

Lasten ja nuorten ohjaaminen Forssan Kamppailijoissa - opas

Samu Seppälä



| | |
|---|---|
| Tekijä Samu Seppälä | |
| Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma | |
| Opinnäytetyön nimi Opas lasten ja nuorten ohjaamiseen – Forssan Kamppailijat | Sivu- ja liitesivumäärä 21 + 17 |
| <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda opas, joka tarjoaa aloitteleville tai kokeneemille ohjaajille työkaluja lasten ja nuorten ohjaamiseen forssalaisessa kamppailulajisuurassa, Forssan Kamppailijoissa. Forssan Kamppailijat on seura, jossa ohjaajat toimivat vapaaehtoisesti, eikä kaikilla heistä ole liikunnanohjauksesta taustaa tai kokemusta. Laadukas ohjaaminen auttaa ylläpitämään seuran harjoitusten kävijämäärää, jonka avulla pääasiallisesti rahoitetaan seuran toimintaa. Opinnäytetyön sisältö rajautuu yhdessä seuran puheenjohtajan kanssa sovituihin teemoista ohjaajan toimintaan liittyviin asioihin ja teemoihin. Opinnäytetyö on produktiivista.</p> <p>Opinnäytetyö alkoi aloituspalaverista Forssan Kamppailijoiden puheenjohtajan kanssa, jossa ideoitiin tulevaa opasta. Palaverissa nousseiden asioiden ja ideoiden pohjalta rajattiin oppaan sisältö pääasiallisesti ohjaajan toimintaan ja ohjaamiseen liittyviin teemoihin. Rajauksen avulla ryhdyttiin kokoamaan teoriataustaa ohjaamiseen liittyvistä aiheista, kuten esimerkiksi vuorovaikutus ja motivointi. Teoriataustan avulla luotiin ensimmäinen versio oppaasta, joka lähetettiin toimeksiantajalle kommentoitavaksi. Toimeksiantajan antamien kommenttien avulla viimeisteltiin lopullinen versio oppaasta.</p> <p>Opinnäytetyö koostuu teoriataustasta, joka keskittyy pääosin lasten ja nuorten ohjaamisessa olennaisina oleviin asioihin, kuten vuorovaikutukseen, motivointiin, harjoitusten suunnitteluun ja ohjaamiseen.</p> <p>Teoriataustan jälkeen opinnäytetyössä kuvaillaan oppaan taustaa ja työvaiheita, jotka johtivat opinnäytetyön tuotokseen. Tämän vaiheen jälkeen opinnäytetyössä esitellään varsinainen produkti, eli syntynyt opas ja sen sisältö. Lopuksi työssä pohditaan oppaan merkitystä seuralle omien kokemusten perusteella.</p> <p>Opas, eli opinnäytetyön tuotos, on koottu johdonmukaisessa järjestyksessä, joka alkaa ohjaajan osaamistarpeista ja edellytyksistä. Tämän jälkeen opas siirtyy käsittelemään ohjaustuntien suunnitteluun liittyviä asioita ja siitä edeten itse ohjaustuntien toteutukseen ja ohjaamiseen liittyviin teemoihin. Jokaiseen kappaleeseen on pyritty ensiksi avaamaan käsiteltäviä asioita ja teemoja, jonka jälkeen niistä on koottu tärkeimmät kohdat muistilistaksi. Oppaan lopussa on 10 kohdan ohjaajan muistilista, johon on kerätty kaikista käsitellyistä kappaleista oleellimmat kohdat.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena syntynyt opas voidaan käyttää uusien ohjaajien kouluttamisessa ja tukemaan kokeneiden ohjaajien tietotaitoa. Opasta voidaan tulevaisuudessa kehittää tarkentamalla tai lisäämällä sisältöä käytössä ilmenneiden puutteiden mukaan.</p> | |
| Asiasanat liikunnanohjaajat, leikki-ikäiset, kouluikäiset, vuorovaikutustaidot, motivointi | |

Sisällys

| | |
|--|----|
| 1 Johdanto | 1 |
| 2 Ohjaaja ja ohjaustilanne | 2 |
| 2.1 Ohjaajan rooli ja tehtävä | 2 |
| 2.2 Ohjaustunnin suunnittelu..... | 5 |
| 2.3 Motivaatio ja motivoiminen | 6 |
| 2.4 Ohjausympäristön huomioiminen | 8 |
| 2.5 Toiminta ohjaustilanteessa..... | 9 |
| 3 Opinnäytetyön tavoite..... | 12 |
| 4 Projektin tausta ja vaiheet | 13 |
| 4.1 Toimeksiantaja..... | 14 |
| 4.2 Miten tehdä hyvä opas? | 14 |
| 5 Opinnäytetyön tuotos | 16 |
| 6 Pohdinta..... | 17 |
| Lähteet | 20 |
| Liitteet..... | 22 |
| Liite 1. Ohjaajan opas – Forssan Kamppailijat..... | 22 |

1 Johdanto

Monipuolinen ja mielekäs liikunta on tärkeää lapsille. Mielekäs harrastaminen, joka tarjoaa onnistumisia ja positiivisia kokemuksia kannustaa lasta harrastamaan ja liikkumaan vielä myöhemmälläkin iällä aktiivisesti. Ohjaajan rooli lapsen harrastustoiminnassa ja liikunnallisessa elämässä on tärkeä. Ammattitaitoinen ja osaava ohjaaja pystyy tarjoamaan lapselle monipuolista tekemistä liikunnan parissa ja samalla tarjoamaan onnistumisen kokemuksia ja iloa.

Kamppailulajit ovat monipuolinen ja tehokas harrastus, joka tukee lasten ja nuorten kehitystä ja kasvamista. Etenkin kamppailulajien toiminnan fyysinen monipuolisuus on merkittävä vahvuus, sillä sen avulla harrastajat oppivat liikunnalliset perustaidot monipuolisesti ja fyysisen perustan luominen tapahtuu osana kamppailulajien harjoittelua. Myöskin emotionaalinen, sosiaalinen ja psyykinen puoli kehittyy, sillä kamppailulajit ovat usein yksilöurheilua ryhmässä, jossa kontakti toiseen ihmiseen on tärkeää. Kontakti toiseen ihmiseen opettaa myös yrittämään, taistelemaan ja käsittelemään voittamisen ja häviämisen tunteita. Myös sääntöjen noudattaminen ja vastustajan kunnioittaminen nousevat merkittävään rooliin kamppailulajeissa. (Camaione & Tillman 1980, 5; Sarkkinen 1.2.2019 & Österman 2009, 11.)

Pienillä lapsilla sisäinen motivaatio liikuntaa kohtaan on selvä. Jotta tämä into ja mielekkyys säilyisi tulevien vuosien harrastustoimintaa kohtaan, tulee luoda perusta ilolle, innostukselle ja intohimolle nuorella iällä. Toisin kuin aikuisuudessa, ei lasten osalta tarvitse puhua heidän motivoimisestaan liikkumaan: nuoret lapset liikkuvat, jos heillä on siihen mahdollisuus. Tämän takia tulisi nuoria lapsia ohjattaessa ottaa huomioon sellaisen harjoitteluympäristön luominen, jossa lapsilla on mahdollisuus monipuoliseen ja heidän omille lähtötasoilleen sopivan haasteelliseen toimintaan. (Jaakkola 2015, 109.)

Tämä opinnäytetyö tehdään yhteistyössä kamppailulajeihin keskittyneen seuran, Forssan Kamppailijoiden, kanssa. Työn tarkoituksena on luoda ohjaajan opas, jonka avulla Forssan Kamppailijoissa voidaan avustaa uusia ohjaajia aloittamaan lasten ohjaaminen ja kehittää kokeneempien ohjaajien tietotaitoa. Jotta positiiviset puolet kamppailulajeista toteutuisivat mahdollisimman hyvin, tulee ohjaajan osata tukea tavoitteita omalla toiminnallaan ja ohjaamisella. Ohjaajan oppaan luomisella pyritään tukemaan ja toteuttamaan näitä tavoitteita Forssan Kamppailijoiden lasten ja nuorten ryhmissä.

2 Ohjaaja ja ohjaustilanne

Hyvältä ohjaajalta vaaditaan paljon muutakin, kuin pelkästään vankkaa tietämystä omasta lajistaan. Ollakseen hyvä ohjaaja tulee tiedostaa omat vahvuudet ja heikkoudet sekä pyrkiä aktiivisesti koko aika parantamaan itseään. Jokainen ohjaaja on erilainen ja siitä syystä jokainen voi olla yhtä pätevä ja hyvä ohjaamisessa. Kuitenkin jokaisen ohjaajan tulee huomioida samoja asioita itsessään ja ohjauksissaan. (Hämäläinen 1.2.2019.)

Lasten ohjaustunteja suunniteltaessa ja toteutettaessa tulee huomioida monipuolisuus ja toiminnan mielekkyys. Suunnittelussa tulee miettiä se, miten tarjotaan jokaiselle ohjattavalle mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia ja tarpeeksi haastavia tehtäviä, jotta saadaan aikaan positiivisia kokemuksia liikunnasta. Ohjaustunnin aikana on merkittävää, miten ohjaaja vuorovaikuttaa ohjattavien kanssa, etenkin lasten tunneilla. Ohjattavien motivoiminen esimerkiksi palautteen kautta on myös tärkeässä roolissa, jotta ohjattavat pääsevät kehittämään itseään ja saavat toiminnastaan palautetta.

2.1 Ohjaajan rooli ja tehtävä

Ohjaajan rooli ja tehtävä etenkin kamppailulajeissa on paljon enemmän, kuin itse harjoitusten ohjaajana toiminen ja niiden toteuttaminen. Kamppailuohjaajan rooliin sisältyy muitakin kuin pelkästään teknisen osaamisen näyttäminen ja opettaminen. Ohjaaja toimii roolimallinaan oppilailleen, jotka ottavat ohjaajasta esimerkiksi tiedostamatta tai tietoisesti. Ohjaajana voi toimia erilaisen taustan omaavia ihmisiä, kuten esimerkiksi liikunta-alan ammattilaisia tai pelkästään harrastuspohjaltaan ohjaavia henkilöitä. Tämän takia ohjaajilla on omat vahvuutensa tietyissä osa-alueissa. Toinen ohjaaja voi omata suuremman henkilökohtaisen taidon liittyen kamppailulajeihin, mutta häneltä voi silti uupua ohjaamisen kannalta oleellisia vuorovaikutustaitoja. Toinen ohjaaja saattaa taas olla heikompi lajin osaamisen kannalta, mutta vahvempi vuorovaikutustaitojen osalta. Kummatkin näistä ohjaajista voivat siitä huolimatta olla hyviä ohjaajia. (Autio & Kaski 2005, 63; Jalamo & Talonen 2011, 101-102.)

Hämäläisen (2018) mukaan ohjaajat saattavat olla hyvin erilaisia. Jokaisella on kuitenkin samat osaamistarpeet ja asiat, joihin he voivat vaikuttaa urheilijoissa. Ohjaajan osaamistarpeisiin lukeutuvat:

- voimavarat
- vuorovaikutustaidot
- urheiluosaaminen
- itsensä kehittämisen taidot

Ohjaajan ensimmäiseen osaamistarpeeseen, eli voimavaroihin, kuuluvat ohjaajan omat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat. Nämä voimavarat vaikuttavat paljon ohjaajan persoonaan ja ohjaamistyyliin. Fyysisiin voimavaroihin lukeutuvat esimerkiksi jaksaminen ja terveys. Nämä fyysiset voimavarat luonnollisesti mahdollistavat ohjaamisen käytännössä.

Ohjaajan vuorovaikutustaidot mahdollistavat vuorovaikutuksen ohjaustilanteessa ohjattavien kesken ja helpottavat näin ohjauksen toteutumista ja mahdollisten ongelmatilanteiden ratkaisua. Taitoihin lukeutuvat tunne- ja vuorovaikutustaidot, organisointiosaaminen, ongelmanratkaisutaidot, ihmistuntemus ja ilmaisu- sekä keskustelutaidot. (Hämäläinen 1.2.2019.)

Urheiluosaaminen sisältää yleisen urheiluosaamisen lisäksi luonnollisesti lajiosaamisen, eli esimerkiksi henkilökohtaisen taidon kamppailulajeissa. Urheiluosaamisen merkittävänä osa-alueena toimii myös opettamis- ja ohjaamisosaaminen. Urheiluosaaminen voimavarana auttaa käytännön ohjauksessa esimerkiksi kamppailutekniikoiden näyttämässä ja opettamisessa. Puhtaan ja oikean suoritustekniikan näyttämisen lisäksi tämä auttaa esimerkiksi suoritustekniikan yksityiskohtien opettamisessa. Yleinen urheiluosaaminen myös monipuolistaa ohjaamista, joka on tärkeää etenkin lasten ja nuorten ohjaamisessa. (Hämäläinen 1.2.2019.)

Ehkäpä yksi tärkein ohjaajan voimavaroista on itsensä kehittäminen. Tämän avulla pystytään vaikuttamaan kaikkiin muihin osaamistarpeisiin, mikäli ohjaaja kokee jonkun niistä olevan puutteellinen. Itsensä kehittämiseen kuuluvat itsearviointitaidot, ajattelun taidot, tiedon hankinta- ja arviointitaidot, verkostoitumistaidot ja oppimaan oppimisen taidot. Tämän voimavaran avulla ohjaaja pystyy tarkastelemaan toimintaansa kriittisesti ja tarvittaessa kehittämään sitä. Tietenkin jatkuva itsensä kehittäminen on edullista, vaikka ei kokisi sen olevan tarpeen. Näiden voimavarojen ollessa tasapainoissa, voi ohjaaja hyvillä mielin pitää itseään osaavana ohjaajana. (Hämäläinen 1.2.2019.)

Jokainen ohjaaja pystyy vaikuttamaan moniin eri osa-alueisiin urheilijoissa. Näihin osa-alueisiin kuuluvat ihmisenä ja urheilijana kasvaminen sekä kehittyminen, kuulumisen tunne ja itsensä kehittämisen taidot. Ohjaajalla on mahdollisuus vaikuttaa urheilijan kasvuun ihmisenä esimerkiksi arvojen ja asenteiden kohdalla. Ohjaaja pystyy myös opettamaan urheilijalla vastuullisuutta, empaattisuutta, itsearvostusta ja ihmissuhdetaitoja, jotka ovat hyödyllisiä urheilun ulkopuolella elämässä. Luonnollisesti ohjaaja on merkittävässä

roolissa urheilijan kehityksessä urheilijana ja lajiosaamisen kehityksessä. Varsinkin lapsilla merkittävä osa-alue on kuulumisen tunne, johon ohjaaja pystyy toiminnallaan ja taidoillaan vaikuttamaan. Kuulumisen tunteeseen lukeutuvat lajirakkaus, sitoutuminen ja yhteisöllisyys. Tämä osa-alue kannustaa jatkamaan harrastusta. (Hämäläinen 1.2.2019.)

Ohjaustilanteissa vuorovaikutus on aina läsnä ja oleellinen osa ohjausta. Vuorovaikutuksesta puhuttaessa voidaan tarkoittaa ihmisen sisäistä dialogia ja ihmisten välistä dialogia. Kokemuksen ja siihen liitetyn merkityksen välistä vuoropuhelua kutsutaan ihmisen sisäiseksi dialogiksi. Ihmisten välisellä vuorovaikutuksella tarkoitetaan keskustelua tai dialogia vuorovaikutukseen osallistuvien henkilöiden kesken. Vuorovaikutuksesta puhuttaessa tulee muistaa, että se on muutakin kuin kommunikointia keskustelemalla. Suurin osa viestinnästämme on sanatonta viestintää, eli esimerkiksi eleitä, ilmeitä ja kehon asentokin on osa sanatonta viestintää. Mikäli sanallisen ja sanattoman viestinnän välillä ilmenee ristiriitoja, eli olemuksemme antaa erilaisen viestin kuin sanat, uskovat ihmiset useammin sanatonta viestintää. Sanattoman viestinnän merkitys kasvaa etenkin lapsia ohjattaessa, koska lapset ajattelevat minäkeskeisesti, jolloin he saattavat ajatella ohjaajan pahantuulisuuden esimerkiksi johtuvan heistä. (Autio & Kaski 2005, 77; Kaski & Kuusela 2012, 117.)

Kuuntelemisen taito on yksi ohjaajan merkittävimmistä taidoista ja se onkin vuorovaikutuksessa tärkeä tekijä. Lapsia ja nuoria ohjattaessa on tärkeää osata passiivisen kuuntelemisen sijaan harjoittaa aktiivista kuuntelua. Lasten ja nuorten luottamus ohjaajaa kohtaan kasvaa heidän kokiessaan tulewansa kuunnelluiksi ohjaustilanteessa. Aktiivisessa kuuntelelussa ohjaaja kuuntelee aidosti ja keskittyy ohjattavan asiaan, samalla osoittaen kuuntelevansa käyttämällä välisanoja, nyökkäillen ja katsomalla puhujaa päin. Aktiivisessa kuuntelussa myös heijastetaan puhujan viesti takaisin puhujalle toistamalla hänen kertomansa asia kokonaisuudessaan tai ydinkohdiltaan. Tämän lisäksi puhujalle voidaan esittää avoimia kysymyksiä asiaan liittyen, osoittaen mielenkiintoa tämän asiaa kohtaan. (Autio & Kaski 2005, 82-83; Kaski & Kuusela 2012, 118-119.)

Aution ja Kasken (2005, 78.) mukaan taitava ohjaaja osaa selkeästi ilmaista omia ajatuksiin, tunteitaan ja aikomuksiaan, eli toisin sanoen ohjaaja osaa käyttää tehokkaasti minäkieltä. Minä-kielen käyttäminen tai minä-viestien esittäminen elävöittää vuorovaikutusta sekä estää väärin päätelmien tekemistä puhujasta. Minä-kielen käyttäminen herättää usein toisissa hyväksyntää, arvostusta ja yhteistyöhalukkuutta. Minä-kieltä voidaan käyttää myös ongelmatilanteissa, jolloin ratkaisun tekeminen ja oivaltaminen jätetään kuulijalle. Ongelmatilanteessa minä-kielellä kerrotaan oma tunne, toisen käyttäytyminen ja sen vaikutus puhujalle. Tämä mahdollistaa kuulijan empatian kehittymisen. Minä-kielen käyttä-

minen ongelmatilanteissa vähentää ohjaajan hyökkäävää ja itseään puolustelemaa käyttäytymistä, jonka ansiosta kuuntelija, eli ohjattava, usein haluaa muuttaa käyttäytymistään tilanteen ratkaisemiseksi. Täytyy kuitenkin muistaa, että mikäli ohjattavalla ei ole motivaatiota ratkaista ongelmatilannetta muuttamalla käytöstään, on minäviestien käyttö aikalalla turhaa. Minä-kielen ja minäviestien käyttö on hyvä tapa ohjaajalle tasoitella mahdollisia tunnekuohuja ohjaustilanteissa ja kertoa itseään vaivaavia asioita, joiden ansiosta jatkuva tunnetyöskentely ei kuluta ohjaaja niin paljoa. (Kaski & Kuusela 2012, 119-123.)

2.2 Ohjaustunnin suunnittelu

Valmistautuminen ja suunnittelu on ohjaamisessa yksi tärkeimmistä asioista. Etenkin lapsista koostuvan ryhmän ohjaaminen on haastavaa työtä ja ilman valmistautumista tilanne voi päätyä kaaokseen. Lasten tuntia ohjatessa tulee muistaa, että tyhjiä hetkiä ja liiallista jonottamista ja odottamista tulisi välttää. Ohjaaminen ja siinä kehittyminen on eräänlainen prosessi, jossa välillä tulee tehtyä virhearvioita ja suunnitelmat eivät toimikkaan, mutta niistä tulee ottaa opikseen ja tulevaisuudessa kokeilla asioita erilailla. (Autio & Kaski 2005, 63.) Kamppailulajit ovat monipuolisia harrastuksia, joissa pystytään samanaikaisesti kehittämään monipuolisesti fyysistä kuntoa ja kehittää samalla esimerkiksi hermojen hallintaa, rohkeutta, päättäväisyyttä ja toimintaa stressaavissa tilanteissa. Hyvällä ohjaustunnin suunnittelulla pystytään siis varmistamaan ohjattavien monipuolinen kehittyminen ja kamppailulajien hyötyjen hyödyntäminen. (Camaione & Tillman 1980, 5; Österman 2009, 11.)

Ohjaustuntia suunnitellessa pitää ottaa huomioon mahdollisten kausisuunnitelmien asettamat vaatimukset ohjaustunnille ja sen mukaan päättää harjoitettavat taidot ja sisällöt. Suunnitteluun vaikuttaa myös ohjaustunnin pituus, ohjattavien ikä ja määrä. Ohjaustunti on hyvä suunnitella osissa, jolloin suunnitelman noudattaminen on helpompaa ja mahdollisten kompromissien tekeminen on mahdollista. Ohjaustunti on hyvä aloittaa aina samantalaisella ja samalla tavalla toteutetulla aloituksella. Aloituksen jälkeen suoritetaan alkulämmittely, jonka tarkoituksena on liikkua niin kauan ja vauhdikkaasti, että kaikilla lapsilla on lämmin ja he ovat hengästyneitä. Lämmittelyn jälkeen suoritetaan harjoitusosa, jossa keskitytään ohjaustunnin harjoitettaviin taitoihin. Harjoitusosassa voidaan myös kerrata aikaisemmin opittuja taitoja. Ohjaustunnilla on hyvä olla selkeä lopetus, jonka aikana voidaan rauhoittua ja laskea kierroksia. (Nuori Suomi ry. 2012.)

Harjoitteiden monipuolisuus ja myönteiset kokemukset liikunnassa kannustavat lapsia liikumaan myös tulevaisuudessa. Lasten liikunta tulisi koostua leikeistä ja mielekkäistä toiminnasta, kuten esimerkiksi erilaisten taitojen (yleistaitojen ja lajitekniikoiden perusteiden)

harjoittelusta. (Autio & Kaski 2005, 121; Witick 2017, 100.) Ohjaamisessa tulee ottaa huomioon ja ennakoida ajoissa turvallisuuteen (fyysisen ja sosioemotionaalisen) liittyviä asioita. Ohjaajan tulee ennen ohjaustilannetta tarkistaa ohjaustilan turvallisuus sekä rakentaa yhdessä ohjattavien kanssa ryhmän pelisäännöt, sillä niiden avulla luodaan turvallisuutta liikuntatuokioon. (Autio & Kaski 2005, 121-122.)

Ohjaajan tehtävänä on ottaa huomioon ohjattavien erilaiset lähtötasot ja tarpeet ohjauksessa. Eriyttämisellä vastataan ohjattavien yksilöllisyyteen ohjaustilanteissa. Eriyttäminen voi kohdistua ohjaustilanteessa esimerkiksi harjoituksen/harjoitteiden sisältöön, ohjattavien ryhmittelyyn, ohjausmenetelmiin tai harjoitustapoihin. Parhaimmillaan eriyttäminen on huomaamatonta ja se vastaa erilaisten yksilöiden tarpeita. Esimerkiksi ohjaustilanteessa ohjaaja voi valita käytettäväksi harjoitteita ja leikkejä, joissa ohjattavat pystyvät itse säätämään fyysisen aktiivisuutensa määrää. Näin voidaan varmistaa, että runsasta fyysistä aktiivisuutta vaativa ohjattava pystyy pitämään tarkkaavaisuutensa ja ohjattava, joka tarvitsee lepotaukoja esimerkiksi erilaisten toimintakykynsä rajoitteiden vuoksi. Eriyttämistä voidaan toteuttaa myös antamalla ohjattavien itse päättää liikuntavälineensä tai tehtäväpisteensä harjoituksissa. Tehtäväpisteillä ja ylipäänsä harjoituksissa voidaan erilaisilla välineillä myös helpottaa eriyttämistä. Esimerkiksi harjoitusalueiden rajaaminen kartioilla tai maalarinteipillä auttaa ohjattavia, joilla on vaikeuksia hahmottaa tilaa tai omaan kehoaan. Oleellinen osa eriyttämisessä on ohjattavan tuntemus, jolloin ohjaaja tuntee jokaisen ohjattavan ryhmässä ja näiden kyvyt, taidot sekä mielenkiinnonkohteet. Tämän avulla ohjaaja pystyy ottamaan suunnittelussa ja harjoitusten toteutuksessa huomioon erilaiset yksilöt ja lähtötasot. (Huovinen & Rintala 2017, 410-413.)

2.3 Motivaatio ja motivoiminen

Liika kilpailullisuus, totisuus, pakonomaisuus, aikuislähtöisyys ja viihtymisen puute voivat pahimmillaan tuhota nuoren lapsen halun liikkua. Tästä syystä urheilumotivaation ja positiivisten kokemusten synnyttäminen ovat nostettu merkittäviksi tekijöiksi liikunnanohjaamisessa. Parhaimmillaan urheiluun osallistuminen tukee lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehitystä tukemalla heidän itsearvostustaan sekä opettamalla hyödyllisiä asenteita ja arvoja muilla elämän osa-alueilla. Urheilijana kehittymisen ja lajiosaamisen kannalta olennaisia tekijöitä ovat:

- motivaatio
- itseluottamus
- innostus

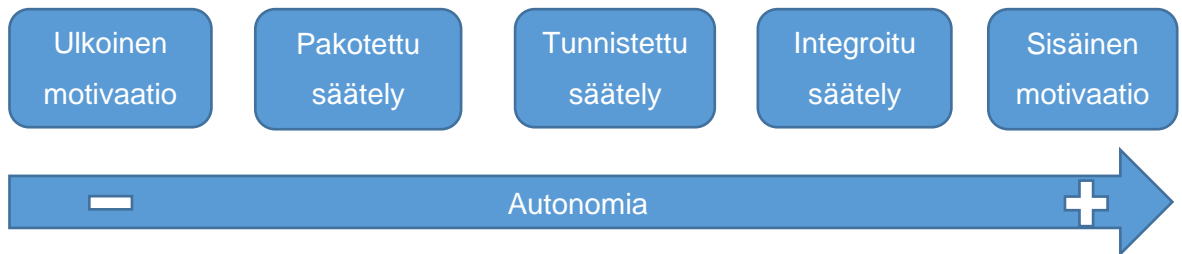
Luonnollisesti ilman motivaatiota ja innostusta mahdollisuudet kehittymiselle ovat pienet. Tätä kehitystä tukevat tekemisestä nauttiminen ja positiiviset kokemukset. Lasten ja nuorten sisäistä motivaatiota edistäviä tekijöitä ovat lajirakkaus, sitoutuminen ja yhteisöllisyys. (Jaakkola 2015a, 109.)

Motivaatio ohjaa käyttäytymistämme tehtävissä, joihin osallistumme, joko suoraan tai tiedostamatta. Motivaatio on monen tekijän dynaaminen ja monimutkainen prosessi. Näitä tekijöitä ovat ihmisen persoonallisuus, järkiperäiset ja tunteenomaiset tekijät sekä sosiaalinen ympäristö, mutta myös arvot ja arvostukset ovat liitetty motivaatioon. Motivaatiolla usein tarkoitetaan toiminnan ärsykettä, joka saa yksilöt tavoittelemaan tavoitteita, jotka voivat olla yksilön omia, ryhmän tai yhteisön. Osallistuessaan tavoitteelliseen toimintaan yksilön käyttäytymiseen ja tunteisiin vaikuttavat nämä ärsykkeet eli motiivit. Motivaatio antaa yksilön käyttäytymiselle energiaa ja ohjaa käyttäytymistä tavoitetta kohti. Motivaatiolla on neljä tapaa vaikuttaa käyttäytymiseen, jotka ovat:

1. toiminnan intensiteetti
2. pysyvyys
3. tehtävien valinta
4. itse suoritus

Ensimmäisellä, eli toiminnan intensiteetillä, tarkoitetaan sitä, kuinka kovaa yksilö yrittää tavoitteen saavuttamiseksi. Pysyvyys määrittelee sen, kuinka paljon yksilö sitoutuu toimintaan. Tehtävien valinnalla yksilö pystyy valitsemaan itselleen omaan taitotasoon sopivia ja tarpeeksi haastavia tehtäviä. Motivaatio vaikuttaa myös itse suorituksen laatuun, sillä mitä korkeampi motivaatio yksilöllä on, sitä paremmin hän pyrkii suoriutumaan tehtävästä. (Jaakkola 2015a, 109-110.)

Itsemääräämismallin (Kuva 1.) mukaan motivaatiolla on kaksi ääripäätä, jotka ovat puhdas ulkoinen ja puhdas sisäinen motivaatio. Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan motivaation muotoa, joka on tarkoin kontrolloitua ja siinä toimintaan osallistuminen tapahtuu pakotteiden tai palkkioiden vuoksi. Tässä tilanteessa motivaatio ei tule urheilijasta itsestään, vaan on lähtöisin ulkoisista tekijöistä. Sisäisessä motivaatiossa toimintaan osallistumismotiivit ovat ilo ja positiiviset kokemukset ja tällöin toimintaan osallistutaan itse toiminnan vuoksi. Sisäisessä motivaatiossa autonomian kokemus on huipussaan, eli urheilija kokee voivansa kontrolloida toimintaansa täysin itse. Näiden kahden ääripään väliin sijoittuvat kolme ulkoisen motivaation tasoa: pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely. Näiden viiden motivaatioluokan erot ovat autonomiassa, joka kasvaa ulkoisesta motivaatiosta liikuttaessa kohti sisäistä motivaatiota. (Autio & Kaski 2005, 99-201; Jaakkola 2015a, 111-120.)



Kuva 1. Itsemääräämismallin motivaatioluokat (Jaakkola 2015a, muokattu)

Itsemääräämismallin mukaan koetun autonomian määrä on yksi merkittävistä sisäisen motivaation kulmakivistä. Autonomian lisäksi itsemääräämismalli laskee koetun pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden sisäisen motivaation kulmakiviksi. Ohjaaja voi näitä kolmea kulmakiveä edistämällä ohjauksissaan innostaa ohjattaviaan ja opettaa heille iloa sekä intohimoa lajia ja ylipäänsä urheilua kohtaan. (Gagné & Deci 2014, 1-3; Jaakkola 2015a, 112-115.)

Autonomiaa, eli tunnetta kyvystä kontrolloida omaa toimintaansa, voidaan tukea ohjaajan toimesta esimerkiksi antamalla ohjattaville vastuuta ohjaustilanteessa ja osallistuttamalla heitä toimintaan. Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan harrastajan uskoa omien kykyjensä riittävyyteen. Tämä tarkoittaa sitä, että harrastaja uskoo omaavansa tarpeeksi hyvät kyvyt suorittaakseen onnistuneesti esimerkiksi jonkun tehtävän. Epäonnistumiset aiheuttavat alhaista pätevyyden tunnetta ja niillä voi olla merkittävä vaikutus harrastajan minäkuvaan ja itsearvostukseen. Ohjaaja voi tukea pätevyyden tunnetta antamalla yksilöllistä palautetta harrastajille heidän kehittämisestään. Virheiden tekemisen suovan ilmapiirin luominen ohjaustilanteisiin tukee myös pätevyyden tunnetta, sillä se kannustaa harrastajia yrittämään uudelleen ja ottamaan opikseen virheistä. (Jaakkola 2015a, 112-115.)

Sisäisen motivaation kolmannella kulmakivellä, sosiaalisen yhteenkuuluvuudella, tarkoitetaan harrastajien tunnetta kuulumisesta heidän harjoitteluryhmäänsä. Tällä tarkoitetaan turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Suurella ryhmään kuulumisen tunteella on merkittävä vaikutus motivaatioon, sillä hyvin yhdessä toimivassa ryhmässä harrastajat kokevat olonsa hyväksi ja tätä kautta kehittävät innostustaan ja intohimoa lajia kohtaan. Ohjaaja voi vaikuttaa sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen toimimalla tasa-arvoisesti kaikkia harrastajia kohtaan. Tämän lisäksi ohjaaja kannustaa ohjattavia toimimaan tasa-arvoisesti keskenään ja olemaan reiluja toisilleen. (Jaakkola 2015a, 112-115.)

2.4 Ohjausympäristön huomioiminen

Ohjausympäristön organisointiin ja järjestyksen ylläpitoon liittyvillä toimintatavoilla ja menetelmillä pyritään tukemaan asetettujen tavoitteiden edistämistä ja saavuttamista sekä

samalla luomaan turvallinen ja innostava liikkumisympäristö. Ohjaustilanteessa järjestyksen ylläpitämisellä tarkoitetaan ohjaajan taitoa rakentaa tilanteita, joissa ohjattavat suuntaavat tarkkaavaisuutensa oikeisiin ja haluttuihin asioihin. Järjestyksen ylläpitäminen on merkittävä tekijä turvallisuuden kannalta, sillä ensinnäkin ohjauksessa käytettävän tilan tulee olla turvallinen ilman ilmeisiä turvallisuusriskejä. Tämän lisäksi ohjauksessa käytettävien välineiden tulee olla sellaisia, etteivät ohjattavat vahingoita niillä itseään tai muita ja osaavat käyttää niitä. Mikäli ohjaustilassa on välineitä tai esineitä, joihin ohjaaja ei halua ohjattavien koskevan tai käyttävän, on hyvä sopia yhdessä ohjattavien kanssa yhteiset toimintaohjeet, joita tunnilla käytetään. Tämä on tärkeää, sillä pelkästään ohjaajan toimesta asetetut säännöt ja sanktiot saattavat tuntua ohjattavista rajoittavilta tai lapsellisilta. Yhdessä laadittujen toimintaohjeiden suunnittelu usein kannustaa niiden noudattamiseen. (Rantalainen & Kaski 2017, 333-335.)

Varsinkin nuoret lapset huomioivat kaikkea ympärillään. Tämä tarkoittaa sitä, että mikäli ohjaustilassa on ylimääräisiä välineitä tai muita ärsykeitä, lapsen keskittyminen vaikeutuu. Lapsen keskittymistä voidaan helpottaa vähentämällä ohjausympäristössä olevia ylimääräisiä ärsykeitä. Jos ohjaustilanteessa käytetään montaa eri tehtäväpistettä, tulee ne sijoittaa riittävän kauas toisistaan, jolloin lapsi keskittyy mahdollisimman hyvin omaan tekemiseensä. Myös harjoitusalueen konkreettinen rajaaminen yhdessä sovituilla merkeillä helpottaa lasten keskittymistä, koska silloin välttyään uteliaisuudelta ympäröivää tilaa kohtaan. (Nuori Suomi ry. 2012.)

2.5 Toiminta ohjaustilanteessa

Ohjaustilanteet on hyvä aloittaa ja lopettaa yhteisellä piirillä. Näissä niin sanotuissa alku- ja loppupiireissä ohjattavat ja ohjaaja pääsevät jakamaan toisilleen vinkkejä ohjaustunnin ilmapiirin kehittämiseen ja samalla ilmaisemaan omia tunteitaan, joka kehittää ohjattavien sosioemotionaalisia taitoja. Näissä tilanteissa ohjattavat harjoittelevat omien ajatusten ja tunteiden ilmaisemista ja käsittelemistä. Alku- ja loppupiiri ovat ohjaajalle hyvä keinoa tutustua ohjattaviin, mutta myös samalla ne toimivat ponnahduslautana ryhmän keskinäisen vuorovaikutuksen ja toiminnan edistämiseksi, kun ohjattavat oppivat tuntemaan toisensa. (Rantalainen & Kaski 2017, 338.)

Ohjaustilanteessa ohjaajan tulee ohjeistaa toimintaa. Usein ohjeistaminen tapahtuu puhumalla, mutta erityisesti lasten ja nuorten kanssa visuaaliset ohjeet ja näytöt tukevat puhuttua ohjeistusta tehokkaasti. Visuaaliset ohjeet voivat olla esimerkiksi piirrettyjä kuvakortteja erilaisista liikkeistä. Näytöillä tarkoitetaan ohjaajan tai muiden ohjattavien näyttämää esimerkkiä harjoitteesta tai tekniikasta. Ohjeita annettaessa tulee muistaa pitää ohjeistus

tarpeeksi lyhyenä ja ytimekkäänä sekä karsia niistä niin sanottua “ylimääräinen” tieto pois. Ohjeita annettaessa tulisikin muistaa miettiä perussanoma ohjeistuksesta, mikä halutaan ohjattavalle menevän perille. Aina ei ole myöskään pakko antaa kaikkia ohjeita jostain harjoitteesta yhdellä kerralla, vaan ohjattavat voivat kokeilla harjoitetta alkuun yksinkertaisella ohjeistuksella, jonka jälkeen annetaan lisää ohjeita. Tämä mahdollistaa ohjattavien oivaltavan oppimisen, kun he kokeilevat jotain ja huomaavat uusien ohjeiden avulla virheitä tai puutteellisuuksia suorituksessaan. Ohjaajan sijoittuminen ohjattaviin nähden on myös tärkeää ohjeita annettaessa. Ohjattavien tulisi sijoittua siten, että kukaan ei ole esimerkiksi ohjaajan takana. Äänenkäyttö on tärkeä osa ohjeistusta, sillä selkeästi puhuttu ja sopivalla äänenvoimakkuudella kerrotut ohjeet kuuluvat kaikille ja kaikki saavat samat ohjeet yhdellä kerralla. (Jaakkola 2015b, 135-137; Jaakkola & Mononen 2017, 320-323.)

Palautteen antamisella on monta tarkoitusta ja tavoitetta. Ohjaajan antamalla palautteella voidaan pyrkiä edistämään ohjattavien taitoja ja niiden oppimista, ohjausryhmän organisoimista, vaikuttaa erilaisten käyttäytymismallien omaksumista sekä motivoimaan ohjattavia ja lisäämään heidän pätevyyden kokemuksia. Palautetta tulisi antaa toiminnan tuloksen sijaan itse toiminnasta, tekemisestä tai tekemättä jättämisestä. Palaute, joka keskittyy itse toimintaan ja siihen, miten ohjattava toimii suorituksessa tai harjoitteessa on oppimisen kannalta rikkaampaa, kuin lopputuloksen toteaminen, jonka ohjattava itsekin jo tietää. (Honkanen 2012, 108-109; Jaakkola 2015b, 137; Jaakkola & Mononen 2017, 323-324.)

Jaakkolan ja Monosen (2017, 324-325) mukaan ohjaajan antama palaute, eli ulkoinen palaute, voidaan jakaa neljään eri luokkaan: arvottava, korjaava, neutraali ja tulkinnanvarainen palaute. Arvottavalla palautteella osoitetaan usein onko esimerkiksi käyttäytyminen ollut hyvää vai huonoa. Tämän luokan palaute sisältää usein suuren emotionaalisen latauksen ja sen takia ohjattava saattaa tulla riippuvaiseksi ohjaajan antamasta arvottavasta palautteesta, sillä he kokevat sen kautta saavansa huomiota ja hyväksyntää.

Korjaavalla palautteella voidaan antaa informaatiota ohjattavalle suorituksesta, joka ei onnistu. Nimensä mukaisesti korjaavalla palautteella voidaan antaa ohjattavalle ohjeita epäonnistuneen tai muuten heikosti onnistuvan suorituksen korjaamiseksi. Korjaava palaute on parhaimmillaan erittäin motivoivaa, sillä se auttaa ohjattavaa kehittymään. Liiallinen korjaavan palautteen antaminen saattaa kuitenkin muuttaa ohjattavan tekemisen virheiden etsimiseksi. (Jaakkola & Mononen 2017, 324-325.)

Neutraalilla palautteella ei arvoteta eikä pyritä korjaamaan suoritusta tai käyttäytymistä. Neutraalilla palautteella pystytään aktivoimaan ohjattavan ajattelua. Liiallinen neutraali pa-

laute voi tuntua ohjattavasta turhauttavalta, sillä se ei ota kantaa ohjattavan käyttäytymiseen tai suoritukseen, joten ohjattava ei varsinaisesti saa suorituksen tai käyttäytymisen laadusta palautetta. (Jaakkola & Mononen 2017, 324-325.)

Tulkinnanvarainen palaute ei arvota tai korjaa oppijan suoritusta tai käyttäytymistä eikä se tuota informaatiota. Tämän luokan palaute on luonteeltaan hyvin epämääräistä ja ympäripyöreää. Tämä tekee palautteesta hyvin yksilöllistä, sillä jokainen ohjattava tulkitsee sen erilailla. Riskinä on, että annettu palaute tulkitaan väärin. Jokainen näistä palautteen luokista on yhtä hyviä ja niitä voidaan kaikkia käyttää ohjaustunnin tavoitteiden edistämiseksi ja saavuttamiseksi. (Jaakkola & Mononen 2017, 324-325.)

Spesifillä, eli tarkemmalla palautteella, pystytään edistämään oppimista paremmin kuin yleisellä. Yleistä palautetta voidaan käyttää ohjattavien kannustamiseen. Sitä voidaan antaa yksityisesti tai julkisesti kaikille kerrallaan. Ohjattavien kannustaminen auttaa heitä harjoitteiden ja tehtävien tekemisessä sekä itsensä kehittämässä. (Autio & Kaski 2005, 97-98; Jaakkola & Mononen 2017, 325-326.)

Myönteinen ilmapiiri ohjaustilanteessa, avoin ja selkeä vuorovaikutus sekä ohjattavien kohtaaminen rakentavalla tavalla edesauttavat ongelmatilanteiden syntymisen ehkäisyä ja auttavat niiden rakentavaa selvittämistä. Mahdollisten ongelmatilanteiden syntyessä niiden ratkaiseminen vaatii ohjaajalta taitoa ja kykyä tarkastella syntynyttä ongelmatilannetta mielenkiintoisena haasteena, johon ratkaisu saattaa löytyä vuorovaikutustaidoista. Ongelmatilanne voidaan ratkaista muuttamalla koko ohjausympäristön toimintaa rakentavasti sen sijaan, että nostetaan esille pelkästään ei-toivottu toiminta. Ongelmallisen tilanteen kohdalla ohjaaja voi pyrkiä muuttamaan sitä esimerkiksi ottamalla uuden näkökulman ongelmakäyttäytymiseen. Esimerkkinä tilanne, jossa ohjattava häiriköi tuntia osallistumatta tekemiseen. Kielteisen tulkinnan mukaan tämä ohjattava haluaa vain vaikeuttaa ja häiritä kaikkien keskittymistä. Ohjaaja voi tulkita myös tämän ongelmakäyttäytymisen myönteisestä näkökulmasta, jossa esimerkiksi tämä kyseinen ohjattava on pitkästynyt. Myönteisen näkökulman ansiosta ohjaaja pystyy toimimaan tilanteessa nuhtelun sijasta uudella tavalla, joka voi olla esimerkiksi apuohjaajan tehtävien antaminen ohjattavalle. (Rantalainen & Kaski 2017, 339-343.)

3 Opinnäytetyön tavoite

Forssan Kamppailijoiden kanssa yhteistyössä tehdyn opinnäytetyön tarkoituksena oli tarjota ohjaajan opas nassikkapainin ja junnu BJJ:n ohjaajille. Oppaalle oli tarvetta, sillä seuralla ei ollut olemassa vastaavanlaista kirjallista ohjeistusta ohjaajille. Monet seuran ohjaajista ovat vapaaehtoisia eikä heillä kaikilla ole aikaisempaa liikunta-alankoulutusta tai ohjauskokemusta. Oppaan avulla pyrittiin antamaan ohjaajille työkalut laadukkaaseen ja hyvään ohjaamiseen lasten ja nuorten tunneille.

Työn tavoitteena oli luoda opas, jonka avulla seuraan saadaan innostettua vähintään yksi uusi ohjaaja lasten tai nuorten ryhmiin keväällä vuonna 2020.

4 Projektin tausta ja vaiheet

Tämän oppaan ja opinnäytetyön tekeminen alkoi 24.3.2018 pidetyssä palaverissa, jossa esittelin toimeksiantajalle ideani ohjaajan oppaasta lasten ja nuorten ohjaamiseen Forssan Kamppailijoissa. Idea sai alkunsa omakohtaisesta kokemuksesta ohjaajana Forssan Kamppailijoissa vuosina 2012-2016. Aloituspalaverissa käytiin alustavasti läpi oppaan sisältöä ja painotuksia, joita toimeksiantaja halusi oppaassa käsiteltävän.

Forssan Kamppailijoiden yhteyshenkilön Päivi Aittamaan kanssa 24.3.2018 pidetyssä tapaamisessa keskusteltiin ja ideoitiin tulevaa opinnäytetyötä ja siitä muodostuvaa produktiota. Tapaamisessa käsitellyistä asioista muodostui rajausta opinnäytetyölle. Toimeksiantajan puolesta opinnäytetyössä haluttiin korostaa seuraavia asioita nassikkapainin puolelta:

1. Ohjaajalle työkaluja ryhmänhallintaan.
2. Ohjaustilan käyttö ja huomioiminen.
3. Erilaisten yksilöiden huomioiminen.
4. Luottamuksen rakentaminen lapsiin.
5. Ohjaustunnin suunnittelussa huomioitavat asiat.

Junnu BJJ -ryhmän puolesta toimeksiantaja halusi painotettavan seuraavia asioita:

1. Ryhmän haltuunotto.
2. Ajankäytön haasteet.
3. Toisten huomioiminen.

Näistä painotuksista opinnäytetyön sisältö on rajautunut käsittelemään enemmänkin ohjaamiseen ja ohjaajan toimintaan liittyviin asioihin, kuin yksittäisten harjoitusten sisältöön.

Aloituspalaverin jälkeen seurasi teoriataustan tekeminen. Teoriataustan teko lähti liikkeelle aikaisempiin samankaltaisiin teoksiin tutustumisella. Sen jälkeen rajasin teoriataustan alkupalaverissa esille nousseiden painotuksien perusteella. Teoriataustan rajauksen selkiytyttyä alkoi itse teoriataustan kirjoittaminen.

Teoriaosuuden valmistuttua valmistin alustavan vedoksen tulevasta ohjaajan oppaasta, jonka jälkeen pidimme palaverin toimeksiantajan kanssa, jossa esittelin sen hetkisen oppaan sisällön. Palaverissa otin vastaan toimeksiantajan näkemyksiä ja ideoita oppaaseen. Saatua toimeksiantajan mielipiteen alustavasta oppaasta, viimeistelin oppaan sen lopulliseen muotoon.

4.1 Toimeksiantaja

Forssan Kamppailijat on kamppailu-urheiluun keskittynyt seura, joka on perustettu vuonna 2011. Seura on keskittynyt brasilialaiseen jujutsuun (BJJ). Forssan Kamppailijat tarjoaa harjoituksia monipuolisesti eri ikäryhmille. Forssan Kamppailijoiden ikäryhmät ovat:

- 4-7 -vuotiaat
- 7-14 -vuotiaat
- Yli 15 -vuotiaat

Nuorimmat seuran harrastajat ovat nassikkapainin harrastajia ja iältään 4-7 -vuotiaita. Junnu BJJ -ryhmä on tarkoitettu 7-14 -vuotiaille nuorille. Yli 15 -vuotiaat harrastavat aikuisten ryhmässä. (Forssan Kamppailijat 2016.)

Yhteyshenkilönä opinnäytetyössä toimii pääasiassa seuran päävalmentaja ja puheenjohtaja, Päivi Aittamaa. Opasta muodostettaessa pyritään mahdollisuuksien mukaan tekemään yhteistyötä myös muiden seuran ohjaajien kanssa.

4.2 Miten tehdä hyvä opas?

Oppaassa on yksi piirre, joka on yhteinen kaikissa toiminnallisissa opinnäytetöissä: pyrkimys käyttää sellaisia visuaalisia ja viestinnällisiä keinoja, jotka tukevat oppaan tavoitteita. Toisin sanoen oppaan sisällön tulisi näitä keinoja käyttäen tukea sitä, mitä oppaalla halutaan oikeasti tavoitella. Sisällön tulee myös huomioida oppaan kohderyhmä, jotta se palvelisi toteutustavaltaan tätä mahdollisimman hyvin. (Vilka & Airaksinen 2003, 51.)

Vilkan ja Airaksisen (2003, 52) mukaan oppaan tekemisen aloittamisen ja itse valmiin oppaan väliin mahtuu monta erilaista muuttujaa, jotka opasta tehdessä tulee ottaa huomioon. Suurin osa näistä liittyvät mielikuviin, joita oppaalla halutaan välittää kohderyhmälle. Tuotoksen lopullinen koko on merkittävä asia sen typografian kannalta. Typografialla tarkoitetaan kirjainten ja tekstin asettelua, jolla helpotetaan sisällön viestin ymmärtämistä luomalla tekstille oikea visuaalinen muoto. Tuotoksen eli oppaan koko ja typografia vaikuttavat sen luettavuuteen. (Vilka & Airaksinen 2003, 52-53.)

Oppaat sisältävät usein monta erilaista ohjetta tai ohjeistusta siitä, miten tietyssä tilanteessa tulee toimia ja tehdä. Ohjeet voivat koskea tarkasti rajattua tilannetta, tai ne voivat olla luonteeltaan yleisempiä. Oli kyseessä rajatumpi ohjeistus tai yleisempi, on molemmissa päämääränä kertoa lukijalle miten haluttuun tulokseen päästään. Tämän päämäärän saavuttamiseksi on tärkeää, että ohjeita kirjoitettaessa varmistetaan niiden sisältävän vain tarpeellisia asioita. Johdonmukaisuus ja järkevä järjestys esitettävien asioiden välillä palvelee parhaiten lukijaa, kuten myös lukijan huomioiva ilmaisutapa. Opas, joka sisältää

hyviä, selkeitä ja yksiselitteisiä ohjeita, säästävät lukijalta aikaa ja turhaa vaivannäköä. Epäselviä ohjeita on luonnollisesti vaikea noudattaa, joten ne saattavat aiheuttaa enemmän harmia kuin hyötyä. Yksiselitteiset ohjeet varmistavat, että esimerkiksi kaksi eri lukijaa ymmärtävät ohjeet samalla tavalla. (Kankaanpää & Piehl 2011, 295-300.)

Opasta luodessa on erityisesti huomioitava lähdekritiikki ja se, mistä oppaan tiedot on saatu. Kaikki tieto ei ole aina ajanmukaista ja osa tiedosta saattaa myös kumota aiemmin hankitut ja käytetyt tiedot, joten kirjoitustyössä tulee osata kuvata ja varmistaa tietojen oikeellisuus sekä luotettavuus hyvin. (Vilkka & Airaksinen 2003, 53.)

5 Opinnäytetyön tuotos

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas (Liite 1). Luettavuuden parantamiseksi opas on ulkonäöllisesti yksinkertainen. Väriykseltään opas noudattaa Forssan Kamppailijoiden värejä, eli mustaa ja valkoista. Oppaan sisältö on pyritty järjestämään mahdollisimman johdonmukaisesti siten, että aluksi käsitellään asioita ennen varsinaista ohjaustuntia ja siitä edetään itse ohjaustuntiin ja sen toteutukseen.

Aluksi opas käsittelee ohjaajan merkitystä sekä ohjaajan osaamistarpeita ja edellytyksiä ohjaamiselle. Tämän jälkeen oppaassa käsitellään ohjaustunnin suunnitteluun liittyviä asioita ja sitä, mitä kaikkea suunnittelussa tulee ottaa huomioon taatakseen mahdollisimman laadukasta ja monipuolista ohjausta. Suunnittelusta opas siirtyy luonnollisesti itse ohjaustunnin toteutukseen, eli ohjaamiseen. Tässä vaiheessa opas käsittelee ohjaamisen aikana esiintyviä teemoja. Jokaisen kappaleen alussa avataan enemmän kappaleen käsittelemiä asioita ja ne tiivistetään kappaleen loppuun muistilistan tai esimerkin muotoon. Oppaan loppuun on kasattu kaikista käsitellyistä kappaleista 10 kohdan ohjaajan muistilista, johon on kerätty kaikki oppaan tärkeimmät nostot.

Oppaan sisältöä kirjoitettaessa on hyödynnetty omakohtaisia kokemuksia ja teoriataustassa käsiteltyjä teemoja. Kuitenkaan opasta ei ole kirjoitettu siten, että se asettaisi liian tiukat ja jäykät reunaehdot ohjaamisen suunnittelulle ja toteutukselle. Tällä pyritään kannustamaan opasta lukevia ohjaajia olemaan omia persooniaan ohjaustilanteissa. Oppaan ohjeet on pyritty kirjoittamaan mahdollisimman yksiselitteisesti ja siten, että kuka vain ymmärtää annetut ohjeet samalla tavalla.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda ohjaajan opas, joka tarjoaa työkalut laadukkaaseen sekä hyvään ohjaukseen lasten ja nuorten ohjaamiseen. Työn tuloksena syntynyt opas sisältää tiivistettynä oleelliset ja tärkeimmät asiat ohjaajana toimimiseen. Tätä tukee toimiksiantajan antama palaute ensimmäisestä oppaan versiosta, joka ei sisältänyt suuria korjauksia koskien oppaan sisältöä. Palaute sisälsi vain pieniä tarkennuksia yksittäisiin kohtiin. Oppaan tekemisen tavoitteena oli myös innostaa vähintään yksi uusi ohjaaja lasten tai nuorten ryhmään keväällä vuonna 2020, mutta sen toteutuminen selviää vasta tulevaisuudessa.

Opas toimitetaan Forssan Kamppailijoiden puheenjohtajalle sähköisessä muodossa, jolloin se on helposti jaettavissa seuran ohjaajille. Oppaasta tulostetaan myös paperinen versio, joka toimitetaan Forssan Kamppailijoiden salille. Tällöin opas on aina luettavissa ja käytettävissä tarpeen vaatiessa.

Hyvä ohjaus huomioi ohjattavat yksilöinä ja täyttää näiden yksilölliset tarpeet. Hyvä ohjaus takaa sen, että jokaisella ohjattavalla on yhtä hyvät mahdollisuudet kehittyä ohjaustilanteissa. Ohjauksen tulisi mahdollistaa henkilökohtainen kehittyminen ja oppiminen aloittelijalla ja kokeneemmalla ohjattavalla samassa ohjaustilanteessa. Tämän mahdollistavat ohjauksen monipuolisuus sisällöllisesti ohjaustilanteessa ja ohjaajan monipuoliset taidot.

Ohjaustilanteen monipuolisuus varmistetaan jo sen suunnitteluvaiheessa, jossa huomioidaan yksilöt ohjausryhmässä ja tuetaan heidän yksilöllistä kehittymistään eriyttämällä tehtäviä harjoitteita. (Huovinen & Rintala 2017, 410-413.) Eriyttämisellä pystytään näin vastaamaan ohjattavien henkilökohtaisiin tarpeisiin. Eriyttäminen on tehokas tapa tukea ohjattavien motivaatiota, tarjoamalla heille onnistumisen kokemuksia ja tarpeeksi haastavia tehtäviä. Omaan tasoon sopivat harjoitteet ja mahdollisuudet itsensä haastamiseen tukevat ohjattavien pätevyyden tunnetta, joka on yksi sisäisen motivaation kolmesta kulmakivistä. (Gagné & Deci 2014, 1-3; Jaakkola 2015a, 112-115.)

Ohjattavien yksilöllisyyden takia ohjaajan tulee omata myös monipuoliset vuorovaikutustaidot, jotta hän pystyy toimimaan hyvin erilaisten ohjattavien kanssa. Aution ja Kasken (2005, 78.) mukaan taitava ohjaaja osaa käyttää tehokkaasti minä-kieltä, joka on erityisesti lasten ryhmiä ohjattaessa hyvä keino vuorovaikuttaa. Minä-kielen avulla ohjaaja ilmaisee selkeästi itseään ja ajatuksiaan. Tämä auttaa väärinymmärrysten ehkäisemisessä, sillä lapset ajattelevat usein erittäin minä-keskeisesti. Monipuoliset vuorovaikutustaidot

auttavat myös ohjaustilanteen aikana esimerkiksi helpottamalla ohjeiden antamista ja ongelmatilanteiden rakentavaa ratkaisua. Selkeällä vuorovaikutuksella pystytään ohjaamaan ei-toivottua toimintaa haluttuun suuntaan.

Opasta tehdessä tulee huomioida monta tärkeää asiaa. Kuten Viikka ja Airaksinen (2003, 51.) toteavat, on tärkeää huomioida kohderyhmä, jolle opasta tehdään. Tämä tarkoittaa sitä, että oppaan sisältö vastaa niitä tarpeita, joita Forssan Kamppailijoiden ohjaajilla on liittyen ohjaamiseen. Jos opas sisältää turhaa asiaa, niin siitä on enemmänkin haittaa, kuin hyötyä. Haasteellista opasta tehdessä on myös pitää sen sisältämät ohjeet ja ohjeistukset mahdollisimman yksiselitteisenä. Ihmiset tulkitsevat asioita erilailla, joten on tärkeää varmistaa, että oppaan ohjeissa ei ole mahdollisuutta väärinymmärryksiin.

Opinnäytetyötä tehdessä olisi voitu tehdä yhteistyötä seuran puheenjohtajan lisäksi seuran ohjaajien kanssa. Tällä olisi voitu varmistaa oppaan yksiselitteisyys ja se, että opas vastaa ohjaajien tarpeita. Yhteistyö seuran ohjaajien kanssa olisi antanut oppaan tekemisen aikana kuvaa siitä, onko se selkeä ja yksiselitteinen ihmisille, jolla ei ole kokemusta ohjaamisesta. Suunnitteluvaiheessa ohjaajat olisivat voineet osallistua aloituspalaveriin puheenjohtajan kanssa, jolloin sisältöön olisi saatu monipuolisemmin näkemyksiä oppaan sisällön painotuksista. Mikäli ohjaajat olisivat olleet alusta asti oppaan suunnittelussa mukana, heitä olisi voinut osallistaa tarkkailemaan omissa ohjauksissaan esiin nousevia ongelmakohtia, joihin he haluaisivat oppaassa vastauksia.

Oppaan jalkautuessa seuran toimintaan ja ohjaajien käyttöön se vastaisi heti sen hetkisten ohjaajien tarpeisiin, mikäli he olisivat olleet suunnitteluvaiheesta asti mukana oppaan tekemisessä. Nyt oppaan sisällön toimivuus nähdään vasta sen käyttöönoton jälkeen, kun ohjaajat ovat hyödyntäneet sitä hetken aikaa. Oppaan jalkautumista voidaan aktivoida palaverilla, jossa opas käydään läpi kaikkien sen hetkisten ohjaajien kesken ja myös ohjaamisesta kiinnostuneiden kanssa. Opasta voidaan hyödyntää uusien ohjaajien perehdyttämisessä siten, että he voivat tarkkailla oppaan sisällön toteutumista kokeneempien ohjaajien ohjaustunneissa. Tätä kautta he pääsevät näkemään ensin, miksi oppaassa esitettyjä asioita tehdään. Tämän avulla voidaan lisätä uusien ohjaajien luottoa kykyihinsä ohjata, kun oppaan sisällöt osoitetaan toimiviksi ja tarpeellisiksi.

Opas tuo lisäarvoa seuralle sekä lasten ja nuorten parissa tehtävälle työlle. Toimeksiantajan seurassa ei aikaisemmin ollut minkäänlaista ohjeistusta ohjaamisesta tai ohjaajana toimimisesta, vaan ohjaajat ovat oppineet perusteet käytännön kautta. Opas tarjoaa suunta- viivat ja työkalut, joiden avulla kuka vain pystyy ohjaamaan Forssan Kamppailijoissa las-

ten ja nuorten tunteja. Aloittaessaan ohjaamisen uusi ohjaaja saattaa epäillä kykyjään ohjata lasten tunteja. Oppaan avulla voidaan kannustaa uusia ja innokkaita ohjaajia aloittamaan suuremmalla luottamuksella osaamistaan ja kykyjään kohtaan. Tämän kautta seuran voitaisiin saada uusia vapaaehtoisia ohjaajia, jotka ovat elintärkeitä seuran toiminnan kannalta.

Tulevaisuudessa opasta voidaan kehittää käyttäjien antamien palautteen perusteella. Parhaiten oppaan puutteet nähdään käytön aikana, jonka jälkeen oppaan sisältöä voidaan tarkentaa tai tarvittaessa myös lisätä.

Opasta voidaan jatkokehittää esimerkiksi laajentamalla oppaan sisältöä myös yksittäisiin harjoituksiin ja niiden sisältöihin ohjaamisen lisäksi. Ohjaajan opasta voidaan myös jatkokehittää käsittelemään aikuisten ohjaamista Forssan Kamppailijoissa.

Lähteet

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

Camaione, D. & Tillman, K. 1980. Teaching and Coaching Wrestling. A Scientific Approach. Wiley. New York.

Forssan Kamppailijat. 2016. Forssan Kamppailijat. Luettavissa: <http://www.forssankamppailijat.fi/>. Luettu: 10.8.2019

Gagné M. & Deci, E. 2014. The History of Self-Determination Theory in Psychology and Management. Teoksessa Gagné, M. (toim.) The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory. Oxford University Press. s.1-12. New York.

Honkanen, S. 2012. Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura ry. s.105-116. Tammerprint Oy. Tampere.

Huovinen, T. & Rintala, P. 2017. Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s.410-421. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Hämäläinen, K. 1.2.2019. Lasten ja nuorten valmentaminen. Suomen valmentajat. Seminaariesitys. Pajulahti.

Jaakkola, T. 2015a. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.109-120. VK Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T. 2015b. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.125-142. VK Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T. & Mononen, K. 2017. Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s.320-332. PS-Kustannus. Jyväskylä.

- Jalama, I. & Talonen, J. 2011. Renkaita vedessä. Ajatuksia kamppailutaidoista. Ilpo Jalamo & Jyrki Talonen. Turku.
- Kankaanpää, S. & Piehl, A. 2011. Tekstintekijän käsikirja. Opas työssä kirjoittaville. Suomen yritysikirjat Oy. Helsinki.
- Kaski, S. & Kuusela, M. 2012. Vuorovaikutustaidot. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura ry. s.117-125. Tammerprint Oy. Tampere.
- Nuori Suomi ry. 2012. Suunnitellen liikuntaan. Luettavissa: <http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Etusivut/nuorisuomi/>. Luettu: 4.10.2019
- Rantalainen, M. & Kaski, S. 2017. Organisointi ja järjestyksen ylläpito liikuntatunneilla. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 333-350. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Sarkkinen, P. 1.2.2019. Lasten ja nuorten valmentaminen kamppailulajeissa. Suomen valmentajat. Seminaariesitys. Pajulahti.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Witick, M. 2017. Kamppailijan kuntokirja. Fysiikkaharjoittelun teoria ja käytäntö. Fitra.
- Österman, J. 2009. Kamppailutaitojen opas. Readme.fi. Helsinki.

Liitteet

Liite 1. Ohjaajan opas – Forssan Kamppailijat

Lasten tuntien ohjaajan opas



FORSSAN KAMPPAILIJAT

Sisällysluettelo

| | |
|--|----|
| Alkusanat | 3 |
| 1. Ohjaajan rooli..... | 4 |
| 2. Ohjauksen suunnittelu | 6 |
| 2.1 Rakenne | 7 |
| 2.2 Harjoitteiden monipuolisuus ja eriyttäminen | 9 |
| 3. Ohjauksen toteutus..... | 11 |
| 3.1 Ohjausympäristön huomioiminen ja hyödyntäminen | 11 |
| 3.2 Vuorovaikutus | 12 |
| 3.3 Motivointi..... | 13 |
| 3.4 Näytöt, ohjeistus & palaute | 14 |
| 3.5 Ongelmatilanteet ja niiden ratkaiseminen..... | 15 |
| OHJAAJAN MUISTILISTA | 16 |
| Lähteet | 17 |



Alkusanat

Pidät käsissäsi Forssan Kamppailijoiden lasten ja nuorten ohjaajan opasta. Tämä opas on ensisijaisesti tarkoitettu nassikkapainin ja Junnu BJJ-ryhmän ohjaajille. Opas keskittyy lasten ja nuorten ohjaamiseen ja niihin vaatimuksiin, joita se asettaa ohjaajalle. Ohjaajan oppaan tarkoituksena on opettaa perusteet lasten ja nuorten ohjaamisesta sekä antaa ohjaajille työkaluja laadukkaaseen ohjaamiseen takaamiseksi.

Laadukkaalla ohjaamisella pyritään takaamaan lasten ja nuorten sitoutuminen seuran toimintaan. Ohjaamisella tuetaan myös lasten ja nuorten psyykkistä ja fyysistä kasvua kohti aikuisuutta sekä terveellistä ja liikunnallista elämää. Kamppailulajit ovat tunnetusti monipuolinen ja laadukas harrastus lapsille, jonka positiiviset vaikutukset näkyvät niin psyykkisessä kuin fyysisessä kehityksessä.

Ohjaajan tehtävänä on luoda harjoituksissa harrastajien oppimista ja kehitystä tukeva ilmapiiri, jossa jokainen voi osaamistasoistaan huolimatta haastaa itseään ja kokea positiivisia kokemuksia kamppailulajien parissa.

Lasten ja nuorten ohjaaminen on haastavaa ja työlästä, mutta sitäkin palkitsevampaa. Ohjaajana olet merkittävä tekijä tulevien kamppailijoiden uran alussa ja toimit näin myös esimerkkinä kamppailijasta. Kaikki ohjattavasi eivät välttämättä jatka kamppailulajien parissa pitkään, mutta voit silti olla tukena heidän perustaitojensa oppimisessa sekä itsetunnon ja positiivisen minäkuvan kehityksessä.

Muista, että ohjaamaan oppii vain ohjaamalla. Virheitä sattuu kaikille, mutta niistä myös oppii parhaiten!



1. Ohjaajan rooli

Ohjaaminen vaatii kamppailuohjaajalta paljon muutakin, kuin teknisen osaamisen näyttämistä ja opettamista. Kamppailuohjaaja toimii roolimallina ja esimerkkinä kamppailijasta, josta ohjattavat ottavat vaikutteita tiedostamatta tai tietoisesti.

Jokaisen ohjaajan osaamistarpeet voidaan luokitella neljään kategoriaan: voimavaroihin, vuorovaikutustaitoihin, urheiluosaamiseen ja itsensä kehittämiseen. Samalla jokainen ohjaaja on kuitenkin erilainen. Onkin tärkeää tiedostaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa ohjaajana voidakseen kehittyä.

Ohjaajan voimavaroilla tarkoitetaan fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja, jotka vaikuttavat paljon ohjaajan persoonaan ja ohjaamistyyliin. Kamppailuohjaajan tulee huolehtia omien voimavarojensa riittävydestä, sillä esimerkiksi fyysisiin voimavaroihin lukeutuvat jaksaminen ja terveys ovat merkittäviä tekijöitä ohjaamisen mahdollistamisessa.

Vuorovaikutustaidot ovat tärkeässä roolissa vuorovaikutuksessa ohjattavien kanssa. Taidot helpottavat mahdollisten ongelmatilanteiden selvittämistä sekä helpottavat vuorovaikutusta erilaisten persoonien kanssa sekä niiden tunnistamisessa.

Urheiluosaaminen sisältää lajiosaamisen lisäksi myös yleisen urheiluosaamisen sekä niiden opettamis- ja ohjaamisosaamisen. Lajiosaaminen helpottaa tekniikoiden yksityiskohtien opettamisessa ja näyttämässä, kun taas yleinen urheiluosaaminen auttaa monipuolistamaan ohjaamista.

Tärkein ohjaajan osaamistarpeista on itsensä kehittämisen taidot. Näillä taidoilla ohjaaja pystyy kehittämään itseään ohjaajana, eli toisin sanoen parantamaan muita osaamistarpeitaan. Itsensä kehittämisen taitoihin sisältyy oman toiminnan kriittinen arviointi sekä vahvuuksien ja heikkouksien tutkiminen ja tunnistaminen.

Hyvän ohjaajan toimintatapoihin ja ominaisuuksiin kuuluvat:

1. Välittäminen ja aitous

Aitous ohjaajan ominaisuutena tarkoittaa kykyä olla oma itsensä. Jokaisella ohjaajalla on oma persoonallinen tapansa ohjata ja olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Lapset vaistoavat epääitouden ja he myös ajattelevat hyvin itsekeskeisesti. Aito ohjaaja kykenee ilmaisemaan esimerkiksi väsymyksensä lapsille suoraan, jotta lapset tiedostavat ohjaajan poissaolevuus ei johdu heistä. Ohjattavista välittäminen on tärkeää, sillä etenkin lasten luottamuksen kannalta on tärkeää saada heidät kokemaan olonsa tärkeiksi ja pidetyiksi.



2. Turvallisuus ja luotettavuus

Ohjaajan turvallisuus tarkoittaa tuntuun suunnittelussa ja -rakenteessa huomioidun turvallisuuden lisäksi itse harjoituksissa olemiseen liittyvää turvallisuuden tunnetta.

Turvalliseksi koettua ohjaajaa on helpompi lähestyä. Turvalliseen ohjaajaan on helppo luottaa. Hyvä ohjaaja luottaa myös lasten kykyyn toimia itsenäisesti ja näin kehittää lasten itseluottamusta.

3. Kannustavuus

Kannustaminen on ohjaajan toimintatavoista työkalu, jolla voidaan tukea lapsen tai nuoren jatkamista harrastuksen parissa. Ohjaajan kyky kannustaa lapsia rakentavan ja myönteisen palautteen avulla, samalla huomioiden lasten yksilöllisyys, auttaa estämään harrastuksesta pois jäämistä.

4. Luovuus

Luova ohjaaja pystyy suunnittelemaan ja toteuttamaan harjoitukset siten, että ne tuntuvat ainutlaatuisilta joka kerta, vaikka niissä toistuisi samat harjoiteltavat asiat. Luovuuteen sisältyy myös olemassa olevan suunnitelman muokkaamista lennosta, mikäli se koetaan huonoksi.

5. Hyvä itsetuntemus

Hyvä ohjaaja tiedostaa omat tunteensa, motiivinsa ja käsityksensä ohjaamiseen ja ohjattaviin liittyen. Tämä helpottaa ohjaajan olemista tasapuolinen jokaista ohjattavaa kohtaan, vaikka hän ei pitäisi jokaisesta ohjattavastaan.



2. Ohjauksen suunnittelu

”Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty”, pätee hyvin ohjaamisessa. Erityisesti lapsia ohjattaessa hyvä suunnitelma auttaa pitämään ohjaustunnin kasassa ja välttämään kaaosta. Kuitenkaan tehtyyn suunnitelmaan ei kannata liikaa kangistua. Asiat eivät aina etene niin kuin on ajatellut, joten suunnitelmaa tulee voida muuttaa lennosta.

Lasten ja nuorten tunnit tulisi suunnitella siten, että odottelua ja tyhjiä hetkiä tulisi mahdollisimman vähän. Lasten ja nuorten tunnit ovat usein lyhyitä (45-60 minuuttia), joten tyhjät hetket ja odottelu syövät turhaan tehokasta harjoittelu-aikaa. Odottelu myös heikentää lasten keskittymistä heidän suunnatessaan sen kiinnostavimpiin asioihin. Ohjaustuntia suunniteltaessa on hyvä ottaa suunnitelmaan muutama ylimääräinen harjoitus/tehtävä tekemisen jatkuvuuden takaamiseksi.

Nuoret pystyvät tekemään ilman keskittymisen heikentymistä paremmin itseään toistavia harjoitteita, kuten esimerkiksi lajitekniikoiden harjoittelua. Lapsilla harjoitteiden vaihtelu ja monipuolisuus tulisi olla huomattavasti suurempaa keskittymisen ja mielenkiinnon säilymistä varmistamiseksi. Mikäli ohjaaja huomaa lapsilla tai nuorilla keskittymisen ja mielenkiinnon häviävän kyseisestä harjoitteesta, on hyvä aika vaihtaa harjoitetta lopputunnin sujuvan kulun takaamiseksi.

Ohjauksen suunnittelun kulmakivet:

- 1. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty.**
- 2. Jätä suunnitelmaan liikkumavaraa.**
- 3. Suunnittele monipuolinen ja vaihteleva tunti.**



2.1 Rakenne

Ohjattavan tunnin rakenne on hyvä pitää pääosin samanlaisena jokaisella kerralla. Toistuva rakenne selkeyttää ohjaamista ja tekee ohjaustunnista johdonmukaisen. Ohjaustunnin rakenne on samanlainen nassikkapainissa ja BJJ-junnuryhmässä. Eroavaisuudet ilmenevät rakenteen osioiden sisällöissä ja kestossa.

Hyvä tuntirakenne sisältää seuraavat osiot:

- **Aloitus**
- **Alkulämmittely**
- **Harjoitusosa**
- **Kamppailu**
- **Lopetus**

Aloitus voidaan toteuttaa nassikkapainissa rinkinä ja junnuryhmässä rivinä. Yhteisessä aloituksessa ohjattavat ja ohjaaja pääsevät jakamaan toisilleen vinkkejä ohjaustunnin ilmapiiriin kehittämiseen. Aloituksessa on myös hyvä tilaisuus kysyä ohjattavien kuulumisia, jolloin ohjattavat pääsevät ilmaisemaan omia tunteitaan ja tätä kautta harjoittelemaan omien tunteiden ja ajatusten ilmaisemista sekä käsittelyä.

Alkulämmittelyn tarkoituksena on valmistella keho ja virittää mieli tuleviin harjoituksiin. Nassikkapainissa alkulämmittelyksi toimii vauhdikas ja tarpeeksi pitkään kestävä liikkuminen, jolloin lapsilla on lämmin ja he hieman hengästyvät. Alkulämmittely toimii myös ylimääräisen energian purkuna. Junnuryhmälle alkulämmittelyt voivat olla enemmän lajinomaiset, jonka avulla opetetaan oikeaoppisen alkulämmittelyn merkitys.

Harjoitusosa eroaa eniten nassikkapainin ja junnuryhmän välillä. Nassikkapainissa harjoitusosa sisältää enemmänkin yleistaitoja kehittäviä harjoitteita ja ohjattavien osaamistason mukaan hieman lajiteknilisiä perusteita. Junnuryhmässä harjoitusosa sisältää puhtaasti lajiteknilisiä harjoitteita.

Kamppailuosiossa nassikkapainissa pelataan erilaisia kamppailuleikkejä, joissa ohjattavat pääsevät leikkimielisesti ottamaan mittaa toisistaan. Kamppailuleikeissä on hyvä muistaa yksinkertaisuus, sillä liian monimutkaiset kamppailuleikit ovat hankalia toteuttaa. Junnuryhmässä kamppailuosiossa päästään kokeilemaan harjoitusosan lajitekniikoita käytännön tilanteissa erilaisten drillien ja sparrin avulla.

Lopetuksessa tavoitteena on rauhoittua ja päättää harjoitukset samassa ringissä/rivissä, kuin harjoitukset on aloitettu. Lopetukseen voidaan sisältää jäähdyttelyä junnuryhmällä esimerkiksi



venyttelyn muodossa. Loppuringissä tai -rivissä on hyvä käydä päivän harjoitukset läpi ja kerrata mitä tehtiin. Samalla ohjaaja voi kysyä palautetta harjoituksista sekä antaa ohjattaville palautetta. Lopetuksessa voidaan myös asettaa tavoitteet seuraaviin harjoituksiin. Aloitus ja lopetus on hyvä toteuttaa aina samalla tavalla. Tämä osoittaa ohjattaville selkeästi, milloin harjoitukset alkavat ja loppuvat.

| | Nassikkapaini | Junnuryhmä |
|-----------------------|---|--|
| Aloitus | Alkurinki: <ul style="list-style-type: none"> - Kaikki näkevät toisensa →tutustuminen muihin ryhmässä - Rauhoittuminen | Alkurivi: <ul style="list-style-type: none"> - Lajinomainen aloitus - Rauhoittuminen - Tunnin sisällön läpikäynti |
| Alkulämmittely | Vauhdikasta ja tarpeeksi pitkäkestoista liikkumista <ul style="list-style-type: none"> - Esimerkiksi hippaleikit <p>Tavoitteena, että lapsille tulee lämmin ja hengästyvät</p> | Osa 1: nivelten pyöritteleminen ja lihasten lämpötilan nostaminen <ul style="list-style-type: none"> - Nivelten pyöritteleminen rivissä paikallaan tai juosten ringissä - Lihasten lämpötilan nostaminen esimerkiksi erilaisilla peleillä <p>Osa 2: yleistaitoja ja lajitekniillisiä taitoja tukevia harjoitteita</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esimerkiksi eläinliikkeet ja lajitekniilliset perusteet (ukemit, katkarapu jne.) |
| Harjoitusosa | Painottuu vahvasti yleistaitoihin. Ryhmän osaamistason mukaan voidaan ottaa lajitekniillisiä perusteita. <ul style="list-style-type: none"> - Muista toiminnan monipuolisuus ja vaihtelevuus - Esimerkiksi eläinliikkeitä, kuperkeikkoja, esineen heittämistä jne. | Harjoitellaan lajitekniikoita kausi-/opetussuunnitelman mukaisesti. <ul style="list-style-type: none"> - 1-2 lajitekniikkaa sopiva määrä yhdessä harjoituksessa. <p>Nuoret pystyvät tekemään toistavaa harjoittelua.</p> |
| Kamppailu | Erilaisia leikkimielisiä kamppailuleikkejä. <ul style="list-style-type: none"> - Esimerkiksi polvipaini, peppupaini <p>Yhdessä harjoituksessa useampaa kamppailuleikkiä mielenkiinnon ylläpitämiseksi.</p> <p>Parin vaihtaminen auttaa totuttamaan lapsia toisiin lapsiin.</p> | Harjoiteltujen lajitekniikoiden soveltamista erilaisissa drilleissä ja sparrissa. <p>Parin vaihtaminen auttaa ohjattavien tutustumista keskenään ja parantaa lajissa kehittymistä.</p> |
| Lopetus | Sisältää rauhoittumisen. Loppuringissä keskustellaan harjoituksista ja sen herättämistä tunteista. | Sisältää jäähdyttelyn/venyttelyn ja palautteen. Loppurivissä rauhoittuminen ja harjoitusten päättäminen. |



2.2 Harjoitteiden monipuolisuus ja eriyttäminen

Suunnitellessa ohjaustuntia, on ohjaajan hyvä ottaa huomioon ohjattavien erilaiset osaamistasot ja lähtökohdat. Monipuolisilla harjoitteilla ja myönteisillä kokemuksilla liikunnasta kannustetaan lapsia myös liikkumaan tulevaisuudessa. Tarjoamalla monipuolisesti erilaisia harjoitteita ja versioita harjoitteista, voidaan taata jokaisen ohjattavan oppiminen ja kehittyminen osaamistasosta huolimatta.

Eriyttäminen on keino ottaa huomioon ohjattavien yksilöllisyys ohjaustilanteessa. Eriyttäminen voi kohdistua esimerkiksi harjoitteen sisältöön, ohjattavien ryhmittelyyn, ohjausmenetelmiin tai harjoitustapoihin. Eriyttämällä tuetaan jokaisen ohjattavan yksilöllistä kehittymistä ja oppimista. Parhaimmillaan eriyttäminen on huomaamatonta, kuten antamalla ohjattavien itse valita tehtäväpisteensä monesta vaihtoehdosta. Oleellinen osa eriyttämistä on ohjattavien tuntemus. Ohjaajan tunniessa ohjattavansa ja heidän kykynsä sekä taitonsa, on harjoitteiden kohdentaminen helpompaa.

Harjoitteen sisältöön vaikuttava eriyttäminen: Leikki tai harjoite, jossa ohjattava pystyy itse säätelemään fyysisen aktiivisuutensa määrää. Paljon aktiivisuutta tarvitseva yksilö pystyy säilyttämään keskittymisensä ja lepotaukoja tarvitseva pystyy jaksottamaan tekemisensä toimintakykynsä mukaan.

Ohjattavien ryhmittelyyn kohdistuva eriyttäminen: Saman osaamistason ohjattavat laitetaan samaan ryhmään. Edistyneemmille tarjotaan vaativampia harjoitteita ja vähemmän osaaville helpompia. Ohjattavat eivät koe olevansa huonompia tai parempia, kun he saavat tehdä harjoitteita yhtä osaavassa ryhmässä.

Ohjausmenetelmiin kohdistuva eriyttäminen: Ohjattavan, jolla on vaikeuksia hahmottaa tila ja oma kehonsa, oppimista voidaan helpottaa esimerkiksi polvipainissa rajaamalla maalarinteipillä lattiasta alue, jonka sisällä täytyy pysyä.

Harjoitustapoihin kohdistuva eriyttäminen: Etuperin kuperkeikan tekeminen pieneltä korokkeelta, mikäli tasaisella maalla osoittautuu haastavaksi.



Harjoitteiden ja eriyttämisen muistisäännöt:

1. **Monipuolisuus**
2. **”Jokaiselle jotakin.”** Tue jokaisen ohjattavan kehittymistä ja oppimista yksilöllisyyteen vastaavilla harjoitteilla.
3. **Eriyttäminen.** Varmistetaan oppiminen ja onnistumisen kokemukset eriyttämällä harjoitteita osaamistasojen mukaisesti.
4. **Opi tuntemaan ohjattaviesi taidot, kyvyt ja mielenkiinnon kohteet.**



3. Ohjauksen toteutus

Ohjaustunnin suunnittelun jälkeen on aika laittaa suunnitelma käytäntöön. Hyvin suunniteltu harjoitus on helpompi toteuttaa ja yllättävät tilanteet eivät häiritse ohjauksen toteutusta. Ennen varsinaisen ohjauksen alkamista, on hyvä käydä suunnitelma vielä läpi paikan päällä salilla, jotta varmistutaan tarpeellisten ohjaustilojen ja -välineiden riittävydestä sekä turvallisuudesta. Tässä kappaleessa käsitellään ohjaustunnin aikana esiintyviä tekijöitä, jotka oikein tehtynä tukevat ohjattavien kehitystä ja oppimista sekä motivoivat jatkamaan harrastuksen parissa pidempään.

3.1 Ohjausympäristön huomioiminen ja hyödyntäminen

Ohjaaja on pääosin vastuussa ohjaustilanteen ja -ympäristön turvallisuudesta. Turvallisen ja innostavan harjoitusympäristön luomista tuetaan ohjausympäristön organisoinnilla ja järjestyksen ylläpitämisellä. Ennen ohjaustuntia ohjaajan on hyvä tarkistaa, että ohjausympäristö on turvallinen ilman selviä turvallisuusriskejä.

Mikäli ohjaustilassa on välineitä tai esineitä, joihin ohjaaja ei halua ohjattavien koskea, tulisi ne poistaa näkyvistä. Mikäli tämä ei ole mahdollista, tulee ohjaajan parhaimpien kykyjensä mukaan rakentaa ohjauksessa tilanteita, joissa ohjattavat kiinnittävät huomionsa ja keskittymisensä oikeisiin ja haluttuihin asioihin. Huomion kiinnittämistä toivottuihin asioihin voidaan tukea laatimalla yhdessä ohjattavien kanssa yhteiset pelisäännöt esineistä sekä välineistä, joihin saa ja ei saa koskea. Yhdessä laaditut säännöt ja sanktiot tuntuvat ohjattavista reiluilta ja niitä noudatetaan todennäköisemmin.

Keskittymistä häiritsevien tekijöiden vähentäminen salista tukee lasten keskittymistä. Esimerkiksi vanhempien läsnäolo voi olla merkittävä häiriötekijä. Vanhempia on hyvä pyytää poistumaan salista ohjaustunnin ajaksi, jolloin lasten keskittyminen helpottuu ja ohjaaja on ainoa aikuinen tilassa, joka ohjeistaa ja ohjaa. Häiriötekijöiden vaikutusta voidaan vähentää myös tilankäytöllä. Harjoitteiden tekeminen tulee toteuttaa siten, että välittömässä läheisyydessä ei ole keskittymistä häiritseviä tekijöitä. Harjoitusalueen konkreettinen rajaaminen yhdessä sovitulla merkeillä lisää lasten keskittymistä.



1. Varmista ohjausympäristön turvallisuus
2. Yhteiset pelisäännöt liittyen saliin ohjausympäristönä
3. Vähennä häiriötekijöitä salissa
4. Mieti, missä toteutat tunnin harjoitteet.

3.2 Vuorovaikutus

Vuorovaikutus on aina läsnä ja iso osa ohjausta. Ohjaajan tulee muistaa, että vuorovaikutus on muutakin, kuin kommunikointia keskustelemalla. Suurin osa viestinnästämme on sanatonta viestintää, eli viestimme esimerkiksi ilmeillä, kehon asennoilla ja eleillä. Sanattoman ja sanallisen viestinnän tulisi olla yhtenäisiä ristiriitojen ja väärinymmärryksien välttämiseksi. Vuorovaikutus ohjaustilanteissa tulisi olla avointa ja selkeää.

Minä-kielen käyttäminen selkeyttää vuorovaikutusta ohjattavien kanssa ja se herättää usein toisissa hyväksyntää, arvostusta ja yhteistyöhalukkuutta. Minä-kieltä käytettäessä ilmaistaan selkeästi omia ajatuksiaan, tunteitaan ja aikomuksiaan. Vuorovaikutusta elävöitetään sekä estetään väärin päätelmien tekemistä minä-kielillä.

Omien tunteiden ja ajatusten viestimisen lisäksi vuorovaikutuksessa merkittävä tekijä on kuuntelemisen taito. Lapsia ja nuoria ohjattaessa ohjaajan tulisi harjoittaa passiivisen kuuntelemisen sijaan aktiivista kuuntelemista. Aktiivisessa kuuntelemisessa kuuntelija osoittaa selvästi keskittyvänsä ja kuuntelevansa puhujan asiaa. Kuuntelemista voidaan tehostaa katsomalla puhujaa silmiin, käyttämällä välisanoja, nyökkäillen ja heijastamalla puhujan viesti kokonaisuudessaan tai ydinkohdiltaan takaisin. Aktiivinen kuunteleminen saa ohjattavat kokemaan tulevansa kuulluiksi ja tätä kautta heidän luottamuksensa ohjaajaa kohtaan kasvaa.



3.3 Motivointi

Ilman motivaatiota ja innostusta on vaikeaa jatkaa harrastuksen parissa sekä ylipäänsä kehittyä lajissa. Ohjaajalla on merkittävä rooli lasten ja nuorten motivaation tukemisessa ja kehittämisessä. Positiiviset kokemukset harjoituksissa ruokkivat motivaatiota liikuntaa kohtaan. Motivaatio vaikuttaa ohjattavilla siihen, miten kovasti he yrittävät, toimintaan sitoutumiseen, omaan taitotasoon sopivien sekä haastavien tehtävien valitsemiseen ja tietenkin suoritusten laatuun.

Motivaatio voidaan karkeasti jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisen motivaation herättäminen ohjattavissa on tavoite, joka takaa harrastuksen jatkumisen sekä mielenkiinnon liikuntaa kohtaan tulevaisuudessa. Sisäisessä motivaatiossa osallistutaan harrastukseen sen itsensä takia ja tekemisestä nauttimisen ansiosta.

Ohjaaja voi tukea ohjattavien sisäistä motivaatiota vaikuttamalla ohjattavien autonomian, koetun pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen.

- **Autonomian tunne:** Tunne kyvystä kontrolloida omaa toimintaansa.
- **Koetun pätevyyden tunne:** Ohjattavan usko omien kykyjensä riittävyyteen.
- **Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne:** Ohjattavan tunne kuulumisesta harjoitteluryhmäänsä.

Ohjaaja voi tukea ohjattavien autonomian tunnetta antamalla heidän esimerkiksi valita itselleen sopivia harjoitteita tai pelejä sekä osallistuttamalla heitä harjoitusten järjestelyyn ja ohjaamiseen. Koetun pätevyyden tunnetta voidaan tukea tarjoamalla jokaiselle ohjattavalle heidän osaamistasolleen sopivia harjoitteita ja täten tarjota heille onnistumisen kokemuksia. Myös yksilöllisellä palautteella tuetaan koettua pätevyyttä. Ohjattavien tasa-arvoinen kohtelu ohjaajan toimesta tukee sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Myös ohjattavien kannustaminen kohtelemaan toisiaan tasa-arvoisesti ja reilusti tukee yhteenkuuluvuutta.



3.4 Näytöt, ohjeistus & palaute

Ohjaustunnilla ohjaaja voi ohjeistaa puhumisen lisäksi visuaalisilla ohjeilla ja näytöillä. Visuaalisia ohjeita voivat olla esimerkiksi piirretyt kuvakortit erilaisista liikkeistä tai askelmerkkien ”piirtäminen” erilaisilla välineillä. Lasten ja nuorten ohjeistamisessa tulee muistaa pitää ohjeet lyhyinä ja ytimekkäinä välttämällä pitkiä selitysaikoja. Kaikkia ohjeita ei tarvitse aina antaa samalla kerralla, vaan ohjaaja voi antaa aluksi vain perusohjeet esimerkiksi jonkin tekniikan suorittamisesta. Ohjattavien yrittäessä tekniikkaa annetuilla ohjeilla, ohjaaja voi antaa tarkentavia ohjeita. Tällä tavalla ohjaaja tarjoaa ohjattaville oivaltavan oppimisen tilaisuuden.

Näytöillä tarkoitetaan ohjaajan tai ohjattavien esimerkkisuoritusta jostain tekniikasta tai harjoitteesta. Näytöt ovat hyvä tapa osallistuttaa ohjattavia ohjaamiseen, antamalla heidän näyttää esimerkkisuoritteita. Ohjattavien näyttämät esimerkkisuoritteet kasvattavat heidän itseluottamustaan ja motivoivat harjoittelemaan lisää.

Ohjeita antaessa ja esimerkkisuoritteita näyttäessä tulee huomioida ohjaajan sijoittuminen ohjattaviin nähden. Ohjattavien tulisi kaikkien nähdä tai kuulla yhtä hyvin, eli ohjaajan tulee välttää ohjattavien olemista hänen takanaan. Selkeästi puhuttu ja sopivalla äänenvoimakkuudella annettu ohjeistus kuuluu kaikille ja kaikki saavat samat ohjeet yhdellä kerralla. Ohjaaja voi myös osallistaa kokeneempia harrastajia ohjeistamaan ja auttamaan uusia harrastajia. Tämä vahvistaa samalla ryhmäytymistä ja toisiin tutustumista, mutta samalla se kehittää kokeneempien osaamista.

Oikeanlaisella palautteella ohjaaja pystyy edistämään ohjattavien taitoja ja oppimista sekä motivoimaan heitä. Toiminnan tuloksen sijaan palautetta tulisi antaa itse toiminnasta, tekemisestä tai tekemättä jättämisestä. Tämänkaltaisen palaute on kehittymisen ja oppimisen kannalta huomattavasti parempaa, sillä toiminnan lopputuloksen toteaminen palautteena on turhaa, sillä usein ohjattava tiedostaa sen jo itse. Ohjaajan antama palaute voi olla:

- **Arvottavaa:** Esimerkiksi osoitetaan, onko käyttäytyminen ollut hyvää vai huonoa.
- **Korjaavaa:** Voidaan antaa informaatiota esimerkiksi suorituksesta, joka ei onnistu.
- **Neutraalia:** Ei arvoteta eikä yritetä korjata suoritusta tai käyttäytymistä.
- **Tulkinnanvaraista:** Palaute ei arvota, korjaa tai tuota informaatiota, vaan se on hyvin ympäripyöreää ja epämääräistä.

Ohjaajan tulee antaa monipuolisesti erilaista palautetta ohjattaville ja pyrkiä antamaan mahdollisimman paljon yksilöllistä palautetta. Liian toistuvalla palautteen tyylillä voi olla huonoja vaikutuksia ohjattavien kehittymiseen ja oppimiseen. Liiallinen arvottava palaute



saattaa tehdä ohjattavasta riippuvaisen palautetta kohtaan, sillä arvottava palaute sisältää usein suuren emotionaalisen lautauksen, jonka kautta ohjattava voi kokea saavansa huomiota ja hyväksyntää. Liiallisen korjaavan palautteen haittapuolena taas on toiminnan muuttuminen virheiden etsimiseksi. Jatkuva neutraali palaute voi alkaa tuntumaan ohjattavasta turhauttavalta, sillä se ei tuota informaatiota ohjattavalle esimerkiksi toiminnasta tai käyttäytymisestä. Tulkinnanvaraisen palautteen kompastuskivenä on sen epämääräisyys ja ympäröivä epäselvyys. Palaute saatetaan ymmärtää väärin, sillä jokainen ohjattava tulkitsee sen eri tavalla.

Näyttöjen, ohjeistuksen & palautteen muistilista:

- 1. Pidä ohjeet selkeinä, lyhyinä ja yksiselitteisinä.**
- 2. Kaikki ohjeita ei ole pakko antaa kerralla.**
- 3. Osallistuta ohjattavia esimerkkisuoritteiden näyttämässä.**
- 4. Mieti sijoittumisesi ohjattaviin nähden ohjeistaessa ja näyttäessä esimerkkejä.**
- 5. Anna yksilöllistä ja monipuolista palautetta toiminnasta**

3.5 Ongelmatilanteet ja niiden ratkaiseminen

Ohjaustilanteissa tulee aina välillä vastaan ongelmatilanteita. Ongelmatilanteiden syntyä voidaan kuitenkin ennaltaehkäistä ja vähentää myönteisellä ilmapiirillä, avoimella ja selkeällä vuorovaikutuksella sekä ohjattavien rakentavalla kohtaamisella. Yhteiset pelisäännöt harjoituksissa myös vähentävät ongelmatilanteiden syntymistä.

Ongelmatilanteen syntyessä sen ratkaiseminen rakentavasti vaatii ohjaajalta taitoa ja kykyä käyttää vuorovaikutustaitojaan. Ongelmatilanne voidaan ratkaista esimerkiksi muuttamalla koko ohjausympäristön toimintaa sen sijaan, että nostetaan esille pelkästään ei-toivottu toiminta ja rangaistaan siitä.

Ohjaaja voi ongelmatilanteessa etsiä ja ottaa uuden näkökulman ongelmakäyttämiseen. Esimerkkinä tilanne, jossa ohjattava häiritsee ohjaustuntia osallistumatta itse toimintaan mukaan. Tässä tilanteessa ohjaaja voi tulkita ohjattavan käytöstä siten, että tämä on tiedostetun häiriköinnin sijaan pitkästynyt. Nuhtelun ja rangaistuksen sijaan ohjaaja voi ottaa



ohjattavan apuohjaajaksi, eli ohjattava pystyy osallistumaan toimintaan mukaan ja samalla häiriökäyttäytyminen vähenee.

Ongelmatilanteiden rakentava ratkaiseminen vaatii kokemusta ja ohjattavien tuntemusta. Aina ohjaajalla ei ole mahdollisuutta ratkaista tilannetta rakentavasti, vaan silloin voidaan yhteisten pelisääntöjen mukaan antaa ohjattavalle sanktiota. Tämä voi olla esimerkiksi ensimmäisellä kerralla varoitus ja ongelmakäyttäytymisen jatkuessa ohjattavan asettaminen jäähyllä sivuun seuraamaan. Tämänkaltaisessa ratkaisussa on kuitenkin tärkeää, että ohjattava tiedostaa miksi on saanut varoituksen ja joutunut jäähyllä.

OHJAAJAN MUISTILISTA

- 1. Ole ohjaajana rohkeasti oma itsesi**
- 2. Välitä ohjattavistasi: Tutustu ja opi tuntemaan heidät**
- 3. Kohtele ohjattavia tasa-arvoisesti**
- 4. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty**
- 5. Tarjoa jokaiselle onnistumisen kokemuksia**
- 6. Tue jokaisen oppimista ja kehittymistä osaamistasoille sopivilla harjoitteilla**
- 7. Vuorovaikuta avoimesti ja selkeästi**
- 8. Kuuntele aktiivisesti**
- 9. Anna palautetta yksilöllisesti ja yleisesti**
- 10. Laadi ohjattavien kanssa yhteiset pelisäännöt harjoitukseen**

Lähteet

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

Honkanen, S. 2012. Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura ry. s.105-116. Tammerprint Oy. Tampere.

Huovinen, T. & Rintala, P. 2017. Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s.410-421. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2015a. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.109-120. VK Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T. 2015b. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.125-142. VK Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T. & Mononen, K. 2017. Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s.320-332. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Kaski, S. & Kuusela, M. 2012. Vuorovaikutustaidot. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura ry. s.117-125. Tammerprint Oy. Tampere.

Rantalainen, M. & Kaski, S. 2017. Organisointi ja järjestyksen ylläpito liikuntatunneilla. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 333-350. PS-Kustannus. Jyväskylä.

