

VALOJEN JA VÄRIEN KÄYTTÖ HARJOITTEIDEN MOTIVAATTORINA

Kari Ruuhilahti, kari.ruuhilahti1966@gmail.com, Kendo & Sports Chanbara

1 JOHDANTO

Kehittämisidean tavoitteena on harrastajien osallisuuden sekä motivaation lisääminen perustekniikka harjoituksissa. Porin Kendoseuran harjoitussalilla, PoriDojolla, toimii kaksi lapsi/juniori ryhmää sekä kolme aikuisryhmää. Lisäksi PoriDojolla vierailee useita eritasoisia vierailijaryhmiä. Kehittämisideassa käytetään

apuna reaktiovaloja sekä puhelimeen ladattavaa applikaatiota, jolla valoja pystytään ohjaamaan sekä tallentamaan tarvittaessa kerättävää dataa.

Tarve harjoitusten monipuolistamiselle nousi esiin lasten ja nuorten lisääntyessä seuran toiminnassa sekä eri taitotasoisten harrastajien osallistamisesta toimintaan. Myös oma kiinnostukseni ”nykyaikaistaa” harjoitus menetelmä ja halua saada konkreettisia välineitä harjoitusten ohjaamiseen, vaikutti idean kehittämiseen.

Tutkimuksia lasten ja nuorten osallisuudesta löytyy, mutta konkreettisia menetelmiä sen lisäämiseksi tarvitaan harjoitusmenetelmien ”nykyaikaistamiseksi” myös osallistamisen osalta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) nostetaan esiin lasten osallisuuden merkitys varhaiskasvatuksessa. Oikeus osallisuuteen ja kuulemiseen taataan myös Varhaiskasvatuslaissa (1973) ja niistä puhuttiin jo YK:n yleissopimuksessa lasten oikeuksista (1989).

Meriluoto ja Marila-Penttinen (2015, 8;15–16) puolestaan kirjoittavat, että osallisuuden kokemuksen edellytyksiä ovat lisäksi halu ja mahdollisuus kuulua yhteisöön tai ryhmään. Yhteisössä tai ryhmässä vertaisuuden kokemus lisää puolestaan osallisuuden kokemusta. Osallisuus on myös yksi hyvinvoinnin lähteistä.

2 REAKTIOVALOT OSANA HARJOITUSTEN SISÄLTÖÄ

Porin Kendoseuran harjoitussalilla, PoriDojolla harjoitellaan japanilaisia budolajeja kendoa, iaidoa, jodoa sekä sports chanbaraa (jota ei lueta budolajiksi). Toiminta on aktiivista sekä salilla, mutta myös vierailut kouluilla sekä eri liikunta tapahtumissa ovat iso osa toimintaa. Toiminta erilaisten ryhmien/ yksilöiden kanssa vaatii kekseliäisyyttä, jotta kaikille yksilöllisesti saadaan osallisuuden kokemus usein lyhyessäkin toiminta-ajassa.

Tähän ongelmaan olen nyt noin vuoden ajan soveltanut reaktiovalojen käyttöä. Toiminta ideana on valojen ja värien käyttö harjoitteissa. Valoja ohjataan puhelimeen ladattavan applikaation avulla. Itse applikaatiossa on valmiina useita eri harjoitteita mutta myös mahdollisuus tehdä oma, harjoiteltavaan lajiin sopiva harjoite. Uuden harjoitteen teko on helppoa, joten itse harjoituksen aikana harjoittelijoilla on mahdollisuus ”kehittää ” oma harjoitus. Harrastajan osallisuus itse harjoituksen kehittämiseen on loistava mahdollisuus. Näin ollen harjoitteita on ”rajaton” määrä.

Värikkäät, kirkkaat valot ja tarpeita vastaava, ennalta määritelty toiminta motivoi ja haastaa reaktioaikasi, ketteryyttäsi, voimaasi, päätöksentekoa ja yleisesti nopeuttaa aivojen prosessointia

Harjoitteita voidaan ohjata yksilötasolla tai ryhmätasolla. Applikaation avulla pystytään seuraamaan saavutettuja tuloksia niin ajallisesti/ määrällisesti jolloin ”palaute” harjoitteesta on ajantasaista.

”Kognitiiviset ja sensomotoriset prosessit ovat näin tiiviisti kietoutuneet yhteen älykkäässä toiminnassa, päätelmien teossa ja ongelmien ratkaisussa” (Anttila 2011, 162)

2.1 Iso ryhmä (20–30 osallistujaa)

Usein kouluvierailujen tai leireillä, alkuvaiheessa ryhmässä toimiminen on osalla vaikeaa, johtuen harrastajan omasta epävarmuudesta sekä entuudestaan tuntemattomista muista osallistujista.

Jakamalla iso ryhmä kahteen joukkueeseen summittaisesti ja antamalla joukkueelle väri, joka sammutetaan miekkaa apuna käyttäen aina valon syttyessä sattumanvaraisesti jossain (esim. 6-12 kpl valot sijoitettuna ympäri harjoitustilaa) ennalta määritetyn ajan kuluessa. Ajan loputtua tarkastetaan puhelimen applikaatiosta, kumpi joukkue sai enemmän valoja sammutettua

Harjoite suoritetaan aina ensin ”harjoituskierroksena” jolloin osallistujien on helppo ymmärtää harjoitteen toimintaidea

Tavoitteena on osoittaa, että kaikki osaavat ja pystyvät tehtävän suorittamaan ja toimimaan ryhmässä. Palaute harjoitteesta saadaan välittömästi puhelimen applikaatiosta (määrä, nopeus yms.)

Joukkueen välisenä kilpailuna toteutettuna kierroksien lukumäärää ja kesto voidaan säätää sopivaksi (esim. kierroksen kesto 30 sek ja kumpi joukkue saa ensin 3 voittoa). Valojen sammutus voidaan sopia suoritettavaksi myös jaloilla tai käsillä.



Kuva1 . Iso ryhmä jaettuna 2 joukkueeseen
(SC- leiri KOTKA 2022, kuva:KR)

2.2 Pieni ryhmä (2-10 osallistujaa)>> jalkatyö sivuttaisliikkeessä

Jakamalla pieni ryhmä kahteen joukkueeseen summittaisesti ja antamalla joukkueelle väri, joka sammutetaan miekkaa apuna käyttäen aina valon syttyessä sattumanvaraisesti jossain (esim. 6–12 kpl valot sijoitettuna riviin) ennalta määritetyn ajan kuluessa. Ajan loputtua tarkastetaan puhelimen applikaatiosta, kumpi joukkue sai enemmän valoja sammutettua

Harjoite suoritetaan aina ensin “harjoituskierroksena” jolloin osallistujien on helppo ymmärtää harjoitteen toimintaidea.

Tavoitteena on osoittaa, että kaikki osaavat ja pystyvät tehtävän suorittamaan ja toimimaan ryhmässä. Palaute harjoitteesta saadaan välittömästi puhelimen applikaatiosta (määrä, nopeus yms)

Joukkueen välisenä kilpailuna toteutettuna kierroksien lukumäärää ja kesto voidaan säätää sopivaksi (esim. kierroksen kesto 30 sek ja kumpi joukkue saa ensin 3 voittoa). Valojen sammutus voidaan sopia suoritettavaksi myös jaloilla tai käsillä.



Kuva 2. pienempi ryhmä jaettuna 2 joukkueeseen
(SC- leiri KOTKA 2022, kuva:KR)

2.3 Ryhmässä, kahden hengen joukkueena (4- 20 osallistujaa) >> jalkatyö paikallaan

Ryhmä asetetaan riviin valojen eteen. Joukkue valikoituu summittaisesti ja antamalla joukkueelle väri, joka sammutetaan jalkaa apuna käyttäen aina valon syttyessä sattumanvaraisesti (esim. 1–4 sek välein) ennalta määritetyn ajan kuluessa. Värien asemointi ja parit valikoituvat sattumanvaraisesti puhelimen applikaatioon asetettujen määritteiden mukaisesti. Ajan loputtua tarkastetaan puhelimen applikaatiosta, mikä joukkue sai valonsa sammutettua useimmin

Harjoite suoritetaan aina ensin “harjoituskierroksena” jolloin osallistujien on helppo ymmärtää harjoitteen toimintaidea

Tavoitteena on osoittaa, että kaikki osaavat ja pystyvät tehtävän suorittamaan ja toimimaan ryhmässä. Sattumanvaraisuus joukkueen kokoonpanoissa mahdollistaa uusien ”joukkue parien” synnyn Palaute harjoitteesta saadaan välittömästi puhelimen applikaatiosta (määrä, nopeus yms.)

Joukkueen välisenä kilpailuna toteutettuna kierroksien lukumäärää ja kesto voidaan säätää sopivaksi (esim. kierroksen kesto 30 sek ja mikä joukkue saa ensin 3 voittoa).

Valojen sammutus voidaan sopia suoritettavaksi myös käsillä tai miekalla



Kuva 3 . Sattumanvarainen 2 hengen joukkue (PoriDojo 2022, kuva:KR)



Kuva 4 . Sattumanvarainen 2 hengen joukkue (Ulvilan koulu 2022, kuva:KR)

2.4 Ryhmässä, joukkueena (4- 20 osallistujaa) >>> lajikohtainen jalkatyö/ käännös

Valot asetetaan jonoon. Valitaan joukkue 2-4 hlö /joukkue ja ja annetaan joukkueelle väri, joka sammutetaan jalkaa apuna käyttäen aina valon syttyessä sattumanvaraisesti aina edellisen sammuttua. Kierroksen kesto ennalta määritetty aika. Ajan loputtua tarkastetaan puhelimen applikaatiosta, mikä joukkue sai valonsa sammutettua useimmin

Harjoite suoritetaan aina ensin "harjoituskierroksena" jolloin osallistujien on helppo ymmärtää harjoitteen toimintaidea

Tavoitteena on motivoida perusharjoittelu sekä kehittää jalkatyötä/ käännöksiä.

Harjoitus sopii aloittelijalle sekä kokeneemmallekin harrastajalle. Harjoitus mahdollistaa uusien harrastajien oppimisen "näkemällä" miten vanhemmat harrastajat liikkuvat.

Palaute harjoitteesta saadaan välittömästi puhelimen applikaatiosta (määrä, nopeus yms.)

Joukkueen välisenä kilpailuna toteutettuna kierroksien lukumäärää ja kesto voidaan säätää sopivaksi (esim. kierroksen kesto 30 sek ja mikä joukkue saa ensin 3 voittoa).

Kuva 5 .Valittu 2 hengen joukkue ,
lajikohtainen jalkatyö
(PoriDojo 2022, kuva:KR)



2.5 Yksilönä (1- 20 osallistujaa) >>> tehtävä rasti

Valot asetetaan ”tehtävärastikohtaisesti” jokaiselle rastille. Rasteja voidaan tehdä tarpeen mukaan, ryhmän kokoon sopivaksi. Jokaisella tehtävärastilla on 1 henkilö.

Tehtävärastin kesto on ennalta määritetty aika. Ajan loputtua tarkastetaan puhelimen applikaatiosta, rastin onnistuneiden suoritusten määrä

Tavoitteena on motivoida perusharjoittelu sekä kehittää perustekniikkaa. Harjoitus sopii aloittelijalle sekä kokeneemmallekin harrastajalle. Harjoitus mahdollistaa oman havainnoinnin omien taitojen kehittymistä harjoituksen aikana. Palaute harjoitteesta saadaan välittömästi puhelimen applikaatiosta (määrä, nopeus yms.)



Kuva 6 .Tehtävärastit

(PoriDojo2022, kuva: KR)

2.6 Yksilönä (1- 20 osallistujaa) >>> reaktio, liike ja lyönti

Valoja asetetaan jokaiselle oma. Harjoituksen kesto on ennalta määritetty aika. Ajan loputtua tarkastetaan puhelimen applikaatiosta, osallistujan onnistuneiden suoritusten määrä. Harjoituksen vaatavuutta säädellään valojen nopeuden/ päälläolon avulla. Valoja sekä värejä (väriä koskeva määritelty tekniikka) voi olla useampikin osallistujaa kohti.

Tavoitteena on motivoida perusharjoittelu sekä kehittää perustekniikkaa. Harjoitus sopii aloittelijalle sekä kokeneemmallekin harrastajalle.

Harjoitus mahdollistaa oman havainnoimisen, omien taitojen kehittymistä harjoituksen aikana. Palaute harjoitteesta saadaan välittömästi puhelimen applikaatiosta (määrä, nopeus yms.)



Kuva 7. Reaktio, liike ja lyönti harjoitus (Sports Chanbara)
(PoriDojo2022, kuva:KR)



Kuva 8 . Reaktio, liike ja lyönti harjoitus (Kendo)
(PoriDojo2022, kuva:KR)

2.6 Yksilönä (1-10 paria) >>> edistyneempien tekniikka harjoitus

Harjoittelu parille asetetaan molemmille 1 valo. Harjoituksen kesto on ennalta määritetty aika. Ajan loputtua tarkastetaan osallistujan onnistuneiden suoritusten määrä. Harjoituksen vaativuutta säädellään valojen nopeuden sekä värikoodituksen avulla. Värejä (väriä koskeva määritelty tekniikka) voi olla useampikin osallistujaa kohti.

Tavoitteena on kehittää hyökkäys / vastatekniikkaa. Harjoitus sopii edistyneelle harrastajalle.

Harjoitus mahdollistaa oman havainnoimisen, omien taitojen kehittymistä harjoituksen aikana. Palaute harjoitteesta saadaan välittömästi omalta parilta



Kuva 9 . Hyökkäys/vastatekniikka harjoitus

(PoriDojo2022, kuva:KR)



Kuva 10 . Hyökkäys/vastatekniikka harjoitus

(PoriDojo2022, kuva:KR)

3. LOPPU POHDINTA

Vuode 2022 alussa kun otin käyttöön kyseessä olevat reaktiovalot, olen havainnoinut niiden tuovan monia hyviä puolia esiin erityisesti osallisuuteen liittyvissä ”ongelmissa”. Kouluvierailujen, liikuntaleirien, liikunta tapahtumien yhteydessä, joissa ryhmäkoko voi olla iso ja osallistujat entuudestaan tuntemattomia toisilleen, helposti syrjäänvetäytyvä, ujut, ”pelokkaat” osallistujat ovat saaneet onnistumisen iloa ja osallisuuden tunteita. Salilla tapahtuvan harjoittelun puitteissa, ne ovat tuoneet mahdollisuuden tuottaa harjoituksia, joissa liikunnallisesti eri tasoiset harrastajat (myös liikuntarajoitteiset) saavat onnistumisen kokemuksia. Kaikki ovat voineet tehdä ”oman maailmansa ennätyksiä” sekä saada välitöntä palautetta harjoittelun tuottamasta edistyksestä. Tämä on tuottanut vahvaa osallisuuden tunnetta seuran kaikille, lapsille, nuorille sekä aikuisille.

LÄHTEET

Anttila, E. (2022). *Mitä on pedagoginen laatu lasten ja nuorten harrastustoiminnassa?* [Suullinen esitys]. Pedagogisen toiminnan perusteet lasten ja nuorten harrastustoiminnassa 16.5.2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö

Lonka, K. (2015). *Osallisuus : osallisuuden ja kokemusasiantuntijuuden käsikirja*. Oivaltava oppiminen. Otava.

Opetushallitus (2016). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. Opetushallitus.

Ruokonen, I. (2020). *Varhaiskasvatuksen taidekasvatus -leikkiä, lumousta, oppimista ja hyvää elämää*. Varhaiskasvatuksen opettajien liitto (VOL).

Varhaiskasvatuslaki (1973)

YK:n yleissopimuksessa lasten oikeuksista (1989).

