

LUMITYKKI

OHJAAJAN OPAS



SISÄLLYSLUETTELO

1. TERVETULOA VALMENTAMAAN

- 1.1. Valmentajan polku
- 1.2. Valmennusfilosofia

2. MITÄ ON HYVÄ VALMENTAMINEN?

- 2.1. Vuorovaikutus
- 2.2. Psyykkinen valmennus
- 2.3. Motivaatioilmasto

3. ORGANISOINTI

- 3.1. Aloitus ja lopetus
- 3.2. Ryhmiin jako
- 3.3. Opetustyyli
- 3.4. Tunnin tavoitteet

4. LAJIN VAATIMUKSET

- 4.1. Tekniikoiden ydinkohdat
- 4.2. Vuosikello

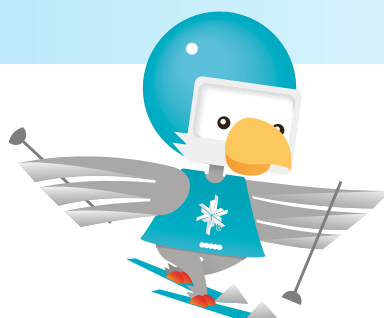
5. TUISKUN LUMITYKIN KÄYTTÖOHJE

Lähteet



www.lumilajitliikuttavat.fi
www.hiihtoliitto.fi

Twitter: @Lumilajit
Instagram: lumilajitliikuttavat
Facebook: Lumilajit Liikuttavat
#lumilajitliikuttavat
#lumilajikoulu



1. TERVETULOA VALMENTAMAAN

Mahtavaa! Teet tärkeää työtä toimiessasi lasten ja nuorten parissa ohjaajana. Tämä opas on tehty työkaluksi sinulle kehittämään ja muistuttamaan sinua ohjaajan tehtävistä. Oppaan avulla pääset vielä paremmin hyödyntämään tuntisuunnitelmia sekä jatkokehittämään niitä ja omaa toimintaasi. Ohjaajan työ on palkitsevaa, sillä toiminta lasten kanssa antaa paljon. Asiakastyytyväisyys näkyy helposti ja toiminnasta kannattaakin muokata asiakkaiden eli tässä tapauksessa junioreiden näköistä. Itsensä kehittäminen on valmentajan tärkein työkalu ja omaa toimintaa kannattaa ajoittain tarkastella kriittisesti. Muista kuitenkin ennen kaikkea nauttia matkasta yhdessä urheilijoiden kanssa.

Valmentajaksi ryhtymisen polkuja on varmasti yhtä monta kuin on valmentajia, mutta yleisimmät reitit valmennuksen pariin on omien lasten harrastuksen kautta, oman urheilu-uran kautta tai halu tehdä valmentamisesta itselleen ammatti. Valmentajan kehittymiseen vaikuttaa useat eri tekijät, kuten innostus lajia kohtaan, ympäröivä kulttuuri, resurssit sekä oma kehittymisen halu. Itsensä kehittämiseen on tarjolla koulutuksia ja niissä pystyy etenemään hyvinkin pitkälle. Hiihtoliiton tarjoamien valmentajakoulutuksien avulla pystyy luomaan itselleen selkeää valmentajan polkua.

Tason 1. valmentajakoulutus

50 h, järjestäjänä Suomen Hiihtoliitto ry
Tavoitteet: Valmentaja osaa suunnitella ja toteuttaa yhden harjoituskerran ja ymmärtää yhden harjoituksen liittyvän laajempaan kokonaisuuteen. Valmentaja pystyy hyödyntämään tietoja ja taitoja hiihdon ja / tai mäkihyypyn harjoitteista ja opettamisesta.
Valmentaja osaa kuvata
- kokonaisvaltaiseen valmennukseen liittyviä asioita
- lajin vaatimuksia
- lapsen ja nuoren kasvua ja kehittymisen vaiheita
- tunteiden ja vuorovaikutuksen merkitystä valmennustilanteissa
Kohderyhmä: seuran apuvalmentajat ja valmentajat, aktiivihiihtäjät
Toteutus: lähiopetus + ennako- ja etätehtävät

Tason 2. valmentajakoulutus

120 h, järjestäjänä Suomen Hiihtoliitto ry
Tavoitteet: Suunnitella, ohjata ja arvioida harjoitusvuosi laadukkaasti. Valmentaja osaa soveltaa fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen liittyvää tieto-taitoa omaan kohderyhmäänsä harjoittelussa ja kilpailuissa sekä osaa auttaa kokonaisvaltaiseen valmennukseen liittyvissä haasteissa. Lajitaidon ja tekniikan osaamista syvennetään.
Kohderyhmä: seuran valmentajat, ryhmien vastuuvaimentajat
Toteutus: monimuoto-opetus sisältäen lähijaksot (2kpl), henkilökohtaiset kehitystehtävät, e-moduulit ja webinaareja.

Tason 3. valmentajakoulutus

150 h, järjestäjänä Suomen Hiihtoliitto ry
Tavoitteet: syventää lajitietämystä ja laajentaa valmentajien osaamista valmennuksen eri osa-alueilta
Kohderyhmä: seura-, piiri-, alue- ja liittotason valmentajat, piiri- ja aluekouluttajat
Toteutus: monimuoto-opetus sisältäen lähijaksot, leirijakson, henkilökohtaiset kehitystehtävät ja mentoroinnin

LASTEN LIIKUNTASUOSITUS ON 2H LIIKKUMISTA PÄIVÄSSÄ,

johon sisältyy viikkotasolla myös ohjatut seuraharjoitukset. Onkin tärkeää kannustaa lapsia liikkumaan ja leikkimään myös omalla ajallaan, pelkkä seuran treeneissä liikkuminen ei riitä luomaan pohjaa mahdolliselle tulevaisuuden systemaattisemmalle treenaamiselle. Lasten liikunnassa tärkeintä on liike ei niinkään se mitä tehdään, kunhan tehdään ja lapsi oppii käyttämään kehoaan monipuolisesti.

1.1. VALMENNUSFILOSOFIA

Vaikka valmentamiseen pätee joitakin "lainalaisuuksia", jokainen valmentaja on kuitenkin yksilö ja täten jokaisella on myös oma arvomaailmansa. Oma arvomaailmaa kannattaa peilata oppaan ohjeisiin ja miettiä, mitkä asiat Sinä ennen kaikkea koet tärkeiksi. Myös urheilijat ovat yksilöitä ja heillä on omat tarpeensa, joten välttämättä jokaisen urheilijan kanssa näkemykset eivät kohtaa. Toki näkemysasioista ei välttämättä tarvitse pienten urheilijoiden kanssa vielä keskustella.

Kuitenkin pienten lasten valmentajan on hyvä miettiä, millaisella filosofialla haluaa nuoria ja lapsia liikuttaa ja kasvattaa. Kun omaa valmennusfilosofiaa lähtee miettimään, mitä, miksi ja miten ovat hyviä lähtökysymyksiä. Näkemykset kannattaa kirjoittaa ylös, jotta omaan filosofiaansa voi palata ja mahdollisesti muistuttaa itselleen mistä lähtökohdista valmentamista tekee tai vaihtoehtoisesti päivittää omaa filosofiaansa.

2. Mitä on hyvä valmentaminen?

Käsitykseen hyvästä valmentajasta ja hyvästä valmentamisesta vaikuttaa yksilön tausta: millaisia valmentajia, opettajia tai muita aikuisia on kohdannut itse aikanaan, minkälainen koulutus on takana, millaisia keskusteluja on käynyt, minkälaisen kuvan media on antanut valmentajista sekä yksilön kulttuurista.

Hyvän valmennuksen tavoitteen tulisi olla siinä, että pyritään ohjaamaan ja kasvattamaan urheilijasta itsenäistä yksilöä, joka kykenee tekemään itse päätöksiä, ajattelemaan kriittisesti ja joka tuntee itsensä ja omat kykynsä sekä voimavaransa. Valmentaminen ei ole ainoastaan fyysisten ominaisuuksien kehittämistä vaan yksilön huomioimista kokonaisuutena, johon kuuluu muitakin tekijöitä kuin urheilu. Näitä tekijöitä ovat mm. urheilijan ihmissuhteet sekä psyykkiset ominaisuudet.

Jotta yksilöt kehittyisivät ja ennen kaikkea haluaisivat kehittyä kokonaisvaltaisesti urheilijoina, valmentajan täytyisi pystyä luomaan harjoituksen motivaatioilmastosta oppimista tukevaa. Jotta jokainen -ei ainoastaan ne, jotka ovat jo hyviä- innostuisivat tekemisestä, on palautteenantoa, arviointia ja ryhmänjakoja mietittävä tarkkaan. Samalla kaavalla näitä ei siis kannata joka kerta tehdä.

On kuitenkin hyvä pitää mielessä, ettei kaikkea tarvitse osata itse. Ole rehellinen itsellesi siinä missä olet hyvä ja missä tarvitset apua - avun pyytäminen ei tarkoita, että olisi huono valmentaja, vaan melkein päinvastoin. On lohdullista, kun muistaa ettei kaikkea voi ja tarvitse osata itse.





2.1. VUOROVAIKUTUS

Valmentaminen on suurilta osin ihmissuhdetyötä, joten vuorovaikutus on tärkein työkalu onnistuneeseen valmennussuhteeseen ja yhteistyöhön niin urheilijan kuin tämän vanhempienkin kanssa. Valmentajan yhtenä tehtävänä voidaan pitää myös urheilijan vuorovaikutustaitojen kehittämistä, sillä onnistuneeseen valmentamiseen tarvitaan myös urheilijalta kykyä kommunikoida ja viestiä valmentajalle erinäisiä asioita.

Taitoja, jotka edesauttavat valmentajaa parempaan kommunikaatioon ja siirtämään tätä taitoa urheilijoille ovat valmentajan oma itsetietoisuus, itsesäätely, sosiaalinen tietoisuus, vuorovaikutustaidot sekä vastuullinen päätöksenteko.

Lasta tulisi ohjata nuoresta pitäen vuorovaikutteisuuteen valmennus-/ohjaustilanteessa. Keinoja vuorovaikutuksen lisäämiseen on esimerkiksi Lumitykki-tuntisuunnitelmien mukainen kyseleminen: miltä harjoitus tuntui/tuntuu, mitä ajatuksia harjoitus herätti tai oliko harjoitus ylipäättään kivaa. Yksinkertaisista kysymyksistä on hyvä lähteä liikkeelle ja alkuun myös auttaa vastauksien kanssa, sillä tällä tavoin lapsi ja nuori kehittää itsensä tuntemista ja sanallista ilmaisuja.

Myös, kun kaikki uskaltavat ilmaista itseään ryhmässä, se tekee ryhmästä toimivan. Siksi olisikin tärkeää myös kuunnella ja kuulostella ryhmän ilmapiiriä ja kenties voimasuhteita, eikä ainoastaan ohjeistaa. Kun ryhmän jokainen jäsen tuntee sosiaalista kuuluvuutta sekä turvallisuuden tunnetta ryhmässä, siellä myös viihdytään paremmin, osallistutaan aktiivisemmin ja ryhmän jäsenet ovat oma-aloitteisempia toiminnan ja ajattelun saralla. Tällaisen ilmapiirin luomiseen menee aikaa, mutta työ on sen arvoista ja palkitsevaa.

Myös vuorovaikutus vanhempien kanssa on ajoittain ajankohtaista. Urheilijoiden vanhempien/ huoltajien kiinnostus ja osallistuminen lasten harrastuksiin vaihtelee yli-innokkaasta vanhemmasta vanhempaan, joka ainoastaan tuo lapsensa harrastukseen. Valmentajan on hyvä pyrkiä tunnistamaan osallistumisaktiivisuudeltaan erilaiset vanhemmat, jotta hän osaa kommunikoida kunkin tyypin kanssa ja ehkä myös auttaa perhettä oikealla tavalla harrastuksen parissa.

2.2. PSYKKINEN VALMENNUS

Psyykkistä valmennusta pidetään usein hankalana ja omasta toiminnasta kaukaisena puuhana. Todellisuudessa valmennustilanteessa on aina mukana myös urheilijan psyykkinen puoli, sillä ihmistä ei pystytä pilkkomaan osiin ja jättämään jotain osaa pois; psyykkistä, fyysistä tai henkistä puolta. On tärkeää kuitenkin muistaa oma tilanne sekä voimavarat ja kehitettävä/keskityttävä toimintaan omien kykyjen mukaan.

“Valmennuksen kohteena on ihminen, ei urheilulaji.” Pusa, H. ja Pusa, S. 2016. s.52.

Psyykkisellä valmennuksella pystytään vaikuttamaan urheilijan harjoittelun laatuun, urheilijan psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien kehittymiseen sekä urheilijan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Psyykkisiksi ominaisuuksia ja taidoiksi luetaan urheilijan luonteenpiirteet, ajattelutapa, menetelmät/keinot sekä tottumukset, joita yksilö hyödyntää omassa toiminnassaan. Erityisesti psyykkiset taidot ovat kehitettävissä, sillä niitä pystytään opettelemaan ja kehittämään paremmiksi. Psyykkiset ominaisuudet ovat yksilöllisiä luonteenpiirteitä ja osa niistä on jopa synnynnäisiä, mutta niitäkin pystytään jossain määrin kehittämään. Lisäksi on olemassa muita psyykkisiä tekijöitä, joiden luokittelu taidoiksi tai ominaisuuksiksi on hankalaa. Esimerkiksi itseluottamus on tällainen tekijä, joka on hyvin merkittävässä roolissa onnistuneen urheilusuorituksen kannalta.

Jos ajatellaan psyykkistä valmennusta hyvin yksinkertaisesti, sen voisi sanoa olevan vuorovaikutusta urheilijoiden kanssa kuten ohjeiden antamista, ryhmän jaottelua, keskustelua, ilmapiiiriä ja tunteita, joita harjoitustilanteessa on ja tapahtuu. Tärkeitä teemoja lasten ja nuorten harjoittelussa, joita psyykkisellä valmentamisella pyritään kehittämään ovat keskittymiskyky, tunteiden hallinta, itseluottamus, kilpailuun valmistautuminen, motivaatio sekä tavoitteenasettelu.

Monia näistä taidoista voidaan lähteä lähestymään mielikuva- ja rentoutusharjoituksilla. Mielikuvaharjoittelua on hyvä käyttää eri taitojen opettelussa tai valmistautumisessa kilpailusuoritukseen. Suorituksen visualisointi etukäteen voi auttaa oikeiden ratkaisujen tekemisessä sekä valmistaa suoritukseen. Rentoutuminen on tärkeä taito jokaiselle, mutta huippu-urheilussa siitä on kilpailuetua. Kun oppii rentoutumaan, pystyy kehittämään suorituskykyään sekä oppiminen tehostuu. Lisäksi sillä on lukuisia positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin ylipäätään.

Näitä teemoja on kirjattu Lumitykki-tuntisuunnitelmiin. Jokaisessa tuntisuunnitelmassa on ohjeistettu, miten ottaa yksittäisessä harjoituksessa huomioon psyykkinen valmennus. Tietenkin, mikäli psyykkinen valmennus on jo ennestään tuttua, kehitä ja mieti useampaan harjoitukseen, miten ja mitä psyykkistä ominaisuutta harjoitteissa voisi kehittää.



2.3. MOTIVAATIOILMASTO

Lapset harrastavat koska se on heistä hauskaa ja kivaa. Tuo onkin yksi tärkeimmistä ohjenuorista lasten liikuttajalle. Jos toiminta ei ole lapsille sopivaa ja hauskaa eivät lapset siellä käykään ja kiinnostus liikkumista kohtaa saattaa kadota kokonaan.

Kun mietitään millainen ympäristö olisi motivoiva harrastustoiminnalle, täytyisi liikkujien psykologiset perustarpeet täyttyä: autonomia, pätevyyden kokeminen sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Jos nämä peruspalat puuttuvat, moni saattaa kokea, ettei toiminta ole mielekästä. Autonomialla tarkoitetaan sitä, että osallistujat kokevat ainakin jollain tapaa vaikuttavansa toimintaan. Lasten kanssa tämä voisi toimia siten, että heille antaa mahdollisuuden valita mitä hippaa leikitään aluksi, mikä lenkki juostaan tai että he saavat itse valita parin johonkin tehtävään.

Pätevyyden kokemuksia liikkujat saavat onnistumisista. Harjoitteet ja tehtävät tulisiikin valita niin, että ne olisivat vaatimustasoltaan sopivia ryhmälle. Lasten motivaation kannalta on tärkeää, että he kokevat osaavansa ja onnistuvansa. Jos ryhmässä on hyvin eritasoisia urheilijoita on hyvä antaa mahdollisuus valita, minkä tasoisen tehtävän kukakin suorittaa. Ei tule kuitenkaan painottaa, että tämä versio on helppo ja tämä vaikea, sillä se asettaa helpon tehtävän valinneet epäedulliseen asemaan ja he voivatkin kokea, etteivät onnistu, vaikka suoriutuisivatkin annetusta tehtävästä. Tietenkään epäonnistuminen ajoittain ei haittaa ja niistä myös oppii eniten.

Kolmas iso kokonaisuus, joka vaikuttaa osallistujan motivaatioon on sosiaalinen yhteenkuuluvuus. On todella tärkeää, että jokainen ryhmän jäsen tuntee aidosti kuuluvansa porukkaan. Miten ohjaaja voi tähän vaikuttaa on tietenkin kiusaamisen ja syrjimisen kitkeminen, jokaisen huomiointi ja mielipiteiden sekä ajatusten kuuntelu. Lisäksi palautteen antamisen kanssa kannattaa olla tarkkana, sillä julkisesti annettu yksittäistä urheilijaa koskeva palaute aiheuttaa sosiaalista vertailua ja lisäksi vaikuttaa urheilijan pätevyyden kokemukseen.



3. Harjoituskerran organisointi

Harjoituksen sisältöön vaikuttaa urheilijoiden lähtötaso, ikä, laji ja tavoitteet. Jo yhdessä harjoituksessa tulee huomioida monta muuttuvaa palaa. Ohjattavien kannalta on tärkeää, että ohjaaja tuntee urheilijansa hyvin, sillä silloin hän pystyy suunnittelemaan heidän taidoilleen sopivan kokonaisuuden ja huomioida erityistarpeita.

Ympäristöstä tulisi luoda sellainen, joka innostaa lapsia urheilemaan ja jatkamaan harrastusta mahdollisimman kauan. Monipuolinen ympäristö kehittää lasta kokonaisvaltaisesti, jolloin tulisi huomioida liikunnallisten, tiedollisten, sosiaalisten sekä emotionaalisten taitojen kehittämistä. Mitä enemmän aistikanavia opetuksessa pystytään hyödyntämään sitä tehokkaampaa oppiminen ja asioiden sisäistäminen lapsille on.

3.1. ALOITUS JA LOPETUS

Jokaisessa tuntisuunnitelmassa on samankaltainen aloitus ja lopetus, joka kokoaa ryhmän yhteen. Erityisesti pienemmille lapsille on tärkeää, että toiminnalla on selkeä aloitus ja lopetus. Mutta näiden hetkien tarkoitus on myös se, missä urheilijat pääsevät ääneen ja kertomaan kuulumisiaan, tuntemuksiaan harjoituksesta tai muusta elämästä. Kyseiset hetket ovat erityisen tärkeitä psyykkiselle valmentamiselle, kun valmentaja pääsee vuorovaikutukseen urheilijoiden kanssa.

Tuntien aloitusta ja lopetusta voi myös itse muokata oman näköisekseen. Esimerkiksi aloitukseen voi joka kerta ottaa kuulumiskierroksen, jossa jokainen voi kertoa esimerkiksi värin avulla millainen päivä tai viikko hänellä on ollut. Värin tilalla voi käyttää myös mitä tahansa yksittäistä sanaa tai vaikka eläintä. Alkuun voi ottaa myös positiivisuuskierroksen, jolloin jokainen saa kertoa, mikä on ollut kivointa kyseisenä päivänä tai viikkona. Aloituksen sisältöä voi vaihtaa vaikka joka viikko!

Lopetuksessa pääsee myös käyttämään mielikuvitusta. Se voi olla aloituksen kaltainen liittyen ehkä harjoitukseen ja miten se on mennyt. Tai olisiko teidän ryhmällä jokin yhteinen huuto tai liike, johon tunti aina päättyisi ja siten jokainen tietäisi, että harjoitukset ovat ohi.





3.2. TEHTÄVIEN OHJEISTUS

MUISTILISTA TEHTÄVIEN OHJEISTUKSEEN:



- Asettaudu niin, että jokainen näkee ja kuulee sinut. Käytä riittävästi ääntä, erityisesti ulkona ääni voi kadota helposti. Puhu ensin ja kenties sitten näytä esimerkki.
- Aina esimerkki ei kuitenkaan välttämättä ole tarpeen. Oivaltaisivatko urheilijat itse mitä pitää tehdä?
- Pidä selostus lyhyenä ja ytimekkäänä
- Muistimme on rajallinen. Jos on kyse esimerkiksi tekniikan opetuksesta, ei kannata luetella kaikkia tekniikkaan liittyviä asioita. Valitse siis 2-3 ydinkohtaa, joihin tällä kerralla keskitytte (palautteen antaminenkin on helpompaa, kun tiedät mistä annat palautetta)
- Käytä kehonkieltä sekä ääniä apuna ohjeistuksessa
- Ohjeita voi antaa myös suorituksen aikana
- Anna ohjeet juuri suoritusta ennen, ettei ohjeistus unohdu
- Jos on kyse uudesta taidosta mitä opetellaan, kannattaa urheilijan keskittyminen ohjata kehon sisälle
- jos taas taito on jo automatisoitunut, keskittymisen kohde on hyvä olla kehon ulkopuolella

3.3. Opetustyyli

Jokainen meistä on erilainen, joten kaikki eivät myöskään opi ja sisäistä asioita samalla tavalla, siksi olisi erittäin tärkeää pyrkiä huomioimaan tämä ohjaus- ja valmennustilanteissa. Tämä voi tuntua haastavalta tehtävältä, mutta ainoastaan yrittämällä ja kokeilemalla voi oppia uutta. Ensimmäisen askeleen ottaminen voisi olla ryhmän tarkkailu ja sitä kautta pyrkiä löytämään urheilijoiden toiminnasta viitteitä siihen, minkälaisia oppijoita kukin on. Voi esimerkiksi kuulostella heidän puhettaan; toistuuko siellä jokin aistikanavaan viittaava sana? Tämä voisi olla vinkki siitä, että tämä urheilija olisi tämän aistin kautta oppiva yksilö.

Taitojen oppiminen eli motorinen oppiminen on liikunnanohjauksen ydin tavoitteita ja näitä taitoja opittaessa jokaisen oma keho on oppimisen välineenä ja tämä erityispiirre tulee huomioida niitä opettaessa. Oppimistyyllillä tarkoitetaan tapoja, miten oppija hankkii ja käsittelee tietoa. Aistit ovat merkittäviä oppimisen apuvälineitä ja monella onkin jokin pääaistikanava, jonka kautta oppimista tapahtuu. Liikuntataitoja opittaessa voidaan puhua visuaalisista, auditiivisista, kinesteettisistä, analyysoivista, yleis- sekä pohdiskelevista oppijoista.

Visuaalinen oppija oppii näkemällä, hänelle hyviä opetusmenetelmiä on mallisuoritukset ja kokonaisuudet. Auditiivisen oppijan vahvin aisti omaksua tietoa on kuuloaisti, joten hänelle keskustelut, ohjeet, vuoropuhelut ja jopa suorituksesta tulevat äänet/rytmit toimivat toimintaa ohjaavina tekijöinä. Kineettiselle oppijalle kokeileminen on paras oppimisen apuväline, sillä hänelle on tärkeää tuntee miltä jokin liike tai suoritus tuntuu. Näiden oppimistyylien rinnalla on puhuttu myös analyttisestä oppijasta, joka analysoi sekä omia suoritustaan että ohjaajan esimerkkejä. Pohdiskelevalle oppijalle tärkeää on ensin saada yleiskuva, ennen kuin siirrytään yksityiskohtiin. Pohdiskeleva oppija haluaa edetä askel askelelta loogisessa järjestyksessä.

Toinen tapa oppimistyylien jakamiselle on jakaa ne erilaisiin rooleihin. Rooleja ovat osallistuja, päättelijä, tarkkailija ja toteuttaja. Osallistujalle tärkeitä ovat kokemukset, hän haluaa kokeilla asioita, innostuu helposti mutta myös pitkästyy, jos ei pääse tekemään. Päättelijä oppii ajattelemalla suoritusta tai taitoa ja pyrkii löytämään sitä kautta ratkaisuja. Päättelijällä oppija yhdistelee tietojaan ja pyrkii näistä rakentamaan ratkaisun itselleen. Tarkkailija katselee ja kuuntelee toimintaa ja jättäytyy helposti sivuun. Hänelle on tärkeää kerätä tietoa, keskustella, perehtyä ja pohdiskella ennen suoritusta. Toteuttaja nimensä mukaisesti toteuttaa toimintaa annettujen ohjeiden pohjalta. Hän kokeilee erilaisia keinoja ja pyrkii löytämään ratkaisun niiden kautta.

Sitä, miten käytännössä lähestyy erilaisia oppijoita kannattaa vaihdella. Perinteisin opetus on kenties komentotyyli ja tehtäväopetus, joissa ohjaaja kertoo, miten toimitaan. Komentotyylinen opetus on eniten 'ylhäältä' johdettua, eli ohjaaja kertoo mitä tehdään ja milloin, sekä antaa yleisiä ohjeita. Tehtäväopetuksessa tekeminen on vapaampaa ja ohjeistus tekemisen lomassa henkilökohtaisempaa, vaikka ohjaaja kertoo ohjeet ja organisoii toimintaa.

Nämä eivät kuitenkaan ole ainoita keinoja. Erityisesti, jos ryhmä on tuttu ja aihetta on kenties käsitelty jo aiemmin, on suositeltavaa kokeilla erilaisia lähestymistapoja opetukseen kuten pariopetus, itsearviointi, ohjattu oivaltaminen sekä ongelman ratkaisu. Pariopetus käytännössä toteutuisi niin että ohjaaja antaa tehtävän, jonka parit opettavat toisilleen ja suorittavat. Itsearvioinnissa jokainen toimii yksilönä ja arvioi omaa suoriutumistaan, ja ohjaajan tehtävänä on arvioida, miten hyvin yksilö kykenee valitsemaan itselleen sopivan tehtävän ja arvioimaan suoritustaan.

Ohjatussa oivaltamisessa ja ongelman ratkaisussa toimitaan ryhmänä (jos iso ryhmä, sitä kannattaa kenties jakaa), ja yhdessä pyritään pääsemään oikeaan ratkaisuun tai löytämään useampi ratkaisu.

3.4. Tavoitteet

Jo lasten harjoittelu voi olla hyvin tavoitteellista, jolloin yhdellä harjoituskerralla on jokin tavoite kehittää jotain tiettyä ominaisuutta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että harjoittelu olisi samanlaista kuin aikuisilla, vaan leikit ja pelit ovat monipuolisia erilaisten taitojen ja ominaisuuksien kehittäjiä.

Lasten harjoittelun tavoitteita ei ole ainoastaan liikunnalliset taidot ja ominaisuudet eli fyysismotoriset taidot, vaan kehitettäviä taitoja ovat myös kognitiiviset, sosiaaliset ja emotionaaliset taidot. Kognitiivinen on tiedollista kehittymistä, sosiaalisia taitoja ovat ryhmässä toimiminen, toisten huomioiminen, sääntöjen noudattaminen ja muiden kannustaminen. Emotionaalisia taitoja puolestaan ovat sekä negatiivisten että positiivisten tunteiden käsittelytaito.

Näitä tavoitteita on kirjattu Lumitykki-tuntisuunnitelmiin. Kun tunnin tavoite on tiedossa toiminnan arvioiminen helpottuu. Tavoitteen tulee olla selkeä ja mitattava jollain tapaa, jotta toteutumisen arvioiminen onnistuu. Lisäksi ensimmäisellä kokoontumiskerralla ryhmän kesken tulee laatia ryhmän säännöt, jotka jokaisella kerralla ohjaavat toimintaa.



4. LAJIN VAATIMUKSET

Hiihto lapsen harrastuksena vaatii perheen tukea melko paljon. Jotta harrastus on mielekästä välineiden täytyy ensinnäkin olla oikean mittaiset ja suksien jäykkyyden sopiva. Toisekseen, jotta suksiset luistaisi ja/tai pitäisi, välineitä on huollettava ja se vaatii voiteluun perehtymistä. Myös valmentajalle on eduksi, jos osaa joitain asioita neuvoa välineiden hankinnan sekä voitelun suhteen.

Muutoinkin maastohiihto on monipuolinen ja myös vaativa laji, jossa nykypäivänä ei välttämättä ainoastaan hyvällä hapenottokyvyllä menesty. Tasapaino, vartalon hallinta, suksitaituruus, nopeus ja voima ovat kestävyuden ohella ominaisuuksia, joilla on merkitystä.

Teuvo Ylikoski linjaa teoksessa "Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet" lajikohtaisessa linjauksessa maastohiihdon valmennusta seuraavasti: 7-9-vuotiaille voi teettää jo joitain lajiominaisuuksia kehittäviä harjoitteita, mutta vielä selvästi leikinomaisesti. Harjoituksissa on hyvä olla myös muiden lajien harjoitteita. Harjoituksissa korostuu nopeus ja toiminta on hyvin monipuolista ja hauskaa. 10-11-vuotiaiden harjoittelussa keskitytään motoristen perustaitojen kehittämiseen, lajitekniikoihin, hermottavaan lihasharjoitteluun, nopeuden kehittämiseen sekä lihaskuntoharjoittelun tekniikoiden harjoittamiseen.

4.1. TEKNIKOIDEN YDINKOHDAT

Hiihdossa on kaksi etenemistyyliä; vapaa sekä perinteinen, joiden alla puolestaan on eri tekniikoita. Perinteisen tyylin tekniikoita ovat haarakäynti, vuorohiihto, yksipotkuinen tasatyöntö sekä tasatyöntö. Vapaan tyylin tekniikoita ovat ankkakävely, kuokka, wassberg, mogren sekä sauvoitta hiihto. Tyylien yhteisiä tekniikoita ovat laskuasento ja laskutekniikka. Eri tekniikoita hyödynnetään erilaisiin maaston kohtiin.

On muistettava, ettei ole kuitenkaan yhtä ainoaa mallinnettua tapaa edetä, vaan tekniseen suorittamiseen vaikuttaa kehon mittasuhteet, kunto- ja voimataso sekä vauhti. Joitain yleispäteviä ydinkohtia on jokaisessa tekniikassa sekä lisäksi jokaiseen tekniikkaan liittyviä perusasioita ovat hyökkäävä hiihtoasento, voimantuoton suunta eteenpäin, liike-energian hyödyntäminen, tasapohjaliuku sekä oman massan hyödyntäminen. Seuraavaksi jokaiseen yksittäiseen tekniikkaan liittyviä ydinkohtia. Muista, että www.lumilajitliikuttavat.fi -sivustolta löytyy videot jokaisesta tekniikasta.

HAARAKÄYNTI

- Käytetään jyrkissä ylämäissä
- Rytmii kuin kävelyssä
- Vastakkainen jalka ja käsi yhtä aikaa edessä
- Suksi ja sauva lumeen samanaikaisesti



HAARAKÄYNTI

Tavoitteena on selvät vuorottaiset askellukset ja vastakkainen käsityö.

VUOROHIIHTO

- Vastakkainen jalka ja käsi yhtä aikaa edessä
- Paino yhdellä suksella kerrallaan
- Käsien liike on laaja
- Lantio nousee eteenpäin käden heilahtaessa eteen
- Ponnistukseen lähdetään, kun kädet ääriasennoissa
- Ponnistus tapahtuu käsien ollessa reisien kohdalla
- Ponnistuksessa suksi lumeen kiinni ja suksi on pysähtyneessä tilassa
- Kovempi vauhti -> pidempi liuku, mitä jyrkempi ylämäki sitä lyhyempi potku ja liuku

Sauvoitta hiihto sekä yhden sauva hiihto ovat tehokkaita keinoja harjoitella jalkatyöskentelyä vuorohiihdossa.



VUOROHIIHTO

Suorituksessa ylävartalon kallistus eteen ja ponnistuksen jälkeinen vuorottainen yhden suksen liuku ovat olennaisia.

Tavoitteena yhtenäisen rytmien saavuttaminen.

YKSIPOTKUINEN TASATYÖNTÖ

- Ideana yhdistää ponnistus tasatyöntöön
- Kun kädet lähtee eteen alkaa ponnistus
- Kädet reisien kohdalla, jalka potkaisee pysähtyneeseen sukseen kuten vuorohiihdossa
- Yhtä aikaa ponnistuksen kanssa kädet ja lantio nousee eteen
- Yhden suksen liuku
- Työntö samankaltainen kuin pelkässä tasatyönnössä
- Työnnössä käytetään hyväksi kehon massaa



YKSIPOTKUINEN TASATYÖNTÖ

Sauvatyöntö alkaa kuten tasatyönnössä.

Käsien ohitettua jalat eteenpäin tullessa, vartalo nousee ylös ja paino siirtyy potkaisevalle sukselle.

Ydinkohta on käsien heilahtaminen eteen.

TASATYÖNTÖ

- Työntö alkaa käyttäen hyväksi kehon massaa
- Kyynärpäät voivat olla hiukan ulospäin
- Nyrkit ohittavat reidet niiden puolivälistä
- Reisien ohituksen jälkeen tapahtuu ojentajatyöntö ja sauvoista päästetään irti
- Kun kädet heilahtavat takaisin eteen, lantio nousee ylös
- Ylämäkeen työntötiheys nopeutuu eikä työntöä kannata viedä enää niin pitkälle, jottei vauhti hidastu

Ylävartalon voimankäyttöä kannattaa harjoitella siten, että liimaa kyynärpäät kylkiin eikä käytä työnnössä käsien liikettä/voimaa ollenkaan apuna. Tällöin hiihtäjä hahmottaa, miten paljon vartalon massaa hyödyntäen saa liikettä aikaiseksi kun nostaa painopisteen ylös ja sieltä siirtää voiman alas.



TASATYÖNTÖ

Paino päkiöillä, kädet hieman koukistettuina kyynärpäistä ulospäin.

Työnnön alussa katse nyrkkeihin ja sauvat suoraan alaspäin.

Kädet ohittavat vartalon polvien kohdalta molempiin suuntiin.

Polvet joustavat vain vähän työnnön aikana.

KUOKKA

- Niin sanottu perusluistelu, jota käytetään ylämäissä
- Toispuoleinen hiihtotyyli (epäsymmetrinen)
- Työntöpuolen (johtavan puolen) suksi ja sauvat iskeytyvät lumeen samanaikaisesti
- Menosuunta koko ajan eteenpäin
- Suksi vartalon alle, jalkatyö jatkuva
- Suksien liuku on samanmittainen
- Ei johtava suksi tule maahan työnnön loppuvaiheessa
- Mitä jyrkempi ylämäki, sitä suurempi suksikulma ja tällöin myös askelpituuden merkitys kasvaa

Kuokan alkeet ja rytmituksen löytämiseen kannattaa hyödyntää liu'utonta etenemistä ylämäkeen, jossa vain ikään kuin astutaan eteenpäin ja sauvat liikkuvat mukana.



PERUSLUISTELU

Katse seuraa työnnössä nyrkkejä.

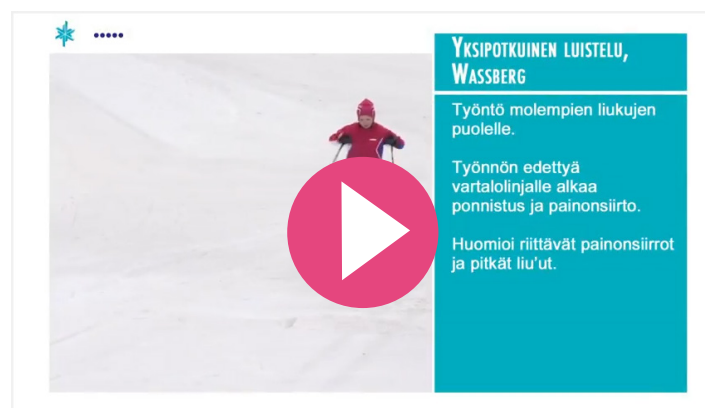
Ponnistus viedään loppuun ojentamalla jalka suoraksi.

Liukuponnistuksen puoleinen polvi ja nilkka pysyvät koukistuneena liu'un ajan.

WASSBERG

- Työntö tapahtuu molemmille puolille
- Käsien heilurin aikana siirrytään sukselle (koko paino yhdellä suksella!)
- Työntö tapahtuu vanhalle liu'ulle
- Samanaikaisesti työnnon kanssa tapahtuu potku
- Vapaana oleva suksi lumeen työnnon loppuvaiheessa
- Työntö tasatyönnon kaltainen

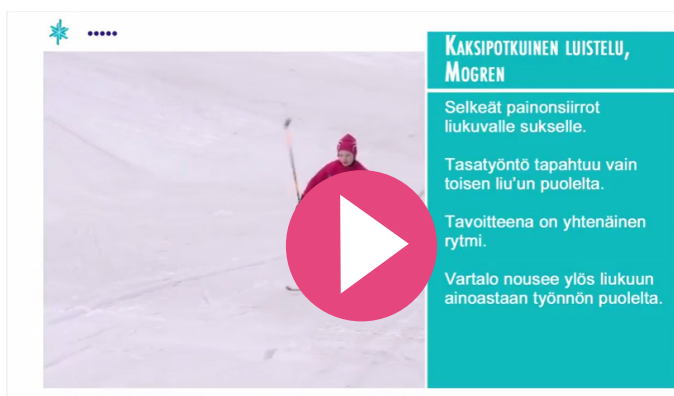
Wassbergia voi harjoitella tekemällä tasatyöntöä yhdelle sukselle, eli toinen suksi nostetaan ilmaan. Tällöin täytyy tasapainon pitämiseksi aktivoida pakarat ja keskivartalo, jotta asento pysyy ylhäällä ryhdikkäänä.



MOGREN

- Toispuoleinen tekniikka
- Käytetään vauhdikkaissa maastonkohdissa
- Työntö tapahtuu yhdellä suksella
- Toiselle sukselle ei kuitenkaan tule työntöä vaan silloin käydään työnnon lopussa ja paino siirtyy vapaalle sukselle
- Vartalo pysyy alhaalla koko työnnottomän suksen liu'un ajan
- Työnnon loputtua käsien heilurilla ylös liukuun
- Lantio nousee ylös käsien mukana
- Käsien liike katkeamaton
- Työntö tasatyönnon kaltainen
- Suksikulma todella kapea

Erityisesti mogrenia vapaan hiihtotavan tekniikoista on hyvä harjoitella ilman savuoja. Tällöin kannattaa korostaa käsien liikettä ja käyttää hyväksi niiden tuomaa liike-energiaa.



SAUVOITTA HIIHTO

- Sauvoitta hiihtoa käytetään kaikista kovavauhtisimmissa kohdissa, joissa sauvatyötä ei ehditä tekemään
- Rytmi muistuttaa kävelyä, sillä vastakkainen käsi ja jalka ovat yhtä aikaa edessä
- Käsillä rytmitetään sauvoitta hiihtoa ja ne tuottavat liike-energiaa
- Kun käsi heilahtaa eteen, paino siirretään vastakkaiselle sukselle
- Tehoa lisää madaltamalla asentoa
- Ponnistus samanaikaisesti, kun edessä ollut käsi menee taakse

LASKUTEKNIikka

- Laskuasento on munamainen: kädet tuettuina vartaloon
- Matalassa asennossa suksien hallinta helpompaa
- Jos maastossa kumpareita/mutkia joustaminen polvista tasapainottaa
- Mutkissa vartalolla nojaututaan sisäkaarteeseen
- Mutkissa voi myös askeltaa, jolloin tärkeää on jatkuva jalkatyö tasapainon pitämiseksi



4.2 VUOSIKELLO

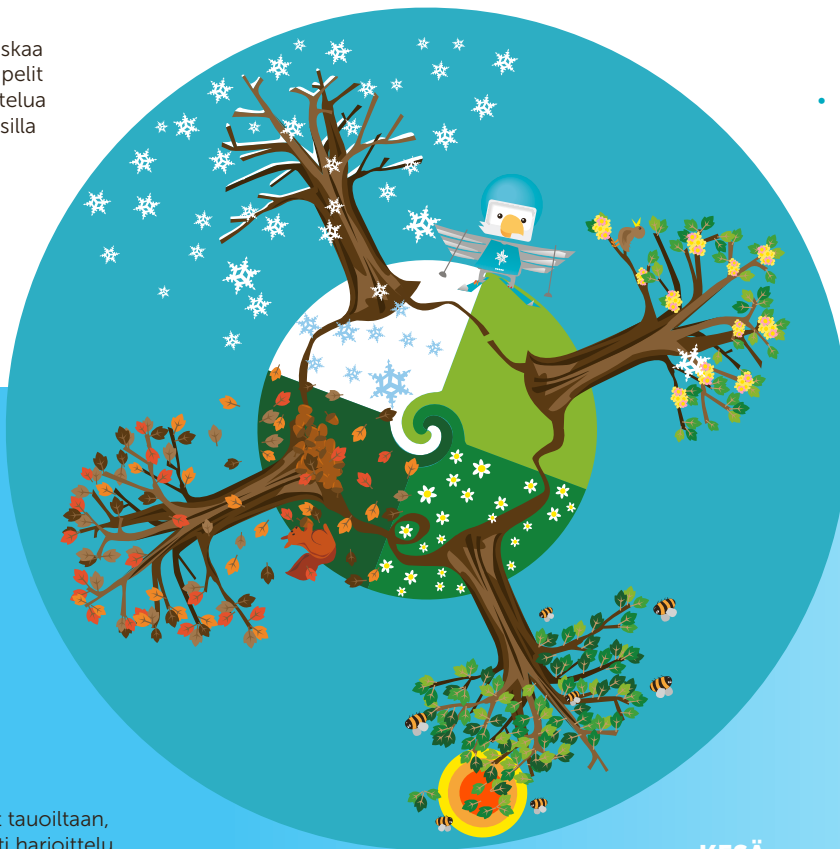
Vuosikello

TALVI

- Lapsilla ja nuorilla kisat ovat osa harjoittelua.
- Edelleen monipuolinen taitoharjoittelu ja ominaisuuksien kehittäminen jatkuu suksilla.
- Muistetaan pitää hauskaa suksilla, sillä erilaiset pelit tuovat mukavaa vaihtelua perinteisempään suksilla liikkumiseen.

KEVÄT

- Lasten kanssa suksilla kannattaa viihtyä mahdollisimman kauan, mutta huomioiden tietenkin sääolot.
- On tärkeää, että hiihto on mielekästä ja esimerkiksi sohjoinen kevätlatu ei palvele ketään.
- Lumien lähdettyä harjoitukset usein jatkuvat vielä jalkaisin ja silloin taas mielekkäät ja monipuoliset ehkä jopa hyvinkin poikkeavat harjoitukset ovat paikallaan.



SYKSY

- Hiihtokoulut palaavat tauoiltaan, jolloin automaattisesti harjoittelu lajinomaistuu.
- Lumien tultua suksilla on hyvä tehdä monipuolisesti erilaista lajiharjoittelua.

KESÄ

- Usein hiihtokoulut tauolla kesän ajan, joten liikkuminen muiden lajien parissa tuo tärkeää vaihtelua ja monipuolisuutta tekemiseen.



5. Tuiskun Lumitykin käyttöohje

TUNTISUUNNITELMAT

Ohjaajan oppaan mukana tulee 20 tuntisuunnitelmaa, joista kymmenen on tarkoitettu sulalle maalle ja loput kymmenen lumelle toteutettaviksi. Jokaiseen suunnitelmaan on kirjattu tunnin aihe, sen tavoitteet sekä välineet, joita tunnin aikana tullaan tarvitsemaan.

Tunnin sisältö on laadittu sopimaan tunnin aiheeseen sekä tavoitteisiin sopivaksi. Jokaiseen tehtävään on myös kirjattu tavoite/kehitettävä taito, mitä harjoite erityisesti kehittää ja mihin siinä tulisi erityisesti keskittyä. Tavoitteiden pääpaino on fyysisissä ominaisuuksissa, mutta erona aiempiin Tuiskun koulujen tuntisuunnitelmiin, Lumitykkiin on lisäksi upotettu psyykkisen valmennuksen ohjeita.

Jokaiselle tehtävälle on myös arvioitu kesto, mihin sisältyy tehtävän ohjeistus sekä alkuvalmistelut. Yhden tuntisuunnitelman läpikäyntiin on tarkoitus mennä 90min. Harjoitteita on kirjattu paljon, jottei tulisi tilannetta, että harjoitteet loppuvat kesken. Siispä on hyvä valmistella itseään tunnin pitämiseen niin, että läpikäy ajoissa tuntisuunnitelman ja valitsee harjoitteen, jonka jättää pois, mikäli aika ei riitä jokaisen harjoitteen tekemiseen. On myös erittäin tärkeää perehtyä tuntisuunnitelmaan etukäteen, jotta on tietoinen, miten kukin harjoite toteutetaan sekä on mielessä sijainti, jossa harjoite on hyvä toteuttaa. Jokainen tehtävä/harjoite on pyritty kuvaamaan selkeästi suunnitelmiin, niin että jokainen ohjaaja saa käsityksen, kuinka harjoite toimii.

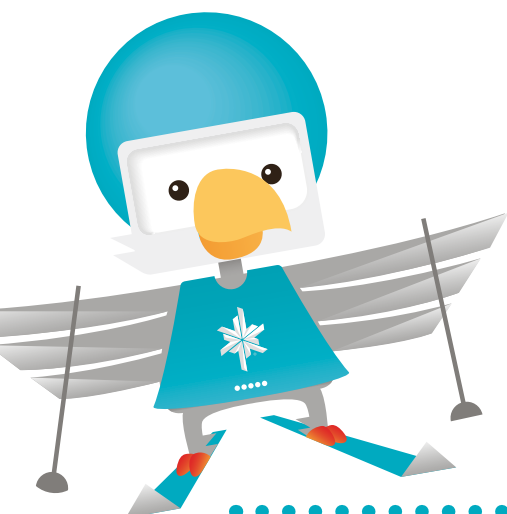


KOTITEHTÄVÄVIHKKO

Tuntisuunnitelmiin kuuluu lisäksi tehtävävihkoset jokaiselle urheilijalle. Tehtävävihkot jaetaan erikseen sulalle maalle ja lumelle. Urheilijoiden ei tarvitse ottaa vihkoja mukaan harjoituksiin, pois lukien viimeiset harjoituskerrat. Urheilijoiden on tarkoitus jokaisen harjoituskerran jälkeen pohtia fiiliksiä, mitä tunti jätti jälkeensä. Tämä tapahtuu kotitehtävävihon kakkossivulla, jossa on jokaiselle harjoituskerralle oma Tuiskun ilme -rivistö. Rivistöstä valitaan harjoituskerran tuottamaa olotilaa vastaava ilme. Ohjaaja voi myös kannustaa urheilijoita pohtimaan, miksi tai mikä tuotti kulloinkin minkäkin ilmeen. Kotitehtävävihon sivulla kolme puolestaan on varsinaiset kotitehtävät, joita tulee suorittaa kertojen 1, 3, 5, 7 ja 9 jälkeen. Jokaisen kotitehtävän ohjeistus käydään läpi kyseisillä kerroilla tunnin päätteeksi. Jokaisen ohjeistuksen jälkeen urheilijalla on tilaa täydentää sanallisesti kommentteja, miten tehtävän suorittaminen meni.

Kotitehtävävihkon viimeiselle sivulla on tyhjä sivu, mihin kerätään positiivisia asioita treenikavereilta viimeisellä harjoituskerralla. Kommentit voivat olla kehuja siitä, missä vihkosen omistaja on hyvä, mikä tekee hänestä kivan treenikaverin tai muunlaisia kehuja/tsemppiviestejä.

Antoisia hetkiä valmennuksen parissa!



LÄHTEET

Arajärvi, P. ja Lehtoviita, T. 2015. Mitä on valmennuksen psykologia? Teoksessa Hämäläinen K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. ja Riski, J. s.335-339. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Danskanen, K. 2015. Valmentajan polku - Valmentajana kehittyminen. Teoksessa Hämäläinen K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. ja Riski, J. s.43-46. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Eloranta, V. 2007. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. ja Huovinen T. (toim.). Näkökulmia liikutapedagogiikkaan. s.221. WSOY. Jyväskylä.

Forsman, H. ja Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen - Oleellisen oivaltaminen tärkeää. VS-Kustannus Oy. Lahti.

Heikinaro-Johansson, P. ja Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. ja Huovinen T. (toim.). Näkökulmia liikutapedagogiikkaan. s.105-107. WSOY. Jyväskylä.

Heikinaro-Johansson, P. ja Huovinen T. (toim.). 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY. Jyväskylä.

Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa - Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. s.76. Lueattavissa: <file:///C:/Users/HP/Downloads/Urheilija%20ja%20valmentaja%20urheilun%20maailmassa.pdf>

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Bookwell Oy. Juva.

Jaakkola, T. 2015. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Teoksessa Hämäläinen K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. ja Riski, J. s. 131-132. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikutapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. ja Huovinen T. (toim.). Näkökulmia liikutapedagogiikkaan. s.18-19. WSOY. Jyväskylä.

Lintunen, T., Forsblom, K. ja Pulkkinen, S. 2015. Lasten ja Nuorten valmentaminen. Teoksessa Hämäläinen K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. ja Riski, J. s. 157-158. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Nicholls, A. ja Jones, L. 2013. Psychology in sports coaching, Theory and practise. Routledge. New York.

Nikander, A. 2009. Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. ja Riski, J. Lasten ja Nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s.349-350. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Ojanen, S-V. 2014. Kehity Hiihtäjänä. Saarijärvi. s.44-61.

Pusa, H. ja Pusa, S. 2016. Urheilijan mieliharjoittelu. Bookwell Oy.



LIIKU JA SEIKKAILE

Tuiskun kanssa

#tuiskuseikkailee

