

Esipuhe

Monet suomalaiset pohtivat päivittäin liikuntataitojen oppimiseen liittyviä kysymyksiä: Miten pystyn parhaiten tukemaan ohjattavieni oppimista? Miten huomioin toiminnassani aloittelijat sekä edistyneemmät oppijat? Miksi joku ohjattavistani näyttää olevan lahjakkaampi oppimaan taitoja kuin joku toinen? Miten voisin hyödyntää ohjattavieni aiempia kokemuksia uusien taitojen oppimisessa? Eri asteitten opettajat, valmentajat ja ohjaajat pyrkivät ratkomaan oppimisen haasteita luomalla harjoitteita ja oppimisympäristöjä. Vaikka monet meistä toimivat liikuntataitojen parissa, suomalaisesta liikunta- ja urheilukirjallisuudesta on tähän saakka puuttunut oppikirja liikuntataitojen oppimisesta ja taitoharjoittelusta.

Liikuntataitojen opettajilla, valmentajilla sekä ohjaajilla on erilaisia käsityksiä liikuntataitojen oppimisesta ja sitä parhaiten tukevasta harjoittelusta. Monet valmentajat ja opettajat ovat vuosien kokemuksen pohjalta luoneet itselleen omat oppimiskäsityksensä ja toimintatapansa taitoharjoitteluun. Viime vuosina yleiset käsitykset liikuntataitojen oppimisesta ja sitä parhaiten tukevasta harjoittelusta ovat kuitenkin muuttuneet osittain jopa radikaalisti. Taitojen oppimisen taustalla on esimerkiksi havaittu olevan paljon erilaisia tekijöitä, jotka erottamattomasti liittyvät näkyviin taitosuorituksiin ja niiden kehittymiseen. Erilaiset havaintomotoriset, tiedolliset sekä oppimisympäristöön ja opeteltaviin tehtäviin liittyvät tekijät ovat esimerkkejä liikuntataitojen oppimisen perustekijöistä.

Tämän kirjan tavoitteena on helpottaa liikuntataitojen kanssa tekemisissä olevien ihmisten jokapäiväistä toimintaa lisäämällä tietoisuut-

ta taitojen oppimisen ja taitoharjoittelun käsitteistä ja taustatekijöistä. Kirja tarjoaa lisäksi konkreettisia apuvälineitä päivittäiseen taitojen oppimiseen ja harjoitteluun. Teos perustuu viimeaikaisimpaan tutkimustietoon liikuntataitojen oppimisesta ja taitoharjoittelusta. Vaikka kirjan perustana on tutkimustieto, sen sisältö on pyritty kirjoittamaan niin että opettajat, valmentajat ja muut liikuntataitojen opettamisen ja ohjaamisen kanssa toimivat henkilöt voivat hyödyntää sitä käytännön työssään. Konkreettisuutta on pyritty lisäämään monilla esimerkkitaulukkoilla ja kuviolla.

Kirjan kohderyhmä ovat kaikki liikuntataitojen opettamisen alalla toimivat henkilöt: opettajat, valmentajat ja ohjaajat. Kirja soveltuu oppikirjaksi erilaisiin oppilaitoksiin sekä suomalaisiin valmennus-, opettaja- sekä ohjaajakoulutuksiin, joissa keskiössä ovat liikuntataidot, niiden oppiminen ja harjoittelemineen. Koska kirjan kohdejoukko on laaja, teoksessa käytetään pääsääntöisesti käsitteitä *ohjaaja* ja *ohjattava* kuvaamaan tilanteita, joissa käsitellään liikuntataitojen oppimista ja ohjausta.

Kirjan ensimmäisessä osassa käsitellään liikuntataitojen oppimista ja sen taustatekijöitä ja toisessa osassa keskitytään liikuntataitojen oppimista tukevien harjoitteiden ja ympäristöjen luomiseen. Kirjassa on myös nykyaikaiseen liikuntatieteelliseen tutkimukseen perustuvia lisälukemistoja, joiden tarkoitus on syventää kussakin luvussa käsiteltyä teemaa. Lisälukemistot on suunnattu lukijoille, jotka haluavat hankkia lisätietoa luvussa käsitellyistä aiheista. Lukujen lopussa on myös muutamia pohdintakysymyksiä, joiden kautta lukija voi miettiä kirjassa kuvattuja asioita erityisesti oman liikuntalajin taitojen kannalta. Lisäksi jokaisen luvun lopussa esitetään yhteenveto luvun keskeisestä sisällöstä.

Kirjan kolmessa ensimmäisessä luvussa pureudutaan liikuntataitoon ja sen oppimiseen liittyvien käsitteiden määrittelyyn. Ensimmäinen luku toimii johdantona liikuntataitojen oppimiseen ja käsittelee sitä, mitä oppimisella yleisesti tarkoitetaan ja minkälaisia oppimistyyliä ja -rooleja vallitsee oppimis- ja opettamistilanteissa. Toisessa ja kolmannessa luvussa pohditaan, miksi käytännön ohjauksessa on tärkeää tiedostaa,

mitä käsitteet liikuntataito ja liikuntataitojen oppiminen tarkoittavat. Kyseisiä termejä käytetään arkikeskustelussa valitettavan usein synonyymeinä esimerkiksi kykyjen ja tekniikan kanssa, jolloin toiminnan punainen lanka ja pääperiaatteet helposti kärsivät.

Neljännessä luvussa keskiössä on liikuntataidon oppimiseen erottamattomasti liittyvä havainnointi. Luvussa perustellaan, miksi havaitseminen ja toiminta ovat kiinteästi samaa prosessia. Lisäksi neljännessä luvussa käsitellään eri aistikanavien merkitystä ja roolia liikuntataitojen oppimisessa. Nykyinen taidon oppimisen tutkimus on myös paljastanut mielenkiintoisia asioita siitä, mihin huipputaitajat kohdistavat katseensa suorituksia tehdessään. Esimerkiksi huippujalkapallomaalivahti rangastuspotkua kiinni ottaessaan kiinnittää katseensa aivan eri kohtaan ympäristöä kuin kansallisen tason maalivahti. Ohjaamisen kannalta on oleellista, että havaintotaitoja voidaan suhteellisen helposti myös oppia ja opettaa, mikäli oppimisympäristö rakennetaan tiettyjen periaatteiden mukaan. Kirjan neljäs luku tarjoaakin tietoa havaintotaitojen harjoittamisesta.

Viides luku käsittelee lahjakkuutta taitojen oppimiseen. Meillä jokaisella on oma käsityksemme liikunnallisesta lahjakkuudesta, mutta teemasta löytyy paljon myös tutkittua tietoa. Viides luku tarjoaa vastauksen esimerkiksi kysymyksiin, miksi ensimmäisellä vuosineljänneksellä syntyneillä lapsilla on paremmat mahdollisuudet tulla huippu-urheilijaksi kuin loppuvuonna syntyneillä ja vallitseeko taidon oppimisessa herkkyyskausia, jolloin tiettyjä taitoja tulee harjoitella mahdollisimman paljon. Lahjakkuusteemaan liittyy myös varhaisen ja myöhäisen erikoistumisen vaikutus tulevaan urheilumenestykseen.

Kuudes luku pureutuu siirtovaikutukseen, jota voidaan pitää yhtenä taidon oppimisen kirjallisuuden keskeisimmistä teemoista. Kenties perimmäisiä kysymyksiä liikuntataitojen oppimisessa on se, onko oppiminen tehtäväspesifiä vai vaikuttavatko hallitsemamme taidot uusien taitojen oppimiseen, eli vallitseeko eri taitojen välillä siirtovaikutuksia. Olemme luultavasti kaikki elämämme aikana törmänneet joko positiiviseen tai negatiiviseen siirtovaikutukseen opetellessamme uutta taitoa. Tottumattomalle automaattivaihteista autoa ajaminen on

saattanut esimerkiksi tuntua aluksi kovin hankalalta. Luku kuusi tarjoaa myös perustelun sille, miksi taitojen oppimisessa ilmenee erilaisia siirtovaikutuksia ja miten siirtovaikutusilmiötä voidaan hyödyntää taitojen ohjauksessa.

Seitsemännessä luvussa käsitellään liikuntataitojen oppimisen vaiheita alkuvaiheesta taitavuuteen. Matka on pitkä, ja sen aikana oppijat käyvät läpi kuhunkin vaiheeseen liittyviä erityisiä haasteita. Ohjaaja, joka tiedostaa kyseiset vaiheet ja niihin liittyvät haasteet, on varmasti parempi taitojen ohjaaja kuin kollega, joka ei kyseisiä asioita huomioi. Luvussa valaistaan muun muassa sitä, miksi aloittelija tuskastuu helposti toimintaan ja miksi hänen suorituksensa näyttävät kömpelöiltä ja vaihteittaisilta. Lisäksi luku tarjoaa vastauksen siihen, miksi huippuvoimistelijalla tai -tanssijalla saattaa olla vaikeuksia tehdä tehosuorituksia, kuten juoksemista tai ponnistamisista. Seitsemännessä luvussa annetaan myös ohjeistusta siitä, kuinka monta tuntia ja vuotta harjoittelua tarvitaan, jotta oppijalla on mahdollisuus päästä huipputasolle taidossa.

Kahdeksannessa luvussa keskiössä ovat liikuntataitojen oppimiseen vaikuttavat kognitiiviset eli tiedolliset tekijät, joita ovat motivaatio, viireystila, tarkkaavaisuus, muisti ja mielikuvat. Perinteisessä taitoharjoittelussa kognitiivisille tekijöille ei ole annettu kovin suurta arvoa vaan pääpaino on ollut fyysisen toiminnan kehittämisessä. Nykytutkimus liikuntataitojen oppimisesta on kuitenkin osoittanut, että kognitiivinen ja fyysinen oppiminen tapahtuvat rinnakkain ja samanaikaisesti. Harjoittelun tulos näkyy sujuvampina liikkeinä ja suorituksina, mutta samaan aikaan oppija kehittyy myös informaation suuntaajana (tarkkaavaisuus), kerääjänä (havaitseminen) ja käsittelijänä (päätöksenteko). Kahdeksas luku tarjoaa vastauksen esimerkiksi seuraaviin kysymyksiin: Mitä tekijöitä on motivaation ja motivoitumisen taustalla? Miten kyseisiä tekijöitä voidaan ohjauksessa huomioida? Minkä tyyppiset taidot ja liikkeet muistetaan paremmin ja mitkä huonommin? Miksi taitojen opettaminen on mielikuvien synnyttämistä ja niiden muokkaamista? Kahdeksannessa luvussa esitellään myös nykyaikainen taitojen opettamisen malli, jossa perinteisen toiminnan lisäksi kehitetään oppijan ongelmanratkaisutaitoja. Yhdeksännessä luvussa

käsitellään opeteltävien tehtävien ja oppimisympäristön piirteitä ja muokkaamista taitoharjoittelussa. Yhdeksäs luku sisältää tietoa ja perusteluja esimerkiksi siitä, miksi harjoitteluympäristöjen ja -tehtävien vaihtelu on taidon kehittymisen kannalta tehokkaampaa kuin saman toistaminen. Nykytutkimus on esimerkiksi paljastanut mielenkiintoisia eroja aivotoiminnassa vaihtelevan ja samanlaisen harjoittelun väliltä. Lisäksi luvussa otetaan kantaa siihen, kuinka paljon harjoittelua tarvitaan taitojen oppimiseen ja miten taitoharjoittelu tulisi sijoittaa esimerkiksi harjoitusohjelmiin tai opetussuunnitelmiin. Yhdeksännesä luvussa esitellään lisäksi erilaisia taitoharjoittelun osa- ja kokonaisharjoittelumenetelmiä.

Luvuissa 10–12 esitetään taitoharjoittelumalli, jossa jokaista taitojen oppimisen vaihetta – alkuvaihetta, välivaihetta ja lopullista vaihetta – käsitellään erikseen. Lukujen tavoitteena on lisätä käytännön toimijoiden ymmärrystä taidon oppimisen prosessista ja tarjota heille työkaluja siihen, kuinka huomioida tässä kirjassa aiemmin esiteltyjä taidon oppimisen taustatekijöitä sekä taitoharjoittelun periaatteita kussakin taitojen oppimisen vaiheessa.

Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu -kirja on jäsentynyt lukuisten keskustelujen kautta sekä suomalaisten että ulkomaalaisten kollegoideni kanssa. Kiitokset kuuluvat heille kaikille. Erityinen kiitos ansaitulla eläkkeellä olevalle kollegalleni Veikko Elorannalle, joka jo opiskeluaikanani ”huijasi” minut liikuntataitojen oppimisen ja ohjaamisen saloihin ja opetti, että liikuntataitoja voi opettaa myös muilla kuin perinteisillä ohjaajalähtöisillä tavoilla. Tutuksi Vexin kanssa toimiessa tulivat teesit ”Sun pitää itse funtsia ratkaisu ongelmaan”, ”Tee itsesi tarpeettomaksi” ja ”Hyökkää sitä enemmän, mitä pahemmin olet itse alakynnessä (squash-montussa)”. Veikko oli työurallaan valovuoden edellä yleistä ajattelua liikuntataitojen oppimisesta ja ohjaamisesta, mistä osaltaan kertoo, että edellä mainittuja Veikon käytännön tilanteissa ilmaan heittämiä teesejä löytyy nykyisen taitotutkimusraporttien johtopäätöksistä. Ilman Vexin ajatteluun kannustavia oppeja tuskin toimin tällä hetkellä liikunnanopettajana. Haluan myös kiittää kollegoitani ja opiskelijoitani Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitoksella, joiden

kanssa minulla on ollut mahdollisuus työskennellä ja kehittää itseäni taitojen ohjaajana. Erityiskiitos Arja Sääkslähdele ja Sami Kalajalle useista keskusteluista, joiden kautta olen oppinut ymmärtämään liikuntataitojen oppimisen ja ohjaamisen prosesseja. Lopuksi haluan kiittää rakkaita lapsiani Juhoa, Jussia ja Annia sekä vaimoani Johannaa kärsivällisyydestä kirjahankkeen aikana. Olen saanut kirjan tekemiseen tukea Suomen tietokirjailijat ry:ltä.

Jyväskylässä marraskuussa 2010

Timo Jaakkola