



# **LASTEN YLEISURHEILU- OHJAAJAKURSSIN LUOMINEN**

**Osana Suomen Urheiluliiton valmentaja-  
ja ohjaajakoulutuksen uudistusta**

**Ella Salmela**

**Kehittämishankeraportti  
Heinäkuu 2008**



**JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Ammatillinen opettajakorkeakoulu*

Tekijä(t)  SALMELA, Ella	Julkaisun laji Kehittämistyö	
	Sivumäärä 35	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen <input type="checkbox"/> saakka	
Työn nimi LASTEN YLEISURHEILUOHJAAJAKURSSIN LUOMINEN osana Suomen Urheiluliiton ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen uudistusta		
Koulutusohjelma Vocational teacher education		
Työn ohjaaja(t) BURNS, Eila		
Toimeksiantaja(t) Suomen Urheiluliitto ry		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Työn tavoitteena oli Yleisurheilun lajiliiton eli Suomen Urheiluliiton 1-tason ensimmäisen koulutuksen, Lasten Yleisurheiluohjaajakurssin, luominen. Työ on osa Suomen Urheiluliiton koko ohjaaja- ja valmentajakoulutusjärjestelmän uudistusta, joka on aloitettu vuonna 2006 suomalaisen yleisurheilun strategian johdattamana.</p> <p>Työssä selvitetään Lasten Yleisurheiluohjaajakurssin rakentuminen alusta loppuun saakka askel askelelta. Liikkeelle on lähdetty kentän toiminnan sekä nykyisen koulutuksen arvioinnista erilaisten työkalujen avulla. Työ kuvaa kurssin osaamistavoitteiden ja oppisisällön, kurssin pituuden ja rakenteen, kurssin oppimiskäsityksen, kouluttajatuen, kouluttajamateriaalin sekä lasten yleisurheiluohjaajan käsikirjan syntyprosessin. Työssä on selvitetty lisäksi suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen tilaa, koulutus uudistuksen taustoja sekä uudistuksen oppimiskäsityksiä, joista tärkeimmät ovat kokemuksellinen oppiminen, sekä ydinkeskeinen motorinen oppiminen.</p> <p>Työ osoittaa Lasten Yleisurheiluohjaajakurssin rakentumisen olleen pitkäjänteisen ja yksityiskohtaisesti suunnitellun prosessin tulos. Onnistumiseen on vaikuttanut oleellisesti huolellinen arviointi- ja selvitystyö koulutuksen rakentamisen pohjalle, Suomen Urheiluliiton valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämisryhmän panos koulutusjärjestelmän perusteiden luomisessa, kokeneiden kouluttajien palaute, sekä asiantuntijoiden apu. Kirjoittajan ammatilliset opettajaopinnot ovat tukeneet työtä myös valtavasti.</p> <p>Lasten Yleisurheiluohjaajakurssin tuloksia on liian aikaista vielä arvioida, mutta prosessi sen kehittämiseksi on ollut onnistunut. Myös ensimmäiset palautteet sekä kouluttajilta, että kurssilaisilta osoittavat että koulutuksesta näyttäisi muodostuneen vuorovaikutteinen oppimistilanne, joka vie suomalaista yleisurheilua oikeaan suuntaan eli laadukkaisiin, tehokkaisiin ja hauskoihin yleisurheilutreeneihin.</p>		
Avainsanat (asiasanat) kehittäminen, koulutus, liikunta, oppimiskäsitykset, urheilu, uudistukset, valmennus, ohjaajakoulutus, valmentajakoulutus, ydinkeskeinen motorinen oppiminen, yleisurheilu		
Muut tiedot		

Author(s) SALMELA, Ella	Type of Publication Development project report	
	Pages 35	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until	
Title  CREATION OF CHILD ATHLETICS INSTRUCTOR COURSE as a part of instructor and coach education renewal in Finnish Athletics.		
Degree Programme Vocational teacher education		
Tutor(s) BURNS, Eila		
Assigned by Suomen Urheiluliitto ry – Finnish Athletics		
Abstract <p>The aim of my development work was to create level 1 course called Child Athletics Instructor course for Finnish Athletics, the federation of track and field.. The work is part of the total renewal of instructor and coach education in Finnish Athletics and it has started in 2006 as a result of the strategy made for Finnish track and field.</p> <p>The development work explains step by step, how the course have been built up. The first step was to evaluate education as it was and activities in the field ie. sports clubs. The work describes what are the learning aims, learning content and learning concept of the course and what is the length and stucture of the course. It also descrobes what kind of material and support is given to educators and participant of the course. The work clarifies also Finnish coach and instructor education system and development and gives background information for the education renewal of Finnish Athletics. Important role is given to chosen learning concepts , most importantly to experiential learning and core based motor learning.</p> <p>The work shows the intense and detailed process behind the Child Education Instructor – course. The key factors to the succesfull course have been careful evaluation work, the effort of education development team of Finnish Athletics and the feedback and valuable information of experienced educators and child sports experts. Writer’s vocational teacher studies have supported the work enormously.</p> <p>It is too early to evaluate the results of the course yet, but the developmet process behind it has been succesfull. The first feedback from the educators and participants of the course is also positive. It shows that the course supports interactive learning well and this will hopefully lead Finnish track and field to it’s aim which is good quality, effective and fun track and field training.</p>		
Keywords athletics, coach, education, instructor, renewal, sport, learning concepts, core based motor learning		
Miscellaneous		

# SISÄLTÖ

<b>1 STRATEGIASTA KOULUTUSUUDISTUKSEEN.....</b>	<b>2</b>
<b>2 OHJAAJA- JA VALMENTAJAKOULUTUS SUOMESSA .....</b>	<b>3</b>
2.1 Ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen kehittämistyö.....	4
2.2 Suomen Urheiluliitto ohjaajien ja valmentajien kouluttajana .....	5
<b>3 SUOMEN URHEILULIITON KOULUTUSUUDISTUS .....</b>	<b>6</b>
3.1 Koulutus uudistuksen johtaminen.....	7
3.2 Yhteisiä linjauksia koulutus uudistuksessa.....	8
3.3 Kentän toiminnan ja koulutuksen arviointi lähtökohdaksi uudistukselle.....	9
3.4 Arvioinnin tuloksia Lasten Yleisurheiluohjaajakoulutuksen näkökulmasta. .	10
<b>4 KOULUTUSTEN PEDAGOGISET VALINNAT.....</b>	<b>12</b>
4.1 Lähtökohta.....	12
4.2 Kohti valittua oppimiskäsitystä ja opetusmenetelmiä.....	13
4.3 Konstrukttiivinen oppiminen.....	14
4.4 Kokemuksellinen oppiminen.....	15
4.5 Ydinkeskeinen motorinen oppiminen.....	16
<b>5 LASTEN YLEISURHEILUOHJAAJAKURSSIN SYNTY.....</b>	<b>18</b>
5.1 Starttikurssista Lasten Yleisurheiluohjaajakurssiksi.....	19
5.2 Kurssin osaamistavoitteet ja oppisisältö.....	19
5.3 Kurssin pituus ja rakenne.....	20
5.4 Kurssin oppimiskäsityksen ilmentyminen kurssin toiminnassa.....	21
5.5 Kouluttajatuki.....	22
5.6 Kouluttajan materiaali.....	23
5.7 Yleisurheilua 7-11 vuotiaille – lasten yleisurheiluohjaajan käsikirja .....	25
<b>6 AJATUKSIANI KOULUTUSUUDISTUKSESTA.....</b>	<b>26</b>
6.1 Koulutuksen palautetta.....	26
6.2 Prosessin onnistumisen avaintekijät.....	27
6.3 Uudistuksen anti suomalaiselle yleisurheilulle.....	28
6.4 Prosessin oppi minulle.....	28
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>29</b>
<b>LIITTEET.....</b>	<b>30</b>
Liite 1: Lasten Yleisurheiluohjaajakurssin kurssiesite.....	31
Liite 2: Lasten Yleisurheiluohjaajakurssin kulku.....	32
Liite 3: Lasten Yleisurheiluohjaajan käsikirjan sisällysluettelo.....	35

# 1 STRATEGIASTA KOULUTUSUUDISTUKSEEN

Yleisurheilu on yksi maailman harrastetuimmista urheilulajeista. Myös Suomessa yleisurheilu on kolmen harrastetuimman lajin joukossa. Hyvä yleisurheilu rakentuu osaavien, innostavien ja sitoutuneiden ohjaajien ja valmentajien sekä aktiivisten seuratoimijoiden varaan. Suomessa yleisurheilun ohjausta ja valmennustoimintaa tehdään pääosin vapaaehtois pohjalta, vaikka ammattimaisuus lajin parissa on myös kasvussa. Koulutus onkin lajin kehittymisen tärkein kulmakivi. Hyvä ohjaaja- ja valmentajakoulutus antaa tuleville tai jo työtään tekeville ohjaajille ja valmentajille työkaluja hyvän yleisurheilutoiminnan toteuttamiseen.

Suomessa yleisurheilun ja siten myös sen ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen kehittämistä vastaa yleisurheilun lajiliittona Suomen Urheiluliitto. Kun Suomen Urheiluliitto (SUL) rakensi vuonna 2005 strategiaansa tulevalle nelivuotiskaudelle, strategian tärkeimmäksi tavoitteeksi määriteltiinkin yleisurheilutoiminnan elinvoiman lisääminen harrastajamääriä kasvattamalla sekä laadukasta yleisurheilutoimintaa järjestämällä. Strategian toteuttamisen yhdeksi tukipilariksi valittiin koulutus. (Yleisurheilun strategia 2006-2009, 2005).

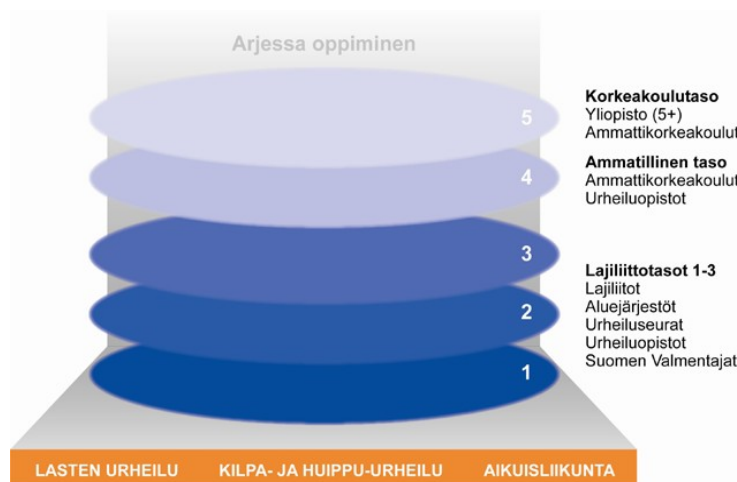
Suomen Urheiluliiton ohjaaja- ja valmentajakoulutusta lähti tarkastelemaan ja kehittämään vuoden 2006 alussa Suomen Urheiluliiton uusittu organisaatio, minä mukaan lukien. Lähtökohtana oli arvostettu mutta vanhentunut koulutus, jonka puutteet näkyivät kentän toiminnassa ohjaaja- ja valmentajakeskeisenä toimintana ja sitä kautta hieman tehottomana oppimisena. Tavoitteena oli nykyaikainen koulutus, jonka läpi käyneet ohjaajat ja valmentajat pystyvät toteuttamaan yksilölähtöistä, mutta tehokasta ja hauskaa ryhmässä tapahtuvaa yleisurheilutoimintaa.

Minun tehtäväkseni uuden koulutuksen rakentamisessa tuli alle 12-vuotiaiden lasten ohjaajien koulutus. Tämä oli luonteva tehtävä minulle, sillä työni Suomen Urheiluliiton Seura- ja nuorisopäällikkönä on antaa yleisurheiluseuroille ja sen toimijoille toimintamalleja ja työkaluja, joilla tehdään innostavaa ja laadukasta lasten yleisurheilutoimintaa. Koulutus on juuri yksi tärkeimpiä näistä työkaluista. Tehtävä oli minulle myös mieluinen, sillä olen ollut aikanaan vahvasti luomassa ensimmäistä

lasten yleisurheiluohjaajakoulutusta ns. Starttikurssia, kirjoittamassa ohjaajamateriaalia ja kouluttamassa useita eri koulutuksia lajin parissa. Arvelin, että ammatillisissa opettajakoulutuksessa oppimani tiedot ja sitä kautta omaksutut taidot tulevat suureksi hyödyksi tässä koulutuksen kehittämistyössä. Kehittämistyössä pääsen yhdistämään vahvan asiantuntemukseni pedagogisiin taitoihin ja näkemykseen, joista ammennan lisätietoa opettajaopinnoissani. Suomen Urheiluliitto hyötyy koulutuksestani uuden tiedon muodossa ja toisaalta itse pääsen soveltamaan opittua tietoa suoraan käytäntöön ja kehittämään siten itseäni kouluttajana.

## 2 OHJAAJA- JA VALMENTAJAKOULUTUS SUOMESSA

Suomessa ohjaaja- ja valmentajakoulutusta toteutetaan viisiportaisen järjestelmän mukaisesti, johon siirryttiin vuonna 1994. Se perustuu ENSSEE:n (European Network of Sport Science, Education & Employment) yleiseurooppalaiseen vertailujärjestelmään. Tässä järjestelmässä tasot 1-3 ovat lajiliittojohtoisia koulutuksia, taso 4 ammatillista koulutusta ja taso 5 korkeakoulussa tapahtuvaa koulutusta. Koulutustasoille on määritelty tutkintojen vähimmäistuntimäärät. (Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet, 2007, 11).



KUVIO 1: Ohjaaja- ja valmentajakoulutus Suomessa. Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet. 2007.

Urheilun lajiliitot, kuten myös yleisurheilun lajiliitto Suomen Urheiluliitto, järjestävät aluejärjestöjen ja urheiluopistojen kanssa yhteistyössä oman lajinsa tasojen 1-3 koulutusta. Lajiliitot lukevat muiden koulutusohjelmien ja tutkintojen opintoja hyväksi valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen tasoille 1-3 erikseen sovittavalla tavalla. Näyttötutkintoina toteutettavat, Opetushallituksen tutkintojen perusteisiin nojaavat Valmentajan ammattitutkinto ja Valmentajan erikoisammattitutkinto, ovat 4-tason koulutusta. Korkeimman eli 5 tason valmentaja- ja ohjaajakoulutusta antaa Jyväskylän Yliopiston liikuntabiologian laitos valmennus- ja testausopin maisterikoulutuksessa (300 op). Sen lisäksi tiedekunta myöntää 5+ -todistuksen opintojen jälkeisen valmennuskokemuksen ja tieteellisen työn perusteella. Liikunnanohjauksen perustutkinto (120 ov) ja ammattikorkeakoulujen liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmat (210 op) sijoittuvat tasoille 2-5 niiden laajuuksien ja sisältöjen mukaan. Myös Työväen Urheiluliitto ja Finlands Svenska Idrott tuottavat lajiliittojen valmentaja- ja ohjaajakoulutusta tukevia koulutuspalveluja”(Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet, 2007, 11).

## **2.1 Ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen kehittämistyö**

Vuonna 2006 käynnistettiin valtakunnallinen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehitystyö VOK-hankkeen avulla. VOK on lyhenne sanoista valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämistyö. Se on Suomen Liikunnan ja Urheilun, Nuoren Suomen, Olympiakomitean, Kuntoliikuntaliiton ja Suomen Valmentajien yhteinen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanke. Lajit kehittävät omien erityispiirteidensä ja kulttuurinsa mukaisia koulutuskokonaisuuksia valtakunnallisen rakenteen puitteissa. (Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet, 2007, 7-8).

Hankkeen mukaan sen kehittämistyön tuloksena valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen toimintatavoissa painotetaan oppijan tarpeesta lähtevää, yksilöllistä ja käytännönläheistä oppimista. Osaaminen, laatu ja ammattimaisuus ovat avainsanoja sekä suomalaisen valmennuksen ja ohjauksen että koko kansallisen liikuntakulttuurin menestymisessä. Hankkeen tavoitteet ovat seuraavat: 1) lajien 1-3 tasojen koulutuksen kehittäminen niin, että eri lajeissa samalla tasolla järjestettävä koulutus

on osaamistavoitteiltaan ja vaatimustasoltaan yhdensuuntaista 2) jatkuvan kehittämisen ajatus vakiinnutetaan lajiliittojen koulutukseen 3) yhteistyötä ja vuorovaikutusta verkoston kaikilla tasoilla lisätään ja käytännön ratkaisuja tuotetaan lajiliittojen koulutustoiminnan ongelmiin. (Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet, 2007, 7-8).



KUVIO 2: Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämistyön toimintaympäristö.

Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet, 2007, 12.

Tavoitteiden pohjalta hankkeen tuloksena syntyi ”Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet”. Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet on työkalu jonka päätarkoitus on tukea lajiliittojen koulutuksen rakentamista ja kehittämistä. Se antaa lajien koulutukseen mallin yhteisestä rakenteesta, oppimiskäsityksestä ja toimintatavoista. (Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet, 2007, 7-8).

## 2.2 Suomen Urheiluliitto ohjaajien ja valmentajien kouluttajana

Suomen Urheiluliitto on yleisurheilun lajiliitto. ”Suomen Urheiluliiton toiminnan tarkoituksena on innostaa ja palvella jäseniään tuottamaan kansainvälisesti menestyviä yleisurheilijoita sekä laadukasta, arvostettua ja koko yhteiskunnan kattavaa yleisurheilutoimintaa lapsi-, nuoriso-, kilpa- ja huippu-urheilijoiden sekä harrastajaliikkujen ja urheilun seuraajien tarpeisiin” (Yleisurheilu kouluttaa 2008, 2008, 2) . Tätä työtä tehdään tukemalla seuratoimintaa toimintamallein ja koulutuksen avulla, sekä jakamalla osaamista, asiantuntijuutta ja resursseja valmennukseen sekä huippu-urheiluun. Suomen Urheiluliiton jäsenenä on 82 0 seuraa ympäri Suomen. Ja



kilpailulisenssin omaavia yleisurheilun aktiiviharrastajia on 30 000 (Yleisurheilu kouluttaa 2008, 2008, 2). Kun tähän määrään lisätään runsas määrä lisensittömiä lapsi- ja nuorisoyrheilijoita sekä muut yleisurheilun parissa toimijat, kohoaa yleisurheiluharrastajien määrä reilusti yli 100 000 harrastajan.

Suomen Urheiluliiton koulutus sisältää 1) ohjaaja- ja valmentajakoulutusta, 2) tuomari- ja toimitsijakoulutusta sekä 3) seurakehittämisen/ seuratoimijakoulutusta (Yleisurheilu kouluttaa 2008, 2008, 2). Ohjaaja- ja valmentajakoulutuksella on suomalaisessa yleisurheilussa hyvin pitkä ja kunniakas historia. Sen merkitys yleisurheilun menestykseen on myös suuri. Koulutus on erittäin arvostettu koko liikuntakentässä ja yleisurheiluvalmentajia/ -ohjaajia houkuttelee jatkuvasti muiden lajien valmennuksen pariin.

Suomen Urheiluliiton ohjaaja- ja valmentajakoulutus on tasojen 1-3 koulutusta. Tason 1 koulutus on ohjaajakoulutusta alle 15 vuotiaiden ohjaajille käsittäen kaksi kurssia. Näistä ensimmäinen on aloittelevan ohjaajan koulutus alle 12 vuotiaiden ohjaajille, ja toinen on ohjaajakoulutus 12-15 vuotiaiden ohjaajille. Tason 2 koulutus on valmentajakoulutusta 15-17 vuotiaiden valmentajille ja se käsittää yhden kurssin. 3-tason ja yhden kurssin mittainen koulutus käsittää valmentajakoulutuksen 18 vuotiaiden ja vanhempien valmentajille. (Yleisurheilu kouluttaa 2008, 2008, 4-9.) Ensimmäisen tason koulutuksen käy vuosittain noin 600 henkilöä, ja näistä ensimmäisen koulutuksen osuus on tuo 500 henkilöä. Toisen tason koulutukseen osallistuu vuosittain noin 80 henkilöä ja kolmannen tason koulutukseen noin 60 henkilöä. Koulutusrakenne on ollut yllämainitun kaltainen jo pitkään ja se kertoo paljon koulutuksen arvostuksesta.

### **3 SUOMEN URHEILULIITON KOULUTUSUUDISTUS**

Vuonna 2005 Suomen Urheiluliiton liittovaltuusto hyväksyi uuden strategian vuosille 2006-2009. Tämän tärkein tavoite on lisätä yleisurheiluseurojen elinvoimaa harrastajamääriä kasvattamalla sekä harjoittelun laatua parantamalla. Tämä strategian tavoite on ollut lähtölaueaus ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen kehittämistyölle Suomen Urheiluliitossa. Koulutus valittiin yhdeksi strategian toteuttamisen

päätyökaluista ja Suomen Urheiluliitto sai samalla historiansa ensimmäisen koulutuspäällikön.

Suomen Urheiluliiton ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen uudistustyö alkoi vuonna 2006 samanaikaisesti kuin yleinen tasojen 1-3 koulutusten kehittämistyö Suomen Liikunnan ja Urheilun koordinoiman VOK hankkeen johdolla. Suomen Urheiluliitossa tehtiin päätös seurata mahdollisimman pitkälti VOK-työn rytmiä uudistuksessa, jotta tuosta kehittämishankkeesta ja sen tuotoksista saataisiin mahdollisimman suuri hyöty SUL:n koulutus uudistukselle. Koska yleinen uudistamistyö alkoi koulutuksen perusteiden uudistamisesta ja tason 1-koulutuksen miettimisestä, nähtiin koulutus uudistus tärkeäksi tehdä Suomen Urheiluliitossakin tässä rytmissä. Tällä rytmillä haluttiin taata se, että kurssien perusteet ja pedagogiset perusteet ovat yhtäläiset. Toisaalta uudistettaessa koulutukset alemmalta tasolta kohti ylempää, pystytään koulutukset rakentamaan toistensa pohjalle aina edelliseen tukeutuen. Tämä ajatus tukee myös nykyaikaista oppimiskäsitystä.

### **3.1 Koulutus uudistuksen johtaminen**

Koulutus uudistusta ryhtyi johtamaan Suomen Urheiluliiton koulutuspäällikkö Tapio Rajala. Hän kokosi ympärilleen koulutuksen kehittämisryhmän ns. VOK-tiimin. Tähän kutsuttiin huippu-urheilujohtaja Jarmo Mäkelä, seura- ja nuorisovalmennuspäällikkö Marko Ahtiainen, minut eli seura- ja nuorisopäällikkö Ella Salmela, pikajuoksujen lajivalmentaja Petteri Jouste sekä para-yleisurheilun lajikapteeni Tero Linja. Ryhmä valittiin koulutusvastuualueiden mukaan, sillä jokainen tiimimme jäsen vastasi myös työnkuvansa puolesta yhdestä koulutuksesta tai sen jonkin yhteisen osan kehittamisestä. Minun vastuulleni tuli luonnollisesti työnkuvastani johtuen alle 12 vuotiaiden lasten ohjaajien koulutuksen kehittämistyöstä. Tämä tarkoitti siis 1-tason ensimmäistä kurssia. Lisäksi haluttiin löytää koulutuksellista ja pedagogista asiantuntemusta ja tätä etsittiin mm. UKK- instituutista, sekä Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitokselta eri asiantuntijoilta aina aiheesta riippuen. Pajulahden Urheiluopiston kautta haettiin osaamista erityisesti verkko-opiskeluratkaisuihin.

### 3.2 Yhteisiä linjauksia koulutusuudistuksessa

Kehittämistiimimme tehtäväksi tuli Suomen Urheiluliiton uuden ohjaaja- ja valmentajakoulutusjärjestelmän luomisen. Tähän sisältyi koulutusten tarpeen ja määrän tarkastelu, koulutusten nimeäminen, koulutusten osaamistavoitteiden ja oppisisältöjen rakentaminen ja yhtenäisen oppimiskäsityksen löytäminen. Lisäksi tarkastelimme yhdessä tiettyjä aihealueita, kuten parayleisurheilua sekä tyttöjen ja poikien ohjauksen ja valmennuksen eroavaisuuksia.

Koulutusten nimet ja osaamistavoitteet rakentuivat yhdessä kohtuullisen helposti, sillä ryhmällämme oli paljon näkemystä ja kokemusta kentän toiminnasta. Oppisisällöistä teimme ratkaisuja kentän toiminnan ja toiminnan arvioinnin jälkeen, josta kerron seuraavassa luvussa. Tämän pohjalta pääsimme tekemään päätökset koulutuksen nimistä ja rakenteesta.

Taso	Uusi koulutus	Vanha koulutus
3	Valmentajatutkinto (150 tuntia)	Liittovalmentaja
2	Nuorisovalmentajatutkinto (100 tuntia)	Seuravalmentaja
1	Nuorten Yleisurheiluohjaajakurssi (40 tuntia)	Yleisurheiluohjaaja
1	Lasten Yleisurheiluohjaajakurssi (12 tuntia)	Starttikurssi

KUVIO 3: Suomen Urheiluliiton uusi ja vanha ohjaaja- ja valmentajakoulutusjärjestelmä. Yleisurheilu kouluttaa 2008, 2008, 4.

Yhtenäisestä oppimiskäsityksestä keskustelimme yleisesti, ja lähdimme etsimään oppimiskäsitystä kognitiiviseen oppimiskäsitykseen nojaavien oppimiskäsitysten pohjalta. Ydinkeskeisen motorisen oppimisen valitsimme yksimielisesti yhdeksi näistä käsityksistä tukemaan nimenomaan yleisurheilutaitojen opettamista. Muista kognitiiviseen oppimiskäsitykseen pohjautuvista oppimiskäsityksistä keskustelimme paljon, ja vaihtoehtoisiksi nousivat konstruktiiivinen oppiminen, kokemuksellinen oppiminen sekä yhteistoiminnallinen oppiminen. Mielestämme oli selvää, että

painotuseroja eri koulutustasoilla voi olla, sillä mentäessä eteenpäin ohjaajasta valmentajaksi, tulee analysoinnin ja tarkastelun osuuden kasvaa ja käytännön tekemisen ja kokemisen vähentyä. Parayleisurheilun roolista sekä poikien ja tyttöjen urheilun erityispiirteistä keskustelimme jokaisen koulutustason osalta, ja pääsimme siinä myös yhtenevään ratkaisuun.

### **3.3 Kentän toiminnan ja koulutuksen arviointi lähtökohdaksi uudistukselle**

Uudistustyön pohjaksi tarvittiin kentän toiminnan ja olemassa olevan koulutuksen arviointia. Halusimme löytää olemassa olevan koulutuksen vahvuudet ja heikkoudet tarkastelemalla koulutuksia ja koulutettujen ohjaajien ja valmentajien toimintaa kentällä. Jotta vahvuudet ja heikkoudet voitiin löytää, täytyi ensin löytää työkalut tarkastelulle ja tarkastella niiden avulla koulutuksia ja koko järjestelmää monipuolisesti eri näkökulmista.

Yhdeksi tehokkaimmista arvioinnin työkaluista osoittautui yleisurheilutoiminnan seuraaminen seurakäyntien avulla sekä ihan yleisesti. Seurakäynnit ja seuratoiminnan arviointi on yksi tärkeistä toimintatavoista Suomen Urheiluliitossa, joten tämä arviointi sujui luontevasti jokaisen SUL:n työntekijän toimesta päävastuun näistä kantaessa Seurapalveluyksikön työntekijät minä mukaanlukien. Henkilökohtaisesti seurakäynnit ja erityisesti nuorisotoiminnan laatuseurojemme eli sinettiseurojemme auditointikäynnit avasivat silmäni huomaamaan koulutuksemme haasteet. Tehtyäni yli 20 seurakäyntiä puolen vuoden aikana, seurattuani lasten yleisurheiluharjoituksia näissä, keskusteltuani seuratoimijoiden kanssa näissä seuroissa, ja keskusteltuani tiimimme sekä muiden kolleegoideni kokemista seurakäynneistä, minulle muodostui selkeä kuva siitä mitkä olivat toiminnan haasteet, joihin alle 12-vuotiaiden lasten ohjaajille tarkoitetun koulutuksen tulisi valmentaa.

Toiseksi tärkeäksi koulutuksen arviointityökaluksi valittiin koulutuksiimme osallistuneiden palaute. Koska palautetta ei oltu kerätty yhtäläisillä menetelmillä eri kursseilta, jäi merkittäväksi vastaukset kysymyksiin, jotka oli kerätty lähes jokaisen koulutuksen osalta. Näitä olivat vastaukset kysymyksiin: 1) ”Mitä toivot tältä

koulutukselta” 2) Mitä jäit kaipaamaan koulutuksen osalta/ mitä olisit halunnut tehtävän toisin ja 3) Mitkä olivat hyvät/ kehittämisen arvoiset asiat koulutuksessa. Kun vastauksia näihin kysymyksiin tarkasteltiin kyseisen kurssin tavoitteiden ja sisällön valossa, niille muodostui merkitys kehittämistyössä.

Kurssin osallistujien palautteen lisäksi arvokasta palautetta kerättiin kurssien kouluttajilta. Meistä kehittämistiimin jäsenistä jokainen kyseli palautetta oman vastuukurssinsa kouluttajilta. Itse tapasin useita kouluttajiamme ja keskustelin heidän kanssaan heidän kokemuksistaan kurssien kouluttajina sekä heidän ajatuksistaan koulutusten kehittämisestä. Erityisen arvokkaaksi koin kokeneiden kouluttajiemme palautteen. Toisaalta arvokasta oli myös uusien kouluttajien palaute nimenomaan kouluttajahuollon ja koulutusmateriaalin kehittämisen näkökulmasta.

Hyvänä koulutuksen indikaattorina toimii myös se, mitä koulutus tavoittelee ja miten tavoite saavutetaan. Koska ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen lopullinen tavoite on tukea suomalaisen yleisurheilun strategiaa eli yleisurheilun menestystä lajina, kiinnitettiin arvioinnissa huomiota myös yleisurheilun harrastajamääriin, seuratoimijoiden määrään, sekä yleisurheilun menestykseen eri ikäluokissa. Muina arviointikeinoina toimivat seurakoulutuksissa ja erilaisissa tapahtumissa käydyt keskustelut seurajohtajien ja seurojen nuoriso- ja valmennuspäälliköiden kanssa.

### **3.4 Arvioinnin tuloksia Lasten Yleisurheiluohjaajakoulutuksen näkökulmasta**

Arviointityössä onnistuttiin löytämään oikeita työkaluja, sillä lähtötilanteen tarkastelu näiden avulla kertoi meille koulutuksista ja koulutustarpeesta paljon. Tarkastellessani itse näitä tuloksia oman vastuukoulutukseni näkökulmasta löysin seutaavia tuloksia. Seurakäynnit ja yleisurheilutoiminnan yleinen seuranta osoittivat, että yleisurheilun ohjaus keskittyi liian paljon yhden yleisurheilijan ohjaamiseen kerrallaan, vaikka kyse oli ryhmäharjoituksista. Lapset jonottivat harjoituksissa vuoroaan, ja liikettä sekä toistoja heille tuli erilaisissa taidoissa liian vähän. Tästä johtuva taitojen puute näkyi myös ikäkausikilpailuissa eri lajeissa. Toisaalta kykenemättömyys hahmottaa lasten yleisurheiluohjauksen toimintatapaa leimasi myös monesti seurajohtamista, jolloin

lasten ohjaajat eivät saaneet johdolta tukea työhönsä. Johtopäätös näistä huomioista oli se, että kursseilla opittu asia ei siirtynyt käytäntöön hauskaksi, mutta tehokkaaksi ja innostavaksi yleisurheiluohjaukseksi. Koulutuksen pedagogisia toimintatapoja oli siis muutettava, ja opetusmenetelmä tuli rakentaa sellaiseksi, että se jalkautuu koulutettavien toimintaan kentälle. Lasten ohjaajakoulutus oli myös saatava pakolliseksi koulutukseksi, sillä vaikka lasten ohjaaminen ei kiinnostaisikaan, on ymmärrys siitä oltava sekä valmentajalla, että myös seurajohdolla.

Koulutukseen osallistuneiden palaute puolestaan näytti, että koulutukseen oltiin yleisesti aika tyytyväisiä. Asia, johon toivottiin erityistä parannusta, oli koulutusmateriaali. Koulutusmateriaalin osalta toivottiin erityisesti tietoa yleisurheilun tekniikoiden opettamisesta eri ikäisille, lisää esimerkkejä hyvistä harjoitteista ja erityisesti tietoa harjoitusten suunnitteluun. Lisäksi koulutettavat esittivät huolensa siitä, että opittavaa oli kursseilla paljon. Erityistä huomiota silmissäni kiinnitti se, että koulutukset ja niiden palaute näytti vaihtelevan paljon, riippuen siitä, kuka sen kouluttajana oli toiminut. Koulutusmateriaali tarvitsi siis parannusta ja täydennyksiä ja kouluttajat tarvitsivat ohjausta ja tukea työlleen, jotta koulutusten tasalaatuisuus ympäri Suomen pystytään turvaamaan.

Kouluttajat toivoivat selkeää koulutusohjetta sekä opetusmateriaalia koulutukselleen. Myös kouluttajien keskinäisiä tapaamisia toivottiin. Kun nämä toiveet yhdistettiin huomioon koulutuksen vaihtelusta kouluttajasta riippuen, oli johtopäätöksenä se, että koulutuksille tarvittiin selkeä koulutusohje, kouluttaja- ja opetusmateriaali sekä kouluttajakoulutus/ kouluttajahuolto. Koulutuksen sisällön osalta kouluttajat toivat esille huolensa siitä, että opittavaa on liian paljon kurssiaikaan nähden. Tämä vahvisti käsitystä siitä, että koulutusten sisältöjä on selkeytettävä, oppimis/opetustapaa on mietittävä ja koulutusjärjestelmä on rakennettava selkeästi siten, että seuraava koulutus tukeutuu aina edelliseen ja siellä opittuun.

Yleisurheilun tunnuslukujen kuten harrastaja- ja toimijamäärien sekä menestyksen tarkastelu kertoi tärkeitä asioita koulutuksestamme. Harrastajamäärät eivät olleet kasvaneet vuosiin, pikemminkin olleet laskussa ja moni lopetti urheilu-uransa 12-13 vuotiaina, ennen kuin se oli ehtinyt edes kunnolla alkaa. Tämän arvioitiin olevan

seurausta lapsen ja nuoren kehitystä tukevan yleisurheiluohjauksen ja valmennuksen puutteesta eli ohjauksen ja valmennuksen laadusta. Pohja harjoittelulle rakennettiin lapsena huonosti eikä harjoittelu motivoinut enää murrosiän kynnyksellä. Myös seuratoimijoita oli entistä hankalampi saada seuraan. Tämä huomio toki heijastelee myös yleistä yhteiskunnan muutosta ja ihmisten asennetta vapaa-aikaansa, mutta se kertoo jotain toki myös lajista. Myös koulutukseen oli vaikeaa löytää osaavia kouluttajia. Kouluttajapula kertonee vaikeudesta tulla kouluttajaksi ja varmasti myös koulutuksen arvostuksen puutteesta. Yleisurheilun menestyksestäkin voidaan tehdä päätelmiä. Mikäli menestyviä yleisurheilijoita ei ole, ei vika ole urheilijoiden, vaan järjestelmän. Yleisurheilumenestys kertoo toki eniten ylimpien tasojen koulutuksesta, mutta siihen heijastuu toki myös perustava työ. Tätä perustavaa työtä on liikunnallisen taitopohjan ja liikummallisen asenteen luominen lapsena ja lisäksi massojen mukaan saaminen lajiin antamalla oppia ja mahdollisuuksia jokaiselle sitä haluavalle. Toisaalta menestys myös ruokkii kiinnostusta lajiin, joten hyvällä koulutuksella voidaan synnyttää positiivinen kierre lajiin.

## **4 KOULUTUSTEN PEDAGOGISET VALINNAT**

Arvioinnin tuloksista lähdettiin purkamaan koulutusten pohjalle soveltuvaa oppimiskäsitystä jotta voitaisiin löytää oikeat opetusmenetelmät. Tärkeää oli löytää oppimiskäsitys joka tukee nykyaikaista käsitystä tiedon muuttuvasta luonteesta ja oppijan aktiivisesta roolista tiedon jäsentäjänä. Lisäksi yhteistoiminnallisuus oli tärkeää, sillä ohjaajan ja valmentajan työ on myöskin hyvin pitkälle yhteistoimintaa urheilijan, toisten valmentajien, urheilijan kodin ja eri tahojen välillä. Oppimiskäsityksen etsimisessä tukeuduttiin jonkin verran Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämistyöhön, mutta etsittiin myös avoimesti uutta lajin haasteet, lajikulttuurin luonne ja koulutuksien luonne sekä oppijat silmällä pitäen.

### **4.1 Lähtökohta**

Suomen Urheiluliiton ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen oppimiskäsitys on ollut hyvin

behavioristinen, tiedon luonteen ollessa muuttumatonta.. Tämä johtunee siitä, että motoristen taitojen opettaminen on perinteisesti perustunut pitkään tähän oppimiskäsitykseen. Yleisurheilua on opetettu SUL:n kursseilla hyvin ohjaaja- ja valmentajajohtoisesti siirtämällä tietoa luennoiden ja taitoja mallisuorituksin oppijoille urheilijoille, ja havainnoimalla kuinka tiedon siirtäminen oppijalle on onnistunut. Koulutuksissa tämä näkyi liian suurena mallisuoritusten ja teorian tiedon kuuntelun ja katselun osuutena ja pienenä oman tekemisen ja harjoittelun osuutena. Tieto ei koskaan syventynyt ja siirtyi vain sellaisenaan kouluttajilta ohjaajille ja valmentajille. Tämä näkyy selkeästi yleisurheiluohjaajien ja valmentajien ohjaus- ja valmennustoiminnassa ryhmän motivoinnin ja hallinnan heikkoutena. Mun motivaatiota ei kyetä synnyttämään ja oppijan yksilöllistä polkua tukea riittävän monipuolisella ja runsaalla määrällisellä harjoittelulla, motorisen oppiminen on jäänyt vajaaksi. Tieto ei ole syventynyt, kun siihen ei ole ollut henkilökohtaista kosketusta ja sitä ei ole päässyt testaamaan ajoissa. Tähän tilanteeseen tarvittiin muutos. Oppimisesta oli tehtävä oppijalähtöistä ja sitä kautta tehokasta, motivoivaa.

## **4.2 Kohti valittua oppimiskäsitystä ja opetusmenetelmiä**

Halusimme siis löytää modernin oppimiskäsityksen ja sitä tukevan oppimisprosessin, joka on ohjattu mutta sisältää myös itseohjautuvuutta sekä tukea oppisisällölle. Oppimisprosessin tulisi edetä suunnitelman, mutta myös hieman oppijoiden kiinnostuksen ja tarpeen mukaan. Modernin oppimisprosessin, joka korostaa myös oppijan aktiivisuutta ja yhteistoimintaa. Koska humanistinen ihmiskäsitys ja konstruktioivinen tiedonkäsitys näyttivät tukivat tavoitettamme, etsimme oppimiskäsityksen näiden pohjalle. Konstruktioivinen oppiminen, kokemuksellinen oppiminen ja ydinkeskeinen motorinen oppiminen näyttivät vastaavan tavoitettamme kaikin tavoin, ja siksi nämä valittiin ohjaaja- ja valmentajakoulutuksemme oppimiskäsityksiksi.

Sekä konstruktioivinen, kokemuksellinen että ydinkeskeinen motorinen oppiminen korostavat oppijan aktiivista roolia ja opettajan oppimista tukevaa roolia. Näiden oppimiskäsitysten mukaan tieto on dynaamista ja muuttuvaa ja rakentuu jokaisen



oppijan omista lähtökohdista hänen tulkitsemana ja rakentamana, eikä siis ole objektiivista. Oppimisen lähtökohtana on oppijan aikaisemmat tiedot, kokemukset, ongelmanratkaisutavat ja skeemat. Skeemat ovat sisäisiä malleja, jotka ovat tiettyä ilmiötä koskevan aiemman tiedon ja kokemusten muokkaama ennakkokäsitys, jota uusi tieto muokkaa ja muuttaa jatkuvana prosessina (Tynjälä 2000, 41).

Näin muodostuu myös orientaatioperusta, jota käytetään systemaattisen opetuksen ja oppimisen apuneuvona. Engeströmin (1984) mukaan orientaatioperusta on annettu tai oppijan itse muodostama ennakkokuva, joka paljastaa pelkistetysti opittavan asian oleelliset kohdat ja yleisperiaatteen. Orientaatioperustana voi toimia esimerkiksi sisällysluettelo, kaavakuva, tai vaikkapa hyvä esimerkki asiasta. Suomen Urheiluliiton ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen orientaatioperustana toimii elimistön kypsymisen kaavio, psyko-sosiaalinen kehitys sekä ydinkeskeisen motorisen oppimisen kaavio.

Oppiminen on oppijan tietojen muokkaamista, täydentämistä ja uudelleenrakentamista. Tämä tarkoittaa sitä, että oppiminen on jatkuva syklinen prosessi, jossa eri vaihteet toistuvat yhä uudelleen ja oppiminen täydentyy. Oppimisen syklisyys merkitsee koulutusten kannalta sitä, että niitä on päivitettävä jatkuvasti, sillä tiedon kumuloituessa kentän toiminnassa, kurssilaisten osaaminenkin kasvaa ja kurssilta haetaan vuosittain hieman uusia asioita.

### **4.3 Konstruktiivinen oppiminen**

Konstruktiivinen oppiminen korostaa oppijan aktiivisen roolin kautta tapahtuvaa oppimista ja uudelleen rakennettujen tietojen kokeilemistä käytännössä.

Ymmärtäminen on tärkeää ja oppijoiden erilaisia tulkintoja tuleekin käsitellä vuorovaikutuksessa ja ongelmanratkaisun kautta, jotta oppimisesta muodostuu jokaiselle oppijalle merkityksellistä.. Oikeaan tilanteeseen sidottu oppiminen tuottaa konstruktivistisen oppimisen näkökulmasta parhaan näkökulman ja tämä ajatus tukeekin erinomaisesti valmentajan ja ohjaajan työssä oppimista. Koska jokainen

tulkitsee tietoja omasta kokemuksestaan ja sen pohjalta omalla oppimistyyllillään, on tietojen vaihteleva esitystapa tärkeää. Opettajan rooli on tukea tätä prosessia. (Tynjälä 1999, 60-67).

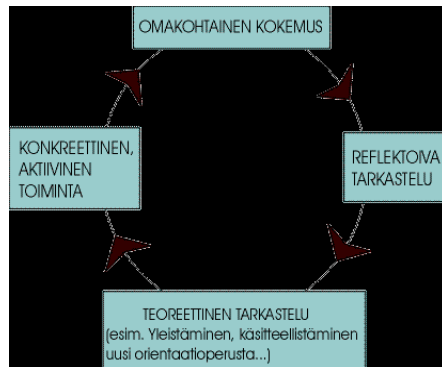
Puhtaan konstruktiiivisen oppimisen osuus kasvaa myös koulutusportaalta seuraavalle kulkiessa, sillä oppijan tiedot karttuvat ja uutta tietoa rakennetaan jo opitun ja koetun päälle. Tynjälän (1999, 60-67) mukaan yhteistyö on tärkeä konstruktivismiin liittyvä asia, ja niinpä konstruktivismissa toimitaan ryhmässä, opitaan toisilta ja tuetaan toisia. Tästä ajatuksesta muodostuu yhteistoiminnallinen oppiminen.

Konstruktiiivinen oppimiskäsitys sopii hienosti ohjaaja- ja valmentajakoulutukseen, sillä kurssilaisten tausta on hyvin heterogeeninen. Yhteistoiminnallisuuden kautta päästää kuitenkin yhteiseen tavoitteeseen siten, että jokainen tekee omat tehtävänsä ja osuutensa ryhmätöistä, pohdinnoista jne. Oppijat auttavat toisiaan, ja näin kurssin kouluttaja vain ohjailee prosessia. Tilanteeseen sidottu oppiminen sopii myös hienosti koulutukseen, sillä pääosa oppimisesta tapahtuu juuri lähijaksojen välillä ja oppimistehtävien kautta oppija arvioi itseään ja toimintaansa, sekä oppii samalla uutta. Vaihtelevien opetusmenetelmien ja oppimistehtävien käyttö luo uutta kulttuuria Suomen Urheiluliiton ohjaaja- ja valmentajakoulutukseen ja syventää tietoa oppijan kannalta auttaen häntä kytkemään tiedon omaan kokemuspohjaansa ja haastaa opiskelijaa kurssien eri vaiheissa.. Vaihtelevien oppimistilanteiden järjestely on myös kouluttajan kannalta erityisen mukavaa.

#### **4.4 Kokemuksellinen oppiminen**

Kolbin (1984) kehittämässä kokemuksellisessa oppimisessä oppiminen perustuu omiin kokemuksiin ja aktiiviseen kokeiluun. Näitä tutkimalla ja refleктоimalla arvioidaan omia kokemuksia ja opitaan ymmärtämään ilmiöitä. Kokemuksen ja tiedon pohjalta kehitetään entistä parempia toimintamalleja ja luodaan käsitteitä jäsentämään omakohtaista kokemusta ja auttamaan sen yleistämisessä ja hallinnassa. Kokeilun kautta testataan jälleen malleja malleja sekä kokemuksista, pohdinnoista ja teorioista tehtyjä päätelmiä käytännössä. Koska ohjaajan- ja valmentajan työ on paljolti

käytännönläheistä toimintaa ja oppimista tapahtuu valmennustyössä ennen ja jälkeen koulutusten, tuntuu tämä oppimiskäsitys luontevalta valinnalta yhdeksi ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen oppimiskäsityksistä. (Kupias 16-26).



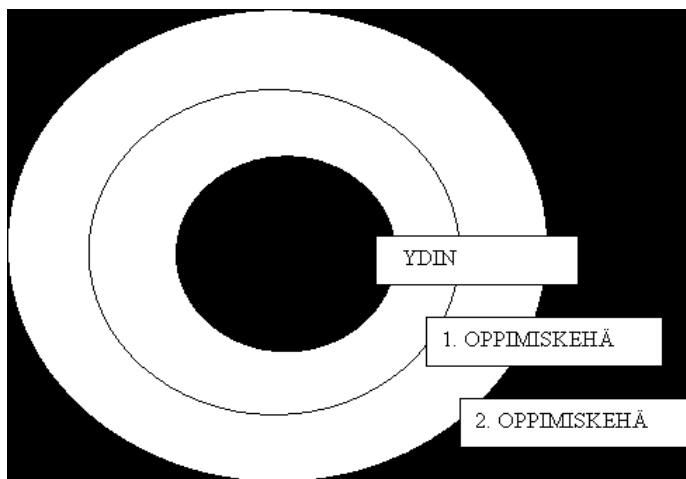
KUVIO 4: Kokemuksellinen oppiminen Kolbin (1984) mukaan.

Kursseilla kokeillaan käytännön harjoitusten kautta, mitä on yleisurheilu omien ohjattaville/valmennettaville sovellettuna ja miten erilaiset ohjaus/valmennustavat vaikuttavat oppimiseen. Tätä toimintaa reflektoidaan sitten mieleenpalauttamalla ja uudelleenkuvailemalla toimintoja, käymällä läpi kokemukseen ja oppimiseen liittyviä tunteita ja arvioimalla uudelle näitä kokemuksia vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Vuorovaikutustilanteissa, kuten ryhmätöissä ja keskusteluissa kurssilaisen ajatteluprosessit tulevat näkyviin ja tällöin niitä on mahdollista arvioida sekä kyseenalaistaa ja toisaalta oppija saa niistä palautetta. Oppimisen tavoitteena on käyttökelpoisen tietoperustan muodostuminen jota kurssilainen pystyy soveltamaan suunnitellussa yleisurheiluharjoituksissa ja valmennusohjelmia. Kurssiportaita eteenpäin mennessä kokemuksellisen oppimisen kokeileva osuus vähenee ja reflektiivinen havainnointi sekä abstrakti käsitteellistäminen puolestaan nostavat rooliaan.

#### 4.5 Ydinkeskeinen motorinen oppiminen

Ydinkeskeinen motorinen oppiminen pohjautuu konstruktiviseen oppimiskäsitykseen, jossa oppijaa ohjailaan ja avustetaan kohti oikeaa liikunnallista suoritusta ja oppimista ottamalla huomioon oppiljan toimintamahdollisuudet ja kokemustaustat. Tavoitteena on auttaa oppijaa löytämään oma motivoiva oppimispolku positiivisten osaamis- ja

oppimiselämysten avulla runsaan harjoittelun mahdollistavassa oppimisympäristössä. Osaamisen elämykset herättävät oppilaan sisäisen motivaation, joka pitää yllä omaehtoista harjoittelua tutulla oppimispolulla oppilaan etsiessä lisää osaamisen elämyksiä. Tekniset ydinkohdat voivat toimia vain karkeina suuntaviivoina varsinaiselle opetukselle. Opetus- ja oppimisprosessi toteutetaan kunkin oppijan yksilöllistä ja kokonaisvaltaista skeemaa eli osaamismielikuvaa suorituksesta laajentaen. (Eloranta & Jaakkola, 2003).



Kuvio 5. Ydinkeskeinen motorinen oppimisperiaate. Osaamisydin on aina harjoittelussa mukana. Oppimiskehät tai -renkaat laajentavat ydintä eli muuttuvat osaksi ydintä. Renkaiden määrä on rajaton ja yksilöllinen. (Eloranta & Jaakkola 2003)

Ydinkeskeisen motorisen oppimisen yksi avainasia suuren ryhmän ohjaamisen ja valmentamisen kannalta on apuopettajakäsite. Apuopettajat ovat välineitä tai laitteita, jotka ohjaavat oppilaan mielikuvaa opittavasta asiasta (Eloranta & Jaakkola, 2003). Apuopettajien avulla on myös helppoa luoda tehokkaita oppimisympäristöjä sillä ne ohjaavat suorittamaan liikuntasuorituksia oikein. Esimerkiksi heiton suuntaamiseksi eteen ja ylöspäin kehitetyt apuopettajat voisivat olla kaksi tolppaa ja niiden väliin sopivalle korkeudelle pingoitettu naru. Mikäli heitto menee narun ali, tietää heittäjä suunnata heittoaan hieman korkeammalle jne. Apuopettajia käyttämällä, ohjaajan tai valmentajan ei tarvitse olla itse antamassa palautetta jokaisesta yksittäisestä suorituksesta vaan hän voi keskittyä tarkkailemaan, että urheilijat tekevät koko ajan asioita apuopettajien rakennetuissa toimintapisteissä. Näin toistomäärät ovat huikeita ja oppimista tapahtuu. Apuopettajilla voidaan ratkaista suuren ryhmän yhtäaikaisen opettamisen haaste ja saada oppimista aikaiseksi.

Kyseinen oppimistapa on tällä hetkellä ottamassa yliopistotason koulutuksessa valtaa perinteiseltä motoristen taitojen opettamistavalta. Toisaalta kun näin on, ja 5-tason ohjaaja- ja valmentajakoulutus tapahtuu nimenomaan yliopistossa, on luontevaa, että motoristen taitojen opettaminen tapahtuu samalla linjalla 1-tason koulutuksesta lähtien aina 5-tason koulutukseen saakka. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen on yksi Suomen Urheiluliiton koulutus uudistuksen suurista löydöistä sekä koulutuksen että yleisurheilun itsensä kannalta. Se on antanut uuden oppimis ja opetus pohjan koko suomalaiselle yleisurheilulle. On huomattu vihdoin, että yleisurheilun valmennus- ja lajioppaiden teknisiin analyysiin perustuvat lajien tekniset ydinkohdat eivät sovellu nykyaikaisen oppimiskäsityksen kehittelyportaisiin enää sellaisenaan, sillä ne eivät huomio yksilöllistä etenemistä. Pelkistetyn kokonaisuoritusten tarkentaminen yksilöllisesti tuo huomattavasti irrallisten osaharjoitteiden toistamista paremman lopputuloksen. Erityisesti lasten yleisurheilun kannalta löydös on merkittävä, sillä osaharjoitteet eivät ole näyttäneet tuovan haluttua lopputulosta ja syy on siinä, että lapsen ja nuoren on vaikea kytkeä jotakin tiettyä osaharjoitetta kokonaisuuteen, kun häneltä puuttuu usein se kokonaisuorituksen karkea osaaminen.

## **5 LASTEN YLEISURHEILUOHJAAJAKURSSIN SYNTY**

Lasten Yleisurheiluohjaajakoulutus on aloittelevan ohjaajan koulutus, joka on suunnattu yleisurheiluohjauksesta kiinnostuneille tai sen aloittaneille ohjaajille. Suomen Urheiluliiton koulutusjärjestelmässä kurssi on ensimmäinen 1-tason koulutus. Kurssi antaa valmiudet toimia 7-11 vuotiaiden lasten ohjaajana. Kyseinen koulutus ja sen kehittäminen on minun vastuullani. Tämän koulutuksen onnistuminen on yksi yleisurheilun menestystekijöistä, sillä kiinnostus yleisurheilun parissa toimimiseen herätetään juuri tällä koulutuksella. Toisaalta koulutuksen käyneillä ohjaajilla on käsissään suuret harrastajamassat, ne lapset ja nuoret, joita innostamalla yleisurheiluharrastus voi jatkua ja lajin elinvoima turvataan.

## 5.1 Starttikurssista Lasten Yleisurheiluohjaajakurssiksi

Lasten Yleisurheiluohjaajakurssin edeltäjä on Starttikurssi, joka tuli Suomen Urheiluliiton koulutusjärjestelmään vuonna 1996 vastaukseksi koulutuskynnyksen madaltamiseen. Kurssin myötä haluttiin saada uusia ohjaajia lajin parin koulutuksella, joka on riittävän lyhyt, ja joka tuodaan koulutettavien luo heidän kotiseuraansa. Tämä tavoite toteutuikin Starttikurssin olemassaolon aikana. Kun aiemmin ensimmäisenä koulutuksena olleen 40 tunnin pituisen Yleisurheiluohjaajakoulutuksen kävi vuosittain noin 300 henkilöä, Starttikurssi saavutti heti tuon 500 koulutettavan rajan huolimatta siitä, että siitä tehtiin täysin vapaaehtoinen kurssi muusta Urheiluliiton ohjaaja- ja valmentajakoulutuksesta poiketen. Starttikurssi toteutettiin puhtaasti käytännönläheisenä koulutuksena, ja siinä käytiin läpi vinkkejä eri yleisurheilulajien ohjaamiseksi lapsille. Kurssin avulla lasten yleisurheilun lapsilähtöiset harjoitteet jalkautuivatkin hyvin seurojen toimintaan. Toisaalta kurssin anti kentälle olisi ollut huomattavasti nykyhetkeä suurempi, mikäli se olisi ollut pakollinen ensimmäinen koulutus Suomen Urheiluliiton koulutusjärjestelmässä. Joka tapauksessa Starttikurssin perintö koettiin hyvänä ja sen kaltainen matalan osallistumiskynnyksen käytäntöpainotteinen kurssi nähtiin tärkeäksi luoda myös uuden koulutusjärjestelmän ensimmäiseksi portaaksi. Näin alettiin rakentaa Lasten Yleisurheiluohjaajakurssia.

## 5.2 Kurssin osaamistavoitteet ja oppisisältö

Koulutusten osaamistavoitteet ja oppisisällöt määriteltiin tiimin kanssa yhdessä ennen yhdenkään yksittäisen koulutuksen uudistamisen aloittamista. Osaamistavoitteet kursseille haluttiin määritellä VOK työn suositusten mukaan sanoilla ”osaa” ja ”oppi” alkavaksi. Lasten yleisurheiluohjaaja-koulutuksen osaamistavoitteeksi määriteltiin yhdessä: ”Kurssin jälkeen kurssilainen osaa opettaa ja ohjata 7-11 vuotiaiden lasten liikuntaa ja yleisurheiluharjoituksia lapselle turvallisella ja kehittäväällä tavalla”.

(Liite1)

Osaamistavoitteesta rakennettiin siihen johtava oppisisältö. Oppisisällöksi muodostui lasten yleisurheilukoulun sisältö ja sen perustelut, lapsen ohjaaminen ja

harjoittaminen, lasten yleisurheilu ja yleisurheilukoulu sekä lasten kilpailut (Liite 1). Yleisurheilukoulun sisällöllä tarkoitettiin yleisurheilun ydinasioita sekä motorisia perustaitoja ja tämän sisällön perusteluna oli lapsen fyysis-motorinen kehitys ja sen mahdollistamat herkkyykskaudet oppimiselle. Ydinkeskeisen motorisen oppimisen avulla määrittelimme yhdessä Jyväskylän Yliopiston Liikunnan laitoksen opettajan Timo Jaakkolan kanssa jokaisesta yleisurheilulajista ne yleisurheilun ydinasiat, joita lapsi on valmis oppimaan 11 ikävuoteen mennessä. Näistä tuli kurssien yleisurheiluopetuksen tarkka oppisisältö.. Lasten ohjaaminen ja harjoittaminen sisälsi puolestaan vinkkejä positiivisen ja paljon harjoitusmahdollisuuksia sisältävän oppimistilanteen luomiseen ydinkeskeisen motorisen oppimisen näkökulmasta ja lapsen psyko-sosiaalisen kehityksen tukemisen näkökulmasta.

### **5.3 Kurssin pituus ja rakenne**

Kurssin pituutta ja rakennetta tarkastelin tiukasti osaamistavoitteen ja oppisisällön näkökulmasta. Koska osaamistavoite ja oppisisältö ei muuttunut Starttikurssiin verrattuna, päätettiin Starttikurssin perinnössä pitäytyä kurssin keston osalta. Keskustelua käytiin muutamasta lisätunnista, mutta lopputulema oli kuitenkin lopulta tuo 12 tuntia. Kurssi oli toiminut hyvin, se tarvitsi vain aiempaa tarkemmat linjaukset ja ohjeistukset rakenteen osalta. Tärkeä päätökseen vaikuttava tekijä oli se, että kyseisellä koulutuksen pituudella saadaan koulutuksen osallistumiskynnys säilytettyä matalana ja siten turvataan kurssin kiinnostavuus. Toisaalta 1-tason koulutuksen tuntimäärän tuli olla vähintään 50 tuntia, ja tuntui myös alkupohdintojen pohjalta selkeältä, että seuraava 1-tason koulutus tarvitsi noin 40 tuntia, jolloin ensimmäisen kurssin tuntimäärää ei haluttu kasvattaa.

Kouluttajien palautteen pohjalta koulutuksen rakenne selkeytettiin selkeällä kurssin kulkua selvittävällä ohjeistuksella (Liite 2). Rakennetta miettiessäni katsoin tärkeäksi, että käytäntöpainotteisuus säilyy tässä ensimmäisessä koulutusjärjestelmämme koulutuksessa vallitsevana. Johtoajatukseksi tälle oli, että kokemusten kautta luodaan hyvä ensikosketus sekä innostus lajiin ja toisaalta tartutetaan tietoa liikunnallisesti orientoituneisiin koulutettaviin paremmin, kuin teoriaopetuksella. Kokemuksellisuus oli myös saanut hyvää palautetta Starttikurssin osalta, ja tukeehan se myös useasti

liikkuvan ihmisen oppimistyyliä.. Rakenteen osalta tärkeää oli luoda kurssin kulkuun myös vaihtoehtoja, sillä kun koulutusta toteutetaan kurssilaisten seuraympäristössä, määrittelevät usein liikunta vs. luokkatilojen saatavuus tapaa tai järjestystä, jolla opetusta voidaan viedä läpi.

Kurssin 12 tuntia jakautui lopulta siten että käytännössä käytiin asioita läpi 8 tuntia ja teoriassa keskustelujen ja ryhmätöiden avulla 4 tuntia. Käytännön ja teorian vuorotteluun kiinnitin erityistä huomiota, jottei kummastakaan osasta muodostunut liian raskas yhtäjaksoinen osio. Suositukseksi tuli tämän 12 tunnin koulutuksen kouluttaminen kahtena kuuden tunnin päivänä, joiden välissä on ainakin viikko. Vaihtoehtoinen toteutus on yhtenä kokonaisena päivänä ja kahtena iltana. Tässä vähintään parissa osassa toteutettavassa koulutuksessa johtajatuksena toimi se, että tieto jalostuu, kun koulutettava pääsee testaamaan sitä hetken aikaa omassa urheiluseurassaan koulutuspäivien välillä. Lisäksi oppimistehtävä voidaan antaa ensimmäisenä koulutuspäivänä, ja tarkastella sitä pienen tauon ja omassa seurassa toimimisen jälkeen uudelleen seuraavana koulutuspäivänä. Kurssi tuodaan myös aina koulutettavien luo, jotta koulutettavat saavat oppia asioita toimintaympäristössä, jossa he niitä hyödyntävät sitten seuratyössään.

#### **5.4 Kurssin oppimiskäsityksen ilmentyminen kurssin toiminnassa**

Konstruktiiivinen, kokemuksellinen, ja ydinkeskeinen motorinen oppiminen johtivat työtäni opetusmateriaalin sekä oppimistehtävien ja – materiaalin teossa. Pyrin koko ajan miettimään, miten teemme asiat oppijakeskeisesti ja siten, että oppija voi kokea asiat ja siten muistaa niitä paremmin. Koulutuksessa käytännön kokemiselle ja tekemiselle annettiin suuri rooli. Kurssilaiset tekevät asioita sekä kouluttajan, että toistensa johdolla ja yhteistyössä. Samalla he kokevat konkreettisesti, mutta myös kokeilevat oppimaansa käytännössä. Koulutus sai myös paljon ryhmä- ja parityöskentelyä sisältäviä oppimistilanteita kouluttajan luennoinnin sijaan. Näissä tarkastellaan käytännön tekemistä ja kokemuksia tai haetaan taustamateriaalista tietoa, josta siten keskustellaan.

Motoristen taitojen opettamisen osalta ydinkeskeinen motorinen oppiminen



jalkautettiin yleisurheilu- ja liikuntataitojen opetukseen. Ydinkeskeisen motorisen oppimisen 7 toteutusperiaatetta otettiin ohjaamisen ohjenuoraksi ja niitä käytiin läpi esimerkein, keskustelulla sekä ohjaustuokioiden jälkeen palautteessa. Jokainen yleisurheilulajin alle 12 vuotiaalle soveltuva ydin haettiin Jyväskylän Yliopiston Timo Jaakkolan avustuksella kurssin yleisurheilutaitojen opetussisällöksi.

Oppimistehtäväksi rakennettiin tehtävä, jossa jokainen oppija suunnitteli ja ohjasi hänelle määritellyn osan yleisurheiluharjoituksesta. Tämä tehtävä toimikin hienosti myös oppimisen arvioinnin välineenä. Toisaalta oppimisen arviointia on mielestäni suhteellisen helppoa tehdä jatkuvasti kurssin aikana, kun kouluttaja on oppijaan jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja kurssin oppimis- ja opetustapa ovat juuri nuo valitut. Kun kurssista ei myöskään jaeta arvosanoja, näkyy oppiminen nimenomaan tiedon ja opitun käytössä kurssin ajan keskusteluissa, ohjaustuokioissa jne. Todellisuudessa tieto toki jalostuu vasta käytännön toiminnassa, joten oppimista voidaan arvioida parhaiten kentällä, ja toki sitten, kun oppija hakeutuu koulutusportaamme seuraavalle kurssille.

## **5.5 Kouluttajatuki**

Suomen Urheiluliiton ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen kouluttajien taustat vaihtelevat eri tasoilla. 1-tason kouluttajat ovat piiriorganisaatioidemme (21 kpl) valitseviä kouluttajia, joille kouluttaminen on sivutoimi oman työn ohessa. Ennen koulutus uudistusta näille 1-tason kouluttajille ei oltu määritelty minkäänlaisia osaamis-/pätevyysvaatimuksia. Piirit ottivat kouluttajaksi halukkaat, joita ei välttämättä löytynyt lainkaan. Tämä johtui luultavimmin 1) kurssin arvostuksen puutteesta sen ollessa järjestelmän ainoa vapaaehtoinen kurssi ja toisaalta järjestelmän uusin kurssi, 2) kurssin ohjeistuksen ja opetusmateriaalin epämääräisyydestä sekä 3) kouluttajapalkkioiden olemattomuudesta ja vaihtelusta. Kun kouluttajaksi pääsivät kaikki halukkaat, kouluttajien tiedot ja taidot vaihtelivat suuresti piiristä riippuen. Kun tähän lisättiin kurssi, josta oli olemassa vain päälinjat, merkitsi tämä suurta koulutuksen laadun vaihtelua.

Lähdin kehittämistiimimme kanssa purkamaan kouluttajien osaamisen puutteesta aiheutuvaa koulutuksen laatuongelmaa määrittelemällä kouluttajan osaamisen ja sitä

kautta pätevyysvaatimuksen tälle kurssille. Sen jälkeen kouluttajan pätevyysvaatimuksen määriteltiin myös jokaiselle seuraavalle koulutukselle Peruseriaatteeksi otimme, että kouluttajalla on oltava vähintään yhden tason korkeampi koulutus, kuin koulutus, jota hän kouluttaa. Lisäksi toiveena oli kasvatus- tai liikunta-alan tietotaidot. Lasten Yleisurheiluohjaajakoulutuksen kouluttajapätevyudeksi määrittelimme 2-tason koulutuksen läpikäynnin sekä lisätoiveeksi pätevyyden osalta lasten liikunnan ja/tai kasvatuksen osaamista muiden opintojen tai oman päätoimen kautta. Kussin selkeyttäminen tavoitteiden, oppisisällön ja opetusmateriaalin osalta vahvisti kurssin arvostusta ja kiinnostavuutta kouluttajien keskuudessa.

Toiseksi päätimme palautteen pohjalta ottaa vuotuisen kouluttajakoulutuksen ohjelmaamme. Tällä varmistaisimme kouluttajien osalta sen, että heidän tietonsa koulutuksesta ovat ajan tasalla, he saavat vertaistukea koulutuksessa kohdattaviin haasteisiin ja heidän koulutusmotivaationsa pysytään pitämään hyvällä tasolla. Näin koulutuksen laatu saadaan pidettyä korkealla tasolla ja tämä tulee varmasti näkymään kentän toiminnassa pitkällä aikavälillä. Kouluttajakoulutuksen lisääminen järjestelmään antoi meille palautekanavan kouluttajilta meidän koulutuksen kehittäjien suuntaan. Kouluttajien arvokasta palautetta pystytään nyt hyödyntämään koulutuksen kehittämisessä jatkuvasti.

Mentorointi otettiin myös kouluttajien tueksi. Kaikille uusille kouluttajille pyritään löytämään kokeneet parit, jotka opastavat heitä työhönsä, ovat yhteydessä heihin jatkuvasti ja käyvät myös käytännössä kouluttamassa uusien kouluttajien kanssa heidän ensimmäiset kurssinsa. Kokeneiden kouluttajien mentorointi hoidetaan ainakin tässä vaiheessa SUL:n toimesta. Tässä mentorointijärjestelmässä on kuitenkin vielä paljon mahdollisuuksia ja siten myös kehittämistyötä.

## **5.6 Kouluttajan materiaali**

Kouluttajan materiaalin ja sitä tukevan oppijan materiaalin rakentaminen kurssille oli Lasten Yleisurheiluohjaajan käsikirjan lisäksi tuntimäärällisesti suurin työni kurssin

uudistuksessa, sillä minkäänlaista pohjaa sille ei oikeastaan ollut valmiina. Pohjan kouluttajan opetusmateriaalin rakentamiselle hain kurssin osaamistavoitteista ja oppisisällöstä. Tämän jälkeen keräsin Starttikurssin kokeneilta kouluttajilta heidän opetusmateriaalejaan tarkasteltavaksi. Keskustelin näistä materiaaleista, kurssin kulusta ja painotuksista myös heidän kanssaan. Peilattuani omia näkemyksiäni ja kouluttajien kokemusta kurssin osaamistavoitteisiin ja oppisisältöihin, arvioin ajan, jonka jokainen oppisisällön osa kurssista vei. Tähän rakensin sitten opetusta tukevan teorian ja tavan, jolla oppiaines käydään läpi. Opetusmateriaalin koostin vaihtoehtoja tarjoavaksi, sillä kouluttajan on pystyttävä mukautumaan muuttuviin olosuhteisiin, kun kurssia koulutetaan koulutettavien omassa kotiseurassa. Tällöin kouluttajan toimintaympäristö muuttuu jatkuvasti ja opetuksessa käytettävä havainnointi- ja liikuntavälineistö saattaa vaihdella huomattavastikin.

Rakennettuani opetusmateriaalin, kirjoitin ylös kurssin kulun tunti tunnilta liittäen opetusmateriaaliviitteet kurssin kulkuun. Ensimmäinen kurssin kulku perustui kokemuksen pohjalta tekemääni arviooni eri osa-alueiden tarvitsemasta opetusajasta. Tämä kurssin kulku yhdessä kouluttajan diojen ja kurssitehtävien lisäksi jaettiin ensimmäisessä kouluttajakoulutuksessa kouluttajille palautepyynnön kera. Kouluttajat testasivat materiaalia kouluttamalla kurseillaan ja anoivat siitä palautteen, joka oli loistavaa. Kurssi toimi juuri kuten olin laskenut ja arvioinut. Materiaalia oli sopivasti ja tuntirakenne tuntui toimivalta. Korjausehdotuksia ei tullut lainkaan, ainoa lisätoive oli, että kouluttaja saisi listan tärkeimmistä käytännön harjoitteista, jotka kurssilla tulisi aina käydä läpi. Lupasinkin tämän täydennyksen tulevan yhdessä oppijan materiaalin, eli lasten yleisurheiluohjaajaoppaan kanssa. Vuoden 2007 lopulla pidetyssä kouluttajakoulutuksessa kouluttajat saivat käsikirjaviitteillä lisätyn täydennetyt materiaalin, joka on tällä hetkellä käytössä oleva opetusmateriaali. Kurssi valmistui siis vuoden 2007 lopussa.. Toki koulutuksen tulee aina pysyä ajan tasalla valmistumisestaan huolimattakin, joten työn koulutusmateriaalin hionnassa tulee olla jatkuvaa.

## 5.7 Yleisurheilua 7-11 vuotiaille – lasten yleisurheiluohjaajan käsikirja

Oppijan materiaalia aloin rakentaa heti vuoden 2006 alussa käsi kädessä koulutusmateriaalin kanssa. Tiimimme oli tehnyt päätöksen, että jokaiseen koulutukseen luodaan oppimista tukeva ohjaajan/valmentajan käsikirja, josta ohjaaja/valmentaja voi hakea harjoitusvinkkejä ja vahvistusta kurssilla oppimaansa sekä kerrata oppimaansa. Materiaali tukee kurssin läpi käymisen jälkeen kaikin tavoin ohjaajan/valmentajan työtä. Niinpä lähdin rakentamaan oman koulutukseni osalta tätä ohjaajan materiaalia. Jo starttikurssi oli sisältänyt tällaisen oppaan, eli Yleisurheiluohjaajan Starttioppaan, jonka olin kirjoittanut vuonna 1997. Tämän oppaan tieto oli erityisesti lajin harjoittamisen osalta vajavainen, vaikka sen perustiedot lapsen ja nuoren kehittymisen lähtökohdista rakentuvasta yleisurheilusta olikin edelleen ajan tasalla. Tästä puutteesta johtuen, kouluttajat olivat rakentaneet itse erinäisiä monistenippuja kurssilla kouluttamistaan harjoitteista, ja yleisurheilun tekniikasta osanottajien muistin virkistykseksi. Halusin yhdistää tämän kaiken hajanaisen ja hieman heterogeenisenkin tiedon yhdeksi hyväksi ohjaajan käsikirjaksi.

Lasten Yleisurheiluohjaajakurssin oppisisällöstä muodostin käsikirjan sisällysluettelon pohjan. Tämän pohjalle hahmottelin oppaan sisältöä käyttäen mm. Mindmap menetelmää alaotsikoiden luomisessa. Sisällysluettelon pohjalta lähdin sitten kirjoittamaan oppaan sisältöä otsikko kerrallaan. Tässä prosessissa oppaan sisällysluettelo tarkentui moneen otteeseen. Puolitoistavuotinen prosessi kypsytti ajatuksia ja selkeytti kirjoitus- ja esitystapaa, joten oli onni, että oppaan työsti lopulta kesti aiottuakin pidempään.

Saatuani valmiiksi lopullisen version tekstistä, kävin sen läpi merkiten jokaiseen lukuun sen kuvatarpeen ja tehdin tästä lopulta kirjan kuvalistan. Kuvamuodoksi olimme sopineet oppaiden osalta valokuvat, joten kuvalistan jälkeen järjestin 4 kuvauspäivää kolmen urheiluseuran kanssa ja tänä aikana otettiin kaikki oppaani kuvat. Kuvauksen aikana olin saanut taittajalta jo ensimmäiset ehdotukset oppaan ilmeestä. Halusimme kaikkien tulevien kurssien noudattavan samaa visuaalista linjaa, joten hyväksyin linjan tiimillämme ja kuvien sekä tekstin valmistuttua alkoi oppaan

taitto yhdessä taittajan kanssa. Tammikuussa 2008 Lasten Yleisurheiluohjaajan käsikirja vihdoon julkaistiin. Oppaan sisällysluettelo on tämän työn liitteenä (Liite 3). Voin reilusti sanoa olevani erinomaisen tyytyväinen pitkän prosessin tuloksena syntyneestä käsikirjasta. Asia olisi ollut toisin, jos työ olisi tehty kiireessä ja ensin määritellyssä aikataulussa, joka osoittautui liian lyhyeksi.

## **6 AJATUKSIANI KOULUTUSUUDISTUKSESTA**

Suomen Urheiluliiton koulutusuudistus on nyt ottanut ensimmäisen askelensa. Koulutuksen perusteet ja periaatteet on määritelty, monia asioita linjattu, ensimmäinen koulutus eli työstämäni Lasten yleisurheiluohjaajakoulutus on valmis ja toinen eli Nuorten Yleisurheiluohjaajakoulutus valmistuu vuoden 2008 lopulla. Tämän jälkeen siirrytään 2-tason ja sitten vihdoin 3-tason koulutustem remonttiin. On liian aikaista vielä arvioida koulutusuudistuksen tuloksia ja tehdä niistä johtopäätöksiä tai ennusteita suomalaisesta yleisurheilusta. Keskitynkkin tässä ennen kaikkea arvioimaan koulutusten kehittämisen prosessia ja sen onnistumiseen vaikuttaneita asioita sekä omaa oppimistani prosessissa näkökulmana Lasten Yleisurheiluohjaajakurssi. Lisäksi arvioin koulutusta hieman koulutuspalautteen pohjalta.

### **6.1 Koulutuksen palautetta**

Suomen Urheiluliiton koulutusjärjestelmän ensimmäinen uusi koulutus, vastuullani oleva Lasten Yleisurheiluohjaajakoulutus, näyttää onnistuneen. Kouluttajapalaute on hyvää ja myös kurssilaisten palaute ensimmäisistä uusista koulutuksista on rohkaisevaa. Kurssiin ollaan oltu tyytyväisiä ja koulutettavien määräkin näyttäisi olevan nousussa. Lisäksi uusia kouluttajia on löytynyt ja kurssia myös markkinoidaan piireissä aktiivisesti. Tämä viestii koulutuksen arvon noususta ja kertoo varmastikin siitä, että kouluttajaksi on nyt hyvä tulla, kun kurssi ja sen materiaali ja ohjeistus on kunnossa. Kouluttajakoulutuksista on tullut myös hyvää palautetta. Ne ovat tärkeitä kohtaamisen paikkoja kouluttajille, ja kouluttajat ovat myös kokeneet saavansa niiltä entistä enemmän. Kouluttajakoulutuksista on tullut myös entistä tärkeämpi koulutuksen kehittämisen väline meille Suomen Urheiluliitossa. Koulutuksen oppijan

materiaali, eli Lasten Yleisurheiluohjaajan käsikirja on saanut kiittäviä arvioita sekä lajin sisältä, myös lajin ulkopuolisilta lasten liikuntakasvatuksen asiantuntijoilta.

## **6.2 Prosessin onnistumisen avaintekijät**

Syitä Lasten Yleisurheiluohjaajakoulutuksen onnistumiseen on monia. Tärkeimmäksi näistä arvioisin ehdottomasti Suomen Urheiluliiton koulutuksen kehittämistiimin tuen ja erityisesti koulutuspäällikkö Tapio Rajalan tuen. Kehittämistiimin kanssa rakensimme yhdessä koulutusjärjestelmän rungon ja hioimme osaamistavoitteet ja oppisisällöt omalle kurssilleni, kuten muillekin. Keskustelimme myös yhteisesti oppimiskäsityksistä ja painotuksista. Koulutus etenee nyt johdonmukaisesti ja tieto kasvaa sekä syventyy kurssin edetessä. Kun rakennetaan kokonaista koulutusjärjestelmää, tarvitaan yhdessä luotua yhteistä linjaa, johon koko koulutusorganisaation on sitouduttava. Tämä sitoutuminen löytyi Suomen Urheiluliitosta ja uskon että se vie pitkälle. Oman tiimini, seurapalveluyksikön tuki työlleni ja ajankäyttölleni sen suhteen, oli myös merkittävä.

Toinen olennainen onnistumiseen vaikuttava tekijä oli Lasten Yleisurheiluohjaajakurssin kouluttajien tuki työlleni. Sain heiltä koko prosessin ajan pyytämäni opetusmateriaalia ja kurssipalautteita tarkasteltavaksi, sekä arvokkaita kommentteja heidän kokemuksistaan kouluttajana. He myös kyseenalaistivat prosessin aikana ratkaisujani ja haastoivat minua. Tämä ajoi minua eteenpäin parantamaan työtäni entisestään.

Kolmas ja tärkeä tuki työlle löytyi asiantuntijoilta. Sain arvokasta tietoa ja palautetta mm. Jyväskylän Yliopiston liikunnan laitoksen lehtorilta Timo Jaakkolalta ydinkeskeiseen motoriseen oppimiseen liittyen. Ohjaajan käsikirjaa sen eri vaiheissa lukivat useat eri alojen asiantuntijat. Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishankkeen tekemä työ koulutuksen perusteiden eteen helpotti työtä hurjasti. Sieltä löytyi pohjaa opetus- ja oppimiskäsityksille, kurssin työskentelytavoille ja erilaisille työkaluille. Ilman tätä apua, kurssi ja sen materiaali olisi tuskin vieläkään valmis.

### **6.3 Uudistuksen anti suomalaiselle yleisurheilulle**

Oman arvioini mukaan koulutusuudistuksen suurin anti lajillemme tulee olemaan uusien oppimiskäsitysten jalkauttamisessa toimintaan ja erityisesti ydinkeskeisen motorisen oppimisen hyödyntämisessä. Vaikka oppiminen on yksilöllistä ja yleisurheilu on yksilölaji, oppimistilanteet tapahtuvat kuitenkin ryhmässä. Tämä ymmärrys on puuttunut tähän saakka liian monelta lajin parissa olevalta. Usein on tuijotettu lajin metodista kehittelyä miettimättä urheilijan lähtökohtia, osaamista tai kokonaisen ryhmän läsnäoloa. Harjoitukset ovat liian monessa seurassa olleet pysähtynyttä yhden oppijan tarkastelua kerrallaan samoissa tehtävissä taitotasosta/taustasta riippumatta.

Kun ydinkeskeinen oppiminen omaksutaan toimintatavaksi, tulee yleisurheilusta tehokasta ja hauskaa ryhmätoimintaa, jossa yksilöllinen oppiminenkin huomioidaan. Ei tarvitse olla suuri ennustaja, jotta voi ennustaa yleisurheilun elinvoiman edelleen kasvavan tämän myötä. Tähän menee kuitenkin vuosia, sillä vanhat tavat istuvat tiukassa. Suurena haasteena kentän toiminnan muuttamiselle onkin virike- ja täydennyskoulutuksen järjestäminen, jotta vanhan ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen käyneet saadaan omaksumaan nykyiset opetustavat ja oppimiskäsitys. Mikäli näin ei käy, on vaarana, että koulutettu tulokas ajetaan vanhaan muottiin eikä mikään muutu. Haasteita siis riittää. Koulutusuudistus on vasta alussa ja sinä päivänä kun koko koulutusjärjestelmä ja sen koulutukset on uudistettu, pyörähtää pyörä uudelleen. Ajantasaisen koulutuksen ylläpitäminen vaati jatkuvaa koulutuksen arviointia ja uudistamista. Tämä takaa lajin elinvoiman, ja sen, ettei näin suurta ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen remonttia Suomen Urheiluliitossa enää koskaan tarvita.

### **6.4 Prosessin oppi minulle**

Henkilökohtaisesti tämä koulutusuudistus on ollut minulle mieluisa haaste ja valtava oppimisen prosessi. Lasten Yleisurheiluohjaajakurssia työstäessäni olen päässyt hyödyntämään sitä kaikkea tietoa ja oppia, joka minulla on elämänpolkuni aikana karttunut yleisurheilusta, lasten liikunnasta, lapsen kasvusta ja kehityksestä, oppimisesta ja opettamisesta. Suurin vahvuuteni tämän prosessin alussa oli lasten yleisurheilun sekä lapsen kasvun ja kehittymisen asiantuntemuksessa ja omassa

oppimis- ja opetuskokemuksissa. Ammatilliset opettajaopintoni ovat olleet arvokas tuki koulutuksen rakentamis- ja kehittämistyölle. Suurin tuki opinnoistani on ollut nimenomaan kurssin oppi- ja opetusmateriaalin rakentamisessa konstruktivisen oppimisen, kokemuksellisen oppimisen ja ydinkeskeisen motorisen oppimisen oppimiskäsitysten pohjalle. Tämä oli uudistuksessa suurin haasteeni, mutta lopputulos on myös palkitseva. Olen onnistunut työssäni. Ilman opettajaopintoja olisin tuskin päässyt Lasten Yleisurheiluohjaajakurssin ja sen kouluttajatuon osalta niin vuorovaikutteiseen oppimis- ja opetusprosessiin, missä nyt ollaan.

Opettajakoulutuksessa tapahtunut oppimiskäsitysten tarkastelu ja pohdiskelu auttoi huomaamaan oleellisen. Oppiminen vaatii vuorovaikutusta, tarkastelua, kypsyttelyä, ja kokeilemista ja opettajan tehtävä on tukea oppimista eri vaiheissaan hieman eri tavoin. Tämän vaiheittaisen oppimisen tukeminen on ollut myös yksi ahaa-elämyksistäni opettajaopinnoissani. Sen ymmärtäminen on auttanut minua suuresti rakentamaan kurssin kulun tunti tunnilta eteneväksi kokonaisuudeksi. Oppimista on tapahtunut toki myös itse kehittämisprosessissa muutenkin. On ollut opettavaista ja myös hauskaa tehdä työtä erinomaisen koulutuksen kehittämistiimin ja osaavien asiantuntijoiden kanssa.

Olen oppinut paljon ja kaikki oppimani näkyy uudessa Lasten Yleisurheiluohjaajakoulutuksessa. Olen tyytyväinen siihen ja toivon että se tulee täyttämään paikkansa suomalaisessa yleisurheilussa ja saavuttamaan sille asetut toiveet uusien ohjaajien innostajana ja kannustajana.

## **LÄHTEET**

Engeström, Y. 1984. Perustietoa opetuksesta. Helsinki: VAPK

Eloranta V. 2003. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson P, Huovinen T, Kytökorpi L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell, b, 85-100.

Eloranta V. & Jaakkola T. 2003. Ydinkeskeinen motorinen opettaminen. Liikunta- ja tiede-6, 4-9. .

Kupias, P. 2002. Oppia opetusmenetelmistä. Helsinki: Edita

Salmela E. 2008. Yleisurheilua 7-11 vuotiaille; lasten yleisurheiluohjaajan käsikirja. Helsinki: SUL, 2008.



Tynjälä P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Tampere: Tammi. .

Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet. 2007. VOK Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittäminen.

Yleisurheilu kouluttaa 2008. 2008.Helsinki: SUL

Yleisurheilun strategia 2006-2009.2005. Helsinki: SUL.

## **LIITTEET**

Liite 1: Lasten Yleisurheiluohjaajakurssin kurssiesite

Liite 2: Lasten Yleisurheiluohjaajakurssin kulku

Liite 3: Lasten Yleisurheiluohjaajan käsikirjan sisällysluettelo



## **Taso 1 LASTEN YLEISURHEILUOHJAAJAKURSSI**

### **Kurssin tavoite**

Kurssin jälkeen kurssilainen osaa opettaa ja ohjata 7-11 vuotiaiden lasten liikuntaa ja harjoituksia lapselle turvallisella ja kehittäväällä tavalla

### **Kurssin sisältö ja kesto**

Kurssin aiheina mm. lasten yleisurheilukoulun sisältö ja sen perusteet, lasten ohjaaminen ja harjoittaminen, lasten yleisurheilu ja yleisurheiluvälineet käytännössä, yleisurheilukoulu ja lasten kilpailut. Kurssin kesto on 12 tuntia

### **Kurssiajankohdat ja hinta**

Kurssiajankohdat piirikohtaisesti. Hinta on 80-100 euroa/osanottaja.

### **Haku**

Piirikohtaisesti piirin nuorisopäällikölle. Lisätietoja piirijärjestöjen tiedotteissa.

### **Koulutusmateriaali**

Yleisurheilua 7-11 vuotiaille - kirja. Kurssimateriaali tilataan SLU:n myyntipalvelusta.

### **Valintakriteeri**

Hakijalta edellytetään, että hän on vähintään 15 vuotias

### **Tiedustelut**

Tiedustelut oman yleisurheilupiirin nuorisopäälliköltä. Lisätietoja myös: Suomen Urheiluliitto ry seura- ja nuorisopäällikkö Ella Salmela p. 0400-670033, [ella.salmela@sul.fi](mailto:ella.salmela@sul.fi) tai koulutuspäällikkö Tapio Rajala p. 0400-442493, [tapio.rajala@sul.fi](mailto:tapio.rajala@sul.fi)



# **LASTEN YLEISURHEILUOHJAAJA**

## **Päivä 1**

### **1. AVAUS (0-30 min)**

#### **Teoria + käytäntö (diat 1-3)**

- toteutus luokassa/salissa
  - esittäytyminen A) Luokassa: esim. nimi, seura, ohjauskokemukset, paras urheilumuisto, ikävin urheilumuisto tai B) käytännössä jokin leikki ja sen kautta tutustuminen
  - kurssin sisältö ja tavoitteet (dia nro 2)
  - missä olet menossa: SUL:n koulutusjärjestelmä (dia nro 3)
- riippuen käytettävissä olevasta tilasta luokassa diojen ja keskustelun kautta tai salissa käytännön keskustelun ja leikkien kautta

### **2. LASTEN YU- KOULUN LIKUNTASISÄLTÖ JA SEN PERUSTELUT (30 min-1,15 h)**

#### **Teoria (diat 4-8)**

- elimistön kehittyminen pohjana harjoitussisällölle (dia nro 5)
- tästä johtaen yleisurheilukoululaisen 7-11v. liikunnan tulee olla "lajista riippumatta perustaitojen kehittämistä
- taidon oppiminen ja taitojen kehittyminen (dia nro 6)
- Koska yleisurheilussa perustaidoista monet ovat myös lajitaitojen perusteita, liikuntasisällön toteuttamista voidaan tehdä yu-lajien kautta, pohjana juokseminen, hyppääminen ja heittäminen (dia nro 7 ja 8)

### **3. LASTEN YLEISURHEILUA KÄYTÄNNÖSSÄ osa 1 (1,15-3h)**

#### **Käytäntö**

- Aiheena alkuverryttely (leikit ja nopeat venytykset) ja juokseminen
- kouluttajavetoisesti: lukuisia malleja koulutettaville
- harjoituksen rakennetta mukaillen, ohjaus- ja opetusjärjestelyt huomioiden
- Ydinkeskeinen oppiminen (dia nro 12): käy läpi juoksemisen ydinasiat käytännön lomassa
- ks. lajiryhmän ydin YLEISURHEILUA 7-11 VUOTIAILLE opas
- juoksuleikit, juoksuradat, juoksuviestit, takaa-ajot, reaktiolähdöt
- lopuksi yksi monipuolistava harjoite

## ***Lounastauko***

### **4. LASTEN OHJAAMINEN osa 1 (3-4 h)**

#### **Teoria (diat 10-11)**

- Syy sille, miksi lasten liikuntataitojen ja yleisurheilutaitojen opetus tapahtuu leikkien, viestien, ratojen jne. kautta löytyy lapsen psyykkisestä ja sosiaalisesta kehityksestä (dia nro 10)
- Ryhmätyö: Jaa porukiasi kahteen (tai useampaan ryhmään). Anna nyt ryhmille aikaa muutama minuutti miettiä ja keskustella siitä, miten heille annettu lapsen kehitysvaihe (löytöretkeilijä/seikkailija) vaikuttaa ohjaamiseen. Kokoa sitten ryhmien tuotokset ja käy tätä kautta läpi se, miten eri ikävaiheessa lasta tulee ohjata.
- Tehokkaan ja hyödyllisen harjoituksen sekä positiivisen oppimisilmapiirin luominen vaatii oppimistilanteen järjestelyä. Hyvä ohjaaminen lähtee tästä. (dia nro 11)

## 5. LASTEN YLEISURHEILUA KÄYTÄNNÖSSÄ osa 2 (4-5,5 h)

### Käytäntö

- Heittäminen ohjaajavetoisesti
- Ydinkeskeinen oppiminen (dia nro 12): käy läpi heittämiset ydinasiat käytännön lomassa
- ks. lajiryhmän ydin YLEISURHEILUA 7-11 VUOTIAILLE opas
- Heittopelit, heittoradat, heittopisteharjoittelu, pareittain vastakkain, heittogolf jne.
- Kiinnitä erityishuomio järjestelyihin, sillä olette juuri käyneet ne läpi
- loppuun yksi monipuolistava harjoite

## 6. PÄIVÄN YHTEENVETO (5,5 h-6 h)

### Käytäntö + teoria

- Nassikkapaini ja parijutustelu päivästä
- loppuvenyttelyn lomassa vedä yhteen päivän tunnelmat
- mitä opittu, mitä kaipaam lisää?

## Päivä 2

## 7. LASTEN YLEISURHEILU KÄYTÄNNÖSSÄ osa 3 (6-8 h)

- aamun tunnelmat: mitä jäi eilen mieleen?
- leikkejä alkuverryttelyksi ohjaajavetoisesti
- venyttelyn liikemalleja lisää ohjaajavetoisesti
- Hyppääminen
- Ydinkeskeinen oppiminen (dia nro 12): käy läpi hyppäämisen ydinasiat käytännön lomassa
- ks. lajiryhmän ydin YLEISURHEILUA 7-11 VUOTIAILLE opas
- Ponnistusta tukevat eniten muutama vauhtiaskel ennen ponnistuksen tapahtumista
- Parhaat apuvälineet: erilaiset orokkeet

## 8. LASTEN OHJAAMINEN osa 2 (8-8,5 h)

### Teoria (dia 13)

- harjoituksen rakenne (dia nro 13)
- Anna ohjattavillesi pareittain harjoite joka heidän on ainoastaan toteutettava ja ohjattava muulle ryhmälle: Jaa harjoitteet niin, että ne muodostavat yhden pitkän harjoituksen (keskity kuitenkin ydinasiaan)
- Aseta toteutustavoiteajaksi noin 10 min per pari (riippuen ryhmäsi koosta). Ison ryhmän kyseessä ollen voit laittaa myös kolmittain
- Anna työstöaikaa lounastauko ja sen jälkeinen puoli tuntia

### *Lounastauko*

## 9. LASTEN OHJAAMINEN osa 3 (8.5-10,5h)

- työstö- ja valmisteluaikaa kurssilaisille puoli tuntia
- Jokaisen parin osuus 10 min ja palautekeskustelu 5 min. Huomioi tämä aika suhteessa kurssilaisten määrään.
- Anna palautetta erit. seuraavista asioista: toistot ja teho harjoituksessa, opetusjärjestelyt, palaute – muista sekä positiivinen että negatiivinen palaute, anna kurssilaisten myös kommentoida omia suorituksiaan

## 10. YLEISURHEILUKOULU JA LASTEN KILPAILUT (10,5–11,5 h)

**Teoria (diat 15 ja 16)**

- mitä on yleisurheilukoulutoiminta? (dia nro 15)
- keskustelkaa kurssilaisten omien seurojen yleisurheilukoulutoiminnasta: määrä, millaiset ryhmät ja ryhmäkoot, ohjaajien määrä/lasten määrä, hinnoittelu, yleisurheilupassi
- Tässä meillä on mahdollisuus vaikuttaa yleisurheilukoulutoiminnan sisältöön, hinnoitteluun ja yu-passin/kilpailulisenssin sisältymiseen toimintaan
- lasten kilpailutoiminta (dia nro 16)
- keskustelkaa seurakisoista, voit näyttää/laittaa kiertämään esimerkkejä erilaisista seurakisoista...

**11. KURSSIN YHTEENVETO, PALAUTE & TODISTUKSET (11,5 h-12 h)**

- Avointa keskustelua: kommentit ja tunnelmat
- Kirjallisesti: kurssin järjestelyt, kouluttajan ammattitaito ja ote, kurssin sisältö, käytännön/teorian suhde, mitä sain/mitä jäin kaipaamaan

***LASTEN YLEISURHEILUOHJAAJAKURSSI = 12 tuntia***

***Teoria: 4-4.5 tuntia***

***Käytäntö: 7,5-8 tuntia***





# SISÄLLYSLUETTELO

<b>1. SINULLE LASTEN YLEISURHEILUOHJAAJA</b>	<b>5</b>
<b>2. LAPSI KASVAA JA KEHITTYY</b>	<b>6</b>
2.1. Fyysis-motorinen kehitys pohjana harjoitussisällöille	6
2.2. Psyko-sosiaalinen kehitys pohjana ohjaustavalle	8
<b>3. LASTEN OHJAAJANA TOIMIMINEN</b>	<b>10</b>
3.1. Ryhmän haltuunotto ja motivointi	10
3.2. Ohjaaminen harjoitustilanteessa	11
3.3. Turvallisuudesta huolehtiminen	12
3.4. Palautteen anto sekä itsearviointi	13
3.5. Lapsen kasvun tukeminen	14
<b>4. LASTEN YLEISURHEILU</b>	<b>15</b>
4.1. Perusliikkeistä monipuolisuutta ja lajitaitoja	15
4.2. Ominaisuuksia taitojen lomassa	17
4.3. Oikeilla välineillä onnistut	19
<b>5. HARJOITUSTEN SUUNNITTELU</b>	<b>22</b>
5.1. Yksittäisen harjoituksen rakentaminen	22
5.2. Harjoitusvuoden ja sen kausien suunnittelu	23
<b>6. YLEISURHEILULAJIT JA NIIDEN YDIN</b>	<b>25</b>
6.1. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen yleisurheilussa	25
6.2. Kilpakävely	26
6.3. Juoksulajit	27
6.4. Hyppylajit	30
6.5. Heittolajit	34
<b>7. HARJOITEPANKKI</b>	<b>39</b>
7.1. Hipoja ja pelejä	39
7.2. Kilpakävelyharjoitteet	41
7.3. Juoksuharjoitteet	42
7.4. Hyppyharjoitteet	49
7.5. Heittoharjoitteet	54
7.6. Monipuolistava liikunta	61
7.7. Rentoutus ja venyttely	64
<b>8. URHEILUSEURASSA TOIMIMINEN</b>	<b>68</b>
8.1. Järjestötoiminta yleisurheilussa	68
8.2. Lasten yleisurheilukoulu	68
8.3. Lasten kilpailutoiminta yleisurheilussa	70
<b>LÄHTEET</b>	<b>74</b>