

JÄTKÄ UI TAAS!

Eskimokäännöksen opetusvideon tekoprosessi

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Luonto- ja elämyspedagogiikka
Opinnäytetyö
Kevät 2011
Antti Lehtinen
Joel Nykter

Lahden ammattikorkeakoulu
Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma

LEHTINEN, ANTTI & NYKTER, JOEL:

JÄTKÄ UI TAAS!
Eskimokäännöksen opetusvideo

Opinnäytetyö, 37 sivua, 10 liitesivua

Kevät 2011

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa opetusmateriaali eskimokäännöksen harjoitteluun. Opetusmateriaalin muodoksi valittiin video, jota on mahdollista käyttää itsenäisessä eskimokäännöksen harjoittelussa tai tukimateriaalina eskimokäännöksen opetuksessa.

Työn tarkoituksena oli muodostaa taidon oppimisen teorioiden pohjalta opetusvideo, jossa käytännön opetus ja teoria yhdistetään toimivaksi kokonaisuudeksi. Tulokseksi haluttiin saada katsojastävällinen video, joka kuitenkin pohjautuu tarkasti valittuihin teorioihin, sekä hyviksi havaittuihin käytännönharjoitteisiin.

Jo taustamateriaalin hankkimisessa käytettiin paljon hyödyksi videointia ja kuvattiin erilaisia harjoitustilanteita sekä koulutuksia. Tällä tavoin saatiin analysoitua harjoitteita jälkikäteen ja yhdisteltyä niitä teorioiden kanssa haluttua käyttötarkoitusta varten. Parhaiksi koetut harjoitteet koottiin yhteen ja ne kuvattiin opetusvideoksi.

Opetusvideo on sisällöltään kattava ja siinä käydään läpi harjoitteita niin vasta-alkajalle kuin kokeneemmallekin melojalle. Katsoja pystyy arvioimaan oman tasonsa ja valitsemaan omalle taitotasolleen sopivat harjoitteet. Useissa opetusvideon eri osissa painotetaan kuitenkin erityisesti lantion käyttöä, joka on eskimokäännöksen olennaisin osatekijä.

Aikaisempaa suomenkielistä materiaalia ei eskimokäännöksestä juurikaan ole olemassa. Näin ollen voidaan olettaa, että kyseessä on ensimmäinen suomenkielinen opetusvideo eskimokäännöksestä.

Avainsanat: melonta, eskimokäännös, taidon oppiminen, motorinen oppiminen

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Sports and Leisure

LEHTINEN, ANTTI & NYKTER, JOEL:
DUDE, YOU ARE SWIMMING AGAIN!
A video Tutorial for an Eskimo Roll

Bachelor's Thesis, 37 pages, 10 appendices

Spring 2011

ABSTRACT

The goal of this bachelor's thesis was to produce a teaching tutorial for kayaking, specifically on how to practice an Eskimo roll. The tutorial was made in a video format. It is possible to use the tutorial for individual kayaking training, or as a support material when teaching the Eskimo roll.

The purpose was to produce a video which combines both theory and practice. The idea was that the theory is based on the theories of motor learning. The tutorial was meant to be easy to follow, but nonetheless was based on carefully chosen theories and on proven practices.

While gathering the background material a lot of video footage was shot, and numerous exercise and training events were documented. The material provided the possibility to analyze the exercises afterwards, and to combine them with the chosen theories. Only the best exercises and footage was included in the final video.

The tutorial video is comprehensive, and it introduces exercises for beginners as well as for advanced paddlers. The viewer can evaluate their own skills, and can choose exercises suitable for their own level. The theory emphasizes, that the most important component of the Eskimo roll is the use of one's hips, which is included in several parts of the tutorial.

There are only few Finnish sources for Eskimo roll. Therefore, it can be assumed that this is the first Finnish tutorial video for the Eskimo roll ever made.

Keywords: kayaking, Eskimo roll, learning skills, motor learning theory

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	3
2	SANASTO	3
3	TAIDON OPPIMINEN	4
3.1	Motorinen oppiminen	4
3.2	Motorisen oppimisen eri vaiheet	5
3.3	Open- ja Closed Loop -järjestelmät	6
3.4	Osa- ja kokonaisopetusmenetelmä	9
3.5	Siirtovaikutus	12
3.6	Taidon harjoittelamisen toteutus ydinopetusmenetelmällä	13
4	TEORIOIDEN SOVELLUSTEN PERUSTELUT JA PURKU	15
5	KEHITTÄMISHANKE	18
5.1	Tavoitteet	18
5.2	Menetelmät	19
5.3	Päiväkirja	20
6	TUOTOS	23
6.1	Käsikirjoitus	23
6.2	Suomen Kanoottiliiton palaute ja muutokset opetusvideoon	34
7	POHDINTA	335
	LÄHTEET	38
	LIITTEET	40

1 JOHDANTO

Eskimokäännöksen juuret juontavat keskiajan arktisille merille, inuiittiheimoihin. Tuolloin eskimokäännös oli elintärkeä selviytymiskeino jäätävissä vesissä. Käännöksen kehittivät inuiitit, jotka meloivat ja metsästivät niin kylmissä vesissä, että turvaan uiminen kaatuneesta kajakista olisi merkinnyt lähes varmaa kuolemaa. He olivat pukeutuneet hylkeennahasta tehtyihin melonta-asuihin, jotka oli kiinnitetty suoraan kajakkiin siten, ettei melojasta näkynyt kuin kasvot ja kädet. Eskimokäännöksen avulla he pystyivät kaatuessaan pyörähtämään nopeasti ylös ja pysymään riittävän lämpimänä selviytyäkseen. (Mattos 2009, 98.)

Ensimmäiset kirjalliset merkinnät eskimokäännöksestä ovat lähetyssaarnaajien kirjoittamia vuodelta 1765. Tuolloin he kuvasivat noin kymmenen eri tekniikkaa, joilla eskimokäännös voitiin suorittaa. Kaikkien eri tekniikoiden ydin oli kuitenkin sama: kajakki käännettiin oikein päin lantiliikkeellä. Inuiiteilla oli siis laaja kirjo erilaisia eskimokäännöksiä ja he harjoittelivat niitä kesäkuukausien aikana, jolloin merivesi oli lämpimämpää. (Mattos 2009, 98.)

Nykypäivänä eskimokäännös on koskimelojan perustaito ja retkimelojallekin hyödyllinen lisä, mikäli olosuhteet ovat haastavammat. Helppoissakin koskissa kaatumisen välttäminen on vaikeaa ja kaatuminen kuuluu luonnollisena osana lajiin. Vaikeampiin koskiin siirryttäessä uimisesta voi tulla jopa hengenvaarallista ja tällöin eskimokäännös on elintärkeä. Retki- ja merimelonnassa on hankalien olosuhteiden vallitessa erittäin tärkeää, että myös kaaduttaessa säilytetään kajakin hallinta. Jos meloja joutuu veden varaan, on etenkin kovalla tuulella suuri riski, että kajakki karkaa tuulen mukana. Kun osaa varman eskimokäännöksen, ei tällaista tilannetta pääse syntymään, sillä meloja pysyy koko ajan sisällä kajakissa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa eskimokäännöksen liikesarjaan soveltuvien motorisen oppimisen teorioiden pohjalta laadukas opetusvideo. Käytetyt harjoitteet ovat kokeneiden melontakouluttajien käyttämiä ja ne on todettu käytännössä toimiviksi. Tutkimme harjoitteita ja etsimme niihin sopivia teorioita,

joihin harjoitteet voi pohjata. Valitsimme tutkimistamme teorioista eskimokäännöksen opettamiseen sopivimman ja toteutimme opetusvideon sen pohjalta.

Hankimme opinnäytetyöprosessin aikana laajan henkilökohtaisen melontaa-osaamisen melomalla paljon eri olosuhteissa ja erilaisella kalustolla. Seurasimme myös alan ammattilaisten toimintatapoja ja koulutusmalleja, sekä haastattelimme muutamia eskimokäännöstä opettavia henkilöitä. Havainnoinnissa käytimme paljon videokuvausta ja kirjallista materiaalia. Pääsimme seuraamaan monen eri ryhmän eskimokäännöksen harjoittelua sekä ohjasimme myös itse muutamia opetusryhmiä.

Tuotimme opetusvideon alusta loppuun saakka itsenäisesti. Taustatyön suorittamamme kirjoitimme opetusvideolle alustavan käsikirjoituksen. Suoritimme kuvaukset Vierumäen uimahallissa sekä Ruunaankoskella Lieksassa. Käytimme kuvauksissa koskikalustoa.

2 SANASTO

Dive Reflex	=	Refleksi, jossa ihmisen elintoiminnot hidastuvat, kun hän joutuu yllättäen veden alle.
Hip Flick	=	Lantiolla tehtävä liike, jolla käännetään kaatunut kajakki oikein päin.
Itsereskus	=	Pelastautumistekniikka, jossa kaatunut meloja nostaa kajakkinsa pystyyn ilman muiden apua.
Reskus	=	Pelastamistekniikka, jolla pelastetaan vedenvaraan joutunut meloja takaisin kajakkiin.
Sweep Roll	=	Pyyhkäisy-eskimo
Wet Exit	=	Tekniikka, jolla tullaan ulos kaatuneesta kajakista turvallisesti.
Ylätuki	=	Melalla tehtävä tuenta, jolla estetään kajakin kaatuminen.

3 TAIDON OPPIMINEN

Oppimisella tarkoitetaan pysyvää käyttäytymisen muutosta. Tämä muutos on kokemuksen aiheuttama ja suhteellisen pysyvä. Muutos voi ilmentyä joko oppimishetkellä tai myöhemmin. Numminen (1996, 99) erottaa motorisessa oppimisessä kolme vaihetta: varhainen eli kognitiivinen vaihe, väli- eli assosiatiivinen vaihe ja lopullinen eli autonominen vaihe. (Numminen 1996, 97.)

3.1 Motorinen oppiminen

Motorinen oppiminen määritellään kehon sisäiseksi tapahtumasarjaksi. Sen eri vaiheet muodostuvat harjoituksen ja kokemuksen avulla sisäisiksi malleiksi, joiden avulla pystytään ohjaamaan erilaisia liikkeitä. Kun tiettyä liikettä harjoitellaan riittävän monta kertaa, muuttuu liike taloudelliseksi ja tarkaksi, eli koordinoitukseksi. Harjoittelu johtaa pysyviin muutoksiin liikkeen tuottamisessa. (Numminen 1996, 98; Jaakkola 2009, 237.)

Aivot säätelevät ihmisen motorista toimintaa. Eri puolilla aivoja sijaitsevien keskusten välillä kulkee tiedonsiirto- ja käsittelyjärjestelmä, joka muodostuu kymmenistä miljardeista hermosoluista. Tieto liikkuu hermosolusta toiseen sähkökemiallisesti ja kun tiettyä taitoa harjoittelee paljon, niin hermosolut oppivat välittämään juuri tätä tietynlaista informaatiota tehokkaammin. Tällöin syntyy informaatiota nopeasti kuljettava hermopunos. (Eloranta 2002, 86-87.)

Schmidtin & Leen (2005, 302) mukaan motorinen oppiminen on taidon tuottamista vaativa prosessi. Harjoittelun ja kokemuksen avulla ihmisen taito kehittyy. Motorista oppimista on vaikea tutkia tarkasti, koska prosessissa tapahtuvat muutokset ovat sisäisiä, eivätkä ne täten ole suoraan havaittavissa. Motorinen oppiminen tuottaa suhteellisen pysyviä muutoksia ihmisen kyvyssä tuottaa liikettä, mutta liikkeen toteutukseen vaikuttavat harjoittelun lisäksi myös henkilön mieliala, motivaatio ja vireystila.

3.2 Motorisen oppimisen eri vaiheet

Fitts ja Posner (1967) kuvailivat motorista oppimista eri tasoilla, joita ihminen käy läpi oppiessaan uusia taitoja. Heidän teoriassaan on kolme päätasoa liittyen oppimiseen. Ensimmäisellä tasolla oppija opettelee ymmärtämään uutta asiaa, kehittämällä malleja suorittaa uusi taito ja samalla määrittää, kuinka tehtävää tulisi arvioida. Tämä on oppimisen kognitiivinen taso. Tällä tasolla oppija tutkii eri keinoja toimia, hylkää ne jotka eivät toimi ja valitsee hyväksi havaitut toimintatavat. Suorituksen taso heittelee eri toimintatapojen kokeilusta johtuen. Kuitenkin tällä tasolla kehitysaskleet ovat verraten suuria oikeiden suoritusmuotojen löytyessä. (Shumway-Cook & Woollacot 1995, 31.)

Nummisen ja Laakson (2001, 24) mukaan tässä kognitiivisessa vaiheessa luodaan sisäinen malli, jota voidaan opettaa esimerkiksi visuaalisesti, verbaalisesti tai kinesteettisesti. Oikea opetustyyli riippuu aina opetettavasta liikkeestä, sekä oppijan vahvuuksista. Suurin osa ihmisistä pystyy keräämään informaatiota parhaiten visuaalisesti. Osa ihmisistä myös rakentaa ja korjaa sisäistä malliaan itselleen puhumalla.

Toinen taso Fittsin ja Posnerin (1967) mukaan on assosiatiivinen taso. Tässä vaiheessa henkilö on valinnut parhaan mallin tehtävän suorittamiseen ja ryhtyy tarkentamaan sitä. Tällä tasolla on vähemmän vaihtelua taitotasossa ja oppiminen on hitaampaa kuin kognitiivisella tasolla. On esitetty, että verbaalinen opetus ei ole niin tärkeää tällä tasolla, koska henkilö keskittyy enemmän hiomaan yksittäistä liikemallia eri vaihtoehtojen harjoittamisen sijasta (Schmidt R.A. 1998, Shumway-Cook & Woollacotin mukaan). Tämä taso saattaa kestää päivistä jopa kuukausiin riippuen oppijasta sekä harjoittelun intensiteetistä. (Shumway-Cook & Woollacot 1995, 31.)

Oppimista helpottaa kinesteettinen palaute, eli liikeaistien välittämä tunne liikkeen sujuvuudesta. Tällöin palaute tulee sisäisesti suorituksen aikana ja oppija on vähemmän riippuvainen ulkoisesta palautteesta. Toisessa vaiheessa riittävän monien toistojen jälkeen liike alkaa näyttämään koordinoitulta ulkopuoliselle katsojalle ja se myös tuntuu helpolta ja hauskalta. Tarvittava toistomäärä vaihtelee oppijan

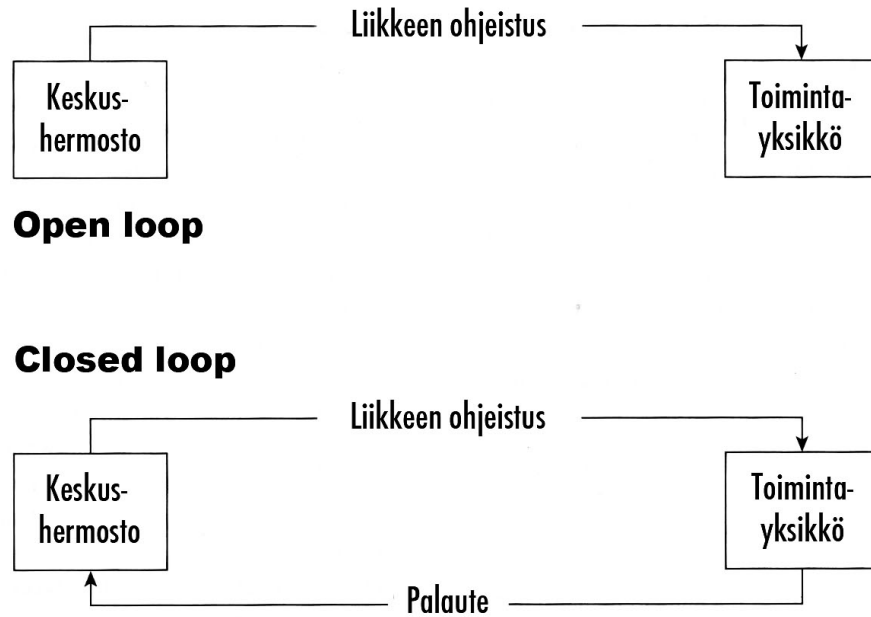
mukaan ja se voi vaatia jopa tuhansia toistoja. (Hakala 1999, 66-67; Numminen & Laakso 2001, 24-25.)

Kolmatta tasoa on kuvailtu automaation tasoksi. Fitts ja Posner (1967) määrittävät tämän tason taidon automatisoitumisen perusteella, jolloin liikkeen suorittaminen vaatii vähemmän huomiota ja keskittymistä. Tällä tasolla liike on niin vaikiintunut, että suorittaja pystyy keskittymään liikkeen sijaan ulkoisiin muuttujiin, jotka vaikuttavat suoritukseen. Lisäksi suorittaja voi suorittaa samalla jotakin toista tehtävää tai keskittyä suorituksen taloudellisuuteen. (Shumway-Cook & Woolacot 1995, 31.)

Autonomisella tasolla liikkeen suorittamiseen tulee mukaan myös ennakointi, jolla tarkoitetaan tulevan tilanteen lukemista. Ennakoinnilla tarkoitetaan usein visuaalisten vihjeiden hyödyntämistä liikkeen suorittamisen kannalta. Ennakointi auttaa oppijaa toteuttamaan nopeasti yllättävässä tilanteessa tarvittavan sisäisen liikemallin, joka on automatisoitunut toistojen kautta. Tässä vaiheessa ajatustoiminta ei enää ohjaa suoritusta, joten sisäinen palaute itselleen puhumalla saattaa sekoittaa opitun mallin suorittamista. (Numminen & Laakso 2001, 25-26.)

3.3 Open- ja closed-loop –järjestelmät

Suurin osa motorisen hallinnan teorioista yhdistävät kahta liikkeenhallintajärjestelmää. Näitä kahta järjestelmää kutsutaan *open-loop-* ja *closed-loop* -järjestelmiksi. Nämä mallit ovat yleisiä kuvauksia eri tavoista, joilla keskus- ja ääreishermosto säätelee liikkeitä. Nämä mallit toimivat yleisinä ohjeina, joiden pohjalta voidaan ymmärtää liikkeenhallintaa. Näitä malleja voidaan soveltaa laajasti erilaisiin ihmiskehon liikkeisiin. (Magill 2011, 88.)



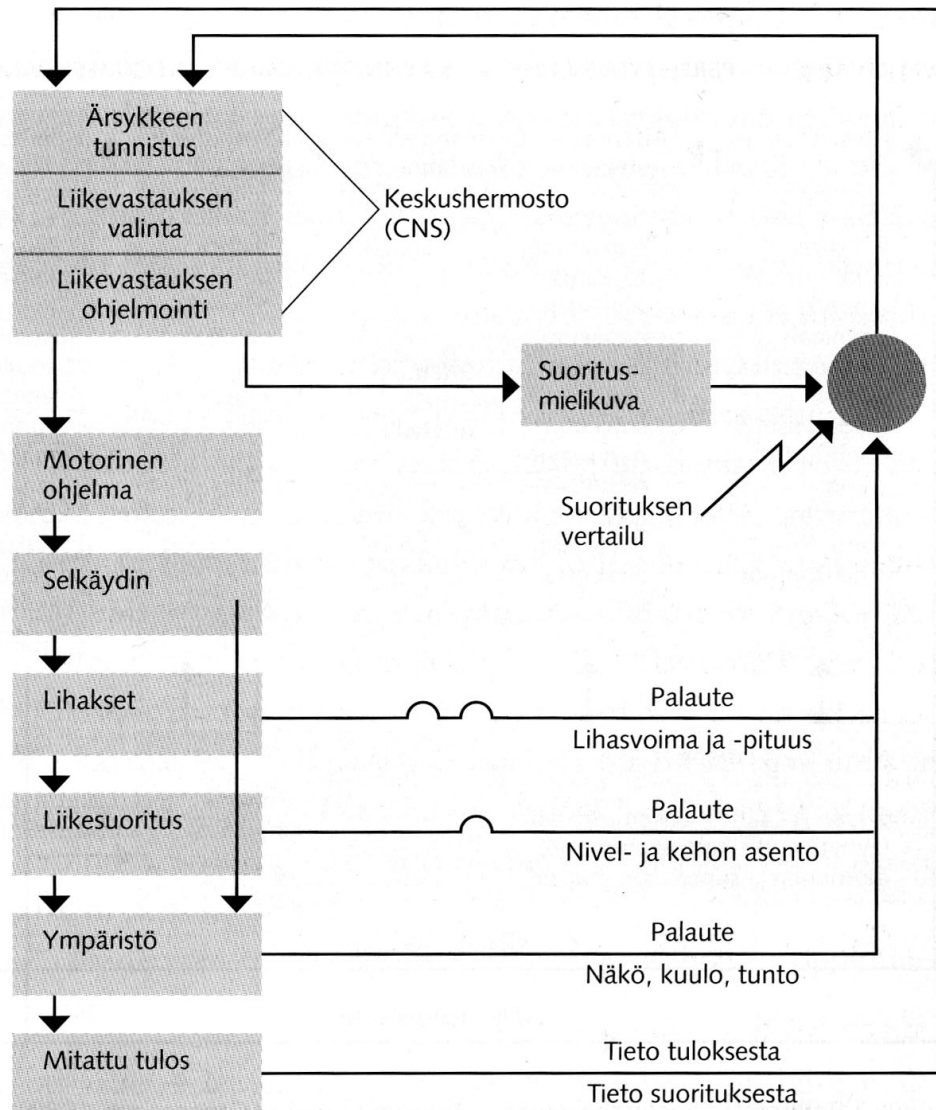
KUVIO 1. Open- ja closed-loop järjestelmät (Magill 2011, 88)

Kuvion 1 kaaviot esittävät yksinkertaisen mallin open- ja closed-loop -järjestelmistä. Nämä ovat tyypillisiä kaavioita, joilla näitä liikkeenhallinnan malleja kuvataan. Molemmissa järjestelmissä on keskusyksikkö, joka muodostuu keskushermostosta. Magill kutsuu tätä keskusyksikköä ”*control centeriksi*”. Tärkeä osa sen tehtävää on tuottaa ja välittää ohjeistus kyseisestä liikkeestä liikkeen toimeenpaneville elimille eli toimintayksiköille, jotka ihmisruumiissa ovat tuki- ja liikuntaelimet, jotka kyseisen liikkeen tuottavat. Molemmat hallintajärjestelmät sisältävät myös käskyjä, jotka lähtevät keskusyksiköstä liikkeen toimeenpaneville elimille. (Magill 2011, 88; Eloranta 2002, 88.)

Nämä kaksi järjestelmää poikkeavat toisistaan kahdella tavalla. Ensinnäkin, closed-loop -järjestelmään kuuluu palaute, kun taas open-looppiin ei. Ihmisen liikkeissä palaute on tietoa, jota eri aistielimet lähettävät keskusyksikköön. Tämän palautteen tarkoituksena on päivittää keskusyksikölle tietoa liikkeen oikeellisuudesta liikkeen ollessa käynnissä. (Magill 2011, 88.)

Kuvan 1 kaavio on hieman vajavainen, kun puhutaan palautteen merkityksestä liikkeessä. Kaavion mukaan ainoastaan elimet joiden avulla liike toteutetaan, tuot-

tavat palautetta. Kuitenkin ihmiskehon monimutkaisissa liikkeissä palautetta kerätään myös muilla aisteilla, kuten näön ja kuulon avulla. (Magill 2011, 88.) Tämä otetaan paremmin huomioon esimerkiksi Schmidtin (1988) pelkistetyn liikkumisen toimintakaaviossa (Schmidt R.A. 1991, Elorannan 2002, 89 mukaan).



KUVIO 2. Pelkistetyn liikkumisen toimintakaavio. (Eloranta 2002, 89)

Elorannan (2002, 88-89) mukaan motorinen toiminta on keskusyksikön ja toimintayksikön välistä yhteistyötä. Välittäjäyksikkö, eli selkäydin, kuljettaa toiminta-

käskyn liikekoneistolle ja toimittaa palautetiedon takaisin keskusyksikköön. Oppiminen toimii siis closed-loop –järjestelmän periaatteella.

Toinen merkittävä ero open-loop- ja closed-loop –järjestelmien välillä liittyy keskusyksikön lähettämiin käskyihin. Open-loop –järjestelmän alkuperäisessä käskyssä on kaikki tarvittava tieto suunnitellun liikkeen suorittamisesta, koska käynnissä olevaa liikettä ei enää säädellä. Vaikka kehosta saadaankin palautetta, sitä ei käytetä käynnissä olevan liikkeen säätelyyn. Tämä voi johtua siitä, ettei palautetta tarvita tai sitä ei ehditä tehokkaasti käyttämään kun liike on jo aloitettu. Sen sijaan ulkoista palautetta täytyy saada, sillä open-loop –järjestelmän mukaisesti harjoittelussa on kehityksen kannalta välttämätöntä saada jotain palautetta tehdystä suorituksesta. (Magill 2011, 88-89; Schmidt & Wrisberg 2008, 107.)

Closed-loop –järjestelmässä käskyt ovat hyvin erilaisia. Aluksi keskusyksikkö antaa toteuttaville elimille alkukäskyn, joka ainoastaan käynnistää liikkeen. Todellinen liikkeen toteutus riippuu saadusta palautteesta. Palaute antaa tietoa liikkeen hetkellisestä tilasta, jonka avulla keskusyksikkö valitsee sopivan toimintamallin: Se voi antaa liikkeen jatkua samalla tavalla, miten se on alunperin käynnistetty, se voi antaa ylimääräisiä ohjeita joilla se säätlee käynnissä olevaa liikettä tai se voi korjata virheliikkeitä. Klassiset closed-loopia esittävät kuviot, kuten Kuvio 1, osoittavat liikkeen toimeenpaneavat elimet ainoiksi lähteiksi palautteelle. On kuitenkin tärkeä tiedostaa, että closed-loop –järjestelmän alaisissa liikkeissä palautetta kerätään monesta muustakin lähteestä, kuten näkö- ja kuuloaisteilta. (Magill 2011, 89.)

3.4 Osa- ja kokonaisopetusmenetelmä

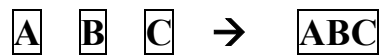
Suurin osa taidoista voidaan opettaa joko kokonaissuorituksina tai pilkkoa ne pienempiin osasuorituksiin. Monimutkaisia taitoja opettaessa on helpompaa aloittaa opetus osaopetusmenetelmällä. Jotkut taidot ovat liian monimutkaisia oppia ilman, että niitä pilkkoo pienempiin osiin. (Christina & Corcos 1988, 75.) Esimerkiksi aitajuoksua opettaessa voidaan kokonaissuorituksen sijaan aloittaa osaharjoittelu aitajuoksuasennon harjoittelulla. Tämän jälkeen harjoitellaan etummaisen

jalan vientiä aidan yli, sitten ponnistavan jalan vientiä aidan yli ja vasta lopuksi kokeillaan varsinaista tavoitetta, eli aitajuoksua. Osaopetusmenetelmä on oikein käytettynä tehokas oppimismenetelmä. On kuitenkin tärkeää pohtia, milloin se on tehokasta ja milloin tehotonta. Tehokkaimmillaan menetelmä on siinä vaiheessa, kun jo ymmärrämme taidon kokonaisuutena. (Jaakkola 2009, 254.) Osaopetusmenetelmä on tehokas myös silloin, kun taidon kokonaissuoritukseen liittyy vaara tai pelkotekijöitä (Singer 1982, Tuomaalan 1999, 19 mukaan).

Christinan ja Corcosin mukaan osaopetusmenetelmä voidaan jakaa neljään eri opetusmalliin. Kuvioissa kirjaimet A, B ja C kuvaavat motorisen taidon yhtä osatekijää.

1. Osista kokonaisuuteen -menetelmä

Opetettava taito jaetaan pienempiin osiin, joita harjoitellaan yksi kerrallaan, kunnes saavutetaan riittävä taso. Sen jälkeen osat yhdistetään yhdeksi kokonaissuoritukseksi.



2. Nousujohteinen osaoppimisen menetelmä

Opetettava taito jaetaan pienempiin osiin, joista ensimmäistä harjoitellaan kunnes saavutetaan riittävä taso. Sen jälkeen ensimmäiseen osatekijään liitetään seuraava osatekijä ja näitä harjoitellaan yhdessä. Kun näitä harjoiteltaessa on saavutettu riittävä taso, voidaan jälleen lisätä seuraava osatekijä. Kaikki uudet osatekijät liitetään edellisiin kunnes päästään kokonaissuoritukseen. Tällöin oppiminen on progressiivista.



3. Asteittain etenevä osaoppimisen menetelmä

Opetettava taito jaetaan pienempiin osiin, joista ensimmäistä harjoitellaan kunnes saavutetaan riittävä taso. Sen jälkeen harjoitellaan seuraavaa osatekijää, kunnes siinäkin saavutetaan riittävä taso. Tämän jälkeen taidot yhdistetään ja harjoitellaan niitä yhdessä. Sen jälkeen harjoitellaan kolmas osatekijä erikseen ja kun siinä on saavutettu riittävä taso, yhdistetään se aiempiin osatekijöihin. Tämän jälkeen opetellaan seuraavat osatekijät kukin erikseen ja liitetään ne sitä mukaan kokonaisuudeksi.

$$\boxed{A} \quad \boxed{B} \rightarrow \boxed{AB} \quad \boxed{C} \rightarrow \boxed{ABC}$$

4. Kokonais-osa-kokonaisoppimisen menetelmä

Taitoa harjoitellaan kokonaissuorituksena, jonka jälkeen valitaan yksittäinen osatekijä, joka on tuottanut vaikeuksia. Tätä osatekijää harjoitellaan erikseen, kunnes saavutetaan riittävä taso. Tämän jälkeen harjoitellaan taas kokonaissuoritusta.

$$\boxed{ABC} \rightarrow \boxed{B} \rightarrow \boxed{ABC} \rightarrow \boxed{C} \rightarrow \boxed{ABC}$$

(Tuomaala 1999, 17-18)

3.5 Siirtovaikutus

Siirtovaikutus on tärkeä tekijä taitojen oppimisessa. Siirtovaikutusta hyödynnetään uuden asian oppimisessa ja se liittyy vahvasti motoriseen lahjakkuuteen. Uutta taitoa opetellessa voi oppija kokea positiivista tai negatiivista siirtovaikutusta. (Jaakkola 2009, 243.) Siirtovaikutusta voidaan käyttää hyväksi ottamalla se huomioon opetuksessa. Harjoittelemalla samaa taitoa erilaisissa ympäristöissä, lisätään siirtovaikutuksen laaja-alaisuutta. Harjoittelun tuloksena oppijalle muodostuu erilaisia sisäisiä malleja siitä, miten tiettyä taitoa tulisi muuttaa erilaisia ympäristöjä ja vaatimuksia vastaavaksi. (Numminen & Laakso 2001, 28.)

Positiivisessa siirtovaikutuksessa aiemmin opittu taito helpottaa uuden, samankaltaisen taidon oppimista. Jos esimerkiksi osaa heittää palloa, on kohtuullisen helppo oppia heittämään myös keihästä. Tämä johtuu siitä, että nämä heittotekniikat ovat hyvin samankaltaiset ja jo pallonheittoa harjoitellessa on rakennettu keskushermostoon tarvittavat hermoyhteydet ja niitä vastaava mielikuva, jota voi hyödyntää myös keihäänheittoa opetellessa. Vaikka ei olisi koskaan heittänyt keihästä, on silti keskushermostossa olemassa pallonheiton malli, joka on hyvin samankaltainen keihäänheiton mallin kanssa. (Jaakkola 2009, 243.)

Negatiivisessa siirtovaikutuksessa vaikutus on päinvastainen kuin positiivisessa. Aiemmin opittu taito hidastaa tai hankaloittaa uuden taidon oppimista. Esimerkiksi sulkapallon ja tenniksen kämmenlyönnit ovat hyvin samankaltaiset, mutta eroavat kuitenkin ratkaisevasti ranteen toiminnan osalta. Sulkapallossa lyönnin voima ja tarkkuus saadaan aktiivisella ranneliikkeellä, mutta tenniksessä ranteen tulisi olla jäykkänä koko lyönnin ajan. Jos olet pelannut paljon sulkapalloa, ja kokeilet ensimmäistä kertaa tennistä, lyöt todennäköisesti myös tennispalloa aktiivisella ranteella. Tällöin lyönnin voima ja tarkkuus kärsii negatiivisen siirtovaikutuksen vuoksi. (Jaakkola 2009, 243-244.)

3.6 Taidon harjoittelemisen toteuttaminen ydinopetusmenetelmällä

Jokaisesta motorisesta suorituksesta löytyy sen ydinosa, eli onnistuneen suorituksen kannalta oleellisin osa. Ydinosaa tulisi harjoitella oppimisen alkuvaiheessa, jolloin oppija luo itselleen oikean mielikuvan kyseistä taidosta ja oppii ymmärtämään mikä on suorituksen kannalta keskeistä. Eri taitojen ydinosia ovat mm. uinnissa liukuminen ja kiinniottamisessa joustaminen. Yksinkertaisia taitoja opeteltaessa on tehokasta opetella taidon ydinosaa tekemällä helpotettuja kokonaissuorituksia. Näin oppijalle syntyy heti oikeanlainen mielikuva taidon suorittamisesta, hän motivoituu harjoittelemaan lisää ja myöhemmin hän ymmärtää ydinosan tarkennetun harjoittelun merkityksen. Kokonaissuoritusta voidaan helpottaa poistamalla siitä suorittamista vaikeuttavat elementit tai käyttämällä sellaisia välineitä ja olosuhteita, jotka helpottavat suoritusta. Perinteisesti taitojen opettaminen etenee osista kokonaisuuteen. Tällöin opettajan tulee tiedostaa missä vaiheessa opetusta osista kokonaisuuteen menetelmää kannattaa käyttää. Jos opetettava taito on monimutkainen tai koostuu useasta eri osasta, kannattaa suoritus pilkkoa osiin jo opetuksen alkuvaiheessa. Jos taas opetettava taito on yksittäinen tai yksinkertainen, on lähtökohtana aina pidettävä kokonaissuoritusta, jonka avulla taidon ydinosaa voidaan harjoitella. (Jaakkola 2009, 253-255.)

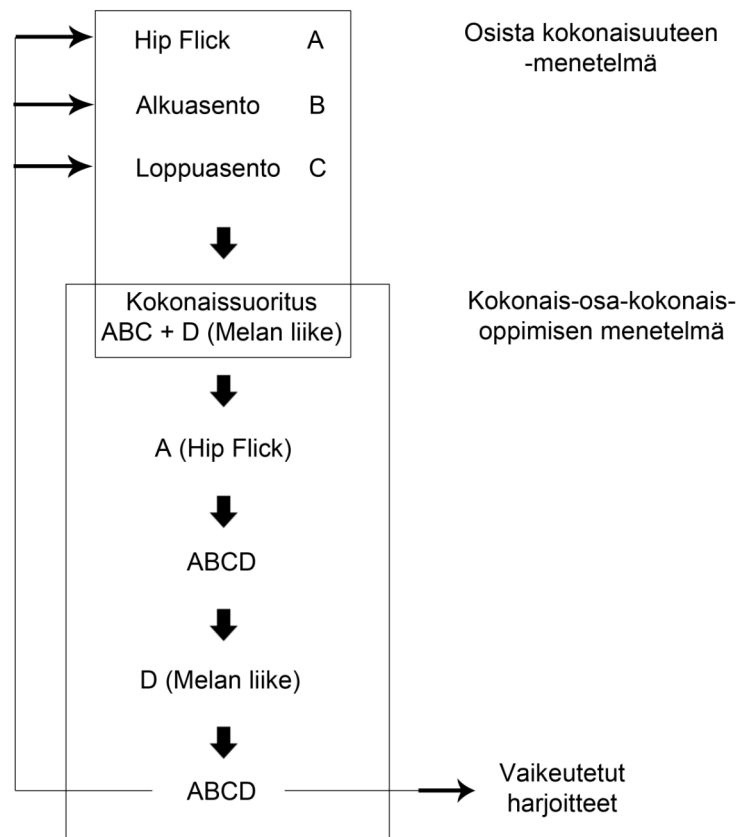
Taitojen oppimisen harjoitteluvaiheessa oppijat hahmottavat taidon kokonaisuutena ja toimintaan voidaan lisätä elementtejä, joita alkuvaiheessa poistettiin. Vaikka suoritukseen tuleekin lisää elementtejä, on keskeisin harjoiteltava asia edelleen taidon ydinosa ja oppijan taitotaso ratkaisee sen, kuinka paljon haasteita voidaan lisätä ydinosan ympärille. Eri henkilöt etenevät oppimisessaan eri tavalla, joten on tärkeää eriyttää ja löytää jokaiselle oman tasonsa mukaisia harjoitteita. Ydinosan ohella toinen tärkeä tekijä harjoitusvaiheessa on toistojen määrä, sillä tässä vaiheessa harjoittelijat haluavat kehittää osaamistaan. (Jaakkola 2009, 255-257)

Tästä eteenpäin suoritus automatisoituu, eikä toistojen välillä ole enää suurta vaihtelua. Suorituksen ydinosa pysyy edelleen mukana harjoituksissa ja kun se tulee tutuksi, on suoritus helppo ja mukava tehdä (Eloranta 2002, 99). Tärkeäksi tekijäksi nousee harjoittelumotivaation säilyttäminen, sillä toistoja täytyy tehdä tuhansia, jotta suoritus hioutuu kohti täydellisyyttä. Harjoitteita voidaan vaikeuttaa

edelleen oppijan taitotason mukaan ja pitää oppijan mielenkiintoa yllä uusilla haastavilla harjoitteilla ja muunnelmilla. (Jaakkola 2009, 258-259.)

4 TEORIOIDEN SOVELLUSTEN PERUSTELUT JA PURKU

Opinnäytetyössämme päädyimme käyttämään Christina & Corcosin osa- ja kokonaisoppimismenetelmää taidon opettamisessa. Opetusvideon kokonaisuus etenee osa- ja kokonaisoppimismenetelmän mukaan kuvion 3 osoittamalla tavalla. Aluksi käytämme osista kokonaisuuteen –menetelmää, jonka jälkeen oppiminen perustuu kokonais-osa-kokonaisoppimisen menetelmään.



KUVIO 3.

Opetusvideolla aloitamme harjoittelemisen ensin eskimokäännöksen tärkeimmistä osatekijöistä, sillä jos harjoittelija ei ole koskaan tehnyt eskimokäännöstä, on hänen mahdotonta tehdä ensimmäisenä kokonaissuoritusta. Osatekijöiden harjoittelun jälkeen siirrymme kokonaissuoritukseen. Tämän jälkeen pilkomme kokonaissuoritusta takaisin osiin harjoittelijan taitotason ja tarpeiden mukaan. Jokainen

oppija on erilainen, joten tarpeen mukaan voidaan palata taaksepäin harjoittelemaan yksittäisiä osatekijöitä tai taidon salliessa siirtyä vaikeutettuihin osatekijäharjoitteisiin.

Olisimme voineet käyttää pääteorianana myös ydinopetusmenetelmää, mutta eskimokäännöksen luonteesta johtuen pelkän ydinopetusmenetelmän käyttö olisi kuitenkin ollut mahdotonta. Käytimme kuitenkin ydinopetusmenetelmää soveltuvien osin siirtymällä mahdollisimman nopeasti kokonaissuoritukseen, joka toteutettiin helpotettuna. Näin ollen päästään heti opettelemaan taidon ydinosaa ja kokonaissuoritusta pelkkien osaharjoitteiden sijaan.

Halusimme opetusvideon kohderyhmän olevan mahdollisimman laaja, emmekä siksi lähteneet keskittymään vain tiettyyn osaamiseen tasoon. Pyrimme sellaiseen materiaaliin, josta jokainen löytää itselleen ja omalle taitotasolleen sopivia harjoitteita. Tutkimme Fitts & Posnerin kolmivaiheista oppimismallia ja pyrimme tuotamaan jokaiseen vaiheeseen sopivia harjoitteita. On mahdotonta tietää tässä vaiheessa, millä tasolla opetusvideon katsoja on, joten hän voi itse arvioida omaa taitotasaan ja valita harjoitteet sen mukaan. Kognitiivisessa vaiheessa käytimme esimerkiksi avustettua kokonaissuoritusta, jossa harjoittelija oppii karkean mallin liikkeen suorittamisesta. Assosiativisen vaiheen harjoitteita on mm. Hip flickin harjoittelu pelastusliivin avulla. Suoritusta on vaikeutettu ensimmäisestä harjoitteesta ja harjoittelijalla tulee olla jo selvä liikemalli olemassa, jotta tämän harjoitteen pystyy tekemään. Vaikeimpien harjoitteiden kohdalla taidon tulee olla jo autonomian tasolla. Tällöin harjoitteisiin voidaan tuoda ulkoisia muuttujia, jotka harjoittelijan tulee ottaa huomioon suoritusta tehdessään. Esimerkkinä voidaan mainita köysien avulla suoritettava harjoite, jossa simuloidaan uima-altaassa liikuvan veden ominaisuuksia.

Tutkimistamme oppimisen teorioista Schmidtin open- ja closed-loop teorit olivat hankalasti sovellettavissa eskimokäännöksen harjoitteluun. Closed-loop teoria liittyy vahvasti jatkuviin liikkeisiin, joissa liike käynnistetään ja aloitetaan välittömästi palautetiedon kerääminen ja suorituksen säätely. Eskimokäännös on niin nopea suoritus, ettei sen aikana saatua palautetta ehdi käyttämään liikkeen säätelyyn, joten eskimokäännös kuuluisi paremmin open-loop teorian alle. Open-loop

teorian mukainen oppiminen vaatii kuitenkin hyvää yksilöllistä ulkoista palautetta. Sitä emme kuitenkaan pysty opetusvideolla luonnollisestikaan antamaan, joten hylkäsimme myös tämän vaihtoehdon.

Negatiivisen siirtovaikutuksen osuus oppimisessa on häviävän pieni, sillä mikään normaali liikuntasuoritus ei ole lähellä eskimokäännöksen liikerataa. Samasta syystä myös positiivista siirtovaikutusta on hyvin vähän. Aikaisemmasta melontakokemuksesta on varmasti hyötyä esimerkiksi hydrodynamiikan ymmärtämisessä. Myös aikaisempi kokemus vedessä olemisesta auttaa rauhallisiin suorituksiin. Esimerkiksi vapaasukeltajan on helppo olla veden alla pää alaspäin.

5 KEHITTÄMISHANKE

Alkuperäinen idea opinnäytetyölle oli tehdä opetusmateriaali, jota voitaisiin myöhemmin käyttää koulussamme melonnanopetuksen tukimateriaalina. Melonta oli meidän molempien kiinnostuksen kohde, joten aihevalinta oli helppo tehdä ja lähdimme kehittämään sitä eteenpäin. Ensimmäisiä kertoja eskimokäännöstä harjoitellessa on usein ongelmana saada harjoittelija ymmärtämään mitä kehon tulisi käännöksen aikana tehdä. Tämä johtuu usein siitä, että oman kehon hahmottaminen veden alla on vaikeaa. Jos harjoitteluun aloitettaisiinkin uima-altaan sijaan luokkahuoneesta videota katsellen, saataisiin varmasti monelle parempi ymmärrys siitä, miten eskimokäännös tehdään.

5.1 Tavoitteet

Tämän kehittämishankkeen tavoitteena oli yhdistää eskimokäännöksen käytännön harjoittelu ja opettaminen motorisen oppimisen teoriaan. Taustatyötä tehdessämme törmäsimme usein havaintoon, että useat melonnan parissa työskentelevät henkilöt hallitsevat eskimokäännöksen tiedot ja taidot, mutta asiaa ei kovin usein ole ajateltu motorisen oppimisen kannalta. Halusimme tutkia eri teorioita ja etsiä niistä ratkaisuja eskimokäännöksen harjoittelun ja opettamisen tehostamiseen. Tavoitteena oli löytää sopiva teoria ja tehdä sen pohjalta opetusmateriaali, jonka muodoksi valitsimme videon.

Työn aikana etsimme paljon erilaista materiaalia eskimokäännöksestä, mutta suomenkielistä materiaalia oli tarjolla todella vähän. Niinpä meille muodostui projektin aika luonnollisesti yksi tavoite lisää: Tehdä (mahdollisesti) ensimmäinen suomenkielinen opetusvideo eskimokäännöksestä.

Erilaisia tekniikoita eskimokäännöksen tekoon on useita mutta päätimme rajata työmme koskemaan vain yhtä, ehkä yleisintä tekniikkaa. Valitsemastamme eskimokäännöksestä käytetään useaa eri nimeä ja kun vielä otetaan mukaan englanninkieliset termit, menevät nimet helposti sekaisin. Käytämme tästä tekniikasta

nimeä pyyhkäisyeskimo, joka on käännetty englanninkielisestä termistä *sweep roll*.

Pyrimme tekemään opetusvideosta sellaisen, josta olisi hyötyä mahdollisimman monelle. Emme kuitenkaan käsittele työssämme muita melontatekniikoita, joten riittävä melontatausta on edellytyksenä eskimokäännöksen harjoittelun aloittamiseen.

5.2 Menetelmät

Alusta asti pidimme tämän kaltaisessa työssä tärkeänä sitä, että oma harrastuneisuus tukee aihetta. Meillä molemmilla oli melontataustaa jo ennen työn aloittamista, mutta projektin aikana sitä hankittiin lisää. Suoritimme molemmat melonnanohjaajan tutkinnon ja kävimme melomassa paljon. Keräsimme myös paljon tietoa internetin avulla.

Totesimme, että on helpointa tallentaa osa oppimistilanteista videolle ja purkaa ne jälkikäteen. Kuvasimme paljon erilaisissa melontakoulutuksissa ja opetustilanteissa, joissa eskimokäännöstä opetettiin. Koulumme kautta saimme paljon hyviä kontakteja Suomen parhaisiin melontakouluttajiin ja pääsimme seuraamaan paljon erilaisia opetustyyylejä. Keräsimme paljon tietoa yhteen ja valitsimme mielestämme parhaat menetelmät eskimokäännöksen opettamiseen.

Aloitimme työn kirjallisen osion tekemisen tutkimalla muiden opinnäytetöitä. Yritimme etsiä vastaavia töitä, joista olisimme saaneet mallia työn rakenteeseen, mutta kirjastomme rajallisesta opinnäytteiden määrästä johtuen emme löytäneet sellaisia töitä kovin montaa. Kun työn rakenne alkoi lopulta hahmottumaan, pääsimme hankkimaan teoriakirjallisuutta ja aloitimme kirjoitusprosessin. Luimme paljon erilaista materiaalia ja tutustuimme moneen eri teoriaan. Pyrimme kyseenalaistamaan valitsemiemme teorioiden soveltuvuutta eskimokäännöksen opettamiseen ja perustelemaan niistä omat valintamme.

Opetusvideon tekemisen aloitimme tekemällä käsikirjoituksen. Pohdimme paljon parhaita kuvakulmia ja selostuksia, jotta opetusvideo sopisi erilaisille oppijoille. Kuvakulmiin haimme vinkkejä olemassa olevista opetusvideoista ja muun muassa YouTubesta. Kuvassimme videota uima-altaassa kolmella kameralla ja materiaalia syntyi lähes neljä tuntia. Teimme editoinnin itse omilla laitteillamme, joilla saimme videosta laadukkaan tuotoksen.

5.3 Päiväkirja

Marraskuussa 2009 saimme ensimmäisen idean opinnäytetyön aiheesta. Tammi-kuussa 2010 aloitimme työn tarkemman suunnittelun ja tutkimussuunnitelman tekemisen. Helmikuun 25. päivänä tutkimussuunnitelmamme hyväksyttiin. Alkuperäinen suunnitelma on muuttunut vuoden aikana aika paljon, sillä olemme saaneet uusia ideoita matkan varrella.

Videomateriaalin kuvaukset aloitimme heti tutkimussuunnitelman valmistuttua. Ensimmäiset videokuvaukset suoritimme Lahden ammattikorkeakoulun luontoliikunnan suuntaavien melontatunneilla. Kyseinen ryhmä aloitti eskimokäännöksen harjoittelun ilman aiempaa melontakokemusta.

Maaliskuussa Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä järjestettiin Suomen Kanoottiliiton kouluttajakoulutus. Siellä pääsimme seuramaan Suomen kärkitason melojien vinkkejä opettamisesta sekä harjoitteista. Tämä tapahtuma kuvattiin taustamateriaaliksi videolle. Petri Sutinen ohjasi tapahtumassa kuivaharjoitteita, jotka ovat pienellä muokkauksella siirtyneet opetusmateriaaliimme.

Huhtikuun 16. päivä pidimme Haaga-Helian ammattikorkeakoulun Outdoorkurssin opiskelijoille testitunnin (LIITE 1), jossa kokeilimme erilaisia harjoitteita tulevalle opetusvideolle. Osa tällä tunnilla käytetyistä harjoitteista päättyi sellaiseenaan opetusvideolle ja osaa muokkasimme vielä syksyn aikana. Vaikka harjoitteiden suunnittelu oli vielä kesken, silti neljä opiskelijaa viidestä onnistui tekemään eskimokäännöksen kyseisellä tunnilla.

Huhtikuun 24. päivä kävimme seuraamassa Natura Vivan eskimoklinikkaa, Vuosaarella Helsingissä. Tämä oli hyvin opettavainen vierailu. Saimme klinikalta hyviä vinkkejä opetusvideoomme, niin sen sisällön kuin turvallisuudenkin kannalta. Haastattelimme myös klinikan kouluttajaa Martti Lariolaa.

Kesän aikana pidimme taukoa opinnäytetyön tekemisestä. Oma kokemuksemme melonnasta kuitenkin vankistui kesän aikana paljon, sillä kävimme melomassa niin järvillä, koskissa kuin merelläkin.

Elokuussa kuvasimme viimeisen taustakartoituksen Lahden ammattikorkeakoulun Luonto- ja elämysliikunnan suuntaavien opiskelijoiden koskimelontakurssilla Ruunaankoskella.

Lokakuun alussa aloitimme substanssikirjallisuuden hankkimisen sekä vastaavien opetusmateriaalien etsimisen. Varsinainen teoriaosuuden kirjoitus alkoi lokakuun lopulla. Suurin osa kirjallisesta materiaalista oli englanninkielistä ja päädyimme tilaamaan useamman kirjan ulkomailta.

Marraskuun puolivälissä teimme haastattelulomakkeen (LIITE 2), jonka lähetimme Suomen johtaville melontakouluttajille. Lähetimme kyselyn kahdeksalle henkilölle, joista viisi vastasi kyselyyn. Haastattelu osoittautui oivaksi tavaksi hankkia tietoa siitä, miten eri tavoilla eskimokäännöstä Suomessa opetetaan. Saimme paljon hyviä vinkkejä erilaisista harjoitteista ja niiden toteuttamisesta.

Marraskuun 3-4. päivänä kuvasimme Ruunaankoskella ensimmäiset valmiiseen videoon tulevat kohtaukset liikkuvassa vedessä. Tällöin pyysimme myös Henri Myyryläisen mukaan videoprojektiimme melojaksi.

Joulukuu kului teoriaa kirjoittaessa, sekä samalla opetusvideon käsikirjoitusta työstäessä. Tammikuussa 2011 saimme teorian sekä käsikirjoituksen ensimmäisen version valmiiksi.

Tammikuun 11. päivä varasimme Vierumäeltä kuuden tunnin allasvuoron kuvauksia varten. Tällöin kuvasimme ensimmäisen käsikirjoituksen mukaan tarvitsemamme materiaalin.

Heti seuraavana päivänä aloitimme opetusvideon leikkauksen ja editoinnin. Samalla käsikirjoitus alkoi muodostua kohti lopullista muotoa. Opetusvideota tehdessämme saimme hyviä kehitysideoita harjoitteisiin, sekä lisäideoita itse videoon. 26.1 varasimme toisen allasvuoron Vierumäeltä. Tarkoituksena oli täydentää aikaisemmin kuvattua materiaalia sekä kuvata muutama uusi idea. Yhteensä kuvasimme altaalla noin 8 tuntia.

Leikkausta ja editointia työstettiin kokonaisuudessaan noin kuukauden verran ja siihen kului työtunteja yhteensä noin 40. Editointi sisälsi myös selostuksen kehittelyä, taustäänien muokkausta sekä musiikin lisäämistä opetusvideoon. Käsiteltävää videomateriaalia meillä oli kokonaisuudessaan lähes neljä tuntia. Opetusvideon editointi oli työlästä ja hyvin kehittävää toimintaa. Saimme hyviä keskusteluja aikaiseksi miten tiettyjä harjoitteita tulisi tehdä ja miten erilaiset oppijat niitä tulkitsisivat. Oppimista tapahtui paljon myös teknisellä puolella, sillä opetusvideon editointi oli molemmille uutta ja ohjelmat monimutkaisia.

Helmikuun 23. päivänä saimme opetusvideon ensimmäisen version valmiiksi ja lähetimme sen Suomen Kanoottiliittoon Pertti Karttuselle arvioitavaksi. Kanoottiliiton järjestämä Kouluttajakoulutus, missä olimme kuvanneet keväällä 2010 taustamateriaalia, järjestettiin jälleen 6.3.2011 Rovaniemellä ja liiton kouluttajat olivat halukkaita kommentoimaan opetusvideotamme. Laadimme heille kyselylomakkeen. (LIITE 3). Saamamme palautteen perusteella teimme opetusvideoon vielä viimeiset muutokset ennen työn palauttamista.

6 TUOTOS

Tämä opetusvideo on suunniteltu oheismateriaaliksi eskimokäännöksen harjoitteluun. Opetusvideo sisältää paljon erilaisia harjoitteita, niin helpotettuina kuin vaikeutettuina versioina. Siksi opetusvideosta on hyötyä koko harjoittelun aikana. Opetusvideosta saadaan ennen harjoittelun aloittamista selkeä kuva siitä, miten eskimokäännös tehdään ja miten alussa tehtävät osaharjoitteet liittyvät kokonaisuoritukseen. Tämä nopeuttaa harjoittelun alkuvaiheessa eskimokäännöksen liikeratojen ymmärtämistä. Opetusvideo antaa myös katsojalle mahdollisuuden harjoitella eskimokäännöstä siten, että se onnistuu myös haastavammissa olosuhteissa.

Eskimokäännöstä harjoitellessa tulee aina muistaa turvallisuus. Aina tulee varmistua siitä, että on valinnut oikeat varusteet ja ne ovat kunnossa. Näitä harjoitteita tulee tehdä aina kaverin kanssa. Älä koskaan melo yksin!

6.1 Käsikirjoitus

Kappale 1.

Varusteet

Ensimmäisessä kappaleessa kerromme eskimokäännöksen harjoitteluun tarvittavat varusteet ja niiden oikean käytön.

*Aloita pukemalla aukkopeite päällesi. Valitse aukkopeite siten, että se on jäykkä vyötäröltä sekä kajakin aukossa. Seuraavaksi pue päällesi kelluntapukine, joka on suunniteltu melontakäyttöön. Muista kiinnittää kaikki klipsit ja kiristää kaikki mahdolliset säätöremmit. Eskimokäännöksen harjoittelua voit alkuvaiheessa helpottaa käyttämällä uimalaseja ja nenäklipsiä tai kokomas-
kia. Muista käyttää myös kypärää ja kiristä kypärähihna kunnolla. Muista lämmitellä lihaksistosi kunnolla ennen harjoittelun aloittamista. Loistavaa!
Näin melontasankarimme on valmiina oppimaan.*

(Canoe and Kayak Handbook 2002, 148-149; Whiting 2006, 20-22)

Kappale 2.

Veteen totuttautuminen

Toisessa kappaleessa esittelemme erilaisia harjoitteita veteen totuttautumiseen. Käytämme harjoitteina esimerkiksi käsillä seisontaa veden alla, kuperkeikkoja vedessä, sekä melan kanssa uimista.

Kun ihminen joutuu yllättäen veden alle ja vielä pää alaspäin, tulee hänelle luonnostaan pelastautumisrefleksi. Aluksi totutteleminen olemaan veden alla ja pidättämään hengitystä. Tee erilaisia harjoitteita, joissa olet vedessä pää alaspäin. Koeta saada olosi tuntumaan rauhalliselta veden alla. Tässä on muutamia harjoitteita, joita on hyvä tehdä, jos vesi ei ole sinulle tuttu elementti. Voit myös tunnustella veden vastusta melan avulla. Liikuttele melan lapaa vedessä eri suuntiin ja eri kulmissa, niin huomaat kuinka eri tavalla se käytäytyy. Voit myös kokeilla uida melan kanssa.

(Collins 2004, 11-14)

Kappale 3.

Melonta-asento ja kajakin säätö

Kolmannessa kappaleessa paneudumme oikeaan istuma-asentoon kajakissa, sekä kajakin säätöihin, jotka vaikuttavat istuma-asentoon.

Oikea ja tukeva istuma-asento on eskimokäännöksen kannalta erittäin tärkeää. Säädä jalkatuki siten, että jalkasi ovat hieman koukussa ja jalkapohjat ovat tukevasti paikoillaan. Reisien tulee olla tukevasti reisuilla ja kiinni kajakissa. Jalat eivät saa olla suorana, koska silloin et saa tukevaa asentoa. Polvet eivät myöskään saa olla ulkona aukosta, vaan niiden tulee olla reisuilla. Tutustu kajakkisi penkin säätöihin ja säädä se itsellesi tukevaksi, jotta et pääse heilumaan kajakin sisällä. Heiluta kajakkiasi ja testaa onko asentosi

tukeva. Jos et ole tukevasti kajakissa, et pysty kääntämään kajakkia oikein päin lantiollasi.

(Canoe and Kayak Handbook 2002, 149; The Kayak Roll – Learn, Tune, Teach DVD 2003)

Kappale 4.

Wet Exit eli kaatuneesta kajakista poistuminen

Neljännessä kappaleessa aloitamme harjoittelun vedessä. Teemme erilaisia kajakista poistumisia vähitellen harjoitteita vaikeuttaen. Aluksi kajakista täytyy päästä helposti ulos, jottei harjoittelijalle tule pelkotiloja vedessä.

Ennen varsinaisen harjoittelun aloittamista kannattaa tehdä muutama wet exit –harjoite, eli kaatuneesta kajakista poistuminen. Istu aluksi kajakissa siten, että polvesi ovat ulkona ja aukkopeite on auki. Näin pääset nopeasti ja helposti ulos kajakista. Seuraavaksi voit istua kajakkiin normaalisti, mutta jättää vielä aukkopeitteen auki. Lopuksi voit laittaa aukkopeitteenkin kiinni ja harjoitella todenmukaista kaatumista. Voit ottaa jo valmiiksi kiinni aukkopeitteen aukkaisukahvasta, jotta saat sen helposti auki. Muista aina ennen vesille menoa tarkistaa, että aukkopeitteen aukkaisukahva on näkyvillä ja helposti saatavilla. Harjoittele Wet Exitejä mahdollisimman rauhallisesti, niin ne sujuvat oikeassa kaatumistilanteessakin varmasti.

(Collins 2004, 16-18)

Kappale 5.

Hip flickin harjoittelu altaan reunalla

Viidennessä kappaleessa aloitamme hip flickin harjoittelun. Hip flickillä tarkoitetaan lantiolla tehtävää kääntöliikettä, jolla kajakki käännetään oikein päin.

Aloitamme eskimokäännöksen tärkeimmän osatekijän eli lantion käytön harjoittelun. Aloita altaan reunalta siten, että molemmat kätesi ovat kiinni reunassa. Kallista kajakkia laidan suuntaan ja puhalla kuplia veteen. On tärkeää, että pidät kätesi hieman koukussa ja pysyt lähellä laitaa. Jatka kuplien puhaltamista mahdollisimman pitkään samalla kun käännät kajakin lantiollasi pystyyn. Pää täytyy tuoda ylös vedestä viimeisenä. Käännä rauhallisesti lantiollasi kajakki takaisin oikeaan asentoon, ja muista pitää koko ajan pää vedessä. Laidan puoleinen polvi välittää lantion voiman kajakin kanteen, joten nosta laidan puoleista polvea. Kun kajakki on kääntynyt takaisin oikein päin, nosta pääsi vedestä viimeisenä ja nouse takaisin normaaliin istuma-asentoon. Oikein tehty suoritus on helppo ja turvallinen. Jos käännät kajakkisi käsilläsi, on vaarana loukata olkapäästäsi. Jos nostat pääsi ensimmäisenä vedestä, väärä polvesi lähtee nousemaan ja painaa kajakki takaisin veteen. Syntyy vastaliike. Tuo siis pää viimeisenä ylös. Näin aktivoit lantion. Muista! Tämä on lantioharjoitus, käytä siis lantiotasi kajakin kääntämiseen. Muista myös tuoda pää viimeisenä ylös vedestä äläkä käytä voimaa käsistäsi. Aluksi voit kallistaa kajakkiasi vain vähän ja lopulta voit kaataa sen vaikka kokonaan ja laskea irti laidasta. Jotta saisit vähennettyä käsien käyttöä, pidä rennosti kiinni laidasta äläkä purista liikaa. Kun lantion liike alkaa hahmottumaan ja paranemaan, voit ottaa tukea vaikka vain kahdella sormella. Tärkeintä on, että kajakki kääntyy lantiolla, eikä käsillä painamalla.

(Collins 2004, 30-32; Canoe and Kayak Handbook 2002, 152)

Kappale 6.

Ylösalaisin uinnit kaatuneella kajakilla

Kuudennessa kappaleessa esittelemme hyvän tavan, jolla voi säästää kallista alasaikaa ja harjoitella tehokkaammin. Jokaisen kaatumisen jälkeen ei välttämättä tarvitse tulla ulos kajakista ja käydä laidalla sitä tyhjentämässä, vaan kajakilla voi myös uida laitaa ja nousta laitaa hyväksikäyttäen ylös.

Itsereskus altaassa helpottaa eskimokäännöksen harjoittelua. Pienessä altaassa laidat ovat lähellä ja sinne uinti ei vie kauaa aikaa. Jos eskimokäännös ei nouse voit uida laitaa ja nousta laidan avulla ylös. Tämä on myös itsessään hyvä harjoitus veteen totuttautumiseen.

(Collins 2004, 39; Lariola 2010)

Kappale 7.

Alkuasento

Seitsemännessä kappaleessa otamme melan mukaan ja aloitamme alkuasennon harjoittelun.

Kun kaatuminen kajakilla on tapahtunut, täytyy sinun ensimmäisenä saada itsesi hyvään alkuasentoon eskimokäännöstä varten. Ensimmäisiä kertoja kaaduttaessa kehon hahmottaminen veden alla voi olla hankalaa, joten opettelu- vaiheessa alkuasento kannattaa ottaa jo ennen kaatumista. Vie mela kajakin vierelle suoraan kajakin suuntaisesti, siten että etummainen lapa on suorana veden pinnassa ja lavan kovera puoli on ylöspäin. Nojaa koko ylävartalollasi etukannelle ja kierrä vartaloasi melan suuntaan niin paljon että kaatuisit ilman avustajan tukea.. Paina myös pää mahdollisimman lähelle kajakin kylkeä. Mitä lähemmäs vedenpintaa saat koko ylävartalosi tuotua, sitä helpompi sinun on kääntää kajakki lantioliikkeellä. Ota hyvä alkuasento ja nojaa sivulle, jotta kajakkisi kaatuu. Kun olet ylösalaisin, tulisi käsien ja melan olla vedenpinnan yläpuolella. Pidä rento ote melasta älä purista! Alkuasentoon on myös hyvä kuivaharjoite josta kerromme myöhemmin lisää.

(Whiting 2006, 43; The Kayak Roll – Learn, Tune, Teach DVD 2003)

Kappale 8.

Loppuasento

Kahdeksannessa kappaleessa siirrymme alkuasennosta luontevasti loppuasennon harjoitteluun.

Loppuasennossa on kaksi tärkeää ydinkohtaa joihin keskitymme. Ensimmäisenä tulee muistaa turvallinen suoritus. Loukkaantumisen ehkäisemiseksi käsien oikea asento on tärkeää. Yläkäden tulee jäädä loppuasennossa leuan alle ja kyynärpää on lähes kiinni vartalossa koko käännöksen ajan. Voit kuvitella yläkädessäsi olevan jotain syötävää, jota haukkaat tuodessasi käden loppuasentoon. Loppuasennossa alakäsi on hieman koukussa ja pysyy vedenpinnan lähellä koko suorituksen ajan. Seuraa katseellasi alakättä ja lapaa koko suorituksen ajan. Näin ollen tuot luontevammin pään viimeisenä ylös vedestä. Ylös tullessasi nojaa takakannelle. Näin tehdessäsi painopisteesi pysyy alempana ja lantiolla on helpompi työ kääntää kajakki. Tähänkin on hyvä kuivaharjoite josta kerromme myöhemmin lisää.

(Whiting 2006, 46-47; The Kayak Roll – Learn, Tune, Teach DVD 2003)

Kappale 9.

Avustettu kokonaissuoritus

Yhdeksännessä kappaleessa teemme ensimmäisen kokonaissuorituksen avustettuna. Harjoitteen tarkoituksena on luoda harjoittelijalle karkea liikemalli eskimokäännöksestä, jotta hän ymmärtää liikkeen tulevissa harjoitteissa paremmin. Avustajia tarvitaan mielellään kaksi, jotta harjoite on helppo ja turvallinen tehdä.

Seuraavan harjoituksen tarkoituksena on luoda karkea liikemalli eskimokäännöksestä. Tee näitä harjoitteita vain muutama, ettet opi käyttämään liikaa voimaa käsistäsi. Haluamme korostaa lantioliikkeen tärkeyttä. Avustaja ohjaa melasta oikean liikesuunnan, toinen avustaja kääntää kajakkia lantioliikkeen

helpottamiseksi. Voit avustaa myös lavasta ohjaamalla, tällöin on kuitenkin muistettava että yläkäsi ei pääse karkaamaan vaan pysyy lähellä vartaloa. Matala noin lantion syvyinen allas helpottaa avustamista huomattavasti verrattuna syvään altaaseen.

(Lariola 2010; Whiting 2006, 59-60; Jaakkola 2009, 253-255)

Kappale 10.

Avustetut nostot

Kymmenennessä kappaleessa esittelemme erilaisia avustettuja nostoja harjoitustilanteita varten. Jos jokaisen epäonnistuneen yrityksen jälkeen harjoittelijan pitää tulla ulos kajakista ja tyhjentää kajakki, kuluu paljon hyvää harjoitteluaikaa hukkaan. Avustaja voi kuitenkin nostaa kaatuneen melojan pystyyn ilman, että tämän täytyy poistua kajakista.

Jos harjoittelet eskimokäännöstä kaverin kanssa, voi avustaja nostaa kaatuneen kajakin takaisin oikeinpäin jos eskimokäännös ei onnistukaan. Kun harjoitteli epäonnistuu suorituksessaan, voi hän pudottaa melan kädestään ja taputtaa molemmilla käsillä kajakin pohjaa. Tämän jälkeen hän nojaa itsensä mahdollisimman taakse kajakin takakannelle. Avustaja ottaa kiinni kajakin sivusta ja kääntää kajakin oikein päin. Näin ollen ei tarvitse jokaisen epäonnistuneen suorituksen jälkeen uida ulos kajakista ja käydä tyhjentämässä kajakkia vaan pääsee tekemään heti uusia toistoja. Jos kaikki harjoittelijat ovat kajakeissaan, voidaan käyttää eskimopelastusta. Jälleen harjoittelijan epäonnistuttua hän taputtaa kajakin pohjaa käsillään ja jää odottamaan heiluttaen käsiään kajakin sivuilla. Lähimpänä oleva meloja meloo nopeasti lähelle ja vie oman kajakkinsa keulan kaatuneen harjoittelijan käden lähelle siten, että harjoitteli löytää keulan kädellään. Kun hän saa keulasta otteen, toimitaan samalla tavalla kuin laidasta.

(Collins 2004, 20)

Kappale 11.

Jatkoharjoitteet hip flickiin

Yhdennessatoista kappaleessa esittelemme vaativampia harjoitteita hip flickin harjoittelua varten. Lantion käyttö on eskimokäännöksen ydinosa ja sitä tulee harjoitella riittävästi. Näillä harjoitteilla harjoittelija oppii käyttämään lantiotaan paremmin ja vähentää käsien käyttöä kajakin pystyyn nostamisessa.

Aseta molemmat kätesi kaverisi kajakin keulalle ja kallista kajakkiasi siten, että pääsi on vedessä. Harjoittele kajakin kääntämistä oikeinpäin samalla tavalla kuin teit altaan reunalla. Muista, että lantion voima välittyy kajakkiin kallistuksen puoleisen polven kautta. Muista pitää pääsi vedessä niin pitkään, kunnes kajakki on kääntynyt oikein päin. Lopuksi nouse jälleen normaaliin istuma-asentoon. Tämän harjoituksen tarkoituksena on vähentää käsistä saatua tukea ja keskittyä edelleen lantion tekemään työhön. Otamme apuvälineeksi jonkin sopivan kellukkeen, kuten pelastusliivit tai melakellukkeen. Se paljastaa hyvin, että käytätkö kajakin suoristamiseen lantiota vai tekevätkö kädet kaiken työn. Kelluke ei anna paljoa tukea, joten kajakki on pakko kääntää lantiolla, tai kädet uppoavat. Kun lantion käyttö alkaa sujumaan, voit tyhjentää kelluketta tai vaihtaa pienempään pelastusliiviin. Voit käyttää myös avustajan käsiä apunasi, tällöin saat suoran palautteen siitä kuinka paljon voimaa käsilläsi tuotat.

(Lariola 2010; Whiting 2006, 38)

Kappale 12.

Kokonaissuorituksen harjoittelu avustettuna

Kahdennessatoista kappaleessa keskitymme melaan ja sen liikerataan eskimokäännöksen aikana. Kerromme avustajan roolista, sekä yleisistä virheistä. Kerromme myös lavan oikeasta kulmasta, sekä kertaamme sen käyttäytymistä vedessä.

Eskimokäännöksessä tarkoituksena on viedä etummainen lapa pitkässä kaaressa pinnan suuntaisesti suoraan kajakin sivulle. Avustaja pystyy tässä vaiheessa auttamaan harjoittelijaa hahmottamaan, mihin suuntaan melan lapa pitää lähteä viemään. Ensimmäisillä kerroilla avustaja voi pitää kiinni lavasta koko suorituksen ajan ja pikku hiljaa vähentää avustuksen määrää, jottei meloja opi nojaamaan liikaa käsiinsä. Yleinen virhe on lähteä painamaan lapa suoraan kohti pohjaa. Tällöin melasta ei saada riittävää tukea, etkä pysty käyttämään lantiota kajakin kääntämiseen. Lavasta avustaminen on hyvä harjoite tämän virheen korjaamiseksi. Jos yläkäsi karkaa irti vartalosta, johtaa se yleensä myös etumaisen lavan uppoamiseen. Jos mela on jossain vaiheessa eskimokäännöstä pystyasennossa, on todennäköisesti tehty jompikumpi näistä virheistä. Avustaja voi ohjata melaa myös varresta, jolloin yläkäden liikettä pystyy kontrolloimaan paremmin. Lavan on koko pyyhkäisyn ajan oltava hie-man nousevassa kulmassa. Tällöin saat hyvän tuen vedestä. Jos avaat lapakulmaa liikaa, tuki alaspäin vähenee ja joudut käyttämään enemmän voimaa. Avustaja voi asettaa lavan oikeaan kulmaan ensimmäisillä harjoituskerroilla. Voit halutessasi kerrata lavan käyttäytymistä vedessä ilman kajakkia tai kajakissa istuen.

(Lariola 2010; Whiting 2006, 57; Collins 2004, 57)

Kappale 13.

Kokonaissuoritus

Kappaleessa 13 teemme kokonaissuorituksen ja keskitymme selostuksessa enemmän yleisiin asioihin kokonaissuorituksen harjoittelussa, kuin tarkkoihin yksityiskohtiin, joita on jo käyty läpi. Kappaleen lopussa kertaamme ydinkohdat.

Nyt on tullut aika yhdistää kaikki aikaisemmin opittu, eli tehdä kokonaissuoritus. Ensimmäisillä kerroilla kannattaa suoritus tehdä lähellä laitaa tai avustajan ollessa lähellä jottei tarvitse turhaan uida. Ota alku asento rauhas- ja käy suoritus läpi mielessäsi. Kaaduttuasi tarkista melan asento ja liikesuunta. Tee reipas yhtäjaksoinen suoritus! Oppiminen on paljon nopeam-

paa jos saat heti hyvää ja oikeaa palautetta suorituksestasi. Kuuntele palaute ja tee uudestaan! Jokainen tekee eskimon omalla tyylillään, voit oppia paljon seuraamalla muiden suorituksia. Muista ydinkohdat. Pidä paketti kasassa loppuasentoon tultaessa, eli yläkäsi lähellä vartaloa ja katse melassa. Muista rento ote melasta ja tuo pää viimeisenä ylös vedestä. Muista lantiotyön tärkeys, lantiolla käännät kajakin oikein päin ja mela on ainoastaan apuna. Pidä lapa koko ajan hieman nousevassa kulmassa niin, että suoritus on kevyen tuntuinen.

(Whiting & Varette 2008, 83-85; Whiting 2006, 45-46)

Kappale 14.

Vaikeutetut harjoitteet

Kun eskimosi lähtee sujumaan kannattaa siirtyä vaikeutettuihin harjoitteisiin. Voit kaatua eri asennoista ja ottaa alkuasennon vasta veden alla. Kokeile jo läpikäymiämme lantioharjoituksia vaikka tyhjällä limonadipullolla. Tästä voit lähteä kehittämään käsieskimoa. Nämä ovat hyviä harjoitteita lantioliikkeen hiomiseen. Vain mielikuvituksesi on rajana erilaisten harjoitteiden keksimiselle. Liikkuva vesi luo aivan uuden maailman melonnalle ja tilanteet tulevat yllättäen ja ennalta arvaamatta. Näitä tilanteita voi hyvin simuloida altaalla kaverin avustuksella. Virran ymmärtäminen on tärkeää jotta osaat tehdä eskimon oikealta puolelta. Eskimo tulisi tehdä aina virran alapuolelta. Ylävirran puolelta tehdyssä eskimossa vesi kampeaa kajakin kantta takaisin veden alle ja painaa samalla melaa kohti pohjaa. Tästä johtuen eskimo on hyvä osata molemmilta puolilta, joten harjoittele myös heikomman puolen eskimoasi. Liikkuvaa vettä voit simuloida myös altaalla kahden avustajan ja köyden avulla. Tässä harjoitteessa huomaat hyvin mitä tapahtuu jos otat tuen ylävirran puolelta.

(Canoe and Kayak Handbook 2002, 154; Whiting 2006, 59, 63; Whiting & Varette 2008, 86-88)

Kappale 15.

Kuivaharjoitteet

Viidennessätoista kappaleessa esittelemme kuivaharjoitteita, joita voi tehdä silloin, kun ei ole mahdollisuutta harjoitella kajakilla vedessä. Harjoitteissa keskitytään liikkeisiin, jotka ovat hyvin lähellä eskimokäännöksen liikeratoja ja niillä pyritään positiiviseen siirtovaikutukseen.

On olemassa muutamia kuivaharjoitteita, joita voit tehdä vaikka kotona televisiota katsellessasi. Tässä alkuasentoharjoituksessa punainen matto kuvastaa vettä. Muista viedä mela reilusti kuvitellun vedenpinnan yli ja pyörähdä räväkästi pystyyn. Paina myös pää lähelle kuvitellun veden pintaa. Loppuliikettä voit harjoitella makuuasennosta istumaan nousemalla. Liike on hyvin samantapainen kuin eskimokäännöksen lantiokääntö ja loppuasentoon tulo.

(Sutinen 2010)

Kappale 16.

Yleisimmät virheet

Viimeisessä kappaleessa esittelemme yleisimmät virheet joita eskimokäännöksen harjoittelija kohtaa. Palautteen antaminen DVD:n välityksellä katsojalle on mahdollonta, joten pyrimme esittelemään yleisimpiä virheitä tarkasti.

Ehkä yleisin virhe eskimokäännöstä harjoiteltaessa on pään tuominen pintaan liian aikaisin. Tämä on täysin luonnollinen reaktio, mutta siitä pitää oppia pois. Melan pohjaan painaminen on myös yleistä. Avustaja voi viedä melaa oikeaan lähtösuuntaan jos virhe toistuu usein. Yläkäden karkaaminen liittyy usein melan pohjaan painamiseen. Tällöin paketti hajoaa, mela nousee pystyasentoon ja melasta saatava tuki häviää täysin. Avustaja voi jälleen ohjata yläkäden liikerataa melan varresta. Melan liikesuunnan, sekä lantiokäännön ajoituksen tulisi olla oikea-aikainen, jotta ne toimivat hyvin yhteen. Ensin mela lähtee liikkeelle ja kun se on kajakin sivulla, aktivoituu lantio, joka kääntää

kajakin oikein päin. Eli ensin mela, sitten lantio. Muista, että lantioliikettä et voi koskaan harjoitella liikaa!

(Whiting 2006, 51-57; Canoe and Kayak Handbook 2002, 153-154)

6.2 Suomen Kanoottiliiton palaute ja muutokset opetusvideoon

Lähetimme valmiin opetusvideon Suomen Kanoottiliiton kouluttajille arvioitavaksi ennen palautusta. Kanoottiliiton kouluttajien kokouksessa oli kaksitoista kouluttajaa, jotka yhdessä arvioivat opetusvideon ja antoivat palautetta. Lähetimme heille opetusvideon mukana kyselylomakkeen (LIITE 3), jonka he täyttivät ja palauttivat meille.

Saimme heiltä hyvää kriittistä palautetta, jonka perusteella muokkasimme vielä opetusvideota. Tärkein esille noussut asia oli opetusvideon sisällön epälooginen järjestys. Siirsimme ”Yleisimmät virhesuoritukset” –osion erilliseksi osaksi materiaalia. Selkeyden vuoksi poistimme myös ylätuon kautta tehdyt harjoitteet kokonaan lopullisesta tuotoksesta. Olimme käyttäneet opetusvideolla epävirallista termiä, jotka muutimme lopulliseen tuotokseen viralliseen muotoon.

Kokonaisuudessaan saamamme palaute oli positiivista ja kouluttajat arvioivat opetusvideon asteikolla 1-5 ja antoivat arvosanaksi 4-5. Kouluttajat antoivat hyvää palautetta erityisesti veteen totuttautumis-osiosta, joka usein jää vähälle huomiolle. Kouluttajien palautteen perusteella onnistuimme myös saavuttamaan tavoittelemamme kohderyhmän. Tarkoituksenamme oli tehdä opetusvideo, josta on hyötyä niin aloittelijoille kuin hieman kokeneemmillekin melojille. Saimme myös kannustavaa palautetta aiheen valitsemisesta ja laajasta aiheeseen perehtymisestä.

Kokonaisuutena opinnäytetyöprojektimme oli mielestämme onnistunut ja antoisa. Teimme opetusvideon, joka ylitti jopa omat odotuksemme. Lopputulos on ammattimaisen näköinen ja sisällöltään toimiva ja siitä on varmasti hyötyä katsojalle.

Pitkän, yli vuoden kestäneen projektin aikana, oma melontaosaamisemme henkilökohtaisella tasolla on kehittynyt valtavasti. Pääsimme kokeilemaan erilaisia harjoitteita erilaisissa olosuhteissa ja erilaisien oppijoiden kanssa. Olemme molemmat oppineet eskimokäännöksen itse vasta vähän aikaa sitten, joten muistissa on myös omat harjoitteluvaiheet, ongelmat ja ratkaisut. Vahvuutena voimme pitää myös sitä, että Joel oppi eskimokäännöksen itse projektin alkuvaiheessa, joten olemme vielä lähellä opetusvideon kohderyhmää. Antti teki projektin aikana työharjoittelua Haaga-Helian ammattikorkeakoululle ja toimi opettaja Jyrki Hämäläisen apuohjaajana. Samalla hän pääsi seuraamaan kahden opiskelijaryhmän eskimokäännöksen harjoittelua ja toimimaan myös itse ohjaajana. Näiden kokemusten kautta saimme laajan näkemyksen eskimokäännöksen oppimisesta ja opettamisesta. Tämä kaikki asiantuntijakyselyiden lisäksi loi vakaan pohjan opetusvideon sisällön tuottamiselle.

Teorian ja käytännön yhteensovittaminen oli opinnäytetyön haastavin ja samalla opettavaisin vaihe. Aikaisemmin harjoitteita suunniteltaessa olemme miettineet asioita käytännön kannalta ja teoria on tuntunut toissijaiselta. Vaikka olemme opiskelleet motorisen oppimisen teorioita jo aikaisemminkin, vasta tämän opinnäytetyön aikana opimme ymmärtämään teorian tarkoituksen käytännön taustatekijänä. Tässä työssä onnistuimme siis syventämään omaa aikaisempaa tietämystämme valitsemastamme aiheesta ja on varmasti helpompi myös soveltaa näitä teorioita jatkossa muissakin yhteyksissä.

Mielestämme saimme toteutettua työssämme lähes kaikki aiheeseen liittyvät kehitysideamme. Opetusvideon visuaalisuutta ja havainnollisuutta olisi vielä voinut parantaa muun muassa erilaisten animaatioiden avulla. Yksi vaihtoehto jota punta-

roimme, oli tehdä työn tekninen toteutus yhteistyönä jonkin oppilaitoksen kanssa. Tällöin olisimme itse säästyneet editoinnin vaivalta ja lopputulos olisi varmasti ollut vieläkin näyttävämpi. Halusimme kuitenkin tehdä työn alusta loppuun itse ja päätimme opiskella editoinnin perustaidot sille tasolle, että saamme videosta näyttävän ja toimivan.

Hyvän opetusvideon tekeminen onnistui yllättävän pienellä budjetilla. Suurimmat menoerät olivat matkakulut kuvauspaikoille. Muiden kulujen osalta selvisimme käytännössä ilmaiseksi. Saimme uima-hallivuorot ilmaiseksi Haaga-Helian kautta ja osan melontakalustosta lainasimme Outward Bound Finlandilta. Kuvauskalustoa löytyi omasta takaa ja vedenalaiskameran saimme lainaan opettajaltamme Jyrki Hämäläiseltä. Melojamme Henri Myyryläinen oli mukana talkoohengessä ilman korvausta, josta suuri kiitos hänelle. Jos olisimme ulkoistaneet koko kuvaus- ja editointiprojektin ammattilaisille, olisivat kustannukset olleet varmasti jopa tuhansia euroja.

Yhteistyökuviot eri melontatahojen kanssa jäi lähes olemattomaksi. Oma aktiivisuus ja yhteydenotot eri puolille olisi pitänyt aloittaa heti projektin alussa. Lähdimme kuitenkin nöyränä liikkeelle, emmekä uskaltaneet odottaa opetusvideolta liikoja. Opetusvideosta tuli kuitenkin sen verran tasokas, että yhteistyökumppaneilta olisi varmasti tullut kiinnostusta. Alkuperäinen ajatus oli tehdä opetusvideo merikajakkeilla ja alustava sopimus kaluston lainaamisesta kuvauksiin oli jo tekeillä. Päätimme kuitenkin rajata opinnäytetyömme koskikajakkeihin, koska kalusto löytyi omasta takaa sekä koulun puolesta valmiina. Opetusvideo olisi tietenkin ollut sisällöltään laajempi ja laadukkaampi, mikäli olisimme tehneet harjoitteet myös merikajakilla. Rajaus oli kuitenkin mielestämme onnistunut, sillä muuten opinnäytetyö olisi ollut todella laaja.

Lähetimme valmiin opetusvideon Suomen Kanoottiliiton kouluttajille arvioitavaksi ennen palautusta. Saamamme palautteen perusteella oli helppo muokata lopullista versiota. Siirsimme esimerkiksi virhesuoritukset kokonaan omaksi osiokseen ja poistimme hieman kokonaiskuvaa sekoittaneen ylätuki-harjoitteen kokonaan. Saimme myös varmuutta opetusvideon laadukkuudesta. Suomen johtavat melon-

takouluttajat antoivat palautteessaan lähes täydellisen arvosanan työstämme, joten voimme olla todella tyytyväisiä lopputulokseen.

Tämän opetusvideon pohjalta voi lähteä kehittämään erilaisia jatkotutkimuksia eskimokäännöksen tekemisestä. Valitsemamme pyyhkäisy-eskimo on vain yksi eskimokäännöksen tekniikka, mutta vastaavan opetusvideon voi tehdä monesta erilaisesta eskimokäännöksen tekniikasta. Käyttämämme lantioharjoitteet ovat toimiva perusta lähes jokaiseen eskimokäännöksen tekniikkaan, joten niitä voi käyttää hyvänä pohjana. Tutkimamme oppimisen teorit toimivat laajasti monissa motorisen taidon oppimista vaativissa tehtävissä.

Opetusvideon toimivuutta olisi mielenkiintoista testata oikealla testiryhmällä esimerkiksi siten, että puolet ryhmästä katsoisi opetusvideon ennen ensimmäistä harjoittelukertaa ja puolet siirtyisi harjoittelemaan ilman pohjatietoa harjoitteista. Ryhmien oppimista voisi seurata ja tämän pohjalta mahdollisesti kehittää opetusvideota eteenpäin.

Tutkimussuunnitelmassa olimme suunnitelleet opinnäytetyömme tavoitteeksi tehdä opetusmateriaali, jonka kohderyhmä olisi eskimokäännöstä opettavat henkilöt. Prosessin aikana päädyimme kuitenkin siihen ratkaisuun, että materiaali on järkevämpää suunnata myös eskimokäännöstä harjoitteleville henkilöille. Näin ollen opetusmateriaalin kohderyhmä laajenee pienestä marginaaliryhmästä hieman suurempaan. Suurin osa videon harjoitteista sopii hyvin eskimokäännöstä harjoittelevalle henkilölle ja lisäksi videolta löytyy paljon ohjeita eskimokäännöstä ohjaavalle henkilölle, sillä eskimokäännöstä ei tulisi harjoitella yksin.

LÄHTEET

British Canoe Union 2002. Canoe and Kayak Handbook. 3rd Edition. Bangor: Pesda Press.

Christina, R.W. & Corcos, D, M. 1988. Coaches guide to teaching sport skills. Champaign, USA: Human Kinetics.

Collins, L.2004. Kayak Rolling – The Black Art Demystified. Bangor: Pesda Press.

Eloranta, V. 2002. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: Werner Söderström Oy, 85-100.

Hakala, J. T. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus Kirja.

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen: Mitä merkitystä on kuperkeikalla?. Jyväskylä: PS-KUSTANNUS.

Jaakkola, T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy, 237-262.

Lariola, M. 2010. Suomen Kanoottiliiton melonnanohjaaja. Natura Viva. Haastattelu 24.4.2010.

Magill, R.A. 2011. Motor learning and control: Concepts and applications. 9th edition. New York, USA: McGraw-Hill Companies.

Mattos, B. 2009. The Kayaking Handbook. Lontoo: Anness Publishing Ltd.

- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten Keskus Oy.
- Numminen, P. & Laakso, L. 2001. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. 4. painos. Jyväskylä: Liikuntatieteiden laitos.
- Rehtola, M. 2010. Suomen Kanoottiliiton kouluttaja. Haastattelu 30.11.2010.
- Schmidt, R.A. & Lee, T.D. 2005. Motor control and learning: a behavioral emphasis. 4. Painos. Champaign, USA: Human Kinetics.
- Schmidt, R. A. & Wrisberg, C.A. 2008. Motor learning and performance: a situatuion-based learning approach. 4. Painos. Champaign, USA: Human Kinetics.
- Shumway-Cook, A. & Woollacot, M.H. 1995. Motor Control: Theory and practical applications. Baltimore, USA: William & Wilkins.
- Sutinen, P. 2010. Eskimoklinikka. Suomen Kanoottiliiton kouluttajakoulutus. Maaliskuu 2010.
- Sutinen, P. 2010. Suomen Kanoottiliiton kouluttaja. Haastattelu 18.11.2010.
- The Kayak Roll – Learn, Tune, Teach DVD 2003. Performance Video and Instructions Inc.
- Tuomaala, V-M. 1999. Pituushypyn opas ydinopetusmenetelmällä. Liikuntapedagogiikan Pro-Gradu –tutkielma, Jyväskylän yliopisto.
- Whiting, K. 2006. Rolling a Kayak. Beachburg, Canada: The Heliconia Press.
- Whiting, K. & Varette, K. 2008. Whitewater Kayaking – The Ultimate Guide. Beachburg, Canada: The Heliconia Press.

AIKA:	PAIKKA:	OPETTAJA:
OPPIAAT:	TUNNIN AIHE JA YLEISTAVOITE:	Eskimokäännöksen alkeet

TAVOITTEET / PERUSTELUT	SISÄLTÖ	RYHMITTELYT JA OPE- TUSMENETELMÄT	AIKA	ARVIOINTI
Alkulämmittely: Kehon vahvistaminen harjoitteisiin	Kuivaharjoitteet: - Makuulla - seisaltaan - ilman melaa - melan kanssa - kajakissa istuen	Omatoinninen lämmittely ja venyttely Jokainen omalla paifalla Näytetään ja selostetaan kuiva- harjoitteet Joel näyttää ja Lede selostaa	5 min 15 min	Nouseeko istuma-asentoon helposti? Onko liike räväkkä? Lähteekö liike lantiosista?
- - Lantion käyttö - Loppuasennon harjoittelu (ta- kakannelle)	Vesille: - Laidasta tuki Tuki mahdollisimman kevyesti laidasta (kevennetään edistyttäessä) - puhalletaan kuplia ve- teen - Lasku 10 veden alla Muista pitää kädet koukussa liikettä	Ohjaajanäyttö Lede näyttää, Joel selostaa Näytön jälkeen jokainen kokei- lee itse. Kehitteilylle omat näytöt.	15 min	Onko kädet koukussa? Onko ote kevyt? (1-3 sor- mea) Pysyykö pää vedessä lop- puun asti? Päätyykö takakannelle?

LIITTEET

LIITE 1.

TAVOITTEET / PERUSTELUT	SISÄLTÖ	RYHMITTELYT JA OPE- TUSMENETELMÄT	AIKA	ARVIOINTI
- melan liike	tehtiessä - Kajakin keuhasta tuki - Pelastushivillä tai melukellukkeella			
- melan lavan kulma	Melan kanssa: - Kajakissa liikerata - Näyttö - Avustettuna, pareittain/ohjaajaohjoisesti (Näyttö)	Pää ylöspäin näyttö ja selostus Joel Harjoite 1. Suorituksen ja avustuksen näyttö. Joel kajakissa, Ledde pohjassa.	25 min	Lähtöasento edessä? Onko alakäsi hieman koukussa? Loppuasento "paketti kasassa"? Katse loppussa lavassa? Kulkeeko mela pinnassa? Kulkeeko mela oikeassa kulmassa?
- Käsien ja melan liike	Lavan asento vedessä (kulma ja syvyys) - Avustaja ohjaa melaa lavasta Harjoite 2. Melan liike kädestä ohjattuna - avustaja ohjaa alakäden ranteesta liikettä, vain kevyt tuki avustajalta (estää melan painumista pohjaan)	Lisäksi epäonnistuneen suorituksen avustus ja näyttö! + <u>Itse-reskutus</u>		Lantioliikkeen ajoitus osana kokonaisuoritusta?
- Psykologinen vaikutus (eski-	Harjoite 3.			

TAVOITTEET / PERUSTELUT	SISÄLTÖ	RYHMITTELYT JA OPE- TUSMENETELMÄT	AIKA	ARVIOINTI
<p>mo nousee)</p> <p>liikkeen vakioituminen</p>	<p>Avustus melakellukkeella</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aloitus täydellä kelhuk- keella - tyhjiennetään pikkujijaa - lopuksi ilman melakel- luketta <p>Harjoite 4.</p> <p>Skullauksesta tuettuna??????</p>	<p>Palaute:</p> <ul style="list-style-type: none"> - oikeaan tekniikka virheeseen puuttuminen 		
	<p>Kokonaissuoritus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suorituksen harjoittelua - avustaja lähellä valmiina kääntämään jos eskimo ei nou- se - lähellä laitaa, uinti lai- taan jos eskimo ei nouse 			

LIITE 2.

Hei,

Olemme kaksi liikunnanohjaaja-opiskelijaa Suomen Urheiluopistolta Vierumäeltä. Teemme opinnäytetyötämme eskimokäännöksen kehittelystä ja tarkoituksenamme on tuottaa siitä opetus-DVD. Keräämme aineistoa opinnäytetyötä varten eri lähteistä ja tarkoituksenamme on haastatella alan osaajia heidän kokemuksistaan. Pyrimme pitämään kysymykset mahdollisimman yksinkertaisina, jotta niiden purkaminen lähdemateriaaliksi olisi helppoa. Toivomme, että vastaat kyselyymme ja autat täten opinnäytetyömme edistymistä. Kiitos!

Ystävällisin terveisin,

Joel Nykter ja Antti Lehtinen

Vastaa kysymyksiin suoraan tähän tiedostoon aina jokaisen kysymyksen perässä olevaan vastauslaatikkoon. Käytä mielellään kokonaisia lauseita. Vastaa myös jokaiseen kyllä / ei -kysymykseen. Vastattuasi kyselyyn voit palauttaa sen meille sähköpostilla.

Haastattelukysymykset

Kerro itsestäsi:

Kuka olet, mistä tulet, koulutus, melontatausta/kokemus?

Oletko käyttänyt eskimokäännöksen opettamisessa mielikuvaharjoitteita, kyllä / ei? Miksi, perustele?

Suositsitko kuivaharjoitteita maalla ennen veteen siirtymistä, kyllä / ei? Minkälaisia?

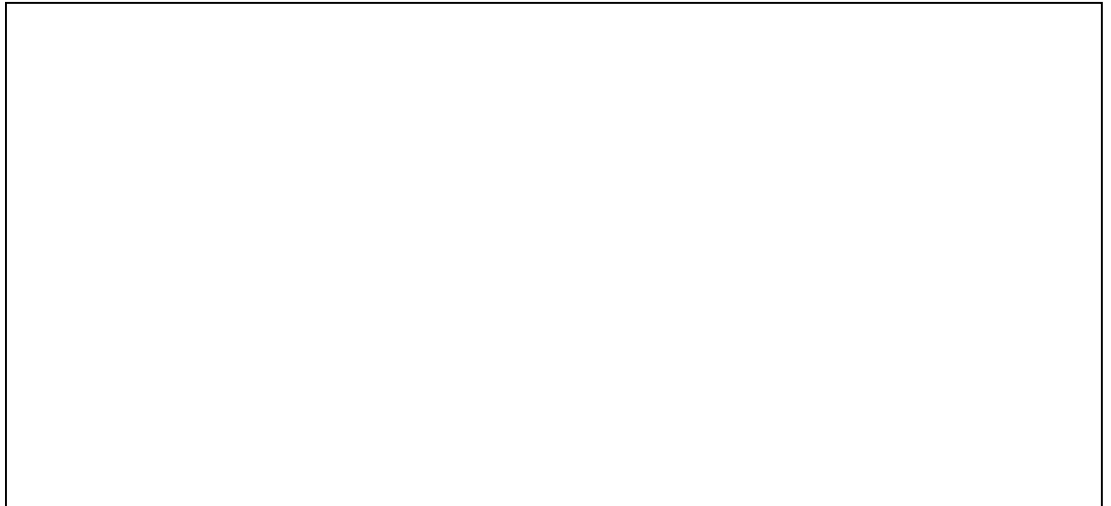
Mistä eskimokäännöksen opettaminen kannattaa aloittaa ja missä järjestyksessä edetä?

Mikä on olennaisin yksittäinen tekijä eskimokäännöksen oppimisen kannalta, ni-
meä vain yksi? Miten sitä voi harjoitella?

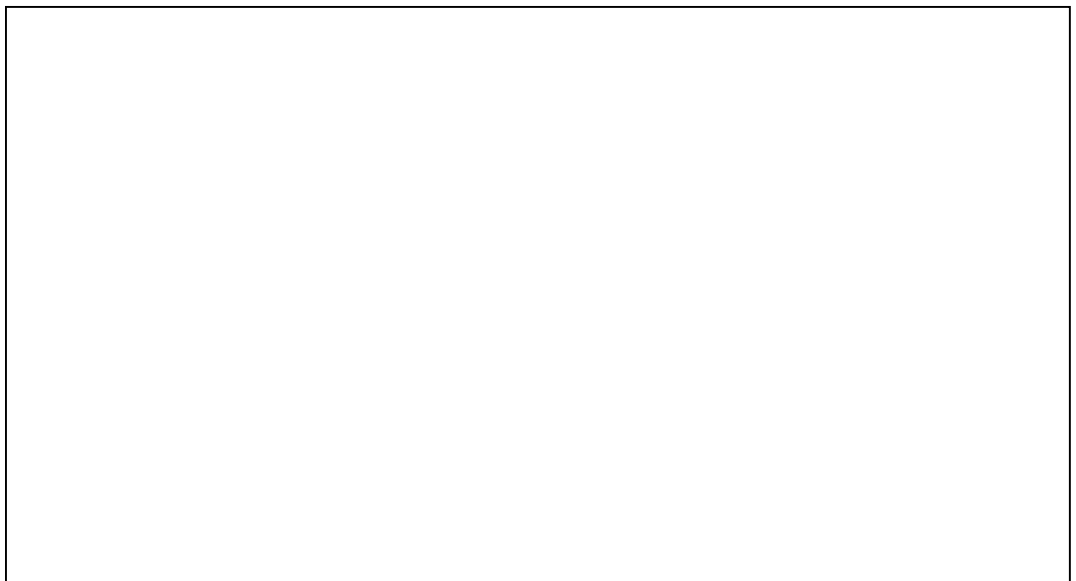
Käytätkö melakelluketta eskimokäännöksen opettelemisessa, kyllä / ei? Miksi?

Käytätkö eskimokäännöksen opettamisessa avustuksia eri vaiheissa, kyllä / ei? Jos
vastasit kyllä, niin minkälaisia?

Onko sinulla jotain vinkkejä opetusmateriaalin sisältöön? Esim. Itse kehitettyjä harjoitteita/apuvälineitä, jotka olet todennut toimiviksi.



Vapaa sana, jäikö jotain olennaista kysymättä?



Kiitos vaivannäöstäsi!

LIITE 3.

Kysymykset eskimokäännös-DVD:stä

Tässä vastauslomake DVD:n kommentointia varten. Toivoisimme, että katsotte videon ja pohditte yhdessä vastauksia näihin kysymyksiin. Vastatkaa suoraan tähän lomakkeeseen ja palauttakaa se meille sähköisenä. Vastauksistanne on meille suuri apu videon viimeistelyssä ja opinnäytetyömme pohdintaosion rakentumisessa.

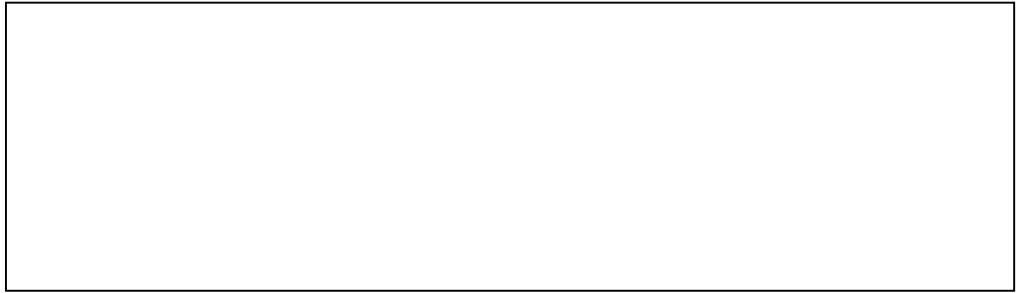
Kiitos!

Mille kohderyhmille tällä videolla olisi käyttöä? Voitte valita useamman vaihtoehdon lihavoimalla valinnat.

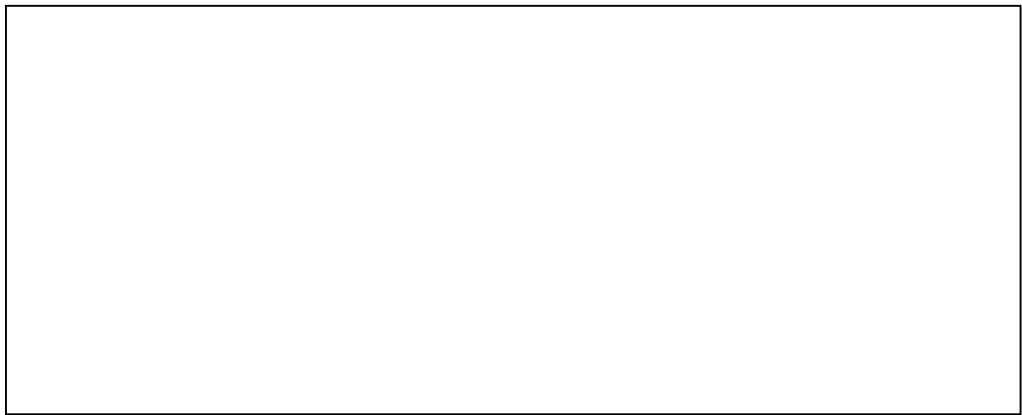
- a) Ei ikinä melonut henkilö
- b) Perus melontatekniikan hallitseva retkimelaja
- c) Ala- ja ylätuen osaava retkimelaja
- d) Muutaman kerran eskimokäännöksessä onnistunut meloja
- e) Harrastelija koskimelaja, jolla eskimokäännös hallussa
- f) Monien vuosien koskimelontakokemus
- g) Ammattilainen

Antaako video mahdollisuuden itsenäiseen opiskeluun melontataustaa omaavalle henkilölle, joka haluaa opetella eskimokäännöksen?

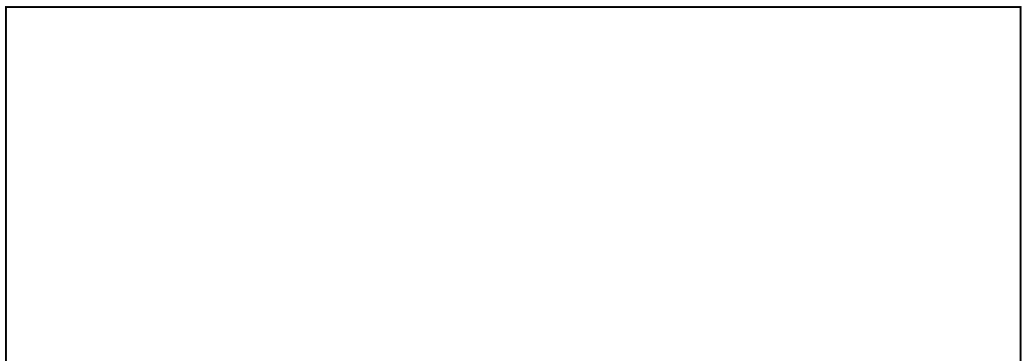
Onko videolla käyttöarvoa koulutuksen oheismateriaalina, esimerkiksi kursseilla?



Mikä/mitkä osa-alueet (harjoite/kappale) olivat mielestänne erityisen hyviä? Perustelut



Mikä/mitkä osa-alueet (harjoite/kappale) vaatisivat mielestänne muutoksia toimintaan? Perustelut



Oliko videon sisällössä mielestänne jotain turhaa tai puuttuiko sieltä jotain olennaista?

Etenikö videon harjoitteet loogisessa järjestyksessä?

Arvioikaa kokonaisuus asteikolla 1-5? Perustelut