



21.9.2013

Lasten vyökokeet

Käytännöt vyökokeessa ja
palautteen anto



Tiiu Tuomi
SUOMEN TAEKWONDOLIITTO RY

Sisällys

1. Johdanto	2
2. Ikäryhmät ja niiden ominaisuudet.....	3
a. Yleistä	3
b. Ilvekset 6 – 9 –vuotta	3
c. Ilvekset 10 – 13 –vuotta	4
3. Vyökoetilaisuus.....	6
a. Ennen vyökoetta.....	6
b. Vyökoetilaisuus ja järjestelyt vyökokeessa.....	7
c. Vyökokeen ohjelma	8
d. Vyökokeen jälkeen.....	8
4. Palaute eri ikäryhmille.....	11
a. Ilvekset 6 – 9 -vuotta	12
b. Ilvekset 10 – 13 –vuotta	12
5. Korttien täyttäminen ja käyttö	13
a. Palautekortti lapselle.....	13
b. Vyökoekortti ohjaajalle.....	14

Liitteet:

Palautekortti lapselle
Vyökoekortti ohjaajalle
Lähdeluettelo

1. Johdanto

Olen 38-vuotias, kahden lapsen (4- ja 3-vuotiaat) äiti Nurmijärveltä. Olen harrastanut taekwondoa vuodesta 1995 ja työskennellyt Suomen Taekwondoliitossa nuorisovastaavana vuodesta 2004 lähtien. Olen toiminut ohjaajana jo melkein alusta lähtien, vedin ensimmäiset treenini keltaisen vyön suoritettuani. Aloittaessani Tae Kwon Do Lahdessa ei ollut lasten ryhmiä, vaan ikärajana oli 14 vuotta. Kun muutin Mäntsälään vuonna 2004, lapset ja aikuiset olivat samoissa treeneissä ja nyt toimiessani Hwarang Taekwondo Nurmijärvässä, minulla on päävastuu lasten ryhmistä, joita on kolme: tenavataekwondo (4 – 6-vuotiaille), 6 – 9-vuotiaat ja 10 – 13-vuotiaat. Kaikkiaan näissä ryhmissä on lapsia n 80 – 90 vuosittain.

Suoritin Taekwondo Ohjaaja Tutkinnon (TOT) Taekwondoliiton alaisessa koulutuksessa vuonna 1997 ja Taekwondoliiton koulutusmodulit 1 ja 2 vuosina 2003 ja 2004. Sen lisäksi olen suorittanut lasten liikunnan ammattitutkinnon työn ohessa Varalan Urheiluopistossa, valmistuen vuonna 2007. Työssäni olen osallistunut koulutusten kehittämiseen junioriohjaajille tasoille I – II.

Keskittän tämän kirjoitelmani lasten (yli 6 vuotiaiden ja alle 14-vuotiaiden) vyökokeisiin, niihin valmistautumiseen, itse tilaisuuteen sekä siihen, mitä tapahtuu vyökokeen jälkeen. Vyökoetilaisuus on tärkeä sekä siihen osallistuvalla lapselle, että lapsen ohjaajalle. Vyökoe antaa tietoa lapsen oppimisesta, kehitystasosta ja tulevaisuuden odotuksista. Koen, että meidän ohjaajien tulisi hyödyntää entistä paremmin vyökoetilaisuuksia mm järjestämällä kokeen jälkeen juttutuokioita, joissa selvitettäisiin lapsen omia motiiveja harrastaa, päämääriä harrastuksessa tai halua lähteä kilpailemaan lajissa.

Vyökokeilla tarkoitan tässä kirjoitelmassa värikyöiden kokeita; 9 – 1 kup (2. asteen valkoinen – 2. asteen punainen vyö). Dan-kokeisiin en tässä kirjoitelmassa ota kantaa, sillä minulla ei ole niiden pitamisestä lapsille kokemuksia, eikä kohdeikäryhmälleni niitä päästä useinkaan pitämään.

Taekwondossa vyökokeita järjestetään yleisesti noin 3 – 6 kuukauden välein, seurasta riippuen. Seuroilla on myös erilaisia tapoja toteuttaa vyökokeita. Tässä kirjoitelmassani keskityn siihen, millaisia psyykkisiä ja fyysisiä ominaisuuksia kohdeikäryhmälläni on ja miten ne tulisi ottaa huomioon vyökokeita seuroissa järjestettäessä. En myöskään käsittele tässä vyökoevaatimuksia sinänsä, vaan ainoastaan vyökoetilaisuutta ja siihen liittyviä asioita, jotka seuran ja vyökokeetta pitävien tahojen tulisi ottaa huomioon.

Kiitokset tuesta tämän työn kanssa menevät sabumnim Henri Nordenswanille, joka herätti työhön liittyen paljon ajatuksia ja ideoita ja sabumnim Petteri Kauppiselle, jolta sain myös ajatuksia ja apua. Kiitos tuesta myös perheelle kotona; Tuomolle, joka on jaksanut lapsia hoitaa, jotta äiti on päässyt treenaamaan. Ja lapsille, Nuutille ja Niitalle, jonka mielestä äiti on niin voimakas, että voi taistella ritarien kanssa!

2. Ikäryhmät ja niiden ominaisuudet

a. Yleistä

Lasten toiminnassa tulee huomioida, että lapsi ei ole miniaikuinen, eikä häntä tule kohdella kuten aikuista. Liian usein aikuisten toiminta siirretään suoraan sellaisenaan lasten toimintaan, eikä kiinnitetä huomiota lasten erityisvaatimukseen tai siihen, mikä olisi lapsen kannalta paras tapa toimia. Lapsen valmius käsitellä omaa suoritustaan tai palautetta vyökokeessa riippuu sekä lapsen kehitystasosta, että hänen lajitaustastaan. Lapsen psyykinen ikä voi vaihdella lapsen fyysisestä iästä useita vuosia ja siksi on tärkeää, että vyökokeissa on mukana lapsen hyvin tunteva ohjaaja.

Vyökokeen pitäjä on parhaimmillaan aikuinen, jonka lapsi tuntee hyvin ja johon hän voi luottaa. Luottamus tuo lapselle turvallisuuden tunnetta, jonka avulla hän uskaltaa tehdä parhaansa ja näyttää parastansa myös sellaisten tekniikoiden kohdalla, joissa hän ei ole vahvimmillaan.

Mitä kauemmin lapsi on ollut mukana taekwondossa, sitä paremmin hän tuntee vyökoejärjestelmän ja itse vyökoetilaisuuden. Hän tietää jo, mitä vyökoe sisältää, eikä hänen tarvitse jännittää enää itse tilaisuutta. Kauemmin harrastaneille pystyy antamaan yllätystehtäviä, sellaisia, joita hän ei osaa odottaa. Hän on myös valmiimpi ottamaan palautetta vastaan ja opettajan on helpompi antaa palautetta, koska hän tuntee lapsen jo paremmin.

Ensikertalaisille kaikki on uutta ja siksi aikuisen tulee luoda tilaisuuteen hyvä ja kannustava ilmapiiri, jotta lapsi pystyy tekemään parhaansa. Vyökokeen alussa tai ennen vyökoea tulee kertoa, mitä vyökoe sisältää ja mitä kokelas vyökokeessa tulee tekemään. Useille lapsille on tärkeää se, että he eivät joudu esiintymään vyökokeessa yksin. Jos vyökokeen pitäjä haluaa tarkastella kokelaita yksin, heitä tulee valmistaa siihen ja etukäteen kertoa, mitä tekniikoita tai liikesarjoja vyökokeen pitäjä haluaa nähdä yksin esitettynä. Jos lapsi joutuu yllätyksenä yksin esiintymään, se voi aiheuttaa ”jäätymisen” tai tyttöjen kohdalla hillittömän kikatuskohituksen.

Poikkeuksena tässä kohtaa ovat liikesarjakilpailijat, jotka ovat tottuneet esiintymiseen tai joiden tulee kehittää esiintymistään. Heille esiintyminen yksin on osa kilpailusuoritusta ja sen harjoittaminen tutussa ja turvallisessa ympäristössä on suotavaa.

b. Ilvekset 6 – 9 –vuotta

6 - 9-vuotiaaseen lapseen vaikuttavat monet asiat. Hän aloittaa elämässään uuden aikakauden, koululaisuuden, joka tulee jatkumaan vähintään seuraavat 9 vuotta ja toisilla koko elämän. Tämä muutos aiheuttaa monia haasteita niin kotona kuin harrastustoiminnassakin. Ajankäyttöön vaikuttaa koulun lisäksi myös läksyt ja kokeisiin lukeminen. Lapsella on tärkeää olla riittävästi aikaa myös kotona olemiseen vanhempien ja sisarusten kanssa. Monilla harrastukset tässä vaiheessa lisääntyvät, vaikka aika yhdessä perheen kanssa vähenee.

Koulussa kaverit tulevat lapselle yhä tärkeämmäksi ja lapsi muuttuu ailahtelevammaksi ja ristiriitaiseksi. Hän voi uhmata kodin sääntöjä ja haluaa itsenäistyä, mutta toisaalta kaipaa rakkautta ja läheisyyttä. Joustavuus ja ennakkoluulottomuus lisääntyvät ja hän kokeilee mielellään uusia asioita ja hakee uusia kokemuksia.

Toisaalta lapsi voi epäillä omia kykyjään ja pelätä epäonnistumista. Lapsella voi olla erilaisia pelkoja liittyen esim. nukkumiseen, omaan tai vanhempien sairastumiseen tai jopa kuolemaan. Lapsi on herkkä arvostelulle ja hänen itsetuntonsa on vielä suuresti liitoksissa onnistumisiin.

Lapsi oivaltaa oikean ja väärän eron sekä reilun ja epäreilun eron. Hän saattaa kuitenkin itse toimia väärin, mutta tuntee syyllisyyttä näin tehdessään.

Hän nauttii ryhmässä toimimisesta, kuvittelu- ja roolileikeistä sekä sääntöleikeistä ja –peleistä. Häviäminen on kuitenkin vielä vaikeaa. Kavereiden kanssa voi tulla rajuja riitoja, mutta ne sovitaan nopeasti. Lapsen ajattelutoiminnot kehittyvät ja hän pystyy pohtimaan asioiden syitä ja seurauksia. Hän muodostaa myös omia mielipiteitä asioista.

Uusia asioita hän oppii parhaiten leikkimällä ja kokeilemalla.

Pituuskasvussa on tilapäinen spurtti 6 – 8-vuoden iässä. Tähän voi liittyä kömpelyyttä ja levottomuutta. Hän nauttii liikkumisesta ja liikuntaleikeistä; harjoittelee pyöräilemään ilman apupyöriä, hiihtämään, luistelemaan ja uimaan. Sorminäppäryys (hienomotoriikka) kehittyy ja lapsi saa valmiudet oppia kirjoittamaan, piirtämään, askartelemaan ja soittamaan soittimia.

Pieni koululainen tekee monia asioita miellyttääkseen auktoriteettiaan, vanhempiaan, opettajiaan tai ohjaajiaan. Hän ei aina osaa arvioida omaa jaksamistaan ja kykyjään.

”Kannustus ja arjessa auttaminen on tässä iässä paikallaan. Iloita saa ja pitääkin, mutta kaikenlainen mollaaminen, painostaminen tai prässäys ei kuulu kuvaan vaan niiden kautta me vanhemmat usein puramme omia turhautumisiamme ja toteutumattomia toiveitamme.”

Lastenpsykologi Tuovi Keränen

c. Ilvekset 10 – 13 –vuotta

10 – 13-vuotias lapsi on yleensä tasapainoinen, aktiivinen ja monista asioista kiinnostunut. Hänestä tulee yksilö, jolla on omia mielipiteitä, oikeuksia ja oma luonteensa. Tässä iässä lapsi voi alkaa arvostella auktoriteettejaan, opettajia, vanhempia ja ohjaajia, koska hänen kokemuspohjansa on jo laajempi. Myös esimurrosiän merkkejä saattaa ilmaantua: uhmakkuutta, kömpelyyttä, huolimattomuutta, rauhattomuutta ja herkkyyttä. Arkiset touhut oman vanhemmat kanssa ovat kuitenkin vielä tärkeitä.

Kaverit merkitsevät tässä iässä entistä enemmän ja heidän mielipiteillään on suurempi merkitys. On myös tärkeää tulla hyväksytyksi porukassa. Tytöt ja pojat eivät enää leiki samoissa porukoissa, vaan eriytyvät omiksi porukoikseen ja arvostelevat toisiaan. Ryhmissä voidaan myös luoda omia sääntöjä. Tämän ikäinen tarkastelee vanhoja sääntöjä ja saattaa yrittää muuttaa niitä vetoamalla järkisyihin. Hän kykenee myös entistä paremmin itsenäiseen ja loogiseen päättelyyn sekä suunnittelemaan ennalta toimintaansa ja ymmärtämään tekojensa seurauksia. Tässä iässä lapsi löytää jo itsestään vahvuuksia ja heikkouksia.

10 – 13-vuotias pystyy yhä paremmin ymmärtämään ja ottamaan huomioon toisten tunteita, ajatuksia ja aikomuksia, odottamaan vuoroaan ja hallitsemaan tunteitaan. Tässä iässä myös usein halutaan hoivata joko pikkusisaruksia tai omia lemmikkieläimiä.

Uusia asioita opitaan parhaiten tekemällä. Vuodessa kasvua tapahtuu noin 2 – 5 cm ja paino lisääntyy noin 2 – 3 kg. Luusto ja lihaksisto kehittyvät, mikä luo edellytyksiä entistä monipuolisempiin urheilusuorituksiin. Esimurrosikäisellä voi ilmetä ohi menevää kömpelyyttä ja keskittymiskyvyn puutetta. Hän voi myös olla rauhaton, mikä menee ajallaan ohitse. Tässä iässä harrastukset voivat saada aiempaa kilpailullisempia muotoja. Hän pystyy käsittelemään paremmin myös häviämisen ja voittamisen tunteita ja ottaa huomioon myös toisen osapuolen tunteet.

Lapsen erityistarpeet tulee ottaa huomioon vyökokeita järjestettäessä. Entisajan ”heikot sortuu, vahvat jää”-ajattelu ei lasten kyseessä ollessa ole järkevää. Lapsen psyykinen ja fyysinen kehitys voi vaihdella usean vuoden suuntaan tai toiseen fyysisestä iästä ja tämä tulee huomioida toiminnoissa. Jotta pystymme huomioimaan lapsen omana itsenään, meidän tulee tietää lapsen psyykkisestä ja fyysisestä kehityksestä ja pystyä soveltamaan tietoa käytäntöön (tässä tapauksessa vyökokeisiin). Mitä paremmin ohjaaja tuntee ohjaamansa lapset, sitä parempi ja turvallisempi lapsen on mennä vyökokeeseen esittämään parastaan.

3. Vyökoetilaisuus

Vyökokeet voidaan järjestää seurassa sovitulla tavalla, joko erillisenä tilaisuutena tai harjoitusten yhteydessä. Helpoin tapa kokelaalle on normaalien harjoitusten yhteydessä, mutta erillisenä tilaisuutena järjestettäessä tilaisuuden laatu korostuu ja kokelas ei miellä tilaisuutta tavalliseksi harjoitukseksi. Vyökoe on tavallisiin harjoituksiin verrattuna arvokkaampi tilaisuus, paikalla voi olla seuran sabumnim (4.dan tai ylempi) ja muita seuran korkeita vyöarvoja arvioimassa kokelaiden suorituksia. Vyökokeen pitäjälle on helpompi arvioida kokelaiden tasoa, jos ryhmät ovat peräkkäin, eivätkä esimerkiksi erillisinä päivinä. Tällöin vyökoe on tasa-arvoinen kaikille ryhmille.

Vyökoe on perinteisesti tilaisuus mitata omaa kehittymistä lajissa. Kehittyminen lajissa on tärkeää lapsen motivaation kannalta ja vyökokeessa lapsi huomaa kehityksen, kun hän suorittaa uuden vyöarvon. Vyökoe voi myös olla eräänlainen palkinto kauden aikana tehdystä työstä (vastuuohjaaja ei päästä ketään vyökokeeseen, elleivät vaaditut tekniikat ja taidot ole hallussa). Tällöin suoritettu vyöarvo kruunaa kauden aikana harjoituksissa tehdyn työn ja antaa sille ulkoisen tunnusmerkin.

Vyökokeen pitopaikkaa ei lasten kyseessä ollessa kannata normaalista harjoituspaikasta vaihtaa, sillä kynnys osallistua vyökokeeseen kasvaa vieraassa ympäristössä, sitä suuremmaksi, mitä kauempana normaalista harjoituspaikasta koe on (esimerkiksi leireillä suoritettavat vyökokeet).

Vyökokeen kesto kasvaa harrastusiän ja lapsen fyysisen iän myötä. Pienempien lasten ollessa kyseessä puoli tuntia kokeeseen riittää hyvin (vaaditut tekniikat ehtii käydä hyvin läpi) ja toinen puoli tuntia kannattaa varata aikaa erilaisiin järjestelyihin: vyökoepöytäkirjan ja palautekorttien täyttämiseen, arviointiin, vyöarvojen myöntämiseen ja vöiden/natsojen jakamiseen, valokuvaukseen jne.

Isompien lasten ja ylempien vyöarvojen ollessa kyseessä, aika lisääntyy sen vuoksi, että vaadittuja tekniikoita ja osa-alueita on enemmän ja ne vaativat enemmän aikaa. Maksimiaika kokeeseen on kuitenkin kaksi tuntia (sisältäen järjestelyt), sillä lasten fyysiset ominaisuudet eivät ole vielä sillä tasolla, että he jaksaisivat pitkäkestoista fyysistä räsitystä kauempaa ilman taukoja.

a. Ennen vyökoetta

Kutsu vyökokeeseen (vyökokeen aika ja paikka) tulee olla kokelaalla tiedossa mahdollisimman paljon etukäteen. Kokelaan vanhemmille tulee myös tiedottaa asiasta mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, jotta vanhemmat voivat sopia aikataulunsa niin, ettei niistä koidu kokelaalle haittaa.

Kokelaan tulee tietää, mitä kaikkea vaaditaan, jotta pääsee osallistumaan seuraavaan kokeeseen. Jos seurassa on esimerkiksi vaatimus harjoituskerroista, niiden määrä tulee olla selkeästi esillä ja kaikkien seuran toimijoiden tulee noudattaa ohjetta (ei poikkeuksia). Vyökoevaatimusten tulee olla koko seuralle selkeät ja kaikilla opettajilla ja ohjaajilla seurassa samanaiset, jotta vältetään vyökokeissa mahdollisilta ristiriitaisuuksilta.

Valmistautuminen vyökokeeseen tulee ottaa seuran harjoitussuunnitelmassa huomioon jokaisen ryhmän osalta. Kaikki vyökokeessa tarvittavat asiat tulee olla opetettuna kauden aikana hyvissä ajoin ennen vyökoetta.

Seurassa voi olla käytössä vyökokeisiin valmistavia harjoituksia tai esivyökokeita, jotka kokelaan tulee suorittaa ennen varsinaiseen vyökokeeseen pääsyä. Näistä tulee tiedottaa hyvissä ajoin ja varmistaa, että kaikilla on mahdollisuus osallistua (Esim. kaksi erillistä tilaisuutta, jotta aikataululliset esteet eivät ole ongelma).

Ryhmän vastuuohjaaja on avainhenkilö päätettäessä ketkä ryhmästä pääsevät vyökokeeseen. Vyökokeeseen pääsyn kriteerit ovat seuraavat: riittävä harjoitusmäärä edellisestä vyökokeesta, kokelas osaa vyökokeessa vaadittavat asiat ja kokelas haluaa osallistua vyökokeeseen. Lasten ryhmissä varsinkin

alemmilla vyöasteilla (alle 6 kup) toimii parhaiten se, että koko ryhmä osallistuu kokeeseen yhdessä. Jos ryhmästä tiputetaan joku pois, tiputtamiselle pitää olla hyvät ja pitävät perustelut (kts. vyökokeeseen pääsyn kriteerit).

Ryhmän vastuuhjaajan tulee varmistaa, että kaikki vyökokeeseen menijät osaavat tekniikat niin hyvin, että kokelasta ei ole tarpeen hylätä vyökokeessa. Hylkääminen vyökokeessa voi olla pahinta, mitä lapsi osaa kuvitella ja siksi sitä tulee kaikin keinoin välttää. Hylkäämisestä aiheutuu lapselle myös tulevilla tunneilla haittaa, koska hänellä on eri vyöarvo kuin muilla ryhmän lapsilla. Huonoimmassa tapauksessa lapsi joutuu uuteen, hänelle entuudestaan tuntemattomaan ryhmään hylkäyksen johdosta ja tällöin harjoittelun yksi tärkeä osuus, kaverit, jää pois.

Vyökokeen pitäjä voi olla seuran opettaja tai ohjaaja (jolla on vyönmyöntöoikeudet). Lasten harjoituksista ja oppimistavoitteista vastaavan oman ohjaajan tulee olla myös mukana tilaisuudessa, joko vyökokeen pitäjän ominaisuudessa tai vyökokeen pitäjän apuna. Lasten omalla ohjaajalla on paras tuntuma jokaiseen lapseen, koska hän tietää millaisen matkan kukin vyökokeeseen osallistuva lapsi on tehnyt vyökokeeseen mennessä. Mikäli lapsella on erityishuomiota vaativa ominaisuus, oma ohjaaja on paras arvioimaan lapsen kehitystä edellisestä vyökokeesta lähtien. Lapsia ei tule verrata keskenään, vaan kutakin tulee tarkastella yksilönä ja suhteessa omaan kehittymiseen.

b. Vyökoetilaisuus ja järjestelyt vyökokeessa

Kokelaan tulee saapua vyökokeeseen ajoissa, jotta vyökoe pääsee alkamaan sovittuna ajankohtana. Aikataulu kokeessa voi olla tiukka ja jotta koe pääsee alkamaan sovittuna aikana, kaikkien tulee olla valmiina dobok päällä ja vartalo heräteltynä valmiiksi koetta varten.

Vyökokeessa voi olla läsnä kokelaiden ja vyökokeen pitäjien lisäksi myös katsojia; lasten vanhempia, sisarusia ja muita tärkeitä henkilöitä. Katsojien tulee kuitenkin huomioida, että vyökoetilaisuus on arvokas tilaisuus eikä normaali harjoitus ja käyttäytyä sen mukaisesti (ei meluta, eikä häiritä kokelaita ja vyökokeen pitäjiä millään tavalla). Katsojat voidaan ohjata heille tarkoitetuille paikoille, josta he näkevät omat kokelaansa, mutta häiritsevät mahdollisimman vähän itse koetta. Mielestäni katsojat eivät haittaa vyökokeen sujumista, vaikka aiheuttavatkin joillekin lapsille lisäjännitystä. Vyökoetilaisuus on kuin koulun kevät- tai joulujuhla ja on tärkeää, että lapsen läheiset pääsevät jakamaan tilaisuuden lapsen kanssa. Näin vanhemmat tulevat lähemmäs lapsen harrastusta ja ymmärtävät paremmin mitä vyökokeissa tehdään ja miksi. Vyökoe saattaa olla myös ohjaajille tärkeä hetki tavata niiden lasten vanhempia, jotka eivät normaalisti käy seuraamassa harjoituksia. Vanhemmat voivat käydä kysymässä lapsen siirtymisestä seuraavaan ryhmään, tulevista harjoituksista jne. Tällekin tulisi varata muutamia hetkiä aikaa vyökokeen yhteyteen.

Vyökokeen pitäjien tulee ennen kokeen alkamista kerätä lista vyökokeeseen osallistuvista kokelaista (vyökoepöytäkirja) siinä järjestyksessä kuin vyökokeen pitäjä haluaa muodon olevan. Jos tehdään normaali vyöarvojärjestyksen mukainen harjoitusmuoto, ylimmät vyöt listaan ensin, jos taas käänteinen, alimmat vyöt listaan ensin. Käänteisellä järjestyksellä on se hyöty, että pienimmät (yleensä nuorimmat) pääsevät eturiviin, eivätkä jää isompien taakse muodossa.

Ennen vyökoetta kerätään myös taekwondopassit tai junioriharrastajan oppaat vyökoemerkitöjä varten. Jos joltain ko. asiakirja puuttuu, se tulee merkitä vyökoepöytäkirjaan, jotta vyökokeen pitäjä tietää sen puuttuvan. Lisäksi tarkistetaan lisenssit kaikilta kokeeseen osallistuvilta. Tätä varten voi tulostaa ennen koetta erillisen listan, josta lisenssit voi tarkistaa tai tarkistaa lisenssit Sporttirekisteristä paikan päällä.

Vyökokeen pitäjälle ja hänen avustajilleen tulee varata pöytä, jossa pystyy kirjoittamaan (palautetta, vyökoepöytäkirjaa sekä passeja tai oppaita varten). Pöydälle tulee varata puhdasta paperia, kyniä sekä mahdolliset leimasimet jne.

Lisäksi jos seura hankkii vyöt, ne tulee varata lähelle pöytää jo ennen vyökokeen alkua.

Vyökoetilaisuus pidetään yhtäjaksoisena, ilman keskeytyksiä ja taukoja osallistujien keskittymisen helpottamiseksi. Poikkeuksena pitkät vyökokeet tai erittäin kuumat tilat, jolloin juomataukoja voidaan pitää tarpeen vaatiessa. Vyökokeen pitäjien on hyvä tehdä ennen vyökoetta työnjako, kuka vetää minkäkin osion ja mitä missäkin osiossa käydään läpi. Pitkissä vyökokeissa voidaan vaihtaa komentajaa eri osioiden välillä, kuitenkin niin, että vyökoe jatkuu mahdollisimman joustavasti vaihdosta huolimatta. Kun kaikki tarpeellinen on käyty läpi, vyökokeen pitäjät voivat pitää mahdollisimman lyhyen palaverin, jossa käydään läpi pikaisesti onko reuttajia, sekä palautteen pääpiirteet (esim. jos koko ryhmälle annetaan palaute, päätetään mitkä ovat tärkeimmät asiat, joihin kiinnitetään huomiota palautteessa).

c. Vyökokeen ohjelma

Vyökokeen ohjelma tulee suunnitella niin, että se on mahdollisimman sujuva ja helppo toteuttaa. Sujuvuudella tarkoitan sitä, että asiat käydään läpi yksi kerrallaan ja että aiheesta toiseen pystytään siirtymään luontevasti ja kokelaille mahdollisimman helposti, ilman ylimääräisiä taukoja tai pitkiä odotusaikoja.

Jos seurassa on tapana pitää vyökokeen yhteydessä alkulämmittely, se tulee tehdä vyökokeen alussa ja vain vyökokeeseen nähden tarvittavalla laajuudella. Alkulämmittelyssä ei tehdä tekniikoita, ei uusia eikä vanhojakaan, vaan jätetään tekniikoiden tekeminen itse vyökokeeseen. Alkulämmittelyn tarkoituksena on valmistaa keho tulevaan suoritukseen ja nostaa sykettä niin, että paikat ovat tarpeeksi lämpimiä. On huomattava, että liian kova rasitus alussa haittaa vyökoesuorituksia.

Kuten aina harjoituksissa, myös vyökokeissa kannattaa siirtyä helposta asiasta vaikeaan. Varsinkin aloittelevien lasten kannalta tämä on hyvä ohjenuora (tuttu ja turvallinen ympäristö ja tutut ja turvalliset tekniikat luovat lapselle ilmapiirin, jossa hänen on helppo ja hyvä tehdä suorituksensa). Vyökokeissa kannattaa myös aloittaa melkoisen reippaalla vauhdilla, jotta kokelaiden ylimääräinen jännitys tippuu pois heti alusta lähtien. Vauhtia voi vähentää loppua kohti ja varsinkin vaativampien tekniikoiden kohdalla.

d. Vyökokeen jälkeen

Kun vyökoe päättyy, on kaikkien osallistujien tullut näyttää osaamisensa vyökokeen vastaanottajille yhtäläisesti. Eli koe tulee olla tasa-arvoinen kaikille, osaamistasosta riippumatta.

Vyökokeen pitäjät arvioivat suoritukset niin, että kokelaat ja yleisö eivät kuule arvostelua (joko erillisessä huoneessa tai niin hiljaisella äänellä, että kuuleminen ei ole mahdollista). Arvioinnissa kiinnitetään huomiota hyviin puoliin ja jos on jotain korjattavaa, siihen miten ko. asian pystyy korjaamaan. Vyökokeen pitäjä arvioi ryhmän kokonaisuudessaan (keskittyivätkö lapset hyvin, kuuntelivatko he ohjeet, olivatko kihapit kovia, jne.), sekä yksilöittäin (pääseekö läpi, jos ei niin miksi ei?, korjausehdotukset).

Arvioinnissa voi käyttää apuna arviointikorttia (liite 1). Tällöin lapsi saa yksilöllisen palautteen kirjallisessa muodossa. Palaute on silloin helppo käydä läpi oman vanhemman ja oman ohjaajan kanssa. Arviointikorttiin tulee tehdä arviointi niin, että lapsi arvioidaan omaan kehitykseensä nähden, ei muihin ryhmän lapsiin nähden. Korttiin ei myöskään luetella lapsen tekemiä virheitä, vaan keskitytään kannustavaan ja positiiviseen palautteeseen. Jos kortissa halutaan kiinnittää huomiota johonkin tiettyyn tekniikkaan, siitä pitää antaa konkreettinen korjausehdotus. Muuten palautteen tulee olla kannustavaa. Katso kortin täyttämistä lisää kohta 5.

Vyökokeen pitäjä voi käyttää myös vyökoekorttia (liite 2) arvioidakseen ryhmän osaamistasoa. Tämä palautekortti on lähinnä ryhmän omalle ohjaajalle tarkoitettu ja toimii muistin apuna mietittäessä tulevaa kautta, osasivatko kaikki kokelaat tekniikat hyvin vai tarvitaanko vielä kertausta. Tämän kortin tuloksia ei näytetä kokelaille, vaan nämä jäävät ainoastaan ohjaajien käyttöön. Katso kortin täyttämistä lisää kohta 5.

Vyökokeen pitäjät antavat palautteen heti vyökokeen jälkeen. Mitä pitempi aika suorituksesta on palautteen saamiseen, sitä huonommin palaute tehoaa. Ryhmäarvioinnissa annetaan palaute koko ryhmälle ja keskitytään hyviin asioihin. Jos koko ryhmällä on ollut joku korjattava asia, sen voi ottaa esille tässä kohtaa ja kertoa miten asian voi korjata. On tärkeää, että koko ryhmä kokee onnistuneensa vyökokeessa. (Kts. 4. Palaute eri ikäryhmille) Onnistumisen elämykset ovat yksi lapsia motivoiva tekijä, joka kannustaa harrastamaan lajia.

Lisäksi on tärkeää motivoida lapset jatkamaan vyökokeen jälkeen, esim. kertomalla jostain tekniikasta miten se kehittyy seuraavaan vyökokeeseen mennessä tai mitä uusia tekniikoita ennen seuraavaa vyökoetta opitaan.

Vyökokeen jälkeen jaetaan junioriharrastajan oppaat tai taekwondopassit, joihin on laitettu merkintä vyökokeesta. Lapsi saa myös uuden vyön tai natsan vyöhönsä ja mahdollisesti diplomin tai muun todistuksen alkeiskurssin suorittamisesta. Näiden jälkeen otetaan vyökokeeseen osallistuneista ryhmäkuva, joka laitetaan seuran nettisivuille (lasten vanhemmilta on pyydettävä lupa, että lapsen kuvan saa julkaista nettisivuilla).

Vyökokeen jälkeen tulee myös olla selvillä seuraavat harjoitukset, joihin uusi vyöarvo oikeuttaa. Jos seuraavien harjoitusten ajankohtaa ei voida kertoa, se tulee ilmoittaa mahdollisimman pikaisesti vyökokeen jälkeen.

Kuten jo johdannossa mainitsin, vyökokeen jälkeen on hyvä aika ottaa pieni juttutuokio joko lapsen tai lapsen ja hänen vanhempiensa kanssa harrastuksesta, lapsen tavoitteista siinä ja mahdollisesta kilpailusuuntautumisesta. Tuokio antaa paljon tietoa ohjaajalle lapsesta (onko tavoitteena musta vyö, terveellinen elämäntapa, kilpailut ottelussa tai liikesarjoissa, tms.) ja antaa myös tilaisuuden motivoida lapsi jatkamaan harrastusta vyökokeen jälkeen. Kun tavoitteet ovat selvillä, on hyvä tehdä suuntaviivat seuraavaan kauteen ja miettiä (varsinkin ylempien vöiden kohdalla) mihin harjoituksiin hän osallistuu.

Vyökoe järjestetään viikonloppuna tai ryhmän normaaliin harjoitusaikaan omalla salilla niin, että kaikki ryhmät saadaan hoidettua peräjälkeen. Aikataulu katsotaan niin, että pienemmillä aloittelijoilla on tunti aikaa ja isommilla konkareilla maksimissaan kaksi tuntia. Vanhemmille varataan aikaa keskusteluun ohjaajien ja vyökokeen pitäjän kanssa vyökokeen jälkeen.

Avoimuus ohjaajien ja lasten/lasten vanhempien kesken on tärkeää. Lapsen tulee tietää, mitä vyökokeessa tehdään ja mitä häneltä siellä vaaditaan. Ryhmän ohjaajan tehtävänä on varmistaa, että kaikki kokeeseen menijät osaavat tarvittavat tekniikat ja kaikilla on riittävä määrä harjoituskertoja edellisestä vyökokeesta. Vyökoe suoritetaan tutussa harjoitusryhmässä ja yksin suoritettavia osioita on harkiten. Lapsia ei vertailla keskenään, vaan lapsen suoritusta verrataan hänen omaan, aikaisempaan suoritukseen.

Lapsen vanhemmat ja läheiset ovat tervetulleita katsomaan vyökoetta ja onnittelemaan lasta kokeen jälkeen. Omasta mielestäni avoin toiminta lasten vanhempien kanssa on tärkeää luottamuksen saavuttamiseksi, eikä sen merkitystä toiminnassa tule väheksyä. Mitä läpinäkyvämpää lasten toiminta on, sitä paremmin myös vanhemmat sitoutuvat toimintaan. Vyökokeen ohjelma tulee käydä läpi vyökokeen vetäjien ja ohjaajien kanssa etukäteen, jotta

jokainen tietää tehtävänsä ja vyökeesta voidaan tehdä sujuva (mahdollisimman vähän seisotelua ja istuskelua).

4. Palaute eri ikäryhmille

Erilaisia palautteen lajeja:

Palautteen laji	Erityispiirteet	Milloin käytetään
Yleispalaute	Palaute annetaan koko ryhmälle yleisesti	Yleisiä huomioita ryhmän toiminnasta, palaute annetaan niin että kaikki kuulevat sen
Yksilöllinen palaute	Palaute annetaan niin, että sen kuulee vain palautteen saaja	Korjaavaa ja kannustavaa palautetta suoraan palautteen saajalle
Kannustava palaute	Palautteen tarkoituksena kannustaa ja rohkaista	Mahdollisimman usein, varsinkin ujoille ja aroille
Sammuttava palaute	Palaute annetaan silloin, kun jotain toimintaa tai käyttäytymistä halutaan välttää	”Ota sukat pois! Voit liukastua ja satuttaa itsesi” Kun palaute vaatii välitöntä toimintaa
Vertaispalaute	Palaute, jonka lapsi saa muilta ryhmään kuuluilta	Voi olla spontaania tai ohjattua (esim. harjoitus, jossa annetaan muille palautetta suorituksesta)
Sisäinen palaute	Liikkuja saa sisäistä palautetta kinesteettisesti (lihas-, jänne- ja tasapainoistit)	Tärkeä fyysisissä lajeissa, tapahtuu koko ajan
Välillinen palaute	Palaute annetaan esim. lapsen vanhemmalle tai kirjallisessa muodossa	Kun palautetta ei voida antaa suorituksen yhteydessä

Taulukko 1. Palautteen lajit

Palaute on tärkeää varsinkin opittaessa uusia taitoja. Palautetta voidaan antaa suullisesti tai liikkeillä, eleillä ja ilmeillä. Palautteen laatu vaikuttaa ilmapiiriin ja siten välillisesti myös tilanteessa oppimiseen. Lapsi oppii uusia asioita kokeilemalla ja tutussa, turvallisessa ympäristössä ja sallivassa ilmapiirissä hän uskaltaa kokeilla uusia asioita ja ottaa helpommin palautetta vastaan suorituksestaan, pystyen myös parantamaan suoritustaan.

Palautteen antajan tulee lukea hyvin ryhmää, jolle palautetta annetaan ja käyttää monenlaista palautetta saman harjoituksen aikana. Antajan on vältettävä ristiriitaista palautetta, eli jos hän antaa kannustavaa palautetta niin hän ei voi näyttää tai kuulostaa vihaiselta. Tällaisessa tapauksessa palaute menee hukkaan, koska palautteen saaja ei tiedä kumpaa palautetta uskoa. Hyvä palaute sisältää aina jonkun konkreettisen asian suorituksesta: hyvä, osuit pistariin! Tällöin lapsen on helpompi ymmärtää palaute ja yhdistää saatu palaute myös kinesteettiseen palautteeseen. Parhaimmillaan palaute voidaan antaa lapselle ns. hampurilaispalautteena, jolloin ”sämpylän” muodostavat hyvä, kannustava palaute ja ”pihvin” korjattava asia. Esimerkiksi: Hyvä, sait tehtyä potkun todella korkealle! Kokeile suoristaa jalka yläasennossa, niin pääset vieläkin korkeammalle. Yritä vielä, menee hienosti! Tällöin lapselle jää onnistumisen tunne, vaikka palautteessa tuli myös korjattavaa asiaa.

Yleensä tärkeää palautteen antamisessa on se, että palaute annetaan mahdollisimman pian suorituksen jälkeen, jolloin liikesuoritus on vielä lihasmuistissa ja suoritusta voi korjata palautteen mukaan. Varsinkin

lasten kohdalla yksityiskohtaisen palautteen antaminen pitkän ajan päästä suorituksesta ei ole järkevää, eikä sillä saavuteta kehitystä.

Vyökoetilaisuus on huono paikka antaa korjaavaa palautetta myös tilanteen aiheuttaman jännityksen vuoksi. Suurin osa palautteesta menee ohi tai jää ymmärtämättä niin lapsilta kuin aikuisiltakin. Vyökokeessa annettua palautetta tärkeämpää mielestäni onkin harjoituksissa tapahtuva palautteen anto. Tällöin pystytään korjaamaan suoritusta paremmin ja tehokkaammin heti suorituksen jälkeen sanallisesti ja näyttämällä oikea suoritustapa.

Vyökokeen erikoislaadun vuoksi mielestäni tarvitaan erilaisia työkaluja palautteen antamiseen (palautekortti lapselle liite 1 ja vyökoekortti ohjaajalle liite 2). Myöhemmin saatua palautetta kutsutaan välilliseksi palautteeksi.

a. Ilvekset 6 – 9 -vuotta

Tämän ikäinen lapsi on vielä epävarma itsestään ja osaamisestaan. Hän pelkää epäonnistumista, mutta on innokas kokeilemaan uusia asioita tutussa ja turvallisessa ympäristössä. Lapsi on herkkä arvostelulle ja hänen itsetuntonsa on vahvasti sidoksissa onnistumisiin.

Itse vyökoetilanteessa en anna tämän ikäisille henkilökohtaista palautetta heidän taidoistaan tai osaamisestaan, vaan annan suullisen palautteen koko ryhmälle vyökokeen jälkeen. Palautteessa voi nostaa esille muutamia (korkeintaan 2 – 3) seikkoja, joita koko ryhmä voi parantaa tulevissa harjoituksissa. Nämä seikat ovat sellaisia, joihin pystyn antamaan jonkun simppelein ja helpon korjausehdotuksen ("kesä-/joulutauon aikana voitte kotona harjoitella polvennostoja niin, että polvi pysyy koko ajan vyötärön yläpuolella" tai "kun teette käsitekniikoita, kuvitelkaa eteenne maali, johon tekniikan teette, se auttaa teitä kohdistamaan tekniikat oikein ja antaa niille lisää terävyyttä"). Antamani palaute on kuitenkin enimmäkseen kannustavaa ja keskittyy hyviin asioihin ("keskitytte todella hyvin tänään" tai "potkut onnistuivat tänään erinomaisesti").

Kauemmin harrastaneiden kyseessä ollessa saatan antaa joillekin todella hyviä suorituksia tehneille positiivisen henkilökohtaisen palautteen muiden kuullen ("Lassilla oli todella hyvä keskittyminen koko vyökokeen ajan tänään!"). Tätä käytän vain sellaisten henkilöiden kohdalla, jotka ovat todella tehneet hyvää työtä ja ovat näin hyvänä esimerkkinä koko ryhmälle. Tämän palautteen voin antaa myös aloittelijoissa, jos ryhmässä on joku, joka on tehnyt hyvää työtä ja haluan kannustaa häntä eteenpäin (hyvänä esimerkkinä erityishuomiota tarvitsevat lapset, joita ryhmissämme on).

Edellä mainittuihin ominaisuuksiin vedoten en hylkää tämän ikäistä lasta vyökokeessa. Jo aiemmin olen maininnut, että ryhmän vastuuhajaajan tehtävänä on katsoa, että kaikki vyökokeeseen osallistuvat osaavat vaaditut tekniikat. Vastuuhajaaja voi saada vyökokeen pitäjältä palautteen ryhmän osaamisesta (vyökoekortti) ja näin hän tietää, mihin asioihin hänen tulee harjoituksissa kiinnittää huomiota kenenkin harrastajan kohdalla. Harrastajan saama palautekortti antaa taas lapselle viitteitä siitä, missä tekniikoissa hän on hyvä ja missä on vielä parantamisen varaa.

b. Ilvekset 10 – 13 -vuotta

Tämän ikäiselle lapselle on tärkeää tulla hyväksytyksi porukassa. Hän saattaa uhmata auktoriteetteja: ohjaajia, opettajia, vanhempia jne. Kaverit ovat entistä tärkeämpiä ja tytöt ja pojat viihtyvät omissa porukoissaan. Hänellä on omia mielipiteitään ja hän pystyy ottamaan muiden tunteita huomioon.

Tämän ikäisille annan vyökokeessa ensisijaisesti ryhmäpalautteen, niin että kiinnitän huomiota muutamiin tärkeisiin seikkoihin ja annan niistä korjausehdotuksen. Tämän ikäisiltä voi vaatia jo pienempiä enemmän keskittymistä ja yrittämistä, joten painotan näitä asioita palautteessani. Lisäksi ohjaan lasten ajatusmaailmaa enemmän yksilölliseen suuntaan ("sinä itse teet suoritukset, älä katsele mallia naapurista, vaan keskity omaan suoritukseesi"). Henkilökohtaisen palautteen annan vain siinä tapauksessa, että koen siitä aidosti olevan hyötyä kokelaalle ja niin, että pystyn antamaan palautteen positiivisessa hengessä, vaikka palaute olisikin korjaavaa. Lapselle pitää jäädä palautteesta hyvä olo, onnistumisen elämys, ei epäonnistunut ja lannistunut.

Tämän ikäisten kohdalla hylkäys on yhtä huono ajatus kuin nuorempienkin kohdalla. Jos lapsen hylkää, todennäköistä on, että hän lopettaa harrastamisen, koska kokee menettäneensä kasvonsa porukassa. Jos kokelas yrittää ja on mukana edes jotenkuten, päästän hänet läpi. Voin kuitenkin antaa hänelle jonkin läksyn, jonka hän suorittaa myöhemmässä vaiheessa minulle (mm. liikesarjat). Jos taas lapsi ei yritä, pelleilee, naureskelee ja tekee parhaansa häiritäkseen muiden suoritusta, voin hylätä kokelaan. Tässäkin tapauksessa on tärkeää pitää kokelaan (ja hänen vanhempiansa) kanssa palaveri ja keskustella siitä, miksi kokelas käyttäytyi niin ja varmistaa se, että samoin ei käy toiste.

Tämän ikäisten kohdalla kannattaa myös käyttää sekä lapsen palautekorttia että ohjaajan vyökoekorttia. Lapsen palautekortti kertoo lapselle ja hänen vanhemmilleen lapsen kehityksestä lajissa ja vyökoekortti kertoo ryhmän ohjaajalle ryhmän osaamisesta vyökokeessa.

Lapsen saama palaute tulee antaa lapsi huomioon ottaen. Mitä pienempi lapsi on, sitä huonompi on hänen valmiutensa ottaa vastaan palautetta. Eri-ikäisille lapsille tulee antaa palautetta eri tavoin ja hänen kehitystasonsa huomioon ottaen. Korjaava palaute, jota vyökokeissa on suosittu, on lasten kyseessä ollessa siinä mielessä huono, että lapsi ei pysty kohdistamaan palautetta tekemäänsä suoritukseen, jos palautteen kohteena olevasta suorituksesta on kulunut aikaa. Lapsi ymmärtää korjaavan palautteen, jos se annetaan heti suorituksen jälkeen ja hän pystyy heti kokeilemaan uutta suoritustapaa. Palautteesta tulee aina jäädä lapselle hyvä mieli, vaikka palaute ei olisikaan pelkästään positiivista.

Palautteen antamisessa on hyvä käyttää erilaisia apukeinoja, kuten tässä työssä esittelemäni palautekortit.

5. Korttien täyttäminen ja käyttö

a. Palautekortti lapselle

Korttiin laitetaan kokelaan nimi, suoritettava vyöarvo ja ryhmä (esim. alkeiskurssi 6-9 v).

Taulukkoon arviointi tehdään seuraavan ohjeen mukaisesti:

☺ = parantamisen varaa paljon

☺☺ = parantamisen varaa vähän

☺☺☺ = ok

☺☺☺☺ = hyvä

☺☺☺☺☺ = erinomainen

Kaikille -kohdan rivit täytetään kaikille kokelaille

Keltaiset vyöt -kohdan rivit täytetään edellisen lisäksi 9, 8 ja 7 kupin kokeessa

Vihreät vyöt -kohdan rivit täytetään edellisten lisäksi 6 ja 5 kupin kokeessa

Siniset vyöt -kohdan rivit täytetään edellisten lisäksi 4 ja 3 kupin kokeessa

Punaiset vyöt -kohdan rivit täytetään edellisten lisäksi 2 ja 1 kupin kokeessa

Rasti laitetaan arviointia vastaavaan sarakkeeseen kunkin vyöarvon mukaisille riveille.

Vyökokeen pitäjän kommentit -kohtaan voi laittaa jotain kannustavaa palautetta ("Hyvä keskittyminen", "Kovat huudot"). Kaikille ei kuitenkaan ole pakko keksiä mitään, vaan kohdan voi jättää tyhjäksi.

Kortin alaosaan laitetaan vielä vyökokeen aika ja paikka, sekä vyökokeen pitäjien nimet.

Palautekortti jaetaan kokelaalle vyökokeen jälkeen ja tarvittaessa sen läpikäymiseen vanhempien kanssa tulee varata aikaa.

b. Vyökoekortti ohjaajalle

Vyökoekortti on ryhmän ohjaajan ja vyökokeen pitäjän työkalu, jolla vyökokeen pitäjä voi helposti näyttää ohjaajalle, mitä tekniikoita ryhmä osasi ja missä on vielä parantamisen varaa. Tätä korttia ei ole tarkoitus näyttää kokelaille, eikä käydä sitä mitenkään kokelaiden kanssa läpi.

Korttiin kirjoitetaan vyökokeen aika, paikka, vyökoeryhmä ja vyökokeen pitäjät.

Kortissa on ainoastaan kolmeportainen arviointi:

I = osaa hyvin

O = osaa riittävästi

X = ei osaa

Kortin perusteella ryhmän ohjaaja saa pikaisen palautteen ryhmän osaamisesta ja pystyy käyttämään tietoa hyväkseen suunnitellessaan seuraavan kauden harjoitusohjelmaa.

Palautekortti vyökokeesta

Suoritettava vyöarvo: _____ kup

Vyökokelaan nimi

Ryhmä

Arviointi vyökokeesta:

	😊	😊😊	😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊😊
Kaikille:					
Taekwondokäytös					
Asenne kokeessa					
Kehonhallinta					
Keltaiset vyöt:					
Käsitekniikat					
Potkutekniikat					
Liikesarjat					
Vihreät vyöt:					
Itsepuolustus					
Askelottelut					
Ottelutekniikka					
Siniset vyöt:					
Ottelu					
Punaiset vyöt:					
Teoria					

Vyökokeen pitäjän kommentit:

Aika: _____

Paikka: _____

Vyökokeen pitäjät: _____

LÄHDELUETTELO

www.mll.fi/vanhempainnetti

www.nuorisuomi.fi/kilpailo

www.suunnittelenliikuntaa.fi