

HYVÄ
MEININKI

MALLINA
MUILLE

HERKÄT
TUNTO-
SARVET

TÄSSÄ JA
NYT

TUNTEET
PELISSÄ

RYHMÄ
HALLUSSA

ASIAN
YTIMESSÄ

ME-
HENKI



TAITOA JA TUNNETTA OHJAAMISEEN

Yleisurheilukoulun ohjaajan työkirja

SUL

TAITOA JA TUNNETTA OHJAAMISEEN

Yleisurheilukoulun ohjaajan työkirja

Julkaisija: Suomen Urheiluliitto ry

Julkaisuvuosi: 2018

II painos

Kirjoittajat:

Ritva Immonen, nuorisopäällikkö, Suomen Urheiluliitto ry (toim.)

Tiina Honkonen, koulutusyrittäjä, Myötätuuli Ky

Päivi Korhonen, erityisopettaja, Pitkäkankaan koulu

Julkaisua ovat kommentoineet:

Harri Aalto, seurapalvelujohtaja, Suomen Urheiluliitto ry

Tapio Rajala, koulutuspäällikkö, Suomen Urheiluliitto ry

Antti Leskinen, valmennuspäällikkö, Suomen Urheiluliitto ry

Jussi Immonen, liikunnanopettaja ja valmentaja, Pajulahden urheiluopisto

Tuire Rinta, lasten liikunnan kouluttaja ja asiantuntija, Spurtti Oy

Piia Jäntti, nuorisopäällikkö, Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry

Marja Kokkonen, psykologian tohtori, Jyväskylän yliopisto

Piirroskuvat: Petri Kuhno, Studio Kirjosieppo Tmi

Taitto: Mainostoimisto KMG Turku

Painopaikka: Grano Oy

ISBN 978-952-69094-0-0 (rengaskirja)

ISBN 978-952-69094-1-7 (PDF)



SISÄLTÖ

TAITOA JA TUNNETTA OHJAAMISEEN.....5

TAVOITTEELLINEN TOIMINTA

YLEISURHEILUKOULUSSA6

Arvot ja tavoitteet ohjaavat toimintaa	7
Osallistujien perustiedot	8
Pelisäännöt	8
Aika, paikka ja perustehtävä	9
Ohjaajan rooli	9

HYVÄ OHJAAMINEN ON TAITO10

Rakentavan ja turvallisen oppimisilmapiiirin tuntomerkkejä	11
Hyväksyntä	12
Luottamus	13
Välittäminen	13
Empatia	14
Innostus	15
Kiitä, kannusta ja ota palautetta vastaan	16
Ryhmädynamiikka	18
Kohtaamisen taito	19
Ryhmän hallinta	20
Turvallinen ryhmä	21

HAASTAVAT TILANTEET.....22

Kiusaamisen määritelmä	23
Kiusaaminen ryhmäilmionä	23

TYÖKALUJA YLEISURHEILUKOULUN

VASTUUHENKILÖLLE 24

Ohjaajatapaamiset	24
Tsemppikeskustelut	25
Harjoitusten seuranta	26
Toiminnallinen vanhempainilta	26

HARJOITTEET.....27

Tunteet tutuiksi	28
Tutustuminen ja ryhmäytyminen	29
Ryhmiin jako	31
Rauhoittuminen ja rentoutuminen	33
Palautteenanto	34

LÄHTEITÄ JA OHEISLUKEMISTA 36

LIITTEET38

Liite 1. Ilmoittautumislomake	39
Liite 2. Pelisäännöt	40
Liite 3. Ohjaajan rooli ja vastuut	42
Liite 4. Nuorisopäällikön tehtäväkuvaus	43
Liite 5. Ohjaustoiminnan vuosikello	44
Liite 6. Harjoitusten seurantalomake	45
Liite 7. Tunnekortit	46
Liite 8. Diplomit	48

TAITOA JA TUNNETTA OHJAAMISEEN

Urheiluseuroilla on merkittävä tehtävä lasten ja nuorten liikkumaan kannustamisessa ja innostamisessa. Yksi urheiluseurojen perustointimuodoista on yleisurheilukoulu, jonka parissa toimii suuri joukko innokkaita lapsia ja aikuisia.

Yleisurheilukoulutoiminnassa on pyrittävä samanaikaisesti kahden päämäärään. Toinen on toiminnan tarkoituksesta tuleva perustehtävä eli asiataavoite. Se tarkoittaa liikunta- ja urheilutaitojen oppimista ja urheilullisuuteen kasvattamista. Toinen päämäärä eli tunnetavoite sisältää ryhmän yhdessä tekemisen, liikunnan ilon ja kaverit. Molemmat tavoitteet ovat yhtä tärkeitä, sillä tunnetavoitteiden toteutuminen edesauttaa asiataavoitteiden saavuttamista. Mitä mukavampi osallistujalla on olla ryhmässä, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on oppia ja kasvaa. Yleisurheilukoulun ohjaaja on avainasemassa näiden tavoitteiden saavuttamisen suhteen.

Hyvä ohjaaminen on taito, joka syntyy tarkkailusta, tiedosta, vuorovaikutuksesta ja kokemuksesta. Ohjauskokemusta saa vain ohjaa-

malla ja osaaminen kasvaa kokemuksen kautta. Oma tyyli ja tapa löytyvät vähitellen.

Tämä työkirja on tarkoitettu yleisurheilukoulun parissa toimiville lasten ja nuorten ohjaajille, valmentajille sekä toiminnasta vastaaville nuorisopäälliköille. Kirjan sisältöä voi hyödyntää soveltuvin osin myös muussa urheiluseuratoiminnassa. Työkirjassa on tietoa, vinkkejä ja pohdintakysymyksiä tavoitteellisesta toiminnasta, rakentavan ja turvallisen oppimisilmapiirin tuntomerkeistä, ryhmädynamiikasta ja haasteellisista tilanteista. Toivomme, että kirjasta on sinulle apua omassa ohjaustyössäsi.

Iloa ja innostusta ohjaamiseen!

Suomen Urheiluliitto ry

Ritva Immonen, Tiina Honkonen ja Päivi Korhonen



TAVOITTEELLINEN TOIMINTA YLEISURHEILU- KOULUSSA



Tämän työkirjan alussa keskitytään tarkastelemaan yleisurheilukoulun tavoitteellisen toiminnan perustaa. On tärkeää, että nämä asiat pohditaan ja avataan urheiluseuran ja yleisurheilukoulutoimijoiden kanssa yhdessä. Yleisurheilukoulutoiminnan aloittaminen on laadukasta ja turvallista, kun perusteet ovat kunnossa.

OSALLISTUJIEN PERUSTIEDOT

On tärkeää, että yleisurheilukoulun alkaessa ohjaaja kerää tavalla tai toisella perustiedot osallistujista. Seuralla on hyvä olla yhteinen toimintatapa tietojen keräämiseen. Ohjaajan tehtävänä on pitää

tiedot ajan tasalla, jotta hän tietää tarvittaessa, mistä huoltajat saa kiinni. Ohjaaja tekee huoltajat tietoisiksi toiminnasta ja rohkaisee heitä mukaan toimintaan.

Ilmoittautumistavat

1. Sähköinen ilmoittautuminen

Seura voi käyttää yleisurheilukouluun ilmoittautumisessa sähköistä rekisteriä.

Sähköisen ilmoittautumisen etuja

- Avoimna 24h/vrk
- Mahdollisuus ilmoittautumisajan ja ryhmäkoon rajaamiseen
- Useampi ihminen seurasta voi seurata ilmoittautumistilannetta
- Ilmoittautuneista voi luoda Excel-taulukoita
- Ilmoittautumisen jälkeen järjestelmän kautta voi laskuttaa ilmoittautuneita
- Seura voi käyttää järjestelmää viestintäkanavana

2. Kirjallinen ilmoittautuminen paperilomakkeen kautta (liite 1)

Muista nämä

- Ohjaajan velvollisuuksiin kuuluu tietojen kerääminen osallistujista.
- Yleisurheilukoululaiset ovat sinun vastuullasi harjoitusten aikana ja tällöin sinulla on välitön ilmoitusvelvollisuus, jos jotain sattuu.
- Sitouta vanhemmat toimintaan ja pidä heidät ajan tasalla.



PELISÄÄNNÖT

Pelisääntöjen tavoitteena on synnyttää keskustelua lasten urheilun arvoista, toimintaperiaatteista ja käytännöistä. Yhdessä laaditut toimintaohjeet sitouttavat kaikki osapuolet toimintaan

mukaan (liite 2). Pelisääntöjen avulla voidaan myös arvioida yleisurheilukoulun toimintaa.

Muista nämä

- Luo pelisäännöt yhdessä muiden ohjaajien kanssa ennen toiminnan käynnistämistä ja lasten sekä huoltajien kanssa heti toiminnan alussa.
- Tee pelisääntökeskustelusta vuorovaikutteista. Anna osallistujien ja huoltajien vaikuttaa niiden sisältöön.
- Pohdi, miten ilmaiset pelisäännöt. Tee niistä käytännönläheisiä, jotta lapset ymmärtävät yhteisten sääntöjen merkityksen.
- Ole aktiivinen ja muistuta pelisäännöistä sekä yleisurheilukoululaisia että huoltajia. Käytä tiedottamiseen eri kanavia. Hyödynnä sosiaalista mediaa, pidä vanhempainiltoja ja jaa tiedotteita koteihin.
- Haasteellisista tilanteista selvittää paremmin, kun toimintaohjeet ovat kaikkien tiedossa.

AIKA, PAIKKA JA PERUSTEHTÄVÄ

Aika, paikka ja perustehtävä –ajatus tarkoittaa sitä, että ohjaaja keskittyy yleisurheilukoululaisiin ja harjoitusten ohjaamiseen juuri silloin, kun yleisurheilukoululaiset ovat läsnä. Perustehtävä luo tavoitteet toiminnalle ja vastaa kysymykseen, miksi yleisurheilukoulu on olemassa. Tämä auttaa ohjaajaa keskittymään ja tekemään ohjaus-

työnsä hyvin. Yleisurheilukoulun aikana ohjaajan tehtävä on lasten ja nuorten ohjaaminen, urheilullisuuteen kasvattaminen, ryhmän turvallisuudesta huolehtiminen ja liikunta- ja urheilutaitojen opettaminen.

Pohtikaa alla olevia kysymyksiä yhdessä

- Miksi meidän seura järjestää yleisurheilukoulutoimintaa?
- Mikä on meidän yleisurheilukoulun perustehtävä?
- Onko yleisurheilukoulun tavoitteet kirjattu ja käsitelty yhdessä? Ovatko tavoitteet minulle tuttuja?
- Milloin meidän yleisurheilukoulussa on mahdollisuus keskustella toiminnan perustehtävästä?



Ohjaajalle pohdittavaksi

- Mitä sinulle tarkoittavat sanat aika, paikka ja perustehtävä?
- Mitä ne tarkoittavat yleisurheilukoululaisille?

OHJAAJAN ROOLI

Ohjaajan roolissa toimiminen edellyttää toimenkuvaasi kuuluvien tehtävien ja niihin liittyvien vastuiden hoitamista. Niiden läpikäyminen yleisurheilukoulun vastuuhenkilön kanssa on tärkeää toiminnan

sujumisen kannalta. Ohjaajan roolia ja tehtäviä voidaan tarkastella eri näkökulmista (liite 3). Oman toiminnan lisäksi ohjaajan kuuluu ottaa huomioon myös seura, osallistujat ja huoltajat.

Muista nämä

- Mieti ohjaajan tehtäväsi yhdessä toiminnan järjestäjän kanssa.
- Sitoudu ja innostu ohjaajan roolista.
- Sisäistä seuran toiminnan tavoitteet ja tehtävät.
- Osallistu aktiivisesti toiminnan kehittämiseen ja yhteistyöhön.
- Ole aidosti läsnä.
- Tiedota vanhempia toimintaan liittyvistä asioista.



HYVÄ OHJAAMINEN ON TAITO



Ohjaamisen taito on jatkuvaa itsensä kehittämistä. Ohjaustilanteissa on voimakkaasti läsnä ohjaajan oma persoona, mikä vaikuttaa ohjaajan tapaan toimia. Kaikkien ei tarvitse pyrkiä ohjaamaan tilanteita samalla tavalla, vaan tärkeää on löytää itselle sopivat ohjaamisen tavat.

Ohjaajuus on kokonaisvaltaista. Se on esimerkiksi kohtaamista, välittämistä, innostamista ja kasvatuksellista tukea. Hyvä ohjaaminen syntyy tarkkailusta, tiedoista, vuorovaikutuksesta ja kokemuksesta. Ohjaajana ei tulla valmiiksi, vaan tärkeää on kasvaa ja kehittyä jatkuvasti. Ohjaamisen taitoja voidaan harjoitella.

Hyvään ohjaajuuteen liittyvät piirteet eivät ole henkilöiden persoonallisuuden piirteitä, vaan ne kuvaavat sitä tapaa, jolla ohjaaja suhtautuu itseensä, yleisurheilukoululaisiin, heidän vanhempoihinsa ja omaan asiantuntijuuteensa. Ohjaajan asiantuntijuus ei tarkoita pelkästään sitä, että hän tietää yleisurheilusta ja valmennuksesta mahdollisimman paljon, vaan asiantuntijuus näkyy siinä, miten

ohjaaja osaa antaa lapsille aikaa ja tilaa ja kuinka hän on läsnä ohjaustilanteissa. Vahvuutta on myöntää se, että ohjaaja ei tiedä aina kaikkea ja että hän voi olla myös väärässä.

Ohjaamisen sujumisen kannalta keskeisiä asioita ovat tunne- ja vuorovaikutustaitojen, ryhmän hallinnan ja haasteellisten tilanteiden hallitsemisen taidot. Näihin taitoihin perehdytään tarkemmin tämän työkirjan seuraavissa kappaleissa.

Muista nämä

- Persoona työvälineenä
- Oma innostus ja aktiivisuus kehittyä ohjaajana
- Seuran, alueen, liiton ja muiden tahojen tarjoamat koulutukset

Ohjaajalle pohdittavaksi

Palauta mieleesi aiempia tilanteita, missä sinua on ohjattu.

- Millainen ohjaaja on jäänyt mieleesi?
- Mikä teki hänestä hyvän ohjaajan?
- Mikä sujui osallistujan näkökulmasta katsottuna hyvin?
- Mitä olisit tehnyt toisin?

Mieti itseäsi ohjaajana. Mitkä ovat sinun vahvuutesi ja missä haluat kehittyä?

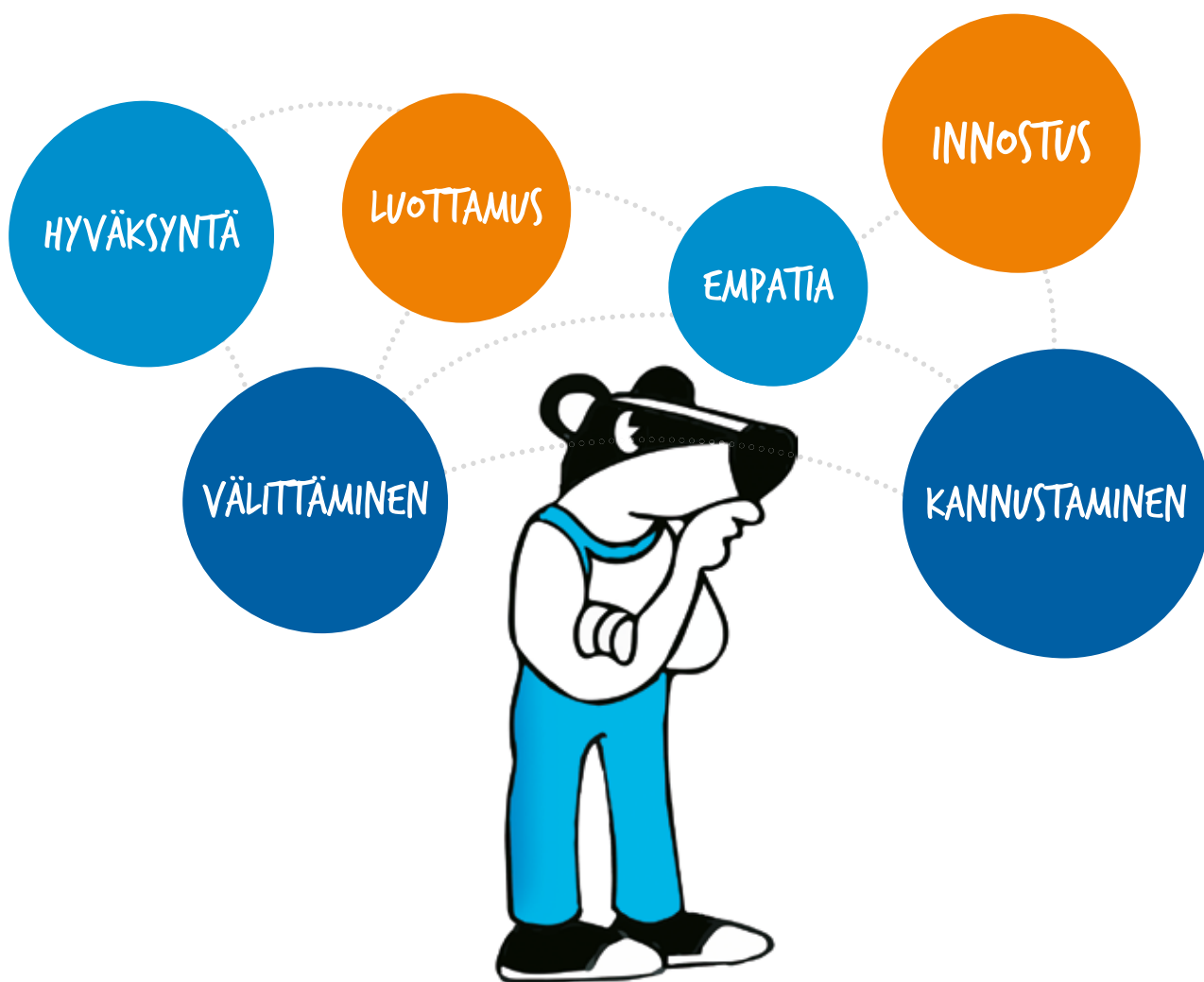


RAKENTAVAN JA TURVALLISEN OPPIMISILMAPIIRIN TUNTOMERKKEJÄ

Rakentavalla ja turvallisella oppimisilmapiirillä on iso rooli lasten liikunnallisten tavoitteiden saavuttamisessa. Ohjaajana toiminen edellyttää liikuntataitojen riittävää ymmärtämistä ja hallintaa. Taitava ohjaaja osaa toiminnallaan motivoida lapsia harjoittelemaan. Ohjaajan hyväksyntä, välittäminen, empatia, innostus ja kannustus mahdollistavat positiivisia liikuntakokemuksia. Pienetkin myönteiset eleet ja ilmeet riittävät lapselle kannustukseksi. Kun lapsi kokee, että ohjaaja välittää ja ryhmässä on hyvä olla, uskaltaa hän harjoitella myös itselle vaikeita asioita. Positiiviset liikuntakokemukset vahvis-

tavat lapsen itsetuntoa. Terve itsetunto tarkoittaa mahdollisimman totuudenmukaista kuvaa itsestä. Se rakentuu niissä yhteisöissä, joissa lapsi tai nuori viettää aikaansa.

Työkirjassa käsitellään seuraavaksi tarkemmin muutamia oppimisilmapiiriin liittyviä tuntomerkkejä (kuva 1), joiden hallitseminen edesauttaa ohjaustilanteiden sujumista niin taitoja harjoittelevan lapsen kuin ohjaajan näkökulmasta tarkasteltuna.



Kuva 1. Rakentavan ja turvallisen oppimisilmapiirin tuntomerkkejä

HYVÄKSYNTÄ

Hyväksyntä tarkoittaa sitä, että ohjaaja hyväksyy yleisurheilukoululaiset, heidän vanhempansa ja muut ohjaajat sellaisina kuin he ovat. Ohjaajana et voi, etkä pysty muuttamaan heidän persoonaansa. Oh-

jaajan ei tarvitse kuitenkaan hyväksyä kaikkia toisten tekemisiä tai tekemättä jättämisistä.

Muista nämä

- Yhdessä laaditut pelisäännöt
- Yleisurheilukoululaisten ainutlaatuisuus
- Lasten välinen vuorovaikutus
- Erilaiset parin- ja ryhmämuodostustavat



Ohjaajalle pohdittavaksi

1. Yleisurheilukoululaiset

Ryhmässä on erilaisista lähtökohdista tulevia lapsia. Toiset ovat aktiivisempia, sosiaalisempia, touhukaampia ja iloisempia. Ohjaajana voit ennaltaehkäistä tilanteita, joissa joku jää aina yksin, valitaan viimeisenä tai on aina samat parit.

Mitä sinä voit ohjaajana tehdä?

1. Käytä erilaisia parin- ja ryhmämuodostustapoja.
2. Luo tilanteita, jossa yleisurheilukoululaiset pääsevät tutustumaan toisiinsa ja löytämään uusia kavereita.

2. Työpari

Yleisurheilukoulussa työparinasi voi olla kokeneempi, vanhempi, nuorempi, vasta-alkaja, muuta sukupuolta tai eri kulttuurista lähtöisin oleva henkilö.

Miten huomioit työparisi?

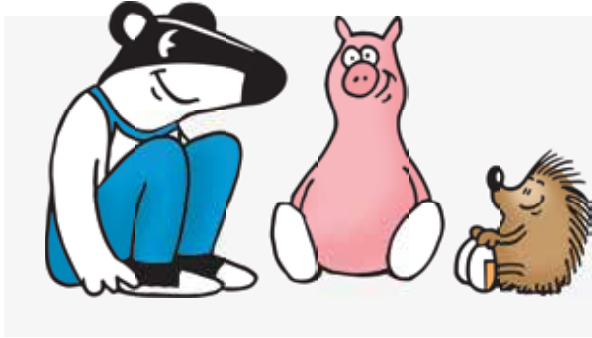
1. Järjestäkää yhteistä aikaa suunnitteluun ja keskusteluun.
2. Pyrkikää löytämään yhteinen tapa ohjata.
3. Välttäkää toistenne jyräämistä ohjaustilanteessa.



LUOTTAMUS

Luottamuksen syntyminen yleisurheilukoululaisten, heidän vanhempien, ohjaajien ja seuratoimijoiden kesken on tärkeää. Luottamus auttaa sitoutumaan toimintaan. Luottamuksen syntyminen edellyttää rehellisyyttä ja luotettavuutta. Ohjaajan ennustamaton käytös, epäjohtonmukaiset teot, halu päästä helpolla ja liiallinen mukavuudenhalu rapauttavat luottamuksen. Ohjaajan on helpoin-

ta lisätä luottamusta vahvistavia tekijöitä kiinnittämällä vähemmän huomioita puutteisiin ja epäkohtiin ja lisäämällä yleisurheilukoululaisten ja toimintatapojen positiivista huomaamista. Kaikkia yleisurheilukoululaisia on kohdeltava oikeudenmukaisesti ja tasapuolisesti.



Muista nämä

- Toimi luottamuksen arvoisesti.
- Muista vaitiolovelvollisuus.
- Älä lupaa mitään, jota et voi oikeasti toteuttaa.
- Kannusta, tue ja rohkaise yleisurheilukoululaisia luottamaan itseensä.
- Ohjaajana olet ykköspaikalla luottamuksen kasvattamisessa.

VÄLITTÄMINEN

Välittäminen on yleisurheilukoululaisten kasvamaan ja oppimaan saattamista ja tukemista. Välittäminen on huolehtimista siitä, että kaikki lapset pääsevät yleisurheilukoulutoimintaan täysillä mukaan.

Muista nämä

- Tykkää, välitä ja innostu lapsista ja heidän tekemisistään.
- Ole läsnä ja osallistu itsekin.
- Välittäminen on kiinnostumista jokaisesta lapsesta.

Ohjaajalle pohdittavaksi

Muistele omaa lapsuuttasi. Palauta mieleesi niitä aikuisia, ohjaajia, opettajia ja kasvattavia, joiden kanssa olit tekemisissä.

- Kuka tai ketkä olivat sinulle merkittävimpiä ja miten he sinusta välittivät?
- Mitä he sanoivat ja tekivät?

Ota muistoista itsellesi mukaan niitä sanoja ja tekoja, jotka kannustivat sinua. Ympyröi sopivat.

1. Yhteinen aika ja tekeminen
2. Kuulluksi ja huomatuksi tuleminen
3. Turvallinen olemus
4. Lempeä äänensävy ja katse
5. Kuulumisten vaihto
6. Arvostus
7. Innostus
8. Hyväksyntä
9. Jokin muu, mikä?



EMPATIA

Empatia on toisen ymmärtämistä ja kykyä asettua toisen asemaan. Sitä voi osoittaa lohduttamalla, kannustamalla ja tukemalla. Aina ei tarvita edes sanoja. Yleisurheilukoulussa on tärkeää luoda ilmapiiri, jossa tämä mahdollistuu ja jokainen kokee olonsa turvalliseksi. Ohjaajana voit olla tukemassa lapsen empatiakyvyn kasvua. Antamalla itse esimerkin empaattisesta toiminnasta, osoitat lapselle, kuinka hän voi myös toimia ymmärtävästi toisia lapsia ja sinua kohtaan.

Muista nämä

- Ota osaa toisen hyvään oloon. Se saattaa joskus olla paljon vaikeampaa kuin pahan olon helpottaminen.
- Kiinnitä huomiota myönteiseen vuorovaikutukseen ja turvalliseen ilmapiiriin.

Ohjaajalle pohdittavaksi

- Miten yleisurheilukoulun myönteisen vuorovaikutuksen ja ilmapiirin syntymistä voi tukea?
- Mitkä ovat ohjaajan työssäsi omat vahvuutesi, jotka tukevat lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä?



KIITÄ, KANNUSTA JA OTA PALAUTETTA VASTAAN

Taitava ohjaaja huomaa jokaisen osallistujan ja kannustaa kaikkia lapsia tasapuolisesti. Myönteinen palaute auttaa sitoutumaan ja pysymään toiminnassa mukana sekä vahvistaa osallistujan tervettä itsetuntoa. Myönteistä palautetta voi antaa tekemisestä, yrittämisestä ja persoonasta. Rakentava palaute puolestaan tukee kasvua ja kehittymistä. Kritiikin voi kohdistaa tekemiseen tai tekemättä jättämiseen, mutta ei koskaan lapsen persoonaan. On tärkeää kuulla yleisurheilukoululaisten ajatukset, toiveet, tarpeet, pettymykset ja onnistumiset. Ohjaajan tulee valmistautua ennakoon palautteen kysymiseen ja pyytämiseen jokaisella yleisurheilukoulukerralla.

Ohjaaja voi pyytää palautetta toiminnan sisällöstä, tunnelmasta, kehitettävistä asioista ja omasta ohjaamisesta. Konkreettisia asioita ne voivat olla mm. mitä yleisurheilukoululainen on oppinut, millaista kannustusta ja tukea hän on saanut, onko hän tutustunut uusiin

ryhmäläisiin ja saanut kavereita tai haluaako hän harjoitella lisää ja oppia uusia liikuntataitoja. Liikuntasuorituksen aikana annettava palaute on tehokas tapa kertoa lapselle niin onnistumiset kuin harjoiteltavat asiat.

On tärkeää, että kaikki yleisurheilukoululaiset kuulevat hyvää palautetta itsestään. Yleisurheilukoulu on hyvä paikka opetella antamaan ja ottamaan vastaan niin myönteistä kuin rakentavaa palautetta. Sen avulla lapsi saa uusia rakennusaineita oman itsetuntonsa kehittämiseen.

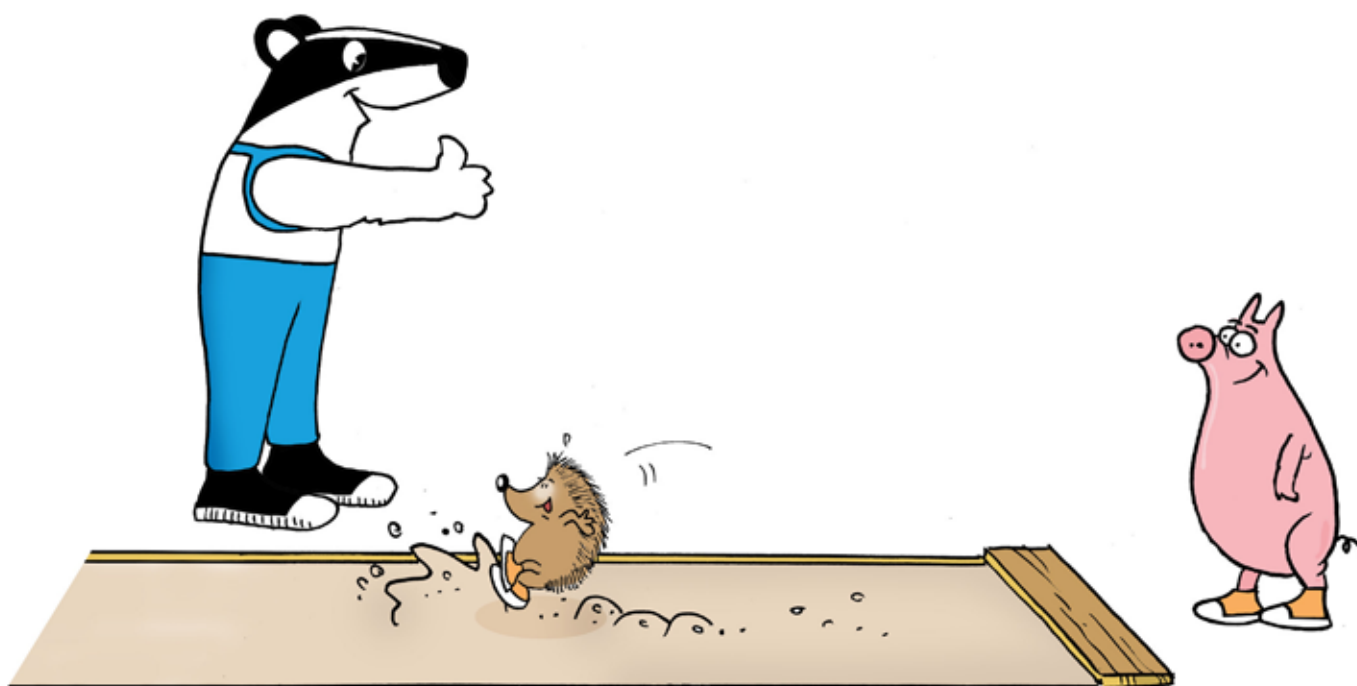
Terve itsetunto tarkoittaa mahdollisimman totuudenmukaista kuvaa itsestä ja itsensä tuntemista. Terve itsetunto on kokemus, että on tarpeeksi hyvä ja että on turvallinen olla. Itsetunto rakentuu niissä yhteisöissä, joissa lapsi tai nuori viettää aikaansa.

Yleisurheilukoululaisen itsetunnon rakennusaineet

- Ohjaajan rehellinen palaute, kannustus ja kiitos
- Kuulluksi ja nähdyksi tuleminen
- Kavereiden hyväksyntä ja yhdessä tekeminen
- Oma onnistuminen
- Epäonnistumisen salliva ryhmähenki
- Itsearvostus ja minäkuvan tutkiminen
- Vanhempien tuki
- Omat vahvuudet, kyvyt ja heikkoudet
- Heikkouksien vahvistaminen

Muista nämä

- Terve itsetunto auttaa:
 - a) arvostamaan itseä ja toista
 - b) parhaimman mahdollisen kilpailusuorituksen saavuttamisessa
 - c) kohtaamaan ja käsittelemään pettymyksen tunteita ja innostumaan harjoittelemaan lisää
- Ole kiinnostunut lapsista ja heidän hyvinvoinnista.



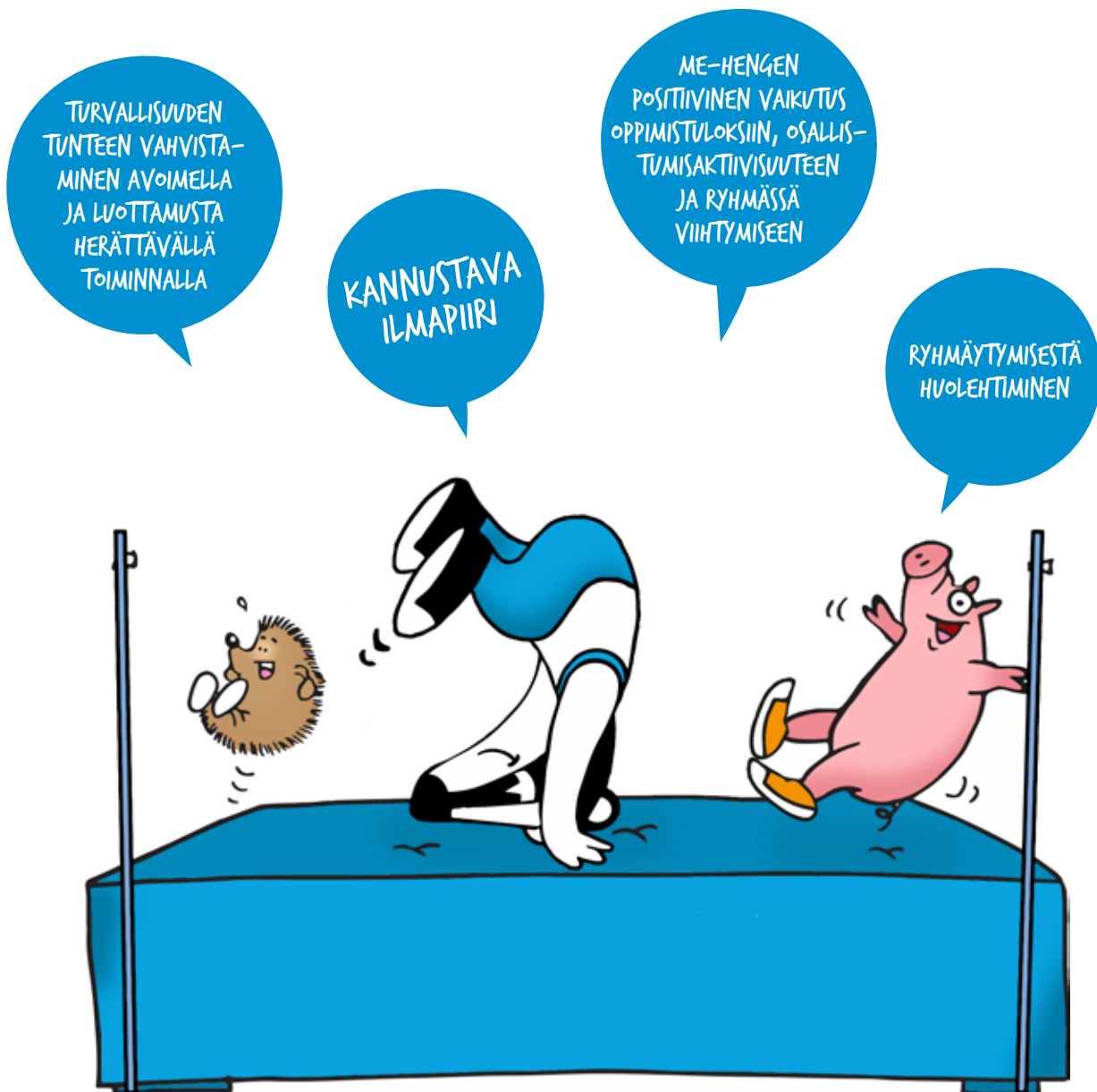
- Miksi ohjaaja antaa palautetta?
- Mitä yleisurheilukoululaisten palaute kertoo?
- Miten otat palautetta vastaan ja mitä opit siitä?
- Miten voit kehittää palautteen antamista?
- Miten yleisurheilukoululaiset antavat toisilleen palautetta?
- Miten ohjaajat antavat toisilleen palautetta?
- Mistä koostuu ohjaajan itsetunnon rakennusaineet?
- Miksi kavereita tarvitaan?
- Miten voit vahvistaa yleisurheilukoululaisten itsetuntoa ja kaverisuhteita?
- Miten kiität silloin, kun yleisurheilukoululainen ottaa toiset huomioon ja pyytää leikkiin mukaan?



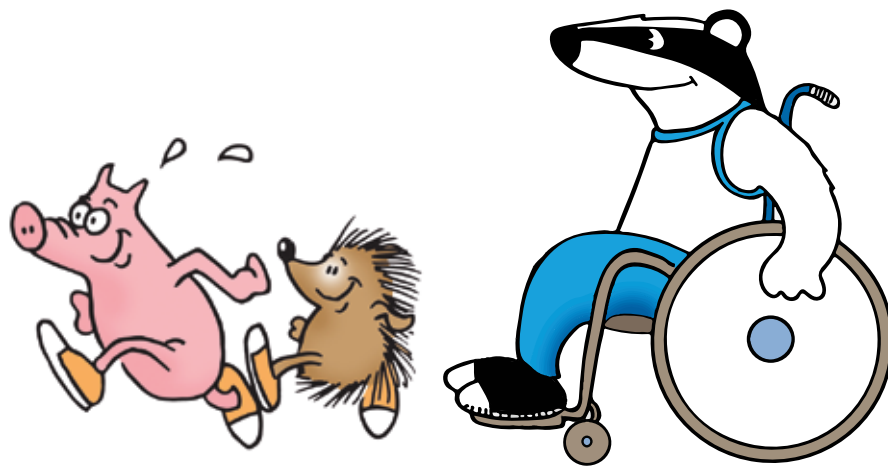
RYHMÄ- DYNAMIIKKA

Ryhmädynamiikka muodostuu yksilön omista tavoitteista, ryhmän sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja erilaisista rooleista. Ryhmän rakenteissa ja suhteissa tapahtuu jatkuvaa muutosta. Jokaisessa ryhmässä yksilöt muodostavat ainutkertaisen ryhmädynamiikan. Ohjaajan tulee huolehtia siitä, että kaikki lapset saavat tasapuolisen mahdollisuuden onnistua ryhmässä. Mitä parempi osallistujalla on olla, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on oppia ja kasvaa.

Ryhmädynamiikka kertoo ryhmän jäsenten välisistä keskinäisistä suhteista, rooleista sekä siitä tilasta, jossa ryhmä kulloinkin on (kuva 2). Ohjaaja vaikuttaa omalla toiminnallaan ryhmän toimintaan, mutta onnistuneen ryhmätilanteen muodostuminen edellyttää myös jokaisen muun ryhmän jäsenen panosta ryhmän tavoitteiden saavuttamiseksi.



Kuva 2. Ryhmädynamiikka yleisurheilukoulussa



KOHTAAMISEN TAITO

Yksi keskeisimmistä ohjaajan taidoista on kohtaamisen taito. Parhaimmillaan yleisurheilukoulu on paikka, jossa erilaiset lapset ja kulttuurit todella kohtaavat. Tällöin erilaisten lasten tarpeet tiedostetaan ja otetaan huomioon yleisurheilukoulun harjoituksissa sisällöllisesti ja menetelmällisesti. Kaikilla lapsilla ei ole samat yhteenkuuluvuuden, hyväksytyksi tuleminen ja itsensä toteuttamisen tarpeet.

Ohjaaja rakentaa ryhmän vuorovaikutusta ja keskustelua omalla läsnäolollaan. Vuorovaikutuksen kestoa tärkeämpää on se, kuinka ohjaaja tilanteessa toimii. Kuunteleminen on yksi ohjaajan tehtävistä. Aidosti kuunteleva ohjaaja on läsnä ja keskittyy ymmärtämään ja aistimaan niin sanallisia kuin sanattomia viestejä. Jokainen lapsi haluaa tulla kuulluksi ja kokea olonsa turvallisiksi. Erilaisuuden arvostaminen lisää turvallisuuden tunnetta.

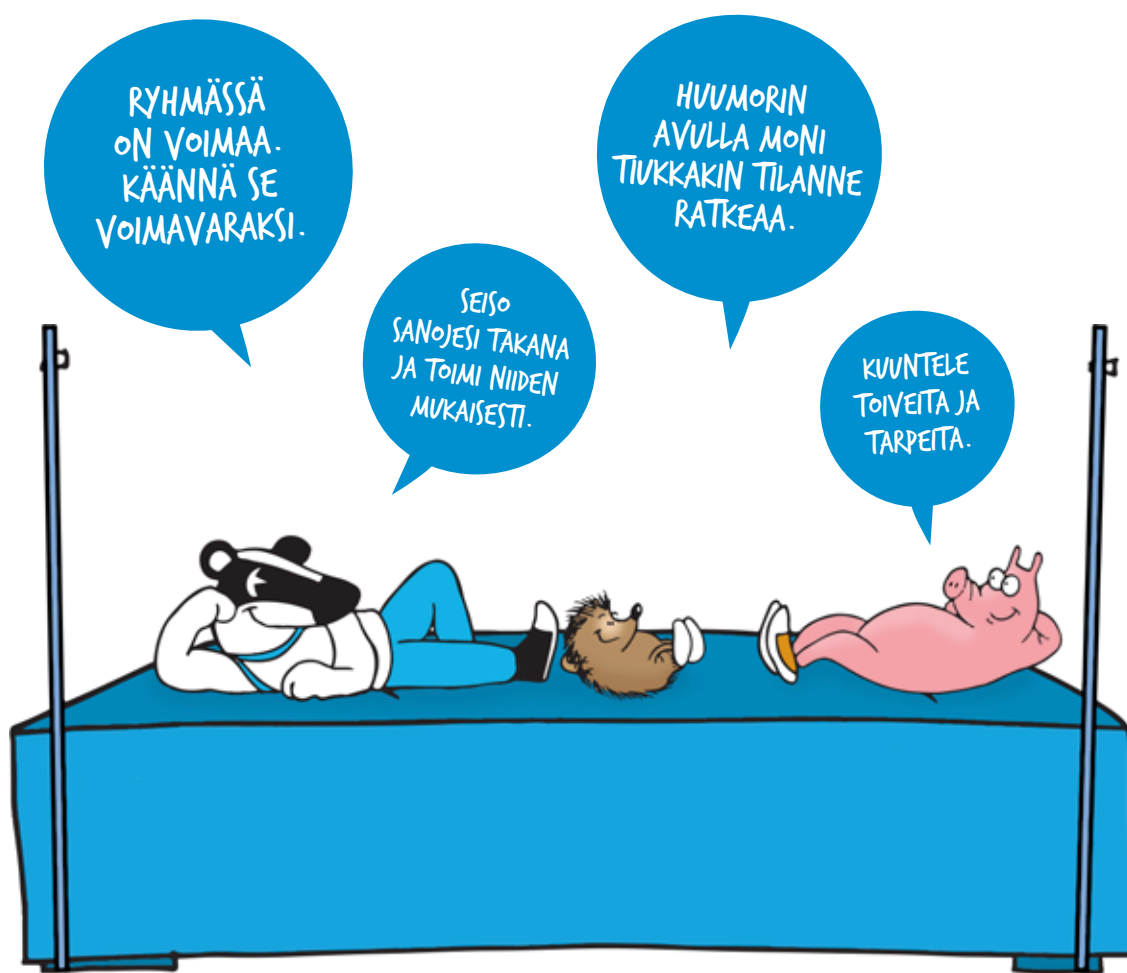
Kuuleminen ja kuunteleminen ovat eri asioita. Kuulija voi kuulla jotain sattumalta kiinnittämättä huomiotaan sen enempää viestin lähettäjään. Sen sijaan kuuntelijä asettuu kuuntelemaan. Koko hänen olemuksensa kuuntelee. Ohjaajan tehtävä on olla kuuntelija. Kuunteleminen on osallistumista ryhmän toimintaan. Kuuntelemattomuus heijastuu usein ohjaamisen ja osallistumisen laatuun. Ohjaustilanteessa voi helposti käydä niin, että osapuolet esittävät vuorotellen mielipiteitään, mutta puheet eivät kohtaa toisiaan.

Ohjaustilanteessa toimiminen

1. Käänny yleisurheilukoululaiseen päin ja katso silmiin.
2. Keskeytä hetkeksi muu tekeminen.
3. Ole läsnä ja avoin sille, mitä yleisurheilukoululainen sanoo.
4. Ole samalla tasolla ja kyykisty tarvittaessa.
5. Kuuntele hiljaa, mitä yleisurheilukoululainen sanoo ja nojautu kevyesti eteenpäin.
6. Nyökkäykset ja myötäilevät äänet kertovat yleisurheilukoululaiselle, että olet kuullut häntä.
7. Pyydä yleisurheilukoululaista kertomaan enemmän tilanteesta tai tapahtumasta ja tunteistaan esimerkiksi; mitä sinä tästä ajattelet, mitä sitten tapahtui ja miltä se tuntui? Kerro vielä omin sanoin, mitä kuult yleisurheilukoululaisen sanovan ja millaisia tunteita se hänessä herätti.

Muista nämä

- Ole avoin ja rohkea.
- Uskalla olla epävarma ja hanki lisätietoa.
- Ota erilaisuus puheeksi. Sopikaa pelisäännöt siitä, miten tuot asian esille ryhmässä.
- Kannusta ja tsemppaa.
- Huomaa mahdollisuudet.
- Suunnittele ja ideoi toiminta niin, että kaikki pystyvät osallistumaan.
- Innostu uusista haasteista.
- Hyväksy, välitä ja arvosta.



Kuva 3. Ryhmän hallinta yleisurheilukoulussa

RYHMÄN HALLINTA

Ryhmän toimiminen toivotulla tavalla edellyttää ohjaajalta hyvää ryhmänhallintaa. Se on mm. kykyä antaa ryhmälle selkeitä ohjeita ja asettaa toiminnalle sopivia tavoitteita (kuva 3). Yhteisesti sovitut säännöt, asioiden ennakointi ja rutiinit parantavat ryhmänhallintaa. Sääntöjen noudattaminen ja ohjaajan johdonmukainen toiminta on tärkeää. Ohjaajan on uskallettava seistä sanojensa takana ja toimia niiden mukaisesti.

Ohjaustilanteissa on hyvä muistaa, että huumorin avulla moni tiukakin tilanne ratkeaa ilman isompia seuraamuksia. Myös asioiden

ennakointi on tärkeää. Hyvillä, myönteisillä vuorovaikutustaidoilla ja tilanneherkkyydellä ohjaaja voi estää monien ristiriitatilanteiden syntymisen ja ylläpitää hyvää työrauhaa. Kaikista vilkkaimpia lapsia ei kannata sijoittaa samaan ryhmään, eikä kaikkia rauhallisimpia samaan porukkaan. Kehuminen hyvin sujuneesta toiminnasta kannustaa lapsia yrittämään parhaansa. Ohjaajan pitää kertoa ryhmälle myös häiritsevistä käyttäytymisistä aiheutuvat seuraamukset, joita noudatetaan, mikäli siihen tulee tarvetta.

Muista nämä

- Ole johdonmukainen.
- Muista huumori.
- Ennakoi mahdolliset ristiriitatilanteet.
- Huomaa jokainen osallistuja yksilönä ja yleisurheilukoululaiset ryhmänä.
- Ryhmässä on voimaa. Käännä se voimavaraksi.
- Luota ryhmään.
- Kuuntele yleisurheilukoululaisten omia toiveita ja tarpeita.



TURVALLINEN RYHMÄ

Ilo, turvallisuuden tunne, oma tuttu ohjaaja ja oma ryhmä ovat yleisurheilukoulun vahva selkäranka. Hyvän ja turvallisen ryhmän muotoutumisen edellytys on lasten ryhmäytyminen ja tutustuminen toisiinsa. Tähän kannattaa panostaa, sillä se muodostaa liikuntataitojen oppimisen ja ryhmän toiminnan ytimen. Tärkeää on, että jokainen osallistuja kokee olonsa turvalliseksi yleisurheilukouluryhmässä. Kannustava ilmapiiri innostaa lasta yrittämään parhaansa. Mitä parempi osallistujalla on olla yleisurheilukouluryhmässä, sen paremmat mahdollisuudet hänellä on oppia ja kasvaa. Turvallisessa ryhmässä voi huoletta epäonnistuaakin.

Ohjaajan tehtävänä on huolehtia ryhmän yhteishengestä. Ketään ei saa jättää toiminnan ulkopuolelle. Ohjaaja voi ennaltaehkäistä esimerkiksi niitä tilanteita, joissa joku jää aina yksin tai valitaan viimeisenä. Ryhmiin jakamisen tavoitteena on muodostaa satunnaisia ryhmiä, jotta lapset ja nuoret oppivat työskentelemään kaikkien

kavereiden kanssa. Pienryhmät helpottavat kaikkien mahdollisuutta päästä mukaan kaveriryhmiin ja toimintaan. Omalla myönteisellä vuorovaikutuksella ohjaaja vaikuttaa merkittävästi ryhmän yhteishenkeen.

Ryhmäyttämisen avulla ohjaaja voi tukea lapsen kaverisuhteita. Kaverisuhteet ovat tärkeitä lapsen ja nuoren itsetunnon kehitykselle. Kavereiden kanssa koetaan parhaimmillaan yhteenkuuluvuutta ja iloa. Yleisurheilukoulun ohjaaja voi mahdollistaa kaverisuhteiden syntymistä ja vahvistaa niitä valitsemalle harjoituskerroille sosiaalisia taitoja kehittäviä harjoituksia. Erilaisten harjoitusten avulla opetellaan ryhmän jäsenten keskinäistä tuntemista, luottamista ja vahvistetaan vuorovaikutustaitoja. Turvallisen ryhmän muodostumiseksi on tehtävä töitä jatkuvasti. Ryhmän kehittyminen toimivaksi ei tapahdu hetkessä, joten ryhmäyttämiseen on hyvä varata riittävästi aikaa.

Muista nämä

- Huomaa ja hymyile.
- Moikkaa ja kannusta kaikkia tasapuolisesti.
- Hyväksy ja välitä.
- Lohduta ja piristä.
- Innosta ja innosta.
- Mahdollista tilanteita uusien kaverisuhteiden syntymiselle ja vahvistumiselle.
- Puutu, jos joku jää ryhmän ulkopuolelle.



Ohjaajalle pohdittavaksi

- Millaisista ryhmistä sinulla on kokemusta ryhmän jäsenenä, osallistujana ja ohjaajana?
- Miten ne ryhmät ovat mielestäsi toimineet?
- Mistä eri syistä voi johtua, että yleisurheilukoulun osallistujat eivät joskus tunnu pääsevän ryhmään mukaan?
- Annanko ohjaajana kaikille yleisurheilukoululaisille samanlaiset mahdollisuudet?
- Millaisia kavereita sinulla oli lapsuudessasi ja mitä teitte yhdessä?
- Miksi kavereita tarvitaan?
- Miten voit vahvistaa yleisurheilukoululaisten kaverisuhteita?
- Miten kiität silloin, kun yleisurheilukoululainen ottaa toiset huomioon ja pyytää leikkiin mukaan?

HAASTAVAT TILANTEET



Ohjaaja kohtaa ajoittain työssään haastavia tilanteita, joita hänen pitää pystyä ratkaisemaan. Haasteet liittyvät usein ryhmän vuorovaikutussuhteisiin, viestintään tai toimijoiden väliseen luottamuspulaan. On tärkeää, että erilaiset ristiriitatilanteet käsitellään mahdollisimman nopeasti, jotta ne eivät jää hiertämään ryhmäläisten keskinäistä vuorovaikutusta ja horjuta yksittäisen lapsen tai ryhmän turvallisuuden tunnetta. Haasteet ja niiden käsitteleminen on merkityksellistä myös siksi, että lapset oppivat näissä tilanteissa tärkeitä ristiriitojen ratkaisemisen taitoja, sovittelua, sopimista, kompromisien tekemistä ja pettymysten sietämistä.

Lasten kanssa toimiva ohjaaja joutuu välillä sietämään sitä, että lapsi kohdistaa negatiivisia tunnereaktioita häneen. Ohjaajan ei tule vastata tähän samalla mitalla, vaan negatiiviset tunteet tulee ottaa vastaan. Tämä ei ole aina helppoa. Siinä auttaa ymmärrys, ettei hyökkäys ole henkilökohtainen. Ohjaajan tehtävänä on mahdollistaa lapselle turvallinen omien kielteisten tunteiden käsitteleminen

ja vahvistaa kokemusta siitä, että niitä on lupa ilmaista. Ohjaaja voi tukea lasta tilanteen käsittelyssä konkreettisesti nimeämällä tilanteeseen liittyviä tunteita. Ohjaaja voi myös auttaa yleisurheilukouluista löytämään itselle sopivia tapoja tunteiden purkamiseen. Liikkuminen on yksi keino, joka voi johtaa tilanteen rauhoittumiseen.

Kiusaaminen on yksi tyypillisistä ryhmän toimintaan ja sen ohjaamiseen liittyvistä haasteista. Se ei ole pelkästään kiusaajan ja kiusatun välinen asia, vaan se koskettaa koko ryhmän sosiaalisia suhteita. Kiusaamistilanteissa on läsnä usein muitakin kuin kiusaaja ja uhri ja muutkin kuin läsnä olevat ovat yleensä kiusaamisesta tietoisia.

Ohjaajan tilanneherkkyyden ja hyvien ryhmänhallinnan taitojen avulla voidaan ennaltaehkäistä erilaisten ongelmatilanteiden syntyä yleisurheilukoulussa. Siksi onkin tärkeää, että jokainen ohjaaja on innostunut kehittämään itseään näilläkin osa-alueilla.

Muista nämä

- Älä jätä ikäviä asioita hoitamatta. Käsittele tilanteet mahdollisimman pian.
- Sinun ei tarvitse yksin tietää oikeita vastauksia. Pyydä tarvittaessa apua tilanteiden käsittelemiseen.
- Älä pelkää ristiriitatilanteita. Suhtaudu haasteisiin positiivisesti.
- Muista tilanneherkkyys. Se tarkoittaa ohjaajan kykyä tulkita tilanne, sen vaatimukset ja toimia niiden pohjalta.

Ohjaajalle pohdittavaksi

- Millaiset tekijät ylläpitävät ja vahvistavat omaa turvallisuuden tunnettasi?
- Miten tuet turvallisen ryhmän rakentamista?
- Miten lisäät luottamusta ja avoimuutta yleisurheilukouluryhmässä?
- Miksi on tärkeää, että tiedät kaikkien nimet?
- Miten varmistat, että kaikki osallistujat pääsevät mukaan?
- Mitkä ryhmiin jakotavat ovat toimivia?



KIUSAAMISEN MÄÄRITELMÄ

Lapsi ei välttämättä ymmärrä, mitä kiusaaminen tarkoittaa (taulukko 1). Aikuisen ja lapsen maailmassa sanalla kiusaaminen voi olla erilainen merkitys. Tilannetta voi käsitellä konkreettisesti kysymällä, millaisia tilanteita lapsi on kokenut ja mitä on tapahtunut. Yhtä hyvin lapselta voi kysyä kavereista ja keskustella siitä, millainen on hyvä kaveri? Yleisurheilukoululaisille on tärkeää kertoa, mitä kiusaamisella tarkoitetaan ja että kenenkään ei pidä hyväksyä sitä.

Muista nämä

- Ota kiusaaminen puheeksi jo ennen kiusaamistilanteiden syntymistä.
- Kerro selkeästi ja kirjaa myös pelisääntöihin, että kiusaamista ei sallita yleisurheilukoulussa.
- Parasta kiusaamisen ennaltaehkäisyä on panostaa hyvän ilmapiirin luomiseen.

Taulukko 1. Kiusaamisen määritelmä (mukailtu Hamarus 2012, 23)

1. Kiusaaminen on yksi häirinnän muoto.
2. Kiusaaminen on toistuvaa, jatkuvaa – ei siis satunnainen riita.
3. Kiusattu kokee, että häntä on kiusattu (subjektiivinen kokemus).
4. Kiusattu ei ole tasaveroisin puolustautumaan kiusaajaa vastaan (valtaepätasapaino).
5. Kiusaamisessa haetaan valtaa väärällä tavalla.

KIUSAAMINEN RYHMÄILMIÖNÄ

Kiusaamiselle on tyypillistä, että se tapahtuu yleensä ryhmässä. Se perustuu ryhmän jäsenten keskinäisiin sosiaalisiin suhteisiin. Kiusaaminen ei ole pelkästään kiusaajan ja kiusatun välinen tapahtuma, vaan kiusaamistilanteissa on läsnä usein muitakin kuin kiusaaja ja uhri. Muutkin kuin läsnä olevat ovat yleensä tietoisia kiusaamisesta. Lapsilla on kiusaamisprosesseissa erilaisia rooleja (taulukko 2). Roolien määrittelyssä lähtökohtana on kysymys siitä, mitä muut tekevät silloin, kun jotakuta lasta kiusataan esimerkiksi yleisurheilukoulussa. Vastaamalla tähän kysymykseen tunnistetaan kiusatun ja kiusaajan lisäksi myös kiusaajan apureita, kiusaajan vahvistajia, kiusatun puolustajia sekä sivusta seuraajia. Näissä rooleissa ei ole kysymys persoonallisuuden piirteistä, eikä pysyvistä ominaisuuksista. Roolit syntyvät suhteessa ryhmän muiden jäsenten odotuksiin ja tarpeisiin ja yksilö voi myös joutua johonkin rooliin tahtomattaan.

Ohjaajan on hyvä tiedostaa nämä kiusaamiseen liittyvät eri roolit. Lapselle on tärkeää kertoa, että kiusaamista ei pidä missään tilanteessa hyväksyä. Kaikkien yleisurheilukoululaisten pitää myös tietää, mitä kiusaamisesta seuraa. Tämä tieto seuraamuksista ehkäisee usein kiusaamistilanteiden syntymistä. Menettelytapojen tulee olla portaittain vahvistavat. Kiusaamistilanne käsitellään ensin yleisurheilukoulussa kiusaamistilanteessa mukana olleiden lasten ja ohjaajan kesken. Huoltajaa tiedotetaan asiasta ja hänet otetaan tarvittaessa mukaan mahdolliseen seuraavaan keskusteluun. Mikäli kiusaaminen edelleen jatkuu, siitä seuraa sovittu rangaistus.

Voitto Onnisen askelmerkit kiusaamistilanteen selvittämiseen

1. Tee havaintoja.
2. Kuuntele lapsia.
3. Usko, mitä sinulle kerrotaan.
4. Toimi heti.
5. Pyydä tarvittaessa apua.
6. Selvitä tilanne kaikkien osapuolten kanssa.
7. Seuraa tilannetta.

Taulukko 2. Roolit kiusaamistilanteessa (mukailtu Salmivalli 2010, 43)

- Kiusattu tai uhri on kiusaamisen kohde.
- Kiusaaja kiusaa ja saattaa myös yllyttää tai painostaa muita kiusaamiseen.
- Apuri on kiusaajan avustaja. Hän menee mukaan kiusaamistilanteeseen.
- Vahvistaja antaa kiusaajalle vahvistavaa palautetta. Hän on yleisönä, nauraa ja kannustaa kiusaajaa esimerkiksi huudoin.
- Puolustaja asettuu kiusatun puolelle.
- Sivustaseuraaja pysyttelee kiusaamistilanteesta sivummalla, mutta toimii usein huomaamattaan kiusaamisen hyväksyjänä.

Muista nämä

- Korosta toisten kunnioittamista.
- Luo luottamuksellinen suhde yleisurheilukoululaisiin, jotta he uskaltavat kertoa kiusaamisesta.
- Ota kiusaaminen puheeksi niin lasten kuin vanhempien kanssa.
- Usko, jos lapsi kertoo tulleen kiusatuksi. Älä vähättele.
- Kiusaaminen on toisinaan vaikea havaita.
- Kiusaamiseen puuttuminen on kaikkien tehtävä.

TYÖKALUJA YLEISURHEILU- KOULUN VASTUUHENKILÖLLE



Yleisurheilukoulu on osa urheiluseuran kokonaisuutta. Urheiluseuran sisällä on päätettävä, kuka toimii yleisurheilukoulutoiminnan vastuuhenkilönä. Tämän vastuuhenkilön nimike voi olla esimerkiksi nuorisopäällikkö, nuorisovastaava tai urheilukoulurehtori. Vastuuhenkilön tehtäviin kuuluvat muun muassa ohjaajien rekrytointi, koulutus ja ohjaajien työhyvinvoinnista huolehtiminen (liite 4). Yksi hänen tärkeimmistä tehtävistään on ohjaajien kasvun ja kehittymisen tukeminen. Ohjaajatapaamisten, tsemppikeskustelujen ja harjoitusten seuraamisen myötä vastuuhenkilölle rakentuu näkemys ohjaajien osaamisesta ja kehittymisen tarpeista. Yleisurheilukoulussa olevien lasten huoltajien kanssa tehtävää yhteistyötä voidaan vahvistaa esimerkiksi toiminnallisen vanhempainillan avulla.

Urheiluseuran vastuulla on yleisurheilukoulutoiminnan puitteiden ja rakenteiden luominen. Vastuuhenkilö toimii viestinviejänä ja-tuojana seuran ja ohjaajien välillä. Tilanneherkkyys on tärkeä ominaisuus ohjaajien kanssa työskentelemisessä. Ohjaajat tarvitsevat monesti ohjaukseensa erilaista tukea, mutta kaikki toiminnan kannalta oleellinen tieto on syytä käydä läpi kaikkien kanssa. Tämän työkirjan teemoja voidaan käsitellä ohjaajakoulutuksissa, ohjaajatapaamisissa tai kahdenkeskisissä kehityskeskusteluissa. Liitteessä 5 on malli ohjaustoiminnan vuosikellosta, jota vastuuhenkilö voi hyödyntää suunnitellessaan kuinka käsittelee eri teemoja ohjaajien kanssa. Vuosikellossa tavoitteellisen toiminnan teemat on sijoitettu syyslukaudelle ja ohjaamisen taitoihin liittyvät teemat kevätlukaudelle. Vastuuhenkilön kannattaa keskittyä niihin teemoihin, jotka nousevat erityisesti pintaan ohjaajien keskuudessa.

OHJAAJATAPAAMISET

Säännölliset ohjaajatapaamiset ovat laadukkaan yleisurheilukoulutoiminnan perusta. Niiden tavoitteena on lisätä ohjaajien ammatitaitoa ja sitoutumista, yleisurheilukoulun laatua ja turvallisuutta sekä toiminnan sujuvuutta. Yleisurheilukoulun arki sujuu sitä paremmin mitä useammin ohjaajat ovat vuorovaikutuksessa keskenään.

Ohjaajatapaamisia on hyvä järjestää noin kuusi kertaa vuodessa. Hyvä tavoite on tavata ohjaajat kasvotusten jopa kerran kuukaudessa. Lisäksi sosiaalinen media mahdollistaa jatkuvan yhteyden pidon nopeasti ja helposti ohjaajien ja yleisurheilukouluvastaavan välillä.

Esimerkki toiminnallisesta ohjaajatapaamisesta

1. Toivota tervetulleeksi ja esittele itsesi.
2. Tutustukaa ja ryhmäytykää.
3. Tuo illan asiataavoite esille.
4. Keskustelkaa yhdessä.
5. Ota puheeksi ohjaajien onnistumiset, haasteelliset tilanteet ja kysymykset. Keskustelkaa niistä yhdessä.
6. Tee loppukoonti.
7. Toteuttakaa lopuksi jokin mukava harjoitus, esim. leikki, rentoutus tai venyttely, mitä ohjaajat tekevät yleisurheilukoululaistenkin kanssa.
8. Varaa aikaa kahdenkeskiseen keskusteluun, mikäli siihen ilmenee tarvetta.
9. Kirjaa tiedoksi, mitä olette sopineet ja miten toimitaan.

TSEMPPIKESKUSTELUT

Tsemppikeskustelussa arvioidaan mennyttä ja kuluva kautta sekä määritellään tulevan kauden tavoitteet, ohjaajan vahvuudet ja toiminnan kehittämistarpeet. Onnistunut keskustelu auttaa ohjaajaa tekemään työnsä mahdollisimman hyvin ja onnistumaan siinä. Hyvä keskustelu sitouttaa ohjaajan työhön, lisää työhyvinvointia ja jakamista. Kun yleisurheilun vastuhenkilö saa innostettua ohjaajan pohtimaan ja kehittämään osaamistaan, motivaatio lisääntyy myös yleisurheilukoulun lapsissa ja nuorissa.

Alla on valmiita kysymyksiä keskustelun tueksi. Niitä voi muokata ja soveltaa tilanteeseen sopiviksi. Yleisurheilukoulun vastuuhenkilö kysyy ensin ohjaajalta kysymyksen ja jatkaa hänen vastauksen jälkeen itse kertoen oman näkemyksensä. Yleisurheilukoulun vastuuhenkilö kirjaa tsemppikeskustelussa sovitut asiat ja niiden edellyttämät toimenpiteet. Lopuksi sovitaan, miten keskustelussa esille nousseita asioita seurataan käytännössä.

Esimerkkikysymyksiä

1. Missä olet onnistunut ohjaajan työssäsi?
2. Mitä olisit toivonut, että oltaisiin tehty toisin?
3. Mitkä työtehtävät innostavat sinua eniten ja mitkä vähiten? Mitä haluaisit muuttaa?
4. Kerro yleisurheilukoulun tavoitteista ja miten pääsit tavoitteisiin?
5. Kerro yleisurheilukouluryhmästäsi, ryhmähengestä ja lasten osallistumisesta toimintaan? Miten itse vaikutat ilmapiiriin syntymiseen? Kerro, millaisia liikuntataitoja olette harjoitelleet ja miten lapset ovat kehittyneet niissä?
6. Voitko tehdä työsi haluamallasi tavalla? Ellet, niin mikä estää?
7. Mitkä asiat mielestäsi lisäävät ohjaajan työssä viihtymistä? Mitkä vähentävät sitä?
8. Mikä yhteistyössä, esimerkiksi ohjaajien, vanhempien, yleisurheilukoulun vastuuhenkilön, urheiluseuran tai yhteistyökumppaneiden kanssa on parasta? Mikä ei toimi? Mitä toiveita sinulla on yhteistyön kehittämisen suhteen? Mitä yleisurheilukoulun vastuuhenkilö voisi tehdä paremmin?
9. Miten hyödynnät toisten osaamisen?
10. Millaisia ohjaajatapaamisia ja yhteisiä koulutuksia toivoisit?
11. Miten haluaisit kehittää omaa osaamistasi? Millaisia toiveita ja odotuksia sinulla on työsi suhteen?
12. Millaista palautetta haluaisit antaa tästä tsemppikeskustelusta?



Muista nämä

- Tsemppikeskustelu käydään tyypillisesti kerran tai kahdesti vuodessa ja siihen on hyvä varata vähintään puoli tuntia aikaa.
- On tärkeää, että keskustelu kirjataan, jotta sovittuihin asioihin voidaan palata.
- Valmis kysymysrunko, johon molemmat osapuolet ovat etukäteen valmistautuneet, tukee keskustelua.
- Keskustelu on hyvä pitää tarpeeksi joustavana, vaikka valmista kysymysrunkoa käytetäänkin tukena.
- Yleisurheilukoulun ohjaaja on keskustelussa pääroolissa.
- Tavoitteena on lisätä luottamusta ja parantaa tiedonkulkua sekä kerätä ideoita yhteiseen käyttöön ja siten sitoutua yhdessä yleisurheilukoulun kehittämiseen.

HARJOITUSTEN SEURANTA

On tärkeää käydä seuraamassa säännöllisesti ohjaajien vetämiä harjoituksia ja antaa niistä myönteistä ja kehittävää palautetta. Liitteenä olevaa lomaketta voidaan käyttää työkaluna harjoitusten seuraamisessa ja palautteen antamisessa (liite 6). On hyvä kiinnittää huomiota sekä asiataavoitteiden että tunnetavoitteiden toteutumiseen. Yhdessä voidaan pohtia, mitkä asiat sujuivat ja mihin tulisi jatkossa kiinnittää enemmän huomiota, jotta harjoitukset sujuisivat paremmin. Lopuksi sovitaan seuraava tapaaminen.



TOIMINNALLINEN VANHEMPAINILTA

Vanhempainiltojen tavoitteena on lisätä tuttuutta, turvallisuutta, laatua, osallisuutta, sitouttamista ja tietoa.

Esimerkki toiminnallisesta vanhempainillasta

1. Toivota tervetulleeksi ja esittele itsesi.
2. Ohjeista osallistujat tervehtimään ja esittäytymään lähellä oleville.
3. Kerro kuvin, videoin ja sanoin yleisurheilukoulun toiminnasta.
4. Tuo illan asiataavoite esille.
5. Keskustelkaa yhdessä.
6. Anna vanhempien palautteelle tilaa. Anna mahdollisuus kirjoittaa palautetta nimellä / nimettömästi vanhempainillan aikana. Kerää palautteet ja lue ne ääneen. Keskustelkaa niistä yhdessä.
7. Tee loppukoonti ja kirjaa tiedoksi, kuka on luvannut tehdä mitään sekä sovitaan, miten keskustelussa esille nousseita asioita seurataan käytännössä.
8. Toteuta lopuksi mukava harjoitus, esim. leikki, rentoutus tai venyttely, mitä teet yleisurheilukoululaistenkin kanssa.
9. Varaa aikaa kahdenkeskiseen keskusteluun, mikäli sille ilmenee tarvetta.

Muista nämä

- Innostu ja innosta.
- Vältä liian pitkää diaesitystä.
- Valmistaudu huolella ja pidä tavoite kirkkaana.
- Osallista, kuuntele ja puhu ymmärrettävästi.
- Sitouta vanhemmat toimintaan.
- Kiitä ja kannusta vanhempia.
- Muista tiedottaa vanhempainillasta hyvissä ajoin ja vielä viime hetkelläkin eri tiedotuskanavia apuna käyttäen.



HARJOITTEET



Tämän osion tavoitteena on antaa ideoita ja tukea yleisurheilukoulun harjoituksiin. Näiden harjoitusten avulla opetellaan tunteita, lisätään ryhmän yksilöiden välistä vuorovaikutusta ja opetellaan rauhoittumaan ja antamaan palautetta toiminnasta. Harjoitukset toimivat niin harjoituksissa, kisamatkoilla, leireillä kuin illanvietoissakin. Tee lista ennen harjoituksia tarvittavista välineistä ja varmista, ovatko kaikki välineet saatavilla. Tunneharjoituksissa voi hyödyntää Voitto Onnisen tunnekuvia (liite 7).

HARJOITEKORTIT SISÄLTÄVÄT SEURAAVAT HARJOITTEET:

Tunteet tutuiksi

1. Tunnehippa
2. Mikä fiilis?
3. Tunteiden vuoristorata
4. Mihin tunteeseen hernepussi lentää?

Tutustuminen ja ryhmäytyminen

1. Nopeuspallo
2. Pidän ihmisistä, jotka...
3. Hernepussiralli
4. Kulje kanssani
5. Paahtoleipähippa
6. Jänis ja kettu
7. Lapset ratamestareina
8. Ratakimble

Ryhmiiin jako

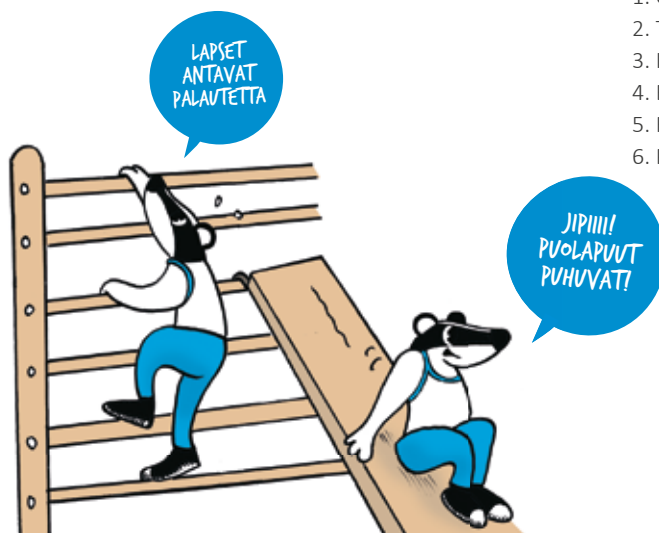
1. Palikkapussi
2. Pyykkipojat pussissa
3. Mummot mukana
4. Etsi itsellesi pari
5. Narujen päät
6. Kolme jalkaa
7. Voitto Onnisen puuttuva palanen
8. Kymmenottelu

Rauhoittuminen ja rentoutuminen

1. Hymyn heitto
2. Sulava kynttilä
3. Maalari maalaa
4. Mielikuvaharjoitus

Palautteenanto

1. Onnisen tsemppipaita
2. Tunnustus
3. Kivet taskussa
4. Barbapapa-palaute
5. Ratapalaute
6. Puolapuut puhuvat



TUNTEET TUTUIKSI

TUNTEET TUTUIKSI TUNNEHIPPA

Tavoite: Juokseminen, erilaisten tunteiden nimeäminen ja tulkinta

Välineet: -

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Kertaa lasten kanssa perustunteet: ilo, suru, pelko ja viha. Aloittakaa harjoitus niillä. Tunnetaitojen vahvistuessa voitte laajentaa eri tunnesekoituksiin.

Valitkaa yksi lapsista hippaksi. Kiinniottilanteessa hippa sanoo jonkin tunteen, jota kiinniotetun lapsen pitää esittää. Kiinniotettu jää seisomaan paikalleen (esimerkiksi jännittynyt ilme kasvoillaan) ja hänet voidaan pelastaa niin, että kaveri matkii samaa ilmettä ja koskettaa pelastettavaa lasta olkapäästä.

Sovellukset: Leikki helpottuu tai vaikeutuu leikkialueen kokoa muuttamalla.



TUNTEET TUTUIKSI MIKÄ FIILIS?

Tavoite: Juokseminen, erilaisten tunteiden nimeäminen ja tulkinta

Välineet: Askartele tunnekortit etukäteen.

Kopioi tunnekuvat, leikkaa ja laminoi ne.

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Valitse kaksi-kahdeksan erilaista tunnekorttia ja kiinnitä ne seinälle. Pyydä yleisurheilukoululaisia juoksemaan sen Voiton luokse, jonka tunne kuvaa parhaiten heidän sen hetkisiä fiiliksiä. Harjoitus voidaan toteuttaa harjoitusten alussa ja/tai lopussa.

Sovellukset: Käytä kaikkia tunnekortteja ja levitä ne ympäri tilaa. Kerro seuraavaksi jokin yleisurheilukouluun tai -kilpailuun liittyvä tilanne. Se voi liittyä esimerkiksi vaikean taidon opetteluun, voittamiseen, loukkaantumiseen tai ristiriitatilanteisiin. Pyydä yleisurheilukoululaisia liikkumaan niiden tunteiden luokse, joita kuultu kertomus heissä herättää. Liikkumistapoja voi vaihdella.



TUNTEET TUTUIKSI TUNTEIDEN VUORISTORATA

Tavoite: Erilaisten tunteiden nimeäminen ja tulkinta

Välineet: Askartele tunnekortit etukäteen.

Kopioi tunnekuvat, leikkaa ja laminoi ne.

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Asettele tunnekortit tilaan ison ympyrän muotoon. Pyydä yleisurheilukoululaisia liikkumaan tunnekortin luota toiselle niin, että liikkumistapa ilmentää kortin tunnetta.

Sovellukset: Harjoituksessa voidaan hyödyntää myös puolapuita, esteitä, voimistelumattoa tms. lisäämään tunteen kuvaamista. Iloisena liikkuminen on nopeaa, kun taas surullisena eteneminen on hitaampaa.

TUNTEET TUTUIKSI MIHIN TUNTEESEN HERNEPUSSI LENTÄÄ?

Tavoite: Heittäminen, erilaisten tunteiden nimeäminen ja tulkinta

Välineet: Askartele tunnekortit etukäteen.

Kopioi tunnekuvat, leikkaa ja laminoi ne.

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Asettele tunnekortit lattialle peräkkäin metrin välein. Merkitse heittopaikka viiden metrin päähän ensimmäisestä tunnekortista. Jokainen yleisurheilukoululainen yrittää heittovuorollaan osua hernepusilla johonkin tunnekorttiin. Heiton jälkeen heittäjä hakee hernepussin ja ilmentää tunnekortin mukaista tunnetta omalla kehollaan ennen heittopaikalle palautumista. Paluumatkalla hyödynnetään eri liikkumistapoja.

Sovellukset: Reitille voidaan laittaa esimerkiksi aitoja tai kartioita ohjaamaan liikkumista. Harjoitus voidaan toteuttaa myös osana Voitto Onnisen rataa.

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN NOPEUSPALLO

Tavoite: Nimien opettelu, tutustuminen ja keskittyminen

Välineet: Pehmopallo ja sekuntikello

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Pyydä kaikkia seisomaan ringiin. Anna yhdelle ryhmäläisistä pallo. Hän sanoo ensiksi oman nimensä ja sen jälkeen sen ryhmäläisen nimen, jolle hän heittää pallon. Jatkaa kunnes kaikki ovat kerran saaneet pallon ja jokaisen nimi on sanottu ääneen. Tämän jälkeen ”viimeinen” ryhmäläinen heittää pallon takaisin ensimmäiselle ryhmäläiselle. Toista kierros muutaman kerran. Sama järjestys säilyy koko ajan ja näin muodostuu tietty heittokuvio. Harjoitusta voi alkuun helpottaa siten, että pallon saanut ryhmäläinen laittaa kätensä selän taakse merkiksi.

Sovellukset: Kehota ryhmää asettamaan harjoitteelle aikatavoite. Ryhmä päättää, mikä on paras aika, jossa he saavat pallon muodostelman läpi. Anna ryhmän yrittää muutaman kerran ja mahdollisesti uusia aikatavoite. Anna osallistujien itse oivaltaa, millä keinoilla he saavat pallon nopeimmin kiertämään.

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN HERNEPUSSIRALLI

Tavoite: Ryhmäytyminen, läsnäolo ja keskittyminen

Välineet: Kaksi hernepussia

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Osallistujat asettuvat ringiin. Ringissä joka toinen osallistuja kuuluu samaan joukkueeseen. Aluksi annetaan hernepussi molemmille joukkueille siten, että toinen hernepussi on kutakuinkin toisella puolella piiriä ja toinen toisella. Kun leikki alkaa, leikkijät antavat hernepussia aina seuraavalle omaan joukkueensa pelaajalle. Molemmat joukkueet siirtävät hernepussiaan samaan suuntaan. Voittaja on joukkue, jonka hernepussi ohittaa toisen joukkueen.

Sovellukset: Muunna leikkiä osallistujien mielenkiinnon mukaan. Joukkueet voivat nimetä oman hernepussinsa esimerkiksi yleisurheiluidoleidensa mukaan ja joukkueet voivat kannustaa toisiaan ja yleisurheiluidoliaansa.

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN PIDÄN IHMISSISTÄ, JOTKA...

Tavoite: Tutustuminen, ryhmäytyminen ja ilo

Välineet: Paikanmerkit

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Osallistujat seisovat paikanmerkeillä ympyrässä. Ympyrän keskellä seisoo osallistuja, jolla ei ole omaa paikkaa. Hän sanoo esimerkiksi: ”Pidän ihmisistä, jotka tykkäävät juosta.” Sen jälkeen kaikki, jotka tykkäävät juosta, vaihtavat paikkaa toistensa kanssa. Tällöin myös keskellä olevalla on mahdollisuus päästä jonkun paikalle. Ilman paikkaa jäänyt menee ympyrän keskelle ja jatkaa harjoitusta sanomalla: ”Pidän ihmisistä, jotka...” Huolehdi, että kaikki osallistujat vaihtavat harjoituksen aikana paikkaa ainakin kerran.

Sovellukset: Harjoituksen voi suorittaa myös pareittain, jolloin paikanmerkkejä on yksi aina yhtä paria kohden. Ympyrän keskellä ei myöskään näin tarvitse olla yksin.

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN KULJE KANSSANI

Tavoite: Ryhmäytyminen, keskittyminen ja luottamus

Välineet: -

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Jaa leikkijät pareihin. Osallistujat asettuvat seisomaan peräkkäin. Edessä oleva pitää silmänsä kiinni ja takana oleva toimii ohjaajana. Ohjaaja painaa kädellään kevyesti kuljettavaa selkään lapaluiden väliin silloin, kun kuljetaan suoraan eteenpäin, vasemmalle olkapäälle, kun on käännäyttävä vasemmalle ja oikealle olkapäälle, kun on käännäyttävä oikealle. Kun ohjaaja irrottaa otteensa, on kuljettavan pysähdäytävä.

Sovellukset: Harjoitukseen saa vaihtelua käyttämällä eri liikku- mistapoja.

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN PAAHTOLEIPÄHIPPA

Tavoite: Juokseminen, ponnistaminen ja ryhmäytyminen

Välineet: -

Kesto: 5–10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Valitkaa osallistujista hippa ja rajatkaa leikkialue. Kiinni jäänyt leikkijä jää paikalleen seisomaan. Pelastajat (leivänpaahdin) pelastavat kiinni jääneen siten, että asettuvat vastakkain kädet kiinni, kiinni jäänyt käsien välissä. Pelastajat menevät kyykkyyh ja kiinni jäänyt hyppää pelastajien käsien yli takaisin leikkiin. Hippa vaihtuu sopimuksesta tai kun kaikki ovat jääneet kerran kiinni.

Sovellukset: Leikki helpottuu tai vaikeutuu leikkialueen kokoa muuttamalla.

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN JÄNIS JA KETTU

Tavoite: Juokseminen, reagointi ja ryhmäytyminen

Välineet: -

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Valitkaa osallistujista yksi hippa ketuksi ja yksi kiinniotettava jänikseksi. Muut leikkijät ottavat itselleen parin ja asettuvat leikkialueelle pusiksi, seisoen parinsa kanssa vastakkain kädet toisen harteilla. Jänis pääsee turvaan, kun hän menee puskaan kasvokkain toisen puskan jäsenen kanssa, jolloin selän taakse jäänyt puskanosa muuttuu uudeksi jänikseksi. Ketun saadessa jäniksen kiinni, osat vaihtuvat.

Sovellukset: Leikki helpottuu tai vaikeutuu leikkialueen kokoa muuttamalla. Voidaan myös sopia, että jänis ei saa valita turvakseen jo kertaalleen jäniksenä ollutta puskaa.

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN LAPSET RATAMESTAREINA

Tavoite: Tutustuminen, ryhmäytyminen ja lasten osallistaminen toiminnan suunnitteluun

Välineet: -

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Kerro yleisurheilukoululaisille, että he saavat itse toimia ratamestareina seuraavaan Voitto Onnisen radan rakentamisessa. Pohdi radan tavoitteen kannalta, mitkä välineet ovat käytössä. Muodostakaa pienryhmiä ja anna heille tehtäväksi suunnitella mieluihin tehtäväpiste radalle kyseisellä välineellä. Radan kiertäminen aloitetaan, kun lapset ovat kertoneet mitä omalla toimintapisteellä tehdään.

Sovellukset: Lapsia voi haastaa lisää ajattelemaan, millaisia toimintapisteitä tulisi suunnitella, jotta radassa olisi esimerkiksi kaksi erilaista tasapainoilutehtävää, kaksi tehtävää, joissa liikutaan paikasta toiseen sekä kaksi paikallaan suoritettavaa tehtävää.

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN RATAKIMBLE

Tavoite: Tutustuminen ja ryhmäytyminen

Välineet: Radalle tarvittavat välineet

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Muodostakaa pelilautta esimerkiksi voimisteluvanteista salin keskelle. Sijoittakaa keskelle yksi vanne ja sen ympärille piiriin kahdeksan vannetta. Pyydä jokaista lasta valitsemaan itselle pelimerkki (esim. hernepusi, pallo, kartio jne.) ja aloituspaikka. Laita jokaiseen vanteeseen yksi tehtäväkortti. Tehtävän suoritettuaan yleisurheilukoululainen saa siirtää pelimerkkiä seuraavaan vanteeseen. Huolehdi tehtäväkuvaukset suorituspaikoille.

Sovellukset: Harjoite voidaan tehdä yhdessä parin kanssa tai pienryhmissä.

Maaliin asti edenneet voivat siirtyä suorittamaan pelilaudalla viimeisenä etenevän lapsen kanssa puuttuvia tehtäviä.

RYHMIIN JAKO

RYHMIIN JAKO PALIKKAPUSSI

Tavoite: Ryhmiin jako ja yhteistyötaidot

Välineet: Eri muotoisia puu- tai muovipalikoita sekä kangaspusseja

Kesto: 5 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Jaa jokaiselle lapselle pussi, joka sisältää yhden palikan. Lapset tunnustelevat omaa palikkaa pussin ulkopuolelta ja lähtevät etsimään osallistujien joukosta samanlaisia palikoita. Pussiin ei saa kurkkia, vaan tässä harjoituksessa toimitaan tuntoaistin avulla. Kun kaikki ovat löytäneet oman ryhmän, avataan pussit ja katsotaan menikö oikein. Varaa pusseja ryhmän osallistujien lukumäärän mukaan sopiva määrä.

Sovellukset: Sama harjoitus voidaan tehdä myös tuoksupusseilla. Tärkeää on varmistaa ettei kukaan ole hajuille allerginen.

RYHMIIN JAKO PYYKKIPOJAT PUSSISSA

Tavoite: Ryhmiin jako ja yhteistyötaidot

Välineet: Erivärisiä pyykkipoikia pussissa

Kesto: 5 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Laita erivärisiä pyykkipoikia pussiin niin monta kuin tarvitset ryhmiä ja kutakin väriä niin monta, että pyykkipoikia on yhteensä yhtä monta kuin osallistujia. Jokainen nostaa vuorotellen yhden pyykkipojan. Pienryhmät muodostuvat samanvärisistä pyykkipojista.

Sovellukset: Pussiin voi askarrella Voitto Onnisen tunnekortteja (liite 7), jolloin ryhmät muodostuvat saman tunnekuvan saaneiden kesken.) Voit hyödyntää harjoituksessa myös muita valmiita esineitä, kuten tusseja, puuvärejä, figuureita, nappeja, muovikirjaimia tai koristeita.

RYHMIIN JAKO MUMMOT MUKANA

Tavoite: Ryhmiin jako ja yhteistyötaidot

Välineet: -

Kesto: 5 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Pyydä osallistujia asettumaan aakkosjärjestykseen oman mummon etunimen ensimmäisen kirjaimen mukaan. Muodosta parit, pienryhmät tai joukkueet haluamasi tavalla. Esimerkiksi neljä vierekkäistä tai jako neljään.

Sovellukset: Vaihtelee järjestäytymistapoja nimen, pituuden, iän tai kengännumeron mukaan.

RYHMIIN JAKO ETSI ITSELLESI PARI

Tavoite: Ryhmiin jako ja yhteistyötaidot

Välineet: -

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Pyydä osallistujia etsimään itselle pari,

- jolla on samaa väriä vaatteissa / paidassa
- jolla on sama kirjain etunimessä
- joka asuu mahdollisimman kaukana / lähellä
- jonka kanssa et ole koskaan ollut pari
- johon haluaisit tutustua paremmin jne.

Sovellukset: Voit kysyä myös osallistujilta jakoperusteita. Ryhmä-
jaoissa voi käyttää samoja perusteita.

RYHMIIN JAKO

RYHMIIN JAKO NARUJEN PÄÄT

Tavoite: Ryhmiin jako ja yhteistyötaitot

Välineet: Narua tai lankaa

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Varaa tarvittava määrä noin metrin mittaisia naruja. Jos osallistujia on kymmenen, tarvitset viisi narua. Pyydä osallistujat piiriin ja seiso itse keskellä. Ota naruja keskeltä kiinni, jolloin naruja päät jäävät roikkumaan. Osallistujat ottavat naruja päistä kiinni. Kun kaikki ovat löytäneet itselleen naruja pään irrota ote. Samassa narussa kiinni olevat lapset muodostavat parin.

Sovellukset: Ryhmiin jako voidaan tehdä myös silmät kiinni. Osallistujat nostavat käden piirin keskustaa kohden vaakatasoon. Pidä langoista keskeltä kiinni. Osallistujat yrittävät tarttua johonkin langanpäähän. Kun kaikki ovat löytäneet langanpäähän, avataan silmät ja katsotaan, kuka on langan toisessa päässä.



RYHMIIN JAKO KOLME JALKAA

Tavoite: Ryhmiin jako, tasapaino- ja yhteistyötaitot

Välineet: -

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Sano aluksi: "Kolme jalkaa!" Jalat muodostavat hetkellisen porukan. Sano nopealla tempolla uusia ohjeistuksia. Ohjeita voi olla esimerkiksi: viisi kylkeä, kaksi selkää, neljä vatsaa, kuusi polvea, kymmenen jalkapohjaa, kahdeksan kättä jne. Mieti valmiiksi, montako ryhmää tarvitset? Sano viimeisenä ohjeena esimerkiksi: "Neljä kättä!" Tästä muodostuu ryhmä. Voit sanoa neljä tai viisi kättä, jos osallistujamäärä ei ole parillinen.

Sovellukset: Isompien lasten kanssa voit antaa ohjeet äänettömästi, jolloin osallistujat joutuvat suuntaamaan katseensa ohjaajaan ja seuraamaan miimisesti annettavia ohjeita erittäin tarkkaavaisesti.



RYHMIIN JAKO VOITTO ONNISEN PUUTTUVA PALANEN

Tavoite: Ryhmiin jako ja yhteistyötaitot

Välineet: Voitto Onnisen lajikuvat

Kesto: 5 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Käytä ryhmiin jakamisessa apuna Voitto Onnisen eri lajikuvia. Leikkaa kuvat yhtä moneen osaan kuin haluat ryhmään jäseniä. Jaa sattumanvaraisesti palat osallistujille. Jokainen ottaa yhden palan ja etsii kyseisen Voitto Onnisen lajikuvan muut palaset. Ehjä Voitto Onninen muodostaa ryhmän.

Sovellukset: Laita palat pussissa kiertämään kaikille osallistujille. Palat voi asettaa myös väärinpäin lattialle.

Voitto Onnisen kuvien sijaan voi käyttää yleisurheilun lajikuvia, postikortteja, lehdistä leikattuja kuvia ja erivärisiä papereita.

RYHMIIN JAKO KYMMENTTELU

Tavoite: Ryhmiin jako ja yhteistyötaitot

Välineet: Kymmenottelun lajeja lapuille kirjattuna

Kesto: 5 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Jaa jokaiselle osallistujalle lappu, jossa lukee kymmenottelun laji. Kymmenottelu sisältää seuraavat lajit: 100m, pituushyppy, kuulantöntö, korkeushyppy, 400m, 110m aj, kiekonheitto, seiväshyppy, keihäänheitto ja 1500m. Valitse riittävä määrä lajeja ryhmän koon mukaan. Esimerkiksi 20 hengen ryhmälle riittää viisi eri lajia. Näin syntyy viisi neljän hengen ryhmää. Osallistujat esittävät elein ja liikkein oman lajinsa ja yrittävät löytää ryhmän muut jäsenet mahdollisimman nopeasti.

Sovellukset: Ryhmiä voi muodostaa myös eri urheilulajien, eläimien tai ammattien mukaan.

RAUHOITTUMINEN JA RENTOUTUMINEN

RAUHOITTUMINEN JA RENTOUTUMINEN HYMYN HEITTO

Tavoite: Rauhoittuminen, rentoutuminen ja hyvä olo

Välineet: -

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Pyydä osallistujat istumaan piiriin. Valitkaa aloittaja, joka ensin hymyilee, ottaa sitten hymyn pois kasvoiltaan ja osoittaa jotakuta. Hymyn vastaanottanut henkilö aloittaa hymyilemisen ja heittää sen seuraavaksi jollekin toiselle. Tavoitteena on olla omaa vuoroa lukuun ottamatta hymyilemättä. Jos osallistuja hymyilee, hän siirtyy kannustusjoukkoihin.

Sovellukset: Tunnetaitoja voi harjoitella erilaisia tunnetiloja kuvaavia ilmeitä käyttämällä. Harjoitusta voi laajentaa myös eleisiin, jolloin tunteen ilmaisemiseen otetaan käyttöön koko keho.

Piirissä jokainen kierrättää katsetta. Yksi osallistujista seisoo keskellä. Kahden osallistujan katseen kohdatessa heidän on vaihdettava paikkaa ja tällöin keskellä oleva osallistuja voi yrittää saada paikan. Vaihtoja voi tapahtua monta samanaikaisesti.



RAUHOITTUMINEN JA RENTOUTUMINEN MAALARI MAALAA

Tavoite: Rauhoittuminen, rentoutuminen ja hyvä olo

Välineet: Maalaustelut, siveltimet ja jumppa-alustat

Kesto: 15–20 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Teetä harjoitus pariharjoitteena. Toinen lapsista makaa silmät suljettuina jumppa-alustalla. Maalari aloittaa mielikuvitusmaalamisen. Maalari maalaa koko kehon äänettömästi tai kyselee väritoiveita maassa makaavalta lapselta eri kehon osien maalaamiseen. Maalarin on tärkeää puhua rauhallisesti. Riippuen telasta tai siveltimestä kehon tuntemus on erilainen. Kehoitte kokeilemaan molempia eri kehonosiin. Kun toinen lapsista on maalattu vaihdetaan osia.

Sovellukset: Rauhallinen taustamusiikki rauhoittaa rentoutumishetkeä.

RAUHOITTUMINEN JA RENTOUTUMINEN SULAVA KYNTTILÄ

Tavoite: Rauhoittuminen, rentoutuminen ja keskittyminen

Välineet: Jumppa-alustat

Kesto: 5–10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Puhu rauhallisesti alla oleva teksti ja luettele hitaasti eri kehonosat taukoja pidellen. ”Käy selinmakuulle ja sulje silmäsi. Kuvittele, että makaat auringossa lämpimänä kesäpäivänä. Olet valtavan suuri kynttilä ja sinut on tehty vahasta. Varpaasi alkavat sulaa auringonpaisteessa. Seuraavaksi sulavat nilkkasi. Tunnet lämpimän auringonpaisteen säärilläsi. Polvet sulavat... sitten reites. Takamuksesi ja lantiosi alkavat sulaa. Alavartalosi on pehmeä ja lämmin. Tunne, miten sormesi sulavat ruohikolle. Sitten sulavat kätesi, ranteesi, kyynärpäsi ja olkapääsi... Tunne lämmin auringonpaiste rinnallasi ja kaulallasi. Anna koko vartalosi sulaa maan sisään. Olosi on aivan rento ja olet täysin rauhallinen.”

Anna lasten hetken aikaa olla hiljaa paikallaan rentoutuen ja rauhoittuen. Pyydä lopuksi avaamaan silmät ja keskustelkaa miltä harjoitus tuntui.

Sovellukset: Sovella tekstiä oman mielikuvituksen mukaan.



RAUHOITTUMINEN JA RENTOUTUMINEN MIELIKUVAHARJOITUS

Tavoite: Rauhoittuminen, rentoutuminen ja keskittyminen

Välineet: Jumppa-alustat

Kesto: 5–10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Puhu rauhallisesti alla oleva teksti.

”Käy selinmakuulle, sulje silmäsi ja laita käsi vatsasi päälle. Tunnustele miten käsi liikkuu hengityksen tahtiin, ylös ja alas. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Kuvittele vatsaasi ilmapallo. Sisäänhengityksen aikana pallo täyttyy ilmasta. Uloshengittäessä pallo tyhjenee ja huomaat, kuinka rauhallisuus kasvaa. Puhalla uudelleen palloon ilmaa. Kuvittele lopuksi, että pistät neulalla palloon reiän. Anna ilman karata suustasi niin kuin ilma karkaa sinun ilmapallostakin. Huomaa, kuinka rentoutunut olet ja kuinka lihaksesi rentoutuvat myös. Kuvittele taivas täyteen värikkäitä ilmapalloja. Voit avata silmäsi ja tuntea kuinka virkeä olet.”

Sovellukset: Sovella tekstiä oman mielikuvituksen mukaan.

PALAUTTEENANTO

PALAUTTEENANTO ONNISEN TSEMPPIPAITA

Tavoite: Palautteen antaminen ja vastaanottaminen, kaveripalaute.

Välineet: Kartongista tai paperista leikattuja t-paitoja ja eri värisiä kyniä.

Kesto: 20–30 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Anna yleisurheilukoululaisille paperista tai kartongista leikattu t-paita. Jokainen kirjoittaa oman nimensä t-paitaan. Se voidaan myös koristella vaikkapa seuran värein. Paidat levitetään lattialle tai kiinnitetään osallistujien selkään. Jokainen kirjoittaa kaikkien osallistujien t-paitaan jotakin myönteistä, kivan luonteenpiirteen tai jonkin asian, jonka on oppinut tältä. Korosta ohjeita annettaessa, että tarkoituksena on tuoda esille muiden yleisurheilukoululaisten hyviä ominaisuuksia.

Yleisurheilukoululainen lukee ensin omaan paitaansa kirjoitetut asiat. Keskustelkaa sen jälkeen yhdessä lasten kanssa siitä, tunnistavatko he itsensä kuvauksista? Tuliko yllätyksiä? Oliko helppo kirjoittaa toisista myönteisiä asioita? Mikä asia toistui? Mikä kommentti teki todella onnelliseksi? Keskustelkaa lopuksi vielä siitä, millaista on ottaa myönteistä palautetta vastaan?

Sovellukset: Paidat voivat olla aitoja tai paperista valmistettuja. Jokainen voi tuoda kotoaan vanhan t-paidan tai voit hankkia uudet paidat. Voit tehdä paperisiin paitoihin etukäteen myös valmiin ilmeen ja tulostaa ne. Erivärisillä tusseilla saa eloa. Tehkää tämä harjoitus ensin ohjaajien ja muiden seuratoimijoiden kesken.



PALAUTTEENANTO TUNNUSTUS

Tavoite: Palautteenanto, kannustaminen ja kaikkien huomioiminen

Välineet: Diplomit (liite 8)

Kesto: -

Harjoitteen sisältö: On tärkeää muistaa ja huomioida jokaista yleisurheilukoululaista yksilönä ja ryhmän jäsenenä. Myös hyvin toimiva ryhmä ansaitsee kehuja. Liitteenä on neljä erilaista diplomipohjaa, joita voi käyttää palautteen antamiseen.

Sovellukset: Voit jakaa tunnustuksia ympäri kauden. Yleisurheilukoululainen voi saada useamman diplomin. Tämä on yksi tapa huomioida yleisurheilukoululaisia. Isossa seurassa, jossa harrastajia on paljon, voit soveltaa diplomiajatusta ja nostaa vuorollaan kokonaisen ryhmän esille. Ryhmäläiset voivat antaa myös itse palautetta toisilleen esimerkiksi valitsemalla joukostaan kuukauden tsemppaajan. Ohjaaja voi näin osallistaa lapsia palautteen antamiseen.



PALAUTTEENANTO

PALAUTTEENANTO KIVET TASKUSSA

Tavoite: Palautteenanto, palautetta kehitettävistä asioista

Välineet: Kiviä

Kesto: Toteutetaan harjoitusten aikana

Harjoitteen sisältö: Aktivoidu ja harjoittele palautteen antamista. Siirrä vasemmasta taskusta oikeaan taskuun kivi, kun olet antanut yleisurheilukoululaiselle positiivista tai rakentavaa palautetta. Keskity erityisesti palautteen antamiseen koskien kehitettäviä asioita. Harjoitusten lopuksi huomaat, ovatko kivet vaihtaneet taskua eli oletko muistanut antaa palautetta?

Sovellukset: Voit kirjoittaa etukäteen yleisurheilukoululaisten nimet paperille ja merkitä rastin nimen kohdalle aina palautetta antaessasi. Näin näet harjoitusten jälkeen, kohdistuuko antamasi palaute tasapuolisesti ryhmäsi jäsenille.



PALAUTTEENANTO RATAPALAUTE

Tavoite: Palautteenanto, toimintapalaute

Välineet: Hernepusseja ja pyykkipoikia

Kesto: 5–10 minuuttia

Harjoitteen sisältö:

Jaa jokaiselle lapselle yksi hernepussi ja yksi pyykkipoika. Pyydä osallistujia viemään hernepussi harjoituksen mukavimman harjoitteen kohdalle ja sijoittamaan pyykkipoika sinne, mitä haluaa oppia lisää.

Sovellukset: Voit askarrella ennakkoon hymynaamoja, joita sijoittamalla osallistujat kertovat harjoitusten mukavimmat jutut. Surunaamalla voi puolestaan ilmaista, mikä ei oikein sujunut.

Osallistuja menee seisomaan siihen paikkaan, joka oli mieleen painuvin, kivoin tai muuten merkittävin hetki toiminnan aikana. Tässä merkittävässä paikassa voidaan ottaa sama asento, jossa oivallus tehtiin. Jokainen kertoo vuorollaan valintansa perusteet.

PALAUTTEENANTO BARBAPAPA-PALAUTE

Tavoite: Palautteenanto, palautetta kehitettävistä asioista

Välineet: -

Kesto: Toteutetaan harjoitusten aikana

Harjoitteen sisältö: Pysäytä toiminta ja tilanne. Tutki ja pohdi yhdessä lasten kanssa sen hetken liikuntasuorituksia tai yksittäistä tilannetta. Mitä tapahtui, mitä teit, miksi toimit näin ja miten parantaisit suoritusta tai miten muokkaisit sitä (vrt. Barbapapan muodonmuutos)? On tärkeää, että lapsi etsii itse ratkaisuja ja oivaltaa, miksi harjoitellaan näin.

Sovellukset: Osallistu ohjaajana itse ja anna lapsille mahdollisuus arvioida sinun suoritustasi. Voit tehdä suorituksen tahallasi huolimattomasti, jotta lapset voivat antaa parannusehdotuksia.



PALAUTTEENANTO PUOLAPUUT PUHUVAT

Tavoite: Palautteenanto, lapset antavat palautetta ohjaajan toiminnasta tai harjoitusten sisällöstä

Välineet: Puolapuut, tunnekortit ja kartiot

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Esitä palautekysymyksiä. Esimerkiksi, kuinka monta kertaa ohjaaja kannusti sinua tänään tai kuinka monta kertaa kuulit kehittävää palautetta? Lapset vastaavat niihin kiipeämällä puolapuiden tasoille 1–5. Jos lapsi asettuu tasolle yksi tai kaksi, mieti, miten voit ohjaajana antaa jatkossa enemmän palautetta. Lapsen asettuminen tasolle viisi kertoo puolestaan sinulle, että onnistuit ohjaamisessa palautteenantamisessa hienosti.

Sovellukset: Piirrä hiekkiaan jana, jonka toisessa päässä on hymynaama ja toisessa päässä surunaama. Lapset asettuvat janalla siihen kohtaan, mitä mieltä ovat väittämästä.

Harjoituksen voi toteuttaa myös lämpömittari-idealla. Rakenna lämpömittari kartioita apuna käyttäen. Lapset seisovat lämpömittarin nollapisteessä. Ohjaaja sanoo väittämiä ja osallistujat ottavat aina yhden askeleen joko plussan vai miinuksen puolelle sen mukaan, mitä mieltä ovat väittämästä. Lopuksi näet jäivätkö kokemukset positiivisiksi vai negatiivisiksi.

LÄHTEITÄ JA OHEISLUKEMISTA

» **Ohessa lista materiaalista, jotka auttavat sinua kehittymään entistä paremmaksi ohjaajaksi.**

Bottas, O. 2010. Kulttuurit tutuksi –oppikirjan opettajan materiaali. Parin ja ryhmien jakaminen harjoituksissa. Opetushallitus. Helsinki. Luettavissa: http://www.edu.fi/kulttuurit_tutuksi. Luettu: 18.9.2018.

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielellön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Tammi. Helsinki.

Cantell, H. 2010. Ratkaiseva vuorovaikutus. Pedagogisia kohtaamisia lasten ja nuorten kanssa. PS-kustannus. Jyväskylä.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatua käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Frantsi, P. 27.1.2016. Urheilupsykologi. Psykkinen valmennus valmennuksen arjessa. Konsultit Frantsi. Seminaariesitys. Kouvola.

Haapaniemi, R. & Raina, L. 2014. Rakenna oppiva ryhmä. Pedagogisen viihtymisen käsikirja. PS-kustannus. Jyväskylä.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hamarus, P. 2012. Haukku haavan tekee. Puututaan yhdessä kiusaamiseen. PS-kustannus. Jyväskylä.

Häikiö, P. & Vilen P. (toim.). 2013. Liikuntakerhon ohjaajakoulutus. Opas kerho-ohjaajalle. Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Helsinki.

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

Immonen, R. & Leskinen, A. 2015. Nuorisopäällikön tehtäväkuvaus. Suomen Urheiluliitto ry. Luettavissa: <http://www.yleisurheilu.fi/lapset-ja-nuoret/seura/yleisurheilukoulu/materiaalit>. Luettu: 18.9.2018.

Immonen, R. 2016. Yleisurheilukoulun tukimateriaali. Suomen Urheiluliitto ry. Luettavissa: <http://www.yleisurheilukoulu.fi>. Luettu: 18.9.2018.

Immonen, R., Honkonen, T. & Korhonen, P. 2018. Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen. Teoksessa: Immonen, R., Rajala, T., Leskinen, A. & Aalto, H. (toim.). Yleisurheiluohjaajan opas, s. 6-12. Suomen Urheiluliitto ry. Helsinki.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. PS-kustannus. Jyväskylä.

Juusola, M. 2015. Hyvän kaveruuden avaimet. Sosiaalisten taitojen treenikirja: 7–11-vuotiaat. Voimakirja Oy. Helsinki.

Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Koululiikuntaliitto KLL ry. Helsinki. Luettavissa: http://www.kll.fi/filebank/62-liikunnalliset_perustaidot_netti.pdf. Luettu: 18.9.2018.

Kalliola, T., Kurki, A., Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Kirjapaja. Helsinki.

Kataja, J., Jaakkola T. & Liukkonen J. 2016. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmäohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen Mielenterveyseura. Helsinki.

Kaupila, R. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. PS-kustannus. Jyväskylä.

- Kavelin Popov, L. & Parkkonen, R. (suom.). 2010. Reilu, reipas ja vastuuntuntoinen. 52 keinoa vahvistaa hyvää käytöstä. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013. Tunteesta tunteeseen – Ohjaajan opas. Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen ohjaajan opas harjoituskirjaan. Opetushallitus. Helsinki. Luettavissa: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen. Luettu: 5.3.2016.
- Kokkonen, M. 2008. Liikunnan täydennyskoulutusta alakoulun opettajille. Suomen Judoliitto ry. Helsinki. Luettavissa: http://www.kll.fi/filebank/230-judo_liikuntavinkit.pdf. Luettu: 18.9.2018.
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Kotka, R. 2011. Tarinat tunteiden tulkina. Toiminnallisia ideoita satujen ja draaman maailmasta. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Lehtonen, M. & Salovaara, R. 2009. Kouluttajan opas. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Helsinki.
- Leskinen, E. 2016. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. 2012. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Norrena, J. (toim.). 2016. Ryhmä oppimaan! Toiminnallisia työtapoja ja tehtäväkehyksiä. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Nuori Suomi ry. Suunnittelen liikuntaa. Luettavissa: <http://www.suunnittelenliikuntaa.fi>. Luettu: 18.9.2018.
- Olympiakomitea 2018. Urheilun pelisäännöt. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/lasten-urheilu/urheilun-pelisaannot/>. Luettu 18.9.2018.
- Rovio, E., Lintunen T. & Salmi, O. (toim.). 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.
- Salminen, A., Wicklund S., Liuski, I. & Häikiö, P. 2013. Liikkuva iltapäivä käsikirja. Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Helsinki.
- Salmivalli, C. 1998. Koulukiusaaminen ryhmäilmiönä. Gaudeamus. Tampere.
- Salmivalli, C. 2010. Koulukiusaamiseen puuttuminen- kohti tehokkaita toimintamalleja. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Salovaara, R. & Honkonen, T. 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Salovaara, R. & Honkonen, T. 2013. Voi hyvin, opettaja! PS-kustannus. Jyväskylä.
- Salovaara, R., Hakanen, P. & Honkonen, T. 2008. Huomaan. Tukioppilastoiminnan koulutusmateriaali koulukiusaamisen ehkäisyyn. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Helsinki.
- Skinnari, S. 2004. Pedagoginen rakkaus. Kasvattaja elämän tarkoituksen ja ihmisen arvoituksen äärellä. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Suomen Mielenterveysseura 2014. Tunteiden maailmanpyörä. Luettavissa: http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/tunteiden_maailmanpyora_tyovaline.pdf. Luettu: 18.9.2018.
- Suomen Mielenterveysseura 2015. Voimaa urheiluun hyvästä mielestä. Luettavissa: http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/voimaa_urheiluun_2015_.pdf. Luettu: 18.9.2018.
- Toivakka, S. & Maasola, M. 2012. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Toivonen, K. 2011. Välkkäri. Välituntiohjaajakoulutus. Nuori Suomi ry. Helsinki.
- Virtanen, M. 2015. Kuusi askelta tunnetaitajaksi. Emotionaalisen osaamisen kehittämismalli opettajalle. PS-kustannus. Jyväskylä.

LIITTEET

Liitteet sisältävät työkaluja yleisurheilukoulun arkeen

Liite 1. Ilmoittautumislomake

Liite 2. Pelisäännöt

Liite 3. Ohjaajan rooli ja vastuut

Liite 4. Nuorisopäällikön tehtäväkuvaus

Liite 5. Ohjaustoiminnan vuosikello

Liite 6. Harjoitusten seurantalomake

Liite 7. Tunnekortit

Liite 8. Diplomit

Liitteet voi tulostaa omina pdf-tiedostoina yleisurheilukoulun verkkosivulta osoitteesta: www.yleisurheilukoulu.fi

ILMOITTAUTUMINEN YLEISURHEILUKOULUUN		
URHEILUKOULULAISEN PERUSTIEDOT	Sukunimi	Etunimi
	Syntymäaika	Puhelin
	Lähiosoite	Postinumero- ja toimipaikka
	Muuta huomioitavaa	
HUOLTAJAN YHTEYSTIEDOT	Sukunimi	Etunimi
	Puhelin	Sähköposti
	Medialupa ☐ Kyllä ☐ Ei	
	☐ Olen kiinnostunut tulemaan mukaan seuran toimintaan.	



Leikkaa irti ja anna alla olevat tiedot yleisurheilukoululaisen kotiin.

TERVETULOA YLEISURHEILUKOULUUN!		
YLEISURHEILUKOULU	Seura	Kotisivu
	Harjoitusaika ja -paikka	
OHJAAJA	Sukunimi	Etunimi
	Puhelin	Sähköposti
VIESTINTÄKANAVAT		
VAKUUTUS	☐ Huoltajana olen tutustunut vakuutuksen sisältöön. Suomen Urheiluliitto (SUL) suosittelee lapselle sairaskulu- ja tapaturmavakuutuksen ottamista lisäturvan saamiseksi.	
SEURAN PELISÄÄNNÖT	☐ Huoltajana olen tietoinen lapseni ryhmän pelisäännöistä.	

YLEISURHEILUKOULUN MALLIPELISÄÄNNÖT

OHJAAJAT

Ennen harjoituksia

- ☐ Suunnittelen, tiedotan ja valmistaudun huolella.

Harjoituksissa

- ☐ Tulen ajoissa ennen osallistujia paikalle.
☐ Tervehdin lapsia ja vanhempia.
☐ Huomaan ja kuuntelen osallistujia.
☐ Innostan ja kannustan.
☐ Keskustelemme harjoituksista, annan ja pyydän palautetta.

Harjoitusten jälkeen

- ☐ Huolehdimme yhdessä välineet paikoilleen.
☐ Lähdän itse viimeisenä ja huolehdin, että jokainen pääsee lähtemään turvallisesti kotiin.

YLEISURHEILUKOULULAISET

- ☐ Tulen ajoissa paikalle.
☐ Kuuntelen ohjaajaa ja toimin ohjeiden mukaan.
☐ Otan muut osallistujat huomioon ja kannustan muita.
☐ Annan toisille osallistumisrauhan.
☐ Huolehdin kotona yhdessä huoltajien kanssa mukaan oikeat varusteet.
☐ Innostun ja osallistun.

HUOLTAJAT

- ☐ Välitän lapseni hyvinvoinnista.
☐ Olen aidosti kiinnostunut lapseni harrastuksesta.
☐ Huolehdin yhdessä lapseni kanssa oikeat varusteet harjoituksiin mukaan.
☐ Kiitän ja kannustan lastani.
☐ Kysyn lapseltani / ohjaajalta, miten harjoituksissa sujui.
☐ Osallistun ja sitoudun itse toimintaan mukaan.
☐ Seuraan harjoituksia sovitusta paikasta.
☐ Annan ohjaajalle kiitosta ja rakentavaa palautetta sekä työrauhan toimia.

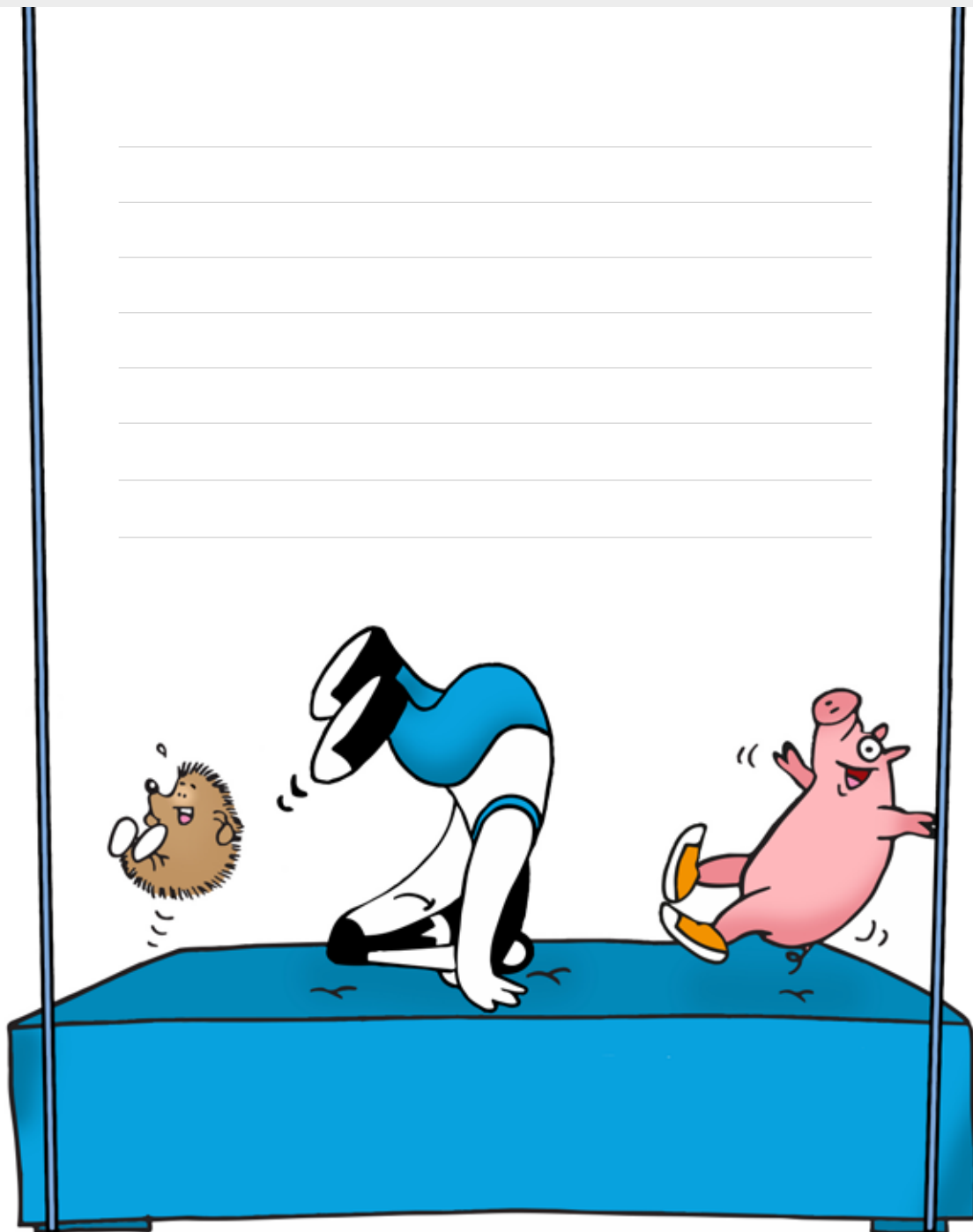
SEURA

- ☐ Mahdollistaa yleisurheilukoulutoiminnan
☐ Vastaa asianmukaisista tiloista ja välineistä
☐ Tarjoaa laadukkaita ohjaajia
☐ Huolehtii vakuutukset

Urheilun Pelisäännöt-materiaali: www.olympiakomitea.fi > Seuratoiminta > Lasten urheilu > Urheilun pelisäännöt

PELISÄÄNNÖT

YLEISURHEILUKOULU



OHJAAJAN ROOLI JA VASTUUT

MINÄ OHJAAJANA

- ☐ Sitoudun ja innostun ohjaajan roolista.
- ☐ Annan itselleni ja toisille tilaa sekä työrauhan toimia.
- ☐ Kysyn rohkeasti apua, tuen, neuvon, pyydän vinkkiä ohjaamiseen ja yksittäisten harjoitusten suunnitteluun tai mihin tahansa pulmaan, josta en itse selviä.
- ☐ Olen aidosti ylpeä siitä mitä teen ja arvostan itseäni.
- ☐ Kerron ideoistani ja onnistumisistani myös muille.
- ☐ Suunnittelen etukäteen yksittäiset harjoitukset. Tilanteen vaatiessa muutan suunnitelmaa.
- ☐ Valmistaudun ja varmistan, että harjoituksissa on käytössä tila ja välineet, joita tarvitsen.
- ☐ Teen näkyväksi tapahtuvan toiminnan. Muistan myös tiedotteet, sosiaalisen median ja lehtijutut.

OHJAAJANA SEURASSA

- ☐ Osallistun ohjaajapalaveriiniin.
- ☐ Sitoudun yhdessä muiden ohjaajien ja nuorisopäällikön kanssa suunnittelemaan vuosi- ja kausisuunnitelmat.
- ☐ Tiedän ja ymmärrän seuran toiminnan tavoitteet ja tehtävät.
- ☐ Tiedän toiminnan vuosikellon.
- ☐ Osallistun aktiivisesti toiminnan kehittämiseen ja olen valmis yhteistyöhön.
- ☐ Dokumentoin toimintaa ja harjoituksia valokuvin, videoin tai lehtijutuini.
- ☐ Teetan ja tallennan tyytyväisyyskyselyt vuosittain.

OHJAAJANA HARJOITUSTILANTEESSA

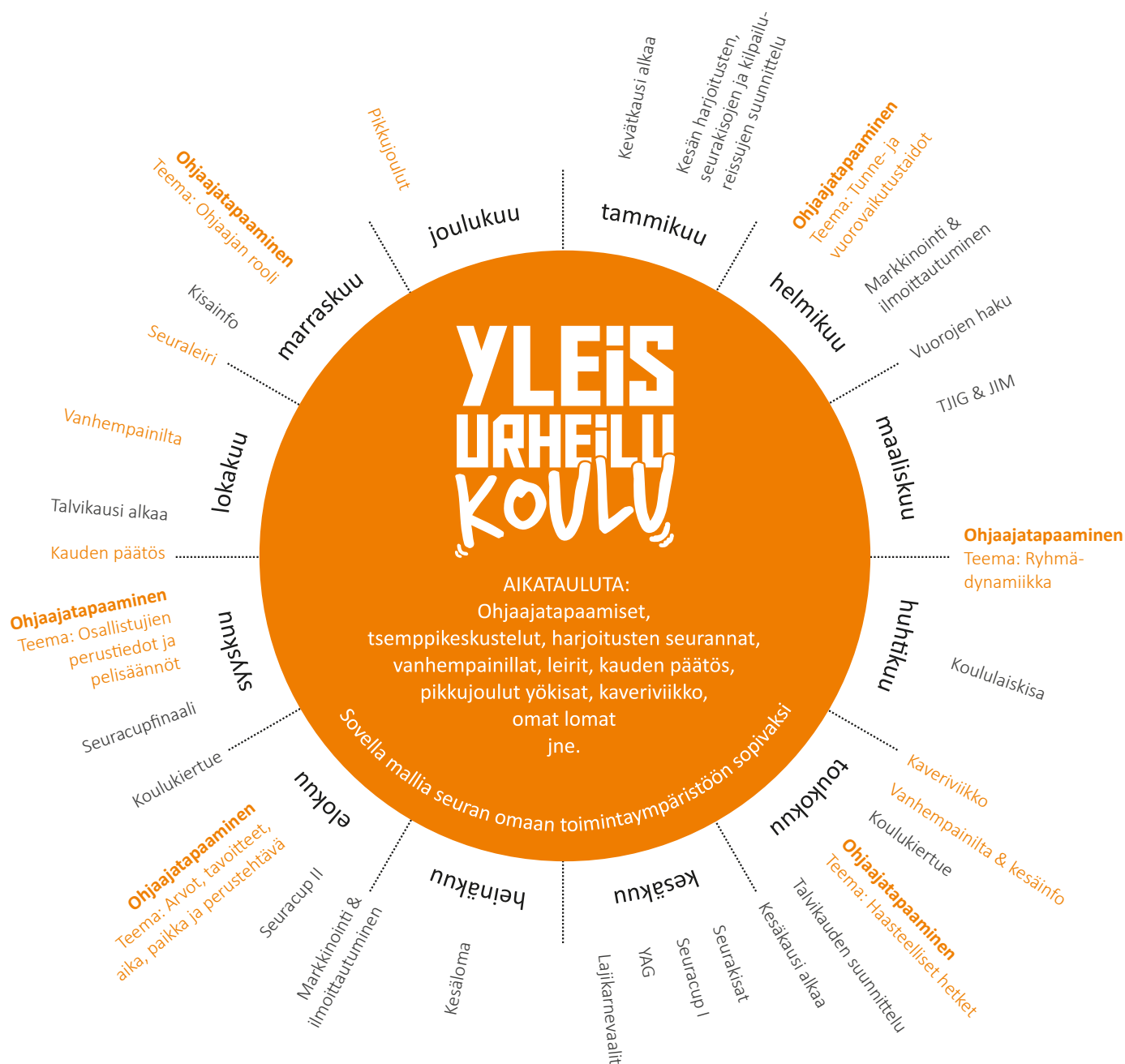
- ☐ Olen aidosti läsnä.
- ☐ Tulen ajoissa ennen osallistujia paikalle. Aloitan ja lopetan harjoitukset ajallaan.
- ☐ Tervehdin lapsia ja vanhempia.
- ☐ Huomaan ja kuuntelen osallistujia.
- ☐ Innostan ja kannustan.
- ☐ Rohkaisen ja annan palautetta.
- ☐ Pysäytän toiminnan ja tilanteen. Kerron, miksi näin toimitaan?
- ☐ Otan yhdessä yleisurheilukoululaisten kanssa puheeksi, millaiset harjoitukset meillä oli.
- ☐ Otan mukaan yleisurheilukoululaiset ja huolehdin yhdessä välineet paikoilleen.
- ☐ Lähden itse viimeisenä ja huolehdin, että jokainen pääsee lähtemään turvallisesti kotiin.

OHJAAJANA VUOROVAIKUTUSTILANTEISSA HUOLTAJIEN KANSSA

- ☐ Kuuntelen, kyselen ja sitoutan vanhempia.
- ☐ Pyydän vanhempia toimintaan mukaan.
- ☐ Jaan vanhemmille harjoitussuunnitelmat.
- ☐ Tiedotan vanhempia toimintaan liittyvistä asioista.

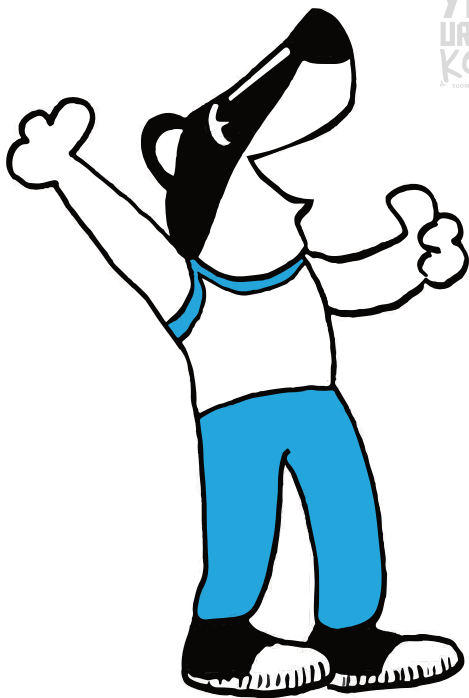
Taulukko 3. Nuorisopäällikön tehtäväkuvaus (Immonen & Leskinen 2015)

NUORISOPÄÄLLIKÖN TEHTÄVÄT
URHEILIJAT ALLE 13-VUOTIAAT ☐ Harjoitusrungon luominen ☐ Ilmoittautumisten vastaanotto ☐ Ryhmäjaot ☐ Tilat ja välineet
OHJAAJAT JA VALMENTAJAT ☐ Rekrytointi ☐ Ohjaajien työsopimukset ☐ Perehdytys ☐ Koulutus (Sisältää seuran sisäisen koulutuksen mm. harjoitusten seuranta) ☐ Työhyvinvointi (Ohjaatapaamiset, tsemppikeskustelut ja yhteiset tapahtumat)
KILPAILU- JA LEIRITOIMINTA ☐ Yhteisten kisareissujen järjestäminen (YAG, TJIG, seuracup, pm-kisat) ☐ Joukkueiden valinnat (seuracup, viestit, seuraottelut) ☐ Matalankynnysten seurakisojen organisointi ☐ Seuraleirit (kotimaa)
VIESTINTÄ ☐ Tiedottaminen (lasten vanhemmat ja valmentajat) ☐ Sähköpostiliikenne ☐ Nettisivujen päivitys ☐ Sosiaalinen media ☐ Lehdistö ☐ Markkinointi (koulukiertue, esite toiminnasta, liikuntapahtumiin osallistuminen, yhteistyö muiden seurojen ja kaupungin kanssa)
VALMENTAMINEN ☐ Valmentaminen mahdollisuuksien mukaan

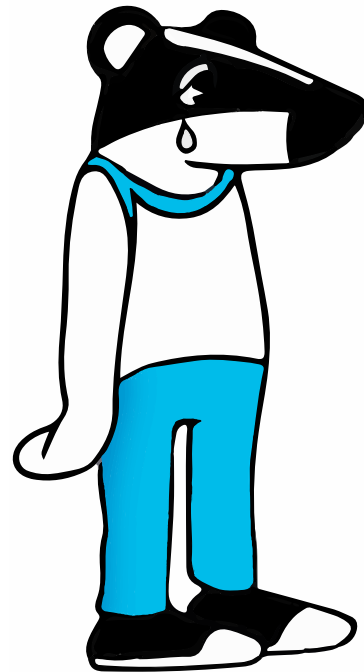


Kuvio 1. Ohjaustoiminnan vuosikello (mukailtu Immonen & Leskinen 2015)

HYVÄÄ OHJAAMINEN ON TAITO			
HARJOITUSTEN SEURANTALOMAKE			
OHJAAJA / RYHMÄ		PVM	
TAVOITTEET		HUOMIOITA	
ASIATAVOITTEET	Harjoituksilla on tavoite ja sen mukainen suunnitelma.		
	Tavoitteiden mukaisia asioita harjoitellaan, vaikka suunnitelma muuttuisi.		
	Harjoituksissa on paljon monipuolista liikettä, vähän seisoskelua ja odottelua.		
	Osallistujilla on myös mahdollisuus vaikuttaa harjoitusten sisältöön ja toteutukseen.		
	Harjoituksissa on sopivasti haasteita.		
	Harjoituksissa tapahtuu oppimista.		
	Toiminta on turvallista.		
TUNNETAVOITTEET	Ohjaaja huomioi jokaisen lapsen ja vanhemman.		
	Ohjaaja huolehtii, että jokainen pääsee osallistumaan, eikä jää ryhmän ulkopuolelle.		
	Ohjaaja on aidosti läsnä ja osallistuu itsekin toimintaan.		
	Harjoitusten ilmapiiri on positiivinen ja kannustava.		
	Ohjaaja antaa palautetta ja ottaa sitä myös vastaan.		
	Harjoituksissa on tilaa vuoropuhelulle, lasten oivalluksille ja epäonnistumisille.		
	Ohjaajalla on tilanneherkkyyttä ja kykyä toimia haasteellisissa hetkissä.		
VASTUUHENKILO		SEURAAVA TAPAAMINEN	



ILO



SURU



VIHA



PELKO



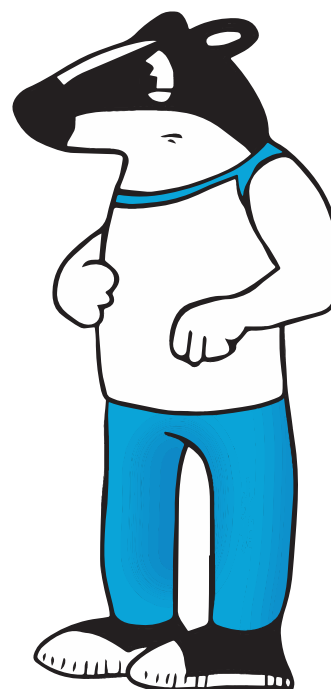
VOITONRIEMU



PETTYMYS



HÄMMÄSTYS



JÄNNITYS

DIPLOMI

OLET KAIKKIEN KAVERI.

Olet luonteeltasi iloinen,
autat toisia ja otat muut huomioon.
Pyydät leikkiin mukaan,
hymyilet ja moikkaat!

Hienoa!
Jatka samaan malliin!



DIPLOMI

OLET KUUKAUDEN TSEMPPAAJA.

Kannustat ja peukutat treenikavereille,
luot iloa ja hyvää meininkiä koko porukkaan.
Innostut ja saat toisetkin innostumaan!

Mahtavaa!
Jatka samaan malliin!



DIPLOMI

OLET VAUHDIKAS YLEISURHEILUKOULULAINEN.

Olet energinen ja eloisa.
Osallistut aktiivisesti kaikkeen
yhteiseen tekemiseen.

Huikeeta!
Jatka samaan malliin!



DIPLOMI

OLET TUNNOLLINEN TREENAAJA.

Olet motivoitunut ja ahkera.
Sinuun voi luottaa.

Upeaa!
Jatka samaan malliin!





YLEIS URHEILU KOVU

SUOMEN URHEILULIITTO

Hyvä ohjaaminen on taito, joka syntyy tarkkailusta, tiedosta, vuorovaikutuksesta ja kokemuksesta. Ohjauskokemusta saa vain ohjaamalla ja osaaminen kasvaa kokemuksen kautta. Oma tyyli ja tapa löytyvät vähitellen.

Tässä työkirjassa on tietoa, vinkkejä ja pohdintakysymyksiä tavoitteellisesta toiminnasta, rakentavan ja turvallisen oppimisilmapiirin tuntomerkeistä, ryhmadynamiikasta ja haasteellisista tilanteista. Kirjaan on koottu 30 harjoitetta yllä olevista teemoista.

Työkirja on osa Suomen Urheiluliiton yleisurheilukoulukonseptia ja se on tarkoitettu yleisurheilukoulun parissa toimiville lasten ja nuorten ohjaajille, valmentajille sekä toiminnasta vastaaville nuorisopäälliköille.