

VESIRALLI –OHJAAJAN ENNAKKOMATERIAALI

Tervetuloa Vesiralli-ohjaajakoulutukseen!

Vesiralli-ohjaajakoulutuksen tavoitteet ja sisältö

Koulutus antaa ohjaajalle perustiedot ja -taidot ohjaamiseen sekä valmiudet ohjata Vesirallia. Päivä sisältää sekä teoriaa että käytännön harjoituksia ohjaamisen keskeisistä sisältöalueista, ohjaajan rooli ja vastuu, lapsen kasvu ja kehitys, uintitekniikan perusasiat ja niiden opettaminen sekä vinkkejä vesipallosta, uimahypyistä ja taitouinnista.

Koulutus on tarkoitettu 7-10-vuotiaiden uimareiden vanhemmille, ohjaajille, valmentajille ja tekniikkakoulujen vetäjille.

Laajuus ja opetusmuodot

10 h lähiopetusta + etätyöskentelyä.

Oikeilla harjoituksilla, ilmapiirillä ja ohjaustavoilla voimme positiivisesti vaikuttaa nuoren uimarin liikunnalliseen kehitykseen sekä asenteeseen urheilua ja uintia kohtaan.

Tervetuloa mukaan kuuntelemaan, kehittämään ja viemään Vesirallia eteenpäin!

Tutustu oheiseen materiaaliin ja vastaa tehtäviin ennen kurssia

<http://www.uimaliitto.fi/seuroille/koulutus/ennakkotehtavat/vesiralli/>

JOHDANTO VESIRALLIN OHJAAJAKOULUTUKSEEN

Teoriaosan tavoitteena on antaa ohjaajalle ne perustiedot lapsen kehittymisestä, joiden pohjalta voi lähteä suunnittelemaan, toteuttamaan ja kehittämään omia

- > ajatuksia ja painotuksia siitä, mihin alle 10-vuotiaan opetuksessa tulisi keskittyä,
- > mitkä asiat vaikuttavat siihen, että lapsi oppii, millä eri tavoin hän oppii ja mitkä asiat estävät häntä oppimasta,
- > mitkä ovat tavallisimmat opetustavat ja -tyylit ja mitkä niistä ohjaajalle parhaiten soveltuvat sekä
- > mitkä ovat tärkeimmät tekijät onnistuneessa ohjaustilanteessa.

Vesiralli- tuntimallien tavoitteena on

- ☺ antaa ohjaajalle "eväät", joiden avulla voi vetää vesirallikursseja,
- ☺ tarjota monipuolinen kokonaisuus vesitaitavuuden kehittämiseksi,
- ☺ tarjota loogisesti etenevä lasta kehittävä ja kannustava uinnin "polku" sekä
- ☺ antaa virikkeitä.

Tekniikkaosion tavoitteena on

- ☺ antaa ohjaajalle vaihtoehtoisia tapoja tukea lasta oppimaan eri uintilajien perusteet,
- ☺ antaa ohjaajalle käsikirja, jonka pohjalta voi kehittää vesirallikurssien sisältöä ja rakennetta sekä
- ☺ antaa virikkeitä ja uusia näkökulmia jo pitempääkin jatkuneelle valmennustyölle.

Mielenkiinnolla ja ilolla Vesirallia edelleen kehittään sekä monia hauskoja hetkiä altaalle toivottaen!

Vesirallin kehittäjät 1996-2000

Kira Hurme ja Tero Pyrhönen

Vesirallin kehittäjät 2004-2007

Ursula Haapanen, Paula Harmokivi,
Kirsi Leinonen, Marja Räikkälä,
Heidi Wiik

VESIRALLI PÄHKINÄNKUORESSA

Vesiralli-kurssit on kehitelty uimaseurojen ja muiden uinnin ohjauksesta kiinnostuneiden ohjaajien käyttöön. Ohjaajille tarjotaan uusia ideoita ja virikkeitä monipuoliseen vesiliikuntaan. Lapsen liikunnallisten taitojen ja liikeratojen kartuttaminen nuorella iällä on yksi ohjaajan tärkeimmistä tehtävistä. Myös liikunnan kasvaminen osaksi lapsen elämää on tärkeä tavoite yhdessä sosiaalisten taitojen kasvamisen kanssa. Vesiralli on tehty tukemaan ja auttamaan lapsen kasvua uintiharrastukseen. Vesirallin ohjaajamateriaali antaa ohjaajalle ideoita, harjoitteita ja tietoja tämän kasvun tukemiseen.

MITÄ VESIRALLI ON?

Vesiralli on 7-10-vuotiaille lapsille tarkoitettu uinnin monipuolisuuskurssi. Kursseilla käydään hauskesti ja haastavasti läpi kaikkien uintiurheilumuotojen perusteita. Vesipallo, taitouinti, uimahypyt sekä uintitekniikat tulevat lapselle tutuksi kurssin aikana. Tavoitteena on haastaa lasta liikkumaan vedessä mahdollisimman monipuolisesti, lapsen omaan kehitykseen sopivalla tavalla. Vesirallissa annetaan rohkeille uimarinaluille mahdollisuus kokeilla jännittäviä asioita kuitenkin unohtamatta ujompia ja arempia lapsia. Vesiralli lähtee liikkeelle lapsen liikunnallisesta kehityksestä ja herkkyyksikaudesta. Taidon ja tekniikan harjoittelua painotetaan, mutta myös ketteryys ja monipuolisuus on vahvasti otettu huomioon. Tavoitteena on antaa lapselle uusia onnistumisen kokemuksia vedestä sekä eri uintimuodoista.

VESIRALLI-KURSSIEN JÄRJESTÄMINEN

Sinulla on mahdollisuus aloittaa Vesiralli omassa seurassasi. Seuraavaksi perustietoja kurssin järjestäjälle.

Kurssin kesto: Kurssien kesto on 10-15x 45 min.

Kurssin hinta osallistujalle: Yleensä 10-15 kerran vesirallikurssi maksaa 40-80 euroa, jolla järjestävä seura kattaa toimintansa kulut.

Kurssimateriaali osallistujalle: Lapsille tarkoitettuun Vesiralli-materiaaliin kuuluu todistus (printattavissa verkkosivuilta) ja 4 erilaista pinssiä. Pinssit suoritetaan seuraavassa järjestyksessä: sammakko, kala, norppa ja delfiini. Materiaaleja voi tilata SLU:n myyntipalvelusta (09) 3481 2266 (Hinnat: pinssit 2,50 €/kpl).

KENELLE VESIRALLI ON TARKOITETTU?

Vesiralliin ovat tervetulleita kaikki, jotka osaavat uida syvässä altaassa 25 metriä. Yksi monipuolisten harjoitteiden tavoite on kehittää lapsen vesitaitavuutta, uintivarmuutta ja selviytymistä erilaisista tilanteista vedessä. Vesirallissa lapsen monipuolinen liikkuminen ja liikuttaminen takaavat erinomaiset lähtökohdat tulevaisuuden harrastamista ja tavoitteellista harjoittelua ajatellen.

Vesiralli 1, 2, 3 ja 4

Kursseja järjestetään seuran toimintalinjan mukaan. Vesiralli 1 ja 2 -kurssilla harjoitellaan uintimuotojen kannalta tärkeitä ja olennaisia asioita, kuten hengitystä, kehon hallintaa sekä erilaisia temppuja ja taitoja. Vesiralli 3 ja 4 -kurssilla harjoitellaan kokonaisvaltaisia suorituksia kuitenkin unohtamatta monipuolisuutta ja hauskuutta.

Vesiralleja järjestävät Suomen Uimaliiton kouluttamat ohjaajat.

1. KOKONAISSVALTAINEN KEHITYMINEN

Kokonaisvaltaisella kehitymisellä tarkoitetaan lapsen fyysistä kasvua ja kehitystä sekä motoristen, kognitiivisten ja sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä. Lapsen kulloinenkin kehitystaso vaikuttaa siihen, minkälaisia valmiuksia lapsella on uusien taitojen ja asioiden oppimiseen. Kehitystaso tulee ottaa huomioon toiminnan suunnittelussa. Se vaikuttaa onnistuneen ryhmäkoon, mielekkäiden sisältöjen sekä oppimista edesauttavan toimintaympäristön valintaan.

Motorinen kehitys tarkoittaa lihaksilla aikaansaatuja tietoista toimintaa, johon sisältyy havaitseminen, suunnittelu ja motivaatio. (Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus, 94.)

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa tiedollista kehitystä. Siihen kuuluvat havaitseminen ja ajattelu sekä kielen ja muistin toiminnot. (Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus, 156.)

Sosioemotionaalaisella kehitymisellä tarkoitetaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja, kuten tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, ilmaiseminen ja hallinta sekä toisten kuunteleminen ja auttaminen. (Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus, 172.)

Jokaisella lapsella on oma kehityskaarensa: he kehittyvät eri aikaan ja eri lailla. Lasten kehityksessä on havaittu myös yhteneväisyyksiä. Lasten kehityksestä on havaittu ne tietyt ikäkaudet, jolloin yleisesti ottaen kaikkien lasten tietty sama ominaisuus kehittyi huimasti.

1.1 Kehonhallinta vedessä

Vedessä lapselle avautuu uusi ja erilainen ympäristö. Vesi luo mahdollisuuksia tehdä omalla keholla asioita, joita kuivalla maalla ei pysty vielä tekemään ja kokemaan. Vesi elementtinä tarjoaa lapselle uusia aistikokemuksia monen eri aistikanavan kautta. Nämä aistikokemukset ohjaavat lasta oman kehon hallinnassa ja kertovat hänelle uusia asioita omasta kehostaan ja sen mahdollisuuksista. Jotta me pystyisimme ohjaamaan lasta mahdollisimman monipuolisesti ja luomaan oppimisympäristön, jossa lapsi voi kokea uusia kokemuksia, jännittäviä asioita ja onnistumisen elämyksiä, meillä täytyy olla tietoa siitä, miten voimme opettaa lasta oman kehon tuntemiseen ja hallitsemiseen vedessä. Mitkä ovat ne olennaiset asiat, joihin meidän tulee kiinnittää huomio, jotta vedestä tulisi lapselle kiva kaveri, elämyksien tuoja eikä pelottava peikko.

Lapsen monipuolisen kehityksen kannalta on olennaista, että hän oppii tuntemaan oman kehonsa eri liikkeet ja muodot. Tämä luo lapselle monipuolisen liikemuistin, josta on helppo lähteä kokeilemaan uusia liikkeitä sekä harrastamaan uutta lajia.

⇒ oman kehon tiedostaminen (kehon osat) ja hallinta

Puhuttaessa vesiliikuntamuodoista ja vedestä omana "maailmanaan" (esimerkiksi tasapaino ei ole sama vedessä kuin maalla) on tärkeää, että lapsen "liikemuistipankkiin" kerääntyä kokemuksia myös omasta kehosta vedessä.

⇒ oman kehon aistiminen vedessä ja veden vaikutus kehoon (kellunnat, rentous jne.)

Yksi suurimmista peloista ja oppimisen esteistä vedessä on hengityksen hankaluus. Pelko hukkumisesta vaikeuttaa huomattavasti lapsen keskittymistä. Tämän takia tulee alusta lähtien kiinnittää erityisesti huomiota hengitykseen. Muista: on eri asia laittaa kasvot veteen, kuin tehdä kuperkeikka ilman, että nenään menee vettä.

⇒ hengitys vedessä tutuksi lapselle alusta lähtien eri tapoja ja tyylejä käyttäen

Tehtävä:

Missä järjestyksessä seuraavat 3 asiaa mielestäsi ohjaajan tulisi opettaa/ varmistaa, että lapsi osaa? Perustele.

OMAN KEHON TIEDOSTAMINEN MAALLA
OMAN KEHON AISTIMINEN VEDESSÄ
HENGITYS VEDESSÄ

1.2 Peruskäsitteet tutuiksi (lapsen ajattelu)

Lapsella on suuri halu kokea uusia jännittäviä asioita, ylittää omia rajojaan ja suunnaton halu oppia. Peruskäsitteiden hallitseminen helpottaa uusien liikkeiden opettamista, jo opittujen hallitsemista ja kommunikaatiota ohjaajan ja ohjattavan välillä.

Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan kävelyä, juoksemista, hyppäämistä, heittämistä, kiinniottamista, potkaisemista ja lyöntiä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17, 14.)

Liiketekijöillä tarkoitetaan sellaisia yleisesti käytössä olevia tekijöitä, jotka ovat yhteisiä kaikille motorisille taidoille. Liiketekijöitä ovat tila, aika, voima suunta ja taso:

tila / oma tila, jaettu tila
aika / nopeasti, hitaasti

voima / kevyt, voimakas
suunta / eteen, taakse, sivulle
taso / alhaalla, keskellä, ylhäällä

Uinnissa lajikäsitteisiin tulee kiinnittää huomiota, sillä ainoastaan altaalla lapsi tulee tutustumaan näihin käsitteisiin. Ne ovat olennaisia ja helpottavat ohjaamista.

Uinnin lajikäsitteet ovat seuraavat

kellunta / selällään, vatsallaan
liuku / selällään, vatsallaan, kyljellään
potkut / pu, ru, vu, su
käsivedot /vu, su, ru, pu
pyörintä / eteenpäin ja taaksepäin kuperkeikka, pystyssä, kyljellä
hyppy / jalat/pää edellä, kerien, taittaen jne.

1.3 Liikuntataidot

Perusliikkeet

Perusliikkeet ovat kaikkien varsinaisten liikuntasuoritusten perusta. Perusliikkeet tulevat vastaan jokapäiväisessä elämässä. Perusliikkeet voidaan oppia ilman erillisiä harjoitteita leikin kautta, mutta niiden oppimista autetaan antamalla tarpeeksi virikkeitä ja malleja. Perusliikkeet kattavat koko ”liikepankin”, joten niitä tekemällä ja teettämällä lapsi kehittyy varmasti monipuoliseksi liikuntataitojen ja vesitaitojen omistajaksi.

Lajitaidot

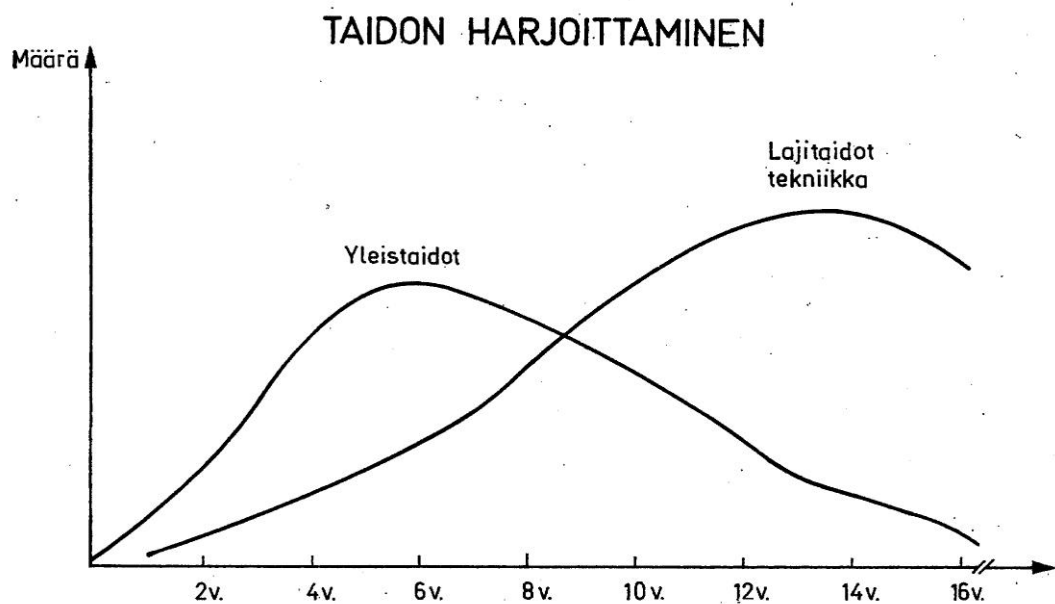
Lajitaidot ovat perusliikkeiden sovelluksia. Perusliikkeiden tulee olla automaation tasolla, mikä takaa riittävän pohjan lajitaitojen hankkimiselle. Lajitaitoja on vaikea oppia itsestään; ne edellyttävät usein ohjattua liikuntaa.

Perusliike

Juoksu
Hyppy
Uinti

Lajitaito

Pikajuoksu
Korkeushyppy
Selkäuinti



1.4 Herkkyyskaudet

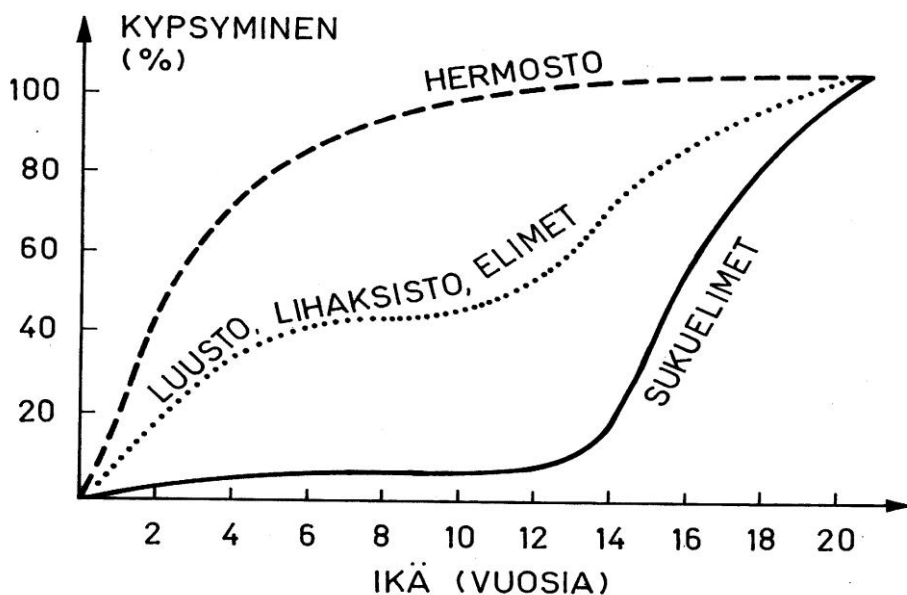
Herkkyyskausien aikana tiettyjen taitojen oppiminen on helpointa.

Herkkyyskaudet tulevat esille lapsen haluna ja kiinnostuksena tietyssä iässä tehdä tiettyjä asioita oppiakseen, kehittyäkseen ja tyydyttääkseen halunsa oppia juuri kyseinen asia (esim. uinti, pyörällä ajo jne.). Lapsen oppiminen voi tapahtua ilman suurempia ponnisteluja. Lapsi elää lapsen roolissa, esteettömästi ja ottamatta useinkaan asiasta sen suurempaa murhetta. Lapsi muuntelee oppimaansa asiaa eri tilanteisiin ja saa harjoittelusta palkinnoksi onnistumisen elämyksiä. Ympäristön ja aikuisten tarjoamalla virikkeillä sekä kokeilumahdollisuuksilla on tässä hyvin tärkeä merkitys. Panostaminen näihin herkkyyskausiin tuo tulosta lapsen fyysisiin ja henkisiin ominaisuuksiin, voimavaroihin.

Oppimiskokemusten myötä lapsi rakentaa ennakoivaa perustaa tuleville, vaativampien toimintojen kehittymiselle. Oppimaan oppii, kun oppiminen on tuntunut mieltä ja se on antanut riittävästi onnistumisen elämyksiä. Näin on saatu syntymään myönteinen asenne ja motivaatio oppimiseen.

Tietyn herkkyyskauden menettäminen ei tarkoita, että lapsi ei voisi oppia taitoa myöhemminkin, mutta se vaatii enemmän työtä, omaa innostusta ja kiinnostusta asiaa kohtaan. Lisäksi ympäristön odotukset esimerkiksi uimataidon kehittymiselle ovat erilaisia kuin lapsena, jolloin oppiminen tapahtuu usein muun toiminnan ja leikin ohessa.

Ihmisen elimistön eri osien kypsyminen iän lisääntyessä



Alle 10-vuotiaalla lapsella herkkyyskaudet sijoittuvat vahvasti taitotekijöiden puolelle. Tämä johtuu siitä, että lapsen hermosto kasvaa ja kehittyy tällöin huomattavasti. Tänä aikana uusien hermostollisten virikkeiden antaminen keholle luo uusia kanavia ja antaa uusia liikeratoja ja mahdollisuuksia, joita myöhemmin on helpompi hyödyntää. Tärkeimmät kehitettävät kuntotekijät ovat liikkuvuus ja nopeus alle 10-vuotiailla.

Perusliikkeiden, taitotekijöiden ja kuntotekijöiden kehittyminen lapsilla

Perusliikkeiden, taitotekijöiden ja kuntotekijöiden kehittyminen lapsilla

Ominaisuus	Ikä	0-5	6-9	10-12	13-15	16-18	
Perusliikkeet							
- juokseminen	-----	██████████					
- hyppääminen	-----	██████████					
- kiipeäminen	-----	██████████					
- heittäminen	-----	██████████					
- kiinniottaminen	-----	██████████					
- potkaiseminen	-----	██████████					
Taitotekijät							
- tasapaino	-----	██████████					
- rytmikyky	-----		██████████				
- reaktiokyky	-----		██████████				
- koordinaatio	-----		██████████	██████████			
- ketteryys	-----		██████████	██████████			
Kuntotekijät							
- nopeus	-----			██████████	██████████		
- voima	-----				██████████	██████████	
- kestävyys	-----				██████████	██████████	
- liikkuvuus	-----	██████████	██████████	██████████			

----- Valmistelevia harjoituksia

———— Harjoittelu

██████ Painopiste

1.5 Taitotekijöiden jako 7 luokkaan

TEHTÄVÄ: Mieti jokaiseen taitotekijään vähintään yksi harjoite, jolla kehittäisit kyseistä taitotekijää vesirallissasi.

1. TASAPAINO

- sensomotorinen kyky (aistit !)
- staattinen ja dynaaminen tasapaino (vaaka, vaaka luistellen)
- korostettava koko lapsuusiän ajan, fyysinen kasvu edellyttää jatkuvaa tasapainon säätelyn uudelleen organisointia

Ehdotus harjoitteeksi:

2. RYTMİ

- säätelee lihastoiminnan oikea-aikaisuutta, kestoja ja nopeuden muutosta. Eli voiman säätelyä ajan suhteen.
- tytöillä kehittyä aikaisemmin, mutta pojilla keskimääräisesti paremmaksi

Ehdotus harjoitteeksi:

3 SUUNTAUTUMISKYKY

- kyky ohjata ja muuttaa oman kehon sijaintia ja liikkeitä ajan, asennon ja tilan suhteen
- kykyä säädellä pääsääntöisesti näköaistin avulla

Ehdotus harjoitteeksi:

4. EROTTELUKYKY

- kyky tuntea kehon liikkeitä, asennot ja lihaksen voimankäytön vaihtelut eli jännitys/rentous
- eri tilassa, voimassa ja ajassa

Ehdotus harjoitteeksi:

5 REAKTIOKYKY

- kyky reagoida johonkin ärsykkeeseen (tunto, näkö, kuulo)

Ehdotus harjoitteeksi:

6. YHDISTELYKYKY

- liikkeiden tai niiden osien joustava yhteensovittaminen

Ehdotus harjoitteeksi:

7. MUUNTELU- JA SOPEUTUMISKYKY

- kyky sopeutua uusiin olosuhteisiin tai tilanteisiin

Ehdotus harjoitteeksi:

1.6 Miten liikuntataidot kehittyvät – motorinen oppiminen

Kaikista motorisista taidoista opitaan ensimmäisenä alkeismalli. Alkeismallin vaiheessa lapsi hahmottaa liikeradan, mutta suoritus on usein hidas ja siinä on mukana koko keho ja kaikki lihakset. Tunnusomaista on hallitsemattomat liikeradat. Alkeismallivaiheessa lapsi kiinnittää kaiken huomionsa itse suoritukseen ja siksi ”hän ei näe eikä kuule muita”.

Toistojen myötä uusi taito alkaa vähitellen muuttua sujuvammaksi. Lapsi oppii käyttämään suorituksen kannalta tarpeellisia lihaksia ja rentouttamaan ne lihakset, joita ei tarvita. Suorituksessa saavutetaan kehittyneen mallin vaihe. Tässä vaiheessa lapsi voi jo kiinnittää huomiota ympäristöön ja mukauttaa toimintansa vaihtelevissa harjoitteissa. Siksi yhteiset pelit ja leikit onnistuvat.

Satojen ja tuhansien toistojen kautta saavutetaan optimaalinen suoritustekniikka □ ihannemallin vaihe. Tässä vaiheessa suoritus on automatisoitunut, eli suorittaminen ei vaadi lapsen jatkuvaa itsensä tarkkailua. Automatisoituneessa vaiheessa lapsi osaa myös säädellä voimaa ja esimerkiksi hengityksensä ajoitusta.

Muista: Motoriset taidot kehittyvät erilaisten suoritustapojen kokeilujen kautta, yrityksen ja erehdyksen sekä oivallusten myötä. Erilaiset kokeilut synnyttävät uusia hermoverkkoja, ja toistot vahvistavat tiedonkulun nopeutta suorituksen aikaansaavissa hermoverkkoissa. Lapsi jaksaa toistaa uutta taitoa, jos ympäristö, välineet ja liikuntatehtävät välillä vaihtuvat. Esimerkiksi erilaiset liikuntaradat ja -tehtävät ovat tähän hyviä.

Tehtävä:

Mieti jokin asia/ juttu, jota olet itse tällä hetkellä harjoittelemassa tai olet juuri oppinut. Miten pystyt jaottelemaan taitojen ja liikkeiden oppimisen 3 vaihetta kyseiseen oppimistapahtumaan? Esim. pyörällä ajon harjoittelu, uuden ruokareseptin opettelu jne.

Mitkä olivat ne tärkeimmät tekijät, jotka auttoivat sinua kyseisen oppimisen harjoittelussa? Eli mikä sinua motivoi, mistä sinä sait kannustusta ja palautetta?

2. OHJAAMINEN JA OPPIMINEN

2.1 Ohjaajana oleminen

2.1.1 Ohjaajan rooli

Aikuisena olet lasten silmissä kaiken aikaa matkimisen kohteena. Lapset seuraavat puhettasi, käytöstäsi, tekojasi ja olemustasi hyvin tarkasti ja alkavat jäljitellä sinua. Esimerkin voima on arvaamattoman suuri. Minkälaisen kuvan haluamme itsestämme meitä seuraaville lapsille ja nuorille antaa?

*

*

*

Ohjaajalle tärkeitä ominaisuuksia ja toimintatapoja ovat mm. aitous, kannustavuus, luotettavuus, turvallisuus, luovuus sekä välittäminen. Lasten ja nuoren urheilussa voittajia ovat ne ohjaajat ja lapset, jotka ovat positiivisia, itseensä luottavia ja oman arvonsa tuntevia.

Lasten määritelmä hyvästä ohjaajasta:

pitää hyvän järjestyksen
osaa auttaa asioiden oppimisessa
saa harjoituksen tuntumaan hyvältä
on kärsivällinen

2.1.2 Ilmapiirin luominen

Oppimista ja kehittymistä tapahtuu parhaiten silloin, kun ilmapiiri on viihtyisä ja kannustava.

Kirjoita neljä (4) asiaa, jotka *mielestäsi* kuuluvat viihtyisään ja kannustavaan ilmapiiriin ohjauksessa?

1.

2.

3.

4.

Tasavertainen ja leikinomainen toiminta luovat pohjan oppimista edistävälle ilmapiirille. Lapselle urheilun tärkeimmät tavoitteet ovat runsas ja monipuolinen liikunta, ilo sekä onnistumisen kokemukset.

Jokaiselle arvostusta

Lasten urheiluharrastus ei ole aikuisten urheilua pienoiskoossa. Lasten urheilu on liikunnallista kehittymistä ja kasvamista myönteisessä ympäristössä, jossa jokainen yksilö huomioidaan ja jossa jokaista arvostetaan hänen omista suorituksistaan ilman vertailua muihin.

Jokaiselle huomiota

Jokainen meistä on erilainen. Vaikka ohjaammekin usein suurempia ryhmiä, löytyy jokaisesta ohjattavasta jotakin kiittämisen ja kannustamisen arvoista. Jokainen lapsi on oikeutettu saamaan huomiota osakseen. Keinoja on monenlaisia: katse, kosketus, ilme tai ele, sanallinen kannustus, säännöistä huolehtiminen tai keskustelu.

Vahvista itseluottamusta - anna palautetta

Osoita ohjaajana olevasi kiinnostunut jokaisesta mukana olijasta! Palaute on tärkeä osa oppimista. Antamalla palautetta vahvistat toivottua käyttäytymistä ja tekemistä. Samalla lapsen itseluottamus kasvaa ja hän on rohkeampi kohtaamaan uusia haasteita. Hoida ikävämät asiat kahden kesken keskustelemalla, mutta jaa tunnustusta kaikkien kuullen!

2.1.3 Ohjaajan jaksaminen

Omassa työssä ja harrastuksessa jaksamisen kannalta ohjaajan kannattaa ilmoittaa jokin selkeä ajankohta, milloin hänelle voi soittaa. Jos ohjaaja on vanhempien ja seuran tavoitettavissa 24 tuntia vuorokaudessa, hän saattaa uupua. Jokainen ohjaaja tarvitsee omaa aikaa.

Mistä saan tukea jaksamiseen, osaamiseen, ohjaamiseen ?

- *
- *
- *

2.1.4 Lasten vanhemmat

Mitä vanhemmat odottavat ohjaajalta?

- *
- *
- *

Mitä ohjaajana odotan vanhemmilta?

- *
- *
- *

Ohjaajan on hyvä opetella tuntemaan lasten vanhemmat. Vanhempien rooliin kuuluu välittäminen, vastuullisuus ja velvollisuuksista huolehtiminen. Vanhempien tehtävänä on kannustaa ja olla tarvittaessa saatavilla. Kannustaminen tarkoittaa laatusanojen eli adjektiivien käyttöä. Vanhempien tärkein rooli lasten harrastuksessa on pysyä taustalla ja olla aidosti välittäviä ja kiinnostuneita lapsen tekemisestä.

2.2 Onnistunut ohjaus □ Miten lapsia ohjataan?

Mitä *mielestäsi* tarkoittaa lasten ehdoilla harjoittelu ja uiminen?

*

*

*

Ohjeita harjoituksen ohjaustilanteeseen

1. Aloita harjoitus kokoamalla lapset lähellesi
2. Kerro lyhyesti ja täsmällisesti mitä ja miten
3. Puhu selkeästi ja kuuluvasti, varmista, että lapset ymmärtävät ohjeesi
4. Tiedä, mitä haluat, anna ohjeita, joilla lapset onnistuvat tehtävissään
5. Vähän puhetta, paljon tekemistä
6. Kiitä, kannusta, ohjaa ja opasta
7. Kokoa lapset yhteen harjoituksen päättyessä, onnistumiset muistissa hyvällä mielellä kotimatalle

Ohjaamisen perusteeksi

Vedessä oleminen ja harjoittelu on toimintaa lasten omilla ehdoilla. Taitojen kehittyminen on siitä kiinni, miten innokkaasti he oppivat hyödyntämään vedessä oloaan ja sen luomia mahdollisuuksia kokeilla uusia asioita. Jotta toiminta pysyisi käynnissä, on ensisijaisen tärkeää, että siitä saadut elämykset ovat positiivisia. Näin vesi ottaa lapset mukaansa kokeilemaan aina uusia ja haasteellisempia tehtäviä ja ideoita. Näin syntyy oppimisprosessi, joka edistää samalla sekä sosiaalista, että motorista kehitystä.

Ohjaajana voimme vaikuttaa toimintaan ja lasten käyttäytymiseen epäsuorasti, mutta tehokkaasti. Järjestelemällä ja muokkaamalla tilanteita ja paikkoja meillä on mahdollisuus muokata ja tuoda esille uusia liikemalleja, reaktioita, haasteita, ongelmia ja niiden ratkaisumalleja. Virikkeellinen ympäristö ja onnistumisen elämykset huolehtivat motivoinnista.

Suunniteltaessa toimintaa lähtökohtana ovat seuraavanlaiset kysymykset:

mitä haluan kehittää?

mitkä asiat ovat siinä olennaisia?

miten niitä kehitän?

millä harjoitteilla se onnistuu?

miten teen siitä haasteellista?

miten pystyn tilanteeseen vaikuttamalla kehittämään sitä

edelleen?

Ohjaamistaidon askelmat

Ohjaustaito koostuu monista eri tekijöistä.

Uinnin opetuksessa painottuu erityisesti tekeminen, sillä lapsille tulee kylmä altaassa.

1. Ohjaustilanteen hallinta

Kaiken ohjaustoiminnan lähtökohtana on oppimista edistävän positiivisen ilmapiirin luominen. Se onnistuu kun ohjaaja tuntee ryhmän kiinnostuksen kohteet ja tarpeet, sekä pitää yllä me-henkeä. Perusedellytys on kiinnostus omaan tehtävään.

2. Ryhmän hallinta

Ohjaustilanteessa on useimmiten kyse ryhmän hallinnasta. Siksi on hyvä olla selvillä erilaisista tavoista liikuttaa ryhmää, luoda toimintaa kaikille, saada kaikki kuuntelemaan. Tärkeimpiä asioita on kuitenkin saada ryhmä toimimaan yhdessä ottaen toiset huomioon. Sen vuoksi ohjaajan tulee olla oikeudenmukainen, arvostaa jokaista, kuunnella ja seurata, tottua toimimaan kaikkien kanssa ja sietää erilaisuutta.

3. Oppiaineksen hallinta

Tutustu omaan lajiisi, mutta älä rajoitu vain siihen. On paljon liikuntamuotoja ja lajeja, joilla saatat saada mukavia ohjaushetkiä ja yllättäviä tuloksia. Tärkeintä on löytää olennaiset ydinkohdat, keskittyä niihin ja niiden monipuoliseen kehittämiseen.

4. Ohjaustavan hallinta

Ensin ratkaistaan, mitä ohjataan, sitten, miten ohjataan. Ohjaustapoja ja menetelmiä on monia. Niitä vaihtelemalla saat ohjauksestasi mielenkiintoisemman ja monipuolisemman. Ohjaustapoja vaihtelemalla huomaat myös lasten erilaiset oppimistyyliä ja -tavat.

5. Opetuskokonaisuuksien hallinta

Ollaan selvillä tulevista tavoitteista, valmiuksista ja ryhmän motiiveista. Ollaan suunnitelmallisia, mutta osataan joustaa tarpeen tullen. Hallitaan edelliset neljä kohtaa.

2.3 Oppiminen

Miten lapsi oppii

- ⇒ lapsi oppii **mukautumalla**: lähinnä varhaisvuosina, mutta myös mukautumalla esim. uusiin olosuhteisiin (oppimisympäristö!)
- ⇒ lapsi oppii **havainnoiden**: käyttämällä kaikkia aistejaan, luomalla mielikuvan, joka tallentuu aivoihin. Ei pelkästään ulkoista matkimista vaan muistin ja mielikuvan avulla tapahtuvaa oppimista.
- ⇒ lapsi oppii **jäljitellen, matkien**: kokonaisvaltainen elämystapahtuma (opitaan myös epäolennaisia asioita)
- ⇒ lapsi oppii **yrittäen ja kokeillen**: monimuotoiset leikit, harjoitteluympäristöt ja erilaiset välineet edesauttavat oppimista.
- ⇒ lapsi oppii **itse tilanteissa**. Jos lapselle ei ole selvää mallia itsestään, niin hän kehittää sellaisen tukeutuen vanhoihin taitoihin. Kukaan toinen ei voi yhtä hyvin ohjata lapsia etsimään kehitykselle sopivia virikkeitä kuin lapsi itse, edellyttäen että hän saa toimia virikkeellisessä ympäristössä.
- ⇒ lapsi oppii **kisaillessaan ja kamppaillessaan**. Lapselle ei ole tärkeintä voitto vaan jännitys, itsensä hallinta ja kilpailusta selviäminen. Kisailussa painopisteen tulee olla tarkkuudessa ja taitavuudessa. Voimaa ja suoritusnopeutta sisältäviä kisoja tulee välttää, koska ne useimmiten häiritsevät taidon oppimista.
- ⇒ lapsi oppii **oivaltaen**. Oppimisen suurin nautinto syntyy, kun on itse keksinyt vastauksen/ratkaisun. Oivallus innostaa ja suuntaa oppimista. Oppiminen on sitä merkittävämpää, mitä paremmin lapsi oivaltaa syy-yhteydet, kokonaisuudet ja asioiden mittasuhteet.

3.2.1 Jännitys ja pelko

Jännityksen tunne on oppimisen voimakkain käyttövoima. Leikkiessään ja harjoitellessaan lapset ovat aistimusten metsästäjiä. He haluavat liikkua osaamisen ja uskalluksen rajamailla. Tämä houkuttelee yrittämään yhä uudelleen ja uudelleen sekä johtaa automaattisesti taitojen karttumiseen. Kun lapset hallitsevat kehonsa suhteessa veteen yhä paremmin ja paremmin, se tuo heille onnistumisen iloa. Sen voidaan sanoa olevan oppimisen perusta.

- jännitys on kaikkien leikkien vaikutin ja voimavara
- jännityksellä on monet kasvot. Se voi ilmetä
 - * uteliaisuutena
 - * kilpailutilanteissa
 - * riskien ottamisessa

Jännitys on siis yksi oppimisteorian peruselementeistä. Jos se kasvaa liian suureksi, koemme sen pelkona. Pelko on oppimisen suurin este. Jos lapsi saa itse valita tekemisen tason, säilyy ihanteellinen jännityksen taso. Jos oppimistilanne on aikuisten voimakkaasti ja yksipuolisesti organisoima, osa oppilaista voi kokea innottomuutta, osa lamaannuttavaa pelkoa ja vain yksi osa toiminnallista jännitystä. On tärkeää opetella havaitsemaan ja tunnistamaan mahdolliset oppimista rajoittavat tekijät. Ohjaajan tehtävä on poistaa esteet, jotka estävät kehoa tekemästä asioita, joihin sillä muuten olisi valmius.

Pelko on suurin oppimisen este.
Väsymys keskittymiskyky heikkenee ja virheet kasvavat.
Heikko itsetunto omien suoritusten negatiivinen arvostelu.
Stressi suorituspainee, näyttämisen tarve, liika jännitys.
Kritiikki muiden arvostelu.
Ohjeiden ymmärtäminen monimutkaiset termit.
Opetustapa tilanteeseen sopimaton.
Olosuhteet kylmä vesi, näkyvyys, meteli.

Monet näistä esteistä katoavat, jos lapsi saa itse valita oppimistilanteen ja ohjata omia toimiaan.

Oppiminen ei saisi jäädä vain vastaanoton tai toiston tasolle, vaan sen tulisi olla myös tuottavaa ja luovaa. Tavoitteena on eläytyminen, keksiminen ja tekemällä oppiminen.

3.1 Oppimisympäristö

- ◇ Ohjaaminen on oppimaan saattamista eli oppimisympäristön järjestämistä
- ◇ Liikuntaympäristön tulee kehittää seuraavia luonteen perusominaisuuksia:
 - toimintatarmoa
 - yhteistoiminnallisuutta
 - etsimishalua
 - tutkimishalua
 - kokeilunhalua
 - rajojen rikkomishalua (Flemmen 1992)
- ◇ Oppiminen on sitä, mitä lapsessa tapahtuu. Ohjaamisella se saadaan alkuun ja pidetään toiminnassa.
- ◇ Lapsilla on ehtymätön liikunta- ja toimintatarmo; oppimisen kannalta on tärkeää saada liikkua oikeassa ympäristössä. Kiinnostavassa, hausassa ja vaihtelevassa ympäristössä lapsi saa tarvitsemiaan aistimotorisia elämyksiä, jotka kehittävät häntä monipuolisesti. Aistimotorisia virikkeitä antavat temput, tehtävät ja haasteet, joissa lapsi joutuu käyttämään mahdollisimman montaa aistiaan: näköään, kuuloaan, tasapaino- ja lihasaistiaan, tuntoaistiaan jne.
- ◇ Ympäristön tulee sisältää fyysisiä, vaihtelevia, erilaisissa muodoissa olevia haasteita, kuitenkin niin, että yksilölliset erot ja edellytykset on otettu huomioon.

4.3 OPETUSTAVAT

Ohjaajan tulee käyttää ohjausmenetelmiä monipuolisesti. Hän ottaa huomioon ohjattavan ryhmän ikä- ja taitotason. Ohjausmenetelmiä kannattaa käyttää vaihtelevasti ja siten, että ne täydentävät ohjaustyön opetuksen ja kasvatuksen kokonaiskentän. Sosiaalisten taitojen oppimisen kannalta on merkityksellistä käyttää ohjauksessa menetelmiä, joissa ohjattavat ovat vuorovaikutuksessa keskenään.

Lapsikeskeiset ohjaustavat

Lapsikeskeisellä ohjauksella tarkoitetaan sitä, että lapsilla on mahdollisuus vaikuttaa siihen, mitä tehdään ja kuinka tehdään. Lapsikeskeiset ohjaustavat antavat mahdollisuuden kokeilla erilaisia tapoja suoriutua annetuista tehtävistä eikä niissä ole yhtä ainuttakaan oikeaa suoritustapaa. Lapsikeskeisessä ohjaustavassa kannustetaan prosesseihin ja ohjaajan antamassa palautteessa on usein maininta innostuksesta tai voi olla rohkaisu erilaisiin ratkaisuihin.

Ohjattu oivaltaminen (F)	ohjaaja antaa tehtävän, johon oppilaat etsivät oikeaa ratkaisua	ohjaaja havainnoi, tekee kysymyksiä ja antaa vihjeitä vaihe vaiheelta ratkaisun löytämiseksi, samalla hän antaa välitöntä palautetta	
Ongelman ratkaisu (G)	ohjaaja antaa tehtävän, ongelman, johon oppilaat tuottavat ratkaisua	oppilas etsii itsenäisesti oikeaa ratkaisua	oppilas ja ohjaaja yhdessä arvioivat ratkaisua
Erilaisten ratkaisujen tuottaminen (H)	ohjaaja antaa ongelman, johon oppilaat tuottavat erilaisia ratkaisuja	ohjaaja havainnoi ja antaa tarvittaessa tukea erilaisten ratkaisujen tuottamisessa	oppilas arvioi omia ratkaisujaan, ohjaaja voi osallistua arviointiin
Yksilöllinen harjoitusohjelma (I)	oppilas suunnittelee oman ohjelmansa ohjaajan antaman teeman puitteissa	oppilas suorittaa ohjelmansa ja arvioi suorituksiaan, ohjaaja tukee, ohjaa ja antaa palautetta tarvittaessa	
Yksilöllinen opetusohjelma (J)	oppilas suunnittelee oman ohjelmansa	oppilas suunnittelee myös, millä työtavoilla ohjelma toteutetaan	ohjaaja ohjaa ja antaa palautetta tarvittaessa
Itseohjautuvuus (K)	oppilas on päävastuussa tehtävän valinnasta ja koko opetus- oppimisprosessista. ohjaaja tukee tarvittaessa ja varmistaa, että kaikki näkökohdat on otettu huomioon		

Yhteistoiminnalliset ohjaustavat

Yhteistoiminnallisilla ohjaustavoilla tarkoitetaan sellaisia työmuotoja, joissa toimitaan yhdessä parin kanssa tai osana suurempaa ryhmää. Yhteistoiminnallisessa ohjauksessa ryhmän eri jäsenille voidaan antaa erilaisia rooleja ja tehtäviä. Yhteistoiminnallisessa ohjaustehtävässä parilla / ryhmällä on yhteinen tehtävä ja tehtävästä suoriutuminen vaatii aktiivista osallistumista ja yhteistyötä. Siihen, millaisen yhteistoiminnallisen työtavan ohjaaja valitsee, vaikuttaa ryhmän ikärakenne, lasten lukumäärä, ryhmän sosiaaliset taidot sekä opetettavat tehtävät ja taidot.

Pariohjaus (C)	ohjaaja antaa tehtävät eri suorituspaikoille	ohjaaja selittää tehtäväkorteissa suorituksen arvioinnit	pari arvioi toisen oppilaan suorituksia	pari ohjaa ja antaa palautetta toiselle oppilaalle em. arviointikriteerien pohjalta
Ohjattu oivaltaminen (F)	ohjaaja antaa tehtävän, johon oppilaat etsivät oikeaa ratkaisua	ohjaaja havainnoi, tekee kysymyksiä ja antaa vihjeitä vaihe vaiheelta ratkaisun löytämiseksi, samalla hän antaa välitöntä palautetta		

Ohjaajakeskeiset opetustavat

Ohjaajakeskeistä ohjaamista on komentotyylinen ohjaaminen. Ohjaaja tekee kaikki ratkaisut, ja lasten vaikuttaminen tunnin kulkuun on vähäinen.

Työtavat	Tehtävä	Tehtävän selitys	Suorituksen havainnointi	Suorituksen ohjaus ja palaute
Komentotyyli (A)	ohjaaja antaa samat tehtävät kaikille	ohjaaja antaa samat tehtävät kaikille	oppilaat tekevät suorituksia ohjaajan komennossa, ohjaaja tarkkailee	ohjaaja ohjaa ja antaa palautetta
Tehtäväopetus (B)	ohjaaja antaa tehtävät eri ohjauspaikoille	ohjaaja selittää tehtävät ja voi käyttää ns. tehtäväkortteja	oppilas tekee liikuntasuorituksia ja ohjaaja havainnoi	ohjaaja ohjaa ja antaa palautetta
Itsearviointi (D)	ohjaaja antaa tehtävät eri suorituspaikoille	ohjaaja selvittää tehtäväkorteissa suorituksen kriteerit	oppilas havainnoi omaa suoritustaan	oppilas arvioi omaa suoritustaan em. arviointikriteerien pohjalta
Eriytyvä opetus (E)	ohjaaja antaa eritasoisia tehtäviä	ohjaaja selittää tehtävät	oppilas arvioi omia suorituksia suhteessa tavoitetasoonsa ja sen perusteella voi valita helpomman tai vaikeamman suoritustason seuraavalla suorituskerralla	

Yhteenveto □oppiminen ja ohjaaminen

Jokaisella opetustavalla on omia hyviä sekä huonoja puolia. Vaatii taitoa oppia yhdistelemään uutta vanhaan hyväksi todettuun ja soveltaa sitä olosuhteiden, tilanteiden ja lasten edellytysten mukaan. On hyvä pohtia, mitä keinoja missäkin tilanteessa käyttäen pääsemme lähelle lapsen ajatusmaailmaa. Miten ja mitä kautta voimme parhaiten vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen?

Mikä on meidän roolimme opetustilanteessa, miten lapsi kokee opetustilanteen ja mitä kukin opetustapa vaatii lapselta?

Yksi ujo katselee, verkkaisesti etenee.

Joku toinen järjestelee, pohtii, kyselee.

Kolmas pieni haaveilija unelmissaan jahkaa,

kun loput etsivät kokemusta, painaa päätä pahkaa !

YK:n julkaisu

LAPSEN OIKEUDET URHEILUSSA

1. Oikeus osallistua lahjakkuudesta riippumatta.
2. Oikeus osallistua sillä tasolla, joka sopii omaan henkiseen ja fyysiseen kasvun vaiheeseen.
3. Oikeus aikuiseen ohjaajaan tai valmentajaan.
4. Oikeus osallistumiseen turvallisessa ympäristössä.
5. Oikeus osallistua suunnitteluun ja päättää omasta osallistumisesta.
6. Oikeus osallistumiseen lapsena ei pienenä aikuisena.
7. Oikeus asianmukaisiin varusteisiin.
8. Oikeus tasa-arvoisiin mahdollisuuksiin pyrkiä menestykseen.
9. Oikeus tulla kohdelluksi kunnioituksella kaikkien toimintaan osallistuvien taholta.
10. Oikeus hauskuuteen urheilun parissa.

Lähteet:

Mero, Vuorimaa, Häkkinen: Lasten ja nuorten harjoittelu, Gummerrus 1990
Jääskeläinen, Leena: Oppiminen ja opettamisen perustaidot, SVUL-paino 1993
Lasten Urheilun Tutkinto -materiaali /Seura LUT II (Kisakallio 1995)
Hiihtomaa-materiaali, Suomen Hiihtoliitto
Liikuntaleikkikoulu-materiaali

Kaikki Pelaa Lasten ohjaajakurssi, Suomen Palloliitto
Nuori Suomi –kotisivu; Suunnittelen liikuntaa
Autio ja Kaski: Ohjaamisen taito

TEHTÄVÄ: Käy tutustumassa ohjaustapahtumaan tarkkailijan roolissa.
Pohdi itseäsi ohjaajana (vahvat ja kehitettävät puolesi sekä miten pystyisit niitä kehittämään).

Ohjauksen seurantalomake

Varmasti muistat, että oppimista tapahtuu myös ilman ohjausta. Samoin tapahtuu ohjaustaitojen oppimisen osalta. Seuraamalla toisten ohjauskäytäntöä ja oppilaiden reaktioita Sinulle tarjoutuu erinomainen oppimistilaisuus. Tee seuraamastasi tunnista koko ajan havaintoja ja merkintöjä. Pohdi myös, miten Sinun mielestäsi tuntia voisi kehittää edelleen.

Tehtävä:

Käy tutustumassa oman seurasi / paikkakuntasi uimakoulu- / harjoitustoimintaan. Vastaa havaintojesi pohjalta alla oleviin kysymyksiin.

mikä kurssi, kerta, ajankohta _____

ryhmän koko/ ikäjakauma _____

tunnin aihe _____

1.) Millaisia opetuskäytäntöjä havaitsit? – Harjoitusmuodostelmat / opetusvälineet

2.) Mitä ryhmänhallintakeinoja opit? – esim. opettajan äänenkäyttö, ryhmän liikuttelu

3.) Miten annettiin palautetta?

4.) Millaisia omia opetuskäytäntöratkaisuja olisit tehnyt? – kerro omista ideoistasi!

5.) Miten ennakkokuva seuraamastasi tunnista vastasi odotuksiasi?

Arvioi havaintojesi pohjalta seuraavia asioita asteikolla 1-3

1= huono/ vähän

2= ok

3= hyvä/ paljon

- Turvallisuus tunnin aikana	1	2	3
- Opettajan antama palaute	1	2	3
- "Hauskuus"	1	2	3
- Tunnin monipuolisuus	1	2	3
- Tunnin vaihtelevuus	1	2	3
- Lasten aktiivinen toiminta	1	2	3
- Ohjaajan antamat ohjeet lapsille	1	2	3
- Tunnin lopetus	1	2	3
- Kurinpito	1	2	3
- Lasten huomioiminen	1	2	3