään aktivoida poikia yleisurheilun

harrastustoimintaan mukaan. Vuosien 2017 ja 2018 aikana 12-vuotiaiden poikien lisenssimäärissä on tapahtunut selkeä nousu. (Suomen Urheiluliitto 2018c.)

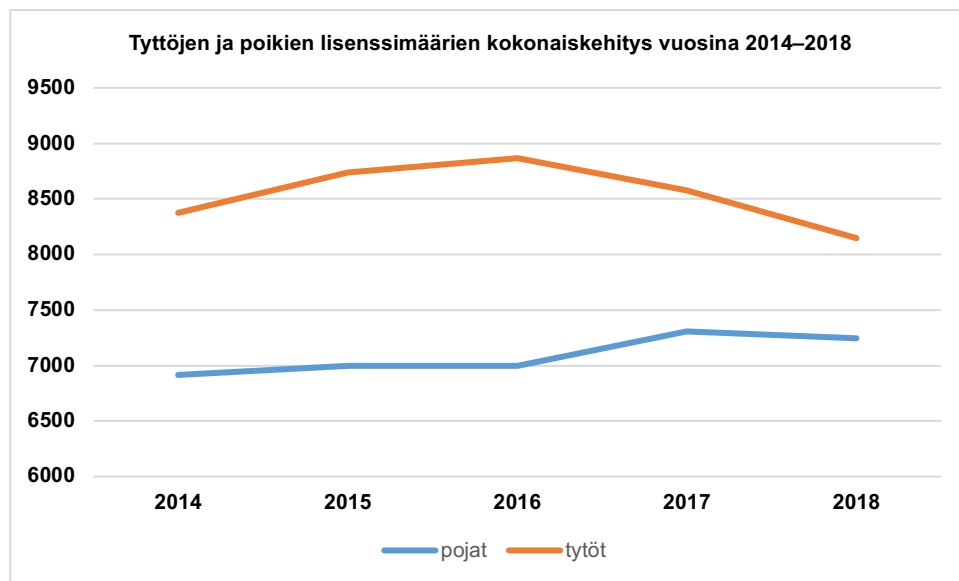


Kuvio 3. 7–12-vuotiaiden poikien lisenssimäärät vuosina 2014–2018 (Suomen Urheiluliitto 2018c)



Kuvio 4. 7–12-vuotiaiden tyttöjen lisenssimäärät vuosina 2014–2018 (Suomen Urheiluliitto 2018c)

Tyttöjen ja poikien välisessä lisenssimäärien kokonaismäärien kehityksessä (kuvio 5) on havaittavissa trendinomaista lähentymistä viimeisten kahden vuoden aikana. Tämä johtuu poikien lisenssimäärien kasvusta, mutta vielä enemmän tyttöjen lisenssimäärien laskusta.



Kuvio 5. 7–12-vuotiaiden lisenssimäärien kokonaiskehitys vuosina 2014–2018. (Suomen Urheiluliitto 2018c)

3 Ohjaustoiminta

3.1 Ohjaajuus

Ohjaustyö perustuu humanistiseen ihmiskäsitykseen, joka korostaa ihmisen arvoa yksilönä. Jokainen ihminen on ainutlaatuinen, arvokas ja hänen mielipiteitä tulee kunnioittaa. Ihminen nähdään myös vapaana tekemään valintoja, mutta vastuullisena tekemistään valinnoista. Humanistinen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on sosiaalinen, vuorovaikutukseen pyrkivä ja alati kehittyvä. (Kalliola ym. 2010, 17.) Ohjaajuuden peruselementtejä ovat itsetuntemus, erilaisten yksilöiden ja ryhmien ohjaamisen ja kohtaamisen taidot, suunnittelukyky, vuorovaikutustaidot sekä kyky arvioida omaa toimintaa. (Kalliola ym. 2010, 8.)

Ohjaajaksi kehittyminen ja ohjaajuudessa kasvaminen ovat sekä ohjattaviin lapsiin että omaan itseensä tutustumista. Tutustuminen ja parhaiden toimintatapojen löytäminen tapahtuvat vähitellen ja käytännön kokemuksen kautta. Ohjaaja löytää kokemuksen karttuessa riittävän hyvän tavan olla vuorovaikutuksessa ohjauksessa olevien lasten kanssa. Sen myötä ohjaaja oppii tarjoamaan sellaista huolenpitoa ja kasvatuksellista tukea, mitä kukin lapsista tarvitsee. (Nikander 2009, 105.)

Ohjaajan omat muistot harjoitustilanteista ja kokemus aiemmista opettajista, vanhemmista, ohjaajista, ohjaajakoulutuksista, keskustelut muiden ohjaajien kanssa, ohjaajan saama palaute sekä kokemukset omasta ohjaamisesta vaikuttavat myöhempään omaan käyttäytymiseen (Honkonen 18.1.2016). Ohjaaja valitsee menettelytavan sillä perusteella, vastaako se hänen kykyjään, voiko hän samalla pysyä omana itsenään, pitääkö hän menettelytapaa lasten kannalta oikeana ja omalta kannaltaan kehittävänä. Ohjaajan käytös ei voi muuttua hetkessä, sillä se on rakentunut sekä hänen omista kokemuksista, että hänen oman persoonallisuutensa mukaan. Ohjaajat, jotka ovat valmiita havainnoimaan omaa toimintaansa, ymmärtävät myös lasten tunteita ja eläytymistä paremmin. Siihen kuuluu oman epävarmuuden salliminen ja hyväksyminen. (Zimmer 2001, 145.)

3.2 Ohjaajan rooli

Ohjaajana toimiminen edellyttää toimenkuvaan kuuluvien tehtävien ja niihin liittyvien vastuiden hoitamista. Ohjaajan on tärkeää myös ymmärtää lasten ja nuorten kehitysvaiheita, jotta ohjaustoiminta on kyseiselle kohderyhmälle sopivaa ja mielekästä. Kaikki lapset ja nuoret käyvät läpi samanaikaiset kehitysvaiheet, mutta yksilöllisesti kuitenkin eriaikaisesti. (Kaski & Liukkonen 2012, 76.)

Ohjaajan tehtävänä on ohjata ja tukea lasta harjoituksissa niin, että tämä hahmottaa yhteyden toimintansa ja saavutustensa välillä. Ohjaajan tulee huolehtia, että lapsi saa sopivia haasteita ja voi luottaa siihen, että selviytyy tehtävistään ja kokee onnistumisen kokemuksia. Tärkeää on myös, että lapsi ymmärtää, miksi mitään harjoitellaan. Hän tietää, mikä on tavoitteena ja mitä tavoitteen saavuttaminen merkitsee. Hän voi tuntea ympäristön tukevan oppimistaan ja saa palautetta työstään. Lapsi voi tuntea myönteisiä tunteita, kuten iloa, innostumista ja uteliaisuutta harrastustoiminnan parissa. (Halinen 18.11.2016.)

Ohjaaja luo vuorovaikutusmallin ryhmään. Hänen pitää olla tietoinen omasta tavastaan toimia, miten puhuu ja antaa palautetta. (Frantsi 27.1.2016.) Puhuttujen sanojen ohella ohjaajan äänensävyt, ilmeet, eleet, katseet, kehon asennot ja kaikenlainen toiminta fyysisessä ympäristössä luovat vuorovaikutuksen kokonaisrakenteen sekä kontekstin, jossa puhuttu lausuma ja puhujan toiminta kokonaisuudessaan tulkitaan. Eleet voivat täydentää puhetta tai ilmaista merkityksiä mitä puheessa ei tule ilmi. Myöntävän tai kieltävän vastauksen voi antaa myös pelkällä eleellä. (Laakso, M. 2011, 153.)

Ohjaaja on vastuussa siitä millaisia tunne- ja vuorovaikutuseväitä lapsille antaa. Lasten tunnevaraston syntyminen vaatii ohjaajaa ilmaisemaan ja sanoittamaan tunteita. Ohjaaja on omalla toiminnallaan aina malli, halusipa hän niin tai ei. Hän on mallina tavoissaan ilmaista tunteita tai jättää niitä ilmaisematta. Hän näyttää mallia siitä, miten ristiriitoja käsitellään. Mallina oleminen voi tuntua haastavalta. Ohjaaja saa myös olla mallina siinä, että saa olla keskeneräinen täydellisyyden sijaan. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja kannattaa opetella yhdessä lasten kanssa. Vähitellen voi harjoitella niitä taitoja, jotka ovat itselle haastavimpia esimerkiksi kuuntelemista tai omien ajatusten kertomista. (Talvio & Klemola 2017, 102.)

Ohjaajan vuorovaikutuksen perustana ovat halu ja taito kuunnella ja olla läsnä, herkkä itsensä, ympäristön ja toisen ihmisen havainnointi, kekseliäs kysymysten asettelu ja taitava palautteenanto. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 340.) Harjoitustilanteessa tulisi olla lapsilähtöistä tilanneherkkyttä, sillä juuri lasten itsensä esittämät pohdinnat synnyttävät usein kipinöitä oivalluksiin. Harjoitusmotivaatio lisääntyy, kun ohjaaja huomioi lasten ajatuksia ja lähtee jopa viemään opetusta heidän ajatusten pohjalta rohkeasti eteenpäin. (Cantell 2010, 68.)

Moni ohjaaja pitää työnsä upeimpina hetkinä niitä vuorovaikutustilanteita, kun huomaa lapsen oppineen ja oivaltaneen jotakin uutta. Erityisesti silloin, kun ohjaaja kokee voineensa auttaa lasta oivaltamisessa. Näissä hetkissä kiteytyy monelle ohjaajalle pedagogisen työn merkitys ja mielekkyys. Oivaltamisen riemu voi ilmetä vaikkapa silmien

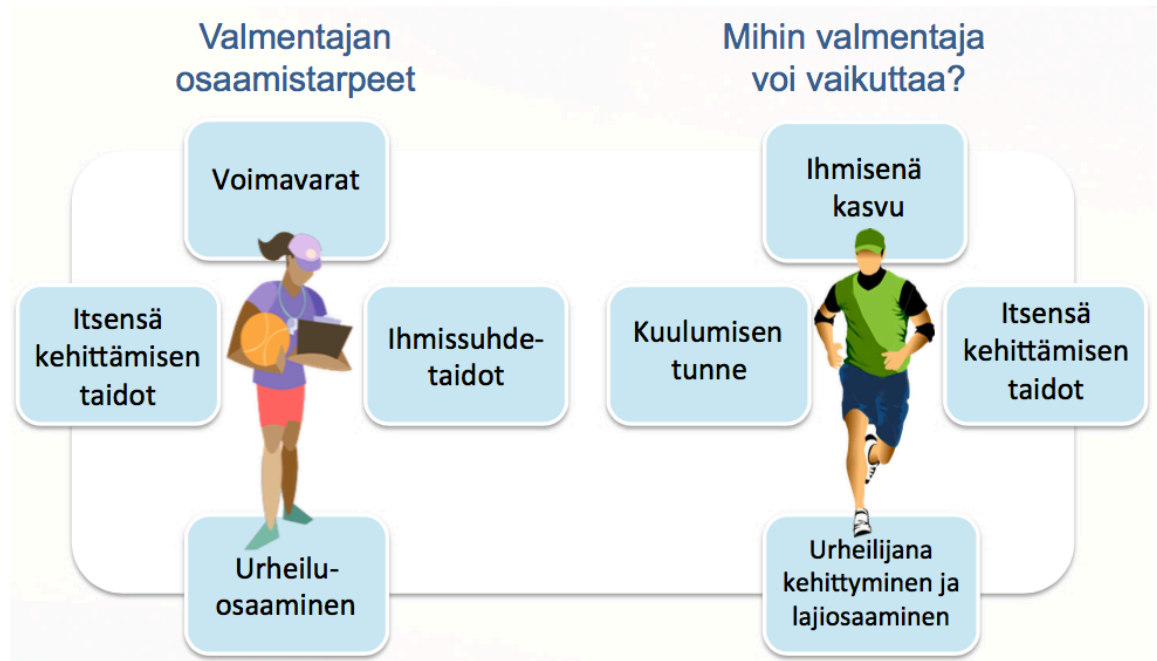
säihkeenä ja huudahduksena: ”No nyt mä tajusin”. (Cantell 2010, 60.) Oivalluksia ja oppimista syntyy myös pienryhmissä ilman ohjaajaa. Lapset kykenevät opettamaan toisiaan jopa osuvammin ja konkreettisemmin, koska ovat samanikäisiä ja lähellä toistensa elämismaailmaa. Tällöin ohjaajan rooli on jäsentää, johdatella ja ohjata toimintaa. (Cantell 2010, 67.)

On hyvä olla tietoinen omasta subjektiivisuudestaan erilaisissa ohjaustilanteissa. Ennakkokäsitykset ihmisistä ja asioista vaikuttavat ohjaajan toimintatapoihin ja hänen suhtautumiseen lapsiin. Vuorovaikutukselle ja reflektiolle avoin ohjaaja on valmis muuttamaan käsityksiään. Olennaista on, että ohjaaja kykenee myöntämään oman rajoittuneisuutensa ja ennakkokäsityksensä. Säännölliset keskustelut lasten, heidän vanhempien ja muiden ohjaajien kanssa auttavat avaamaan silmiä uudennlaisille ajatuksille lasten persoonista, oppimisvalmiuksista ja toimintatavoista. (Cantell 2010, 168–169.)

Ohjaajan työ on ihmissuhdetyötä, jossa kohdataan lapsia, nuoria ja aikuisia. Se, että ohjaajalla on näissä kohtaamisissa tunteet mukana, ei tarkoita, että hän olisi ailahtelevainen ja kykenemätön hoitamaan työtään. Tunteiden läsnäolo ilmenee välittämisenä, huolehtimisena ja asioihin tarttumisenä. Osa lapsista voi tuntua läheisimmiltä kuin toiset. Tämä on luonnollista ja hyväksyttävää, mutta ohjaajan tulee kuitenkin tiedostaa tämä ja pyrkiä huomioimaan kaikki lapset tasapuolisesti. (Cantell 2010, 226–227.)

3.3 Ohjaajan osaamistarpeet

Ohjaajan työhön sovellettavissa oleva suomalainen valmennusosaamisen malli luotiin kuvaamaan nykyaikaista, kokonaisvaltaista ajattelua valmentajan osaamisesta. Mallissa pyritään pois tieteenaloista kuvaten valmennusosaamista toiminnasta käsin. Valmennukseen liittyvät tieteenalat löytyvät uudesta mallista. Keskiössä on urheilijan ja valmentajan osaamis- ja kehittymistarpeet. Tavoitteena on kuvata valmentajan osaamistarpeita kokonaisvaltaisesti (kuva 1). Mallin avulla pyritään ohjaamaan valmentajakoulutusten sisältöjä ja toimintatapoja. Se toimii myös työkaluna osaamisen ja osaamistarpeiden tunnistamisessa ja myös arviointityökaluna valmentajan osaamiselle. (Hämäläinen 2015, 22.)



Kuva 1. Suomalainen valmennusosaamisen malli (Hämäläinen 2015, 21)

Tavoitteena on rakentaa yhteistä ajattelua valmentamisesta. Eri urheilijapolun vaiheissa mallin eri osa-alueiden painotukset ovat erilaiset. Valmentaminen on erilaista eri toimintaympäristöissä. (Hämäläinen 2015, 21.) Malli koostuu kolmesta osasta: Toimintaympäristöstä, joka määrittää valmentajan osaamistarpeita, lapsesta tai nuoresta – asioista, joihin valmentaja nuoressa vaikuttaa ja ohjaajan osaamistarpeista. (Hämäläinen 2015, 22.)

Ohjaaminen voi olla hyvinkin monimuotoista ja tavoitteiltaan sekä sisällöiltään vaihtelevaa toimintaa. Sitä määrittävät ympäristö missä ohjaus tapahtuu sekä kohderyhmät, joiden parissa toimitaan. Eri toimintaympäristöissä ohjaamisella tarkoitetaan, että ympäristö voi vaihdella esimerkiksi yleisurheilukentän, koulun salin ja lähimaaston välillä. (Kalliola ym. 2010, 8–9.) Toimintaympäristön muuttujia ovat Hämäläisen (9.10.2016) mukaan ohjattavien ikä, taso, sukupuoli, harjoittelun organisointi, ryhmän taitotaso, ohjaajan rooli, kulttuurilliset tekijät sekä olosuhteet (taulukko 1). Muutokset toimintaympäristössä muuttavat osaamisvaatimuksia usein nopeastikin. (Hämäläinen 2015, 22.)

Taulukko 1. Ohjaajan toimintaympäristö (mukailtu Hämäläinen 2015, 22)

Ohjaajan toimintaympäristö		
Lapsen ikä	Lapsuusvaihe	Nuoruusvaihe
Lapsen taso	Harraste	Kilpa
Lapsen sukupuoli	Tyttö	Poika
Harjoittelun organisointi	Yksilö	Ryhmä
Harjoitteluryhmä	Samantasoinen	Eritasoinen
Ohjaajan rooli	Ryhmän ohjaaja	Henkilökohtainen
Kulttuuri	Etninen tausta, uskonto, urheilu- ja valmennuskulttuuri, lajikulttuuri	
Olosuhteet	Paikkakunnan koko, harjoittelu ja kilpailutilat, seuratoiminta, muut toimijat esim. vanhemmat	

3.4 Lapsen perustarpeet

Lapsi tarvitsee fyysistä, henkistä kuin emotionaalista huolenpitoa (Gjerstad 2015, 156). Materiaaliseen huolenpitoon kuuluvat aikuisen tavat luoda ja organisoida lapsen fyysistä maailmaa, kuten virikkeiden antaminen ja erilaisten kokemusten tarjoaminen. Sosiaalinen huolenpito sisältää aikuisten sanallisen, tunteisiin liittyvän, visuaalisen ja fyysisen vuorovaikutuksen lapsen kanssa sekä sosiaalisten suhteiden ohjailun ja lapsen tunteiden säätelyn. Didaktinen eli opetuksellinen huolenpito koostuu keinoista, joiden avulla aikuiset kannustavat lasta ymmärtämään ja osallistumaan häntä ympäröimään maailmaan. Lapsi saa mahdollisuuksia havainnoimiseen, matkimiseen ja oppimiseen. (Gjerstad 2015, 157.)

Lapsen perustarpeita on määritelty monella eri tavalla ja monesta eri näkökulmasta. Lapsen perustarpeiksi voidaan määritellä psykologisesta näkökulmasta turvallinen kiintymyssuhde, empatia ja ongelmanratkaisukyvyt (Gjerstad 2015, 159). Lapsen perustarpeita lastenpsykiatriin professori Tuula Tammisen (2000) mukaan ovat kiintymys, turva, hoiva, tunteiden jakaminen, oppiminen, leikki ja kontrollin tarve. Kaikkien aikuisten on vastattava osaltaan lapsen perustarpeisiin. Tärkeää on muodostaa hyvä ja läheinen suhde lapseen. Lasten on voitava jakaa tunteita aikuisten kanssa vastavuoroisesti siten, että aikuiset säätelävät ja ohjaavat lapsia omilla tunteillaan. Oppimisen on kosketettava myös ihmissuhteiden oppimista. Lapsi tarvitsee kokemusta siitä, että aikuinen hallitsee hänen arkielämänsä. Sen myötä kehittyy lapsen kyky hallita omaa elämäänsä ja itsekontrollia. (Gjerstad 2015, 160–161.)

Urheilevan lapsen toimintaympäristö muodostaa laajan kokonaisuuden. Lapsen näkökulmasta katsottuna tärkein on mikroympäristö, eli läheisimmät ihmissuhteet, jotka tukevat urheilijaksi kehittymistä. Kyse on pitkälti pienistä arkisista valinnoista sekä lapsen tärkeistä ihmissuhteista ja niiden toimivuudesta. Ohjaaja ja vanhemmat ovat urheilun kannalta lapsen tärkeimmät aikuiset. Parhaimmillaan ohjaaja on välittävä kasvattaja. Hyvässä harjoitustilanteessa on mukana hauskuutta ja huolenpitoa. Harjoitusten laatuun vaikuttavien tekijöiden käytännön hallinta vaatii paljon monipuolista osaamista. Osaamistarve on monilta osin eri kuin muissa urheilijan polun vaiheissa. (Finni, Aarresola, Jaakkola, Kalaja, Konttinen, Kokko & Sipari 2012, 57.)

Tutkimustiedon perusteella voidaan nimetä erilaisia lasten urheilun laatutekijöitä. Tärkeimmiksi tekijöiksi lapsuusvaiheessa nousevat innostus ja ilo urheiluun. Niiden myötä muut seikat toteutuvat lähes itsestään. Innostus ja ilo urheiluun syttyy, kun lapsella on hauskaa leikkien ja kisaillen, hän saa vapaasti kokeilla uusia asioita, ympäristö on innostava ja opimiseen kannustava ja lapsi tuntee kuuluvansa ryhmään. Monipuoliset liikuntataidot karttuvat, kun lapsi kokeilee ja harjoittelee erilaisia liikuntataitoja monipuolisesti virikkeellisessä ympäristössä ja hänen yksilölliset tapansa oppia otetaan huomioon. (Valo 2016.)

Lasten ja nuorten sisäisen motivaation kehittymiselle keskeistä on onnistumisen elämykset harrastuksen parissa. Tämä mahdollistuu harjoitusten ollessa oikean tasoista ja ohjaajien kiinnittäessä huomiota lapsen onnistuneisiin suorituksiin tai osasuorituksiin. Lajirakauden syntymisen kannalta tärkeää on myönteinen ja kannustava ilmapiiri. Sitä vahvistaa ohjaajan osoittama välittäminen vuorovaikutuksen ja rakentavan palautteen kautta. Kaikkien osallistujien huomioiminen, myönteiset tunteet sekä tavoitteellisen harjoittelun toteuttaminen leikinomaisena tukevat positiivisen ilmapiirin kehittymistä. (Sipari & Konttinen 2012, 23.)

3.5 Lapsen psyykkisen kehityksen vaiheet

Lapsen psyykkisellä ja sosiaalisella kehityksellä tarkoitetaan älyllistä, sosiaalista ja tunteenomaista kehitystä. Tähän vaikuttaa suuresti ympäristö, missä lapsi kehittyy. Positiivinen ja kannustava ympäristö tukee ja auttaa lasta löytämään oman positiivisen itsetunnon. Lapsen itsetunnon vahvistaminen (että minä kelpaan) tulee selkeästi olla kaikkien tavoitteena, jotka eri tavalla työskentelevät lasten kanssa. Lapsi, jolla on vahva itsetunto, kokeilee helpommin ja uskaltaa kokeilla uusia haastavia aktiviteetteja. Kokemusten kautta lapselle rakentuu ja stimuloituu lapsen psyykkinen ja sosiaalinen kehitys. (Svan, Carlsson, Trosell, Larsson, Asplund, Nilsson & Rydén 2006, 15.)

Kokonaisvaltainen valmennus käsittää yksilön huomioimisen valmennuksessa kokonaisvaltaisena psyykkis-fyysis-sosiaalisena olentona. (Roos-Salmi & Tuomola 2009, 31.)

Psyykkisten kehityskausien erityispiirteet tulisi huomioida ohjaustoiminnan suunnittelussa. Psyykkistä kehitystä on tarkasteltu neljän päätekijän kannalta (taulukko 2): kognitiivinen tekijä (tieto, muisti, havainnot ja ajatukset), emotionaalinen tekijä (tunne-elämä ja tunteet), sosiaalinen tekijä (yksilö yhdessä muiden kanssa) ja itsetunto (miten yksilö arvioi ja kokee itsensä) sekä itseluottamus (yksilön käsitys omista taidoista ja kyvyistä). Ohjaajan tulisi sisällyttää suunnitelmaan niin fyysiset, taidolliset kuin psyykkisetkin tavoitealueet. Motivaation ja intohimon säilyttämiseen tarvitaan monipuolista ja kokonaisvaltaista ohjaustoimintaa. (Roos-Salmi & Tuomola 2009, 31–32.)

Taulukko 2. Psyykkisen kehityksen päätekijät (mukailtu Roos-Salmi & Tuomola 2009, 31.)

Päätekijä	7–9-vuotiaat	10–12-vuotiaat
Kognitiivinen	<ul style="list-style-type: none"> - Ajattelu konkreettista - Vertailu muihin lisääntyy - Tarkka säännöistä 	<ul style="list-style-type: none"> - Oma arviointikyky lisääntyy - Kypsyys suunnitella päivää ja kysyä - Syyn ja seurauksen ymmärrys mahdollistuu - Keskusteluvalmius ja kuuntelun taito lisääntyvät - Valmius suullisten ohjeiden vastaanottoon paranee - Aiemmin opittuja liikkeitä joudutaan opettelemaan uudestaan -
Emotionaalinen	<ul style="list-style-type: none"> - Empatian kyky lisääntyy - Oppii ilmaisemaan tunteitaan ympäristön vaatimalla tavalla - Takaumia ”pikkulapsen” ikään käytöksestä 	<ul style="list-style-type: none"> - Hormonimuutokset hämmentävät - Tunteet vaihtelevat nopeasti, hämmentävää - Nopea luovuttaminen ja pettyminen saattavat lisääntyä
Sosiaalinen	<ul style="list-style-type: none"> - Etsii huomiota - Halu olla ryhmän jäsen - Urheilu on tapa irrottautua perheestä 	<ul style="list-style-type: none"> - Kavereiden merkitys lisääntyy - Kavereiden mielipiteet alkavat kilpailla aikuisten kanssa
Itsetunto	<ul style="list-style-type: none"> - Pystyvyyden tunne kehittyy arvokkuuden kautta: Saako onnistumisia? 	<ul style="list-style-type: none"> - Ulospäin lapsi on helppossa iässä, sisäinen myllerrys alkamassa - Kuka olen? Millainen minun tulee olla olakseni hyväksytty?

7–9-vuotiaiden ohjaamisessa on otettava huomioon ohjeiden selkeys ja konkreettisuus. Mielikuvat ovat osa oppimista, joten tärkeää on havainnollistaa kielikuvilla; esimerkiksi

”valppaana kuin tiikeri”. (Roos-Salmi & Tuomola 2009, 31.) Negatiivista tunnelatausta voidaan vähentää sillä, että ohjaaja tukee taitojen vertaamista omaan itseensä, ei muihin lapsiin (Frantsi 27.1.2016). Yritys ja parhaansa tekeminen palkitaan, tunteista puhutaan ja niitä nimetään, voittamisen ja häviämisen taitoa opetellaan myös tunnetasolla. Ohjaajan tulee huomioida motivaatioilmapiiri. Tavoitteena on taitojen hankkiminen ja keskipisteenä oma tekeminen. (Roos-Salmi & Tuomola 2009, 31.) 10–12-vuotiaiden iässä nuorille voidaan antaa jo pikkuvastuuta harjoituksissa. Tärkeää on tavoitteiden asettelu ja riittävästi haasteita kaikille. Ohjaajan tulee huomioida, että herkkyyks on olla läsnä, mutta antaa silti tilaa tai tarvittaessa tukea. Yksilöllisyyden huomioiminen, jokaisella rooli myös pelin ulkopuolella sekä yksilön ja taidon erottaminen palautteenannossa korostuvat ohjauksessa myös tässä ikävaiheessa. (Roos-Salmi & Tuomola 2009, 31.)

7–12-vuotiaille lapsille on erittäin tärkeää, että he tekevät asiat hyvin. Heillä on suuri tarve saada vahvistusta ja saavuttaa hyväksyntää. He haluavat tuntea, että he onnistuvat. Siksi on hyvin tärkeää, että harjoitukset sopivat jokaisen yksittäisen lapsen edellytyksille. On tärkeää huomioida erityisesti heidät, joilla on hitaampi kehitys, sellaisilla harjoituksilla, joissa he voivat onnistua. Tähän alueeseen kuuluu myös älyllinen kehitys, joka on yhteydessä kypsytyteen. Älyllinen taito kehittyy syntymästä vähän matkaa murrosikään asti. Siksi kestää hieman pidempään, ennen kun lapset oppivat erilaisia taktisia seikkoja ja näkemään kokonaisuuksia. Heidän on vaikea vastaanottaa suullisia ohjeita. Harjoitusten ja leikkien näyttäminen on siksi korvaamatonta. (Korhonen 27.2.2016; Svan ym. 2006, 15.)

Persoonallisuus muovautuu temperamentin ja ympäristön, läheisten sidosryhmien kuten esimerkiksi koulun ja harrastusten välisessä vuorovaikutuksessa. Siihen vaikuttaa kasvustavat ja kulttuuri. Synnynnäinen temperamentti näkyy jollakin tavalla lapsen tavassa olla muiden kanssa ja suhtautua asioihin. Ohjaajan on tärkeä muistaa, että jokainen lapsi on erilainen. Hän voi olla hiljainen, ujo, arka, vilkas, rohkea tai äänekäs. Kaikki lapset tarvitsevat yksilöllistä tukea, rohkaisua, hillitsemistä ja kannustusta. Jos toiselle lapselle on hyvä kertoa tulevasta kilpailutapahtumasta hyvissä ajoin, toiselle on parempi kertoa paljon myöhemmin. (Nikander 2009, 103.)

Temperamenttityypit jaetaan usein kolmeen pääluokkaan: helppoihin, haastaviin ja hitaasti lämpeneviin lapsiin. Näiden erojen tiedostaminen auttaa ohjaajaa ymmärtämään ja tukemaan lasta kasvussa ja kehityksessä mahdollisimman hyvin. Lasten erilaiset temperamenttityypit saattavat näyttäytyä erilaisina eri ohjaajille. Yksi ohjaaja voi arvioida lapsen ylivilkkaaksi ja mahdottomaksi hallita ohjaustilanteessa. Toisen mielestä sama lapsi voi olla reipas energinen ja ulospäin suuntautunut. Ohjaajan on hyvä muistaa, että lasta ei

kannata leimata tietynlaiseksi eikä lapsia saa heidän kuullen vertailla keskenään. (Nikander 2009, 103–104.)

Lapsuuteen kuuluvat monet tunneperäiset ongelmat, kuten ahdistus- ja pelkotilat ja jännitys. (Frantsi 27.1.2016.) Lapsille urheiluharrastamisen aloittaminen voi olla hankalaa, koska kaikki uudet tilanteet tuntuvat jännittäviltä. Taas toiselle lapselle se voi olla hankalaa siksi, koska hän ei malta pysyä harjoituksissa paikoillaan. Hänellä on tarve tutustua uuteen ympäristöön heti. Molemmat lapset voivat silti sopeutua harrastuksen pariin oikeanlaisella avulla ja tuella. (Nikander 2009, 103.) Omien rajojen kokeilu ja myönteinen epäonnistumisten käsittely ovat tärkeitä lapsen kehityksen ja oppimisen kannalta. (Frantsi 27.1.2016.) Jokainen lapsi haluaa tulla ymmärretyksi ja hyväksytyksi sellaisenaan kuin hän on. Se ei tarkoita silti, että lapsen kaikkia tekoja tarvitsee hyväksyä. (Nikander 2009, 103.)

Harrastusryhmää voidaan kutsua vertaisryhmäksi, joka on lapsen kehityksen kannalta erittäin merkityksellinen. Vertaisryhmät tarjoavat ainutlaatuisen ympäristön lapsen sosiaaliselle, kognitiiviselle eli tiedolliselle ja emotionaaliselle kehitykselle. Ryhmät ovat vaihtuvia ja eri ryhmillä on erilaisia merkityksiä ja tehtäviä lapsen kehitykselle. Vertaisryhmien merkitykset muuttuvat lapsen eri ikävaiheissa. (Salmivalli 1998, 12.) Vertaissuhteissa vuorovaikutus on vaativampaa, sillä toisten lasten kiintymys pitää ansaita. Vertaisryhmissä opitaan sosiaalisia taitoja, kuten kommunikointi- ja yhteistyötaitoja sekä kykyä asettua toisen asemaan (empatia). Vertaissuhteissa on otettava toistenkin tarpeet huomioon. Suhteet herättävät monenlaisia tunteita. Lapsi voi näissä tasavertaisissa suhteissa opetella turvallisesti hallitsemaan omia aggressiivisia tunteitaan ja ratkaisemaan ristiriitoja. (Salmivalli 1998, 13.)

4 Oppiminen ja vuorovaikutus ryhmässä

4.1 Käsitteet

Kehittämistyön teoriat pohjautuvat tavoitteellisen toiminnan, rakentavan ja turvallisen oppimisilmapiirin tuntomerkkien, ryhmädynamiikan ja haasteellisten tilanteiden erikoissanastoon. Keskeisimmät käsitteet kerrotaan lyhyesti tässä kappaleessa. Käsitteet ovat avattu laajemmin Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen – Yleisurheilukoulun ohjaajan työkirjassa (liite 4).

4.1.1 Tavoitteellinen toiminta

Lasten ja nuorten harrastustoiminnassa tavoitteellisen toiminnan peruspilareita ovat arvot, tavoitteet, osallistujien perustiedot, pelisäännöt, perustehtävä ja ohjaajan rooli (Honkonen 18.1.2016). Arvot ovat hitaasti muuttuvia päämääriä ja tavoitteita, joilla pyritään oikeaksi katsottuun ja hyvään elämään. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 615). Yhdessä laadituista toimintaohjeista käytetään harrastustoiminnassa nimitystä pelisäännöt. Sääntöjen tavoitteena on synnyttää keskustelua lasten urheilun arvoista, toimintaperiaatteista ja käytännöistä. (Olympiakomitea 2018.) Perustehtävä luo tavoitteet toiminnalle ja vastaa kysymykseen miksi toiminta on olemassa (Honkonen 18.1.2016).

4.1.2 Rakentavan ja turvallisen oppimisilmapiirin tuntomerkkejä

Työkirjassa (liite 4) käsitellään rakentavan ja turvallisen oppimisilmapiirin tuntomerkkejä kuten hyväksyntä, luottamus, välittäminen, empatia, innostus, kiittäminen, kannustaminen, palautteen vastaanottaminen ja antaminen sekä itsetunto ja kaverisuhteet. (Honkonen 18.1.2016).

Hyväksyntä tarkoittaa sitä, että ohjaaja hyväksyy toiset sellaisina kuin ne ovat. Luottamus auttaa sitoutumaan toimintaan, mutta sen syntyminen edellyttää rehellisyyttä ja luotettavuutta. Välittäminen on kasvamaan ja oppimaan saattamista ja tukemista sekä huolehtimista siitä, että kaikki pääsevät toimintaan mukaan. Empatia on kykyä asettua toisen asemaan ja toisen ymmärtämistä. Innostus on tunteen tartuttamista, taitoa toimia motivoivasti, kykyä etsiä tavoitteita ja päämääriä sekä löytää tilanteen mahdollisuudet. Terve itsetunto on mahdollisimman totuudenmukainen kuva itsestä, itsensä tuntemista sekä kokemus siitä, että on tarpeeksi hyvä. (Honkonen 18.1.2016).

4.1.3 Ryhmän toiminta

Sosiaalipsykologia määrittelee ryhmän rajatuksi joukoksi, joilla on yhteinen tavoite tai oma toiminnan tarkoitukseen liittyvä tehtävä (Kaukkila & Lehtonen 2007, 15; Salmivalli 1999, 11). Ryhmän tunnetavoite pitää ryhmän koossa (Kaukkila & Lehtonen 2007, 15). Ryhmällä tarkoitetaan suhteellisen pientä määrää ihmisiä (vähintään kolmea), jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja jotka mieltävät itsensä saman ryhmän jäseneksi. Heillä on eräänlainen ”me-henki”, tunne ryhmään kuulumisesta. Heidän toimintaa säätelevät yhteisesti jaetut normit. (Salmivalli 1998, 11.)

Ryhmädynamiikka tarkoittaa jatkuvaa muutosta ryhmän prosesseissa, rakenteissa ja suhteissa. Dynamiikkaa voidaan myös kuvata ryhmän jäsenten keskinäisinä jännitteinä, tunteina sekä kiinnostuksena toisiinsa. Ryhmädynamiikka muodostuu yksilön omista tavoitteista ja mieltymyksistä sekä ryhmän sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Jäävuorivertauksessa dynamiikka tarkoittaa vedenpinnan alle jäävää osaa, joissa muhivat pelot, odotukset ja toiveet, joita yksilöt kohdistavat ryhmän muihin jäseniin sekä itseensä. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 16; Kaukkila & Lehtonen 2007, 27.)

4.1.4 Thomas Gordonin vuorovaikutusteoria

Yhdysvaltalaisen psykologin Thomas Gordonin kehittämä vuorovaikutusteoria pohjautuu siihen, miten toimivan vuorovaikutuksen voi saavuttaa. Oppi perustuu väittämään, että opettajan kyky luoda toimiva vuorovaikutussuhde oppilaisiin vaikuttaa kaikkein eniten opetusyrityksen lopputulokseen. Vuorovaikutussuhteen laatu on ratkaisevin tekijä. (Gordon 2006, 22; Gordon training international 2016.)

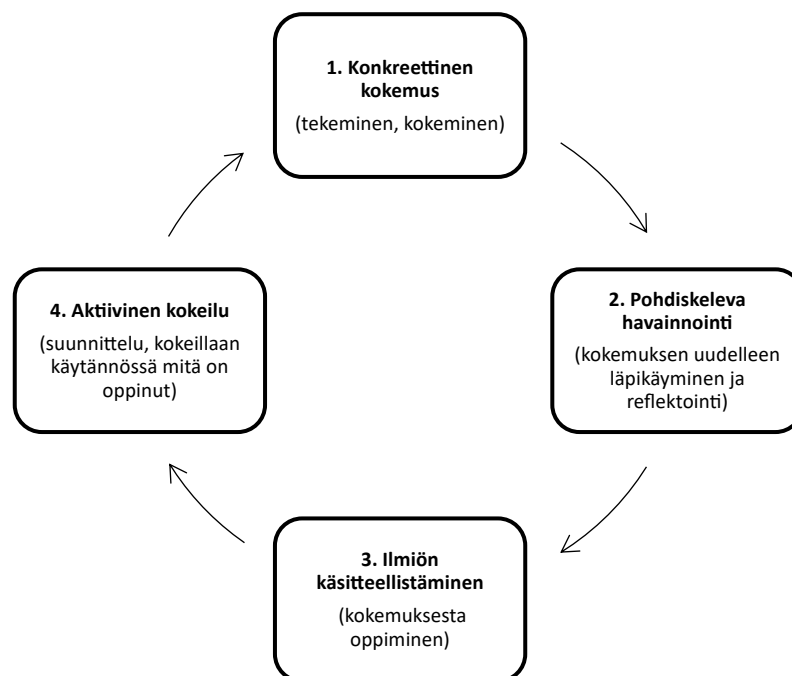
Opettamisen ja oppimisen välillä tulee olla ainutlaatuinen vuorovaikutussuhde; opettajan ja oppilaan välinen linkki tai silta. Gordon korostaa, että kommunikaatiotaidot eivät ole monimutkaisia ymmärtää, mutta ne vaativat harjoitusta siinä missä lajitaidotkin. Puhuminen on vuorovaikutuksessa pääosassa. Se voi hajottaa tai vahvistaa ihmissuhdetta. (Gordon 2006, 23.)

4.1.5 Kokemuksellinen oppiminen

Kolbin (1984) kehittämässä kokemuksellisen oppimisen (experiential learning) mallissa oppiminen käsitetään kokemusten muuttumiseksi ja laajenemiseksi, joka tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön ja oman itsensä kanssa. Teoria perustuu sekä vuorovaikutusta että ryhmädynamiikkaa tutkiviin tieteenaloihin; sosiaalipsykologiaan sekä kognitiiviseen ja humanistiseen psykologiaan. Oppiminen on toiminnallinen prosessi, joka vetoaa eri

aistikanaviin, tunteisiin, kokemuksiin, elämyksiin, mielikuviin ja mielikuvitukseen. (Toivakka & Maasola 2012, 43.) Kokemuksellisen oppimisen kautta lapset saavat elämyksiä, jotka vaikuttavat tunne-, asenne-, arvo- ja ajattelun rakenteen ja käyttäytymisen tasolle (Kuusela 2005, 61). Malli toimii harjoiteltaessa itsetuntemusta ja vuorovaikutustaitoja. Viestintätilanteessa oppija joutuu käyttämään persoonansa kaikkia puolia ja ottamaan huomioon myös muut tilanteessa mukana olevat. Oppija on kosketuksissa opittavan ilmiön kanssa oman kokemuksen kautta. Kokemus ei kuitenkaan takaa tehokasta oppimista, vaan tärkeää on myös havainnointi ja pohdiskelu. (Toivakka & Maasola 2012, 43.) Kannustin kehittymiseen tulee uusien kokemusten kautta (McLeod 2013).

Kolbin mukaan kokemuksellinen oppiminen tapahtuu nelivaiheisena syklinä (kuvio 6), johon kuuluvat kokemukset, reflektointi, käsitteellistäminen ja aktiivinen kokeilu (Kuusela 2005, 61). Kokemuksellinen oppiminen alkaa konkreettisesta kokemuksesta (Concrete Experience), jonka kautta kohdataan uusi tilanne tai olemassa oleva kokemus. Toista vaihetta kutsutaan pohdiskelevaksi havainnoinniksi (Reflective Observation) uudesta kokemuksesta. Tärkeiksi seikoiksi nousevat kokemus ja ymmärtäminen. Kolmannen vaiheen tehtävänä on ilmiön käsitteellistäminen (Abstract Conceptualization). Reflektointi antaa uuden ajatuksen tai sovelluksen olemassa olevasta konseptista. Neljännessä aktiivisen kokeilun vaiheessa (Active Experimentation) oppija kokeilee oppimaansa ympäristöön ja katsoo, minkälaisia tuloksia syntyy. (McLeod 2013.)



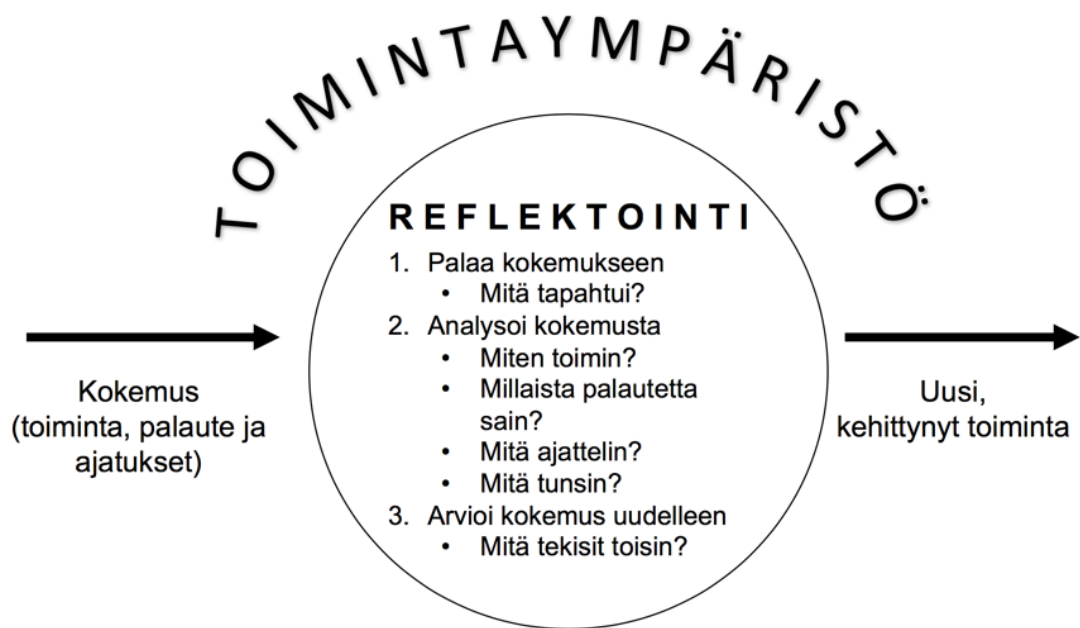
Kuvio 6. Kokemuksellisen oppimisen malli, Kolb 1984 (mukailtu McLeod 2013)

Keskeinen osa kokemuksellista oppimisprosessia ovat oman kokemuksen, omien tunteiden ja ajatusten tietoinen havainnointi (reflektio) ja jatkuva itsearviointi. Kokemuksien ja havaintojen käsitteellistäminen auttaa opittavan asian omaksumisessa ja uuden tiedon soveltamisessa. Oppiminen mielletään kehäksi, jossa omakohtainen kokemus, sen pohtiminen ja käsitteellistäminen sekä aktiivinen toiminta vuorottelevat. (Toivakka & Maasola 2012, 43.) Kolb (1984) kuvaa oppimista prosessina, jossa tietämys luodaan kokemuksesta. (McLeod 2013).

Oppija on tahtova ja tunteva, sisältäpäin ohjautuva yksilö, joka on vastuullinen omasta toiminnastaan. Ohjaajan rooleja kokemuksellisessa oppimistilanteessa on muun muassa johtajan, tukijan, avustajan, mahdollistajan, innostajan ja palautteen antajan roolit. Toisten auttaminen ja toisilta oppiminen tukevat oppijan sosiaalista kasvua. Ryhmä on yhteisvuorovaikutuksessa jokaisen jäsenensä oppimisesta. Kokemuksellisen oppimisen malli tukee persoonallista ja sosiaalista kehittymistä sekä lisää yksilön itsetuntemusta, tietoisuutta omasta kasvusta ja oppimaan oppimisen taitoja. (Toivakka & Maasola 2012, 43.)

4.1.6 Reflektointi

Reflektointi on oman toiminnan, ajattelun tai tunteiden tietoista havainnointia, tarkastelua ja pohtimista jälkikäteen (kuvio 7). Se on ääneen ajattelua, joka kohdistuu omaan itseensä. Sen avulla voi ottaa kokemukseen etäisyyttä ja lähestyä ongelmatilanteita tai käsitellä onnistuneita tilanteita oppimalla niistä. Reflektoinnin avulla voi yrittää ymmärtää tarkastelun kohteena olevaa asiaa tarkastelemalla sitä eri näkökulmista. Ohjaajan on tärkeää analysoida kokemusta erilaisten kysymysten avulla: Miten toimin? Millaista palautetta sain? Mitä ajattelin? Mitä tunsin? Lopuksi arvioidaan vielä kokemus uudelleen kysymällä itseltään: Mitä tekisin toisin? (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka 2010, 154–155; Stenberg 2011, 41; 44–45.)



Kuvio 7. Reflektoinnin vaiheet (mukailtu Kalliola ym. 2010, 155)

Parhaimmillaan reflektio toimii ohjaajalle tärkeänä työkaluna, sillä se auttaa jäsentämään, ymmärtämään ja kehittämään omaa toimintaa sekä arvioimaan toiminnan onnistumista. Reflektoinnin seurauksena asiat nähdään usein uudella tavalla. Sen avulla voi oppia tiedostamaan paremmin itseään ja ymmärtää miksi toimii niin kuin toimii. Tämä edellyttää rehellisyyttä ja avoimuutta suhteessa omaan itseen. Positiivisessa tapauksessa reflektoinnin avulla ohjaaja voi vahvistaa toimivaa käyttäytymistä ja kehittää sitä edelleen. (Kalliola ym. 2010, 154–155; Stenberg 2011, 41; 44–45.)

4.1.7 Mentorointi

Mentorointi on ammatillinen ohjaussuhde, jossa kokenut, tiedollisesti ja sosiaalisesti arvostettu mentori toimii kokemattomamman työntekijän ohjaajana ja auttaa häntä oman työn kehittämisessä (Heikkinen, Jokinen, Markkanen & Tynjälä 2012, 46). Mentoroinnilla mahdollisesta ammatillisesta ja persoonallisesta kasvusta (Ristikangas, Clutterbuck & Manner 2014, 17). Olennaista on oppiminen (Kupias & Salo 2014, 12). Kokonaisvaltaiseen kehittymiseen tarvitaan aina toinen rinnallakulkija, joka tarjoaa toiselle kehittymismahdollisuuksia olemalla ajattelukumppani. (Ristikangas ym. 2014, 17.) Mentorilta ei vaadita erityistä koulutusta tehtävään. Mentorin työkokemus, kyky vuorovaikutukseen, halu jakaa omia kokemuksia ja osaamista ovat avainasemassa. (Förbom 2003, 101.)

Oppijan tulee tiedostaa omat tarpeet ja odotukset, jotta hän voi suunnata oman oppimisen olennaiseen. Taitava mentori osaa ottaa huomioon toisen valmiudet ja tarpeet sekä

hyödyntää erilaisia oppimismenetelmiä, auttaa rakentamaan verkostoja sekä kehittämään mentoroitavan luovuutta ja kekseliäisyyttä. (Ristikangas ym. 2014, 19.) Ohjaajan kasvun ja kehittymisen tukena seurassa tulisi olla tukihenkilö; toiminnan vastuuhenkilö, kokenempi ohjaaja tai valmentaja. Omien ohjauskokemusten jakaminen, onnistumisten ja epäonnistumisten pohtiminen ääneen tukihenkilön tai ohjaustiimin kanssa auttavat ohjaajana kasvamisessa sekä myös muita ohjaajia peilaamaan omaa toimintaansa. (Immonen 1.1.2016.)

Avuksi oman toiminnan arvioimiseen voi pyytää esimerkiksi kollegan, jonka kanssa pitää yhden harjoituksen. Toisen ohjaajan on aina helpompi tarkkailla ja arvioida toista. Ohjaajan monet menettelytavat ovat tiedostamattomia. Joskus pelkkä keskustelu jo riittää. (Zimmer 2001, 145.) Tärkeää on käydä myös seuraamassa muiden ohjaajien harjoituksia yli lajirajojen ja keskustelulla eri toimintatavoista ja kokemuksista. Havainnoimalla ja antamalla palautetta toisen ohjaajan toiminnasta oppii myös itse. (Immonen 1.1.2016.)

Hyvään ohjaustapaan ja kasvatustyöhön tulee hakea omasta toimintaympäristöstä tukea ja vinkkejä silloin, kun lasten temperamentti, käytöstavat tuntuvat liian haastavalta tai keskinäisessä vuorovaikutuksessa on haasteita. Asiasta voi keskustella seuran ohjaustoiminnasta vastaavan kanssa, muiden ohjaajien tai asiantuntijoiden kanssa. Ohjaajan on tärkeää huomata haasteelliset hetket harjoituksissa ja puuttua niihin ajoissa. (Nikander 2009, 105.)

4.2 Katsaus tunne- ja vuorovaikutustutkimuksiin

Kasvatuksen ja opetuksen puolella on tutkittu runsaasti kansainvälisesti sitä, miten lapsen tunnesäätelytaitoja, sosiaalisen tietoisuuden taitoja ja myönteistä käyttäytymistä voidaan edistää ja tukea. Tulokset osoittavat, että erityisesti lapsen kasvuympäristön tekijät vaikuttavat siihen, kuinka hyvin lapsi hallitsee sosiaalisen vuorovaikutuksen keinoja. (Talvio & Klemola 2017, 89.)

Liikunnan alalla toimivat ovat olleet kiinnostuneita siitä, kuinka kehittää erityisesti lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Tutkimuksia on tehty eniten siitä mitä vaikutuksia tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisella on lapsiin ja nuoriin. Tutkimukset ovat pääasiallisesti kohdistuneet koulumaailmaan. Kouluissa toteutettujen ohjelmien on todettu parantavan ilmapiiriä, edistävän oppimista, hyvää käytöstä ja parempaa motivaatiota. Tunne- ja vuorovaikutusopettamisesta tutkimuksia on tehty paljon vähemmän. Tiedetään kuitenkin, että vuorovaikutustaitoja voidaan opettaa, mutta taidot unohtuvat käytöstä nopeasti, jollei niitä pidetä yllä. Talvion ym. (2012) tutkimuksen mukaan Gordonin vuorovaikutusmallin mukaiseen koulutukseen osallistuneet opettajat käyttivät kurssin lopussa

huomattavasti enemmän muun muassa eläytyvää kuuntelua ja ongelmaan tarttuvaa minäviestejä. (Lintunen 2013, 40.)

Gordonin vuorovaikutustaitoja koulutuksen alueella on tutkittu jonkin verran Suomessa. Kolme kasvatus- ja liikuntatieteiden alan väitöskirjaa valottaa näiden taitojen oppimista niin koulutusalalla (Kuusela, 2005), opettajaopiskelijoilla (Klemola, 2009) ja työelämässä jo mukana olevilla opettajilla (Talvio, 2014). Kuuselan väitöskirjassa (2005) tutkittiin oppilaiden kokemuksia Gordonin vuorovaikutustaitoja sisältävästä liikuntakurssista. Oppilaat olivat motivoituneita harjoittelemaan Gordon-taitoja ja kokivat kehittyneensä vuorovaikutustaidoissa koulutuksen myötä. Samassa tutkimuksessa selvitettiin myös mitä hyötyä opettajalle on Gordonin vuorovaikutustaidoista. Opettaja koki, että Gordon-taitojen myötä hänen roolinsa muuttui oppilaan hyvinvoinnista huolehtijaksi. Oppilaiden käyttäytyminen muuttui myönteisemmäksi, kun he aktivoituivat itse ratkaisemaan ongelmiaan. Taitojen käyttäytyminen auttoi opettajaa kohtaamaan oppilaat yksilöinä ja osoittamaan hyväksyntää. Oppilasilmapiiri kehittyi tämän myötä positiivisemmaksi. (Talvio & Klemola 2017, 91.)

Klemola (2009) kehitti Gordonin vuorovaikutustaitoihin perustuvan tunne- ja vuorovaikutustaitoja kehittävän opintojakson liikunnanopettajaopiskelijoille. Tutkimus osoitti opintojakson toimivuuden ja kurssin sisältöä pidettiin hyödyllisenä ja tärkeänä. Tutkimuksen toisessa osassa keskityttiin haasteellisissa tilanteissa toimimiseen. Tutkimuksessa kävi ilmi, että opiskelijat käyttivät käytännössä oppimiaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Vuorovaikutuskoulutus synnytti syvällistä ajattelua omasta opettajuudesta ja tavasta kasvattaa oppilaita. Klemolan tutkimuksen myötä tarjontaa opintoihin on lisätty. (Talvio & Klemola 2017, 92.) Kuuselan ja Klemolan tutkimukset osoittavat, kuinka tunne- ja vuorovaikutustaitoja kehittämällä saadaan parannettua liikuntatuntien psyykkistä ja sosiaalista ilmapiiriä. Tämä on yksi avain positiivisiin koululiikuntamuistoihin ja koko eliniän kestävän liikunnan harrastamiseen.” (Rantalainen & Kaski 2017, 783.)

Talvion (2014) väitös käsitteli ammatissa olevien opettajien osallistumista Toimiva koulu -kurssille, joka sisälsi Gordonin vuorovaikutustaitojen opiskelua. Tiedot vuorovaikutustaidoista lisääntyivät kurssin myötä. Opettajat osasivat myös soveltaa opittuja asioita vuorovaikutuksessaan oppilaiden, heidän vanhempien ja kollegoiden kanssa. (Talvio & Klemola 2017, 92.) Yhteistä edellä mainituille väitöskirjoille oli se, että vuorovaikutustaitoja suositeltiin opetettavaksi entistä enemmän jo opettajankoulutuksessa. Väitöskirjoissa todettiin yhteisesti se, että opettajat hyötyvät monella tavalla vuorovaikutustaidoista ja niiden opiskelusta. (Talvio & Klemola 2017, 93.)

Palloliiton Fortum Tutor - tutkimuksella (n=300) analysoitiin lasten harjoituksissa ilmapiirin merkitystä, onnistumisen kokemuksia ja palautteen määrää. Tärkeimmäksi tekijäksi nousi ilmapiiri. Sen tulee olla positiivinen ja kannustava. Valmentajan positiivisen palautteen merkitys onnistumisesta korostui. Lasten onnistumisen kokemukset nousivat sijalle kolme. Kysyttäessä mikä on tärkeintä jalkapallossa, esille nousi ilmapiiri joukkueessa, kivat joukkuekaverit ja valmennuksen laatu. (Viitanen 22.9.2016.)

Suoritusmotivaatiota tutkittaessa 10-vuotiaiden lasten (n=365) mielestä yli 70 % urheiluseuraharrastamisen hauskuuteen vaikuttavat kaverit ja oppiminen vain 30% (Mononen 9.10.2016). Frantsin (27.1.2016) mukaan lasten motivaatio voi olla hetkellistä. He ”shoppailevat” eli vaihtavat lajeja hyvinkin tiuhaan. Kaverien ja ryhmän merkitys korostuu entistään.

Liikunnanopetukseen ja urheiluvalmennukseen liittyvissä tutkimuksissa Suomi on pioneeri. Tietoa tarvitaan edelleen lisää muun muassa tunne- ja vuorovaikutustaitojen mahdollisuuksista opetussuunnitelmissa, oppimisilmapiirin kehittämisessä sekä opettajien ja valmentajien oman tunne- ja vuorovaikutus pätevyyden kehittämisessä. (Lintunen 2013, 40.) Hämmennystä herättää opettajien tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen kohdistuvan tutkimuksen niukkuus. Syynä saattaa olla se, että tutkiminen ei ole helppoa. Pelkällä analysoinnilla ei saada selville sitä mitä vuorovaikutuskurssilla on opittu ja videointi on todettu haasteelliseksi tutkimusprosessiksi varsinkin isommille ryhmille. (Talvio & Kle-mola 2017, 94.)

4.3 Tunne- ja vuorovaikutustaidot ohjaustoiminnassa

4.3.1 Tunteet ja niiden tehtävät

Ihmisellä on noin sata erilaista tunnetilaa (Juusola 2017, 56). Kaikki ihmiset kokevat samoja perustunteita, kuten iloa, surua, pelkoa, vihaa, inhoa ja hämmästyä (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 355). Tunteet ovat on tärkeitä viestejä, jotka pyrkivät suojaamaan ihmistä (Cacciatore & Karukivi 2014, 19). Tunne herää ja vaikuttaa kaikkien aistien kautta ihmisen mielessä tai kehossa jonkin tilanteen tai tulkinnan seurauksena (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 355; Cacciatore & Karukivi 2014, 40).

Tunteiden asuinpaikkana on sydän, keuhkot, selkäranka, hartiat, kädet, jalat, pää ja lihakset. Tunteet saavat aikaan kehossa fysiologisia muutoksia. Sydämen lyöntitiheys kasvaa, verenpaine nousee ja ihminen saattaa hikoilla tai punastua. Osa tunteista näkyy ulospäin ihmisen ilmeissä, eleissä, asennossa ja käyttäytymisessä. Toisen ihmisen ilmeestä voi nähdä, miltä hänestä tuntuu. Ilme on sanaton viesti tunteesta. Tutuin näistä ilmeistä on hymy. Tunteet tuntuvat neljällä eri tasolla: fysiologian taso, ilmaisun taso, sosiaalinen taso ja subjektiivinen kokemus. Subjektiivisella kokemuksella tarkoitetaan tunteiden vertailua toisiinsa, luokittelua (miellyttävä - epämiellyttävä), tunteiden muistelua, tunnekokemuksia ja pohdintaa tunteiden voimakkuudesta. Tämän tunteiden kognitiiviseen osatekijän myötä tunteita voi käsitellä ja säädellä. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013.)

Tunne voi olla tarve, halu tehdä jotakin, mieliteko tai yllyke. Se voi olla pakottavanakin tuntuva tarve, tunne tai toiminnan halu. Tunne on sisäinen kokemus, ei vielä teko. Tunteet herättävät toimintaa ehdottavia ajatuksia ja tarpeita, mutta eivät pakota mihinkään. Tunne voi "huutaa kosta" tai ilo "pistää laulamaan" Nämä kuvaavat sitä, että tunteen vallassa ajattelu tai toimintakyky muuttuu. Jokainen on vastuussa siitä mitä tunteelle tekee. (Cacciatore & Karukivi 2014, 40–42.) Merkitystä on, miten ihminen käsittelee tunnetta ja min-käläisiin tekoihin se johtaa (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 355). Tunteille on ominaista se, että ne tarttuvat. Myötäelämisen kautta tai tiedostamatta ihminen alkaa samaistua toisen tunteisiin. (Niemi 2014, 61.)

Myönteiset tunteet tukevat luovaa ongelmanratkaisua. Tunteet ohjaavat tarkkaavaisuutta, joka säätelee oppimista ja muistamista. (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 28.) Helpointa on oppia muistamaan asioita, joihin liittyy jokin tunne (Kokkonen 2017, 12). Tunteilla on sosiaalisiin suhteisiin liittyviä tehtäviä. Niiden avulla luodaan uusia ja ylläpidetään vanhoja ihmissuhteita. (Kokkonen 2017, 13.) Tunteita ei voi arvottaa hyviksi tai pahoiksi (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 355; Cacciatore & Karukivi 2014, 40). Kaikki tunteet ovat koki-jalleen todellisia ja sellaisina arvokkaita (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013).

4.3.2 Tunteet ja oppiminen

Tunteilla on tärkeä merkitys oppimisprosessissa (Rintala ym. 2005, 28). Tunne-elämää ei voi erottaa oppimisesta (Korhonen 27.2.2016). Hyvä oppimisympäristö sallii erilaiset tunteet. Parhaimmillaan oppiminen aktivoi myönteisiä tunteita, kuten iloa, innostusta, hyväksymistä ja arvostusta. Oppimiseen voi sisältyä myös epämiellyttäviä tunteita, kuten ahdistusta, pelkoa tai kauhua. Häpeälliset tunteet; syyllisyys, nolous ja nöyryytys heräävät joskus oppimistilanteessa. Aikaisemmat oppimiskokemukset suuntaavat oppijan havaintoja ja tulkintoja uudessa oppimistilanteessa. Ryhmätyöskentelyyn kuuluvia kielteisiä tunteita ovat kateus, kilpailu ja vihamielisyys ryhmän jäseniä kohtaan. Kateus voi ilmetä siten, että virheille nauretaan ja menestymistä väheksytään. (Kaarento-Repo 2007, 52–53.)

Oppimistilanteen tulisi olla kannustava ja onnistumista tukeva. Myönteiset tunteet lisäävät oppijan käytettävissä olevaa energiaa ja kielteiset tunteet puolestaan vähentävät sitä. Tunteita voi oppia tunnistamaan. Ne ovat viesti oppijalle siitä, mikä koskettaa ja mikä on tärkeää. Tunteen tunnistaminen ja hyväksyminen mahdollistaa tunteen tarkkailun. (Kaarento-Repo 2007, 52–54.)

Myönteiset tunteet rohkaisevat ajattelemaan ja edistävät oppimista (Halinen 18.11.2016). Tunne synnyttää avoimuuden mennä mukaan, ottaa vastaan ohjausta ja harjoitella. Tämä johtaa parhaimmillaan taitavuuteen. Myönteinen tunne lisääntyy ja kasvaa taitavuuden myötä ja tästä syntyy itseään vahvistava hyvän olon kehä. Kun lapsi kokee harrastamisen hauskaksi, kehittyminen ja oppiminen tapahtuvat kuin itsestään. (Roos-Salmi & Tuomola 2009, 31.)

Ohjaajan toiminta laukaisee lapsissa erilaisia tunteita ja motivaatioon liittyviä uskomuksia (Halinen 18.11.2016). Lapsen kokiessa tulleen kuulluksi ja hyväksytyksi hän motivoituu tekemään töitä kehittyäkseen edelleen. Kielteisen sävyistä tunnetta kokiessaan lapsi kokee uhkaa, jolta hän pyrkii suojautumaan esimerkiksi vetäytymällä tai jähmettymällä. Pakkoa korostava suhtautuminen ja korkea vaatimustaso saavat lapsen ahdistumaan. Jos lapsi kokee, että harjoittelu on liiallista, lapsi väsyy ja ilo katoaa. Se tukahduttaa lapsen motivaatiota ja intohimoa. (Roos-Salmi & Tuomola 2009, 31.) Lapsen ilmaisemat tunteet auttavat ohjaajaa ymmärtämään lasta; omien tunteiden tunnistaminen auttaa lasta ymmärtämään itseään (Halinen 18.11.2016). Toimintaympäristön tulisi olla avoin ja kaikki tunteet salliva. Lapsille on hyvä osoittaa, ettei ole olemassa oikeita tai väärinä tunteita vaan kaikki tunteet ovat sallittuja. (Suomen Mielenterveysseura 2014.)

4.3.3 Tunnetaitojen harjoittaminen

(Niemi 2014, 63) luettelee tärkeimmiksi tunnetaidoiksi tunteiden tunnistamisen, kannattelun, säätelyn ja käsittelyn. Tunnistamisella tarkoitetaan sitä hetkeä, kun tunteen voi havaita kehossa tai mielessä ja ihminen havaitsee mistä tunteesta on kyse. Kannattelulla tarkoitetaan tunteen kestämistä ja läsnä olemista. Kun tunne on nimetty, sitä pitää kannatella tietoisesti. Voidaan puhua myös tunteen hyväksymisestä. Säätelyllä tarkoitetaan vaikuttamista tunteen voimakkuuteen ja keston. Käsittely liittyy tunteen ilmaisemiseen ja purkamiseen. (Niemi 2014, 63–71.)

Tunnetaitojen opettelemiseen ja vahvistamiseen on olemassa hyviä keinoja. Oivallusten ja harjoittelemisen myötä tunteisiin suhtautuminen käy luontevaksi ja tunnetaidot lisääntyvät. Toisen tunteita arvioitaessa pitää havainnoida, olla herkkänä ja opetella tulkitsemaan mitä toinen ilmaisee sanoillaan, käyttäytymisellään ja ilmeillään. (Kerola ym. 2013.) Tunnetaitoja ei voi oppia luentosalissa luentoa kuuntelemalla. Barbara Lewis on todennut: ”Kukaan ei oleta ihmisen oppivan pyöräilemään näyttämällä hänelle polkupyörän kuvaa ja luennoimalla tasapainosta. Ihminen oppii pyöräilemään ajamalla polkupyörää” (Kostiainen, Klemola & Mäkinen 12.10.2012). Ohjaajan tehtävänä on rakentaa psykologisesti turvallisia ja innostavia harjoituksia ja -ympäristöjä, johon tunnetaidot ovat tärkeä työkalu (Lintunen 2013, 36). Lapsi tarvitsee opettelua, esimerkkejä ja tukea ohjaajalta tunteiden esiin saamiseen. Tunteiden tunnistaminen ja hallinnan oppiminen ovat jopa tärkeämpiä kuin tiedollinen oppiminen ja tiedon hankkiminen. Uusien asioiden tehokas oppiminen vaatii toimivaa tunnepohjaa. Leikit ovat yksi parhaimmista tavoista harjoitella erilaisia tunteita, niiden tuottamista muille, tunnistamista ja kokemista itse. (Isokorpi 2004, 127.)

Vastuu lasten tunnetaitojen opettamisesta on kaikilla kasvattajilla. (Isokorpi 2004, 127.) Tunnetaitojen opettaminen ja oppiminen vaikuttavat muun muassa itsetuntoon, itsetuntemukseen, vuorovaikutukseen ja ongelmanratkaisuun. Opiskelun myötä kehittyä empatia eli kyky myötäelää toisen kokemuksia ja tunteita. Tunnetaitojen opiskelun päämäärä on empatia ja sosiaalisten suhteiden sujuvuus. Ne johtavat hyvinvointiin sekä turvallisiin, toimiviin ihmissuhteisiin. (Kerola ym. 2013.)

4.3.4 Toimiva vuorovaikutus

Vuorovaikutuksen perusmuoto on puheviestintä. Sen avulla välitämme ja tulkitsemme toisillemme tietoja, tunteita, ideoita ja ajatuksia sekä pidämme yllä suhteitamme. Vuorovaikutustilanteessa tietoa ei välitetä osapuolelta toiselle, vaan osapuolten tehtävänä on tuottaa, jakaa ja tulkita merkityksiä yhdessä. Puheviestintätaitoihin kuuluvat havainnoimisen ja kuuntelemisen taidot, viestinnän kohdentamisen ja sanoman rakentamisen taito,

havainnollistamisen taito sekä erilaiset ryhmän toimintaan osallistumisen ja vaikuttamisen taidot. (Toivakka & Maasola 2012, 30).

Ihmisten väliselle vuorovaikutukselle on tyypillistä, että täydellistä yhteisymmärrystä ei voida saavuttaa. Se, mitä sanomme toiselle ja miten toinen sen tulkitsee, riippuu monesta tekijästä. (Toivakka & Maasola 2012, 29.) Tulkitsemme äänensävyjä, katseita, kasvojen ilmeitä, kehonkieltä, vartalon asentoja, etäisyyttä ja puhenopeutta. Vuorovaikutukseen vaikuttavat tilanne, viestijöiden välinen suhde, tunteet, intuitio ja puhekuultuuri. Myös puhujan temperamentti, persoonallisuuden piirteet, elämäkokemus, sukupuoli ja minäkäsitys vaikuttavat kommunikaatioon. (Toivakka & Maasola 2012, 30.) Vuorovaikutus ei ole pelkkää puhumista, vaan myös kykyä, taitoa ja halua kuunnella (Toivakka & Maasola 2012, 31).

Lapsen hyvä kehitys ja kasvu rakentuvat varhaisesta vuorovaikutuksesta lähtien turvallisuuden ja luottamuksen kivijalalle. Perusluottamus itseensä ja muihin ihmisiin saavutetaan luottamuksen ja toimivien vuorovaikutussuhteiden kautta. (Hamarus 2012, 85.) Ohjaajan lämminhenkinen vuorovaikutustapa edistää oppimista (Halinen 18.11.2016). Lapsen omaa taidollista hallinnan tunnetta sekä itseohjautuvuutta lisää se, että ohjaaja ohjaa lasta hyvään suoritukseen kuuntelemalla lapsen huomioita tämän omasta kokemuksesta. Lasta kuunteleva ja kunnioittava ohjaaja synnyttää positiivisen kehittymisen kehän (Roos-Salmi & Tuomola 2009, 31).

On tärkeää rakentaa myönteisiä oppimistilanteita, mutta se ei tarkoita sitä, että ohjaajan tulisi kehua kaikissa tilanteissa. (Halinen 18.11.2016; Roos-Salmi & Tuomola 2009, 31). Ohjaajan tehtävänä on kehua lasta silloin, kun siihen on syy. Näin lapsi oppii virheistään ja onnistumisistaan. Ohjaajan antaessa palautetta virheestä hyväksyttävällä tavalla, lapsi on valmis ottamaan sen vastaan. Epäonnistumiset ovat yhtä normaali osa harjoitustilannetta kuin onnistumisetkin. (Roos-Salmi & Tuomola 2009, 31.)

Jokainen kasvattaja haluaa tukea lapsen turvallista kasvua aikuisuuteen. (Hamarus 2012, 85.) Ohjaajan tehtävänä on luoda lapselle turvallisuuden tunne (Korhonen 27.2.2016). Nykypäivänä lapset elävät yhä hektisemmässä ja intensiivisemmässä arjessa. Se on todellisuus, joka jo itsestään vaikuttaa heidän tunnekehitykseen. Kova tahti ja stressaava ympäristö voivat vaikuttaa lapsen mielialaan. Jotkut riehaantuvat ja tulevat hankaliksi käsitellä, toiset reagoivat vetäytymällä omaan nurkkaansa. Usein näillä lapsilla on tarve tulla nähdyksi. Tärkeintä on huomioida lapset sellaisina henkilöinä kuin he ovat, eikä henkilöinä mitä he pystyvät suorittamaan. (Svan ym. 2006, 15.)

4.3.5 Ryhmätyöskentelytaidot

Ryhmä vaikuttaa yksilöiden käyttäytymiseen. Ryhmänormit säätelevät yksittäisten ryhmän jäsenten käyttäytymistä. Normit vaikuttavat siihen millainen käytös on hyväksyttävää ja mikä ei. (Salmivalli 2005, 130.) Ryhmän koolla on ratkaiseva vaikutus siihen, miten vuorovaikutus käynnistyy. Ryhmän jäsenmäärän kasvaessa lisääntyvät erilaiset vuorovaikutussuhteet. (Haapaniemi & Raina 2014, 111.) Ryhmän vuorovaikutus etenee kahdenvälisten vuorovaikutusten sarjoina. Ryhmän turvallisuus kasvaa sen myötä, kun kahdenvälisten vuorovaikutusepisodioiden määrä lisääntyy eri ihmisten välillä. (Kopakkala 2008, 29.)

Temperamentit, eri tavoin ymmärretyt normit, ryhmästatukset, otetut ja annetut roolit, vuorovaikutus ja erilaiset tunnesuhteet liikuttavat ryhmää. Niitä on kuitenkin huomattavasti helpompi hallita pienemmässä ryhmässä. Toiminnan käynnistyessä kannattaa siis aloittaa parityöskentelystä, jossa vuorovaikutussuhdetta on helpointa hoitaa. Ryhmäkoon kasvaessa ryhmän jäsen ponnistelee tuloksen eteen vähemmän. Tämä vaatii ohjaajalta kykyä rakentaa sopivan kokoisia ryhmiä iän ja osaamistason mukaan. (Haapaniemi & Raina 2014, 111–112.)

Ryhmässä tarvitaan tehtävä- ja ryhmäkeskeisiä viestintätaitoja. Tehtäväkeskeiset toimintatavat auttavat ryhmää mahdollisimman laadukkaan tavoitteen saavuttamisessa. Niitä taitoja ovat taito kytkeä oma puheenvuoro toisten puheenvuoroihin, taito pyytää tarvittaessa täsmennyksiä ja perusteluja sekä taitoa tuottaa ja kehittää ratkaisuvaihtoehtoja keskustelussa esillä oleviin ongelmiin. (Toivakka & Maasola 2012, 35.)

Ryhmäkeskeisiä taitoja ovat ryhmän toimintaa ja ryhmän jäsenten keskinäisiä suhteita edistävät taidot, muun muassa taito luoda ja ylläpitää ryhmän mukavaa ilmapiiriä, osoittaa empatiaa sekä hallita ja ratkaista ristiriitatilanteita. Ryhmässä toimimisen kannalta on olennaista taitavan kuuntelemisen taidot, joihin kuuluvat myös nonverbaalisen viestinnän havaitsemisen ja tulkitsemisen taidot. (Toivakka & Maasola 2012, 35.)

Vuorovaikutteisen opetuksen keskeisenä tavoitteena on yhdessä oppiminen. Ryhmissä keskustellaan, opitaan itsenäistä ajattelua, erilaisten näkökulmien yhdistämistä, opittavan asian hahmottamista ja uuden ymmärryksen tuottamista. Oppimiseen liittyy keskeisesti myös reflektointi. Kun opetus järjestetään vuorovaikutusta suosivaksi, opitaan samalla yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja. Harjoitustilanteissa harjaantuu automaattisesti viestijänä ja kuuntelijana. (Toivakka & Maasola 2012, 38.)

5 Projektin tavoite

5.1 Työn tavoite

Tämän työn tavoitteena on suunnitella ja kehittää Suomen Urheiluliiton yleisurheilukouluohjaajille työkirja perustuen tutkittuun tietoon lasten ja nuorten ohjaamisesta. Työkirjan avulla haluttiin edistää ohjaajien tunne- ja vuorovaikutustaitoja, selkeyttää yleisurheilukoulun toiminnallisia tavoitteita ja parantaa yleisurheilukoulutoiminnan laatua. Työn tilaaja (Suomen Urheiluliitto) toivoo kehitystyössä toiminnallisten menetelmien käyttöä osallistaen mahdollisimman laajasti seurakenttää.

Kehittämistyön ohjaustoiminnan tavoitteet vastaavat tarpeeseen. Työstössä tulee huomioida kohderyhmän nuori ikä ja heidän osaamistarpeensa. Aihe on laaja, joten on tärkeää rajata teemat tälle kehittämistyölle sekä pitäytyä teemojen sisälläkin perusasioissa.

5.2 Tutkimusmenetelmä

Tässä työelämän kehittämistehtävässä käytetään tutkimusstrategisena lähestymistapana toimintatutkimusta. Toimintatutkimus ei ole varsinainen tutkimusmenetelmä. Siinä voidaan käyttää välineenä erilaisia tutkimusmenetelmiä. Tunnusomaista on toiminnan ja tutkimuksen samanaikaisuus sekä pyrkimys saavuttaa välitöntä, käytännöllistä hyötyä tutkimuksesta. Toimintatutkimuksella on kaksoistehtävänä: päämääränä ei ole pelkästään tutkiminen, vaan toiminnan samanaikainen kehittäminen. (Heikkinen 2010, 214.)

Toimintatutkimus on osallistavaa ja osallistuvaa tutkimusta. Toimintatutkimuksen avulla pyritään ratkaisemaan erilaisia käytännön ongelmia, parantamaan sosiaalisia käytäntöjä sekä ymmärtämään niitä entistä syvällisemmin. Se on tilanteeseen sidottua, yhteistyötä vaativaa, osallistuvaa ja itseään tarkkailevaa. Tutkimuksessa pyritään vastaamaan johonkin käytännön toiminnassa havaittuun ongelmaan tai kehittämään olemassa olevaa käytäntöä paremmaksi. Toimintatutkimusta voi tehdä joko yksin tai koko työyhteisön voimin. (Metsämuuronen 2008, 29.)

Toimintatutkimuksessa teoriaa ja käytäntöä ei nähdä toisistaan erillisenä. Kurt Lewis on todennut, että ”mikään ei ole niin käytännöllistä kuin hyvä teoria”. Toimintatutkimuksessa teoria on sisällä käytännöissä ja päinvastoin. (Heikkinen 2010, 215.) Reflektiivinen ajattelu on toimintatutkimuksen yksi lähtökohdista. Pyrkimyksenä on päästä uudenlaiseen toiminnan ymmärtämiseen ja sitä kautta toiminnan kehittämiseen. Tutkimuksen voi aloittaa kysymällä mitä tarkoituksia toiminta kokonaisuudessaan palvelee. Reflektiivisen ajattelutavan avulla tavanomaiset käytänteet nähdään uudessa valossa. (Heikkinen 2010, 219.)

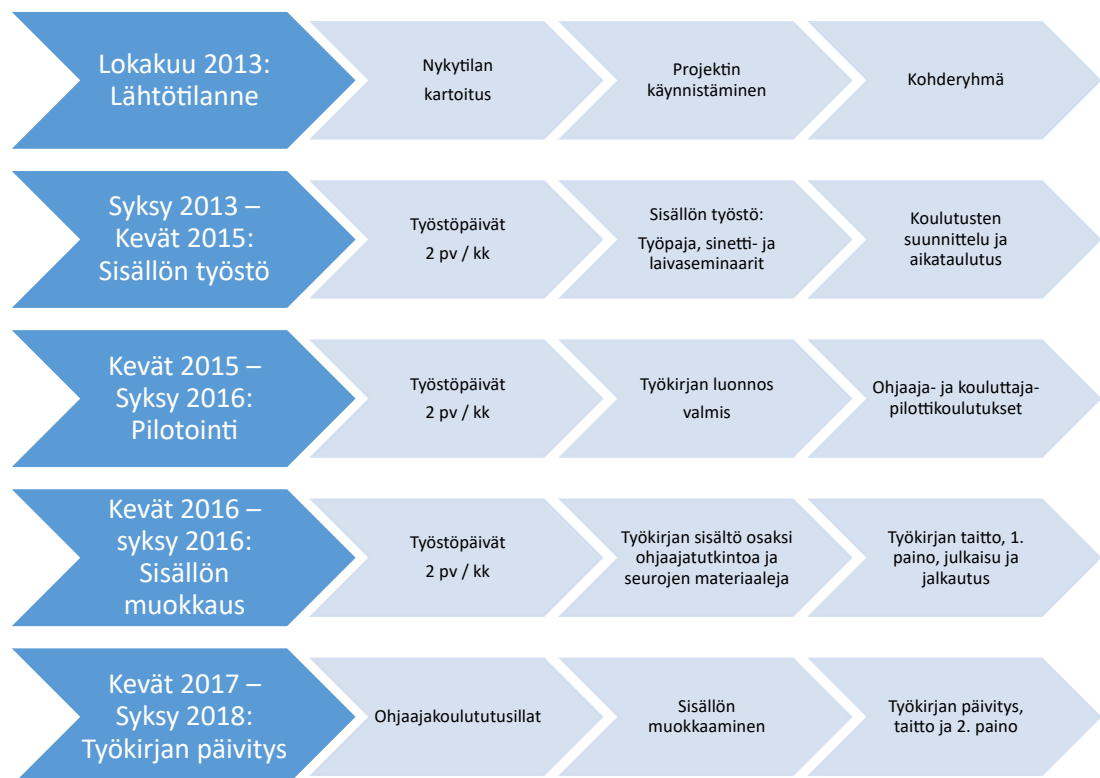
Toimintatutkimusta ajatellaan itsereflektiivisenä kehänä (Lewin 1948), jossa toiminta, sen havainnointi, reflektointi ja uudelleen suunnittelu seuraavat toisiaan (Heikkinen 2010, 220).

Kehittämistyö on kohdennettu strategiakaudelle 2013–2016 ja pääosa työn tekemisestä painottuu sille ajanjaksolle. Siitä johtuen seuratoimintaa kuvaavassa kappaleessa viitataan työn aikaisiin tutkimuksiin ja tunnuslukuihin. Lisenssitiedot ja työkirjan työstövaiheet on päivitetty vuoteen 2018 asti.

6 Projektin vaiheet

6.1 Projektin lähtötilanne

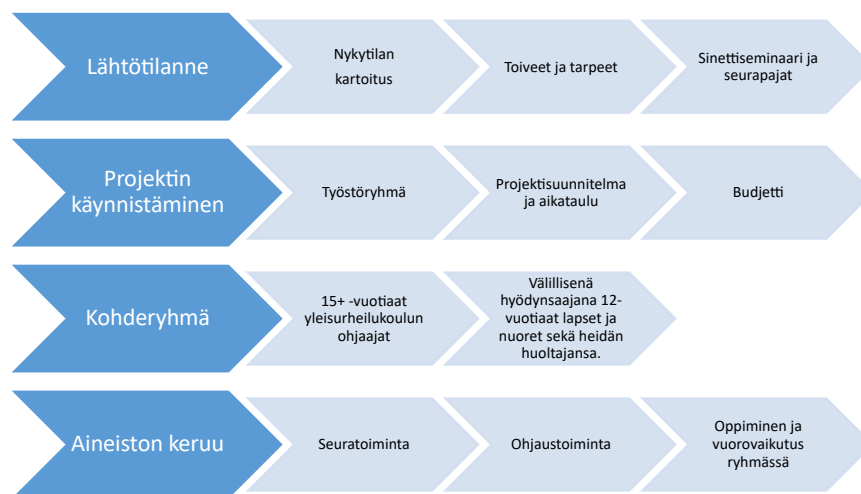
Projektin (kuvio 8) lähtökohtana oli Suomen Urheiluliiton strategia kaudella 2013–2016. Strategiakirjauksen mukaan yleisurheilukoulu on yksi nuorisotoiminnan kulmakivistä. Vuonna 2014 yleisurheilukoulun sisältöä päätettiin uudistaa siten, että sisällöissä otetaan entistä vahvemmin huomioon tunnetavoite, joka sisältää ryhmän yhdessä tekemisen, liikunnan ilon ja kaverit. Seurojen ohjaustyötä tukemaan päätettiin tuottaa tukimateriaalia. (Suomen Urheiluliitto 2014, 9.) Liikkumisen lisäämiseksi vuonna 2016 Suomen Urheiluliitto linjasi, että toiminnan tavoitteena on edelleen lisätä yleisurheilevien lasten ja nuorten liikunnan määrää ja harjoittelun laatua. Se mahdollistuu seurojen harjoituksia kehittämällä ja omatoimiseen liikkumiseen/harjoitteluun ohjaamalla. Liiton ohjaaja- ja valmentajakoulutukset tukevat seuroissa toimivien ohjaajien ja valmentajien työtä. Vahvana tavoitteena on edistää jatkuvan oppimisen prosessia digitaalisen koulutusympäristön kautta. (Suomen Urheiluliitto 2014, 11.) Projektin vaiheet on kuvattu tarkemmin tämän kappaleen alaluissa.



Kuvio 8. Projektin vaiheet

6.2 Projektin aloitus

SUL:n strategiaan nojautuen Yleisurheilukoulun ”**Liikunnan iloa ja kavereita**” -**kehittämishanke** käynnistettiin lokakuussa 2013 (kuva 9). Projekti oli osa Suomen Urheiluliiton strategiaa vuosille 2013–2016. Toimeksiantajana toimi Suomen Urheiluliitto. **Projekti käynnistyi** valtakunnallisesta Sinettiseminaarista lokakuussa 2013, johon osallistui yleisurheiluseuroja pohtimaan yleisurheilukoulun kehittämistä. Toiveita ja tarpeita kerättiin myös seurakohtaamisissa (seurapajat) ympäri Suomen. Yleisurheilutoimijoita osallistettiin pohtimaan yleisurheilukoulun nykytilaa ja tulevaisuuden toiveita toiminnallisten menetelmien kautta.



Kuvio 9. Projektin lähtötilanne

Projektin johtamisen, organisoinnin ja materiaalin tuottamisen osalta päävastuuseen nimettiin kehittämistyön tekijä, joka toimi myös SUL:n nuorisopäällikön roolissa. Liiton sisäisenä **työstöryhmään** kuuluivat SUL:n koulutuspäällikkö Tapio Rajala, valmennuspäällikkö Antti Leskinen ja seurapalvelujohtaja Harri Aalto. Kirjallisen materiaalin suunnitteluun ja toteutukseen haettiin ulkopuolista ammattiosaamista Myötätuuli Ky:n koulutusyrittäjä Tiina Honkoselta.

Projektin **toimintasuunnitelmasta** kävi ilmi materiaalin työstöprosessi, valittu kohderyhmä, toiveet ja tarpeet sekä tarkempi kuukausisuunnitelma (kuva 2) materiaalin työstämiseen. Suunnitelmaan kirjattiin myös eri asiantuntijoiden ja toimijoiden roolit. Työlistasta ohjasi jokaisen jäsenen toimintaa ja aikataulutti hoidettavat tehtävät kuukausitasolla. Tehtävien ajantasaisuus tarkistettiin kuukausittain. **Aikataulu** tehtiin tarkaksi, mutta joustavaksi. Joustavuudella mahdollistettiin projektin ”eläminen”. Tiedossa olevat toimenpiteet aikataulutettiin vaihe vaiheelta (erillinen työlista).

2 AIKATAULU

Rakennetaan materiaalipaketti, mikä kasvaa kuukausittain

Syysy 2013

- Lokakuu: 28.–29. = 2 pv
- Marraskuu: 25.–26. = 2 pv
- Joulukuu: 12. = 1 pv

Kevät 2014

- Tammikuu: 22. = 1 pv
- Helmikuu: 5.–7. = 3 pv
- Maaliskuu: 18.–19. = 2 pv
- Huhtikuu: 7.–8. = 2 pv
- Toukokuu: 8.–9. = 2 pv

Materiaalipaketin aikataulu

Lokakuu: (2 pv)

3.1 Tavoitteellinen toiminta

1. Tavoitteellinen toiminta: yleistä
2. Arvot ohjaa toimintaa
3. Ohjaajan rooli
4. Ilmoittautumislomake
5. Pelisäännöt
6. Todistus ohjaajana toimimisesta

3.2 Tunne ja vuorovaikutus

1. Palautteenanto: yleistä
2. Palautteenanto: Kiitä ja kannusta

3.3 Ryhmädynamiikka

1. Tutustuminen ja ryhmäytyminen
2. Aloitus- ja lopetusharjoitteet
3. Rauhoittuminen ja rentoutuminen

Marraskuu: (2 pv)

3.1 Tavoitteellinen toiminta

1. Asia- ja tunnetavoite
2. Ohjaajana kasvaminen

3.2 Tunne ja vuorovaikutus

Kuva 2. Projektin kuukausisuunnitelman esimerkkisivu

Kehittämistyölle laadittiin **budjetti**, johon kirjattiin tiedossa olevat kulut ja arvio tulevista kuluista. Alkuvaiheessa laadittiin tarkka budjetti. Budjetista ja sen hallinnasta vastasivat SUL:n nuorisopäällikkö yhdessä seurapalvelujohtajan kanssa. Budjetin seuranta ja hallintavastuu olivat edellä mainituilla henkilöillä. Budjetista keskusteltiin, jos tarvetta ilmeni. Ulkopuolista rahoitusta ei ollut. Sen mahdollisuus tiedostettiin.

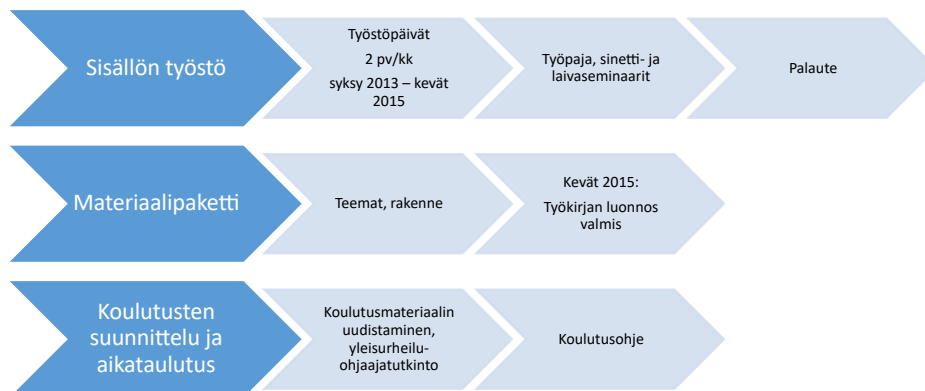
Kohderyhmäksi määriteltiin yleisurheilukoulujen ohjaustoiminnasta vastaavat ohjaajat. Projektin toimintasuunnitelmassa korostettiin, että sisällön tulee kohdentua myös 15+ -vuotiaille ohjaajille. Sitä voidaan soveltaa kaikenikäisille ja myös muuhunkin toimintaan yli lajirajojen. Kirjattiin myös, että tarvittaessa sisältöä voidaan myös pilkkoa pienempiin osiin

ja muokata käyttötarkoitukseen sopivaksi. Välillisenä hyödynsaajana prosessissa ovat 7–12-vuotiaat yleisurheilukouluun osallistuvat lapset ja nuoret sekä heidän huoltajansa.

Kehittämistyön tekijä aloitti **tutustumisen alan kirjallisuuteen**. Aineiston keruu keskittyi kolmeen aihealueeseen: Seuratoiminta, ohjaustoiminta, oppiminen ja vuorovaikutus ryhmässä. Lähtötilanne -vaiheeseen osallistettiin noin 100 seuratoimijaa.

6.3 Sisällön työ

Materiaalin työ (kuvio 10) aloitettiin lokakuussa 2013 kehittämistyöntekijän ja Myötä-tuuli Ky:n Tiina Honkosen toimesta. Materiaalia työstettiin suunnitelman mukaan keskimäärin kaksi päivää kuukaudessa. Kyseiset päivät oli ennakolta sovittu ja teemoitettu. Kantava ajatus oli ilo, kaverisuhteet ja liikuntaa. ”Liikunnan iloa ja kavereita” -yleisurheilukoulun sloganille lähdettiin työstämään syvempää merkitystä. Yleisurheilukoulun kehittämiseen liittyvistä Sinettiseminaari ja seurapajat palautteista (syksy 2013) nousivat ryhmätoiminta ja ryhmän hallinta -teemat esille. Lisäksi kaivattiin keinoja puuttua lapsen, nuoren tai ohjaajan käytökseen sekä toimintamalleja ennaltaehkäistä haasteellisia hetkiä.



Kuvio 10. Sisällön työ

Päätettiin luoda ”Liikunnan iloa ja kavereita” -**materiaalipaketti (kuva 3)**, joka syventää ohjaajan ammattitaitoa käytännön läheisellä tavalla ja toimii työkaluna seuran ohjaustoiminnan arjessa. Materiaalipaketti tarjoaa rakennusaineita ennen kaikkea ennaltaehkäisevään työhön. Mitä enemmän sitä tehdään, sitä vähemmän puuttumista tarvitaan. Tunnetavoite tuotiin esille mahdollisimman konkreettisella tavalla. Materiaalin pääteemoiksi valittiin neljä kokonaisuutta: 1. Tavoitteellinen toiminta yleisurheilukoulussa, 2. Tunne- ja vuorovaikutustaidot, 3. Ryhmädynamiikka ja 4. Haasteelliset hetket. Sisältöön tuotettiin kevyesti teoriaa, ohjaajan pohdittavaksi osio, muista nämä vinkit, käytännön työkaluja,

lomakepohjia ja harjoitteita. ”Materiaalipaketti” konkretisoitui työstön edetessä Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen – Yleisurheilukoulun ohjaajan **työkirjaksi**.

Sisältösuunnitelma, versio 1	3 Ryhmädynamiikka
1 Tavoitteellinen toiminta	1. Tutustuminen ja ryhmäytyminen
1. Tavoitteellinen toiminta: yleistä	2. Aloitus- ja lopetusharjoitteet
2. Arvot ohjaa toimintaa	3. Rauhoittuminen ja rentoutuminen
3. Ohjaajan rooli	4. Ohjaajan aito läsnäolo
4. Ilmoittautumislomake	5. Yleisurheilukoulun ohjaaja ryhmän ohjaajana
5. Pelisäännöt	6. Kaveripäivä on joka päivä
6. Todistus ohjaajana toimimisesta	4 Haasteelliset hetket
7. Asia- ja tunnetavoite	1. Haasteelliset hetket
8. Ohjaajana kasvaminen	2. Kiusaaminen (mitä kiusaamisella tarkoitetaan)
9. Toiminnallinen vanhempainiltamalli	3. Kiusaaminen (kolme kiusaamisen tapaa)
10. Aika, paikka, perustehtävä	4. Kiusaaminen ryhmäilmiona
2 Tunne ja vuorovaikutus	5 Kaverikortit
1. Palautteenanto: yleistä	1. Onnisen tsemppipaita
2. Palautteenanto: Kiitä ja kannusta	2. Tero
3. Luottamus	3. Oman seuran kummiurheilija
4. Hyväksyntä	4. Oman yleisurheilukouluryhmän ohjaaja
5. Välittäminen	5. Yleisurheilukoululainen
6. Empatia	
7. Itsetunto	

Kuva 3. Materiaalipaketin sisältösuunnitelma, versio 1

Taustateoriaa hyödynnettiin sisällön työstövaiheessa. Ohjaustoiminnasta tuli ymmärtää ohjaajuuden peruselementit. Ohjaajan rooli ja osaamistarpeet ovat monelle nuorelle ohjaajalle epäselvät. Siksi tämäkin aihe valikoitui heti työkirjaan. Aihetta käsiteltiin neljältä eri kantilta (liite 4, 42). Lapsen perustarpeista ja psyykkisen kehityksen vaiheista työkirjaan ei kirjoitettu, koska kyseisestä aiheesta löytyy jo niin paljon valmista tietoa. Tunne- ja vuorovaikutustaidoissa pysyttiin perusasioissa. Kaikki käsitteet tuli avata, jotta ymmärrys olisi taattu. Toimivat vuorovaikutussuhteet ovat kaikkien ohjaustoiminnassa mukana olevien tavoite. Thomas Gordonin vuorovaikutusteoria antaa siihen eväitä. Tässäkin laatu ratkaisee. Puhuminen on vuorovaikutuksessa pääosassa.

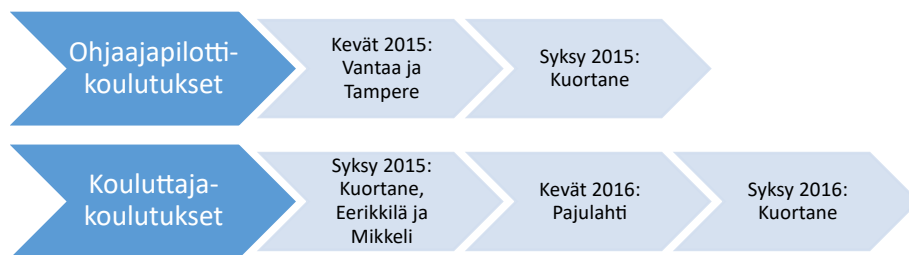
Syksyllä 2014 järjestettiin työpaja seuratoimijoille Annamari Ahosen (2014) opinnäytetyöprosessin toimesta. Työn teemana oli osallistavan kehittämisen mahdollisuudet. Työpajan tarkempaan aiheena oli: ”Mistä syntyy onnistunut yleisurheilukoulu?” Lokakuun 2014 si-
nettiseminaarissa yleisurheilukoulun tunnetavoite -teema oli myös vahvasti esillä. Touko-
kuussa 2015 päätoimisten yleisurheilutoimijoiden laivaseminaarissa työstettiin työkirjan
aihealueita yhteistoiminnallisin menetelmin.

Osa työkirjan teemoista ja materiaalista sulautettiin myös osaksi samaan aikaan uudistus-
prosessissa olevaa **yleisurheiluohjaatutkintoa**. Tutkinnolle työstettiin uusi opas.

Yleisurheiluohjaajatutkinnon oppaan ensimmäinen osio: ”Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen” koostui tunnetavoitteen teemoista (pelisäännöt, tunne- ja vuorovaikutustaidot, ryhmädynamiikka ja haasteelliset tilanteet). Tutkinto-oppaan materiaali muokattiin tiivistettyyn muotoon jo olemassa olevasta Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen – Yleisurheilukoulun ohjaajan työkirjasta. Pilottiohjaaja- ja kouluttajakoulutuksista tehtiin erillinen suunnitelma. Ohjaajakoulutuksen kouluttajalle laadittiin seikkaperäinen koulutusohje. Sisällön työstö -vaiheeseen osallistettiin noin 100 seuratoimijaa.

6.4 Pilotointi

Pilotti -vaiheessa menetelmänä käytettiin toimintatutkimusta, havainnointia, kokemuksellista oppimista ja reflektointia. Työkirjan materiaalia testattiin käytännössä yleisurheilukouluharjoituksissa, yleisurheiluohjaajien pilottikoulutuksissa sekä yleisurheiluohjaajatutkinnon kouluttajakoulutuksissa. Yksittäisiä harjoitteita jaettiin testattavaksi myös sosiaalisessa mediassa nuorisoyleisurheilun kanavissa #familyfresh -vinkkeinä vuosien 2015–2016 aikana. Niin sanottua välipalautetta kerättiin testausvaiheessa haastattelujen, kirjallisten palautteiden ja omien havainnointien perusteella. Koulutuspalautte pyydettiin kirjallisenä tutkintojen jälkeen.



Kuvio 11. Pilotointi

Viisi kouluttajakoulutusta toteutettiin syksyn 2015 – syksyn 2016 aikana. Ohjaajapilottikoulutuksia toteutettiin keväällä 2015 Vantaalla ja Tampereella sekä syksyllä 2015 Kuortaneella. Koulutuksien yhtenä tavoitteena oli herätellä omaa ajattelutaitoa. Koulutustilaisuuksissa korostettiin oppijoiden erilaisuutta ja erilaisia tapoja tunnetavoitteiden esille tuontiin. Rohkeus ja oman tavan löytäminen vaativat oman aikansa ja kokemuksensa.

Prosessin aikana toteutetut koulutukset antoivat tärkeää tietoa kouluttajista. Niiden avulla pystyttiin todentamaan osallistujien taitotaso sekä uuden asian oppimisen omaksumisen taito. Koulutuksen toiminnalliset osuudet ja palaute osallistujilta vahvistivat käsitystä, että harjoitteet auttavat tunnetavoitteen esille tuomisessa. Vieraampi teema oli helpompi

hahmottaa konkreettisten harjoitteiden avulla. Oma kokemus tilanteesta auttoi reflektimaan tapahtunutta.

Kouluttajakoulutuksissa nousi erityisesti esille, että työkirjan aihealueet olivat vieraampia lajitaitojen rinnalla. Haastetta toi asia- ja tunnetavoitteen yhdistäminen harjoitustilanteessa. Tukimateriaalia kaivattiin asioiden käsittelyyn ja esille tuontiin. Työkirjan ensimmäisen versio jaettiin koulutuksissa, mutta se ei ollut painovalmis. Liekö se syynä, että sitä ei mielletty valmiiksi materiaaliksi? Materiaalien kirjoittajien kanssa todettiin, että yhden päivän kestävässä kuuden tunnin kouluttajakoulutuksessa tai kahden viikonlopun kestävässä ohjaajakoulutuksessa on mahdotonta omaksua näin laajaa tietomäärää. Kukaan ei sitä varmasti olettanutkaan, mutta palautteen pohjalta heräsi tunne, että oppilaat kokivat sen niin.

Reflektointi korostui kouluttajakoulutuksissa. Koulutukseen osallistuneet korostivat, että ohjaajakoulutuksessa on hyvä käydä läpi päivän tuntemuksia päivän päätteeksi kysymällä ääneen: Mitä tänään opin? Mitä jäi mieleen? Mitä vien heti käytäntöön? Tunnetavoitteen jalkauttamisessa on vielä tekemistä. Uuden tutkinnon läpiviemisessä on paljon uutta sisältöä ja osin ilmeni pientä epävarmuutta erityisesti tunne- ja vuorovaikutustaitojen osalta. Kun kouluttajan taidot vahvistuvat ja työkirja jalkautuu, niin tunnetavoite vahvistuu asiataavoitteen rinnalla.

Yksi iso uudistus Yleisurheiluohjaajatutkinnon koulutussisältöön oli se, että koulutusviikonloppujen välissä tuli olla vähintään kaksi viikkoa. Väliviikoille oppilas sai tehtävän. Oppilaan tehtävänä oli käydä seuraamassa toisen ohjaajan pitämiä yleisurheiluharjoituksia. Kysymykset pohdittiin yleisurheilukoulun asia- ja tunnetavoitteiden näkökulmista, jotta seuraajalle syntyisi aito oppimistilanne ja oma ajattelutaito kehittyisi sivustaseuraajan roolissa kysymyksiin vastaillessa. Samalla aktivoitiin kirjoittamaan lyhyitä muistiinpanoja, joiden tehtävä oli lisätä omaa ymmärrystä tapahtuneesta.

Ohjaajan tuli vastata harjoituksen seurantakyselyyn (liite 2) oppimisympäristössä (Moodle). Yhdeksän (9) kysymyksen avulla oppilas pohti harjoitusten sisällöstä, havainnoista, ohjaajan toiminnasta ja harjoitusten tunne- ja vuorovaikutusilmapiiristä. Lopuksi tehtävänä oli reflektoida mitä oppi tilanteesta, mitä oivalsi ja mitä jäi pohtimaan? Asteikkona käytettiin joko numeroasteikkoa (1=heikko – 5=kiitettävä) tai avoimia vastausvaihtoehtoja. Kyselyn tarkoituksena oli suunnata oppilaan seuranta ohjaajan toimintaan, harjoituksen sisältöön ja organisointiin sekä lopuksi lisätä omaa ajattelutaitoa.

Ohjaajan toiminnassa tuli kiinnittää huomiota sekä tunne- että asiatarvoitteen toteutumiseen. Tunnetarvoitetta tarkasteltiin seuraavien kysymysten kautta: Kuinka ohjaaja huomioi jokaisen lapsen (1–5), miten ohjaaja antoi palautetta ja otti sitä myös vastaan (1–5), oliko harjoitusten ilmapiiri positiivinen ja kannustava (1–5), oliko ohjaaja aidosti läsnä ja osallistui itsekkin toimintaan (1–5). Lopuksi tuli vielä vastata avoimella vastauksella, miten ohjaaja toteutti yllä mainitut asiat? Harjoituksen asiatarvoitteen osalta tuli pohtia: Liikuttiko harjoituksessa mielestäsi tarpeeksi? (1–5) ja oliko harjoituksessa paljon monipuolista liikettä, vähän seisoskelua ja odottelua (1–5). Harjoituksen organisointia pohdittiin kysymyksellä: Millä tavalla ohjaaja otti ryhmän haltuun ja motivoi lapsia? (avoin). Harjoituksen lopuksi oli oman pohdinnan aika. Avoimeen kohtaan sai vastata: Mitä opit, mitä oivalsit ja mitä jäit pohtimaan? Seurantatehtävästä nousi esille muun muassa seuraavanlaisia havaintoja ohjaajan toiminnasta.

”Ohjaaja seurasi hyvin jokaisen harjoitusta ja ohjasi parempaan asentoon ja suoriin. Ohjaajan asenne kuului myös puheessa, joka oli reipasta ja iloisen kuulista. Ohjaaja kannusti ja kehui yksilöinä ja ryhmänä. Tunti oli hyvin suunniteltu ja harjoituspisteet järjestyivät reippaasti. Toiminnasta tuli hyvin ammattimainen olo ja äitinä tuntui hyvältä katsella lapsensa harjoitusta osaavissa käsissä. Ohjaaja otti heti alussa ryhmän haltuun nimenhuudolla sekä järjesti lapset piiriin. Motivointi tapahtui niin, että aina jos kuunneltiin hyvin koko harjoituksen ajan ja tehtiin kunnolla eri liikkeitä treenatessa, saivat lapset päättää viimeisen leikin, jota he halusivat leikkiä. Myös alkulämmittelyksi otettiin leikki tai kisailu, jota lapset halusivat tehdä. Ohjaaja oli positiivinen ja kannusti, hänellä oli hyvä ote muksuihin. Leikkimielisyys motivoi”. (Suomen Urheiluliitto 2017.)

Ohjaajien reflektoinneissa korostui esille muun muassa se, että kaiken pitää olla hauskaa lapselle. Oivalluksia syntyi siitä, että motivoiminen kannattaa ja hyvän ilmapiirin ilmassa pitäminen on tärkeää. Harjoitusten seuranta herätti myös pohdintaa siitä, kuinka yhden ohjaajan aika riittää kaikille. Poikien motivaatio- ja tottelemisongelmia oli havaittavissa:

”Pojat pelleilevät, eivätkä noudattaneet sääntöjä, tekivät osan suorituksista laiskotelun tai tahallaan väärin. Kuinka poikia pitäisi käsitellä? Voiko rangaista tai laittaa jäähyllä? Mikä olisi sopiva rangaistus? Käyttäytymissäännöt pitäisi varmasti kerrata uudestaan ja keskustella miten häiriökäyttäytyminen vaikuttaa muihin. Kuinka lapsia voisi paremmin motivoida harjoittelemaan? Kuinka harjoittelusta saisi hauskeempaa? Kannustaminen koettiin todella tärkeäksi ja opittiin tapoja, miten voi kannustaa ja antaa positiivista sekä rakentavaa palautetta”. (Suomen Urheiluliitto 2017.)

Edellä mainitut palautteet vahvistivat materiaalin tärkeyttä. Jäähyt ja rangaistukset eivät ole ensisijainen tapa toimia.

Ohjaajakoulutuspilotin palautteessa nousi vahvasti esille aiemmin opittu tapa opettaa. Koulutus koettiin sujuvan hyvin, eikä mitään isompia ongelmia ei ollut. Koulutuksessa

aiemmin vahvassa roolissa olleeseen PowerPoint -esitykseen kaivattiin päivitystä tunnetavoitteen osalta. Ajatus kalvosulkeisiin palaamisesta ei ollut vaihtoehto. Kouluttajille piti jatkossa muistuttaa, että tunneasiat kohdataan samalla tapaa harjoitustilanteessa kuin asiatavoitteenkin harjoitteet.

Pilotointi -vaiheeseen osallistettiin noin 100 henkilöä seuratoimijoita. Koulutusten suunnittelusta ja toteutuksesta vastasivat SUL:n koulutuspäällikkö yhdessä SUL:n nuorisopäällikön kanssa. Toteuttajana kouluttajakoulutuksissa olivat edellä mainittujen lisäksi Lahden Ahkeran Elisa Hakamäki ja SUL:n viisi aluepäällikköä. Ohjaajakoulutuspilottit toteutettiin Vantaan Salamien Olli-Pekka Mykkäsen, Tampereen Pyrinnön Pauliina Savijoen ja Etelä-Pohjanmaan Yleisurheilun Tanja Hietikon johdolla. Vantaan Salamien pilottiin osallistui SUL:n nuorisopäällikkö ja viimeksi mainittuun EPU:n pilottiin koulutuspäällikkö.

6.5 Sisällön muokkaus

Työkirjan sisällön muokkaus -vaiheessa (kuvio 12) materiaali käytiin huolellisesti läpi. Vahvan osaamisensa työstöön ja erityisesti oikolukuun toi myös Pitkäkankaan koulun erityisopettaja Päivi Korhonen. Sisältöä tiivistettiin ja yksinkertaistettiin. Voitto Onnisen piirroshahmoja piirrettiin Petri Kuhnnon johdolla. Mainostoimisto KMG Turku taittoi oppaan yleisurheilukoulun väreihin. Keväällä 2016 lanseerattiin uusi Yleisurheiluohjaajatutkinto päivitetyllä sisällöllä. Koulutuksen uudistamisen myötä tunnetavoite tuli osaksi tutkintoa. Vuonna 2015 koulutettiin 520 oppilasta, joista alle 15-vuotiaita oli 50, 15–20-vuotiaita 280, 20–30-vuotiaita 80 ja yli 30v. 110 ohjaajaa. Uudella Yleisurheiluohjaajatutkinnolla (YT) alettiin kouluttamaan 1.1.2016 lähtien.



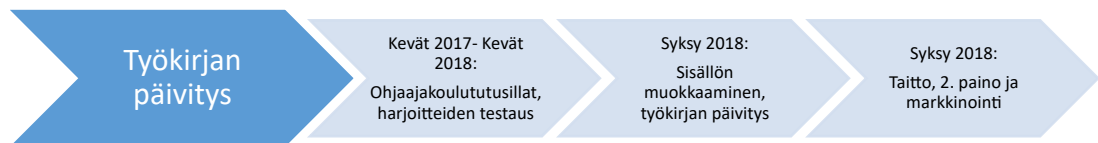
Kuvio 12. Sisällön muokkaus

Työkirjan sisällön muokkaus -vaiheeseen osallistettiin noin 30 henkilöä seuratoimijoita. Työkirjan oikoluku -vaiheeseen osallistui useampi kirjoitusprosessiin osallistunut. Tärkeää oli osallistaa ja kuunnella jokaista prosessiin osallistuvaa. Sisällön muokkaus -vaiheeseen osallistunut asiantuntijoiden joukko edusti laajaa ammattiosaamista liikunta-, opetus- ja koulutusaloilta. Vahvan osaamisensa työstöön toi myös Pitkäkankaan koulun erityisopettaja Päivi Korhonen. Julkaisua kommentoivat sisällön muokkaus -vaiheessa Pajulahden urheiluopiston liikunnanopettaja ja valmentaja Jussi Immonen, Spurtti Oy:n lasten

liikunnan kouluttaja ja asiantuntija Tuire Rinta ja Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry:n nuorisopäällikkö Piia Jännti. Ulkopuolisena sparrausryhmänä koko prosessin ajan toimivat seurojen päätoimiset nuorisopäälliköt, yleisurheiluohjaajatutkinnon kouluttajat ja yleisurheilu-koulujen ohjaajat.

6.6 Työkirjan päivitys

Työkirjan päivitys -vaiheeseen (kuvio 13) osallistettiin noin 40 henkilöä. Oulun Pyrinnön ja HIFK:n ohjaajakoulutuksilla testattiin käytännössä työkirjan harjoitteiden toimivuutta. Ohjaajien palaute oli positiivista. Yksimielisiä ohjaajat olivat siitä, että harjoituksia kannattaa myös itse testata ja pohtia miten ks. harjoitukset toimivat oman ryhmän kanssa. Ohjaajat saivat myös rohkeutta harjoitusten käyttämiseen ja muokkaamiseen. Ohjaajatapaamiset koettiin tärkeiksi ohjaajien välisen **ryhmädynamiikan** vahvistamisessa. He oppivat tuntemaan toisiaan paremmin ja uskaltautuivat heittäytyä harjoitteisiin mukaan toistensa edessä. **Kokemuksellinen oppimisen malli** toimi tässäkin työstövaiheessa. Ohjaajat vahvistivat omaa kokemusta käytännön tekemisellä, havainnoilla ja yhteisillä pohdinnoilla harjoitteiden päätteeksi. Muutaman työkirjan harjoitteen ohjeistusta tarkennettiin koulutusiltojen jälkeen.



Kuvio 13. Työkirjan päivitys

Sosioemotionaalisten taitojen ammattitaitoa prosessiin toi Jyväskylän Yliopiston psykologian tohtori Marja Kokkonen. Työkirjan termistöä muokattiin ja jäsenneltiin paremmin. Syksyllä 2018 työkirja taitettiin korjausten osalta uudelleen mainostomistossa ja otettiin uusi 1000 kpl:n painos. Työkirjan markkinoinnin avuksi laadittiin mainostoimissa A4 esite (liite 3).

7 Projektin tulokset

Projektin tuloksena syntyi Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen – Yleisurheilukoulun ohjaajan työkirja (kuva 4). Työkirja omistettiin yleisurheilukoulun parissa toimiville lasten ja nuorten ohjaajille, valmentajille sekä toiminnasta vastaaville nuorisopäälliköille. Kirja kirjoitettiin niin, että sen sisältöä voi hyödyntää soveltuvien osien myös muussa urheiluseuratoiminnassa. Työkirja on osa Suomen Urheiluliiton yleisurheilukoulukonseptia ja ensimmäisen tason ohjaajakoulutusta. Kehittämistyö kosketti vähintään 300 yleisurheiluseuraa, 300 nuorisopäällikköä, 3000 yleisurheilukouluohjaajaa ja 20 000 yleisurheilukoululaista.



Kuva 4. Työkirjan kansi

Työkirjan tavoitteena oli syventää ohjaajan ammattitaitoa käytännön läheisellä tavalla ja toimia työkaluna seuran ohjaustoiminnan arjessa. Työkirja syntyi tarpeesta edistää ohjaajien osaamista ja kehittää heidän tunne- ja vuorovaikutustaitoja ryhmän ohjaajana. Työkirja oli yksi tapa hahmottaa tätä laajaa kokonaisuutta (kuva 5). Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen - työkirjan tarkoituksena on ennaltaehkäistä tilanteita ja tarjota työkaluja erityisesti nuorille ohjaajille.

SISÄLTÖ

TAITOA JA TUNNETTA OHJAAMISEEN.....5	TYÖKALUJA YLEISURHEILUKOULUN VASTUUHENKILÖLLE 24
TAVOITTEELLINEN TOIMINTA YLEISURHEILUKOULUSSA6	Ohjaajatapaamiset24
Arvot ja tavoitteet ohjaavat toimintaa.....7	Tsemppikeskustelut25
Osallistujien perustiedot.....8	Harjoitusten seuranta26
Pelissäännöt.....8	Toiminnallinen vanhempainilta.....26
Aika, paikka ja perustehtävä9	HARJOITTEET.....27
Ohjaajan rooli.....9	Tunteet tutuiksi28
HYVÄ OHJAAMINEN ON TAITO10	Tutustuminen ja ryhmäytyminen.....29
Rakentavan ja turvallisen oppimisilmapiirin tuntomerkkejä11	Ryhmän jako.....31
Hyväksyntä.....12	Rauhoittuminen ja rentoutuminen.....33
Luottamus13	Palautteenanto.....34
Välittäminen13	LÄHTEITÄ JA OHEISLUKEMISTA 36
Empatia14	LIITTEET38
Innostus.....15	Liite 1. Ilmoittautumislomake39
Kiit, kannusta ja ota palautetta vastaan.....16	Liite 2. Pelissäännöt40
Ryhmädynamiikka.....18	Liite 3. Ohjaajan rooli ja vastuut42
Kohtaamisen taito19	Liite 4. Nuorisopäällikön tehtäväkuvaus43
Ryhmän hallinta20	Liite 5. Ohjaustoiminnan vuosikello.....44
Turvallinen ryhmä21	Liite 6. Harjoitusten seurantalomake.....45
HAASTAVAT TILANTEET.....22	Liite 7. Tunnekortit46
Kiusaamisen määrittely.....23	Liite 8. Diplomit48
Kiusaaminen ryhmäilmiona.....23	

Kuva 5. Työkirjan sisältö

Työkirjan avulla ohjaaja oppii ymmärtämään itseään, omaa käyttäytymistään saa rohkeutta ohjaajana toimimiseen sekä ymmärtää, että ohjaaja ei aina tiedä kaikkea ja voi olla myös väärässä. Lähtökohtana tunne- ja vuorovaikutusoppaassa oli löytää oma persoonallinen tyyli tuoda tunne- ja vuorovaikutusasiat esille, jotta erottaudutaan muusta jo saatavilla olevasta materiaalista sekä luodaan mahdollisimman konkreettinen tuotos, jota voi hyödyntää joko sellaisenaan tai soveltaa omaan toimintaympäristöön sopivammaksi.

Tavoitteellinen toiminta yleisurheilukoulussa -kappaleeseen valikoituivat muun muassa arvot, pelissäännöt, perustehtävä ja ohjaajan rooli. Hyvä ohjaaminen on taito -luvussa käsitellään konkreettisesti rakentavan ja turvallisen oppimisympäristön tuntomerkkejä sekä ryhmädynamiikan teemoja. Haastavat tilanteet kuuluvat osaksi yleisurheilukoulutoimintaa, joten aiheeseen liittyen koottiin käytännön vinkkejä ohjaajan tueksi. Työkirjan tehtävänä oli myös tukea yleisurheilukoulun vastuuhenkilön arkea tarjoamalla ohjaustoiminnan vuosikellomallin asioiden käsittelemiseen toimintavuoden aikana. Harjoitteet konkretisoivat teoriatiedon.

Työkirjan sivujen rakenne (kuva 6) koostuu kolmesta tai neljästä eri elementistä, joka lisää oppaan helppolukuisuutta. Lyhyt tietopaketti ja käsitteiden avaus, muista nämä -osio ja ohjaajalle pohdittavaksi toistuvat joka sivulla. Osaan sivuista lisättiin vielä case-esimerkkejä helpottamaan ymmärrystä. Palautteen myötä tätä haluttiin rajoittaa, koska jokaisessa seurassa on omat käytännön tilanteet, josta esimerkit ovat hyödyllisempää ottaa.

Kirjoittajat pyrkivät kirjoittamaan mahdollisimman selkokielellä, jottei mikään työkirjassa esiintyvä termi ja tai asiakokonaisuus jäisi epäselväksi. Lyhyissä tietoisuuksissa kerrotaan mahdollisimman selkeästi mitä käsitteellä tarkoitetaan. Muista nämä - osioihin tiivistettiin olennaisin tieto kyseiseltä sivulta. Työkirjaan työstettiin 47 erilaista ”ohjaajalle pohdittavaksi” - kysymystä, joiden avulla ohjaaja voi reflektoida omaa ohjaustoimintaansa.

ARVOT JA TAVOITTEET OHJAAVAT TOIMINTAA

Arvot ovat ajatuksia siitä, mistä lähtökohdista yleisurheilukoulun pitää toimia ja mikä on toiminnan kannalta tavoiteltavaa ja arvokasta. Ohjaajan on tärkeää pohtia, mitä arvot tarkoittavat suhteessa omaan ohjaamiseen ja tapaan toimia osallistujien ja näiden perheiden kanssa.

Yleisurheilukoulutoiminnassa on pyrittävä samanaikaisesti kahteen päämäärään. Toinen on toiminnan tarkoituksesta tuleva perus-

tehtävä eli asiataivoite, mikä tarkoittaa liikunta- ja urheilutaitojen oppimista ja urheilullisuuteen kasvattamista. Toinen päämäärä eli tunnetavoite sisältää ryhmän yhdessä tekemisen, liikunnan ilon ja kaverit. Molemmat tavoitteet ovat yhtä tärkeitä. Tunnetavoitteiden toteutuminen edesauttaa asiataivoitteiden saavuttamista. Mitä mukavampi osallistujalla on olla ryhmässä, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on oppia ja kasvaa.

Yleisurheilukoulun malliarvot

1. Ilo
2. Yhdessä tekeminen
3. Kasvatuksellisuus
4. Avoimuus, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo
5. Turvallisuus

Muista nämä

- Arvot sovitetaan yhteisesti.
- Yhteinen arvopohja on yhteisen kehittämisen lähtökohta.
- Yleisurheilukoulun ohjaajalta edellytetään asia- ja tunnetavoitteiden mukaista toimintaa.
- Yleisurheilukoululla on kaksoistehtävä:
 - Liikunta- ja urheilutaitojen oppiminen ja urheilullisuuteen kasvattaminen
 - Yhdessä tekeminen, liikunnan ilo ja kaverit

Ohjaajalle pohdittavaksi

- Pohtikaa toiminnan arvoja yhdessä ja avatkaa, mitä ne ovat käytännön tekoina?
- Mitkä ovat sinun viisi tärkeintä arvoasi?



Kuva 6. Työkirjan sivun rakenne

Työkirjan 30 käytännön harjoitetta (kuva 7) auttavat tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä ryhmädynamiikan harjoittamisessa. Valmiit harjoitteet valittiin yleisurheilukoulun asia- ja tunnetavoitteiden mukaisesti kohderyhmälle sopiviksi. Harjoitteita testattiin käytännössä ja vaihdettiin muutamia sopivimmiksi. Harjoitteiden helppous korostui valintavaiheessa. Tunneharjoituksissa korostetaan ensin perustunteita. Suosikiksi nousi tunnehippa, jota testattiin harjoituksissa eniten.

HARJOITTEET

Tämän osion tavoitteena on antaa ideoita ja tukea yleisurheilukoulun harjoituksiin. Näiden harjoitusten avulla opetellaan tunteita, lisätään ryhmän yksilöiden välistä vuorovaikutusta ja opetellaan rauhoittumaan ja antamaan palautetta toiminnasta. Harjoitukset toimivat niin harjoituksissa, kisamatkoilla, leireillä kuin ilta- ja viikotse- sakin. Tee lista ennen harjoituksia tarvittavista välineistä ja varmista, ovatko kaikki välineet saatavilla. Tunneharjoituksissa voi hyödyntää Voitto Onnisen tunnekuvia (liite 7).

HARJOITEKORTIT SISÄLTÄVÄT SEURAAVAT HARJOITTEET:

Tunnetutuksi

1. Tunnehippa
2. Mikä fiilis?
3. Tunteiden vuoristorata
4. Mihin tunteeseen hernepussi lentää?

Tutustuminen ja ryhmäytyminen

1. Nopeuspallo
2. Pidän ihmisistä, jotka...
3. Hernepussiralli
4. Kulje kanssani
5. Paahtoleipähippa
6. Jänis ja kettu
7. Lapset ratamestareina
8. Ratakimble

Ryhmän jako

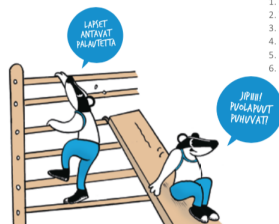
1. Palikkapussi
2. Pyykki- ja pussissa
3. Mummit mukana
4. Etsi itsellesi pari
5. Narujen päät
6. Kolme jalkaa
7. Voitto Onnisen puuttuva palanen
8. Kymmenottelu

Rauhoittuminen ja rentoutuminen

1. Hymyn heitto
2. Sulava kynttilä
3. Maalari maalaa
4. Mielikuvaharjoitus

Palautteenanto

1. Onnisen tsemppipäitä
2. Tunnustus
3. Kivet taikussa
4. Barbapapa-palaute
5. Ratapalaute
6. Puolapuut puhuvat



Kuva 7. Työkirjan harjoitteet

Todettiin, että lajitaitojen ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen suhde oppimisessa on yhtä tärkeää. Yleisurheilukoulun perustehtävä määriteltiin uudelleen. Yleisurheilukoululla on kaksostehtävä. Yleisurheilukoulutoiminnassa pyritään samanaikaisesti kahteen päämäärään. Ensimmäinen tavoite on toiminnan tarkoituksesta tuleva perustehtävä eli asiataavoite. Sillä tarkoitetaan liikunta- ja urheilutaitojen oppimista ja urheilullisuuden kasvamista. Toinen tavoitteista eli tunnetavoite sisältää ryhmän yhdessä tekemisen, liikunnan ilon ja kaverit. Molemmat tavoitteet koetaan yhtä tärkeiksi, sillä tunnetavoitteiden toteutuminen edesauttaa asiataavoitteiden saavuttamista. Mitä mukavampaa osallistujalla on olla ryhmässä, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on oppia ja kasvaa. Lajitaitojen rinnalle tulisi nostaa tunne- ja vuorovaikutustaidot. Ohjaaja on avainasemassa näiden tavoitteiden saavuttamisen suhteen. Yleisurheilukoulun arvot kirkastettiin myös. Malliarvoiksi valikoitui ilo, yhdessä tekeminen, kasvatuksellisuus, avoimuus, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo ja turvallisuus.

Ohjaajien arjen tukemista ja ohjaajana kasvamista voi tehdä monella tavalla ja tasolla. Työkirjan teoriaosuudet tulisi lukea, jotta ymmärtää mitä tavoitellaan tunnetavoitteiden näkökulmasta. Painopiste tulisi kuitenkin olla käytännön tekemisessä ja konkreettisissa esimerkeissä. Haluttiin vahvistaa ohjaajan omaa ajattelutaitoa luomalla 47 ”ohjaajalle pohdittavaksi” -kysymystä.

Suomen Urheiluliitto muokkasi ensimmäisen tason ohjaajakoulutustaan toiminnalliseksi ja enemmän osallistavammaksi. Tavoitteena oli, että ohjaajat saavat konkreettisen toimintatavan asioiden esille tuontiin harjoitustilanteissa. Kouluttajille laadittiin koulutusohje tutkinnon asia- ja tunnetavoitteille. Ohjeessa korostettiin, että hyvä kouluttaminen on taito. Kouluttajaa ohjeistettiin tutustumaan perusteellisesti materiaaleihin. Tutkinnon materiaaliksi tuotettu Yleisurheiluohjaajan oppaaseen sisällytettiin ”Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen” -tunnetavoite osio. Lisäksi koulutuksen käyneet saavat jatkossa myös Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen – Yleisurheilukoulun ohjaajan työkirjan.

Koulutusohjeeseen liitettiin alkusanat muistuttamaan tunnetavoitteen tärkeydestä:

”On tärkeää, että viet ohjaamisen tunnetaidot ja tavoitteet koulutuksen toteutukseen. Tunnetavoite tarkoittaa koulutustilanteessa sitä, että koulutus on toiminnallinen ja osallistava, koulutuksessa on tilaa vuoropuhelulle, ryhmäkeskusteluille ja osallistujien omille oivalluksille. Taitava kouluttaja pitää tunnetavoitteen asiat koko ajan koulutuksessa mukana. Kouluttaessasi lajitaitoja ja pitäessäsi opetusharjoittelua olet yhtä aikaa sekä asia- että tunnetavoitteidenkouluttaja. Esimerkiksi opetusharjoittelutilanteessa pysäytä tilanne, ota aihe yhteiseen keskusteluun, kysy ja anna tilaa osallistujien yhteiselle keskustelulle ja oivalluksille. Lajitaitoja kouluttaessasi osallista koulutettavat esimerkkisuoritusten näyttöön, ota yhteiseen keskusteluun osallistujien omat kokemukset ja osaamiset. Kiitä, kannusta ja vahvista osallistujien omia taitoja ja osaamista. Rohkaise oppimaan uutta! Yhteisöllinen äly tuottaa usein parhaimmat vastaukset, ratkaisut ja oppimisen. Sinun ei kouluttajana tarvitse puhua ja kertoa kaikkea itse”. (Suomen Urheiluliitto 2015a.)

8 Pohdinta

8.1 Johtopäätökset

Kehittämistyö oli valtakunnallinen hanke ja oleellinen osa Suomen Urheiluliiton rakentamassa yleisurheilun strategiaa vuosille 2013–2016 sekä myöskin strategiakautta 2017–2020. Kehittämistyö sisälsi Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen – Yleisurheilukoulun ohjaajan työkirjan (liite 4), joka jalkautettiin osaksi yleisurheiluohjaajatutkintoa ja yleisurheilukoulua (liite 3). Tärkeää on, että materiaali jalkautuu mahdollisimman montaa reittiä. Kaikkia ohjaustoiminnassa mukana olevia ei tavoiteta koulutusten kautta. Koulutus ei myöskään pelkästään riitä tekemään kenestäkään hyvää ohjaajaa. Kokemuksellisen oppimisen ja reflektoinnin todettiin olevan avainasemassa ohjaajana kehittymisessä. Työkirjaan koottiin kirjalista ”lähteitä ja oheislukemista”, jotka osaltaan auttavat ohjaajaa kehittymään entistä paremmaksi. Mikään materiaali ei kuitenkaan korvaa toisen ihmisen tukea ja ymmärrystä. Kappaleessa neljä on kerrottu mentoroinnin merkityksestä. Jokaisella meistä tulisi olla mentori, rinnallakulkija, jolle voi kertoa ne pienimmätkin pohdinnat oman ohjaajuuden kasvussa.

SUL on linjannut valmennuslinjauksessaan, että innostaminen, innostuminen ja tutustuminen yleisurheilulajeihin ovat 7–12-vuotiailla harjoittelun keskiössä. Näiden tavoitteiden jalkauttamiseen koettiin tarvittavan lisää konkreettisia työkaluja. Työkirjan sisältö rakennettiin edellä mainittujen tavoitteiden suuntaisesti, tähän hetkeen sopivaksi ja vastattiin näin ohjaajan osaamistarpeisiin ja ohjaustoiminnassa syntyneisiin haasteisiin. Projektin läpiviemiseen tarvittiin tunnetta ja taitoa, iloa ja innostusta, ryhmäytymistä, yhteistä näkemystä sekä asia- että tunnetavoitetta.

Sponsor Navigator 2016 -tutkimuksen avulla selvitettiin väestön ja eri kohderyhmien kiinnostus eri sponsorikohteita kohtaan. Kyselyyn vastanneet eivät nähneet yleisurheilua rohkeana, luovana, uudistuskykyisenä eivätkä iloisena edelläkävijänä. Tutkimustulosta vahvistanee yleisurheilun perinteet, jotka ovat osaltaan vaikuttaneet yli sata vuotta suomalaisessa yleisurheilussa. Yleisurheilun lajiohjelman muutokset ovat olleet myös vähäisiä vuosikymmenten aikana, joten se antaa mielikuvan yleisurheilusta vähemmän rohkeana, luovana, uudistuskykyisenä tai edelläkävijänä vaikkakin varsinkin lasten yleisurheilutoiminnassa on tehty monia merkittäviä uudistuksia. (Sponsor Insight 2016.) Yleinen kiinnostus yleisurheiluun vaikuttaa osaltaan harrastajamäärien myönteiseen kehittymiseen ja yritysten kiinnostukseen yleisurheilusta. Nämä puolestaan mahdollistavat lahjakkaiden nuorten kiinnittymisen yleisurheilun urapolkuun, lasten vanhempien innokkuuteen tuoda lapset yleisurheilun pariin ja yritystoiminnan eurojen lisääntymisen yleisurheilussa. Todettiin, että

yleisurheilun asemaa yhtenä kiinnostavimpana urheilulajina vahvistaa yleisurheilun merkittävä asema vapailla televisiokanavilla.

8.2 Ajankohtaisuus ja tarpeellisuus

Tarve, joka tiedostettiin prosessin alussa sinettiauditointien ja muiden seurakäyntien yhteydessä on edelleen ajankohtainen. Toimeksiantajan roolissakin toiminut Suomen Urheiluliitto halusi olla vahvasti tunne- ja vuorovaikutusteemojen viestinviejänä ja suunnannäyttäjänä materiaalin, harrastustoiminnan (yleisurheilukoulu) ja koulutustensa kautta. YleisurheiluoHjaajatutkinnon uudistamisen myötä päätettiin, että työkirja on vuoden 2017 alusta lähtien osa I tason ohjaajakoulutusmateriaalia.

Työkirjasta painettiin ensin I painosta 500 kpl, joka vastaa käytännössä vuosittaista ohjaajakoulutustarvetta. Työkirjan ensimmäinen painos loppui ja kyselyjä työkirjan painoversion saannista tuli paljon. Syksyllä 2018 painettiin II painosta 1000 kpl. Tehtiin myös päätös, että materiaali julkaistaan yleisurheilukoulusivulla (www.yleisurheilukoulu.fi). Kyseisen sivuston kautta tavoitetaan sellaisetkin ohjaustoiminnasta kiinnostuneet, jotka eivät osallistu SUL:n järjestämiin koulutuksiin tai ole vielä seuran ohjaustoiminnassa mukana.

Työkirjaan on koottu yhdenvertaisuus- ja tasa-arvoteemoistakin toiminnallista materiaalia kohtaamisen taidosta, kiusaamiseen puuttumisesta ja ennaltaehkäisystä. Kirjan sisällön teemat ovat kannanotto yhdenvertaisuudelle ja tasa-arvolle sekä konkreettinen esimerkki niiden asioiden jalkauttamiseen. Vuonna 2017 julkaistuun ensimmäiseen Suomen Urheiluliiton yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelmaan kirjattiin seuraavaa: ”Yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon perusteita on valaistu laajasti SUL seurapalveluiden 1.12.2016 julkaisussa yleisurheilukoulun ohjaajan käsikirjassa: Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen (Ritva Immonen)” (Suomen Urheiluliitto 2016c, 11). Tämä oli yksi konkreettinen osoitus kehittämisprojektin ollessa vielä kesken, että työkirjan teemojen tärkeys on yleisurheilun lajiliitossa ymmärretty. Lasten ja nuorten ohjaustoiminnan tukeminen ja yhteiskuntavastuullisuus ovat nousseet esille myös yritysten kumppanineuvotteluissa.

Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen opettamiseen koulumaailmassa on viimeisten vuosikymmenten aikana kiinnitetty erityistä huomiota. Tähän ovat omalta osaltaan vaikuttaneet sekä kansainvälisissä että yhteiskunnallisissa keskusteluissa esille nousseet ilmiöt, kuten koulukiusaaminen ja -väkivalta, koulu-uupumus, koulussa viihtymättömyys sekä kuormittunut oppilashuolto. Suomen Urheiluliitto on tehnyt jo pitkään vahvaa kouluyhteistyötä. Koulumaailma on kuin peili seuratoimintaan. Yleisurheilukoululaiset ovat iältään alakoulun 3–6-luokkalaaisia. Saman kohderyhmän myötä työkirjan materiaali soveltuu myös

opettajien tukimateriaaliksi. Työkirja on oiva esimerkki siitä, miten tunne ja liike on yhdistetty ja miten taitoja voi harjoitella myös koulumaailmassa. Kokemus on opettanut, että opettajat ovat kiinnostuneita valmiista materiaalista ja uuteen opetussuunnitelmaan viitaten oppiaineiden yhdistämisestä (tunne ja liike).

Kirjallisuustutkimus antoi todisteen siitä, että aihe on tärkeä. Paljon on tutkittu, mutta vielä on paljon tutkittavaa edessäpäin. Jo pelkästään alan lehdissä kirjoitetaan aiheesta kiitävästi. Tutkimukset ovat osoittaneet muun muassa sen, että oman kokemuksen kautta oppii parhaiten. Omien kokemusten kautta ohjaaja siirtää tietoa ja taitoa lasten ohjaamiseen.

8.3 Työkirjan merkitys ohjaajakoulutuksissa

Ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittäminen on noussut viime aikoina yhteiseen keskusteluun. Olympiakomitean, Kirsi Hämäläisen johdolla on sparrattu lajipalaverissa toisia ja yritetty löytää yhteistä suuntaa koulutusten kehittämiseksi. Valmennuskoulutuksen sijaan puhutaankin nykyisin valmennusosaamisen kehittämisestä. Tämä kuvaa paremmin nykytrendin mukaan ohjaajien ja valmentajien kokonaisvaltaista oppimista, jossa koulutus toimii yhtenä työkaluna. Työkirjasta tuli tämän trendin mukainen apuväline.

Yleisurheiluohjaajatutkinto on SUL:n ohjaaja- ja valmentajakoulutuksista suosituin. Vuonna 2015 yleisurheiluohjaajatutkinnon suorittaneista 54 % oli 15–20-vuotiaita. Suurin osa seurojen yleisurheilukouluohjaajista on alle 30-vuotiaita nuoria. Vuoden 2015–2016 vuosien aikana uudistettiin kokonaisuudessaan yleisurheiluohjaajatutkinnon sisällöt. Koulutukseen tuotiin lisää toiminnallisuutta, jonka toivotaan näkyvän harjoituksissa. Työkirjaan haluttiin paljon käytännön harjoituksia, joiden kautta asiat omaksuttaisiin paremmin. Ohjaajakoulutuksen tunnetavoitteen harjoitukset on otettu suoraan työkirjasta. Koulutuksissa on tavoitteena harjoitella yhdessä tunnetavoitteen harjoitteita. Mitä tutumpia ne ohjaajille on, sitä helpompi niitä on ottaa käyttöön koulutuksen jälkeen yleisurheilukoulun arjessa lapsiryhmän kanssa. Harjoitteiden avulla ohjaaja siirtää oppimansa tiedon käytäntöön. Käyttämällä työkirjan harjoitteita, yleisurheiluohjaajakoulutuksen tunnetavoite täyttyy.

8.4 Työkirjan merkitys yleisurheilukoulun ohjaajien arjessa

Päätoimisten palkkatyöntekijöiden kulttuuri on yleisurheilussa nuori. Viimeisimmän tilastoinnin mukaan yleisurheiluseuroissa on päätoimisia yhteensä 82 henkilötyövuotta, joista nuorisopäälliköitä vain 22 % (Suomen Urheiluliitto 2016d). Seurojen resurssit ovat täten erilaiset. Suurin osa seuroista toimii vapaaehtoisvoimin ilman palkkatyöläisiä. Aina ei ole niin sanottua mentorointitukea saatavilla seuran puolesta. Koko työstöprosessin aikana

olikin ehdottoman tärkeää muistaa, että työkirjan materiaali muotoutuisi seurojen omiin toimintaympäristöihin ja tarpeisiin sopivaksi. Työkirjan tekstistä haluttiin helppolukuista ja selkeästi jäsenneltyä, jotta se kannustaa hyödyntämään kirjaa ohjaustoiminnan arjessa.

Yksi ohjaajan tärkeimmistä oppimistilanteista on arkioppiminen. Se tarkoittaa oppimista käytännön ohjaustyössä. Se mitä käytännön ohjaus- ja valmennustyössä tapahtuu, on merkityksellisintä. Oppiminen on elinikäinen prosessi. Ratkaisevia ovat ohjaajan oppimisen taidot. Mitä paremmat valmiudet hänellä on vuorovaikutukseen, tiedonhankintaan, itsearviointiin ja kriittiseen ajatteluun, sitä paremmin hän voi arjessa oppia ja kehittää itseään. Näitä valmiuksia pyritään vahvistamaan tuotetun materiaalin myötä.

Työkirjan materiaali oli luettavana ja testauksessa eri seuroissa prosessin eri vaiheessa. Palautteessa toivottiin yksinkertaisia harjoitteita työkirjan teemoista. Harjoitepankin yhdeksi painopisteeksi valikoitui palautteen antaminen ja vastaanottaminen. Todettiin, että tärkeää on antaa palautetta monella tapaa. Positiivinen palaute voimaannuttaa meitä kaikkia. Olennaista on kasvattaa lapsen omaa ajattelutaitoa kysymällä lapselta: ”Mitä tapahtui? Mitä sinä ajattelet tästä tilanteesta? Miten sinä näet tämän tilanteen?” Rohkeutta on kohdata myös epämiellyttävät asiat. Työkirjaan haluttiin luoda paljon konkreettisia malleja palautteenannosta, koska palautetta voi kysyä niin monella tapaa harjoituksien eri vaiheissa. Pienikin huomio ohjaajalta kesken harjoitusten; katse, tsemppipeukku tai hymy voivat olla ratkaisevassa asemassa lapsen itsetunnon kehitykselle tai harrastustoiminnan jatkumiselle. Tällä samalla ajatuksella rakennettiin koko harjoitepankki. Harjoitepankkia hyödyntämällä yleisurheilukoulun tunnetavoite täyttyy.

8.5 Toiminnan arviointi

Lähestymistapana toimintatutkimus soveltui tähän työhön parhaiten, koska toimintaa haluttiin kehittää samanaikaisesti. Lisäksi lähtökohtana materiaalin tuottamiselle oli eri toimijoiden osallistaminen. Haluttiin osallistaa mahdollisimman laaja joukko materiaalin työstöön. Yhteisvoimin ammattitaitoja yhdistelemällä lopputuloksesta tuli parempi. Osallistamisen mallia kannattaa jatkossakin hyödyntää. Näin sitoutetaan kaikki ponnistelemaan yhteisen tavoitteen eteen. Eri työryhmät, alan seminaarit, ohjaajakoulutuspiilotit ja kouluttajakoulutusten suunnittelu ja toteuttaminen antoivat perspektiiviä ja tärkeää käytännön kokemusta kehitystyössä. Harjoitusten testaus yleisurheilukouluissa loivat pohjaa kokemukselliselle oppimiselle. Kehittämisaikajakson aikana työn teema on noussut keskiöön ohjaaja- ja valmentajakoulutuksissa sekä materiaalin tuotannossa. Lajiliitoissa ja Olympiakomiteassa on herätty asian tärkeyteen.

Oli ilo huomata oma ammatillinen kasvu prosessin aikana. Tutkimuskirjallisuuteen perehtyminen syvensi ammattitaitoa. Yhteistyö eri ammattikuntien edustajien kanssa tuki ammatillista kasvua. Ohjaajien tavoin oli tärkeää omata herkäät tuntosarvet ja olla muuntautumiskykyinen. Nykytrendin mukaisesti kokeilukulttuuri oli osa prosessin menetelmiä, joten asioita testattiin, muokattiin ja osa työkirjan materiaalista jopa poistettiin. Kehittämistyön pitkä ajanjakso antoi perspektiiviä ja aikaa omaksua asioita sekä muokata materiaalista toimivampi. Ymmärrys lisääntyi vuorovaikutuksen tärkeydestä. Kyky lukea toista oikein sekä ennen kaikkea tunnistaa omia tunneilmaisuja ja omaa tunne-elämää. Ilon, innostuksen ja intohimon tunteet vahvistuivat entisestään. Vanha halu olla jatkossakin näiden asioiden viestinviejänä voimistui.

8.6 Kehittämis ehdotukset ja jatko

Yksi meneillään olevan strategiakauden perustehtävistä on huolehtia, että työkirjan teemat näkyvät jatkossa vahvasti yleisurheilukoulujen arjessa. Aiheen ympärillä tehdään havainnointia muun muassa seurakohtaamisten ja koulutusten yhteydessä. Materiaalia muokataan ja tuotetaan lisää tarpeen mukaan. Olennaista on, että se on toimiva työväline ohjaajien arkeen. Seuraohjaajien valtakunnallinen rekisteri niin liiton kuin seurojen käyttöön on tulevaisuuden työkalu. Yleisurheilukoulutoiminnan ja alle 13-vuotiaiden harrastustoiminnan nykyistä vahvempi tutkimustyö on tulevaisuuden tehtävä. Aiheesta on yksi luokanopettajaopiskelijan pro gradu -tutkielma tekeillä seuraohjaajien tunnetavoitteen kokemukseen peilaten.

Mielenkiintoista olisi jatkaa tätä tutkimusta menemällä itse harjoituksiin esimerkiksi apuohjaajan roolissa ja havainnoida yleisurheilukoulujen toimintaa. Tutkimuksen teemana voisi olla työkirjan teemojen näkyminen yleisurheiluharjoituksissa ja osallistujien vuorovaikutuksessa. Miten nämä asiat jalkautuvat yleisurheilukoulun ohjaajien käytäntöön, kun he ovat a) suorittaneet yleisurheiluohjaajatutkinnon b) hyödyntäneet tuotettua materiaalia? Miten tunnetavoite näkyy yleisurheilukoulun arjessa? Millaista tukimateriaalia ohjaajat vielä kaipaavat? Mihin suuntaan koulutusta ja materiaalia pitäisi kehittää? Kokivatko seurojen nuorisotoiminnasta vastaavat saavansa tarpeellisen työkalun ohjaustoiminnan arjen helpottamiseen?

Lähteet

Aalto, H. 6.10.2016. Seurapalvelujohtaja. Suomen Urheiluliitto ry. Haastattelu. Helsinki.

Ahonen, A. 2014. Osallistavan kehittämisen mahdollisuudet. Suomen Urheiluliiton ja jäsenseurojen yhteistyö. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Lahti. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/86017/Ahonen_Annamari.pdf?sequence=3. Luettu: 1.12.2018.

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Psyykkisten taitojen harjoittaminen. Teoksessa: Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.334–356. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielellön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Tammi. Helsinki.

Cantell, H. 2010. Ratkaiseva vuorovaikutus. Pedagogisia kohtaamisia lasten ja nuorten kanssa. PS-kustannus. Jyväskylä.

Finne, T. 1.9.2016. Toimitusjohtaja. Domakers Finland. Haastattelu. Helsinki.

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, S. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_923_Lapsuusvaihe.pdf. Luettu: 1.12.2018.

Frantsi, P. 27.1.2016. Urheilupsykologi. Psyykkinen valmennus valmennuksen arjessa. Konsultit Frantsi. Seminaariesitys. Kouvola.

Förbom, M. 2003. Mentori – Aloittelevan opettajan käsikirja. Tammi. Helsinki.

Gjerstad, E. 2015. Kuka on kukkulan kuningas? Lasten ja aikuisten valtasuhteet kasvun tukena. PS-kustannus. Jyväskylä.

Gordon training international 2016. Origins of the Gordon Model. Luettavissa: <http://www.gordontraining.com/thomas-gordon/origins-of-the-gordon-model/>. Luettu: 10.10.2018.

Gordon, T. 2006. Toimiva koulu. Nuorten Keskus ry. Helsinki.

Haapaniemi R. & Raina L. 2014. Rakenna oppiva ryhmä. Pedagogisen viihtymisen käsikirja. PS-kustannus. Jyväskylä.

Halinen, I. 18.11.2016. Opetusneuvos. Uudistuvat opetussuunnitelmat tukea tarvitsevan lapsen ja nuoren opetuksessa ja ohjauksessa. Opetushallitus. Seminaariesitys. Oulu.

Hamarus, P. 2012. Haukku haavan tekee. Puututaan yhdessä kiusaamiseen. PS-kustannus. Jyväskylä.

Heikkinen, H. L. T., Jokinen, H., Markkanen, I. & Tynjälä, P. (toim.). 2012. Osaaminen ja koon – Vertaisryhmämentorointi opetuslalla. PS-kustannus. Jyväskylä.

Heikkinen, H. L. T. 2010. Toimintatutkimus – Toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: vinkkejä aloittelevalle tutkijalle, s. 214–215. PS-kustannus. Jyväskylä.

Honkonen, T. 18.1.2016. Koulutusyrittäjä. Myötätuuli Ky. Haastattelu. Hankasalmi.

Hämäläinen, K. 2015. Suomalainen valmennusosaamisen malli. Teoksessa: Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Jaakkola, T., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Pasanen, K., Kalaja, S. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 21–22. VK-Kustannus. Lahti.

Hämäläinen, K. 9.10.2016. Valmennusosaamisen asiantuntija. Valmentajan osaamisen kehittäminen urheiluseurassa. Olympiakomitea. Seminaariesitys. Helsinki.

Immonen, J. 1.1.2016. Liikunnanopettaja. Pajulahden urheiluopisto. Haastattelu. Lahti.

Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti (toim.). 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.

Juusola, M. 2017. Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas I. Koulutuskeskus Artemia.

Jussila, J. 2006. Perusopetuksen laatu ja tuottavuus. Teoksessa: Husu, J. & Jyrhämä, R. (toim.) Suoraa puhetta. Kollegiaalisesti opetuksesta ja kasvatuksesta, s. 53. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kaarento-Repo, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Kansanvalistusseura. Helsinki.

Kalliola, T., Kurki, A., Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Kirjapaja. Helsinki.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki.

Kaski, S. & Liukkonen, J. 2012. Naisen psyykkinen kehitys. Teoksessa: Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus, 76. VK-Kustannus Oy. Lahti.

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

Kenttälä, M. & Kesler, M. (toim.). 2009. Kerhotoiminta osa kehittyvää ja hyvinvoivaa koulua. Kerhokeskus – koulutyön tuki ry. Helsinki.

Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013. Tunteesta tunteeseen – Ohjaajan opas. Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen ohjaajan opas harjoituskirjaan. Luettavissa: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen. Luettu 5.3.2016. Opetushallitus. Helsinki.

Kokko, T. 2017. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa: Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti (toim.). Liikuntapedagogiikka, s. 248–256; 272. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kopakkala, A. 2008. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikkaa ja siihen vaikuttaminen. Edita. Helsinki.

Korhonen, P. 27.2.2016. Erityisopettaja. Pitkäkankaan koulu. Haastattelu. Lahti.

Kostiainen, E., Klemola, U. & Mäkinen, T. 12.10.2012. Onko mulla tilannetajua? Opettajaksi opiskelevien tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen. Seminaariesitys. Luetavissa: <http://docplayer.fi/3004952-Onko-mulla-tilannetajua-opettajaksi-opiskelevien-tunne-ja-vuorovaikutustaitojen-kehittaminen.html>. Luettu: 13.3.2016.

Kupias, P. & Salo, M. 2014. Mentorointi 4.0. Talentum. Helsinki.

Kuusela, M. 2005. Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen, oppiminen ja käyttäminen perusopetuksen kahdeksannen luokan tyttöjen liikuntatunneilla. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä.

Laakso, M. 2011. Kun sanat eivät riitä kertomaan: eleet afasiakeskusteluissa ja lasten vuorovaikutustilanteissa. Teoksessa: Haddington, P. & Kääntä, L. (toim.). Kieli, Keho ja vuorovaikutus. Multimodaalinen näkökulma sosiaaliseen toimintaan, s. 153. Suomen Kirjallisuuden Seura. Helsinki.

Lehtonen, K. 2009. Ohjaajat ja valmentajat lasten ja nuorten seuratoiminnan kehityshankkeissa. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä.

Leskinen, A. 2015. Seuran nuorisovalmennusjärjestelmä. Suomen Urheiluliitto ry. Helsinki.

Lintunen, T. 2013. Liikuntaympäristö innostavaksi tunne- ja vuorovaikutusosaamisella. Liikunta & Tiede, 50, 2–3, s. 36–41. Luettavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-313_36-41_lowres.pdf. Luettu: 6.3.2016.

McLeod, S. A. 2013. Kolb - Learning Styles. Luettavissa: <http://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html>. Luettu: 1.11.2016.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. International Methelp Ky. Helsinki.

Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa: Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, 35. Valtion liikuntaneuvosto. Helsinki. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. Luettu: 1.2.2019

Mononen, K. 9.10.2016. Erikoistutkija. Suoritusmotivaatio ja motoriikka pitkäjänteisen liikunta- ja urheiluharrastuksen määrittäjinä: Kohderyhmänä 10-vuotiaat lapset. ”Urheileva lapsi”. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Seminaariesitys. Helsinki.

Niemi, P. 2014. Hyvää mieltä & tunteita. Päivä Osakeyhtiö. Hämeenlinna.

Nikander, A. 2009. Ohjaajan ja valmentajan temperamentti ja tunteet. Teoksessa: Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, 103–105. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Olympiakomitea 2018. Urheilun Pelisäännöt. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/toimintaa/tietoa-lasten-urheilusta/urheilun-pelisaannot/>. Luettu: 1.1.2019.

Opetushallitus 2016. Opetussuunnitelman perusteet. Luettavissa: <http://www.oph.fi/ops2016/perusteet>. Luettu: 1.8.2016.

Rajala, T. 26.9.2016. Koulutuspäällikkö. Suomen Urheiluliitto ry. Haastattelu. Helsinki.

Rantalainen, M. & Kaski, S. 2017. Organisointi ja järjestyksen ylläpito liikuntatunneilla. Teoksessa: Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti (toim.). Liikuntapedagogiikka, s. 783. PS-kustannus. Jyväskylä.

Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.). 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. PS-kustannus. Jyväskylä.

Ristikangas, V., Clutterbuck D, & Manner, J. 2014. Jokainen tarvitsee mentorin. Kauppa-kamari. Helsinki.

Roos-Salmi, M. & Tuomola, M. 2009. Mikä motivoi lasta ja nuorta? Valmentaja, 15, 1, s. 30–32.

Salmivalli, C. 1998. Koulukiusaaminen ryhmäilmionä. Gaudeamus. Helsinki

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. PS-kustannus. Jyväskylä.

Sipari, T. & Konttinen, N. 2012. Innostus urheiluun. Teoksessa: Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, S. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta, s. 23. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_923_Lapsuusvaihe.pdf. Luettu: 1.12.2018.

Sponsor Insight 2016. Sponsor Navigator 2016.

Stenberg, K. 2011. Riittävän hyvä opettaja. PS-kustannus. Jyväskylä.

Suomen Mielenterveysseura 2014. Tunteiden maailmanpyörä. Luettavissa: http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/tunteiden_maailmanpyora_tyovaline.pdf. Luettu 22.9.2015.

Suomen Urheiluliitto ry 2014. Toimintasuunnitelma 2015.

Suomen Urheiluliitto ry 2015a. Yleisurheiluohjaajatutkinto. Koulutusohje.

Suomen Urheiluliitto ry 2015b. Toimintasuunnitelma 2016.

Suomen Urheiluliitto ry 2015c. Tilinpäätös.

Suomen Urheiluliitto ry 2016a. Toimintasuunnitelma 2017.

Suomen Urheiluliitto ry 2016b. Suomalaisen yleisurheilun strategia 2017-2020.

Suomen Urheiluliitto ry 2016c. SUL yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma 2017. Luettavissa: https://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/sul_yhdenvertaisuus-ja_tasa-arvosuunnitelma_2016.pdf. Luettu: 1.3.2016.

Suomen Urheiluliitto ry 2018a. Yleisurheilukoulu. Luettavissa: <http://www.yleisurheilu.fi/lapset-ja-nuoret/seura/yleisurheilukoulu>. Luettu: 24.1.2018.

Suomen Urheiluliitto ry 2018b. Yleisurheilukoulu. Luettavissa: <http://www.yleisurheilu.fi/lapset-ja-nuoret/seura/yleisurheilukoulu/ohjaaja/liity-yleisurheilukouluun>. Luettu: 24.1.2018.

Suomen Urheiluliitto ry 2018c. Yleisurheilurekisteri. Luettu: 1.12.2018.

Suomen Urheiluliitto ry 2019. Valtakunnallinen yleisurheilukoulu. Luettavissa:
<https://www.yleisurheilu.fi/lapset-ja-nuoret/seura/yleisurheilukoulu/ohjaaja/liity-yleisurheilukouluun>. Luettu: 20.1.2019.

Svan, H., Carlsson, T., Trosell, L., Larsson, H., Asplund, R. Nilsson, T. & Rydén Anders. 2006. Friidrott för barn 7–10 år. SISU Idrottsböcker. Stockholm.

Talvio, M. & Klemola, U. 2017. Toimiva vuorovaikutus. PS-kustannus. Jyväskylä.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2012. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. PS-kustannus. Jyväskylä.

Toivonen, K., Lehto, J., Pakkanen, A. & Salo, H. 2011. Välkkäri. Välituntiohjaajakoulutus. Nuori Suomi. Helsinki.

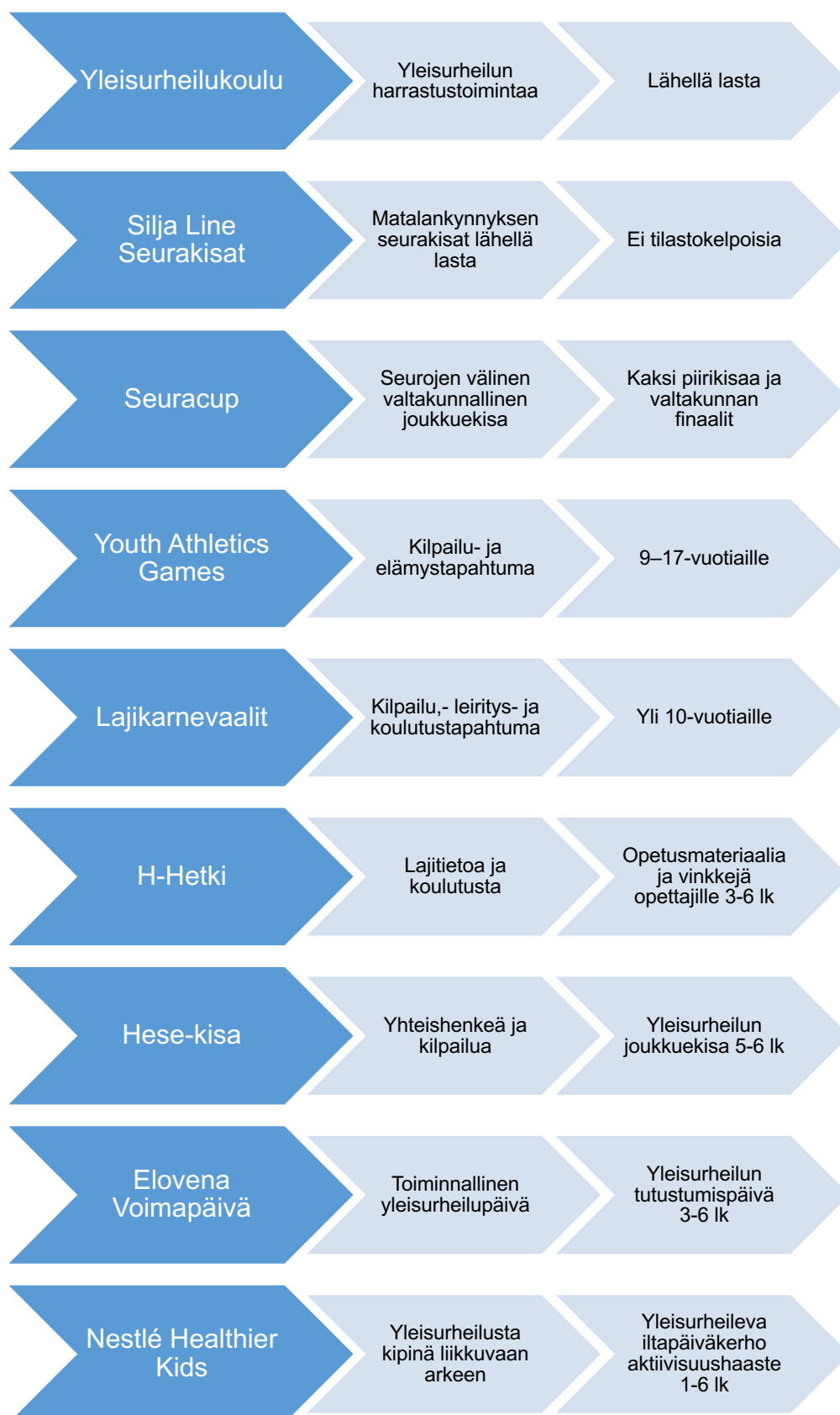
Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry 2016. Lasten urheilun laatutekijät. Luettavissa: <http://www.sport.fi/kasva-urheilijaksi/kasva-urheilijaksi/lasten-urheilun-laatutekijat>. Luettu: 1.11.2016.

Viitanen, M. 22.9.2016. Nuorisopäällikkö. Suomen Palloliiton valmennuslinja 2016 tutkimusmatka. Valo-tilaisuus. Helsinki.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. LK-kirjat. Helsinki.

Liitteet

Liite 1. Suomen Urheiluliiton nuorisotoiminnan projektit



Liite 2. Harjoitusten seurantalomake

Harjoitusten seurantalomake osana yleisurheiluohjaajatutkintoa

Vastaa yhdeksään (9) kysymykseen harjoitusten sisällöstä, havainnoistasi, ohjaajan toiminnasta ja harjoitusten tunne- ja vuorovaikutusilmapiiristä. Mitä opit, mitä oivalsit ja mitä jäit pohtimaan?

Asteikkona käytetään 1 = heikko ja 5 = kiitettävä

Ohjaajan toiminta

- ☐ Ohjaaja huomioi jokaisen lapsen (1 - 5)
- ☐ Ohjaaja antaa palautetta ja ottaa sitä myös vastaan (1 - 5)
- ☐ Harjoituksen ilmapiiri on positiivinen ja kannustava (1 - 5)
- ☐ Ohjaaja on aidosti läsnä ja osallistuu itsekin toimintaan (1 - 5)

Miten ohjaaja toteutti yllä mainitut asiat? (avoin)

Harjoituksen sisältö

- ☐ Liikuttiinko harjoituksessa mielestäsi tarpeeksi? (1 - 5)
- ☐ Harjoituksessa on paljon monipuolista liikettä, vähän seisoskelua ja odottelua (1 - 5)

Harjoituksen organisointi

Millä tavalla ohjaaja otti ryhmän haltuun ja motivoi lapsia? (avoin)

Omaa pohdintaa!

Mitä opit, mitä oivalsit ja mitä jäit pohtimaan? (avoin)

Liite 3. Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen – työkirjan mainos



OHJAUS-
TOIMINNAN
TUEKSI

TAITOA JA TUNNETTA OHJAAMISEEN

Yleisurheilukoulun ohjaajan työkirja

Hyvä ohjaaminen on taito, joka syntyy tarkkailusta, tiedosta, vuorovaikutuksesta ja kokemuksesta. Ohjauskokemusta saa vain ohjaamalla ja osaaminen kasvaa kokemuksen kautta. Oma tyyli ja tapa löytyvät vähitellen.

Tässä työkirjassa on tietoa, vinkkejä ja pohdintakysymyksiä tavoitteellisesta toiminnasta, rakentavan ja turvallisen oppimisilmapiirin tuntomerkeistä, ryhmadynamiikasta ja haasteellisista tilanteista. Kirjaan on koottu 30 liikunnallista harjoitetta yllä olevista teemoista sekä 46 pohdintakysymystä ohjaustoimintaan liittyen.

Työkirja on osa Suomen Urheiluliiton yleisurheilukoulu-konseptia ja se on suunnattu yleisurheilukoulun parissa toimiville 7–12-vuotiaiden lasten ja nuorten ohjaajille, valmentajille sekä toiminnasta vastaaville nuorisopäälliköille. Kirja soveltuu käytettäväksi yli lajirajojen eri urheiluharrastuksissa ja myös koulussa.

Työkirja on osa Yleisurheiluohjaajatutkinnon materiaalia.

LATAA
TAI
TILAA!





**SÄHKÖINEN
OPAS**



**TILAA
PAINOTUOTE**

Lisätietoa osoitteesta: www.yleisurheilukoulu.fi

MALLINA
MUILLE

TÄSSÄ JA
NYT

HYVÄ
MEININKI

HERKÄT
TUNTO-
SARVET

TUNTEET
PELISSÄ

RYHMÄ
HALLUSSA

ASIAN
YTIMESSÄ

ME-
HENKI



TAITOA JA TUNNETTA OHJAAMISEEN

Yleisurheilukoulun ohjaajan työkirja

TAITOA JA TUNNETTA OHJAAMISEEN

Yleisurheilukoulun ohjaajan työkirja

Julkaisija: Suomen Urheiluliitto ry

Julkaisuvuosi: 2018

II painos

Kirjoittajat:

Ritva Immonen, nuorisopäällikkö, Suomen Urheiluliitto ry (toim.)

Tiina Honkonen, koulutusyrittäjä, Myötätuuli Ky

Päivi Korhonen, erityisopettaja, Pitkäkankaan koulu

Julkaisua ovat kommentoineet:

Harri Aalto, seurapalvelujohtaja, Suomen Urheiluliitto ry

Tapio Rajala, koulutuspäällikkö, Suomen Urheiluliitto ry

Antti Leskinen, valmennuspäällikkö, Suomen Urheiluliitto ry

Jussi Immonen, liikunnanopettaja ja valmentaja, Pajulahden urheiluopisto

Tuire Rinta, lasten liikunnan kouluttaja ja asiantuntija, Spurtti Oy

Piia Jäntti, nuorisopäällikkö, Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry

Marja Kokkonen, psykologian tohtori, Jyväskylän yliopisto

Piirroskuvat: Petri Kuhno, Studio Kirjosieppo Tmi

Taitto: Mainostoimisto KMG Turku

Painopaikka: Grano Oy

ISBN 978-952-69094-0-0 (rengaskirja)

ISBN 978-952-69094-1-7 (PDF)



SISÄLTÖ

TAITOA JA TUNNETTA OHJAAMISEEN.....5

TAVOITTEELLINEN TOIMINTA

YLEISURHEILUKOULUSSA6

Arvot ja tavoitteet ohjaavat toimintaa	7
Osallistujien perustiedot	8
Pelisäännöt	8
Aika, paikka ja perustehtävä	9
Ohjaajan rooli	9

HYVÄ OHJAAMINEN ON TAITO10

Rakentavan ja turvallisen oppimisilmapiiirin tuntomerkkejä	11
Hyväksyntä	12
Luottamus	13
Välittäminen	13
Empatia	14
Innostus	15
Kiitä, kannusta ja ota palautetta vastaan	16
Ryhmädynamiikka	18
Kohtaamisen taito	19
Ryhmän hallinta	20
Turvallinen ryhmä	21

HAASTAVAT TILANTEET.....22

Kiusaamisen määritelmä	23
Kiusaaminen ryhmäilmionä	23

TYÖKALUJA YLEISURHEILUKOULUN

VASTUUHENKILÖLLE 24

Ohjaajatapaamiset	24
Tsemppikeskustelut	25
Harjoitusten seuranta	26
Toiminnallinen vanhempainilta	26

HARJOITTEET.....27

Tunteet tutuiksi	28
Tutustuminen ja ryhmäytyminen	29
Ryhmiin jako	31
Rauhoittuminen ja rentoutuminen	33
Palautteenanto	34

LÄHTEITÄ JA OHEISLUKEMISTA 36

LIITTEET38

Liite 1. Ilmoittautumislomake	39
Liite 2. Pelisäännöt	40
Liite 3. Ohjaajan rooli ja vastuut	42
Liite 4. Nuorisopäällikön tehtäväkuvaus	43
Liite 5. Ohjaustoiminnan vuosikello	44
Liite 6. Harjoitusten seurantalomake	45
Liite 7. Tunnekortit	46
Liite 8. Diplomit	48

TAITOA JA TUNNETTA OHJAAMISEEN

Urheiluseuroilla on merkittävä tehtävä lasten ja nuorten liikkumaan kannustamisessa ja innostamisessa. Yksi urheiluseurojen perustointimuodoista on yleisurheilukoulu, jonka parissa toimii suuri joukko innokkaita lapsia ja aikuisia.

Yleisurheilukoulutoiminnassa on pyrittävä samanaikaisesti kahden päämäärään. Toinen on toiminnan tarkoituksesta tuleva perustehtävä eli asiataavoite. Se tarkoittaa liikunta- ja urheilutaitojen oppimista ja urheilullisuuteen kasvattamista. Toinen päämäärä eli tunnetavoite sisältää ryhmän yhdessä tekemisen, liikunnan ilon ja kaverit. Molemmat tavoitteet ovat yhtä tärkeitä, sillä tunnetavoitteiden toteutuminen edesauttaa asiataavoitteiden saavuttamista. Mitä mukavampi osallistujalla on olla ryhmässä, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on oppia ja kasvaa. Yleisurheilukoulun ohjaaja on avainasemassa näiden tavoitteiden saavuttamisen suhteen.

Hyvä ohjaaminen on taito, joka syntyy tarkkailusta, tiedosta, vuorovaikutuksesta ja kokemuksesta. Ohjauskokemusta saa vain ohjaa-

malla ja osaaminen kasvaa kokemuksen kautta. Oma tyyli ja tapa löytyvät vähitellen.

Tämä työkirja on tarkoitettu yleisurheilukoulun parissa toimiville lasten ja nuorten ohjaajille, valmentajille sekä toiminnasta vastaaville nuorisopäälliköille. Kirjan sisältöä voi hyödyntää soveltuvin osin myös muussa urheiluseuratoiminnassa. Työkirjassa on tietoa, vinkkejä ja pohdintakysymyksiä tavoitteellisesta toiminnasta, rakentavan ja turvallisen oppimisilmapiirin tuntomerkeistä, ryhmädynamiikasta ja haasteellisista tilanteista. Toivomme, että kirjasta on sinulle apua omassa ohjaustyössäsi.

Iloa ja innostusta ohjaamiseen!

Suomen Urheiluliitto ry

Ritva Immonen, Tiina Honkonen ja Päivi Korhonen



TAVOITTEELLINEN TOIMINTA YLEISURHEILU- KOULUSSA



Tämän työkirjan alussa keskitytään tarkastelemaan yleisurheilukoulun tavoitteellisen toiminnan perustaa. On tärkeää, että nämä asiat pohditaan ja avataan urheiluseuran ja yleisurheilukoulutoimijoiden kanssa yhdessä. Yleisurheilukoulutoiminnan aloittaminen on laadukasta ja turvallista, kun perusteet ovat kunnossa.

OSALLISTUJIEN PERUSTIEDOT

On tärkeää, että yleisurheilukoulun alkaessa ohjaaja kerää tavalla tai toisella perustiedot osallistujista. Seuralla on hyvä olla yhteinen toimintatapa tietojen keräämiseen. Ohjaajan tehtävänä on pitää

tiedot ajan tasalla, jotta hän tietää tarvittaessa, mistä huoltajat saa kiinni. Ohjaaja tekee huoltajat tietoisiksi toiminnasta ja rohkaisee heitä mukaan toimintaan.

Ilmoittautumistavat

1. Sähköinen ilmoittautuminen

Seura voi käyttää yleisurheilukouluun ilmoittautumisessa sähköistä rekisteriä.

Sähköisen ilmoittautumisen etuja

- Avoimna 24h/vrk
- Mahdollisuus ilmoittautumisajan ja ryhmäkoon rajaamiseen
- Useampi ihminen seurasta voi seurata ilmoittautumistilannetta
- Ilmoittautuneista voi luoda Excel-taulukoita
- Ilmoittautumisen jälkeen järjestelmän kautta voi laskuttaa ilmoittautuneita
- Seura voi käyttää järjestelmää viestintäkanavana

2. Kirjallinen ilmoittautuminen paperilomakkeen kautta (liite 1)

Muista nämä

- Ohjaajan velvollisuuksiin kuuluu tietojen kerääminen osallistujista.
- Yleisurheilukoululaiset ovat sinun vastuullasi harjoitusten aikana ja tällöin sinulla on välitön ilmoitusvelvollisuus, jos jotain sattuu.
- Sitouta vanhemmat toimintaan ja pidä heidät ajan tasalla.



PELISÄÄNNÖT

Pelisääntöjen tavoitteena on synnyttää keskustelua lasten urheilun arvoista, toimintaperiaatteista ja käytännöistä. Yhdessä laaditut toimintaohjeet sitouttavat kaikki osapuolet toimintaan

mukaan (liite 2). Pelisääntöjen avulla voidaan myös arvioida yleisurheilukoulun toimintaa.

Muista nämä

- Luo pelisäännöt yhdessä muiden ohjaajien kanssa ennen toiminnan käynnistämistä ja lasten sekä huoltajien kanssa heti toiminnan alussa.
- Tee pelisääntökeskustelusta vuorovaikutteista. Anna osallistujien ja huoltajien vaikuttaa niiden sisältöön.
- Pohdi, miten ilmaiset pelisäännöt. Tee niistä käytännönläheisiä, jotta lapset ymmärtävät yhteisten sääntöjen merkityksen.
- Ole aktiivinen ja muistuta pelisäännöistä sekä yleisurheilukoululaisia että huoltajia. Käytä tiedottamiseen eri kanavia. Hyödynnä sosiaalista mediaa, pidä vanhempainiltoja ja jaa tiedotteita koteihin.
- Haasteellisista tilanteista selvittää paremmin, kun toimintaohjeet ovat kaikkien tiedossa.

AIKA, PAIKKA JA PERUSTEHTÄVÄ

Aika, paikka ja perustehtävä –ajatus tarkoittaa sitä, että ohjaaja keskittyy yleisurheilukoululaisiin ja harjoitusten ohjaamiseen juuri silloin, kun yleisurheilukoululaiset ovat läsnä. Perustehtävä luo tavoitteet toiminnalle ja vastaa kysymykseen, miksi yleisurheilukoulu on olemassa. Tämä auttaa ohjaajaa keskittymään ja tekemään ohjaus-

työnsä hyvin. Yleisurheilukoulun aikana ohjaajan tehtävä on lasten ja nuorten ohjaaminen, urheilullisuuteen kasvattaminen, ryhmän turvallisuudesta huolehtiminen ja liikunta- ja urheilutaitojen opettaminen.

Pohtikaa alla olevia kysymyksiä yhdessä

- Miksi meidän seura järjestää yleisurheilukoulutoimintaa?
- Mikä on meidän yleisurheilukoulun perustehtävä?
- Onko yleisurheilukoulun tavoitteet kirjattu ja käsitelty yhdessä? Ovatko tavoitteet minulle tuttuja?
- Milloin meidän yleisurheilukoulussa on mahdollisuus keskustella toiminnan perustehtävästä?



Ohjaajalle pohdittavaksi

- Mitä sinulle tarkoittavat sanat aika, paikka ja perustehtävä?
- Mitä ne tarkoittavat yleisurheilukoululaisille?

OHJAAJAN ROOLI

Ohjaajan roolissa toimiminen edellyttää toimenkuvaasi kuuluvien tehtävien ja niihin liittyvien vastuiden hoitamista. Niiden läpikäyminen yleisurheilukoulun vastuuhenkilön kanssa on tärkeää toiminnan

sujumisen kannalta. Ohjaajan roolia ja tehtäviä voidaan tarkastella eri näkökulmista (liite 3). Oman toiminnan lisäksi ohjaajan kuuluu ottaa huomioon myös seura, osallistujat ja huoltajat.

Muista nämä

- Mieti ohjaajan tehtäväsi yhdessä toiminnan järjestäjän kanssa.
- Sitoudu ja innostu ohjaajan roolista.
- Sisäistä seuran toiminnan tavoitteet ja tehtävät.
- Osallistu aktiivisesti toiminnan kehittämiseen ja yhteistyöhön.
- Ole aidosti läsnä.
- Tiedota vanhempia toimintaan liittyvistä asioista.



HYVÄ OHJAAMINEN ON TAITO



Ohjaamisen taito on jatkuvaa itsensä kehittämistä. Ohjaustilanteissa on voimakkaasti läsnä ohjaajan oma persoona, mikä vaikuttaa ohjaajan tapaan toimia. Kaikkien ei tarvitse pyrkiä ohjaamaan tilanteita samalla tavalla, vaan tärkeää on löytää itselle sopivat ohjaamisen tavat.

Ohjaajuus on kokonaisvaltaista. Se on esimerkiksi kohtaamista, välittämistä, innostamista ja kasvatuksellista tukea. Hyvä ohjaaminen syntyy tarkkailusta, tiedoista, vuorovaikutuksesta ja kokemuksesta. Ohjaajana ei tulla valmiiksi, vaan tärkeää on kasvaa ja kehittyä jatkuvasti. Ohjaamisen taitoja voidaan harjoitella.

Hyvään ohjaajuuteen liittyvät piirteet eivät ole henkilöiden persoonallisuuden piirteitä, vaan ne kuvaavat sitä tapaa, jolla ohjaaja suhtautuu itseensä, yleisurheilukoululaisiin, heidän vanhempoihinsa ja omaan asiantuntijuuteensa. Ohjaajan asiantuntijuus ei tarkoita pelkästään sitä, että hän tietää yleisurheilusta ja valmennuksesta mahdollisimman paljon, vaan asiantuntijuus näkyy siinä, miten

ohjaaja osaa antaa lapsille aikaa ja tilaa ja kuinka hän on läsnä ohjaustilanteissa. Vahvuutta on myöntää se, että ohjaaja ei tiedä aina kaikkea ja että hän voi olla myös väärässä.

Ohjaamisen sujumisen kannalta keskeisiä asioita ovat tunne- ja vuorovaikutustaitojen, ryhmän hallinnan ja haasteellisten tilanteiden hallitsemisen taidot. Näihin taitoihin perehdytään tarkemmin tämän työkirjan seuraavissa kappaleissa.

Muista nämä

- Persoona työvälineenä
- Oma innostus ja aktiivisuus kehittyä ohjaajana
- Seuran, alueen, liiton ja muiden tahojen tarjoamat koulutukset

Ohjaajalle pohdittavaksi

Palauta mieleesi aiempia tilanteita, missä sinua on ohjattu.

- Millainen ohjaaja on jäänyt mieleesi?
- Mikä teki hänestä hyvän ohjaajan?
- Mikä sujui osallistujan näkökulmasta katsottuna hyvin?
- Mitä olisit tehnyt toisin?

Mieti itseäsi ohjaajana. Mitkä ovat sinun vahvuutesi ja missä haluat kehittyä?

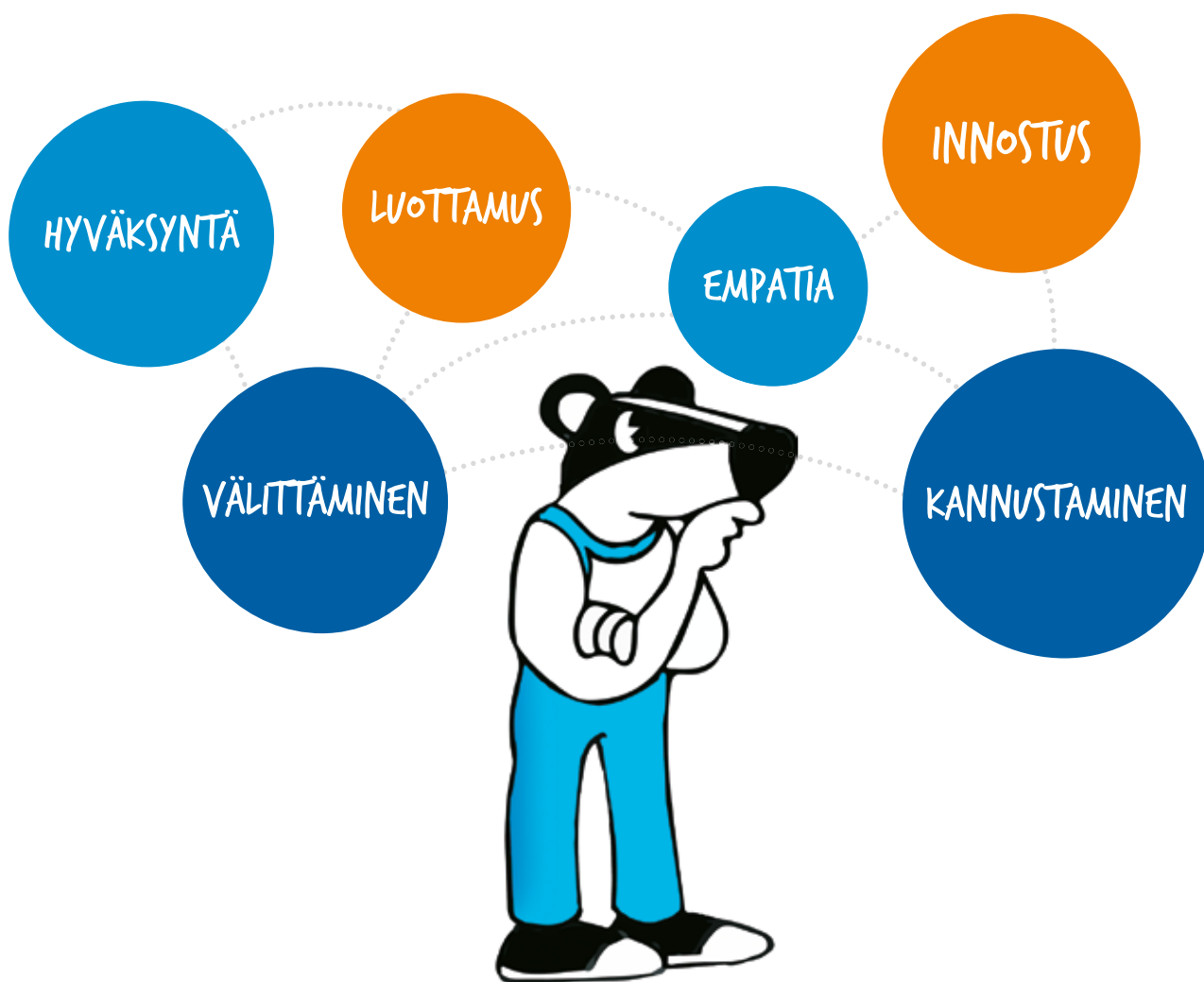


RAKENTAVAN JA TURVALLISEN OPPIMISILMAPIIRIN TUNTOMERKKEJÄ

Rakentavalla ja turvallisella oppimisilmapiirillä on iso rooli lasten liikunnallisten tavoitteiden saavuttamisessa. Ohjaajana toiminen edellyttää liikuntataitojen riittävää ymmärtämistä ja hallintaa. Taitava ohjaaja osaa toiminnallaan motivoida lapsia harjoittelemaan. Ohjaajan hyväksyntä, välittäminen, empatia, innostus ja kannustus mahdollistavat positiivisia liikuntakokemuksia. Pienetkin myönteiset eleet ja ilmeet riittävät lapselle kannustukseksi. Kun lapsi kokee, että ohjaaja välittää ja ryhmässä on hyvä olla, uskaltaa hän harjoitella myös itselle vaikeita asioita. Positiiviset liikuntakokemukset vahvis-

tavat lapsen itsetuntoa. Terve itsetunto tarkoittaa mahdollisimman totuudenmukaista kuvaa itsestä. Se rakentuu niissä yhteisöissä, joissa lapsi tai nuori viettää aikaansa.

Työkirjassa käsitellään seuraavaksi tarkemmin muutamia oppimisilmapiiriin liittyviä tuntomerkkejä (kuva 1), joiden hallitseminen edesauttaa ohjaustilanteiden sujumista niin taitoja harjoittelevan lapsen kuin ohjaajan näkökulmasta tarkasteltuna.



Kuva 1. Rakentavan ja turvallisen oppimisilmapiirin tuntomerkkejä

HYVÄKSYNTÄ

Hyväksyntä tarkoittaa sitä, että ohjaaja hyväksyy yleisurheilukoululaiset, heidän vanhempansa ja muut ohjaajat sellaisina kuin he ovat. Ohjaajana et voi, etkä pysty muuttamaan heidän persoonaansa. Oh-

jaajan ei tarvitse kuitenkaan hyväksyä kaikkia toisten tekemisiä tai tekemättä jättämisistä.

Muista nämä

- Yhdessä laaditut pelisäännöt
- Yleisurheilukoululaisten ainutlaatuisuus
- Lasten välinen vuorovaikutus
- Erilaiset parin- ja ryhmämuodostustavat



Ohjaajalle pohdittavaksi

1. Yleisurheilukoululaiset

Ryhmässä on erilaisista lähtökohdista tulevia lapsia. Toiset ovat aktiivisempia, sosiaalisempia, touhukaampia ja iloisempia. Ohjaajana voit ennaltaehkäistä tilanteita, joissa joku jää aina yksin, valitaan viimeisenä tai on aina samat parit.

Mitä sinä voit ohjaajana tehdä?

1. Käytä erilaisia parin- ja ryhmämuodostustapoja.
2. Luo tilanteita, jossa yleisurheilukoululaiset pääsevät tutustumaan toisiinsa ja löytämään uusia kavereita.

2. Työpari

Yleisurheilukoulussa työparinasi voi olla kokeneempi, vanhempi, nuorempi, vasta-alkaja, muuta sukupuolta tai eri kulttuurista lähtöisin oleva henkilö.

Miten huomioit työparisi?

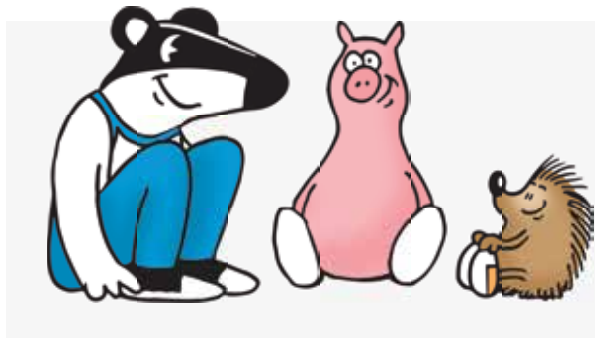
1. Järjestäkää yhteistä aikaa suunnitteluun ja keskusteluun.
2. Pyrkikää löytämään yhteinen tapa ohjata.
3. Välttäkää toistenne jyräämistä ohjaustilanteessa.



LUOTTAMUS

Luottamuksen syntyminen yleisurheilukoululaisten, heidän vanhempiensä, ohjaajien ja seuratoimijoiden kesken on tärkeää. Luottamus auttaa sitoutumaan toimintaan. Luottamuksen syntyminen edellyttää rehellisyyttä ja luotettavuutta. Ohjaajan ennustamaton käytös, epäjohtonmukaiset teot, halu päästä helpolla ja liiallinen mukavuudenhalu rapauttavat luottamuksen. Ohjaajan on helpoin-

ta lisätä luottamusta vahvistavia tekijöitä kiinnittämällä vähemmän huomioita puutteisiin ja epäkohtiin ja lisäämällä yleisurheilukoululaisten ja toimintatapojen positiivista huomaamista. Kaikkia yleisurheilukoululaisia on kohdeltava oikeudenmukaisesti ja tasapuolisesti.



Muista nämä

- Toimi luottamuksen arvoisesti.
- Muista vaitiolovelvollisuus.
- Älä lupaa mitään, jota et voi oikeasti toteuttaa.
- Kannusta, tue ja rohkei yleisurheilukoululaisia luottamaan itseensä.
- Ohjaajana olet ykköspaikalla luottamuksen kasvattamisessa.

VÄLITTÄMINEN

Välittäminen on yleisurheilukoululaisten kasvamaan ja oppimaan saattamista ja tukemista. Välittäminen on huolehtimista siitä, että kaikki lapset pääsevät yleisurheilukoulutoimintaan täysillä mukaan.

Muista nämä

- Tykkää, välitä ja innostu lapsista ja heidän tekemisistään.
- Ole läsnä ja osallistu itsekin.
- Välittäminen on kiinnostumista jokaisesta lapsesta.

Ohjaajalle pohdittavaksi

Muistele omaa lapsuuttasi. Palauta mieleesi niitä aikuisia, ohjaajia, opettajia ja kasvattavia, joiden kanssa olit tekemisissä.

- Kuka tai ketkä olivat sinulle merkittävimpiä ja miten he sinusta välittivät?
- Mitä he sanoivat ja tekivät?

Ota muistoista itsellesi mukaan niitä sanoja ja tekoja, jotka kannustivat sinua. Ympyröi sopivat.

1. Yhteinen aika ja tekeminen
2. Kuulluksi ja huomatuksi tuleminen
3. Turvallinen olemus
4. Lempeä äänensävy ja katse
5. Kuulumisten vaihto
6. Arvostus
7. Innostus
8. Hyväksyntä
9. Jokin muu, mikä?



EMPATIA

Empatia on toisen ymmärtämistä ja kykyä asettua toisen asemaan. Sitä voi osoittaa lohduttamalla, kannustamalla ja tukemalla. Aina ei tarvita edes sanoja. Yleisurheilukoulussa on tärkeää luoda ilmapiiri, jossa tämä mahdollistuu ja jokainen kokee olonsa turvalliseksi. Ohjaajana voit olla tukemassa lapsen empatiakyvyn kasvua. Antamalla itse esimerkin empaattisesta toiminnasta, osoitat lapselle, kuinka hän voi myös toimia ymmärtävästi toisia lapsia ja sinua kohtaan.

Muista nämä

- Ota osaa toisen hyvään oloon. Se saattaa joskus olla paljon vaikeampaa kuin pahan olon helpottaminen.
- Kiinnitä huomiota myönteiseen vuorovaikutukseen ja turvalliseen ilmapiiriin.

Ohjaajalle pohdittavaksi

- Miten yleisurheilukoulun myönteisen vuorovaikutuksen ja ilmapiirin syntymistä voi tukea?
- Mitkä ovat ohjaajan työssäsi omat vahvuutesi, jotka tukevat lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä?



KIITÄ, KANNUSTA JA OTA PALAUTETTA VASTAAN

Taitava ohjaaja huomaa jokaisen osallistujan ja kannustaa kaikkia lapsia tasapuolisesti. Myönteinen palaute auttaa sitoutumaan ja pysymään toiminnassa mukana sekä vahvistaa osallistujan tervettä itsetuntoa. Myönteistä palautetta voi antaa tekemisestä, yrittämisestä ja persoonasta. Rakentava palaute puolestaan tukee kasvua ja kehittymistä. Kritiikin voi kohdistaa tekemiseen tai tekemättä jättämiseen, mutta ei koskaan lapsen persoonaan. On tärkeää kuulla yleisurheilukoululaisten ajatukset, toiveet, tarpeet, pettymykset ja onnistumiset. Ohjaajan tulee valmistautua ennakoon palautteen kysymiseen ja pyytämiseen jokaisella yleisurheilukoulukerralla.

Ohjaaja voi pyytää palautetta toiminnan sisällöstä, tunnelmasta, kehitettävistä asioista ja omasta ohjaamisesta. Konkreettisia asioita ne voivat olla mm. mitä yleisurheilukoululainen on oppinut, millaista kannustusta ja tukea hän on saanut, onko hän tutustunut uusiin

ryhmäläisiin ja saanut kavereita tai haluaako hän harjoitella lisää ja oppia uusia liikuntataitoja. Liikuntasuorituksen aikana annettava palaute on tehokas tapa kertoa lapselle niin onnistumiset kuin harjoiteltavat asiat.

On tärkeää, että kaikki yleisurheilukoululaiset kuulevat hyvää palautetta itsestään. Yleisurheilukoulu on hyvä paikka opetella antamaan ja ottamaan vastaan niin myönteistä kuin rakentavaa palautetta. Sen avulla lapsi saa uusia rakennusaineita oman itsetuntonsa kehittämiseen.

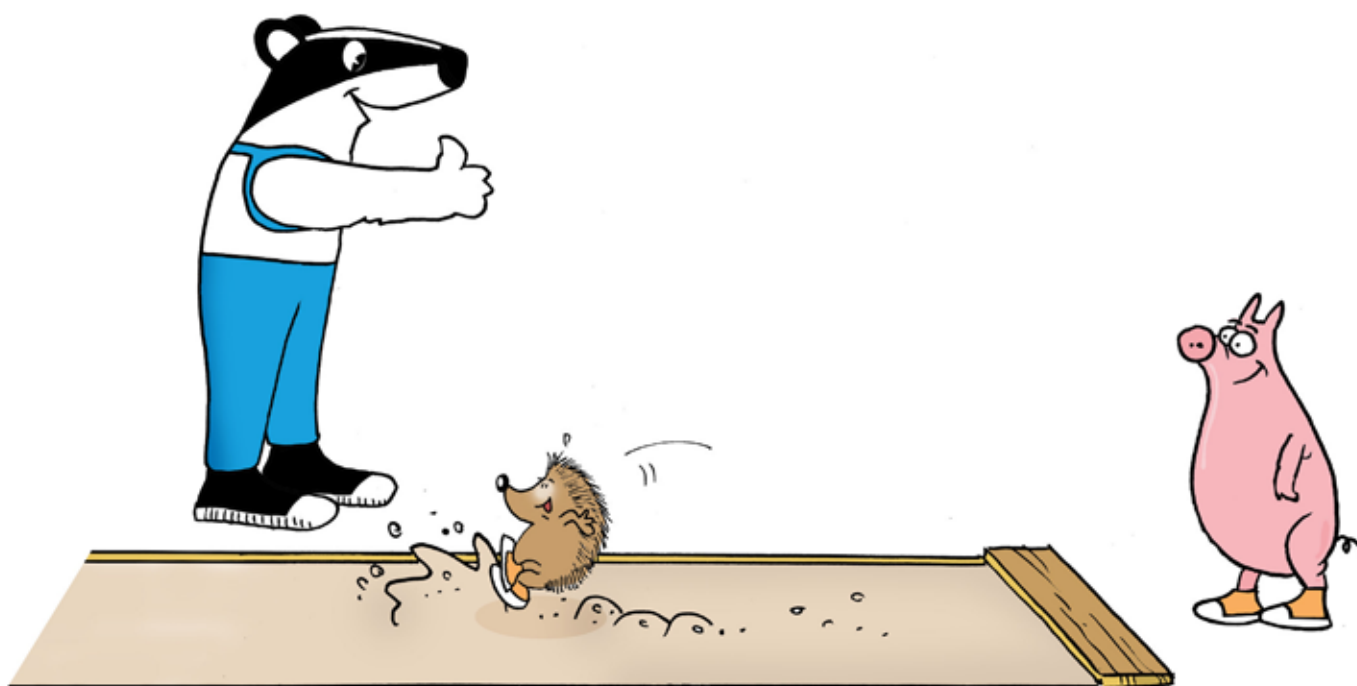
Terve itsetunto tarkoittaa mahdollisimman totuudenmukaista kuvaa itsestä ja itsensä tuntemista. Terve itsetunto on kokemus, että on tarpeeksi hyvä ja että on turvallinen olla. Itsetunto rakentuu niissä yhteisöissä, joissa lapsi tai nuori viettää aikaansa.

Yleisurheilukoululaisen itsetunnon rakennusaineet

- Ohjaajan rehellinen palaute, kannustus ja kiitos
- Kuulluksi ja nähdyksi tuleminen
- Kavereiden hyväksyntä ja yhdessä tekeminen
- Oma onnistuminen
- Epäonnistumisen salliva ryhmähenki
- Itsearvostus ja minäkuvan tutkiminen
- Vanhempien tuki
- Omat vahvuudet, kyvyt ja heikkoudet
- Heikkouksien vahvistaminen

Muista nämä

- Terve itsetunto auttaa:
 - a) arvostamaan itseä ja toista
 - b) parhaimman mahdollisen kilpailusuorituksen saavuttamisessa
 - c) kohtaamaan ja käsittelemään pettymyksen tunteita ja innostumaan harjoittelemaan lisää
- Ole kiinnostunut lapsista ja heidän hyvinvoinnista.



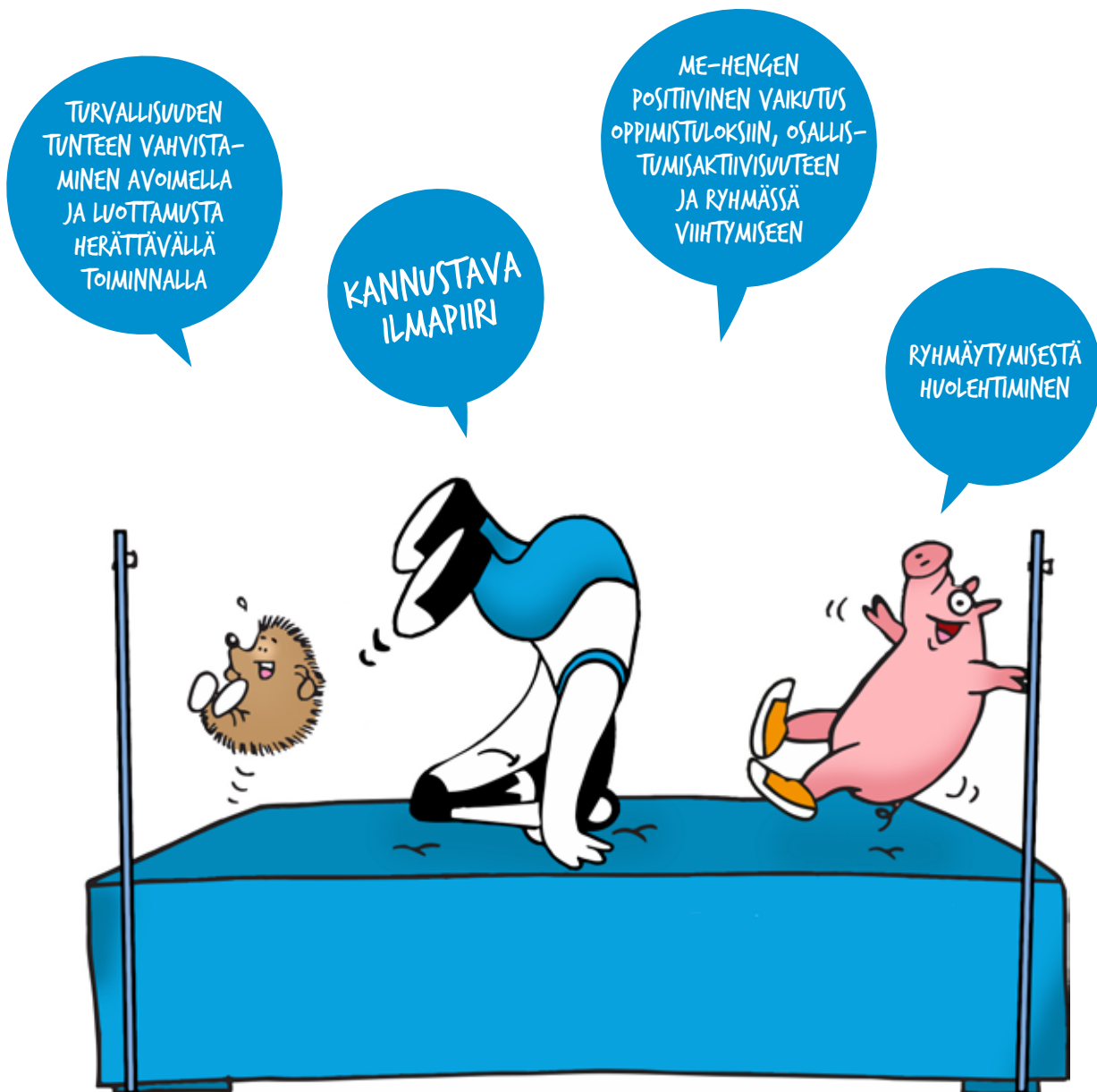
- Miksi ohjaaja antaa palautetta?
- Mitä yleisurheilukoululaisten palaute kertoo?
- Miten otat palautetta vastaan ja mitä opit siitä?
- Miten voit kehittää palautteen antamista?
- Miten yleisurheilukoululaiset antavat toisilleen palautetta?
- Miten ohjaajat antavat toisilleen palautetta?
- Mistä koostuu ohjaajan itsetunnon rakennusaineet?
- Miksi kavereita tarvitaan?
- Miten voit vahvistaa yleisurheilukoululaisten itsetuntoa ja kaverisuhteita?
- Miten kiität silloin, kun yleisurheilukoululainen ottaa toiset huomioon ja pyytää leikkiin mukaan?



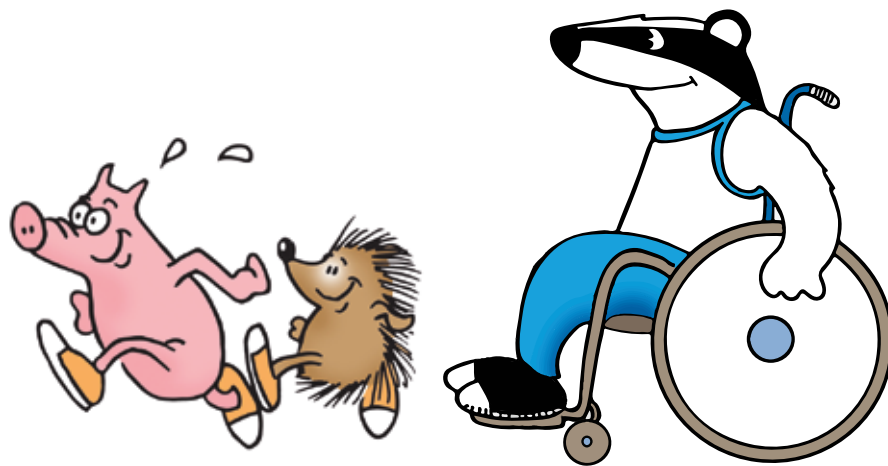
RYHMÄ-DYNAMIIKKA

Ryhmädynamiikka muodostuu yksilön omista tavoitteista, ryhmän sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja erilaisista rooleista. Ryhmän rakenteissa ja suhteissa tapahtuu jatkuvaa muutosta. Jokaisessa ryhmässä yksilöt muodostavat ainutkertaisen ryhmädynamiikan. Ohjaajan tulee huolehtia siitä, että kaikki lapset saavat tasapuolisen mahdollisuuden onnistua ryhmässä. Mitä parempi osallistujalla on olla, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on oppia ja kasvaa.

Ryhmädynamiikka kertoo ryhmän jäsenten välisistä keskinäisistä suhteista, rooleista sekä siitä tilasta, jossa ryhmä kulloinkin on (kuva 2). Ohjaaja vaikuttaa omalla toiminnallaan ryhmän toimintaan, mutta onnistuneen ryhmätilanteen muodostuminen edellyttää myös jokaisen muun ryhmän jäsenen panosta ryhmän tavoitteiden saavuttamiseksi.



Kuva 2. Ryhmädynamiikka yleisurheilukoulussa



KOHTAAMISEN TAITO

Yksi keskeisimmistä ohjaajan taidoista on kohtaamisen taito. Parhaimmillaan yleisurheilukoulu on paikka, jossa erilaiset lapset ja kulttuurit todella kohtaavat. Tällöin erilaisten lasten tarpeet tiedostetaan ja otetaan huomioon yleisurheilukoulun harjoituksissa sisällöllisesti ja menetelmällisesti. Kaikilla lapsilla ei ole samat yhteenkuuluvuuden, hyväksytyksi tuleminen ja itsensä toteuttamisen tarpeet.

Ohjaaja rakentaa ryhmän vuorovaikutusta ja keskustelua omalla läsnäolollaan. Vuorovaikutuksen kestoa tärkeämpää on se, kuinka ohjaaja tilanteessa toimii. Kuunteleminen on yksi ohjaajan tehtävistä. Aidosti kuunteleva ohjaaja on läsnä ja keskittyy ymmärtämään ja aistimaan niin sanallisia kuin sanattomia viestejä. Jokainen lapsi haluaa tulla kuulluksi ja kokea olonsa turvalliseksi. Erilaisuuden arvostaminen lisää turvallisuuden tunnetta.

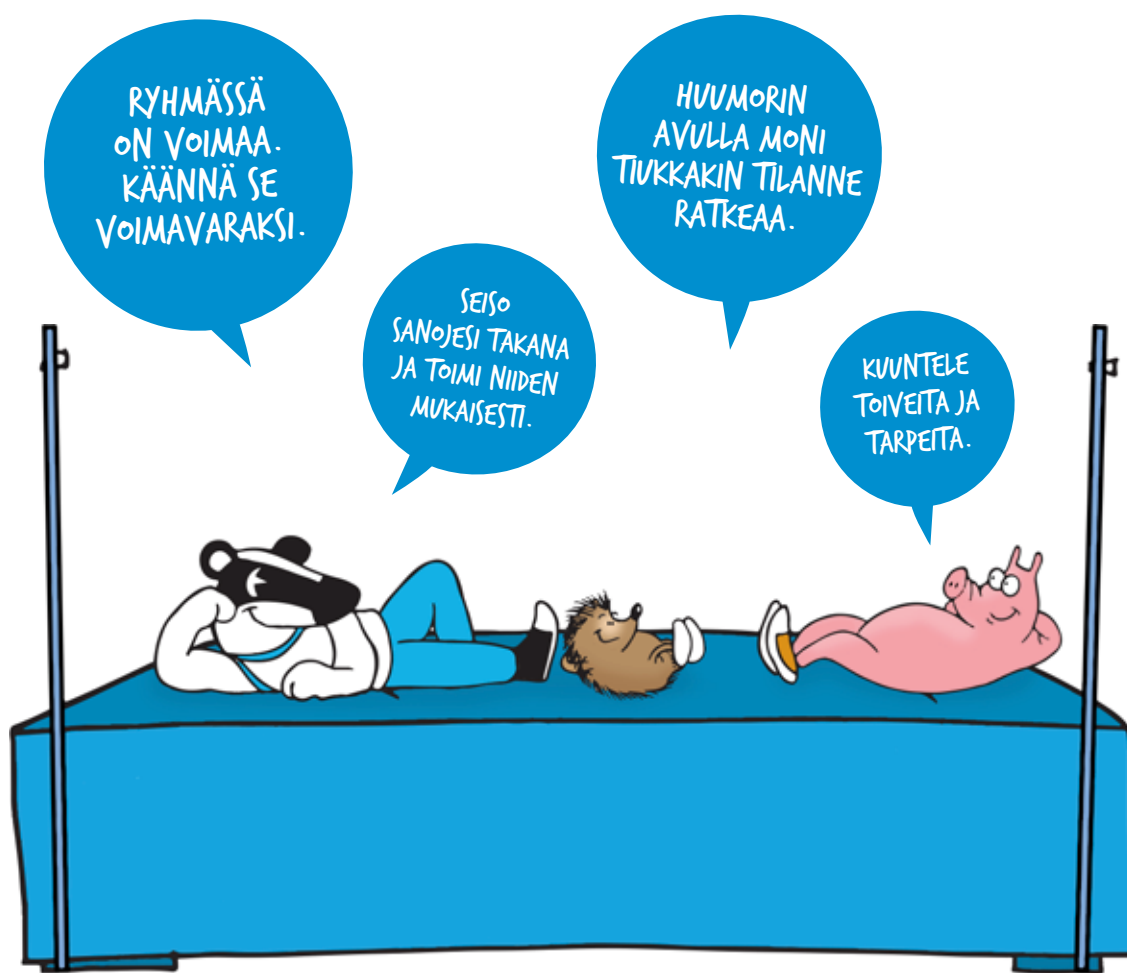
Kuuleminen ja kuunteleminen ovat eri asioita. Kuulija voi kuulla jotain sattumalta kiinnittämättä huomiotaan sen enempää viestin lähettäjään. Sen sijaan kuuntelijä asettuu kuuntelemaan. Koko hänen olemuksensa kuuntelee. Ohjaajan tehtävä on olla kuuntelija. Kuunteleminen on osallistumista ryhmän toimintaan. Kuuntelemattomuus heijastuu usein ohjaamisen ja osallistumisen laatuun. Ohjaustilanteessa voi helposti käydä niin, että osapuolet esittävät vuorotellen mielipiteitään, mutta puheet eivät kohtaa toisiaan.

Ohjaustilanteessa toimiminen

1. Käänny yleisurheilukoululaiseen päin ja katso silmiin.
2. Keskeytä hetkeksi muu tekeminen.
3. Ole läsnä ja avoin sille, mitä yleisurheilukoululainen sanoo.
4. Ole samalla tasolla ja kyykisty tarvittaessa.
5. Kuuntele hiljaa, mitä yleisurheilukoululainen sanoo ja nojautu kevyesti eteenpäin.
6. Nyökkäykset ja myötäilevät äänet kertovat yleisurheilukoululaiselle, että olet kuullut häntä.
7. Pyydä yleisurheilukoululaista kertomaan enemmän tilanteesta tai tapahtumasta ja tunteistaan esimerkiksi; mitä sinä tästä ajattelet, mitä sitten tapahtui ja miltä se tuntui? Kerro vielä omin sanoin, mitä kuult yleisurheilukoululaisen sanovan ja millaisia tunteita se hänessä herätti.

Muista nämä

- Ole avoin ja rohkea.
- Uskalla olla epävarma ja hanki lisätietoa.
- Ota erilaisuus puheeksi. Sopikaa pelisäännöt siitä, miten tuot asian esille ryhmässä.
- Kannusta ja tsemppaa.
- Huomaa mahdollisuudet.
- Suunnittele ja ideoi toiminta niin, että kaikki pystyvät osallistumaan.
- Innostu uusista haasteista.
- Hyväksy, välitä ja arvosta.



Kuva 3. Ryhmän hallinta yleisurheilukoulussa

RYHMÄN HALLINTA

Ryhmän toimiminen toivotulla tavalla edellyttää ohjaajalta hyvää ryhmänhallintaa. Se on mm. kykyä antaa ryhmälle selkeitä ohjeita ja asettaa toiminnalle sopivia tavoitteita (kuva 3). Yhteisesti sovitut säännöt, asioiden ennakointi ja rutiinit parantavat ryhmänhallintaa. Sääntöjen noudattaminen ja ohjaajan johdonmukainen toiminta on tärkeää. Ohjaajan on uskallettava seistä sanojensa takana ja toimia niiden mukaisesti.

Ohjaustilanteissa on hyvä muistaa, että huumorin avulla moni tiukakin tilanne ratkeaa ilman isompia seuraamuksia. Myös asioiden

ennakointi on tärkeää. Hyvillä, myönteisillä vuorovaikutustaidoilla ja tilanneherkkyydellä ohjaaja voi estää monien ristiriitatilanteiden syntymisen ja ylläpitää hyvää työrauhaa. Kaikista vilkkaimpia lapsia ei kannata sijoittaa samaan ryhmään, eikä kaikkia rauhallisimpia samaan porukkaan. Kehuminen hyvin sujuneesta toiminnasta kannustaa lapsia yrittämään parhaansa. Ohjaajan pitää kertoa ryhmälle myös häiritsevistä käyttäytymisistä aiheutuvat seuraamukset, joita noudatetaan, mikäli siihen tulee tarvetta.

Muista nämä

- Ole johdonmukainen.
- Muista huumori.
- Ennakoi mahdolliset ristiriitatilanteet.
- Huomaa jokainen osallistuja yksilönä ja yleisurheilukoululaiset ryhmänä.
- Ryhmässä on voimaa. Käännä se voimavaraksi.
- Luota ryhmään.
- Kuuntele yleisurheilukoululaisten omia toiveita ja tarpeita.



TURVALLINEN RYHMÄ

Ilo, turvallisuuden tunne, oma tuttu ohjaaja ja oma ryhmä ovat yleisurheilukoulun vahva selkäranka. Hyvän ja turvallisen ryhmän muotoutumisen edellytys on lasten ryhmäytyminen ja tutustuminen toisiinsa. Tähän kannattaa panostaa, sillä se muodostaa liikuntataitojen oppimisen ja ryhmän toiminnan ytimen. Tärkeää on, että jokainen osallistuja kokee olonsa turvalliseksi yleisurheilukouluryhmässä. Kannustava ilmapiiri innostaa lasta yrittämään parhaansa. Mitä parempi osallistujalla on olla yleisurheilukouluryhmässä, sen paremmat mahdollisuudet hänellä on oppia ja kasvaa. Turvallisessa ryhmässä voi huoletta epäonnistuaakin.

Ohjaajan tehtävänä on huolehtia ryhmän yhteishengestä. Ketään ei saa jättää toiminnan ulkopuolelle. Ohjaaja voi ennaltaehkäistä esimerkiksi niitä tilanteita, joissa joku jää aina yksin tai valitaan viimeisenä. Ryhmiin jakamisen tavoitteena on muodostaa satunnaisia ryhmiä, jotta lapset ja nuoret oppivat työskentelemään kaikkien

kavereiden kanssa. Pienryhmät helpottavat kaikkien mahdollisuutta päästä mukaan kaveriryhmiin ja toimintaan. Omalla myönteisellä vuorovaikutuksella ohjaaja vaikuttaa merkittävästi ryhmän yhteishenkeen.

Ryhmyttämisen avulla ohjaaja voi tukea lapsen kaverisuhteita. Kaverisuhteet ovat tärkeitä lapsen ja nuoren itsetunnon kehitykselle. Kavereiden kanssa koetaan parhaimmillaan yhteenkuuluvuutta ja iloa. Yleisurheilukoulun ohjaaja voi mahdollistaa kaverisuhteiden syntymistä ja vahvistaa niitä valitsemalle harjoituskerroille sosiaalisia taitoja kehittäviä harjoituksia. Erilaisten harjoitusten avulla opetellaan ryhmän jäsenten keskinäistä tuntemista, luottamista ja vahvistetaan vuorovaikutustaitoja. Turvallisen ryhmän muodostumiseksi on tehtävä töitä jatkuvasti. Ryhmän kehittyminen toimivaksi ei tapahdu hetkessä, joten ryhmyttämiseen on hyvä varata riittävästi aikaa.

Muista nämä

- Huomaa ja hymyile.
- Moikkaa ja kannusta kaikkia tasapuolisesti.
- Hyväksy ja välitä.
- Lohduta ja piristä.
- Innosta ja innosta.
- Mahdollista tilanteita uusien kaverisuhteiden syntymiselle ja vahvistumiselle.
- Puutu, jos joku jää ryhmän ulkopuolelle.



Ohjaajalle pohdittavaksi

- Millaisista ryhmistä sinulla on kokemusta ryhmän jäsenenä, osallistujana ja ohjaajana?
- Miten ne ryhmät ovat mielestäsi toimineet?
- Mistä eri syistä voi johtua, että yleisurheilukoulun osallistujat eivät joskus tunnu pääsevän ryhmään mukaan?
- Annanko ohjaajana kaikille yleisurheilukoululaisille samanlaiset mahdollisuudet?
- Millaisia kavereita sinulla oli lapsuudessasi ja mitä teitte yhdessä?
- Miksi kavereita tarvitaan?
- Miten voit vahvistaa yleisurheilukoululaisten kaverisuhteita?
- Miten kiität silloin, kun yleisurheilukoululainen ottaa toiset huomioon ja pyytää leikkiin mukaan?

HAASTAVAT TILANTEET



Ohjaaja kohtaa ajoittain työssään haastavia tilanteita, joita hänen pitää pystyä ratkaisemaan. Haasteet liittyvät usein ryhmän vuorovaikutussuhteisiin, viestintään tai toimijoiden väliseen luottamuspulaan. On tärkeää, että erilaiset ristiriitatilanteet käsitellään mahdollisimman nopeasti, jotta ne eivät jää hiertämään ryhmäläisten keskinäistä vuorovaikutusta ja horjuta yksittäisen lapsen tai ryhmän turvallisuuden tunnetta. Haasteet ja niiden käsitteleminen on merkityksellistä myös siksi, että lapset oppivat näissä tilanteissa tärkeitä ristiriitojen ratkaisemisen taitoja, sovittelua, sopimista, kompromisien tekemistä ja pettymysten sietämistä.

Lasten kanssa toimiva ohjaaja joutuu välillä sietämään sitä, että lapsi kohdistaa negatiivisia tunnereaktioita häneen. Ohjaajan ei tule vastata tähän samalla mitalla, vaan negatiiviset tunteet tulee ottaa vastaan. Tämä ei ole aina helppoa. Siinä auttaa ymmärrys, ettei hyökkäys ole henkilökohtainen. Ohjaajan tehtävänä on mahdollistaa lapselle turvallinen omien kielteisten tunteiden käsitteleminen

ja vahvistaa kokemusta siitä, että niitä on lupa ilmaista. Ohjaaja voi tukea lasta tilanteen käsittelyssä konkreettisesti nimeämällä tilanteeseen liittyviä tunteita. Ohjaaja voi myös auttaa yleisurheilukouluista löytämään itselle sopivia tapoja tunteiden purkamiseen. Liikkuminen on yksi keino, joka voi johtaa tilanteen rauhoittumiseen.

Kiusaaminen on yksi tyypillisistä ryhmän toimintaan ja sen ohjaamiseen liittyvistä haasteista. Se ei ole pelkästään kiusaajan ja kiusatun välinen asia, vaan se koskettaa koko ryhmän sosiaalisia suhteita. Kiusaamistilanteissa on läsnä usein muitakin kuin kiusaaja ja uhri ja muutkin kuin läsnä olevat ovat yleensä kiusaamisesta tietoisia.

Ohjaajan tilanneherkkyyden ja hyvien ryhmänhallinnan taitojen avulla voidaan ennaltaehkäistä erilaisten ongelmatilanteiden syntyä yleisurheilukoulussa. Siksi onkin tärkeää, että jokainen ohjaaja on innostunut kehittämään itseään näilläkin osa-alueilla.

Muista nämä

- Älä jätä ikäviä asioita hoitamatta. Käsittele tilanteet mahdollisimman pian.
- Sinun ei tarvitse yksin tietää oikeita vastauksia. Pyydä tarvittaessa apua tilanteiden käsittelemiseen.
- Älä pelkää ristiriitatilanteita. Suhtaudu haasteisiin positiivisesti.
- Muista tilanneherkkyys. Se tarkoittaa ohjaajan kykyä tulkita tilanne, sen vaatimukset ja toimia niiden pohjalta.

Ohjaajalle pohdittavaksi

- Millaiset tekijät ylläpitävät ja vahvistavat omaa turvallisuuden tunnettasi?
- Miten tuet turvallisen ryhmän rakentamista?
- Miten lisäät luottamusta ja avoimuutta yleisurheilukouluryhmässä?
- Miksi on tärkeää, että tiedät kaikkien nimet?
- Miten varmistat, että kaikki osallistujat pääsevät mukaan?
- Mitkä ryhmiin jakotavat ovat toimivia?



KIUSAAMISEN MÄÄRITELMÄ

Lapsi ei välttämättä ymmärrä, mitä kiusaaminen tarkoittaa (taulukko 1). Aikuisen ja lapsen maailmassa sanalla kiusaaminen voi olla erilainen merkitys. Tilannetta voi käsitellä konkreettisesti kysymällä, millaisia tilanteita lapsi on kokenut ja mitä on tapahtunut. Yhtä hyvin lapselta voi kysyä kavereista ja keskustella siitä, millainen on hyvä kaveri? Yleisurheilukoululaisille on tärkeää kertoa, mitä kiusaamisella tarkoitetaan ja että kenenkään ei pidä hyväksyä sitä.

Muista nämä

- Ota kiusaaminen puheeksi jo ennen kiusaamistilanteiden syntymistä.
- Kerro selkeästi ja kirjaa myös pelisääntöihin, että kiusaamista ei sallita yleisurheilukoulussa.
- Parasta kiusaamisen ennaltaehkäisyä on panostaa hyvän ilmapiirin luomiseen.

Taulukko 1. Kiusaamisen määritelmä (mukailtu Hamarus 2012, 23)

1. Kiusaaminen on yksi häirinnän muoto.
2. Kiusaaminen on toistuvaa, jatkuvaa – ei siis satunnainen riita.
3. Kiusattu kokee, että häntä on kiusattu (subjektiivinen kokemus).
4. Kiusattu ei ole tasaveroisin puolustautumaan kiusaajaa vastaan (valtaepätasapaino).
5. Kiusaamisessa haetaan valtaa väärällä tavalla.

KIUSAAMINEN RYHMÄILMIÖNÄ

Kiusaamiselle on tyypillistä, että se tapahtuu yleensä ryhmässä. Se perustuu ryhmän jäsenten keskinäisiin sosiaalisiin suhteisiin. Kiusaaminen ei ole pelkästään kiusaajan ja kiusatun välinen tapahtuma, vaan kiusaamistilanteissa on läsnä usein muitakin kuin kiusaaja ja uhri. Muutkin kuin läsnä olevat ovat yleensä tietoisia kiusaamisesta. Lapsilla on kiusaamisprosesseissa erilaisia rooleja (taulukko 2). Roolien määrittelyssä lähtökohtana on kysymys siitä, mitä muut tekevät silloin, kun jotakuta lasta kiusataan esimerkiksi yleisurheilukoulussa. Vastaamalla tähän kysymykseen tunnistetaan kiusatun ja kiusaajan lisäksi myös kiusaajan apureita, kiusaajan vahvistajia, kiusatun puolustajia sekä sivusta seuraajia. Näissä rooleissa ei ole kysymys persoonallisuuden piirteistä, eikä pysyvistä ominaisuuksista. Roolit syntyvät suhteessa ryhmän muiden jäsenten odotuksiin ja tarpeisiin ja yksilö voi myös joutua johonkin rooliin tahtomattaan.

Ohjaajan on hyvä tiedostaa nämä kiusaamiseen liittyvät eri roolit. Lapselle on tärkeää kertoa, että kiusaamista ei pidä missään tilanteessa hyväksyä. Kaikkien yleisurheilukoululaisten pitää myös tietää, mitä kiusaamisesta seuraa. Tämä tieto seuraamuksista ehkäisee usein kiusaamistilanteiden syntymistä. Menettelytapojen tulee olla portaittain vahvistavat. Kiusaamistilanne käsitellään ensin yleisurheilukoulussa kiusaamistilanteessa mukana olleiden lasten ja ohjaajan kesken. Huoltajaa tiedotetaan asiasta ja hänet otetaan tarvittaessa mukaan mahdolliseen seuraavaan keskusteluun. Mikäli kiusaaminen edelleen jatkuu, siitä seuraa sovittu rangaistus.

Voitto Onnisen askelmerkit kiusaamistilanteen selvittämiseen

1. Tee havaintoja.
2. Kuuntele lapsia.
3. Usko, mitä sinulle kerrotaan.
4. Toimi heti.
5. Pyydä tarvittaessa apua.
6. Selvitä tilanne kaikkien osapuolten kanssa.
7. Seuraa tilannetta.

Taulukko 2. Roolit kiusaamistilanteessa (mukailtu Salmivalli 2010, 43)

- Kiusattu tai uhri on kiusaamisen kohde.
- Kiusaaja kiusaa ja saattaa myös yllyttää tai painostaa muita kiusaamiseen.
- Apuri on kiusaajan avustaja. Hän menee mukaan kiusaamistilanteeseen.
- Vahvistaja antaa kiusaajalle vahvistavaa palautetta. Hän on yleisönä, nauraa ja kannustaa kiusaajaa esimerkiksi huudoin.
- Puolustaja asettuu kiusatun puolelle.
- Sivustaseuraaja pysyttelee kiusaamistilanteesta sivummalla, mutta toimii usein huomaamattaan kiusaamisen hyväksyjänä.

Muista nämä

- Korosta toisten kunnioittamista.
- Luo luottamuksellinen suhde yleisurheilukoululaisiin, jotta he uskaltavat kertoa kiusaamisesta.
- Ota kiusaaminen puheeksi niin lasten kuin vanhempien kanssa.
- Usko, jos lapsi kertoo tulleen kiusatuksi. Älä vähättele.
- Kiusaaminen on toisinaan vaikea havaita.
- Kiusaamiseen puuttuminen on kaikkien tehtävä.

TYÖKALUJA YLEISURHEILU- KOULUN VASTUUHENKILÖLLE



Yleisurheilukoulu on osa urheiluseuran kokonaisuutta. Urheiluseuran sisällä on päätettävä, kuka toimii yleisurheilukoulutoiminnan vastuuhenkilönä. Tämän vastuuhenkilön nimike voi olla esimerkiksi nuorisopäällikkö, nuorisovastaava tai urheilukoulurehtori. Vastuuhenkilön tehtäviin kuuluvat muun muassa ohjaajien rekrytointi, koulutus ja ohjaajien työhyvinvoinnista huolehtiminen (liite 4). Yksi hänen tärkeimmistä tehtävistään on ohjaajien kasvun ja kehittymisen tukeminen. Ohjaajatapaamisten, tsemppikeskustelujen ja harjoitusten seuraamisen myötä vastuuhenkilölle rakentuu näkemys ohjaajien osaamisesta ja kehittymisen tarpeista. Yleisurheilukoulussa olevien lasten huoltajien kanssa tehtävää yhteistyötä voidaan vahvistaa esimerkiksi toiminnallisen vanhempainillan avulla.

Urheiluseuran vastuulla on yleisurheilukoulutoiminnan puitteiden ja rakenteiden luominen. Vastuuhenkilö toimii viestinviejänä ja-tuojana seuran ja ohjaajien välillä. Tilanneherkkyys on tärkeä ominaisuus ohjaajien kanssa työskentelemisessä. Ohjaajat tarvitsevat monesti ohjaukseensa erilaista tukea, mutta kaikki toiminnan kannalta oleellinen tieto on syytä käydä läpi kaikkien kanssa. Tämän työkirjan teemoja voidaan käsitellä ohjaajakoulutuksissa, ohjaajatapaamisissa tai kahdenkeskisissä kehityskeskusteluissa. Liitteessä 5 on malli ohjaustoiminnan vuosikellosta, jota vastuuhenkilö voi hyödyntää suunnitellessaan kuinka käsittelee eri teemoja ohjaajien kanssa. Vuosikellossa tavoitteellisen toiminnan teemat on sijoitettu syyslukaukelle ja ohjaamisen taitoihin liittyvät teemat kevätlukaukelle. Vastuuhenkilön kannattaa keskittyä niihin teemoihin, jotka nousevat erityisesti pintaan ohjaajien keskuudessa.

OHJAAJATAPAAMISET

Säännölliset ohjaajatapaamiset ovat laadukkaan yleisurheilukoulutoiminnan perusta. Niiden tavoitteena on lisätä ohjaajien ammatitaitoa ja sitoutumista, yleisurheilukoulun laatua ja turvallisuutta sekä toiminnan sujuvuutta. Yleisurheilukoulun arki sujuu sitä paremmin mitä useammin ohjaajat ovat vuorovaikutuksessa keskenään.

Ohjaajatapaamisia on hyvä järjestää noin kuusi kertaa vuodessa. Hyvä tavoite on tavata ohjaajat kasvotusten jopa kerran kuukaudessa. Lisäksi sosiaalinen media mahdollistaa jatkuvan yhteyden pidon nopeasti ja helposti ohjaajien ja yleisurheilukouluvastaavan välillä.

Esimerkki toiminnallisesta ohjaajatapaamisesta

1. Toivota tervetulleeksi ja esittele itsesi.
2. Tutustukaa ja ryhmäytykää.
3. Tuo illan asiataavoite esille.
4. Keskustelkaa yhdessä.
5. Ota puheeksi ohjaajien onnistumiset, haasteelliset tilanteet ja kysymykset. Keskustelkaa niistä yhdessä.
6. Tee loppukoonti.
7. Toteuttakaa lopuksi jokin mukava harjoitus, esim. leikki, rentoutus tai venyttely, mitä ohjaajat tekevät yleisurheilukoululaistenkin kanssa.
8. Varaa aikaa kahdenkeskiseen keskusteluun, mikäli siihen ilmenee tarvetta.
9. Kirjaa tiedoksi, mitä olette sopineet ja miten toimitaan.

TSEMPPIKESKUSTELUT

Tsemppikeskustelussa arvioidaan mennyttä ja kuluva kautta sekä määrittellään tulevan kauden tavoitteet, ohjaajan vahvuudet ja toiminnan kehittämistarpeet. Onnistunut keskustelu auttaa ohjaajaa tekemään työnsä mahdollisimman hyvin ja onnistumaan siinä. Hyvä keskustelu sitouttaa ohjaajan työhön, lisää työhyvinvointia ja jakamista. Kun yleisurheilun vastuhenkilö saa innostettua ohjaajan pohtimaan ja kehittämään osaamistaan, motivaatio lisääntyy myös yleisurheilukoulun lapsissa ja nuorissa.

Alla on valmiita kysymyksiä keskustelun tueksi. Niitä voi muokata ja soveltaa tilanteeseen sopiviksi. Yleisurheilukoulun vastuuhenkilö kysyy ensin ohjaajalta kysymyksen ja jatkaa hänen vastauksen jälkeen itse kertoen oman näkemyksensä. Yleisurheilukoulun vastuuhenkilö kirjaa tsemppikeskustelussa sovitut asiat ja niiden edellyttämät toimenpiteet. Lopuksi sovitaan, miten keskustelussa esille nousseita asioita seurataan käytännössä.

Esimerkkikysymyksiä

1. Missä olet onnistunut ohjaajan työssäsi?
2. Mitä olisit toivonut, että oltaisiin tehty toisin?
3. Mitkä työtehtävät innostavat sinua eniten ja mitkä vähiten? Mitä haluaisit muuttaa?
4. Kerro yleisurheilukoulun tavoitteista ja miten pääsit tavoitteisiin?
5. Kerro yleisurheilukouluryhmästäsi, ryhmähengestä ja lasten osallistumisesta toimintaan? Miten itse vaikutat ilmapiiriin syntymiseen? Kerro, millaisia liikuntataitoja olette harjoitelleet ja miten lapset ovat kehittyneet niissä?
6. Voitko tehdä työsi haluamallasi tavalla? Ellet, niin mikä estää?
7. Mitkä asiat mielestäsi lisäävät ohjaajan työssä viihtymistä? Mitkä vähentävät sitä?
8. Mikä yhteistyössä, esimerkiksi ohjaajien, vanhempien, yleisurheilukoulun vastuuhenkilön, urheiluseuran tai yhteistyökumppaneiden kanssa on parasta? Mikä ei toimi? Mitä toiveita sinulla on yhteistyön kehittämisen suhteen? Mitä yleisurheilukoulun vastuuhenkilö voisi tehdä paremmin?
9. Miten hyödynnät toisten osaamisen?
10. Millaisia ohjaajatapaamisia ja yhteisiä koulutuksia toivoisit?
11. Miten haluaisit kehittää omaa osaamistasi? Millaisia toiveita ja odotuksia sinulla on työsi suhteen?
12. Millaista palautetta haluaisit antaa tästä tsemppikeskustelusta?



Muista nämä

- Tsemppikeskustelu käydään tyypillisesti kerran tai kahdesti vuodessa ja siihen on hyvä varata vähintään puoli tuntia aikaa.
- On tärkeää, että keskustelu kirjataan, jotta sovittuihin asioihin voidaan palata.
- Valmis kysymysrunko, johon molemmat osapuolet ovat etukäteen valmistautuneet, tukee keskustelua.
- Keskustelu on hyvä pitää tarpeeksi joustavana, vaikka valmista kysymysrunkoa käytetäänkin tukena.
- Yleisurheilukoulun ohjaaja on keskustelussa pääroolissa.
- Tavoitteena on lisätä luottamusta ja parantaa tiedonkulkua sekä kerätä ideoita yhteiseen käyttöön ja siten sitoutua yhdessä yleisurheilukoulun kehittämiseen.

HARJOITUSTEN SEURANTA

On tärkeää käydä seuraamassa säännöllisesti ohjaajien vetämiä harjoituksia ja antaa niistä myönteistä ja kehittävää palautetta. Liitteenä olevaa lomaketta voidaan käyttää työkaluna harjoitusten seuraamisessa ja palautteen antamisessa (liite 6). On hyvä kiinnittää huomiota sekä asiataavoitteiden että tunnetavoitteiden toteutumiseen. Yhdessä voidaan pohtia, mitkä asiat sujuivat ja mihin tulisi jatkossa kiinnittää enemmän huomiota, jotta harjoitukset sujuisivat paremmin. Lopuksi sovitaan seuraava tapaaminen.



TOIMINNALLINEN VANHEMPAINILTA

Vanhempainiltojen tavoitteena on lisätä tuttuutta, turvallisuutta, laatua, osallisuutta, sitouttamista ja tietoa.

Esimerkki toiminnallisesta vanhempainillasta

1. Toivota tervetulleeksi ja esittele itsesi.
2. Ohjeista osallistujat tervehtimään ja esittäytymään lähellä oleville.
3. Kerro kuvin, videoin ja sanoin yleisurheilukoulun toiminnasta.
4. Tuo illan asiataavoite esille.
5. Keskustelkaa yhdessä.
6. Anna vanhempien palautteelle tilaa. Anna mahdollisuus kirjoittaa palautetta nimellä / nimettömästi vanhempainillan aikana. Kerää palautteet ja lue ne ääneen. Keskustelkaa niistä yhdessä.
7. Tee loppukoonti ja kirjaa tiedoksi, kuka on luvannut tehdä mitään sekä sovitaan, miten keskustelussa esille nousseita asioita seurataan käytännössä.
8. Toteuta lopuksi mukava harjoitus, esim. leikki, rentoutus tai venyttely, mitä teet yleisurheilukoululaistenkin kanssa.
9. Varaa aikaa kahdenkeskiseen keskusteluun, mikäli sille ilmenee tarvetta.

Muista nämä

- Innostu ja innosta.
- Vältä liian pitkää diaesitystä.
- Valmistaudu huolella ja pidä tavoite kirkkaana.
- Osallista, kuuntele ja puhu ymmärrettävästi.
- Sitouta vanhemmat toimintaan.
- Kiitä ja kannusta vanhempia.
- Muista tiedottaa vanhempainillasta hyvissä ajoin ja vielä viime hetkelläkin eri tiedotuskanavia apuna käyttäen.



HARJOITTEET



Tämän osion tavoitteena on antaa ideoita ja tukea yleisurheilukoulun harjoituksiin. Näiden harjoitusten avulla opetellaan tunteita, lisätään ryhmän yksilöiden välistä vuorovaikutusta ja opetellaan rauhoittumaan ja antamaan palautetta toiminnasta. Harjoitukset toimivat niin harjoituksissa, kisamatkoilla, leireillä kuin illanvietoissakin. Tee lista ennen harjoituksia tarvittavista välineistä ja varmista, ovatko kaikki välineet saatavilla. Tunneharjoituksissa voi hyödyntää Voitto Onnisen tunnekuvia (liite 7).

HARJOITEKORTIT SISÄLTÄVÄT SEURAAVAT HARJOITTEET:

Tunteet tutuiksi

1. Tunnehippa
2. Mikä fiilis?
3. Tunteiden vuoristorata
4. Mihin tunteeseen hernepussi lentää?

Tutustuminen ja ryhmäytyminen

1. Nopeuspallo
2. Pidän ihmisistä, jotka...
3. Hernepussiralli
4. Kulje kanssani
5. Paahtoleipähippa
6. Jänis ja kettu
7. Lapset ratamestareina
8. Ratakimble

Ryhmiiin jako

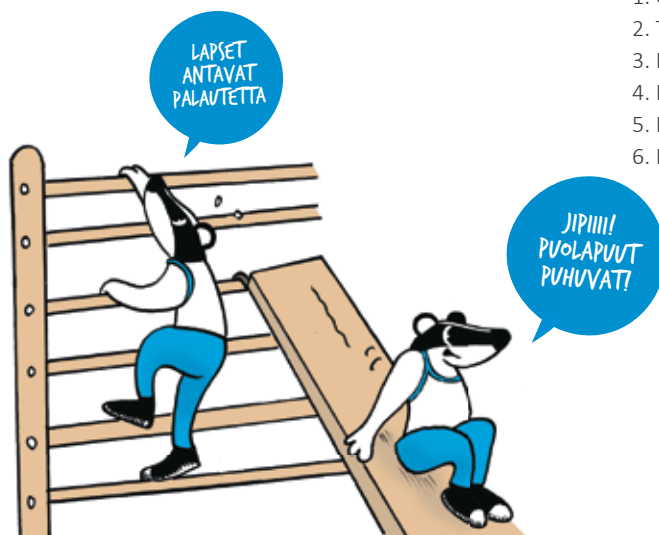
1. Palikkapussi
2. Pyykkiopot pussissa
3. Mummot mukana
4. Etsi itsellesi pari
5. Narujen päät
6. Kolme jalkaa
7. Voitto Onnisen puuttuva palanen
8. Kymmenottelu

Rauhoittuminen ja rentoutuminen

1. Hymyn heitto
2. Sulava kynttilä
3. Maalari maalaa
4. Mielikuvaharjoitus

Palautteenanto

1. Onnisen tsemppipaita
2. Tunnustus
3. Kivet taskussa
4. Barbapapa-palaute
5. Ratapalaute
6. Puolapuut puhuvat



TUNTEET TUTUIKSI

TUNTEET TUTUIKSI TUNNEHIPPA

Tavoite: Juokseminen, erilaisten tunteiden nimeäminen ja tulkinta

Välineet: -

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Kertaa lasten kanssa perustunteet: ilo, suru, pelko ja viha. Aloittakaa harjoitus niillä. Tunnetaitojen vahvistuessa voitte laajentaa eri tunnesekoituksiin.

Valitkaa yksi lapsista hippaksi. Kiinniottilanteessa hippa sanoo jonkin tunteen, jota kiinniotetun lapsen pitää esittää. Kiinniotettu jää seisomaan paikalleen (esimerkiksi jännittynyt ilme kasvoillaan) ja hänet voidaan pelastaa niin, että kaveri matkii samaa ilmettä ja koskettaa pelastettavaa lasta olkapäästä.

Sovellukset: Leikki helpottuu tai vaikeutuu leikkialueen kokoa muuttamalla.



TUNTEET TUTUIKSI TUNTEIDEN VUORISTORATA

Tavoite: Erilaisten tunteiden nimeäminen ja tulkinta

Välineet: Askartele tunnekortit etukäteen.

Kopioi tunnekuvat, leikkaa ja laminoi ne.

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Asettele tunnekortit tilaan ison ympyrän muotoon. Pyydä yleisurheilukoululaisia liikkumaan tunnekortin luota toiselle niin, että liikkumistapa ilmentää kortin tunnetta.

Sovellukset: Harjoituksessa voidaan hyödyntää myös puolapuita, esteitä, voimistelumattoa tms. lisäämään tunteen kuvaamista. Iloisena liikkuminen on nopeaa, kun taas surullisena eteneminen on hitaampaa.

TUNTEET TUTUIKSI MIKÄ FIILIS?

Tavoite: Juokseminen, erilaisten tunteiden nimeäminen ja tulkinta

Välineet: Askartele tunnekortit etukäteen.

Kopioi tunnekuvat, leikkaa ja laminoi ne.

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Valitse kaksi-kahdeksan erilaista tunnekorttia ja kiinnitä ne seinälle. Pyydä yleisurheilukoululaisia juoksemaan sen Voiton luokse, jonka tunne kuvaa parhaiten heidän sen hetkisiä fiiliksiä. Harjoitus voidaan toteuttaa harjoitusten alussa ja/tai lopussa.

Sovellukset: Käytä kaikkia tunnekortteja ja levitä ne ympäri tilaa. Kerro seuraavaksi jokin yleisurheilukouluun tai -kilpailuun liittyvä tilanne. Se voi liittyä esimerkiksi vaikean taidon opetteluun, voittamiseen, loukkaantumiseen tai ristiriitatilanteisiin. Pyydä yleisurheilukoululaisia liikkumaan niiden tunteiden luokse, joita kuultu kertomus heissä herättää. Liikkumistapoja voi vaihdella.



TUNTEET TUTUIKSI MIHIN TUNTEESEN HERNEPUSSI LENTÄÄ?

Tavoite: Heittäminen, erilaisten tunteiden nimeäminen ja tulkinta

Välineet: Askartele tunnekortit etukäteen.

Kopioi tunnekuvat, leikkaa ja laminoi ne.

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Asettele tunnekortit lattialle peräkkäin metrin välein. Merkitse heittopaikka viiden metrin päähän ensimmäisestä tunnekortista. Jokainen yleisurheilukoululainen yrittää heittovuorollaan osua hernepusilla johonkin tunnekorttiin. Heiton jälkeen heittäjä hakee hernepussin ja ilmentää tunnekortin mukaista tunnetta omalla kehollaan ennen heittopaikalle palautumista. Paluumatkalla hyödynnetään eri liikkumistapoja.

Sovellukset: Reitille voidaan laittaa esimerkiksi aitoja tai kartioita ohjaamaan liikkumista. Harjoitus voidaan toteuttaa myös osana Voitto Onnisen rataa.

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN NOPEUSPALLO

Tavoite: Nimien opettelu, tutustuminen ja keskittyminen

Välineet: Pehmopallo ja sekuntikello

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Pyydä kaikkia seisomaan ringiin. Anna yhdelle ryhmäläisistä pallo. Hän sanoo ensiksi oman nimensä ja sen jälkeen sen ryhmäläisen nimen, jolle hän heittää pallon. Jatkaa kunnes kaikki ovat kerran saaneet pallon ja jokaisen nimi on sanottu ääneen. Tämän jälkeen "viimeinen" ryhmäläinen heittää pallon takaisin ensimmäiselle ryhmäläiselle. Toista kierros muutaman kerran. Sama järjestys säilyy koko ajan ja näin muodostuu tietty heittokuvio. Harjoitusta voi alkuun helpottaa siten, että pallon saanut ryhmäläinen laittaa kätensä selän taakse merkiksi.

Sovellukset: Kehota ryhmää asettamaan harjoitteelle aikatavoite. Ryhmä päättää, mikä on paras aika, jossa he saavat pallon muodostelman läpi. Anna ryhmän yrittää muutaman kerran ja mahdollisesti uusia aikatavoite. Anna osallistujien itse oivaltaa, millä keinoilla he saavat pallon nopeimmin kiertämään.

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN HERNEPUSSIRALLI

Tavoite: Ryhmäytyminen, läsnäolo ja keskittyminen

Välineet: Kaksi hernepussia

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Osallistujat asettuvat ringiin. Ringissä joka toinen osallistuja kuuluu samaan joukkueeseen. Aluksi annetaan hernepussi molemmille joukkueille siten, että toinen hernepussi on kutakuinkin toisella puolella piiriä ja toinen toisella. Kun leikki alkaa, leikkijät antavat hernepussia aina seuraavalle omaan joukkueensa pelaajalle. Molemmat joukkueet siirtävät hernepussiaan samaan suuntaan. Voittaja on joukkue, jonka hernepussi ohittaa toisen joukkueen.

Sovellukset: Muunna leikkiä osallistujien mielenkiinnon mukaan. Joukkueet voivat nimetä oman hernepussinsa esimerkiksi yleisurheiluidoleidensa mukaan ja joukkueet voivat kannustaa toisiaan ja yleisurheiluidoliaansa.

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN PIDÄN IHMISSISTÄ, JOTKA...

Tavoite: Tutustuminen, ryhmäytyminen ja ilo

Välineet: Paikanmerkit

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Osallistujat seisovat paikanmerkeillä ympyrässä. Ympyrän keskellä seisoo osallistuja, jolla ei ole omaa paikkaa. Hän sanoo esimerkiksi: "Pidän ihmisistä, jotka tykkäävät juosta." Sen jälkeen kaikki, jotka tykkäävät juosta, vaihtavat paikkaa toistensa kanssa. Tällöin myös keskellä olevalla on mahdollisuus päästä jonkun paikalle. Ilman paikkaa jäänyt menee ympyrän keskelle ja jatkaa harjoitusta sanomalla: "Pidän ihmisistä, jotka..." Huolehdi, että kaikki osallistujat vaihtavat harjoituksen aikana paikkaa ainakin kerran.

Sovellukset: Harjoituksen voi suorittaa myös pareittain, jolloin paikanmerkkejä on yksi aina yhtä paria kohden. Ympyrän keskellä ei myöskään näin tarvitse olla yksin.

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN KULJE KANSSANI

Tavoite: Ryhmäytyminen, keskittyminen ja luottamus

Välineet: -

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Jaa leikkijät pareihin. Osallistujat asettuvat seisomaan peräkkäin. Edessä oleva pitää silmänsä kiinni ja takana oleva toimii ohjaajana. Ohjaaja painaa kädellään kevyesti kuljettavaa selkään lapaluiden väliin silloin, kun kuljetaan suoraan eteenpäin, vasemmalle olkapäälle, kun on käännettävä vasemmalle ja oikealle olkapäälle, kun on käännettävä oikealle. Kun ohjaaja irrottaa otteensa, on kuljettavan pysähdyttävä.

Sovellukset: Harjoitukseen saa vaihtelua käyttämällä eri liikku- mistapoja.

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN PAAHTOLEIPÄHIPPA

Tavoite: Juokseminen, ponnistaminen ja ryhmäytyminen

Välineet: -

Kesto: 5–10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Valitkaa osallistujista hippa ja rajatkaa leikkialue. Kiinni jäänyt leikkijä jää paikalleen seisomaan. Pelastajat (leivänpaahdin) pelastavat kiinni jääneen siten, että asettuvat vastakkain kädet kiinni, kiinni jäänyt käsien välissä. Pelastajat menevät kyykkyyh ja kiinni jäänyt hyppää pelastajien käsien yli takaisin leikkiin. Hippa vaihtuu sopimuksesta tai kun kaikki ovat jääneet kerran kiinni.

Sovellukset: Leikki helpottuu tai vaikeutuu leikkialueen kokoa muuttamalla.

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN JÄNIS JA KETTU

Tavoite: Juokseminen, reagointi ja ryhmäytyminen

Välineet: -

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Valitkaa osallistujista yksi hippa ketuksi ja yksi kiinniotettava jänikseksi. Muut leikkijät ottavat itselleen parin ja asettuvat leikkialueelle pusiksi, seisoen parinsa kanssa vastakkain kädet toisen harteilla. Jänis pääsee turvaan, kun hän menee puskaan kasvokkain toisen puskan jäsenen kanssa, jolloin selän taakse jäänyt puskanosa muuttuu uudeksi jänikseksi. Ketun saadessa jäniksen kiinni, osat vaihtuvat.

Sovellukset: Leikki helpottuu tai vaikeutuu leikkialueen kokoa muuttamalla. Voidaan myös sopia, että jänis ei saa valita turvakseen jo kertaalleen jäniksenä ollutta puskaa.

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN LAPSET RATAMESTAREINA

Tavoite: Tutustuminen, ryhmäytyminen ja lasten osallistaminen toiminnan suunnitteluun

Välineet: -

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Kerro yleisurheilukoululaisille, että he saavat itse toimia ratamestareina seuraavaan Voitto Onnisen radan rakentamisessa. Pohdi radan tavoitteen kannalta, mitkä välineet ovat käytössä. Muodostakaa pienryhmiä ja anna heille tehtäväksi suunnitella mieluinen tehtäväpiste radalle kyseisellä välineellä. Radan kiertäminen aloitetaan, kun lapset ovat kertoneet mitä omalla toimintapisteellä tehdään.

Sovellukset: Lapsia voi haastaa lisää ajattelemaan, millaisia toimintapisteitä tulisi suunnitella, jotta radassa olisi esimerkiksi kaksi erilaista tasapainoilutehtävää, kaksi tehtävää, joissa liikutaan paikasta toiseen sekä kaksi paikallaan suoritettavaa tehtävää.

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN RATAKIMBLE

Tavoite: Tutustuminen ja ryhmäytyminen

Välineet: Radalle tarvittavat välineet

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Muodostakaa pelilautu esimerkiksi voimisteluvanteista salin keskelle. Sijoittakaa keskelle yksi vanne ja sen ympärille piiriin kahdeksan vannetta. Pyydä jokaista lasta valitsemaan itselle pelimerkki (esim. hernepusi, pallo, kartio jne.) ja aloituspaikka. Laita jokaiseen vanteeseen yksi tehtäväkortti. Tehtävän suoritettuaan yleisurheilukoululainen saa siirtää pelimerkkiä seuraavaan vanteeseen. Huolehdi tehtäväkuvaukset suorituspaikoille.

Sovellukset: Harjoite voidaan tehdä yhdessä parin kanssa tai pienryhmissä.

Maaliin asti edenneet voivat siirtyä suorittamaan pelilaudalla viimeisenä etenevän lapsen kanssa puuttuvia tehtäviä.

RYHMIIN JAKO

RYHMIIN JAKO PALIKKAPUSSI

Tavoite: Ryhmiin jako ja yhteistyötaitot

Välineet: Eri muotoisia puu- tai muovipalikoita sekä kangaspusseja

Kesto: 5 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Jaa jokaiselle lapselle pussi, joka sisältää yhden palikan. Lapset tunnustelevat omaa palikkaa pussin ulkopuolelta ja lähtevät etsimään osallistujien joukosta samanlaisia palikoita. Pussiin ei saa kurkkia, vaan tässä harjoituksessa toimitaan tuntoaistin avulla. Kun kaikki ovat löytäneet oman ryhmän, avataan pussit ja katsotaan menikö oikein. Varaa pusseja ryhmän osallistujien lukumäärän mukaan sopiva määrä.

Sovellukset: Sama harjoitus voidaan tehdä myös tuoksupusseilla. Tärkeää on varmistaa ettei kukaan ole hajuille allerginen.

RYHMIIN JAKO PYYKKIPOJAT PUSSISSA

Tavoite: Ryhmiin jako ja yhteistyötaitot

Välineet: Erivärisiä pyykkipoikia pussissa

Kesto: 5 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Laita erivärisiä pyykkipoikia pussiin niin monta kuin tarvitset ryhmiä ja kutakin väriä niin monta, että pyykkipoikia on yhteensä yhtä monta kuin osallistujia. Jokainen nostaa vuorotellen yhden pyykkipojan. Pienryhmät muodostuvat samanvärisistä pyykkipojista.

Sovellukset: Pussiin voi askarrella Voitto Onnisen tunnekortteja (liite 7), jolloin ryhmät muodostuvat saman tunnekuvan saaneiden kesken.) Voit hyödyntää harjoituksessa myös muita valmiita esineitä, kuten tusseja, puuvärejä, figuureita, nappeja, muovikirjaimia tai koristeita.

RYHMIIN JAKO MUMMOT MUKANA

Tavoite: Ryhmiin jako ja yhteistyötaitot

Välineet: -

Kesto: 5 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Pyydä osallistujia asettumaan aakkosjärjestykseen oman mummon etunimen ensimmäisen kirjaimen mukaan. Muodosta parit, pienryhmät tai joukkueet haluamasi tavalla. Esimerkiksi neljä vierekkäistä tai jako neljään.

Sovellukset: Vaihtelee järjestäytymistapoja nimen, pituuden, iän tai kengännumeron mukaan.

RYHMIIN JAKO ETSI ITSELLESI PARI

Tavoite: Ryhmiin jako ja yhteistyötaitot

Välineet: -

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Pyydä osallistujia etsimään itselle pari,

- jolla on samaa väriä vaatteissa / paidassa
- jolla on sama kirjain etunimessä
- joka asuu mahdollisimman kaukana / lähellä
- jonka kanssa et ole koskaan ollut pari
- johon haluaisit tutustua paremmin jne.

Sovellukset: Voit kysyä myös osallistujilta jakoperusteita. Ryhmä-
jaoissa voi käyttää samoja perusteita.

RYHMIIN JAKO

RYHMIIN JAKO NARUJEN PÄÄT

Tavoite: Ryhmiin jako ja yhteistyötaitot

Välineet: Narua tai lankaa

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Varaa tarvittava määrä noin metrin mittaisia naruja. Jos osallistujia on kymmenen, tarvitset viisi narua. Pyydä osallistujat piiriin ja seiso itse keskellä. Ota naruja keskeltä kiinni, jolloin naruja päät jäävät roikkumaan. Osallistujat ottavat naruja päistä kiinni. Kun kaikki ovat löytäneet itselleen narun päät irrota ote. Samassa narussa kiinni olevat lapset muodostavat parin.

Sovellukset: Ryhmiin jako voidaan tehdä myös silmät kiinni. Osallistujat nostavat käden piirin keskustaa kohden vaakatasoon. Pidä langoista keskeltä kiinni. Osallistujat yrittävät tarttua johonkin langanpäähän. Kun kaikki ovat löytäneet langanpäähän, avataan silmät ja katsotaan, kuka on langan toisessa päässä.



RYHMIIN JAKO KOLME JALKAA

Tavoite: Ryhmiin jako, tasapaino- ja yhteistyötaitot

Välineet: -

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Sano aluksi: "Kolme jalkaa!" Jalat muodostavat hetkellisen porukan. Sano nopealla tempolla uusia ohjeistuksia. Ohjeita voi olla esimerkiksi: viisi kylkeä, kaksi selkää, neljä vatsaa, kuusi polvea, kymmenen jalkapohjaa, kahdeksan kättä jne. Mieti valmiiksi, montako ryhmää tarvitset? Sano viimeisenä ohjeena esimerkiksi: "Neljä kättä!" Tästä muodostuu ryhmä. Voit sanoa neljä tai viisi kättä, jos osallistujamäärä ei ole parillinen.

Sovellukset: Isompien lasten kanssa voit antaa ohjeet äänettömästi, jolloin osallistujat joutuvat suuntaamaan katseensa ohjaajaan ja seuraamaan miimisesti annettavia ohjeita erittäin tarkkaavaisesti.



RYHMIIN JAKO VOITTO ONNISEN PUUTTUVA PALANEN

Tavoite: Ryhmiin jako ja yhteistyötaitot

Välineet: Voitto Onnisen lajikuvat

Kesto: 5 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Käytä ryhmiin jakamisessa apuna Voitto Onnisen eri lajikuvia. Leikkaa kuvat yhtä moneen osaan kuin haluat ryhmään jäseniä. Jaa sattumanvaraisesti palat osallistujille. Jokainen ottaa yhden palan ja etsii kyseisen Voitto Onnisen lajikuvan muut palaset. Ehjä Voitto Onninen muodostaa ryhmän.

Sovellukset: Laita palat pussissa kiertämään kaikille osallistujille. Palat voi asettaa myös väärinpäin lattialle.

Voitto Onnisen kuvien sijaan voi käyttää yleisurheilun lajikuvia, postikortteja, lehdistä leikattuja kuvia ja erivärisiä papereita.

RYHMIIN JAKO KYMMENTTELU

Tavoite: Ryhmiin jako ja yhteistyötaitot

Välineet: Kymmenottelun lajeja lapuille kirjattuna

Kesto: 5 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Jaa jokaiselle osallistujalle lappu, jossa lukee kymmenottelun laji. Kymmenottelu sisältää seuraavat lajit: 100m, pituushyppy, kuulantöntö, korkeushyppy, 400m, 110m aj, kiekonheitto, seiväshyppy, keihäänheitto ja 1500m. Valitse riittävä määrä lajeja ryhmän koon mukaan. Esimerkiksi 20 hengen ryhmälle riittää viisi eri lajia. Näin syntyy viisi neljän hengen ryhmää. Osallistujat esittävät elein ja liikkein oman lajinsa ja yrittävät löytää ryhmän muut jäsenet mahdollisimman nopeasti.

Sovellukset: Ryhmiä voi muodostaa myös eri urheilulajien, eläimien tai ammattien mukaan.

RAUHOITTUMINEN JA RENTOUTUMINEN

RAUHOITTUMINEN JA RENTOUTUMINEN HYMYN HEITTO

Tavoite: Rauhoittuminen, rentoutuminen ja hyvä olo

Välineet: -

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Pyydä osallistujat istumaan piiriin. Valitkaa aloittaja, joka ensin hymyilee, ottaa sitten hymyn pois kasvoiltaan ja osoittaa jotakuta. Hymyn vastaanottanut henkilö aloittaa hymyilemisen ja heittää sen seuraavaksi jollekin toiselle. Tavoitteena on olla omaa vuoroa lukuun ottamatta hymyilemättä. Jos osallistuja hymyilee, hän siirtyy kannustusjoukkoihin.

Sovellukset: Tunnetaitoja voi harjoitella erilaisia tunnetiloja kuvaavia ilmeitä käyttämällä. Harjoitusta voi laajentaa myös eleisiin, jolloin tunteen ilmaisemiseen otetaan käyttöön koko keho.

Piirissä jokainen kierrättää katsetta. Yksi osallistujista seisoo keskellä. Kahden osallistujan katseen kohdatessa heidän on vaihdettava paikkaa ja tällöin keskellä oleva osallistuja voi yrittää saada paikan. Vaihtoja voi tapahtua monta samanaikaisesti.



RAUHOITTUMINEN JA RENTOUTUMINEN MAALARI MAALAA

Tavoite: Rauhoittuminen, rentoutuminen ja hyvä olo

Välineet: Maalaustelut, siveltimet ja jumppa-alustat

Kesto: 15–20 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Teetä harjoitus pariharjoitteena. Toinen lapsista makaa silmät suljettuina jumppa-alustalla. Maalari aloittaa mielikuvitusmaalamisen. Maalari maalaa koko kehon äänettömästi tai kyselee väritoiveita maassa makaavalta lapselta eri kehon osien maalaamiseen. Maalarin on tärkeää puhua rauhallisesti. Riippuen telasta tai siveltimestä kehon tuntemus on erilainen. Kehoitte kokeilemaan molempia eri kehonosiin. Kun toinen lapsista on maalattu vaihdetaan osia.

Sovellukset: Rauhallinen taustamusiikki rauhoittaa rentoutumishetkeä.

RAUHOITTUMINEN JA RENTOUTUMINEN SULAVA KYNTTILÄ

Tavoite: Rauhoittuminen, rentoutuminen ja keskittyminen

Välineet: Jumppa-alustat

Kesto: 5–10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Puhu rauhallisesti alla oleva teksti ja luettele hitaasti eri kehonosat taukoja pidellen. ”Käy selinmakuulle ja sulje silmäsi. Kuvittele, että makaat auringossa lämpimänä kesäpäivänä. Olet valtavan suuri kynttilä ja sinut on tehty vahasta. Varpaasi alkavat sulaa auringonpaisteessa. Seuraavaksi sulavat nilkkasi. Tunnet lämpimän auringonpaisteen säärilläsi. Polvet sulavat... sitten reites. Takamuksesi ja lantiosi alkavat sulaa. Alavartalosi on pehmeä ja lämmin. Tunne, miten sormesi sulavat ruohikolle. Sitten sulavat kätesi, ranteesi, kyynärpäsi ja olkapääsi... Tunne lämmin auringonpaiste rinnallasi ja kaulallasi. Anna koko vartalosi sulaa maan sisään. Olosi on aivan rento ja olet täysin rauhallinen.”

Anna lasten hetken aikaa olla hiljaa paikallaan rentoutuen ja rauhoittuen. Pyydä lopuksi avaamaan silmät ja keskustelkaa miltä harjoitus tuntui.

Sovellukset: Sovella tekstiä oman mielikuvituksen mukaan.



RAUHOITTUMINEN JA RENTOUTUMINEN MIELIKUVAHARJOITUS

Tavoite: Rauhoittuminen, rentoutuminen ja keskittyminen

Välineet: Jumppa-alustat

Kesto: 5–10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Puhu rauhallisesti alla oleva teksti.

”Käy selinmakuulle, sulje silmäsi ja laita käsi vatsasi päälle. Tunnustele miten käsi liikkuu hengityksen tahtiin, ylös ja alas. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Kuvittele vatsaasi ilmapallo. Sisäänhengityksen aikana pallo täyttyy ilmasta. Uloshengittäessä pallo tyhjenee ja huomaat, kuinka rauhallisuus kasvaa. Puhalla uudelleen palloon ilmaa. Kuvittele lopuksi, että pistät neulalla palloon reiän. Anna ilman karata suustasi niin kuin ilma karkaa sinun ilmapallostakin. Huomaa, kuinka rentoutunut olet ja kuinka lihaksesi rentoutuvat myös. Kuvittele taivas täyteen värikkäitä ilmapalloja. Voit avata silmäsi ja tuntea kuinka virkeä olet.”

Sovellukset: Sovella tekstiä oman mielikuvituksen mukaan.

PALAUTTEENANTO

PALAUTTEENANTO ONNISEN TSEMPPIPAITA

Tavoite: Palautteen antaminen ja vastaanottaminen, kaveripalaute.

Välineet: Kartongista tai paperista leikattuja t-paitoja ja eri värisiä kyniä.

Kesto: 20–30 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Anna yleisurheilukoululaisille paperista tai kartongista leikattu t-paita. Jokainen kirjoittaa oman nimensä t-paitaan. Se voidaan myös koristella vaikkapa seuran värein. Paidat levitetään lattialle tai kiinnitetään osallistujien selkään. Jokainen kirjoittaa kaikkien osallistujien t-paitaan jotakin myönteistä, kivan luonteenpiirteen tai jonkin asian, jonka on oppinut tältä. Korosta ohjeita annettaessa, että tarkoituksena on tuoda esille muiden yleisurheilukoululaisten hyviä ominaisuuksia.

Yleisurheilukoululainen lukee ensin omaan paitaansa kirjoitetut asiat. Keskustelkaa sen jälkeen yhdessä lasten kanssa siitä, tunnistavatko he itsensä kuvauksista? Tuliko yllätyksiä? Oliko helppo kirjoittaa toisista myönteisiä asioita? Mikä asia toistui? Mikä kommentti teki todella onnelliseksi? Keskustelkaa lopuksi vielä siitä, millaista on ottaa myönteistä palautetta vastaan?

Sovellukset: Paidat voivat olla aitoja tai paperista valmistettuja. Jokainen voi tuoda kotoaan vanhan t-paidan tai voit hankkia uudet paidat. Voit tehdä paperisiin paitoihin etukäteen myös valmiin ilmeen ja tulostaa ne. Erivärisillä tusseilla saa eloa. Tehkää tämä harjoitus ensin ohjaajien ja muiden seuratoimijoiden kesken.



PALAUTTEENANTO TUNNUSTUS

Tavoite: Palautteenanto, kannustaminen ja kaikkien huomioiminen

Välineet: Diplomit (liite 8)

Kesto: -

Harjoitteen sisältö: On tärkeää muistaa ja huomioida jokaista yleisurheilukoululaista yksilönä ja ryhmän jäsenenä. Myös hyvin toimiva ryhmä ansaitsee kehuja. Liitteenä on neljä erilaista diplomipohjaa, joita voi käyttää palautteen antamiseen.

Sovellukset: Voit jakaa tunnustuksia ympäri kauden. Yleisurheilukoululainen voi saada useamman diplomin. Tämä on yksi tapa huomioida yleisurheilukoululaisia. Isossa seurassa, jossa harrastajia on paljon, voit soveltaa diplomiajatusta ja nostaa vuorollaan kokonaisen ryhmän esille. Ryhmäläiset voivat antaa myös itse palautetta toisilleen esimerkiksi valitsemalla joukostaan kuukauden tsemppaajan. Ohjaaja voi näin osallistaa lapsia palautteen antamiseen.



PALAUTTEENANTO

PALAUTTEENANTO KIVET TASKUSSA

Tavoite: Palautteenanto, palautetta kehitettävistä asioista

Välineet: Kiviä

Kesto: Toteutetaan harjoitusten aikana

Harjoitteen sisältö: Aktivoidu ja harjoittele palautteen antamista. Siirrä vasemmasta taskusta oikeaan taskuun kivi, kun olet antanut yleisurheilukoululaiselle positiivista tai rakentavaa palautetta. Keskity erityisesti palautteen antamiseen koskien kehitettäviä asioita. Harjoitusten lopuksi huomaat, ovatko kivet vaihtaneet taskua eli oletko muistanut antaa palautetta?

Sovellukset: Voit kirjoittaa etukäteen yleisurheilukoululaisten nimet paperille ja merkitä rastin nimen kohdalle aina palautetta antaessasi. Näin näet harjoitusten jälkeen, kohdistuuko antamasi palaute tasapuolisesti ryhmäsi jäsenille.



PALAUTTEENANTO RATAPALAUTE

Tavoite: Palautteenanto, toimintapalaute

Välineet: Hernepusseja ja pyykkipoikia

Kesto: 5–10 minuuttia

Harjoitteen sisältö:

Jaa jokaiselle lapselle yksi hernepussi ja yksi pyykkipoika. Pyydä osallistujia viemään hernepussi harjoituksen mukavimman harjoitteen kohdalle ja sijoittamaan pyykkipoika sinne, mitä haluaa oppia lisää.

Sovellukset: Voit askarrella ennakkoon hymynaamoja, joita sijoittamalla osallistujat kertovat harjoitusten mukavimmat jutut. Surunaamalla voi puolestaan ilmaista, mikä ei oikein sujunut.

Osallistuja menee seisomaan siihen paikkaan, joka oli mieleen painuvin, kivoin tai muuten merkittävin hetki toiminnan aikana. Tässä merkittävässä paikassa voidaan ottaa sama asento, jossa oivallus tehtiin. Jokainen kertoo vuorollaan valintansa perusteet.

PALAUTTEENANTO BARBAPAPA-PALAUTE

Tavoite: Palautteenanto, palautetta kehitettävistä asioista

Välineet: -

Kesto: Toteutetaan harjoitusten aikana

Harjoitteen sisältö: Pysäytä toiminta ja tilanne. Tutki ja pohdi yhdessä lasten kanssa sen hetken liikuntasuorituksia tai yksittäistä tilannetta. Mitä tapahtui, mitä teit, miksi toimit näin ja miten parantaisit suoritusta tai miten muokkaisit sitä (vrt. Barbapapan muodonmuutos)? On tärkeää, että lapsi etsii itse ratkaisuja ja oivaltaa, miksi harjoitellaan näin.

Sovellukset: Osallistu ohjaajana itse ja anna lapsille mahdollisuus arvioida sinun suoritustasi. Voit tehdä suorituksen tahallasi huolimattomasti, jotta lapset voivat antaa parannusehdotuksia.



PALAUTTEENANTO PUOLAPUUT PUHUVAT

Tavoite: Palautteenanto, lapset antavat palautetta ohjaajan toiminnasta tai harjoitusten sisällöstä

Välineet: Puolapuut, tunnekortit ja kartiot

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Esitä palautekysymyksiä. Esimerkiksi, kuinka monta kertaa ohjaaja kannusti sinua tänään tai kuinka monta kertaa kuulit kehittävää palautetta? Lapset vastaavat niihin kiipeämällä puolapuiden tasoille 1–5. Jos lapsi asettuu tasolle yksi tai kaksi, mieti, miten voit ohjaajana antaa jatkossa enemmän palautetta. Lapsen asettuminen tasolle viisi kertoo puolestaan sinulle, että onnistuit ohjaamisessa palautteenantamisessa hienosti.

Sovellukset: Piirrä hiekkiaan jana, jonka toisessa päässä on hymynaama ja toisessa päässä surunaama. Lapset asettuvat janalla siihen kohtaan, mitä mieltä ovat väittämästä.

Harjoituksen voi toteuttaa myös lämpömittari-idealla. Rakenna lämpömittari kartioita apuna käyttäen. Lapset seisovat lämpömittarin nollapisteessä. Ohjaaja sanoo väittämiä ja osallistujat ottavat aina yhden askeleen joko plussan vai miinuksen puolelle sen mukaan, mitä mieltä ovat väittämästä. Lopuksi näet jäivätkö kokemukset positiivisiksi vai negatiivisiksi.

LÄHTEITÄ JA OHEISLUKEMISTA

» **Ohessa lista materiaalista, jotka auttavat sinua kehittymään entistä paremmaksi ohjaajaksi.**

Bottas, O. 2010. Kulttuurit tutuksi –oppikirjan opettajan materiaali. Parin ja ryhmien jakaminen harjoituksissa. Opetushallitus. Helsinki. Luettavissa: http://www.edu.fi/kulttuurit_tutuksi. Luettu: 18.9.2018.

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielellön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Tammi. Helsinki.

Cantell, H. 2010. Ratkaiseva vuorovaikutus. Pedagogisia kohtaamisia lasten ja nuorten kanssa. PS-kustannus. Jyväskylä.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatua käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Frantsi, P. 27.1.2016. Urheilupsykologi. Psykkinen valmennus valmennuksen arjessa. Konsultit Frantsi. Seminaariesitys. Kouvola.

Haapaniemi, R. & Raina, L. 2014. Rakenna oppiva ryhmä. Pedagogisen viihtymisen käsikirja. PS-kustannus. Jyväskylä.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hamarus, P. 2012. Haukku haavan tekee. Puututaan yhdessä kiusaamiseen. PS-kustannus. Jyväskylä.

Häikiö, P. & Vilen P. (toim.). 2013. Liikuntakerhon ohjaajakoulutus. Opas kerho-ohjaajalle. Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Helsinki.

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Immonen, R. & Leskinen, A. 2015. Nuorisopäällikön tehtäväkuvaus. Suomen Urheiluliitto ry. Luettavissa: <http://www.yleisurheilu.fi/lapset-ja-nuoret/seura/yleisurheilukoulu/materiaalit>. Luettu: 18.9.2018.

Immonen, R. 2016. Yleisurheilukoulun tukimateriaali. Suomen Urheiluliitto ry. Luettavissa: <http://www.yleisurheilukoulu.fi>. Luettu: 18.9.2018.

Immonen, R., Honkonen, T. & Korhonen, P. 2018. Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen. Teoksessa: Immonen, R., Rajala, T., Leskinen, A. & Aalto, H. (toim.). Yleisurheiluohjaajan opas, s. 6-12. Suomen Urheiluliitto ry. Helsinki.

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

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. PS-kustannus. Jyväskylä.

Juusola, M. 2015. Hyvän kaveruuden avaimet. Sosiaalisten taitojen treenikirja: 7–11-vuotiaat. Voimakirja Oy. Helsinki.

Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Koululiikuntaliitto KLL ry. Helsinki. Luettavissa: http://www.kll.fi/filebank/62-liikunnalliset_perustaidot_netti.pdf. Luettu: 18.9.2018.

Kalliola, T., Kurki, A., Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Kirjapaja. Helsinki.

Kataja, J., Jaakkola T. & Liukkonen J. 2016. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmäohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen Mielenterveyseura. Helsinki.

Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. PS-kustannus. Jyväskylä.

- Kavelin Popov, L. & Parkkonen, R. (suom.). 2010. Reilu, reipas ja vastuuntuntoinen. 52 keinoa vahvistaa hyvää käytöstä. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013. Tunteesta tunteeseen – Ohjaajan opas. Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen ohjaajan opas harjoituskirjaan. Opetushallitus. Helsinki. Luettavissa: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen. Luettu: 5.3.2016.
- Kokkonen, M. 2008. Liikunnan täydennyskoulutusta alakoulun opettajille. Suomen Judoliitto ry. Helsinki. Luettavissa: http://www.kll.fi/filebank/230-judo_liikuntavinkit.pdf. Luettu: 18.9.2018.
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Kotka, R. 2011. Tarinat tunteiden tulkina. Toiminnallisia ideoita satujen ja draaman maailmasta. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Lehtonen, M. & Salovaara, R. 2009. Kouluttajan opas. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Helsinki.
- Leskinen, E. 2016. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. 2012. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Norrena, J. (toim.). 2016. Ryhmä oppimaan! Toiminnallisia työtapoja ja tehtäväkehyksiä. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Nuori Suomi ry. Suunnittelen liikuntaa. Luettavissa: <http://www.suunnittelenliikuntaa.fi>. Luettu: 18.9.2018.
- Olympiakomitea 2018. Urheilun pelisäännöt. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/lasten-urheilu/urheilun-pelisaannot/>. Luettu 18.9.2018.
- Rovio, E., Lintunen T. & Salmi, O. (toim.). 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.
- Salminen, A., Wicklund S., Liuski, I. & Häikiö, P. 2013. Liikkuva iltapäivä käsikirja. Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Helsinki.
- Salmivalli, C. 1998. Koulukiusaaminen ryhmäilmiönä. Gaudeamus. Tampere.
- Salmivalli, C. 2010. Koulukiusaamiseen puuttuminen- kohti tehokkaita toimintamalleja. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Salovaara, R. & Honkonen, T. 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Salovaara, R. & Honkonen, T. 2013. Voi hyvin, opettaja! PS-kustannus. Jyväskylä.
- Salovaara, R., Hakanen, P. & Honkonen, T. 2008. Huomaan. Tukioppilastoiminnan koulutusmateriaali koulukiusaamisen ehkäisyyn. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Helsinki.
- Skinnari, S. 2004. Pedagoginen rakkaus. Kasvattaja elämän tarkoituksen ja ihmisen arvoituksen äärellä. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Suomen Mielenterveysseura 2014. Tunteiden maailmanpyörä. Luettavissa: http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/tunteiden_maailmanpyora_tyovaline.pdf. Luettu: 18.9.2018.
- Suomen Mielenterveysseura 2015. Voimaa urheiluun hyvästä mielestä. Luettavissa: http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/voimaa_urheiluun_2015_.pdf. Luettu: 18.9.2018.
- Toivakka, S. & Maasola, M. 2012. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Toivonen, K. 2011. Välkkäri. Välituntiohjaajakoulutus. Nuori Suomi ry. Helsinki.
- Virtanen, M. 2015. Kuusi askelta tunnetaitajaksi. Emotionaalisen osaamisen kehittämismalli opettajalle. PS-kustannus. Jyväskylä.

LIITTEET

Liitteet sisältävät työkaluja yleisurheilukoulun arkeen

Liite 1. Ilmoittautumislomake

Liite 2. Pelisäännöt

Liite 3. Ohjaajan rooli ja vastuut

Liite 4. Nuorisopäällikön tehtäväkuvaus

Liite 5. Ohjaustoiminnan vuosikello

Liite 6. Harjoitusten seurantalomake

Liite 7. Tunnekortit

Liite 8. Diplomit

Liitteet voi tulostaa omina pdf-tiedostoina yleisurheilukoulun verkkosivulta osoitteesta: www.yleisurheilukoulu.fi

ILMOITTAUTUMINEN YLEISURHEILUKOULUUN		
URHEILUKOULULAISEN PERUSTIEDOT	Sukunimi	Etunimi
	Syntymäaika	Puhelin
	Lähiosoite	Postinumero- ja toimipaikka
	Muuta huomioitavaa	
HUOLTAJAN YHTEYSTIEDOT	Sukunimi	Etunimi
	Puhelin	Sähköposti
	Medialupa <input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	
	<input type="checkbox"/> Olen kiinnostunut tulemaan mukaan seuran toimintaan.	



Leikkaa irti ja anna alla olevat tiedot yleisurheilukoululaisen kotiin.

TERVETULOA YLEISURHEILUKOULUUN!		
YLEISURHEILUKOULU	Seura	Kotisivu
	Harjoitusaika ja -paikka	
OHJAAJA	Sukunimi	Etunimi
	Puhelin	Sähköposti
VIESTINTÄKANAVAT		
VAKUUTUS	<input type="checkbox"/> Huoltajana olen tutustunut vakuutuksen sisältöön. Suomen Urheiluliitto (SUL) suosittelee lapselle sairaskulu- ja tapaturmavakuutuksen ottamista lisäturvan saamiseksi.	
SEURAN PELISÄÄNNÖT	<input type="checkbox"/> Huoltajana olen tietoinen lapseni ryhmän pelisäännöistä.	

YLEISURHEILUKOULUN MALLIPELISÄÄNNÖT

OHJAAJAT

Ennen harjoituksia

- ☐ Suunnittelen, tiedotan ja valmistaudun huolella.

Harjoituksissa

- ☐ Tulen ajoissa ennen osallistujia paikalle.
☐ Tervehdin lapsia ja vanhempia.
☐ Huomaan ja kuuntelen osallistujia.
☐ Innostan ja kannustan.
☐ Keskustelemme harjoituksista, annan ja pyydän palautetta.

Harjoitusten jälkeen

- ☐ Huolehdimme yhdessä välineet paikoilleen.
☐ Lähdän itse viimeisenä ja huolehdin, että jokainen pääsee lähtemään turvallisesti kotiin.

YLEISURHEILUKOULULAISET

- ☐ Tulen ajoissa paikalle.
☐ Kuuntelen ohjaajaa ja toimin ohjeiden mukaan.
☐ Otan muut osallistujat huomioon ja kannustan muita.
☐ Annan toisille osallistumisrauhan.
☐ Huolehdin kotona yhdessä huoltajien kanssa mukaan oikeat varusteet.
☐ Innostun ja osallistun.

HUOLTAJAT

- ☐ Välitän lapseni hyvinvoinnista.
☐ Olen aidosti kiinnostunut lapseni harrastuksesta.
☐ Huolehdin yhdessä lapseni kanssa oikeat varusteet harjoituksiin mukaan.
☐ Kiitän ja kannustan lastani.
☐ Kysyn lapseltani / ohjaajalta, miten harjoituksissa sujui.
☐ Osallistun ja sitoudun itse toimintaan mukaan.
☐ Seuraan harjoituksia sovitusta paikasta.
☐ Annan ohjaajalle kiitosta ja rakentavaa palautetta sekä työrauhan toimia.

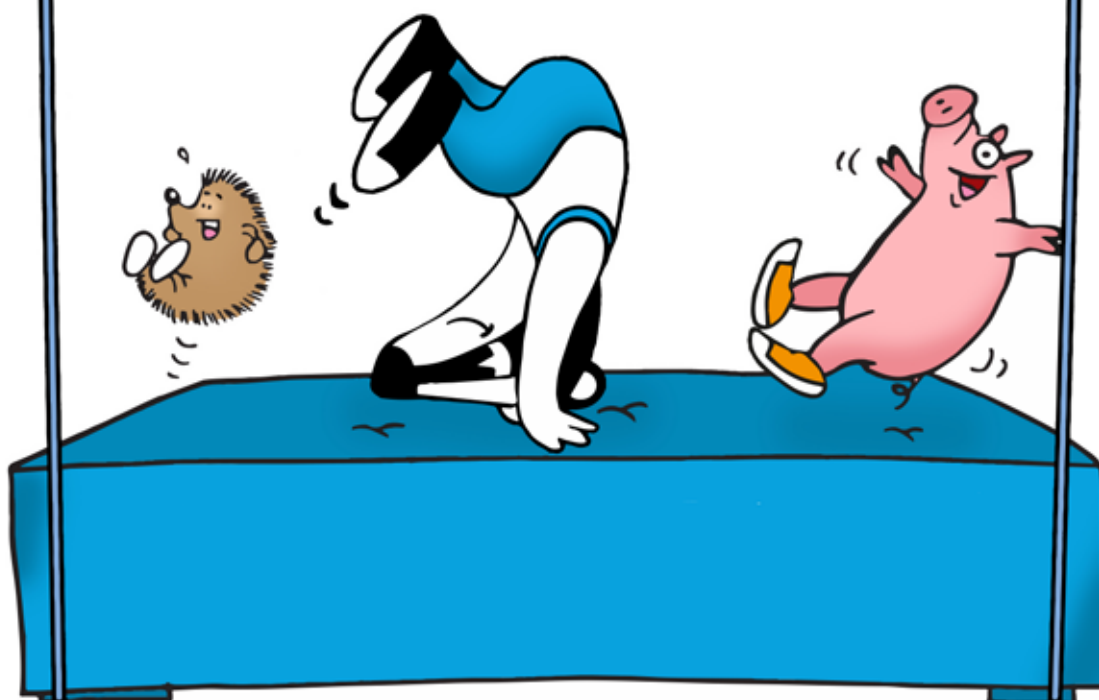
SEURA

- ☐ Mahdollistaa yleisurheilukoulutoiminnan
☐ Vastaa asianmukaisista tiloista ja välineistä
☐ Tarjoaa laadukkaita ohjaajia
☐ Huolehtii vakuutukset

Urheilun Pelisäännöt-materiaali: www.olympiakomitea.fi > Seuratoiminta > Lasten urheilu > Urheilun pelisäännöt

PELISÄÄNNÖT

YLEISURHEILUKOVLU



OHJAAJAN ROOLI JA VASTUUT

MINÄ OHJAAJANA

- ☐ Sitoudun ja innostun ohjaajan roolista.
- ☐ Annan itselleni ja toisille tilaa sekä työrauhan toimia.
- ☐ Kysyn rohkeasti apua, tuen, neuvon, pyydän vinkkiä ohjaamiseen ja yksittäisten harjoitusten suunnitteluun tai mihin tahansa pulmaan, josta en itse selviä.
- ☐ Olen aidosti ylpeä siitä mitä teen ja arvostan itseäni.
- ☐ Kerron ideoistani ja onnistumisistani myös muille.
- ☐ Suunnittelen etukäteen yksittäiset harjoitukset. Tilanteen vaatiessa muutan suunnitelmaa.
- ☐ Valmistaudun ja varmistan, että harjoituksissa on käytössä tila ja välineet, joita tarvitsen.
- ☐ Teen näkyväksi tapahtuvan toiminnan. Muistan myös tiedotteet, sosiaalisen median ja lehtijutut.

OHJAAJANA SEURASSA

- ☐ Osallistun ohjaajapalaveriinkin.
- ☐ Sitoudun yhdessä muiden ohjaajien ja nuorisopäällikön kanssa suunnittelemaan vuosi- ja kausisuunnitelmat.
- ☐ Tiedän ja ymmärrän seuran toiminnan tavoitteet ja tehtävät.
- ☐ Tiedän toiminnan vuosikellon.
- ☐ Osallistun aktiivisesti toiminnan kehittämiseen ja olen valmis yhteistyöhön.
- ☐ Dokumentoin toimintaa ja harjoituksia valokuvin, videoin tai lehtijutuilla.
- ☐ Teetan ja tallennan tyytyväisyyskyselyt vuosittain.

OHJAAJANA HARJOITUSTILANTEESSA

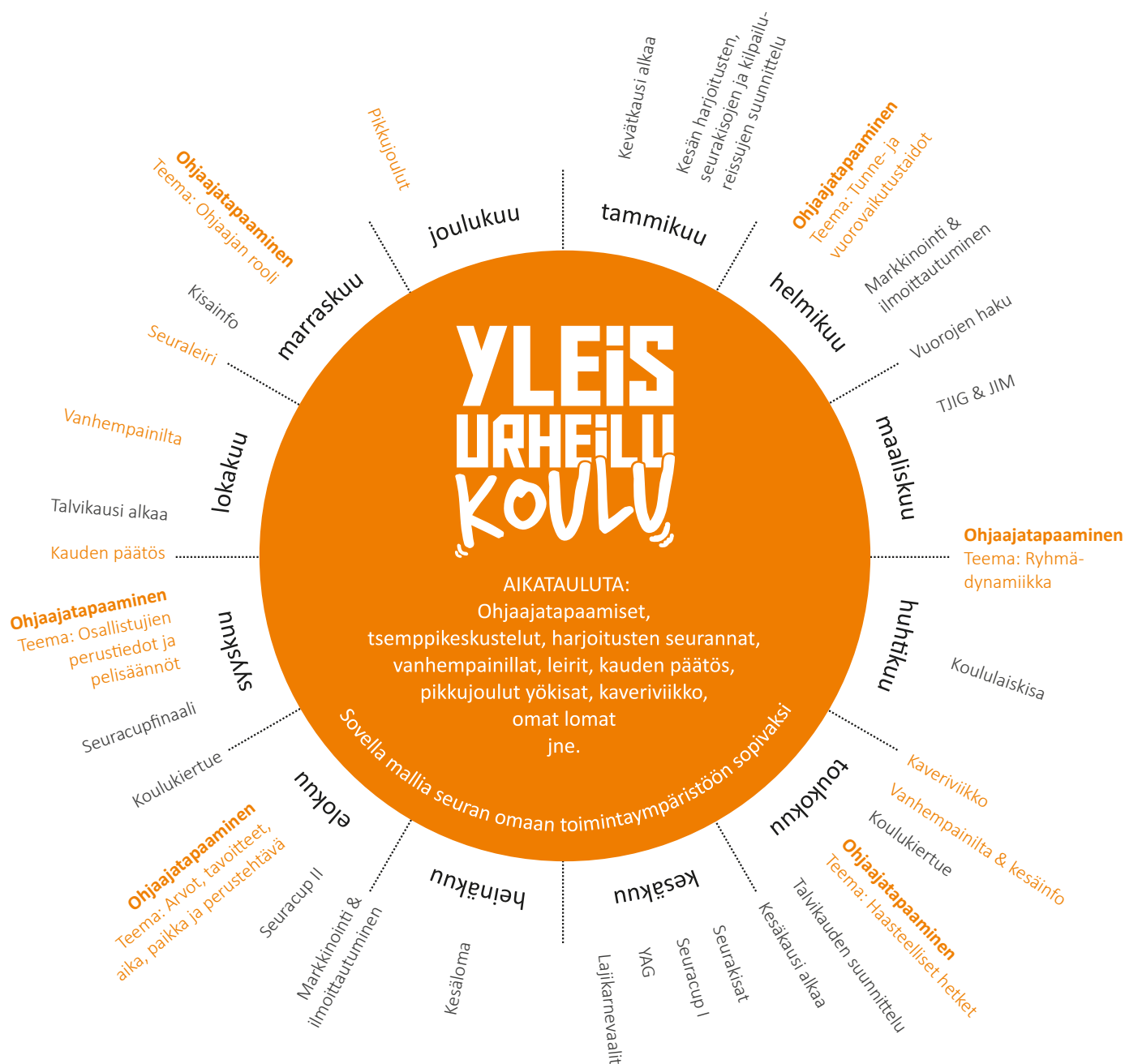
- ☐ Olen aidosti läsnä.
- ☐ Tulen ajoissa ennen osallistujia paikalle. Aloitan ja lopetan harjoitukset ajallaan.
- ☐ Tervehdin lapsia ja vanhempia.
- ☐ Huomaan ja kuuntelen osallistujia.
- ☐ Innostan ja kannustan.
- ☐ Rohkaisen ja annan palautetta.
- ☐ Pysäytän toiminnan ja tilanteen. Kerron, miksi näin toimitaan?
- ☐ Otan yhdessä yleisurheilukoululaisten kanssa puheeksi, millaiset harjoitukset meillä oli.
- ☐ Otan mukaan yleisurheilukoululaiset ja huolehdin yhdessä välineet paikoilleen.
- ☐ Lähden itse viimeisenä ja huolehdin, että jokainen pääsee lähtemään turvallisesti kotiin.

OHJAAJANA VUOROVAIKUTUSTILANTEISSA HUOLTAJIEN KANSSA

- ☐ Kuuntelen, kyselen ja sitoutan vanhempia.
- ☐ Pyydän vanhempia toimintaan mukaan.
- ☐ Jaan vanhemmille harjoitussuunnitelmat.
- ☐ Tiedotan vanhempia toimintaan liittyvistä asioista.

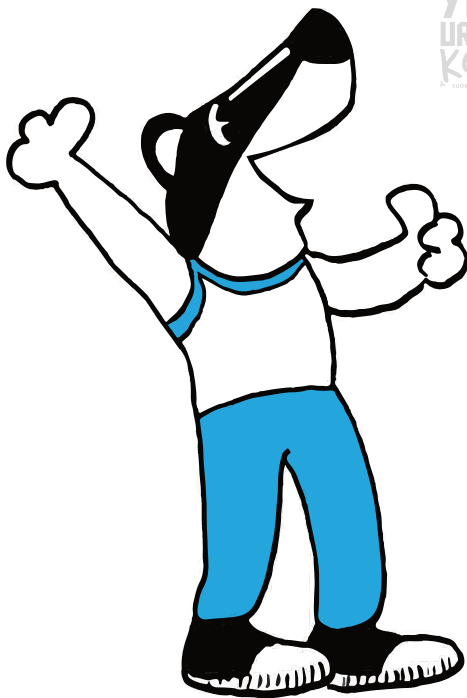
Taulukko 3. Nuorisopäällikön tehtäväkuvaus (Immonen & Leskinen 2015)

NUORISOPÄÄLLIKÖN TEHTÄVÄT
<p>URHEILIJAT ALLE 13-VUOTIAAT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Harjoitusrungon luominen <input type="checkbox"/> Ilmoittautumisten vastaanotto <input type="checkbox"/> Ryhmäjaot <input type="checkbox"/> Tilat ja välineet
<p>OHJAAJAT JA VALMENTAJAT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rekrytointi <input type="checkbox"/> Ohjaajien työsopimukset <input type="checkbox"/> Perehdytys <input type="checkbox"/> Koulutus (Sisältää seuran sisäisen koulutuksen mm. harjoitusten seuranta) <input type="checkbox"/> Työhyvinvointi (Ohjaatapaamiset, tsemppikeskustelut ja yhteiset tapahtumat)
<p>KILPAILU- JA LEIRITOIMINTA</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Yhteisten kisareissujen järjestäminen (YAG, TJIG, seuracup, pm-kisat) <input type="checkbox"/> Joukkueiden valinnat (seuracup, viestit, seuraottelut) <input type="checkbox"/> Matalankynnysten seurakisojen organisointi <input type="checkbox"/> Seuraleirit (kotimaa)
<p>VIESTINTÄ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tiedottaminen (lasten vanhemmat ja valmentajat) <input type="checkbox"/> Sähköpostiliikenne <input type="checkbox"/> Nettisivujen päivitys <input type="checkbox"/> Sosiaalinen media <input type="checkbox"/> Lehdistö <input type="checkbox"/> Markkinointi (koulukiertue, esite toiminnasta, liikuntapahtumiin osallistuminen, yhteistyö muiden seurojen ja kaupungin kanssa)
<p>VALMENTAMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Valmentaminen mahdollisuuksien mukaan

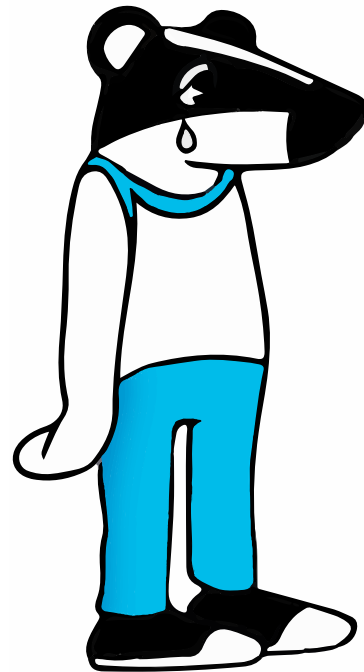


Kuvio 1. Ohjaustoiminnan vuosikello (mukailtu Immonen & Leskinen 2015)

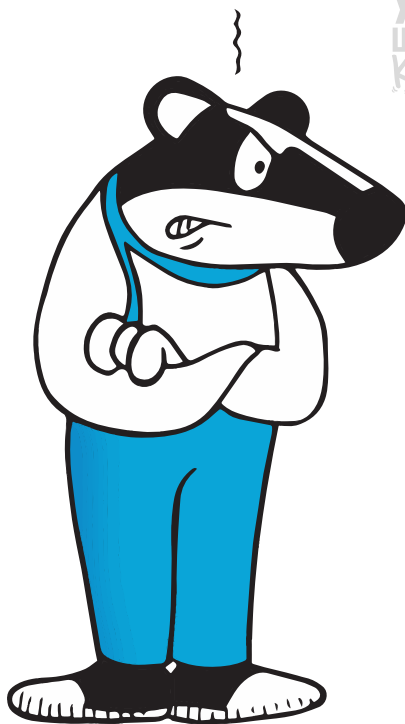
HYVÄÄ OHJAAMINEN ON TAITO			
HARJOITUSTEN SEURANTALOMAKE			
OHJAAJA / RYHMÄ		PVM	
TAVOITTEET		HUOMIOITA	
ASIATAVOITTEET	Harjoituksilla on tavoite ja sen mukainen suunnitelma.		
	Tavoitteiden mukaisia asioita harjoitellaan, vaikka suunnitelma muuttuisi.		
	Harjoituksissa on paljon monipuolista liikettä, vähän seisoskelua ja odottelua.		
	Osallistujilla on myös mahdollisuus vaikuttaa harjoitusten sisältöön ja toteutukseen.		
	Harjoituksissa on sopivasti haasteita.		
	Harjoituksissa tapahtuu oppimista.		
	Toiminta on turvallista.		
TUNNETAVOITTEET	Ohjaaja huomioi jokaisen lapsen ja vanhemman.		
	Ohjaaja huolehtii, että jokainen pääsee osallistumaan, eikä jää ryhmän ulkopuolelle.		
	Ohjaaja on aidosti läsnä ja osallistuu itsekin toimintaan.		
	Harjoitusten ilmapiiri on positiivinen ja kannustava.		
	Ohjaaja antaa palautetta ja ottaa sitä myös vastaan.		
	Harjoituksissa on tilaa vuoropuhelulle, lasten oivalluksille ja epäonnistumisille.		
	Ohjaajalla on tilanneherkkyyttä ja kykyä toimia haasteellisissa hetkissä.		
VASTUUHENKILO		SEURAAVA TAPAAMINEN	



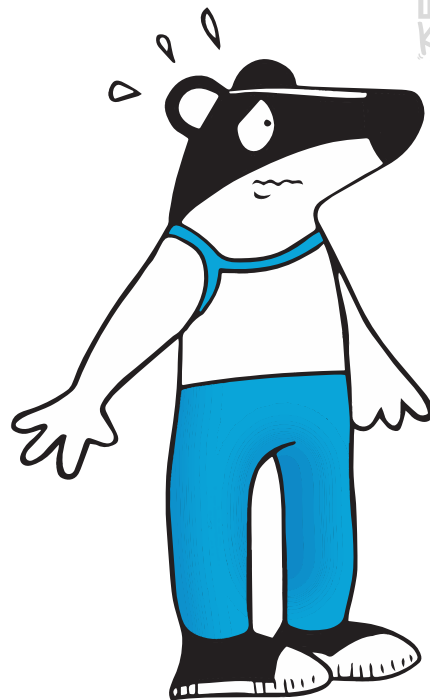
ILO



SURU



VIHA



PELKO



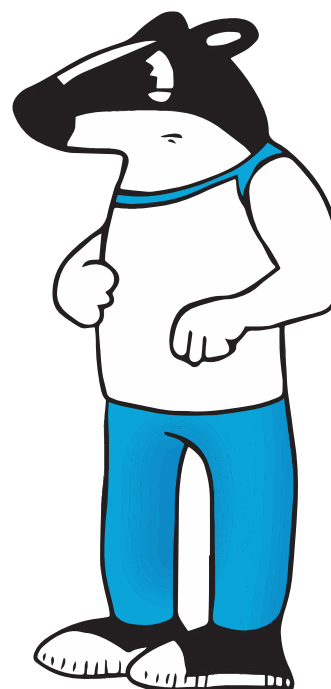
VOITONRIEMU



PETTYMYS



HÄMMÄSTYS



JÄNNITYS

DIPLOMI

OLET KAIKKIEN KAVERI.

Olet luonteeltasi iloinen,
autat toisia ja otat muut huomioon.
Pyydät leikkiin mukaan,
hymyilet ja moikkaat!

Hienoa!
Jatka samaan malliin!



DIPLOMI

OLET KUUKAUDEN TSEMPPAAJA.

Kannustat ja peukutat treenikavereille,
luot iloa ja hyvää meininkiä koko porukkaan.
Innostut ja saat toisetkin innostumaan!

Mahtavaa!
Jatka samaan malliin!



DIPLOMI

OLET VAUHDIKAS YLEISURHEILUKOULULAINEN.

Olet energinen ja eloisa.
Osallistut aktiivisesti kaikkeen
yhteiseen tekemiseen.

Huikeeta!
Jatka samaan malliin!



DIPLOMI

OLET TUNNOLLINEN TREENAAJA.

Olet motivoitunut ja ahkera.
Sinuun voi luottaa.

Upeaa!
Jatka samaan malliin!





Hyvä ohjaaminen on taito, joka syntyy tarkkailusta, tiedosta, vuorovaikutuksesta ja kokemuksesta. Ohjauskokemusta saa vain ohjaamalla ja osaaminen kasvaa kokemuksen kautta. Oma tyyli ja tapa löytyvät vähitellen.

Tässä työkirjassa on tietoa, vinkkejä ja pohdintakysymyksiä tavoitteellisesta toiminnasta, rakentavan ja turvallisen oppimisilmapiirin tuntomerkeistä, ryhmadynamiikasta ja haasteellisista tilanteista. Kirjaan on koottu 30 harjoitetta yllä olevista teemoista.

Työkirja on osa Suomen Urheiluliiton yleisurheilukoulukonseptia ja se on tarkoitettu yleisurheilukoulun parissa toimiville lasten ja nuorten ohjaajille, valmentajille sekä toiminnasta vastaaville nuorisopäälliköille.