

2022

Ratkaisuja seura-arjen haasteisiin -
Ominaisuusharjoittelu lajitaitojen tukena
ja mentorimalli nuorille ohjaajille



Ojanen, Laura

Taekwondo Nurmijärvi ry

Sabumnim-työ, 4. DAN

9/19/2022

Sisällys

Sisällys	1
Johdanto.....	2
Ominaisuusharjoittelu lajitaidon tukena	3
Harjoitteluun käytettävissä olevan ajan haaste	3
Ominaisuuksien vahvistaminen vs. lajitekniikan kehittäminen	4
Kausisuunnittelu – Taekwondo Nurmijärven malli	5
Motivaation ylläpitäminen murrosiässä	6
Mentorimalli nuorille ohjaajille.....	9
Taekwondo Nurmijärven mentorimalli.....	9
Kokemukset mentorimallista	11
Miten saada nuoret mukaan?	12
Mallin jatkokehitys seurassamme.....	13
Miksi nuorten potentiaali kannattaa hyödyntää ohjauksessa?.....	13
Lopuksi	15
Lähteet	16

Johdanto

Taekwondo on monipuolinen laji, joka vaatii harrastajalta yhä enemmän ominaisuuksia ja taitoja vyöarvon tummuessa. Lasten ja nuorten liikkuminen on vähentynyt viime vuosikymmenten aikana dramaattisesti ja korona-aika vauhditti trendiä entisestään. (Valtion liikuntaneuvosto, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018) Erityisesti lasten ja nuorten harrastamisessa tämä tosiasia muodostaa lajissamme nopeasti ongelman harrastamisen edetessä. Miten ratkaistaan yhtälö: aika - ominaisuuksien vahvistuminen - lajitaitojen kehittyminen – motivaatio harrastaa?

Usein notkahdus harrastamisen motivaatiossa tapahtuu murrosiässä. Liikunnan drop out -ilmiö, eli liikuntaharrastuneisuuden väheneminen murrosiässä, on Suomessa kansainvälisesti verrattuna poikkeuksellisen suurta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö). Voidaanko drop out:ia ehkäistä muillakin keinoin kuin tarjoamalla laadukasta harjoittelua?

Tässä työssä pohditaan ratkaisuja seuratoiminnan haasteisiin. Työ on kirjoitettu ensisijaisesti kotiseurani Taekwondo Nurmijärven tarpeesta, mutta samojen pohdintojen kanssa kamppailee varmasti myös moni muu seura. Työssä on kuvattu esimerkkejä siitä, kuinka kysymyksiä on jo osittain pyritty ratkaisemaan sekä pohdittu valittujen työkalujen jatkokehitystä seuran tarpeeseen.

Perinteisen harjoittelun lisäksi (taekwondon kaikki osa-alueet) kilpaurheilu on lähellä sydäntäni. Uskon tiimityöhön valmennuksessa. Ominaisuuksien ja fysiikan kehittäminen ikä- ja taitotasoisesti on muodostunut luonnolliseksi rooliksi eri valmennuskokoonpanoissa urheilijoiden kanssa toimittaessa niin ottelun kuin liikesarjojen puolella. Ominaisuuksien kehittämistä olen halunnut tuoda vahvasti mukaan myös seuramme päivittäisharjoitteluun, jotta edellytykset lajitaitojen sujuvalle kehittymiselle saadaan luotua myös harrastajien (ei kilpaorientoituneet) ryhmissä.

Taekwondo on kuulunut elämäni 26 vuoden ajan. Tein muutaman vuoden ajan taekwondon hallintoa myös työkseni Suomen Taekwondoliitossa. Kasvattiseurani on Taekwondo Kouvola, jossa sain vahvan ja monipuolisen pohjan kaikista lajin osa-alueista. Varhaisaikuisuudessa kilpailin ensin liikesarjoissa ja myöhemmin ottelussa. Kansainvälinen valmennus ja kilpaileminen ulkomailla auttoi hahmottamaan kilpaurheilun vaatimukset. Opiskelin Turussa ja silloinen seurani Budokwai Taekwondo tarjosi osaavaa valmennusta sekä kokemusta suurseuran arjesta. Nurmijärvelle siirryttyäni oma harjoittelu jäi vähemmälle ja roolini on ollut sekä harrastustoiminnan koordinoinnissa (erityisesti kausisuunnittelu) että urheilijoiden tukitoiminnoissa. Tämän työn ajatukset kumpuavat yllä kuvatusta taustasta ja toivon, että työstä hyötyy myös seuratoimijakollegat muissa seuroissa.

Kiitos Sami Reijasto, opettaja ja mahtava harjoituskaveri ajatusten sparrauksesta tämän projektin osalta sekä yhteistyöstä menneinä ja tulevina vuosina!

Laura Ojanen

Ominaisuusharjoittelu lajitaidon tukena

Tämä työ on kirjoitettu lasten ja nuorten harjoittelun näkökulmasta. Termillä lapsi viitataan alle 10-vuotiaisiin harrastajiin ja termillä nuori yli 10-vuotiaisiin alaikäisiin harrastajiin.

Harrastajaryhmissä näkyy selvä polarisaatio, joka on kasvanut lähivuosien aikana. Lapset ja nuoret, jotka ovat kasvaneet liikunnalliseen elämäntapaan omaksuvat luonnostaan uusia taitoja ja ovat rohkeita haastamaan fyysisiä rajojaan. Vähän tai ei ollenkaan liikkuvat lapset ja nuoret kaipaavat tukea kehon hahmottamisesta lähtien ennen kuin voidaan edetä tavoitteelliseen taitojen opettamiseen. Osalla taekwondo on ainoa harrastus, jota usein harjoitellaan viikottasolla noin 2-3 tuntia. Toisilla on taekwondon ohella muitakin liikuntaharrastuksia tai liikettä arjessa muutoin enemmän, jolloin yleinen harjoitettavuus (fyysisten perusominaisuuksien tasapaino) on paremmalla tasolla vähemmän liikkuviin ikätovereihin verrattuna. Vertaisryhmän sisällä harjoitusryhmässä muodostuu ongelma: kuinka varmistaa tasainen oppimiskäyrä yksilöille, joilla perusominaisuudet eivät ole tasapainossa ja vastaavasti turvata motivaatio yksilöille, joilla harjoitettavuus on hyvällä tasolla?

”Monipuolisuudesta on suomalaisessa urheilukulttuurissa puhuttu jo pitkään. Käsitteen ymmärtäminen on kuitenkin ollut varsin suppeaa, sillä se on ymmärretty lähinnä taidon monipuolisuutena. Monipuolisuudella kasvuiässä tarkoitetaan motoristen taitojen lisäksi eri elinjärjestelmien monipuolista kehittämistä. Taitolajit ovat motorisen kehityksen kannalta monipuolisia, mutta niissä harjoitukset tehdään yleensä pitkillä palautuksilla ja lyhyillä työpajoilla, etteivät ne kehitä esimerkiksi aerobista aineenvaihduntaa ja peruskestävyysominaisuuksia. --- Elinjärjestelmien monipuolinen kehittäminen tulee olla lasten ja nuorten valmennuksen *’punainen lanka’*.” (Hämäläinen ym., 2015, s.179) Taekwondo kuuluu taito ja teholajien kategoriaan. Jotta voidaan ehkäistä vammoja ja luoda kestävä pohja harjoitettavuudelle tulisi harjoitteluun sisällyttää elinjärjestelmiä (hermosto, lihaksisto, tukielimet sekä hengitys- ja verenkierto) kuormittavia harjoitteita. Harjoittelun monipuolisuus voidaan käsittää myös eri ominaisuuksien kautta. (Hämäläinen ym., 2015, s.182). Tässä työssä monipuolisuutta lähestytään juuri ominaisuuksien; **nopeuden, motoristen taitojen, kestävyys-, voiman ja liikkuvuuden** näkökulmasta, sillä kokemukseni mukaan kausisuunnitelmaan kirjattuja ohjeita on helpompi mieltää yllä mainittujen termien kautta.

Harjoitteluun käytettävissä olevan ajan haaste

Harjoitteluun käytettävissä olevan aikarajoitteen (harrastajalla usein 2-3 tunti/viikko) vuoksi harjoittelun laatu on maksimoitava. Ohjaajien koulutukseen tulee panostaa, jotta ymmärrys ihmiskehon toiminnasta, ominaisuuksien kehittämisestä ja taidon oppimisen kehittymisestä eri-ikäisillä harrastajilla tulee huomioiduksi harjoittelussa.

Jotta voidaan harjoitella laadukkaasti, harjoittelussa on oltava selkeä tavoite. Tavoitteet on määritelty kullekin vyöarvolle vyökoevaatimuksissa. Oppimistavoitteiden kirkastaminen, esimerkiksi opettamisen standardien määrittely on ensisijaisen tärkeässä asemassa. (Sami Reijasto käsittelee omassa 5. Dan Sabumnim-työssään tekniikoiden opettamisen standardeja. Näitä kahta Sabumnim-työtä on työstetty yhteistyössä.) Vyökoevaatimukset tulee purkaa selkokielisiksi kuvauksiksi sisältäen kriteerit hyväksytyille suorituksille. Havainnollisista vyökoevaatimuksista voidaan johtaa oppimista tukeva kausisuunnitelma, joka sisältää lajitaitojen lisäksi ominaisuusharjoittelun näkökulman. Oppiminen on hidasta, jos vain toistamme liikkeitä, mikäli fyysisiä edellytyksiä taidon oppimiselle ei vielä ole.

Harrastajalle (ei kilpaorientoitunut) vöiden suorittaminen on usein harjoittelun motivaattori. Aikuiset hakevat vyökokeesta sisäistä kokemusta itsensä ylittämisestä, mutta lapsille on tärkeää ulkoinen osoitus kehitymisestä, uusi vyön väri tai natsa vyössä. Lasten motivaation kannalta onkin tärkeää, että tilaisuus testata edistymistä mahdollistetaan tasaisin väliajoin. Osassa suomalaisissa seuroissa on lisätty vyöjärjestelmään lapsille lisänatsat/välinatsat virallisten kup-vyöarvojen väliin. Ylimääräiset natsojen ja sitä kautta ylimääräisten vyökokeiden myötä osaamisen kehittymistä päästään testaamaan säännöllisesti, mutta lasten vyöarvot eivät nouse liian korkeiksi fyysiseen ja psyykkiseen kehitystasoon nähden. Taekwondo Nurmijärven kokemus välinatsoista osana lasten vyöjärjestelmää on pelkästään positiivinen. Lasten oma vyöjärjestelmä mahdollistaa pitkällä tähtäimellä lisääjän fyysisten ominaisuuksien ja lajitaidon kehittymiselle.

Ominaisuuksien vahvistaminen vs. lajitekniikan kehittäminen

Kausisuunnitelman tulee huomioida lajitaidon lisäksi ominaisuusharjoittelu, jotta eteneminen lajitaidoissa on sujuvaa. Kärjistetysti, on turhaa kannustaa harrastajaa potkimaan kovempaa, jos potkuhallintaa tai käsitystä voimantuotosta ei ole. Kausisuunnitelmassa kuvattujen harjoitteiden tulee olla sellaisia, että ne ohjaavat konkreettisesti harrastajaa toistamaan lajiteknisesti oikeaa liikerataa. Samalla tulee vahvistaa lihaksia, jotka tukevat liikerataa ja kehittää motoriikkaa, jotta oppiminen sujuvoituu.

Ominaisuuksien kehittäminen on tärkeää myös vammojen ehkäisyn näkökulmasta. Vammariski lisääntyy, mikäli teetätämme harrastajan tasoon nähden liian haastavaa tekniikkaa. Jälleen kärjistäen, on turhaa opettaa hyppypotkua, jos harrastaja ei osaa hypätä tai tulla hypystä alas turvallisesti. Liikkumattomuudesta johtuvat loukkaantumiset ovat nykyään hyvin yleisiä myös lapsilla, joten ohjaajilla tulee enenevässä määrin olla myös kyky arvioida taitotasoa yksilöllisesti ja tarvittaessa tarjota helpompia harjoitteita niitä tarvitseville ja toisaalta haastavampia harjoitteita pidemmällä oleville motivaation ylläpitämiseksi.

Ominaisuusharjoittelun tärkeyttä taekwondon harjoittelussa voidaan havainnollistaa alla olevalla esimerkillä pilkkomalla osiin potkutaidon rakentumisen vaiheet (voidaan soveltaa lähes kaikkiin potkutekniikoihin, ominaisuus merkitty **korostuksella**):

- Ryhti – puhdas selän ja niskan linjaus, keskivartalon vahvistaminen, **voima (keskivartalon lihaskestävyys)**
- Tasapaino/tukijalan puhdas linjaus – **motoriset taidot**, nilkka-polvi-lantio-ketjun vahvistaminen, **voima (tukilihasten kestävyys)**
- Lantionseudun lihasten hallinta – edellytys voimantuotolle, **voima**
- Liikeradan omaksuminen – tekniikkastandardi työkaluna!, **liikkuvuus (esim. jalka jää koukkuun etupotkussa, mikäli takareiden liikkuvuus ei mahdollista potkaisevan jalan täyttä suoristusta)**
- Potkunopeuden ja voiman kehittäminen – **nopeus ja voima**
- Asteittainen liikkeen yhdistäminen tekniikkaan – **motoriset taidot**
- Tekniikan ja liikkeen haastaminen – **motoriset taidot, kestävyys**
- Potkunopeuden ja voiman kehittäminen liikkeessä – **motoriset taidot, nopeus, voima, kestävyys**

Kuten esimerkki osoittaa, tarvitsemme potkutekniikan kehittymiseen kaikkia perusominaisuuksia. Voimasta puhuttaessa tulee aina varmistaa, että kehon hallinta ja liikenopeus kulkevat mukana samassa suhteessa. Kehon hallinta on määritelty tasapainon hallinnaksi ja liikehallintataidoiksi, jotka vaikuttavat muun muassa liikkumisen sujuvuuteen, nopeuteen, voimakkuuteen. (Terveurheilija) Taekwondossa räjähtävän ja kiihtyvän liikkeen tuottamisen lisäksi yhtä tärkeää on kyky pysäyttää liike hallitusti.

Kausisuunnittelu – Taekwondo Nurmijärven malli

Kausisuunnitelma varmistaa, että vyökoevaatimusten mukaiset asiat tulee käytyä läpi kauden aikana. Viikkosuunnitelma taas varmistaa monipuolisuuden yhden viikon sisällä lajitaidollisesta teemasta riippumatta. Jos lajitaidollisen teeman harjoittelu vaatii rauhallista tempoa (uusi tekninen taito, alla kuvatussa esimerkissä takaseisonta + keskitorjunta ulospäin) tulee harjoituksen muissa osioissa olla liikettä monipuolisesti, ettei harjoituksen teho kokonaisuudessaan jää liian matalaksi.

Taekwondo tunnetaan potkutekniikasta, joten kausisuunnitelman sisällä viikkosuunnitelmat rytmitetään niin, että jokaisessa harjoituksessa potkitaan. Potkut ovat mukana joka harjoituksessa joko lajitaidollisena uutena teemana tai kertauksena edellisestä viikosta. Valittu teema pysyy aina yhden viikon samana ja ryhmän ohjaaja usein vaihtuu viikon toisena päivänä harjoitusten ollessa kaksi kertaa viikossa.

Vyökoevaatimuksista johdettujen lajitekniikoiden määrittelyn jälkeen kausisuunnitelma rakentuu perusominaisuuksien varaan:

- Nopeus: perusnopeus, reaktionopeus, räjähtävä nopeus, liikenopeus ja nopeustaitavuus
- Motoriset taidot: tasapainoa vaativat taidot, liikkumistaidot, välineenkäsittelytaidot
- Kestävyys: peruskestävyys, vauhtikestävyys, maksimikestävyys ja nopeuskestävyys
- Voima: nopeusvoima, kestovoima ja maksimivoima
- Liikkuvuus: aktiivinen ja passiivinen liikkuvuus

(Hämäläinen ym., 2015, s.194-300)

Taekwondotekniikan voimantuotossa voima synnytetään kiihtyvän liikkeen (nopeuden) kautta. Nopeuden osalta pyritäänkin harjoittamaan kauden aikana kaikkia nopeuden alalajeja. Myöskin motorisia taitoja kehittäviä harjoitteita on välttämätöntä pitää mukana lajitaidon sujuvan oppimisen näkökulmasta jokaisessa harjoituksessa. Harjoitteluun käytettävissä olevan ajan haaste kohdistuu eniten kestävyiden harjoittamiseen. Peruskestävyys huomioidaan mahdollistamalla mahdollisimman paljon liikettä yhden harjoituksen sisällä, sillä rajallisen treenianajan vuoksi puhtaita peruskestävyysharjoitteita ei kannata sisällyttää suunnitelmaan. Vauhtikestävyysharjoitteita sen sijaan on luonnollista sisällyttää harjoitteluun esimerkiksi kohteeseen suoritettavien potkusarjojen muodossa. Voiman osalta painotus on nopeusvoimassa ja kestovoimassa. Kestovoimaharjoittelun kautta saavutettava lihaskestävyys on edellytys turvalliselle maksimivoimaharjoittelulle. Maksimivoimaharjoittelua ei ole huomioitu lasten suunnitelmassa vaan sille luodaan pohja lapsuudessa ja nuoruudessa. Liikkuvuuden osalta painotus on aktiivisessa liikkuvuudessa, mikä on olennaisempaa potkutaidon kehittymisen kannalta.

Hyvä kausisuunnitelma pyrkii huomioimaan fyysisten ominaisuuksien kehittämisen painopistealueet lapsuuden eri ikävaiheissa eli niin kutsutut herkkyykskaudet. (Hämäläinen ym., 2015, s.185) Käytännössä yhteen ryhmään kuuluu usein eri-ikäisiä lapsia ja nuoria, joten sopiviksi harjoitteiksi valikoituu usein ryhmän kannalta paras kompromissi.

Kausisuunnitelma on aina hyvä käydä läpi seuran ohjaajien kanssa kauden alussa ja muistuttaa ydinasioista kesken kautta esimerkiksi seuran sisäisten ohjaajakoulutusten muodossa, jotta viikkotason ohjeita osataan tulkita oikein. Viikkotason ohjeet tulisi myös laatia mahdollisimman yksiselitteisiksi, jotta erityisesti kokemattomimmat ohjaajat hahmottavat ohjeet oikein. Haluamme varmistaa, että aina kun seurassamme opetetaan esimerkiksi kiertopotkua, tekniikka opetetaan samalla tavalla määritettyyn standardiin nojaten.

Kausisuunnitelmaan voi sisällyttää mukaan myös taitotason mukaiset harjoiteprogressiot edistyneemmille harrastajille, jotta haastaminen muistetaan huomioida ohjauksessa.

Ohessa esimerkki Taekwondo Nurmijärven kausisuunnitelmasta johdetusta viikkosuunnitelmasta 10-13-vuotiaille ylempille voille (vihreästä vyöstä ylöspäin), harjoitukset 2 krt/vko:

Vko	38					
Teema	Lajitaidot: takaseisonta (tykubi) ja keskitorjunta ulospäin (bakkat makki), Ominaisuus: nopeus					
Aika (noin)	3 min	7 min	15 min	20 min	10 min	5 min
Osio	Nivelten pöyryttelyt	Sykeen nostatus	Temppurata	Aihe	Kertaus	Heiluttelut ja rauhoittuminen
	Käydään läpi olka-, kyynär-, ranne-, lonkka-, polvi- ja nilkkanivel	Esim. tehtäviä salin päästä päähän tai X-hipan sovellus (valitse pelastustyylivkon teeman mukaisesti)	Mukana nopeusharjoittelupisteitä, esim: spurtti viivalta viivalle, hyppy esteelle nopeasti 10 krt, liikkuminen sivuttain pisteeltä pisteelle, reaktio ohjaajan merkistä (sitoo yhden ohjaajan pisteelle!)	Tarkista tekniikastandardi Samin sabutyöstä: LINKKI Takaseisonta yksittäin : Tehdään orientoivana harjoitteena pistoolikykyä, jotta aktivoidaan ja vahvistetaan takajalkaa, jolla suurin osa painopisteestä on. Askellusharjoitteita, varmistetaan että harrastaja hahmottaa standardisuorituksen. Keskitorjunta ulospäin yksittäin : tarkista harjoitteet Samin sabu-työstä: LINKKI. Varmistetaan että harrastaja hahmottaa standardisuorituksen. Seisannon ja torjunnan yhdistäminen : yhdistetään takaseisonta ja keskitorjunta ulospäin.	Viime viikon lajiteema: kirvespotku (kertaa edellisen viikon suunnitelmasta ydinkohdat ja harjoitteet): kerrataan tekniikan liikerata - rauhallinen tempo harjoitteessa, kerrataan voimantuoton suunta - keskikova tempo harjoitteessa	Dynaamiset, hallitut heilutukset molemmilla jaloilla eteen, sivuille ja taakse. Treenin lopussa, rauhoittumisen aikana voidaan tehdä rauhallisia palauttavia harjoitteita.
Miksi?	Ylläpitää nivelten liikkuvuutta, samalla voidaan käydä läpi tiedotusasioita, tai kysellä harrastajien kuulumisia.	Nostatetaan syke lepotilasta, jotta kehon aineenvaihdunta vilkastuu ja valmistaa meitä harjoitukseen.	Kiertoharjoittelun kautta pystytään toteuttamaan sujuvasti isollekin ryhmälle monipuolisia aktiivisia harjoitteita. Pidä tempuradassa mukana teeman mukaisten pisteiden lisäksi myös tasapaino ja välineen käsittely esim. pallon heitto piste.	Tärkeää tarkistaa tekniikastandardit, jotta osaamme ohjata harjoitteet yhteneväisesti. Harrastajat omaksuvat asiat helpommin, kun meidän ohjaajien viesti on selkeä ja yhteneväinen.	Uuden taidon oppiminen vaatii valtavasti toistoja. Kertaaminen ja toistojen kerryttäminen mahdollistaa oppimisen.	Toistetaan yllä kuvatut heilutukset jokaisessa harjoituksessa, jotta jokainen harjoitus sisältää liikkuvuutta ylläpitävän/kehittävän harjoitteen. Rauhalliset harjoitteet käynnistävät fyysisen palautumisen ja samalla voidaan muistuttaa mahdollisista tiedotusasioista.

Viikkosuunnitelma jättää ohjaajalle vapauden toteuttaa tiettyjä harjoitteita oman luovuuden mukaisesti, mutta varmistaa, että olennaiset lajitekniikat tulee opetettua samalla määritettyyn standardiin nojaten.

Motivaation ylläpitäminen murrosiässä

Motivaation säilyttäminen murrosiässä on työn otsikkoteemojen välinen aasinsilta. Vaikka työssä käsitellään kahta erillistä kokonaisuutta, linkittyvät ne osittain toisiinsa.

Nuorten motivaatio lajissa kehittymiseen ja seuratoimintaan mietityttää varmasti seuratoimijoita kaikissa lajeissa. Murrosikäisen harrastajan kohdalla olennaista olisi tunnistaa yksilön tarpeet. Motivaatiota voidaan selittää esimerkiksi Edward Decin ja Richard Ryanin itsemääräämisteorian (self-determination theory) kautta. Teorian mukaan motivaation linkittyä kolmeen ihmisen universaaliin perustarpeeseen:

Autonomia. Kokemus siitä, että ihminen on vapaa päättämään omista tekemisistään ja tekemisen motivaatio kumpuaa ihmisen sisältä, ei ulkoisista pakotteista.

Pystyvyys. Kokemus osaamisesta ja pätevydestä, hän selviää haasteista ja saa asioita aikaan.

Yhteenkuuluvuus. Perustavaa tarvetta olla yhteydessä toisiin ihmisiin ja haluaa kuulua ryhmään. Me välitämme toisista ihmisistä ja haluamme kokea, että meistä välitetään.

Harjoittelumotivaatio on jo isoilta osin turvattu, jos harrastajalle on määritetty selkeä tavoite (selkeät vyökoevaatimukset) ja hänelle syntyy kokemus, että kykenee kehittymään lajissa yhä uudelleen (hyvä kausisuunnitelma mahdollistaa) eli kyetään tarjoamaan säännöllisesti pystyvyyden kokemus. Nuorilla harrastamisen motivaatioon saattavat vaikuttaa ulkoiset tekijät (esim. muut vapaa-ajan aktiviteetit kiinnostavat enenevässä määrin). Harrastuksen pitäisikin pystyä vastaamaan myös sosiaalisiin tarpeisiin. Osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia voidaan tarjota muun muassa luomalla nuorten oma yhteisö ja kulttuuri seuran sisälle:

- Nuorten omat tapahtumat: nuorten illat, omat leirit
- Nuorten omat käytänteet: salilla saa mahdollisuuksien mukaan viettää myös vapaa-aikaa, omatoimisen harjoittelun mahdollistaminen
- Nuorten omat tehtävät: ohjaukseen osallistuminen, salin siisteyteen liittyvät tehtävät, salipäivystäjän tehtävät kiireisinä ohjausiltoina

Erittäin tärkeää on osoittaa, että yksilö huomataan ja kuunnella nuorten ajatuksia ja toiveita toiminnan toteuttamisen suhteen, jolloin vahvistetaan autonomian kokemusta.

Kokemus oman kehon fyysistä muutoksista murrosiässä voi vaikuttaa harrastamisen mielekkyyteen. Pojilla nopeasta kasvupyrähdyksestä johtuen asennot, potkut sekä etäisyydet on usein opeteltava lähes nolosta uudelleen. Tyttöjen pituuskasvu on usein tasaisempaa, mutta murrosiässä esimerkiksi lantion leveneminen saattaa aiheuttaa hetkittäisen potkuhallinnan ja -voiman katoamisen. Tällöin ohjaajan tulisi pystyä sanoittamaan, mitä nuoren kehossa tapahtuu ja valaa uskoa, että huolellisella harjoittelulla tilanne saadaan korjattua hyvinkin pian. Varmistamalla monipuolisuus kausisuunnitelmassa, taklataan murrosiän aiheuttamia haasteita tai viivästyksiä osaamisen kehityksessä.

Harjoitusryhmien jaottelua tarkastellaan usein uuden kauden käynnistyessä. Perinteinen ja käytännön kannalta usein yksinkertaisin tapa on ryhmitellä harrastajat ikäluokkiin. Hyvä kausisuunnitelma mahdollistaa kaikille haastetta yksittäisessä treenissä, jolloin yksilön kehittyminen pystytään huomioimaan myös ikäluokkajaottelussa. Vaihtoehto ikäluokkajaottelulle olisivat tasoryhmät. Tasoryhmissäkin tulisi kuitenkin huomioida harrastajan ikä, sillä tiettyjen fyysisten ominaisuuksien optimaalisen kehityksen herkkyyksikausi sijoittuu tiettyyn ikävaiheeseen ts. eri ikäiset harrastajat tarvitsevat eri asioita kehittyäkseen. Harrastaminen usein aloitetaan kaverin kanssa ja kaverit ovat iso tekijä harrastamisen jatkuvuuden kannalta, joten tasoryhmäjaottelu on iso riski lasten ja nuorten harrastamisen motivaation kannalta.

Pystyvyyden kokemus voi kääntyä motivaation kannalta myös itseään vastaan, mikäli harrastajaa ei haasteta harjoittelussa tarpeeksi. Haastetta kaipaavat yksilöt voidaan esimerkiksi ohjata perustreenien lisäksi kilpatreeneihin, mikäli seura tarjoaa kilpaharjoitteluun keskittyviä harjoituksia. Vyökokeet ovat hyvä paikka tunnistaa harrastajia, jotka mahdollisesti kaipaavat harjoitteluunsa lisähaastetta, jolloin vyökoepalautteisiin voi esimerkiksi sisällyttää kutsun kilparyhmän treeneihin. Kilparyhmien vastuovalmentajat voivat myös käydä vetämässä ”katselmuksia” ja kutsua sitä kautta uusia harrastajia mukaan kilparyhmään. Apuna voi olla myös seurayhteistyö. Vaikka kilpatreenejä ei olisi tarjolla omassa seurassa voi haastetta saada harrastamiseen vieraillemalla lähiseuran treeneissä.

Kaikki harrastajat eivät kuitenkaan halua kilpailla. Lajimme erityispiirre on, että itseään voi kehittää myös ilman kilpailua. Murrosiässä tarve osallisuudesta ja yhteenkuuluvuudesta korostuu, joten haasteita voidaan

tarjota seurassa myös muilla tavoin. Seuraavassa kappaleessa kuvataan, miten Taekwondo Nurmijärvi on pyrkinyt sitouttamaan nuoria mukaan seuratoimintaa ja ratkaisemaan jatkuvaa ohjaajapulaa.

Mentorimalli nuorille ohjaajille

Nuoret ottavat luonnostaan mielellään vastuuta, mikäli heille tarjotaan mahdollisuus ja tukea. Seuran aikuisten on varmistettava, että nuorten osallistaminen tapahtuu ikätasoisesti ja yksilö huomioiden. Vastuunottoa ohjauksista voidaan lähteä kokeilemaan matalalla kynnyksellä mentoroinnin avulla. Suomen Valmentajat ry määrittelee mentoroinnin seuraavasti: "Mentoroinnilla tarkoitetaan mentorin ja aktorin välistä luottamuksellista vuorovaikutussuhdetta, jossa aktiivisen kuuntelun, tarkkailun ja osallistumisen keinoin pyritään auttamaan aktoria saavuttamaan päämääriään valmennustehtävässä ja henkilökohtaisessa elämässä. Myös mentori oppii uutta vuorovaikutteisen prosessin aikana." (Suomen Valmentajat, mentorointi)

Taekwondo Nurmijärven mentorimalli

Taekwondo Nurmijärvi ry on noin 150 harrastajan seura, joka tarjoaa toimintaa 4-vuotiaasta ylöspäin eri ikäryhmille. Perinteisen harrastamisen (lajin kaikki osa-alueet) lisäksi seurassa on vahvaa osaamista sekä kilpaottelun että -liikesarjojen saralta. Seura toimii omissa salitiloissa Rajamäellä. Olemme sijaintimme vuoksi kasvattiseura ja harrastajien ikäpyramidi koostuu pääsääntöisesti lapsista ja nuorista. Tästä johtuen uusien aikuisohjaajien kasvattaminen mukaan ohjausrinkiin on erittäin hidasta.

Seuran toiminnan mahdollistaa tällä hetkellä 14 vastuuhjaajaa, joista 6 on vielä toistaiseksi alaikäisiä nuoria (iältään 13-17-vuotta). Kuten edellä mainituista luvuista ilmenee, nuoret ovat erittäin tärkeä resurssi seuramme toiminnan kannalta.

Otimme ensimmäiset askeleet mentorimallin käyttöönotossa seurassa noin kaksi vuotta sitten ja hyvien kokemusten karttuessa käytännötoimenpiteistä on jalostunut mallirunko, joka on ensimmäistä kertaa kuvattu ja jalostettu eteenpäin tässä työssä.

Seuramme mentorimalli kääntää Taekwondossa perinteisen pääohjaaja-apuohjaaja -mallin pääläelleen. Mentoroinnissa aktori eli tämän työn viitekehyksessä ohjaajapolkuaan aloittelevaa nuorta tai nuoria tuetaan ja johdatetaan kädestä pitäen ohjauspolulle sekä varmistetaan, että vastuuta otetaan jokaiselle yksilölle sopivassa määrin.

Vastuu harjoitusten turvallisuudesta on täysi-ikäisellä mentorilla. Mentori on paikalla kussakin harjoituksessa, jolloin hän voi hoitaa esimerkiksi ohjauksen oheen kuuluvat velvollisuudet, kuten keskustelut vanhempien kanssa sekä tarvittaessa ratkoa esimerkiksi hankalat järjestyshäiriöt tai ohjata nuoria ohjaajia hankalien tilanteiden läpiviennissä.

Ohjattava ryhmä on hyvä olla nuorempien lasten ryhmä, jolloin nuorella on osittaista auktoriteettia ryhmään nähden suoraan ikänsä puolesta. Nuori voi kokea lähellä samaa ikää olevien harrastajien ohjaamisen ongelmalliseksi.

Nuoret saa helpoiten mukaan ohjaukseen pareittain tai ryhmänä. Uusi haaste ei tunnu liian jännittävältä kaverin kanssa jaettuna kokemuksena. Harjoitusten sujuvan läpiviennin kannalta roolitukset on hyvä olla määriteltynä etukäteen. Rooleja voidaan kierrättää myös yhden harjoituksen sisällä. Tällöin vaihdot tulee olla sovittuna etukäteen ja ryhmälle kannattaa ilmaista, ketä heidän odotetaan kuuntelevan ja seuraavan seuraavaksi. Olemme määritelleet roolit seurassa seuraavasti:

Jos paikalla kaksi nuorta ohjaajaa

- Pääohjaaja – antaa ja havainnollistaa tehtävänannot sekä pitää yllä yleistä järjestystä
- Apuohjaaja – pitää yllä järjestystä sanattomasti tai vastaavasti käy huomauttamassa mahdollisesta järjestyshäiriöstä harrastajaa henkilökohtaisesti (toiminta ei sido toisten harrastajien huomiota), kiertelee antamassa henkilökohtaista tukea ja vinkkejä, auttaa tarvittaessa korjaamaan tekniikkavirheitä kädestä pitäen
- Aikuisen mentorin vastuulla hoitaa loukkaantumistilanteet (tulee kolhu, verta alkaa vuotamaan nenästä tms.)

Jos paikalla kolme nuorta ohjaajaa

- Pääohjaaja – antaa ja havainnollistaa tehtävänannot sekä pitää yllä yleistä järjestystä
- Harjoituksen sujuvuuden varmistava apuohjaaja – pitää yllä järjestystä sanattomasti tai vastaavasti käy huomauttamassa mahdollisesta järjestyshäiriöstä harrastajaa henkilökohtaisesti (toiminta ei sido toisten harrastajien huomiota), ohjaa vilkkaimpien harrastajien huomiota oppimisen kannalta olennaisiin asioihin
- Lajitaitojen kehittymistä tukeva apuohjaaja - kiertelee antamassa henkilökohtaista tukea ja vinkkejä, auttaa tarvittaessa korjaamaan tekniikkavirheitä kädestä pitäen, hoitaa loukkaantumistilanteet (tulee kolhu, verta alkaa vuotamaan nenästä tms.) Mentori tukee!

Nuoret ohjaajat saavat omistajuuden kunkin harjoituksen sisällön suunnittelusta (autonomia), mutta yhden harjoituksen suunnittelu nojaa vahvasti kattavaan kausisuunnitelmaan. Kausisuunnitelma on johdettu suoraan vyökoevaatuksista. Seuran vyökoevaatuksia on uudistettu erityisesti lasten vaatimusten osalta, jotta harjoittelu ja vyökokeessa testattavat asiat kulkevat käsi kädessä (Sami Reijasto käsittelee omassa 5. Dan Sabumnim-työssään tekniikoiden opettamisen standardeja. Näitä kahta Sabumnim-työtä on työstyetty yhteistyössä.) Selkeä ja huolella suunniteltu kausisuunnitelma on edellytys mentorimallin toimivuudelle.

Kausisuunnitelmassa kuvataan harjoituksen teema ja oppimistavoitteet sekä muutama oppimista tukeva ydinharjoite sekä lajiharjoittelua tukevat ominaisuusharjoitteet. Näin tulee varmistettua, että tietyt ennalta määritellyt harjoitteet ja suoritusmallit tulee läpikäytyä harjoituksessa, vaikka harjoite toteutettaisiin vaihtelevilla tavoilla (ohjaajien oma vapaus toteuttaa harjoite kausisuunnitelman pohjalta). Kokeneemmat nuoret otetaan heti mukaan seuraavan kauden toiminnan suunnitteluun ja vertaisena osaksi ohjausrinkiä.

Mentori käy läpi nuorten ohjaajien kanssa havaintonsa kustakin harjoituksesta heti harjoituksen päätyttyä. Tarvittaessa pikaisen ohjaavan keskustelun voi käydä myös kesken ohjauksen. Nuorten kannattaa antaa purkaa ensin omat tuntemuksensa. Säännöllisen ja välittömän keskusteluhetken tehtävänä on auttaa nuorten tunnistamaan kehitystä vaativat tilanteet ja auttaa pohtimaan omaa toimintaa ohjaustilanteissa, kun tilanteet ovat vielä tuoreessa muistissa. Keskustelun jälkeen nuorella tulisi olla uusia työkaluja tilanteisiin olivat ne sitten ryhmän hallintaan tai taitojen opettamiseen liittyviä. Keskustelussa tulee muistaa palautteenannon hampurilaismalli (1. positiivinen palaute, 2. kehityskohde, 3. positiivinen palaute). Käytännössä keskusteluhetki vie aikaa treenin jälkeen 5-15 minuuttia, riippuen treenin tapahtumista.

Harjoituskaudelle sovitaan yksittäisiä kertoja, mentori on vetovastuussa treenistä. Tällöin nuoret toimivat apuohjaajana tai saavat vapaata ohjauksesta esim. koeviikolla (henkilökohtaisen elämän tukeminen). Kausi huipentuu ohjaajaryhmän kanssa yhdessä arvioitaviin vyökokeisiin, jolloin voidaan iloita yhteisistä onnistumisista.

Mentorimalli on seurallemme strateginen valinta. Uudet ohjaajat pyritään löytämään nuorten keskuudesta ja ohjauspolun käynnistymistä tuetaan kokonaisvaltaisesti.

Kokemukset mentorimallista

Mentorimalli edellyttää:

- halu aitoon vuorovaikutukseen mentorin ja nuoren välillä
- valmiutta havainnoida nuoren tuntemuksia ja tarvittaessa kannattelua hankalien tilanteiden ja vaiheiden yli
- kykyä sietää keskeneräisyyttä ja antaa tilaa kehittymiselle (mentorin ja aktorin välillä, mutta myös ohjaajaporukan sisällä)
- jatkuvaa kommunikaatiota (mentorin ja aktorin välillä, mutta myös ohjaajaporukan sisällä)

HYÖDYT	HAITAT
<ul style="list-style-type: none">- uusi ohjausresurssi saadaan välittömästi käyttöön- pystytään kehittämään yhtä aikaa uuden ohjaajan lajitaitoja sekä ohjaus/valmennusosaamista- seuran ohjauskulttuuri yhtenäistyy- nuoren oma oppiminen syventyy ohjaamalla- mentori joutuu pohtimaan ohjaajuutta/valmentajuutta seuratessaan harjoituksia ja antaessaan palautetta	<ul style="list-style-type: none">- mentoroinnin toteuttaminen vaatii jatkuvan resurssin kokeneemmilta ohjaajilta
UHAT	MAHDOLLISUUDET
<ul style="list-style-type: none">- nuorelle liikaa vastuuta liian lyhyessä ajassa- vieraantuminen omasta vertaisryhmästä uudesta roolista johtuen- selkeä ja huolella suunniteltu kausisuunnitelma puuttuu	<ul style="list-style-type: none">- onnistuneesti toteutettuna useaksi vuodeksi pysyvä ohjausresurssi- sitouttaa ja motivoi nuoria mukaan toimintaan- nuoret toimivat esikuvina uusille tuleville ohjaajille

Seuramme kokemukset mentorimallista on kuvattu alla olevassa taulukossa.

Mallin yhtenä hyötynä on mainittu mahdollisuus kehittää yhtä aikaa uuden ohjaajan lajitaitoja sekä ohjaus/valmennusosaamista. Keskusteluissa tuleekin erottaa nämä kaksi asiaa. Mentorin tehtävä on pohtia, missä vaiheessa kukin nuori on ohjaajapolulla sekä lajitaitojen kehittymisessä ja muotoilla palaute niin, että molempia tuetaan oikea aikaisesti. Mentorin kannattaa kirjoittaa harjoituskohtaiset keskustelujen sisällöt lyhyesti ylös ja kerrata edellisen harjoituksen havainnot ennen seuraavaa keskusteluhetkeä.

Nuorelle on hyvä myös sanoittaa sopivassa määrin keskusteluhetkien ohessa tutkittuja ilmiöitä esim. ryhmäytymisen kehittymisestä, lasten motorisen kehityksen vaiheista sekä ohjaus- ja oppimistyyleistä, jotta laajempi ohjaus/valmennusymmärrys alkaa kehittymään.

Toimintaa ohjaavien aikuisten on muistettava, että nuoret ovat herkässä kasvuvaiheessa, jolloin välitön reagoitua vaativat tilanteet (ohjaus kuormittaa nuorta liikaa, nuorten keskuudessa ilmenee ristivetoa yms.) on tunnistettava ja niihin on reagoitava heti. Usein nuorena vastuuta ottavat erityisesti tunnolliset ja vastuuntuntoiset yksilöt, jolloin aikuisten on seurattava liian nopean ja laajan vastuunoton riskiä. Seuran toimintamalli tällaisissa tilanteissa on hyvä kommunikoida nuorille ja heidän perheilleen etukäteen.

Nuorten ja mentorin vuorovaikutusta tulee kehittää koko ajan, jotta nuorella on turvallinen olo kommunikoida mentorin suuntaan, mikäli jokin asia alkaa vaivaamaan häntä. Nuorta tulee myös rohkaista ja muistuttaa säännöllisesti, että mieltä vaivaavista asioista saa ja pitää sanoa. Kun ongelmakohtiin päästää puuttumaan ennaltaehkäisevästi, on sitouttaminen vahvalla pohjalla.

Ote mentorin ja 15-vuotiaan aktorin viestittelystä (julkaistu aktorin luvalla):

M: "Sun ohjaus on kehittynyt huimasti! Annat ohjeet jäməkästi ja selkeästi, mutta olet kuitenkin vuorovaikutuksessa treenareiden kanssa, et jää etäiseksi."

A: "Musta vähän tuntuu, että se vuorovaikutus tulee siitä, että on hieman samaa ajatusmaailmaa nuorempien kanssa. Kun itse oli vasta muutama vuosi sitten samassa tilanteessa, niin voi ajatella ns. "läheisemmin" omaa kehitystä ja ottaa sieltä joitain pointteja omaan opetukseen. Joissain tapauksissa mietin, että on jopa ehkä parempi että "nuoriso" ohjaa esimerkiksi nuorempien ryhmiä, sillä heillä jotenkin se kemia toimii paremmin ja nuoret ei näe nuorempia ohjaajia niin "pelottavina". Voihan se olla, että olen vienyt oman pohdinnan syvällisemmäksi kuin moni muu mutta tällainen ajatusmaailma itsellä on, että nuoremmilla ohjaajilla on "maanläheisempi" ajatustapa nuorempien harrastajien näkökulmasta."

Miten saada nuoret mukaan?

Potentiaalisia ohjauksesta tai yleisesti seuratoiminnasta kiinnostuneita yksilöitä kannattaa pyrkiä tunnistamaan jo varhaisessa vaiheessa harjoitusryhmistä. Mentorimallin ei kuitenkaan tule rajata ketään pois vaan kaikki halukkaat pystytään ottamaan mukaan. Uusi haaste on lisäksi mielekkäämpää kohdata kaverin kanssa.

Nuorten kanssa kannattaa alkaa käymään keskusteluja ensin ryhmässä ja sen jälkeen henkilökohtaisesti (ajatuksen ujuttaminen nuorella: "oletko ajatellut, että sinusta voisi tulla ohjaaja?" sekä mentorimallin esittely). Ajatuksen kannattaa antaa kypsyä rauhassa, idea ohjauspolulle siirtymisestä voi herättää nuorella monenlaisia tuntemuksia. Kun nuori saadaan innostumaan ajatuksesta, on hyvä keskustella tai vähintään viestiä kirjallisesti ajatus vanhemmille (mentorimallin esittely). Viestinnässä on hyvä tuoda myös esille, että seura kirjoittaa työtodistuksen ohjauksista sekä tarvittaessa suosituksen esimerkiksi kesätyöhakua varten.

Ennen ohjauksien aloitusta on hyvä järjestää kevyt starttikoulutus (esim. nuorten illan yhteydessä), jossa käydään läpi seuran pelisäännöt ohjauksien suhteen, opetellaan tunnistamaan ennakoita mahdolliset haastavat tilanteet, käydään läpi roolitukset ja tutustutaan ohjauksen perusteisiin.

Seuran taloudellisesta tilanteesta riippuen voidaan pyrkiä tarjoamaan kevennystä harrastusmaksuista vastuun kasvaessa.

Jokaista vapaaehtoistoimijaa motivoi jokin asia. Nuorten sitouttamisen kannalta on kriittistä tunnistaa, mikä yksilöä motivoi kyseisessä kehitysvaiheessa. Toiselle apuohjaajana toimiminen voi olla mieluisampaa, toinen taas johtaa luontaisesti ryhmää. Kolmannelle saattaa sopia parhaiten riviharrastajan tai kilpaurheilijan rooli, jolloin on hyvä antaa tilaa ja keskustella ohjaamiseen liittyvistä ajatuksista myöhemmin uudelleen.

Mallin jatkokehitys seurassamme

Tällä hetkellä yllä kuvatulla mentorimallilla oman ohjauspolkunsaa on aloittanut kuusi nuorta ohjaajaa (Ryhmä 1). Heidän lisäksi setisemän nuorta aloittamassa mentorointipolun (Ryhmä 2). Heille tulisi seuraavaksi järjestää seurakoulutuspäivä hyödyntäen liiton uutta 1. tason ohjaajakoulutuksen mallia ja sopia sen jälkeen kokeiluohjaukset ryhmiin, jotta voidaan yhdessä pohtia haluavatko nuoret sitoutua seuraavalla kaudella tietyn ryhmän ohjauksiin. Liiton uusittu koulutusmalli huomioi seurojen tarpeet ja on luonnollinen jatkumo ohjauspolulla, kun ensimmäiset kokemukset ohjaamisesta on kerrytetty.

Ensimmäisestä ryhmästä yksi ohjaaja on aloittanut Suomen Taekwondoliiton 1. tason ohjaajakoulutuksen ja yksi suorittanut ottelutuomarin peruskurssin. Lyhyen tähtäimen tavoitteena on ohjata liiton koulutuspolulle 1-2 uutta nuorta ohjaajaa ja tukea heitä koulutuksen suorittamisessa.

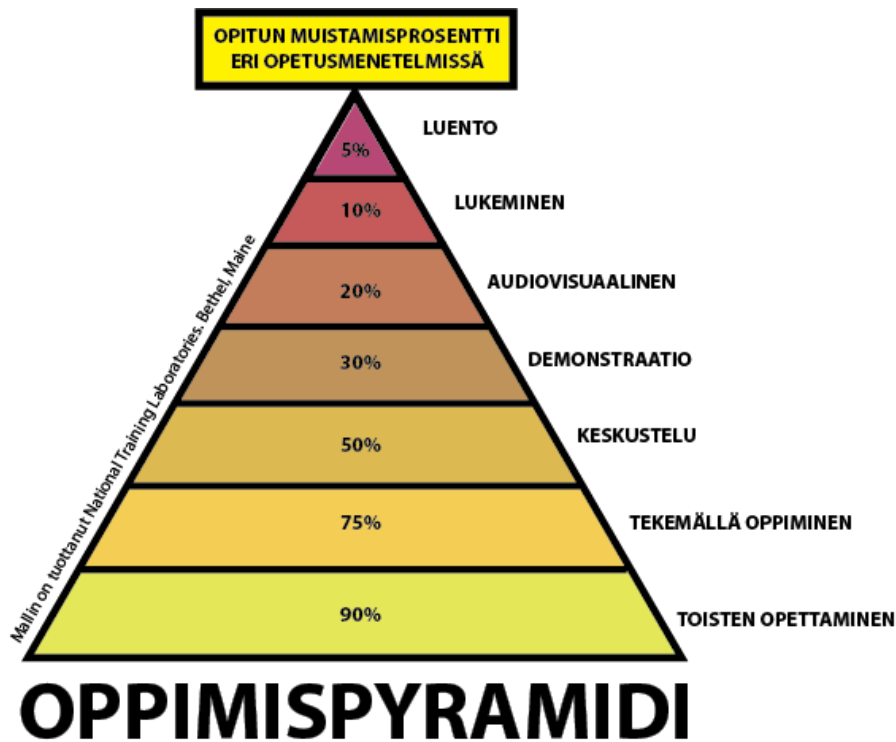
Toistaiseksi vain allekirjoittanut on toiminut mentorin roolissa nuorien suuntaan. Toisena lähitulevaisuuden tavoitteena on innostaa mentorin rooliin toinen seuran kokenut ohjaajaa ja jatkaa mentorimallin kehittämistä yhteistyössä.

Miksi nuorten potentiaali kannattaa hyödyntää ohjauksessa?

Kuten aikaisemmin yllä kuvattu aktorin ja mentorin välinen viestittely kuvaa, nuoret muistavat paremmin millaista on olla lapsi ja nuori. Nuorilta saa loistavia ajatuksia toiminnan ja harjoitusten sisällön suunnitteluun. Seuramme tärkein kohderyhmä ovat harrastavat lapset ja nuoret, joten mielekkään toiminnan tarjoaminen heille on seuran tärkeimpiä tavoitteita.

Nuoret saavat motivaation kannalta tärkeitä autonomian kokemuksia, kun heidät otetaan mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Kun taustatuki on järjestetty, syntyy myös pystyvyyden kokemus, ”minä osaan ja voin kehittyä”. Ottamalla nuoret mukaan osaksi ohjaajien yhteisöä tulle myös yhteenkuuluvuuden tarve huomioitua. Ohjaajan rooli voi siis olla merkittävä tekijä harrastamisen motivaation kannalta.

On tutkittu, että tehokkain keino oppia on opettaa asiaa itse. Vaikka jollain mittapuulla nuoren aloittelevan ohjaajan lajitaidot ovat vielä puutteellisia ohjaajan rooliin, nuori joutuu kuitenkin pohtimaan fyysistä suoritusta opettaessaan asiaa eteenpäin. Tällöin myös hahmotus omasta fyysisestä osaamisesta kehittyy, kun havainnoi ja opastamaan toisia.



Oheista NTL instituutin mallia oppimispyramidista on haastettu viime aikoina, mutta ohjauksen mentorimallissa yhdistyvät niin keskustelu, tekemällä oppiminen kuin toisten opettaminen sekä osittain myös demonstraatio (esim. mentori selvittää hankalan järjestyshäiriön), joten aktori omaksuu varmuudella enemmän ohjaukseen sekä lajiin liittyviä taitoja mentorimallin avulla kuin, jos ohjaamista opiskeltaisiin luentoa seuraamalla tai lukemalla. Ohjaamisessa voi kehittyä vain ohjaamalla.

Pitkään ohjausta ja valmennusta tehneet, perinteisesti ylemmät vyöt väsyvät ajoittain jatkuvaan vastuun kantamiseen seurassa. Mentorimalli pitää kokeneen ohjaajan tiiviisti mukana seuran toiminnassa, mutta tuo vaihtelua rooliin. Uusi rooli vapauttaa tekemään havaintoja eri tavalla kuin jos itse ohjaa harjoituksia itse. Myös mentori pääsee keskustelujen myötä pohtimaan ja kehittämään omaa osaamistaan, mikä muutoin saattaa jäädä vähemmälle kiireisessä seura-arjessa.

Kokeneilla ohjaajilla on seurassa usein monta roolia. Kun mentorointiprojekti on saatu käyntiin, tuo malli joustoa seurojen arkeen. Harjoitusten seuraamisen (taustatuki) ohessa voi hoitaa esimerkiksi kevyitä päivittäisiä seurahallinnon asioita.

Mentorimallilla seuran ohjausrinkiin on saatu mukaan kilpaurheilun lopettaneita nuoria, joilla on vahva lajiosaaminen ja jotka muutoin olisivat saattaneet pahimmassa tapauksessa jäädä kokonaan pois toiminnasta.

Ihanteellisessa tilanteessa ohjaajia/valmentajia olisi tarpeeksi ja harjoittelu pystyttäisiin toteuttamaan optimaalisesti harrastajien ikä- ja taitotaso huomioiden. Todellisuudessa vapaaehtoistoiminta on murroksessa. Sitoutuneita seuratoimijoita on yhä vaikeampi saada mukaan. Nuoret harrastajat ovat potentiaali, jota emme hyödynnä tarpeeksi.

Mentorimalli on luonnollisesti sovellettavissa myös aloitteleville aikuisohjaajille.

Lopuksi

Sabu-työ toimi hyvänä kannustimena pysähtyä pohtimaan mieltä askarruttaneita seuratoiminnan haasteita. Tämä työ kirjoitettu seurani Taekwondo Nurmijärven lähtökohdista ja työkaluksi toiminnan kehittämiseen.

Vahvat perusominaisuudet ja niiden tasapaino luovat edellytykset oppia lajitaitoja nousujohteisesti. Useimmalla se jo itsessään synnyttää motivaatiota. Murrosiässä sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä. Mikäli pystymme seurassa fyysisen harjoittelun lisäksi tarjoamaan positiivisen sosiaalisen ympäristön ja tarjoamaan lapsille ja nuorille onnistumisen kokemuksia, on se parasta sitouttamista niin harrastamisen kuin seuratoiminnan näkökulmasta.

Vapaaehtoistoiminnan tulevaisuus on täynnä haasteita. Ihmiset arvostavat vapaa-aikaansa ja perinteinen kansalaistoimintaan perustuva vapaaehtoistyö vaatii uusia näkökulmia toimiakseen. Kamppailulajeissa voi olla vaikeaa irtaantua perinteisestä opettaja-oppilas-asetelmasta, jossa kokeneimmalla ylimmällä vyöllä on suurin ohjausvastuu. Toisaalta mentorimallista löytyy paljonkin yhtäläisyyksiä, näkökulma vain on eri. Parhaimmillaan ohjauksen uudelleen järjestely vapauttaa aikaa ja energiaa seurassa muuhun kehitystyöhön.

Lajitaidon kehittymisen kannalta keskeistä on, että seuralla on kirkas yhteinen näkemys vyökoevaatimuksista ja opettamisen standarteista sekä kausisuunnitelma, joka huomioi ominaisuusharjoittelun ja varmistaa, että tavoitteet on mahdollista saavuttaa.

Mentorimallin onnistumisen kannalta keskeistä on, että seuralla on kirkas yhteinen näkemys vyökoevaatimuksista ja opettamisen standarteista sekä kausisuunnitelma, joka tukee ohjaustyössä.

Lähteet

Valtion liikuntaneuvosto, Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018: https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu/vln_liitu-2018-raportti_web.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö: <https://okm.fi/-/seuratoiminnan-kehittamistuki-seuratuki-> [Viitattu 6/2022]

Hämäläinen K., Danskanen K., Hakkarainen H., Lintunen T., Forsblom K., Pulkkinen S., Jakkola T., Pasanen K., Kalaja S., Arajärvi P., Lehtoviita T., & Riski J. (2015). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus.

Terveurheilija: <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/monipuolinen-liikunta-ja-urheilu/> [Viitattu 9/2022]

Self-Determination Theory: <https://selfdeterminationtheory.org/theory/> [Viitattu 9/2022]

Suomen Valmentajat ry: <https://www.suomenvalmentajat.fi/valmentajakoulutukset/mentorointi-ja-mentorikoulutus/> [Viitattu 6/2022]

National Training Laboratories: <https://www.ntl.org> [Viitattu 6/2022]

Kannen kuva: Suomen Taekwondoliitto ry / Ville Lehtinen