

KU-58:n Ohjaajaopas yleisurheilukoulujen ohjaajille

Kia Oilinki, 27.3.2023

Tämä opas on tarkoitettu
Kenttäurheilijat-58:n
yleisurheilukoulujen ohjaajien avuksi ja
tueksi. Oppaassa kerrotaan
harjoituksen suunnittelusta,
rakenteesta, palautteesta sekä
kuukausisuunnitelman tekemisestä.

Toivottavasti oppaasta on apua ja
hyötyä harjoituksia suunnitellessa ja
toteuttaessa!

Yleisurheilun ja lasten liikunnan iloa!

Harjoituksen suunnittelu

1. TEEMA

- Pohdi ensimmäisenä, mikä on harjoituksen teema (tietty laji, taito, ominaisuus tms.)

2. TAVOITE

- Valitse harjoitukselle yksi tai kaksi päätavoitetta
- Esim. pituus- tai korkeushypyn ponnistus tai tietyn lajin heittotekniikka ilman vauhtia tai vauhdilla
- Kun tiedät itse harjoituksen tavoitteet → on helpompi antaa laadukasta palautetta suorituksesta
 - esim. hienosti: ponnistit oikealla jalalla, tulit alas selälleen patjalle tai muistit pitää kyynärpään ylhäällä kuulaa työntäessä tms.
 - myös harjoituksen osaharjoitteiden suunnittelu on helpompaa ja näin laadukkaan kokonaisuuden rakentaminen on sujuvampaa

3. PAIKKA JA VÄLINEET

- Pohdi, mikä on paras sijainti ryhmällesi toteuttaa harjoitus
 - olisiko esim. pienempien kanssa mahdollista hyödyntää enemmän radan päätyalueita kalliosuojassa?
 - vetoja juoksevien on helpompi lähteä lapsiryhmän vierestä kuin kesken vedon pujotella välistä. Ryhmänohjaajana et joudu myöskään näkemään niin suurta vaivaa ryhmän pitämiseen alueellaan
 - myös turvallisuus paranee
 - jätetään reunaradat verryttelijöille ja vetoja juokseville
- Kommunikoi muille radankäyttäjille suunnitelmistasi ja lisää suorituspaikan varaus tiedostoon
- Lajisuoritukset tarpeen mukaan suorituspaikoilla
- Rajaa ryhmän aluetta kartioilla, jolloin ryhmäsi tietää ja muistaa paremmin, mikä on teidän aluetta ja muut radankäyttäjät huomaavat tämän myös

- Erityisesti nuorempia ja erityistä tukea tarvitsevia voi tukea selkeyttämällä alueen rajoja
- Pohdi, mitä välineitä voit hyödyntää harjoituksissa, ja mitkä ovat millekin ryhmälle ja yksilölle sopivia
- HUOM! Nousujohteinen kehitys myös välineissä huomioon
- Hyödynnä erilaisia ympäristöjä mahdollisuuksien mukaan

4. RYHMÄ

- Ota huomioon ryhmän taito- ja ikätaso sekä ryhmän koko ja harkitse voisiko ryhmän jakamisesta olla hyötyä ryhmän hallinnan parantamisessa ja laadukkuuden tukemisessa
 - Ryhmää voi jakaa esimerkiksi taitotason, iän, pituuden tai vaikka perinteisen 1-2 jaon avulla
 - pohdi, millä keinolla tavoite ja tarkoitus täyttyy parhaiten
- Pohdi mitä taitoja ja ominaisuuksia on olennaista kyseisellä ryhmällä harjoittaa kyseisenä ikäkautena

5. HARJOITTEIDEN VALINTA

- Valitse harjoitteet niin, että ne tukevat harjoituksen teemaa ja tähtäävät päätavoitteiden täyttymiseen
- Hyödynnä vanhoja ja tuttuja harjoitteita sekä tuo lisäksi uusia innostusta ja kiinnostusta lisääviä harjoitteita mukaan harjoitukseen, jolloin sisältö muuttuu ja kehittyy ja viikkojen, kuukausien ja vuosien varrella
 - Rutiinit ja tutut jutut tukevat lapsen keskittymistä ja näin ollen myös jaksamista harjoituksissa
 - Otetaan huomioon se, että suuri osa lapsista ja nuorista on samassa ryhmässä monta vuotta ja toiminnan kuuluu kehittyä heidän mukanaan
- Eriytä harjoitteita taitotason mukaan, jotta jokainen saa onnistumisen kokemuksia

6. OHJAAMINEN

- Puhu kuuluvasti ja kerro ohjeet selkeästi
- Näytä liikkeet ja harkitse näyttäessä ja puhuessa, että mihin suuntaan kannattaa näyttää ja puhua, jotta ohjaus on mahdollisimman selkeää
 - Isommilla toki tarpeen mukaan liikkeiden näyttö
- Kannusta ja innosta lapsia, tue liikunnan ilon syntyä
- Muista, että saatat olla lapselle/nuorelle hyvinkin tärkeä aikuinen ja jopa ainoa, jolle päivän aikana jutella ja, joka kuuntelee, yritetään siis olla läsnä jokaiselle ryhmäläiselle
- Ohjeisiin keskittyminen on osalle haastavampaa, joten pyri luomaan ohjeiden antotilanteista mahdollisimman rauhallisia sekä pilkkomaan ohje tarpeeksi pieniin osiin
- Anna mahdollisuus kivoihin ja hyviin treeneihin myös niille, jotka keskittyvät, kuuntelevat ja ovat valmiina seuraavaan toimintoon
 - Jos joku toinen kaipaa oman rauhoittumishetken patjalla, kulkee hitaammin vessakäynnille tms.
anna aikaa ja keskity ryhmän toimintaan

- Jokainen yksilö toimii eri tavalla ja joku saattaa tarvita enemmän rauhaa ja yksinoloa, jotta jaksaa taas hetken kuluttua keskittyä uudestaan
 - Huolehdi kuitenkin, että tiedät, missä jokainen ryhmän jäsen on ja, että lapsi on näköpiirissäsi (poislukien tietenkin vessassa olo tms.).
 - Anna aikaa, jos hän tunnustelee hiekkaa hiekkalaatikon päällä, kokeilee seinän tai lattian pintaa, ottaa tuntumaa lattiiaan tai esimerkiksi tutkii aitoja. Tämä kaikki on täysin ok ja usein tukee lapsen keskittymistä seuraavassa hetkessä. Huolehdi kuitenkin, että tämä tapahtuu turvallisuuden rajoissa.
- Edellä mainitut esimerkit on usein tilanteita, joissa lapsi hakee aistiärsykeitä. Tällaisia tilanteita voi myös olla esimerkiksi paidan kauluksen tai hihan syöminen, joka voi auttaa kyseistä lasta keskittymään. Tällaiseen on usein tarpeetonta puuttua, koska se ei ole vaaraksi kenellekään ja ennemmin tukee lapsen osallistumista

- Esimerkiksi kalliosuojan voimakas äänimaailma ja/tai kirkkaat valot voivat vaikuttaa haitallisesti keskittymiskykyyn
 - Valoihin emme juuri voi vaikuttaa, mutta muistutellaan lapsia ja nuoria sopivasta äänenkäytöstä, jotta osallistuminen ja tilojen käyttö olisi mahdollisimman sujuvaa ja miellyttävää
 - esim. täältä löytyy tietoa aistikäsittelyn ongelmista

Muista nämä

- Huomaa ja hymyile
- Moikkaa ja kannusta kaikkia tasapuolisesti
- Hyväksy ja välitä
- Lohduta ja piristä
- Innostu ja innosta
- Mahdollista tilanteita uusien kaverisuhteiden syntymiselle ja vahvistumiselle
- Puutu kiusaamiseen ja ulkopuolelle jäämiseen välittömästi

Harjoituksen rakenne ja vaiheet:

1. Ryhmän kokoontuminen

- Katso ketä on paikalla, kerro harjoituksen sisällöstä esim. ensin, sitten ja lopuksi -mallilla ja huomioi ryhmän lapset/nuoret
 - "Ensin leikimme x-leikin, jotta tulee lämmin ja teemme liikkuvuuksia ja koordinaatioita. Sitten harjoittelemmme y-lajia. Lopuksi teemme loppuverryttelyn leikkimällä z-leikkiä."
 - Moni hyöttyy selkeästä rakenteesta ja johdonmukaisuudesta toiminnassa
- Esimerkiksi lapset, joilla on toiminnanohjauksen haasteita (haasteita aloittaa, jatkaa tai pitää huomiota yllä toiminnan aikana tai siirtyä toiminnasta toiseen) ja tarkkaavuuden (keskittymisen) haasteita, hyötyvät siitä, että kerrot harjoituksen pääsisällöt, jolloin he tietävät millainen struktuuri harjoituksessa on ja mitä se pääasiassa sisältää. Täällä lisää tietoa tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen haasteista ja hyviä vinkkejä myös
- Kokeile, mikä toimii kyseisen ryhmän kohdalla

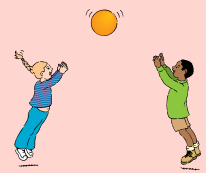
Ensin
Alkuverryttely



Sitten
Keihäänheitto



Lopuksi
Kaikki polttaa kaikkia



2. Alkuverryttely / lämmittely

- Lämmittelyn tulee olla monipuolinen ja saada keho lämpimäksi ja valmiiksi
- Siihen on suositeltavaa sisällyttää erilaisia juoksuja, hyppyjä, lihasten aktivointeja (keskivartalo ja lajissa tarvittavat tukilihakset) sekä pään herättelyä rytmityksillä ja koordinaatioilla
 - Huomioi ryhmän taitotaso ja muokkaa harjoitteita sopiviksi. Liian haastavat harjoitteet saattaa turhauttaa eikä lapsi välttämättä jaksaa yrittää, helpot taas tylsistyttää.
 - Tuloksena hiki ja valmiimmat anatomiset rakenteet (nivelet, lihakset tms.) sekä psyykkinen valmius (keskittyminen ja vireystila)

→ Lämmittely ehkäisee vammojen syntymistä

- Pienemmällä kannattaa sisällyttää niitä suosikkileikkejä (toki vaihdellen ja uutta mukaan tuoden), jolloin heti alussa on se kiva juttu. Näissä kannattaa usein myös hyödyntää leikkejä, joissa liikettä on runsaasti ja "suurin" energia saadaan purettua, jolloin keskittyminen seuraavaan juttuun voi onnistua rauhallisemmin.
- Lisätietoja lämmittelystä ja jäähdyttelystä esim. täällä:

3. Ydinasio

- Käy harjoitettavan laji tai taidon pääsisältö läpi ryhmän kanssa
 - Kerro millaisia tavoitteita harjoituksella on
 - Tue oppimista
- Tässä osiossa harjoitellaan uutta taitoa tai viedään eteenpäin jo opittua
- Runsaasti suorituksia ja laadukasta palautetta
 - Pohdi montako suorituspaikkaa on mahdollista toteuttaa turvallisesti ja laadukkaasti
 - Hyödynnä paluumatkalla esimerkiksi rataa, jolloin lapsilla menee aikaa siihen, liikettä tulee lisää eikä jonotusta ole niin paljoa
 - Esimerkiksi pituushypyn jälkeen hiekkalaatikolta palatessa hyppyrata takaisin jonon päähän
 - Huomioi kuitenkin, että jätät tilaa ja aikaa laadukkaalle palautteen annolle, mieti siis esimerkiksi sitä, miten itse sijoitut tilaan, jotta voit kohdata lapsen tai nuoren suorituksen jälkeen
 - Hyödynnä lisäksi "apuohjaajia" eli välineitä ohjauksen ja palautteen tukena (esim. aita, jonka yli pituudessa hypätään). Tämä ei kuitenkaan saa korvata arvokasta kohtaamista ja palautteenantoa.

4. Monipuolistava harjoite / toinen ydinosio (laji tai taito)

- Harjoituksen toinen laji tai
- ominaisuus / taito -osio
 - harjoita siis esimerkiksi kestävyyttä, nopeutta, liikkuvuutta, kehonhallintaa, rytmikykyä, kimmoisuutta tai voimaa ikä- ja taitotason mukaisella tavalla

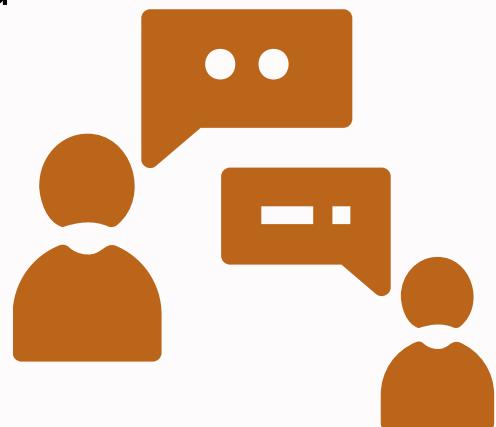


5. Loppuverryttely

- Lasketaan vireystilaa ja tehoa
- Loppuverryttely aloittaa kehon palautumisen
- Pohdi, kuinka paljon aikaa tarvitset hyvän loppuverryttelyn toteuttamiseen
 - Mieti, miten harjoituksen loppuosuuskin saadaan mahdollisimman hyväksi ja kehittäväksi

6. Harjoituksen päättäminen

- Kysele ryhmäläisiltä kommentteja / palautetta / fiiliksiä / suosikkijuttuja tms.
 - Näin ryhmäsi jäsenet tulevat kuulluksi ja saat myös itse osviittaa siitä, mikä fiilis ja kokemus lapselle tai nuorelle harjoituksesta jäi
 - Keinoja tähän: esim. peukkurinki (yläpeukku – hyvä, keskipeukku – ihan ok, alapeukku – huono, ei kiva), numeerinen arvio 1-10, hymiöt
- Huolehdi, että jokainen pääsee lähtemään kotiin ja, että tavaratkin tulisivat mukaan
- Mikäli tietystä osallistujasta tuli jotain erityishuomiota (vaikeuksia ryhmätoiminnassa, tapaturma tms.) ole yhteydessä vanhempiin matalalla kynnyksellä tilanteen vaatimalla vakavuudella.
 - Mikäli et tiedä, kannattaako vanhemmille jutella aiheesta, ota yhteyttä nuorisopäällikköön.



PALAUTE

- Mieti miten ja millaista palautetta voit antaa:
 - Esim. Sanat, ilmeet ja eleet
- Kannusta ja innosta jokaista
- Pyri aina löytämään jotain hyvääkin
- Anna yksilöllistä ja ryhmäkohtaista neuvoa ja palautetta
 - Pohdi, miten muotoilet rakentavan palautteen kannustavasti
 - Älä kerro lapselle mikä kaikki meni väärin vaan kerro esimerkiksi mitä hän voisi yrittää tehdä seuraavalla kerralla paremmin
 - Esim. "Hyppäsit hienosti yhdellä jalalla, muista vielä ensi kerralla kurkottaa käsillä kohti varpaita" tai "työnsit kuulaa hienosti tosi pitkälle, muista vielä ensi kerralla pitää kyynärpää ylhäällä työntäessä"
- Miettiessäsi palautteenantotapoja:
 - Pohdi käytätkö usein sanaa "hyvä!"
 - Mikäli vastasit edelliseen kyllä, pohdi, miten voisit laajentaa palautettasi, niin, että lapsi tai nuori ymmärtää, mikä meni hyvin ja, mitä hän voi tehdä tullakseen paremmaksi

- Pohdi, kuinka yksityisesti kukakin palautteensa kaipaa. Suo tilaisuus lapselle/nuorelle keskustella kanssasi ja saada ansaitsemansa palaute suorituksesta ja vinkkejä kehittyäkseen.
 - Huonon suorituksen nosto esimerkkinä ei kannata, sen sijaan, jos tiedät tai näet, jonkun osaavan suorituksen paremmin, kuin esimerkiksi sinä itse, voit pyytää häntä näyttämään esimerkkiä.
 - Ei siis nosteta esiin tyyliin: ei tehdä niin kuin x
- Muista palautteen annossa valitsemasi ydinkohdat ja tavoitteet ja pyri antamaan niiden pohjalta palautetta!



Hienosti tsempattu!
Onnistuit hienosti
hyppäämään
yhdellä jalalla!



Kuukausisuunnitelma

- Suunnittele toimintaa omien ryhmiesi sekä muiden saman ikäluokan osalta niin, että kaikki tarkoituksenmukaiset lajit/ominaisuudet toteutuvat jokaisella ryhmällä
- Ota myös huomioon se, ettei samalle urheilijalle tulisi kolmea pituushyppytreeniä viikossa vaan, että jokainen saisi vaihtelua
- Kerran viikossa käyvän lapsen/nuoren tulee yhtälailla saada monipuolista treeniä
- Esim. alla olevaan tyyliin voi suunnitella
 - Lapsi, joka käy vain maanantaisin – saa kaikki 5 lajia/ominaisuutta silti, mikäli on kaikissa treeneissä paikalla
 - Lapsi, joka käy lähes kaikissa neljässä treenissä, saa vaihtelua viikko tasolla. Jos on lapsia, jotka todella käyvät 4 x viikossa, joka viikko, on syytä harkita, miten vielä mukauttaa ohjelmaa kuukausitasolla, jotta hänellä ei ole joka viikko samat lajit

VKO	Ma	Ti	Ke	To
1				
2				
3				
4				
5				

Kiitos oppaaseen tutustumisesta!

Oppaassa vinkatut nettisivut:

<https://www.aivoliitto.fi/verraton/artikkelit/kun-arki-ei-suju-kyse-voi-olla-aistikasittelyn-ongelmista/#416f804d> (Sivu 9)

<https://www.aivoliitto.fi/hoppi/tunnistajatue/tarkkaavuuden-ja-toiminnanohjauksen-haasteet/#416f804d> (Sivu 10)

<https://terveurheilija.fi/harjoittelu/lammittely-ja-jaahdyttely/> (Sivu 11)