

Joonas Ojasalo

Lasten ja nuorten parkourin opetuksen käsikirja



Liikunnanohjaaja AMK
Liikunnan ja vapaa-ajan kou-
lutus
Kevät 2022



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä: Joonas Ojasalo

Työn nimi: Lasten ja nuorten parkourin opetuksen käsikirja

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: liikunnan didaktiikka ja pedagogiikka, non-lineaarinen pedagogiikka, parkour

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja Kaukametsän opisto tarjoaa kainuulaisille harrastus- ja sivistystoimintaa. Kaukametsän opisto on kansalaisopisto, joka tarjoaa kuntalaisille matalalla kynnyksellä opiskelumahdollisuuksia. Opisto tarjoaa opetusta, joka edistää ja ylläpitää kajaanilaisten kykyä selviytyä muuttuvassa yhteiskunnassa. Opiston opinnot pohjautuvat elinikäisen oppimisen periaatteeseen ja ihmisen haluun oppia uutta ja kehittyä. Opisto tarjontaan kuuluu muun muassa kuvataiteita, kieliä, kädentaitoja, liikuntaa ja tanssia, tietotekniikkaa, musiikkia sekä yhteiskunnallisia ja humanistisia aineita. Opiston arvot ovat ajattelun, tunteen, tahdon ja toiminnan tukeminen ihmisen kasvussa. Opinnäytetyötä tehdessä huomioitiin nämä opiston arvot, erityisesti toiminnan tukeminen ihmisen kasvussa. Opiston kurssitarjontaan on kuulunut nyt muutaman vuoden ajan parkouria lapsille ja nuorille.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Kaukametsän opistolle parkourin opetuksen tueksi käsikirja, jota opiston opettajat voivat hyödyntää suunnittelun ja ohjaustoiminnan tukena. Käsikirja on tarkoitettu uusille opettajille avuksi ohjaustoiminnan aloittamiseen. Työn tavoitteena oli kehittää Kaukametsän opiston toimintaa kehittämällä parkourin opetusta opistolla selkeän ja teoriatietoon pohjautuvan käsikirjan avulla sekä samalla kehittää myös omaa osaamistani. Tämän käsikirjan avulla pyritään varmistamaan opiston parkour kurssien ohjaustoiminnan pysyminen laadukkaana ja suunnitelmallisena. Opinnäytetyössä käytettiin kehittämistoiminnan spiraalimallia kuvaamaan työn aikana toteutettua kehittämistoimintaa. Käsikirjan sisältö tuotettiin tutkimusten, tieteellisten julkaisujen, aiheeseen liittyvän kirjallisuuden, sekä omaehtoisen kokemuksen pohjalta. Opinnäytetyön tuotoksena valmistui parkourin opetuksen käsikirja Kaukametsän opiston parkour opettajien käyttöön.

Kaukametsän opisto saa käsikirjan käyttöoikeudet itselleen, eli se pystyy jatkamaan tarvittaessa käsikirjan kehitystä ja muokkaamaan sitä tarpeen tullen. Tämä työ siis mahdollistaa myös jatkokehityksen sekä myös tutkimuksen. Jatkokehitys onnistuisi esimerkiksi käsikirjan liikepankkia täydentämällä ja tutkimusta voisi tehdä esimerkiksi käsikirjan mukaisen parkourin opetuksen vaikutuksesta lasten ja nuorten fyysisiin ominaisuuksiin tai taitojen kehitykseen.

Abstract

Author: Joonas Ojasalo

Title of the Publication: Handbook for parkour teaching of children and adolescent

Degree Title: Bachelor of Sports and Leisure Management

Keywords: sport didactics and pedagogy, non-linear pedagogy, parkour

The client of this bachelor's thesis, Kaukametsä Civic Centre, offers hobbies and cultural activities to Kainuu residents. Kaukametsä is a civic centre that offers easily accessible study opportunities for local residents. The centre provides courses that promote and maintain the ability of Kajaani residents to survive in a changing society. The studies are based on the principle of lifelong learning and a person's desire to learn new skills and topics and develop themselves. In the civic centre, one can study and participate in visual arts, languages, craftsmanship, exercise and dance, information technology, music, social sciences and humanities. The values of the centre are to support thinking, feeling, will and action in human growth. These values of the centre have been considered when creating this thesis. Of these values, supporting activities in human growth was the focus of this work. The centre has offered parkour for children and young people for some years.

The purpose of the thesis was to provide Kaukametsä Civic Centre a handbook to support the teaching of parkour. The teachers of the centre can use the handbook to support the planning and instruction of parkour activities. It is intended to help new teachers to begin with instruction. The aim was to develop the operations of Kaukametsä Civic Centre by developing the teaching of parkour with the help of a clear and theory-based handbook. Another aim was to develop the thesis author's own skills while conducting this work. In addition, the centre wanted to ensure that its parkour course is of high quality and well-planned. The spiral model of development activities was used to describe the development activities implemented during the work. The content of the handbook was produced on the basis of research, scientific publications, related literature, and personal experience. The product of the thesis was a handbook supporting the teaching of parkour in Kaukametsä Civic Centre.

Kaukametsä Civic Centre acquires the rights to use the manual so it can continue to develop and modify it if necessary. Thus, this work also enables further development as well as research. Further development could include developing the video part of the handbook by making more instructional videos. Future research could be conducted by assessing the effects of the new parkour training on children's physical capacity or skill development.

Alkusanat

Kaukametsän opisto on kajaanilainen kansalaisopisto, joka tarjoaa kainuulaisille monipuolista opetusta matalalla kynnyksellä. Tarjontaan kuuluu muun muassa liikuntaa, taiteita, musiikkia ja kieliä. Opintojeni aikana tein töitä parkourin opettajana opistolla. Idea tähän opinnäytetyöhön syntyi oman työkokemukseni pohjalta. Parkour on suhteellisen uusi tulokas opiston kurssitarjonnassa ja huomasin, että omasta lajikokemuksesta huolimatta parkour kurssien suunnittelu ja ohjaaminen oli melko hankalaa toimintaa aloittaessa. Tästä alkoi minun tutkimusmatkani parkourin maailmaan. Tällä matkalle on mahtunut koulutus sekä paljon tiedonhakua ja opiskelua sekä muutama lukukausi parkourin ohjaamista lapsille ja nuorille. Näiden kokemusten pohjalta syntyi ajatus parkourin opetuksen käsikirjan tuottamisesta opiston käyttöön, jotta uudet opettajat saisivat hyödyllisiä ja oleellisia vinkkejä sekä apuvälineitä parkour tuntien suunnitteluun ja ohjaamiseen, etenkin ohjaustoiminnan alkuvaiheeseen. Käsikirjan sisältö on tuotettu jo olemassa olevaa tutkimustietoa ja kirjallisuutta sekä omaa ohjauskokemusta hyödyntäen.

Haluan kiittää Kaukametsän opistoa yhteistyöstä tämän opinnäytetyön osalta. Haluan myös kiittää opiston väkeä mahtavasta työyhteisöstä. Koen itseni etuoikeutetuksi, kun pääsin työskentelemään ja kehittymään ammatissani osana näin osaavaa ja iloista porukkaa!

5.4.2022

Joonas Ojasalo

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Työn tarkoitus ja tavoitteet	4
1.2	Työn kehittämistehtävä ja aiheen rajaus	5
2	Parkour	6
2.1	Mitä parkour on?.....	6
2.2	Parkourin historia	7
2.3	Parkour Suomessa	8
2.4	Lajille ominainen harjoittelu	9
3	Ohjaamisen teoriat käsikirjan taustalla	10
3.1	Opetussuunnitelma ja parkour.....	10
3.2	Parkour ja pedagogiikka	13
3.3	Parkour ja non-lineaarinen pedagogiikka	20
3.4	Liikuntamotivaatio.....	25
3.5	Didaktiikka ja hyvä parkourin opetus	28
3.6	Lasten ja nuorten liikunta sekä motoristen taitojen kehitys.....	36
4	Kehittämistyö ja sen vaiheet	41
4.1	Ensimmäinen sykli	44
4.1.1	Perustelu	44
4.1.2	Organisointi	45
4.1.3	Toteutus	46
4.1.4	Arviointi	52
4.2	Toinen sykli.....	53
4.2.1	Perustelu	53
4.2.2	Organisointi	53
4.2.3	Toteutus	53
4.2.4	Arviointi	55
4.3	Kolmas sykli	56
4.3.1	Perustelu	56
4.3.2	Organisointi	56
4.3.3	Toteutus	57
4.3.4	Arviointi	57

5	Pohdinta	59
5.1	Opinnäytetyöprosessin sekä käsikirjan arviointi	59
5.2	Oma kehittyminen.....	61
5.3	Jatkokehittäminen.....	62
	Lähteet	63
	Litteet	

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön aiheena on lasten ja nuorten parkourin opetuksen kehittäminen Kajaanin Kaukametsän opistolla. Päädyin tähän aiheeseen, koska olen itse työskennellyt toimeksiantajalla parkourin opetuksen parissa ja haluan olla mukana kehittämässä opiston toimintaa. Kaukametsän opistolla ei ole tällä hetkellä parkourin opetuksessa materiaaleja opettajien käyttöön, joten näin tilaisuuden toiminnan kehittämiseen ja tästä syntyi idea käsikirjan toteuttamiseen. Toimeksiantajan näkökulmasta opinnäytetyön tarkoituksena oli saada käsikirja opetuksen tueksi. Tästä käsikirjasta on hyötyä opistolle, sillä ohjaajat voivat käsikirjan avulla suunnitella ja toteuttaa kurssinsa. Tavoitteena oli kehittää ja tuottaa materiaali, jota uudet parkourin opettajat voivat käyttää hyväksi suunnitellessaan ja toteuttaessaan opetusta.

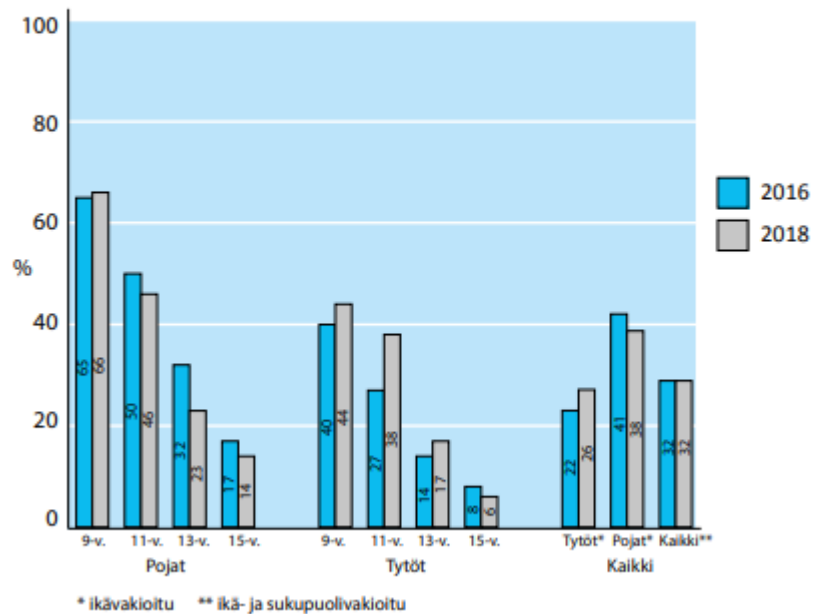
Parkour lajina on Suomessa ja etenkin Kaukametsän opiston kurssitarjonnassa uusi tulokas. Parkourilla on lajiin taustalla vaikuttavan filosofian ja lajiharjoittelun ominaisuuksien ansiosta mielenkiintoinen ja ajankohtainen mahdollisuus vastata Kajaanin alueella yhteen yhteiskunnan tämänhetkiseen suurimpaan ongelmaan, joka on se, että lapset ja nuoret liikkuvat terveytensä kannalta riittämättömästi. Etenkin yläkouluikäisten parissa liikkuminen jää todella vähäiseksi. Tämä todettiin vuonna 2018 tehdyssä LIITU-tutkimuksessa (Kuva 1), jossa kartoitettiin lasten ja nuorten liikkumista ja paikallaanoloa, sekä näihin yhteydessä olevia tekijöitä. (Kokko & Martin 145-153.) Opinnäytetyön tuotoksen, eli käsikirjan, sisältö on tästä syystä pyritty sovittamaan yhteen opetus- ja kulttuuriministeriön vuonna 2021 julkaiseman kansallisen lasten ja nuorten liikkumissuosituksen kanssa. Tämä liikkumissuositus 7-17 -vuotiaille on moniammatillisen ja -tieteisen asiantuntijaryhmän tekemä suositus lasten ja nuorten liikkumiseen. Nämä suositukset on tehty tieteelliseen näyttöön ja tutkimuksiin perustuen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 7.)

Näiden suositusten mukaan jokaisen lapsen ja nuoren tulisi saada vähintään 60 minuuttia päivässä reipasta, rasittavaa ja monipuolista liikuntaa, josta suurimman osan tulisi olla kestävyystyypistä liikkumista. Kestävyystyypistä teholtaan rasittavaa liikuntaa sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kolmena päivänä viikossa. Liikkumisen tulisi myös suositusten mukaan olla monipuolista, jotta liikuntataidot pääsevät kehittymään. Suosituksissa kehoitetaan myös kiinnittämään huomiota liikkuvuuteen. (UKK-instituutti 2021.) Parkour soveltuu lajina näiden suositusten täyttämiseen erinomaisesti, sillä parkour harjoittelun on todettu parantavan lasten ja nuorten fyysisiä ominaisuuksia. Parkourin on muun muassa to-

dettu parantavan hapenottoa ja voimantuottoa (Dvorak, Eves, Bunc, & Balas 2017). Suosituksissa tuodaan esille, että liikkumisen ilon avulla tulisi pyrkiä pysyvien liikkumistottumusten ja harrastusten löytymiseen (UKK-instituutti 2021). Tähänkin parkour soveltuu erinomaisesti, sillä parkourin harrastamisen on todettu ruokkivan sisäistä motivaatiota ja mahdollistavan positiivisten kokemusten saannin, ja nämä molemmat edesauttavat liikunnallisen elämäntavan omaksumista (Rabaglietti, Mulasso, & Arzenton 2021).

Nämä liikkumisen suositukset on tehty muun muassa WHO:n vuonna 2020 julkaiseman kansainvälisen liikkumissuosituksen pohjalta. Tässä selvityksessä käy ilmi liikkumisen vaikutukset eri terveyden osa-alueisiin. Selvityksessä liikkumisella todettiin olevan myönteinen yhteys moniin terveyden eri osa-alueisiin. Liikkuminen muun muassa parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä, lihaskuntoa ja auttaa vahvistamaan luustoa. Liikkumisen todettiin myös vähentävän riskiä kokea masennusta. Liikkumisen todettiin lisäksi vaikuttavan myönteisesti aivojen terveyteen ja kognitiiviseen toimintakykyyn. Liikkumisella todettiin olevan positiivinen vaikutus muihin ja koulumenestykseen. Liikkumisella havaittiin myös olevan yhteys terveeseen painonhallintaan ja tavoiteltavaan kehon koostumukseen. Runsaan ja yhtäjaksoisen paikallaanolon toisaalta taas havaittiin olevan haitallista terveyden kannalta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 17-19.) Näihin liikkumisen tuomiin hyötyihin pyritään myös tämän työn tuotoksen, eli käsikirjan, mukaisella parkourin opetuksella pääsemään. Parkour sopii erinomaisesti liikuntalajina näiden terveyshyötyjen tavoitteluun, sillä parkour pyrkii kehittämään hyvinvointia ja terveyttä fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella osa-alueella. (Edwardes 2010, 143.)

Kuvio 21. Liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia reipasta/rasittavaa liikumista jokaisena mittauspäivänä) saavuttaneiden lasten ja nuorten osuudet LIITU 2016 ja LIITU 2018 -tutkimuksissa (%).



Kuva 1. Lasten ja nuorten liikuminen LIITU-tutkimuksissa vuonna 2016 ja 2018 (Kokko & Martin 2019, 38).

Tutkimuksen yhteydessä esitetään myös toimenpiteitä tämän epäedullisen tilanteen parantamiseksi. Lasten ja nuorten liikuntaa tulisi tutkimuksen mukaan edistää monipuolisesti ja aiempaa kohdennetummin. Huomio tulisi kiinnittää etenkin yläkouluikäisten, tyttöjen ja vähän liikkuvien erityistarpeisiin. Ehdotettuihin toimenpiteisiin kuuluu suosituksessa myös se, että lapsia ja nuoria otetaan mukaan toimenpiteiden suunnitteluun ja toteutukseen. Tärkeänä nähdään myös tietoisuuden lisääminen liikunnan hyödyistä terveydelle ja hyvinvoinnille. (Kokko & Martin 145-153.) Tämän työn tuotoksena syntyneen käsikirjan mukaisella parkourin opetuksella on tarkoitus mahdollistaa edellä mainittujen toimenpiteiden toteutuminen käytännössä. Parkour on erinomainen laji parantamaan fyysistä toimintakykyä, sillä lajissa korostuu liike ja fyysinen aktiivisuus (Dvorak ym. 2017). Parkourilla on myös todettu olevan mahdollisuus toimia osaltaan niiden lasten ja nuorten liikuttamisessa, jotka eivät innostu liikkumaan perinteisten lajien parissa ja näin ollen liikkuvat muita ikäisiään vähemmän (Rabaglietti ym. 2021, 50; Gilchrist & Wheaton 2011, 16-20).

Tämä yleinen ja vaikutukseltaan merkittävä yhteiskunnallinen ongelma, eli lasten ja nuorten liikkumattomuus, ja parkourin soveltuvuus omalta osaltaan tämän ongelman korjaamiseen ovat toimineet lähtökohtana ja liikkeellepanevana voimana tälle opinnäytetyölle.

1.1 Työn tarkoitus ja tavoitteet

Työn tarkoitus oli tuottaa Kaukametsän opistolle parkourin opetuksen tueksi selkeä ja teorian pohjautuva käsikirja, jota opiston opettajat voivat hyödyntää suunnittelun ja ohjaustoiminnan tukena. Tarkoituksena oli tehdä käsikirja, joka toimisi uusien opettajien apuna ohjaustoiminnan alkuvaiheessa. Käsikirjan tarkoitus on ylläpitää Kaukametsän opiston parkour kurssien suunnitelmallisuutta, tavoitteellisuutta ja laatua tulevaisuudessa.

Käsikirjaan oli tavoite kerätä keskeisimmät seikat, jotka tulisi huomioida lasten ja nuorten kanssa toimiessa sekä parkourin opetuksessa. Käsikirjaan oli tavoite listattu myös erilaisia opetustyyliä ja metodeja, joita voi soveltaa parkourin opetuksessa. Käsikirjaan oli tavoite kasata lisäksi konkreettisia esimerkkejä ja malleja parkour tuntien rakenteesta ja harjoitteista, sekä eri teknikoiden harjoittelusta. Siinä oli myös tavoitteena antaa vinkkejä virikkeellisten oppimisympäristöjen luomiseen. Materiaaliin oli myös tavoitteena kerätä muita hyödyllisiä lähteitä, joita voi käyttää apuna parkour kurssija ja tunteja suunnitellessa. Kohderyhmän, eli lasten ja nuorten kannalta, tämän opinnäytetyön tavoitteena oli osaltaan tukea heidän liikuntaharrastustaan Kajaanissa kehittämällä parkourin opetusta Kaukametsän opistolla. Tämän työn tuotoksen, eli käsikirjan, mukaisella parkourin opetuksella on tavoite tukea lasten ja nuorten hyvinvointia ja terveyttä sekä kasvua ja kehitystä.

Työn tavoitteena oli päästä kehittämään myös omaa osaamistani. Osaamisen kehittämisen tavoitteet peilaan Kajaanin ammattikorkeakoulun määrittelemiin kompetensseihin. Kompetenssit on määritelty yhteisesti kaikille aloille ja myös alakohtaisesti. Yhteisiä kompetensseja ovat; oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen ja kansainvälistymisosaaminen. Tavoitteena tämän opinnäytetyöprosessin aikana oli päästä kehittämään näitä kaikkia osaamisen osa-alueita. (Opinto-opas n.d.) Alakohtaisia kompetensseja ovat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveystaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen, sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen. Tätä opinnäytetyötä tehdessäni tavoitteena on päästä kehittämään näitä kaikkia osaamisen osa-alueita. (Opinto-opas n.d.) Pohdinta osiossa tarkastelen sitä, oliko tämä työ tarkoituksenmukainen ja kuinka tavoitteet täyttyivät.

1.2 Työn kehittämistehtävä ja aiheen rajaus

Pääasiallinen kehittämistehtävä työssäni oli parkourin opetuksen kehittäminen Kaukametsän opistolla. Tämä kehittämistyö toteutettiin käytännössä tuottamalla tämän työn tuotos, eli parkourin opetuksen käsikirja. Kehittämistyö, eli toisin sanoen käsikirjan sisältö, tehtiin seuraavien kysymysten pohjalta: Minkälaista on hyvä ja tavoitteellinen liikunnan opetus? Mitä tulee huomioida lasten ja nuorten liikunnassa? Mitä asioita on huomioitava parkourin opetuksessa? Minkälaista parkourin opetuksen tulisi olla lapsille ja nuorille? Olen rajannut tämän opinnäytetyön aiheen ja kohderyhmän lasten ja nuorten liikunnan opetuksen kehittämiseen Kaukametsän opistolla. Rajaus on myös tehty lasten ja nuorten osalta 7-15 - vuotiaisiin lapsiin ja nuoriin. Rajaus tapahtui luontevasti, sillä alusta asti oli selvää toimeksiantajan puolelta mitä työltäni halutaan ja juuri tämän ikäisille on ollut tarjolla parkour kursseja.

Aiempiä tutkimuksia tai opinnäytetöitä liittyen lasten ja nuorten parkourin ohjaamiseen Suomessa on muutama, mutta uusille töille on ehdottomasti vielä tilaa. Parkour on Suomessa ja maailmallakin melko uusi laji, joka on viime vuosina lisännyt suosiotaan (Pihlaja & Junntila 2012, 10-17). Parkour on siinä mielessä erinomainen laji, jonka parissa työstää opinnäytetyötä. Uskon työlläni olevan uutuusarvoa ja luulen, että siitä on todella hyötyä toimeksiantajalle. Parkourin opetuksella on ollut nimittäin paljon kysyntää lasten ja nuorten keskuudessa Kajaanissa ja valtakunnallisestikin. Suosiosta kertoo opetus- ja kulttuuriministeriön ”harrastamisen Suomen malli” -hankkeen yhteydessä tehty kyselytutkimus, jossa selvitettiin koululaisten toiveita harrastuksiin liittyen. Kyselyn tuloksista päätellen parkourin harrastamiseen on kysyntää, parkour oli nimittäin kaikista toivotuin laji valtakunnallisesti (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020). Olen itse ollut mukana kyseisessä hankkeessa ja huomannut, kuinka kiinnostus lajiin on koko ajan kasvanut lasten ja nuorten parissa. Ongelmallista on tuntunut Kajaanissa olevan se, ettei suureen kysyntään ole pystytty vastaamaan, sillä parkour ohjaajista on ollut pulaa (Suutari 2021). Tästä syystä näen työlläni olevan arvoa myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta.

2 Parkour

Tässä osiossa esitellään lyhyesti parkour lajina. Osiossa tehdään katsaus lajin historiaan sekä lajin nykyiseen kehitykseen, ja tiivistetysti kuvaillaan lajille ominaista harjoittelua.

2.1 Mitä parkour on?

Parkourin voi ajatella olleen olemassa niin kauan kuin ihmisiä on ollut olemassa. Parkourin perusta nimittäin on inhimillisessä liikkumisessa. Parkouria on kautta ihmiskunnan historian tiedostamatta harrastettu lasten leikeissä, taistelulajeissa, eri heimojen elämäntavoissa, elokuvien stunteissa sekä palomiesten ja sotilaiden harjoituksissa ja monissa muissakin urheilumuodoissa. (Edwardes 2010, 8; Pihlaja & Junntila 2012, 10.)

Parkourissa on pohjimmiltaan kyse yksilön kohtaamien fyysisten, psyykkisten ja emotionaalisten esteiden ylittämisestä. Tämä tarkoittaa käytännössä mitä tahansa tapaa liikkua ympäristössä. Se voi olla juoksemista, ylityksiä, kiipeilyä, hyppäämistä ja tasapainoilua. Perinteinen määritelmä parkourille on pyrkiä mahdollisen suoraviivaiseen liikkumiseen pisteestä A pisteeseen B. (Angel 2011, 6.)

Parkour on kuitenkin pikemminkin elämänkatsomus eikä vain laji, joten sitä on tietyllä tapaa jopa vaikea määritellä. Eräs parkourin syntyyn vaikuttaneen Yamakasi ryhmän jäsen on kuvaillut parkouria elämisen taidoksi. Parkour perustuu ajatuksen- ja toiminnansäätelyyn sekä itsenäisyyteen, itseluottamukseen, fyysisesti ja henkisesti mahdollisimman täydelliseen ihmisyyteen sekä sisäiseen vahvuuteen ja päättäväisyyteen. Fyysisen toimintakyvyn kannalta lajin tavoitteena on se, että lajin harrastaja oppisi liikkumaan vapaasti minkälaisen maaston tahansa yli tai läpi, vaihtelevissakin olosuhteissa. Laji kehittää perusominaisuuksia, joita tämän tyyllisessä liikkumisessa tarvitaan. Näitä perusominaisuuksia ovat tasapaino, voima, liikkuvuus, kestävyys, tarkkuus, luova tapa nähdä ympäristö ja tilallinen hahmotuskyky. Parkourin tehtävä on paljastaa harrastajan fyysiset ja henkiset rajat ja auttaa häntä ylittämään ne. (Edwardes 2010, 10.) Lajissa lähtökohdana kaikelle liikkumiselle on ympäristö, jossa pyritään liikkumaan mahdollisimman luovasti (Pihlaja & Junntila 2012, 10).

2.2 Parkourin historia

Parkourin katsotaan nykyisessä muodossaan kehittyneen Ranskassa 1980- ja 1990-lukujen aikana. Tuohon aikaan Pariisin Lissesissä yhdeksän hengen nuorisoyoukko alkoi liikkua kaupunkiympäristössä ennennäkemättömällä tavalla. Tämä nuorisoyoukko kutsui itseään nimellä Yamakasi, joka tarkoittaa afrikkalaisella lingalan kielellä ”vahva ihminen, vahva henki”. Ryhmän jäsenistä kuuluisin lienee David Belle, jota pidetään yhtenä merkittävimmistä henkilöistä parkourin synnyn taustalla, koska hänen isänsä on ollut suurena inspiraationa tämän liikkumisen muodon synnyssä. (Edwardes 2010, 10-11; Pihlaja & Juntila 2012, 10-11.)

Parkourin juurten voidaan kuitenkin katsoa ulottuneen kauemmas. 1900-luvun alussa mies nimeltään Georges Hebert oli mukana pelastamassa ihmisiä tulivuorenpurkaukselta St. Pierressä Martiniquessa. Siellä hän havaitsi kuinka länsimaalaiset ihmiset eivät päässeet pakoon lähestyvää uhkaa, koska he etsivät tavallisia kulkuväyliä. Iso osa alkuperäisväestöstä, jotka liikkuvat ympäristössä luovasti ja tehokkaasti pääsi kuitenkin pakoon ja turvaan. Tällä tapahtumalla oli häneen suuri vaikutus ja hän kehitti myöhemmin, Afrikassa ja muualla maailmassa heimojen parissa kierreltyään ja tutkittuaan heidän fyysisistä kehitystä ja fyysisiä taitoja, harjoittelun muodon, jota hän kutsui ”luonnolliseksi metodiksi”. Tähän fyysisen harjoittelun metodiin kuului uimista, kiipeilyä, juoksemista ja esteratoja. Tämä metodi otettiin Ranskan armeijan harjoitusohjelmaksi ja armeijassa alettiin tehdä esteratoja, joita kutsuttiin nimellä ”Parcours du combattant”, eli ”taistelijan reitti”. Tästä päästäänkin vuosia eteenpäin ja David Bellen isään Raymond Belleen, joka oli erikoisjoukkojen veteraani. Hän alkoi opettaa Davidille ja hänen ystävilleen armeijan erikoisjoukoissa oppimaansa Hebertin metodia. Tästä sai alkunsa liikkumisen muoto, joka tunnetaan nimellä Parkour ja ryhmä, jonka nimi oli Yamakasi. (WFPF n.d.)

Tämä ryhmä nosti lajin suosiota Ranskassa television kautta. Eikä mennyt aikaakaan, kun ryhmä levitti lajin Ranskan ulkopuolelle, kun yksi ryhmän jäsenistä Sebastian Foucan lähti viemään lajia Englantiin. Tässä vaiheessa Foucan ja Belle ajautuivat erilleen ja Foucan yhdisti lajiin vaikutteita breakdancesta, trickkauksesta sekä capoeerasta. Englannissa tästä syntyi ilmiö nimeltä freerunning. Osa lajin harrastajista näkee freerunningin hieman erilaisena kuin parkourin ”puhtaimmillaan”. Parkourista ja freerunningista puhutaan kuitenkin yleisesti ottaen samaa tarkoittavana ilmiönä. Parkour säilyi kuitenkin koko 1990-luvun ajan ”underground” lajina, josta ei haluttu tehdä kilpailullista. Tähän tuli kuitenkin muutos vuonna 2008 kun WFPF (World Freerunning Parkour Federation) perustettiin viemään lajia eteenpäin. WFPF alkoi tuottaa televisiossa ”Ulti-

mate Parkour Challenge” -sarjaa, joka sai suuren suosion. Tästä alkoi Parkourin suosion kasvu ja WFPF otti vastuun tästä lajin suosion kasvattamisesta. WFPF on kehittynyt 2010-luvulla elimeksi, joka vastaa lajin kehittämisestä ja ohjaajien kouluttamisesta. Lajin kehittämiseksi on luotu myös IPF (International Parkour Federation). (WFPF n.d.) Kansainvälinen voimisteluliitto pyrki tekemään parkourista lajin vuoden 2024 olympialaisiin ja valmistelee sitä viralliseksi lajiksi. Tästä on herännyt paljon vastustusta tietyissä parkour -yhteisöissä, sillä heidän mielestään lajin filosofia ja juuret häviävät näiden toimien myötä (Leicester 2018).

Parkour pysyy kuitenkin yhä edelleen lajina, jossa keskeisintä ei ole kilpailullisuus ja järjestöt, vaan lajin filosofia itsensä kehittämisestä. Tähän parkourin ”henkeen” tai filosofiaan kuuluu toisten kannustaminen ja auttaminen, turvallinen harjoittelutapa, luovuus, sinnikkyys sekä liikkumisen ilo ja myös tietynlainen leikinomainen suhtautumien harjoitteluun, vaikka harjoitellaankin tosissaan. Parkouria leimaa vahvasti myös sosiaalisuus. Vapaamuotoiset harjoitukset eli ”Jamit” pidetään yhdessä ja ohjatuissakin harjoituksissa on avoin henki. Keskeisintä on kilpailla itseään, eikä muita vastaan. (Pihlaja & Junntila 2012, 12-15.)

2.3 Parkour Suomessa

Parkour tuli Suomeen vuonna 2002, kun Yle TV 2 näytti televisiossa Euroopan vuoksi sarjassa jakson nimeltään ”Asfalttiurheilijat”. Tässä jaksossa oli lyhyt esittely uudesta lajista nimeltä parkour. Muutamia pieniä ryhmiä Mikkelissä, Oulussa, Helsingissä ja Jyväskylässä innostuivat lajista ja alkoivat etsiä lisätietoa harjoittelusta keväällä 2003. Internetin avulla saatiin yhteyksiä muihin harrastajiin ja Suomen Parkour ry perustettiin vuonna 2003. Yhdistyksen tarkoitus on edistää ja vaalia lajin harrastamista Suomessa. Vuonna 2008 perustettiin toinen merkittävä organisaatio Suomen Parkour Akatemia, jonka myötä parkourin opettaminen yleistyi huomattavasti ja harrastamisesta tuli ohjatumpaa. Parkour Akatemia vastaa parkourin ohjaajien kouluttamisesta ja sertifiointista. (Pihlaja & Junntila 2012, 16-17.) Parkour Akatemia toimii nykyisin Pääkaupunkiseudulla, Turussa, Tampereella, Jyväskylässä, Lahdessa ja Kuopiossa. (Parkour Akatemia n.d.). Suomen Parkour ry tarjoaa myös ohjaajakoulutuksia, jotka noudattavat Suomalaisen valmennus ja ohjaajakoulutuksen (VOK) perusteita (Suomen Parkour ry n.d.).

Parkourin kasvun suosiosta Suomessa kertoo uusi opetus- ja kulttuuriministeriön tekemä koululaiskysely, jossa kysyttiin mitä koululaiset haluaisivat harrastaa koulupäivän yhteydessä. Parkour

oli tässä kyselyssä vastanneiden kesken kaikista suosituin harrastus. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020).

2.4 Lajille ominainen harjoittelu

Parkourin harjoitteluun kuuluu kaksi ristiriitaisen kuuloista periaatetta täydellisestä vapaudesta ja tiukasta kurista. Mutta vain kurinalaisella harjoittelulla pystytään saavuttamaan liikkumisen vapaus omassa ruumiissa ja ympäristössä. Parkour harjoittelussa on kyse oman luonnollisen liikkumistavan löytämisestä, kehittämisestä ja hiomisesta. Laji perustuu näiden kuuden liikkumisen peruselementin kehittämiseen; 1) Juokseminen, 2) Hyppääminen, 3) Kiipeäminen, 4) Tasapainoilu, 5) Äänettömyys, 6) Tuntuma/Herkkyyys. Lopullinen tarkoitus on pystyä yhdistelemään liikkeitä sarjoiksi ja liikkumaan ympäristössä sujuvasti. Parkourissa käytetään termiä "flow", joka tarkoittaa liikkeen sujuvuutta. Tähän tulisi pyrkiä, liikkeiden sujuvuuteen ja luontevaan yhdistelyyn. (Edwardes 2010, 8-19, 138-139.) Parkour harjoittelun yhteyteen liitetään monesti myös akrobatiaharjoittelua ja muuta oheisharjoittelua, kuten voima- ja liikkuvuusharjoittelua (Edwardes 2010, 141; Pihlaja & Junttila 2012 26-92).

3 Ohjaamisen teorit käsikirjan taustalla

Tässä osuudessa esitellään käsikirjan tekoon käytettyä teoriaa liikuntapedagogiikkaan ja didaktiikkaan liittyvästä kirjallisuudesta. Lähteinä on käytetty myös erilaisia aiheeseen liittyviä tutkimuksia, aineistoja, artikkeleita ja julkaisuja.

3.1 Opetussuunnitelma ja parkour

Johan Amos Comenius, jota pidetään länsimaisen opetusjärjestelmän merkittävänä kehittäjänä, on kiteyttänyt tarpeen lasten ja nuorten yleiseen opettamisesta vastaavaan järjestelmään seuraavalla tavalla; ”Jos ihmiskunnan turmelusta vastaan on käytettävä parannuskeinoja, on varovainen ja huolellinen nuorison kasvatus ennen kaikkea välttämätön. Täytyyhän senkin, joka tahtoo uudistaa puutarhansa, istuttaa uusia pensaita ja pitää hyvä huoli näiden uusien istutusten rehevästä kasvamisesta, sillä onhan tarhuritaidolle kutakuinkin ylivoimaista siirtää vanhoja puita uusiin paikkoihin ja saada hedelmää kantamaan”. (Comenius 1928, 55-56.) Tälle pohjalle myös parkourin opetus asettuu. Parkourin opettamisella, niin kuin minkä tahansa muunkin asian opettamisella, tulisi pyrkiä jonkinlaiseen kehitykseen yksilötasolla. Parkourin opetuksen päätaivoitteena on antaa eväät lapsille ja nuorille itsensä kokonaisvaltaiseen kehittämiseen ja tarjota avaimia oman toiminnan säätelyyn ja tätä kautta myös sivistymään ihmisenä ja liikkujana (Edwards 2010, 143).

Koko perusopetus perustuu käsitykseen lapsuuden tärkeästä merkityksestä, tähän kuuluu se, että jokaisella tulee olla oikeus kasvaa täyteen mittaansa ihmisenä ja yhteiskunnan jäsenenä. Opetuksen tehtävä on tarjota lapsien ja nuorten kehitykseen apua, kannustusta ja kokemus siitä, että heitä kuunnellaan ja heistä välitetään. Myös kokemus osallisuudesta ja vaikuttamisen mahdollisuuksista on tärkeä. Opetuksen on tarkoitus oppimisen myötä auttaa lapsia ja nuoria rakentamaan omaa identiteettiään, ihmiskäsitystään, maailmankuvaansa ja – katsomustaan sekä paikkaansa maailmassa. Perusopetuksen yhtenä tarkoituksena on myös luoda edellytyksiä koko elämän mittaiselle oppimiselle. Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan lasten ja nuorten oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten lasten ja nuorten, opettajien, muiden aikuisten sekä eri yhteisöjen ja oppimisympäristöjen kanssa. Oppiminen nähdään yksin ja yhdessä tekemisenä, suunnittelemisena, tutkimisena sekä ajattelemisena. Oppimiseen sisältyy myös

näiden prosessien arvioiminen. Opetussuunnitelmassa nähdään tärkeänä oppilaiden oma tahto ja kehittyvä taito toimia ja oppia yhdessä. Oppiminen on myös opetussuunnitelman mukaan aina monimuotoista ja sidoksissa opittavaan asiaan, paikkaan ja aikaan. Opetuksen tulisi kasvat-
taa kohti ihmisyyttä, totuutta, hyvyyttä, kauneutta, oikeudenmukaisuutta ja rauhaa. Opetuksen
tulisi kasvattaa lapsia ja nuoria kohti sivistystä ja siihen kuuluvaa kriittistä arviointikykyä ja it-
sesäätelyä. Tälle samalle periaatteiden pohjalle asettuu myös liikunnan opetus. (Opetushallitus
2014, 14-16.)

Liikunnan opetukselle on opetussuunnitelmassa erikseen määritelty omat tehtävänsä. Oppiai-
neen tehtävä on vahvistaa hyvinvointia tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintaky-
kyä sekä oppilaiden myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Tarkoitus olisi saada liikuntatun-
neilta positiivisia kokemuksia ja tukea näin liikunnallista elämäntapaa. Yhdessä tekemisen ja fyy-
sisen aktiivisuuden tulisi korostua oppitunneilla. Liikunnanopetuksen tulisi myös edistää yhden-
vertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä sekä tukea kulttuurien moninaisuutta. Opetuksen tu-
lisi olla turvallista ja sen pitäisi perustua paikallisten olosuhteiden tarjoamiin mahdollisuuksiin.
Opetuksessa tulisi hyödyntää monipuolisesti erilaisia liikuntaympäristöjä. Oppilaita tulisi lisäksi
ohjata ja pyrkiä totuttamaan turvalliseen ja eettisesti kestävään toimintaan ja oppimisilmapii-
riin. Oppiaineen tarkoitus on myös kasvattaa oppilaita liikunnan avulla liikkumaan. Liikkumaan
kasvamisessa keskeistä on oppilaiden ikä- ja kehitystason mukainen fyysisesti aktiivinen toimin-
ta, motoristen perustaitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. Opetuk-
sen tehtävänä on tarjota tietoja ja taitoja erilaisissa liikuntatilanteissa toimimiseen. Toisia kun-
nioittava vuorovaikutus, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen, tunteiden tunnistaminen ja sääte-
ly, vastuullisuus sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen sisältyy liikunnan avulla kasva-
miseen. Liikunnan tulisi lisäksi tarjota mahdollisuuksia iloon, sosiaalisuuteen, rentoutumiseen,
keholliseen ilmaisuun, leikinomaiseen kisailuun ja ponnisteluun sekä toisten auttamiseen. Lii-
kunnan opetuksen tulisi antaa myös lapsille ja nuorille valmiuksia terveytensä edistämiseen.
(Opetushallitus 2014, 433-434.)

Vuosiluokilla 1-2 (7-8 -vuotiaat) parkourin opetuksen tavoitteena fyysisen toimintakyvyn kannal-
ta on; 1) ohjata oppilaita asialliseen ja turvalliseen toimintaan, 2) harjaannuttaa oppilaita liik-
kumaan turvallisesti vaihtelevassa ympäristössä, erilaisia välineitä ja telineitä hyväksikäyttäen,
3) kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen ja itsensä ilmaisemiseen, 4) ohjata oppilaita har-
jaannuttamaan havaintomotorisia taitoja ja 5) vahvistaa oppilaiden motoristen perustaitojen
oppimista vaihtelevassa ympäristössä. Sosiaalisen toimintakyvyn kannalta opetuksen tavoitte-
na on; 1) tukea oppilaiden vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja opettaa ryhmässä työskentelyä

erilaisten pelien ja leikkien avulla ja 2) ohjata oppilaita säätelemään omaa toimintaansa ja tunteitaan. Psykkisen toimintakyvyn kannalta tavoitteena on; 1) tarjota myönteisiä liikuntakokemuksia ja rohkaista oppilaita kokeilemaan toimintakyvyn rajoja (turvallisuus huomioiden), 2) tukea oppilaiden myönteisen minäkuvan muodostumista ja ohjata heitä itsenäiseen työskentelyyn. (Opetushallitus 2014, 148-150.)

Vuosiluokilla 3-6 (9-13 -vuotiaat) parkourin opetuksen tavoitteena fyysisen toimintakyvyn kannalta on; 1) kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen ja uusien asioiden kokeilemiseen, 2) ohjata oppilaita havaintomotoristen taitojen harjoitteluun monipuolisessa ja vaihtelevassa ympäristössä, 3) kannustaa oppilaita arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan (nopeus, kestävyys, voima, liikkuvuus), 4) ohjata oppilaita vahvistamaan liikkumis- ja tasapainotaitojaan sekä soveltaa niitä vaihtelevissa olosuhteissa ja 5) ohjata oppilaita asialliseen ja turvalliseen toimintaan. Sosiaalisen toimintakyvyn kannalta tavoitteena on; 1) ohjata oppilaita toimimaan reilun pelin periaatteiden mukaan sekä antaa heille vastuuta oppimisesta ja 2) ohjata oppilaita säätelemään tunneilmaisuaan ja käyttäytymistä sekä painottaa muiden huomioon ottamista. Psykkisen toimintakyvyn suhteen tavoitteena on; 1) huolehtia siitä, että oppilaat saavat myönteisiä kokemuksia omasta kehosta ja kokevat pätevyyttä sekä yhteisöllisyyttä ja 2) kannustaa oppilaita vastuun ottoon ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja. (Opetushallitus 2014, 273-277.)

Vuosiluokilla 7-9 (13-15 -vuotiaat) opetuksen pääpaino tulisi olla fyysisten ominaisuuksien harjoittamisessa ja perustaitojen soveltamisessa. Erityisen tärkeää tässä ikäluokassa on vahvistaa oppilaiden myönteistä minäkäsitystä ja opetuksen tulisi motivoida itsenäiseen liikkumiseen myös vapaa-ajalla. Fyysisen toimintakyvyn kannalta tavoitteena on; 1) ohjata oppilaita harjoittelun avulla kehittämään liikkumis- ja tasapainotaitojaan sekä soveltaa niitä luovasti erilaisissa ympäristöissä, 2) ohjata oppilaita harjoittamaan havaintomotorisia taitoja ja tarjota vaihtelevia ympäristöjä niiden käyttämiseen, 3) kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen ja rohkaista heitä kokeilemaan sekä harjoittelemaan uusia taitoja, 4) kannustaa oppilaita kehittämään monipuolisesti fyysisiä ominaisuuksia ja ylläpitämään niitä ja 5) ohjata oppilaita turvalliseen ja asialliseen toimintaan. Sosiaalisen toimintakyvyn suhteen tavoitteena on; 1) ohjata oppilaita toimimaan reilusti ja toiset huomioiden sekä 2) ohjata oppilaita säätelemään toimintaa ja tunneilmaisua. Psykkisen toimintakyvyn kannalta tavoitteena on; 1) huolehtia myönteisten kokemusten saannista ja vahvistaa myönteistä kuvaa omasta kehosta sekä tarjota yhteisöllisyyden ja pätevyyden kokemuksia, 2) kannustaa vastuunottoon omasta toiminnasta ja 3) auttaa oppilaita

käsittämään liikunnan ja riittävän fyysisen aktiivisuuden merkitys hyvinvoinnin kannalta. (Opetushallitus 2014, 432-434.)

Hyvässä ja tavoitteellisessa parkourin opetuksessa on tärkeää huomioida, että nämä tavoitteet ovat syystä hieman erilaiset eri ikäluokille. Tämä johtuu siitä, että lasten ja nuorten motorinen kehitys on menossa iästä riippuen eri kehitysvaiheissa ja tiettyssä iässä on hyvä keskittyä tiettyihin osa-alueisiin taitojen harjoittelun saralla (Jaakkola 2010, 76-78). Täten tietynlainen harjoittelu ja tietynlaiset tavoitteet on suunnattu erikseen eri ikäluokille. Tästä aiheesta on kirjoitettu lisää osiossa, jossa käsitellään motorista oppimista sekä motoristen taitojen kehittymistä.

3.2 Parkour ja pedagogiikka

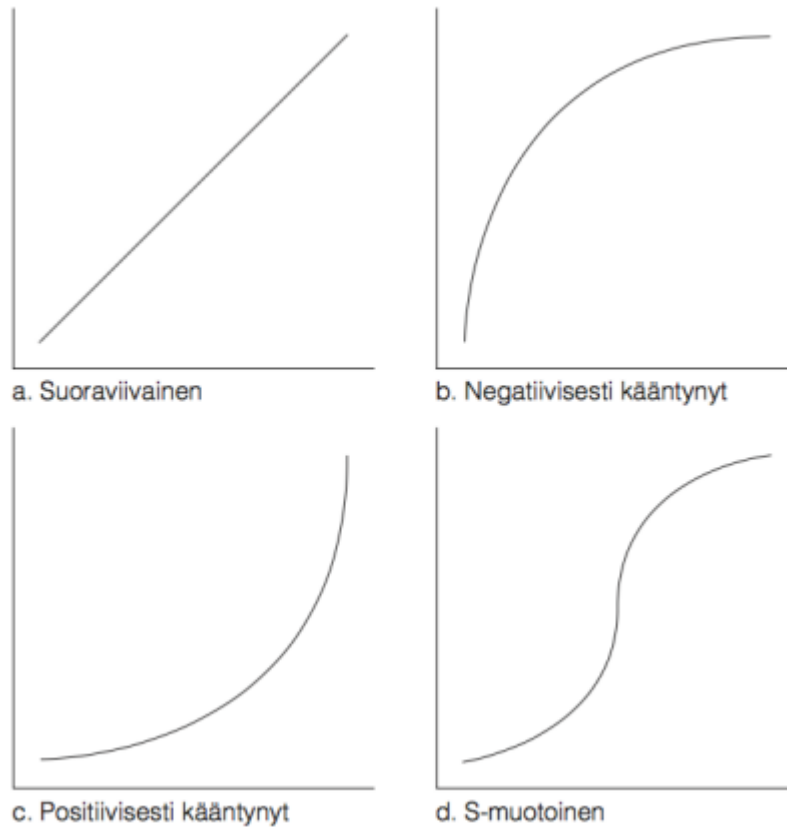
Pedagogiikka tarkoittaa yleisesti ottaen tapaa, jolla opetus järjestetään sekä niitä kasvatuksellisia periaatteita, joiden mukaan opetuksessa toimitaan. Koulujärjestelmässä makrotasolla puhuttaessa pedagogiikasta käsitteellä tarkoitetaan valtion ja kuntien koulutusjärjestelmäratkaisuja sekä koulutuspoliittisia ratkaisuja. Mesotasolla tarkoitetaan yksittäisten koulujen tapaa järjestää opetus opetussuunnitelman mukaisesti. Mikrotasolla pedagogiikka termillä tarkoitetaan yksittäisen opettajan tapaa järjestää opetus sekä myös hänen opetusnäkönsä. (Hellström 2008, 296.) Pedagogiikkaa ei pidä sekoittaa didaktiikkaan, joka tarkoittaa oppia opettamisesta (Comenius 1928, 39).

Lasten ja nuorten motoristen taitojen, kuntotekijöiden ja fyysisen aktiivisuuden laskeminen Suomessa viime vuosina on huolestuttava ilmiö, johon tulisi pyrkiä puuttamaan myös pedagogisin toimin (Jaakkola, Liukkonen, & Sääkslahti 2013, 12-13). Kun näihin haasteisiin pyritään keksimään ratkaisuja ja tehdään erilaisia toimia, niin puhtaan liikuntapedagogiikasta. Tämä termi käsittää kaikenlaisen toiminnan, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Yhteiskunnan tasolla liikuntapedagogiikasta vastaa koulut, päiväkodit ja muut oppilaitokset sekä lisäksi järjestöjen ja seurojen harrastusryhmät. Liikuntapedagogiikan yksi keskeinen tehtävä on tarjota puitteet saamaan liikunnasta positiivisia kokemuksia, jotka ruokkivat sisäistä motivaatiota. (Jaakkola ym. 2013, 17-18.)

Kasvattaminen liikunnan avulla ja kasvattaminen liikuntaan ovat liikuntapedagogiikan kaksi päätehtävää. Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan terveellisiin elämäntapoihin, liikunnan harrastamiseen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien asenteiden, tietojen ja taitojen

opettamista. Liikuntamotivaation edistäminen luomalla sellaisia liikuntaympäristöjä ja -tilanteita, joissa mahdollistetaan myönteisten emotionaalisten kokemusten saanti, on kasvattamista liikuntaan. Kasvattaminen liikunnan avulla tarkoittaa liikunnan hyödyntämistä välineenä lasten ja nuorten suotuisan kasvun ja kehityksen tukemisessa. Liikunnan avulla pystytään opettamaan esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Liikunnan avulla pystytään myös auttamaan lapsia ja nuoria ymmärtämään liikunnan sekä terveellisen elämäntavan merkitystä osana hyvinvointia. Liikunnan avulla kasvattamiseen kuuluu olennaisena osana myös keholliseen itseilmaisuuun rohkaisemisen. (Jaakkola ym. 2013, 20.)

Liikuntakasvatuksen keskeisimpiä tavoitteita on liikuntataitojen kehittäminen (Jaakkola ym. 2013, 162). Liikuntataitojen oppimisella tarkoitetaan harjoittelun aikaansaamaa kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalissa tuottaa liikettä. Oppiminen voidaan määritellä siten, että se; 1) tapahtuu harjoittelun seurauksena, 2) on prosessi, eli sarja tapahtumia kehon sisällä, 3) ei ole suoraan havaittavaa ja 4) on suhteellisen pysyvää (Jaakkola 2010, 28). Oppimisen seurauksena keskushermostossa tapahtuu muutoksia ja nämä muutokset ovat melko pysyviä. Liikuntataitojen paraneminen näkyy suoritusten paranemisena, yhdenmuikaistumisena, niiden pysyvyytenä ja kyynä suorittaa taito erilaisissa ympäristöissä. Oppiminen nähdään taitoihin ja oppijoihin liittyvien vaihtelevien tekijöiden takia monenlaisina malleina, joista voi puhua myös käyrinä. Oppiminen voi olla lineaarista, eli oppiminen tapahtuu harjoittelun kanssa samanaikaisesti. Oppiminen voi olla myös alussa nopeaa ja sitten hidastua, jolloin kyseessä on positiivisesti kääntynyt käyrä. Oppiminen voi tapahtua myös päinvastoin eli alkuun hitaasti mutta sitten nopeutua, tällöin puhutaan negatiivisesti kääntyneestä käyrästä. Monimutkaisissa taidoissa oppimisen nopeus saattaa vaihdella nopeasta hitaaseen, tämänkaltaista oppimista kuvataan s-käyrällä. Nämä eri käyrät näkyvät alla olevassa kuvassa (Kuva 2). Ohjaajan on hyvä huomioida, että saman taidon oppiminen voi tapahtua yksilöstä riippuen hyvin eri tavalla, johtuen yksilöiden välisistä eroista. (Jaakkola ym. 2013, 164.)



Kuva 2. Liikuntataitojen oppimiskäyrät. (Jaakkola ym. 2013, 164).

Ohjaajan on hyvä huomioida lisäksi se, että oppijoilla on erilaisia oppimistyyliä. Käytännössä tämä tarkoittaa siis sitä, että oppijat hankkivat ja käsittelevät tietoa erilaisin keinoin. Nämä oppimistyyliä koostuvat monista oppijaan ja oppimisympäristöön liittyvistä psykologisista, emotionaalisisista, fysiologisista ja sosiaalisista taustatekijöistä. Nämä oppijoiden väliset erot syntyvät siitä minkälaisia tekijöitä ja niiden yhdistelmiä he käyttävät harjoittelussaan. Suurimmalla osalla oppijoista on yleensä yksi näistä kolmesta aistikanavasta vallitsevana; visuaalinen eli näköaisti, kinesteettinen eli lihas- ja jänneaisti tai auditiivinen eli kuuloaisti. Visuaalinen oppija oppii katselemalla, auditiivinen oppija hyödyntää kuuloaistiaan ja kinesteettinen oppija oppii kokeilemalla ja itse tekemällä. Oppijoita voi eritellä myös sen mukaan minkälaisia rooleja he päätyvät ottamaan oppimistilanteessa. Näitä rooleja on osallistuja, tarkkailija, päättelijä ja toteuttaja. Osallistujat usein kokeilevat mielellään uusia taitoja ja heillä on tapana ensin toimia ja vasta sitten ajatella, he ovat usein helposti innostuvia ja avoimia harjoittelulle. Tarkkailijat hankkivat mahdollisimman paljon tietoa ja käyttävät paljon aikaa tietojen pohtimiseen, he jättäytyvät usein toiminnan keskipisteen ulkopuolelle. Tarkkailijat ovat harkitsevaisia ja he haluavat usein perehtyä asioihin kunnolla ennen kuin tekevät päätöksiä toimintatavoista. Päättelijät pyrkivät löytämään

loogisen ajattelun avulla ratkaisuja, he tekevät ohjeiden, mallien ja kokemusten pohjalta ratkaisunsa siitä miten aikovat toimia. Päättelijät ovat usein hyvin itsenäisiä ratkaisuisaan. Toteuttajat ovat henkilöitä, jotka suuntaavat toimintansa annettujen ohjeiden ja mallien toteuttamiseen, heille on ominaista ryhtyä heti toimeen, ja he kyllästyvät helposti, jos eivät näe kehitystä omassa toiminnassa. (Jaakkola ym. 2013, 165-166.)

Liikuntataitojen harjoittelussa pystyy tunnistamaan myös yleisoppijoita ja pohdiskelevia oppijoita. Yleisoppijat kaipaavat kokonaisvaltaisen kuvan saamista opittavasta asiasta ennen yksityiskohtiin siirtymistä. Pohdiskelevat oppijat taas pitävät harjoittelusta, joka etenee vaiheittain selvässä järjestyksessä. Heille mieluisessa harjoittelussa on tärkeää saada ohjeita ja periaatteita sekä tiedostaa työjärjestys. (Jaakkola 2010, 20.)

Liikunnan opetuksessa tulisi pyrkiä huomioimaan nämä oppijoiden väliset erot. Käytännössä tämän voi tehdä esimerkiksi pyrkimällä eriyttämisen keinoin täyttämään kunkin oppimistyylin ja oppijatyyppin yksilölliset tarpeet. Osa oppijoista saattaa tarvita enemmän ohjeistusta, kun taas toiset saattavat haluta heti alkaa tekemään ja kokeilemaan uusia taitoja. Tällaisessa tilanteessa tulisi ohjaajan pyrkiä päästämään toiset heti kokeilemaan ja toisille tarjota tarkennettuja ohjeita ja malleja. Tämä voi olla käytännössä kuitenkin melko hankalaa etenkin isoissa ryhmissä. Tärkeää on pyrkiä tunnistamaan näitä tyyppisiä ja vaihtelevasti käyttää erilaisia ohjaustyyliä, jotta eri aistikanavien kautta oppivat henkilöt pääsevät aina välillä käyttämään itselleen sopivinta tapaa. (Jaakkola 2010, 22.) Didaktiikkaa käsittelevässä osiossa käydään läpi erilaisia opetustyyliä, joilla ohjaaja voi pyrkiä huomioimaan nämä eri oppimistyyliä omaavat lapset ja nuoret. Alla olevassa taulukossa (TAULUKKO 1) on vihjeitä ja strategioita erilaisten oppijatyyppien ohjaamiseen.

Oppimistyyli	Visuaalinen	Kinesteettinen	Auditiivinen	Analyttinen
Vihjesanoja ohjaamiseen	Katso	Tunne	Kuule	Analysoi
	Seuraa	Kosketa	Kuuntele	Ajattele
	Tarkkaile	Aisti	Havaitse	Tutki
	Kuvittele	Liikuta	Tarkkaile rytmiä	Vertaa

Esimerkkistrategioita ohjaamiseen	Näytöt	Jäljittely	Taputtaminen	Perusteleminen
	Kuvat	Ohjaaminen	Musiikki	Kokeileminen
	Videot	Yritä ja erehdy	Äänen tuottaminen	Ongelman ratkaisu

TAULUKKO 1. Vihjesanoja ja strategioita erilaisten oppijatyyppien ohjaamiseen (Jaakkola 2010, 20).

Ohjaajan on myös hyvä tiedostaa se, että liikuntataitoja opitaan tietoisesti ja tiedostamatta. Tiedostamaton oppiminen tarkoittaa usein opettajan tai jonkin opetussuunnitelman tavoitteiden mukaista oppimista. Tätä tietoista oppimista kutsutaan eksplisiittiseksi oppimiseksi. Tiedostamaton oppiminen tarkoittaa käytännössä oppimista, jota tapahtuu opetussuunnitelman ja opettajan tavoitteista riippumatta. Hyvin iso osa liikuntataitojen oppimisesta tapahtuu tiedostamattomasti. Perinteisesti taitojen opettamisessa on keskitytty tietoiseen oppimiseen. Tähän ”vanhaan ja hyväksi todettuun” malliin kuuluu se, että ohjaaja antaa ohjeet ja mallin, sitten oppijat harjoittelevat ja opettaja antaa palautetta samalla kun prosessi etenee vaiheittain eteenpäin. Tässä prosessissa ohjaajan tai opettajan tehtävä on saada oppijat kiinnittämään huomiota tavoitteena oleviin suorituksiin ja näiden suoritusten ydinkohtiin sekä saada suoritukset kehittymään. (Jaakkola ym. 2013, 167-168.)

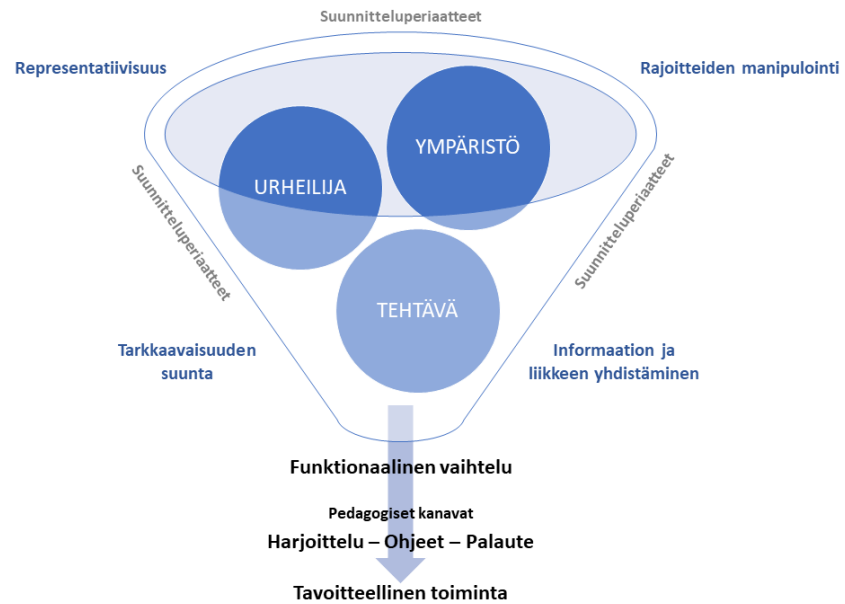
Nykyään liikuntataitojen opettamisessa painotetaan entistä enemmän tiedostamatonta eli implisiittistä oppimista. Implisiittisessä oppimisessä keskitytään positiivisten harjoittelukokemusten ja onnistumisen elämyksien saantiin. Käytännössä tätä pystytään toteuttamaan luomalla ja kehittämällä virikkeellisiä, konkreettisia sekä aitoja harjoituksia ja harjoitusympäristöjä. Harjoitteiden tulisi olla mielekkäitä oppijoille. Tämä onnistuu siten, että he pystyvät yhdistämään harjoittelun johonkin ennestään osaamaan asiaan ja tietävät mistä harjoittelussa on kyse. Tietoista ja tiedostamatonta oppimista tulisi pyrkiä yhdistelemään opetuksessa parhaan mahdollisen oppimistuloksen saavuttamiseksi, sillä molemmat ovat toimivia keinoja taitojen opettamisessa. Keskeistä taitojen opettamisen kannalta on oppimista tukeva virikkeellinen harjoitteluympäristö. Tässä ympäristössä ohjaaja pystyy hyvin myös perinteisellä tavalla opettamaan taitoja mallien, ohjeiden ja palautteen avulla. Ohjaajan on hyvä kuitenkin tiedostaa se, että taitojen oppiminen on monimutkainen prosessi, jonka taustalla on edellä mainittujen tekijöiden lisäksi monia muita psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia tekijöitä. (Jaakkola ym. 2013, 167-168.)

Motorinen taitojen oppiminen noudattaa hyvin pitkälti jokaisen oppijan kohdalla samaa kaavaa. Kaavaan kuuluu kolme eri vaihetta, jotka ovat alkuvaihe eli kognitiivinen vaihe, harjoitteluvaihe eli assosiativinen vaihe ja lopullinen oppimisen vaihe eli automaatiovaihe. Näillä eri vaiheilla kuvataan suorituksen kehitystä, tarkkaavaisuuden ja havaintotoimintojen kohdentumisen muuttumista sekä suorittamisen automatisoitumista. Siirtymä vaiheesta toiseen tapahtuu asteittain. Alkuvaiheessa oppija yrittää hahmottaa ja ymmärtää opeteltavan asian kokonaisuutena. Taidosta yritetään luoda mielikuva ja ymmärtää mistä siinä on kyse, tämä vaatii ajattelua ja muuta kognitiivista toimintaa. Tässä vaiheessa liikkeitä säädellään tietoisesti ja kehittyminen on yleensä nopeaa. Tässä vaiheessa oppija myös käy itsensä kanssa keskustelua ja pyrkii suuntaamaan tarkkaavaisuuttaan oikeisiin kohteisiin. Tässä vaiheessa kokeillaan usein erilaisia suoritusmalleja ja vaihtelua suoritusten välillä on paljon. Tarkkaavaisuus suuntautuu kehon sisäisiin tapahtumiin ja tuntemuksiin eli oppiminen on eksplisiittistä, jonka seurauksena suorittaminen on usein kömpelöä. Vaikeuksia tuottaa tässä vaiheessa myös havaintojen suuntaaminen suorituksen kannalta oleellisiin tekijöihin. Tässä vaiheessa ohjaajan kannattaa auttaa oppijaa suuntaamaan havainnot oikeisiin kohteisiin ohjeiden, näyttöjen ja palautteen avulla. (Jaakkola 2010, 104-106.)

Harjoitteluvaiheessa tiedolliset ongelmat on ratkaistu ja on muodostettu käsitys taidon suorittamisesta. Tässä vaiheessa näkyy motivoituminen ja suoritusten sujuvuus ja yhdenmukaistuminen. Tässä vaiheessa liikkeiden säätely alkaa myös siirtyä tiedostamattomaksi. Tässä vaiheessa havainnot opitaan suuntaamaan oleellisiin kohteisiin ja kyetään poimimaan ympäristöstä oleellisimman informaation. Tämä vaihe voi kestää todella pitkään, jopa useita vuosia. Tässä vaiheessa olevalle oppijalle kannattaa esimerkiksi parkouria opettaessa suosia huomion siirtämistä oppijan kehon ulkopuolelle, näin oppiminen tehostuu entisestään. (Jaakkola 2010, 106-108).

Lopullisessa taitojen oppimisen vaiheessa taito pystytään tuottamaan tiedostamattomasti ilman merkittävää kognitiivista työtä ja siitä on tullut yhtenäinen kokonaisuus. Tässä vaiheessa virheitä tapahtuu vähän ja suoritukset ovat yhdenmukaisia. Havainnot pystytään myös suuntaamaan tässä vaiheessa helposti jo itsensä sijaan ympäristöön. Liikkeen suorittamisesta on tullut hyvin pitkälti tiedostamatonta. Ennakointi paranee, kun pystytään tehokkaammin havainnoimaan ympäristöä. Tähän vaiheeseen pääseminen edellyttää monia harjoitustunteja ja -vuosia. (Jaakkola 2010, 108-109). Oppimisen alkuvaiheessa myös motivaation merkitys on tärkeä. Ohjaajan tulisi myös pyrkiä auttamaan oppijaa motivoitumaan ja saada hänet kokemaan tekemisen mielekkääksi. (Jaakkola ym. 2013, 145-170.) Motivaatiota ja keinoja motivaation luomiseen käsitellään tarkemmin omissa luvuissaan.

Non-lineaarisella pedagogiikalla tarkoitetaan pedagogista käsitystä, jossa oppiminen ei ole suoraviivainen prosessi. Kuten edellä olleessa kuvassa (KUVA 2) näkyikin oppimiskäyriä voi olla monenlaisia. (Jaakkola 2010, 162.) Tässä non-lineaarisessa pedagogiikassa päähuomio on liikkeen lopputuloksessa, eikä niinkään itse liikkeessä. Non-lineaarisessa pedagogiikassa jokainen suoritus nähdään ainutlaatuisena ja sen mukaan sisäisesti tallennettu käsitys liikkeestä ei ohjaa tekemistä suoraan, toisin kuin perinteisessä lineaarisessa pedagogiikassa. Non-lineaariseen pedagogiikkaan kuuluu ajatus siitä, että oppimisessa ovat aina läsnä oppijan lisäksi myös tehtävä ja ympäristö. Tavoitteena ei ole vain tehdä jotain liikettä ennalta määrättyllä tavalla, vaan pyritään löytämään jokaiseen tilanteeseen paras mahdollinen ratkaisu. Non-lineaarisessa pedagogiikassa korostetaan jokaisen oppijan yksilöllistä tapaa liikkua. Non-lineaarisen pedagogiikan mukaan tarkkaavaisuus tulisi siirtää oman kehon ulkopuolelle ja ajassa tulevaisuuteen. Tätä samaa käsitystä puoltavat myös monet tutkimukset, joiden mukaan tarkkaavaisuuden siirtäminen kehon ulkopuolelle on oppimisen kannalta hyödyllisempää, kuin kiinnittää tarkkaavaisuus kehon sisälle tai suorituksen yksittäisiin osiin (Jaakkola 2010, 162). Non-lineaarisessa pedagogiikassa informaatiolla nähdään olevan keskeinen rooli. Tätä informaatiota oppija kerää asteillaan, ja hänen tulisi oppia käyttämään niitä tarkoituksenmukaisesti. Ohjaajan tulisi pyrkiä opastamaan oppijaa yhdistämään hänen havaitsemansa informaatio liikkeeseen. Non-lineaarisessa pedagogiikassa puhutaan palautteen sijaan informaatiosta. Ohjaajan tehtävä onkin Non-lineaarisen pedagogiikan mukaan verbaalisten ohjeiden ja näyttöjen avulla pyrkiä kannustamaan oppijaa omatoimiseen informaation käsittelyyn, mieluummin kuin sokeaan ohjeiden noudattamiseen. Keskeisiä termejä non-lineaarisessa pedagogiikassa ovat myös rajoitteiden manipulaatio ja tarjoumat. (Kalaja 2017.) Seuraavassa luvussa käydään tarkemmin läpi non-lineaarista pedagogiikkaa ja sen periaatteita. Alla olevassa kuvassa on esitelty non-lineaarinen pedagogiikka pähkinänkuoressa (Kuva 3)



Kuva 3. Non-lineaarinen pedagogiikka Chow ym. (2016) (Kalaja 2017).

3.3 Parkour ja non-lineaarinen pedagogiikka

Tässä luvussa käsitellään tarkemmin non-lineaarisen pedagogiikan periaatteita ja käytänteitä sekä sitä, miten nämä periaatteet ja käytänteet ovat sovitettavissa parkourin opetukseen. Lähteenä tässä osiossa käytän pääasiassa Kantolan ja Laineen (2020) Porogradu-tutkielmaa, sillä siihen on kasattu erittäin hyvin oleellinen tieto tästä aiheesta.

Kantola ja Laine (2020) käsitellessään non-lineaarista pedagogiikkaa viittaavat teoksessaan Chowiin ym. (2016). Chowin mukaan Non-lineaarinen pedagogiikka lähtee siitä käsityksestä, että taidon oppiminen ei ole suora vaan epäsuora prosessi, johon vaikuttaa monta samanaikaista muuttujaa (Kuva 4). Non-lineaarisen pedagogiikan mukaan oppiminen on jatkuvasti tapahtuvaa vuorovaikutusta ympäristön, oppijan ja tehtävän välillä. Non-lineaarisessa pedagogiikassa korostetaan myös tiedostamatonta, eli implisiittistä oppimista. Tämä oppiminen tapahtuu ympäristön ja tehtävän asettamien ehtojen mukaan. Lisäksi Mastersin ym. (2008), Maxwellin ym. (2001) ja Shean ym. (2001) mukaan implisiittisesti oppimalla motoristen taitojen oppimisen epäillä olevan tehokkaampaa ja pysyvämpää. (Kantola & Laine 2020, 19-20.)

	Non-lineaarinen pedagogiikka	Lineaarinen pedagogiikka
1	Harjoittelutilanne muistuttaa suoritustilannetta	Suljetut tekniikkaharjoitukset tyypillisiä
2	Opettaminen ympäristöä ja tehtävää manipuloimalla	Oikeaan suoritustekniikkaan ohjeistus ja palautteen anto
3	Huomio liikkeen lopputuloksessa	Huomio oikeassa suoritustekniikassa
4	Suoritusten välisellä vaihtelulla funktionaalinen rooli	Suoritusten välinen vaihtelu ei-toivottavaa
5	Oppiminen usein implisiittistä	Oppiminen usein eksplisiittistä
6	Tarkkaavaisuus kehon ulkopuolella	Tarkkaavaisuus kehon sisällä
7	Liikkuminen seurausta ympäristön havainnoinnista	Suljetut harjoitteet ja mielikuvaharjoittelu tyypillistä

Kuva 4. Non-lineaarisen ja lineaarisen pedagogiikan eroja (Kantola & Laine 2020, 21).

Kantola ja Laine (2020) viittavaat Chowiin ym. (2016), jonka mukaan non-lineaarisessa pedagogiikassa oppimisessa on olennaista se mitä tavoitellaan eikä itse liike tai suoritustekniikka. Non-lineaariseen oppimiseen kuuluu ajatus siitä, että saman päämäärään voi saavuttaa useita eri reittejä pitkin. Yritysten vaihtelevuudella nähdään olevan funktionaalinen merkitys, vaihtelevuudella haetaan erilaisten toistojen, yritysten ja erehdyksien kautta tehokkainta liikeratkaisua. Tämän vaihtelun nähdään myös kehittävän oppijan kykyä tuottaa parhaiten soveltuva liikeratkaisu olosuhteiden muuttuessa. Eli vaihtelu suoritusten välillä on jopa toivottua eikä sitä näin ollen tarvitsisi vältellä. (Kantola & Laine 2020, 20.)

Laine ja Kantola (2020) viittaavat jälleen Chowiin ym. (2016) ja toteavat, että harjoittelun tulisi tapahtua oikeissa suoritustilanteissa. He antavat esimerkin siitä, kuinka parkour tunneillakin tulisi myös pyrkiä oikeanlaisiin tilanteisiin, esimerkiksi harjoittelemalla alastuloja ilman pehmeitä patjoja. Kantola ja Laine (2020) toteavat myös viitaten Chowiin ym. (2016), että non-lineaarinen pedagogiikka asettaa opettajan hieman erilaiseen asemaan verrattuna perinteiseen lineaariseen pedagogiikkaan. Non-lineaarisessa pedagogiikassa opettajan tai ohjaajan tulisi oikeaan suoritustapaan ohjeistamisen ja korjaavan palautteen sijaan mahdollistaa oppijalle ympäristö, jossa voi kokeilla erilaisia liikeratkaisuja. Työkaluna tähän voi käyttää tehtävän ja ympäristön manipuloimista

tia. (Laine & Kantola 2020, 20.) Laine ja Kantola (2020) viittaavat myös Renshawiin ym. (2009) ja toteavat non-lineaarisen pedagogiikan perustuvan kahteen teoriaan, jotka ovat dynaamisen systeemin teoria ja ekologinen psykologia. Dynaamisten systeemien teoria selittää ihmisen kykyä itseorganisoitua ja muodostaa tavoitteen mukaista liikettä, ekologinen psykologia taas pyrkii selittämään sitä, miten ihminen havainnoi ja hyödyntää ympäristöstä tulevaa informaatiota liikumisen säätelyyn. (Laine & Kantola 2020, 21.)

Laine ja Kantola viittaavat Chowiin ym. (2016) sekä Brensteiniin ym. (2014) ja toteavat, keskeisen piirteen non-lineaarisessa pedagogiikassa olevan suoritusten välinen runsas vaihtelu. Tämä vaihtelu nähdään hyödyllisenä asiana toisin kuin perinteissä lineaarisessa pedagogiikassa. Tämä vaihtelu nähdään keinona löytää uusia liikemalleja ja soveltaa niitä muuttuvissa tilanteissa. Kantola ja Laine (2020) toteavat tämän parkourissa näkyvän esimerkiksi siten, että muuria ylittäessä joutuu soveltamaan suoritusta riippuen muurin korkeudesta tai leveydestä. Keskeistä Non-lineaarisen pedagogiikan mukaan on siis lopputulos, eikä tapa, jolla siihen päästään. (Kantola & Laine 2020, 22-23.)

Kantola & Laine (2020) viittaavat Newelliin ym. (1986) ja Davidsiin ym. (2008) luokitellessaan harjoittelutilanteiden reunaehtoja. Näitä reunaehtoja tai rajoituksia suoritukselle asettaa oppija, ympäristö sekä tehtävä ja ne voivat olla informaation rajoituksia tai fyysisiä rajoituksia. Oppijan rajoituksiin kuuluu sisäisiä ominaisuuksia kuten geenit, paino, pituus, taitotaso, kehon mittasuhteet, tunnetila ja motivaatio. Jokaisella oppijalla on siis oma lähtökohta oppimistilanteessa itsestään johtuen. Ympäristön rajoitukset ovat oppijan ulkopuolella ja niitä voi olla sosiaalisia tai fyysisiä. Valon määrä, ympäristön rakenteet ja fysiikan lait ovat esimerkkejä fyysisistä rajoitteista. Sosiaalisia rajoituksia taas voi olla esimerkiksi perheen tuki, arvot, normit ja odotukset tekemiselle sekä ryhmän ilmapiiri. Tehtävän rajoitukset taas liittyvät sääntöihin ja tavoitteisiin, jotka on asetettu toiminnalle. Näitä voivat olla esimerkiksi pelialueen koko, pelivälineet tai telineiden ja välineiden etäisyydet toisistaan. (Kantola & Laine 2020, 23-24.) Seuraavassa taulukossa (TAULUKKO 2) on kasattuna oppijaan liittyviä ominaisuuksia, jotka vaikuttavat liikuntataitojen oppimiseen (Jaakkola ym. 2013, 166).

Tekijä	Esimerkkejä
Kykytekijät	Sorinäppäryys, voima, koordinaatio, tasapaino, reagointi, tarkkuus
Asenne	Avoin, joustamaton tai neutraali suhtautuminen uusiin kokemuksiin
Vartalon tyyppi	Pitkä, lyhyt, tanakka, laiha, lihaksikas, pulska
Kulttuurinen tausta	Rotu, uskonto, sosioekonominen asema
Tunnetila	Kyllästynyt, jännittynyt, arka, iloinen, hurjapäinen
Fyysinen kunto	Hyvä, huono, keskinkertainen
Oppimistyyli	Visuaalinen, verbaalinen, kinesteettinen
Kehon kypsymisen taso	Kypsä, epäkypsä, keskitasoinen
Motivaatio	Heikko, hyvä, keskinkertainen
Aikaisemmat sosiaaliset kokemukset	Yksin, pienissä ryhmissä, suurissa ryhmissä
Aikaisemmat liikunta-kokemukset	Harrastukset, kilpailukokemus

TAULUKKO 2. Yksilöllisiä taitojen oppimiseen vaikuttavia eroja. (Jaakkola ym. 2013, 166).

Kantola ja Laine (2020) toteavat vielä Davidsiin ym. (2008) viitaten oppimisen olevan kontekstidonnaista ja että se on aina oppijan, tehtävän ja ympäristön reunaehtojen sisällä tapahtuva prosessi. He toteavat myös viitaten Moyn ym. (2016), Robertsinkin ym. (2019), Pizarron ym. (2019) ja Nathanin ym. (2017) tekemiin tutkimuksiin non-lineaarisen pedagogiikan vaikuttavan olevan tehokkaampaa taitojen oppimisen kannalta kuin perinteinen lineaarinen pedagogiikka. Non-lineaarinen pedagogiikka vaikuttaa olevan heidän mukaansa lisäksi motivoivampaa, kuin perinteinen lineaarinen pedagogiikka. He toteavat myös Richardiin ym. (2018) viitaten non-lineaarisen pedagogiikan vaikuttavan myös edistävän luovaa päätöksentekoa liikunnassa. (Kantola & Laine 2020, 28-29.)

Kantolan ja Laineen (2020) mukaan nämä non-lineaarisen pedagogiikan periaatteet käyvät hyvin yhteen parkourin oppimisen kanssa. Heidän mukaan parkour harjoittelu, jossa liikutaan erilaisissa ympäristöissä kohdaten erilaisia esteitä edustaa todella hyvin non-lineaarisen pedagogiikan

mukaista taitoharjoittelua. Heidän mukaan Parkouriin kuuluu non-lineaarisen pedagogiikan tavoitus, että huomio on liikkeen lopputuloksessa ja jokainen lähestyy harjoittelua omien kykyjen ja ominaisuuksien kautta. Parkourissa on heidän mukaan ominaista myös vaihtelu suoritusten välillä ja se että harjoittelu tapahtuu aina oikeassa suoritusympäristössä. Lajille on ominaista heidän mukaan myös se, että huomio viedään kehon ulkopuolelle, jolloin oppiminen tapahtuu implisiittisesti eli tiedostamatta. (Kantola & Laine 2020, 29.)

Kantola ja Laine (2020) viittaavat Davidsiin ym. (2008;2012) sekä Chowiin ym. (2016) ja tähdentävät, että ohjaajan rooli on olla ensisijaisesti oppimisen suunnittelija ja hänen tehtävä on luoda erilaisia tarjoumia, eli liikkeiden kokeilemiseen houkuttelevia ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia. Näiden tarjoumien on tarkoitus saada aikaan monipuolista ja tarkoituksenmukaista liikettä. He tähdentävät myös, että tarjoumat saavat aikaan erilaista toimintaa eri ihmisissä, joten ohjaajan tulee pyrkiä rakentamaan tarjoumat yksilöllisesti, jotta ne vastaavat tehtävien tavoitteita jokaisella. Heidän mukaan oppimisympäristössä tulee siis olla mahdollisimman monipuolisesti erilaisia esteitä. (Kantola & Laine 2020, 29-30.)

Kantola & Laine (2020) viitaten Davidsiin ym. (2008) ja Chowiin ym. (2016) näkevät parkourin myös mahdollistavan oppijalle riittävän vaihtelun suoritusten välillä. Heidän mukaan tähän vaikuttaa monipuolinen harjoitteluympäristö, mutta heidän mukaan myös tehtävää muokkaamalla voidaan saada tätä vaihtelua aikaan. Heidän mukaan tämä ohjaa oppijoita keksimään ja kokeilemaan erilaisia liikeratkaisuja. Esimerkkinä he mainitsevat esteiden etäisyyksien ja korkeuden muuttamisen tai asentojen vaihtelun. Myös erilaisten sanallisten ohjeistuksien avulla voi muokata rajoituksia ja lisätä funktionaalista vaihtelua. Heidän mukaan tavoiteltavaa olisi kuitenkin se, että oppijan rooli olisi mahdollisimman itsenäinen ja aktiivinen. Tähän tavoitteeseen päästään esimerkiksi oppimista ohjaavilla kysymyksillä. Näillä kysymyksillä tulisi heidän mukaansa pyrkiä saamaan oppija tekemään havaintoja omasta liikkumisestaan. (Kantola & Laine 2020, 30-31.)

Kantola ja Laine (2020) viittaavat vielä Chowiin (2016) ja tähdentävät, että non-lineaarisessa pedagogiikassa oppijoiden suorituksista ei tulisi antaa suoraan korjaavaa palautetta, vaan palautteen tulisi ohjata oppijaa tutkimaan erilaisia liikeratkaisuja. He toteavat Chowiin (2016) sekä Steifertiin & Davidsiin (2017) viitaten että vaikka oppimista ohjataankin kysymyksillä tai tehtävän rajoituksia muokkaamalla tulisi etenkin aloittelevaa oppijaa ohjeistaa myös sanallisesti. Sanallisen ohjeistuksen tulisi olla kuitenkin sellaista, että se ohjaa oppilasta pitämään tarkkaavaisuuttaan kehon ulkopuolella. Esimerkkinä he tämänlaisesta ohjeistuksesta käyttävät mielikuvien

käyttöä. Eli ei neuvota suoraan laittamaan käsiä tiettyyn asentoon vaan voidaan neuvoa tähän mielikuvan avulla. Keskittyminen tulisi kuitenkin heidän mukaansa pyrkiä pitämään itse liikkeen tavoitteissa, eikä suoristusasunnoissa. He painottavat sitä, että oppijalle tulee antaa tilaa kokeilla ja erehtyä. Jos liike on liian vaikea niin he ehdottavat liikkeen pilkkomisen sijaan ympäristön muokkaamista tai liikkeen yksinkertaistamista.

Kantola ja Laine (2020) lopuksi vielä kuitenkin tähdentävät non-lineaarisen pedagogiikan olevan opettajan tai ohjaajan työkalu. He muistuttavat, että parkourin opetuksessa voi ja tulee käyttää muitakin menetelmiä, eikä lineaarisia opettajajohtoisia käytänteitä tulekaan täysin hyljeksiä. (Kantola & Laine 2020, 32-33.) Näitä muita metodeja ja eri opetustyyliä käydään tarkemmin läpi didaktiikkaa käsittelevässä luvussa.

3.4 Liikuntamotivaatio

Motivaatio tarkoittaa ärsykettä, joka saa henkilön tavoittelemaan joitain tiettyjä tavoitteita. Motivaatio käsitteenä kuvaa prosessia, jossa yhdistyy sosiaaliset muuttujat ja ihmisen persoonallisuus- ja kognitiiviset tekijät. Tämä prosessi on jatkuvasti liikkeellä oleva prosessi. Motivaatiolla on käyttäytymisen kannalta tehtävänä antaa sille energiaa ja suunnata sitä. Motivaatio vaikuttaa pysyvyyteen, toiminnan intensiteettiin, tehtävien hallintaan ja itse suoritukseen. Motivoitunut oppija valitsee haastavia tehtäviä, suoriutuu hyvin, sitoutuu toimintaan ja yrittää tosissaan. (Jaakkola 2010, 117-118.)

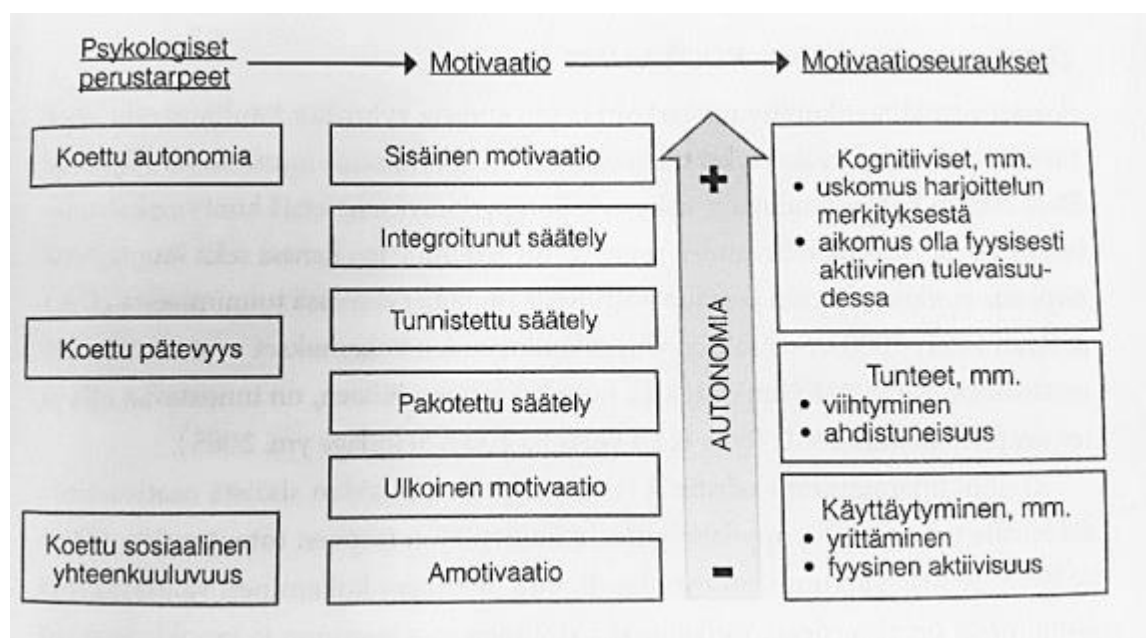
Motivaatiota tarkastellessa viitekehyksenä toimii Decin ja Ryanin (2000) itsemääräämisteoria (Kuva 5). Tähän teoriaan kuuluu keskeisinä käsitteinä koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Näitä voi pitää myös psykologisina perustarpeina. Näiden tarpeiden täytymisellä selitetään motivaation syntyä, sillä ne saavat kokemaan toiminnan sisäisesti motivoivaksi. (Jaakkola ym. 2013, 147.) Tähän teoriaan kuuluu käsitys sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta. Sisäistä motivaatiota on se, kun toimintaan osallistutaan itse toiminnan takia. Motiiveina toimii ilo ja kokemukset, joita toiminnasta voi saada. Tässä tapauksessa motivaatio toimintaa kohtaan syntyy aivan itsestään. Ulkoisessa motivaatiossa toimintaan taas osallistutaan ”porkkanoiden” tai ”keppien” eli jonkinlaisten palkkioiden tai pakotteiden takia. Toiminta on tässä tapauksessa ulkoapäin ohjattua ja se ei välttämättä ole mieluisaa. Useiden tutkimusten mukaan sisäinen motivaatio on keskeisin tekijä sen kannalta, että opitaan uutta. Tutkimusten mukaan toiminta myös koetaan sisäisen motivaation ansiosta mielekkääksi ja siinä pysytään pi-

dempään. Sisäisellä motivaatiolla on yhteys parantuneeseen viihtyvyyteen ja vähäiseen ahdistukseen, kun taas ulkoisella motivaatiolla on todettu yhteys muun muassa harrastuksen lopettamiseen ja negatiivisiin tunteisiin. Näiden edellä mainittujen seikkojen vuoksi taitoharjoittelussa tulisi pyrkiä vahvistamaan sisäistä motivaatiota. (Jaakkola 2010, 118-119.)

Tässä teoriassa keskeisiä tekijöitä ovat koettu autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Koettu autonomia tarkoittaa sitä, kun oppijalla on mahdollisuus saada itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä. Ohjaaja pystyy tukemaan autonomiaa antamalla oppijoille vastuuta aktiviteettien suunnittelusta ja toteutuksesta. Nämä toimintatavat lisäävät motivaatiota tekemistä kohtaan. Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan henkilön kokemusta omista kyvyistä ja siitä, miten ne riittävät tehtävien ja haasteiden ratkaisemiseen ja niissä suoriutumiseen. Koettu fyysinen pätevyys tarkoittaa kokemusta omista fyysisistä ominaisuuksista, esimerkiksi liikuntataidoista, kehosta ja kunnosta. Pätevyyden alueita on muitakin. Näitä muita pätevyyden alueita ovat muun muassa sosiaalinen pätevyys, älyllinen pätevyys ja tunnepätevyys. Nämä pätevyyden alueet voi tarvittaessa jaotella vieläkin pienempiin osiin. Fyysisen pätevyyden voi olla esimerkiksi tyytyväisyyttä motorisiin taitoihin, kehon eri osiin tai johonkin yksittäiseen suoritukseen. Nämä pätevyyden tunteet tukevat itsearvostusta. Pätevyyden tunteuksia pystyy tukemaan taitotasolle sopivilla tehtävillä, kannustavalla ja positiivisella palautteella sekä onnistumisten mahdollistamisella. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan kokemusta siitä, että kuuluu ryhmään. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa myös kokemusta turvallisuudesta ja hyväksytyksi tulemisesta. Tämä yhteenkuuluvuus näkyy pyrkimyksenä etsiä yhteenkuuluvuuden, kiintymyksen ja läheisyyden tunnetta toisten kanssa sekä tarpeena kuulua ryhmään ja saada positiivisia kokemuksia ryhmän toiminnasta. Ohjaaja voi tukea yhteenkuuluvuuden tunteen kokemista ja sitä kautta sisäistä motivaatiota omalla toiminnallaan. Kun ohjaaja on välittävä ja lämmin ryhmässä koetaan yhteenkuuluvuutta, tehtävistä vastuun jakaminen oppijoille edistää myös tunnetta yhteenkuuluvuudesta. Näiden kokemusten mahdollistamisessa keskeistä on se, että ohjaaja omaa hyvät vuorovaikutustaidot. (Jaakkola ym. 2013, 147-152; Jaakkola 2010, 118-120.)

Tähän itsemääräämisteoriaan kuuluu motivaatiojatkumo, joka kuvaa motivaation määrää. Jatkumon toisessa päässä on sisäinen motivaatio ja toisessa amotivaatio, eli tilanne, jossa motivaatiota ei ole havaittavissa lainkaan. Tähän jatkumoon kuuluu näiden lisäksi myös nämä seuraavat ulkoisen motivaation asteet; ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely. Nämä luokat poikkeavat toisistaan autonomian määrässä. Tämä autonomian määrä kasvaa mentäessä amotivaatiosta kohti motivaatiota. Pakotetusta säätelystä puhutaan, kun toimintaan osallistutaan ilman vaihtoehtoja ja kun oppija kokee kuitenkin toiminnan henki-

lökohtaisesti tärkeäksi. Täten pakotettu säätely on astetta lähempänä autonomista motivaatiota kuin ulkoinen motivaatio. Tunnistettu säätely on toimintaa, joka on jo lähellä itsemääräytynyttä. Integroitu säätely taas on toimintaa, josta on jo tullut tärkeä osa henkilön persoonallisuutta. Tämä toiminta on jo lähes autonomista, mutta ei vielä ihan täysin vapaaehtoista. (Jaakkola ym. 2013, 151-152.)



Kuva 5. Decin ja Ryanin (2000) itsemääräämisteoria (Jaakkola ym. 2013, 147).

Liikunnanopetuksen avulla tulisi pyrkiä siis siihen, että oppijat saavat autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita. Näitä tulee pyrkiä mahdollistamaan tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luomisella, jossa mahdollistetaan kokeileminen ja epäonnistuminen. Ohjaaja voi myös palautteen avulla pyrkiä luomaan motivoivaa ilmapiiriä tunneille. (Jaakkola ym. 2013 299- 309.) Parkour lajina on erinomainen tämänlaisen motivaatioilmaston luomiseen, sillä lajissa on keskeistä oman toiminnan säätely, itsenäisyys ja päättäväisyys (Edwards 2010, 10).

Motivaatiota tarkastellessa toinen hyödyllinen viitekehys on tavoiteorientaatiomalli, jossa pääajatus on se, että liikunnassa ja muussa tavoitteellisessa toiminnassa on aina tarve osoittaa pätevyyttä. Tämän mallin mukaan pätevyyttä voidaan osoittaa joko tehtävä tai kilpailusuuntaisesti eli minäsuuntaisesti. Tehtäväsuuntautuneisuus tarkoittaa sitä, että pätevyyden tunne saadaan omasta kehitymisestä ja yrittämisestä. Tässä tapauksessa oppija keskittyy yrittämiseen, kehittämiseen ja itse oppimisprosessiin eikä vertaile suorituksiaan toisten suoritusten kanssa. Tähän tehtäväsuuntautuneisuuteen kuuluu haastavien tehtävien valinta ja jatkuva osallistuminen. Mi-

näsuuntautunut oppija taas kokee pätevyyttä peilailemalla itseään annettuihin normeihin tai toisiin oppijoihin. Pätevyyden tunne on sidoksissa suorituksen sosiaaliseen vertailuun ja suori-
tukseen ollaan tyytyväinen, jos pärjätään muita paremmin tai saavutetaan jonkun kanssa sama
tulos pienemmällä ponnistelulla. Vaikka suoritus olisi hyvä, ei olla tyytyväisiä, jos joku muu pär-
jäsi paremmin. Minäsuuntautuneella oppijalla on riskinä huonoa pätevyyttä kokiessaan suoriu-
tua omia kykyjään huonommin ja menettää yrittämisen halua ja kiinnostusta tehtävää kohtaan.
Hän voi päätyä valitsemaan myös liian helppoja tai liian vaikeita tehtäviä, jotta onnistuminen
varmistuu tai että epäonnistumiselle löytyisi hyvä syy. Hän myös helposti päätyy lopettamaan
toiminnan kokonaan, jos epäonnistuminen on todennäköistä. Näiden syiden takia ohjaajan yksi
keskeisimpiä tavoitteita tulisi olla varmistaa riittävä tehtäväsuuntautuneisuus tunneilla. Nämä
suuntautuneisuudet eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan ne voivat toimia yhdessäkin, kunhan
minäsuuntautuneisuus ei pääse valloilleen. Kilpailuakin saa olla, mutta suurin osa toiminnasta
tulisi olla tehtäväsuuntautuneisuutta, sillä se vahvistaa sisäistä motivaatiota paremmin. (Jaakko-
la ym. 2013, 153-155; Jaakkola 2010, 120-121.) Parkour tunneilla toiminnan tulisi olla lähes aina
tehtäväorientoitunutta, sillä parkourin perusajatuksena on se, ettei kilpailla toisia, vaan itseä
vastaan ja huomio on itsensä kehittämisessä. Pienet leikkimieliset kisailut kuitenkin soveltuvat
parkour tunneillekin hyvin. (Pihlaja & Juntila 2012, 14; Edwardes 2010, 10-11, 143.)

3.5 Didaktiikka ja hyvä parkourin opetus

Tämän luvun tarkoitus on vastata kysymykseen; minkälaista on hyvä parkourin opetus? Käsitte-
len tätä kysymystä liikuntadidaktiikan näkökulmasta. Didaktiikalla tarkoitetaan opetustaitoa ja
opetuksesta oppia (Comenius 1928, 39). Tässä luvussa käydään läpi erilaisia liikuntadidaktisia
sisältöjä sekä luetellaan erilaisia opetustyyliä.

Tavoitteellinen liikunnanopetus lähtee liikkeelle suunnittelusta. Kouluissa tehdään vuosi- ja tun-
tisuunnitelmat liikunnan opetukselle. Näin tulisi toimia myös Kaukametsän opistolla parkourin
opetuksessa. Työn tuotoksessa, eli käsikirjassa, annetaan vinkkejä vuosi- ja tuntisuunnitelmien
tekoon ohjeiden ja esimerkkien avulla. Hyvän suunnittelun avulla varmistetaan toiminnan laatu
ja tavoitteellisuus. (Jaakkola ym. 2013, 288-290.) Parkour tuntien rakenne muistuttaa paljon
koulujen liikuntatuntien tuntisuunnitelmaa sisällöltään. Koulujen liikuntatunnit rakentuvat
yleensä seuraavalla tavalla; 1) virittäytyminen aiheeseen, 2) alkulämmittely, 3) opetus- ja har-
joitteluosa, 4) soveltava osa ja 5) loppukoonti. Parkour harjoitukset taas rakenteeltaan ovat

yleensä seuraavanlaiset; 1) Lämmittely, 2) Tekniikkaharjoittelu, 3) Oheisharjoittelu ja 4) Jäähdytely. Tätä perusrakennetta voi kuitenkin muokata tarvittaessa. (Pihlaja & Juntila 2012, 22; Jaakkola ym. 2013, 291-295.) Minulle on omien ohjauskokemusten myötä vakiintunut tuntisuunnitelmaan seuraavanlainen rakenne; 1) virittäytyminen aiheeseen ja kuulumisten kysely, 2) alku- lämmittely ja leikit/voimaosio, 3) viime tunnin aiheen kertaus, 4) uusi aihe, eli taito/harjoiteltava asia, 5) Loppuleikki/vapaa tekeminen ja 6) loppukoonti, jossa pyritään vahvistamaan tunnin aikaista kognitiivista oppimista. Tuntisuunnitelmasta tulisi käydä ilmi tunnin aihe ja sisältö, yksittäisten harjoitusten psykomotoriset, kognitiiviset ja sosioemotionaaliset tavoitteet sekä opetustyyli. Tuntisuunnitelmasta tulee myös ilmetä harjoituksiin käytettävä aika ja se, kuinka tavoitteisiin sidonnaista arviointia tehdään ja miten annetaan palautetta. (Jaakkola ym. 2013, 292-295.)

Kuten jo aiemmissa kappaleissa on tullut ilmi, ohjaajan tärkeimpiä tehtäviä on luoda oppimista tukeva motivaatioilmasto. Oppijan suhtautuminen onnistumisia ja epäonnistumisia kohtaan riippuu hänen kokemuksestaan motivaatioilmastosta. Motivaatioilmasto vaikuttaa myös oppijan kyvykkyyden kokemiseen, tunteisiin ja motivaatiotekijöihin. Ohjaajan tuleekin pyrkiä mahdollistamaan pätevyyden kokeminen tekemällä toiminnasta tehtäväsuuntautunutta. Tämä onnistuu, kun kannustetaan uuden oppimiseen, omissa taidoissa kehittymiseen, parhaansa yrittämiseen ja yrittämisen jatkamiseen virheistä huolimatta. Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on yhteys moniin liikuntamotivaatiota edistäviin tunteisiin, käyttäytymiseen ja kognitiivisiin toimintoihin liittyviin seikkoihin, kuten motivaatioon, tehtäväorientaatioon, viihtymiseen, vähäisiin suorituspaineesiin, fyysisen aktiivisuuden kasvuun, liikuntataitojen oppimiseen ja hyvään koettuun pätevyyteen. Kilpailusuuntautuneisuutta voi olla opetuksessa sopivissa määrissä, mutta on hyvä huomioida, että etenkin vähemmän taitavilla oppijoilla se laskee helposti liikuntamotivaatiota. Ohjaajan kannalta tärkeintä on käsittää, että hän pystyy muokkaamaan liikuntatuntien sosiaalista ilmapiiriä sen tyyliseksi, että se edistää sisäisen motivaation syntyä. (Jaakkola ym. 2013, 299-301.)

Opetuksessa voi olla hyvin heterogeeninen eli ominaisuuksiltaan yhtäläinen joukko oppijoita, jolloin ohjaajan tulisi jo suunnitteluvaiheesta alkaen valmistautua käyttämään monipuolisia työtapoja ja opetusmenetelmiä, jotta jokainen pääsisi oppimaan mukavassa ja myönteisessä ilmapiirissä. Tässä apuvälineenä tulisi käyttää eriyttämistä, josta kerrotaan tarkemmin myöhemmin tässä luvussa. (Jaakkola ym. 2013, 281-282.)

Jaakkola ym. (2013) havainnollistaa motivaatiota edistäviä elementtejä. Näitä elementtejä ovat; 1) tehtävien toteuttamistapa, 2) opettajan auktoriteetti, 3) palautteen antaminen, 4) oppijoiden ryhmittelyperiaatteet, 5) Toiminnan arviointi ja 6) joustavuus ajankäytössä. Jotta jokainen oppija saa onnistumisen kokemuksia, tehtävien tulisi olla monipuolisia ja vaihtelevia sekä sopia jokaisen taitotasoon. Tämä onnistuu eriyttämällä. Ohjaajan tulisi pyrkiä osallistamaan oppijoita mukaan oppimisprosessiin, sillä tämä lisää heidän autonomian tunnetta, joka edistää liikuntamotivaation syntymistä. Palautteenannossa kannattaa keskittyä antamaan palautetta siitä, miten oppija kehittyy taidoissaan. Positiivinen palaute on erityisen tärkeää. Korjaava palaute kannattaa antaa positiivisen palautteen jälkeen ja muistaa vielä tämän jälkeen antaa positiivista palautetta ja kannustusta. Palaute tulisi antaa myös yksityisesti, niin ettei siitä seuraa sosiaalista vertailua. Ryhmiä ei tulisi muodostaa taitotason mukaan, sillä taitotasoltaan heterogeenisen ryhmän muodostaminen ruokkii sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vähentää sosiaalista vertailua. Perinteistä kapteenijakoa tulisi välttää ja suosia esimerkiksi arpomista ryhmiä jaotellessa. Ohjaajan kannattaa kannustaa oppijoita yhteistyöhön. Toiminnan arvioinnissa huomio tulisi kiinnittää henkilökohtaisissa tavoitteissa kehittymiseen, suorituksissa edistymiseen ja parhaansa yrittämiseen. Virheitä tulisi myös pitää vain osana oppimisprosessia, eikä niitä tule pyrkiä kitkemään pois. Oppilaiden osallistaminen arviointiprosessiin lisää myös autonomian tunnetta ja parantaa näin liikuntamotivaatiota. Ajankäyttöön tulisi myös suhtautua joustavasti, jotta jokainen pääsee harjoittelemaan tarpeeksi kauan taidon oppimisen kannalta. Esimerkiksi jos jollain on ollut haasteita oppimisessa ja hänellä on juuri lähtenyt sujumaan jokin liike, hänen kannattaa antaa jäädä harjoittelemaan sitä, kun muut siirtyvät jo uuteen asiaan. (Jaakkola ym. 2013, 301-309.)

Jaakkola esittelee Mosstonin ja Ashwartin (2008) opetustyylikirjon, jossa tarjotaan ohjaajalle keskeistä teoreettista tietoa, jotta he voivat luoda erilaisia tavoitteita sisältäviä oppimisympäristöjä. Tämän kirjon tavoitteena on muun muassa kuvata erilaisia opetustyyliä ja asettaa niille tavoitteet, sekä kuvata miten niitä voidaan soveltaa eri tilanteissa ja helpottaa ohjaajaa opetustavoitteiden asettamisessa. Tämä kirjo on jatkumo opettajakeskeisistä tyyleistä oppijakeskeisiin tyylihin opettaa liikuntaa. Näitä tyyliä ovat: A) Komentotyyli, jossa ohjaaja suunnittelee ja ohjaa toimintaa oppijan suorittaessa annettujen mallien mukaan. B) Tehtäväopetus, joka muistuttaa komentotyyliä, mutta siinä oppijat harjoittelevat omaan tahtiin. C) Pariohjaus, jossa ohjaaja suunnittelee sekä käynnistää toiminnan ja oppilaiden tehtävä on antaa opettajan palautteen perusteella palautetta parille. D) Itsearviointi, jossa oppija arvioi itseään ja ohjaaja arvioi tätä itsearviointia. E) Eriytyvä opetus, jossa ohjaaja suunnittelee vaativuudeltaan eritasoisista tekemis-

tä ja arvioi miten osataan valita tarpeeksi haastava taso. F) Ohjattu oivaltaminen, jossa ohjaaja antaa tehtävän, johon oppijat ohjaajan avustuksella etsivät oikeaa ratkaisua. G) Ongelmanratkaisu, jossa ohjaaja suunnittelee aihepiirin ja antaa oppijoille ongelmia ratkaistavaksi. H) Erilaisien ratkaisujen tuottaminen, jossa ohjaaja määrittelee tehtävän ja oppija pyrkii itsenäisesti tai osana ryhmää keksimään tehtävään ratkaisun. I) Yksilöllinen ohjelma jossa, ohjaaja tukemisen lisäksi vain määrittelee opeteltavan teeman ja aiheen. J) Yksilöllinen opetusohjelma, jossa oppija suunnittelee sekä toteuttaa kaiken itsenäisesti ja ohjaaja on mukana hyväksyen toimintasuunnitelman sekä antaen palautetta ja K) itseopetus, jossa oppija vastaa itse kaikesta toiminnasta. Opettajakeskeisiä näistä tyyleistä ovat A-E ja oppijakeskeisiä F-K. Opettajakeskeisiin tyyliin kuuluu se, että ohjaaja tekee suurimman osan opettamiseen liittyvistä ratkaisuista. Opettajakeskeisissä tyyleissä oppijoiden tehtävä on hyödyntää ohjaajan tarjoamia tietoja ja taitoja opeteltavassa asiassa. Oppijakeskeisissä tyyleissä oppija tekee itse päätökset opetuksen etenemisestä ja pyrkii ratkaisemaan tehtävien ongelmia itsenäisesti. Oppijakeskeisten tyylien yhtenä tavoitteena on tuottaa uusia tietoja ja taitoja. Tämä opetustyylien kirjo on jatkumo, jonka edetessä pienemmästä suurempaan numeroon ohjaajan rooli päätösten tekijänä vähenee. Alla on taulukoitu näiden eri opetustyylien tavoitteita (TAULUKOT 3, 4 ja 5). (Jaakkola ym. 2013, 316-320.)

Opetustyyli	Opetusainestavoitteet	Käyttäytymistavoitteet
Komentotyyli (A)	Toistaa annettua mallia Parantaa suoritustarkkuutta Saavuttaa välittömiä tuloksia Tehdä synkronisoituja suorituksia Noudattaa ennalta sovittuja malleja Oppia taitoja Siirtää kulttuuriin liittyviä opetussisältöjä Käyttää aikaa tehokkaasti	Sosiaalista ryhmän normeihin Saavuttaa ryhmän yhtenäisyys Rakentaa ryhmäidentiteettiä Parantaa ryhmähenkeä Oppia seuraamaan ohjeita Saavuttaa esteettisiä tavoitteita Omaksua tapoja ja tottumuksia Hallita ryhmää ja korostaa turvallisuustekijöitä
Tehtäväopetus (B)	Harjoitella ja oppia annettua mallia itse Aktivoida kognitiivisia prosesseja Ymmärtää, että lopputuloksen näkeminen ja saavuttaminen parantaa taitoja Ymmärtää, että suoritusten harjoittelu ja taitojen paraneminen liittyvät toisiinsa	Oppia ottamaan vastuuta oppimisesta Parantaa luottamusta Ymmärtää, että omat ratkaisut vaikuttavat oppimiseen Otaa vastuuta omista ratkaisuista Toisten kunnioittamisen oppiminen Kehittää opettajan ja oppilaan välistä vuorovaikutusta
Pariohjaus (C)	Harjoitella opetussisältöjä parin kanssa Havainnollistaa tehtävän vaiheita ja yksityiskohtia Oppia arvioimaan ja vertaamaan suorituksia Harjoitella virheiden tunnistamista ja korjaamista Harjoitella tehtävää ilman opettajaa	Oppia sosiaalisia- ja yhteistyötaitoja Oppia antamaan ja ottamaan palautetta Kehittää kärsivällisyyttä, suvaitsevaisuutta ja empatiakykyä Oppia käyttäytymistapoja Oppia luottamaan toiseen

TAULUKKO 3. Mosstonin ja Asworthin (2008) opetustyyli A-C (Jaakkola ym. 2013, 322).

Opetustyyli	Opetusainestavoitteet	Käyttäytymistavoitteet
Itsearviointi (D)	Sitoutua taidon itsenäiseen harjoitteluun Kehittää kinesteettistä tietoisuutta harjoittelusta Oppia kehittämään sisäistä palautetta Oppia itse korjaamaan suorituksia Lisätä aktiivista harjoittelu-aikaa	Oppia riippumattomuuteen opettajasta tai toisista oppijoista Oppia käyttämään suorituskriteereitä Kehittää rehellisyyttä Tulla toimeen omien heikkouksien kanssa Lisätä itsetietoisuutta harjoiteltavien tehtävien sisällöistä Kehittää motivaatioita ja riippumattomuutta Huomioida yksilöllisyyttä
Eriytyvä opetus (E)	Oppia mukautumaan yksilöllisiin eroihin Eriyttää oppisisältöjä kaikille oppijoille sopiviksi Tarjota mahdollisuuksia sisältöjen soveltamiselle Lisätä laadukasta harjoittelu-aikaa	Harjoitella itsearviointitaitoja Opettaa tekemään opetussisältöä soveltavia ratkaisuja Oppia hyväksymään yksilöllisiä eroja Oppia tulemaan toimeen omien heikkouksien kanssa Oppia rehellisyyttä harjoitteiden valinnoissa ja itsearvioinnissa
Ohjattu oivalta- minen (F)	Oppia löytämään yhteys annetun tehtävän osien välillä Analysoida ja oivaltaa liikkeen idea, periaate ja käsite Oppia löytämään ja yhdistämään suorituksen osat kokonaisuuteen	Oppia harjoittelun aikaiseen ajatteluun Sitouttaa oppija harjoittelemaan ja löytämään annettu tehtävä Oppia käyttämään kognitiivista kapasiteettia Tarjota onnistumisen kokemuksia ja luoda positiivinen ilmapiiri

TAULUKKO 4. Mosstonin ja Ashworthin (2008) opetustyyli D-F (Jaakkola 2013, 323).

Opetustyyli	Opetusainestavoitteet	Käyttäytymistavoitteet
Ongelmanratkaisu (G)	Löytää annettuun ongelmaan yksi oikea ratkaisu Keksiä toimintatavat oikean ratkaisun löytämiseen Saada aikaan ajattelua toimintatapojen valinnassa	Sitouttaa oppijat etsimään oikeaa ratkaisua Aktivoi ongelmanratkaisutaitoja ja ajattelua Kokea elämyksiä, kun oikea ratkaisu löydetään
Erilaisten ratkaisujen tuottaminen (H)	Tuottaa useita ratkaisuja annettuun ongelmaan Oppia, että vaihtoehtoisia ratkaisuja on olemassa Ymmärtää, että ratkaisu voi muuttua Kehittää kykyä perustella erilaisia ratkaisuja ja organisoida ne tiettyyn järjestykseen	Sitouttaa oppijat useiden ratkaisujen etsimiseen Aktivoi useita ratkaisuja tuottavaan ajatteluun Oppia uskaltamaan tehdä erilaisia ratkaisuja Oppia ymmärtämään, että ihmiset voivat ratkaista asioita eri menetelmien avulla Oppia hyväksymään toisten ideoita Oppia nauttimaan tunteista ja ajatuksista, joita saa onnistuessa
Yksilöllinen ohjelma (I)	Oppia kokeilemaan, luomaan ja organisoimaan ideoita itse Kehittää monimutkaisia ja pitkäkestoista oppisisältöä Oppia asettamaan suoritusavoitteita itselle	Oppia soveltamaan yksilöllisiä eroja ajattelussa ja suorituksissa Tarjota oppijalle mahdollisuus kokea riippumattomuutta toisista suhteellisen pitkän aikaa Oppia pitkäjänteisyyttä ja sinnikkyyttä Opettaa oppijoita aloitteellisuuteen
Yksilöllinen opetus- ohjelma (J)	Oppijalle, joka: Haluaa itse valita oppisisällön Haluaa kokeilla monitahoisia oppisisältöjä	Oppijalle, joka: Haluaa toimia itsenäisesti Haluaa kokeilla suuremman vastuun ottamista Haluaa mennä huomattavasti muita oppijoita pidemmälle
Itseopetus (K)	HUOM! Itseopetus ei ole opetusmenetelmä, jota käytetään liikunnan ryhmäopetustilanteissa	

TAULUKKO 5. Mosstonin ja Ashworthin (2008) opetustyyli G-K (Jaakkola ym. 2013, 323-324).

Parkourin opetuksessa tulisi pyrkiä myös hyödyntämään monipuolisesti näitä erilaisia opetustyyliä. Parkour lajina soveltuu erinomaisesti näiden oppijalähtöisten opetustyylien soveltamiseen, sillä se on sopusoinnussa myös lajin filosofian kanssa, jossa keskeistä on oman toiminnan säätely, itsenäisyys ja päättäväisyys (Edwardes 2010, 10). Näitä eri tyyliä kannattaa kuitenkin vaihdella opetuksessa ja pyrkiä havainnoimaan mikä toimii parhaiten missäkin tilanteessa ja ympäristössä (Jaakkola ym. 2013, 321).

Ohjaajan apukeinoina ohjaustilanteissa toimii ohjeet, näytöt ja palaute. Näiden kaikkien avulla on tarkoitus tukea kognitiivisia, motorisia ja sosioemotionaalaisia tavoitteita. Ohjaajan antamien ohjeiden tarkoituksena on antaa oppijalle kuva opeteltavasta asiasta ja tavoista, joilla toimintaa toteutetaan. Ohjeistus tapahtuu yleensä verbaalisesti, mutta sen voi tehdä myös kuvien, näyttöjen, mielikuvien tai teknisten laitteiden avulla. Näitä tapoja kannattaa vaihdella opetuksessa ja pyrkiä sovittamaan ohjeistus opetustyyliin sopivaksi. Ohjeet kannattaa pitää lyhyinä ja yksinkertaisina, koska lyhytkestoiseen muistiin tallentuu vain pieni määrä informaatiota vähäksi aikaa. Tästä syystä ohjeet kannattaa antaa juuri ennen suoritusta. Ohjeita voi antaa myös pikkuhiljaa suoritusten edetessä. Ohjeiden selkeys on myös tärkeää, eli jos annetaan ohjeet suullisesti, tulee äänenkäytön olla tarpeeksi kuuluvaa ja selkeää, jotta ohjeet menevät perille. Ohjeiden tukena toimivat näytöt, joiden tehtävänä on myös palvella tavoitteiden saavuttamista. (Jaakkola ym. 2013, 330-332.)

Näytöt annetaan usein itse tai laitetaan joku oppijoista näyttämään. Näytöissä voi käyttää apuna myös kuvia tai videoita. On tärkeää varmistua, että kaikki näkevät näytöt niitä annettaessa. Ohjaajan kannattaa myös miettiä mistä kuvakulmasta käsin on suorituksen kannalta keskeisintä oppijoille seurata näyttöä. Näytöissä tulisi myös muistaa, ettei voi antaa liikaa informaatiota. Näytöissä kannattaa keskittyä muutamaan pääkohtaan ja sitten antaa vaikka uusi näyttö myöhemmin. Näytöt ovat hyödyllisiä etenkin taidon oppimisen alkuvaiheessa. Huomioitavaa on, että oppijat usein oppivat toistensa näytöistä kaikista tehokkaimmin. Kannattaa siis järjestää opetustilanteet siten, että oppijat pääsevät näkemään ja analysoimaan toistensa suorituksia. Oppijoiden näyttöjä kannattaa hyödyntää monipuolisesti opetuksessa. Näyttöjä voi antaa myös kuulu- ja tuntoaistin välityksellä. Ohjaaja voi esimerkiksi taputtaa rytmiiä tai ohjeistaa kiinnittämään huomiota tuntemuksiin kehossa liikkeen aikana ja antaa erilaisia mielikuvia. (Jaakkola ym. 2013, 332-333.)

Palautteen antamisella pyritään kertomaan oppijalle, kuinka hän suoriutuu tehtävistä. Palautteen avulla pyritään edistämään taitojen oppimista, motivoimaan oppijoita, lisäämään oppijoiden pätevyyden kokemuksia, organisoimaan ryhmää ja vaikuttaa käyttäytymismallien omaksumiseen. Palaute voidaan jaotella sisäiseen ja ulkoiseen palautteeseen. Sisäinen palaute tarkoittaa suorituksista eri aistikanavien kautta saatavaa tietoa, joka tulee kehon sisältä jänteistä ja lihaksista tai kehon ulkopuolelta eri aistien kautta. Ulkoinen palaute tarkoittaa ulkopuolisesta lähteestä saatavaa tietoa suorituksesta. Ulkoisen palautteen voi jakaa neljään luokkaan, jotka ovat; arvottava, korjaava, neutraali ja tulkinnanvarainen palaute. Arvottava palaute kertoo, onko suoritus mennyt hyvin vai huonosti. Korjaava palaute antaa informaatiota suorituksista, jotka

eivät onnistu. Sen kautta oppijoita tulisi myös ohjeistaa korjaamaan suoritusta. Korjaavaa palautetta kannattaa käyttää sopivissa määrissä, jolloin se on motivoivaa, liiallisesti käytettynä se kuitenkin alkaa helposti ärsyttää oppijoita. Esimerkki korjaavasta palautteesta voisi olla: ”Laita leuka rintaan kuperkeikassa”. Neutraali palaute tarkoittaa toteavaa tai kuvailevaa palautetta, jonka tarkoitus ei ole korjata tai arvottaa. Neutraalia palautetta kannattaa antaa myös sopivissa määrissä, sillä liiallisena se voi turhauttaa oppijaa. Esimerkki neutraalista palautteesta voisi olla: ”Olet tehnyt kolme kuperkeikkaa”. Tällä palautteen muodolla pyritään aktivoimaan oppijan omaa ajattelua. Tulkinnanvarainen palaute tarkoittaa epämääräistä palautetta, joka ei arvota, anna informaatiota tai korjaa suoritusta. Tulkinnanvaraisesta palautteesta esimerkki voisi olla: ”aika hyvä”. Tätä palautteen muotoa ei tulisi ainakaan suosia opetuksessa. (Jaakkola ym. 2013, 334-336.)

Palaute voi olla myös spesifiä tai ei-spesifiä, eli tarkkaa tai yleistä palautetta. Oppijat kaipaavat konkreettista tietoa omasta käyttäytymisestään ja suorituksistaan, joten suurimman osan palautteesta tulisi olla spesifiä. Ei spesifiä palautetta voi käyttää kuitenkin myös ajoittain, esimerkiksi kannustamiseen. Palautteen voi antaa myös julkisesti tai yksityisesti. Julkinen palaute tarkoittaa sitä, että muutkin oppijat kuulevat sen, vaikka se olisi tarkoitettu vain yhdelle henkilölle. Yksityisen palautteen kuulee vain henkilö, jolle palaute on tarkoitettu. Yksityinen palaute on julkista tehokkaampaa motivaatioilmaston ja oppijan motivaation kannalta, joten sitä kannattaa suosia. Palautetta voi myös antaa suorituksen lopputuloksesta tai sen laadusta. Lopputulospalaute annetaan, kun suoritus on tehty ja se kertoo, kuinka hyvin oppija suoriutui. Oppimisen kannalta tällä palautteella ei ole juurikaan merkitystä, koska oppija on omien aistien avulla jo tehnyt havainnot suorituksesta. Kuitenkin taitojen harjoittelun alkuvaiheessa oppija saattaa tarvita tämänlaista palautetta, sillä hän ei välttämättä pysty tiedostamaan suorituksen lopputulosta. Suorituksen laatuun liittyvä palaute kertoo oppijalle tietoja suorituksen erityisistä piirteistä. Esimerkiksi palaute ”kädet voivat lähteä hieman alempaa” kertoo olennaisen asian suorituksen kannalta. Suorituksen laatuun liittyvä palaute on oppimisen kannalta tehokkaampaa, sillä se tarjoaa oppijalle tietoa, jota hän ei sisäisen palautteen avulla saa. Palaute voidaan myös antaa välittömästi suorituksen jälkeen tai viivästetysti. Välitön palaute saattaa olla aloittelijalle tehokkaampaa, mutta viivästetty palaute sopii pidemmällä oppimisprosessissa olevalle oppijalle, sillä näin hän pääsee itse analysoimaan suoritusta, eikä saa suoraan pureksittua palautetta. Viivästetty palaute toimii hyvin, kun pyritään kannustamaan oppijoita ajatteluun ja ongelmanratkaisuun. Palautetta kannattaa antaa aloittelijoille tiheästi, mutta vähentää palautteen tiheyttä op-

pimisen edetessä. Näin pystytään ohjaamaan oppijoita etsimään tietoa sisäisen palautejärjestelmän kautta. (Jaakkola ym. 2013, 336-338.)

Tärkeintä palautteeseen liittyen on huomioida se, että suurin osa palautteesta saadaan kuitenkin sisäisen palautteen avulla. Ohjaajan on hyvä huomioida se, että hän pystyy omalla toiminnallaan edistämään oppijoiden sisäisen palautteen käyttöä. Sisäistä palautetta tulisi hyödyntää esimerkiksi siksi, että liiallinen ulkoinen palaute saattaa vaikuttaa siihen, että oppija tulee riippuvaiseksi ohjaajan havainnoista. Sisäisen palautteen merkitys korostuu etenkin oppimisen edetessä pidemmälle. Ohjailevien kysymysten avulla kannattaa pyrkiä saamaan oppijat kiinnittämään huomion sisäiseen palautteeseen. Ohjaaja voi kysyä esimerkiksi; ”miltä tuntui, kun pyörehdit”. Paras keino ohjaajalle sisäisen palautteen käytön tukemiseen on luoda mahdollisimman aidoissa ympäristöissä tapahtuvia virikkeellisiä ja konkreettisia harjoitustilanteita. Näissä tilanteissa tulisi pyrkiä yhdistämään toiminta ja havaintojen tekeminen. (Jaakkola 2013, 339-340.)

Liikuntataitojen opettamisessa keskeistä on motivaation synnyttäminen, toiminnan määrän lisääminen, virikkeellisten oppimisympäristöjen luominen ja oppimista helpottavien apuvälineiden käyttö. Keskeistä on myös ympäristön ja tehtävien vaihtelevuus, harjoittelun monipuolisuus ja kokonaisuuteen perustuva harjoittelu. Motivointia kannattaa miettiä jo ohjaustoiminnan suunnitteluvaiheessa. Suunnittelussa tulisi miettiä oppijan näkökulmasta, miten saisi harjoittelusta mahdollisimman mielekästä ja innostavaa. Taitoja opitaan vain tekemällä, joten oppimistilanteessa tulisi maksimoida toiminnan määrä. Tämä onnistuu kätevästi ottamalla käyttöön useita eri suorituspaikkoja. Turhaa jonottamista ja odottelua tulisi välttää. Ohjaajan tulisi käyttää myös mahdollisimman vähän aikaa ohjeistuksiin, jotta tekemiselle jää aikaa. Liikuntataitojen oppiminen onnistuu tehokkaammin tekemällä kuin kuuntelemalla. Myös selvä eteneminen taidon opettelussa antaa lisää aikaa toiminnalle. Myös lajinomaiset alkulämmittelyt auttavat saamaan lisää toistoja. Oppimisympäristön muodostaminen virikkeelliseksi, konkreettiseksi, mahdollisimman eriyttäväksi ja aidoissa ympäristöissä tapahtuviksi tukee taitojen tiedostamista oppimista. (Jaakkola 2013, 365-376.)

Ohjaajan on hyvä huomioida se, että opetustoiminnassa pääpaino tulisi olla oppimisessa eikä opettamisessa. Oppimista helpottavan apuvälineistön ja mielikuvien eli apuopettajien käyttö auttaa myös taitojen oppimisessa. Näitä apuopettajia käytetään tarjoamaan oppijoille heidän taitotasonsa mukaista haastetta. Apuopettajien avulla heitä autetaan myös suuntaamaan havainnot oikeaan kohteeseen. Taitoja harjoitellessa on lisäksi tärkeää vaihdella ympäristöä ja tehtäviä. Taitojen oppiminen on tehokkaampaa, jos tehtäviä ja suoritusympäristöjä vaihdellaan.

Harjoittelun monipuolisuus on keskeistä taitojen oppimisen kannalta. Monipuolisuuden suhteen tulisi huomioida etenkin motoriset perustaidot. Näitä tulisi pyrkiä kehittämään mahdollisimman monipuolisesti. Monipuolisuutta saa lisättyä vaihtelemalla tehtäviä ja ympäristöjä sekä sosiaalisia työtapoja ja opetustyyliä. Taitojen oppimisen kannalta harjoittelun tulisi pääasiassa keskittyä suorituksen keskeisimmän osan harjoitteluun. Tulisi siis pyrkiä kokonaisharjoitteluun, eikä jakaa liikkeitä osiin. Suurin osa liikuntataidoista on niin yksinkertaisia, että niitä tulisi harjoitella kokonaisuutena. Jotkin taidot kuitenkin koostuvat monesta osasta ja niitä on helpompi harjoitella osissa. Parkourissa tämänlaisia taitoja ovat esimerkiksi voltit. Toimiva tapa harjoitella taitoja on pelkistää niitä, mutta pitää ne silti kokonaisuorituksena. Esimerkiksi parkourissa ylityksiä voi harjoitella helpotetusti siten, että jalat saavat osua esteelle. Myös erilaisten apuopettajien avulla pystytään riisumaan suorituksia vaikeuttavia tekijöitä. Kuperkeikkaa voi esimerkiksi harjoitella patjan päällä alamäkeen. (Jaakkola 2013, 365-376.)

3.6 Lasten ja nuorten liikunta sekä motoristen taitojen kehitys

Lasten ja nuorten liikuntaa ohjattaessa on tärkeää tietää keskeisiä piirteitä kohderyhmästä ja tiedostaa ryhmän erityispiirteet. Nuoruus sekä etenkin lapsuus on erityisen otollista aikaa liikunta-harjoittelulle, sillä motorinen kehitys on lapsuudessa ja nuoruudessa nopeaa. Motoristen perustaitojen kehittyminen sekä oppiminen tulisivat huomioida liikunnan opetuksessa ja ohjauksessa. Opetussuunnitelmassakin on huomioitu motorinen kehitys. Opetussuunnitelman mukaan 1-2 vuosiluokilla keskitytään motoristen perustaitojen oppimiseen. 3-6 vuosiluokilla näiden perustaitojen vakiinnuttamiseen ja 7-9 luokilla näiden taitojen hyödyntämiseen ja soveltamiseen eri liikuntamuodoissa. (Opetushallitus 2014, 148.)

Motoriset perustaidot ovat taitoja, joita tarvitaan arjesta selviämiseen. Nämä taidot mahdollistavat oikeastaan kaiken liikkumisen. Kun puhutaan motorisista taidoista ja motorisesta kehityksestä, käsitteet menevät helposti sekaisin. Motoristen taitojen oppimisesta puhuttaessa on hyvä eritellä perusliikuntataidot, motoriset taidot ja motoriset perustaidot. Nämä käsitteet ovat lähellä toisiaan, mutta eivät kuitenkaan tarkoita aivan samaa. Perusliikuntataidot tarkoittavat nimensä mukaisesti liikunnan perustaitoja. Näitä ovat; heittäminen, kiinni ottaminen, hyppääminen ja juokseminen. Motoriset taidot tarkoittavat kehon ja raajojen tahdonalaisia ja tarkoituksenmukaisia liikkeitä. Motoriset taidot ovat harjoittelun seurauksena opittuja taitoja. Motorisilla perustaidoilla taas tarkoitetaan useamman kehonosan yhdessä tuottamia liikkeitä. Perusliikun-

tataidot ja motoriset perustaidot ovat edellytyksenä uusien motoristen taitojen oppimiselle. Tämän takia etenkin lasten ja nuorten kanssa toimiessa tulisi kiinnittää huomiota näiden taitojen kehittämiseen. (Jaakkola 2016, 9-20, 53.)

Motorinen kehitys on erityisen nopeaa etenkin lapsuudessa, mutta kehityskaari jatkuu läpi koko elämän. Kouluikäisillä lapsilla ja nuorilla motorinen kehitys on yleensä siinä vaiheessa, että aletaan harjoitella harrastuksien myötä erityisiä taitoja vaativia lajinomaisia suorituksia. Ennen tätä täytyy kuitenkin omata hyvät perusmotoriset taidot. Näihin motorisiin perustaitoihin luetaan liikkumistaidot, tasapainotaidot ja välineen käsittelytaidot. Liikkumistaitoihin kuuluu muun muassa käveleminen, juokseminen, kiipeäminen, liukuminen, ponnistukset, loikat ja hyppy. Tasapainotaidot ovat kaiken liikkumisen edellytys. Nämä tasapainotaidot jaetaan kahteen ryhmään; staattisiin - ja dynaamisiin taitoihin. Staattinen tasapaino tarkoittaa paikallaan olevaa tasapainoa ja Dynaaminen tasapaino tarkoittaa liikkeessä tarvittavaa tasapainoa. Välineen käsittelytaidot jaetaan karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoriset taidot tarkoittavat suurten lihasryhmien käyttöä vaativia suorituksia, kuten potkaiseminen, heittäminen ja lyöminen. Hienomotoriset taidot taas ovat pienten lihasten tarkkaa työskentelyä vaativia taitoja. (Jaakkola 2010, 9-20, 48.) Ohjatessa on tärkeää huomioida näiden perusmotoristen taitojen kehityksen tukeminen. Parkourissa tasapaino- ja liikkumistaitoja pystyy harjoittelemaan helposti, sillä lajiin kuuluu olennaisena osana kaikenlaiset hyppy, temput ja erilaiset liikkumistaitoja vaativat liikkeet. Välineen käsittelytaitoja voi harjoitella esimerkiksi osana alkulämmittelyä erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Parkour on todella hyvä laji motoristen perustaitojen harjoitteluun, koska parkourin perusliikkeet ovat käytännössä laaja valikoima motorisista perustaidoista liikkumis- ja tasapainotaitoja; esimerkiksi hyppy, loikat, pyörähdykset, temput ja kiipeämiset. (Strafford, Steen, Davids & Stone 2018; Jaakkola 2010, 78.)

Havaintomotoriset taidot tulisi myös huomioida lasten ja nuorten liikunnan opetuksessa. Havaintomotoriset taidot ovat taitoja, joiden avulla pystytään hahmottamaan omaa kehoa ja sen suhdetta ympäristöön. Nämä taidot jaetaan kehontuntemukseen, suunnan hahmottamiseen, avaruudelliseen hahmottamiseen ja ajan hahmottamiseen. Havaintomotoriset taidot ovat suurilta osin tiedostamattomia ja automatisoituneita taitoja. Näitä taitoja pystyy kuitenkin harjoittamaan ja niiden harjaantuminen olisikin hyvä huomioida opetuksessa. (Jaakkola 2010, 55-56.) Parkour tarjoaa myös hyvän mahdollisuuden havaintomotoristen taitojen kehittämiseen, sillä lajissa on keskeistä ympäristön havainnoiminen ja hyödyntäminen (Strafford ym. 2018).

Motorinen kehitys on jatkuva prosessi, jonka aikana lapsi oppii liikunnallisia taitoja. Tässä prosessissa lapsien kehon koko kasvaa, sen koostumus ja osien suhteet muuttuvat ja hermolihasjärjestelmä kypsyy. Motorinen kehitys tapahtuu geenien määrittämässä aikataulussa ja järjestyksessä. Kehittymisen nopeudessa ilmenee kuitenkin eroja, jotka johtuvat muun muassa yksilöllistä eroista fyysisessä ja psyykkisessä kehityksessä sekä perimästä. Lasten kehittymistä muovavat vahvasti fyysisen ja sosiaalisen elinympäristön tuottamat kokemukset. Jo ennen kouluikää lapsi on yleensä oppinut motorisia perustaitoja, joita on tasapaino-, liikkumis-, ja välineenkäsittelytaidot. Kouluikässä, eli noin 7-8 vuoden iässä, lapsilla alkaa motorisessa kehityksessä erikoistuneiden liikkeiden vaihe. Tässä vaiheessa lapset ovat oppineet jo suurimman osan motorisista perustaidoista, joten on otollinen aika alkaa harjoittelemaan haastavampia liikuntamuotoja ja erilaisia taitoa vaativia suorituksia. On hyvä huomioida se, että vaikka lapsi ei olisi tähän ikään mennessä vielä oppinut kaikkia motorisia perustaitoja, hän voi ne vielä myöhemmällä iällä oppia. Noin 15-16 -vuotiaana alkaa viimeinen vaihe motorisessa kehityksessä. Tätä vaihetta sanotaan omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaiheeksi. Tämä vaihe kestää läpi koko jäljellä olevan ihmisiän. Tässä vaiheessa omaksuttuja taitoja sovelletaan ja syvennetään ja opitaan uusia taitoja, joiden oppimisen nämä aiemmin opitut taidot mahdollistavat. (Jaakkola 2010, 76-78.)

Ohjaajan on myös tärkeää huomioida lasten ja nuorten yksilöllinen vaihe motorisessa kehityksessä ja motoristen taitojen osaamisessa. Joskus voi olla tilanne, jossa lapsi tai nuori ei ole oppinut vielä kunnolla motorista perustaitoa ja tällöin tulisi keskittyä sen taidon opetteluun. (Jaakkola 2010, 78.) Ohjauksessa on myös tärkeää huomioida nuorilla murrosiän aikana kehossa tapahtuvat muutokset. Etenkin pojilla pituuskasvu saattaa aiheuttaa koordinaation heikkenemistä ja kömpelyyttä. Tyttöillä taas naisellisten piirteiden ilmaantuminen ja rasvaprosentin lisääntyminen aiheuttavat muutoksia motoriikassa. Murrosiässä aletaan myös usein kiinnittää huomiota omaan vartaloon ja liikkumiseen. Ohjaajalla onkin tärkeä tehtävä olla tukemassa positiivisen minäkuvan muodostumista tässä muutosten vaiheessa. (Kauranen 2011, 354-355). Parkour ei kilpailullisena ja autonomiaa tukevana liikuntamuotona soveltuu tähän tehtävään erinomaisesti (Rabaglietti ym. 2021, 49-50; Phlaja & Juntila 2012, 7).

Parkour urheilulajina on erinomainen tukemaan lapsien ja nuorien motorista kehitystä sekä taitojen oppimista. Parkourissa perusliikkeet muistuttavat nimittäin melko paljon motoristen perustaitojen tasapaino- ja liikkumistaitoja (Kuva 6) (Jaakkola 2010, 78; Edwardes 2010, 18-19). Parkourin perusliikkeet muodostuvat kuudesta liikkumisen peruselementistä. Näitä ovat juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, tasapainoilu, äänettämyys ja tuntuma sekä herkkyys. Äänettämyys ja tuntuma sekä herkkyys tarkoittavat käytännössä liikkeiden hallintaa ja tarkoituk-

senmukaista suorittamista. Näillä kolmella viimeisellä elementillä tähdätään havaintomotoristen taitojen, kuten oman kehonhallinnan sekä -tietoisuuden ja tilanhahmottamisen kehittymiseen. (Edwardes 2010, 18-19.) Lajin peruselementeistä juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen ja monipuolinen tasapainoilu mahdollistavat tasapaino- ja liikkumistaitojen harjoittamisen (Edwardes 2010, 18-19).

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot
Venyttäminen	Käveleminen
Taivuttaminen	Juokseminen
Pyörähtäminen	Ponnistaminen
Heiluminen	Loikkaaminen
Kieriminen	Hyppääminen esteen yli
Pysähtyminen	Laukkaaminen
Väistyminen	Liukuminen
Tasapainoilu	Harppaaminen
	Kiipeäminen

Kuva 6. Motoriset perustaidot: Liikkumis- ja tasapainotaidot (Jaakkola 2010, 78).

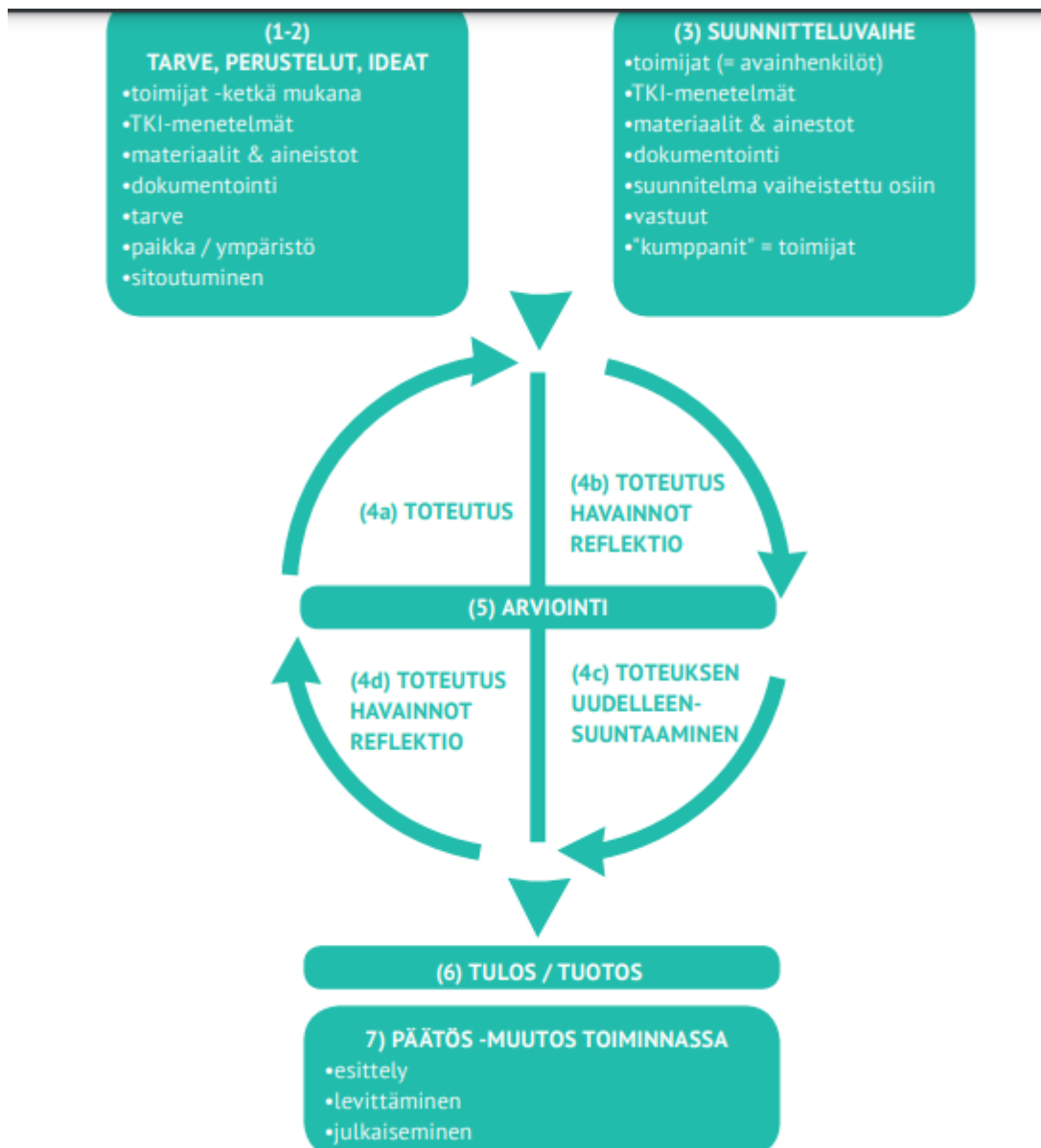
Tutkimuksia, joilla selvitetään parkourin vaikutuksia motoriseen kehitykseen, ei ole tiettävästi vielä tehty, mutta luotettava testipatteristo taitojen arviointiin on luotu. Tässä olisi uusille tutkimuksille sijaa, sillä on oletettavaa, että parkourin avulla pystytään tukemaan lasten ja nuorten motorista kehitystä, koska sen perusliikkeet ovat lähellä motorisia perusliikkeitä. Näin parkourin avulla pystytään myös tukemaan lasten normaalia kasvua ja kokonaisvaltaista kehitystä, sillä hyvällä motoristen perustaitojen omaamisella nähdään yhteys lasten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kehitykseen ja aktiivisen elämäntavan muodostumiseen. (Dvorak, Balas & Martin 2018, 1-3; Lubans ym. 2010, 1120, 1033.) Jaakkola ym. (2013) toteaa viitaten Sääkslahteen ym. (1999) sekä Barnettiin ja kollegoihin (2008a; 2009b), että hyvät motoriset perustaidot omaavat lapset näyttävät liikkuvan enemmän kuin lapset, joilla oli huonommat taidot. Hyvät motoriset perustaidot ovat yhteydessä myös fyysiseen aktiivisuuteen myöhemmällä iällä. Näin ollen motorisia perustaitoja kehittämällä pystytään lisäämään fyysistä aktiivisuutta, joka omalta osaltaan edistää terveyttä ja hyvinvointia. (Jaakkola ym. 2013, 178.)

Motoristen taitojen riittävä hallinta luo myös osaltaan suotuisaa pohjaa lasten ja nuorten persoonallisuuden kehittymiselle tasapainoisen minäkäsityksen kautta. Osalla lapsista saattaa kuitenkin ilmetä vaikeuksia motoristen taitojen oppimisessa. Näihin ongelmiin on hyvä puuttua, sillä hyvien motoristen taitojen omaamisella on havaittu olevan yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Ohjaajan on hyvä olla tietoinen siitä, mistä nämä oppimisen vaikeudet yleensä johtuvat ja hänen tulee ymmärtää, kuinka auttaa lasta tai nuorta, joka kärsii näistä vaikeuksista. Nämä vaikeudet motorisessa oppimisessa voivat olla seurausta siitä, että lapsella on vaikeuksia valita ja prosessoida aisteillaan saamaa oleellista tietoa. Myös tarkkaavuuden ylläpitäminen voi olla ongelmana. Tämänkaltaisessa haastavassa tilanteessa ohjaajan tulisi ohjata lapsia kuuntelemaan oman kehon välittämiä viestejä ja helpottaa oppimista mallien, kuvien ja muistisääntöjen avulla. Myös ympäristöä ja tehtävää muokkaamalla voidaan helpottaa tämänkaltaisissa tilanteissa oppimista. Ohjaajan tulisi mahdollistaa jokaiselle oppijalle omaa taitotasoa vastaavaa harjoittelua. Liikuntaharrastukset, kuten esimerkiksi parkour, ovat motoristen taitojen oppimisvaikeuksista kärsiville lapsille hyödyllisiä. Ohjaajan tulisi pyrkiä tunnistamaan ja huomioimaan nämä oppimisvaikeuksista kärsivät lapset tai nuoret. Nämä lapset tarvitsevat usein täsmällistä taitojen ydin-kohtiin keskittyvää ohjausta, ja enemmän toistoja sekä kokemuksia. Tässä kohtaa ohjaajan tulee pyrkiä eriyttämään opetustaan. (Jaakkola ym. 2013, 397-407.)

4 Kehittämistyö ja sen vaiheet

Tässä kehittämistoiminnassa, eli käsikirjan tuottamisessa, on käytetty teoreettisena pohjana Salosen, Elorannan, Hautalan ja Kinoksen (2017) sekä Toikon & Rantalan (2009) teoksia kehittämistoiminnasta. Alkuun kehittämistyötä lähdettiin tekemään konstruktivistisen mallin mukaan (Kuva 7), mutta työn aikana tapahtuneen reflektoinnin myötä huomattiin, että kehittämistyön spiraalimalli (Kuva 8) sopii kuvaamaan tarkemmin tämän työn aikana tapahtunutta kehittämistyötä. Näin ollen kehittämistyö on kuvailtu tässä osiossa pääosin spiraalimallin mukaisesti.

Perinteisesti kehittämistyö on nähty lineaarisen mallin mukaan yhtenäisenä kokonaisuutena, jossa tehtävät suoritetaan loogisessa järjestyksessä rationaalisesti. Tässä mallissa kehittämisen lähtökohdat ovat selkeitä ja etukäteen tarkkaan rajattuja. Nykyään toimintaympäristöt ovat kuitenkin komplekseja ja ne ovat jatkuvasti muutoksessa. Tästä syystä perinteisen lineaarisen mallin rinnalle on tullut muitakin malleja, joista yksi on konstruktivistinen malli, jossa lineaarisuus ja syklisyys ilmenevät eri vaiheissa. Prosessissa on tämän mallin mukaan ominaista useampaan otteeseen pysähtyä, arvioida ja sitten jatkaa eteenpäin suuntautumista. Koko prosessi perustuu vuorovaikutuksen avulla tapahtuvaan erilaisten näkökulmien esilletuontiin ja asiantuntijuuden jakamiseen. Alla oleva kuva havainnollistaa konstruktivistisen mallin kehittämisprosessia. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 52-54.)

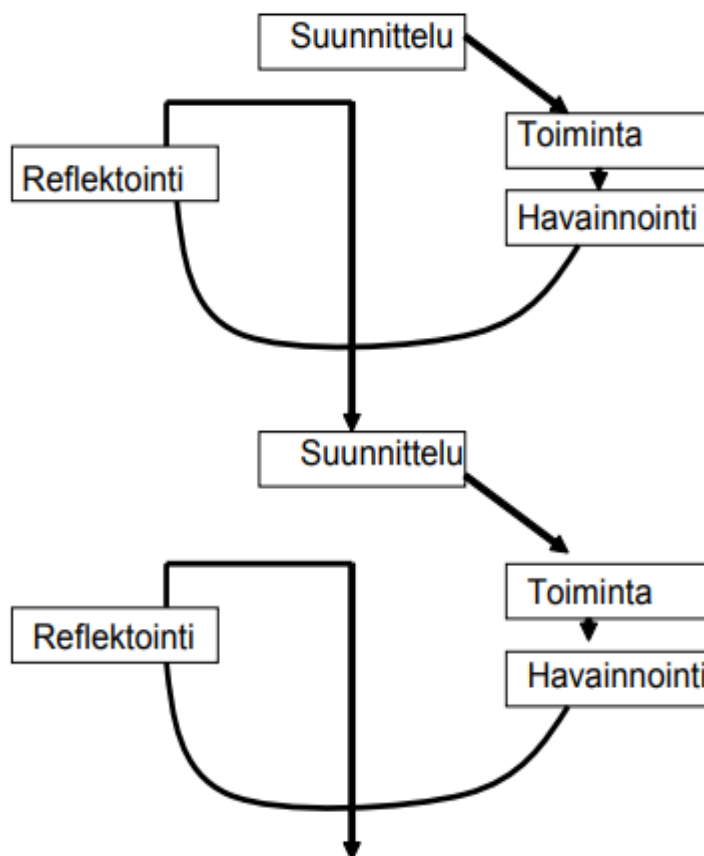


Kuva 7. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli Salosen (2013) mukaan (Salonen ym. 2017, 54).

Tämän opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa on pyritty mukailemaan tätä kehittämistoiminnan konstruktivistista mallia. Ensimmäisessä vaiheessa tässä työssä on havaittu tarve omien henkilökohtaisten kokemusten ja tiedonhaun seurauksena, eli tässä tapauksessa havaittiin tarve kehittää Kaukametsän opiston parkourin opetusta tekemällä opetuksen tueksi käsikirja. Toimijaksi tähän prosessiin lähti luonnollisesti minun lisäksi myös toimeksiantaja, eli Kaukametsän opisto. Tässä vaiheessa työtä lähdettiin viemään eteenpäin muodostamalla yhteinen käsitys työn sisällöstä ja aiheen rajauksesta. Toimeksiantajan kanssa TKI-menetelmänä käytettiin tämän koko prosessin aikana dialogista keskustelua. Tätä seurasi ideointivaihe, jossa aloin jäsentelemään

aihetta ja aloin miettimään miten ja millä keinoilla tätä kehittämistyötä alkaisin toteuttaa. Tässä vaiheessa luotiin myös yhdessä ohjaavan opettajan kanssa alustava suunnitelma ja aikataulu prosessiin.

Tämän ensimmäisen työvaiheen jälkeen spiraalimalli soveltuu paremmin kuvaamaan kehittämisprosessia, joten kuvaan sitä tästä eteenpäin kehittämistoiminnan spiraalimallin avulla. Spiraalimalli hahmottaa kehittämistoiminnan jatkuvana syklinä, eli spiraalina. Tässä mallissa kehittämistoiminnan tehtävistä muodostuu kehä, joka etenee perusteluvaiheesta organisointiin, jonka jälkeen alkaa toteutus, jota seuraa vielä arviointi. Tässä mallissa prosessi vielä jatkuu ensimmäisen kehän jälkeen uusien samanlaisten kehien muodossa. Tässä mallissa tuloksia arvioidaan jatkuvasti uudelleen. Arvioinnin avulla päämääränä on täsmentää perusteluja, organisointia ja toteutusta. Eli tämän mallin mukainen kehittämistoiminta on jatkuva prosessi. (Toikko & Rantanen 2009, 66-67.)



Kuva 8. Kehittämistoiminnan spiraalimalli. (Toikko & Rantanen 2009, 67).

Tämän mallin mukaisessa kehittämistoiminnassa prosessi vaatii pitkäjänteisyyttä, sillä ensimmäinen kehä muodostaa vasta lähtökohdan kehittämiseksi. Kaikissa kehissä käydään uudelleen läpi samat vaiheet, eli perustelut, organisointi, toteutus ja arviointi. Uusien kehien on siis aina tarkoitus täydentää edellisiä kehiä. Tälle mallille on ominaista, että kehittämistoiminta täsmenyy vasta prosessin aikana. Mallille ominaista on myös se, että tuloksellisuus paranee kehien lisääntyessä. Tässä mallissa arviointivaihe, jonka aikana tehdään reflektointia, nähdään vaiheena, jossa kehittymistä tapahtuu. Näiden kehien aikana toimijan ajattelun nähdään tekevän ikään kuin silmukan ja palaavan johtopäätösten jälkeen tietyllä tavalla takaisin lähtöpisteeseen, mutta matkalla on tapahtunut kuitenkin oppimista. Tämän mallin mukaan kehittäminen ei johda ehdottomaan totuuteen vaan jatkuvaan reflektiiviseen ja vuorovaikutukselliseen kehittämiseen, vaikka kehittämisen tulos olisikin nykyhetkeen nähden toimiva ratkaisu. (Toikko & Rantanen 2009, 66-67.) Seuraavissa alaotsikoissa kuvailen tämän opinnäytetyön aikana tapahtunutta kehittämistyötä mukaillen tätä spiraalimallia. Tämän kehittämistoiminnan voi katsoa koostuneen kolmesta syklistä, joten käyn läpi kaikki kolme sykliä kaikkine vaiheineen.

4.1 Ensimmäinen sykli

Spiraalimallin mukaisen ensimmäisen syklin voidaan katsoa alkaneen siitä, kun lähdin ideoimaan ja suunnittelemaan tämän opinnäytetyön toteutusta syksyllä 2021. Tässä vaiheessa kehittämistyötä tehtiin vielä ikään kuin konstruktivistisen mallin mukaan, mutta selkeyden vuoksi käsittelemä kuitenkin tässä vaiheessa, kuten myös tätä seuraavissa vaiheissa, tapahtuneet kehittämistoimenpiteet spiraalimallin mukaisesti.

4.1.1 Perustelu

Ennen kuin kehittämistoiminnan organisointi, toteutus ja arviointi voi onnistua, on täytynyt määrittellä tälle toiminnalle lähtökohdat. Toiminnan perustelussa tulisi pohtia miksi jotain pitäisi kehittää juuri nyt. Perustelu usein pohjautuu johonkin ongelmaan tai visioon. Eli nykyisen tilanteen ongelmallisuuteen tai tulevaisuuden ihannekuvaan. Monesti kehittämistoimeen ryhdytään molempien perustelujen nojalla. (Toikko & Rantanen 2009, 56-63.) Tässä työssä kehittämistyöhön ryhtymisen perusteluna toimivat nämä molemmat prosessia liikkeelle työntävää tekijää. Nykyinen tilanne nähtiin Kaukametsän opistolla ongelmallisena parkourin opetuksen suhteen,

sillä uusille opettajille ei ollut tarjota minkäänlaisia materiaaleja ohjaustoiminnan tueksi. Tämän lisäksi visio parkour kurssien jatkuvuudesta ja laadusta yhdisti toimeksiantajaa sekä tämän työn tekijää. Kehittämistyöhön lähdettiin siis näiden kahden perustelun siivittämänä.

Tähän vaiheeseen sisältyi myös kehittämistoiminnan tavoitteiden asettaminen. Perusteluvaiheessa tulisi pyrkiä ottamaan kantaa, siihen miksi juuri kyseiset tavoitteet päädyttiin valitsemaan. Tässä vaiheessa tulisi myös miettiä kuinka tavoitteisiin vastataan ja mitä aiotaan tehdä. Tässä vaiheessa yleensä myös otetaan kantaa kehittämisen merkittävyyteen ja ajankohtaisuuteen. (Toikko & Rantanen 2009, 56-63.) Opinnäytetyön tavoitteeksi asetettiin oman ammattitaitoni kehittämisen lisäksi toimeksiantajan, eli Kaukametsän opiston, toiminnan kehittäminen. Tähän tavoitteeseen, eli toiminnan kehittämiseen päätettiin vastata tuottamalla käsikirja parkourin opetuksen tueksi. Tässä kohtaa tehtiin myös opinnäytetyösuunnitelma, jossa tavoitteet kirjattiin ylös ja pohdittiin kehittämistyön merkittävyyttä sekä ajankohtaisuutta. Tämän työn merkittävyys nähtiin siinä, että se pyrkii omalta osaltaan vastaamaan yhteen tämän hetken suurimpaan yhteiskunnalliseen ongelmaan, joka on lasten ja nuorten riittämätön fyysinen aktiivisuus ja siitä johtuvat terveyshaitat. Työ miellettiin ajankohtaiseksi sillä perusteella, että se pyrki omalta osaltaan auttamaan Kaukametsän opistoa vastaamaan suureen kysyntään, joka ohjattuun parkourin harrastamiseen kohdistuu Kajaanissa. Näihin tavoitteisiin ja kyseiseen kehittämistyön toteutustapaan päädyttiin oman ohjaajakokemukseni sekä ohjaavan opettajan neuvonjen ja opiston tarpeen perusteella.

4.1.2 Organisointi

Kehittämistoiminnan organisoinnilla tarkoitetaan toteutusta varten tehtävää suunnittelua ja valmistelua. Organisointi perustuu tavoitteenasettelun hyväksyntään, eli kun kehittäminen saa organisaation, tässä tapauksessa toimeksiantajan, hyväksynnän voi organisointi ikään kuin virallisesti alkaa. Lähtökohta organisoinnille muodostuu kehittämistoiminnalle asetetuista tavoitteista. Organisoinnissa olennaista on määritellä kehittämisen tavoite ja kohde mahdollisimman konkreettisesti sekä määritellä tavoitteiden saavuttamiseksi tarvittavat resurssit. Tässä vaiheessa tulisi määritellä myös toimijat. (Toikko & Rantanen 2009, 56-63.)

Ensimmäisessä syklissä tämä organisointivaihe toteutui tehdessä opinnäytetyösuunnitelmaa. Suunnitelmaa lähdettiin tekemään, kun sain aiheanalyysin tehtyä ja opinnäytetyön aiheen hyväksytyä ohjaavan opettajan puolelta. Tässä vaiheessa toimeksiantaja myös sitoutui olemaan

mukana kehittämistyössä. Suunnitelmassa asetettiin kehittämistyölle tavoitteet, jotka mainittiin jo perustelu osiossa. Näitä tavoitteita tarkennettiin ja rajattiin vielä hieman tässä vaiheessa. Kehittämistoiminta rajattiin tässä vaiheessa koskemaan 7-15 -vuotiaiden lasten ja nuorten liikunnan opettamista Kaukametsän opistolla. Tässä vaiheessa määriteltiin myös toimijat, jotka olivat mukana kehittämistyössä. Resursseiksi määriteltiin oma kokemukseni ohjaamisesta, sekä tiedonhaun avulla saatava teoretieto aiheesta. Tässä vaiheessa myös suunniteltiin kehittämistyön konkreettista etenemistä ja tehtiin etenemissuunnitelma. Tässä vaiheessa huomioitiin myös se, että käsikirjan sisällön tulee rakentua tutkitun tiedon ja näytön pohjalta. Näin pyrittiin varmistamaan jo suunnitteluvaiheessa laadukkaan kehittämistoiminnan vaatimukset. (Salonen ym. 2017, 61.) Kuvaan tätä opinnäytetyösuunnitelman tekemisen aikana tapahtunutta tiedonhakua seuraavassa kappaleessa, ikään kuin se olisi tämän spiraalimallin ensimmäisen syklin toteutusosio.

4.1.3 Toteutus

Kehittämistoiminnan toteutus pitää sisällään ideointia, priorisointia, kokeilua ja mallintamista. Ideointia tapahtuu itse asiassa usein jo kehittämistoiminnan perustelun ja organisoinnin yhteydessä. Toteutusvaiheessa tähän ideointiin kannattaa kuitenkin palata, jotta sitä voi laajentaa ja katsella uusista näkökulmista. Tässä vaiheessa keskitytään etenkin siihen, miten asetettu tavoite voidaan saavuttaa. Kehittämistoimintaan kuuluu asioiden priorisointia, sillä usein kaikkea mahdollista ei voida toteuttaa. Esimerkiksi työyhteisöä kehittäessä joudutaan kehittäminen kohdentamaan vain johonkin tiettyyn kohteeseen työyhteisössä. Toteutus tulisi siis pyrkiä rajaamaan ja kohdentamaan mahdollisimman tarkkaan. Ideoinnin ja priorisoinnin jälkeen päästään kokeilemaan ja testaamaan. Kehittämistoiminnalle on tyypillistä, että se on konkreettista tekemistä. Tämän lisäksi toimintaan liittyy pohdintaa ja analysointia. Tähän analysoivaan ja pohtivaan tasoon kuuluu myös tekemisen seuranta eli monitorointia. (Toikko & Rantanen 2009, 56-63.)

Tämä ensimmäisen syklin toteutusvaihe koostui hyvin pitkälti tiedonhausta ja käsikirjan teoreettisen pohjan luomisesta, jota tehtiin tässä työssä suurilta osin jo opinnäytetyösuunnitelman yhteydessä. Tämän tiedonhaun aikana tehtiin jatkuvaa ideointia. Mietin itsenäisesti oman ohjaajakokemukseni ja tekemäni tiedonhaun pohjalta, mitä aihealueita tämän käsikirjan sisällön teoreettisena pohjana kannattaisi käyttää. Tiedonhaun tuloksena ja kokemukseni pohjalta ohjaavan opettajan kanssa dialogia käyden päädyin hakemaan teoreettista tietoa seuraavista aihealueis-

ta; parkour ja sen opettaminen, liikuntataitojen opettaminen sekä liikuntapedagogiikka ja didaktiikka. Määrittelin tässä vaiheessa myös seuraavat kehittämistyötä ohjailevat kysymykset: Minkälaista on hyvä ja tavoitteellinen liikunnan opetus? Mitä tulee huomioida lasten ja nuorten liikunnassa? Mitä asioita on huomioitava parkourin opetuksessa? Minkälaista parkourin opetuksen tulisi olla lapsille ja nuorille? Näiden kysymysten pohjalta oli myös helpompi lähteä ideoimaan ja jäsentelemään teoriataustaa sekä käsikirjan sisältöä.

Suunnitelman teoriakatsauksen otsikoiksi valikoituivat, omatoimisen ja ohjaavan opettajan kanssa tapahtuneen ideoinnin, pohdinnan, analysoinnin ja kokeilun seurauksena, seuraavat otsikot; 1.opetussuunnitelma ja parkour, 2.parkour ja pedagogiikka, 3.parkour ja non-lineaarinen pedagogiikka, 4.liikuntamotivaatio, 5.didaktiikka ja hyvä parkourin opetus sekä 6.lasten ja nuorten liikunta sekä motoristen taitojen kehitys. Myös parkourin historiasta ja itse lajista kerättiin tietoa osana tätä prosessia, sillä käsikirjan sisältöön ajateltiin tehdä myös parkourista lyhyt tieto-osio. Seuraavissa kappaleissa esitän perusteluja, joiden pohjalta päädyttiin näihin teoreettisiin kokonaisuuksiin.

Ensimmäisen otsikon ja teoreettisen aiheen ”Opetussuunnitelma ja parkour” osalta päädyttiin käyttämään peruskoulujen liikunnan opetukselle asetettuja tavoitteita pohjana luodessa parkourin opetukselle tavoitteet useasta eri syystä. Päällimmäinen syy oli se, että parkourin periaatteet ja harjoittelu ovat helposti yhteen sovitettavissa näihin liikunnan opetuksen tavoitteisiin. Parkour on monipuolinen liikuntamuoto, jonka tavoitteena on kehittää fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia osa-alueita. Tämä käy hyvin yhteen opetussuunnitelman liikunnan opetukselle asettamien tavoitteiden kanssa, sillä niissäkin on eroteltu tavoitteiden osalta fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tavoitteet. Parkour pyrkii filosofiallaan vahvistamaan mieltä ja korostaa yhteisöllisyyttä, siispä tämä piirre parkourissa käy hyvin yhteen liikunnan opetuksen sosiaalisten ja psyykkisten tavoitteiden kanssa. (Angel 2011, 188-200). Parkouriin kuuluu siis vahvasti opetussuunnitelman liikunnan opetuksen tavoitteiden tapaan käsitys fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kehittämisestä. Parkourissa fyysisen ja psyykkisen osa-alueen mielletään olevan läheisessä vuorovaikutuksessa keskenään ja ne nähdään toisiinsa vaikuttavina hyvinvoinnin osa-alueina. (Edwardes 2010, 10,18,23, 143.) Parkouriin kuuluu vahvasti myös sosiaalinen hyvinvointi, sillä Parkour on yhteisöllinen harrastus, jossa kokeillaan rajoja ja kasvetaan yhdessä (Angel 2011). Parkourin on myös muun muassa todettu mahdollistavan sellaisten yksilöiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin, jotka eivät ole perinteisistä lajeista kiinnostuneita (Rabaglietti ym. 2021, 50). Parkour lajina sopii myös hyvin yhteen opetussuunnitelmassa mainitun yhdenvertaisuuden periaatteen kanssa, koska se mahdollistaa uudenlaisen liikkumisen muodon

henkilöille, jotka ovat vaarassa kärsiä vähäisen liikkumisen haitoista (Gilchrist, & Wheaton 2011, 23-24). Parkour toimii myös ruumiillisen itseilmaisun välineenä (Angel 2011, 188). Näiden parkourin periaatteiden ja piirteiden sekä perusopetuksen opetussuunnitelman mukaisen liikunnanopetuksen välillä löytyy siis paljon yhtäläisyyksiä. Tästä syystä päädyin käyttämään opetussuunnitelmaa pohjana luodessa käsikirjaan tavoitteet parkourin opetukselle. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa on myös mietitty hyvin tarkkaan, minkälaisia tavoitteita liikunnan opettamisella tulisi olla, jotta oppimista ja kehittymistä saataisiin aikaiseksi. Myös tämän syyn takia olen käyttänyt opetussuunnitelmaa pohjana suunnitellessani käsikirjaan tavoitteita parkourin opetukselle. Käsikirjan tavoitteet parkourin opetukselle on määritelty mukailien opetussuunnitelman liikunnan opetuksen tavoitteita, jotka on määritelty erikseen eri vuosiluokille (Opetushallitus 2014, 148-150, 273-277, 432-434). Teoriaosuudessa esille tuodut parkourin opetuksen tavoitteet on luotu näiden opetussuunnitelman liikunnan opetuksen tavoitteiden pohjalta. Tavoitteet on tehty koulujen vuosiluokkien mukaan kohdennetusti eri ikäryhmille. Nämä tavoitteet tulisi huomioida esimerkiksi parkour tuntien suunnittelussa ja ohjaamisessa.

Liikuntapedagoginen teoretieto valikoitui tämän työn teoreettiseksi pohjaksi useasta syystä. Ensinnäkin pedagogiikan määritelmät makro-, meso- ja mikrotasosta ovat yhteen sovitettavissa parkourin opetukseen, vaikka parkouriin kuuluu tietynlainen lokeroimaton luonne (Pihlaja & Junntila 2012, 10). Makrotasona voidaan nähdä koko Suomen kattava parkourin opetus, josta voidaan katsoa vastaavan Suomen Parkour ry. Suomen Parkour ry ei sinällään valvo tai määrittele yksittäisten toimijoiden parkourin opetusta, mutta jonkinlaiset suuntaviivat parkourin opetukselle voidaan sen katsoa vetäneen parkourin harrastamiselle Suomessa (Suomen Parkour ry. Tietoa lajista. n.d.). Kajaanissa ei ole ainoatakaan pelkästään parkouriin erikoistunutta seuraa tai muuta toimijaa. Kajaani Gymnastics ja Kaukametsän opisto ovat kuitenkin alueen toimijat, jotka tarjoavat parkour tyylistä opetusta. Kajaani Gymnasticsin Freegym ja Ninjagym ryhmissä yhdistetään parkouria voimaharjoitteluun ja voimisteluun sekä temppuiluun (Suomen voimisteluliitto n.d.). Nämä kaksi toimijaa voidaan siis luokitella Kajaanin alueen mesotason toimijoiksi. Tässä työssä keskityttiin mesotason toimijan Kaukametsän opiston parkourin pedagogiikkaan ja pyrittiin luomaan sille tietyllä tavalla ääriviivat. Mikrotaso käsittää Kajaanissa parkourin opetuksesta vastaavat opettajat. Tällä työllä pyrittiin myös antamaan etenkin mikrotasolla eväitä laadukkaan ja turvallisen parkourin opetuksen toteuttamiseksi Kaukametsän opistolla.

Toinen syy liikuntapedagogiikan valintaan oli liikuntapedagogiikan ja parkourin opetuksen yhteinen päämäärä tarjota puitteet saamaan liikunnasta positiivisia kokemuksia, joiden avulla voidaan ruokkia sisäistä motivaatiota (Jaakkola ym. 2013, 17-18). Valintaan vaikutti myös se, että

liikuntapedagogiikkaan kuuluvat käsitteet ”Liikunnan avulla kasvattaminen” ja ”kasvattaminen liikuntaan” olivat sovitettavissa yhteen parkourin filosofian kanssa. Parkourin filosofiaan kuuluu nimittäin kehollinen itseilmaisu ja itsensä kokonaisvaltainen kehittäminen omaan täyteen potentiaaliin (Edwardes 2010, 10-11). Liikuntapedagogiikan mukainen liikuntataitojen oppiminen sopii myös yhteen parkourin tavoitteiden kanssa. Liikuntapedagogiikkaan kuuluva fyysisen toimintakyvyn tukeminen sopii parkourin idean kanssa hyvin yhteen, sillä parkour soveltuu lajina hyvin ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksia, koska parkour itsessään ja lajin oheisharjoittelu tähtää harjoittamaan monipuolisesti kaikkia fyysisen toimintakyvyn osa-alueita. Parkourissa juoksujen avulla harjoitetaan nopeusominaisuuksia, motorisia taitoja tulee harjoiteltua kaikessa liikkeessä, mutta varsinkin taitoharjoittelussa opetellessa uusia taitoja. Kestävyysharjoittelu on olennainen osa itse parkour harjoittelua, mutta myös tärkeä osa oheisharjoittelua. Liikkuvuusharjoittelu kuuluu lisäksi myös olennaisena osana parkourin oheisharjoitteluun ja sen avulla pyritään ehkäisemään loukkaantumisia ja vammoja sekä parantamaan notkeutta. (Edwardes 2010, 18-23; Pihlaja & Junntila 2012, 50-86.) Parkourin on tutkitusti todettu parantavan nuorilla pojilla fyysistä toimintakykyä voima- ja kestävyysominaisuuksien suhteen (Dvorak ym. 2017). Parkourin avulla on todettu myös olevan mahdollisuus saada liikkumaan sellaisia lapsia ja nuoria, jotka eivät innostu perinteisistä lajeista (Rabaglietti ym. 2021). Liikuntapedagogiikka valikoitui teoreettiseksi pohjaksi myös, koska käsikirjan mukaisella parkourin opetuksella on tarkoitus tukea lasten ja nuorten fyysistä toimintakykyä ja kuntoa. Fyysinen toimintakyky muodostuu motorisista taidoista, voimasta, nopeudesta, kestävyydestä ja liikkuvuudesta. Osa näistä ominaisuuksista paranee itsestään osana ihmisen luontaista kasvua ja kehitystä, mutta iän myötä fyysinen toimintakyky alkaa nopeasti heiketä, jos sitä ei ylläpidä ja kehitä fyysisen aktiivisuuden avulla. (Jaakkola ym. 2013, 183-200.) Liikunnan opetussuunnitelmassakin yhtenä tärkeimpänä tekijänä mainitaan lasten ja nuorten kasvattaminen fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan (Opetushallitus 2014, 148). Liikuntapedagoginen käsitys virikkeellisten oppimisympäristöjen suotuisasta vaikutuksesta taitojen oppimiseen oli myös sovitettavissa yhteen käsikirjan sisällön kanssa. Parkourissa taitoja pystyy opettelemaan parhaiten virikkeellisessä ympäristössä, joka haastaa liikkumaan eri tavoin. Tämänlaisia ympäristöjä löytyy ulkoa paljon, mutta myös esimerkiksi telinevoimistelusalit ovat hyviä paikkoja harjoitella parkouria. (Pihlaja & Junntila 2012, 26-31, 89.) Kaukametsän opiston parkourin opetus tapahtuu telinevoimistelutiloissa, joissa on käytössä monipuolisesti erilaisia välineitä ja telineitä taitojen harjoitteluun. Käsikirjaan kerättiin tästä syystä esimerkkejä ja ohjeita, kuinka tätä ympäristöä voi hyödyntää harjoittelussa. Näiden kaikkien edellä mainittujen seikkojen perusteella päädyin etsimään ja valitsemaan liikuntapedagogiikkaan liittyvää kirjallisuutta sekä teoritietoa käsikirjan teoreettiseksi pohjaksi.

Otsikon ja aihealueen ”Non lineaarinen pedagogiikka” valintaan päädyttiin, sillä non-lineaarisen pedagogiikan periaatteet käyvät hyvin yhteen parkourin oppimisen kanssa. Parkour harjoittelu, jossa liikutaan erilaisissa ympäristöissä kohdaten erilaisia esteitä, edustaa todella hyvin non-lineaarisen pedagogiikan mukaista taitoharjoittelua. Parkourille on ominaista non-lineaarisen pedagogiikan tavoin se, että huomio on liikkeen lopputuloksessa ja jokainen lähestyy harjoittelua omien kykyjen ja ominaisuuksien kautta. Parkourissa on ominaista myös vaihtelu suoritusten välillä ja se että harjoittelu tapahtuu aina oikeassa suoritusympäristössä. Lajille on ominaista myös se, että huomio vietään kehon ulkopuolelle, jolloin oppiminen tapahtuu implisiittisesti eli tiedostamatta. (Kantola & Laine 2020, 29.) Non-lineaariseen pedagogiikkaan kuuluu myös vahvasti käsitys ohjaajan roolista tarjoumien mahdollistajana. Tarjoumilla tarkoitetaan virikkeellistä oppimisympäristöä. Parkour harjoittelussa korostuu näiden virikkeellisten oppimisympäristöjen luonti, se on aivan keskeinen osa lajia. Virikkeellisten oppimisympäristöjen luonti onnistuu helposti Kaukametsän opiston parkour tunneilla, sillä tunnit pidetään telinevoimistelutilassa, jossa on käytössä monipuolisesti erilaisia välineitä ja telineitä. Käsikirjassa tuodaan esimerkkien ja kuvien avulla esille, kuinka tätä ympäristöä voi käyttää non-lineaarisen opettamisen mallin mukaisesti. (Kantola & Laine 2020, 29-30.) Näiden kaikkien edellä mainittujen parkourin harjoittelun sekä oppimisen piirteiden ja non-lineaarisen pedagogiikan mukaisen oppimisen piirteiden yhtäläisyyksien takia päädyin käyttämään teoriaa non-lineaarista pedagogiikasta käsikirjaa ideoidessa ja tehdessäni.

Otsikon ja aihealueen ”liikuntamotivaatio” päätyminen osaksi käsikirjan teoreettista pohjaa, johtui siitä, että parkourin filosofia oli sovitettavissa liikuntamotivaation kannalta kahteen keskeiseen motivaatiota selittävään ja tutkivaan teoriaan. Nämä teoriat ovat itsemääräämisteoria ja tavoiteorientaatiomalli. Parkourin filosofiaan kuuluvat oman toiminnan säätely, itsenäisyys ja päättäväisyys sopivat hyvin yhteen itsemääräämisteorian koetun autonomian ja pätevyyden kanssa. (Edwardes 2010, 10). Parkourille ominainen omaan suoritukseen keskittyminen ja vain itseään vastaan kilpailu taas sopivat hyvin yhteen tavoiteorientaatiomallin kanssa, sillä mallissa nähdään tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, jossa ei kilpailla, ihanteellisena. (Pihlaja & Junttila 2012, 14; Edwardes 2010, 10-11, 143.)

Liikuntadidaktiikkaan liittyvää kirjallisuutta ja teoreettista tietoa päädyttiin ottamaan osaksi työn teoreettista pohjaa muun muassa siksi, että parkour lajina soveltuu hyvin monien erilaisten liikuntadidaktiikkaan kuuluvien opetustyylien opettamiseen. Parkourin filosofiaan kuuluvat itsenäisyys, toiminnan säätely ja päättäväisyys sopivat hyvin yhteen etenkin oppijälhtöisten opetustyylien tavoitteiden ja toimintatapojen kanssa. Liikuntadidaktiikassa käsiteltävistä aiheista

myös tehtäväsuuntautuneen oppimisympäristön luominen, kaikkine eri keinoineen, on sovittavissa yhteen parkourin filosofiaan kuuluvien itsenäisyyden ja toiminnan säätelyn kanssa. (Edwardes 2010, 10.) Myös liikuntadidaktinen aihealue non-lineaarisen pedagogiikan periaatteiden mukaisen opetuksen ja parkourin opetuksen yhtäläisyyksistä vaikutti liikuntadidaktiikan päätyymiseen teoriapohjaksi. Non-lineaarisen pedagogiikan mukaiset opetustyyliä painottavat oppijoiden itsenäistä havainnointia ja päätöksentekoa. Motivaation synnyttäminen, toiminnan määrän lisääminen, virikkeellisten oppimisympäristöjen luominen ja oppimista helpottavien apuvälineiden käyttö, ympäristön ja tehtävien vaihtelevuus, harjoittelun monipuolisuus ja kokonaisuuteen perustuva harjoittelu ovat keskeisiä keinoja non-lineaarisessa pedagogiikassa tehdä opetuksesta mahdollisimman tehokasta ja mielekästä. Näitä keinoja voidaan tukea pyrkimällä saamaan oppijat kiinnittämään enemmän huomiota sisäiseen palautteeseen, jolloin ohjaajan antama ulkoinen palaute jää merkitykseltään vähäisemmäksi. Tämän tyylinen opetus sopii myös erinomaisesti yhteen parkourin filosofiaan kuuluvan itsenäisyyden ja oman toiminnan säätelyn kanssa. (Jaakkola 2013, 340-341; Edwardes 2010, 9.) Näiden edellä mainittujen syiden takia päädyin sisällyttämään liikuntadidaktista teoriatietoa käsikirjan teoreettiseen pohjaan.

Teoreettista tietoa lasten ja nuorten motorisesta kehityksestä ja liikunnan vaikutuksesta siihen päädyttiin etsimään ja sisällyttämään työn teoreettiseen osuuteen, sillä uskoin että parkourilla olisi jonkinlainen mahdollisuus toimia lasten ja nuorten perusmotoristen taitojen kehityksen tukijana. Uskoin myös, että parkour harjoittelun avulla voisi harjoitella motorisia perustaitoja. Tiedonhaun seurauksena selvisi, että hypoteesit eivät osuneet harhaan. Parkourissa esimerkiksi tasapaino- ja liikkumistaitoja pystyy harjoittelemaan helposti, sillä lajiin kuuluu olennaisena osana kaikenlaiset hyppy, temput ja erilaiset liikkumistaitoja vaativat liikkeet. Välineen käsittelytaitoja voi harjoitella esimerkiksi osana alkulämmittelyä erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Selvisi että parkour on todella hyvä laji motoristen perustaitojen harjoitteluun, koska parkourin perusliikkeet ovat käytännössä laaja valikoima motorisista perustaidoista liikkumis- ja tasapainotaitoja; esimerkiksi hyppy, loikat, pyörähdykset, temput ja kiipeämiset. (Strafford, Steen, Davids & Stone 2018; Jaakkola 2010, 78.) Tiedonhaussa selvisi myös, että parkour tarjoaa hyvän mahdollisuuden havaintomotoristen taitojen kehittämiseen, sillä lajissa on keskeistä ympäristön havainnoiminen ja hyödyntäminen (Strafford ym. 2018). Yksi kiinnostava seikka on myös se, että lasten ja nuorten motorinen kehitys kokee murrosiässä nopeita muutoksia, jotka saattavat vaikuttaa heidän minäkuvaansa huonolla tavalla. Parkour pystyy kuitenkin, ei kilpailullisena ja autonomiana tukevana liikuntamuotona, tukemaan murrosikäisten positiivisen minäkuvan muodostumista. (Rabaglietti ym. 2021, 49-50; Phlaja & Junttila 2012, 7; Kauranen 2011, 354-355). Tä-

män tiedonhaun seurauksena selventyi nimenomaisesti se, että parkour urheilulajina on erinomainen tukemaan lapsien ja nuorien motorista kehitystä sekä taitojen oppimista, koska parkourissa perusliikkeet muistuttavat melko paljon motoristen perustaitojen tasapaino- ja liikkumistaitoja (Jaakkola 2010, 78; Edwardes 2010, 18-19). Tämä havainto oli myös pääasiallinen syy siihen, miksi tämä aihealue sisällytettiin käsikirjan teoreettiseen pohjaan. Tämän työn tuotoksena syntyneen käsikirjan mukaisella parkourin opetuksella päätettiin pyrkiä keskittymään etenkin motoristen perustaitojen vahvistamiseen, liikkumis- ja tasapainotaitojen syventämiseen ja erikoistuneiden liikkeiden harjoitteluun. Näitä erikoistuneita liikkeitä parkourissa ovat erilaiset liikesarjat ja liikkeet, jotka vaativat motoristen perustaitojen osaamista. Nämä kaikki edellä luetellut seikat vaikuttivat siihen, että lasten ja nuorten motorinen kehitys valikoitui osaksi työn teoreettista taustaa.

4.1.4 Arviointi

Kehittämistoiminnan arvioinnin tehtävä on suunnata prosessin kulkua. Arvioinnin avulla pyritään siis luomaan tietoa, jonka avulla kehittämistoimintaa voidaan ohjata haluttuun suuntaan. Arvioinnissa mietitään miten perustelu, organisointi ja toteutus ovat onnistuneet. Tästä seuraa se, että kehittämistoiminnan tavoitteet ja toimintatavat saattavat jopa muuttua prosessin edetessä. Arvioinnissa tulisi tuoda esille kehittämisprosessin onnistumisia, epäonnistumisia, oppimisprosesseja ja itse kehittämisprosessia taitekohtineen. Arvioinnin tulisi siis tuottaa tietoa kehitettävästä asiasta, joten arvioinnin yhteydessä mietitään myös sitä, onko kehittäminen vastannut tarkoitusta. Arvioinnissa peilataan suunnitelmaa ja siinä määriteltyjä tavoitteita ja pohditaan, onko niissä onnistuttu. Arviointi auttaa myös toteamaan onko kehitetty asia toimivaa vai ei. Arviointi voi olla sisäistä tai ulkoista, eli sen voi toteuttaa joku kehittämistoiminnan toimijoista tai joku ulkopuolinen taho. (Toikko & Rantanen 2009, 56-63.)

Tässä ensimmäisessä syklissä arviointia tapahtui itsearviointina jo perustelu-, organisointi- ja toteutusvaiheessa. Arviointia tapahtui kuitenkin eniten siinä vaiheessa, kun suunnitelma oli valmis ja se meni toimeksiantajalle, ohjaavalle opettajalle ja vertaisarvioijalle arvioitavaksi. Tässä kohtaa arviointi oli ulkoista sekä sisäistä. Muilta osin tämän ensimmäisen syklin aikana arviointi oli sisäistä, sillä sitä käytiin itsearviointina. Arvioinnin seurauksena todettiin, että tavoitteet ja toimintatavat olivat tälle kehittämistyölle sopivat, joten prosessin jatkui tästä uuteen sykliin. Tässä vaiheessa tavoitteita ja aikataulua vielä hieman tarkennettiin.

4.2 Toinen sykli

Toisen syklin voi katsoa alkaneen siitä, kun opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin keväällä 2021 ja sen pohjalta alettiin tarkemmin suunnitella ja luomaan tämän opinnäytetyön tuotosta, eli käsikirjaa. Toisen syklin voi katsoa loppuneen siihen, kun ensimmäinen versio toimitettiin toimeksiantajalle, ohjaavalle opettajalle ja kolmelle liikunnan- ja opetusalan työntekijälle arviointia varten keväällä 2022.

4.2.1 Perustelu

Toisessa syklissä perustelut otettiin vielä uudelleen huomioon. Tässä vaiheessa pyrittiin täsmen-
tämään tavoitteet ja lähdettiin ideoimaan toimintatapoja. Tavoitteet eivät enää tässä vaiheessa
muuttuneet, sillä ne havaittiin tarkoituksenmukaisiksi. Työn tuotoksen toteuttamiseksi valikoi-
tui, edellisessä syklissä saadun arvioinnin ja palautteen sekä oman ideoinnin pohjalta, käsikirjan
tekeminen sähköiseen formaattiin. (Toikko & Rantanen 2009, 56-63).

4.2.2 Organisointi

Toisessa syklissä organisointivaiheessa pohdin ja määrittelin konkreettisia toimintatapoja, joilla
käsikirjaa lähtisin tekemään. Työkaluksi käsikirjan tekemiseen valittiin PowerPoint -sovellus sen
helppokäyttöisyyden ja helpon saatavuuden takia. Työn tavoitteiden saavuttamiseksi päätettiin
käsikirjaan sisällyttää tekstien ja kuvien lisäksi myös videoita, sillä niiden avulla voidaan kätevä-
sti vaikuttaa suoraan katsojaan ja välittää viesti selkeästi ja nopeasti perille (Toikko & Rantanen
2009, 56-63; Aaltonen 2002, 16.)

4.2.3 Toteutus

Seuraavana vuorossa oli toisen syklin toteutusvaihe. Tämän vaiheen aikana tuotettiin tämän
opinnäytetyön tuotoksen eli käsikirjan ensimmäinen versio. Tässä vaiheessa tein edelleen ide-
ointia, kokeilua sekä itsenäistä tiedonhakua ja itsearviointia pohtiessani ja jäsennellessäni käsi-
kirjan sisältöä ja ulkoasua (Toikko & Rantanen 2009, 56-63). Käsikirjan sisällön ja ulkoasun suun-

nittelussa on käytetty pääasiassa lähteenä teosta ”Tehoa työelämän viestintään” (Lohtaja & Kaihovirta-Rapo 2007).

Käsikirjaa tehdessä ensi alkuun oli mietittävä, kenelle tämä tuotos tehdään ja kuka sitä tulee lukemaan. Eli käsikirja on pyritty tuottamaan siten, että on asetettu lukijan asemaan. Käsikirjaa tehdessä on mietitty mitä aloitteleva parkourin ohjaaja kaipaa avukseen ohjaustoiminnan alkuvaiheessa. Seuraavaksi mietittiin, mitä tavoitteita tällä käsikirjalla on. Nämä tavoitteet kirjattiin myös itse käsikirjaan. (Lohtaja & Kaihovirta-Rapo 2007, 79-80).

Käsikirjan sisältö suunniteltiin eteneväksi loogisessa tärkeysjärjestyksessä. Tärkeää sisällössä on myös selkeä otsikointi ja tekstin yksinkertaisuus ja perusteltavuus. Tekstiä ja sisältöä suunniteltaessa pyrittiin huomioimaan koko ajan, kenelle tekstiä kirjoitetaan. Lukija nimittäin kiinnostuu tekstistä, kun se kirjoitetaan hänestä mielenkiintoisella ja ymmärrettävällä tavalla. Kieliasuun kiinnitettiin myös huomiota, niin että se olisi uudelle parkour ohjaajalle mahdollisimman ymmärrettävää. Kappaleissa tärkeää on johdonmukaisuus ja loogisuus, tämä ilmenee siten, että kirjoitetaan yhdessä kappaleessa vain yhdestä asiasta. Otsikot on pyritty muotoilemaan myös siten, että ne kertovat asian ytimen. Lauseet ja kappaleetkin on pyritty pitämään mahdollisimman lyhyinä ja selkeinä, jotta käsikirjan tavoite, eli uusien opettajien tiedottaminen ja heidän toimintaansa vaikuttaminen onnistuisi. (Lohtaja & Kaihovirta-Rapo 2007, 79-81.) Tekstin joukkoon on myös laitettu kuvia, jotka tukevat tekstin sisältöä ja auttavat ymmärtämään sitä paremmin. (Lohtaja & Kaihovirta-Rapo 2007, 88).

Käsikirjaan sisällytettiin myös videoita, näiden videoiden tarkoituksena oli vaikuttaa suoraan katsojaan, ja näin ollen pyrkiä edesauttamaan käsikirjalle asetettujen tavoitteiden täyttymistä. Näillä videoilla oli käsikirjan tavoitteiden mukaisesti tiedollisia ja ihmisten käyttäytymiseen liittyviä tavoitteita (Aaltonen 2002, 17-18). Näiden videoiden käytöllä tavoiteltiin tässä työssä seuraavanlaisia hyötyjä: Videoiden avulla pyrittiin mahdollistamaan käsikirjan käyttäjille liikkeiden näkeminen. Sanallisesti tai kuvien avulla liikkeiden kuvaaminen olisi ollut paljon kömpelömpää. Videoiden avulla myös pyrittiin osoittamaan miten tilaa ja välineitä voi käyttää osana harjoittelua. Videoiden avulla pyrittiin lisäksi kuvailla suurpiirteisesti liikkeiden tekniikat ja eri suoritustavat. (Hakkarainen & Kumpulainen 2011, 11-14.) Videon tarkoitus oli myös tehdä tavoiteltavien mallien sisäistämistä mielekäästä ja tehokasta (Myllymäki 2018, 99). Videot kuvattiin yhdellä kuvauskerralla etukäteen tehdyn suunnitelman mukaisesti. Videoihin ei tehty valmista yksityiskohtaista käsikirjoitusta, sillä vasta kuvauspaikalla selvisi muun muassa parhaat kuvauskulmat sekä suorituspäivät. Suunnitelma sisälsi ainoastaan tiedon siitä, mitä liikkeitä aiottiin kuvata.

Alaikäisten mallien huoltajalta saatiin kirjallinen kuvauslupa. Kuvauksissa esiintyvien henkilöiden henkilötietoja ei tuotu opinnäytetyössä tai käsikirjassa esille yksityisyydensuojan takia. Kuvia ja videoita ei myöskään opinnäytetyön eettisten periaatteiden mukaan levitetty muualle ja niitä sitouduttiin käsittelemään huolellisesti. (Näreaho, Kettunen, Kärki & Päällysaho 2020, 11-12.) Kuvauspaikkana toimi tila, jossa Kaukametsän opiston parkour tunnit pidetään.

Käsikirjan sisältö (Liite 2) vakiintui tämän vaiheen loppua kohden tiedonhaun ja ohjaavan opettajan kanssa käydyn dialogin perusteella sisältämään aihealueita parkourista lajina, lajin historiasta ja sen tyypillisestä harjoittelusta. Käsikirjaan päädyttiin myös tiedonhaun sekä oman analysoinnin ja saadun palautteen perusteella sisällyttämään aihealueita liikuntapedagogiikasta ja –didaktiikasta. Kuten edellä jo mainittiinkin, käsikirjan sisältöön päädyttiin myös lisäämään liikepankki, joka sisältää videoita ja kirjallisia ohjeita. Käsikirjan sisältöön päädyttiin myös oman pohdinnan ja analysoinnin seurauksena lisäämään osio, jossa esitellään kuvien ja tekstien avulla tilat, joita kaukametsän opisto parkour tunneillaan käyttää. Tässä osiossa esiteltiin myös tärkeimmät tilasta löytyvät välineet. Käsikirjan sisältö vakiointui lopulta melko nopeasti lopulliseen muotoonsa ja myöhemmissä sykleissä käsikirjan muokkaaminen koski lähinnä sen ulkoasua.

4.2.4 Arviointi

Käsikirjan työstäminen eteni lopulta siihen vaiheeseen, että tuotos oli valmis, eli päästiin toisen syklin arviointivaiheeseen. Tässä vaiheessa arvioin ja luin sisältöä useampaan otteeseen ja annoin tuotoksen myös toisille luettavaksi ja arvioitavaksi. Tässä vaiheessa varmistettiin, että sisältö oli loogisesti etenevää ja ymmärrettävää. Pohdin myös, onko sisältö sen kaltainen, että se vastaa kohderyhmän tarpeisiin ja perusteluvaiheessa tarkennettuihin tavoitteisiin. Tässä vaiheessa kiinnitettiin vielä huomiota kieliasuun ja työn visuaaliseen puoleen. Elin pohdin, onko käsikirjaa miellyttävää ja helppoa lukea. Otsikointi ja kuvien selkeys ja johdonmukaisuus pyrittiin myös arvioimaan tässä vaiheessa. (Lohtaja & Kaihovirta-Rapo 2007, 82-84.)

Spiraalimallin mukaista havainnointia ja reflektointia sekä arviointia toteutettiin tässä vaiheessa, saatua tuotoksen valmiiksi keväällä 2022, lähettämällä sen arvioitavaksi (Liite 1) toimeksiantajalle sekä ohjaavalle opettajalle. Käsikirja lähetettiin lisäksi kolmelle ulkopuoliselle henkilölle arvioitavaksi. Kaksi näistä henkilöistä oli Kaukametsän opiston parkour opettajia ja yksi opetusalan ihminen. Kirjallista palautetta saatiin lopulta yhdeltä ulkopuoliselta henkilöltä. Saadun palautteen ja omien havaintojen ja itsearvioinnin pohjalta työtä päätettiin vielä lähteä hiukan muok-

kaamaan ja kehittämään. Kehityskohteet koskivat pääasiassa käsikirjan ulkoasua. Sisältö havaittiin palautteen pohjalta tarkoituksenmukaiseksi ja tavoitteita vastaavaksi. (Toikko & Rantanen 2009, 56-63.) Toisen syklin voi katsoa loppuneen tähän vaiheeseen.

4.3 Kolmas sykli

Kolmas ja viimeinen sykli alkoi siitä, kun käsikirjasta oli saatu keväällä 2022 lähetettyä versio ohjaavalle opettajalle ja toimeksiantajalle. Tässä syklissä saatiin kehitysideoita ohjaavalta opettajalta, toimeksiantajalta sekä kolmelta arvioijalta ja näiden kehitysideoiden pohjalta käsikirja vielä viimeisteltiin. Tämä sykli oli selvästi lyhyin, mutta siinäkin on tunnistettavissa spiraalimallin mukaiset neljä vaihetta. Tämän syklin voidaan katsoa loppuneen siihen, kun valmis työ palautettiin toimeksiantajalle sekä ohjaavalle opettajalle. Arviointivaiheessa kuvataan myös työn päättämistä.

4.3.1 Perustelu

Kolmannen syklin perusteluvaiheessa kävin vielä perusteellisesti läpi käsikirjan sisällön ja pohdin, onko se tarkoituksenmukainen työlle asetettujen tavoitteiden valossa. Tässä vaiheessa perusteluun ei tarvinnut enää panostaa niin paljon, sillä tavoitteet ja tarkoituksenmukaisuus oli jo varmistettu pariin kertaan. Ajankohtaisuus ja merkittävyyskin oli todettu jo aiempien syklien aikana osana tiedonhakua ja aiemman palautteen perusteella. (Toikko & Rantanen 2009, 56-63.) Tästä vaiheesta edettiin siis melko nopeasti organisointivaiheeseen.

4.3.2 Organisointi

Kolmannen syklin organisointivaiheessa suunnittelin vielä edellisen syklin arvioinnin perusteella, kuinka parannukset käsikirjan ulkoasuun tehtäisiin. Tähän organisointiin kuului pienimuotoista tiedonhakua käsikirjan sisältöä ja ulkoasua tarkastellessa. Tämän tiedonhaun seurauksena selvisivät tarvittavat toimintatavat käsikirjan muokkaamiseksi. Tässä vaiheessa todettiin, tiedonhaun sekä aiemman arvioinnin ja palautteen perusteella, että muokkaamista varten ei enää tarvittu

järeitä keinoja, vaan tavoitteet voitaisiin saavuttaa muokkaamalla käsikirjan tekstisisältöjen rakennetta. (Toikko & Rantanen 2009, 56-63.)

4.3.3 Toteutus

Kolmannen syklin toteutusvaiheessa käsikirjan sisältö muokattiin vielä lopulliseen muotoon edellisen syklin aikana tapahtuneen arvioinnin perusteella. Tässä vaiheessa käsikirjan tekstien rakennetta ja sisältöä vielä hieman muokattiin. Käsikirjan sisältöön lisättiin muun muassa muutamia lähteitä lisää ja tekstejä sekä kappaleita lyhennettiin, jotta ne olisivat mahdollisimman ymmärrettäviä ja helppolukuisia. Tähän vaiheeseen kuului spiraalimallin mukaista ideointia, kokeilua, pohdiskelua ja analysointia. (Lohtaja & Kaihovirta-Rapo 2007, 79-81). Tämän syklin toteutusvaiheen aikana käsikirjan sisältö pysyi suurin piirtein samana, mutta ulkoasua muokattiin. Kappaleita jaettiin useammalle sivulla selkeyden vuoksi ja luetteloista pyrittiin tekemään helppolukuisempia lisäämällä niihin värejä ja jakamalla niitä eri riveille. Otsikointia myös hieman päädyttiin tarkentamaan analysoinnin seurauksena. (Toikko & Rantanen 2009, 56-63.) Nämä muutokset tehtiin ohjaavalta opettajalta ja toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella.

4.3.4 Arviointi

Kolmannen syklin arviointi tapahtui itsearviointina ennen lopullisen tuotoksen lähettämistä viimeisen kerran arvioitavaksi ohjaavalle opettajalle ja toimeksiantajalle. Tässä vaiheessa myös opinnäytetyön tuotos käsikirja luovutettiin Kaukametsän opiston haltuun ja opisto sai käsikirjalle käyttöoikeudet mahdollista jatkokehitystä ja käsikirjan käyttöä varten. Opisto säilyttää käsikirjaa kaupungin sisäisellä y-aseamalla ja Teamsin tiedostoissa. Käsikirjan saa tarvittaessa myös tulostettua opettajien käyttöön. Tässä vaiheessa vielä viimeisen kerran tarkastelin sitä, miten työlle asetetut tavoitteet olivat täyttyneet käsikirjassa. Pohdin myös vielä, oliko työ tarkoituksenmukainen ja kuinka onnistunut lopullinen tuotos oli. Päädyin itsearviointin pohjalta siihen lopputulokseen, että tämä työ vastasi sille asetettuihin tavoitteeseen ja lopullisesta tuotoksesta, eli käsikirjasta, tuli tarkoitukseensa soveltuva. Käsikirja siis soveltui Kaukametsän opiston uusien parkour opettajien tueksi opetuksen toteuttamiseen ja suunnitteluun. Lopullinen arviointi tapahtui koulun puolelta opinnäytetyöseminaarin jälkeen. Tässä seminaarissa esittelin työni tuo-

toksen ja kuvailin kehittämisprosessia. Seminaarin jälkeen opinnäytetyön tuotosta ei lähdetty enää muokkaamaan vaan sen katsottiin olevan valmis.

5 Pohdinta

Tässä osiossa pohdin, oliko opinnäytetyöni lopulta tarkoituksenmukainen ja vastasiko se suunnitteluvaiheessa asetettuihin tavoitteisiin. Pohdin onnistumista työstä saadun ulkopuolisen, arvioinnin, oman itsearvioinnin sekä omien havaintojen ja kokemusten pohjalta. Pohdin myös sitä, kuinka pääsin kehittämään omaa ammatillista osaamistani tämän koko opinnäytetyö prosessin aikana. Osion lopussa pohdin myös mahdollisuuksia jatkotutkimuksen kannalta.

5.1 Opinnäytetyöprosessin sekä käsikirjan arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Kaukametsän opiston parkour opettajien käyttöön tarkoitettu parkourin opetuksen käsikirja, joka auttaa uusia opettajia ohjaustoiminnan alkuvaiheessa. Tämän käsikirjan avulla oli tavoitteena kehittää Kaukametsän opiston toimintaa parkourin opetuksen osalta, sillä käsikirjan avulla oli tarkoitus varmistaa opetuksen suunnitelmallisuus, tavoitteellisuus ja laatu. Tämä käsikirja luotiin oman ohjaajakokemukseni sekä teoreettisen tiedon ja aihetta käsittelevän kirjallisuuden pohjalta.

Opinnäytetyöprosessi eteni yleisesti ottaen sujuvasti, vaikka suunnitelman mukaisessa aikataulussa ei pysyttykään. Yhteistyö toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa onnistui hyvin. Opinnäytetyöprosessissa huomioitavaa oli se, että kehittämistoimintaa kuvaava malli muuttui prosessin aikana konstruktivistisesta mallista spiraalimalliin. Tämä muutos ei tosin vaikuttanut itse työskentelyyn kovinkaan paljon, sillä mallit muistuttavat melko paljon toisiaan. Spiraalimallin mukaiselle kehittämistoiminnalle itse asiassa onkin ominaista, että menetelmät ja itse kehittämistoiminta täsmentyvät vasta prosessin aikana. Toinen tämän työn aikana havaittava spiraalimallille ominainen ilmiö oli tuloksellisuuden paraneminen kehien lisääntyessä. Kehittämistyön tuotos, eli käsikirja, parani syklien edetessä arvioinnin aikana saadun palautteen ja itsearvioinnin perusteella. (Toikko & Rantanen 2009, 66-67.)

Opinnäytetyön onnistumista voi arvioida työn tarkoituksen, sekä sille asetettujen tavoitteiden ja kehittämistyötä ohjailemaan asetettujen kysymysten, avulla. Työn tarkoituksena oli luoda Kaukametsän opistolle selkeä ja teoretietoon pohjautuva käsikirja parkourin opetuksen tueksi. Käsikirjaan oli tavoite kerätä keskeisimmät seikat, jotka tulisi huomioida lasten ja nuorten kanssa toimiessa sekä parkourin opetuksessa. Käsikirjaan oli tavoitteena listata myös erilaisia opetus-

tyylejä ja metodeja, joita voi soveltaa parkourin opetuksessa. Käsikirjaan oli tavoitteena kasata lisäksi konkreettisia esimerkkejä ja malleja parkour tuntien rakenteesta ja harjoitteista, sekä eri tekniikoiden harjoitteluista. Siinä oli myös tavoitteena antaa vinkkejä virikkeellisten oppimisympäristöjen luomiseen. Tavoitteena oli myös kerätä käsikirjaan muita hyödyllisiä lähteitä, joita voi käyttää apuna parkour kurseja ja tunteja suunnitellessa. Työn tuotos eli käsikirja vastasi lähes kaikkiin suunnitteluvaiheessa määriteltyihin tavoitteisiin, sillä suurin osa tavoitteiden täyttymisestä käy ilmi suoraan valmiista käsikirjasta. Työn tavoitteena oli kuitenkin myös tukea lasten ja nuorten hyvinvointia ja terveyttä sekä kasvua ja kehitystä kehittämällä Kaukametsän opiston parkourin opetusta. Tämän tavoitteen täytyminen on kuitenkin hieman hankala todeta vielä tässä vaiheessa, mutta muiden tavoitteiden täyttymisen myötä voidaan kuitenkin todeta, että tämä työ antoi ainakin edellytykset tämän tavoitteen täyttymiselle. Kaukametsän opiston toimintaa on kyllä kehitetty, mutta toteamatta on jäänyt se miten se vaikuttaa lasten ja nuorten hyvinvointiin ja terveyteen sekä kasvuun ja kehitykseen. Tässä kohden onkin tilaa jatkotutkimukselle. Samoin tarkoitus Kaukametsän opiston parkourin opetuksen pysymisestä tavoitteellisena, suunnitelmallisena ja laadukkaana jää tämän työn osalta selvittämättä, sillä emme voi nähdä tulevaisuuteen. Tämä työ antaa kuitenkin tämän tarkoituksen täyttymiseen edellytykset ja hyvät lähtökohdat, sillä käsikirjan todettiin toimeksiantajan sekä arvioijien palautteen perusteella olevan tarkoituksenmukainen nykyiseen tilanteeseen ja täyttävän sille asetetut tavoitteet.

Seuraavanlaiset kehittämistyötä ohjailevat kysymykset oli asetettu opinnäytetyösuunnitelmaan: Minkälaista on hyvä ja tavoitteellinen liikunnan opetus? Mitä tulee huomioida lasten ja nuorten liikunnassa? Mitä asioita on huomioitava parkourin opetuksessa? Minkälaista parkourin opetuksen tulisi olla lapsille ja nuorille? Näihin ohjaileviin kysymyksiin pystyttiin vastaamaan tässä työssä tehdyn tiedonhaun seurauksena. Vastaukset kysymyksiin ilmenevät tässä raportissa ja myös opinnäytetyön tuotoksessa, eli käsikirjassa.

Toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella työn tuotos, eli käsikirja vastasi sille asetettuihin tavoitteisiin ja se oli palautteen perusteella myös tarkoituksenmukainen. Toimeksiantaja oli tyytyväinen tämän työn tulokseen ja niin olen itsekin, joten voi sanoa tämän opinnäytetyön onnistuneen hyvin, vaikka tuotos ei valmistunut aivan alkuperäisen suunnitelman mukaisessa aikataulussa. Olen kuitenkin melko vakuuttunut siitä, että aikataulun venyminen oli lopputuloksen kannalta jopa positiivinen asia, sillä näin spiraalimallille ominaista syklien välissä tapahtuvaa arviointia ja kehittymistä pääsi tapahtumaan enemmän. (Toikko & Rantanen 2009, 66-67.)

5.2 Oma kehittyminen

Opinnäytetyöprosessin aikana tapahtunutta oman ammattitaidon kehittymistä pohditaan opinnäytetyösuunnitelmassa asetettujen, Kajaanin ammattikorkeakoulun kompetenssien pohjalta luotujen, tavoitteiden pohjalta.

Yhteisiä kompetensseja ovat; oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen ja kansainvälistymisosaaminen. Tavoitteena tämän opinnäytetyöprosessin aikana oli päästä kehittämään näitä kaikkia osaamisen osa-alueita. Pääsin kehittämään tätä työtä tehdessäni näistä edellä mainituista kaikkia yhtä lukuun ottamatta, sillä kansainvälistymisosaamisen kehittäminen jäi vähemmälle tätä työtä tehdessä. Oppimisen taitoja tuli harjoiteltua tiedonkäsittelyn ja –keruun muodossa. Seurasin myös omaa työskentelyäni ja tein itsearviointia osana työtä. Eettistä osaamista tuli kehitettyä vastuuta ottamalla ja huomioimalla työssäni tasa-arvoisuuden periaatteet. Työyhteisöosaamista pääsin kehittämään siten, että tein tämän työn omalle työnantajalleni ja verkostoidun paikallisten liikunta-alan ohjaajien kanssa. Pääsin siis syventämään työverkostojani ja luomaan uusia kontakteja. Innovaatio-osaamisen kehittäminen oli tämän opinnäytetyön keskiössä, sillä työ tehtiin kehittämistoimintana. Työtä tehdessäni pääsin myös perehtymään kehittämistoiminnan periaatteisiin ja opin soveltamaan kehittämistoiminnan periaatteita käytännössä. Yhteisten kompetenssien osalta saavutin siis omalle ammatilliselle kehitykselle asetetut tavoitteet tämän opinnäytetyön prosessin aikana.

Alakohtaisia kompetensseja ovat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen, sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen. Tätä opinnäytetyötä tehdessäni pääsin kehittämään näitä kaikkia osaamisen osa-alueita. Liikuntaosaamista pääsin kehittämään, sillä työssäni tutustuin syvemmin parkouriin lajina ja tutustuin tiedonhaun avulla erilaisiin liikunnan opettamista käsitteleviin tutkimuksiin ja julkaisuihin sekä kirjallisuuteen. Pääsin myös tiedonhaun aikana syventämään tietämystäni liikunnan opetuksesta ja sen merkityksestä esimerkiksi motoristen taitojen oppimisessa ja liikuntataitojen oppimisessa. Ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamista pääsin kehittämään, kun hain tietoa muun muassa lasten ja nuorten kehityksestä ja liikunnan merkityksestä tälle kohderyhmälle. Pedagogista ja liikuntadidaktista osaamistani pääsin kehittämään, sillä työssäni suunnittelin toimintamallin liikuntalajin ohjaukseen aiheeseen liittyvän teorian pohjalta. Tutustuin myös osana tiedonhakua erilaisiin opetusmenetelmiin. Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamista pääsin hieman kehittämään. Työni tavoite oli kehittää

Kaukametsän opiston toimintaa, joten voi sanoa, että pyrkimyksenä oli edistää liikunnan asemaa yhteiskunnassa tämän kaupungin osalta. Alakohtaisten kompetenssien osalta koen myös saavuttaneeni tälle opinnäytetyöprosessille asetetut tavoitteet.

5.3 Jatkokehittäminen

Tämä opinnäytetyö antaa Kaukametsän opistolle, tai heidän toimintansa kehittämistä kiinnostuneelle toimijalle, hyvät mahdollisuudet jatkokehittämiselle tai jatkotutkimukselle. Opisto saa käsikirjan käyttöoikeudet kokonaan itselleen, joten se pystyy muokkaamaan ja kehittämään käsikirjaa vapaasti. Käsikirjassa otollinen jatkokehityskohde on esimerkiksi liikepankki. Sitä voi laajentaa, niin halutessaan, kuinka laajaksi tahansa. Tämä työ luo myös pohjaa tutkimukselle. Esimerkiksi oppaan mukaisen parkourin opetuksen vaikutusta lasten ja nuorten fyysisiin ominaisuuksiin olisi mielenkiintoista tutkia. Tässä työssä myös tavoite lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen sekä terveyden ja hyvinvoinnin tukemisesta jäi hieman auki. Tämän tavoitteen toteutumisesta ei voinut tässä opinnäytetyössä todentaa, mutta siinä olisi mielenkiintoinen jatkotutkimuskohde.

Parkour lajina on Suomessa vielä suhteellisen uusi ja tuntematon, joten tilaa kehittämistoiminnalle ja tutkimukselle on reilusti. Jatkokehitys ja tutkimus jäävät kuitenkin Kaukametsän opiston tai muiden jatkokehityksestä sekä – tutkimuksesta kiinnostuneiden tahojen vastuulle, sillä minun osaltani kehittämistyöprosessi loppui tähän opinnäytetyöhön.

Lähteet

Aaltonen, J. (2002). *Käsikirjoittajan työkalut: Audiovisuaalisen käsikirjoituksen tekijän opas*. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Angel, J. (2011). *Ciné Parkour: a cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of parkour*. Brunel University.

Bernstein, N. A., Latash, M. L. & Turvey, M. T. (2014). *Dexterity and its development*. Psychology Press.

Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., & Renshaw, I. (2016). *Nonlinear pedagogy in skill acquisition: An introduction*. 1. Painos. Abingdon: Routledge

Comenius, J. A. (1928). *Suuri opetusoppi*. Porvoo: Werner Söderström Oy.

Davids, K. W., Button, C., & Bennett, S. J. (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach*.ampaign, IL: Human Kinetics.

Davids, K., Araújo, D., Hristovski, R., Passos, P., & Chow, J. Y. (2012). *Ecological dynamics and motor learning design in sport*. Teoksessa Hodges, N., & Williams, A. M. (toim.) *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice*. Routledge. 112-130.

Dvorak, M, Balas, J, & Martin, J, A. (2018). *The reliability of parkour skill assessment*. Sports. Saatavilla: 28.5.2021.
https://www.researchgate.net/publication/322687706_The_Reliability_of_Parkour_Skills_Assessment

Dvorak, M, Eves, N, Bunc, V, & Balas, J. (2017). *Effects of Parkour Training on Health-Related Physical Fitness in Male Adolescents*. The Open Sports Sciences Journal. Saatavilla: 28.5.2021.
https://www.researchgate.net/publication/319342475_Effects_of_Parkour_Training_on_Health-Related_Physical_Fitness_in_Male_Adolescents

Edwardes, D. (2010). *Parkourin käsikirja*. Helsinki: Nemo.

Gilchrist, P, & Wheaton, B. (2011). *Lifestyle sport, public policy and youth engagement: Examining the emergence of parkour*. International journal of sport policy. Saatavilla: 20.5.2021.
https://www.researchgate.net/publication/233057562_Lifestyle_sport_public_policy_and_youth_engagement_Examining_the_emergence_of_parkour

Hakkarainen, P & Kumpulainen, K. (2011). *Liikkuva kuva – muuttuva opetus ja oppiminen*. Saatavilla 18.4.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/26957/978-951-39-4270-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hellström, M. (2008). *Sata sanaa opetuksesta – Keskeisten käsitteiden käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Jaakkola, T. (2016). Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. (2010). Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Säkslahti, A. (2013). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kalaja, S. (2017). Non-lineaarisen pedagogiikan lyhyt oppimäärä. Valmennustaito.info. Saatavilla: 2.6.2021. <http://www.valmennustaito.info/taito/non-lineaarisen-pedagogiikan-lyhyt-oppimaara/>
- Kantola, J., & Laine, V. (2020). Motivoivaa motoristen perustaitojen oppimista seinille hyppien- Parkour-oppimateriaali koululiikuntaan ja harrastetoimintaan. Jyväskylän yliopisto.
- Kauranen, K. (2011). Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellinen seura ry: Helsinki.
- Kokko, S & Martin, L. (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvosto.
- Leicester, J. (2018). Eyeing 2024, gymnastics makes moves on free-sprited parkour. AP News. Saatavilla: 31.5.2021. <https://apnews.com/article/472c1174de364602bcf47deceb9737ac>
- Lohtaja, S. & Kaihovirta-Rapo, M. (2007). Tehoa työelämän viestintään. Helsinki: WS Bookwell Oy
- Lubans, D, R., Morgan, P, J., Cliff, D, P., Barnett, L, M., & Okely, A, D. (2010). Fundamental Movement Skills in Children and Adolescents. Sports Medicine. Saatavilla: 20.5.2021. https://www.researchgate.net/publication/47716875_Fundamental_Movement_Skills_in_Children_and_Adolescents
- Masters, R. S. W., Poolton, J. M., Maxwell, J. P., & Raab, M. (2008). Implicit motor learning and complex decision making in time-constrained environments. Journal of motor behavior, 40(1), 71-79.
- Maxwell, J. P., Masters, R. S. W., Kerr, E., & Weedon, E. (2001). The implicit benefit of learning without errors. The Quarterly Journal of Experimental Psychology Section A, 54(4), 1049-1068.
- Moy, B., Renshaw, I., & Davids, K. (2016). The impact of nonlinear pedagogy on physical education teacher education students' intrinsic motivation. Physical Education and Sport Pedagogy, 21(5), 517-538.
- Myllymäki, M. (2018). Development and Evaluation Study of a Video-Based Blended Education Model. Saatavilla 18.4.2021. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58853/978-951-39-7496-1_vaitos24082018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Nathan, S., Salimin, N., & Shahril, M. I. (2017). A comparative analysis of badminton game instructions effect of non-linear pedagogy and linear pedagogy. Journal of Fundamental and Applied Sciences, 9(6S), 1258-1285.

Newell, K. M. 1986. Constraints on the development of coordination. *Motor development in children: Aspects of coordination and control*, 34, 341-360.

Näreaho, S, Kettunen, J, Kärki, A & Päällysaho, S. (2020). Vastuullinen opinnäytetyö. Arene.

Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. Helsinki: Next Print Oy.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2020). *Koululaiskysely 2020 tulosten julkaisu*. Valtioneuvosto. Saatavilla: 8.3.2021.

<https://minedu.fi/documents/1410845/40279988/Koululaiskysely+2020+tulosten+esittely+17.12.2020.pdf/483497bd-1e0b-9d43-b51e-eaf926bcbf27/Koululaiskysely+2020+tulosten+esittely+17.12.2020.pdf?t=1608193129578>

Opinto-opas. (N.d.). KAMK. Saatavilla 31.5.2021. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>

Pihlaja, P, & Junntila, J. (2012). *Parkour hyppimisen lyhyt oppimäärä*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy

Pizarro, D., Práxedes, A., Travassos, B., del Villar, F., & Moreno, A. 2019. The effects of a nonlinear pedagogy training program in the technical-tactical behaviour of youth futsal players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(1), 15-23.

Rabaglietti, E, Mulasso, A, & Arzenton, M. (2021). *Parkour vs Artistic Gymnastics among Pre-Adolescents: A Multidimensional Study on the Psychological Adjustment in the Sport Activities*. *Advances in Physical Education*. Saatavilla: 20.5.2021.

https://www.researchgate.net/publication/349102439_Parkour_vs_Artistic_Gymnastics_among_Pre-Adolescents_A_Multidimensional_Study_on_the_Psychological_Adjustment_in_the_Sport_Activities

Renshaw, I., Oldham, A. R., & Bawden, M. 2012. Nonlinear pedagogy underpins intrinsic motivation in sports coaching. *The Open Sports Sciences Journal* 5, 88-99.

Richard, V., Lebeau, J. C., Becker, F., Boiangin, N., & Tenenbaum, G. 2018. Developing Cognitive and Motor Creativity in Children Through an Exercise Program Using Nonlinear Pedagogy Principles. *Creativity Research Journal*, 30(4), 391-401.

Roberts, S. J., Rudd, J. R., & Reeves, M. J. 2019. Efficacy of using non-linear pedagogy to support attacking players' individual learning objectives in elite-youth football: A randomised cross-over trial. *Journal of sports sciences*, 1-11.

Salonen, K, Eloranta, S, Hautala, T, & Kinos, S. (2017). *Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa*. Turun ammattikorkeakoulu.

Shea, C. H., Wulf, G., Whitacre, C. A., & Park, J. H. 2001. Surfing the implicit wave. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology: Section A*, 54(3), 841-862.

Seifert, L., & Davids, K. (2017). Ecological dynamics: a theoretical framework for understanding sport performance, physical education and physical activity. In First Complex Systems Digital Campus World E-Conference 2015 (pp. 29-40). Springer, Cham.

Suomen Parkour ry. (N.d.). Koulutus. Saatavilla: 31.5.2021. <https://www.parkour.fi/koulutus/>

Suomen Parkour ry. (N.d.). Tietoa lajista. Saatavilla: 18.3.2021. <https://www.parkour.fi/tietoa-lajista/>

Suomen voimisteluliitto. (N.d.). Freegym. Saatavilla 18.5.2021. <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Lapset-ja-nuoret/Lasten-ja-nuorten-harrastus/Freegym>

Suutari, T. (2021). Noin 250 ilmoittautui harrastuksiin viikossa Kajaanissa – Parkour suosituin, mutta haasteena ohjaajien vähyys. Kainuun Sanomat. Saatavilla 5.3.2021. <https://www.kainuusanomat.fi/artikkeli/noin-250-ilmoittautui-harrastuksiin-viikossa-kajaanissa-parkour-suosituin-mutta-haasteena-ohjaajien-vahyys-195094727/>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.

UKK-instituutti. (2021). Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Saatavilla 20.5.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>

Vilka, H, & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

WFPF. (N.d.). A brief & basic history of parkour. Saatavilla: 31.5.2021. <https://wfpf.com/history-parkour/>

Liitteet

Liite 1

Käsikirjan arviointilomake

Käsikirjan arviointilomake

Vastaa ensimmäiseen viiteen (5) kysymykseen kyllä/ei.

1. Onko käsikirja selkeä?
2. Onko käsikirja mielestäsi riittävän laaja?
3. Onko se liian laaja?
4. Vaikuttaako käsikirjan sisältö hyödylliseltä uudelle parkour opettajalle?
5. Täyttääkö mielestäsi käsikirja sille asetetut tavoitteet? Eli saako opettaja tästä uusia ideoita parkour tuntien suunnitteluun ja ohjaamiseen, ja auttaisiko käsikirja uutta opettajaa ohjaustoiminnan aloittamisessa?

Vastaa kysymyksiin kuusi (6) ja (7) kirjallisesti.

6. Mitä lisäisit vielä käsikirjaan? Tai mitä ottaisit siitä pois?

7. Kuvaile vapaasti miten vielä muokkaisit tai kehittäisit käsikirjaa.

Liite 2

Käsikirjan idea ja sisältö. Kuva otettu valmiista käsikirjasta.

