

Osaamistavoitteet ja Ohjaajan opas kamppailulajien aikuisharrastajien ohjaajan polulle

Katri Forssell



Tekijä(t) Katri Forssell	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Osaamistavoitteet ja Ohjaajan opas kamppailulajien aikuisharrastajien ohjaajan polulle	Sivu- ja liitesivumäärä 39 + 72
<p>Tämän opinnäytetyön tavoite oli kaksiosainen. Ensimmäinen tavoite oli luoda osaamistavoitteet Kamppailulajien yhteisen Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen (VOK) 2-tasolle aikuisten ohjaamiseen suuntautuvalla polulla. Toinen tavoite oli luoda Kamppailulajien uuteen Aikuisharrastajien ohjaajien 2-tason koulutukseen työkaluksi koulutusmateriaali eli Ohjaajan opas, joka tukee osaamistavoitteiden saavuttamista.</p> <p>Toimeksiantajina tässä opinnäytetyössä olivat Suomen Judoliitto, Suomen Taekwondo-liitto, Suomen Karateliitto, Suomen Nyrkkeilyliitto, Suomen Taido (Suomen Karateliitto) ja ITF Taekwon-Do. Tarve tälle opinnäytetyölle syntyi keväällä 2019 kamppailulajiliittojen koulutusvastaavien kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta. Tarve parantaa aikuisharrastajien ohjaajien osaamista oli tunnistettu kaikissa tämän opinnäytetyön toimeksiantajina olevissa lajiliitoissa.</p> <p>Osaamistavoitteita työstettiin kasvotusten ja sähköpostilla toimeksiantajaliittojen koulutusvastaavien kesken keväällä 2019 ja ne valmistuivat syksyllä 2019. Ohjaajan opasta olivat työstämässä syksyllä 2019 ja keväällä 2020 uuden koulutuksen järjestäjät, Judoliiton ja Taekwondoliiton koulutuspäälliköt. He antoivat muutos- ja lisäysehdotuksia kasvotusten ja sähköpostilla sitä mukaa kun oppaaseen valmistui osioita. Ohjaajan opas valmistui ennen pilottikoulutuksen alkua kesäkuussa 2020.</p> <p>Ennen tätä opinnäytetyötä kamppailulajiliitoilla ei ollut olemassa 2-tasolle osaamistavoitteita, joissa näkökulmana olisi aikuisliikunta ja kamppailulajit. Osaamistavoitteiden avulla kamppailulajiliitot pystyvät järjestämään VOK 2-tason aikuisharrastajan ohjaajakoulutuksen opiskelijalähtöisesti ja tasalaatuisesti. Ne myös tuovat näkyväksi millaista osaamista 2-tason suorittaneen ohjaajan halutaan omaavan. Koulutusmateriaalina oleva Ohjaajan opas tukee koulutuksen osallistujia osaamistavoitteiden saavuttamisessa ja koulutuksen jälkeen käytännön ohjaustyössä. Sen toimii myös apuna koulutuksen järjestämisessä.</p> <p>Opinnäytetyö testattiin vuonna 2020 järjestettävässä pilottikoulutuksessa ja siitä saatujen kokemusten ja palautteiden perusteella tullaan osaamistavoitteisiin ja oppaaseen tekemään muutoksia. Oppaan jatkokehityskohteiksi on tunnistettu Harjoittelun ohjelmointi -osion laajentaminen ja Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen -osion supistaminen sekä muokkaaminen kamppailulajien harjoitteluun paremmin soveltuvaksi. Oppaan visuaalista ilmettä olisi myös hyvä parantaa.</p>	
Asiasanat osaamistavoitteet, ohjaajakoulutus, aikuisliikunta, harrasteliikunta, kamppailulajit, opas	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Valmennusosaamisen malli osaamisen kehittämisen pohjana	3
2.1 VOK-tasot ja -perusteet.....	5
2.2 Kamppailulajien yhteiset koulutukset.....	9
3 Aikuisliikunnan laatutekijät urheiluseurassa.....	12
4 Osaamistavoitteet oppimisen tukena.....	16
5 Projektin tausta ja tavoite	20
6 Työn vaiheet	23
7 Projektin tuotos	26
8 Pohdinta.....	29
9 Lähdeluettelo	35
Liite 1. Kamppailulajien aikuisharrastajan VOK 2-tason ohjaajakoulutus, Ohjaajan opas 37	
Liite 2. Kamppailulajien Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen 2-tason osaamistavoitteet, suuntautumisena aikuisharrastajien ohjaaminen	38
Liite 3: Palautekysely Kamppailulajien aikuisharrastajan ohjaajanoppaasta koulutuksen osallistujille	39

1 Johdanto

Urheiluseurojen toiminta on perinteisesti suunnattu lapsille ja nuorille, mutta ohjatun liikunnan tarjoamisessa aikuisväestölle on paljon käyttämätöntä potentiaalia. Aikuisten osuus väestöstä kasvaa, he harrastavat liikuntaa yhä enemmän ja he toimivat tärkeissä tehtävissä vapaaehtoisina urheiluseuroissa. Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018-tutkimuksen mukaan 82,3 prosenttia aikuisista harrastaa liikuntaa ja heistä liikunta- ja urheiluseuroissa liikkuu 13,3 prosenttia. Noin 40 prosenttia aikuisväestöstä harkitsee uuden harrastuksen aloittamista. Aikuisten panos seuratoiminnalle on suuri, sillä 12,1 prosenttia on mukana liikunta- ja urheiluseurojen vapaaehtoistyössä ja kun mukaan ottaa kaiken liikunnan parissa tehtävän vapaaehtoistyön, nousee määrä 20,5 prosenttiin. (KIHU 2019, 9, 21 & 29.)

Tietoisuus liikunnan terveysvaikutuksista on lisääntynyt ja seurojen rooli liikuntapalveluiden tarjoajana aikuisille kasvanut. On tärkeää, että urheiluseurat pystyvät tarjoamaan liikumisen ja muun seuratoiminnan jatkumon lapsesta nuoreksi, aikuiseksi ja ikäihmiseksi. Myös aikuiset, jotka eivät ole aikaisemmin liikkuneet urheiluseurassa, voivat löytää urheiluseuroista mielekkään paikan liikkua itselleen sopivalla tavalla mukavassa yhteisössä. Yksilön hyvinvoinnin lisäksi aikuisten liikkumisen edistäminen on tärkeää myös aikuisväestön työ- ja toimintakyvyn sekä kansantalouden näkökulmista. (Kauravaara 2018, 5.)

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajina olevista kuudesta kamppailulajiliitosta viidellä on lajia harrastavien aikuisten määrä pieni, arviolta 25–35 prosenttia kaikista harrastajista. Nyrkkeilyllä arvioidaan olevan suosituksen kuntonyrkkeilyn takia aikuisharrastajia kamppailulajeista eniten, 40 prosenttia. Vaikka suurin osa kamppailulajia harrastavista ovat lapsia ja nuoria, voi aikuinen löytää kamppailulajien valikoimasta itselleen erinomaisen, monipuolisen ja haastavan liikuntamuodon. Kun harjoittelu tapahtuu ammattitaitoisen ohjaajan opastuksella ja jokaisen omista lähtökohdista, on harjoittelu turvallista ja mielekästä. (Tuomi 5.9.2020) Harrasteliikunnalla tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan liikunnan harjoittamista fyysisen ja psyykkisen terveyden edistämiseksi ilman kilpailullisia tavoitteita ja niihin liittyvää systemaattista harjoittelua. Harrastaminen ei kuitenkaan poissulje kilpailamista, vaan useista kamppailulajeista löytyy omat kilpailut ja sarjat myös ei-ammattimaisesti harjoitteleville aikuisille. Tavoitteellinen kilpaurheilu sisältää kuitenkin paljon sellaisia erityispiirteitä, joita ei tässä opinnäytetyössä käsitellä. Tässä opinnäytetyössä aikuisliikunnalla tarkoitetaan yli 18-vuotiaille kohdennettua liikuntaa, mutta näkökulmana on pyritty mahdollisuuksien mukaan pitämään erityisesti 30–60-vuotiaat.

Kun tässä opinnäytetyössä puhutaan VOK-koulutuksista ja VOK-tasoista, tarkoitetaan niillä valtakunnallista Valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmää ja siihen liittyviä tasokoulutuksia. Kamppailulajiliitot ovat järjestäneet yhdessä erilaisilla kokoonpanoilla järjestelmän 1–3-tasojen mukaisia koulutuksia jo yli 15 vuoden ajan. Koulutukset tarjoavat kamppailijalle mahdollisuuden kehittyä lajissaan, ymmärtää omaa ja muita kamppailulajeja syvällisemmin sekä kehittyä taitavaksi ohjaajaksi. Kamppailulajien koulutusjärjestelmät on monesti kytketty osittain lajien omiin vyöarvojärjestelmiin. (Tuomi 5.9.2020) Lajien yhteisiä koulutuksia on toteutettu kilpailijoiden valmentajille sekä lasten ja nuorten ohjaajille. Vuonna 2019 kuusi kamppailulajiliittoa päätti luoda uuden koulutuskokonaisuuden aikuisharrastajien ohjaajille. Tätä varten tarvittiin osaamistavoitteet ja koulutusmateriaali, Ohjaajan opas, jotka syntyivät tämän opinnäytetyön tuotoksena. Tuotos testattiin vuonna 2020 pilottikoulutuksessa, jonka päävastuullisina järjestäjinä toimivat Suomen Judoliitto ja Suomen Taekwondoliitto. Kamppailulajiliittojen koulutusvastaavat ovat toimineet asiantuntijoina tässä opinnäytetyössä.

2 Valmennusosaamisen malli osaamisen kehittämisen pohjana

Suomalaisen valmennusosaamisen malli kuvaa nykyaikaista ja kokonaisvaltaista ajattelua valmentajan osaamisesta. Malli julkaistiin vuonna 2012 Valmennusosaamisen käsikirjassa ja seuraavassa käsikirjassa (2013) sitä laajennettiin urheilijan polulla. Valmennusosaamisen mallin tarkoituksena on linjata suomalaista urheiluvalmennusta ja määritellä, mitä tarkoittaa kokonaisvaltainen valmennus. Se auttaa eri tahojen kuten lajiliittojen koulutusten suunnittelussa ja helpottaa valmentajan osaamisen arvioimista. Valmennusosaamisen malli koostuu kolmesta osasta, jotka ovat valmentajan toimintaympäristö, asioista, joihin valmentaja voi urheilijassa vaikuttaa sekä valmentajan omista osaamistarpeista. (Hämäläinen 2016, 7.)

Toimintaympäristö, jossa valmentaja toimii, määrittää vahvasti osaamistarpeita. Toimintaympäristöön (kuva 1) liittyviä asioita ovat esimerkiksi urheilijan ikä, taso, jolla hän urheilee, sukupuoli, harjoitteluryhmän koko ja harjoitusryhmän tasoerot. Valmentaja itse on myös yksi muuttuja toimintaympäristössään, sillä hänen ikänsä, sukupuolensa, oma urheilustaustansa ja kokemus valmentajana luovat hänelle itselleen osaamistarpeita. (Hämäläinen ym. 2015, 22.)



Kuva 1. Valmentajan toimintaympäristön muuttujat (Hämäläinen 2016, 8)

Valmennusosaamisen mallissa urheilijan osaaminen on jaettu neljään osaan (kuva 2): ihmisenä kasvu, urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen, kuulumisen tunne sekä itsensä kehittämisen taidot. Valmentaja vaikuttaa tietoisesti ja tiedostamatta kaikkiin näihin kaikissa urheilijapolun vaiheissa. Nämä neljä osaa muodostavat kokonaisuuden ja mikäli jostain niistä ei kehitetä, on sillä vaikutusta urheilijan polulla. (Hämäläinen ym. 2015, 23.)

Ihmisenä kasvu	Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen	Kuulumisen tunne	Itsensä kehittämisen taidot
<ul style="list-style-type: none"> • Arvot ja asenteet • Vastuullisuus • Empaattisuus • Itsearvostus • Ihmissuhdetaidot 	<p>Urheilijan elämäntapa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Urheilullinen elämäntapa • Fyysinen kunto ja suorituskky • Harjoittelu • Lepo, palautuminen ja ravinto • Motivaatio • Itseluottamus • Innostus <p>Lajiosaaminen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekninen, taktinen ja välineosaaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lajirakkaus • Sitoutuminen • Yhteisöllisyys 	<ul style="list-style-type: none"> • Tavoitteen asettelu • Itsearviointitaidot • Oppimaan oppimisen taidot • Verkostoitumistaidot • Tiedon hankinta- ja arviointitaidot • Ajattelun taidot

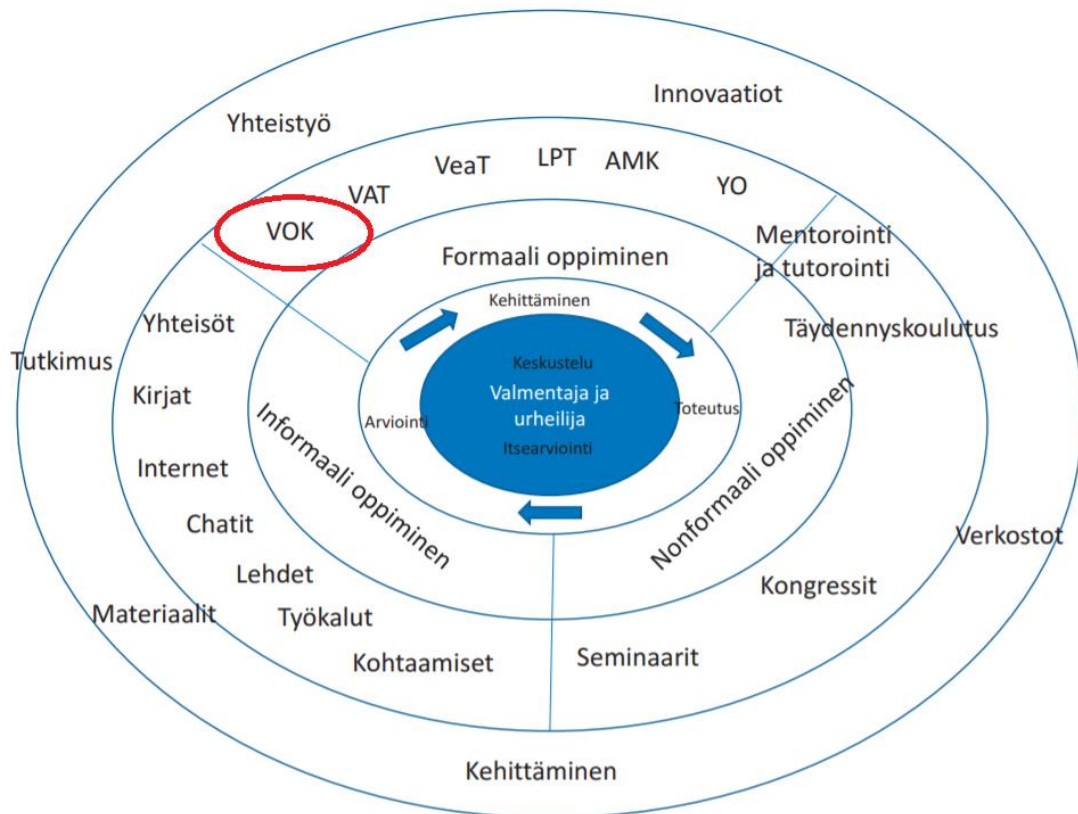
Kuva 2. Asioita, joihin valmentaja voi urheilijassa vaikuttaa (Hämäläinen ym. 2012, 27)

Urheilija ja toimintaympäristö vaikuttavat valmentajan osaamistarpeisiin. Osaamistarpeet jaetaan valmennusosaamisen mallissa neljään osaan (kuva 3): urheiluosaaminen, itsensä kehittämisen taidot, ihmissuhdetaidot ja voimavarat. Voimavarat ovat kaikkien kolmen muun pohjana ja edellytys muulle kehitymiselle. Osaamistarpeisiin vaikuttaa myös valmentajan persoona, hänen aiempi kokemuksensa ja taustansa. (Hämäläinen ym. 2015, 25.)

Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat: Itsetuntemus, luovuus, motivaatio, arvot ja asenteet, jaksaminen, terveys		
Urheiluosaaminen	Ihmissuhdetaidot	Itsensä kehittämisen taidot
<ul style="list-style-type: none"> • Yleinen urheiluosaaminen • Lajiosaaminen • Opettamis- ja ohjaamisosaaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Tunne- ja vuorovaikutustaidot • Organisoitiosaaminen • Ilmais- ja keskustelutaidot • Ongelmanratkaisutaidot • Ihmistuntemus 	<ul style="list-style-type: none"> • Itsearviointitaidot • Oppimaan oppimisen taidot • Verkostoitumistaidot • Tiedon hankinta- ja arviointitaidot • Ajattelun taidot

Kuva 3. Valmentajan osaamistarpeet (Hämäläinen ym. 2012, 26)

Valmennusosaamisen kehittäminen on hyvin iso kokonaisuus, jossa formaali oppiminen eli erilaiset koulutukset ja koulutusohjelmat ovat vain pieni osa monista keinoista kehittää osaamista (kuva 4). Tämä opinnäytetyö keskittyy osaamisen kehittämiseen koulutuksen avulla, tarkemmin sanoen Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen (VOK) 2-tason osaamistavoitteiden saavuttamisen tukemiseen koulutuksen avulla.

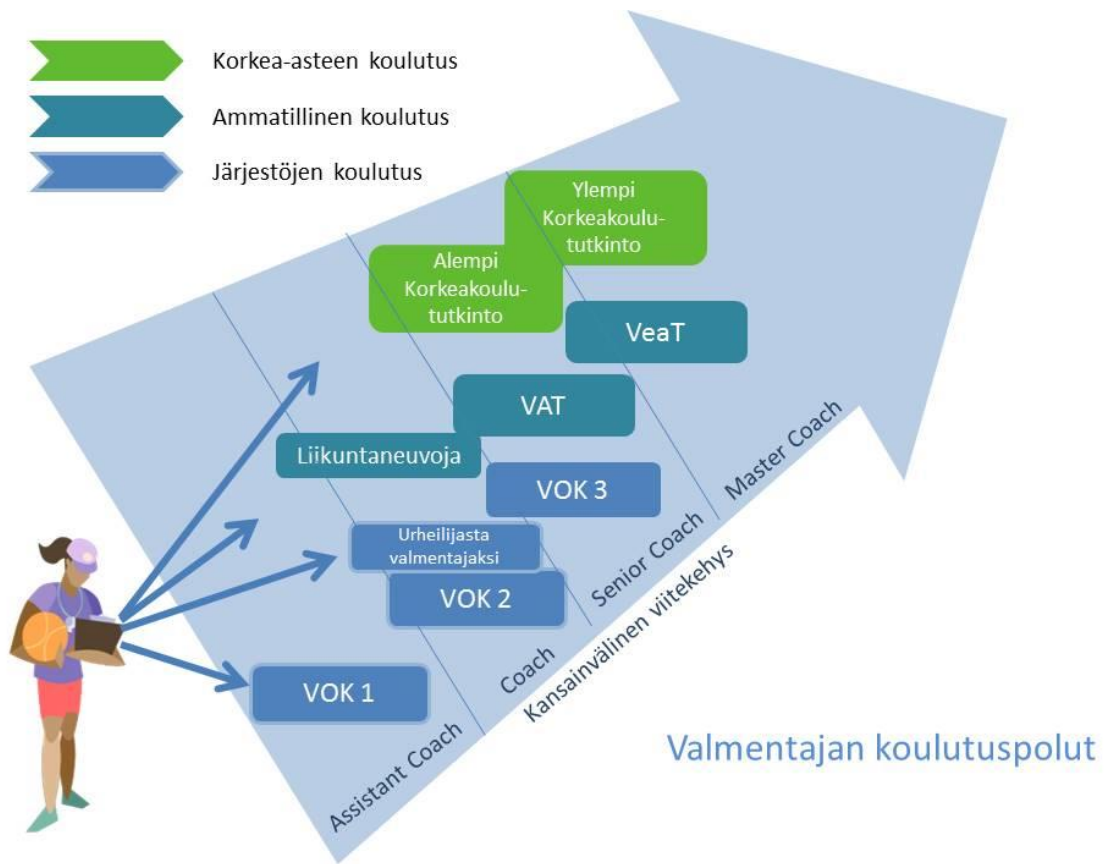


Kuva 4. VOK-koulutuksien sijoittuminen valmennusosaamisen kehittämisen kokonaisuuteen (mukaillen Hämäläinen 2016, 3)

2.1 VOK-tasot ja -perusteet

Vuonna 1994 Suomessa siirryttiin viisiportaiseen valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmään, joka perustuu ENSSEE:n (European Network of Sport Science, Education & Employment) yleiseurooppalaiseen vertailujärjestelmään. Suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen tasoista 1-3 vastaavat lajiliitot yhteistyössä mm. liikunnan aluejärjestöjen ja urheiluopistojen kanssa. Taso 4 on ammatillista koulutusta ja taso 5 korkeakoulutasoista koulutusta. (Valmentajakoulutus.fi. 2010, 5.) Nykypäivänä on pyritty luopumaan koulutusjärjestelmäajattelusta, jossa kahlataan järjestelmä läpi taso kerrallaan. Koulutuspolut (kuva 5) kuvaavat paremmin niitä erilaisia mahdollisuuksia, joissa valmentaja voi osallistua samanaikaisesti erilaisiin koulutuksiin silloin, kun ne valmentajaksi kehittyisessä ovat

ajankohtaisia ja tarpeellisia. (Hämäläinen 2016, 9.) Valmentaja voi esimerkiksi edetä lajiliittojen 1–3-tasojen koulutusten kautta Valmentajan ammattitutkinnolle, mutta yhtä hyvin hän voi aloittaa koulutuspolkunsä korkea-asteen tutkinnolla yhdistäen siihen opintojen ku-
luessa tai niiden jälkeen lajiliittojen koulutuksia.



Kuva 5. Suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen rakenne sekä valmentajan koulutuspolut (Hämäläinen 2016, 9)

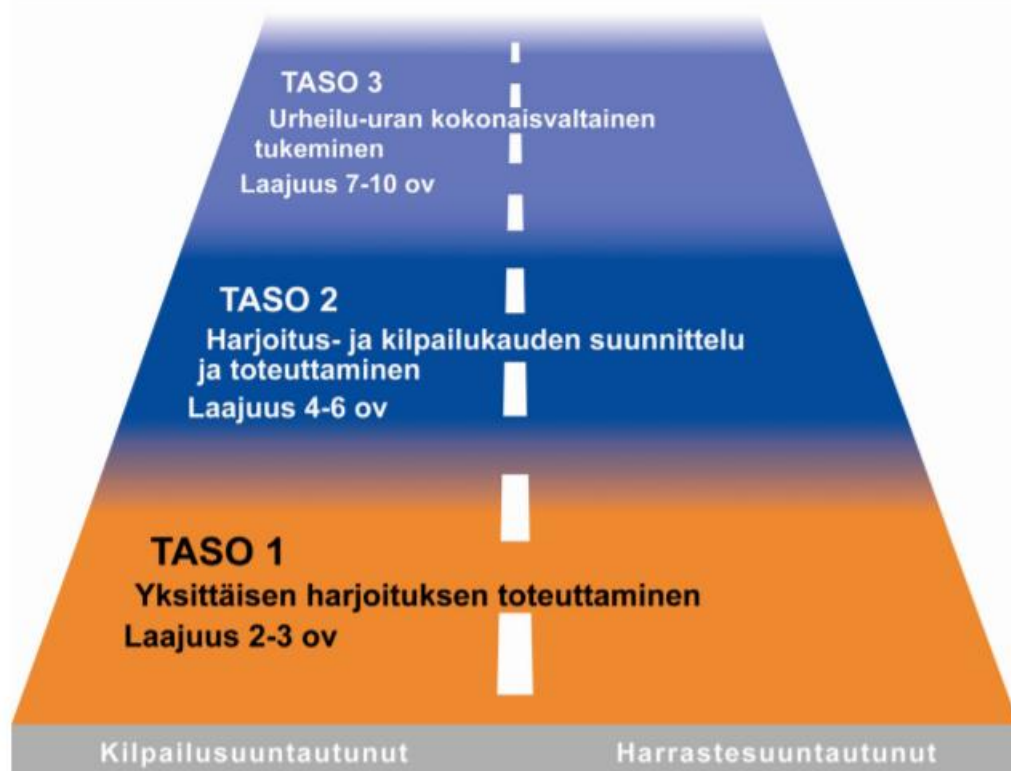
Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen 1–3-tasojen perusteet määrittelevät osaamistavoitteet ja oppisisällöt, jotka sisältyvät kaikkien eri lajien tasokoulutuksiin. Nämä perusteet antavat myös käytännön esimerkkejä erilaisista oppimistehtävistä ja tavoista arvioida osaamista ja oppimista. Lajiliitot pystyvät niiden avulla suunnittelemaan koulutusrakenteitaan sekä omia tavoitteitaan ja tarpeitaan vastaavia lajikohtaisia koulutussisältöjä. (Valmentajakoulutus.fi. 2010, 10.) VOK-perusteiden ja lajikohtaisten vaatimuksien lisäksi koulutuksissa on tärkeää saada huomioitua myös valmentajan/ohjaajan henkilökohtaiset osaamistarpeet, joihin vaikuttaa hänen toimintaympäristönsä. Valmentajalla voi myös olla jo paljon tarvittavaa osaamista, joka voidaan tunnistaa ja hyväksilukea. (Hämäläinen ym. 2013, 28.)

Oppimista tapahtuu lähiopiskelun lisäksi myös valmentajan/ohjaajan opiskellessa itsenäisesti ja erityisesti hänen valmennus-/ohjaustyössään. (Valmentajakoulutus.fi. 2010, 10.) Opintoviikoilla kuvataan työmäärää, joka on arvioitu tarvittavan osaamistavoitteiden saavuttamiseen. Yksi opintoviikko on noin 40 tunnin työmäärä. Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteissa tasojen 1–3 osaamistavoitteiden saavuttaminen vaatii valmentajalta/ohjaajalta opiskelua ja käytännön valmennus-/ohjaustyötä 1-tasolla 2–3 ov, 2-tasolla 4–6 ov ja 3-tasolla 7–10 ov. Näihin opintoviikkoihin sisältyy sekä kaikille lajeille yhteiset että lajikohtaiset osaamistavoitteet. Toki yksittäisen valmentajan/ohjaajan tarvitsema työmäärä osaamistavoitteiden saavuttamiseen vaihtelee yksilöllisesti. (Valmentajakoulutus.fi. 2010, 10.)

Jokaiselle tasolle on määritelty iso ylätasen osaamistavoite, johon liittyy pienempiä osaamistavoitteita (kuva 6). Ylätasen osaamistavoitteet ovat:

- 1-taso: valmentaja suunnittelee, ohjaa ja arvioi yhden harjoituksen laadukkaasti
- 2-taso: valmentaja suunnittelee, ohjaa ja arvioi harjoitusvuoden laadukkaasti
- 3-taso: valmentaja suunnittelee, ohjaa ja arvioi urheilijan harjoittelua pitkäjänteisesti.

(Hämäläinen 2016, 22, 27 & 31.)



Kuva 6. Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen tasojen 1-3 rakenne (Valmentajakoulutus.fi. 2010, 10)

VOK-perusteet on suunniteltu siten, että valmentajan on mahdollista edetä tasolta 1 tasolle 3 hankkien ja syventäen omaan toimintaympäristöönsä liittyvää osaamista. VOK-perusteiden mukaan esimerkiksi oppimistehtäviä sovelletaan koulutukseen osallistuvan omaan toimintaympäristöön, joskin erityisesti 3-tason koulutusten sisällöt painottuvat edelleen aikuisvaiheen kilpavalmennusosaamiseen. Vuonna 2012 julkaistu Valmennusosaamisen käsikirja painottaa, että Suomalaista valmentajakoulutusjärjestelmää pitää tulevaisuudessa kehittää siten, että valmentajan polku eri toimintaympäristöissä mahdollistuisi paremmin. Polun pitäisi pystyä tarjoamaan jatkuvan kehittymisen mahdollisuuksia niin lasten valmennukseen, kilpaurheiluun tähtäävän erikoistumisvaiheen ja panostusvaiheen valmennukseen kuin harrasteurheilun valmentajien/ohjaajien koulutukseen. (Hämäläinen ym. 2012, 41.)

Aikuisten harrasteliikunnan ohjaajan polkua ei ole keskusjärjestötasolla tänä päivänä kokonaan rakennettu. Hämäläisen (19.10.2020) mukaan lajit ovat aikuisten harrasteliikunnan järjestäjinä hyvin erilaisia. Osalla aikuisten harrastetoiminnan vetäjät ovat valmentajia, sillä toiminta on ikään kuin jatketta tai jäähdyttelyä kilpauralle. Joidenkin lajien tarjoamat harrastevaihtoehdot puolestaan eroavat paljon kilpalajista ja siksi näillä lajeilla ovat omat VOK-perusteista erilliset ohjaajakoulutuksensa. Joillekin lajeille sopii paremmin kuin toisille se, että harrastepolku on oma VOK-polkunsä. Myös ammatillinen koulutusjärjestelmä tarjoaa paljon mahdollisuuksia kuntoliikunnan ohjaajille. Osaamista voi hankkia esimerkiksi liikunnan ammattitutkinnosta ja -perustutkinnosta sekä erilaisista Personal Trainer -koulutuksista. Nykänen (20.10.2020) tietää, että kun puhutaan aikuisten harrastamisessa seuroissa, mainitaan haasteena usein ohjaajien puute. Koska liikkujat hakevat eritasoista valmennusta, tarvetta on erilaisille ohjaajille vertaisohjaajista ammattilaisiin. Näin ollen myös eritasoisille koulutuksille on tarvetta.

2.2 Kamppailulajien yhteiset koulutukset

Kamppailulajiliitot ovat järjestäneet erilaisilla kokoonpanoilla yhteisiä Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen 1–3 tason koulutuksia vuodesta 2003 lähtien (taulukko 1). Uusia tasokoulutuksia on luotu ja järjestetty tämän jälkeen tasaiseen tahtiin. (Kaukola 2015, 16.)

Taulukko 1. Kamppailulajien yhteisten koulutusten käynnistymisajankohdat (mukaillen Kaukola 2015, 16)

Käynnistymisvuosi	Koulutus
2003	3-tason Valmentajakoulutus
2004	1-tason Junioriohjaajakoulutus
2011	2-taso Junioriohjaajakoulutus
2013	2-tason Valmentajakoulutus
2020 (pilotti)	2-tason Aikuisharrastajan ohjaajakoulutus

Tällä hetkellä kamppailulajiliitoista Suomen Judoliitto, Suomen Taekwondoliitto, Suomen Karateliitto, Suomen Aikidoliitto, Suomen Nyrkkeilyliitto, Suomen Taido (Suomen Karateliitto) ja ITF Taekwon-Do järjestävät säännöllisesti yhdessä Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksia kaikilla kolmella tasolla. Kaikki edellä mainitut lajiliitot eivät kuitenkaan ole mukana järjestämässä kaikkia tasokoulutuksia. Esimerkiksi Judoliitto ja Taekwondoliitto eivät ole yhteisissä 1-tason koulutuksissa mukana, eikä Aikidoliitto 2- ja 3-tasojen Valmentajakoulutuksissa. Lajiliitot sopivat yhdessä millaisella syklillä koulutuksia järjestetään ja mikä lajiliitto toimii päävastuullisena minkäkin koulutuksen järjestämisessä. Myös kaikki muut kamppailulajiliitot ovat tervetulleita antamaan oman panoksensa tasokoulutuksien järjestämiseen. (Tuomi 5.9.2020)

Kamppailulajit järjestävät yhteisiä koulutuksia useasta syystä. Eri kamppailulajien edustajat voivat oppia koulutuksissa paljon toisiltaan koska lajit ja niiden toimintaympäristöt ovat erilaisia mutta kuitenkin riittävän samankaltaisia. Toinen tärkeä syy on se, että kun lajiliittoa on järjestämässä useita, saadaan resurssit hyödynnettyä tehokkaasti: useasta lajista koottu kouluttajapooli on iso ja järjestäjävastuun kierrättäminen kuormittaa lajiliittoja vuorotellen. Harvat kamppailulajiliitot pystyisivät järjestämään omia tasokoulutuksia ainoastaan oman lajinsa osallistujilla. Kun osallistuvia lajeja on useita, saadaan riittävä osallistujamäärä koulutuksien toteuttamiseen. (Tuomi 5.9.2020)

Kamppailulajien yhteisten valmentaja- ja ohjaajakoulutuksien tavoitteena on kehittää kamppailulajien parissa toimivien ohjaajien osaamista tasojen osaamistavoitteiden mukaisesti huomioiden kamppailulajien erityispiirteet ja tarpeet. Koulutuksiin tuodaan tutkittua,

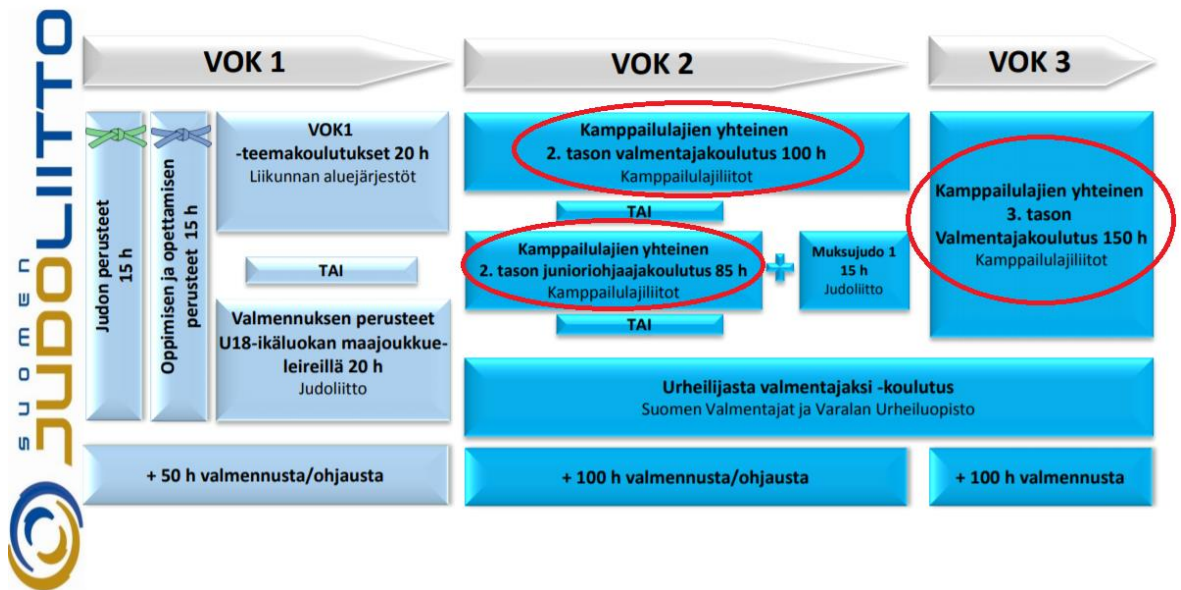
tieteellistä ja nykyaikaista näkemystä valmentamisesta. Kehittämällä ohjaajien osaamista, saadaan Suomeen taitavampia, osaavampia ja terveempiä kamppailulajien harrastajia. Koulutuksien avulla halutaan myös vahvistaa ohjaajien identiteettiä ohjaajina tai valmentajina. Ohjaajien halutaan koulutuksien avulla ymmärtävän nykyaikaisen oppimiskäsityksen ja omaksuvan nykyaikaisia opetusmenetelmiä. (Tuomi 5.9.2020)

VOK-perusteet ovat kamppailulajien yhteisten koulutusten osaamistavoitteet, joihin pyritään koulutuksilla vastaamaan. Koska koulutuksen järjestäjiä on useita, pyritään koulutuksien tasalaatuisuutta parantamaan ja hyviä käytäntöjä jakamaan lajiliittojen koulutusvastavien yhteisissä säännöllisissä tapaamisissa. Esimerkiksi opetusmateriaaleja ja pedagogisia menetelmiä kehitetään yhdessä. Jokaisesta koulutuksesta tulee kuitenkin kulloisenkin järjestäjän ja kouluttajien näköinen, sillä päävastuussa oleva lajiliitto päättää itse, millä keinoin koulutuksen osaamistavoitteiden saavuttamista pyritään koulutuksen aikana tukemaan. Jokaiseen yhteiseen koulutukseen kuuluu lajiosa, jonka jokainen lajiliitto pääsääntöisesti järjestää itse. Siellä pyritään syventämään osaamista lajikohtaisista asioista. (Tuomi 5.9.2020) Laji määrittää itse lajiin liittyvät osaamisalueet, jotka ovat keskeisiä kunkin tason yleistavoitteeseen nähden. Lajin osaamista useimmiten yhdistellään yleisiin osaamistavoitteisiin. (Hämäläinen 2016, 22.)

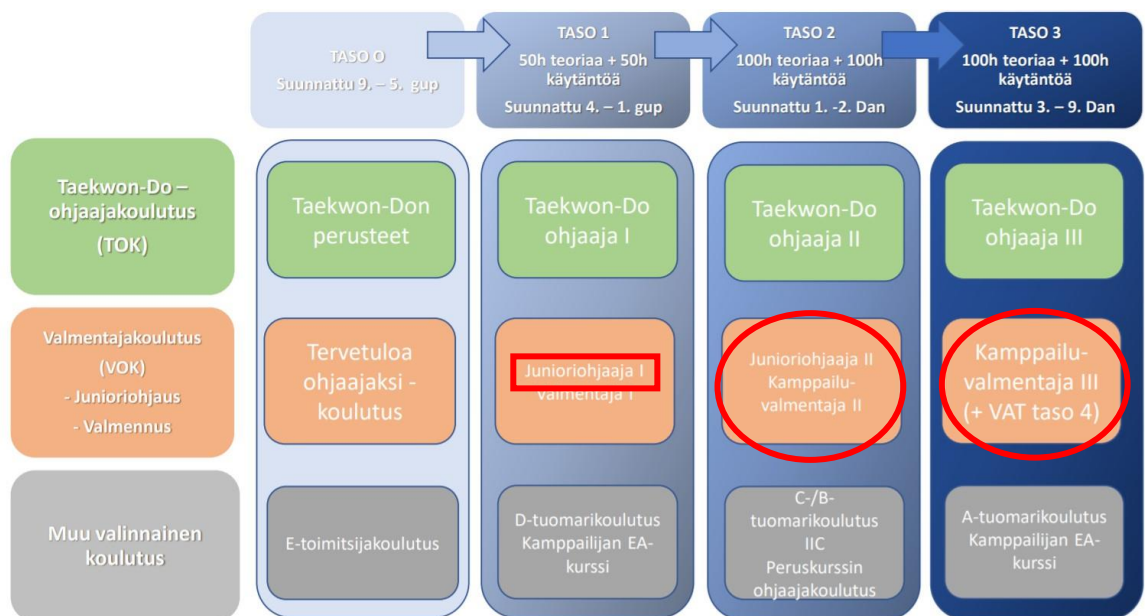
Yhteisten koulutusten lisäksi kamppailulajien koulutusjärjestelmiin kuuluu myös lajien omia tasokoulutuksia ja muita koulutuksia. Esimerkiksi Judoliiton koulutustarjottimesta löytyy Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen 1-tason koulutuksia mm. Judon perusteet sekä Oppimisen ja opettamisen perusteet. 1–3-tasolle kuulumattomia koulutuksia ovat esimerkiksi tuomari-, graduoja- ja tekniikkakoulutukset. Koulutukset ovat usein sidottu lajin parissa eri tehtävissä toimimiseen ja useissa kamppailulajeissa käytössä oleviin vyöarvojärjestelmiin. (Suomen Judoliitto 2020)

Alla olevista kuvista 7 ja 8 näkyy, kuinka kamppailulajien yhteiset koulutukset (ympyröity punaisella) sijoittuvat Suomen Judoliiton ja ITF-Taekwon-Don koulutusjärjestelmiin sekä lajien omat tasokoulutukset.

VALMENTAJA- JA OHJAAJAKOULUTUS (VOK)



Kuva 7. Kamppailulajien yhteiset tasokoulutukset Judoliiton koulutustarjottimessa (mukailen Judoliitto 2018)



Kuva 8. Kamppailulajien yhteiset tasokoulutukset ITF Taekwon-Don koulutusjärjestelmässä (mukaillen ITF Taekwon-Do 2017)

3 Aikuisliikunnan laatutekijät urheiluseurassa

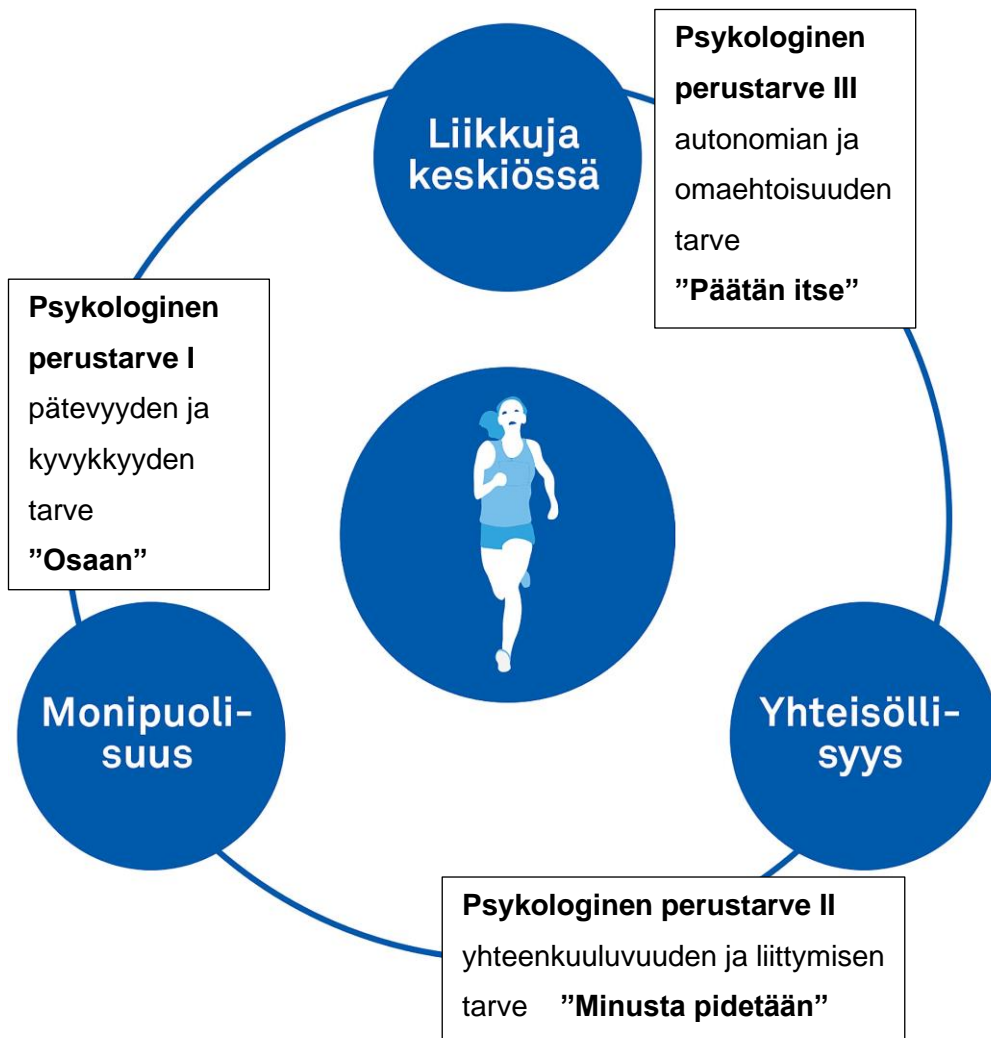
Urheiluseuratoimijat pystyvät vaikuttamaan siihen, että aikuinen valitsee liikunnan urheiluseurassa keinoksi saavuttaa fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Laadukas urheiluseuratoiminta vastaa ihmisen psykologisiin perustarpeisiin tavalla, jota omaehtoisessa liikunnassa on haastavampaa toteuttaa. Urheiluseuran laadukkaassa aikuisliikuntatoiminnassa pyritään ymmärtämään yksilöä, tukemaan ihmisen kehittymistä monipuolisesti, tarjoamaan oppimisen mahdollisuuksia ja tukemaan yhteisöllisyyttä sekä vuorovaikutusta. (Kauravaara 2018, 26.)

Sillä, että aikuinen liikkuu ja viihtyy urheiluseurassa, on myös yhteiskunnallista merkitystä. Kansalaisten toimintakyky, työkyky, hyvinvointi ja onnellisuus lisääntyvät, terveys- ja sosiaalimenot vähenevät ja yksinäisyys vähenee. Laadukkaalla seuratoiminnalla voidaan saada parannettua myös yhteiskunnan moniarvoisuutta, suvaitsevaisuutta ja yhdenvertaisuutta. Mikäli urheiluseuratoiminnan pariin saadaan houkuteltua yhä enemmän iäkkäitä henkilöitä, voidaan vastata myös yhteiskunnalliseen haasteeseen väestön ikärakenteen muuttumisesta ja sosiaali- ja terveysmenojen kasvusta. Urheiluseurat voivat järjestää työpaikkaliikuntaa, mutta vaikka eivät sitä tekisikään, urheiluseurojen rooli työntekijöiden monipuolisen kehittymisen tukemisessa voi nousta yhteiskunnallisesti merkitykselliseksi. Laadukas aikuisliikunta tukee ihmisen hyvinvointia sekä arjessa että työssä. (Kauravaara 2018, 28–29.)

Jotta aikuinen haluaa harrastaa liikuntaa urheiluseurassa, täytyy hänen olla sisäisesti motivoitunut siihen. Sisäisesti motivoitunut henkilö on toimintaan sitoutunut ja haluaa jatkaa sitä pidempiaikaisestikin. Laadukkaan aikuisliikunnan ydin onkin juuri liikkujan sisäisen motivaation synnyttäminen. Edward Decin ja Richard Ryanin vuonna 2000 julkaisema itsemääräämisteoria pureutuu sisäisen motivaation syntymiseen kolmen psykologisen perustarpeen täyttymisen kautta. Näitä perustarpeita ovat pätevyyden ja kyvykkyyden tarve, yhteenkuuluvuuden ja liittymisen tarve sekä autonomian ja omaehtoisuuden tarve. Urheiluseura pystyy toiminnallaan tukemaan näitä perustarpeita ja siten saamaan yksilön viihtymään seurassa urheiluharrastuksen parissa. (Kauravaara 2018, 26.)

Suomen Olympiakomitea julkaisi vuonna 2018 asiantuntijatyön ”Liikunta ja urheilu aikuisen hyvinvoinnin tukena. Asiantuntijatyö liikkujan polun aikuisvaiheesta.” Tässä asiantuntijatyössä esiteltiin urheiluseurojen aikuisliikunnan laatutekijät (kuva 9), jotka perustuvat itsemääräämisteorian kolmeen psykologiseen perustarpeeseen. Laatutekijät ovat monipuolisuus, yhteisöllisyys ja liikkuja keskiössä. Mikäli aikuisliikunnan laatutekijät toteutuvat urheiluseuran arjessa, voidaan liikunnalla vastata aikuisen tarpeisiin ja käsityksiin hyvästä

elämästä. Tällöin urheiluseura kykenee tukemaan liikkujan hyvinvointia kokonaisvaltaisesti ja tuottamaan myös yhteiskunnallista hyötyä. (Kauravaara 2018, 26.)



Kuva 9. Aikuisliikunnan laatutekijät urheiluseuratoiminnassa ja niiden vaikutus ihmisen perustarpeisiin (Kauravaara 2018, 26)

Monipuolisuus-laatutekijä vahvistaa pätevyyden ja kyvykkyyden tarvetta ("minä osaan"). Kun urheiluseuran aikuisliikunta on suunniteltu monipuoliseksi ja kokonaisvaltaisesti harrastajan kehittymistä tukevaksi, on sen mahdollista tukea hyvinvointia laajasti. On välttämätöntä ymmärtää yksilöä, jotta tarjottu toiminta tarjoaa hänelle mahdollisuuksia kehittyä ja vastaa hänen tasoaan eli on sopivan haastavaa, muttei liian vaativaa. Urheiluseuran järjestämän aikuisliikunnan lisäarvo omatoimiseen liikkumiseen verrattuna on erityisesti siinä, että urheiluseurassa on mahdollista huomioida monipuolisesti eri osa-alueet, joilla ihminen voi kehittyä ja oppia. Kehittymisen ja oppimisen tukeminen tarkoittaa laajasti ja monipuolisesti ihmisen fysiologisten ominaisuuksien kehittymistä sekä taidollista, tiedollista ja psyykkistä kehittymistä. Fyysinen kehittyminen on kunnon, terveyden ja toimintaky-

vyn paranemista. Taidollinen kehittyminen on motoristen ja psyykkisten taitojen, sekä lajitaitojen ja kehonhallinnan kehittymistä. Tiedollinen oppiminen voi liittyä esimerkiksi lajisääntöjen sekä taktisten ja teknisten asioiden parempaan ymmärtämiseen. Psyykkinen kehittyminen tarkoittaa esimerkiksi itsensä arvostamisen oppimista, epämiellyttävien tunteiden (pelko, ahdistus) ja tuntemusten (sykkeen nousu, lihaskipu) kanssa elämään oppimista tai oman kehon kuuntelun oppimista. Toiminta on sitä laadukkaampaa, mitä paremmin, monipuolisemmin ja systemaattisemmin ihmisen eri kehittymisen mahdollisuuksia pystytään ottamaan huomioon seuran liikuntatoimintaa ja harjoituksia suunniteltaessa ja toteutettaessa. Kaikilla edellä mainituilla kehittymisen osa-alueilla on yhteys hyvinvointiin ja arvoa muilla elämänalueilla, kuten työelämässä ja ihmissuhteissa. Urheiluseurassa voidaan kannustaa harrastajaa liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi, mutta kokonaisliikuntamäärää enemmän seuralla on mahdollisuus vaikuttaa siihen, että harjoituksissa elimistö saa mahdollisimman monipuolista kuormitusta. Tavoitteellisuus on kilpaurheilun lisäksi tärkeää myös harrasteliikunnassa. Ilman tavoitteellisuutta ja asteittaista toiminnan tarkistamista tavoitteiden suunnassa, kehitystä tapahtuu sattumanvaraisesti eikä kehittymistä voida taata. Harrastajasta on erityisen motivoivaa huomata kehittymistä tapahtuneen. (Kauravaara 2018, 27–28.)

Yhteisöllisyys-laaturakenteet vahvistaa yhteenkuuluvuuden ja liittymisen tarvetta (”minusta pidetään”). Sosiaalisena olentona ihminen kaipaa ympärilleen ystäviä ja seuraa. Urheiluseuran harjoituksissa yhdistyy ystävien ja tuttavien tapaaminen sekä liikkuminen. Toisilta harrastajilta saa myös tukea ja kannustusta, mikä auttaa pääsemään yhä parempiin suoriin. Pelkkä yhdessä liikkuminen ja toimiminen sekä sosiaaliset kontaktit eivät automaattisesti tarkoita sitä, että harrastaja kokisi urheiluseuratoiminnassa yhteyttä toisiin ihmisiin. Seurojen kannattaa miettiä keinoja, joilla voidaan aidosti lisätä jäsenten yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sosiaalista hyvinvointia. Kun urheiluseuroissa kiinnitetään huomiota yhteisöllisyyteen ja siihen panostetaan, muodostuu siitä myös seuran erottautumistekijä yksityisen sektorin liikuntapalveluihin ja omatoimisen harjoitteluun nähden. Parhaassa tapauksessa urheiluseurojen jäsenet liikkuvat seurassa monessa sukupolvessa ja myös vanhemmat, jotka seuraavat harjoituksia ja kuljettavat lapsiaan niihin, kokevat kuuluvansa seuraan. Yhteisöllisyyden kokeminen on voimakas toimintaan sitouttaja. Urheiluseura tarjoaa liikuntatoiminnan lisäksi myös muita mahdollisuuksia osallistua yhteisön toimintaan, kuulua yhteisöön, toteuttaa itseään ja saada arvostusta. Seurassa ja lajin parissa voi toimia erilaisissa tehtävissä kuten tuomarina, ohjaajana, luottamushenkilönä tai vapaaehtois-työntekijänä. Yhteisöllisyys -laaturakenteiden toteutumisella urheiluseurassa on merkitystä myös yhdenvertaisuuden, moniarvoisuuden ja suvaitsevaisuuden näkökulmista. Omakoh-
taiset myönteiset kokemukset vuorovaikutuksesta toiseen ryhmään kuuluvan henkilön

kanssa nimittäin vähentävät ennakkoluuloja kyseistä ryhmän jäsentä ja koko ryhmää kohtaan. Urheiluseuran avaintehtävissä toimivien henkilöiden, kuten ohjaajien, valmentajien ja hallituksen jäsenten tehtävänä on mahdollistaa yhteisöllisyyden toteutuminen koko seurassa ja sen eri ryhmissä. (Kauravaara 2018, 29.)

Liikkuja keskiössä -laatutekijä vahvistaa autonomian ja omaehtoisuuden tarvetta ("päättän itse"). Seuran tavoittelemasta kohderyhmästä ja jo toiminnassa mukana olevista jäsenistä tulee tietää riittävästi, jotta heille voidaan järjestää mielekkäitä liikunta- ja toimintamuotoja seurassa. Tämä mahdollistuu siten, että harrastajat otetaan mukaan suunnittelemaan heitä koskevaa toimintaa, heille tarjotaan vaihtoehtoja ja mahdollisuus päättää osallistumisen tavoista. Harrastaja nähdään oman elämänsä parhaiten tuntevana yksilönä, eikä pelkäästään sukupuolensa, ikäryhmänsä, koulutustaustansa, sairaus- tai vammausryhmänsä, etnisen taustansa tai muun kategorian edustajana. Urheiluseura tarjoaa mielekästä toimintaa resurssiensa puitteissa niin aloitteleville lajikokeilijoille kuin lajia aktiivisesti harrastavillekin. Harrastajan näkökulmasta ei välttämättä ole mielekästä ja motivoivaa, että vasta lajia aloittelevat ja lajin parissa koko ikänsä liikkuneet harjoittelevan yhdessä samassa ryhmässä saman harjoitteluohjelman mukaisesti. Jotta harrastajan sisäinen motivaatio syttyy ja säilyy, ei harjoittelu saa olla liian yksinkertaista, helppoa tai tylsää, muttei myöskään liian vaikeaa. Kun harrastajan lähtökohdat otetaan huomioon, on urheiluseuroilla hyvät mahdollisuudet tukea myös pätevyyden ja kyvykkyyden tarvetta ("osaan"). Tämän laatutekijän huomioiminen on edellytys kahden muun laatutekijän toteutumiselle, sillä jotta muut laatutekijät voivat toteutua urheiluseuratoiminnassa, harrastajan tulee haluta liittyä urheiluseuratoimintaan ja jatkaa seurassa harrastamista. (Kauravaara 2018, 26–27.)

4 Osaamistavoitteet oppimisen tukena

Osaamistavoitteiden avulla pyritään kuvaamaan, mitä opiskelijan odotetaan osaavan opin-
tojakson tai -kokonaisuuden suoritettuaan. Osaamistavoitteilla kuvataan mitä oppija tietää,
ymmärtää tai kykenee tekemään oppimisen seurauksena. Niillä kuvataan siis tavoitelta-
vaa tulosta. Osaamistavoitteet ilmaistaan selkeästi ja yksinkertaisesti tietoina, taitoina tai
asenteina. Niiden tulee olla opiskelijoiden saavutettavissa ja niiden toteutumista on pystyt-
tävä arvioimaan. (Honkala ym. 2009, 4.)

Tyypillistä on, että opinnoista annetaan opiskelijoille tietoa pelkästään opintojen otsikkota-
son sisällöstä, eli mitä teemoja opinnoissa käsitellään, ei lainkaan opintojen tavoitteista.
Osaamistavoitteet ovat opiskelijan kannalta tärkeämpiä kuin opetustavoitteet tai sisältöku-
vaus, sillä ne kertovat mitä oppijan odotetaan oppivan ja miten oppijan odotetaan se todis-
tavan. Osaamistavoitteiden laatimisessa on kyse siitä, että opettaja ajattelee oppiaineen
opettamisen sijasta opiskelijoiden oppimista. Näin näkökulma muuttuu opiskelijakeskei-
semmäksi. (Honkala ym. 2009, 5.)

Osaamistavoitteilla on monia hyötyjä. Ne ylläpitävät opiskelijoiden motivaatiota ja kannus-
tavat heitä tavoitteelliseen oppimiseen. Ne tukevat opettajaa opetusmateriaalin suunnitte-
lussa ja auttavat opettajaa valitsemaan osaamistavoitteisiin tarkoituksenmukaiset opetus-
ja arviointimenetelmät. Opiskelijat pystyvät valitsemaan tehokkaimmat opiskelumenetel-
mät, kun he tietävät täsmälleen millaista osaamista heillä pitäisi olla opintojen päättyessä.
Osaamistavoitteet ohjaavat siis myös opiskelijoiden ajankäyttöä. Ne auttavat opiskelijaa
itsearvioinnissa ja vertaisarvioinnissa sekä opettajaa opiskelijan osaamisen arvioinnissa.
Aiemmin hankitun osaamisen tunnistaminen ja tunnustaminen helpottuu, koska laaditut
osaamistavoitteet auttavat opiskelijaa kuvaamaan, millaista osaamista hän on aiemmin
hankkinut. Aiempi osaaminen voidaan lukea hyväksi opinnoissa, jos opiskelijan osaami-
nen vastaa opintokokonaisuuksien tai opintojaksojen osaamistavoitteita. (Honkala ym.
2009, 6.)

Osaamistavoitteiden laatiminen aloitetaan listaamalla asiat, opintojen ydinaines, joka jo-
kaisen opinnot hyväksytysti suorittaneen on osattava, tiedettävä tai muistettava. Yleensä
osaamistavoitteet kuvaavat osaamisen minimitasoa, jolla opinnot saadaan suoritettua. Mi-
nimitasoisilla osaamistavoitteilla ja niiden arvioinnilla varmistetaan se, että jokainen opis-
kelija saavuttaa vähintään sen tiedon, joka on pohjana seuraaville, täydentäville opin-
noille. Seuraavien opintojen suunnittelua ja ohjausta auttaa tieto siitä, että opiskelijat ovat
saavuttaneet tietyn lähtötason. (Honkala ym. 2009, 7.)

Honkalan ym. mukaan (2009, 7) hyvin aukikirjoitettu, kuvaava ja selkeä osaamistavoite muodostuu kolmesta asiasta. Ensimmäinen asia on verbi, joka kertoo mitä oppija pystyy tekemään opintojen lopussa. Toinen asia on sana tai sanat, jotka kertovat, minkä asian kanssa oppija on tekemisissä. Kolmas asia on sana tai sanat, jotka kertovat, että oppimista on saavutettu. Hyvä osaamistavoite voisi olla esimerkiksi: ”Opintokokonaisuuden jälkeen opiskelija osaa kertoa erilaisista liikkuvuutta mittaavista testeistä ja hän osaa valita niiden joukosta sopivan testin eri tilanteisiin. Opiskelija osaa myös käyttää tarvittavia mitausvälineitä testien suorittamiseksi.”

Jos opintojen suorittaminen edellyttää osaamistavoitteiden saavuttamista, täytyy niiden toteutumista pystyä myös arvioimaan. Osaamistavoitteissa ei siksi kannata käyttää esimerkiksi verbejä ymmärtää, käsittää, tietää tai perehtyä, koska ne kuvaavat ulospäin näkymätöntä, vaikeasti arvioitavaa toimintaa. (Honkala ym. 2009, 7.)

Osaamistavoitteiden kirjoittamisessa ja osaamisverbien valinnassa voidaan soveltaa muokattua Bloomin taksonomiaa. Siinä osaaminen on jaettu kuudelle tasolle (1.–6.) ja tiedon käsittely monimutkaistuu, kun siirrytään tasoilla ylöspäin. Osaamistavoitteita laatiessa on hyvä myös miettiä, minkä tasoista oppimista opinnoissa vaaditaan. Perusopintojen ja syventävien opintojen osaamistavoitteet eivät voi olla samanlaisia. (Honkala ym. 2009, 7.)

Seuraavalla sivulla näkyvään taulukkoon 2 on koottu yhteen osaamisen tasot, niiden määritelmät ja tavoitellusta osaamisesta kertovia verbejä.

Taulukko 2. Verbejä osaamistavoitteiden laatimiseen (mukaillen Honkala ym. 2009, 8–9)

Taso	Määritelmä	Verbejä
1. Muistaminen	Kyky pitää mielessä ja palauttaa mieleen, ilman ymmärrystä asioista.	Järjestää, kerätä, määritellä, kuvata, löytää, tunnistaa, listata, muistaa, nimetä, esittää, lainata, palauttaa mieleen, toistaa, näyttää, kertoa.
2. Ymmärtäminen	Kyky tulkita opittua informaatiota.	Muuttaa, luokitella, puolustaa, erotella, keskustella, arvioida, selittää, yleistää, paikantaa, ennustaa, raportoida, muotoilla uudelleen, valita, ratkaista, kääntää.
3. Soveltaminen	Kyky käyttää opittua materiaalia uusissa tilanteissa tai ongelmanratkaisussa.	Soveltaa, laskea, muuttaa, valita, täydentää, rakentaa, kehittää, ottaa käytäntöön, tuottaa, suhteuttaa, käyttää.
4. Analysoiminen	Kyky hajottaa informaatiota pienemmiksi osiksi ja etsiä niiden välisiä suhteita.	Analysoida, järjestää, hajottaa osiinsa, laskea, kategorioida, luokitella, verrata, yhdistää, asettaa vastakkain, kritisoida, kokeilla, kyseenalaistaa, testata.
5. Arvioiminen	Kyky laittaa osat yhteen.	Kategorisoida, kerätä, yhdistää, yleistää, johtaa, tehdä, muokata, suunnitella, valmistaa, ehdottaa, järjestää uudelleen, kerrata, kirjoittaa uudelleen, summata.
6. Luominen	Kyky saada aikaan jotain uutta.	Tehdä johtopäätös, arvostella, tulkita, oikeuttaa, mitata, ennustaa, suositella, tehdä ero, vakuuttaa, mitata.

Honkalan ym. (2009, 10) mukaan osaamistavoitteiden kirjoittamisessa on huomioitava muutamia tärkeitä asioista, jotta ne palvelisivat tarkoitustaan mahdollisimman hyvin. Osaamistavoitteiden listaus aloitetaan lauseella: ”Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa”. Jokaisen osaamistavoitteen alkuun laitetaan osaamisen tasoa kuvaava verbi. Verbin jälkeen tulee kohteen kuvaus ja asiayhteyden kertova ilmaus. Yhtä verbiä pyritään käyttämään yhdessä osaamistavoitteessa. Vältetään vaikeasti mitattavia ja enemmän opetustavoitteeseen viittaavia verbejä, kuten oppia, tutustua, esitellä, tietää, ymmärtää, johdattaa, huomata tai hahmottaa. Myös monimutkaisia lauseita on syytä välttää ja niiden sijaan käyttää useampia lyhyitä lauseita selkeyden varmistamiseksi. Varmistetaan, että opintojen osaamistavoitteet ovat linjassa opintokokonaisuuksien osaamistavoitteiden kanssa. Osaamistavoitteiden tulee olla realistisia opintojen kuormittavuuteen ja ajankäyttöön nähden eli tuntimäärään, jonka puitteissa osaamistavoitteet pyritään saavuttamaan. Ne kirjoitetaan arvioitavaan ja mitattavaan muotoon. On suositeltavaa hyödyntää oppilaita

ja muita opettajia osaamistavoitteiden luomisessa, jotta niistä tulisi mahdollisimman toimivia ja järkeviä. Osaamistavoitteita ei saa unohtaa opintojen aikana, vaan niitä pidetään useasti esillä muistuttamaan opettajaa ja oppilaita tavoitetilasta, johon molemmat sitoutuivat oppimisprosessissa.

Osaamistavoitteet tulee kirjoittaa siten, että ne pystytään arvioimaan, testaamaan tai mitaamaan. On tärkeää, että arviointimenetelmät laaditaan huolellisesti tukemaan osaamistavoitteiden saavuttamista. Jos arviointimenetelmät eivät tue opintokokonaisuuden osaamistavoitetta, voi syntyä uusia, osaamistavoitteista irrallisia tavoitteita. Jos osaamistavoitteeksi on kirjoitettu: ”Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa nimetä ihmisen lihakset”, ei arvioinnissa voida mitata opiskelijan kykyä analysoida niiden toimintaa. Osaamistavoiteisiin kohdistuva arviointi ohjaa opiskelijoita oppimaan osaamistavoitteiden mukaisia asioita. Arviointikriteerit ohjaavat ajan määrää, joka käytetään opiskeluun ja oppimiseen. (Honkala ym. 2009, 10–11.)

5 Projektin tausta ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tavoite on syntynyt toimeksiantona Suomen Judoliitolle, mutta myös Suomen Taekwondoliitto, Suomen Nyrkkeilyliitto, Suomen Karateliitto, ITF Taekwon-Do ja Suomen Taido (Suomen Karateliitto) ovat toimeksiantajia. Edellä mainitut lajiliitot tekevät aktiivisesti yhteistyötä muun muassa järjestäen yhteisiä koulutuksia.

Tämän opinnäytetyön tavoite oli kaksiosainen:

1. Luoda osaamistavoitteet Kamppailulajien yhteisen Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen 2-tasolle aikuisharrastajien ohjaamiseen suuntautuvalle polulle.
2. Luoda Kamppailulajien uuteen Aikuisharrastajien ohjaajien 2-tason koulutukseen työkaluksi koulutusmateriaali eli Ohjaajan opas, joka tukee osaamistavoitteiden saavuttamista.

Osaamistavoitteiden avulla kamppailulajiliitot pystyvät järjestämään VOK 2-tason aikuisharrastajan ohjaajan koulutuksen opiskelijalähtöisesti. Koulutus on uusi ja se pilotoidaan vuonna 2020. Osaamistavoitteet ovat tämän uuden koulutuksen perusta. Ne myös tuovat näkyväksi millaista osaamista VOK 2-tason suorittaneen kamppailuohjaajan halutaan omaavan. Ohjaajan oppaan ensisijainen tarkoitus on tukea koulutuksen osallistujia osaamistavoitteiden saavuttamisessa ja toimia heidän tukimateriaalinaan ohjaustehtävässä. Opas auttaa myös järjestäjiä ja kouluttajia koulutuksen järjestämisessä. Kamppailulajiliitot tulevat järjestämään uutta koulutusta vuorotellen, joten osaamistavoitteet ja opas helpottavat merkittävästi kulloinkin koulutusjärjestelyistä vastuussa olevaa lajiliittoa toteuttamaan mahdollisimman tasalaatuisen koulutuksen. Kamppailulajien yhteisissä koulutuksissa ovat opintojen sisällöt olleet tärkeämmässä osassa kuin osaamistavoitteet. Kuitenkin Honkalan ym. mukaan (2009, 4) ovat osaamistavoitteet opiskelijan kannalta tärkeämpiä kuin opetustavoitteet tai sisältökuvaus, sillä ne kertovat mitä oppijan odotetaan oppivan. Osaamistavoitteiden näkökulmana on oppiaineen opettamisen sijasta opiskelijoiden oppiminen, jolloin näkökulma muuttuu opiskelijakeskeisemmäksi.

Tarve tälle opinnäytetyölle ja kamppailulajien yhteisen uuden Aikuisharrastajien ohjaajien 2-tason koulutuksen luomiselle on ilmennyt parin viime vuoden aikana. Syitä on useita. Osalla kamppailulajeista ei aikuisharrastajien ohjaajille tarkoitettua syventävää koulutusta ole lainkaan olemassa. Esimerkiksi judoliiton koulutustarjottimessa (Suomen Judoliitto 2018) on 2-tasolla seuraavat kolme polkua:

- Kamppailulajien yhteinen Junioriohjaajakoulutus lasten ja nuorten ohjaajille
- Kamppailulajien yhteinen Valmentajakoulutus henkilökohtaisille ja kilparyhmien valmentajille sekä
- Urheilijasta valmentajaksi -koulutus (Suomen Valmentajat ry:n järjestämä) urheilu-uransa lopettaneille ja lopettaville urheilijoille

Kamppailuseuroilta on tullut lajiliitoille pyyntöjä järjestää aikuisharrastajien ohjaajille suunnattuja koulutuksia, joissa voitaisiin syvällisesti käsitellä asioita aikuisliikunnan näkökulmasta. Näin kouluttautuminen olisi mielekkäämpää ja vaikuttavampaa. Kun aikuisharrastajan ohjaaja osallistuu lasten ohjaajille tai urheilijoiden valmentajille tarkoitettuun koulutukseen, joutuu hän liian paljon soveltamaan asioita omaan ohjaustyöhönsä oman ymmärryksensä perusteella. (Tuomi 5.9.2020)

Olympiakomitean, lajiliittojen ja liikunnan aluejärjestöjen 2018 käyttöönottamassa Tähti-seura-laatuohjelmassa on määriteltä lautekijät urheiluseurojen järjestämälle aikuisliikunnalle. Tähti-seura-ohjelman ansiosta myös kamppailulajit saivat työkaluja aikuisliikunnan kehittämiseen. Samassa yhteydessä moni kamppailulajiliitoista kuitenkin havahtui siihen, ettei niillä ollut tarjota aikuisharrastajien ohjaajille suunnattua laajaa koulutusta. Aikuisliikunnan kehittäminen ja laadukas toteuttaminen vaatii osaavia ja motivoituneita ihmisiä seuroihin sitä tekemään. (Tuomi 5.9.2020)

Uusi aikuisharrastajien ohjaajakoulutus on kamppailulajiliittojen yhteinen panostus aikuisliikunnan kehittämiseen. Aikuisharrastajat nähdään kamppailulajiliitoissa tärkeänä kohderyhmänä useasta syystä. Syntyvyyden lasku aiheuttaa väistämättä sen, että kamppailulajia harrastavien lasten määrä vähenee. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille ymmärretään tänä päivänä hyvin ja aikuiset harrastavat liikuntaa yhä enemmän. Aikuiset tuovat myös lapsensa urheiluseuratoimintaan ja toimintaan sitoutuneiden vanhempien lapset pysyvät helpommin lajin parissa. Aikuisharrastajat voivat toimia vapaaehtoisina seuroissa ja ilman heitä ei seuratoimintaa voida pyörittää. (Tuomi 5.9.2020)

Kamppailulajeissa, jotka ovat tässä opinnäytetyössä toimeksiantajina, on aikuisharrastajien osuus pieni. Alla olevaan taulukkoon 3 on kerätty syksyn 2019 tilastotieto yli 30-vuotiaiden osuudesta eri kamppailulajiliitoissa. Luvut ovat suuntaa antavia, sillä kaikkia harrastajia ei lajien tilastoista löydy.

Taulukko 3. Aikuisharrastajien määrät kamppailulajiliitoissa syksyllä 2020

Lajiliitto	yli 30-vuotiaat / %-osuus kaikista	30–60-vuotiaat / %-osuus kaikista	Lähde
Suomen Judoliitto	1587 hlö / 25,2 %	1441 hlö / 22,9 %	Falenius 20.9.2019
ITF Taekwon-Do	283 hlö / 25,5 %	282 hlö / 25,4 %	Ylimäinen 15.11.2019
Suomen Taekwondoliitto	561 hlö / 30 %		Iivanainen 29.11.2019
Suomen Nyrkkeilyliitto	1594 hlö / 39 %	1949 hlö / 38 %	Laine 19.9.2019
Suomen Taido	134 hlö / 34,5 %		Tolsa 19.11.2019
Suomen Karateliitto	2100 hlö / 30 %		Nummila 20.11.2019

6 Työn vaiheet

Ajatus tälle opinnäytetyölle syntyi keväällä 2019 kamppailulajien koulutusvastaavien tapaamisissa. Vapaaehtoiset järjestäjät kamppailulajien aikuisharrastajan ohjaajakoulutukselle löytyivät helposti: Suomen Judoliitto ja Taekwondoliitto ottivat järjestämisvastuun.

Alun perin tarkoituksena oli osaamistavoitteiden lisäksi luoda eräänlainen järjestäjän ja kouluttajan manuaali, jonka avulla Kamppailulajien uusi Aikuisharrastajien ohjaajien 2-tason koulutus pystytään järjestämään. Manuaalissa olisi annettu neuvoja siitä, miten osaamistavoitteiden toteutumista voitaisiin koulutuksessa tukea esimerkiksi erilaisten opetusmenetelmien avulla. Suunnitelma muuttui, kun koulutusmateriaaliksi soveltuvaa, osallistujille jäävää valmista materiaalia ei löytynyt. Näin ollen päätettiin, että opinnäytetyön tuotoksena syntyy Ohjaajan opas. Nähtiin tärkeänä, että koulutuksen osallistujalle jää materiaali, johon hän voi palata myös koulutuksen jälkeen. Kamppailulajiliittojen kokeneet koulutuksen järjestäjät ja kouluttajat pystyvät kyllä hyödyntämään Ohjaajan opasta apunaan koulutuksen järjestämisessä.

Koulutuksen osaamistavoitteista keskusteltiin kamppailulajien koulutusvastaavien kanssa ja niitä työstettiin yhdessä kevään ja syksyn 2019 aikana. Ne hyväksyttiin lokakuussa 2019 ja niiden pohjalta pystyttiin aloittamaan ohjaajan oppaan työstäminen. Päätettiin, että pilottikoulutuksen järjestäjät, Suomen Judoliiton ja Taekwondoliiton koulutuspäälliköt, osallistuvat oppaan kirjoittamisprosessiin asiantuntijoina ja muiden lajiliittojen edustajat pääsevät tutustumaan valmiiseen oppaaseen ja antamaan siitä palautetta. Tämä koettiin helpoimmaksi ja tehokkaimmaksi tavaksi työstää opasta, sillä näin koulutuksen järjestäjät pystyisivät ottamaan uuden koulutuksen haltuun ja muiden lajiliittojen koulutusvastaavat saisivat kommentoida mahdollisimman valmista opasta. Projektin vaiheet on esitelty kuviossa 1.



Kuvio 1. Projektin vaiheet ja eteneminen

Keväällä 2019 käytiin kamppailulajiliittojen koulutusvastaavien yhteisissä tapaamisissa läpi VOK 2-tason osaamistavoitteita, aikuisliikunnan laatutekijöitä, tavoiteltavan osaamisen minimitasoa ja niiden kautta teemoja, joita ohjaajan oppaassa tulisi käsitellä. Tapaamisissa keskusteltiin myös lajikohtaisista osaamistavoitteista, jotka tulisivat suosituksina lajiliitoille sekä teemoista, jotka eivät oppaaseen tulisi, mutta käsiteltäisiin itse koulutuksessa. Oli alusta asti selvää, että oppaasta tulisi hyvin laaja ja siihen tulevien sekä pois jäävien teemojen rajaaminen tulisi olemaan haastavaa. Laajan ja laadukkaan oppaan nähtiin kuitenkin palvelevan sekä aikuisharrastajien ohjaajia, että koulutuksen järjestäjiä parhaiten.

Keväällä 2020 Judoliiton ja Taekwondoliiton koulutuspäälliköt kommentoivat oppaan sisältöjä sitä mukaan, kun sen osioita valmistui. Sisällöistä keskusteltiin kasvotusten, sähköpostilla ja puhelimitse. Ensimmäinen versio oppaasta valmistui kesäkuussa 2020 juuri ennen pilottikoulutuksen alkua. Tällöin myös muiden lajiliittojen koulutusvastaavat saivat sen

tutustuttavaksi ja kommentoitavaksi. Vapaaehtoiset kolme koulutuksen osallistujaa antoivat vapaamuotoista palautetta oppaasta elokuussa 2020 koulutuksen ollessa vielä kesken. Palautetta pyydettiin kesken koulutuksen, jotta koulutuksen järjestäjille saataisiin tietoa siitä, kuinka osallistujat kokevat opasta hyödynnetyn koulutuksessa. Oppaan hyödyntämistä pystyttäisiin tarvittaessa parantamaan koulutuskokonaisuuden ollessa vielä käynnissä. Kaikkien kolmen koulutuksen osallistujan palautteista kävi ilmi, että ohjaajan oppaasta oli kyllä koulutuksessa kerrottu, mutta siihen tutustuminen oli ollut jokaisen osallistujan omalla vastuulla. Palautteen perusteella päätettiin, että oppaan hyödyntämistä parannetaan muun muassa siten, että siihen viitataan koulutuksen aikana enemmän, osallistujille annetaan luettavaksi osioita oppaasta ja sen avulla viritetään keskustelua osallistujien kesken. Nähtiin tärkeänä, että opas tulisi osallistujalle tutuksi koulutuksen aikana, jotta siihen olisi helppo palata käytännön ohjaustyössä koulutuksen jälkeen.

Koulutuksen osallistujien ja lajiliittojen koulutusvastaavien palautteiden perusteella oppaaseen tehtiin kielioppivirheiden korjausta, sanamuotojen muuttamista ym. pientä hiomista. Oppaan toinen versio, tämän opinnäytetyön tuotos, valmistui syyskuussa 2020. Päätettiin, että koulutuksen osallistujilta kerätään palaute oppaasta koulutuksen päättyttyä. Tämän opinnäytetyön valmistuttua koulutuksen viimeinen lähijakso oli käyty ja palautekyselyn vastausaika käynnissä. 15/28 vastausta ehdittiin saamaan käsiteltäväksi tässä opinnäytetyössä Pohdinta -osiossa. Opinnäytetyönä syntynyt opas tulee muokkautumaan pilottikoulutuksesta saatujen kokemusten ja palautteiden myötä.

7 Projektin tuotos

Tässä luvussa esitellään projektin tuotos eli Kamppailulajien yhteisen aikuisharrastajien ohjaajien 2-tason osaamistavoitteet sekä Ohjaajan opas, joka tukee osaamistavoitteiden toteutumista.

Ensimmäisenä projektin tuotoksena syntyi kamppailulajeille Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen 2-tasolle yleiset osaamistavoitteet ja lajikohtaiset suositukset (liite 2). Näkökulmana niissä on osaaminen, jota aikuisharrastajien ohjaaja tarvitsee. Osaamistavoitteiden pohjana ovat valtakunnallisen Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen (VOK) perusteet, aikuisliikunnan laatutekijät ja kamppailulajien erityispiirteet. Opinnäytetyönä syntyneet osaamistavoitteet jaettiin samoin kuin VOK-perusteissa osaamistavoitteet on jaoteltu, eli viiden yläotsikon alle. Nämä ovat ohjaajan urheiluosaaminen, ihmissuhdetaidot, voimavarat, itsensä kehittämisen taidot ja lajikohtaiset tavoitteet. Osaamistavoitteita luotiin kahdenlaisia: kamppailulajien yhteiset tavoitteet ja lajikohtaiset suositukset. Lajikohtaiset osaamistavoitteet ovat suosituksia lajiliitoille, mutta lajiliitot määrittelevät ne tarkemmin itse omien tarpeidensa mukaan. Jokaiselle osaamistavoitteelle määriteltiin Bloomin taksonomiaa hyödyntäen minimiosaamistaso, joka osallistujan on tarkoitus saavuttaa käytyään Aikuisharrastajien ohjaajakoulutus ja soveltaen tietoa käytännön työssään ohjaajana. Osaamisen tasoja ei ole tarkoitus saavuttaa pelkän koulutuksen aikana ja avulla, vaan ne koskevat koko 2-tason osaamista. Tason osaamistavoitteiden saavuttamiseen arvioidaan kuluvat noin 200 tuntia. Koulutuksen osuus työmäärästä on noin 100 tuntia. Lisäksi luotiin esimerkit siitä, millä tavalla kunkin osaamistavoitteen toteutumista voidaan arvioida.

Kun osaamistavoitteiden laatiminen aloitettiin, kamppailulajien koulutusvastaavien kanssa päätettiin, että 2-tasolla ei tavoitella kovin syvällistä osaamista. Osaamistavoitteiden haluttiin olevan realistisia opintojen laskennalliseen tuntimäärään nähden. Kamppailulajien koulutusvastaavien keskusteluiden perusteella päädyttiin, että tasolla tavoitellaan asioiden ymmärtämistä ja soveltamista, eli Bloomin taksonomian tasoja 2 ja 3. Apua osaamisen todentamisen arviointitapoihin haettiin uusimmasta 2016 julkaistusta Valmennusosaamisen käsikirjasta. Kahden osaamistavoitteen kohdalla päädyttiin tavoittelemaan ymmärtämistä ja muiden kohdalla soveltamista (liite 2). Ymmärtämisen tasolle määritellyt osaamistavoitteet ovat:

- Ohjaaja osaa selittää vanhenemisen aiheuttamia muutoksia elimistössä ja kuinka ne vaikuttavat harjoitteluun.
- Ohjaaja osaa tunnistaa Valmennusosaamisen malliin ja aikuisliikunnan laatutekijöihin perustuen omia vahvuuksiaan ja kehittymiskohteitaan.

VOK-perusteissa 2-tasolla ylätason osaamistavoite, johon liittyy pienempiä osaamistavoitteita, on se, että valmentaja suunnittelee, ohjaa ja arvioi harjoitusvuoden laadukkaasti (Hämäläinen 2016, 27). Näin ollen osaamistavoite (liite 2) ”Ohjaaja osaa suunnitella aikuisharrastajien ryhmälle noin vuoden pituisen jaksosuunnitelman ja arvioida sitä” on tason osaamistavoitteissa ensimmäisenä. Osaamistavoitteen arviointitavassa näkyy harrastajien ottaminen mukaan suunnitteluun, tavoitteellisuus, reflektointi sekä painopisteajattelu: ”Ohjaaja tekee jaksosuunnitelman osallistaen harrastajia ja saa siitä palautetta. Jaksosuunnitelmassa tulee näkyä konkreettiset tavoitteet ja painopisteet.”

Tärkeänä asiana nähtiin se, että aikuisharrastajan ohjaaja näkisi aikuiset harrastajat seuran voimavarana, johon kannattaa panostaa ja itsensä aikuisliikunnan kehittäjänä. Koska kamppailuseurat ovat pieniä ja niissä on vähän tai ei lainkaan palkattuja työntekijöitä, on ohjaajien panos seuran kehittämisessä hyvin tärkeää. Aikuisharrastajat tuovat usein perheensä, erityisesti lapsensa, lajin pariin ja sitoutuessaan seuraan, voidaan heistä saada tärkeitä seuratoimijoita. Kamppailuseurojen toiminta pyörii hyvin pitkälti vapaaehtoisvoimin. Nykypäivänä vapaaehtoisia on yhä haastavampaa löytää ja saada mukaan seuran toimintaan. Paljon voidaan kuitenkin tehdä, jotta asia olisi toisin. Vapaaehtoisvoimin pyörittäessä kamppailuseuroissa aloitetaan uusien kurssien suunnittelu ja markkinointi yleensä hyvin myöhään. Se myös tehdään samalla tavalla kuin aina, koska siihen on totuttu eikä ylimääräistä aikaa ole juuri kellään. (Tuomi 5.9.2020) Haasteena monella lajilla, jotka ovat tämän opinnäytetyön toimeksiantajia, on se, etteivät aikuiset löydä peruskursseille. Koulutuksen haluttiin antavan tähän ongelmaan ratkaisuja. Seuran kehittämisenäkökulma näkyy osaamistavoitteessa (liite 2) ”Ohjaaja osaa kehittää ohjaajatiiminsä toimintaa sekä aikuisliikuntaa omassa seurassaan” ja sen arviointitavassa ”Ohjaaja tekee kehittämissuunnitelman seuralleen jonkin aikuisliikuntaan liittyvän asian kehittämiseksi. Itsearviointi ja vertaisarviointi.”

Toisena tärkeänä asiana nähtiin monipuolisuus- ja turvallisuusnäkökulma. Ohjaajan halutaan osaavan ohjata turvallisia harjoituksia, opettaa turvallisia tekniikoita ja antaa tarvittavan ensiavun tapaturman sattuessa. Monipuolisesti ihmisen fysiologisten ominaisuuksien kehittymistä sekä taidollista, tiedollista ja psyykkistä kehittymistä tukeva harjoittelu tekee harjoittelusta motivoivaa ja saa siksi harrastajan tulemaan harjoituksiin yhä uudelleen. Lajille tyypillisiä liikuntavammoja voidaan ehkäistä kiinnittämällä huomiota erityisesti lajin vaatimaan lihaskuntoon. Olennaista on myös liikehallinnan ja liikkuvuuden kehittäminen lajin vaatimalle tasolle sekä kuormituksen nostaminen vähitellen. (Kauravaara 2018, 27.) Kontaktilajeissa, kuten kamppailulajeissa, tapaturmariski on kolminkertainen ei-kontaktilajeihin verrattuna. Iän mukana kasvaa myös tiettyjen vammojen riski. (UKK-Instituutti 2018)

Turvallisuus- ja monipuolisuusnäkökulma näkyy esimerkiksi seuraavissa osaamistavoitteissa (liite 2):

- Ohjaaja osaa huomioida terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät asiat harjoittelussa ja edistää toiminnallaan liikunnallista elämäntapaa.
- Ohjaaja osaa antaa tarvittavan ensiavun tapaturman sattuessa.
- Ohjaaja osaa käyttää voimantuoton biomekaanisia periaatteita oman lajinsa käytännön harjoitteissa.
- Ohjaaja osaa selittää vanhenemisen aiheuttamia muutoksia elimistössä ja kuinka ne vaikuttavat harjoitteluun.
- Ohjaaja osaa suunnitella ja toteuttaa lajinomaisia harjoitteita eri ominaisuuksien kehittämiseksi.

Toisena projektin tuotoksena syntyi Ohjaajan opas (liite 1) tukemaan osaamistavoitteiden saavuttamista ja avuksi koulutuksen järjestämiseen. Judoliiton ja Taekwondoliiton koulutuspäälliköiden kanssa päätettiin minkä osaamistavoitteiden saavuttamista Ohjaajan oppaan avulla pyrittiin tukemaan. Oppaan sisältöä rajatessa jotkin asiat päätettiin jättää oppaasta kokonaan pois ja sisällyttää ne itse koulutukseen. Tällaisia olivat mm. kuntotestaus ja Suomalainen Valmennusosaamisen malli. Kunkin pääluvun alkuun päätettiin kirjoittaa osiolle tavoite herättämään lukijan mielenkiinto ja tukemaan oppimista. Lukujen lopussa olevien vinkkilaatikoiden tarkoituksena on aktivoida lukijaa pohtimaan lisää aihetta tai etsimään siitä lisätietoa. Jokaisen luvun lopussa on lähdeluettelo, jonka avulla lukija saa tietää mistä löytyy syventävää tietoa luvun aiheeseen liittyen. Osaamistavoite-aulukkoon (liite 2) on merkitty mikä luku Ohjaajan oppaasta liittyy kuhunkin osaamistavoitteeseen.

Tämän opinnäytetyön tuotos, eli osaamistavoitteet ja Ohjaajan opas testattiin pilottikoulutuksen avulla vuoden 2020 aikana. Tämän opinnäytetyön valmistumisen jälkeen koulutuksen järjestäjät sekä opinnäytetyöntekijä arvioivat koulutuksesta saatujen kokemusten ja osallistujien palautteiden avulla muutostarpeita. Muutokset tullaan tekemään vuoden 2021 aikana, minkä jälkeen projekti on valmis ja koulutus yksi kamppailulajien yhteisiä koulutuksia.

8 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessin tuloksena syntyi kamppailulajien aikuisharrastajien ohjaajanpolulle Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen 2-tason osaamistavoitteet sekä Ohjaajan opas. Osaamistavoitteet, joissa on näkökulmana kamppailulajit ja aikuisliikunta sekä koulutusmateriaalina toimiva Aikuisharrastajan ohjaajan opas ovat ensimmäiset laatuaan. Aiemmin kamppailulajien yhteisten koulutusten osaamistavoitteina ovat toimineet yleiset urheiluvallennukseen painottuvat VOK-perusteet ja koulutuksen järjestäjän oma tulkinta niistä. Kun koulutuksen kohderyhmänä ovat muut kuin urheilijoiden valmentajat, joutuu koulutuksen järjestäjä tulkitsemaan ja soveltamaan tavoitteita parhaaksi katsomallaan tavalla. Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyneet osaamistavoitteet ja niille määritellyt minimiosaamistasot tuovat näkyväksi osaamisen, jota kamppailulajien aikuisharrastajan halutaan omaavan. Ne helpottavat myös osaamistavoitteiden luomista kamppailulajien muille yhteisille koulutuksille, kuten Junioriohjaajakoulutuksille.

Se, että osaamistavoitteet ja opas ovat ensimmäiset laatuaan, on sekä hyvä että huono asia. Hyvänä asiana voidaan pitää sitä, että osaamistavoitteiden olemassaolo auttaa merkittävästi kamppailulajiliittoja VOK 2-tason Aikuisharrastajien ohjaajakoulutuksen järjestämisessä sekä oikein hyödynnettyinä tukee koulutuksen osallistujaa oppimisprosessissa. Osaamistavoitteet tuovat myös näkyväksi millaista osaamista 2-tasolla odotetaan aikuisharrastajien ohjaajan omaavan. Oppaan avulla koulutuksen järjestäjän työ helpottuu ja koulutusten tasalaatuisuus paranee. Oppaan joitain osioita, kuten ”Ohjaajana toimiminen” voidaan käyttää koulutusmateriaalina myös kamppailulajien muissa yhteisissä ja miksei myös lajien omissa koulutuksissa. Opas tukee osallistujan oppimista niin koulutuksen aikana kuin sen jälkeenkin. Osallistuja pystyy aina palaamaan oppaaseen sekä saamaan siitä nopeasti ja helposti apua ohjaustyöhönsä. Oppaaseen on koottu hajallaan ollut tieto aikuisliikunnan ohjaamisesta yksiin kansiin ja sitä on myös täydennetty kamppailulajinäkökulmalla. Työstä on hyötyä myös muille lajiliitoille, jotka järjestävät tai suunnittelevat järjestävänsä koulutusta aikuisharrastajien ohjaajille.

Kauravaara kertoo (2018, 26), että kun ohjaajat toiminnallaan edesauttavat sitä, että aikuisliikunnan laatutekijät toteutuvat seurassa, harrastaja todennäköisesti jatkaa liikkumista ja motivoituu harrastamiseen. Näin myös aikuisharrastajien määrää urheiluseuroissa voidaan saada lisättyä. Koska aikuisliikunnan laatutekijät ovat pohjana osaamistavoitteille ja Ohjaajan oppaalle, on lähtökohta hyvä sille, että koulutuksen osallistuja alkaa toteuttamaan laatutekijöiden mukaista toimintaa. Näin ollen kamppailuseuroihin voidaan saada mukaan entistä enemmän aikuisia harrastajia.

Huonona puolena voidaan nähdä se, ettei vertailukohdetta oppaalle ei ole. Muuta kamppailulajien aikuisharrastajien ohjaajille suunnattua opasta ei ole olemassa ainakaan suomen kielellä. Myöskään yleistä aikuisliikunnan ohjaajan opasta ei löytynyt opinnäytetyön tekijän verkostojen ja erilaisten hakupalveluiden kautta. Oppaan sisältöjen haluttiin perustuvan mahdollisimman pitkälti tutkittuun tietoon ja monipuoliseen lähdemateriaaliin. Olympiakomitean tekemät ja koostamat materiaalit liittyen aikuisten harrasteliikuntaan muodostuivat ohjaajan oppaassa aivan keskeisiksi lähteiksi. Oppaan tekemisessä lähteinä jouduttiin käyttämään jonkin verran yleisiä lasten, nuorten ja aikuisten liikuntaan liittyvää kirjallisuutta. Oman haasteensa toi myös asioiden kertominen kuuden eri kamppailulajin näkökulmasta. Kamppailulajeja ei voi käsitellä yhtenä lajina, vaikka niissä paljon yhtäläisyyksiä onkin. Lajiliittojen koulutusvastaavat auttoivat oppaan kirjoittamisessa antamalla lajikohtaisia esimerkkejä. Toisaalta valmiiden vastausten puuttuminen pakottaa lukijan keksimään oman kokemuksensa kautta esimerkkejä itse, mikä tukee oppimista.

Oppaan haastavimmiksi osioiksi rajaamisen ja laajuuden kannalta muodostuivat osiot 6. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja 7. Harjoittelun ohjelmointi. Koska kyseessä on Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen 2-tason koulutus, nähtiin tarpeellisena tuoda oppaaseen syvällisempää tietoa fyysisten ominaisuuksien harjoittamisesta. Harjoittelun ohjelmointiosion haluttiin haastavan kamppailulajien perinteistä kausisuunnittelua, jossa joko suunnitellaan harjoitus automatkalla harjoituksiin tai sitten suunnitellaan kausi vyökoeväimusten tekniikat keskiössä huomioimatta harrastajien tavoitteita tai fyysisten ominaisuuksien kehittämistä. Harjoittelun ohjelmointi -osio jäi oppaassa hyvin yleiselle tasolle, sillä kuntoliikunnan ohjelmoinnista yleisesti ja kamppailulajeissa löytyi hyvin vähän lähdemateriaalia. Kauravaaran mukaan (2018, 34) aikuisliikunnan tulee olla tavoitteellista, sillä ilman tavoitteellisuutta ja asteittaista toiminnan tarkistamista tavoitteiden suunnassa, kehitystä tapahtuu sattumanvaraisesti eikä kehittymistä voida luvata tapahtuvan. Myös yhdessä koulutuksen osallistujapalautteessa pyydettiin lisää tietoa ohjelmoinnista: ”Enemmän panostusta ohjelmointiin, jos ja kun ymmärsin että koulutuksen päätavoite olisi pystyä suunnittelemaan kausisuunnitelma.” Kamppailulajien yhteisen VOK 2-tason aikuisharrastajien ohjaajakoulutuksen päättötyönä on kausisuunnitelman tekeminen ryhmälle, jota osallistuja ohjaa. Päätettiin, että Harjoittelun ohjelmointi -osiota tullaan täydentämään päättötöistä saatavan arvokkaan tiedon avulla.

Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen -osiosta tuli puolestaan liian laaja ja se jäi hyvin yleiselle tasolle. Yhdessä oppaasta annetussa palautteessakin tästä mainittiin: ”Toivoisin vielä lisää faktaa eri-ikäisten aikuisten fysiikan kehittämisestä ja suorituskyvyn mittaamisesta.” Osiota tullaan muokkaamaan lyhyemmäksi ja lisäämään kamppailulajinäkökulmaa.

Kamppailulajien yhteisen aikuisharrastajan ohjaajakoulutuksen päätyttyä marraskuussa osallistujille lähetettiin palautekysely, josta poimitut kysymyksen liittyen oppaaseen löytyvät liitteestä 3. Vastauksia saatiin käsiteltäväksi 15/28. Vastausaika oli vielä käynnissä, kun tämä opinnäytetyö valmistui. Palautekyselyn perusteella osallistujat hyödynsivät opasta koulutuksen aikana hyvin (kuva 10). Kolme osallistujaa kertoi hyödyntäneensä opasta ”hyvin usein” ja kahdeksan ”melko usein”. Koulutuksen järjestäjät lisäsivät oppaan hyödyntämistä kesken koulutuskokonaisuuden, mikä on todennäköisesti vaikuttanut siihen, että vastausvaihtoehto ”melko usein” on saanut eniten vastauksia.

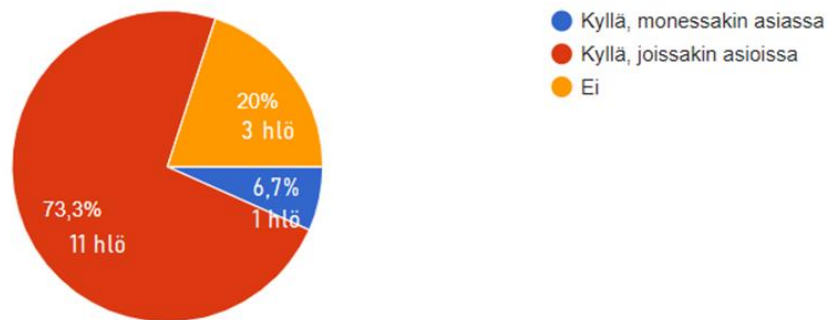


Kuva 10. Osallistujien kokemus Ohjaajan oppaan hyödyntämisestä koulutuksen aikana

Ohjaajan oppaan ensisijainen tavoite on auttaa koulutuksen osallistujaa saavuttamaan VOK 2-tasolle määritetyt osaamistavoitteet. Osallistujien antaman palautteen perusteella (kuva 11) ainoastaan yksi henkilö oli sitä mieltä, että opas auttoi monessakin asiassa häntä saavuttamaan osaamistavoitteet. 11 vastaajaa kertoi, että se auttoi joidenkin osaamistavoitteiden kohdalla, muttei kaikkien. Kolme osallistujaa kertoi, ettei opas auttanut lainkaan. Täytyy muistaa, että tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyneet osaamistavoitteita ei ole tarkoitus saavuttaa vain koulutuksen aikana, vaan ne koskevat koko 2-tasoa. Itse koulutuksen työmäärä on laskennallisesti 100 tuntia, mutta koko 2-taso 4–6 ov eli 160–240 tuntia. Osaamistavoitteiden saavuttaminen vaatii siis ohjaajalta etenkin käytännön valmennus-/ohjaustyötä vielä koulutuksen jälkeenkin. (Valmentajakoulutus.fi. 2010, 10.)

Opas auttoi minua koulutuksen osaamistavoitteiden saavuttamisessa

15 vastausta



Kuva 11. Osallistujien kokemus Ohjaajan oppaasta osaamistavoitteiden saavuttamisen tukena

Honkalan ym. (2009, 10) korostavat, että osaamistavoitteita ei saa unohtaa opintojen aikana, vaan niitä pidetään useasti esillä muistuttamaan opettajaa ja oppilaista tavoitellasta, johon molemmat sitoutuvat oppimisprosessissa. Mikäli osaamistavoitteita ei ole pidetty esillä läpi koulutuksen, on mahdollista, että osallistujat eivät vastatessaan palautekyselyyn muistaneet kovin hyvin mitkä osaamistavoitteet olivat.

Kamppailulajien koulutusvastaaville järjestetään alkuvuodesta 2021 keskustelutilaisuus, jossa sovitaan oppaaseen tehtävät lopulliset muutokset sekä mahdolliset muutokset osaamistavoitteisiin. Tilaisuudessa myös verrataan toisiinsa lajikohtaisia osaamistavoitteita ja keskustellaan niistä.

Koulutuksen osallistujien mielestä Ohjaajan opas oli kattava tietopaketti aikuisliikunnan perusteista ja se on hyödynnettävissä ohjaajan työssä koulutuksen jälkeenkin:

”Hyvä yleistajuinen opas”

”Perustietopaketti käytettäväksi kurssin jälkeenkin.”

”Riittävän laaja johdanto asiaan. Ensimmäinen opas tästä aihepiiristä!”

”Kaikki aihepiirit olivat tärkeitä ja hyviä, jokainen kappale voisi olla oma oppaansa, pienempiä selattavia kokonaisuuksia.”

Ohjaajan oppaan laajuus näkyy koulutuksen osallistujien kehitysehdotuksissa:

"Oppaassa olisi ehkä vielä mahdollisuutta viedä enemmän aikuisliikunnan suuntaan syvemmin."

"Jonkunlainen "taskupainos" voisi olla käytännöllinen."

"Online-versio, jossa on runsaasti linkkejä sekä oppaan sisäisesti että muihin lähteisiin."

"Ihan ok, yksityiskohtaisempaa tietoa lisää."

Yhteistyö toimeksiantajien kanssa toimi hyvin. Vaikka olisi ollut hyödyllistä ja mielenkiintoista osallistaa kamppailulajiliittojen koulutusvastaavia oppaan valmistumisprosessin aikana enemmän, oli loppujen lopuksi hyvä päätös kirjoittaa opas pilottikoulutuksen järjestävien lajiliittojen koulutusvastaavien avulla ja antaa muille lajiliitoille kommentoitavaksi valmis kokonaisuus. Kamppailulajiliitot luottivat opinnäytetyön tekijän ammattitaitoon ja näkemyksiin siinä määrin, etteivät kokeneet tarpeelliseksi päästä näkemään ja kommentoimaan keskeneräistä opasta. Jokainen lajiliton edustaja antoi aina näkemyksensä asiaan kuin asiaan silloin kun tekijä sitä pyysi. Koulutusvastaavien alkupalavereissa näkemykset osaamistavoitteista ja niiden minimiosaamistasosta erosivat jonkin verran, mutta yhteinen linja löydettiin kuitenkin helposti. Toimeksiantajien asiantuntija-apu oli luontevaa, nopeaa ja ammattimaista.

Aika ajoin, kun tekstikappaleita valmistui, käytiin Judoliiton ja Taekwondoliiton koulutuspäälliköiden kanssa läpi mitä on saatu aikaiseksi, keskusteltiin aikaansaannoksesta sekä mahdollisista muutoksista. Myös pilottikoulutuksen järjestämiseen liittyvät asiat olivat keskusteluissa mukana erityisesti silloin, kun pohdittiin mitä asioita oppaasta jätetään pois, mutta sisällytetään koulutukseen.

Suomen Judoliitto tarjosi työntekoon välineet ja järjestelmäoikeudet. Työtä oli jonkin verran mahdollista tehdä työaikana siltä osin, kun se ei haitannut muiden töiden tekemistä. Pääosin työtä kirjoitettiin kotona perhevapaalla ollessa.

Kokonaisuudessaan reilu kuusikymmentäsivuisessa oppaassa käsitellään lähes kaikkia VOK 2-tason osaamistavoitteita. Jotkut osion oppaassa ovat hyvin laajat ja jäävät liian yleistasoisiksi. Mitä enemmän oppaaseen saadaan kamppailulaji- ja aikuisliikuntanäkökulmaa lisää, sitä paremmin se palvelee kamppailulajien aikuisharrastajien ohjaajia. Tämän opinnäytetyön valmistuttua on jatkotyöstöä vaativiksi asioiksi tunnistettu Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen -osio. Kuntotestausta on myös toivottu käsiteltävän oppaassa enemmän. Harjoittelun ohjelmoinnista tullaan kirjoittamaan lisää aikuisharrastajien ohjaa-

jakoulutuksessa päättötyönä olevien kausisuunnitelmien perusteella. Koulutuksesta saatujen kokemusten ja osallistujien palautteiden avulla tullaan osaamistavoitteita ja opasta mahdollisesti muuttamaan vielä muiltakin osin.

Opas vaatii päivittämistä aika ajoin. Siitä vastaavat yhteisiä koulutuksia järjestävien kamppailulajiliittojen koulutusvastaavat. Ensimmäinen uuteen tietoon perustuva muutos oppaaseen tehtiin jo kesken kirjoittamisprosessin, kun UKK-instituutin uudet liikkumisen suositukset aikuisille muuttuivat. Opas voisi olla visuaalisesti helpommin luettava. Opinnäytetyön toimeksiantajien kanssa tullaan pohtimaan sitä, annetaanko se graafikon käsittelyyn ja painatetaanko siitä paperinen opas. Opas on sen verran iso, ettei se ole treenikassissa kuljetettava, mikä voisi puoltaa sitä asiaa, että opas jää ainoastaan sähköiseen muotoon. Koulutuksessa voidaan tarjota osallistujille mahdollisuutta saada opas tulostettuna paperisena versiona. Yksi pilottikoulutuksen osallistuja sitä pyysikin palautteessaan: ”Osanottajille aineistokansio mukaan.”

Kun kamppailulajiliitot ovat laatineet omat lajikohtaiset osaamistavoitteensa VOK 2-tasolle, olisi niitä hyödyllistä verrata keskenään ja tässä opinnäytetyössä suosituksina annettuihin tavoitteisiin. Mahdollisesti joitain osaamistavoitteita voitaisiin siirtää lajien yhteisiksi tavoitteiksi. Myös kokemustenvaihto koulutuksen lajosien järjestämisestä ja sisällöistä voisi auttaa kamppailulajiliittoja järjestämään entistäkin laadukkaamman koulutuskonaisuuden.

Kamppailulajiliitot voivat hyödyntää opinnäytetyönä valmistuneita osaamistavoitteita aiemmin hankitun osaamisen tunnistamisessa ja tunnustamisessa. Näin itse koulutuksen käyminen ei olisi välttämätöntä. Jokaiselle osaamistavoitteelle määritellyt ehdotukset arviointimenetelmiksi voivat olla avuksi, kun osaamisen näyttöjä arvioidaan.

Muutama lajiliitto on ilmaissut kiinnostuksensa päästä tutustumaan Ohjaajan oppaaseen. Opasta voitaneen jatkossa hyödyntää myös muiden lajien koulutuksissa. Tämän opinnäytetyön tuotos ja koulutuksesta saadut kokemukset tullaan esittelemään Olympiakomitean Valmennusosaamisen verkostolle, joka koostuu lajiliittojen, urheiluopistojen ja liikunnan aluejärjestöjen asiantuntijoista.

9 Lähdeluettelo

Falenius, T. 20.9.2019. Toimistosihtööri. Suomen Judoliitto. Sähköposti.

Honkala, A., Isola, M., Jutila, S., Savilampi, J., Rahkonen, A. & Wennström, M. 2009. Näin asennat osaamistavoitteet opetussuunnitelmaasi. W5W²-hanke. Oulu.

Hämäläinen, K., Blomqvist, M., Laitinen-Väänänen, S., Parviainen, A. & Potinkara P. 2012. Suomalainen valmennusosaaminen, Valmennusosaamisen käsikirja. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa: https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaaminen_2012_net.pdf. Luettu: 31.8.2020

Hämäläinen, K. 2013. Valmennusosaamisen käsikirja. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/valmennusosaamisenkasi- kirja2013.pdf>. Luettu: 1.9.2020.

Hämäläinen, K. 2016. Valmentajakoulutuksen laatu, Valmennusosaamisen käsikirja. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaamisen-kasikirja2016.pdf>. Luettu: 30.8.2020.

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

Hämäläinen, K. 19.10.2020. Asiantuntija, valmennusosaamisen kehittäminen. Olympiakomitea. Sähköposti.

Iivanainen, T. 29.11.2019. Toiminnanjohtaja. Suomen Taekwondoliitto. Sähköposti.

Kaukola, S. 2015. Community of Practice in Martial Arts in Finland from 2013 to 2014. Opinnäytetyö. Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201505178453>. Luettu: 3.9.2020.

Kauravaara, K. 2018. Liikunta ja urheilu aikuisen hyvinvoinnin tukena - Asiantuntijatyö liikujan polun aikuisuusvaiheesta. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/09/ok-liikunta-ja-urheilu-aikuisen-hyvinvoinnin-tukena-2018-08-28.pdf>. Luettu 1.10.2020.

KIHU 2019. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. Kyselytutkimus. KIHUn julkaisusarja, nro 67. Jyväskylä. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2019_jar_aikuisvest_sel71_85829.pdf. Luettu 10.10.2020.

Laine, M. 19.9.2019. Toiminnanjohtaja. Suomen Nyrkkeilyliitto. Sähköposti.

Nummila, A. 20.11.2019. Järjestösihteeri. Suomen Karateliitto. Sähköposti.

Nykänen, U. 20.10.2020. Asiantuntija, seuratoiminta. Olympiakomitea. Sähköposti.

Suomen ITF Taekwon-do. 2017. Koulutus. Luettavissa: <http://www.taekwon-do.fi/liitto/koulutus/>. Luettu: 7.5.2020.

Suomen Judoliitto 2018. Koulutustarjotin. Luettavissa: https://www.judoliitto.fi/site/assets/files/2084/judoliitonkoulutustarjotin_2018.pdf. Luettu: 6.5.2020.

Suomen Judoliitto 2020. Koulutusjärjestelmä. Luettavissa: <https://www.judoliitto.fi/judoliitto/koulutus/koulutusjarjestelma/>. Luettu: 4.5.2020.

Tolsa, T. 19.11.2019. Projektipäällikkö. Suomen Taido. Sähköposti.

Tuomi, T. 5.9.2020. Harraste- ja koulutuspäällikkö. Suomen Taekwondoliitto. Puhelinhaastattelu.

UKK-Instituutti 2018. Liikuntatapaturmat. Luettavissa: https://www.ukkinstituutti.fi/tieto/terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikuntatapaturmat. Luettu: 15.9.2020.

Valmentajakoulutus.fi.2010. Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet, tiivistelmä. Luettavissa: https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2016/01/2010_VOK_Perusteet_Tiivistelma.pdf. Luettu: 3.9.2020.

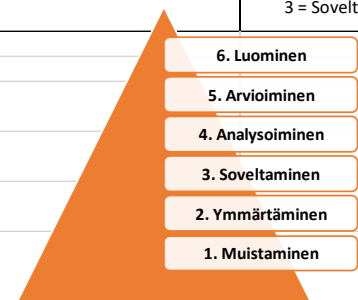
Ylimäinen, H. 15.11.2019. Valmentajakoulutusvastaava. Suomen ITF Taekwon-do. Sähköposti.

Liite 1. Kamppailulajien aikuisharrastajan VOK 2-tason ohjaajakoulutus, Ohjaajan opas



Liite 2. Kamppailulajien Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen 2-tason osaamistavoitteet, suuntautumisena aikuisharrastajien ohjaaminen

Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen 2-tason osaamistavoitteet			
Suuntautumisena aikuisharrastajien ohjaaminen kamppailulajeissa			
Osaamistavoite	Esimerkki arvioitavasta	Luku ohjaajan oppaassa	Osaamisen taso (Bloomin taksonomia 1-6)
Urheiluosaaminen			
Ohjaaja osaa suunnitella aikuisharrastajien ryhmälle noin vuoden pituisen jaksosuunnitelman ja arvioi sitä.	Ohjaaja tekee jaksosuunnitelman osallistaen harrastajia ja saa siitä palautetta. Jaksosuunnitelmassa tulee näkyä konkreettiset tavoitteet ja painopisteet.	Luku 6. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja 7. Harjoittelun ohjelmointi.	3 = Soveltaminen
Ohjaaja osaa huomioida terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät asiat harjoittelussa ja edistää toiminnallaan liikunnallista elämäntapaa.	Ohjaaja huomioi harjoitustilanteessa turvallisuusasiat. Ohjaajan itsearviointi ja kouluttajan palaute.	Luku 5. Ikääntymisen vaikutuksen elimistöön ja 8. Liikuntavammat.	3 = Soveltaminen
Ohjaaja osaa antaa tarvittavan ensiavun tapaturman sattuessa.	Ohjaaja tuottaa seuran ohjaajien käyttöön ensiapuoppaan "taskuversiona". Vertaisarviointi.	Luku 8. Liikuntavammat.	3 = Soveltaminen
Ohjaaja osaa käyttää voimantuoton biomekaanisia periaatteita oman lajinsa käytännön harjoitteissa.	Ohjaajan itsearviointi.	Luku 6.7. Toiminnallinen harjoittelu. Asiaan syvennyttään tarkemmin lajiosassa.	3 = Soveltaminen
Ohjaaja osaa selittää vanhenemisen aiheuttamia muutoksia elimistössä ja kuinka ne vaikuttavat harjoitteluun.	Vertaisarviointi.		2 = Ymmärtäminen
Ohjaaja osaa suunnitella ja toteuttaa lajinomaisia harjoitteita eri ominaisuuksien kehittämiseksi.	Ohjaaja teettää harjoitustilanteessa eri ominaisuuksia kehittäviä harjoitteita. Itsearviointi ja kouluttajan/mentorin palaute.	Luku 6. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen. Asiaan syvennyttään tarkemmin lajiosassa.	3 = Soveltaminen
Ohjaaja osaa auttaa aikuisharrastajaa oppimaan.	Ohjaaja käyttää omassa ohjaustyössään erilaisia oppimista tukevia toimintatapoja. Palautteen kerääminen oppilailta/mentorilta. Itsearviointi ja palautteen arviointi.	Luku 4. Ohjaajana toimiminen	3 = Soveltaminen
Ihmissuhdetaidot			
Ohjaaja osaa rakentaa positiivista toimintailmapiiriä.	Ohjaaja kuvaa toimintaansa videolle ja/tai pyytää mentoria katsomaan ja arvioimaan harjoituksia. Toimintaa arvioidaan oppimisilmapiirin ja vuorovaikutuksen näkökulmasta. Itsearviointi ja mentorin arviointi.	Luku 4.1. Vuorovaikutustaidot ja 4.2 Oppimisen ja opettamisen perusteet	3 = Soveltaminen
Ohjaaja osaa auttaa aikuisharrastajaa ratkaisemaan harjoittelemiseen liittyviä haasteita.	Ohjaaja keskustele harrastajien kanssa harjoitteluun liittyvistä haasteista ja pyrkii löytämään niihin ratkaisuja. Itsearviointi ja vertaisarviointi.		3 = Soveltaminen
Ohjaaja osaa tunnistaa erilaisia eettisiä ongelmatilanteet ja hakea niihin ratkaisumalleja.	Valmentaja esittelee hänelle eteen tulleita ongelmatilanteita ja pohtii niihin ratkaisumalleja. Ohjaaja asettaa itselleen eettisen kehittämistavoitteen ja pyytää mentorilta palautetta toiminnastaan.	Luku 4.3. Eettisiä näkökulmia aikuisliikunnan ohjaamiseen.	3 = Soveltaminen
Voimavarat			
Ohjaaja osaa suunnitella omaa toimintaansa ja ymmärtää sen vaikutuksen jaksamiseen ja hyvinvointiin.	Ohjaaja tekee analyysin omasta ajankäytöstään ja kuormittuneisuudestaan ja tarpeen mukaan tekee itselleen suunnitelman sen kehittämiseksi. Itsearviointi.		3 = Soveltaminen
Ohjaaja osaa kehittää ohjaajatiiminsä toimintaa sekä aikuisliikuntaa omassa seurassaan.	Ohjaaja tekee kehittämissuunnitelman seuralleen jonkin aikuisliikuntaan liittyvän asian kehittämiseksi. Itsearviointi ja vertaisarviointi.	Luku 3. Aikuisharrastajan seuran voimavarana.	3 = Soveltaminen
Itsensä kehittämisen taidot			
Ohjaaja osaa tunnistaa Valmennusosaamisen malliin ja aikuisliikunnan laatutekijöihin perustuen omia vahvuuksiaan ja kehittymiskohteitaan.	Ohjaaja asettaa itselleen kehittämistavoitteen ja kertoo miten osaamistaan kehittää.	Luku 2.3. Aikuisliikunnan laatutekijät urheiluseuratoiminnassa.	2 = Ymmärtäminen
Ohjaaja osaa hyödyntää toimintaympäristöään itsenä kehittämisessä.	Ohjaaja selvittää oman seuransa, alueensa ja lajiliittonsa tarjoamat mahdollisuudet oman osaamisensa kehittämisessä. Itsearviointi.	3.5. Kamppailijan urapolut. Asiaan syvennyttään tarkemmin lajiosassa.	3 = Soveltaminen
Ohjaaja osaa arvioida omaa toimintaansa ja ohjattavien kehittymistä.	Ohjaajan laatimassa jaksosuunnitelmassa on huomioitu seuranta ja arviointi.		3 = Soveltaminen
Lajikohtaiset osaamistavoitteet (suositukset lajiiltoille)			
Ohjaaja osaa suunnitella ja toteuttaa lajinomaisia harjoitteita eri ominaisuuksien kehittämiseksi.	3 = Soveltaminen		
Ohjaaja osaa ohjata aikuisharrastajaa häntä kiinnostavalle lajikohtaiselle urapolulle	3 = Soveltaminen		
Ohjaaja osaa auttaa valmennettavia oppimaan oikeita suoritustekniikoita	3 = Soveltaminen		
Ohjaaja osaa käyttää voimantuoton biomekaanisia periaatteita oman lajinsa käytännön harjoitteissa.	3 = Soveltaminen		



Liite 3: Palautekysely Kamppailulajien aikuisharrastajan ohjaajanoppaasta koulutuksen osallistujille

Hyödynsin koulutuksen aikana kurssimateriaalia "Kamppailulajien aikuisharrastajan VOK 2-tason ohjaajakoulutuksen ohjaajan opasta"

	1	2	3	4	
En lainkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hyvin usein

Opas auttoi minua koulutuksen osaamistavoitteiden saavuttamisessa

- ☐ Kyllä, monessakin asiassa
- ☐ Kyllä, joissakin asioissa
- ☐ Ei

Mikä kurssin oppaassa "Kamppailulajien aikuisharrastajan VOK 2-tason ohjaajakoulutuksen ohjaajan opas" oli hyvää?

Pitkä vastausteksti

Miten kurssin opasta voisi kehittää?

Pitkä vastausteksti