

Lapsen ja nuoren kehitysopas



Harrasteryhmien ohjaajille

SISÄLLYSLUETTELO

ALKUSANAT	1
HARRASTERYHMIEN OHJAAMINEN.....	2
LIKKAREIDEN OHJAAMINEN.....	2
<i>Tavoitteet</i>	<i>2</i>
<i>Lapselle ominaista.....</i>	<i>2</i>
<i>Huomioitavaa ohjaamisessa</i>	<i>2</i>
KIDSIEN OHJAAMINEN	3
<i>Tavoitteet</i>	<i>3</i>
<i>Lapselle ominaista.....</i>	<i>3</i>
<i>Huomioitavaa ohjaamisessa</i>	<i>4</i>
YOUTH CLUBIEN OHJAAMINEN.....	5
<i>Tavoitteet</i>	<i>5</i>
<i>Nuorelle ominaista</i>	<i>5</i>
<i>Huomioitavaa ohjaamisessa</i>	<i>5</i>
TAITO JA MOTORIIKKA	5
MOTORISEN KEHITYKSEN VAIHEET	5
MOTORISEN OPPIMISEN VAIHEET	6
TAIDON OPPIMISEN MALLI	7
OPPIMISTYYLIT JA –ROOLIT	8
LOPPUSANAT	9

Alkusanat

Hei sinä harrasteryhmien ohjaaja, pitelet tällä hetkellä kädessäsi lapsen ja nuoren kehitysoasta, jonka tavoitteena on saada Santasport Lapin Urheiluopistolle laadukkaampaa ja tavoitteellisempaa harrasteryhmien ohjausta.

Oppaan idea juontaa juurensa kevääseen 2014, jolloin harjoitteluni aikana aloimme kehittää ”Sinun polkua” eli opasta, jossa eri harrasteryhmien polkua kulkiessa lapsi ja nuori voi harrastaa liikuntaa ja saada samalla tietoja terveellisestä ja hyvinvoivasta tulevaisuudesta. Oppaan tekeminen vaati paljon resursseja ja valitettavasti emme ehtineet tehdä sitä loppuun harjoitteluni aikana. Syksyllä 2014 ajatuksiini heräsikin mahdollisuus, että voisin kehittää oppaasta sellaisen, jossa ohjaaja saisi tietoja lapsen ohjaamiseen ja kehittymiseen liittyvistä asioista sekä taidon ja motoriikan kehittymisestä.

Oppaan tarkoituksena on, että pääset tutustumaan ja saat ymmärryksen lapsen ja nuoren liikunnallisista tavoitteista, käyttäytymisestä ja kehitymisestä sekä ohjauksessa huomioitavista asioista eli lyhyesti sanottuna lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisesta kehitymisestä. Tavoitteet-osiossa kerrotaan suuntaa antavat tavoitteet, joita kohti kunkin harrasteryhmän kanssa tulisi edetä. Ryhmän luonteesta riippuen tavoitteet voivat olla erillaisia. Tärkeintä on, että ryhmällä on tavoite, joita kohti edetä. Lapselle ja nuorelle ominaista –osio kertoo millaista lapsen ja nuoren kehittyminen on ja millaista vaikutusta iällä on esimerkiksi käyttäytymiseen. Ohjauksessa huomioitavaa –osio kertoo, millaista ohjaamisen tulisi olla ajatellen lapsen kehittymistä ja minkälaisia muita asioita ohjauksessa tulisi ottaa huomioon. Liikkarit, Kids ja Youth Club –ryhmät sisältävät eri tietoja näihin osioihin liittyen.

Edellä mainittujen osioiden teoreettisena pohjana olen käyttänyt pääosin Urheilijan polun ja LTAD:n –liikuntamalleja. Kaikista nuorempien kanssa toimimisessa olen käyttänyt teoreettisena tukena myös liikuntakasvatuksen kirjallisuutta, jossa kerrotaan fyysisten ja liikunnallisten kokemusten merkityksestä lasten kehityksessä. Oppaassa teoria on painettu pieneen kasaan kertoen asioiden pääkohdat, näin ollen oppaan lukeminen ei tulisi olla kovin pitkäväteistä.

Oppaasta löydät myös Taito ja motoriikka –osuuden, jonka tarkoituksena on antaa tietoa taidon ja motoriikan kehitymisestä ja näin tukea toimintaasi ryhmien ohjaamisessa. Ottamalla nämä asiat huomioon, voit auttaa lapsia ja nuoria kehittymään ja löytämään innostuksen liikunnan harrastamiseen!

Nautinnollisia lukuhetkiä!



Markus Vilander

Harrasteryhmien ohjaaminen

Liikkareiden ohjaaminen

Tavoitteet

Liikkarit-ryhmissä liikunnan tulisi olla *monipuolista ja kannustavaa*, jotta lapsi saataisiin innostumaan liikunnasta ja keräämään itselleen tarpeellisen viikottaisen liikuntamäärän eli noin 20 tuntia/viikko. Päätaavoitteena Liikkarissa olisi, että 2-6-vuotiaat lapset oppisivat *perusliikuntataidot eli motoriset perustaidot* (Kuva 1). Nämä taidot takaavat lapselle hyvän pohjan tulevaisuuteen oppia uusia taitoja ja yhdistää niitä keskenään.

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Väliseen-käsittelytaidot
<ul style="list-style-type: none"> • Kääntäminen • Venyttäminen • Taivuttaminen • Pyörittäminen • Heiluminen • Kieriminen • Pysähtyminen • Väistyminen • Tasapainoilu 	<ul style="list-style-type: none"> • Käveleminen • Juokseminen • Ponnistaminen • Loikkaaminen • Hyppääminen esteen yli • Laukkaaminen • Liukuminen • Harppaaminen • Kiipeäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Heittäminen • Kiinniottaminen • Potkaiseminen • Kauhaimeinen • Iskeminen • Lyöminen ilmasta • Pomputteleminen • Kierittäminen • Potkaiseminen ilmasta

Kuva 1. Motoriset perustaidot

Lapselle ominaista

Toisen ja kuudennen ikävuoden välinen aika on lapsen kehityksen kulta-aikaa henkisesti ja fyysisesti. Tämän takia lapsi tarvitsee paljon mahdollisuuksia hankkia henkisiä ja fyysisiä kokemuksia.

Liikunta on lapselle luonnollinen tapa hankkia tietoa ympäristöstään ja omasta olemassa olostaan. Liikunnalla ja fyysisillä kokemuksilla on suuri vaikutus lapsen *minän kehitykseen, sosiaaliseen kehitykseen ja kognitiiviseen eli tiedolliseen kehitykseen*. Näin ollen ryhmäliikunnassa lapselle tulisi antaa paljon mahdolli-

suuksia hankkia uusia kokemuksia, jotta kehittyminen olisi mahdollista. *Turvallinen liikuntaympäristö* tukee tämän tavoitteen saavuttamista.

Lapsen kehitykselle on tässä ikävaiheessa ominaista *mielikuvituksen käytön vahvistuminen ja ymmärryksen kehittyminen*. Liikunnalliset tilanteet luovat lapselle nautintoa varsinkin siinä vaiheessa, jos liikuntaan voidaan yhdistää musiikkia ja rytmisiä kokemuksia.

Kokemuksen ja tiedon vähyys ilmenee lapsessa siten, että ohjaajalla, kuin myös muillakin vanhemmilla, on suuri mahdollisuus *opastaa lasta omalla esimerkillään*. Mallin ottamisessa tulee huomioida se, että esimerkiksi negatiivisella suhtautumisella liikuntaan lapsi saa kuvan ohjaajasta, että liikunnasta ei tulisi nauttia.

Huomioitavaa ohjaamisessa

Ohjaamisessa tärkeintä on huomioida, että liikuntaa tulisi *mahdollisimman paljon ja monipuolisesti* lapsen perusliikuntataitojen kehittymisen tukemiseksi. Hermoston kehittymisen ja uusien ärsykkeiden saaminen luo perustaa tulevaisuudessa lajitaitojen oppimiselle. Tavoitteeksi ryhmässä voikin ottaa jokaisen perusliikuntataidon läpikäymisen ja opettamisen kaikkien ohjauskertojen aikana.

Ohjaamistilanteen tulisi olla lapselle *monipuolinen ja hauska*, jotta se tukisi lapsen *sisäisen motivaation* syntymistä ja taitojen oppimista tiedostetusti kuin myös tiedostamatta. Monipuolisuus tukee lapsen fyysisen kunnon kehittymistä, joka auttaa lasta toimimaan tulevaisuudessa liikunnan parissa. *Palaut-*

teenantaminen tukee lapsen oppimista ja tässä tärkeää on, että jokainen lapsi saa tasapuolisesti palautetta!

Ohjaamisen tulisi painottua kilpailullisuuden sijasta osallistumiseen, joka tarkoittaa, että lapsen osallistuminen liikuntaan on pääasia. Liikuntaan osallistuminen on tällöin matalan kynnyksen toimintaa tukien lapsen liikunnallisuuden kehittymistä tulevaisuutta ajatellen.

Vinkkinurkkaus!

Sisäistämotivaatiota tukeaksesi anna lapsen osallistua tuntien suunnitteluun, toimia omatoimisesti, kokea onnistumisia ja nauttia toisten kanssa olemisesta!

Kidsien ohjaaminen

Tavoitteet

Kids-ryhmien tavoitteet ovat *oppia perusliikuntataidot* ja aloittaa lajin tarpeellisten *lajitaitojen opettelemisen*.

Lajitaidoilla tarkoitetaan lajiin liittyviä spesifejä taitoja. Esimerkiksi jalkapallossa lajitaitoja ovat pallon kuljettaminen, potkaiseminen, syöttäminen ja harhautukset. Perusliikuntataitojen hallitseminen on erityisen tärkeää, jotta lajitaitojen oppiminen olisi mahdollista, joten painota toimintaasi mielummin perusliikuntataitojen osaamisen syventämiseen jos huomaat niissä puutteita.

”Pitää ensin opetella numerot, ennen kuin voit oppia laskemaan.”

-Sami Kalaja

Lapselle ominaista

Kids-ryhmien osallistujat ovat 7-12-vuotiaita, joka tarkoittaa *kehityksellisiä eroavaisuuksia* nuorempien ja vanhempien osallistujien kesken.

Nuoremmille eli noin 7-9-vuotiaille liikkuminen on *itseluottamuksen* rakentamisen aikaa, joka tukee lapsen tervettä kehittymistä omatoimiseksi yksilöksi. Itseluottamuksen rakentamisessa ovat tärkeitä *liikunnalliset suoritukset*, niissä *onnistumiset* ja *palautteen saaminen*. Palautteen saaminen voi tapahtua ohjaajan toimesta tai ikätovereilta, joilla on jo valmiiksi tässä ikävaiheessa suuri vaikutus yksilön toimintaan. Tässä ikävaiheessa oleville lapsille on ominaista *heikko keskittymiskyky*, *abstraktin ajattelun vähäinen esiintyminen* ja *ymmärrys sääntöjen tarpeelle*.

Vanhemmat eli noin 9-12-vuotiaat osallistujat voivat kaivata *rutiinien ja säännöllisyyden tuomaa turvallisuuden tunnetta* toiminnassaan. Tämä heijastuu yleisesti jo siitä, että heillä *yleinen ymmärrys on jo kehittyneempää*. Ymmärryksen kehittyminen herättää lapset ajattelemaan *omaa osaamistaan* ja eräs tapa oman osaamisen tunnistamiseen on *oman ja toisten käyttäytymisen ja toimisen arviointi*.

Huomioitavaa ohjaamisessa

Ohjauksien aikana fyysisen kehityksen kannalta on tärkeää huolehtia, että ryhmäläiset ovat *oppineet perusliikuntataidot*, jotka tukevat seuraavaksi opeteltavien *lajitaitojen oppimista* ja kehittymistä. Ilman kunnollista perusliikuntataitojen pohjaa lajitaitojen oppiminen on haastavaa ja miltei mahdotonta. Liikunnan tulisi olla siis mahdollisimman *monipuolista ja riittävän liikuntamäärän* saamisesta tunnin aikana tulisi huolehtia.

Fyysisiltä ominaisuuksilta tämän ikäisille lapsille *ketteryden, tasapainon, koordinaation ja nopeuden kehittyminen* on nopeaa. Ohjaamisissa tulisikin ottaa huomioon, että harjoittelussa kehitettäisiin näitä ominaisuuksia hauskuuden ohessa. *Monipuolisuus ja hauskuus* tukevat lapsen liikunnallisen innostuksen ja hyvän fyysisen harjoitettavuuden kehittymistä.

Urheilullisten elämäntapojen opettaminen kuuluu tässä ikävaiheessa tärkeisiin tehtäviin ohjaustilanteiden ohella. Näihin kuuluvat muun muassa opastaminen *terveellisen ruoan* pariin, *riittävän unen määrän* saantiin ja *riittävän liikuntamäärän* saavuttamiseen päivittäin.

Voima- ja oheisharjoittelun ottaminen hiljalleen mukaan ohjauksiin tukevat myös lapsen

urheilullisten elämäntapojen omaksumista. Oheisharjoittelulla tarkoitetaan lämmittelyä ja loppuverryttelyä ohjauksien aikana. Näiden oppiminen ennaltaehkäisee urheiluvammojen syntymistä, joka taas mahdollistaa lapselle positiivisen kuvan syntymistä urheilusta.

Vinkkinurkkaus!

Voimaharjoittelu noin 7-9-vuotiailla *oman kehon painolla*. Noin 9-12-vuotiaat voivat ottaa voimaharjoitteluun mukaan *kuntopallot ja jumppapallot*.

Youth Clubien ohjaaminen

Tavoitteet

Youth-ryhmissä päätavoite on *vahvistaa lajitaitoja* opittujen taitojen pohjalta ja harjoittelun ohessa *kehittää aerobiasa, voimaa ja nopeutta*.

Nuorelle ominaista

Nuorilla eli tässä tapauksessa 13-16-vuotiailla *abstrakti ja yleinen ajattelu on kehityksellisesti huipussaan*. Henkisessä kehityksessä *identiteetti* ottaa huiman harppauksen eteenpäin, jonka ”sivutuotteena” nuoren käytös muuttuu. Muutokset voivat ilmentyä muun muassa:

- *Oman tilan ja itsenäisten päätösten tekemisen tarpeena,*
- *arvojen ja merkitysten muuttumisena,* sekä
- *tarpeena haastaa ja provosoida ympäristöä.*

Nuorten ryhmien ohjaamisessa ryhmäläisten tai nuoren ja ohjaajan välinen *jännite* voi vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen. Jos nuori käyttäytyy huonosti, voi tämä johtua juurikin ryhmässä toimivien välisistä jännitteistä.

Itsenäistymisen ja abstraktin ajattelun kehittyminen vaikuttaa nuoren *yhteistyö- ja vastuunottotaitoihin*. Tämän taidon kehitykseen vaikuttaa omalta osaltaan se, että nuori oppii ymmärtämään *syy-seuraussuhteiden* toimisen. Ottamalla vastuuta toiminnasta nuori voi vaikuttaa positiivisesti tai negatiivisesti muiden ryhmäläisten kokemuksiin ja toimintaan.

Huomioitavaa ohjaamisessa

Nuoren *liikunnallisen innostuksen säilyttäminen* on erityisen tärkeää, jotta nuoren hyvinvointi olisi taattu tulevaisuudessa. Tämän innostuksen säilyttämiseksi ohjaajan tulee huomioida *sisäisen motivaation tukemisen* ja esille tuomisen! Keinoja, joilla tätä motivaatiota lajia voit tukea ovat:

- *Pätevyyden tunne* (tehtävät eivät ole nuorelle liian haastavia),
- *kehittymisen tunne* (nuori näkee onnistuvansa haastavammissa tehtävissä kuin ennen),
- *autonomian tunne* (otat nuoret mukaan tuntien suunnitteluun), sekä
- *yhteen kuuluvuuden tunne* (nuorilla on yhdessä mukavaa ja heillä on omia ”juttuja”).

Taitojen kehittäminen tulisi painottua *monipuoliseen harjoitteluun*, jossa toistoja syntyisi mahdollisimman paljon. Toistojen määrässä tulee kuitenkin huomioida erilaisten *liikeliikkeen* käyttäminen, jotta keho osaisi toimia oikein joutuessaan yllättävään asentoon. Harjoittelussa tulisi ottaa myös huomioon ja kertoa nuorille *havainto- ja päätöksentekotaidosta*, josta voitte lukea tarkemmin Taito ja motorikka –osuudessa.

Liikkuvuuden, tasapainon ja nopeuden harjoittaminen ohjaamisen ohessa on taitojen oppimisen kannalta tärkeää, koska esimerkiksi liikkuvuuden ja tasapainon paraneminen edistää vanhojen taitojen suorittamista ja helpottaa uusien taitojen oppimista. Tässä, kuin myös muussakin harjoittelussa yksilön *biologinen kehitys* tulee ottaa huomioon, joka voi alkaa nuorilla eri aikoina. Jos kehityksen sen hetkinen tilanne estää jonkin tehtävän suorittamisen, on ohjaaja velvollinen keksimään

jonkin vaihtoehtoisen tavan tehtävän suorittamiselle.

Voimaharjoittelussa nuorien kanssa oman kehon painolla, kuntopalloilla ja jumppapalloilla tehtävien harjoitteiden lisäksi nuoret voidaan tutustuttaa *vapaiden painojen kanssa harjoitteluun*, jotta kasvupyrähdyksen jälkeen alkava voiman kehittäminen olisi helpompaa.

Urheilullisten elämäntapojen opettamisessa tärkeintä on opettaa alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn teko, levon määrä ja tarve sekä ohjeistaa ravintoon liittyvissä asioissa. Terveellinen ravinto edistää nuoren kehittymistä ja tulevaisuuden hyvinvointia!

Vinkkinurkkaus!

Eri taitojen oppiminen ja harjoitteleminen tukee myös yleisen oppimisen kehittymistä.

SANTA
SPORT

Taito ja motoriikka

Motorisen kehityksen vaiheet

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan *liikunnallisten taitojen kehittymistä* tietyssä järjestyksessä prosessin omaisesti elämän aikana (Kuva 2). Nämä kehittymisen ”portaat” on määritelty ihmiselle valmiiksi geeniperimässä, joten jokaiselle kehittymisen tarkka aika on määritelty yksilöllisesti. Motorisessa kehityksessä esiintyy karkeasti viisi eri vaihetta.

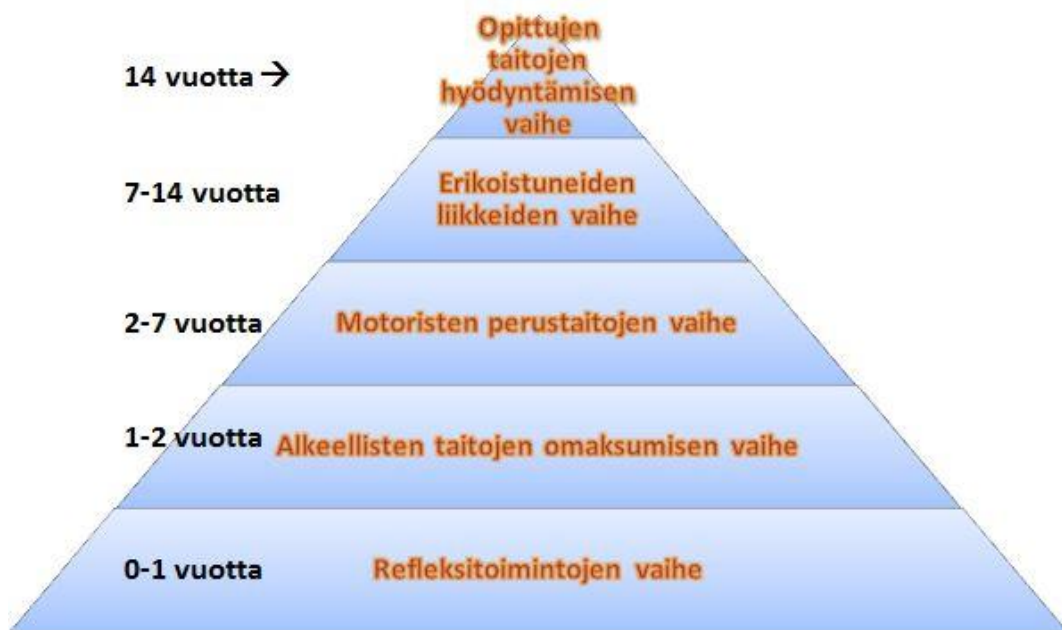
Ensimmäinen vaihe on refleksitoimintojen vaihe (0-1 vuotias). Tässä vaiheessa lapsen liikkuminen tapahtuu synnynnäisten refleksien avulla.

Toinen vaihe on alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe (1-2 vuotias), jossa lapsi oppii liikuttamaan tahdonalaisesti kehoaan.

Kolmas vaihe eli motoristen perustaitojen oppimisen vaihe (2-7 vuotias) on aikaa, jolloin lapsi oppii motorisia perustaitoja, jotka ovat edellytys lajitaitojen oppimiselle. Näitä ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaidot.

Neljäs vaihe on erikoistuneiden liikkeiden vaihe (7-14 vuotias), jolloin lapsen motorinen taso sallii haastavampien liikuntamuotojen kokeilemisen eli tarpeellisten lajitaitojen opettelun.

Viimeisenä vaiheena eli viidentenä vaiheena on omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe, johon sisältyy lajitaitojen harjoittelu ja omaksuminen. Viides vaihe aloitetaan noin 14 vuoden iässä ja jatkuu läpi elämän.



Kuva 2. Motorisen kehityksen vaiheet.

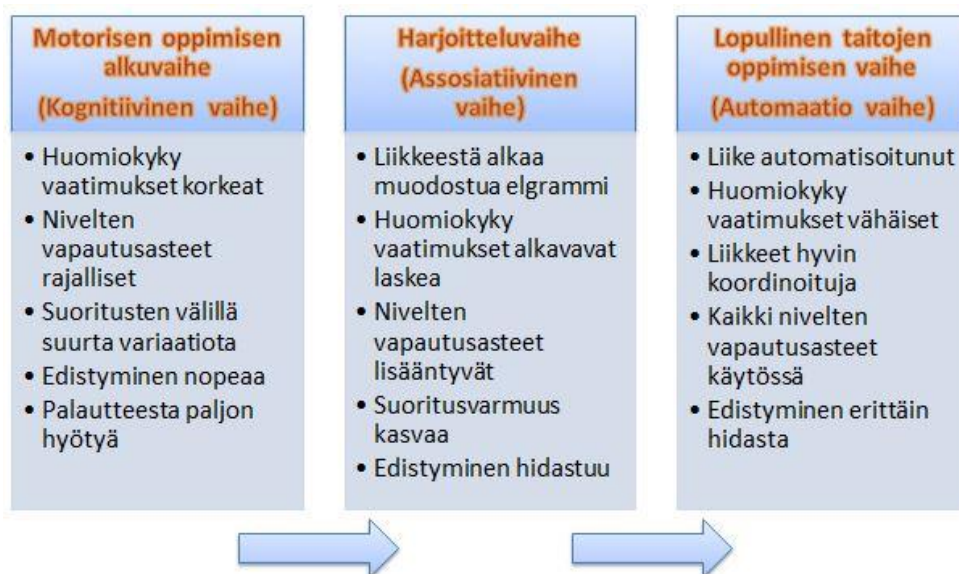
Motorisen oppimisen vaiheet

Motorisen oppimisen vaiheisiin kuuluu kolme vaihetta, jotka ovat *alkuvaihe (kognitiivinen vaihe)*, *harjoitteluvaihe (assosiatiivinen vaihe)* ja *lopullinen taitojen oppimisen vaihe (automaatio vaihe)* (Kuva 3). Malli kuvaa taidon kehittymisen etenemisen, kuinka suoritus kehittyy, tarkkaavaisuus ja havaintotoiminnot kohdentuu ja taito automatisoituu. Vaikka vaiheet ovat merkitty erikseen, oppiminen tapahtuu kuitenkin hiljalleen ja selviä eroja kehittymisen vaiheesta toiseen siirtymisessä on hankala erottaa.

Alkuvaiheessa eli kognitiivisessa vaiheessa oppijan saadessa uuden tehtävän suoritettavaksi hän ajattelee ”mitä hänen tulee tehdä, että tehtävän voi suorittaa”. Ensimmäiset suoritukset ovat epävarmoja ja muutokset tehtävän suorituksessa suuret, joka johtunee siitä, että oppija hakee erilaisia toteutustapoja löytääkseen parhaimman tavan suorittaa tehtävän. Helpottaakseen tehtävän suoritusta, oppijan tulisi saada esimerkki suorituksia, ohjeita ja palautetta.

Harjoittelu- eli assosiatiiviseen vaiheeseen päästessä oppija on ymmärtänyt tehtävän liikkeen peruspiirteet ja on alkanut parantamaan suorituksiaan hienosäädöillä. Suorituksen suorittaminen on kohtuullisen sujuvaa ja yhdenmukaista, mutta vaihtelua toistoissa tapahtuu siltikin. Oppija alkaa tunnistamaan omia virheitään suorituksessa ja pystyy korjaamaan niitä entistä tehokkaammin harjoittelun edetessä.

Lopullisen taitojen oppimisen vaiheeseen eli automaatio vaiheeseen päästessä liikkeestä on muodostunut kokonaisuus ja se voidaan toistaa tiedostamattomasti ilman suurempaa ajattelua tai yrittämistä. Liikkeen ollessa hallittu ja tiedostamaton, voi liikkeen suorittaja siirtää omaa tarkkaavaisuuttaan muualle tärkeämpiin kohteisiin tehtävän kannalta. Esimerkiksi huippu jalkapalloilijan ei tarvitse katsoa palloa kuljettaessaan jalkoihin vaan hän kykenee nostamaan katseen suunnitellessaan samalla, mitä tekee seuraavaksi. Tämän vaiheen tasolla pääsemiseksi vaaditaan vuosien harjoittelu.



Kuva 3. Motorisen oppimisen vaiheet.

Taidon oppimisen malli

Taidon oppimisen mallissa toimintamallit ja niiden koordinoituminen syntyvät yhdessä havainto-toimintakehän sekä kolmen oppimiseen vaikuttavan tekijän yhteisestä vaikutuksesta (Kuva 4). Nämä kaksi perustekijää siis vaikuttavat siihen tilanteeseen, jolloin ratkaistaan erillaisia liikuntatilanteiden haasteita.

Yksilöllä oppimisen mallissa tarkoitetaan yksilöä, eli ihmistä, joka sisältää yksilöllisiä biologisia ja toiminnallisia tekijöitä. Näihin kuuluvat muun muassa pituus, paino, hermojärjestelmä ja muut ominaisuudet, kuten harjoitustausta ja yleinen taitotaso.

Ympäristön voidaan ajatella vaikuttavan taidon oppimiseen kaikelta osin, mikä on tekijän ulkopuolella, mutta vaikuttaa silti tekemiseen. Näitä ovat muun muassa tila, jossa liikutaan, lämpötila, ilmanpaine jne. *Tehtävällä* on merkityksensä taidon oppimisessa tavoitteiden, sääntöjen ja välineiden kautta.

Havainto-toimintakehän peruseriaatteena on, että havainnoimalla yksilö saa tietoa suoritettavasta tehtävästä ja valitsee tämän mukaan tietyn toimintamallin. Havainnon hankkiminen tapahtuu pääosin näköaistin avulla. Havainto-toimintakehän toimiminen perustuu havaintomotoriseen työtilaan, joka tarkoittaa avaruudellista ja fyysistä ympäristöä, jossa henkilö tekee havaintoja ja suorittaa toiminnan. Esimerkiksi jalkapallossa pelaaja havainnoi pelitilannetta ja tekee havaintonsa perusteella päätöksensä jatkotoimenpiteistensä pelin suhteen.



Kuva 4. Taidon oppimisen –malli.

Oppimistyylit ja -roolit

”Oppimisen mahdollisimman tehokas tukeminen liikuntataitojen ohjauksessa helpottuu, kun ohjaaja tietää, mitä oppiminen oikeastaan tarkoittaa ja minkälaisia oppimistyylejä ja rooleja oppimistilanteissa esiintyy”

-Timo Jaakkola

Jokaisella meistä on oma tiedostomaton taipumus hankkia tietoa ja käsitellä niitä optimaalisimmalla tavalla eri aistikanavien kautta. Uuden tiedon hankkiminen ja käsitteleminen on tehokkaampaa jollakin esimerkiksi kuulemalla. Joku toinen voi mieluiten hankkia ja käsitellä tietoja näkemällä. Näitä tyylejä tiedon hankkimiseen kutsutaan *oppimistyyleiksi*, jotka on jaettu neljään osaan (Kuva 5). Oppimistyyleistä yleensä yksi on vallitseva ja osa toimii tukevana kanavana.

Auditiivinen oppimistyyli	Visuaalinen oppimistyyli	Kinesteettinen oppimistyyli	Analyttinen oppimistyyli
<ul style="list-style-type: none"> • Kuulemalla oppiminen • Oppii parhaiten kuulemalla ja keskustelemalla 	<ul style="list-style-type: none"> • Näkemällä oppiminen • Oppii parhaiten katsomalla • Valokuvamuisti yleistä 	<ul style="list-style-type: none"> • Tekemällä oppiminen • Oppii asiat tekemällä itse konkreettisesti 	<ul style="list-style-type: none"> • Analysoimalla oppiminen • Oppii ongelmanratkaisulla ja analysoimalla omia suorituksia toisten suorituksiin

Kuva 5. Oppimistyylit.

Oppimistyyleihin liitetään vahvasti myös erilaiset *oppimisen roolit* (Kuva 6). Oppijoista on mahdollista havaita erilaisia rooleja sosiaalisissa tilanteissa harjoittellessa. Taulukosta näet eri oppimisroolit ja niihin liittyviä käyttäytymistapoja.

Toteuttaja	<ul style="list-style-type: none"> • Toimii tehokkaasti ohjeiden ja mallien mukaan • Ryhtyy toimiin nopeasti • Kärsimätön jos asiat eivät etene
Osallistuja	<ul style="list-style-type: none"> • Kokeileva • Tekee ensin, miettii sitten • Innostuu helposti ja avoin harjoittelulle
Päätelijä	<ul style="list-style-type: none"> • Kokoa yksittäisiä asioita kokonaisuuksiksi • Hyvin itsenäinen ja harkitsevainen
Tarkkailija	<ul style="list-style-type: none"> • Pohtii paljon ja on harkitsevainen • Jättäytyy useasti pois toiminnan keskipisteestä • Perehtyy asiaan tarkasti ennen tekemistä

Kuva 6. Oppimisroolit

Loppusanat

Hei, olet nyt lukenut oppaan lähes loppuun asti. Vielä olisi muutama asia, joista tahtoisin kertoa ennen kuin päästän teidät pois oppaan parista.

Oppaan tavoitteena oli saada laadukkaampaa ja tavoitteellisempaa Harrasteryhmien ohjaamista. Näillä tiedoilla, joita olette saaneet oppaasta, toivon olevan vaikutusta positiivisessa mielessä teidän toimintatapoihinne. Tavoitteennehan on, että teidän ammattitaitoisen ohjaamisen johdosta lapset ja nuoret oppisivat uutta, nauttisivat liikkumisesta ja saisivat liikunnan osaksi heidän loppuelämänsä.

Varsinkin liikkumisesta nauttiminen on tärkeää harrastusmielissä toiminnassa ja en voi tarpeeksi painottaa sisäisen motivaation tukemisen tärkeyttä ohjaamisessanne. Motivaation tukeminen antaa meille kaikille jotain. Lapset ja nuoret nauttivat liikkumisesta, he ovat iloisia, sinä olet iloinen kun ryhmäläiset ovat iloisia, iloisena oppimista tapahtuu huomaamatta, ryhmäläiset poistuvat tunnilta iloisina ja tulevat takaisin seuraavalla viikolla intoa täynnä liikkumaan ja oppimaan uutta. Näin on luotu kehä, jota ympäri on mukava kulkea uudelleen ja uudelleen.

Oppaan tekemisen loppuvaiheessa törmäsin aiheeseen ”luovuus”. Luovuuden tukemisella on monia positiivisia vaikutuksia, mutta yksi tärkeimmistä Harrasteryhmiä ajatellen on sisäisen motivaation tukeminen. Luovuutta voidaan parantaa sisäisen motivaation tukemisella ja päinvastoin.

Lopuksi muutama esimerkki, joilla sinä ohjaajana voit tukea luovuuden paranemista:

- Rohkaisen tekemään asiat uudella tavalla
- Korostan uusien yritysten ja ratkaisujen arvoa
- Luon hyväksyvän, avoimen ja turvallisen ilmapiiri, jossa saa erehtyä
- Annan ryhmäläisten tehdä päätöksiä
- Annan aikaa ongelmien ratkaisemiseen
- Löydän heikompienkin ryhmäläisten luovat kyvyt
- Annan lapsen ja nuoren työskennellä yksin hänen tahtoessaan
- Autan kestäämään epävarmuutta
- Arvostan leikkisyyttä, huumorintajua ja kokeilumieltä

Kiitos erittäin paljon mielenkiinnostasi ja toivon suuresti, että olette saaneet oppaasta eväitä Harrasteryhmien ohjaamiseen. Kaunis kiitos ja mukavia ohjaus hetkiä!