



OSAAMISEN KEHITTYMINEN PEDAGOGISENA HAASTEENA LIKUNNANOHJAAJAKOULUTUKSESSA

Jere Vasarainen

**Kehittämishankeraportti
Toukokuu 2008**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Tekijä(t) VASARAINEN, Jere	Julkaisun laji Kehittämishankeraportti	
	Sivumäärä 40	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus Salainen <input type="checkbox"/> _____ saakka	
Työn nimi Osaamisen kehittyminen pedagogisena haasteena liikunnanohjaajakoulutuksessa.		
Koulutusohjelma Ammatillinen opettajakorkeakoulu		
Työn ohjaaja(t) MIETTINEN, Raija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Tämän kehittämishankkeen tarkoitus oli tutkia liikunnanopettajan työtä ja liikunnanohjaajaopiskelijoiden (AMK) osaamisen kehittymistä. Tutkimuksen kohteena olivat yleisurheilukurssille osallistuneet ensimmäisen vuoden opiskelijat Suomen Urheiluopistolta Vierumäeltä.</p> <p>Kehittämishankkeen tarkoituksena oli saada palautetta liikunnanohjaajaopiskelijoilta siitä miten he kokevat liikunnallisen osaamisensa kehittyvän parhaiten, sekä tuoda esille osaamisen kehittymiseen vaikuttavia seikkoja. Kehittämishankkeeseen kuulunut tutkimus toteutettiin kyselykaavakkein (N=20). Tutkimusongelmat olivat;</p> <ol style="list-style-type: none">1. Miten osaaminen kehittyi kurssin aikana (Mitä taitoja opiskelijat oppivat)?2. Mitkä olivat suurimmat oppimiseen vaikuttavat seikat?3. Millaista on laadukas taitojen opettaminen?		
Avainsanat (asiasanat) Liikunnanopettajan työ, liikunnanohjaajaopiskelijoiden osaaminen, kehittyminen, taidot		
Muut tiedot		

Author(s) VASARAINEN, Jere	Type of Publication Development project report	
	Pages 40	Language Finnish
	Confidential Until <input type="checkbox"/> _____	
Title The development of skills in sports instructor students' education: a pedagogical challenge.		
Degree Programme Vocational teacher education college		
Tutor(s) MIETTINEN, Raija		
Assigned by		
Abstract The purpose of this development project was to survey the job of a P.E. teacher and the sports instructor students' development of skills in athletics. The aim of the survey was to get feedback concerning teaching methods and learning of skills in practice. The study took place in the Sports Institute of Finland, Vierumäki. Altogether 20 students took part in the survey by filling in a questionnaire in May 2008. The research problems were: <ol style="list-style-type: none"> 1. How did the students' skills develop during the course? (What skills did they learn?) 2. What were the most important factors that affected the learning? 3. What are the essential elements of teaching skills? 		
Keywords The job of a P.E. teacher, the knowhow of sports instructor students, development, skills		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 ESIPUHE	5
2 JOHDANTO	6
3 OPISKELIJA JA OPISKELIJARYHMÄ OPETTAJAN NÄKÖKULMASTA	7
3.1 Oppimisprosessi	8
3.2 Yksilöiden huomioiminen	10
3.3 Liikunnanopetuksen suunnittelu	12
3.4 Ryhmän muodostuminen ja tiiviys	14
3.4.1 Ryhmädynamiikka	15
3.4.2 Koheesio	16
3.4.3 Synergia	17
4 OPETUSTILANNE KÄYTÄNNÖSSÄ	18
4.1 Vuorovaikutus ja sanaton viestintä	19
4.2 Opettajan ja opiskelijan motivaatio	20
5 OSAAMINEN JA OSAAMISEN KÄSITE	22
5.1 Taidon oppimisesta	23
5.2 Taidon opettamisesta	25
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	27
7 TUTKIMUSMENETELMÄT	28
8 TUTKIMUSTULOKSET	29
8.1 Opettajan toiminnassa eniten osaamisen kehittymiseen vaikutti	30
8.2 Opiskelijan omassa toiminnassa eniten osaamisen kehittymiseen vaikutti	31
8.3 Miten osaamisesi kehittyi kurssin aikana?	32
8.4 Mitkä olivat suurimmat kehittymiseen vaikuttavat seikat?	33
8.5 Millaista on laadukas osaamisen kehittäminen opiskelijoiden mielestä?	34
9 POHDINTA	35
10 LÄHTEET	38
11 LIITTEET	39

1 ESIPUHE

Tämän kehittämishankkeen tarkoitus on tuoda esille liikunnanopettajan työssäni kohtaamaa haastetta toisen ihmisen liikunnallisen osaamisen kehittämisessä. Hankkeessa tarkastelen Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä opiskelevien 22-25 –vuotiaiden Liikunnanohjaajaopiskelijoiden (LOT, AMK) osaamisen kehittymistä yleisurheilukurssilla, taitojen kehittymiseen vaikuttavia voimia ja toimimistani opettajana omasta sekä opiskelijoiden näkökulmasta. Haluan palautetta olennaisimmasta asiasta eli taidon opettamisesta. Miten opiskelijat kokevat opetukseni laadun eri lajeissa ja oppivatko he mielestensä näitä lajitaitoja? Miten kehittää toisen osaamista ja kuinka oppiminen olisi mahdollisimman tehokasta?

Olen nuori opettaja ja haluan kehittyä sekä kehittää, siksi haluan hioa ja tarkistaa omia menettelytapojani. Opettajan tavoite ei voi, eikä saa olla vain siinä, että tunnit menevät läpi mukavasti, sillä opettajan työ on vastuullista ja auktoriteettiasemassa toimiminen edellyttää laatua opetukseen. Ratkaisevaa on oppimistulos ja miten mahdollisimman hyvään sellaiseen päästään. Opettajan on luotava puitteet, kannustettava, motivoitava, huomioitava ryhmää ja sen yksilöitä sekä hallittava opetettava kokonaisuus että myös substanssi. Opettajan tehtävä on lähettää maailmalle osaajia, elämässä menestyjiä ja työelämän ammattilaisia. Kaikkien edellä mainittujen ”oheistoimintojen” keskeltä nousee esille kysymys: Oppiiko opiskelija opettajan käyttämin menetelmin? Tähän liittyykin tärkeä opettajan hallittava kokonaisuus eli opiskelijatuntemus. Tunteeko opettaja ryhmänsä ja tietääkö hän oppiiko opiskelija esimerkiksi parhaiten itse tekemällä, näkemällä vai kuulemalla? Pitääkö opettajan näyttää mallisuoritus liikuntalajeja opettaessaan, videoida opiskelijan suoritus vai onko parityöskentely tehokkain tapa oppia?

Kun kaiken tämän haasteen keskelle lisätään vielä se, että opettajan käytössä oleva aika on aina rajallinen, niin eipä ole helppo tehtävä. Joskus tuntuu siltä, etteivät kasvavat opetukselliset tavoitteet sekä käytössä oleva jatkuvasti vähentyvä aika (ja yhteiskunnan tuki liikunnalle) kulje käsikädessä. Tässä kiireisessä tunnistamisen ja tunnustamisen sekä lyhytjänteisyyden virrassa on kaikilla valtava hoppu eteenpäin. Jos opintojen tavoitteena on päästä mahdollisimman nopeasti maaliin, voi jokainen pohtia perillä; mitä opin ja osaan nyt?

Vierumäellä 11.5.2008

Jere Vasarainen

2 JOHDANTO

Tarkastelen osaamisen kehittymistä taidon oppimisen kautta, käytännössä valitsin tarkastelun kohteeksi yleisurheilukurssin. Tutkin miten opiskelijat kokevat oppineensa yleisurheilun lajikohtaisen taitavuuden eli sen, miten he hallitsevat lajien tekniset ydinkohdat, niiden havainnoinnin, korjaamisen ja kyvyn oppia uusi tekniikka nopeasti.

Taito voidaan määritellä usealla eri tavalla ja eri näkökulmista, mutta perimmäinen määritelmä taidolle on kyky suoriutua annetusta tehtävästä sujuvasti. Henkilö osaa kyseisen toiminnan hyvin ja siksi saa sen näyttämään helpolta. Esimerkiksi jääkiekon tai jalkapallon hallinta, aitajuoksu tai seiväshyppy vaatii urheilijalta taitoa.

Urheilusuoritus voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen; fyysiseen, psyykkiseen, tekniseen ja taktiseen. Taidon oppiminen ja taito suorittaa liikunnallista tehtävää kuuluu urheilusuorituksen tekniseen osa-alueeseen. Ilman tehtävässä vaadittua taitoa on hyvin vaikeaa suorittaa liikettä, joten taito on urheilusuorituksen tärkein osatekijä. Tämän takia taidon oppimiseen tulisikin kiinnittää huomiota heti lapsuudesta lähtien, ikävuosina 1,5 - 6 –vuotta. Tällöin kehittyvät lasten yleistaidot kuten esimerkiksi heittäminen, potkaiseminen, juokseminen ja yhdellä jalalla tasapainoilu. Lisäksi urheiluun liittyvien lajitaitojen oppimisen edellytykset eli koordinaatiiviset osatekijät (hermoston ja lihaksiston yhteistoiminta) kehittyvät luonnollisesti 1-5 –vuoden iässä lapsen liikkua ja leikkiessä sekä huippu-urheilun vaatimuksia ajatellen 6-10 –vuoden iässä niitä aktiivisesti harjoittamalla. Karkeasti voidaan sanoa, että alle kuusi vuotiaana kehittyvät parhaiten yleistaidot ja kuudesta vuodesta kymmeneen ikävuoteen yleistaidot vakiintuvat sekä koordinaatiiviset osatekijät ja urheilulliset lajitaidot kehittyvät.

Koska taidon oppimisen herkkyyskausi ajoittuu lapsuuteen, on aika usein helppoa nähdä kuka on liikkunut monipuolisesti lapsuusvuosinaan ja sieltä hankkinut itselleen monipuoliset liikuntataidot. Motoriikan ja koordinaation kehittäminen alle kymmenvuotiaana on äärimmäisen tärkeää, fyysisiä ominaisuuksia ehtii hyvin kehittämään vielä myöhemminkin kehon ollessa siihen valmiimpi.

3 OPISKELIJA JA OPISKELIJARYHMÄ OPETTAJAN NÄKÖKULMASTA

Opettajan pyrkiessä laadukkaaseen ja kokonaisvaltaiseen oppimistulokseen, tulee hänen tuntea opetettava ryhmä. Opettaja saa tietoa ryhmänsä yksilöistä oppilaitoksen hakukorteista, rehtorilta, opintotoimistosta tai ohjelmajohtajilta. Hakukortit voidaan laskea luotettaviksi lähteiksi, sillä niissä ilmoittaneista asioista opiskelijat ovat joutuneet toimittamaan myös todistukset. Lisäksi opettaja saa tietoa haastatteleamalla oppilasta virallisesti tai juttelemalla kuulumisia tuntien aikana, jälkeen tai ennen, usein lyhyt ”mitä kuuluu” kysymys saattaa avata opiskelijan mieltä, kun kysymyksen esittää oikeassa paikassa. Ensimmäisen vuoden opiskelijoista saa tietoa näin ja mikäli saman ryhmän kohtaa koulutuksen myöhemmässä vaiheessa, niin ryhmä tulee tutummaksi kerta kerran jälkeen.

Nimilistat ja valokuvat on hyödyksi ottaa ryhmittäin heti opiskelujen alussa, sillä kuvien avulla nimien muistaminenkin helpottuu. Tästä on hyötyä kurssien arvioinnissa, mutta ennenkaikkea nopeuttaa opiskelijoiden nimen ja kasvojen yhdistämistä, jolloin opiskelijalle syntyy tunne, että opettaja tietää ja tuntee minut nimeltä, hienoa että minut on huomattu! Toisaalta aktiivisimmat opiskelijat jäävät usein helpoiten mieleen ja erottuvat joukosta aina nopeiten. Nimen käyttäminen opetuksen aikana tehostaa huomiokykyä ja ohjeet kohdistuvat tiettyyn henkilöön eli ”nimellä lähetetyt ohjeet menevät helpommin perille”.

Opetustilanteessa yksilön tunteminen auttaa myös oppimaan. Kun tiedän jonkun pelaavan jääkiekkoa tai harrastavan kestävyysjuoksua, voin löytää mielikuvia tai siirtovaikutusta heille tutuista lajeista, opeteltavan asian umpisolmun avaamiseen tai tehokeinoksi. Lisäksi opettaja voi löytää tätä kautta taas jutunaihetta opiskelijan kanssa, jolloin syntyy vuorovaikutusta. Esimerkiksi jääkiekon pelaajalle on helppo opettaa salibandyssä rannevetoa tai lyöntilaukausta, koska voi kertoa tarkalleen ydinkohdat ja lopuksi vielä todeta, että samanlailla kuin jääkiekossa.

Opettaja näkee opiskelijansa mahdollisesti kerran, kaksi tai kolme kertaa viikossa, mutta se aika menee tiiviisti opetustyöhön. Mikäli jollain opiskelijoista on suurempian huolia, niin ne saattavat huomata kasvoilta, mutta pieniä murheita ei välttämättä huomaa. Siksi aina ennen opetuskerran alkua olisi toivottavaa, että opettaja tekisi yleiskatsauksen opiskelijoihin ja annettaisiin hetki aikaa kertoa jos jokin painaa mieltä, jonka jälkeen vasta ryhdyttäisiin opetukseen.

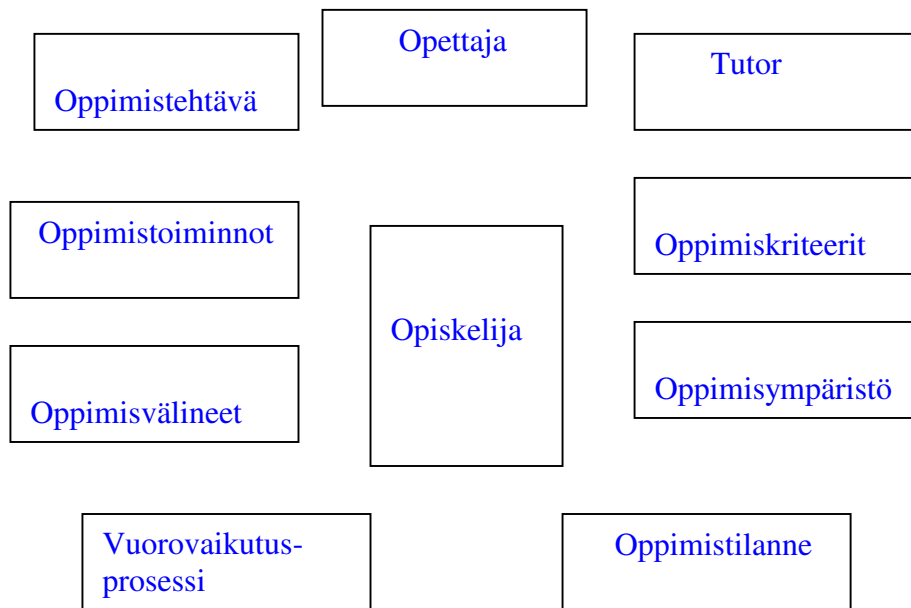
Opiskelijaryhmän tuntemus on myös tärkeä seikka. Miten hyvin ryhmä tulee keskenään toimeen, millaisia rooleja ryhmässä on ja mitä konflikteja esimerkiksi on milloinkin menossa. Kuka tulee

toimeen kenekin kanssa ja ketkä eivät tule toimeen toistensa kanssa. Kiusataanko jotain ja kuka kiusaa? Kuka on paljon poissa ja miksi sekä miten ryhmä kannustaa toisiaan.

Mielestäni tämän päivän liikunnanohjaajaopiskelija on aktiivinen, lajitietoinen ja ulospäinsuuntautunut. Opiskelijat ovat tarkkoina opetettavan asian suhteen ja haluavat perusteluja jos asia tuntuu vähänkin erilaiselta kuin mihin he ovat saaneet joskus kosketuksen, varsinkin jos kyseessä on heidän oma vahva lajinsa. Toivoisin nuorille avarakatseisuutta ja kykyä laajentaa omaa ajatusmaailmaansa. Toisaalta on harmi, että varsin monet ovat liikunnalliselta taustaltaan yksipuolisia. Yhä vähemmän häviävät yleisurheilun, pesäpallon ja varsinkin voimistelun ja hiihdon harrastajat tai kilpaurheilijanuoret. Suosituimpia lajeja ovat miehillä jalkapallo, salibandy ja jääkiekko sekä tytöillä erilaiset jumpat, jalkapallo ja luistelu.

3.1 Oppimisprosessi

Reijo A. Kauppila (2004, 17-19) kuvaa kirjassaan Opi ja opeta tehokkaasti oppimisprosessia ja siihen liittyviä osatekijöitä. Kauppila toteaa, että oppimiseen liittyy useita eri tahoja ja tekijöitä, joista yksin ja yhdessä riippuu se, miten oppimisprosessi etenee ja lopulta onnistuu. Oppimisprosessi on muutosprosessi jota opiskelija ja opettaja pyrkivät määrätietoisesti ohjaamaan. Oppiminen on tai sen pitäisi olla aina tavoitteellista, jolloin oppiminen tehostuu kun on suunta johon pyrkiä. Oppimisprosessiin kuuluvia osatekijöitä ovat opiskelija, opettaja, mahdollisesti tutor sekä kaikkien edellämainittujen välillä vallitseva vuorovaikutus, oppimistilanne, oppimistehtävä, oppimistoiminta, oppimiskriteerit, oppimisvälineet, oppimisympäristö, palaute ja arviointi. Oppimisprosessien erilaisuuteen vaikuttaa se, että opiskelijalla ja opettajalla on omat opiskelua haittaavat tai edistävät ominaispiirteet kuten ennakkotiedot ja -asenteet sekä valmiudet kuten motivaatio.



Kuva 1. Oppimisprosessin osatekijöitä.

Oppimistehtävä muodostuu tehtävän rakenteesta, muodosta ja vaikeusasteesta. Mielestäni oppimistehtävää suunniteltaessa ja antaessaan opettajan on hyvin tärkeää miettiä onko tehtävä motivoiva ja hyödyllinen opiskelijan oppimisen kannalta. Samoin työläyden mitoitusta suhteessa opintojakson kokonaismitoitukseen tulee miettiä tarkasti. Usein kurssin arviointi muodostuu oppimistehtävästä, tentistä ja tuntiaktiivisuudesta. Mikä on oppimistehtävän tarkoitus? Miten se parhaiten edistää opiskelijan omatoimista työskentelyä sekä oppimista. Onko yksin, kaksin tai pienryhmässä suoritettava tehtävä tehokkain. Pareittain tai ryhmässä tehtävä oppimistehtävä herättää keskustelua ja vuorovaikutusta opiskelijoiden keskuudessa, mutta sallii myös vapaamatkustajat mikäli työpari on epätasainen. Oppimistehtäviä voi olla esimerkiksi kirjallinen tuotos kuten oppimispäiväkirjan pitäminen kurssilta, portfolion laatiminen, esitelmän, esseen tai raportin laatiminen mutta myös toiminnallisempi kuten opetusdvd:n kuvaaminen, esityksen tai puheen laatiminen, tapahtuman järjestäminen tai ohjaustehtävät.

Oppimiskriteerit kannattaa tehdä selviksi heti kurssin alussa. Mitkä ovat oppimistavoitteet ja millä kriteereillä ne täyttyvät. Onko oppimiskriteeristöissä eri tasoja esimerkiksi 1-5? Millainen on tason yksi suoritus, entä tasot kolme ja viisi? Kun nämä selvittää opiskelijoille heti kurssin alussa, on kaikille helpompaa aloittaa opiskelu kun tietää mille tasolle tarvitaan mitään. Opettajalta vaaditaan taitoa asettaa vaatimustaso sopivaksi.

Tutorin rooli on opastaa ja ohjata, neuvoa ja toimia linkkinä opettajan ja opiskelijan välillä, mikäli tarvetta ilmenee. Yleensä varsinkin pääsykokeissa ja opintojen alkupuolella tutorien rooli on merkittävä. He auttavat opiskelijoita sopeutumaan ja opettajia näkemään enemmän. Tarvittaessa he viestivät ongelmista molempiin suuntiin ja auttavat ratkaisujen löytämisessä. Tutoreita on alettu käyttää entistä enemmän viime vuosina.

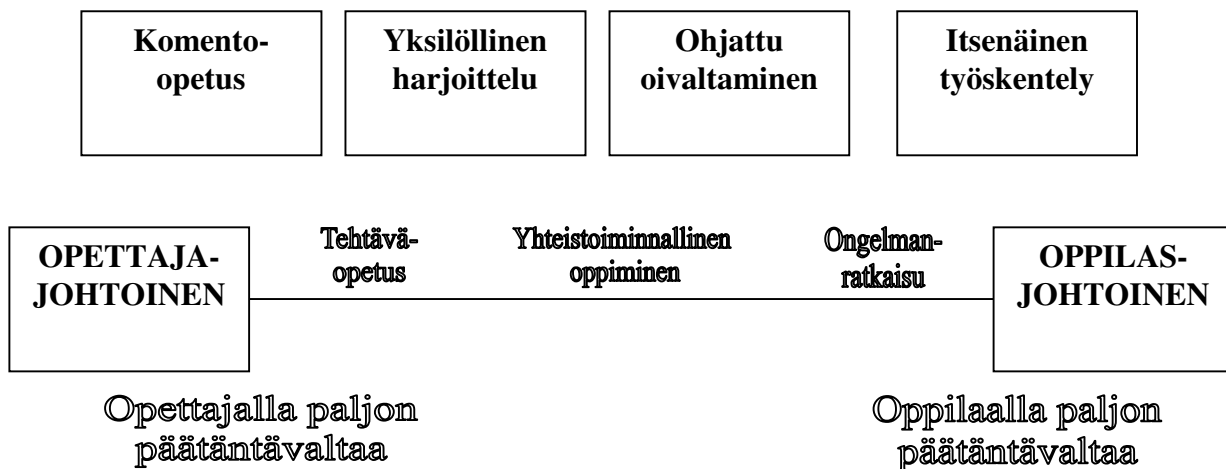
Oppimisympäristö muodostuu Kauppilan (2004) mukaan psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä. Parhaimmillaan oikeanlainen ympäristö tukee ja edistää keskittymistä, luo virikkeitä ja tarjoaa mahdollisuuden saada tietoa nopeasti ja helposti. Tällainen oppimisympäristö tukee opiskelijan henkistä kasvua ja oppimistuloksia. Lisäksi oppimisympäristön tulisi olla harmoninen (värit, luonnonläheisyys, puut ja kasvit, rauha) tai mahdollisimman vähän häiriötekijöitä, turvallinen sekä motivoiva. Hyvä oppimisympäristö luo edellytykset myös vuorovaikutukselle ja motivaatiolle, joita käsitellen myöhemmin suurempina kokonaisuuksina.

3.2 Yksilöiden huomioiminen

Opetusryhmä jossa on 15 opiskelijaa sisältää 15 yksilöä. Opetustyössä tulee tiedostaa ja muistaa, että yksi opetustyyli tai menetelmä ei välttämättä palvele kuin kolmasosaa ryhmästä. Opettajan tulee pyrkiä huomioimaan kaikki yksilöt. Tämä on haaste jota pitää suunnitella ja pohtia. Yksilön huomioimisen lähtökohtana on opettajan oman toiminnan arvioiminen ja tunteminen. Miksi opetan, miten kehitän itseäni ja omaa toimintaani, miten näet opettamisen ja oman käyttöteoriasi? Vasta itsetuntemuksen ja kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen kautta voidaan aloittaa yksilön huomioiminen opetustyössä. Ihmiskäsitys on opetustyön perusta, sillä ellei tiedetä millainen opiskeleva ihminen on, ei voida myöskään tietää mitä kaikkea on otettava huomioon häntä opettaessa. Yksilöihin tutustumisen jälkeen opettaja voi alkaa pohtia omaa opetusfilosofiaansa, käyttöteoriaansa ja opetettavan asian eri osa-alueita sekä opetuksen keinoja ja menetelmiä kyseiselle ryhmälle ja kyseisille yksilöille sopiviksi.

Hyvän opetuksen lähtökohtana voidaan pitää opiskelijan auttamista ja ohjaamista siten, että hänellä olisi halutessaan mahdollisuus saavuttaa henkilökohtainen maksiminsa. Yksilöllinen opetus kuuluu jokaisen opiskelijan oikeuksiin aivan kuten tasa-arvoinen arviointi, kohtelu, opetus ja mahdollisuus opiskella sekä kehittyä. Hyvän opettajan tunnistaa siitä, että hän on lähellä yksilöitä, arvostaa heitä erilaisina oppijoina, kehittää heitä ja käyttää aikaansa heihin jotka sitä eniten tarvitsevat. Tämä

tarkoittaa opetuksen suunnittelua, suunnitelman monipuolisuutta ja vaihtoehtojen miettimistä. Opettaja päättää millaisia harjoitteita, kuinka paljon ja missä järjestyksessä niitä tehdään. Lisäksi on kiinnitettävä huomiota eriyttämiseen eli yksilöiden huomioimiseen, sillä eriyttäminen tarkoittaa yksilön tai ryhmän erilaista opettamista oppilaiden vahvuudet ja tasot huomioiden oppituntien aikana. Eriyttäminen on selkeä puute koululiikunnassa. Tehtävät pitäisi suunnitella opiskelijan edellytysten mukaisesti. Eriyttämiseen vaikuttaa edellä mainittu opiskelijatuntemus, opiskelijoiden taidot, persoonallisuudenpiirteet ja kiinnostuksen kohteet sekä käytössä oleva aika ja opettajan ammattitaito. Liikunnanopetukseen soveltuvia opetustapoja ovat esimerkiksi opettajajohtoinen opetus ja yhteinen harjoitus jos aikaa on vähän ja tavoitteena on uuden taidon oppiminen. Tällöin opetus on tehokasta ja varmistetaan, että kaikki tekevät ohjeiden ja mallin mukaan. Oppilaslähtöiset opetustavat kuten ohjattu oivaltaminen ovat erinomaisia jos halutaan editää luovuutta, ongelmanratkaisutaitoja, itsenäisyyttä ja ryhmän sosiaalisia taitoja. Tällainen opetustapa vaatii hieman enemmän aikaa ja suunnittelua. Siirryttäessä opettajajohtoisesta opetustavasta oppilasjohtoiseen opetustapaan, keskeisenä tavoitteena on lisätä opiskelijan vastuuta. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo, 2007, 104-108).



Kuva 2. Työtapojen jatkumo (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo, 2007, 106).

Mikäli opettaminen tapahtuu yhden kaavan mukaan, joka on suunniteltu palvelemaan keskiverto-opiskelijaa, niin ryhmän ääripäät eivät kehity lainkaan. Osalle opetus on liian helppoa ja osalle liian vaikeaa (esimerkiksi liikuntataitojen opetuksessa). Toisaalta opettaja voi miettiä kurssin tavoitteita eli mikäli joku jo osaa kurssilla vaadittavat asiat niin pitääkö häntä enää pyrkiäkään viemään eteenpäin?

Yksilöiden huomioiminen opetuksessa on tärkeää, mutta riittääkö yksittäisen opettajan aika, taidot ja motivaatio rikastaa ja muokata opetustaan niin, että tämä toteutuisi käytännössä? Opettajan tehtävä on päivittää tietojaan, tutkia, olla monipuolinen ja luova, rohkea ja uudistuksellinen. Se vaatii vaivaa ja panostusta, suunnittelua ja ryhmän yksilöiden tuntemusta. Palkintona on hyvä mieli ja paremmat oppimistulokset.

- Tutustu ryhmään ja yksilöihin etukäteen. Tietoa saa hakukorteista, haastattelemalla ja kurssin avauksessa voi käyttää aikaa tutustumiseen.
- Suunnittele tämän pohjalta mahdollisimman monipuolista opetusta, huomioiden yksilöt.
- Huomioi mitä osaamista opiskelijoilla jo on kurssiin liittyen, hyödynnä jatkossa, opiskelijat arvostavat sitä kun saavat osoittaa osaavansa.
- Opettele opiskelijoiden nimet mahdollisimman pian.
- Kysele kuulumisia, välitä ja ole kiinnostunut.
- Heikoimmat yksilöt tarvitsevat eniten opetusta ja ohjausta.

Kenelle sinä opetat?

3.3 Liikunnanopetuksen suunnittelu

Yksittäisen liikuntakurssin suunnittelu saa suuntaviivoja valtakunnallisesta opetussuunnitelmasta ja yksikkö- ja koulukohtaisesta opetussuunnitelmasta. Opettajan velvollisuus on laatia yksin tai yhteistyössä vuosi-, jakso- ja kurssisuunnitelmat, joissa määritellään toiminnan tarkoitus, tavoitteet ja opetuksen sisältö sekä arvioinnin kriteerit.

Liikunnanopetuksen yleisten suuntaviivojen suunnittelun jälkeen opettajan tehtävä on suunnitella kurssin ja yksittäisten tuntien sisällöt. Mikä on kurssin tavoite, miten se arvioidaan ja mistä arviointi koostuu? Mitä opiskelijalta odotetaan; liikunnallisten elämäntapojen oppimista, ohjaustaitojen vai omien lajitaitojen kehittämistä? Paljonko aikaa on käytössä, siihen tulee myös suhteuttaa tavoitteet, mitä on realistista oppia tietyssä ajassa? Nämä kaikki tulee selvittää opiskelijoille kurssin alussa, jotta ei tule pettymyksiä tai epäselvyyksiä ja tällöin on helpompi viedä yhteistyössä kurssia eteenpäin.

Yksittäisten tuntien sisällä opettaja määrittää mikä on tunnin aihe, miten sitä opetellaan esimerkiksi vaiheittain helposta vaikeaan kehittelemällä opettajan johdolla tai ensin opiskelijat kokeilevat kokonaissuorituksia omatoimisesti ja tekevät havaintoja mikä liikkeessä on helppoa ja mikä vaikeaa. Toteutustapoja on useita, suunnitteluun vaikuttaa opetettava asia, aika ja paikka, käytössä oleva tila ja apuvälineet, ryhmän ikä ja koko sekä ennen kaikkea opettajan pedagoginen näkemys. Opettaja päättää millaisia harjoitteita tehdään ja kuinka paljon, lisäksi on päätettävä montako toistoa opiskelijan tulee yhdessä harjoitteessa tehdä. Toistojen määrä on hyvin tärkeä, sitä ei voi kuitenkaan lyödä lukkoon, vaan ratkaistava opetuksen aikana, kun näkee miten oppilaat kehittyvät ja kuinka laadukkaita toistot ovat. Eriyttämiseen liittyen on tärkeää luoda useampi eri versio yhdestä harjoitteesta ja tarjota vaikka samoilla välineillä eri suoritus vaihtoehtoja, jolloin opettaja huomioi eritasoiset oppijat.

Toistojen lisäksi oheisharjoittelun ja liikekehittelyn apuvälineinä toimivat erilaiset harjoitusvälineet. Isompaan palloon on aluksi helpompi osua (esimerkiksi squashissa seinänvierestä lyönti, tenniksessä isommat pehmopallot), kevyempää palloa on helpompi käsitellä tai matalammalla verkolla pelaaminen ei vaadi niin paljoa. Oli väline mikä tahansa niin pujottelussa voidaan käyttää tötsien tilalla penkkejä, mehukanistereita, autonrenkaita, keppejä tai lähes mitä tahansa, luovuutta peliin! Varsinkin lastenliikunnassa luovuus ja värikkyys on tärkeää, helpot ja hauskat välineet kuten sanomalehtisähly tai lötköpötköviesti tekevät liikunnasta hauskaa ja erilaista. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo, 2007, 105-107).

Opetuksen suunnitteluun kuuluu myös ydinkohtien eli opetettavan asian oikeellisuuden varmistaminen ja tietojen päivittäminen. Liikunnanopetuksessa lajien säännöt muuttuvat ja päivittyvät esimerkiksi sulkapallossa ja pöytätenniksessä muutosta on ollut jonkin verran. Samoin Urheiluopistolla opettaessa lajien taktiseen osaamiseen voidaan kiinnittää huomiota eli millä pelisysteemeillä joukkueet pelaavat maailmalla salibandyä, jääkiekkoa, jalkapalloa tai muita pelejä. Tietojen päivittämiseen kuuluu myös trendilajien seuraaminen, mitä uutta alalla on tarjolla ja tulossa. Varsinkin jumppien saralla tulee uudistuksia jatkuvasti maailmalta.

Liikuntavälineiden ja paikan suunnittelussa tulee tarkistaa turvallisuustekijät. Ovatko kaikki käytettävät välineet ehjiä ja kestäviä. Ovatko ne kohderyhmän mukaisia. Urheiluopiston liikunnanopetuksessa tällaisia välineitä ovat erityisesti yleisurheilussa käytettävät seipäät, moukarit, aidat, kuntosalilaitteet, nostotekniikat, jousiammunnan välineet, voimistelusalin telineet tai vaikka jääpelien turvallisuus. Kovassa käytössä välineet kuluvat ja opettajan vastuulla on opiskelijoiden

turvallisuus omalla opetuskerralla. Samoin opiskelijoita kuuluu opettaa turvallisuuden huomioimiseen. Jälle mentäessä aina kypärät päässä, jos jäätä ajetaan vielä tai isoportti on auki, jälle ei saa mennä. Squashkentälle mentäessä tulee aina koputtaa lasioveen ja mailapelejä pelatessa ei saa olla palloja kentällä niin, että niihin voi kaatua (squash, tennis, sulkapallo, pöytätennis). Turvallisuuteen kuuluu myös opettajan avustukset liikkeitä suoritettaessa, huolellinen alkulämmittely ja omien rajojen sekä tekniikan tiedostaminen ja keskittyminen liikesuoritukseen. Aina on tiedettävä mistä ja miten opettaja saa mahdollisimman nopeasti kylmää pienempiin urheiluvammoihin ja apua suuremmissa tapaturmissa.

3.4 Ryhmän muodostuminen ja tiiviys

Ryhmän tiiviys on hyvin tärkeää, puhuttaessa oppimistuloksien maksimoinnista, sillä miten hyvin ryhmän yksilöt tulevat keskenään toimeen, on hyvin suuri merkitys oppimisilmapiiriin. Tarkastelen tässä yhteydessä liikunnanohjaajaopiskelijoita, jotka myös oppituntien lisäksi asuvat suurimman osan ajastaan yhdessä, joten vapaa-aika ja opiskelu yhdistyvät heidän opiskeluissaan. Opiskelijoiden aloittaessaan opintonsa on hyvä järjestää yhteishenkeä nostattava tutustumisjakso, esimerkiksi retki tai leiri joka voidaan toteuttaa luontoliikuntana. Ryhmytyminen ja tutustuminen on hyvin tärkeää, opintojen alussa ja helpottaa toisiin opiskelijoihin tutustumista yhteisen tehtävän suorittamisella. Lisäksi retkellä tai leirillä opettajat näkevät miten opiskelijat toimivat luonnossa ja yleensä teltassa nukkuminen tai vesisateessa pyöräily paljastaa opiskelijan todellisen luonteen.

Raimo Niemistö (1999, 160-165) kuvaa ryhmän kehitysvaiheita seuraavanlaisesti:

1. Ryhmän muodostusvaihe, forming
2. Kuohuntavaihe, storming
3. Yhdenmukaisuusvaihe, norming
4. Hyvin toimiva ryhmä, performing

Niemistön mukaan ensimmäisessä vaiheessa eli muodostusvaiheessa opiskelijat etsivät hyväksyttäviä kanssakäymisen muotoja sekä ryhmän ja yksilöiden rajoja. Aluksi korostuu varovaisuus ja sovinnaisuus, tuen etsiminen omalle toiminnalle on tyypillistä. Vähitellen ryhmä koetaan turvalliseksi ja erityisen hyväksi (alkuhuumaa). Toisessa vaiheessa alussa koettu alkuhuuma on jo laskeutunut ja syntyy kuohuntaa –kaikki eivät olekaan ihania kavereita. Vuorovaikutussuhteita leimaa konfliktit ja polarisoituminen (mielipiteiden tai ajatusten

sulautuminen, yhdentyminen, kaverin mielipiteeseen yhtyminen) sekä oppilaat pyrkivät ilmaisemaan omia mielipiteitään voimakkaastikin joko opettajalle tai toisille oppilaille. Ryhmän jäsenet vastustavat ryhmän sisäisten rakenteiden muodostumista, taistelu ryhmän sisäisestä vallasta voi olla kiihvastakin. Kuka kuuluu kenenkin joukkoon. Osa on tyytyväisiä, osa pettyy ja osa saattaa hakea omaa paikkaansa vielä pitkäänkin. Liikunnanohjaajaopiskelijoilla kuohuntavaihetta on mielestäni jopa lähes koko ensimmäinen vuosi, jolloin uusia opettajia ja kursseja kohdataan. Opiskelijat eivät ole vielä niin tuttuja, että heille uskaltasi kovasti heittää huumoria opetuksen joukkoon, kun opettajan toimintatavat eivät ole muodostuneet tutuiksi. Toisen vuoden opiskelijat ovat jo tutumpia sekä työtavat ovat tuttuja molemmin puolin. Ensivaikutelma on annettu pysyvästi. Kolmannessa vaiheessa ryhmän sisäinen vastus voitetaan ja jäsenet hyväksyvät toisensa tai ainakin haluavat välttää konflikteja. Usein ilmapiiri koetaan vapautuneeksi ja halutaan nostattaa me – henkeä, mielipiteitä uskalletaan vaihtaa avoimesti ja rauhallisemmin. Neljännessä ja viimeisessä vaiheessa ryhmästä on muodostunut ehyt ja vuorovaikutusta voidaan käyttää ongelmanratkaisun välineenä. Onnistunut ryhmä on tiivis, positiivinen, tehokas ja ratkaisuehdotukset ovat rakentavia. Ryhmä hyväksyy yksilöt ja erilaisuuden tukien toisiaan. Kaikki työskentelevät saman tehtävän suorittamiselle, yhteisen tavoitteen eteen. (Niemistö, 1999, 160-165).

Liikunnanohjaajaopiskelijoiden (ja muiden opiskelijaryhmien) ryhmäytymistä helpottaa ja nopeuttaa se, että kaikki ovat lähes saman henkisiä ja samalle alalle hakeutuneita ja valittuja, jolloin heillä on jonkin verran samoja puheenaiheita, kiinnostuksen kohteita ja vahvuuksia. Jutun aihetta riittää helposti, samoin kuin pelikavereita vapaa-ajalle. Urheilu yhdistää ja nostattaa ryhmähenkeä – yhdessä voittaminen ja häviäminen on tärkeää!

Ryhmän tiiviiden tuomia negatiivisia vaikutuksia ovat ainakin arvosanojen vertailu, juorujen nopea leviäminen ja ajatusten polarisoituminen. Ryhmässä myös negatiiviset asenteet opettajaa, tehtävää tai opiskelukavereita kohtaan nostattavat kapinahenkeä helposti. Ryhmän positiivisuus ja tasapaino olisikin siksi tärkeää säilyttää.

3.4.1 Ryhmädynamiikka

Ryhmädynamiikka kertoo jäsenten välisistä keskinäisistä suhteista, rooleista sekä siitä tilasta, jossa ryhmä kulloinkin on. Opiskelijoiden keskuudessa esiintyvät ilmiöt antavat viitteitä pinnan alla olevista asenteista, käyttäytymismalleista ja tunteista, joita opiskelijat tuntevat opettajaa ja toisiaan

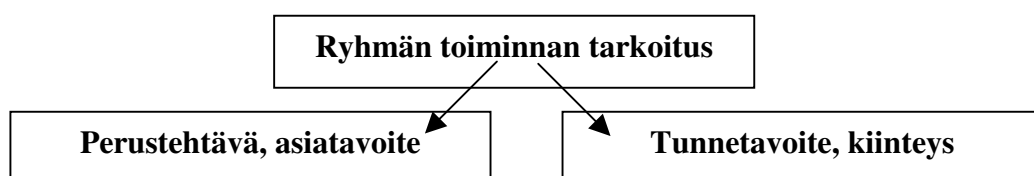
kohtaan. Opiskelijien yhteydessä muodostuu jatkuvasti erilaisia ryhmiä, vaikka opiskelijan oma perusr ryhmä ei muutoksia kokisikaan. Pienryhmytöskentelyt, valinnaisten oppiaineiden ryhmät ja isojen ryhmien jakaminen pienempiin opetuksen tehostamiseksi muodostaa uusia ryhmiä. Opettajan on melko helppo havainnoida ryhmän toimivuutta ja tehokkuutta sivusta seuraten. Toiset ryhmät eivät vaan onnistu, syystä tai toisesta, toiset saavat itsestään enemmän irti kuin koskaan (katso synergia).

Esa Rovio (2007, 171-174) tarkastelee ryhmää liikunnanopetuksen kohteena ja siihen liittyvää dynaamisuutta. Rovion mukaan toimiminen ryhmässä vaatiikin opettajalta ryhmän jatkuvaa tarkkailemista sen muuttuvan dynaamisen luonteen vuoksi. Rovio selittää ryhmän dynaamista luonnetta sillä, että opiskelijan muuttuva elämäntilanne yksityiselämässä vaikuttaa aina siihen, miten hän esiintyy ja käyttäytyy opiskelijaryhmässä. Opettajan tehtävä on huomata ja reagoida ryhmädynamiikkaan vaikuttaviin voimiin ja huolehtia siitä, että ryhmä toteuttaa perustehtävänsä eli liikuntataitojen oppimista parhaalla mahdollisella tavalla.

3.4.2 Koheesio

Ryhmää ja sen sisäisiä suhteita, yksilöiden välistä vuorovaikutusta ja tehtävän suorittamista tarkastellessa on tarkasteltava myös koheesiota eli kiinteyttä. Ryhmän kiinteys muuttuu kaiken aikaa, sillä se on ilmiönä dynaaminen. Ryhmä pyrkii pysymään kiinteänä ja yhtenäisenä suorittaessaan tehtävänsä (esimerkiksi salibandyjoukkue tai opiskelijaryhmä opiskelemissa yleisurheilua). Usein puhutaan hyvästä joukkue- tai ryhmähengestä tarkoittaessa ryhmän kiinteyttä. Tämä kattaa kuitenkin kiinteyden määritelmästä vain puolet eli sosiaalisen osa-alueen. Sosiaalisen osa-alueen lisäksi toinen puoli on tehtäväosa-alue (Rovio 2007, 182-183).

Sekä Rovio (2007, 182-183) että Niemistö (1999, 34-36) korostavat ryhmän kaksoistavoitetta johon kuuluu tehtävän suoritus ja kiinteys eli koheesio. Heidän mukaansa kaksoistavoite on erottamaton kokonaisuus. Niemistön mukaan ryhmän on toimittava tavoitteen mukaan tehokkaasti sekä huolehdittava omasta kiinteydestään. Näihin tehtäviin liittyy sekä asiataavoite että tunnetavoite.



Kuva 3. Ryhmän kaksoistavoite.

Tarkasteltaessa suuren ja pienen koheesion ryhmien eroja, huomataan että kiinteämmän eli suuremman koheesion ryhmän jäsenet kommunikoivat enemmän ja avoimemmin kuin pienen koheesion ryhmän jäsenet. Lisäksi vuorovaikutuksen muoto ja sisältö ovat positiivisempia sekä tehtävän suorittaminen tehokkaampaa, jolloin ryhmä saavuttaa tavoitteensa paremmin tai laadukkaammin. (Niemistö 1999, 169-170).

3.4.3 Synergia

Synergialla tarkoitetaan kahden tai useamman vaikuttavan tekijän kumuloivaa yhteisvaikutusta. Positiivinen synergia tarkoittaa esimerkiksi kahden oppilaan suorittaman tehtävän lopputuloksen yltämistä tasolle, jolle he kumpikaan eivät olisi yksin pystyneet tehtävää nostamaan. Synergia tarkoittaa lopputulosta tai toimintaa, jossa tulos on osien summaa suurempi ($1+1=3$). Liikunnassa tämä tarkoittaa esimerkiksi jääkiekkjoukkueen pelaajia, jotka samassa ketjussa pelatessaan nostavat toistensa tehopistemäärää, kun ”löytävät” aina toisensa jäällä. He tietävät minne toinen luistelee, kuinka kovaa syöttö tulee ja minne kiekko seuraavaksi menee. Jos toisen pelaajan paikalle vaihdettaisiin vaikka parempikuntoinen ja taitavampi pelaaja, niin lopputulos voi olla paljon huonompi, he eivät vain vahvista ja tue toisiaan. Tällaisia vahvoja ja saumattomasti yhteentoimivia synergiapelejä on urheiluelämässä paljon ja ehkä kuuluisin tutkapari on ollut jääkiekossa NHL -joukkue Edmonton Oilersin menestysvuosien Wayne Gretzky & Jari Kurri.

Opiskelijaryhmästä löytyy myös tällaisia tehopareja, joita opettaja voi suosia. Usein myös ryhmien muodostamisvaiheessa nämä kyseiset oppilaat hakeutuvat toistensa työpareiksi. He tietävät ja tuntevat toistensa vahvuudet ja heikkoudet sekä näin ollen pystyvät tukemaan tai täydentämään toisiaan laadukkaisiin suorituksiin. Ryhmän tasapainon ja ryhmäytymisen kannalta tässä piilee myös yksi uhka ja heikkous, mikäli opiskelijat saavat aina valita samat parit. Työskentely eri parien kanssa eri tehtävissä, varsinkin ryhmän alkuaikoina on tervettä ja suotavaa. Tällöin ryhmään ei muodostu niinsanottuja kuppikuntia heti alkuvaiheessa.

4 OPETUSTILANNE KÄYTÄNNÖSSÄ

Tarkastellessani yksittäistä opetuskertaa käytännössä, nousee esiin tämän luvun alakohdat ilmapiiri, vuorovaikutus, johon kuuluu myös sanaton viestintä, opiskelijan ja opettajan motivaatio sekä konkreettiset opetuksen järjestelyt ja työkalut. Opetustilanne rakentuu tunnin tavoitteen ympärille. Tavoitteen asettaminen on tärkeää, sillä ilman kunnollista päämäärää toiminta on vain satunnaisten asioiden tekemistä joilla ei ole mitään tarkoitusta. Tavoite ohjaa opettamista ja oppimista; näitä asioita haluan ja pitää opettaa, siksi valitsen tavoitetta kehittäviä ja palvelevia harjoitteita. Opiskelijat taas tietävät mitä heidän odotetaan saavuttavan ja tekeminen suuntautuu siihen suuntaan.

Opettajan tehtävä on suunnitella ja valmistella tunti ajoissa. Välillä saattaa tuntua, että aikataulu on kiireinen, varsinkin jos tunteja on paljon, jolloin suunnittelu ja ennakointi korostuu entisestään. Käytännön liikuntatunnin valmisteluun kuuluu tilojen varaaminen tai varauksen tarkistaminen, välineiden (pallot, peliliivit, mitat, kellot, aidat, lähtötelineet, vanteet, patjat...) hakeminen, sillä hyvään ja tehokkaaseen opetukseen kuuluu, että liikuntavälineitä on tarpeeksi. Lajitaitojen oppimiseen kuuluu oleellisesti riittävä määrä välineitä ja toistoja eli tavoitteena olisi oma pallo jokaisella pelaajalla tai vähintään pallo paria kohden. Toistomääriin liittyen opetus tulisi suunnitella niin, ettei jonotusta tulisi lainkaan vaan tunnilla tehtäisiin mahdollisimman paljon.

Suorituspaikan kunnostaminen ja välineiden toimivuuden varmistaminen hyvissä ajoin ennen tuntia poistaa mahdolliset turhat välineistä johtuvat loukkaantumiset tai vaaratekijät sekä aiheuttaa opettajalle mahdollisimman vähän opetusta haittaavia tai tunnin alkua viivästyttäviä viimehetken yllätyksiä (esimerkiksi joku muu onkin ottanut pallot, siirtänyt välineitä, mennyt liikkumaan samaan tilaan ilman varausta tai korkeushyppytelineet ovatkin rikki) varsinkin jos samojen tilojen ja välineiden käyttäjiä on paljon. Kun tila ja opetusvälineet on valmisteltu etukäteen, opettaja voi keskittyä vastaanottamaan opiskelijoita ja aistimaan millaisessa vireessä ryhmä on tänään tai mitä tuntemuksia ryhmä viestittää. Seuraamalla ja kyselemällä kuulumisia rauhassa välineiden jo ollessa paikallaan opettaja saa tietoa ryhmästä ja ryhmälle tulee olo, että heitä on odotettu tälle tunnille, kaikki on jo valmiina. Näin syntyy alusta alkaen rauhallinen ja levollinen oppimisilmapiiri. Toinen ja huonompi vaihtoehto on opettajan tuleminen tunnille myöhässä hirveässä kiireessä paita märkänä, hätäisesti varusteiden kokoaminen ja osan unohtaminen sekä ohjeiden antaminen samalla kun valmistelee suorituspaikkoja. Tästä syntyy tunnille kiireinen, hallitsematon ja stressaava, joskus jopa huvittavan sekava aloitustilanne, jonka tasaantuminen saattaa kestää helposti koko tunnin.

Tunnin alkaessa ja yksittäisessä harjoitteessa on tärkeää antaa ohjeet puhumalla lyhyesti ja selkeästi, näyttämällä (oppilasnäyttö tai opettajanäyttö) suoritus eri kulmista sekä antaen oppilaiden kokeilla suoritusta. Näin varmistetaan mahdollisimman monen opiskelijan oppiminen ja monipuolinen opetus. Harjoitteen nopean käynnistämisen jälkeen, opettajalla on aikaa antaa henkilökohtaista palautetta, ohjata, korjata ja huomioida yksilöitä. Tämä on opettajan työtä, puitteiden luomisen jälkeen ne työt siis vasta alkavat! Pelkkä harjoitteen käynnistäminen on vasta puoliväli, opettaminen tapahtuu harjoituksen aikana ja jälkeen. Mitä pienempi ryhmä, sen tehokkaampaa on opetus ja opettajan mahdollisuudet korjata ja käyttää aikaa yksittäiselle oppilaalle. Mikäli ryhmäkoko on suuri, kannattaa suosia parityöskentelyä, jossa toinen voi tarkkailla ja oppia samalla antaessaan palautetta sekä toimiessaan linkkinä opettajan ja parinsa välillä.

Liikuntatunnilla opetustilanteessa on tärkeää seurata ja kysellä miltä opiskelijasta tuntuu, miten hän kokee oman osaamisensa. Varsinkin vanhemmat opiskelijat osaavat kuvata omia tuntemuksiaan ja analysoida ajatuksiaan sekä kehoaan. Näin vuorovaikutusta syntyy ja opiskelija pohtii lajin tekniikkaa sekä omaa tekemistään. Syy – seuraus –ajattelua, logistiikkaa sekä kokemuksellista oppimista suosimalla saadaan oppilaat ajattelemaan eikä vain suorittamaan. Opettajan näytettyä (opiskelijan näyttö tai kuvanauhalla tullut näyttö) mallisuorituksen on hyvä antaa opiskelijoille aikaa harjoitella ja kokeilla liikettä, näin mielikuva jalostuu todellisuuteen. Samalla opettaja voi seurata rauhassa, kuka on mahdollisesti lähtötasoltaan heikko ja tarvitsee eniten opetusta.

Tunnin lopussa osaharjoitteiden, liikekehittelyiden ja kokonaissuoritusten jälkeen on hyvä tehdä yhteenveto ja antaa palautetta. Rauhallinen yhteenveto ja lopetus on tärkeä pienille lapsille ja vanhemmillekin opiskelijoille. Selkeä aloitus herättää mielenkiinnon, motivaation sekä ajatukset ja selkeä lopetus kokoaa ne.

4.1 Vuorovaikutus ja sanaton viestintä

Vuorovaikutus on vaikuttamista toiseen ihmiseen vuoroissa. Informaatiota vaihdetaan ihmisten välillä puhumalla (tietoa annetaan) ja vastaanotetaan kuuntelemalla (saadaan). Vaikka opetus etenisikin opettajajohtoisesti ja opettajalla on langat käsissään, on hyvä kuunnella ja arvostaa opiskelijoita. Vuorovaikutus on oppimisen a ja o, ilman sitä oppiminen ei ole tehokasta. Opettajan on hyvä kysellä, vaatia perusteluja, selventää, keskustella ja kuunnella oppilaita. Heillä on myös mielipiteitä ja näkemyksiä, joiden tuominen esille saattaa herättää ajatuksia koko ryhmässä.

Keskustelu ja kuuntelu ovat hyviä ja rauhallisia tapoja vaihtaa mielipiteitä perustellusti. Opettajan tehtävä on arvioida kuinka paljon aikaa on mahdollista käyttää keskusteluun ja mikä on keskustelun taso, jatketaanko sitä vai ei. Samoin kiivaissakin keskusteluissa opettajan pitää pystyä jakamaan vuoroja ja pitämään keskustelun perusteltuna. Aina ei kaikkien tarvitse olla samaa mieltä, on rikkaus olla perustellusti eri mieltä, mutta eri mieltä voidaan olla myös ystävinä, rikkomatta me – henkeä. Ryhmä joka on tottunut keskustelemaan asioista, pystyy tiukan paikan tullen purkamaan paineensa ja käsittelemään ne helpommin kuin vasta kriisitilanteissa kommunikointia harjoitteleva ryhmä. Keskustelemalla ja kuuntelemalla opettaja voi oppia paljon opiskelijoistaan sekä oppia itsekin uusia asioita esimerkiksi koko ikänsä harrastanut ja huipulla pelanneella 22 –vuotiaalla pesäpallonpelaajalla on varmasti kokemusta pesäpallosta enemmän kuin liikunnanopettajalla jolla on vähän pesäpallotaustaa. Tämän opiskelijan tieto- ja taitotaso pitää vain kääntää voitoksi ja hyödyntää häntä niin, ettei hän turhaudu tunneilla. Apuopettajana toimiminen nostaa hänen itsetuntoaan ja hän kokee itsensä hyödylliseksi.

Sanaton viestintä on myös tärkeä ja yllättävän suuri osa vuorovaikutusta. Sanattomaan viestintään kuuluvat kasvojen ilmeet, silmien liikkeet, koko vartalon asennot, kehon eleet ja liikkeet, tila eli ihmisten välinen etäisyys, aika (koska olet paikalla?), äänen voimakkuus, rytmi ja äänenpaino (puheessa ristiriidassa sen kanssa mitä sanotaan ja tarkoitetaan) sekä vaatetus ja ulkonäkö. Joskus hyvän liikuntasuorituksen jälkeen opettajan ei tarvitse sanoa mitään, hymyily tai pelkkä peukalon nosto pystyyn riittää palautteeksi. Siinä hetkessä ei tarvita sanoja, molemmat tietävät että hyvin on mennyt.

Samoin on yksityiselämän heijastuminen työ- ja opiskelupaikalle. Opettajan työssä näkyy hyvin helposti, jos jokin asia töiden ulkopuolella mättää. Niitä asioita ei saisi tuoda töihin ja opettajan tulisi pystyä sulkemaan asiat sivuun hetkeksi, sillä opiskelijat huomaavat helposti, jos jokin asia painaa mieltä.

4.2 Opettajan ja opiskelijan motivaatio

Motivaatio ja motivointi on todella tärkeää. Opettajan näkökulmasta on hienoa, mikäli ryhmä kokonaisuudessaan on motivoitunut suorittamaan perustehtävänsä. On kuitenkin äärimmäisen harvinaista, että koko ryhmä olisi innoissaan kurssista alusta alkaen. Yksittäiset opiskelijat saattavat olla varautuneita tai suhtautua negatiivisesti kyseiseen kurssiin. Tähän saattaa liittyä opiskelijoiden

ennakkoluuloja kyseisestä lajista (ilman omaa kokeilua), jopa pelkotiloja menneiltä vuosilta ja vanhojen huonojen kokemusten johdosta (loukkaantuminen, luokkakavereiden nauraminen epäonnistuneelle suoritukselle tai pelästymisen esimerkiksi uinnissa, voimistelussa). Mielestäni suurin syy negatiiviseen suhtautumiseen on kuitenkin taidon ja osaamisen puute. Sitä haluamme tehdä missä olemme hyviä ja mitä osaamme, se tuntuu kivalta. Jos olemme tai koemme olevamme jossain lajissa tai asiassa huonoja, se ei ole kivaa. Sitä ei halua tehdä mielellään. Kuka haluaa tehdä sähkötöitä tai ajaa kuorma-autoa (kaupungin keskustassa jossa kaikki näkee) jos ei sitä osaa. Se tuntuu vasten mieliseltä. Opettajan rooli onkin motivoinnissa äärettömän tärkeää. Miten opettaja myy opettavan asian oppilaille? Kurssin alussa ratkaistaa kaikkien motivaatio opittavan asian suhteen. Opettajan on kyettävä markkinoimaan asia hyödyllisenä, mukavana mutta rehellisesti sanottuna haasteellisena ja innostaa oppilaita. Opettaja joka on hyvä motivoimaan, on kuin hyvä myyntimies. Opettajan toimet hyvään motivoimiseen voivat olla seuraavanlaiset: Vakuuta osaamisellasi, ole vaativa mutta rento ja reilu, osoita oma kiinnostuksesi aiheeseen, liitä asiat toisiinsa ja kokonaisuuteen, havainnollista ja tue sekä arvosta opiskelijoita. Kurssin avauksesta lähdettyään, opiskelija todella on sitä mieltä, että tarvitsee tämän asian opin, tämä on hienoa ja mahtavaa sekä odottaa innoissaan jo tulevia tunteja. Turvallinen, lämmin, vuorovaikutteinen, tarpeellinen ja rohkaiseva ilmapiiri synnyttää motivaatiota. Tämä on huippujuttu, tätä haluan opiskella ja tähän ryhmään haluan kuulua, tuolle opettajalle ja ennenkaikkea itselleni haluan tehdä töitä, oli opittava asia mikä tahansa. Opettajan motivaatio ja innostuneisuus huomataan ja se tarttuu oppilaisiin. ”Tekemisen meininki” alkaa heti alusta alkaen ja kantaa kaikkia eteenpäin. Opiskelijat tulee sitouttaa yhteiseen prosessiin. Me-henki ja ammattilypeuden muodostuminen jo opiskeluaikana ovat tärkeitä.

Motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Opiskelija, joka opiskelee ainoastaan saadakseen palkinnon oppimisestaan esimerkiksi arvosanan, päästäkseen jatko-opintoihin tai saavuttaakseen sosiaalista hyväksyntää, on ulkoisesti motivoitunut. Opiskelija, joka innostuu tehtävästä ilman ulkoisen palkkion tavoittelua, esimerkiksi oman mielenkiinnon ohjaamana, on sisäisesti motivoitunut. Koska toive ulkoisesta palkinnosta ei ole sisäisesti motivoituneen oppijan työskentelyn taustalla, hän on myös yleensä vähemmän luovutusherkkä ja sinnikkäämpi kuin ulkoisesti motivoitunut oppija. Sisäinen motivaatio on siis oppimisen kannalta suotuisampaa kuin ulkoinen motivaatio.

5 OSAAMINEN JA OSAAMISEN KÄSITE

Osaaminen eli taito kuvastaa toimintaa, jonka henkilö osaa hyvin. Taitoa voi olla koripallon heitto, seipäällä hyppääminen, lukutaito tai auton korjaamisen taito. Taidon oppimiseen vaikuttaa oppimismotivaatio (sisäinen tai ulkoinen), aikaisemmat tiedot ja kokemukset sekä palaute eli taidon opettajana toimivan henkilön antamat ohjeet.

Taito tarkoittaa kykyä omaksua erilaisia liikemalleja liikevarastoksi, käyttää omaksuttuja liikemalleja uusien liikkeiden oppimiseen, kehittää ihanteellinen suoritustekniikka sekä soveltaa opittua suoritustekniikkaa muuttumattomissa, muuttuvissa ja poikkeuksellisissa olosuhteissa ja tilanteissa. Tarkoituksenmukainen taito on suoriutumista eri tehtävistä ilman ylimääräisiä liikkeitä, nopeasti, välttäen liiallisia lihasjännityksiä ja suoritusjäykkyyttä, suorittaen liikkeet sujuvasti ja omaten riittävät nivelten notkeudet ja liikelaaajuudet.

Seija Kojonkoski-Rännäli (2000, 119-126) kuvaa osaamisen eri aloja artikkelissa Osaamista etsimässä. Tutkimusretki taidon olemukseen ja osaajaksi kasvamiseen: ”Meidän kulttuurissamme taidoista tärkeimpinä on perinteisesti pidetty niin sanottuja henkisiä taitoja kuten ajattelemisen taitoa ja ongelmanratkaisutaitoja. Sen sijaan ihmisen kehollisuuteen ja liikkuvuuteen perustuvat taidot ovat olleet vähemmän arvostettuja.” Kojonkoski-Rännälin (2000) mukaan eräs suurimpia onnen lähteitä elämässä ihmiselle on omien resurssien ja mahdollisuuksien aavistaminen ja niiden käyttöön ottamisen tuoma onnistumisen ja hallinnan kokemus. Taidon valjastaminen, osaamisen ja omien kykyjen maksimointi on henkilökohtainen saavutus, ihmiskehon tai mielen maksimointi. Voidaan ajatella, että ihminen on piilevien taitojen aarreaitta, josta kasvuolosuhteet ja elämäkokemukset nostavat esiin muutamia, mutta jättävät toisia edelleen piileviksi. Tämä on hyvin mielenkiintoista, sillä onnella, harjoittelulla, ympäristöllä, motivaatiolla ja oikeiden asiantuntijoiden (vanhemmat, opettaja, valmentaja) kohtaamisella on ratkaiseva merkitys esimerkiksi lapsen ja nuoren huippu-urheilijaksi kehittymisessä. Voisiko lähes kenestä tahansa lapsesta tehdä huippu-urheilijan lähes missä tahansa lajissa jos vanhemmat ja valmentajat niin päättäisivät. Urheilijan oma tahto ja motivaatio ratkaisevat tietysti, vasten tahtiaan ei tapahdu mitään mutta kysymys onkin siitä, että jos halutaan tehdä ”ohjelma” jonka lapsi käy läpi, kuinka monesta tulisi kilpavoimistelija, yleisurheilija tai jääkiekkoilija maailman huipulle? Kuinka paljon taitopotentialia hukkaamme, missä menee taidon oppimisen rajat ja osaamisen maksimi, sitä emme tiedä.

Taitavuus on hyvin palkitsevaa osaajalle. Ihminen haluaa hankkia tietyn osaamisen jotta saisi työn, sitten saisi pitää sen ja toisaalta edetäkseen urallaan. Taidolla on myös itseisarvo, taitava toiminta, osaaminen on arvokasta itsessään. Tämän takia lapsi jaksaa harjoitella kävelemisen taitoa ja nuoret yleisurheilun tai pallopelien taitoa. Ajattelua (reflektointi) pidetään henkisenä toimintana kun taas tekemisen katsotaan olevan kehollista toimintaa. Molemmat ovat kuitenkin osaamisessa tärkeää. Osaavaan toimintaan kuuluu suunnittelutaito sekä kyky panna suunnitelmat käytäntöön, jolloin siihen sisältyy ajattelun taitojen lisäksi useita sellaisia taitoja, jotka perustuvat kehollisuuteen ja liikkuvuuteen. (Kojonkoski-Rännäli 2000, 119-126).

5.1 Taidon oppimisesta

Taidon oppimisen kannalta on lahjakkuudella tärkeä merkitys. Lisäksi on omattava kyky erotella oleellinen epäoleellisesta, taidon oppiminen on ajattelevaa oppimista jossa tulee keskittyä ja ymmärtää. Syntyessään ihmisen keskushermosto pystyy tuottamaan hermolihasjärjestelmän kanssa liikeopillisesti kömpelöitä refleksinomaisia liikkeitä. Eri liikkumisliikkeet (kävely), välineiden käsittelyliikkeet (heittäminen), liikkeiden tuottaminen (kääntyminen) ja niiden hallinta kehittyvät motoriikan ja koordinaation kehittymisen vuoksi. Lisäksi oppimiseen vaikuttaa luuston ja lihaksiston yhteistyö.

Leikki-ikäinen lapsi oppii matkimalla ja toistamalla liikkeitä. Lapsuudesta alkaen keräämme aivojen motoriselle alueelle aistituntemuksia liikemalleiksi eli engrammeiksi (aistikuva). Engrammi tallentuu aivoihin paremmin, jos

- aistikuva on voimakas
- liikkeeseen on keskitytty
- liikettä toistetaan useita kertoja

Lapsen taitojen perusta on runsas engrammivarasto eri liikkeistä ja liikesarjoista. Kun aivoihin on tallentunut opeteltavasta liikesuorituksesta oikea engrammi, voidaan siinä pyrkiä useampien suoritusten tai liikesarjojen kannalta engrammisäätelyä edullisempaan automaattiohjelmaan. (Taito ja sen harjoittelu, Suomalainen valmennusoppi 2 - Harjoittelu. Suomen Olympiakomitea.)

Taidon oppimisen vaiheet etenevät seuraavasti:

1. Suorituksen hahmottaminen

- Suoritus on vasta rakentumassa, muodostuu sisäinen malli.

2. Oppimisen karkeamotorinen vaihe

- Liikkeen ydinkohdat on tiedostettu, mutta ne eivät toteudu täysin käytännössä

3. Hienomotorinen vaihe

- Suoritus onnistuu, opetellaan liikkeen lopullinen muoto, hienosäätöä, lisätään vauhtia

4. Suorituksen vakiinnuttaminen

- Useiden toistojen kautta liike vakiintuu ja ydinkohtia ei tarvitse miettiä jatkuvasti

5. Suorituksen harjaannuttamisen ylimmät vaiheet

- Vakiintunut liike voidaan toteuttaa muuntelemalla vaikeusastetta (vauhti) tai olosuhteita (alusta, kilpailutilanne)

Nämä vaiheet voidaan kiteyttää kolmivaiheiseksi prosessiksi. Ensimmäinen vaihe on *kognitiivinen eli tiedollinen vaihe* jossa tapahtuu teorian ymmärtäminen ennen kokeilua esimerkiksi opettaja kertoo miten aitoja juostaan ja opiskelijat seuraavat opettajan näytön. Toinen vaihe on *assosiatiivinen vaihe* jossa opiskelijat kokeilevat ja yhdistelevät osataitoja toisiinsa sekä kolmas vaihe eli *autonominen vaihe* jossa taito jo hallitaan. Taidon hallinta ja autonomia vaatii karkeasti useita tuhansia toistoja ja vuosien harjoittelua.

Hannu Salakari (2007, 71-73) tiivistää taitojen oppimisen seuraavanlaisesti: ”Kun oppija ei vielä tunne eikä osaa taitoa, jonka oppiminen on tavoitteena, hänen tulee voida hyvin konkreettisella tavalla tietää mihin pyritään.” Salakarin mielestä selkeä malli edistää oppimista ja mallin antamisessa opettajan rooli on tärkeä. Lisäksi hän korostaa taitojen oppimisen olevan kokemusperäistä eli oppija oppii tekemällä, jota on hyvin tärkeää reflektoida. Onnistumisen tai epäonnistumisen syyt ja seuraukset on tärkeää löytää. Oppimisen siirtovaikutus eli transfer on hyvin

tärkeässä roolissa, kun halutaan siirtää opittu taito esimerkiksi eri ympäristöstä käytäntöön tai kokonaan toiseen ympäristöön. Taitojen soveltaminen erilaisissa ympäristöissä vaatii transferia, siksi sen edistämiseen tulee pyrkiä säännöllisesti. Varsinkin liikuntataitojen opettelussa transferilla on suuri merkitys, oli kyse sitten positiivisesta, negatiivisesta (väärin opittu asia estää tai hidastaa jonkin toisen uuden oppimista) tai neutraalista transferista.

5.2 Taidon opettamisesta

Taitojen opetuksen tarkoituksena on luoda opiskelijalle oppimisen kannalta otolliset olosuhteet ja auttaa sekä edistää oppimista parhaalla mahdollisella tavalla. Liikunnallisten taitojen opettamisessa keskeisessä roolissa ovat demonstrointi, tekemiseen perustuvat menetelmät tai tutkivat menetelmät (oppijakeskeiset menetelmät) ja palaute. Merkittävää on myös se, että opittava aines kiinnittyy oppijan omaan kokemusmaailmaan, ettei opittu asia jää irralliseksi. Taitojen opetuksessa keskeistä on tekemällä oppiminen siten, että oppijalle annetaan lisääntyvästi vastuuta itsestään ja oppimisestaan. Opettaja on tarvittaessa lähellä mutta hänen roolinsa on enemmän prosessin ohjaaja. (Salakari 2007, 74 ja 113-114).

”Voimistelutaitojen oppimista ja opettamista käsittelevässä tutkimuksessa havaittiin, että opettajan toimenpiteiden maksimoiminen tarjoamalla laadukkaita opetuskehittelyjä ja jatkuvaa hyvää palautetta, heikensi oppilaiden oppimistuloksia” kirjoittaa Mikko Pehkonen (2008). Näin toimimalla ei oppijalle jää aikaa ajatella, prosessoida eli oppia juuri äsken opetettua asiaa. Opetus vie kaiken tilan oppimiselta. Lisäksi jatkuva hyvä –palautteen (kannustamista) antaminen luo väärän mielikuvan opiskelijalle. Jos huonoa suoritusta kehuaan, antaa se oppijalle mielikuvan, että näin pitää tehdä, tätä kehuittiin. Oppiminen on voimakas positiivinen kokemus ja elämykset liikunnassa ovat tärkeitä motivaation ja taitojen oppimisen kannalta. Motivaatiota ja elämyksiä opiskelija saa opettajan asiantuntijuuden kautta; opettajan on osattava antaa opiskelijalle tämän kykyä vastaavia oppimistehtäviä. Vaikeustasoltaan optimaalisten tehtävien tarjoaminen edellyttää liikeopillista hallintaa, jolloin osaaminen kehittyy tehokkaimmin ja herkkyyttä opiskelijan ominaisuuksien havaitsemiseen eli opiskelijatuntemusta. (Pehkonen 2008). Liian helpot tehtävät turhauttavat opiskelijaa, samoin liian vaikeat. Kummassakaan tapauksessa osaaminen ei kehity, koska editymistä tehtävän kanssa ei tapahdu.

Jotta opiskelijan taidot karttuisivat, tarvitsee hän laadukasta opetusta, paljon toistoja ja omatoimista harjoittelua. Harjoitteluun kuuluu lajiharjoitukset sekä oheisharjoitukset. Hyvältä taitovalmentajalta tai opettajalta vaaditaan seuraavia seikkoja:

1. Suorituksen sisällön tunteminen
2. Urheilijan taidon taustatekijöiden tunteminen
3. Taito analysoida urheilijan suoritusta
4. Tiedon välittäminen urheilijalle oppimista varten
5. Taitoharjoittelun systematiikka

Pysyvien engrammien (aistikuvien) kehittyminen voidaan varmistaa etenemällä liikkeen kehittämissä progressiivisesti helpommasta vaikeampaan.

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoitus on selvittää henkilökohtaisen liikunnallisen osaamisen kehittymiseen liittyviä kysymyksiä yleisurheilukurssille osallistuneilta Liikunnanohjaajaopiskelijoilta (AMK). Tarkoituksena on saada palautetta heidän oppimisestaan ja opettamisestani.

Tutkimusongelmat olivat seuraavanlaiset:

4. Miten osaaminen kehittyi kurssin aikana (Mitä taitoja opiskelijat oppivat)?
5. Mitkä olivat suurimmat oppimiseen vaikuttavat seikat?
6. Millaista on laadukas taitojen opettaminen?

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimusmenetelmänä on käytetty kyselytutkimusta, joka on toteutettu jakamalla kyselykaavake (Liite 1) suoraan opiskelijoille. Ohjeistin kaavakkeen täytön ja varasin riittävästi aikaa huolellisiin vastauksiin. Vastaukset sain takaisin heti. Tutkimus toteutettiin ensimmäisen vuoden Liikunnanohjaajaopiskelijoilla (AMK) yhden kurssin aikana (yleisurheilu 13.3.-14.5.2008) Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä huhti-toukokuussa 2008. Tutkimukseen osallistui lopulta 20 opiskelijaa (N = 20).

Tutkimuksessa haluttiin selvittää muunmuassa miten opiskelijat oppivat liikunnallisia taitoja, miten he kokevat kehittyneensä kurssin aikana, mitkä olivat heidän tiedolliset ja taidolliset valmiudet ennen kurssia ja mitä ne ovat kurssin jälkeen, oliko kurssilla vuorovaikutusta riittävästi, oliko avoin ja turvallinen oppimisilmapiiri, mikä oli opiskelijan ja opettajan motivaatio sekä kiinnostus opetettavaa asiaa kohtaan, millaisia olivat opettajan opetusmenetelmät, äänenkäyttö ja organisointi, opetuksen laatu, opettajan ammattitaito ja kyky antaa palautetta. Näihin valmiiksi asetettuihin kysymyksiin opiskelijat vastasivat asteikolla 1-5, josta yksi oli erittäin huono, kolme sopiva ja viisi erittäin hyvä. Näillä tukikysymyksillä haluttiin selvittää ja saada vahvistusta siihen mikä vaikuttaa osaamisen kehittymiseen ja kuinka hyvin nämä asiat toteutuivat kurssilla opiskelijoiden mielestä. Lisäksi nämä kysymykset linkittyvät kehittämishankkeen taustaosan tekstiin sekä kyselykaavakkeessa olleisiin kolmeen avoimeen kysymykseen eli varsinaisiin tutkimusongelmiin.

8 TUTKIMUSTULOKSET

Opiskelijat vastasivat kysymyksiin asteikolla 1-5 ja tulokset on laskettu keskiarvoksi kahdenkymmenen opiskelijan vastauksista (N=20). Tavoitteenani oli selvittää omat vahvuuteni liikunnanopettajana, saada palautetta toiminnastani sekä tärkeintä, selvittää miten osaaminen kehittyy liikunnanohjaajien koulutuksessa.

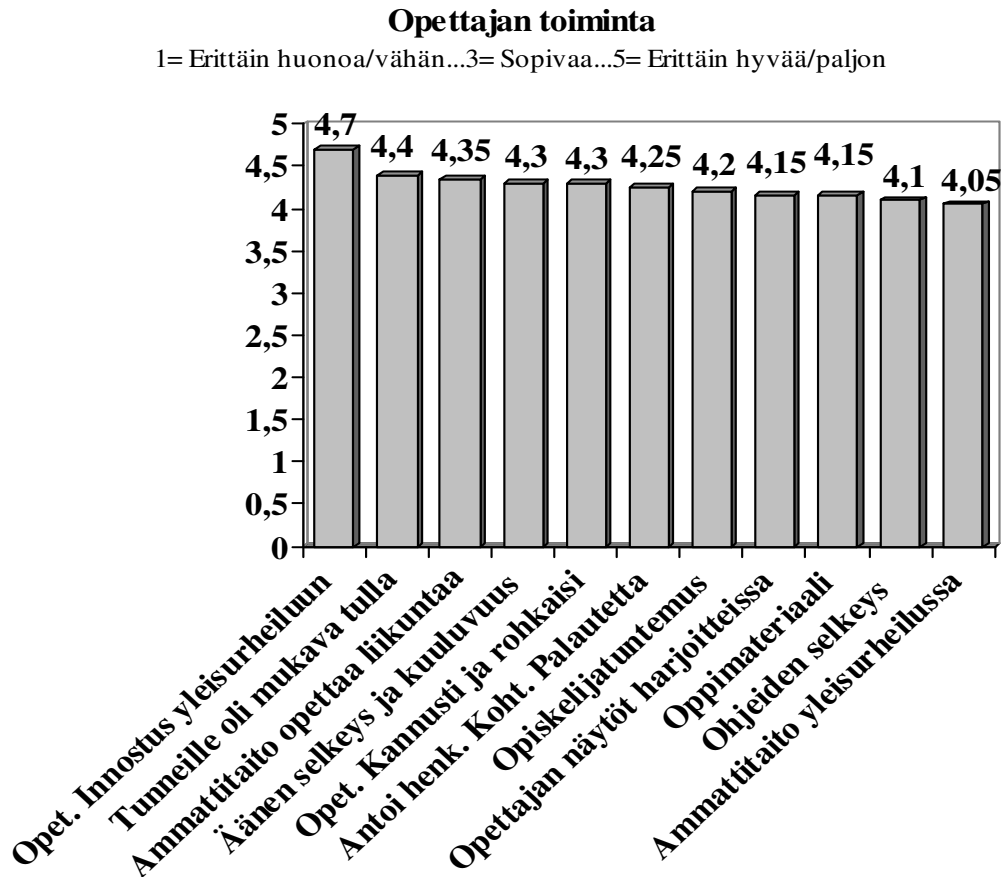
Tuloksista nousee selvästi esille samoja seikkoja, tarkasteltiin sitten opettajan tai opiskelijan näkökulmasta. Osaamisen kehittymisen kannalta opiskelijat pitivät kaikista tärkeimpinä seikkoina kyseisestä asiasta innostumista (opettajan innostus yleisurheiluun ka 4,7, opiskelijan oma innostus yleisurheiluun ka 4,15), oppimistilanteen mukavuutta, motivaatiota sekä ryhmän positiivista oppimisilmapiiriä (ryhmähenki ja sen tärkeys sai kyselyn kaikista kohdista korkeimman keskiarvon 4,75). Tutkimuksen mukaan liikunnanohjaajaopiskelijat oppivat parhaiten kun he saavat itse kokeilla suorituksia ja harjoitella niitä (ka 4,25) suotuisassa ympäristössä jossa vallitsee turvallinen ja kokeilemaan rohkaiseva ilmapiiri, joka sallii mahdollisen epäonnistumisen. Opettajan rooli on tärkeä positiivisen oppimisilmapiirin synnyttämisessä (katso koheesio, synergia ja ryhmädynamiikka). Lisäksi yhtenä selkeänä tutkimustuloksena esille nousee tärkeys opettajan ammattitaidosta (ka 4,35) ja ohjeiden selkeys. Nämä asiat opiskelijat aistivat ja huomaavat heti, jos ne eivät ole kunnossa. 22-25 –vuotiaat liikunnanohjaajaopiskelijat ovat vaativia ja tarkkoja sekä osalla on jo hyvin vahvat mielipiteet. Opiskelijat arvostavat sitä, että opettaja sekä opiskelijat tietävät tarkalleen (määrätietoisuus) mitä harjoitellaan ja seuraavaksi tapahtuu. On helppo toimia selkeiden ohjeiden mukaisesti. Opettajan ulosanti on hyvin ratkaisevaa oppimisessa.

Pyydettyessä opiskelijoita antamaan arvosana 1-5 (1= Huonoin/tylsin...5= Erittäin hyvä/mukavin) kaikille yleisurheilukurssin lajeille, oli tulos seuraavanlainen:

1. Keihäänheitto	ka 4,15	5. Korkeushyppy	ka 3,7
2. Pikajuoksu	ka 3,95	6. Kuulantyöntö	ka 3,5
3. Pika-aidat	ka 3,95	7. Kiekonheitto	ka 2,35
4. Pituushyppy	ka 3,75	8. Seiväshyppy	ka 2,3

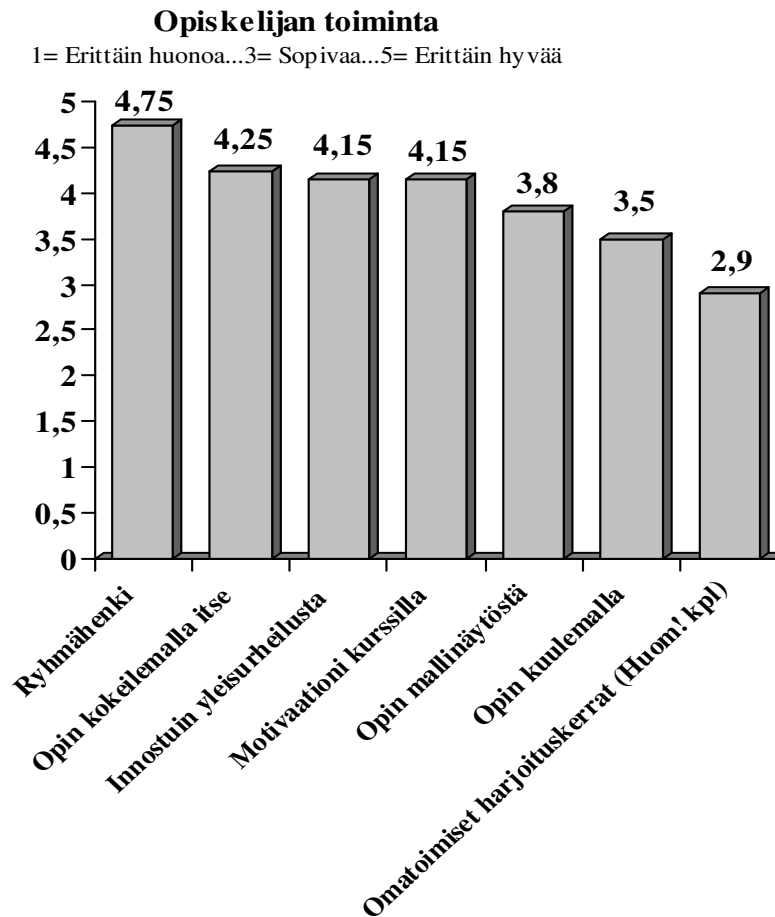
Keihäänheitto koettiin kaikista mielekkäimmäksi. Onko tässä salaisuus Suomen kautta aikojen vahvalle menestykselle keihäänheitossa? Nuorista se on kaikista kiinnostavinta. Seipään ja kiekonheiton huonot keskiarvot selittyvät varmasti lajien vaikeudella.

8.1 Opettajan toiminnassa eniten osaamisen kehittymiseen vaikutti



Tutkimuksen ensimmäisessä osassa arvioinnin kohteena oli opettajan toiminta ja kolmannessa osassa kysymykset koskivat oppimista yleisesti. Yllä olevaan diagrammiin on koottu 11 suurimman keskiarvon saavuttanutta opettajan ominaisuutta tai opettajan toiminnallaan luomaa oppimiseen vaikuttavaa seikkaa. Opettajan oma innostus yleisurheiluun sai kaikilta opiskelijoilta lähes täyden arvosanan (ka 4,7). On myös hienoa huomata, että ilmapiiri tunneilla ryhmän kesken ja opettajan sekä opiskelijoiden välillä on erinomainen siitä kertoo se, että tunneille oli opiskelijoiden mielestä mukava tulla (ka 4,4). Sain myös tärkeää palautetta omista mallinäytöistäni, joista keskustelimme jokaisen opetustani seuraamassa käyneen vertaisarvioijan, esimiehen ja yliopettajan kanssa; Opettajan mallinäytöt harjoitteissa saivat mukavan palautteen (ka 4,15). Tämä herättää keskustelua paljonkin, mikä on mallioppimisen arvo ja anti opiskelijoille? Joka tapauksessa liikuntasuoritusten näyttöjen ja mallien on oltava selkeitä ja teknisesti puhtaita jos niitä haluaa näyttää.

8.2 Opiskelijan omassa toiminnassa eniten osaamisen kehittymiseen vaikutti



Tutkimuksen toisessa osassa kysymykset koskivat opiskelijan omaa toimintaa kurssilla. Ryhmähenki koettiin kaikista tärkeimmäksi opiskelijan osaamisen kehittymiseen vaikuttavaksi asiaksi (ka 4,75). Ryhmähenkeen liittyy myös vahvasti se, että tunneille oli kiva tulla sekä rohkeus kokeilla ja yrittää vaikeitakin suorituksia. Tämä tukee myös tutkimuksessa esille tulevasta liikunnanohjaajan tavasta oppia, sillä itse kokeilemalla (kinesteettinen) sai keskiarvon 4,25, mallinäytöstä oppiminen (visuaalinen) sai jo huomattavasti pienemmän keskiarvon 3,8 ja ohjeet kuulemalla (auditiivinen) sai selvästi pienimmän keskiarvon 3,5. Nämä ovat tärkeitä tuloksia, sillä halusin nimenomaan tutkia, miten osaaminen kehittyy. Toisaalta on tutkimus paljastaa selkeän ristiriidan, sillä diagrammin viimeiseksi pylvääksi halusin nostaa opiskelijoiden omatoimiset harjoituskerrat kurssin aikana. Tulos on erittäin huono; 2,9 harjoituskertaa keskimäärin reilun puolentoista kuukauden aikana. Jos opiskelijat oppivat itse tekemällä, innostus ja motivaatio on ollut korkealla ja opettaja on kannustanut ja rohkaissut kokeilemaan, niin miksi omatoiminen

harjoittelu on näin huonoa? Jokainen on siis käynyt harjoittelemassa noin kolme kertaa ja lajeja kurssilla oli sentään kahdeksan (8 x 1,5h).

8.3 Miten osaamisesi kehittyi kurssin aikana?

Avoimilla kysymyksillä halusin selvittää osaamisen kehittymistä kurssilla. Löytyisikö konkreettisia seikkoja, mitä opiskelijoille jäi mieleen. Mikäli sama asia on noussut esille useasti on vastauksen perässä kerrottu montako vastauksia oli. Vastaukset olivat seuraavanlaisia:

- Lajitekniikat kehittyivät ja tekniikkavinkkejä tuli runsaasti x 6
- Pienet yksityiskohdat ja ydinkohdat eri tekniikoissa tulivat selviksi x 6
- Opin uusia osaharjoitteita yleisurheiluun
- Keihäänheiton ristiaskleet ja lantion kääntö kuulun kanssa oli minulle uusi
- Sain uutta tietoa yleisesti
- Eniten kehittyi tietotaito kuulussa, keihäässä ja kiekossa
- Ponnistus ylös ja yleensä kaikki tapahtuu kantapään kautta korkeushypyssä
- Lajien kehittelyt ja ydinkohdat opin oikeita suoritustekniikoita
- Aitajuoksusta opin eniten (kolmen tai viiden askeleen rytmin, ponnistuksen ja kokotekniikan)
- Heittolajien kolme L:ää; Lähtönopeus, lähtökorkeus ja lähtökulma tulee huomioida
- Heittolajit ovat kehittyneet eniten
- Sain uusia näkemyksiä yleisurheiluohjaajan näkökulmasta
- Näin eri tapoja opettaa yleisurheilua
- Kehittelyharjoitteet olivat hyviä
- Kuulantyönnöstä opin eniten
- Osaaminen kehittyi joka lajissa hyvien harjoitteiden avulla

Nostaisin esille ydinkohtien oppimisen ja lajitekniikoiden kehittymisen sen kautta. On hyvin ratkaisevaa tiedostaa mitä pitää tehdä ja mistä seikasta saattaa kehittyminen olla kiinni. Kun tietää ydinkohdat, osaa harjoitella tärkeimpiä asioita sekä ohjata jatkossa toisia. Kehittelyharjoitteet liittyvät juuri tähän kun poimitaan kerralla vain yksi tai kaksi asiaa, on niiden omaksuminen helpompaa. Liian montaa asiaa ei kannata yrittää opettaa yhdellä kerralla.

8.4 Mitkä olivat suurimmat kehittymiseen vaikuttavat seikat?

Toisena avoimena kysymyksenä oli mitkä seikat vaikuttivat eniten opiskelijan osaamisen kehittymiseen. Seuraavat seikat nousivat esiin:

- Paljon toistoja oli hyvä x 5
- Kannustava ryhmä ja hyvä ryhmähenki x 4
- Selkeät ohjeet x 4
- Hyvät harjoitteet kohti kokonaissuorituksia x 3
- Hyvät näytöt x 3
- Oma motivaatio x 3
- Oma innostus x 2 oppia uutta ja tietää uusista lajeista esim. Korkeus, seiväs, pituus ja aidat kiinnostivat paljon. Kuula ja kiekko ei niinkään.
- Osaharjoitteiden riittävä määrä.
- Ilmapiiri oli rohkaiseva
- Kun pääsi itse tekemään
- Oikea opetustahti tunneilla
- Uutuuden viehätys
- Hyvät näytöt ja se, että sain henkilökohtaista palautetta
- Motivoiva opettaja
- Kyselevä ja pohdiskeleva opetustyyli pisti miettimään
- Innostuneisuus ja lämpötila ulkona
- Jaettu materiaali
- Hyvät näytöt ja suuret toistomäärät
- Selkeä opetustyyli
- Tenttiin on helpompi mennä kun on ajatellut asioita käytännössä
- Tekeminen ja kokeilu
- Opettajan innostunut ote lajiin
- Asiat tehtiin tarpeeksi rauhallisesti vaihe kerrallaan

Mielestäni tällä kysymyksellä sain hyviä vastauksia esille. Suurimmista kehittymiseen vaikuttavista seikoista nostaisin esiin opetusvauhdin, toistojen määrän, selkeät ohjeet ja rauhallisen opetusvauhdin johon liittyy kyselevä ja pohdiskeleva opetustyyli. Opettajan on oltava mielestäni jämäkkä ja selkeä, kuten aiemminkin totesin opettajan on luotava puitteet oppimiselle hyvällä

suunnittelulla, selkeillä ohjeilla, mitä opettaja haluaa opittavan! Lisäksi opiskelijoille on ohjeidenannon jälkeen annettava tilaa ja aikaa kokeilla (tutkimuksen mukaan oppivat niin parhaiten) mutta toisaalta myös vaadittava heitä ajattelemaan. Pelkkä tekeminen ja valtava toistojen määrä ei yksin riitä, vaan on vaadittava opiskelijaa ajattelemaan, mitä nyt tehdään ja miksi. Tämä ohjaa siihen, että opiskelija itse saattaa keksiä asian uudelleen, jolloin oppiminen on tehokasta.

8.5 Millaista on laadukas osaamisen kehittäminen opiskelijoiden mielestä?

Tätä halusin tutkia ja kysyä siksi, että miten he haluavat jatkossa toimiessaan työelämässä ohjata toisia ja kehittää esimerkiksi lasten osaamista. Toivottavasti sain heidät hetkeksi ajattelemaan laadukasta osaamisen kehittämistä. Opiskelijat vastasivat seuraavanlaisesti:

- Ohjaajan ammattitaito eli tiedot ja taidot on oltava laajasta hyvät x 8
- Huomio vain muutamaan ydinkohtaan kerrallaan x 6
- Sopivasti kerrontaa tekniikasta alkuun, näyttö ja paljon tekemistä x 4
- Annetaan henkilökohtaista palautetta paljon x 3
- Paljon toistoja, liikeratojen hiomista, vasta lopuksi tehoja x 2
- Laadukas taitojen kehittäminen on monipuolista harjoittelua, asiantuntevaa, jokaisen yksilön taso huomioiden x 2
- Hyvät kehittelyt ja motivointi auttavat oppimaan x 2
- Opettaja kertoo muutaman ydinkohdan ja näyttää mallin sekä päästää oppilaat tekemään suoritusta x 2
- Vaihe vaiheelta kohti kokonaissuoritusta x 2
- Opettaja on itse innostunut ja innostava x 2
- Osaa selittää myös tekniikat ja näyttää asiat selkeästi x 2
- Videointi on todella tärkeää liikuntasuoritusten oppimisessa
- Ottaa kaikki huomioon
- Selkeät ohjeet
- Monipuoliset harjoitteet

Vastauksista selvästi esille nousevat ohjaajan tai opettajan oma ammattitaito, tiedot ja taidot opetettavasta laajasta on oltava hyvät. Tämä on myös vastuukysymys ja opettajan on oltava vastuussa

opettavien tietojen oikeellisuudesta. Lisäksi opetukseen tuo kivan lisämausteen jos opettajalla on tarvittaessa kerrottavanaan tarina tai ”nippelitieto” asiasta hieman pintaa syvemältä. Oppimisen kannalta tämä ei ole välttämätöntä, mutta tuo mukavan lisän opiskelijoille. Asian perinpohjainen tietäminen ei koskaan ole pahasta. Lisäksi olen hyvilläni, että opiskelijat ovat huomanneet ja ymmärtäneet kuinka vaikeaa on oppia varsinkin liikunnassa kehon hahmottaminen ja esimerkiksi ponnistuksen yhdistäminen vauhtiin. Siksi yhden tai kahden ydinkohdan oppiminen on jo aika työlästä. Jos yrittää oppia tai opettaa kaikkia kerralla, voi olla ettei kukaan opi mitään.

9 POHDINTA

Tutkimustulosten pohjalta saamani palaute on sellaista, joka mielestäni kuvaa minua opettajana. Samanlaista palautetta sain arvioijilta, löysin omat tunnuspiirteeni. Olen opiskelijoita lähellä, mutta sopivan etäällä, annan heille aikaa. Lisäksi haluan, että he todella ajattelisivat mitä tunneilla teemme ja miksi. Opetustyylini on rauhallinen ja ohjeet selkeät, mutta joskus tuntuu, että puhun ja korostan ohjeita liikaa, varsinkin jo toiminnan käynnistyttyä. Ohjeet erikseen ja toiminnan aikana voi keskittyä antamaan henkilökohtaista palautetta. Opetustunnit yleisurheilukurssilla ovat olleet sellaisia joita haluan pitää eli tunnelma oli iloinen ja vapautunut, jolloin motivaatio opiskelijoilla olisi hyvä ja ryhmä kannustaisi toisiaan. Näistä sainkin hyvät palautteet kokonaisuudessaan. Näitä arvoja olen oppinut korostamaan omien joukkueläjien harrastusten kautta, joukkueen suoritustaso nousee ja oppimistulokset ovat parempia kun kaikki tukevat toisiaan ja haluavat suorittaa oman tehtävänsä mahdollisimman hyvin itsensä, kaverinsa ja valmentajan/opettajan vuoksi. Sitä mikä on kivaa, on mukava tehdä. Opettajan tehtävä on motivoida ja kannustaa, kaikki ei aina ole tai voi olla kivaa, mutta sen voi markkinoida tehokkaasti ja ”myydä” opiskelijalle. Toisaalta haluan myös olla opettajan roolissa opettamassa omia elämänarvojani opiskelijoille, joita ovat aikataulussa pysyminen, huolellinen suunnittelu ja valmistautuminen, ajoissa paikalla oleminen, tekemisen laatu, tekemiseen sitoutuminen ja sovitusta asioista kiinnipitäminen. Toinen seikka on sitten se, mitä kukin opiskelija itse arvostaa ja muodostaa tietysti omat arvonsa opiskelujen aikana sekä työelämässä.

Tutkimusongelmani olivat miten osaaminen kehittyi kurssin aikana (Mitä taitoja opiskelijat oppivat), mitkä olivat suurimmat oppimiseen vaikuttavat seikat sekä millaista on laadukas taitojen opettaminen? Vastaukset olivat hyviä ja esille nousi monia seikkoja. Osaaminen kehittyi lajien tekniikoiden ydinkohtien löytämisessä ja hallitsemisessa teoriassa. Vaikka kyse on lyhyestä ajasta,

käytännön osaaminen kyllä kehittyi kaikilla silminnähden, toisilla enemmän ja toisilla vähemmän. Eri asia on se, kuinka pysyvää on oppiminen, mutta tärkeintä on teorian tiedon karttuminen sekä kehittely- ja ohjaustaidot jatkoa varten. Liikunnanohjaajista ei tule ammattiyleisurheilijoita vaan ohjaajia, joten heidän pitää osata ohjata ja jos päälle osaa näyttää vielä suorituksia, niin se on plussaa. Tärkeintä on tietää, olla monipuolinen ja luova, keksiä oppimista edistäviä menetelmiä ja kehittelyharjoituksia. Oppilasnäyttöjä voi myös aina käyttää, samalla oppilaiden itseluottamus nousee, kun nostaa aina vähän eri osajia jalustalle tunnin aikana. Lisäksi kehittelyharjoitteet olivat uusia ja opiskelijat saivat harjoitemalleja. Osaaminen kehittyi eniten mielestäni ja myös palautteiden perusteella aitajuoksussa ja heittolajeissa (kuula, kiekko ja keihäs), pituushyppy ja pikajuoksu olivat tutumpia, koska niitä monet olivat tehneet jo aiemminkin. Aitajuoksussa moni sanoi ylittäneensä itsensä, kun eivät olleet koskaan juosseet aitoja. Lopputunnin pitkät aitavälit ja korkeat aidat hieman jännitti suurinta osaa, mutta lopulta oikean kolmen askeleen rytmin löytäminen, aidalle hyökkääminen ja vastakkaisen käden ja ylävartalon alaspainamisen löytämisen jälkeen rohkeus voitti ja onnistumisen elämyksiä tuli kaikille. Heittolajeissa suurin löytö opiskelijoilla oli nilkka – polvi – lantio – rytmin löytäminen, voimantuotto jaloista ja keskivartalosta sekä käden toimiminen vasta viimeisenä.

Yhtä asiaa olen jäänyt pohtimaan. Sain erinomaisen palautteen omasta innostuneisuudestani yleisurheilua kohtaan, opiskelijoiden innostuneisuudesta sekä heidän motivaatiostaan. Lisäksi tutkimuksen mukaan he oppivat parhaiten itse tekemällä, mutta silti omatoimisten harjoituskertojen määrä oli todella alhainen (ka 2,9 kertaa). Jos on motivaatiota, innostunut ja oppii parhaiten harjoittelemalla käytännössä, niin miksi harjoituskertojen määrä ei ole korkeampi. Noin kolme harjoitusta reiluun puoleentoista kuukauteen ei ole paljoa! Miten tämä ristiriita on selitettävissä. Tutkimuksessa tämä ei selviä, mutta oma arvaukseni on muiden opiskelukiireiden haitta. Toisaalta yleisurheilun harjoittelu käy hyvin koko kehon kuntotreenistä, joita opiskelijat tekevät jokapäiväisessä iltaisin kuntosalilla. Onko rutiineista ja harjoitusohjelmista poikkeaminen sitten mahdotonta vai vaaditaanko opettajan valvovaa silmää kuitenkin aina?

Oppimiseen vaikuttavista seikoista kävin paljon keskustelua opetustani arvioivien henkilöiden kanssa. Suurimmat esille nousseet seikat olivat opettajan mallinäytön tarpeellisuus ja opiskelijoiden kompetenssi antaa palautetta opittavan asian substanssista. Tutkimuksen mukaan opiskelijat eivät pitäneet opettajan mallinäyttöä ehdottoman tärkeänä oppimisen kannalta. Hyvät osanäytöt tekniikoiden kehittämisessä saivat hyvän palautteen mutta ilman opettajan näyttöäkin oppimista tapahtuu tutkimuksen mukaan hienosti ilman ongelmia. Mielestäni suorituksen osavaiheet tulee

näyttää hitaasti ja laadukkaasti eri kulmista ja suunnista ja kokonaissuorituksen voi näyttää kun sen katsoo hyödyttävän opiskelijoita, tilannetta tulee aistia, mutta kokonaissuorituksen näyttöä en pidä tärkeänä. Oppia voi muutenkin. Opettajan mallinäyttöä puoltaa se, että opiskelijat varmasti näkisivät teknisesti puhtaan suorituksen ja heille syntyisi mielikuva miltä suorituksen tulisi näyttää, mutta mielestäni hyötyjä ei ole muita. Toinen näkökulma on se, että pitääkö opettajan todistella itselleen ja opiskelijoille, että kyllä minä osaan. Tällä voi olla pitkässä juoksussa jopa lannistava vaikutus, mitä opiskelijat hyötyvät jos opettaja osaa? Varsinkin jos opettaja esittelee taitojaan nostaakseen omaa arvostustaan voi tämä kääntyä opettajaa vastaan. Tärkeintä on se, mitä opiskelijat oppivat! Toisaalta osaavatko opiskelijat katsoa ja löytää oppimisen kannalta tärkeimmät ydinkohdat opettajan näyttämästä liikuntasuorituksesta, varsinkin jos suoritus on vauhdikas? Oppilasnäyttöjä voi käyttää, jolloin voi itse keskittyä suorituksen ydinkohtien löytämiseen ja samalla nostaa opiskelijaa jalustalle hänen erinomaisuutensa vuoksi.

Laadukas osaamisen kehittäminen on tutkimuksen mukaan selkeästi ohjeistettua, ammattitaitoista eli opettaja tietää mistä puhuu, opetus tapahtuu rauhallisesti vaiheittain ja vain muutamaa ydinkohtaa kerrallaan korostaen, toistoja on paljon ja henkilökohtaista palautetta yksilöille on oltava runsaasti. Lisäksi ryhmän taso tulee huomioida ja apukeinoista esimerkiksi videointia pidetään hyvänä.

10 LÄHTEET

Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. s. 104-108, 105-107, 106. Toinen uudistettu painos. WSOY.

Kauppila, R.A. 2004. Opi ja opeta tehokkaasti. Psykkinen valmennus oppimisen tukena. s. 17-19. Toinen painos. WS Bookwell Oy. Juva.

Kojonkoski-Rännäli, S. 2000. Osaamista etsimässä. Tutkimusretki taidon olemukseen ja osaajaksi kasvamiseen. Aikuiskasvatus, Vol. 20, 2/2000. s. 119-126.

Niemistö, R. 1999. Ryhmän luovuus ja kehityshedot. s. 34-36, 160-165, 169-170. Kolmas painos. Tammer-Paino, Tampere.

Pehkonen, M. 2008. Taito kehittyy kykyjä vastaavissa oppimistehtävissä. Liikunta & Tiede, 45, 1/2008. s. 20-23.

Rovio, E. 2007. Ryhmä liikunnanopetuksen kohteena. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. s. 171-174, 182-183. Toinen uudistettu painos. WSOY.

Salakari, H. 2007. Taitojen opetus. s. 71-73, 74, 113-114. Eduskills Consulting. Saarijärvi.

Suomalainen valmennusoppi 2 – Harjoittelu. Taito ja sen harjoittelu. Suomen Olympiakomitea.

11 LIITTEET

Liite 1. Kyselykaavake

Osaamisen kehittyminen

Lue kysymykset tarkasti, vastaa huolella ja rehellisesti ilman nimeä.

Vastaa asteikolla 1-5.

(1= Erittäin huono 2= Välttävä 3= sopiva/neutraali 4= Onnistunut 5=Erittäin hyvä)

1. OPETTAJA KURSSILLA

- Ajankäyttö:
- Huumorintaju:
- Ohjeiden selkeys:
- Opettaja antoi henkilökohtaista palautetta:
- Opettaja kannusti ja rohkaisi:
- Opettajan ammattitaito (opettaa liikuntaa):
- Opettajan ammattitaito yleisurheilussa:
- Opettajan laatima kurssimateriaali:
- Opettajan oma innostus yleisurheilua kohtaan:
- Opiskelijatuntemus:
- Organisointikyky:
- Vaatimustaso:
- Vuorovaikutus:
- Äänen selkeys ja kuuluvuus:

Vastaa asteikolla 1-5.

(1= Erittäin huono 2= Välttävä 3= sopiva/neutraali 4= Onnistunut 5=Erittäin hyvä)

2. OPPILAS KURSSILLA

- Innostuin yleisurheilusta:
- Kurssin työelämälähtöisyys:
- Kurssin vaikeustaso:
- Lannistun 7-ottelusta ja ajatus sen suorittamisesta kurssilla on mielestäni:
- Läsnäoloni tunneilla:
- Montako kertaa harjoittelit omatoimisesti (**HUOM! merkitse tähän kertojen lukumäärä**):
- Motivaationi yleisurheilukurssilla:
- Opin itse tekemällä ja kokeilemalla:
- Opin kun minulle kerrotaan ohjeet selkeästi:
- Opin mallinäytön avulla:
- Ottelu motivoi minua harjoittelemaan omalla ajalla:
- Ryhmä sai minut kannustuksellaan tekemään parhaani tunneilla:
- Ryhmähenki tässä yleisurheiluryhmässä:

3. ANNA ARVOSANA 1-5 KURSSIN YLEISURHEILULAJEILLE (Tekniikan kehittäely, harjoittelu, kokonaissuoritus ja oma mielekkyytesi) Jos olit poissa, jätä tyhjäksi!

Pikajuoksu:
Pituus:
Aidat:

Korkeus:
Seiväs:
Kuula:

Kiekko:
Keihäs:

Vastaa asteikolla 1-5.

(1= Erittäin huono 2= Välttävä 3= sopiva/neutraali 4= Onnistunut 5=Erittäin hyvä)

4. OPPIMINEN

Käytetyt harjoitteet:

Liikesuoritusten videointi / kuvaaminen on:

Opettajan osanäytöt harjoitteissa laadultaan:

Opettajan mallinäyttöjen kokonaissuoritusten määrä:

Opin yhtä hyvin ilman opettajan mallinäyttöjäkin:

Opettajan mallinäytöt auttaisivat minua oppimaan paremmin:

Oppilasnäyttöjen laatu auttoi minua oppimaan:

Oppimistehtävä (lajitekniikkakortti):

Oma osaamiseni kehittyi kurssilla:

Parityöskentely on oppimismenetelmänä:

Taidot ennen kurssia:

Taidot kurssin jälkeen:

Tiedot ennen kurssia:

Tiedot kurssin jälkeen:

Tunneille oli mukava tulla:

Tuntimäärä oli riittävä (1,5h yhtä lajia kohtaan):

5. AVOIMET KYSYMYKSET

Miten osaamisesi kehittyi kurssin aikana? Mitä opit konkreettisesti?

Mitkä olivat suurimmat oppimiseen vaikuttavat seikat?

Millaista on laadukas taitojen opettaminen?
