

Pilottiprojekti – Uusi koulutusjärjestelmä käytännössä

Kim Gylling, Suomen Taekwondoliitto ry



Valmentajakouluttajan erikoistumisopinnot

<p>Tekijät Kim Gylling, Suomen Taekwondoliitto ry</p>	<p>Ryhmä tai aloitusvuosi VALKER 2009</p>
<p>Opinnäytetyön nimi Pilottiprojekti - Uusi koulutusjärjestelmä käytännössä</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 37 + 0</p>
<p>Ohjaaja tai ohjaajat Kirsi Hämäläinen</p>	
<p>Taekwondoliitto päätti uudistaa koulutusjärjestelmänsä VOK-mallin mukaan vuonna 2007. Suunnittelutyö valmistui 2009 ja on teoreettinen kehys uudelle koulutusjärjestelmälle. Tämän projektin tavoite on ottaa uusi koulutusjärjestelmä käyttöön pilottiprojektina ja arvioida tuloksia käytännössä.</p> <p>Pilottiprojektin tarkoitus on ensimmäistä kertaa ottaa taekwondoliiton uusi koulutusjärjestelmä käyttöön. Suunnittelussa otetaan mukaan taso 1 ja 2 joka toteutetaan vuoteen 2010 mennessä. Tavoitteena on arvioida järjestelmää ja löytää kehitysalueet ennen järjestelmän virallista käyttöönottoa.</p> <p>Uudessa koulutusjärjestelmässä on kaksi koulutussuuntaa: ohjaajakoulutus ja valmentajakoulutus. Tasoilla 1-3 on molemmille koulutussuunnille yhteisiä oppisisältöjä joita ohjaajat ja valmentajat voivat opiskella yhdessä (ja näin säästetään resursseja.)</p> <p>Uudet opetusmenetelmät perustuvat konstruktivismiin ja lähiopetustilaisuudet ovat aktiivisia joissa osallistujat itse rakentavat omat tiedot. Menetelmät ovat muun muassa luentoja, ryhmitöitä, keskusteluja ja näytetöitä. Kaikilla on omia kokemuksia. Opinnot alkavat osallistujien omista tavoitteista ja hyödyntävät osallistujien kokemuksia ja aikaisempia saavutettuja tietoja ja taitoja.</p> <p>Substanssisisältö on oltava suhteessa siihen mitä taekwondo-toiminnassa tarvitaan. Tätä tarvetta tutkittiin keväällä 2009 kiertokyselyllä johon osallistui aktiiviset ohjaajat ja valmentajat.</p>	
<p>Asiasanat Urheilukoulutus, koulutus, ohjaaminen, kouluttaminen</p>	

Specialist Education for Trainer Educators

<p>Authors Kim Gylling, The Finnish Taekwondo Federation</p>	<p>Group or year of entry VALKER 2009</p>
<p>The title of thesis Pilot project - The practical application of a new educational system</p>	<p>Number of pages and appendices 37 + 0</p>
<p>Supervisors Kirsi Hämäläinen</p>	
<p>In 2007 the Finnish Taekwondo Federation decided to renew their educational system according to the VOK-model. The planning was completed in 2009 and resulted in a theoretical framework for the new educational system. The goal of this project is to take that new educational system into use as a test project and to evaluate its results in reality.</p> <p>The purpose of the test project is to take the new educational system in to use for the first time. In the planning the educational levels 1 and 2 are executed during the year 2010. The goal is to evaluate the system and find development areas before the system is taken into use officially.</p> <p>There are two lines of education in the new educational system: trainer education and instructor education. At levels 1 – 3 both lines have some common learning content. During these contents both trainers and instructors can study together (and this way save resources).</p> <p>The new teaching methods are based on constructivism, and the purpose of the close study occasions is to activate the students who are responsible for building their own knowledge. The methods consist of lectures, working in groups, discussions and demonstrations. Every student has their own experience. The studies begin with the students own goals and tries to way use the students previously gained experience and knowledge in a efficient way.</p> <p>The study content must be in relation to the needs of the taekwondo activity. The need for knowledge was measured with a questionnaire amongst active trainers and instructors in 2009.</p>	
<p>Key words Sports education, education, instructing, teaching</p>	

Sisällysluettelo

1 Johdanto	2
1.1 Tausta	2
1.2 Tavoite	3
1.3 Ongelma-alueita	3
1.4 Jäsentely	4
2 Koulutus Suomen Taekwondoliitolla	5
2.1 Näkemys koulutuksesta ja tiedosta	5
2.1.1 Koulutusvisio	5
2.1.2 Koulutusstrategia	6
2.2 Pilottiprojektin koulutusrakenne	7
2.2.1 Rakenne	8
2.2.2 Substanssisisältö	10
2.3 Yhteistyö muiden kamppailuliittojen kanssa	12
2.3.1 Kamppailulajien yhteinen ohjaajakoulutus	12
2.3.2 Terve kamppailija-koulutus	13
2.3.3 Yhteistyöt vastaan omat koulutustarpeet	13
2.4 Kehittymisalueet ja keskeiset kysymykset	14
3 Uuden koulutusjärjestelmän käytännön suunnittelu	15
3.1 Oppimistavoitteet	17
3.2 Pedagogiset menetelmät	18
3.3 Tiedon arviointi	21
3.4 Jatkuva kehitys	22
3.5 Koulutusten sisältö	23
3.5.1 Ohjaajakoulutus taso yhden suunnittelu	24
3.5.2 Ohjaajakoulutus taso kahden suunnittelu	26
3.7 Toteutumissuunnitelma	30
4 Keskustelu	32
5 Lähteet	34

1 Johdanto

Koulutus on nykyään monelle urheiluliitolle tärkeä kehitysalue. Vuosien mittaan on koulutuksen merkitys suomalaisessa urheilutoiminnassa kasvanut. Hyvien koulutettujen ja pätevien valmentajien ja ohjaajien osa näkyy esimerkiksi paremmilla kilpailutuloksilla, urheilulajien kasvulla ja muulla menestyksillä. Hyvät kilpailutulokset kansainvälisissä kisoissa nostaa Suomen näkyvyyttä huippu-urheilumaana, ja kansallisissa kisoissa tämä antaa urheilulajille näkyvyyttä omalla rekrytointialueella. Hyvin menestynyt urheilulaji näkyy esimerkiksi mediassa ja kansa kiinnostuu ja innostuu lajista. Isompi kiinnostus johtaa urheilulajin kasvuun. Myös lajiseura-tasolla tarvitaan enemmän koulutusta valmentajille ja ohjaajille. He ovat vastuussa siitä että urheilijat ja harrastajat viihtyvät lajissa ja seurassa, ja innostuksella jatkavat harjoitusta. Kaikilla tasoilla tarvitaan koulutusta ja kaikkien tasoiset ohjaajat ja valmentajat ovat yhtä tärkeitä urheilulajien ja -liittojen jatkuvalla menestykselle.

1.1 Tausta

Keväällä 2009 Suomen taekwondoliiton uusi koulutussuunnitelma valmistui. Se tehtiin gradu -työnä korkeampi AMK-tutkinnossa. Työ alkoi katsomalla taekwondoliiton entisiä koulutusjärjestelmiä ja niissä vuosien mukaan kasvanut kehittymisalueet. Koulutussuunnittelussa tulisi ottaa VOK-hankkeen uusi koulutusmalli käyttöön. Taekwondoliitto on ajan ja kokemuksen mukaan luonut itselleen näkemyksen siitä millä tavalla taekwondoohjaajien ja –valmentajien roolit erittyivät toisistaan ja myös miten ne muistuttavat toisiaan. Liitto on näin todennut että tarvitaan kaksi koulutusta (kaksi suuntaa) – ohjaajakoulutus ja valmentajakoulutus. Koulutusten suunnittelussa oli tärkeää löytää näitten kahden suuntien erillisyydet ja yhtäläisyydet, niin että koulutuksissa voitaisiin käyttää mahdollisimman tehokkaasti ne osa-alueet jotka olivat molemmissa suunnissa samat. Iso osa työstä oli myös katsoa miten muualla maassa, ja myös ulkomailla koulutetaan valmentajia, ja ohjaajia. Muitten urheiluliittojen kokemukset olivat tärkeitä lähteitä. Suunnittelutyön teoriapohja koostui neljästä osasta – organisaatiokehityksestä, viranomaisharjoittelusta, muutostyöstä ja urheilupedagogiikasta, mistä rakennettiin teoreettinen viitekehys. Aktiivisten taekwondoohjaajien ja –valmentajien koulutustarpeet tutkittiin kiertokyselyllä, siitä laadittiin koulutusten substanssisisältö kursseina. Työn tulos on teoreettinen kehys taekwondoliiton koulutustoiminnalle tasolla 1-3. Tätä suunnittelutyötä voidaan katsoa ensimmäiseksi askeleeksi taekwondoliiton nykyisessä koulutuskehityksessä. Toinen askel on ottaa suunnittelu käyttöön liiton toiminnassa.

1.2 Tavoite

Tämän työn tavoite on ottaa vuonna 2009 valmistunut taekwondoliiton uusi koulutussuunnitelma koekäyttöön liiton koulutustoiminnassa ja arvioida miten se vastaa liiton, ohjaajien ja valmentajien koulutustarpeisiin. Tätä projektia kutsutaan siksi pilottiprojektiksi. Työn luonne on käytännöllinen. Työ tulee käsittelemään miten käytännössä toteutetaan koulutusta taekwondoliiton koulutussuunnitelman mukaisesti, vastaamalla kysymykseen ”miten?”. Tämän työn tulos tulee olemaan suunnitelma taekwondovalmentaja- ja ohjaajakoulutuksen taso 1:en ja 2:en toteutumiselle.

1.3 Ongelma-alueita

Tämä työ tulee vain käsittelemään taekwondoliiton koulutusta tasolla yksi ja kaksi. Kolmas taso ei ole vielä ajankohtainen. Ensimmäinen askel on kuitenkin laatia koulutuksen opintotavoitteet jokaiselle tasolle (taso 1-3). Opintotavoitteita tarvitaan jokaiselle tasolle sillä taekwondoliiton valmentaja- ja ohjaajakoulutukset ovat kokonaisuus, josta taso yksi on yksi osa ja taso kaksi on toinen osa. Ensin on suunniteltava kokonaisuus niin että voitaisiin löytää ja rajata mitkä oppimistavoitteet kuuluvat mille tasolle.

Taekwondoliiton uusi koulutussuunnitelma osoittaa että opintojen henkilökohtaistuminen, tiedon ja taidon arviointi ja jatkuva kehitys tulee olla keskeisiä arvoja koulutusten suunnittelussa ja toteuttamisessa. Vanha ”luokkahuoneopettaminen” ei ole enää sopiva tapa opettaa. Jokainen oppilas on ainutlaatuinen yksilö, jolla on oma tapa oppia ja omat kokemukset ja ennestään saavutettuja tietoja ja taitoja. Koulutus tulee ottaa tätä huomioon ja antaa jokaiselle oppilaalle mahdollisuuden vaikuttaa omaan oppimiseen, ja tehokkaasti ottaa hyötyyn entiset kokemukset ja tiedot. Yhtä tärkeitä on että oppilas on itse aktiivisesti mukana oman tiedon ja taidon arvioinnissa ja oppii arvioimaan itsensä. Tieto ei ole ikinä valmis. Se muuttuu jatkuvasti. Siksi tieto on opetettava sellaisella tavalla että itsenäinen oppiminen voi jatkua koulutuksen jälkeenkin.

Yksi nykypäivän este monelle osallistumaan koulutukseen on riittävän ajan puute. Vaikka halu ja kiinnostus löytyisi, niin henkilökohtaiset kalenterit eivät salli osallistumista ajankuluttavaan koulutukseen. Siksi taekwondoliitto on kiinnostunut ottamaan selvää miten elektroniset oppimisympäristöt voivat auttaa koulutustoiminnassa. Ajatus on se että jos osallistujat voisivat teh-

dä osan opiskelusta etäopiskeluna, silloin kun oma kalenteri sallii, niin osallistujia tulisi enemmän koulutuksille.

1.5 Jäsentely

Ensimmäisessä luvussa selitän projektityön taustan ja tavoitteet, jotka ovat työn keskipiste. Käsittelen myös projektityön ongelma-alueet.

Toisessa luvussa kerron taekwondoliiton uudesta koulutussuunnittelukehyksestä, joka tulee toimimaan projektityön pohjana.

Kolmannessa luvussa laadin uuden käytännön suunnittelun uudelle koulutusjärjestelmälle. Tämä suunnittelu tulee olemaan sisällöllisesti yksityiskohtainen.

Nejlännessä luvussa pohdin työn aikana tulleista kysymyksistä ja ajatuksista.

2 Koulutus Suomen Taekwondoliitolla

Tässä luvussa selitän Suomen Taekwondoliiton koulutusjärjestelmän, ja mihin ajatteluun se perustuu.

2.1 Näkemys koulutuksesta ja tiedosta

Suomen taekwondoliitolla ei ole valtaa pakottaa ohjaajia tai valmentajia koulutukseen. Liitto ei voi vaatia ohjaajalta koulutusta salliakseen ohjaajan jatkamaan ohjaamista omassa seurassaan. Siksi liiton on järjestettävä koulutukset sellaisella tavalla että valmentajat ja ohjaajat haluavat osallistua omalta taholtaan. Liiton pitää houkuttaa valmentajat ja ohjaajat paikalle, ja kynnys osallistua tulisi olla mahdollisimman matala. Jotta tämä onnistuisi ja nuoret ja uudet ohjaajat uskaltaisivat tulla koulutukseen, ensimmäisen tason koulutus pitää olla kohtuullisen helppo suorittaa. Jos saa ihmiset houkuteltua ensimmäiselle tasolle, on helpompaa saada heitä jatkamaan koulutusta korkeammalla tasolla. Tärkein tavoite ensimmäisellä koulutustasolla on tietysti antaa ohjaajille ja valmentajille sellaista tietoa mitä he tarvitsevat ohjaamisessa ja valmentamisessa omassa toiminnassaan, mutta myös saada aktiiviset ohjaajat ja valmentajat kasattua yhteen porukkaan vaihtamaan kokemuksia ja ajatuksia. Taekwondoseuroissa on paljon arvokasta tietoa mikä olisi hyvää saada jaettua myös muille.

2.1.1 Koulutusvisio

Uuden koulutussuunnitelman mukaan Suomen taekwondoliiton koulutusvisio kuulostaa seuraavalta (Gylling 2009, 153):

”Suomen Taekwondoliitto yhdistetään korkeanlaatuiseen koulutukseen jolla on voimakkaat juuret tieteellisessä tutkimuksessa ja jatkuvassa kehityksessä. Koulutukset perustuvat kiinnostavaan ja näkyvään kunto- ja urheilulajiin, joka edistää terveellisiä elintapoja ja inhimillisiä arvoja.”

Avainsanat mihin koulutusvisio perustuu ovat: korkeanlaatuinen, tieteelliset juuret, jatkuva kehitys, kiinnostava ja näkyvä kunto- ja urheilulaji, terveellisiä elintapoja ja inhimillisiä arvoja. Nämä tulevat näkyä läpi kaiken taekwondoliiton koulutustoiminnan.

2.1.2 Koulutusstrategia

Suomen Taekwondoliiton koulutusten tavoite on vahvistaa koulustoittoiminnan perusteita sekä antaa suunnan liiton koulutusten kehitykselle. Koulustoittoiminnan tavoite on tarjota taekwondoharrastajille parasta koulutusta huipputasolla oman urheilu- ja kamppailulajin sisällä. Suomen Taekwondoliitto työskentelee jatkuvasti kehittääkseen urheilujohtajien koulutusta. Koulutusten tulee motivoida ja inspiroida harrastajia, jotka toimivat valmentajina tai ohjaajina, sekä välittää ajankohtaista tietoa, jonka avulla luodaan edellytyksiä menestymiseen urheilujohtajana taekwondossa (Gylling 2009, 154) .

Oppimistavoitteet

Taekwondoliiton koulutuksissa on opiskelijoiden oppiminen keskipisteessä. Tavoite on luoda mahdollisimman korkeanlaatuista oppimista. Opiskelijoiden henkilökohtaiset kokemukset ovat oppimisen lähtökohtana. Taekwondoliitto ei tavoittele määrällistä oppimista vaan laadullista. Pyrkimys ei ole opettaa paljon vaan hyvin. Tiedon on oltava kestävä, joka auttaa kasvamista myös koulutuksen jälkeenkin. Koulutusten tulee herättää halu jatkuvaan oppimiseen.

Koulutusten sisältö

Taekwondoliiton koulutusten tulee tarjota opiskelijoille ajankohtaista ja merkityksellistä tietoa. Koulutusten sisällöt rakentuvat siihen tietoon, taitoon ja asenteeseen, jota taekwondossa tarvitaan. Taekwondoliitto pyrkii tyydyttämään koulutustarpeet taekwondon jokaisessa osa-alueessa.

Opettamismenetelmät

Opiskelijat ovat itse vastuussa omasta oppimisesta ja toimivat aktiivisesti uuden tiedon etsimisessä. Opiskelija on se, joka hankkii uusia kokemuksia ja luo uutta tietoa itselleen. Taekwondoliiton tehtävä on opastaa opiskelijat piristävään ja motivoineeseen oppimiseen, ja saada opiskelijat itsenäiseen etsimiseen koskien uutta tietoa. Itsenäisellä syventymisellä oppimistehtäviin, analysoimalla, refleктоimalla ja soveltamalla opiskelijat luo itselleen uutta tietoa. Menetelmät ovat muun muassa aktivoivat luennot, seminaarit, keskustelut, ryhmätyöt ja esitelmät. Koulutukset voivat myös olla osittain verkkopohjaisia.

Tiedon arviointi

Kukaan taekwondoharrastaja ei tule koulutukseen ilman omia kokemuksia tai tietoja. Entisistä tiedoista opiskelija luo uudet kokemukset jotka antavat merkitystä ja luovat uusia tietoja. Opiskelija on itse aktiivinen oman tiedon arvioinnissa. Itsearviointin ja vertaamisen kautta opiskeli-

ja saa käsityksen omasta osaamisesta oppimistavoitteisiin verrattuna. Sanat jotka ratkaisevat osaamisen, ovat ”tietää”, ”osaa”, ”ymmärtää” ja ”hallitsee”. Taekwondoliitto näkee tiedon entiteettinä, joka on jatkuvassa muutoksessa. Siksi tieto ei ikinä voi olla täydellistä. Taekwondoliiton näkemys on se, että kukaan ei ikinä voi olla täysin oppinut.

Jatkuva kehitys

Taekwondoliitto pyrkii tarjoamaan merkityksellistä koulutusta, joka seuraa yleistä kehitystä ja on hyvässä suhteessa alan kehitykseen ja ajankohtaisiin koulutustarpeisiin. Aktiivisella ja jatkuvalla arviointi- ja tutkintokulttuurilla Taekwondoliitto pyrkii jatkuvasti kehittymään, niin että se voisi tarjota huipputasoa koulutusta. Taekwondoliitto on myös luotettava yhteistyökumppani urheilujohtajien koulutusta koskevissa asioissa ja osallistuu aktiivisesti yhteistyöhön muitten urheiluliittojen- ja järjestöiden kanssa.

Nämä koulutusstrategian viidet osa-alueet tulee olla keskeisiä kysymyksiä koulutuksien suunnittelussa ja toteuttamisessa, ja siksi myös tälle projektityölle. Ne ovat koulutusstrategiassa laadittu koulutustoiminnan tavoitteeksi ja oppaaksi. Tämä työ tulee osoittamaan miten näitä osa-alueita käytännössä työestetään. Siksi ne muodostavat työn keskeiset kehittymisalueet.

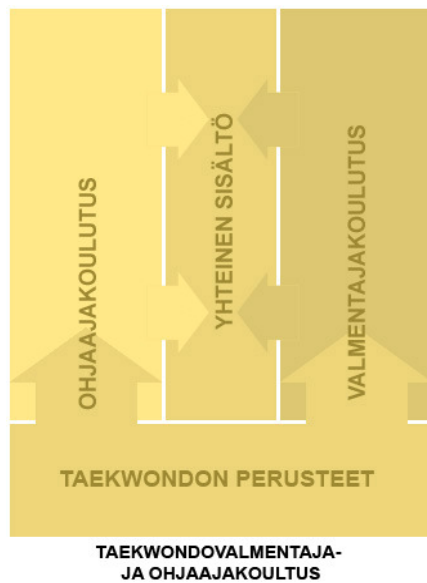
2.2 Pilottiprojektin koulutus rakenne

Taekwondoliiton koulutukset koostuvat ensin kolmesta tasosta (taso 1-3) joita liitto järjestää itsenäisesti. Ensimmäinen ja matalin taso on taso yksi. Seuraavat tasot rakentuvat edellisen tason päälle. Tarkoitus on, että jokaisella tasolla otetaan oppilaan entiset tiedot ja taidot hyväksi opiskelussa. Se tarkoittaa sekä oppilaan oma entinen osaaminen ja edellisissä tasoissa saavutettu osaaminen. Opintojen henkilökohtaistuminen on siksi tärkeä osa. Opintojen alussa, taso yhdessä henkilökohtaistuminen on vähäistä. Se kasvaa seuraavissa tasoissa ja on suurimmillaan taso kolmessa. Koulutukset kasvavat myös laajuudeltaan jokaisella tasolla.

Taso kolmen jälkeen on mahdollisuus opiskella taso neljällä ja viidellä. Tasoja neljä ja viisi taekwondoliitto ei järjestä itsenäisesti, vaan yhteistyössä toisien koulutusorganisaatioiden kanssa. Taso neljä on ammatillinen taso joka järjestetään yhteistyössä urheiluopistoiden ja ammattikorkeakoulujen kanssa. Taso viisi on korkeakoulutaso joka järjestetään yliopistoiden ja ammattikorkeakoulujen kanssa. Taekwondoliiton uusi koulutusjärjestelmä, missä tämän työn pohja on, käsittelee vain tasoa 1-3.

2.2.1 Rakenne

Suomen taekwondoliiton valmentaja- ja ohjaajakoulutus rakenne koostuu kahdesta suunnasta – valmentajasuunnasta ja ohjaajasuunnasta. Taekwondoliitto on ajan ja kokemuksen mukaan tullut siihen tulokseen, että valmentajan ja ohjaajan roolit ovat liian erilaiset että yksi koulutus riittäisi molempien osaamistarpeiden kattamiseksi. Molemmat suunnat alkavat samalta pohjalta – taekwondon perusteesta, ja menevät sen jälkeen eri suuntiin (kuva 1). Kuitenkin suunnilla on yhteiset alueet ja sisällöt joissa ne voivat käyttää resursseja yhteisesti. Jos suunnat järjestetään eri ryhmissä, niin näissä osa-alueissa ne voisivat yhdistää ja näin säästää resursseja.



Kuva 1. Kuvaus uuden koulutusjärjestelmän perusideasta

Lähde: Gylling 2009, 58

Yhteistyö ryhmien välissä voi olla hyödyksi myös muulla tavalla. Sekoittamalla eri taekwondon harrastajia voi syntyä hyviä keskusteluja ja opiskelijat voivat saada toisiltaan hyviä ideoita ja luoda uusia kontakteja. Seuraava askel voisi olla yhteistyöt muitten kamppailulajien kanssa, tai miksi ei toisten urheilulajien kanssa. Monet asiat ovat samoja useammassa urheilulajissa, ja miksi eri lajin harrastajat eivät voisi opiskella yhdessä ja vaihtaa ideoita ja ajatuksia?

Uudessa koulutussuunnitelmassa eri koulutustasolle on laskettu määrä opiskelutunteja. Taso yhdelle on laskettu 50 opiskelutuntia, taso kahdelle 100 tuntia ja taso kolmelle 200 tuntia. Taso yhdessä ja kahdessa taekwondoliitto seuraa VOK-mallin tuntimäärää, mutta taso kolmeen on lisätty 50 opiskelutuntia. Taso kolme on kuitenkin niin korkealla tasolla, se saa olla laaja ja vaativa. Opiskelutunnit pitää nähdä vain keskivertona. Koska koulutuksissa on iso määrä etäopis-

kelua, jokainen oppilas tulee käyttämään eri määrän tunteja tehtävien tekemiseen. Yli puolet opiskelutunneista tulee kuitenkin olla lähiopiskeluja jokaisella tasolla, paitsi tasolla kolme missä on suunniteltu iso projektityö, joka on laajuudeltaan puolet tason opiskelutunneista (Gylling 2009, 157).

Opiskelutunnit:

Taso 1 – 50 tuntia
Taso 2 – 100 tuntia
Taso 3 – 200 tuntia

Koulutuksiin, varsinkin ensimmäiselle tasolle halutaan nuoria ja uusia ohjaajia ja valmentajia mukaan. Siksi esivaatimukset on oltava mahdollisimman matalat, mutta kuitenkin niin korkeat että koulutukseen ei tule sellaisia joilla ei ole tarpeeksi kokemusta ymmärtää mitä koulutuksessa käsitellään. Siksi taekwondoliitto on määritellyt esivaatimukset jotka perustuvat harrastajan ikään ja vyöarvoon (Gylling 2009, 158).

Esivaatimukset:

Taso 1 – 4.kup, 16 vuotta
Taso 2 – 2.kup, 18 vuotta, suoritettu taso 1
Taso 3 – 1.dan, 18 vuotta, suoritettu taso 1 & 2

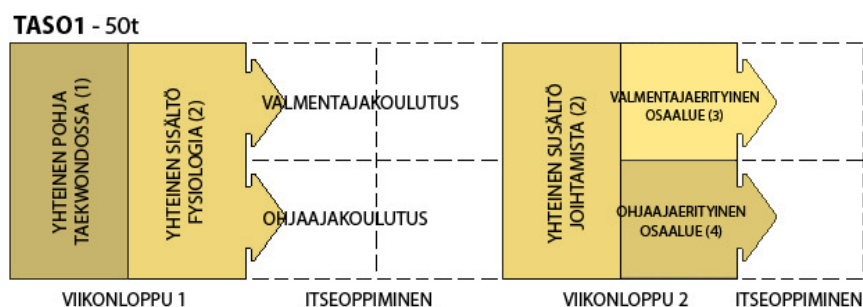
Ensimmäiseen tason koulutukseen osallistujat eivät tarvitse vielä toimia valmentajina tai ohjaajina. Tämän tason koulutukselle voi osallistua myös vain harrastajana tai urheilijana. Toisella ja kolmannella tasolla taas kaikki koulutukseen osallistujat on toimittava valmentajana tai ohjaajana. Näillä tasoilla keskipiste on osallistujan oma ohjaaja- tai valmentajauran kehittämisessä, ja silloin on oltava kokemusta ohjaamisesta tai valmentamisesta.

2.2.2 Substanssisisältö

Koulutusten substanssisisältö rakennettiin aktiivisten taekwondo-ohjaajien ja – valmentajien vastaamaan kierokyselyn tulokseen. Kiertokysely tutki ohjaajien ja valmentajien osaamistarvet-

ta, mitkä ovat koulutusten substanssisisällön keksipiste kun halutaan nostaa osaamista taekwondon toiminta-alueella.

Ensimmäisellä tasolla 50 opiskelutuntia ovat jaettu kahteen viikonloppuun (kuva 2) joiden välissä on noin neljä viikkoa etäopiskelua. Näistä 50 opiskelutunnista 28 ovat lähiopiskelua, noin 14 tuntia per viikonloppu, ja 22 etäopiskelua. Toisen lähijakson jälkeen on taas etäopiskelua. Koko koulutuksen oppimisaika on näin noin kuusi viikkoa.

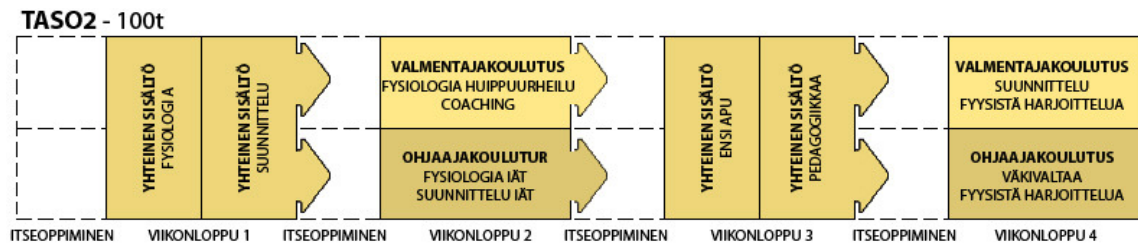


Kuva 2. Taso 1:n kuvaus

Lähde: Gylling 2009, 164

Substanssialueet tasolla yksi ovat neljä, yksi per päivä. Vasta neljännellä päivällä ohjaajakoulutus erottuu valmentajakoulutuksesta. Tällä tasolla on siis kolme yhteistä päivää, jolloin ryhmät voivat opiskella yhdessä. Kaikki koulutukset alkavat yhteisestä pohjasta, mikä on kyseinen oleva laji – taekwondo. Tätä käsitellään ensimmäisenä lähiopiskelupäivänä. Toisena päivänä käsitellään fysiologiaa ja ihmisvartalon perusrakennetta. Koska tämä on perustasoa, molemmille suunnille on sama sisältö. Sama asia on kolmantena päivänä, jolloin käsitellään taekwondotoiminnan johtamista. Tällä tasolla se tarkoittaa harjoitusten suunnittelua ja toteuttamista. Neljännentä päivänä valmentajat käsittelevät taekwondo kilpaurheiluna, ja ohjaajat taekwondo harrastus- ja liikuntaurheiluna. Tänä päivänä ryhmät eivät opiskele yhdessä.

Taso kaksi, joka on ensimmäisen tason laajuudeltaan kaksinkertainen, on jaettu neljään viikonloppuun (kuva 3). Taso kahden 100 opiskelutunneista ovat 56 tuntia lähiopiskelua ja 44 tuntia etäopiskelua. Etäopiskelut alkavat jo ennen ensimmäistä lähijaksoa ja jatkuvat normaalilla tavalla jokaisen lähijakson välissä. Opiskeluaika on noin neljä kuukautta, tai noin yhden koulukauden verran.

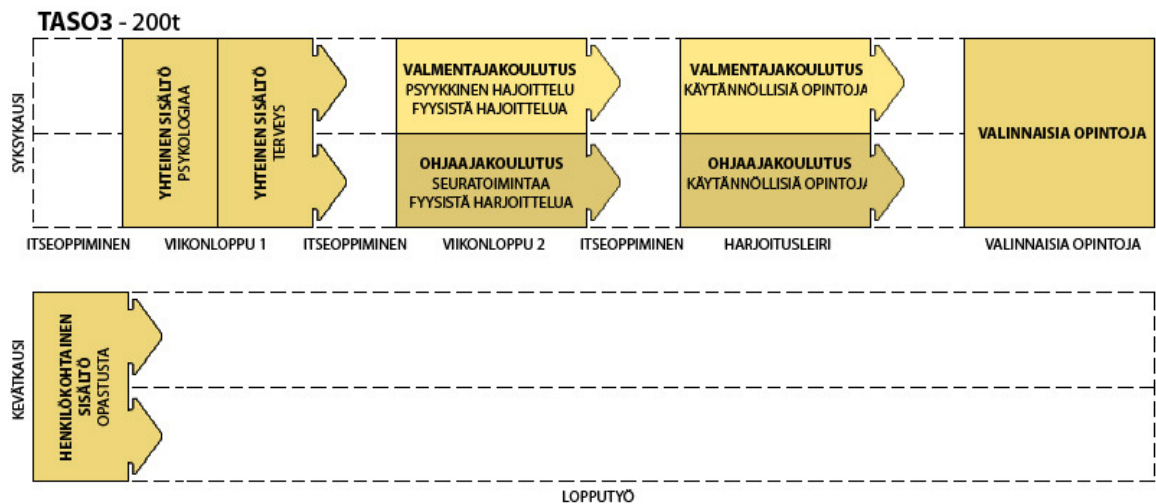


Kuva 3. Taso 2:n kuvaus

Lähde: Gylling 2009, 165

Substanssialueita tällä tasolla on kuusi, jossa neljä ovat yhteisiä ohjaaja- ja valmentajasuuntien välillä. Yhteiset alueet ovat laajuudeltaan yksi per opiskelupäivä, siis neljä opiskelupäivää. Yhteiset substanssialueet toteutuu näin kahdessa viikonlopussa ja suuntien omille substanssialueille jää kaksi viikonloppua. Kutiinkin on koulutus suunniteltu niin, että joka toinen viikonloppu on yhteinen ja joka toinen suuntien omien. Suuntien omat alueet ovat vain kaksi ja laajuudeltaan kaksi päivää per alue. Ensimmäinen substanssialue on fysiologia, missä syvennetään alueen osaamiseen. Tarkoitus on että tämä jatkuu ensimmäisellä tasolla käsittelystä tiedosta. Toinen päivä on harjoitustoiminnan suunnittelu. Tätäkin käsiteltiin pinnallisesti tasolla yksi, ja tällä tasolla jatketaan osaamisen syventämistä. Kolmannella ja neljännellä päivällä ohjaajat ja valmentajat eroavat toisistaan ja pitävät suuntakohtaista opiskelua. Aihe kolmannella päivällä on fysiologian jatko missä valmentajat käsittelevät fysiologian huippu-urheilun asemasta ja ohjaajat harrastusliikunnan asemasta. Neljännellä päivällä jatketaan suunnittelua ja syvennetään tietoa harjoitusten suunnittelussa ja toteuttamisessa huippu-urheilun kohdalta, tai eri-ikäisten ja ryhmien kohdalta, riippuen suunnasta. Viides ja kuudes lähiopiskelupäivät ovat taas yhteisiä ja substanssialueet ovat ensiapu viidennellä päivällä ja urheilupedagogiikkaa ja psykologia kuudennella. Viimeinen viikonloppu, päivät seitsemän ja kahdeksan, ovat suuntaominaiset ja näihin sisältyy fyysistä lajiharjoittelua. Ohjaajat käsittelevät väkivaltaa ja itsepuolustusta, ja valmentajat fyysistä harjoittelua nostamaksi urheilukykyisiä taitoja.

Taso kolme on taekwondoliiton uudessa mallissa 200 opiskelutuntia laajuudeltaan. VOK-mallin ehdotus on 150 tuntia, mutta me olemme todenneet että tämä ei riitä tämän tason opiskelulle. Käytännössä nämä tunnit jakaantuvat neljään lähiopiskeluviikonloppuun (kuva 4).



Kuva 4. Taso 3:n kuvaus.

Lähde: Gylling 2009, 168

Tässä työssä taso kolmen suunnittelua ei käsitellä erityisesti.

2.3 Yhteistyö muitten kamppailuliittojen kanssa

Taekwondoliitto yrittää olla aktiivinen yhteistyöpartneri muitten urheiluliittojen ja kamppailuliittojen kanssa. Tämä koskee myös koulutusasioissa. Kaksi koulutusprojektia missä Taekwondoliitto on vahvasti mukana on: a) kamppailulajien yhteinen ohjaajakoulutus ja b) terve kamppailija-koulutus.

2.3.1 Kamppailulajien yhteinen ohjaajakoulutus

Vuonna 2006 alkoi kamppailulajien yhteinen valmentajakoulutuksen suunnittelu. Tavoite oli luoda sellainen valmentajakoulutus joka sopii monelle kamppailulajille ja näin säästää resursseja ja saada enemmän vuorovaikutusta ja yhteistyötä kamppailulajien välillä. Suomen nyrkkeilyliitto ja nyrkkeilyliiton koulutusvastaava on ollut isona tekijänä tämän suunnittelun takana. Koulutus suunniteltiin niin että se koostuu teoriasta ja käytännöstä. Teoria on sama kaikille osallistujille lajia katsomatta mutta käytännön harjoitukset ovat lajinomaisia. Koulutuksen sisältö koostuu seuraavista osista: a) valmentajakoulutusjärjestelmä, b) yksittäisen harjoituksen rakenne, c) opettaminen ja oppiminen, d) valmentajan ominaisuudet, e) urheiluvalmennuksen perusteet, f) fyysiset kyvyt, g) ensiapu, ja h) käytännön lajiharjoituksia.

2.3.2 Terve kamppailija-koulutus

Taekwondoliitto ja muista kamppailulajeista karate, nyrkkeily, paini sekä judo aloittavat keväällä yhteisen Terve Urheilija -ohjelman, jonka tavoitteena on urheilijan terveyden edistäminen ja vammojen vähentäminen. Monipuolinen harjoittelu ja urheilijan terveys luo mahdollisuuden menestyä kamppailijana. Tarkoituksena on saada lajeille omia asiantuntijoita, jotka kouluttavat valmentajia, ohjaajia, huoltajia, urheilijoita ja heidän perheitään näissä asioissa. ”Terve Urheilija on menestyvä kamppailija” kuuluu Liikuntavammojen Valtakunnalliseen Ehkäisyohjelmaan (LiVE) ja se toteutetaan yhteistyössä lajiliittojen, UKK-instituutin, Varalan Urheiluopiston ja VOK- hankkeen kanssa (Terve Urheilija -kotisivu, 06.02.2010)

Koulutuksessa keskitytään erityisesti nuoren kasvun ja kehityksen tukemiseen, kehon hallintaan, kehon huoltoon ja palautumiseen, tyttöjen ja naisten harjoittelun erityispiirteisiin, ravitsemukseen ja urheilijan terveydenhuoltoon. Painopisteeksi on valittu nuoren 12 – 18-vuotiaan urheilijan harjoittelun tukeminen, sillä kaikissa kamppailulajeissa tarvitaan tarkempaa ja yksilöllisempää tietoa nuoren urheilijan harjoittelusta. Nuori ei voi harjoitella kaavamaisesti samoin kuin aikuinen. Murrosiässä samanikäisetkin nuoret voivat olla kehitysvaiheessa ja kypsyyssä. Harjoittelua täytyy osata tuolloin ohjata oikein, jotta nuorten motivaatio säilyy.

2.3.3 Yhteistyöt vastaan omat koulutustarpeet

Vaikka Taekwondoliitto on aktiivinen yhteistyössä, muitten kamppailulajien kanssa koulutuskysymyksissä ja näkee etuja yhteistyössä, liitto ei kuitenkaan ole vielä valmis luopumaan omista lajinomaisista koulutuksista. Tällä hetkellä kamppailulajien yhteinen ohjaajakoulutus ei pysty korvaamaan taekwondo- valmentaja ja ohjaajakoulutusta tai koulutustarpeita. Jos yhteisen koulutuksen pitää sopia monelle lajiliitolle, siitä tulee liian yleinen sopiakseen sellaiselle lajille missä on erilliset tarpeet. Taekwondoliitto jatkaa siksi tällä hetkellä oman koulutuskehittämisen rinnakkain yhteistyökoulutuksien kanssa.

2.4 Kehittämisaalueet ja keskeiset kysymykset

Tämä työ on rajattu viiteen kehittämisalueeseen taekwondoliiton koulutusstrategian mukaan

(luku 2.1.2): 1) oppimistavoitteet, 2) tiedon arviointi, 3) jatkuva kehitys 4) opettamismenetelmät ja 5) koulutuksen sisältö. Syvennys on niissä asioissa jotka tarvitsevat kehitystä.

1 Oppimistavoitteet

Jokaisella taekwondoharjoittelijalla ja – ohjaajalla on omia ennen saavutettuja tietoja ja omia kokemuksia. Näitä tulee ottaa vahvasti käyttöön koulutuksissa. Jokaisen ohjaajan oppiminen pitäisi alkaa ohjaajan omasta lähtökohdasta. Oppiminen on oltava sellainen että se rakentuu ohjaajan oman osaamisen ympäri ja jatkuu koulutuksen jälkeen.

2 Tiedon arviointi

Kukaan ei voi olla täysopittu. Tiedon ja taidon on aina uudelleenarvioitava jotta siihen voi tarvittaessa lisätä uutta. Tässä itsearviointi on keskeinen menetelmä joka ohjaajien tulisi oppia koulutuksessa.

3 Jatkuva kehitys

Nyky-yhteiskunnassa, tietoyhteiskunnassa, tieto muuttuu nopeaan tahtiin. Jokainen on oltava valmis jatkuvasti parantamaan ja kehittämään tietojaan. Taekwondoliitto on myös oltava valmis jatkuvasti parantamaan ja kehittämään koulutuksensa pysyäkseen vastaamaan koulutustarpeisiin myös tulevaisuudessa.

4 Opettamismenetelmät

Opettamismenetelmien pitää olla vaihtelevia ja niiden pitää tukea ohjaajan omaa oppimista. Ohjaajan pitää osata itse rakentaa omia tietoja ja taitoja, siis oppia oppimaan. Opettajat ja aiheasiantuntijat toimivat tukena oppimisprosessissa.

5 Koulutuksen sisältö

Tämän alueen tulisi tutkia mitä tiedot ja taidot ohjaajalla pitäisi olla koulutuksen jälkeen, eri tasoilla. Tämä tarkoittaa substanssialueiden sisältöä ja laajuutta joka pitää olla suhteessa taekwondotoiminnan tarpeisiin.

3 Uuden koulutusjärjestelmän käytännön suunnittelu

Tässä luvussa käsitellään uuden koulutusjärjestelmän käytännön suunnittelua.

Taekwondotoiminnassa tarvitaan lisää tietoa ja osaamista. Taekwondoliiton tavoite koulutuksilla on vastata näihin tarpeisiin ja nostamalla toiminnassa olevien ohjaajien ja valmentajien tietoja ja taitoja. Lisätyt ohjaajien ja valmentajien taidot edistää taekwondoharjoittelun korkeampaa tasoa, taekwondoliiton toiminnassa mutta myös erillisten taekwondoseurojen omissa toiminnoissa. Tämä puolestaan johtaa parempaan mielialaan ja lisääntyneeseen kiinnostukseen taekwondo kohtaan ja lajin kasvuun Suomessa. Koulutukset edistävät myös tiiviimpää yhteydenpitoa seurojen välissä, joka voi johtaa lisääntyvään yhteistyöhön, tiedon ja kokemusten vaihtoon ja yhteenkuuluvuuden parantamiseen lajin sisällä.

Ohjaajien aineellisen tiedon tarvetta tutkittiin kyselyllä keväällä 2009 ja tulos on nykyinen kursikaavio (kuva 2-4). Aineelliset sisällöt ohjaajakoulutuksessa tasolla yksi ovat (Gylling 2009, 164):

- 1) Taekwondon perustietoja
- 2) Fysiologia ja anatomia
- 3) Urheilujohtamista
- 4) Taekwondo liikuntaurheiluna

Aineelliset sisällöt ohjaajakoulutuksessa tasolla kaksi ovat (Gylling 2009, 166):

- 1) Fysiologia jatko
- 2) Harjoittelutoiminnan suunnittelu
- 3) Fysiologia eri iässä
- 4) Ensiapu
- 5) Urheilupedagogiikka
- 6) Väkivalta ja itsepuolustus

Nämä sisällöt jaetaan pienimpiin osa-jaksoihin luvuissa 3.5.1 ja 3.5.2

Tasolla yksi koulutus on melko yleinen ja pinnallinen, ja aineellinen sisältö on se mitä ohjaaja tarvitsee onnistuakseen omassa ohjaajatoiminnassa omassa seurassa. Ajatus on se että ensimmäisen tason koulutuksen jälkeen ohjaajalla tulisi olla perustiedot ja – taidot, toteuttaakseen yksittäisiä harjoittelutilanteita ja myös toimia apuohjaajana. Toisen tason koulutus tulee antaa valmiudet suunnitella ja toteuttaa isompia harjoittelukokonaisuuksia pidemmällä aikavälillä, esimerkiksi muutaman viikon aikana. Kolmannen tason koulutuksen jälkeen ohjaajalla tulee

olla tiedot suunnitella koko vuoden harjoittelutoiminta ja toimia taekwondoseuran pääohjaajana. Jokaisella tasolla ohjaajan osaaminen syventyy, henkilökohtaistuminen lisääntyy ja ohjaaja saa isompia mahdollisuuksia itse vaikuttaa koulutukseensa omien tarpeiden ja kehittymistarpeiden mukaan.

Koulutuksen pääprosessit ovat aktiivisesti **ohjata** ja **kannustaa** osallistujat oppimaan, ohjaamaan ja **tukemaan** oppimista sekä **kommunikoimaan** ja kuuntelemaan osallistujien omia tarpeita ja kehittymistavoitteita. Jokaisessa substanssiaiheessa on asiantuntija, joka esittää aineen olennaiset tiedot ja toimii keskeisenä tietolähteenä oppimisessa. Koulutuksen opettajat eivät tulisi antaa valmiiksi prosessoitu tietoa osallistujille, vaan antaa osallistujien itse oppia antamalla tiedolle merkitystä esimerkiksi keskusteluilla ja ryhmätöillä. Oppiminen on kuin kävely tietä pitkin. Opettaja voi osoittaa mistä tie alkaa, mutta opiskelijan on itse käveltävä tietä pitkin. Kukaan ei voi opettaa toiselle henkilölle mitään. Jokaisen yksilön on opittava itse. Opettaja voi toimia tukena oppimisen tietä pitkin, ja varmistaa että opiskelija kävelee oikeaan suuntaan. Kukin osallistuja on kumminkin itse vastuussa omasta oppimisesta olemalla aktiivinen koulutuksen aikana.

Oppimisprosessi on oltava sellainen, että se jatkuu koulutuksen päätyttyä, ja saavutettu osaaminen koulutuksen aikana kasvaa ja parantuu jatkuvasti. Tarkoituksena koulutuksella on siis 1) osoittaa osallistujille missä oppimisen tie alkaa, 2) ohjata ja tukea osallistujien omaa oppimisprosessia, ja 3) tehdä itsensä tarpeettomaksi. Jokaisen opettajan, kurssijohtajan tai ohjaajan tavoite, riippumatta koulutuksen järjestäjästä, alueesta tai tasosta, tulisi olla sellaisten taitojen rakentaminen oppilaille, niin että he voivat itsenäisesti jatkaa oppimisensa koulutustilaisuuden jälkeen.

Mitä tarvitaan tavoitteiden saavuttamiseksi?

Ensimmäiset ja välittömät tarpeet koulutuksen toteuttamiseen ovat tietenkin tilat jotka soveltuvat oppimistoiminnalle ja siihen liittyvät kalusteet ja laitteet, kuten tietokone, videoprojektori, tai tv. Opettajat tarvitsevat myös tehokkaan tavan jolla jakaa oppimismateriaalia. Se voi tarkoittaa kopiokonetta kun paperimateriaalia käytetään, mutta myös hyvää menetelmää jakaa elektroniset aineistot. Taekwondoliiton tavoitteena on ottaa käyttöön sähköinen oppimisympäristö, esimerkiksi Moodle, joka toimisi tukena koulutuksessa. Tavoite on että oppimisympäristö olisi valmis käytettäväksi ennen ensimmäistä koulutusta uuden koulutusjärjestelmän mukaan. Tarvitaan selkeät tavoitteet ja osaavia asiantuntijoita opettajina ainesosissa, niin että näiden työkalujen kautta pystyttäisiin järjestämään menestynyt koulutus.

Viimeinen asia mitä tarvitaan ovat henkilöresurssit: ihmisiä jotka järjestävät markkinoinnin, ilmoitusten vastaanottamisen, listojen ja aikataulujen luomisen, matkailu- ja yöpymisasioiden hoitamisen, yhteistyökumppaneiden kontaktien ylläpitämisen ja opettajien koordinoinnin, sekä teknillisten apuvälineiden järjestämisen. Tarvitaan siis koordinaattoreita.

3.1 Oppimistavoitteet

Oppimistavoitteet ohjaajakoulutuksella **tasolla yksi** on tarjota ohjaajille sellaista osaamista että he voivat itsenäisesti suunnitella ja toteuttaa yksittäisiä harjoittelutilaisuuksia taekwondossa, ja toimia apuohjaajana toisen ohjaajan ohjaamisessa. Merkittävät substanssialueet ohjaajalle tasolla yksi ovat:

1.) Taekwondon perustiedot. Tuntemus kamppailulajista taekwondo ja sen historiasta, kulttuurista ja filosofiasta, johon perustuu taekwondon arvopohja ja käyttäytymiskulttuuri. Sen lisäksi ohjaaja tarvitsee tietoa taekwondon teknisistä kulmakivistä, eli tekniikat joka rakentavat lajin ja edustajaliiketoiminnan sisällön, esimerkiksi potkut, lyönnit jne.

2.) Fysiologia ja anatomia. Tietoa ihmisen kehon rakenteesta: luurangosta, verisuonista, lihaksista ja nivelistä. Koska taekwondo on liikuntalaji, missä vartalo on keskeinen, on tärkeää että ohjaajalla on fysiologian ja anatomian perustiedot. Keskittyminen on kuitenkin lihaksissa, lihassuorituksissa ja energiassa.

3.) Urheilujohtamista. Ohjaajalta odotetaan suunnittelua ja toteuttamista harjoittelutoiminnassa, johon muiden harjoittelijoiden odotetaan osallistuvan. Tässä tarvitaan osaamista harjoittelujen suunnittelusta niin, että ne ovat tehokkaita mutta myös niin mielenkiintoisia ja hauskoja kuin mahdollista, sekä taitoa hallita muita harjoittelijoita. Tähän kuuluu muun muassa valmennus ja liikuntakasvatus.

4.) Taekwondo liikuntaurheiluna. Taekwondo on fyysinen urheilu joka sopii kaikenikäisille, joissa toimijoiden myönteinen vaikutus ei ole vain fyysinen vaan myös henkinen. Ohjaajan on ymmärrettävä taekwondoharrastajaa uran alusta alkaen juniorista senioriin, sekä kamppailulajin merkitystä eri elämänvaiheissa. Kaikki vaiheet urassa ovat tärkeitä ja muotoilevat toimijaa. Jotta pystyisi elinikäiseen uraan kamppailulajin parissa, täytyy myös olla tietoinen tavallisista vammoista ja kuinka voi elää vammojen kanssa poistumatta lajista.

Ohjaajakoulutus tasolla yksi antaa perustiedot edellä mainituissa alueissa. Tieto on tällä tasolla melko pinnallinen, mutta luo kiinnostusta ja motivaatiota jatkuvaan oppimiseen. Oppimisprosessin aikana koulutus on oltava sellainen, että osallistujat voivat jatkaa oppimista koulutuksen päättymisen jälkeenkin. Taekwondoliiton oppimistavoitteet jokaisessa koulutuksessa on auttaa osallistujien rakentamaan sellaisia tietoja jotka voivat jatkaa kasvuaan ja motivoida jatkuvaan oppimiseen. Osaaminen ei ole koskaan täydellistä ja siinä on jatkuvasti parannettava ja mukautettava.

Ohjaajakoulutus **tasolla kaksi** on tarkoitus antaa valmiudet ohjaajalle suunnitella ja toteuttaa isompia harjoittelukokonaisuuksia pidemmälle aikavälille, esimerkiksi muutaman viikon jaksolle. Substanssisisältö tällä tasolla on jaettu seuraaviin osiin:

1.) Fysiologia. Tällä tasolla jatketaan fysiologian tutkimista ja syvennetään tietoja ihmisvartalon rakenteesta. Sisältö on yleinen mutta keskipiste on kuitenkin siinä mikä lajin näkökulmasta on tärkeintä, esimerkiksi lihasten rakenne, hermosto ja selkäranta.

2.) Harjoittelutoiminnan suunnittelu. Ohjaajalla joka suunnittelee pitkäaikaisen harjoittelutoiminnan, täytyy olla tietoa sisältö- ja aikasuunnittelusta ja myös seuratoiminnasta ja miten rekisteröity yhdistys toimii Suomessa. Jotta hän ymmärtäisi harrastajia ja pystyisi paremmin ohjaamaan heitä hän tarvitsee myös tietoa henkilökohtaisista tavoitteista ja itsearviointista.

3.) Fysiologia eri iässä. Ohjaaja toimii usein laajassa ikäryhmässä ja hänen pitää ymmärtää ihmisvartalon vaihteita eri iässä. Koska ihmisvartalo muuttuu, niin ei voi vaatia samoja asioita eri-ikäisiltä harrastajilta. Tässä osassa käsitellään teoriaa mutta myös fyysistä harjoittelua.

4.) Ensiapu. Taekwondossa sattuu harvoin vakavia vammoja. Mutta kun niitä tapahtuu, on tärkeätä että ohjaajalla on tietoa ensiavusta, niin ettei tilanne pahene ennen sairaalaan saapumista. Myös lievissä tapaturmissa on hyvä tietää toimenpiteistä, niin että vammaa hoidetaan oikealla tavalla, jottei harjoittelusta jää pitkäksi aikaa pois.

5.) Urheilupedagogiikka. Vaikka ohjaajalla olisi kuinka hyvät teknilliset taidot hänestä ei ole hyötyä ohjaajana jos hän ei pysty opettamaan taitoja muille harrastajille. Tärkeitä osia ovat motivoiva johtajuus, ymmärrys henkilökohtaisia tarpeita vastaan, ryhmädynamiikkaa, sekä kommunikaatio ja luottamus.

6.) Väkivalta ja itsepuolustus. Kuin harjoittelee kamppailulajia jossa harjoitellaan myös itsepuolustusta, on hyvä tietää mitä suomen laki sanoo itsepuolustuksesta. On myös hyvä ymmärtää miksi väkivaltaa tapahtuu, rikoksenteikijän psykologiaa, ja myös miten ihminen reagoi kuin joutuu väkivaltaiseen tilanteeseen, miten pelko ja kipu vaikuttavat meidän kykyyn puolustautua. Tässä osassa on myös fyysisiä harjoitteluja.

3.2 Pedagogiset menetelmät

Pedagogisena menetelmänä Taekwondoliiton koulutuksissa toimii **konstruktivismi**. Se korostaa sitä että opiskelija on itse aktiivisesti mukana oppimisprosessissa, ja itse luo ja rakentaa omaa tietoa. Keskitys on opiskelijoissa eikä opettajassa taikka oppimismateriaalissa. Opettajan tehtävä ei ole siirtää valmista tietoa opiskelijoille, vaan opastaa ja ohjata opiskelijoita omassa oppimisessa. Tietoa ei voi siirtää yksilöstä toiseen. Jokaisen on opittava itse. Konstruktivismi näkee oppimisen tapahtumana joka tapahtuu kun oppilas luo uutta osaamista yhdistelemällä uutta tietoa aiempaan tietoon ja kokemukseen. Tämä tapahtuu kun opiskelijoiden on ratkaistava erilaisia ongelmia, ja he saavat pohtia näitä muiden kanssa. Opettajan tehtävä on luoda tilanteita, joissa oppilaat saavat ratkaista ongelmia ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tavoitteena on tukea opiskelijan omaa oppimista eikä siirtää tietoa opiskelijalle.

Tämän koulutus on suunniteltu siten, että opiskelijat osallistuvat aktiivisesti oppimiseen. Substanssiaineen johdossa on aiheen asiantuntija, joka toimii tietolähteenä asiassa. Asiantuntija aloittaa oppimistilaisuuden näyttämällä uutta tietoa eri muodoissa, esimerkiksi esitysten, esitelmien tai tekstien kautta, ja sitten aktivoi osallistujat ryhmittöihin ja keskusteluihin. Keskustelua johtaa asiantuntija niin että pysytään aiheessa. Tätä menetelmä voidaan käyttää jokaisessa ala-jaksossa tai jokaisessa substanssialueessa kokonaisuutena, riippuen rakenteesta tai opettajien toivomuksista. Tärkeintä on että osallistujat eivät joudu kärsimään monotonisesta opetuksesta pitkään. Heitä on aktivoitava ajoittain, ylläpitääkseen tehokas oppiminen. Oletuksena on, että jokainen osallistuja osallistuu oma-aloitteisesti aktiiviseen opetukseen, ja sitä kautta ottaa vastuuta omasta oppimisesta. Et voi "istua" tämän koulutuksen läpi.

Substanssialue tai substanssialueen ala-jakso jakaantuu esimerkiksi seuraavasti:

1. Johdatus aiheeseen. (asiantuntija)
2. Tietojen esittämistä (asiantuntija)
3. Tietojen pohdiskelua (ryhmittöitä ja / tai keskustelujä)
4. Päätelmä. Aine pakataan yhdeksi kokonaisuudeksi (asiantuntija)

5. Uuden tiedon arviointi (opiskelija)

Tukeakseen opetusta, erityisesti etätyötä, Taekwondoliitto on päättänyt perustaa digitaalisen oppimisympäristön (Moodle) osoitteeseen **www.tkdoulutus.net**. Pilottihankkeen aikana oppimisympäristö tulee toimimaan lähioppimisen tukena, ei työkaluna etäoppimiseen. Tämä tarkoittaa ensisijaisesti oppimisympäristön keräystä yhteiselle paikalle, ja opettajien ja osallistujien välillä kulkevaa viestintää. Tulevaisuudessa oppimisympäristö tulee käyttöön kaikissa Taekwondoliiton koulutuksissa, ja se tulee myös toimimaan ympäristönä lähiopiskelujaksoissa sekä etäopiskelujaksoissa.

Etäopiskelu suoritetaan osallistujan omalla ajalla. Ensimmäiset etätehtävät suoritetaan ensimmäisen ja toisen lähiopiskelun välissä, ja toiset etätehtävät suoritetaan toisen lähiopiskelun jälkeen ennen koulutuksen loppua. Ajatus on että etätehtävien aikana elektroninen oppimisympäristö toimii viestintäkanavana opettajien ja osallistujien välissä. Osallistujilla pitää myös olla mahdollisuus kommunikoida keskenään. Oppimisympäristössä pitää myös löytyä kaikki opiskelumateriaalit, sekä linkkejä tietoihin jotka tukevat osallistujien oppimista koulutuksen aikana, mutta myös koulutuksen jälkeen. Etätehtävät palautetaan aina koulutusjohtajalle hyvissä ajoin, niin että ehtii saada kommentteja ja palautetta ennen jakson päättymistä. On tärkeää että kaikki osallistujat saavat palautetta työstään, jotta he tuntevat että työllä oli merkitys.

Olennainen osa ohjaajakoulutuksesta on luoda oma portfolio. Tähän portfolioon ohjaaja kerää sellaiset asiat (artikkelit, kirjat, esitykset ja muut tiedot), jotka ohjaajan mielestä ovat tärkeitä tai kiinnostavia. Jokainen ohjaaja luo oman ohjaajaidentiteetin ja siksi jokaisen ohjaajan salkku sisältää erilaisia tietoja. Portfolio voi olla fyysisessä muodossa - kansiossa tulosteina, muistiinpanoina jne., tai sähköisessä muodossa sähköisillä tiedostoilla jonkinlaisessa kansiorakenteessa. Jokainen ohjaaja luo oman portfolion. Tämä työ aloitetaan koulutustasolla yksi, ja jatkuu koulutusuran aikana. Jokaisella koulutustasolla portfolioa käytetään ja sisältöä rakennetaan. Ehkä jokin tieto on vanhentunut ja sitä on päivitettävä, tai yksinkertaisesti poistettava. Tasolla yksi osallistujat luo oman portfolion osana etäopiskelua.

3.3 Tiedon arviointi

Tiedon arvioinnissa osallistujat ovat itse aktiivisesti mukana. Opetus on rakennettu niin, että osallistujat ovat jatkuvasti tietoisia siitä, miten heidän osaaminen muuttuu. Reflektointi ja vertailu ovat tärkeitä välineitä jotka pitävät integroida osaksi opetusta. Tällä tavalla osallistujat voivat arvioida oman tietämyksen tason suhteessa asetettuihin oppimisen tavoitteisiin.

Jokainen osallistuja tulee koulutukseen omin kokemuksin ja aiemmin saavutetuin tiedoin ja taidoin. Tämä on alkuasetelma jokaiselle osallistujalle. Jotta voisi nähdä miten osaaminen muuttuu, jokaisen osallistujan on oltava tietoinen omasta alkuasetelmasta. Ensimmäisenä etäopiskelutehtävä osallistujat analysoivat itseään taekwondoharjoittelijana ja ohjaajana. Olennaista on kartoittaa osallistujien asenteet, motivaatiot, vauhdit, mieltymykset, tavoitteet ja ennakkoluulot, joita saattavat esiintyä jokaisella osallistujalla. Koska tämä tehtävä tapahtuu ensimmäisen lähiopetustilaisuuden jälkeen, osallistujat voivat myös yrittää nähdä miten lähiopetustilaisuus vaikutti omiin tietoihin. – Mitä tiesin ennen tilaisuutta, ja mitä uutta olen oppinut? Millä tavoin ajatukseni ovat muuttuneet? Tämä tehtävä puretaan osiin, ja vastaukset käsitellään ensimmäisenä teemana toisessa lähiopetustilaisuudessa. Koska esivaatimukset koulutuksen osallistumiseen ovat 16 vuotta ikää ja vyöarvoltaan 4.gup (ei pilottiprojektin aikana) voidaan olettaa että osallistujilla on melko laaja tietämys ja kokemus aiheesta.

Jokainen lähiopetuspäivä alkaa lyhyellä esitelmällä päivän substanssialueesta ja ala-jaksoista. Päivän lopussa osallistujat arvioivat mitä tietoa he ovat vastaanottaneet päivän aikana. Jokaisen osallistujan odotetaan aktiivisesti pohtimaan omaa oppimistaan ja miten tämän päivän materiaalit ovat vaikuttaneet omaan tietämykseen aiheesta tai jaksosta. Omat tiedot ja taidot verrataan opettajien odotuksiin, opetussuunnitelman oppimistavoitteisiin ja muitten osallistujien osaamisiin avoimessa keskustelussa. Arviointi mahdollistaa osallistujille saamaan kokonaisvaltaisen kuvan uudesta substanssialueesta tai jaksosta, ja siitä mitä hän itse on oppinut aiheesta. Joka viikonloppu arvioidaan myös erikseen, jossa osallistujat tekevät yksityiskohtaisemman arvioinnin lähiopetustilaisuudesta kokonaisuutena. Tässä yritetään saada esille ajatuksia ja kommentteja opettamismenetelmistä ja substanssialueiden sisällöistä. Voi olla että osallistujien mielipide on että jokin substanssialue oli liian laaja tai kapea, tai että enemmästä keskustelusta olisi ollut tarve jossain aiheessa.

Koulutuksen lopussa osallistuvien pyydetään osana etäopiskelua pohtimaan miten he ovat kehittyneet taekwondoharrastajana ja – ohjaajana, ja mitä uusia työkaluja ja välineitä he ovat saaneet koulutuksesta, joita he voivat käyttää omassa harjoittelu- ja ohjaamistoiminnassa. Nyt osallistuja vertaa itseään ensimmäiseen itseanalyysiin ensimmäisessä etätehtävässä. – Onko minulla nyt sellaiset tiedot ja taidot mitkä minun mielestäni tarvitsen yksittäisiin taekwondohar-

joittelujen toteuttamiseen? Onko minulla sellaiset tiedot substanssialueissa mitkä vaaditaan ohjaajalta tasolla yksi?

Avainsanoja tiedon arvioinnissa on **"tietää"**, **"osaa"**, **"ymmärtää"** ja **"hallitsee"**.

3.4 Jatkuva kehitys

Koulutuksen tulee elää taekwondotoiminnan tarpeiden mukaan ja kehittyä vallitsevien trendien mukaan. Taekwondoliitto pyrkii jatkuvasti parantamaan koulutusta, jotta pystyisi täyttämään koulutustarpeet ja tarjota hipputaso koulutusta. Siksi on tärkeää olla hyvässä yhteydessä aktiivisten ohjaajien ja valmentajien kanssa, ja kerätä tietoa kentältä. Joka koulutus päättyy arviointiin, ei vain osallistujien vaan myös opettajien ja suunnittelijoiden arviointiin. Osallistujien arviointi tapahtuu osana etäopiskelua ja on pakollinen saadakseen suoritettua koulutuksen. Arvioinnissa analysoidaan koulutusta kokonaisuutena. Yritetään löytää parantamishdotuksia ja kehittämismahdollisuuksia. Arviointituloksessa yritetään katsoa miten koulutus on vastannut koulutustarpeisiin, miten substanssialueet ovat vastanneet siihen mitä ohjaajat käytännössä tarvitsevat, ja mielipiteitä koulutuksen käytännöllisistä järjestelyistä. Analyysi tehdään ennen seuraavan koulutuksen alkua ja mahdolliset kehittämistoimenpiteet tehdään, jotta koulutus parantuisi.

Osana kehittymistyöstä Taekwondoliitto pyrkii luomaan vahvoja yhteistyösuhteita muitten kamppailu- ja urheiluliittojen kanssa. Yhteistyö tarjoaa mahdollisuuden oppia muilta, ja käyttämään toisten kokemuksia tukena omassa suunnittelussa. Taekwondoliitto haluaa myös samalla auttaa muita urheiluliittoja. Turhaan jokainen urheiluliitto tekee samaa työtä ja tutkimusta omalla suunnalla kun he voivat auttaa toisiaan. Yhdessä voidaan päästä pidemmälle. Tässäkin pilottiprojektissa on monta ideaa hankittu muilta urheiluliitoilta.

3.5 Koulutusten sisältö

Tässä luvussa kuvataan taso 1:n ja taso 2:n sisältöä ja aikasuunnittelua.

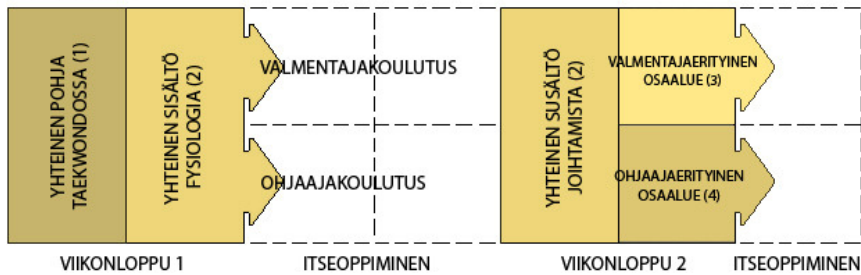
3.5.1 Ohjaajakoulutus taso yhden suunnittelu

Substanssisisältö ohjaajakoulutuksessa taso yksi on jaettu neljään osaan: 1) taekwondon perustiedot, 2) fysiologia ja anatomia, 3) urheilujohtamista, ja 4) taekwondo liikuntaurheiluna. Nämä ovat tuloksina tutkimuksessa joka toteutettiin keväällä 2009. Taekwondoliitto työskentelee aktiivisesti jatkuvalla kehittämisellä ja substanssisisältö tulee jatkuvasti muuttumaan toiminta-alueiden tarpeiden mukaan. Siksi sisältö todennäköisesti ei ole samanlainen ensi vuonna. Arviointiprosessissa on varmistettava että Taekwondoliitto tarjoaa ajankohtaista koulutusta joka täyttää aktiivisten ohjaajien tarpeet.

Koulutus tasolla yksi on laajuudeltaan 50 opintotuntia. Tämä luku on ainoastaan keskiarvo siitä mitä pidetään normaalina opintotahtina. Jokainen oppii eri tahtiin ja vaikka lähiopetustilaisuudet ovat tiukasti suunniteltuja, osallistujat voivat itse vaikuttaa omaan oppimistahtiin etäopiskeluaikana. Nämä 50 opintotuntia ovat jaettu 28 lähiopetustunneiksi ja 22 etäopiskelutunneiksi. Lähiopetustunnit toteutetaan kahden viikonlopun aikana, jossa on jokaisessa 14 tuntia lähiopetusta. Lähiopetustilaisuuksien välissä on neljä viikkoa aikaa, jolloin osallistujat käyttävät puolet etäopiskelutunneista, 12 tuntia, etäopiskelutehtäviin. Nämä etäopiskelutehtävät ovat tärkeitä koske ne laativat pohjan seuraavalle lähiopiskelutilaisuudelle. Toisen lähiopiskelutilaisuuden jälkeen on taas etäopiskelua jolloin osallistujat käyttävät viimeiset 12 etäopiskelutuntia kolmen viikon aikana. Vasta tämän jälkeen, kaiken tehtävien palautumisen jälkeen, ja arviointilomakkeiden täyttämisen jälkeen, osallistujat saavat todistuksen Taekwondoliitolta opintojen suorittamisesta.

28 lähiopiskelutuntia jaetaan tasaisesti kahdelle viikonlopulle, eli neljään opintopäivään – lauantai ja sunnuntai. Jokainen opintopäivä on siis seitsemän tunnin pituinen. Koska substanssisisältö koostuu neljästä suunnilleen yhtä merkittävästä jaksosta, sopiva jaottelu on yksi jakso per opintopäivä. Joka jakso saa näin seitsemän tuntia lähiopetusta. Kuva 5 näyttää opintojen jaottelun. Kuvassa näkyy sekä ohjaaja- että valmentajakoulutus. Valmentajakoulutusta ei käsitellä tässä työssä tämän enempää.

TASO1 - 50t



Kuva 5. Taso 1:n kuvaus.

Lähde: Gylling 2009

Substanssisisällön neljä aluetta on jaettu pienimpiin alajaksoihin joihin osallistujien on helppo tarttua.

Taekwondon perustiedot

- Taekwondon historia
- Taekwondon filosofia
- Taekwondon tekniset kulmakivet

Fysiologia ja anatomia

- Ihmisen vartalon rakenne
- Lihakset, suoritus ja energia
- Harjoittelumenetelmiä

Urheilujohtamista

- Minä taekwondoharrastajana ja -ohjaajana
- Harjoittelutoiminnan suunnittelu
- Harjoittelutoiminnan johtamista

Taekwondo liikuntaurheiluna

- Fyysiset ja psyykkiset vaikutukset taekwondoharjoittelussa
- Taekwondoharrastajan urapolku
- Eläminen ja harjoittelu vammojen kanssa

Jokaisessa substanssialueessa toimii aiheen asiantuntija keskeisenä tietolähteenä. Asiantuntija avaa jokaisen jakson ajankohtaisella tiedolla, jota osallistujat harkitsevat ja tekevät siitä oman tiedon. Jokainen jakso alkaa tiedolla esimerkiksi luennolla, Power-Point-esittelyllä, artikkeleilla, kirjoilla tai muilla opetusmateriaaleilla. Jakson alkamisen jälkeen osallistujat aktivoidaan esimerkiksi keskusteluilla, ryhmätöillä ja harjoituksilla joissa tietoja käsitellään ja sekoitetaan vanhaan kokemukseen ja siitä luodaan uutta tietoa. Tärkeintä on että osallistujat vaihtavat koke-

muksia ja oppivat toisiltaan. Jokaisella ohjaajalla on omia kokemuksia ja ennen saavutettuja tietoja ja taitoja. Näitä tulisi hyödyntää tehokkaasti koulutuksen aikana.

Yksityiskohtainen jaksojen ajansuunnittelu on kuvattu taulukossa 1. Siinä näkyy myös jakson opettajat/asiantuntijat.

VIIKONLOPPU 1

	Aika	Jakso	Opettaja
Lauantai	13.00 - 13.15	Avaus ja opiskelijaorientaatio	Kim Gylling
	13.15 - 14.45	Taekwondon historia	Kim Gylling
	14.45 - 15.15	Tauko	
	15.15 - 16.45	Taekwondon filosofia	Kim Gylling
	16.45 - 17.15	Tauko	
	17.15 - 19.45	Taekwondon tekniset kulmakivet	Kim Gylling
	19.45 - 20.00	Lopetus	Kim Gylling

Sunnuntai	09.00 - 10.30	Ihmisvartalon rakenne	Hanna Laitila
	10.30 - 11.00	Tauko	
	11.00 - 13.00	Lihakset, suoritus ja energia	Hanna Laitila
	13.00 - 13.30	Paus	
	14.00 - 16.30	Harjoittelumenetelmiä	Hanna Laitila
	16.30 - 17.00	Lopetus ja tilaisuuden arviointi	Kim Gylling

Etäopiskelua		
	Minä taekwondoharrastajana ja – ohjaajana (portfolio)	Tero Kuorikoski
	Mitä taekwondo on?	Kim Gylling
	Harjoittelutavoitteita	Hanna Laitila

VIIKONLOPPU 2

	Aika	Jakso	Opettaja
Lauantai	13.00 - 13.15	Tilaisuuden avaus	Kim Gylling
	13.15 - 14.45	Minä taekwondoharrastajana	Tero Kuorikoski
	14.45 - 15.15	Tauko	
	15.15 - 16.45	Harjoittelutoiminnan suunnittelu	Tero Kuorikoski
	16.45 - 17.15	Tauko	
	17.15 - 19.45	Harjoittelutoiminnan johtamista	Tero Kuorikoski
	19.45 - 20.00	Lopetus	Kim Gylling

Sunnuntai	09.00 - 10.30	Taekwondoharjoittelun vaikutukset	Kim Gylling
	10.30 - 11.00	Tauko	
	11.00 - 13.30	Taekwondoharrastajan urapolku	Kim Gylling
	13.30 - 14.00	Tauko	
	14.00 - 15.30	Eläminen ja harjoittelu vammojen kanssa	Kim Gylling
	15.30 - 16.00	Lopetus ja tilaisuuden arviointi	Kim Gylling

Etäopiskelua		
	Oma-arviointi (portfolio)	Kim Gylling
	Harjoittelutoiminnan suunnittelu	Tero Kuorikoski
	Koulutuksen arviointi	Kim Gylling

Taulukko 1. Yksityiskohtainen jaksojen ajansuunnittelu

Muutoksia ajansuunnittelussa tapahtuu todennäköisesti, eri sisäisten tai ulkoisten tekijöiden vuoksi.

3.5.2 Ohjaajakoulutus taso kahden suunnittelu

Substanssisisältö ohjaajakoulutuksessa taso kaksi on jaettu kuuteen osaan: 1) fysiologian jatko, 2) harjoittelutoiminnan suunnittelu, 3) fysiologia eri iässä, 4) ensi apu, 5) urheilupedagogiikka, ja 6) väkivalta ja itsepuolustus. Koulutus tasolla kaksi on laajuudeltaan ykköstasoa kaksinkertainen, siis 100 opintotuntia. Jaottelu on 56 tuntia lähiopiskelua ja 44 tuntia etäopiskelua. Lähiopetustilaisuudet toteutetaan neljässä viikonlopussa joiden välissä tapahtuu noin neljän viikon etäopiskelua. Koulutuksen suoritus aika on noin neljä kuukautta tai yksi koulukausi.



Kuva 6. Taso 2:n kuvaus

Lähde: Gylling, 2009

Ohjaajakoulutuksen substanssisisältö on jaettu kuuteen aiheeseen. Neljän aiheiden lähiopiskelut ovat yhden päivän pituisia ja kaksi aihetta kahden päivän pituisia.

Fysiologia jatko

- Lihasten rakenne
- Hermosto
- Selkäranta ja niska

Harjoittelutoiminnan suunnittelu

- Seuratoiminta
- Henkilökohtainen kehitys tavoitteena ja oma-arviointi
- Sisältö- ja aikasuunnittelu

Fysiologia eri iässä

- Hapenottokyky ja kunto + fyysinen harjoittelu
- Nivelet, lihakset ja venyttely + fyysinen harjoittelu
- Lämmittely ja loppuverryttely + fyysinen harjoittelu
- Palautuminen, ravinto ja lepääminen

Ensi apu

- Yleiset vammat lajissa
- Ensi apu teoria
- Ensi apu käytännön harjoitukset

Urheilupedagogiikka

- Motivoitava johtamista, coaching
- Henkilökohtaiset tarpeet vastaan ryhmädynamiikka ja yhteenkuuluvuus
- Kommunikaatio ja luottamus

Väkivalta ja itsepuolustus

- Suomen itsepuolustuslaki
- Rikoksentelejäpsykologia
- Aseet
- Lievä ja vakava itsepuolustus + fyysinen harjoittelu
- Pelko ja kipu + fyysinen harjoittelu

Tälläkin tasolla aiheen asiantuntija toimii oppimisen valvojana ja oppaana. Yksityiskohtainen jaksojen ajansuunnittelu on kuvattu taulukossa 2. Tällä tasolle ei ole vielä opettajia suunniteltu.

Etäopiskelua	Minä taekwondonohjaajana jatko (portfolio)	Kim Gylling
	Harjoitustoiminnan analyysi	

VIIKONLOPPU 1

	Aika	Jakso	Opettaja
Lauantai	13.00 - 13.15	Avaus ja opiskelijaorientaatio	Kim Gylling
	13.15 - 14.45	Lihasten rakenne	
	14.45 - 15.15	Tauko	
	15.15 - 16.45	Hermosto	
	16.45 - 17.15	Tauko	
	17.15 - 19.45	Selkäranta ja niska	
	19.45 - 20.00	Lopetus	Kim Gylling

Sunnuntai	09.00 - 10.30	Seuratoiminta	
	10.30 - 11.00	Tauko	
	11.00 - 13.00	Henkilökohtainen kehitys tavoitteena ja oma-arviointi	
	13.00 - 13.30	Tauko	
	14.00 - 16.30	Sisältö- ja aikasuunnittelu	
	16.30 - 17.00	Lopetus ja tilaisuuden arviointi	Kim Gylling

Etäopiskelua	Selkä ja liikkuvuus, korkeita potkuja	
	Harjoittelutoiminnan kokonaisuus	

VIIKONLOPPU 2

	Aika	Jakso	Opettaja
Lauantai	13.00 - 13.15	Tilaisuuden avaus	Kim Gylling
	13.15 - 14.45	Hapenottokyky ja kunto	
	14.45 - 15.15	Tauko	
	15.15 - 16.30	Fyysinen harjoittelu	
	16.30 - 18.00	Nivelet, lihakset ja venyttely	
	18.00 - 18.30	Tauko	
	18.30 - 19.45	Fyysinen harjoittelu	
	19.45 - 20.00	Lopetus	Kim Gylling

Sunnuntai	09.00 - 10.30	Lämmittely ja loppuverryttely	
	10.30 - 11.00	Tauko	
	11.00 - 12.15	Fyysinen harjoittelu	
	12.15 - 13.45	Palautus, ravinto ja lepääminen	
	13.45 - 14.15	Tauko	
	14.15 - 16.30	Palautus, ravinto ja lepääminen	
	16.30 - 17.00	Lopetus ja tilaisuuden arviointi	Kim Gylling

Etäopiskelua	Taekwondo eri ikäryhmissä Onnettomuudet taekwondossa
---------------------	---

VIIKONLOPPU 3

	Aika	Jakso	Opettaja
Lauantai	13.00 - 13.15	Tilaisuuden avaus	Kim Gylling
	13.15 - 14.15	Yleiset vammat lajissa	
	14.15 - 15.15	Ensi avun teoria	
	15.15 - 15.45	Tauko	
	15.45 - 16.45	Ensi avun teoria	
	16.45 - 17.45	Ensi apua, käytännön harjoitukset	
	17.45 - 18.15	Tauko	
	18.15 - 19.45	Ensi apua, käytännön harjoitukset	
	19.45 - 20.00	Lopetus	Kim Gylling

Sunnuntai	09.00 - 10.30	Motivoiva johtajuus, coaching	
	10.30 - 11.00	Tauko	
	11.00 - 13.00	Henkilökohtaiset tarpeet vastaan ryhmädynamiikka ja yhteenkuuluvuus	
	13.00 - 13.30	Tauko	
	14.00 - 16.30	Kommunikaatio ja luottamus	
	16.30 - 17.00	Lopetus ja tilaisuuden arviointi	Kim Gylling

Etäopiskelua	Kuuntelemisen ja puhumisen välisuhde
---------------------	--------------------------------------

Taekwondo itsepuolustuslajina

VIIKONLOPPU 4

	Aika	Jakso	Opettaja
Lauantai	13.00 - 13.15	Tilaisuuden avaus	Kim Gylling
	13.15 - 14.15	Suomen itsepuolustuslaki	
	14.15 - 15.15	Rikoksentekijäpsykologia	
	15.15 - 15.45	Tauko	
	15.45 - 17.15	Rikoksentekijäpsykologia	
	17.15 - 18.15	Aseet	
	18.15 - 18.45	Tauko	
	18.45 - 19.45	Aseet	
	19.45 - 20.00	Lopetus	Kim Gylling

Sunnuntai	09.00 - 10.30	Fyysinen harjoittelu, lievä ja vakava itsepuolustus	
	10.30 - 11.00	Tauko	
	11.00 - 13.00	Pelko ja kipu	
	13.00 - 13.30	Tauko	
	14.00 - 16.30	Fyysinen harjoittelu	
	16.30 - 17.00	Lopetus ja tilaisuuden arviointi	Kim Gylling

Taulukko 2. Yksityiskohtainen jaksojen ajansuunnittelu

Muutoksia ajansuunnittelussa tapahtuu todennäköisesti, eri sisäisten tai ulkoisten tekijöiden vuoksi.

3.6 Toteuttamissuunnitelma

Taekwondoliiton uuden koulutussuunnitelman mukaan koulutustavoitteet ovat seuraavat (Gylling 2009, liite 5):

Koulutetut henkilöt: Taso 1 = 20/vuosi, 5 valmentajia ja 15 ohjaajia
 Taso 2 = 10/vuosi, 2,5 valmentajia ja 7,5 ohjaajia
 Taso 3 = 5/vuosi, 1,67 valmentajia ja 3,33 ohjaajia

Koulutusaloitukset: Taso 1 = 2 kertaa/vuosi, syksy- ja kevätkausi

Taso 2 = 1 kerta/vuosi, kevätkausi

Taso 3 = 1 kerta/joka toinen vuosi, syyskausi

Tämä suunnittelu voi toimia mallina pilottiprojektin aikana. Taso yksi toteutetaan kevätkaudella 2010 ja taso kaksi syyskaudella 2010. Jos taekwondoliitto niin toivoo, niin toinenkin ensimmäisen tason koulutus voi alkaa syyskaudella 2010.

Koulutukset vuonna 2010:

Tammikuu-helmikuu	Taso yksi
Syyskuu-joulukuu	Taso kaksi
(Syyskuu-lokakuu)	Taso yksi, toinen ryhmä

4 Keskustelu

Tässä luvussa keskustelen kysymyksistä ja ajatuksista jotka ovat tulleet esiin työn edetessä.

Ohjaajaksi sekä valmentajaksi

Kun nuori taekwondoharrastaja lähtee koulutukseen, niin hän ei välttämättä tiedä haluaako hän opiskella ohjaajaksi tai valmentajaksi, tai miksei molemmiksi. Uuden koulutussuunnittelu-kehityksen mukaan suunniteltu ero ensimmäisellä tasolla on vain yksi lähiopiskelupäivä. Miksei järjestetä koulutukset niin että ne osallistujat jotka haluavat voisivat käydä molemmat. Siis niin että suuntien eroavat lähiopiskelupäivät eivät ole päällekkäin. Toinen mahdollisuus olisi mahdollistaa osallistujille yhden lähiopiskelupäivän lisäyksen jälkeenpäin, ehkä kun seuraava koulutus järjestetään, ja niin halukkaat saisivat sekä ohjaaja- että valmentajapätevyys. Ainakin ensimmäisellä tasolla voisi olla hyvä mahdollistaa tämä.

Vyövaatimukset

Koulutuksen esivaatimuksien tehtävä on taata se että osallistujilla on tarpeeksi kokemusta lajistaa, ja että ovat tarpeeksi kypsiä osallistumaan koulutuksiin. Esivaatimukset ovat ikä sekä vyöarvo. Ikävaatimukset ovat mielestäni aivan paikallaan, mutta vyövaatimukset voisivat minun mielestä olla matalampia. Tärkeintä minun mielestä on, että saamme ihmisiä koulutukseen ennenkö he tarvitsevat tiedot mitkä he koulutuksesta saavat. Sinisellä vyöllä ohjataan jo jonkin verran, ainakin pienimmissä seuroissa, ja näitä olisi hyvä saada koulutukseen jo ennenkö he joutuvat ohjaamaan harjoituksia. Liian korkeat esivaatimukset aiheuttavat sen että tietoa ei saada levitettyä sinne missä tarvitaan.

Pukumerkki

Ehdotuksena on ilmennyt että koulutuksen suorittaneet saisivat jonkunlaisen näkyvän symbolin taekwondopukuunsa, niin että näkyisi se että henkilö on koulutuksen käynyt. Idea on hyvä ja luulen että sellainen tapa ”palkita” koulutuksen suorittaneet voisi vaikuttaa positiivisesti osallistujamäärään. Hyvä ehdotus on mielestäni pieni kangasmerkki vasemmalla olkapäällä jossa lukee teksti ”Ohjaaja” tai ”Valmentaja” taekwondoliiton logolla.

Kielikysymykset

Pilottiprojektin aikana koulutukset järjestetään ruotsin kielellä. Syy on vaan se että koska ruotsi on äidinkieleni, niin tuntuu turvallisemmalta järjestää koulutukset ensimmäistä kertaa ruotsin kielellä. Kiva sivuvaikutus on ollut että samalla olen saanut mahdollisuuden vastata ruotsinkielisten harrastajien koulutustarpeisiin. Tulevaisuudessa haluan kuitenkin että koulutukset järjes-

tetään sellaisella tavalla että niihin voi osallistua omalla äidinkielellään. Koulutukset olisivat kaksikielisiä. Se tarkoittaa sitä että jokainen osallistuja saisi puhua ja kirjoittaa omalla kielellään. Opettajilla ja osallistujilla tulisi olla sen verran kielitaitoja että he ymmärtävät toisiaan. Todennäköisesti opettajat tulevat opettamaan suomen kielellä, mutta ruotsinkieliset osallistujat tulisi kuitenkin saada jättää kirjoitustehtävänsä ruotsin kielellä. Luulen että tämä on mahdollista, ja myös että sillä voisi olla positiivinen vaikutus kielimuurien ja –esteiden vähentämisessä.

Lisää naisohjaajia ja -valmentajia

Naisia on vähän ohjaajien ja valmentajien seurassa, jos laskee prosenttisesti harrastajamäärään. Olisi tarvetta saada enemmän naisia mukaan koulutuksiin, jollakin tavalla. Suuri kysymys on tietenkin miten. Syy tähän luullaan taekwondoliiton puolesta olevan se että nais-roolimalleja ei ole. Jos tämä on totta, niin tilanne pitäisi korjaantua itsestään, kunhan saadaan niitä ensimmäisiä naisia mukaan, ja nostetaan heitä mahdollisiksi roolimalleiksi. Roolimalleja voi syntyä myös muulla tavalla. Liitto voisi miettiä miten naisia esitellään liiton Kihap -lehdissä, kotisivuilla, ja muilla tiedoilla.

Taekwondoliiton kiinnostus kehitystyöstä

Täytyy myöntää että työni myötä on tullut sellainen tunne, ettei taekwondoliittoa kiinnosta tämä työ niin paljon kuin alussa odotin. Taekwondoliitto toimii paljon palkattomilla tahoilla, ja silloin ollaan riippuvaisia niistä harrastajista joilla on omaa halua ja voimaa tehdä töitä. Taekwondoliiton pitäisi silloin hyödyntää näitä henkilöitä, ja luoda vahva kontakti niihin niin että kiinnostus työn jatkamiseen säilyisi. Minulla ei ole mitään virallista paikkaa taekwondoliiton koulutustyössä ja siten ei minkäänlaista päätösvaltaa koulutuskysymyksissä. Se tarkoittaa sitä että minun pitää jatkuvasti kysyä lupaa ja tietoa liitolta eri asioissa, jotta työni menisi eteenpäin. On monesti ollut hankalaa, kun vastaukset kysymyksiini on kestänyt pitkään tai niitä ei ole tullut lainkaan. Tämä asia ei ole rahasta kiinni joten sen voi varmasti helposti korjata.

5 Lähteet

Kim Gylling

Utbildning för taekwondoidrottsledare, Yrkeshögskolan Novia, 2009

Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea, Suomen Kuntoliikuntaliitto ry, Suomen Valmentajat ry

Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet, 2007

Suomen Valmentajat ry

Suomalainen kilpa- ja huippu-urheilun valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä, 2004

ISBN 951-98934-1-5

Suomen Liikunta ja Urheilu ry

Ohjaaja- ja valmentajakoulutus 2000-2003, Tutkintojen perusteet, 2001

ISBN 952-5062-17-1

ISSN 1455-9781

Pulmu Puonti

VOK – Valmentajakoulutuksen erikoisopinnot, 2006

Valmentaja- ja ohjaajakoulutus

www.valmentajakoulutus.fi, 15.01.2009

Terve Urheilija

<http://www.terveurheilija.fi/>, 06.02.2010