

Jenni Raivio

**LEIKKEJÄ, TAITOA JA TASAPAINOA SUKSILLA**

**– Opas 7-9-vuotiaan hiihdon ohjaamiseen**

Opinnäytetyö

Kajaanin ammattikorkeakoulu

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Kevät 2013



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Jenni Raivio	
Työn nimi Leikkejä, taitoa ja tasapainoa suksilla - Opas 7-9-vuotiaan hiihdon ohjaamiseen	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Terveysliikunta	Ohjaaja(t) Liisa Paavola Toimeksiantaja Ruoveden kunnan sivistystoimi
Aika Kevät 2013	Sivumäärä ja liitteet 51 + 5
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja kehittää hiihto-opas 7-9-vuotiaan lapsen hiihdon ohjaamiseen. Opinnäytetyö toteutettiin toimeksiantajalle Ruoveden kunnan sivistystoimelle. Ruoveden kunnan sivistystoimeen kuuluu muun muassa koulutoimi ja vapaa-aikatoimi. Ruoveden kunnan sivistystoimen tehtävänä on tarjota ja tuottaa kuntalaisille laadukkaita päivähoito-, liikunta-, koulutus- ja vapaa-aikapalveluja sekä kulttuuripalveluja.</p> <p>Toimeksiantajan kannalta tavoitteena oli saada perustietoa lasten hiihtokouluopetuksesta. Tavoitteena oli tuottaa hiihto-opas, jota voidaan hyödyntää tulevien vuosien lasten hiihtokouluopetuksen järjestämisessä Ruovedellä. Hiihto-oppaan avulla kehitetään lasten hiihtokouluopetusta tekemällä hiihdonopetuksesta monipuolista ja lapsia innostavaa toimintaa. Oppaan käyttäjien eli liikunnanopettajien, urheilukouluohjaajien sekä muiden lasten liikunnan ohjaajien kannalta tavoitteena oli saada monipuolinen materiaali lasten hiihtokouluopetuksen järjestämiseen. Opinnäytetyön tekijän kannalta tavoitteena oli oman ammatillisen osaamisen kasvu sekä kehittyminen kohti liikunta-alan asiantuntijuutta.</p> <p>Opinnäytetyö oli tuotteistamisprosessi. Hiihto-oppaan laatiminen alkoi tiedon etsimisellä 7-9-vuotiaan lapsen motorisesta, kognitiivisesta ja sosiaalisesta kehityksestä, maastohiihdosta ja hiihtokoulutoiminnasta. Kerätyn tiedon ja toimeksiantajan toiveiden perusteella koottiin hiihto-oppaaseen sisältöä. Hiihtoleikkejä, hiihtopelejä ja hiihtoharjoitteita testattiin Ruovedellä Pekkalan koulun 1.-3 luokan oppilailla eli 7-9-vuotiailla lapsilla hiihdonopetuksen yhteydessä maaliskuussa 2013. Testauksen perusteella valittiin oppaaseen sopivimmat harjoitteet.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena syntyi hiihto-opas, Leikkejä, taitoa ja tasapainoa suksilla – Opas 7-9-vuotiaan hiihdon ohjaamiseen. Oppaassa on kokonaisuudessaan 62 sivua ja se on A4-kokoinen. Opas sisältää teoriaa maastohiihdosta, eri hiihtotekniikat kuvasarjoineen, 50 hiihtoleikkiä, hiihtopeliä ja hiihtoharjoitetta sekä esimerkit hiihtokoulukokonaisuuden jaksosuunnitelmasta ja yhden toteutettavan hiihtotuntin tuntisuunnitelmasta.</p> <p>Hiihto-oppaasta hyötyvät liikunnanopettajat, urheilukouluohjaajat ja muut lasten liikunnan ohjaajat, jotka suunnittelevat lapsille hiihdonopetusta koulussa tai hiihtokoulussa. Jatkotutkimusaiheena voisi kehittää hiihto-oppaan yksittäisille perheille tai eri-ikäisille lapsille.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	7-9-vuotias lapsi, motorinen oppiminen, maastohiihto, hiihtokoulu, tuotteistettu opinnäytetyö
Säilytyspaikka	<input type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Sports and Leisure Management
Author(s) Raivio Jenni	
Title Games, Skill and Balance on Skis – a guidebook for 7-9-year-old children’s ski instruction	
Optional Professional Studies Health-Promoting Physical Exercise	Instructor(s) Paavola Liisa
	Commissioned by Municipality of Ruovesi, Local Education and Culture Department
Date Spring 2013	Total Number of Pages and Appendices 51 + 5
<p>The purpose of this thesis was to plan and produce a ski guidebook for 7-9-year-old children’s ski instruction. The commissioner of this thesis was the local Education and Culture Department of the municipality of Ruovesi. The department provides quality day care, physical exercise, education, free time and cultural services to the inhabitants of the municipality.</p> <p>From the commissioner’s point of view, the objective was to get basic information of children’s ski instruction so that a ski guidebook could be produced to help those organizing ski instruction in Ruovesi. The aim was to include as versatile material as possible in the guidebook so that ski instruction would be encouraging and inspiring to children.</p> <p>This thesis was a product development process. The first step in the process was searching information about 7-9-year-old children’s sensory motor, cognitive and social development, as well as about cross country skiing and ski school activities. Contents were chosen to the guidebook on the basis of the collected data and the expectations of the commissioner. The contents were then tested among primary school children and the most suitable exercises were selected to the guidebook.</p> <p>Games, Skill and Balance on Skis, a guidebook for 7-9-year-old children’s ski instruction, is the outcome of this study. The book contains information about cross country skiing, illustrated skiing techniques and 50 ski plays, ski games and ski exercises and examples of the organization of a whole ski school course and a plan for one ski lesson.</p> <p>The ski guidebook will benefit PE teachers, physical education instructors and children’s physical activity leaders when planning ski instruction for children at school or in ski school. In the future a guidebook aimed for individual families or children at different ages could be developed.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	7-9-year-old child, motor learning, cross country skiing, ski school, product development process
Deposited at	<input type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

## ALKUSANAT

”Lapsuudessa omaksutuilla hiihtotaidoilla on helppo lähteä hiihtämään myös aikuisena ja pitää huolta omasta kunnosta ja terveydestä” (Huotari 2007, 413).

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 7-9 VUOTIAAN LAPSEN KEHITYS	2
2.1 Motorinen kehitys	3
2.1.1 Motoriset perustaidot	3
2.1.2 Motorinen oppiminen	5
2.1.3 Taitotekijöiden kehittyminen	5
2.2 Kognitiivinen kehitys	7
2.3 Sosiaalinen kehitys	7
3 MAASTOHIIHTO	9
3.1 Terveyttä ja hyvinvointia	9
3.2 Hiihtotekniikat	10
3.2.1 Perinteisen hiihtotavan tekniikat	11
3.2.2 Vapaan hiihtotavan tekniikat	12
3.3 Hiihtovarusteet	13
3.3.1 Välineet	13
3.3.2 Vaatetus	14
4 HIIHTOKOULU	16
4.1 Hiihtotunnin suunnittelu	17
4.2 Ohjaamisessa huomioon otettavia asioita	19
4.2.1 Eriyttäminen	19
4.2.2 Ohjaustyyli	19
4.2.3 Hyvän ohjaajan ominaisuudet	21
4.2.4 Myönteinen ja kannustava ilmapiiri	22
4.3 Leikit ja kisailut	23
4.4 Hiihtomaa	24
5 HIIHTO-OPPAAN TUOTTEISTAMINEN	25
5.1 Tarkoitus ja tavoitteet	25
5.2 Ruoveden kunnan sivistystoimi	26
5.3 Opinnäytetyöprosessin eteneminen	26
5.4 Tuotteistamisprosessin eteneminen	26

5.4.1 Hiihto-oppaan suunnittelun lähtökohta	27
5.4.2 Kohderyhmän valinta	28
5.4.3 Asiakäsikirjoitus	28
5.4.4 Tuotantosuunnitelma	29
5.4.5 Tuotantokäsikirjoitus	31
6 HIIHTO-OPPAAN SISÄLTÖ	35
6.1 Teoriaosio	35
6.2 Hiihtoleikit, -pelit ja -harjoitteet	37
7 POHDINTA	39
7.1 Oppaan onnistumisen arviointi	39
7.2 Eettisyys ja luotettavuus	41
7.3 Ammatillinen kehittyminen	42
LÄHTEET	46
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Lumiset talvet houkuttelevat tuhansia lapsia kokeilemaan taitojaan lumella liikkumisessa joko kavereiden kanssa, yksin, koulussa tai järjestetyissä hiihtokouluissa. Koulujen hiihdonopetus on vähentynyt merkittävästi aikaisemmista vuosista ja tämän johdosta lapset eivät opi välttämättä hiihdon alkeita koulussa. Yhä useammat lapset saavatkin ensimmäiset hiihtokokemukset hiihtokouluissa. (Backman & Ylikoski 2004b, 5.) Hiihtokoulu on lasten liikuntaympäristö, joka voidaan jakaa osanottajien määrän mukaan erilaisiin ikäryhmiin. Backman ja Ylikoski (2004b, 8) ja Ylikoski (2009, 418) jakavat lapset kolmeen hiihtokouluryhmään ikäluokan mukaan: 4-6-vuotiaat, 7-9-vuotiaat ja 10-11-vuotiaat. Tässä opinnäytetyössä perehdyn 7-9-vuotiaiden hiihtokoulutoimintaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja kehittää hiihto-opas 7-9-vuotiaan lapsen hiihdon ohjaamiseen. Opas sisältää teoretietoa hiihdosta sekä hiihtoleikkejä ja hiihtoharjoitteita. Opinnäytetyö toteutetaan toimeksiantajalleni Ruoveden kunnan sivistystoimelle. Ruoveden kunnan sivistystoimeen kuuluu muun muassa koulutoimi ja vapaa-aikatoimi. Ruoveden kunnan sivistystoimen tehtävänä on tarjota ja tuottaa kuntalaisille laadukkaita päivähoito-, liikunta-, koulutus- ja vapaa-aikapalveluja sekä kulttuuripalveluja. Sivistystoimen tukena on mahdollisimman laaja ja joustava yhteistyö eri toimintayksiköiden välillä. Vapaa-aikatoimeen kuuluva liikuntatoimi tarjoaa kuntalaisille monipuolisia liikuntamahdollisuuksia ylläpitämällä perusliikuntapaikkoja ja tarjoamalla yhdessä paikallisten urheiluseurojen kanssa mahdollisuuksia kunto- ja kilpaurheilun harrastamiseen. (Ruoveden kunta 2012.)

Toimeksiantajan kannalta tavoitteena on saada perustietoa lasten hiihtokouluopetuksesta. Tavoitteena on tuottaa hiihto-opas, jota voidaan hyödyntää tulevien vuosien lasten hiihtokouluopetuksen järjestämisessä Ruovedellä. Hiihto-oppaan avulla parannetaan lasten hiihtokouluopetusta tekemällä hiihtokouluopetuksesta monipuolista ja lapsia innostavaa toimintaa. Oppaan käyttäjien eli liikunnanopettajien, urheilukouluohjaajien sekä muiden lasten liikunnan ohjaajien kannalta tavoitteena on saada monipuolinen materiaali lasten hiihtokouluopetuksen järjestämiseen. Opinnäytetyön tekijän kannalta tavoitteena on oman ammatillisen osaamisen kasvu sekä kehittyminen kohti liikunta-alan asiantuntijuutta.

Valitsin opinnäytetyön aiheeksi lasten hiihto-oppaan tuotteistamisen, koska opinnoissani suuntaudun lasten ja nuorten liikuntaan. Aiheen valintaan vaikutti myös oma hiihtotausta ja monipuoliset tiedot lajia kohtaan. Lisäksi suoritin opiskelujen aikana osan harjoittelusta Ruoveden kunnan liikuntatoimella ja hiihtokoulutoiminnan kehittäminen on ajankohtainen Ruoveden talviliikuntatarjonnassa. Valitsin lasten ikäryhmäksi 7-9-vuotiaat lapset, koska tämänikäiset lapset ovat kehittäneet itselleen suurimman osan motorisista perustaidoista ja lapset alkavat kiinnostua erilaisista urheilulajeista kuten hiihdosta. Lisäksi 7-9-vuotiaat lapset ovat jo innostuneita oppimaan erilaisia lajitaitoja. (Hakkarainen & Nikander 2009, 141.)

Oma ammatillinen osaaminen kehittyi liikuntaosaamisen kompetenssin osalta, koska sovel-  
lan tietojani ja taitojani maastohiihdosta 7-9-vuotiaiden lasten hiihdonopettamiseen. Hyvin-  
vointi- ja terveystoimintaosaamisen kompetenssin osalta perehdyn opinnäytetyön myötä 7-9-  
vuotiaiden kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttaviin tekijöihin. Pedagogisen ja  
liikuntadidaktisen osaamisen kompetenssien osalta oma ammatillinen osaaminen kehittyi,  
koska suunnittelen, toteutan ja arvioin lasten hiihtokoulutoimintaa. (Kajaanin ammattikor-  
keakoulu 2009.)



## 2 7-9 VUOTIAAN LAPSEN KEHITYS

Lapsen kehitys on kokonaisvaltainen tapahtuma, jossa eri osa-alueet: motorinen, kognitiivinen ja sosiaalinen kehittyminen ovat erottamattomasti yhteydessä toisiinsa ja vaikuttavat toinen toisiinsa (Autio 2007, 26; Zimmer 2001, 21). Lapsi saa liikkumalla ja leikkimällä kokemuksia, joiden myötä motoriset kyvyt ja taidot kehittyvät ja lapsesta tulee etevä ja ketterä. Liikunnallisissa leikeissä lapsi saa onnistumisen kokemuksia ja niiden kautta enemmän itseluottamusta. (Zimmer 2001, 20.)

7-vuotias lapsi aloittaa koulunkäynnin ja se tuo lapselle paljon uusia vaatimuksia. Lapsi on kuitenkin valmis kohtaamaan uudet haasteet, oppimaan uusia asioita ja astumaan muiden lasten pariin. 7-9-vuotias lapsi on perusmielialaltaan valoisa ja innokas. Lapsi on liikunnallisesti taitava ja aktiivinen. Lapsi voi olla myös huimapäinen ja uhkarohkea. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2013; Miettinen 1999, 15.) Liikuntaharrastukselta lapsi tarvitsee mahdollisuuden oppia erilaisia uusia asioita, onnistumisen kokemuksia sekä riittävästi myönteistä kannustusta ja kiitosta. Lapsen tulisi oppia myös sietämään epäonnistumisia, sillä ne kasvattavat häntä ottamaan vastaan myös liikuntaan ja urheiluun kuuluvia epäonnistumisia ja pettymyksiä. Lisäksi epäonnistumiset kasvattavat lasta itseään. 7-9-vuotiaan lapsen on hyvä saada sopivasti haasteita, sillä ne innostavat lasta ja antavat tilaa hänen luovuudelle ja omaaloitteisuudelleen. (Nikander A. 2009, 115.)

Kouluikäinen lapsi saavuttaa edellytyksiä lajinomaiseen harjoitteluun. Näitä edellytyksiä ovat muun muassa hermoston kypsyys ja verenkierron ja hengityselinten rasitusvasteen lisääntyminen. 7-9-vuoden ikävaiheessa perustaidot kehittyvät yleisiksi liikemalleiksi ja lapsi osaa perusliikkeiden yhdistelmiä. Huomio siirtyy lajitaitojen kehittämiseen unohtamatta yleistaitojen ja koordinatiivisten edellytysten kehittämistä ja vakiinnuttamista edelleen. Tässä ikävaiheessa painottuvat tasapainon, nopeuden ja liikkuvuuden harjoittaminen. Nopeus kehittyy erilaisissa leikeissä, joissa tulee lyhytaikaisia nopeita suoritusjaksoja. Monipuolinen ja runsas liikuntaa kehittää voimaa riittävästi, joten varsinainen voimaharjoittelu ei ole 7-9-vuoden iässä tarpeellista. Kestävytyteen sopivia harjoitteita ovat leikit ja pelit, joissa rasitus ja lepo vaihtelevat sopivassa suhteessa. (Miettinen 1999, 14–15.)

## 2.1 Motorinen kehitys

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan jatkuvaa muutosta eli prosessia, jonka aikana lapsi sisäistää liikunnallisia taitoja (Hakkarainen & Nikander 2009, 140; Haywood & Getchell 2009, 5; Jaakkola 2009, 240). Lasten motoriseen kehitykseen vaikuttavat yksilön geeniperimä, fyysinen kasvu ja kehitys (Sääkslahti 2008, 61–62). Lisäksi siihen vaikuttavat jatkuvasti aikaisemmat fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä tulleet kokemukset (Hakkarainen ym. 2009, 141). Lapsen motorisessa kehityksessä on havaittavissa valmius- ja herkkyyskausia, joiden aikana jonkin toiminnan oppiminen on helpompaa ja nopeampaa kuin muulloin. Jos lapsi ei opi taitoa herkkyyskaudella, niin taidon oppiminen voi tuottaa vaikeuksia myöhemmin. (Autio 2007, 53.)

Motorinen kehitys etenee lapsella kahteen suuntaan: kefalokaudaalisesti eli päästä jalkoihin ja proksimodistaalisesti eli keskeltä raajoihin. Pienet lapset käyttävät kehoaan kokonaisvaltaisesti ja liikkeiden kehitys etenee kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin. (Autio & Kaski 2005, 13.) Karkeamotoriset toiminnot eli suurten lihasten hallinta kehittyy ennen hienomotorisia toimintoja eli pienten lihasten hallintaa (Numminen 2005, 95). Lapset tarvitsevat paljon erilaisia virikkeitä ja ärsykeitä oppiakseen, sillä he käyttävät kaikkia aisteja oppimisen tukena (Forsman & Lampinen 2008, 39).

### 2.1.1 Motoriset perustaidot

Lasten motoriset perustaidot kehittyvät monipuolisen leikin ja liikkumisen kautta (Forsman & Lampinen 2008, 40). Motoristen perustaitojen perusta rakentuu perusliikkumisen eli kehon asentojen, liikkeiden ja siirtymien muodostamasta kokonaisuudesta (Numminen 2005, 109). Motoriset perustaidot ovat taitoja, joiden avulla ihminen selviytyy itsenäisesti elämän eri tilanteissa (Nuori Suomi Ry 2013a.).

Motoriset perustaidot jaetaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineen käsittelytaitoihin (Taulukko 1). Motoristen perustaitojen oppiminen ajoittuu keskimäärin toisen ikävuoden alusta seitsemän vuoden loppuun. Useimmiten lapsi oppii suurimman osan motorisista perustaidoista ennen kouluikää, mutta oppimisessa voi ilmetä suuriakin eroja. (Hakkarainen ym. 2009, 141.) Kun lapsi on oppinut motorisen perustaidon, sitä tulee ylläpitää ja kehittää

edelleen jatkuvalla perustaitojen ja niiden yhdistelmien harjoittelulla (Autio 2007, 55). Motoriset perustaidot ovat edellytys erilaisten lajitaitojen oppimiselle. Lajitaidoilla tarkoitetaan kahden tai useamman perustaidon yhdistelmää, esimerkiksi pituushyppy, jossa yhdistyy juoksu ja hyppääminen. (Tuomi 2009, 8.)

Taulukko 1. Motoriset perustaidot (Jaakkola 2009, 241)

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineen käsittelytaidot
- kääntyminen	- käveleminen	- heittäminen
- venyttäminen	- juokseminen	- kiinniottaminen
- taivuttaminen	- ponnistaminen	- potkaiseminen
- pyörähtäminen	- loikkaaminen	- kauhaiseminen
- heiluminen	- hyppääminen (esteen yli)	- iskeminen
- kieriminen	- laukkaaminen	- lyöminen ilmasta
- pysähtyminen	- liukuminen	- pomputteleminen
- väistyminen	- harppaaminen	- kierittäminen
- tasapainoilu	- kiipeäminen	- potkaiseminen ilmasta

Tasapainotaidot ovat kaikkien liikkumis- ja välineen käsittelytaitojen edellytys. Tasapainotaidoilla tarkoitetaan taitoja, joilla keho pidetään pystyssä tai paikoillaan. Liikkumistaidoilla tarkoitetaan taitoja, joissa keho liikkuu paikasta toiseen. Juokseminen ja hyppääminen ovat tyypillisiä liikkumistaitoja. Välineen käsittelytaidot voivat olla karkeamotorisia tai hienomotorisia taitoja, joissa käsitellään jotakin ulkoista välinettä. Välineitä voidaan käsitellä jaloin, keskivartalolla tai päällä. Tyypillisiä välineen käsittelytaitoja ovat erilaiset heitot ja kiinniotot. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 20–29.)

### 2.1.2 Motorinen oppiminen

Oppimisella tarkoitetaan kaikkia pysyviä käyttäytymisen muutoksia, jotka syntyvät kokemuksen, tarkkailun tai harjoituksen tuloksena. Oppiminen tapahtuu tietoisesti tai tiedostamatta. (Laakso & Numminen 2009, 18; Zimmer 2001, 74.) Elorannan (2007, 216) mukaan motorinen oppiminen tarkoittaa liikuntataitojen oppimista. Motorinen oppiminen on prosessi, jossa motoriset taidot kehittyvät yksilöllisesti aktiivisen oppimisprosessin myötä. Motoristen taitojen oppimisessa lapset tarvitsevat runsaasti harjoittelua ja toistoja päivittäin. (Schmidt & Lee 2011, 327; Sääkslahti 2008, 61–64.)

Laakso ja Numminen (2009, 24–26) esittelevät motorisen oppimisen viisi vaihetta. Motorisen oppimisprosessin ensimmäinen vaihe on motivoituminen eli ristiriidan herättäminen. Motivaatioilmasto tulee luoda luontevaksi ja turvalliseksi oppimisen onnistumiseksi. Toinen vaihe on varhainen eli kognitiivinen vaihe, jossa luodaan kuva opetettavista taidoista ja oppimismenetelmistä. Oppilaat yhdistävät uusia asioita aikaisempaan tietoon tavalla, jolla oppilaat oppivat parhaiten. Oppilas voi oppia näkemällä, kuulemalla tai tuntemalla. Kolmantena vaiheena on väli- eli assosiativinen vaihe, jossa opettaja tarkistaa tiedon perille menon ja oppilaiden mielenkiinnon. Välivaiheessa toiminta on tärkeää, joka voi olla ajatustoimintaa tai lihaksilla suoritettua toimintaa. Useiden toistojen jälkeen suoritus alkaa tuntua helpolta ja oppilas kokee hyvänolon tunteen onnistumisen mukana. Lopullisessa vaiheessa eli autonomisessa vaiheessa taitosuoritus on kokonaisuus, jonka suorittamista ei tarvitse juuri ajatella ja oppilas pystyy suuntaamaan tarkkaavaisuuden uusiin asioihin. Viimeinen vaihe on arviointivaihe, jossa oppilas antaa palautetta itselleen. Oppimisprosessin kokemisesta voidaan keskustella ja suorituksen keskeiset tekijät voidaan palauttaa mieleen. (Laakso & Numminen 2009, 24–26.)

### 2.1.3 Taitotekijöiden kehittyminen

Taitotekijöillä tarkoitetaan aistien, hermoston ja lihaksiston tarkoituksenmukaista yhteistoimintaa. Yleisten taitotekijöiden harjoittaminen on lasten liikunnan keskeinen tehtävä ja yleisten taitotekijöiden avulla perusliikkeistä voidaan muodostaa peruslajitaidot. (Miettinen 1999, 57.) Kouluunmenoikä ja sitä seuraavat vuodet ovat kaikkien taitotekijöiden kehittymisen

herkkyyskautta. Taitotekijät painottuvat kuitenkin perustaitojen oppimisen eri vaiheissa eri tavalla. (Autio 2007, 49; Hiltunen, Karvinen & Jääskeläinen 1991, 57; 100.)

Hiihto kehittää monipuolisesti erilaisia taitotekijöitä, joita ovat tasapainokyky, rytmittämiskyky, suuntautumiskyky, erottelukyky, muuntelukyky, yhdistelykyky ja reaktiokyky (Hyppänen, Karhu, Sollo, Wennström & Vuorinen 2001, 13). Tasapaino on yksi liikkumisen perustekijöistä. Tasapainokyky ilmaisee lihaksiston, näköaistin ja tasapainoaistin yhteistoimintaa. (Autio 2007, 49.) Tasapaino voidaan jakaa staattiseen eli paikallaan pysyvään tasapainoasentoon ja dynaamiseen eli liikkeessä tapahtuvaan tasapainon säilyttämiseen. Staattinen tasapaino kehittyy ennen dynaamista tasapainoa. Lapsen motorisen kehityksen myötä useista staattisista taidoista voi tulla dynaamisia. (Autio 2007, 49; Numminen 2005, 115.) Kaikki hiihtoharjoitukset erityisesti mäenlasku kehittää tasapainoa (Hyppänen ym. 2001, 13).

Rytmittämiskyky liittyy liikkeen ajoittamiseen ja rytmitaju sääteleekin lihastoiminnan oikea-aikaisuutta, kestoja ja nopeuden muutosta. Suuntautumiskyky on kykyä suuntautua tilassa muun muassa vasemmalle, oikealle, eteen ja taakse. Suuntautumiskyky tarkoittaa myös tilan rajoitusten ja muiden liikkeiden huomioon ottamista. (Autio 2007, 49–50; Hiltunen ym. 1991, 57.) Rytmittämiskykyä voidaan harjoittaa hiihdossa erilaisissa hiihtoleikeissä. Myös suuntautumiskyky harjaantuu leikeissä, kun lapset joutuvat ottamaan huomioon tilankäytön ja muut hiihtäjät. (Hyppänen ym. 2001, 13.)

Erottelukyvillä tarkoitetaan kykyä käsitellä ja erotella tarkasti aistien välittämää tietoa sekä lihasten työskentely- ja rentousvaihetta. Erottelukykyä harjoitetaan hiihdossa muun muassa kumparemaässä, jossa lapsen on käytettävä voimaa painaessaan suksia lumeen kumpareen kohdalla ja löysättävä polvia notkon kohdalla. Muuntelukyvillä tarkoitetaan kykyä sopeutua nopeasti muuttuviin ja epätavallisiin olosuhteisiin. Muuntelukyky esiintyy uusien liikemallien tuottamisena, liikkeiden kontrolloimisena ja korjaamisena. Hiihdossa muuntelukyvyn harjoitusta tulee koko ajan, kun on sopeuduttava sää-, lumi- ja maastomuutoksiin. (Autio 2007, 50; Hyppänen ym. 2001, 14.)

Yhdistelykyvillä tarkoitetaan liikeosien yhdistämistä kokonaisuudeksi. Hiihdossa yhdistelykykyä tarvitaan hyppäämisessä, jossa vauhdinottoa seuraa ponnistus ja alastulo. Reaktiokyky tarkoittaa kykyä reagoida nopeasti eri aisteilla tiettyyn ärsykkeeseen. Reaktioharjoituksissa käytetään näkö-, kuulo- tai tuntoaistia. (Autio 2007, 51.) Reaktiokykyä hiihdossa voidaan harjoitella monissa leikeissä. Hiihtämisessä tarvitaan taitotekijöiden lisäksi fyysistä kuntoa, kes-

tävyyttä ja lihasvoimaa. Leikit ovat lapsille sopivaa kestävyysharjoitusta, koska lepo ja raskaus vaihtelevat. leikit kehittävät myös nopeusvoimaa. (Hyppänen ym. 2001, 14.)

## 2.2 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen eli tiedollinen kehitys tarkoittaa tiedonhankintaan liittyvien taitojen kehittymistä kuten havaitsemista, muistamista, ymmärtämistä, ongelmanratkaisua ja ajattelua sekä toiminnan suunnittelua. Kognitiivisten taitojen kehittyessä opitaan ymmärtämään maailmaa, sopeutumaan siihen ja myös muuttamaan sitä. Liikunnan ja kognitiivisen kehityksen välisen suhteen ymmärtäminen perustuu ajatukseen motoristen ja kognitiivisten toimintojen vastavuoroisesta suhteesta. Tämän mukaan ”lapsi liikkuu havaitakseen ja havaitsee liikkuakseen”. (Ahonen 2008, 59–60.)

Kognitiiviset toiminnot kehittyvät ja muuttavat muotoaan, kun lapsi liikkuu ja taidot kehittyvät. 7-vuoden ikää eli keskilapsuuden alkua pidetään kehityksen siirtymävaiheena, jossa kognitiivinen ja biologinen kehitys mahdollistavat aiempaa itsenäisemmän toiminnan ja vastuun ottamisen omasta toiminnastaan. Lapsen itsenäinen liikkuminen lähiympäristössä kuten harrastuksissa lisääntyy nopeasti, jolloin myös liikkumiseen liittyvät havaintotaidot ja kyky arvioida omia suorituksiaan paranee. (Ahonen 2008, 60–61.)

Lapsen oma aktiivinen toiminta vaikuttaa merkittävästi siihen, miten hän kehittyy ja oppii (Ahonen, Lyytinen H. & P., Nurmi, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 102). Lapselle kehittyy vähitellen tietoisuutta siitä, millä tavoilla hän voi parhaiten oppia ja muistaa. Lapsen omat käsitykset omista oppimismahdollisuuksista vaikuttavat motivaation muodostumiseen ja sen myötä toimintaan ja oppimistilanteissa suoriutumiseen. Lasten oppimista ja kognitiivista uteliaisuutta tukee aikuisen itsenäisyyttä ja pätevyyttä tukeva asenne. Aikuisen tulisi välttää tulosten korostamista. (Ahonen 2008, 61.)

## 2.3 Sosiaalinen kehitys

Lasten sosiaaliseen oppimiseen vaikuttavat erityisesti kokemukset, joita lapset saavat jokapäiväisessä kanssakäymisessä ja yhteiselämässä muiden lasten kanssa. Lapset tarvitsevat ympärilleen lapsia kasvaakseen sosiaaliseen yhteisöön. (Zimmer 2001, 26.) Liikunnallinen tarjonta ja

liikunnalliset leikit tarjoavat mahdollisuuden sosiaaliselle kasvulle, sillä niihin sisältyy monia tilanteita, joissa lapsilta vaaditaan kanssakäymistä leikkikavereiden kanssa, ristiriitojen selvittämistä, roolien omaksumista, pelisäännöistä sopimista ja niiden hyväksymistä. (Autio 2007, 34; Zimmer 2001, 27.)

Lasten vuorovaikutustaitojen kehittymisen kannalta on tärkeää omien tunteiden tunnistaminen ja hallinta sekä empatiakyky eli toisten asemaan asettuminen. Leikit ja pelit antavat lapselle mahdollisuuksia oppia käsittelemään erilaisia tunteita kuten iloa ja pettymystä. (Forsman & Lampinen 2008, 40.) Vanhempien on tärkeää virittäytyä lapsen tunteiden aaltopituudelle osoittamalla ilmein, elein ja sanoin ymmärtävänsä lasta. Lasten kanssa on hyvä keskustella esille tulleista positiivisista ja negatiivisista tunteista ja niiden aiheuttajista, jotta lapsi oppii ymmärtämään erilaisia tunteita. Vanhempien kannattaa pohtia lapsen kanssa, miten ja milloin eri tunteita voi ilmaista ja miten niitä voi hallita. (Forsman & Lampinen 2008, 40; Numminen 2005, 175–177.)

7-9-vuotiaalle lapselle sääntöleikit sekä säännöistä neuvottelu ja sopiminen ovat tärkeitä asioita. Lapsi pohtii erilaisia sääntöjä ja hän tietää melko hyvin oikean ja väärän eron. Lapselle voi vielä olla vaikeaa pelissä häviäminen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2013.) Häviäminen on kuitenkin helpompi hyväksyä joukkueessa, koska häviämisen paine jakautuu useamman lapsen kesken. Lapsi oppii häviämisen myötä, että aina ei voi voittaa. Häviäminen kasvattaa lapsen luonnetta ja kannustaa seuraavalla kerralla kovempaan yrittämiseen sekä parempaan yhteistoimintaan joukkueessa. (Autio 2007, 34.)

7-9-vuoden ikävaiheessa ryhmään kuulumisella ja hyväksytyksi tulemisella on kouluikäiselle suuri merkitys. Lapsi samaistuu kaveriinsa ja hän ihailee tai inhoaa samoja asioita. Kavereiden mielipiteillä on entistä suurempi merkitys. Erilaiset leikit ja pelit ovat lapsille mieluista puuhaa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2013; Nikander 2009, 115.) Niissä lapset oppivat jakamaan ja vuorottelemaan, jolloin he oppivat reilun pelin sääntöjä ja tasapuolisuutta (Ahonen ym. 2006, 109).

### 3 MAASTOHIIHTO

Maastohiihto on monipuolisesti kehoa kuormittavaa liikuntaa, jossa liikunnan ilo korostuu luonnollisessa ympäristössä (Karhu S. 2002, 71). Maastohiihto soveltuu kaikille ikään tai kuntoon katsomatta, sillä hiihdon parissa jokainen voi nauttia raikkaasta ulkoilmasta ja kauniista luonnosta oman vauhdin ja tekniikan mukaan (Huotari 2007, 403). Maastohiihto jaetaan perinteiseen hiihtotapaan ja vauhdikkaampaan luisteluhiihtoon (UKK-instituutti 2012).

#### 3.1 Terveyttä ja hyvinvointia

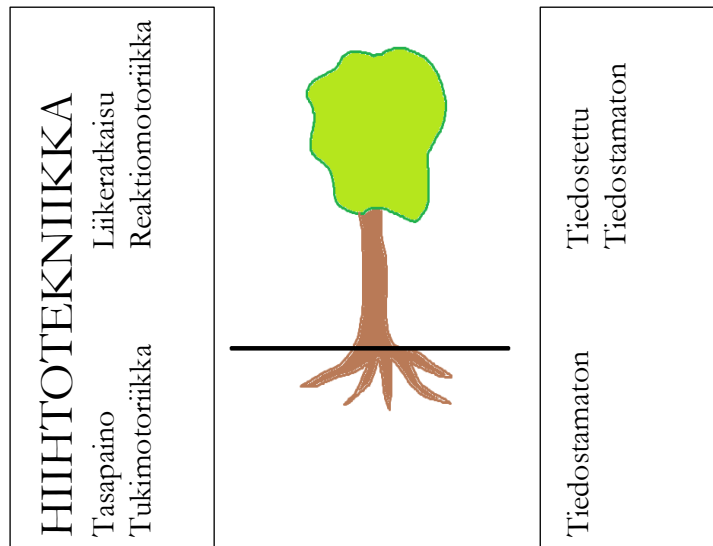
Maastohiihto on hyvä terveyslääkintälaji, sillä se kehittää sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa, lihaskestävyyttä ja tasapainoa (Arvonen S. 2007, 24; Karhu S. 2002, 71). Hiihdettäessä työskentelevät selkärankaa tukevat ja liikuttavat vartalonlihakset (UKK-instituutti 2012). Myös käsivarsien ja jalkojen suuret lihasryhmät työskentelevät samanaikaisesti ja tehokkaasti ja näin auttavat rytmittämään raskasta luonnollisella tavalla (Karhu S. 2002, 71). Lihaskestävyys paranee erityisesti perinteisen hiihdossa, sillä kaikki lihasryhmät toimivat aktiivisesti (Kirvesniemi, Sorjanen & Syväri 2006, 19). Hiihto on myös hyvä painonhallintalaji, sillä säännöllinen harrastaminen saa aikaan muutoksia vyötärönmittaan (Karhu S. 2002, 71). Hiihto on myös nivelistävällistä liikuntaa, sillä tukielimistöön ei juuri kohdistu iskuja eikä liukuva eteneminen kuormita liiallisesti tukirankaa (UKK-instituutti 2012).



### 3.2 Hiihtotekniikat

Hiihtotekniikka määritellään tarkoituksenmukaiseksi liikeratkaisuksi tietyissä maasto-, nopeus- ja lumiolosuhteissa (Flemmen 1992, 60).

hiihtotekniikka = tasapaino + liikeratkaisu



Kuvio 1. Hiihtotekniikka (Flemmen 1992, 61)

Hiihtotekniikka voidaan kuvata havainnollisesti puukuvan avulla (Kuvio 1). Koko puu esittää hiihtotekniikkaa, näkymätön juuristo muodostaa tasapainon ja näkyvä puun runko oksineen ja lehvistöineen liikeratkaisut. (Flemmen 1992, 61; Hyppänen ym. 2001, 25.) Tasapaino on hiihtotekniikassa olennaisin osa. Sen jälkeen kun tasapaino suksilla on kehittynyt riittävästi, voidaan tehdä tarkoituksenmukaisia liikeratkaisuja erilaisissa tilanteissa. (Huotari 2007, 410; Hyppänen ym. 2001, 25.) Usein liikeratkaisua ja hiihtotekniikkaa pidetään samana asiana ja näin ollen korostetaan vain näkyvän osan harjoitusta. Tällöin hiihtotekniikan opetuksessa tekniikka nähdään itsenäisenä ja eristettynä tavoitteena, jolloin otetaan huomioon vain puun näkyvä osa ja tasapaino jää huomioimatta. (Hyppänen ym. 2001, 25–26.)

Hiihtotekniikat jaetaan perinteisen ja vapaan tekniikoihin. Perinteinen hiihtotapa on helpompi ja kevyempi laji, sillä perinteisellä hiihdettäessä liikunnan tehoa voi säädellä paremmin kuin luisteluhiihdossa. Vapaa hiihtotapa on hieman raskaampi, koska se vaatii hiihtäjältä parempaa tasapainoa. (UKK-instituutti 2012.) Perinteisen hiihdon tekniikoihin kuuluu vuoro- hiihto, tasatyöntö, yksipotkuinen tasatyöntö ja haarakäynti. Vapaan tekniikoihin kuuluu pe-

rusluistelu eli kuokka, kaksipotkuinen luistelu eli Mogren, yksipotkuinen luistelu eli Wassberg, sauvoittaluistelu ja vuoroluistelu eli Ankka. (Hakala & Huotari 2006, 45–60.) Perinteisessä hiihdossa liike tapahtuu kahdessa tasossa, suoraan eteenpäin sekä ylös ja alas. Vapaan hiihdossa puolestaan liike tapahtuu kolmessa tasossa, suoraan eteenpäin, ylös ja alas sekä sivulle. (Huotari 2007, 410–411.)

### 3.2.1 Perinteisen hiihtotavan tekniikat

Vuorohiihto on perinteisen perustekniikka ja sitä on hyvä harjoitella tasaisesti nousevaan loivaan ylämäkeen (Kirvesniemi ym. 2006, 74–76). Vuorohiihdon tekniikka on helppo omaksua, koska se muistuttaa käsien ja jalkojen vuorottelusta johtuen liikeradoiltaan kävelyä. Vuorohiihdon sykli koostuu kahdesta vuorottaisesta ponnistusparista ja niiden välissä tapahtuvasta vapaan liukumisen vaiheesta. (Huotari 2007, 411.) Vuorohiihdossa oikein suuntautuva potku on kaiken perusta, jotta pitovoide painuu kiinni latuun ja suksi pitää hyvin (Anttila & Roponen 2008, 76; Kirvesniemi ym. 2006, 76).

Tasatyöntö on nopein perinteisen tekniikka, jossa eteenpäin vievä voima tuotetaan käsien ja ylävartalon lihaksilla (Huotari 2007, 411). Tasatyöntö koostuu kahdesta vaiheesta, joita ovat tasatyöntö sauvoilla ja vapaa liukuvaihe. Tasatyöntöä käytetään tasaisella ja loivissa alamäissä. (Hakala & Huotari 2006, 46–47.)

Yksipotkuinen tasatyöntö on vaikein perinteisen tekniikoista ja se kannattaa opetella viimeisenä (Kirvesniemi ym. 2006, 80). Yksipotkuinen tasatyöntö koostuu kahdesta työvaiheesta, joita ovat potku ja työntö sekä niiden väliin sijoittuvat kaksi liukuvaihetta. Rytmä on yksipotkuisen tasatyönnön avain ja siinä edetään yksinkertaisen rytmien tahdissa: potku-työntö, potku-työntö. (Kirvesniemi ym. 2006, 80.) Yksipotkuista tasatyöntöä käytetään tasaisella ja loivissa ylämäissä jakamaan käsien ja jalkojen välistä kuormitusta (Anttila & Roponen 2008, 87; Hakala & Huotari 2006, 48–49).

Haarakäyntiä käytetään jyrkissä nousuissa silloin, kun eteneminen ylämäkeen ei suorilla sukilla oikonousten onnistu. Haarakäynnissä suksea ei liu'uteta eteenpäin, vaan eteneminen tapahtuu kävelyn tai juoksun tapaan askeltamalla. (Hakala & Huotari 2006, 48–49; Huotari 2007, 411.) Jyrkemmässä mäessä sukset levitetään suurempaan kulmaan ja etunoja muuttuu syvemmäksi mäen jyrkentyessä (Kirvesniemi ym. 2006, 84).

### 3.2.2 Vapaan hiihtotavan tekniikat

Perusluistelu eli kuokka on luisteluhiihdon perustekniikka, jonka myötä opetellaan teknisesti vaativammat mogren ja wassberg. Perusluistelun avulla opitaan luisteluhiihdolle ominainen rytmi ja suksella liukuminen. Kuokka nimi tulee siitä, kun työntöpuolen käsi on hieman edempänä ikään kuin kuokittaisiin. (Kirvesniemi ym. 2006, 95.) Perusluistelussa sauvatyöntö alkaa samanaikaisesti työntöpuolen liukuvaiheen kanssa eli työntö tulee liukuvaiheen alkuun. Perusluistelu on epäsymmetrinen tekniikka ja se koostuu työnnöstä ja kahdesta liukuponnistuksesta. (Huotari 2007, 412.) Perusluistelun tekniikassa kuormitus jakaantuu suhteellisen tasaisesti sekä ylä- että alavartalolle (Hakala & Huotari 2006, 54). Perusluistelua käytetään tasaisella sekä loiviin ja jyrkempiin ylämäkiin hiihtäjän kuntotasosta riippuen (Huotari 2007, 412).

Kaksipotkuinen luistelu eli Mogren on muunnos perusluistelusta. Mogren on perusluistelun tapaan epäsymmetrinen tekniikka ja se koostuu myös sauvatyönnöstä ja kahdesta liukuponnistuksesta. Mogren eroaa perusluistelusta pitemmän liukupituuden lisäksi siitä, että sauvatyöntö ajoittuu liukuvaiheen loppuun. Mogrenia käytetään tasaisella ja loivissa ylämäissä. (Hakala & Huotari 2006, 56–57; Huotari 2007, 412.) Yksipotkuinen luistelu eli Wassberg on tekniikka, joka vaatii vahvaa ylävartaloa (Anttila & Roponen 2008, 68). Wassberg vaatii myös hyvää tasapainon hallintaa liu'un aikana, koska sauvatyöntö tulee jokaiselle potkulle (Kirvesniemi ym. 2006, 100). Wassberg eroaa perusluistelusta ja Mogrenista siten, että se on symmetrinen suoritus (Hakala & Huotari 2006, 56). Wassbergia käytetään tasaisella, loivissa ylämäissä sekä kiihdytyksissä ja rytminvaihdoksissa (Huotari 2007, 412).

Sauvoittaluistelu on nopein tekniikka. Sauvatyönnöt hidastavat menoa, kun vauhti kiihtyy riittävän kovaksi. (Anttila & Roponen 2008, 72.) Sauvoittaluistelu luo pohjan kaikkien luistelukäytännöiden jalkatyöskentelylle (Hakala & Huotari 2006, 54). Sauvoittaluistelua käytetään loiviin alamäkiin, tasaisella sekä laskujen jälkeen vauhdin ylläpitämiseksi (Huotari 2007, 412–413). Vuoroluistelu eli Ankka muistuttaa perinteisen hiihtotavan haarakäyntiä. Vuoroluistelu eroaa haarakäynnistä vain siinä, että ponnistus ja käsityöntö tehdään liukuvaan sukseen. (Huotari 2007, 412.)

### 3.3 Hiihtovarusteet

Hiihtoharrastuksen olennainen osa on välineistä huolehtiminen (Huotari 2007, 403), sillä asianmukaisilla välineillä on tärkeä merkitys hiihtokokemuksen mielekkyyteen (Karhu S. 2002, 93). Lapselle toimivat välineet ovat avain onnistumiseen hiihdon perustaitoja opeteltaessa. Välineongelmat aiheuttavat turhautumista ja lyhytjänteisyyttä. (Huotari 2007, 403.) Hiihtovälineiden hankinta tulisi aloittaa aina suksista, koska ne ovat hiihtäjän tärkeimmät välineet. Hiihtovarusteet tulisi ostaa seuraavassa järjestyksessä: sukset, hiihtokengät eli monot, siteet, sauvat ja muut varusteet. (Kirvesniemi ym. 2006, 31.)

#### 3.3.1 Välineet

Hiihtoharrastus kannattaa aloittaa perinteisen hiihdosta, joten myös sukset valitaan sen mukaan. Ensimmäiseksi sukseksi kannattaa valita pikkupakkasen perinteisen sukusi. (Kirvesniemi ym. 2006, 31–32.) Perinteisen suksen tulee olla helposti hiihdettävä, jolla tarkoitetaan helposti saatavaa pitoa, luistoa yhdellä suksella liu'uttaessa sekä suksen yleistä käsiteltävyyttä (Huotari 2007, 404.) Sukset valitaan hiihtäjän painon mukaan ja aina kannattaa ostaa hieman löysät sukset, jotka joustavat lumella hiihtäjän alla (Huotari 2007, 404; Kirvesniemi ym. 2006, 32). Perinteisen suksen oikea pituus on 15-25cm yli hiihtäjän pituus (Anttila & Roponen, 2008, 185). Vähemmän hiihtäneelle lapselle kannattaa hankkia mieluummin lyhyempi sukusi kuin oma pituus, sillä lyhyillä suksilla on helpompi hiihtää. Taitojen kehittyessä sukusi voi olla hieman yli oman pituuden. (Huotari 2007, 404.)

Vapaan hiihtotavan sukusi on perinteisen suksea lyhyempi ja oikea pituus on 5-15sm yli hiihtäjän pituus. Vapaan hiihtotavan sukusi on huomattavasti jäykempi kuin perinteisen sukusi. (Anttila & Roponen 2008, 185.) Lisäksi vapaan sukselta edellytetään suksen vakautta eli sitä, kuinka se kulkee suoraan (Karhu 2002, 95).

Monot ovat hiihtäjän perusjalkineet ja niiden on tärkeä tuntua jalassa miellyttävältä. Monojen valinnassa pitää kiinnittää huomiota kenkien hyvään istuvuuteen ja etteivät ne ole väljät. Monojen on oltava riittävän lämpimät, jotta jalat eivät palelisi. (Kirvesniemi ym. 2006, 44.) Perinteisen monon pitää mahdollistaa jalkapohjan taipuminen ja nilkan liike. Vapaan monon on oltava napakka ja tukea pitää olla nilkoille ja jalkaholville. (Hakala & Huotari 2006, 34–35.)

Sauvan pituus valitaan perinteisen tai vapaan hiihtotavan mukaan. Perinteisen hiihtotavan oikea sauvan mitta saadaan kertomalla oma pituus senttimetreinä 0,80–0,83. (Anttila & Roponen 2008, 186.) Vapaan hiihtotavan sauvat ovat perinteisen sauvoja pidemmät ja niiden sopiva mitta on 0,88–0,91 kertaa hiihtäjän pituus. Vapaan hiihtotavan sauvojen tulisi olla noin 10cm perinteisen sauvoja pidemmät. (Huotari 2007, 405.)

Lapsille on hyvä valita edellä mainittuja pituuksia lyhyemmät hiihtosauvat. Sauvat ovat lapsilla hiihdon alkuvaiheessa tukena ja sopiva sauvan pituus on kainaloon ulottuva. (Carlsson, Forsberg, Johansson, Lamberg-Nordin, Mörtsjö & Westlund 2012, 112). Hiihtoon totuttelu ja hiihtotaitojen opettelu on hyvä aloittaa oikean mittaisilla ja mallisilla sauvoilla, koska ne helpottavat etenemistä, tasapainossa pysymistä sekä eri liikerytmien ylläpitämistä. Hyvässä hiihtosauvassa on säädettävä kankainen tai nahkainen hihna, koska se ei jäykisty kylmässä niin kuin muovinen hihna. Lisäksi lasten sauvojen sompien olisi hyvä olla puolikaaren muotoiset kupit, jotka pitävät hyvin otteen lumessa. Pyörösompaiset sauvat ovat huono vaihtoehto, koska ne lipsuvat kesken työnnon ja menettävät helposti otteen lumesta. (Huotari 2007, 405.)

### 3.3.2 Vaatetus

Hiihtäminen on mukavaa ja olo on hyvä, kun pukeutuu oikein. Pukeutumisen tarkoituksena on sopivan lämpötasapainon ylläpitäminen hiihdon aikana. Hiihtovaatteiden valinnassa tulisi ottaa huomioon eri tekstiilien kosteudenläpäisyominaisuudet ja eri vaatekerrosten tehtävä pukeutumisessa. (Karhu 2002, 96–97.) Hiihtäjän vaatetuksen tehtävänä on pitää iho kuivana, pitää keho lämpimänä sekä suojata tuulelta ja viimalta. Kerrospukeutuminen on hiihtäjän ja yleisesti talviliikkujan vaatetuksen peruslähtökohta. (Kirvesniemi ym. 2006, 48–49.) Kolme vaatekerrosta koostuu ihoa vasten tulevasta aluskerrastosta, välikerroksesta ja päällimmäisestä vaatekerroksesta. Aluskerraston tehtävä on siirtää hiki ja kosteus pois iholta. Välikerros toimii lämmön säätelijänä eli se lämmittää ja siirtää kosteutta ulospäin. Päällimmäinen vaatekerroksen tarkoituksena on suojata tuulelta, viimalta ja ulkoiselta kosteudelta. (Karhu 2002, 98–99; Kirvesniemi ym. 2006, 48–49.)

Aluskerraston materiaali on hyvä olla sellainen, että hiki läpäisee sen ja iho pysyy kuivana. Kevyessä liikunnassa luonnonkuituinen alusvaate on sopiva valinta. Enemmän hikoilua aiheuttavassa liikunnassa materiaalin pitää olla läpäisykykyisempää, joten urheilukerrasto on oikea

valinta. (Karhu 2002, 98.) Välikerroksen materiaalia kannattaa vaihdella hiihtokelien mukaan. Välikerros voi olla puuvillaa tai kevyen fleecen kaltaista materiaalia. (Kirvesniemi ym. 2006, 49.) Päällimmäinen vaatekerros valitaan hiihdon luonteen, vauhdin ja sään mukaan. Päällimmäinen kerros ei saa olla liian tiivis materiaali, koska se saa hien tiivistymään puvun sisäpuolelle, jolloin hiki jäätyy. Hyvä materiaali hiihtoasulle on mikrokuitu. (Karhu 2002, 99.) Liian paksuja toppavaatteita ei kannata pukea hiihtämään.

Sukkiin, hanskoihin ja hiihtopipoon kannattaa kiinnittää myös huomiota pukeutumisessa. Sukkien on hyvä olla jalkaan napakasti istuvat ja niiden tärkein tehtävä on siirtää kosteus pois iholta ja sen myötä pitää jalat kuivina. Tarvittaessa voi laittaa kahdet sukat päällekkäin tai käyttää mononsuojia. Hiihtohanskat suojaavat tuulelta ja pitävät kädet lämpiminä. Hanskojen pitää olla sopivan kokoiset, jotta sauvan remmin saa kiristettyä kunnolla. Pään suojaaminen on tärkeää, koska sen kautta haihtuu runsaasti lämpöä. Pipon tulee lämmittää ja suojata tuulelta. Kylmällä ilmalla voi pipon lisäksi käyttää kypärähuppua tai korvasuojia. (Karhu 2002, 100–101; Kirvesniemi ym. 2006, 50.)

#### 4 HIIHTOKOULU

Suomessa on järjestetty lasten hiihtokoulutoimintaa jo vuodesta 1955 lähtien. Useat Suomen Ladun paikallisyhdistykset alkoivat toteuttaa lasten hiihtokouluja norjalaisen mallin mukaan ympäri Suomea. 1970-luvun loppu oli Suomen Ladussa lasten liikunnan teemavuosi ja se lisäsi kiinnostusta hiihtokoulutoimintaa kohtaan. Lasten hiihtokoulutoimintaan saatiin uusia ajatuksia 1990-luvun alussa, jolloin julkaistiin Leikiten suksilla-kirja. Kirja on suomennos norjalaisen Asbjörn Flemmenin Skileik-teoksesta. (Hyppänen ym. 2001, 5-6; Suomen Latu, 2013.)

Suomen Ladun lasten hiihtokouluissa on ollut mukana alusta lähtien Tove Janssonin muumihahmot. Vuonna 2006 aloitettiin uuden toimintamuodon eli Muumiperheen hiihtokoulun kehittäminen. Muumien hiihtokoulua uudistettiin sisällöltään ja ilmeeltään vuonna 2012. Toimintaan tuli mukaan uusia muumihahmoja ja ohjaajakurssit, lasten ryhmäjaot sekä materiaalit uudistuivat. Vuonna 2012 uudistetussa muumien hiihtokoulussa lapset jaetaan neljään ryhmään iän ja taitotason mukaan. Ryhmäjaot (Kuva 1) menevät helpoimmasta vaativampaan seuraavassa järjestyksessä: Muumiperheen hiihtokoulu, Muumipeikot (Sininen), Nipsut (Punainen) ja Retkihemulit (Violetti). (Suomen Latu 2013.)



Kuva 1. Muumien hiihtokoulun ryhmäjaot (Suomen Latu 2013)

Muumiperheen hiihtokoulu on tarkoitettu 2-vuotiaasta lapsesta alkaen yhdessä oman aikuisen kanssa. Hiihtokoulussa saadaan ensikosketus hiihdon maailmaan erilaisten leikkien ja tehtävälätkien avulla. Muumiperheen hiihtokouluun voi osallistua vanhemman lapsen tai erityislapsen kanssa, sillä se on mukavaa ja antoisaa yhdessäoloa. Muumipeikot on tarkoitettu noin 5-6-vuotiaille lapsille, jotka ovat vasta aloittamassa hiihtoharrastusta. Muumipeikkojen hiihtokoulussa harjoitellaan jo hiihtotekniikoita kuten vuorohiihtoa, kaatumista ja ylösnousemista, mäenlaskua, tasatyöntöä ja haaranousua. (Suomen Latu 2013.)

Nipsut on tarkoitettu noin 5-8-vuotiaille lapsille, joilla on jo hiihdon perustaitoja hallussa. Nipsujen hiihtokoulussa jatketaan Muumipeikoissa opeteltujen taitojen harjoittelua. Lisäksi opetellaan seuraavanlaisia hiihtotekniikoita: aura, korkea laskutapa, kumparelasku, lapinkäänös ja yksipotkuinen tasatyöntö. Retkihemulit on tarkoitettu noin 6-10-vuotiaille lapsille, jotka ovat osallistuneet Muumien hiihtokouluun aikaisemmin ja/tai hallitsevat hiihdon perustaitoja. Retkihemulin hiihtokoulussa jatketaan Muumipeikoissa ja Nipsuissa opeteltujen hiihtotekniikoiden harjoittelua. Lisäksi opetellaan uusia hiihtotekniikoita. Näiden lisäksi Retkihemulin hiihtokoulussa retkeillään talvisessa luonnossa ja päästään kokeilemaan muitakin talvisia liikuntalajeja. (Suomen Latu 2013.)

Hiihtokoulu on lasten liikuntaympäristö, joka voidaan jakaa osanottajien määrän mukaan erilaisiin ikäryhmiin. Backman ja Ylikoski (2004b, 8) ja Ylikoski (2009, 418) jakavat lapset kolmeen hiihtokouluryhmään ikäluokan mukaan: 4-6-vuotiaat, 7-9-vuotiaat ja 10-11-vuotiaat. Lisäksi 12-15-vuotiaille on Hopeasompakoulu. 7-9-vuotiaiden hiihtokoulun lajiteamana ovat tasapainoilu ja taitavuus suksella. 7-9-vuotiaille voidaan antaa hiihtokoulussa jo enemmän hiihtotekniikan opetusta. Lisäksi heillä voi teettää joitakin selviä ominaisuus-harjoitteita huomioimalla kuitenkin leikinomaisuuden. (Ylikoski T. 2009, 418–419.) 7-9-vuotiaiden hiihtoharjoittelussa pitäisi lähteä liikkeelle lasten omista tarpeista. Erilainen temppuilu hiihtomaassa antaa monipuolisuutta ja hauskuutta hiihtoharjoitteluun. 7-9-vuotiaiden hiihtokoulussa pitää olla sopivassa suhteessa leikkejä ja hiihtotaitoharjoittelua. (Backman & Ylikoski 2004b, 8, 16.) Tässä opinnäytetyössä nojaudun Ylikosken (2009, 418) hiihtokouluryhmäjakoon.

#### 4.1 Hiihtotunnin suunnittelu

Perusopetuksen opetussuunnitelman (Opetushallitus 2004, 248) mukaan 7-9-vuotiaiden eli 1.-3.luokkalaisten liikunnan opetuksessa tulee ottaa huomioon oppilaan valmiudet sekä yksilölliset kehitysmahdollisuudet. Opetus toteutetaan leikinomaisesti kannustavassa ilmapiirissä ja etenee motorisista perustaidoista kohti lajitaitoja. Liikunnan opetuksen lähtökohta on oppilaiden aktiivisuus, ja opetuksessa hyödynnetään oppilaiden mielikuvitusta ja omia oivalluksia. (Opetushallitus 2004, 248.) Talviliikunta on yksi 1.-3.luokkalaisten keskeisistä sisällöistä ja tavoitteena on, että oppilas pystyy liikkumaan suksilla monipuolisesti (Opetushallitus 2004, 248–249).



Hiihtotunnin suunnittelu on prosessi, johon osallistuvat sekä ohjaaja että lapset, sillä ohjaajan on opittava analysoimaan toimintaan vaikuttavia tekijöitä ennen toimintaa ja sen aikana. Tavoitteet antavat hiihtotunnin suunnan ja motivoivat sen toteuttajia eli lapsia. Ohjaaja arvioi asetettuja tavoitteita ja hiihtotunnin sisältöjä lapsiryhmän mukaan. Liikunnassa pyritään kasvattamaan sekä liikuntaan että liikunnan avulla, joten suunnittelussa tulee tuoda esille kolme osa-aluetta: kognitiivinen, psykomotorinen ja sosioemotionaalinen. (Laakso & Numminen 2009, 40–41.) Kognitiivinen koskee tiedollisia tavoitteita, psykomotorinen on liikettä koskevat tavoitteet ja sosioemotionaalinen on yhteistyöhön suuntaavat tavoitteet (Autio 2007, 313).

Hiihtotunnin suunnittelussa tulee ottaa huomioon seuraavat kysymykset: Kenelle opetan? Mitä opetan? Miksi opetan? Miten opetan? Missä opetan? Kuinka kauan toiminta kestää? Mitä välineitä käytän? sekä Tunnin onnistumisen arviointi. Tuntisuunnitelman tarkoituksena on osoittaa, millä opetustavoilla, opetussisällöillä, opetusharjoitteilla, opetusmuodoilla ja opetusjärjestelyillä pyritään laajempien, asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen. Tavoitteet tulisi olla siinä muodossa, että sekä opettaja että oppilaat ymmärtävät mistä on kysymys. Hiihtotunnin suunnitelmassa tulee olla tuokion tavoite, opetussisältö ja harjoitteet, opetus- ja organisointimuodot, arviointi ja palaute sekä ajankäyttö. (Laakso & Numminen 2009, 44–45.) Ennen yksittäisten hiihtotuntien suunnittelua laaditaan jaksosuunnitelma, jossa tulee esille opetuksen tavoitteet kokonaisvaltaisesti ja hiihdonopetuksen sisällöt.

Zimmerin (2001, 137) mukaan liikuntatuokion rakennetta on järkevä vaihdella kolmen vaiheen eli vapaan kokeilun ja leikin, ohjatun harjoittelun sekä liikuntatehtävien suorittamisen välillä. Tällä tavalla lasten mielenkiinto säilyy ja voidaan vaikuttaa positiivisesti lasten liikunnallisiin kykyihin ja liikevalikoimaan.

Hiihtotunnin rakenne voidaan soveltaa yleisestä liikuntatuntien rakenteesta, joka koostuu kolmesta osasta: alkuverryttely ja opetusosa, harjoittelu- ja peliosa sekä loppujäähdyttely. Lasten ikä- ja taitotasosta riippuen uuden opetus ja vanhan kertaus sijoitetaan tunnin alkupuolelle. Taitojen harjoittelu ja fyysinen kuormitus kuten pelit ja lenkit sijoitetaan tunnin keskelle tai loppuun. Hiihtotunnilla taitojen harjoittelu on hyvä olla keskellä tuntia ja hiihtolenkki tunnin lopussa. Liikuntaleikkejä ja kisailuja voidaan sijoittaa hyvin kaikille jaksoille alkuverryttelyksi, tunnin keskelle ja loppuun. Hiihtotunti voidaan rakentaa useiden jaksojen tai vähempien jaksojen varaan. Hiihtotunnilla on kuitenkin hyvä olla 1-2 järkevää ja selvää tavoitetta. (Opetushallitus 2010.)

## 4.2 Ohjaamisessa huomioon otettavia asioita

Lasten ryhmän ohjaaminen on haastavaa, koska lapset ovat eläväisiä ja täynnä positiivista energiaa. Hyvällä ennakkovalmistautumisella kuten ryhmään tutustumisella ja varasuunnitelmiin varautumisella lasten ryhmän ohjaaminen onnistuu. (Autio & Kaski 2005, 63.) Seuraavassa on erilaisia asioita, joita on hyvä huomioida lasten ryhmien ohjaamisessa.

### 4.2.1 Eriyttäminen

Heikinaro-Johanssonin ja Hirvensalon (2007, 105) mukaan eriyttäminen tarkoittaa tietoista ja tarkoituksenmukaista erilaista opettamista tunnin aikana. Erilainen opettaminen voidaan toteuttaa yksilölle tai ryhmälle. Eriyttämisessä tulisi ottaa huomioon lasten ikä, mielenkiinto asioihin, erilaiset kyvyt, taidot ja asenteet. Eriyttämisellä pyritään tukemaan jokaisen yksilön tai ryhmän yksilöllisten lahjojen tai kykyjen, mieltymysten ja kiinnostuksen tyydyttämistä niin, että liikuntakasvatukselle asettamat tavoitteet saavutettaisiin mahdollisimman hyvin. (Laakso & Numminen 2009, 89.)

### 4.2.2 Ohjaustyyli

Ohjaustyyli voidaan jakaa kolmeen kategoriaan, joita ovat ohjaajakeskeiset, lapsikeskeiset ja yhteistoiminnalliset tyylit. Nämä voidaan jakaa edelleen pienempiin osioihin, jotka löytyvät myös Mosstonin opetustyylien spektristä. (Laakso & Numminen 2009, 84–85; Nuori Suomi Ry 2013b.) Mosstonin opetustyylien spektri on yksi tapa tarkastella opetustyyliä. Opetusprosessissa otetaan aina huomioon tavoitteet, ohjaajan päätökset ja oppilaan päätökset. (Laakso & Numminen 2009, 79.) Sopivimman ohjaustyylin valintaan vaikuttaa ohjattavien lasten ikä, määrä ja aikaisemmat kokemukset (Nuori Suomi Ry 2013b).

Ohjaajakeskeisiä ohjaustyyliä ovat komentotyylinen ohjaaminen, harjoitustyyli ja eriytyvä ohjaus. Ohjaajakeskeisille ohjaustyyliä on keskeistä, että ohjaaja tekee kaikki ratkaisut ja lapsilla on hyvin vähäinen vaikutusmahdollisuus. Komentotyyliä ohjauksessa ohjaaja selittää ja näyttää harjoiteltavan asian kaikille yhteisesti. Lapset tekevät harjoiteltavat asiat samanaikaisesti ja ohjaaja tarkkailee lasten toimintaa sekä antaa palautetta. Komentotyylinen

ohjaaminen sopii ohjaustyyliksi, jos lapsia on paljon ja tilaa rajallisesti. (Nuori Suomi Ry 2013b; Varstala 2007, 134–135.) Harjoitustyyli on yleisin lasten liikunnan ohjaustilanteissa käytetty ohjaustyyli. Harjoitustyyliässä ohjaaja kertoo ja näyttää eri suorituspaikkojen harjoitteet. Tässä ohjaustyyliässä ohjaajalla on aikaa antaa palautetta sekä yksilöllisesti että yleisesti koko ryhmälle. (Nuori Suomi Ry 2013b.) Eriytyvässä ohjauksessa ohjaaja on suunnitellut saman harjoitteen eri vaikeusasteille. Ohjaaja tarkkailee lasten toimintaa ja antaa luvan siirtyä haastavampaan suoritukseen. Eriytyvässä ohjauksessa ohjaajalla on runsaasti aikaa antaa henkilökohtaista palautetta. (Laakso & Numminen 2009, 84; Nuori Suomi Ry 2013b.)

Lapsikeskeiset ohjaustyylit jaetaan itsearviointiin, ohjattuun oivaltamiseen ja ongelmanratkaisuun. Lapsikeskeisiä ohjaustyyliä käytettäessä lapsella on paljon mahdollisuuksia vaikuttaa siihen, mitä ja miten hän tekee. Itsearviointi perustuu siihen, että ohjaaja näyttää harjoitteet suorituspaikoille ja kertoo arviointikriteerit. Lapsi arvioi suoritustaan suhteessa annettuihin kriteereihin. Ohjaajan kysyy lapselta, millä perusteella hän arvioi suoritustaan ja pyytää perusteluja. Ohjatussa oivaltamisessa ohjaaja pyrkii tekemään kysymyksiä, jotka ohjaavat lasta oivaltamaan itse esim. tasatyön tekniikassa. Ohjaajalla on selkeä kuva, miten suoritus etenee ja sen perusteella hän voi tehdä tarkentavia kysymyksiä. Ongelmanratkaisussa ohjaaja antaa lapsille tehtävän tai ongelman ratkaistavaksi. Ongelmanratkaisutapaa on hyvä käyttää lasten kanssa, joilla on vähän kokemusta liikunnasta tai jotka ovat taidoiltaan heikkoja. (Nuori Suomi Ry 2013b; Varstala 2007, 135–137.)

Yhteistoiminnallisilla ohjaustyyliillä tarkoitetaan työtapoja, joissa lapset harjoittelevat yhdessä parin kanssa tai toimivat ryhmässä. Yhteistoiminnallinen ohjaustyyli jaetaan pariohjaukseen sekä ohjatun oivaltamisen ja ongelmanratkaisun yhdistelmään. Pariohjauksessa toinen parista suorittaa harjoitetta ja toinen ohjaa ja antaa palautetta arviointikriteerien perusteella. Ohjaaja huolehtii, että pariohjaus ja palautteenanto toimivat asianmukaisesti. Ohjattu oivaltaminen ja ongelmanratkaisu vaativat ryhmältä yhteistoimintaa ja harjaannuttavat siten vuorovaikutustaitoja. (Laakso & Numminen 2009, 84–95; Nuori Suomi Ry 2013b; Varstala 2007, 135–137.)

#### 4.2.3 Hyvän ohjaajan ominaisuudet

Ohjaajalla on tärkeä rooli lasten liikunnan ohjauksessa ja oppimisprosessissa (Autio 2007, 19), sillä ohjaaja on lapsille roolimalli, esikuva, opettaja ja kasvun ohjaaja (Ranto 1999, 80). Ohjaajalta vaaditaan monenlaisia ominaisuuksia oppimistapahtuman onnistumiseen. Hyvä ohjaaja ohjaa lapsen ymmärtämään ja oppimaan oppimisen merkityksen. Ohjaaja ohjaa myös lapsen näkemään oppimisen positiivisena asiana ja ohjaaja luo olosuhteet parhaalle mahdolliselle oppimiselle. (Autio 2007, 19.)

Hyvän ohjaajan ominaisuuksiin kuuluu että, ohjaaja on aito, luotettava, turvallinen, luova ja kannustava. Ohjaajalla pitää olla myös hyvä itsetuntemus ja hänen tulee välittää lapsista. (Autio & Kaski 2005, 64–66.) Aitoudella tarkoitetaan sitä, että ohjaaja on oma itsensä ja rehellinen itseään kohtaan. Ohjaaja ei teeskentele eikä uskottele mitään itselleen tai toisilleen. (Autio 2007, 19.) Ohjaajan luotettavuus ja rehellisyys näkyy myös lasten toiminnassa. Kun ohjaaja luottaa lasten kykyyn tehdä ja toimia, niin lapsetkin alkavat luottaa yhä enemmän itseensä. Tämän myötä lapset ovat oma-aloitteisempia ja oppivat vaativampia taitoja. (Autio & Kaski 2005, 65.)

Aution ja Kasken (2005, 65) mukaan ohjaajan turvallisuudella tarkoitetaan kahdensuuntaista turvallisuutta: tuntirakenteisiin ja tuntisuunnitteluun liittyvää turvallisuutta sekä kasvatuksellista eli tunneilla olemiseen liittyvää turvallisuutta. Lapset tulevat tunnille mielellään, jos siellä on turvallista olla. Myös vanhemmat voivat jättää lapset turvalliselle tunnille luottavaisin mielin. Ohjaajan luovuus tarjoaa lapsille hyviä ja monipuolisia oppimistapahtumia ja sen myötä parhaimmillaan onnistumisen iloa ja kokemuksia. Ohjaajan pitää pystyä muuttamaan suunnitelmaansa nopeasti yllättävissä tilanteissa ja tähän vaaditaan hyvää luovuutta. (Autio & Kaski 2005, 65–66.)

Ohjaajan hyvällä itsetuntemuksella tarkoitetaan sitä, että ohjaaja tiedostaa ohjattaviin lapsiin ja liikuntatapahtumaan liittyvien omien tunteiden, käsitysten ja motiivien olemassaolon. Itsetuntemusta voi kehittää rakentamalla ilmapiirin, joka kannustaa lapsia palautteen antamiseen. Palautetta voidaan antaa siitä, mikä liikunnassa ja ohjaajan tavassa toimia on ollut mukavaa tai mitä lapset toivoisivat lisää ja mistä he pitivät vähemmän mukavana. (Autio & Kaski 2005, 64–65.)

#### 4.2.4 Myönteinen ja kannustava ilmapiiri

Ohjaajan tehtävänä on tehdä oppimistapahtumasta lapsille positiivinen ja innostava kokemus. Ohjaajan myönteinen ja iloinen suhtautumistapa opettajan työhön ja rooliin heijastuu takaisin lasten käyttäytymisessä ja suorituksissa. Lapset innostuvat kokeilemaan uutta, jaksavat suorittaa harjoitteita paremmin ja toimivat aktiivisesti oman oppimisen edistämiseksi. Oppimistapahtumassa ohjaajan on hyvä antaa aikaa jokaiselle lapselle ja ohjaajan tehtävänä onkin opettaa, auttaa, keskustella, kuunnella, antaa palautetta ja kannustaa. Jokaisen lapsen huomioiminen ainakin kerran harjoituskerran aikana on hyvä sääntö. (Autio 2007, 20; Ranto 1999, 77.)

Kannustaminen on yksi käytetyimmistä ohjaajan opetuskeinoista, sillä kiitos ja kannustus ovat tehokkaita lasten motivointikeinoja rangaistusten sijaan. Kiitosta ja kannustusta on hyvä käyttää aina silloin, kun siihen löytyy tilaisuus. (Autio 2007, 20; Ranto 1999, 77.) Kannustamista ja palautetta voidaan antaa sanallisella kannustuksella, viestimällä ilmeillä ja eleillä sekä fyysisellä kontaktilla (Autio 2007, 20–21). Kannustava ilmapiiri tukee lapsen myönteisen minäkuvan syntymistä ja sen myötä vahvistaa edelleen terveen itsetunnon kehittymistä (Nuori Suomi 2013c). Hyvän itsetunnon omaava lapsi uskoo itseensä ja oppii useimmiten helposti ja menestyy harrastuksessaan (Autio & Kaski 2005, 97).

Ohjaustilanteessa kaikki lapset tulee ottaa huomioon tasapuolisesti. Nuori Suomi Ry:n (2013) mukaan ryhmässä voi olla rohkeita lapsia, hiljaisia puurtajia ja vaativia lapsia. Rohkea lapsi on usein avoin kaikille ja sopeutuu erilaisiin tilanteisiin nopeasti. Rohkea lapsi hakee aktiivisesti ohjaajan huomiota ja ohjaajan tulisikin antaa hänelle paljon huomiota ja palautetta. Hiljaiset puurtajat tekevät tunnollisesti niin, miten ohjaaja sanoo. Hiljaiset puurtajat ovat usein aktiivisia, mutta jäävät usein taka-alalle. Ohjaajan pitää huomioida hiljaiset puurtajat samalla tavalla kuin rohkeat lapset eli antaa paljon palautetta. Hiljainen puurtaja ymmärtää erilaisista eleistä kuten pään nyökkäyksestä ja peukalomerkestä, että ohjaaja on huomannut hänet. Hiljainen puurtaja kokee saamansa huomion viestinä siitä, että hän on tärkeä osa ryhmää. Vaativat lapset huomauttavat ohjaajaa kaikista asioista ja ovat hyvin äänekkäitä. Vaativat lapset saavat usein palautetta ohjaajalta kurinpitoon ja työrauhaan liittyen. (Nuori Suomi Ry 2013c.)

### 4.3 Leikit ja kisailut

Rannon (1999, 78) mukaan leikki on lapsen tapa oppia asioita. Leikin kautta lapsi ymmärtää maailmaa, solmii suhteita muihin ja oppii tuntemaan itseään (Zimmer 2001, 69). Leikit ja pelit ovat sopivaa harjoittelua lapsille, koska rasitus ja lepo vaihtelevat luonnollisella tavalla (Miettinen 1999, 14). Ohjaajan tulee ymmärtää leikin merkitys lapselle ja nähdä sen myötä vaikutus kokonaisvaltaiseen kehitykseen (Autio 2007, 89).

Hiihtoleikkien avulla lapset tutustuvat hiihtovälineisiin ja oppivat käyttämään niitä eri tavoin erilaisissa maasto-olosuhteissa (Varstala 1988, 38). Hiihtoleikeissä lapset oppivat yhteistoimintaa, vuoron odottamista, toisten huomioimista, auttamista ja kannustamista (Hyppönen ym. 2001, 63). Leikkien kautta lapset oivaltavat asioiden merkityksen, sillä leikeissä lapset oppivat arkielämässä tarvittavia tunne- ja vuorovaikutustaitoja (Autio & Kaski 2005, 42). Onnistuneessa leikissä näkyy lasten innostuneisuus ja leikkijöiden aktiivinen osallistuminen (Hyppönen ym. 2001, 82). Leikkien myötä lapset oppivat myös käyttämään mielikuvitusta ja ideointikykyä (Varstala 1988, 38).

Leikit ja kisailut ovat hyviä apukeinoja hiihdon ohjaajalle, jos ympäristö on yksitoikkoinen ja haasteeton, mahdollisuudet opetusjärjestelyihin ovat vähäiset tai jos ohjaajalta puuttuu materiaalia. Hiihtoleikeistä on pelkkää hyötyä, sillä ohjaaja voi järjestää lasten suosimia opetustapahtumia. Opetuksen kannalta leikkejä voi käyttää monipuolisesti taitoharjoittelussa. Leikeissä voidaan mukautua lasten aistimotoriselle tasolle. Hiihtoleikeissä toiminta, hauskuus ja nauru antavat lapsille positiivisia hiihtoon liittyviä elämyksiä. (Flemmen 1992, 46–47.) Hiihtoleikkien toteuttamisen pääperiaatteina ovat tila, turvallisuus ja toiminnallisuus (Hakala ym. 2006, 64).

Leikkeihin ja kisailuihin suksilla sopii parhaiten laaja tasaiseksi tampattu kenttäalue, jossa on tilaa liikkua turvallisesti. Suksitaituruustempujen kokeileminen onnistuu myös pienellä rinnealueella, koska se tuo haastetta suorituksiin. (Hakala ym. 2006, 64.) Leikit soveltuvat parhaiten hiihtotekniikoiden opettamiseen tasaisella alueella, koska tilanteet ovat vähemmän jännittäviä. Kisailut tuovat opetukseen jännitystä ja vaihtelua. (Flemmen 1992, 46.)

#### 4.4 Hiihtomaa

Hyvä liikuntaympäristö antaa lapselle mahdollisuuden yhteistoimintaan, tutkimiseen, etsimiseen, kokeiluun ja rajojen rikkomiseen (Flemmen 1992, 37; Huotari 2007, 407). Lasten hiihtotaitojen oppimisen kannalta ympäristön pitäisi olla riittävän innostava ja monipuolinen, jotta se herättäisi lapsessa halun kokeilla. Hiihtomaassa on loistavat mahdollisuudet oppia hiihtotaitoja leikkien kautta. (Huotari 2007, 407.)

Hiihtomaa on hiihtoympäristö, jossa tasaiselle maalle ja mäkeen luodut toimintapisteet antavat mahdollisuuden oppia hiihtolajeissa tarvittavia perustaitoja. Lisäksi hiihtomaa mahdollistaa hiihtolajien lajikohtaisten taitojen omaksumisen omaehtoisesti. Lapsi saa käyttää luovuuttaan, kokeilla erilaisia liikeratkaisuja, kehittää tasapainoa ja liikkua oman fyysisen ja taidollisen suorituskyvyn mukaan innostavassa hiihtoympäristössä. (Huotari 2007, 407.)

Hiihtomaassa toiminta tapahtuu lasten ehdoilla. Hiihtoympäristö erilaisine hyppyreineen ja kumpareineen houkuttelevat lapsia toimimaan. Suorituspaikat ottavat puolestaan opettajan roolin. Hiihtomaassa lapset voivat itse säädellä omaa toimintaansa, tehdä sääntöjä ja valita sopivimman ladun, hyppyrin ja kumpareen omien edellytysten mukaan. (Huotari 2007, 407.)

Hiihtomaassa lasten tasapaino joutuu koetukselle jatkuvasti ja eri hiihtolajit antavat myös mahdollisuuden haastaa painovoima. Hiihtomaan tavoitteena on olla ympäristö, jossa erilaiset haasteet kohdataan hauskoina ja jännittävinä ja että, siellä ollaan ”huvin vuoksi”. (Flemmen 1992, 39.) Motivoivan hiihtoympäristön aikaansaama liikkuminen edistää motorisia ominaisuuksia ja varsinkin lapsilla edistyminen voi olla todella nopeaa. Onnistumisen kokemukset innostavat lapsia uusiin ja haastavampiin suorituksiin. (Huotari 2007, 407–408.)

## 5 HIIHTO-OPPAAN TUOTTEISTAMINEN

Tässä osiossa esittelen opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteet, kehittämistehtävät sekä toimeksiantaja Ruoveden kunnan sivistystoimen. Lisäksi käsittelen suunnittelemani ja kehittämani tuotteen, Leikkejä, taitoa ja tasapainoa suksilla – Opas 7-9-vuotiaan hiihdon ohjaamiseen, tuotteistamisprosessia.

### 5.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja kehittää hiihto-opas 7-9-vuotiaan lapsen hiihdon ohjaamiseen. Opas sisältää teoriatietoa hiihdosta sekä hiihtoleikkejä ja hiihtoharjoitteita. Opinnäytetyö toteutetaan toimeksiantajalleni Ruoveden kunnan sivistystoimelle.

Toimeksiantajan kannalta tavoitteena on saada perustietoa lasten hiihtokouluopetuksesta. Tavoitteena on tuotteistaa hiihto-opas, jota voidaan hyödyntää tulevien vuosien lasten hiihtokouluopetuksen järjestämisessä Ruovedellä. Hiihto-oppaan avulla kehitetään lasten hiihtokouluopetusta tekemällä hiihdonopetuksesta monipuolista ja lapsia innostavaa toimintaa. Oppaan käyttäjien eli liikunnanopettajien, urheilukouluohjaajien sekä muiden lasten liikunnan ohjaajien kannalta tavoitteena on saada monipuolinen materiaali lasten hiihtokouluopetuksen järjestämiseen. Opinnäytetyön tekijän kannalta tavoitteena on oman ammatillisen osaamisen kasvu sekä kehittyminen kohti liikunta-alan asiantuntijuutta.

Opinnäytetyön kehittämistehtävät ovat:

1. Millaisen hiihtoteorian ja harjoitepankin monipuolinen hiihto-opas pitää sisältää?
2. Millaiset hiihtoleikit ja hiihtoharjoitteet kehittävät 7-9-vuotiaan hiihtotaitoja?
3. Millainen hiihto-opas auttaa ja hyödyttää ohjaajia suunnittelemaan ja toteuttamaan hiihdonopetusta lapsille?



## 5.2 Ruoveden kunnan sivistystoimi

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Ruoveden kunnan sivistystoimi. Ruoveden kunnan sivistystoimeen kuuluu muun muassa koulutoimi ja vapaa-aikatoimi. Ruoveden kunnan sivistystoimen tehtävänä on tarjota ja tuottaa kuntalaisille laadukkaita päivähoito-, liikunta-, koulutus- ja vapaa-aikapalveluja sekä kulttuuripalveluja. Sivistystoimen tukena on mahdollisimman laaja ja joustava yhteistyö eri toimintayksiköiden välillä. Vapaa-aikatoimeen kuuluva liikuntatoimi tarjoaa kuntalaisille monipuolisia liikuntamahdollisuuksia ylläpitämällä perusliikuntapaikkoja ja tarjoamalla yhdessä paikallisten urheiluseurojen kanssa mahdollisuuksia kunto- ja kilpaurheilun harrastamiseen. (Ruoveden kunta 2012.)

## 5.3 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Opinnäytetyöprosessille on ohjeistettu koulun puolesta eri työvaiheet, joita noudattamalla opinnäytetyö valmistuu aikataulussa. Opinnäytetyön aiheen valitsin marraskuussa 2011 Ruoveden kunnan sivistystoimen kanssa käydyn palaverin pohjalta. Suoritin liikunnanohjaajakoulutukseen liittyvän viimeisen harjoittelujakson Ruoveden yhteiskoululla ja Ruoveden kunnalla, joissa sain tietoa työn tarpeesta. Aiheanalyysin tein joulukuussa 2011, jonka jälkeen opinnäytetyön tekeminen jatkui opinnäytetyösuunnitelmavaiheella. Opinnäytetyösuunnitelman palautin helmikuussa 2013, jonka jälkeen tein toimeksiantosopimuksen. Lähdekirjallisuuteen perehtyminen syvällisemmin jatkui kevään aikana, jolloin myös aloitin oppaan sisällön suunnittelun. Toukokuun alussa 2013 viimeistelin oppaan painokelpoiseksi.

## 5.4 Tuotteistamisprosessin eteneminen

Sosiaali- ja terveysalalla tuotteella tarkoitetaan materiaalista tuotetta, palvelutuotetta tai materiaallisen tuotteen ja palvelun yhdistelmää. (Jämsä & Manninen 2000, 13) Opinnäytetyöni tuotos oli materiaallinen tuote, Leikkejä, taitoa ja tasapainoa suksilla – Opas 7-9-vuotiaan hiihdon ohjaamiseen. Tuotteistamisprosessi voidaan jakaa viiteen vaiheeseen: ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi, tuotteen luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. Prosessin eri vaiheet voivat olla käynnissä samanaikaisesti, sillä ne täydentävät toisiaan. (Jämsä & Manninen 2000, 28, 85.)

Ensimmäisen vaiheen oppaan tuottamisessa eli kehittämistarpeen tunnistamisen toteutin harjoittelun aikana Ruoveden yhteiskoululla ja Ruoveden kunnalla. Opetin koululaisille hiihtoa liikuntatunneilla ja järjestin lasten hiihtokoulutoimintaa hiihtolomalla. Koululaisten hiihdonopetuksen ja hiihtokoulutoiminnan jälkeen ideoin opasta sekä kokemukseen peilaten että teorian pohjalta. Tällä tavalla sain koottua oppaaseen sisältöä ja tämän jälkeen alkoi oppaan luonnostelu. Luonnosteluvaiheessa kirjoitin teoriatietoa hiihtovarusteista, hiihtomaasta, hiihtotekniikoista, hiihtotunnin suunnittelusta ja ohjaamisessa huomioon otettavista asioista. Lisäksi kirjoitin hiihtoleikkien, hiihtopelien ja hiihtoharjoitteiden ohjeita. Toteutin tuotteistamisprosessin viimeistelyn loppuvaiheessa ennen oppaan painamista. Viimeistelyvaiheessa kiinnitin huomiota oppaan sisältöön ja ulkoasuun. Tuotteen viimeistelyvaiheeseen sisältyi myös tuotteen jakelun suunnittelu ja siihen liittyi markkinointi (Jämsä & Manninen 2000, 81).

#### 5.4.1 Hiihto-oppaan suunnittelun lähtökohta

Ruoveden kunnan sivistystoimella oli tarve kehittää lasten hiihtokoulutoimintaa Ruovedellä ja saada uusia ideoita opettajille lasten hiihdonopettamiseen. Liikunnanohjaajaopiskelijana minulla oli mahdollisuus tarttua tähän aiheeseen. Oma kiinnostus ja hiihtotausta edesauttoi tähän aiheeseen tarttumista. Lisäksi olin suorittanut liikunnanohjaajakoulutukseen sisältyvän syventävän harjoittelujakson Ruoveden yhteiskoululla ja Ruoveden kunnalla talvella 2012. Harjoittelujakson aikana olin päässyt näkemään ja kokemaan, millaista hiihdonopetus alakoulussa ja vapaa-ajalla lasten hiihtokoulussa on. Näiden näkemysten ja kokemusten myötä halusin päästä kehittämään hiihtokouluopetusta. Päädyimme toimeksiantajan kanssa siihen tulokseen, että suunnittelen ja kehitän hiihto-oppaan.

Hiihdonopetuksen tavoitteista tuotteessani korostuvat seuraavat asiat. Hiihdonopetuksessa kehitetään hiihtotaitoja ja päästään kokeilemaan hiihtoa. Hiihdonopetuksessa saadaan elämyksiä hiihdosta. Hiihtokoulun hiihdonopetuksessa tavataan samanhenkisiä kavereita. Hiihdonopetuksessa saadaan leikkiä, kisailla ja retkeillä. Lisäksi tavoitteena on, että hiihdonopetus on hauskaa ja kaikki saavat onnistumisen kokemuksia. (Backman, Kalajainen, Rautio & Ylikoski 2004a, 5.)

#### 5.4.2 Kohderyhmän valinta

Ruoveden kunnan sivistystoimelta tuli esitys, että olisi tarvetta kehittää lasten hiihtokoulutoimintaa ja saada uusia ideoita liikunnanopettajille, urheilukouluohjaajille ja muille lasten liikunnan ohjaajille lasten hiihdonopettamiseen. Kohderyhmäksi valikoituivat 1.-3.-luokan oppilaat eli 7-9-vuotiaat lapset, koska tämän ikäinen lapsi on innokas ja valmis oppimaan uusia asioita (Nikander 2009, 115). Useimmiten 7-vuotias lapsi on oppinut jo suurimman osan motorisista perustaidoista ja lapsi siirtyy motorisessa kehityksessään erikoistuneiden liikkeen vaiheeseen, joka alkaa keskimäärin seitsemännen ikävuoden aikana. 7-vuotiaat lapset alkavat kiinnostua erilaisista urheilulajeista ja he ovat innostuneita oppimaan erilaisia lajitaitoja. (Hakkarainen & Nikander 2009, 141.)

Hiihtokoulutoiminta sisältää toimintaa eri-ikäisille lapsille ja nuorille. Hiihtokoulutoiminta lähtee liikkeelle 4-6-vuotiaiden nappulahiihtokouluista. Tämän jälkeen ryhmät jaetaan ikävaiheittain seuraavasti: 7-9-vuotiaat, 10-11-vuotiaat ja 12-15-vuotiaat. (Backman & Ylikoski 2004b, 5; Ylikoski 2009, 418–419.) Perusteluna 7-9-vuotiaiden valitseminen kohderyhmäksi oli se, että 7-9-vuotiaille voidaan antaa hiihtokoulussa jo enemmän hiihtotekniikan opetusta. 7-9-vuotiaille voi teettää joitakin selviä ominaisuus-harjoitteita huomioimalla kuitenkin leikinomaisuus.

#### 5.4.3 Asiakäsikirjoitus

Asiakäsikirjoitus on selkeä ja pelkistetty suunnitelma, jonka avulla prosessiin osallistujat voivat hahmottaa valmiin tuotteen kokonaisuuden. Asiakäsikirjoitus sisältää suurimmaksi osaksi tekstiä, mutta apuna voidaan käyttää piirroksia ja kaavioita. Aiemmat ideat ja luonnokset konkretisoidaan asiakäsikirjoitukseen, joka sisältää tuotteen tavoitteet, sisällön, kohderyhmän, rakenteen, visuaalisuuden ja prosessiin osallistuvien vastualueet. (Keränen ym. 2000, 14–16.)

Hiihto-oppaan tavoitteena on tarjota monipuolinen materiaali oppaan käyttäjille eli liikunnanopettajille, urheilukouluohjaajille ja muille lasten liikunnan ohjaajille lasten hiihtokoulutoiminnan järjestämiseen. Hiihto-oppaan hyödyntämisen myötä tavoitteena on, että hiihdonopetuksessa kehitetään hiihtotaitoja ja lapset pääsevät kokeilemaan hiihtoa monipuolis-

ti. Tavoitteena on, että liikunnanopettajat ja ohjaajat rakentavat hiihtotunnista sellaisen, että lapset saavat elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia. Hiihto-oppaan tavoitteena on myös, että se tarjoaa käyttäjille hiihdonopetukseen monipuolisen valikoiman erilaisia leikkejä, pelejä ja harjoitteita.

Olen suunnitellut hiihto-oppaan sisällön 7-9-vuotiaiden lasten hiihdonopetukseen. Hiihto-oppas sisältää teoretietoaa hiihtovarusteista, hiihtomaasta, hiihtotekniikoista, hiihtotunnin suunnittelusta ja ohjaamisessa huomioon otettavista asioista. Hiihto-oppaan harjoitepankki sisältää erilaisia hiihtoleikkejä ja hiihtoharjoitteita sekä perinteiselle että vapaalle hiihtotekniikalle. Lisäksi oppaasta löytyy jaksosuunnitelmaesimerkki ja tuntisuunnitelmaesimerkki lasten hiihdonopetuksen toteuttamiseen. Tuotantokäsikirjoituksessa kerron yksityiskohtaisemmin oppaan sisällöstä.

#### 5.4.4 Tuotantosuunnitelma

Valmis asiakäsikirjoitus laajennetaan tuotantosuunnitelmaksi, jonka avulla prosessia hallitaan. Tuotantosuunnitelma tehdään kirjallisesti, jotta tuotanto etenisi sujuvasti ja nopeasti. Suunnitelma sisältää selvityksen aikatauluista, budjetista, työryhmästä ja vastuualueista, prosessin seurannasta, tuotteen arvioinnista eli testauksesta, jakelusta ja markkinoinnista. (Keränen ym. 2000, 17.)

Tammikuussa 2013 suunnittelin oppaan sisältöä kokonaisuudessaan. Helmikuussa 2013 kirjoitin oppaan teoriaosaa, joka sisältää teoretietoaa muun muassa hiihtovarusteista, hiihtomaasta ja hiihtotekniikoista. Lisäksi valitsin hiihto-oppaaseen tulevia hiihtoleikkejä ja hiihtoharjoitteita. Viikoilla 10 ja 11 maaliskuussa 2013 testasin ja arvioin oppaaseen tulevia hiihtoleikkejä ja hiihtoharjoitteita ohjaamalla 7-9-vuotiaille lapsille hiihtoa Ruovedellä Pekkalan koulun liikuntatunnilla. Hiihdonopetuksen yhteydessä hiihto-oppaaseen otettiin valokuvia hiihtoleikeistä ja hiihtoharjoitteista. Viikolla 9 maaliskuussa 2013 hiihto-oppaaseen valokuvattiin sekä perinteisen että vapaan hiihtotekniikoita. Valokuvattavia hiihtotekniikoita oli yhteensä yhdeksän, joista neljä perinteisen tekniikkaa ja viisi vapaan tekniikkaa. Huhtikuussa 2013 hiihto-oppaasta painettiin koeversio, jonka pohjalta tehtiin viimeiset korjaukset oppaaseen. Toukokuussa 2013 oppaasta painettiin lopullinen versio.

Toimeksiantajalle ei koitunut ylimääräisiä kustannuksia, sillä toimin itse mallina hiihtotekniikoiden kuvauksissa. Valokuvaamisesta ei myöskään koitunut kustannuksia, sillä valokuvaaja oli lupautunut vapaaehtoisesti kuvien ottamiseen. Hiihtotekniikat kuvattiin Ruoveden urheilukeskuksen hiihtoladuilla, jotka olivat kaikkien vapaassa käytössä. Hiihtoleikit kuvattiin puolestaan Pekkalan koululla. Hiihto-oppaan painamisesta ei tullut suuria kustannuksia toimeksiantajalle, koska oppaiden painomäärä pysyi pienimuotoisena alkuvaiheessa. Tuotantokustannuksiin vaikuttivat oppaan sivumäärä, painamisessa käytettävä paperin laatu, minkälaisia kuvia oppaan havainnollistamiseksi ja elävöittämiseksi tuotettiin sekä tehtiinkö oppaasta mustavalkoinen vai moniväripainatus (Airaksinen & Vilkkä 2003, 53).

Prosessin työryhmään kuuluivat opinnäytetyön tekijä, valokuvaaja Joni Raivio, toimeksiantaja ja Pekkalan koulu Ruovedellä. Opinnäytetyön tekijän vastuulla oli hiihto-oppaan tuottaminen kokonaisuudessaan. Opinnäytetyön tekijä toimi myös itse mallina hiihtotekniikoiden kuvauksissa. Valokuvaajan monipuolisen kokemuksen perusteella hänen vastuulla oli hiihtotekniikoiden ja hiihtoleikkien kuvaaminen. Toimeksiantajan vastuulla oli ohjeiden antaminen oppaan sisältöä koskien sekä palautteen antaminen oppaasta. Toimeksiantajan vastuulla oli myös oppaan painaminen Ruoveden kunnantalolla. Pekkalan koulun johtaja antoi mahdollisuuden hiihtoleikkien testaamisen ja kuvaamisen, koska hän antoi luvan opinnäytetyön tekijän opettaa hiihtoa Pekkalan koulun oppilaille. Pekkalan koulun oppilaat puolestaan mahdollistivat vanhempien hyväksymällä kuvausluvalla (LIITE 1) hiihtoleikkien kuvaamisen.

Prosessin seuranta tapahtui palavereilla sekä yhteydenpidolla puhelimitse ja sähköpostitse toimeksiantajan kanssa. Jämsän ja Mannisen (2000, 29) mukaan tuotekehitysprosessi edellyttääkin yhteistyötä ja yhteydenpitoa, sillä ne organisoivat ja tehostavat toimintaa heti alkuvaiheessa.

#### Hiihtoleikkien ja -harjoitteiden testaus

Hiihto-oppaan sisältämiä hiihtoleikkejä ja hiihtoharjoitteita testattiin Ruovedellä Pekkalan koululla järjestettävässä lasten hiihdonopetuksessa maaliskuussa 2013. Pekkalan koulu on yksi Ruoveden sivukouluista. Valitsimme toimeksiantajan kanssa Pekkalan koulun hiihdonopetuksen kohderyhmäksi, koska siellä on vähemmän oppilaita kuin esimerkiksi kirkonkylän koululla. Hiihdonopetus oli helpompi järjestää, koska ryhmissä oli 7-15 oppilasta. Toimin itse hiihdonopettajana lasten hiihdonopetuksessa, jotta pystyin suunnittelemaan hiihtotunnin itse ja valitsemaan hiihto-oppaaseen suunniteltuja leikkejä ja harjoitteita. Hiihdonopetusta

järjestettiin useana päivänä, jolloin voitiin harjoitella sekä perinteisen että vapaan hiihtotekniikoita. Hiihdonopetuksen yhteydessä havainnoin lasten käyttäytymistä ja innostuneisuutta leikkejä kohtaan. Havainnoinnin myötä sain palautteen leikkien toimivuudesta kohderyhmällä.

Hiihtoleikkien ja hiihtoharjoitteiden testaamisella pyrin siihen, että hiihto-oppaaseen valikoitui parhaiten toimivat leikit ja harjoitteet. Kaikkia hiihto-oppaan sisältämiä hiihtoleikkejä ja hiihtoharjoitteita ei voitu testata ajankäytön rajallisuuden vuoksi. Valitsin hiihto-oppaaseen leikkejä ja harjoitteita myös oman aikaisemman kokemuksen perusteella, jota olin saanut harjoittelussa Ruoveden yhteiskoululla ja Ruoveden kunnalla talvella 2012. Silloin ohjasin hiihtoa alakoululaisille ja hiihtokoulussa 5-10-vuotiaille.

Valmistuvaa tuotetta hiihto-opasta ei markkinoitu tarkoituksenmukaisesti, koska opas oli tarkoitus jakaa kaikille Ruoveden alakouluille erityisesti liikunnanopettajien käyttöön. Paikallislehden haluttiin tehdä lyhyt haastattelu opinnäytetyöstä ja sen tekijästä, joten tämä oli osa hiihto-oppaan markkinointia. Haastattelu oli paikallislehdessä huhtikuun alussa 2013. Hiihto-opas jaettiin alakoulujen lisäksi myös varhaiskasvatuksen opettajille, koska opas sisältää hyödyllistä tietoa heidänkin käyttöön.

#### 5.4.5 Tuotantokäsikirjoitus

Tuotantosuunnitelman jälkeen tehdään tuotantokäsikirjoitus, jossa yhdistetään tuotantosuunnitelma asiakäsikirjoitukseen. Tuotantokäsikirjoitus sisältää ohjeet visuaalisuudesta ja tuotteen rakenteesta sekä tuotannolliset määritykset, johon kuuluu tiedostomuoto ja tuotteen sijainti. (Keränen ym. 2000, 17.)

#### Kuvaukset

Hiihtotekniikoiden sekä hiihtoleikkien ja hiihtoharjoitteiden kuvaukset toteutettiin kolmen viikon aikana helmi-maaliskuun taitteessa. Kahtena päivänä viikolla 9 kuvattiin perinteisen ja vapaan hiihtotekniikat Ruoveden urheilukeskuksen hiihtoladuilla. Viikoilla 10–11 kolmen päivän aikana kuvattiin hiihtoleikit ja hiihtoharjoitteet Ruoveden Pekkalan koululla. Hiihtoleikkien ja hiihtoharjoitteiden kuvaamiseen laadin kuvausluvan (LITE 1), koska kyseessä oli

lasten kuvaaminen ja tarvitsin luvan lasten vanhemmilta. Kuvausluvan laadin valmiille kuvauslupamallille oman työni tietojen perusteella.

Olin itse mallina hiihtotekniikoiden kuvauksissa. Kuvattavana oli neljä perinteisen tekniikkaa ja viisi vapaan tekniikkaa. Tein valokuvaajaa varten työohjeen sekä kuvattavista hiihtotekniikoista että hiihtoleikeistä (LIITE 2 ja 3). Käytin screen-by-screen-menetelmää, jossa jokainen sovelluksen ruutu, tässä tapauksessa valokuva, on esitetty erikseen. Tämän menettelytavan tarkoituksena oli toimia työohjeena. (Keränen ym. 2000, 17.) Lisäksi ohjeistin valokuvaajaa ennen kuvausprosessia, jonka tarkoituksena oli selkeyttää ja nopeuttaa kuvausprosessia.

Kuvauksissa käytettiin Joni Raivion digitaalista järjestelmäkameraa, Canon EOS 7D. Valitsimme hiihtotekniikkakuvauksien paikan niin, että taustalla olisi mahdollisimman vähän häiriötekijöitä. Hiihtotekniikkakuvauksissa taustalla näkyi lunta ja metsää. Flyktmanin (2010, 75) mukaan kohdetta kuvattaessa taustan tulisikin olla mahdollisimman tasainen ja rauhallinen, jotta huomio kohdistettaisiin olennaiseen. Hiihtoleikkien kuvauksissa paikkaa ei pystytty valitsemaan, koska mahdollisia paikkoja leikkien toteuttamiseen oli vain yksi. Taustalla näkyi kenttäalue, ja kauempana puita ja lähirakennus.

Hiihtotekniikoiden kuvaamisessa käytettiin kamerassa jalustaa, koska se esti kameraa tärähtämästä laukaisun aikana ja varmisti onnistuneen valokuvakuvasarjan (Flyktman 2010, 50). Hiihtotekniikat kuvattiin niin, että olin kokoajan liikkeessä ja keskityin tekniikkaan. Flyktman (2010, 107) toteaaakin, että parhaat kuvat syntyvät, kun kohde ei huomaa kuvaajaa lainkaan. Hiihtoleikkien kuvauksissa ei käytetty jalustaa, jotta kuvia pystyttiin ottamaan nopeasti tilanteen mukaan eri paikoista. Kuvia otettiin paljon, jotta oli mahdollisuus valita onnistuneet kuvat. Hiihtoleikkikuvauksissa henkilöt erottuivat hyvin taustasta, koska taustalla näkyi pääosin lunta. Valitsin omaksi vaateetuksiksi punaisen takin ja mustat housut hiihtotekniikkakuvauksiin, koska ne erottuivat hyvin taustasta.

Valokuvia tuli todella paljon sekä hiihtotekniikka- että hiihtoleikkikuvauksissa yhteensä noin 1500 kappaletta. Valokuvien suureen määrään vaikutti se, että hiihtotekniikoita ei voitu kuvata pysäyttämällä tekniikkaa tiettyyn vaiheeseen. Yhtenäisellä hiihtosuorituksella saatiin liikkeestä jatkuva ja sen myötä suoritustekniikasta oikea. Myös hiihtoleikkikuvauksissa tekeminen oli kokoajan jatkuvaa ja sen myötä valokuvamäärä suuri. Hiihto-oppaaseen valitsin jokaisesta tekniikasta viisi valokuvaa niin, että ne kuvaavat hiihtotekniikan tärkeimpiä vaiheita. Hiihtoleikkien kuvista valitsin oppaaseen seitsemän kuvaa, joissa oli erilaiset leikit kuvattuna.

## Oppaan ulkoasu

Tuotteen viestinnällisillä ja visuaalisilla keinoilla voidaan vaikuttaa käyttäjän mielenkiinnon herättämiseen tuotetta kohtaan. Tavoitteena oli tehdä tuotteesta yksilöllinen ja persoonallinen, jotta se erottautuisi edukseen muista vastaavanlaisista tuotteista. Tuotteen toteutustapaa valittaessa tulisi miettiä, millainen muoto palvelee kohderyhmää parhaiten. (Airaksinen & Vilka 2003, 51–53.)

Olen koonnut oppaan käyttämällä Microsoft Officen Word 2010-ohjelmaa. Oppaan ulkoasun suunnittelussa olen kiinnittänyt erityisesti huomiota typografiaan, sillä sen tavoitteena on tekstin hyvä luettavuus. Typografian tärkein valinta on sopivan fontin valitseminen. Lopputulos on selkeä ja kokonaisuus säilyy yhtenäisenä, jos käytetään vain yhtä fonttia. (Pesonen 2007, 29.) Olen käyttänyt oppaan perustekstissä fonttia Cambria koolla 12, otsikoissa lihavoituna koolla 16 ja alaotsikoissa lihavoituna koolla 14. Lähteet ovat koossa 11, jotta ne mahtuvat kaikki samalle sivulle. Myös tekniikkakuvasarjojen tekstit ovat kokoa 11. Kansilehdessä oppaan nimi on lihavoituna koossa 28, jotta se erottuu hyvin. Riviväli on pääosin 1,15.

Oppaan teksti on asetettu pääosin yhteen palstaan, joka on tasattu molemmilta puolilta. Palstojen määrä riippuu tekstin määrästä ja sivukoosta, ja palstojen pitää olla riittävän leveitä, jotta teksti pysyy helppolukuisena (Pesonen 2007, 12). Oppaan koko on A4. Leikki, peli ja harjoiteluettelossa olen käyttänyt kahta palstaa, jotta harjoitteet olisi nopeasti luettavissa yhdeltä sivulta. Olen käyttänyt oppaan tekstissä harkitusti korostuksia lihavoimalla tekstiä, koska liika korostaminen vie tehon ja tekstistä tulee sekavan näköistä (Pesonen 2007, 40).

Tekstin ja taustan tulisi muodostaa riittävän suuri kontrasti, jotta teksti erottuisi selkeästi ja olisi helppolukuinen (Pesonen 2007, 61). Oppaassa olen käyttänyt mustaa perustekstiä valkoisella pohjalla. Lisäksi mustaa tekstiä on sinisellä pohjalla tekstiruuduissa. Tekstiruudun tavoitteena on herättää huomiota ja tuoda oleelliset asiat esille. Oppaan nimessä, otsikoissa ja alaotsikoissa olen käyttänyt sinistä fontin väriä, koska väri on hyvä keino korostaa tekstejä ja osoittaa otsikkotasojen keskinäistä hierarkiaa (Pesonen 2007, 60).

Olen käyttänyt oppaassa valokuvaajan ottamia kuvia ja Microsoft Officen Clipart-kuvia. Kuvan tehtävä on kiinnittää huomiota, houkutella lukijaa ja täydentää tekstisisältöä. Oppaassa on sekä informatiivisia että dekoratiivisia kuvia. Informatiivisia kuvia on hiihtoleikkien ja hiihtoharjoitteiden yhteydessä, jolloin kuvat täydentävät tekstiä. Dekoratiivisia kuvia olen asettanut kansilehteen ja alkusanoihin, sillä kuvat ovat koristeellisia ja luovat tuotteelle ilmet-



tä ja tunnelmaa. (Pesonen 2007, 48.) Clipart-kuvat elävöittävät tuotetta ja havainnollistavat tekstiä. Olen käyttänyt oppaan hiihtoleikki ja -peliosiossa harkitusti Clipart-kuvia, koska ne saattavat olla persoonattomia ja jäykkiä. (Pesonen 2007, 54–55.) Olen pyrkinyt valitsemaan Clipart-kuvista samantyyllisiä, jotta kokonaisuus pysyisi yhtenäisenä. Valitsemassani Clipart-kuvassa on eläin tai väline, joka liittyy leikkiin tai peliin. Lisäksi oppaassa esiintyy Clipart-kuvia lumihiihtoleista, koska kyseessä on talvinen liikuntalaji.

Sommitelulla tarkoitetaan tekstin ja kuvien järjestämistä painopinnalla. Sommitelu ohjaa katsetta, herättää mielenkiintoa ja välittää tunnelmaa. (Pesonen 2007, 62.) Olen sommitellut pitkien tekstikappaleiden väliin tekstiruutuja, jotta opasta ei olisi pitkästyttävä lukea ja oleellinen asia olisi nopeasti poimittavissa. Hiihtotekniikkaosiossa olen järjestänyt aina yhden tekniikan yhdelle aukeamalle (LIITE 2), jotta se olisi selkeästi luettavissa. Viisi kuvaa on asetettu vaakasuunnassa peräkkäin vasemmalta oikealle, jolloin ne muodostavat kuvasarjan ja hiihtäjän liike näyttää jatkuvalta. Kuvat on asetettu tällä tavalla, jotta lukijan katse pystyisi seuraamaan liikkeen suuntaa (Pesonen 2007, 65). Kuvia ei ole asetettu allekkain, koska silloin liike ei näyttäisi jatkuvalta ja tekniikka olisi vaikeampi hahmottaa kokonaisuudessaan. Hiihtoleikkiosiossa yhdelle sivulle on sommiteltu yksi tai kaksi leikkiä riippuen siitä, onko leikistä kuva (LIITE 3). Clipart-kuvat on sijoitettu pääosin sivun oikeaan reunaan. Oppaassa jää tyhjää tilaa hiihtotekniikka aukeamalle ja leikkisivulle (LIITE 2 ja 3). Tyhjän tilan tarkoituksena on luoda kontrastia, jakaa ja rytmittää sivua sekä kiinnittää huomio kohteeseen. Tyhjä tila vaikuttaa myös tummuus- ja vaaleusvaikutelmaan. (Pesonen 2007, 47, 65.)

Painoalustana on käytetty puolimattapintaista paperia, koska oppaassa on paljon tekstiä ja kuvia. Puolimattapintaiselta paperilta kuvat erottuvat tarpeeksi hyvin ja tekstiä on helppo lukea, koska paperi ei kiillä tai heijasta liikaa. (Pesonen 2007, 68.) Oppaan kokoamisessa on käytetty liimasidontaa, jossa sivut on sidottu yhteen liimaamalla (Pesonen 2007, 376.) Sivujen sidonnan yhteydessä oppaaseen on laitettu muovikannet, jotta opas olisi kestävä ja pitkäikäinen.

## 6 HIIHTO-OPPAAN SISÄLTÖ

Valitsin hiihto-oppaan nimeksi Leikkejä, taitoa ja tasapainoa suksilla - Opas 7-9-vuotiaan hiihdon ohjaamiseen. Päädyin valitsemaan nimen, joka on houkutteleva ja kuvaa oppaan sisältöä. Nimestä käy ilmi myös tuotteen käyttötarkoitus ja asiasisältö. Leikit ovat tärkeä osa lasten ohjaamisessa ja niiden kautta lapset oppivat uusia asioita monipuolisesti. Taito kuvaa harjoitteissa ja muissa suorituksissa tarvittavaa taitoa. Tasapaino on puolestaan hiihtotekniikassa kaiken perusta. Tarkentavassa nimessä näkyy työn asiasanat 7-9-vuotias lapsi ja hiihto, jotka ovat opinnäytetyöprosessin lähtökohta.

Hiihto-opas koostuu kansilehdestä, alkusanoista, sisällysluettelosta (LIITE 4), hiihtoteoriaosuudesta, hiihtoleikeistä, hiihtopeleistä ja hiihtoharjoitteista. Oppaan lopussa on luettelo hiihtoleikeistä, -peleistä ja -harjoitteista, jotta ne olisi helppo ja nopea löytää oppaasta. Lisäksi oppaassa on jaksosuunnitelmaesimerkki ja tuntisuunnitelmaesimerkki lasten hiihtokoulun toteuttamiseen. Hiihto-oppaan lopusta löytyy lähdeluettelo käytetyistä lähteistä. Hiihto-oppaan alkusanat johdattavat lukijan sisältöön. Alkusanoina kerron, kenelle opas on tarkoitettu ja mistä sain idean oppaan tekemiseen. Lisäksi alkusanoina kerron hieman, mitä hiihto-opas sisältää. Lopuksi toivotan antoisia lukuhetkiä ja mukavia hiihtotuokioita. Sivun alareunassa on paikka, nimi sekä valokuva yhdeltä hiihtotunnilta.

### 6.1 Teoriaosio

Hiihtoteoriaosuuden tarkoituksena on antaa ohjaajille teoriapohjaa hiihtoon liittyvistä asioista, joista ohjaajilla pitää olla monipuoliset tiedot ja taidot. Olen kirjoittanut hiihtoteoriaosuuteen teoriaa maastohiihdosta, hiihtovarusteista, hiihtomaasta, hiihtotekniikoista, hiihtotunnin suunnittelusta ja ohjaamisessa huomioon otettavista asioista. Maastohiihto osiossa olen kertonut lyhyesti lajin soveltuvuudesta kaikille ja luonnossa nauttimisesta.

Hiihtovarusteet osiossa olen kertonut välineiden huolehtimisen tärkeydestä. Tämän jälkeen olen nostanut esille hiihtovarusteiden ostojärjestyksen laittamalla sen sinisen laatikon sisään. Alaotsikossa Sukset olen kertonut perinteisen ja vapaan suksien valinnasta. Tekstin alapuolelle olen laittanut laatikon, jossa on kerrottu suksien pituudet. Alaotsikossa Monot kerron lyhyesti monoista. Alaotsikossa Sauvat olen kirjoittanut puolestaan sauvojen valinnasta ja eri-

tyisesti lasten sauvoista. Tähän osioon olen myös laittanut laatikon, jossa on sauvojen oikeat pituudet. Hiihtovarusteet osion päättää alaotsikko Vaatetus, jossa olen kertonut oikeasta pukeutumisesta erityisesti kerrospukeutumisesta. Osion lopussa on laatikko, jossa on kerrottu hiihtäjän vaatetuksen tehtävät. Hiihtomaa osiossa olen kertonut hiihtomaasta hiihtoympäristönä. Lisäksi olen kertonut hiihtomaan tavoitteista ja mitä hiihtomaa sisältää. Olen laittanut laatikkoon, mitä hyvä liikuntaympäristö mahdollistaa.

Neljänteen osioon Hiihtotekniikat olen vertaillut perinteisen ja vapaan tekniikoita. Tämän jälkeen olen nostanut esiin perinteisen hiihtotavan tekniikat omana laatikkonaan ja vapaan hiihtotavan tekniikat omana laatikkonaan. Ensimmäiseen laatikkoon olen kirjoittanut perinteisen hiihtotavan tekniikat ja sen alapuolelle vuorohiihto, tasatyöntö, yksipotkuinen tasatyöntö ja haarakäynti jokainen omalle rivilleen. Toiseen laatikkoon olen puolestaan kirjoittanut vapaan hiihtotavan tekniikat ja alapuolelle perusluistelu eli kuokka, kaksipotkuinen luistelu eli Mogren, yksipotkuinen luistelu eli Wassberg, sauvoittaluistelu ja vuoroluistelu eli ankka. Hiihtotekniikat osion alaotsikkoina ovat edellä mainitut yhdeksän hiihtotekniikkaa. Olen kirjoittanut jokaisesta hiihtotekniikasta omalle aukeamalle (LIITE 2) teoriaa lyhyesti, viisi vihjetä tekniikkaan, harjoitteita, käytön ja tekniikan ydinkohdat.

Viidennessä osiossa Hiihtotunnin suunnittelu olen kertonut lyhyesti perusopetuksen opetussuunnitelmasta hiihdon kohdalta. Olen kertonut, mitä 7-9-vuotiaiden hiihdonopetuksen tulisi sisältää ja mitä hiihtotunnin suunnittelussa tulee ottaa huomioon. Olen nostanut esiin laatikossa, että hiihtotunnin suunnittelussa tulee ottaa huomioon seuraavat kysymykset: Kenelle opetan? Mitä opetan? Miksi opetan? Miten opetan? Missä opetan? Kuinka kauan toiminta kestää? Mitä välineitä käytän? ja Miten arvioidaan tunnin onnistumista?

Kuudennessa osiossa Jaksosuunnitelma olen kertonut lyhyesti, mitä jaksosuunnitelman tulisi sisältää. Seitsemännessä osiossa Tuntisuunnitelma olen kertonut tuntisuunnitelman tarkoituksesta ja rakenteesta. Olen tehnyt yhden esimerkin sekä jaksosuunnitelmasta että tuntisuunnitelmasta, jotka löytyvät hiihto-oppaan lopusta liitteistä. Olen kirjoittanut jaksosuunnitelmaesimerkkiin hiihtojakson tavoitteet kognitiivisen, psykomotorisen ja sosioemotionaalisen tavoitteen osalta. Olen suunnitellut jaksosuunnitelmaan yhdeksän hiihtotunnin aiheen ja tavoitteet. Olen tehnyt tuntisuunnitelman tunnista, jonka aiheena voisi olla Perinteinen hiihto: tasapainoilu suksella ja vuorohiihto.

Kahdeksannessa osiossa Ohjaamisessa huomioon otettavia asioita olen kertonut eriyttämisestä, ohjaustyyleistä, hyvän ohjaajan ominaisuuksista ja myönteisestä ja kannustavasta ilmapiiristä. Olen nostanut esiin eriyttämisessä huomioon otettavia asioita, ohjaustyyliä ja hyvän ohjaajan ominaisuudet laittamalla nämä asiat laatikon sisään.

## 6.2 Hiihtoleikit, -pelit ja -harjoitteet

Hiihtoleikit, -pelit ja -harjoitteet osion alkuun olen kirjoittanut teoriaa, joka antaa pohjaa leikkien, pelien ja harjoitteiden valinnalle. Hiihtoleikit, -pelit ja -harjoitteet on jaettu seitsemään kategoriaan, joita ovat leikkejä suksilla, pelejä suksilla, tasamaalla temppuilua, perinteisen tyylin harjoitteet, vapaan tyylin harjoitteet, alamäkiharjoitteita ja ylämäkitekniikoita. Jaottelun tarkoituksena on selkeyttää oppaan sisältöä ja auttaa ohjaajia löytämään sopivat leikit, pelit ja harjoitteet. Hiihto-oppaan lopussa on lisäksi luettelo ja sivunumerot kaikista leikeistä, peleistä ja harjoitteista.

Olen koonnut Leikkejä suksilla osioon erilaisia leikkejä, joita voi toteuttaa alkulämmittelynä, välileikkinä tai loppuleikkinä. Leikkejä suksilla osioon sisältyy 17 leikkiä: aasinkorvat, hirvenmetsästys, hännänryöstö, ilmansuuntaleikki, jäämies ja aurinko, kipot ja kannet, kuka pelkää lumimestä, liikennepoliisi, peikkoleikki, perheleikki, potkukelkkaviesti, pesänryöstöleikki, rotat ja revot, rukkashippa, seuraa johtajaa, sukki-sauva-mono ja viimeinen pari uunista ulos. Olen kirjoittanut jokaisen leikin ohjeisiin tavoitteet, paikan, tarvittavat välineet, leikin kulun ja soveltamishdotuksia. Liitteenä löytyy kaksi esimerkkiä Leikkejä suksilla osion leikeistä (LIITE 5).

Olen valinnut Pelejä suksilla osioon sellaisia pelejä, joita voi suorittaa sukset jalassa. Pelejä suksilla osioon sisältyy kuusi erilaista peliä: jalkapallo, koppipallo, pesäpallo sovelletuin säännöin, polttopallo, sähly ja ultimate. Tasamaalla temppuilua osioon olen kerännyt erilaisia harjoitteita, joita voi suorittaa tasaisella tampedulla alueella. Osioon sisältyy viisi harjoitetta, jotka ovat hyppykäännös, kaatuminen ja ylösnouseminen, lapinkäännös, lumikukka ja sammakko-hyppy. Perinteisen tyylin harjoitteet osioon olen koonnut kolme harjoitetta, joita ovat mielikuvitushäntä, potkukelkka ja sauvoittahiihto. Vapaan harjoitteet osioon olen koonnut puolestaan neljä harjoitetta, joita ovat pujotteluluistelu, ympyräluistelu, sauvoittaluistelu ja 8-luistelu.

Olen kerännyt Alamäkiharjoitteita osioon erilaisia harjoitteita, jotka kehittävät lapsen hiihtotaitoja alamäessä ja erityisesti tasapainoa. Alamäkiharjoitteisiin kuuluu seitsemän harjoitetta, joita ovat aurapysäytys, esineiden poimiminen, kartioiden pujottelu, kyykky, lasku porttien ali, vuorottaiset jalan nostot ja yhden suksen lasku. Viimeiseen osioon Ylämäkitekniikoita olen valinnut seitsemän erilaista tekniikkaa. Näitä tekniikoita ovat haarakäynti, oikonousu, perusluistelu, sammakko, sivuttaisnousu, viistonousu ja vuoroluistelu.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyönäni valmistui kirjallinen opas Leikkejä, taitoa ja tasapainoa suksilla - Opas 7-9-vuotiaan hiihdon ohjaamiseen. Tässä luvussa pohdin opinnäytetyön onnistumista, eettisyyttä ja luotettavuutta sekä omaa ammatillista kehittymistä.

### 7.1 Oppaan onnistumisen arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja kehittää hiihto-opas 7-9-vuotiaan lapsen hiihdon ohjaamiseen. Toimeksiantajan kannalta tavoitteena oli saada perustietoa lasten hiihtokouluopetuksesta. Tavoitteena oli tuotteistaa hiihto-opas, jota voidaan hyödyntää tulevien vuosien lasten hiihtokouluopetuksen järjestämisessä Ruovedellä. Hiihto-oppaan avulla kehitetään lasten hiihtokouluopetusta tekemällä hiihdonopetuksesta monipuolista ja lapsia innostavaa toimintaa. Oppaan käyttäjien eli liikunnanopettajien, urheilukouluohjaajien sekä muiden lasten liikunnan ohjaajien kannalta tavoitteena oli saada monipuolinen materiaali lasten hiihtokouluopetuksen järjestämiseen. Opinnäytetyön tekijän kannalta tavoitteena oli oman ammatillisen osaamisen kasvu sekä kehittyminen kohti liikunta-alan asiantuntijuutta.

Opinnäytetyöni kehittämistehtävinä oli selvittää millaisen hiihtoteorian ja harjoitepankin monipuolinen hiihto-opas pitää sisällään, millaiset hiihtoleikit ja hiihtoharjoitteet kehittävät 7-9-vuotiaan hiihtotaitoja ja millainen hiihto-opas auttaa ja hyödyttää ohjaajia suunnittelemaan ja toteuttamaan hiihdonopetusta lapsille. Käytin näiden kehittämistehtävien selvittämisessä useita eri lähteitä sekä omaa kokemusta hiihdonopetuksessa oppilaan ja opettajan näkökulmasta katsottuna. Lisäksi toista kehittämistehtävää selvitin hiihtoleikkien ja hiihtoharjoitteiden testaamisella. Näiden perusteella olen muodostanut johtopäätöksen, että hiihtoteorian pitää sisältää tietoa hiihtovarusteista, hiihtotekniikoista, hiihtotunnin suunnittelusta ja ohjaamisessa huomioon otettavista asioista. Esimerkiksi tieto vuorohiihdon tekniikan ydin kohdista auttaa ohjaajaa opettamaan tämän tekniikan oppilaille. Harjoitepankin pitää puolestaan sisältää leikinomaisia harjoitteita, koska lapset oppivat parhaiten leikkien kautta. Hiihtoleikkien ja hiihtoharjoitteiden osalta tulini siihen johtopäätökseen, että niiden pitää olla monipuolisia ja sisältää eri hiihtotekniikoita ja taitotekijöiden harjoittelua. Esimerkiksi jäämies ja aurinkoleikki kehittää taitotekijöistä tasapainokykyä ja suuntautumiskykyä leikin kautta.

Ensimmäisen ja kolmannen kehittämistehtävän selvittämiseksi olisin voinut tehdä esikyselyn opettajille ja ohjaajille, jotka suunnittelevat ja toteuttavat hiihdonopetusta. Esikyselyllä olisin saanut opettajilta ja ohjaajilta erilaisia ideoita ja toiveita oppaan sisältöön ja sen myötä pääsnyt lähemmäksi kohderyhmää. Ajan rajallisuuden vuoksi en kuitenkaan toteuttanut esikyselyä.

Huhtikuun aikana keräsin palautetta vapaamuotoisesti hiihto-oppaan luonnosversiosta liikunnanopettajilta ja ohjaajilta oppaan kokonaisuuden osalta. Lisäksi keräsin palautetta oppaan ulkoasusta useilta henkilöiltä. Saamani palautteen perusteella tein oppaaseen tarvittavat lisäykset ja korjaukset. Esimerkiksi sisällysluettelosta tein selkeämmän poistamalla jokaisen hiihtotekniikan nimen ja lisäämällä tilalle perinteisen hiihtotavan tekniikat ja vapaan hiihtotavan tekniikat. Palautteen perusteella onnistuin kokoamaan oppaasta ulkoasun ja sisällön osalta selkeän ja ymmärrettävän kokonaisuuden. Esikyselyn puuttumisen sekä liikunnanopettajilta ja ohjaajilta saaman vähäisen palautteen vuoksi en voi kuitenkaan tehdä luotettavaa johtopäätöstä, että hiihto-opas auttaa ja hyödyttää ohjaajia suunnittelemaan ja toteuttamaan hiihdonopetusta lapsille.

Hiihto-opas erottuu edukseen muista vastaavanlaisista tuotteista sen kattavan sisällön, selkeän rakenteen ja ulkoasun vuoksi. Samoista kansista löytyy sekä teoriaa että harjoitteita. Erityisesti oppaan sisällöstä sopivat hiihtoleikit, -pelit ja harjoitteet on nopeasti poimittavissa hiihdonopetukseen. Hiihtoleikkejä on paljon, jotta hiihdonopetuksessa ei tarvitse käyttää samoja leikkejä usein. Hiihtoleikkien, -pelien ja harjoitteiden säännöt ja suoritusohjeet on kirjoitettu ymmärrettävästi, mikä vaikuttaa oppaan selkeyteen. Käyttäjät saavat jaksosuunnitelmasta ideoita hiihtotunnin sisältöön ja voivat rakentaa omanlaisen hiihtotunnin käyttäen apuna tunnus suunnitelmaesimerkkiä. Hiihtotekniikkakuvat selventävät tekniikkaohjeita ja tekevät sitä myöten oppaasta kattavan kokonaisuuden.

Hiihto-oppaan käyttäjien kohdejoukko laajeni opinnäytetyöprosessin opinnäytetyösuunnitelmavaiheen jälkeen hiihdon ohjaajista liikunnanopettajiin, urheilukouluohjaajiin ja muihin lasten liikunnan ohjaajiin. Tämän perustelen sillä, että toimeksiantaja pystyy hyödyntämään hiihto-opasta laaja-alaisemmin. Ruovedellä lasten hiihtokoulutoiminta on suhteellisen pieni- muotoista, joten oli järkevä laajentaa kohdejoukkoa. Urheilukouluohjaajat ja muut lasten liikunnan ohjaajat voivat liikunnanopettajien tapaan saada uusia ideoita lasten hiihdonopettamiseen. Lisäksi he saavat hiihto-oppaasta monipuolista teoriaa hiihtovarusteista, hiihtotekniikoista ja hiihtotunnin suunnittelusta.

## 7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että työn aikana noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tähän käytäntöön kuuluu, että tutkija noudattaa rehellisyyttä ja huolellisuutta, toteuttaa tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta ja kunnioittaa muiden tutkijoiden töitä. Lisäksi tutkimusryhmän jäsenten oikeudet, vastuut, velvollisuudet ja osuudet työn teosta tulee määrittää ja kirjata kaikkia osapuolia hyväksyttävällä tavalla ennen tutkimuksen aloittamista. Tutkimuksessa lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Tutkimuksessa on selvitettävä, miten henkilöiden suostumus hankitaan. Tutkimustyön kaikissa vaiheissa on välitettävä epärehellisyyttä. (Hirsjärvi ym. 2009, 23–25.)

Kirjoittaessani opinnäytetyötä pyrin toimimaan eettisten periaatteiden mukaisesti. Olen kunnioittanut muiden tutkijoiden töitä, sillä en ole plagioinut ja olen pyrkinyt raportoimaan tiedon muuttamatta sen alkuperäistä merkitystä. Olen merkinnyt lähteet ja lähdeviitteet mahdollisimman huolellisesti opinnäytetyöhöni. Oppaassa olen merkinnyt lähteet poikkeuksellisesti vain oppaan loppuun lähdeluetteloon, koska pyrin tekemään oppaasta selkeän ja helpolukuisen. Olen edennyt opinnäytetyöprosessissa Kajaanin ammattikorkeakoulun vaatimusten mukaisesti. Prosessi alkoi aiheanalyysistä ja jatkui opinnäytetyösuunnitelman kautta raportin ja hiihto-oppaan luonnosversioon ja siitä edelleen lopulliseen raporttiin ja valmiiseen oppaaseen.

Pitämäni hiihdonopetuksen yhteydessä hiihto-oppaaseen otettiin valokuvia hiihtoleikeistä ja hiihtoharjoitteista. Pyysin lasten vanhemmilta kirjallisen kuvausluvan (LIITE 1) siihen, että lapsi saa olla mukana hiihtoleikkien ja hiihtoharjoitteiden kuvaamisessa. Kielteinen vastaus ei estänyt lasta osallistumasta hiihdonopetukseen, koska lapselle annettiin heijastinliivi merkiksi, ettei häntä saanut kuvata. Valokuvista pystyttiin helposti rajaamaan pois heijastinliivi päällä oleva lapsi.

Tutkimusten luotettavuus vaihtelee, vaikka virheiden syntymistä pyritään välttämään. Tämän johdosta tutkimuksissa pyritään arvioimaan luotettavuutta. Tutkimuksen luotettavuus eli reliabilisuus tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää monia erilaisia tutkimustapoja. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida lähteiden käytöllä. Lähteiden käyttöön tulee suhtautua kriittisesti. Lähteiden valinnassa pitääkin kiinnittää erityisesti huomiota kirjoittajan tunnettavuuteen ja



arvostettavuuteen, lähteen ikään ja alkuperään, uskottavuuteen ja julkaisijan arvovaltaan sekä lähteen totuudellisuuteen ja puolueettomuuteen. (Hirsjärvi ym. 2009, 113–114.)

Lähdekirjallisuutta etsiessäni pyrin valitsemaan mahdollisimman tuoreen ja ajankohtaisen lähteen. Suurin osa lähteistäni onkin 2000-luvun puolelta. Jonkun tekijän toistuessa julkaisun lähdeviitteessä tai lähdeluettelossa, on hänellä todennäköisesti auktoriteettia ja tunnettavuutta alalla (Airaksinen & Vilka 2003, 72). Pyrin käyttämään alkuperäisiä lähteitä, koska moninkertaisessa lainausketjussa tieto on saattanut muuttua (Hirsjärvi ym. 2009, 113).

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että hiihtoleikkejä ja hiihtoharjoitteita testattiin hiihdonopetuksessa 7-9-vuotiailla lapsilla. Näin hiihto-oppaaseen saatiin parhaiten toimivia ja lasten hiihtotaitoa kehittäviä hiihtoleikkejä ja hiihtoharjoitteita. Kaikkia hiihtoleikkejä ja harjoitteita ei kuitenkaan ajan rajallisuuden vuoksi voitu testata hiihdonopetuksessa. Olen valinnut hiihto-oppaaseen kuitenkin sellaisia leikkejä, pelejä ja harjoitteita, joista minulla on oma-kohtaista kokemusta. Oma-kohtaista kokemusta on kertynyt monipuolisesti oman hiihtouran aikana hiihtokoulussa, hiihtoluennoilla ja käytännössä harjoittelemalla. Hiihtoleikeistä löytyy myös sovellusehdotuksia, joten ohjaaja voi kehittää leikkejä ryhmän mukaan.

Luotettavuutta lisää perehtyminen aiheeseen oman hiihtokokemuksen, työkokemuksen ja koulutuksen kautta. Harjoittelun aikana sain monipuolisesti työkokemusta lasten hiihdonopetuksesta. Koulutuksen vapaasti valittavien opintojaksojen, kuten Lasten ja nuorten liikunnan ohjaaminen ja Liikunnan eri muodot pienillä lapsilla myötä olen vahvistanut tietoja ja taitoja lasten liikunnan ohjaajana.

### 7.3 Ammatillinen kehittyminen

”Koulutusohjelman tavoitteena on, että opiskelija saa valmiudet kehittyä liikunta-alan asiantuntijaksi. Ammatillinen osaaminen perustuu monitieteiseen tietoperustaan, käytännön osaamiseen sekä vuorovaikutustaitoihin. Liikunnanohjaaja (amk) toimii liikunta-alan tehtävissä, joissa haasteena on mm. terveysliikunta, liikuntajohtaminen, markkinointi, yrittäjyys ja viestintä. Hän kykenee toimimaan monialaisissa ja -ammattillisissa työryhmissä ja verkostoissa sekä ymmärtää liikunnan olennaiseksi osaksi yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointia.” (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2013a.) Opinnäytetyöprosessin aikana olen kehittynyt erityisesti lasten liikunnanohjaajana, sillä olen perehtynyt monipuolisesti lasten kehitykseen, kasvuun ja

käyttäytymiseen kohdistuvaan teoriaan. Lisäksi olen lisännyt tietoutta maastohiihdosta ottaen huomioon 7-9-vuotiaitten lasten ikäryhmän. Prosessin aikana olen ohjannut 7-9-vuotiaille lapsille hiihtoa ja arvioinut millaiset leikit ja harjoitteet sopivat tälle kohderyhmälle.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman kompetenssit jaetaan neljään eri osa-alueeseen: liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveystoimintaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen. Liikuntaosaamisen tavoitteena on, että opiskelija hallitsee yleisimpien liikuntamuotojen perustiedot ja taidot ja pystyy soveltamaan niitä erilaisten kohderyhmien ohjaukseen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2009.) Opinnäytetyössäni olen hyödyntänyt omaa tietoa ja taitoa maastohiihdosta ja olen soveltanut sitä 7-9-vuotiaiden hiihdonopetukseen. Erityisesti minulla on tietoa ja kokemusta hiihtovarusteista, koska talvella olen lähes päivittäin tekemisissä niiden kanssa. Lisäksi tähänastisen hiihtourani aikana olen oppinut paljon uutta hiihtotekniikoista ohjeistusten ja teoriatiedon myötä. Hiihto-oppaaseen olen koonnut hiihtovarusteista ja hiihtotekniikoista laajan kokonaisuuden, koska koen ne tärkeimmiksi asioiksi hiihtoharrastuksessa.

Ihmisen hyvinvointi- ja terveystoimintaosaamisen tavoitteena on, että opiskelija tuntee ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2009). Olen perehtynyt opinnäytetyöni myötä 7-9-vuotiaiden lasten motoriseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen kehitykseen ja sen myötä olen saavuttanut hyvinvointi- ja terveystoimintaosaamisen tavoitteen. Eri osa-alueiden kehityksen pohjalta olen valinnut kohderyhmälle sopivia leikkejä ja harjoitteita. Otin hiihtotuntien suunnittelussa huomioon 7-9-vuotiaiden käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät esimerkiksi erilaiset luonteenpiirteet.

Pedagogisen ja liikuntadidaktisen osaamisen tavoitteena on, että opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida laajoja liikunnan opetuskokonaisuuksia ja toimintamalleja ja hyödyntää liikunnan mahdollisuuksia ihmisen kasvun ja kehityksen tukemisessa sekä kasvatustyössä (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2009). Hiihto-oppaan leikkien ja harjoitteiden testausvaiheessa suunnittelin ja toteutin Pekkalan koulun oppilaille hiihdonopetusta Ruovedellä. Arvioin leikkien ja harjoitteiden onnistumisen perusteella sopivimmat leikit ja harjoitteet hiihto-oppaaseen. Koin hiihtoleikkien ja hiihtoharjoitteiden testaamisen todella tärkeäksi vaiheeksi hiihto-oppaan tuotteistamisprosessissa, koska siinä pääsin näkemään ja kokemaan millaista liikunnanopettajan ja myös liikunnanohjaajan työ todellisuudessa voi olla. Työelämälähtöisyys toi puolestaan luotettavuutta oppaalle.

Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen tavoitteena on, että opiskelija osaa toimia liikunta-alan organisaatioiden asiantuntijatehtävissä ja edistää liikunnan asemaa yhteiskunnassa. Opinnäytetyöprosessin aikana olen toiminut asiantuntijana 7-9-vuotiaiden hiihdonopetuksen kehittämässä. Olen edistänyt hiihtokoulutoimintaa Ruovedellä.

Olen syventänyt ja kehittänyt liikunta ja vapaa-ajan koulutusohjelman opintojaksojen ja harjoitteluiden tietoja ja taitoja opinnäytetyöprosessin aikana. Olen soveltanut koulutuksen aikana oppimiani tiedonhakutaitoja, atk-taitoja, viestintä- ja vuorovaikutustaitoja sekä liikuntataitoja. Olen myös hyödyntänyt tutkimusopintoja opinnäytetyöprosessin aikana esimerkiksi erilaisten valintojen perustelussa. Koulutuksen vaihtoehtoisiin opintoihini kuului terveystaikka ja olen pystynyt hyödyntämään oppimiani tietoja ja taitoja opinnäytetyöprosessin aikana.

Opinnäytetyöprosessin aikana kehitin ammattikorkeakoulun yhteisiin kompetensseihin sisältyvää eettistä osaamista ja työyhteisöosaamista. Otin vastuuta omasta toiminnasta ja sen seurauksista sekä toimin eettisten periaatteiden mukaan. Kehitin työelämän vuorovaikutustaitoja ollessani yhteydessä toimeksiantajaan sekä Pekkalan koulun opettajiin. Samalla opin luomaan työelämäyhteyksiä ja toimimaan verkostoissa liikunta-alan henkilöiden kanssa. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2013c.) Prosessin aikana kehitin itsenäistä työskentelyä, joka on osa kansallista viitekehystä (NQF National Qualifications Framework) (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2013b). Opinnäytetyöprosessin aikana olen vahvistanut myös lähdekriittisyyttä.

Opinnäytetyöprosessi on antanut minulle monipuolisia valmiuksia työelämään. Opinnäytetyö on ollut projektiluonteinen prosessi, joka on kehittänyt pitkäjänteistä projektityöskentelyä. Olen kehittynyt sekä kirjoittajana että tekstin tuottajana. Olen pohtinut työssäni oppaan käyttäjien eli liikunnanopettajien, urheilukouluohjaajien ja muiden lasten liikunnan ohjaajien näkökulmaa valitessani oppaaseen sopivaa sisältöä. Toiminnallisen opinnäytetyön avulla olen oppinut tuotteistamaan materiaalisen tuotteen useiden vaiheiden tuloksena.

Olen kehittänyt omaa hiihtoleikkien ja hiihtoharjoitteiden liikepankkia hiihto-opasta työstäessä. Olen perehtynyt Suomen hiihtoliiton nettisivujen lisäksi Norjan hiihtoliiton ja Ruotsin hiihtoliiton nettisivuihin, joista olen löytänyt sopivia hiihtoleikkejä ja -harjoitteita kohderyhmälle. Tämän myötä hiihto-opaaseen on saatu kansainvälistä näkökulmaa.

Hiihto-opas on suunnattu liikunnanopettajien, urheilukouluohjaajien sekä muiden lasten liikunnan ohjaajien käyttöön. Hyvä jatkotutkimusaihe olisi oppaan soveltaminen yksittäisten perheiden käyttöön, koska oppaassa on monipuolista ja hyödyllistä tietoa maastohiihdosta

kuten hiihtovarusteista ja hiihtotekniikoista. Jatkotutkimusaiheena voisi olla myös oppaan kehittäminen eri-ikäisille lapsille esimerkiksi päiväkotikäisille.

## LÄHTEET

- Ahonen, T. 2008. Kognitiivinen kehitys. Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntija ryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetus ministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J-E., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki. WSOY.
- Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Anttila, S. & Roponen, T. 2008. Kaikki hiihdosta. Jyväskylä. Docendosport.
- Arvonen S. 2007. Meidän perhe liikkuu. Jyväskylä. Docendosport.
- Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Vaajakoski. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki. Edita.
- Backman, M., Kalajainen, S., Rautio, T. & Ylikoski, T. 2004a. Hiihtokoulut. Hiihtokoulun järjestämisopas. Suomen Hiihtoliitto.
- Backman, M. & Ylikoski, T. 2004b. Nuorisohiihdon ohjaajaopas. Suomen Hiihtoliitto.
- Carlsson, T. (toim.), Forsberg, O., Johansson, A-M., Lamberg-Nordin, E., Mörtsjö, P. & Westlund, E. 2012. Skidor för barn.
- Eloranta, V. 2007. ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki. WSOY. 216–231.

- Flemmen, A. 1992. Leikiten suksilla. Miten opin hiihtämään. Helsinki. Suomen latu.
- Flyktman, R. 2010. Suuri digikuvauksen käsikirja. Hämeenlinna. Kariston Kirjapaino Oy.
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Oleellisen oivaltaminen tärkeää. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hakala, J. & Huotari, P. 2006. Opettajan hiihto-opas. Suomen hiihtoliitto.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus.
- Hakkarainen, H. & Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus, 139–159
- Haywood, K. & Getchell, N. 2009. Life Span Motor Development. United States of America.
- Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä. WSOY. 94–113
- Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä. WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna. Tammi. 15. uudistettu painos.
- Huotari, P. 2007. Maastohiihto. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä. Wsoy, 403–413.

- Hyppänen, T., Karhu, S., Sollo, E., Wennström, K. & Vuorinen, R. 2001. Muumin hiihto-opit. Helsinki. Oy Edita Ab.
- Jaakkola, T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilumenuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus, 237–261
- Juurtola, T. (toim.) 1988. Sujuvasti suksilla. Suomen hiihdonopettajien liitto. Suomen Latu ry. Mänttä. Mäntän kirjapaino Oy.
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tummuvuoren kirjapaino Oy.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2013a. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Viitattu 17.4.2013 <http://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opetustarjonta/Liikunnanohjaaja>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2013b. Tutkintojen tasot. Viitattu 4.5.2013. <http://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opetustarjonta/Tutkintojentasot>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2013c. Yhteiset työelämävalmiudet eli kompetenssit. Viitattu 4.5.2013. <http://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opetustarjonta/Ammattitaitovaatimukset>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2009. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman kompetenssit. Viitattu 17.4.2013. <http://www.kamk.fi/loader.aspx?id=1f113885-e215-4659-ba57-963e58ff3be8>
- Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Koululiikuntaliitto KLL Ry.
- Karhu, S. 2002. Yhdessä hiihtäen. Helsinki. Edita.
- Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen L. 1991. Lapsi ja urheilu. Keuruu. Otava.

- Karvinen, J., Rautio, S. & Rätty, K. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Helsinki. Nuori Suomi Ry. Viitattu 15.12.2011. [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/Haasteena\\_liikkumattomat.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/Haasteena_liikkumattomat.pdf)
- Keränen, V., Lamberg, N. & Penttinen, J. 2000. Multimedia. Multimedian peruskirja. Jyväskylä: Teknolit Oy.
- Kirvesniemi, H., Sorjanen, A. & Syväri, K. 2006. Hyvä hiihtokoulu. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Laakso, L. & Numminen, P. 2009. Liikunnan opetusprosessin A B C. Jyväskylä. Liikuntatieteiden laitos.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Viitattu 21.1.2013. [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus\\_kirja\(kevyt\)\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus_kirja(kevyt)_08.pdf)
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2013. Vanhempainnetti. 7-9-vuotias lapsi. Viitattu 19.1.2013. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/7\\_9-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/7_9-vuotias/)
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä. Gummerus.
- Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluluvallennuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus, 103–123.
- Norges Skiforbund. Aktivitetsbanken. Ski. Viitattu 30.4.2013. <http://www.aktivitetsbanken.no/ski/ovelser/>
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus Oy.



- Nuori Suomi Ry. 2011. Käsitteiden määrittelyä. Viitattu 21.1.2013.  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/kasitteita.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/kasitteita.pdf)
- Nuori Suomi Ry. 2013a. Kokonaisvaltainen kehittyminen. Motoriset perustaidot. Viitattu 17.1.2013.  
[http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita\\_ohjaamiseen/salibandy/Kokonaisvaltainen+kehittyminen/Kokonaisvaltainen+kehittyminen.htm](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/salibandy/Kokonaisvaltainen+kehittyminen/Kokonaisvaltainen+kehittyminen.htm)
- Nuori Suomi Ry. 2013b. Suunnittelen liikuntaa. Valitse ohjaustapa tilanteen mukaan. Viitattu 14.4.2013.  
[http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita\\_ohjaamiseen/nuorisuomi/Ohjaaja/Valitse+ohjaustapa+tilanteen+mukaan.htm](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Ohjaaja/Valitse+ohjaustapa+tilanteen+mukaan.htm)
- Nuori Suomi Ry. 2013c. Suunnittelen liikuntaa. Myönteinen ilmapiiri. Viitattu 27.4.2013.  
[http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita\\_ohjaamiseen/nuorisuomi/Ohjaaja/My%C3%B6nteinen+ilmapiiri.htm](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Ohjaaja/My%C3%B6nteinen+ilmapiiri.htm)
- Opetushallitus. 2004. Liikunta. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki. 248–250.
- Opetushallitus 2010. Tunnin rakenne ja järjestäytymismuodot. Viitattu 11.4.2013.  
[http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/opetuksen\\_organisoiminen/tunnin\\_rakenne\\_ja\\_jarjestaytymismuodot](http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/opetuksen_organisoiminen/tunnin_rakenne_ja_jarjestaytymismuodot)
- Pesonen, E. 2007. Julkaisijan käsikirja. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo-tuotteet.
- Ranto, S. 1999. Lasten ohjauksen periaatteet. Teoksessa Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä. Gummerus, 77–81.
- Ruoveden kunta. 2012. Sivistystoimi ja koulutus. Viitattu 1.2.2013.  
<http://www.ruovesi.fi/sivistys/koulutus.htm>
- Schmidt, R. & Lee, T. 2011. Motor Control and Learning. United States of America.

- Suomen Latu. 2013. Lapset ja nuoret. Muumien hiihtokoulu. Viitattu 18.1.2013.  
[http://www.suomenlatu.fi/suomen\\_latu/lapset\\_nuoret/muumien-hiihtokoulu/](http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/lapset_nuoret/muumien-hiihtokoulu/)
- Svenska Skidförbundet. 2013. Stjärna på skidor. Träna Tillsammans Barn & Vuxna. Viitattu 30.4.2013.  
[http://www.skidor.com/ImageVaultFiles/id\\_12700/cf\\_7/Trana\\_Tillsammans.PDF](http://www.skidor.com/ImageVaultFiles/id_12700/cf_7/Trana_Tillsammans.PDF)
- Sääkslahti, A. 2008. Motorinen kehitys. Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntija ryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 61–64.
- Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi – Vinkkejä ja virikkeitä 4-12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa. Viitattu 1.2.2013.  
[http://www.mielenterveysseura.fi/files/173/mototaituriksi\\_low.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/files/173/mototaituriksi_low.pdf)
- UKK-instituutti. 2012. Hiihto kehittää kuntoa monipuolisesti. Viitattu 12.2.2013.  
[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/hiihto](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/hiihto)
- Varstala, A. 1988. Hiihtoleikkien perusteoriaa. Teoksessa Juurtola, T. (toim.) Sujuvasti suksilla. Suomen hiihdonopettajien liitto. Suomen Latu ry. Mänttä. Mäntän kirjapaino Oy. 38–39.
- Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Heikinaro- Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä. Wsoy, 125–139.
- Ylikoski, T. 2009. Maastohiihto. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus, 417-423.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna. Karisto Oy.

## LIITTEET

LIITE 1: Kuvauslupa

LIITE 2: Työohje valokuvaajalle hiihtotekniikoiden kuvaamisesta, malliaukeama

LIITE 3: Työohje valokuvaajalle hiihtoleikkien kuvaamisesta, mallisivu

LIITE 4: Hiihto-oppaan sisällysluettelo

LIITE 5: Leikkejä suksilla osion kaksi esimerkkileikkiä

**HYVÄT VANHEMMAT,**

Olen neljännen vuosikurssin liikunnanohjaajaopiskelija, Jenni Raivio, Kajaanin ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä koskien 7-9-vuotiaiden lasten hiihdon ohjaamista. Ohjaan 1.-3.luokan oppilaille hiihtoa viikoilla 10 ja 11 Pekkalan koululla.

**Mitä ja miten tutkitaan?**

Opinnäytetyöni tarkoituksena on suunnitella ja kehittää Ruoveden kunnan sivistystoimelle *hiihto-opas 7-9-vuotiaan hiihdon ohjaamiseen*. Ruoveden kunnan sivistystoimen tavoitteena on saada perustietoa lasten hiihtokouluopetuksesta. Tavoitteena on tuottaa hiihto-opas, jota voidaan hyödyntää tulevien vuosien lasten hiihtokouluopetuksen järjestämisessä Ruovedellä. Hiihto-oppaan avulla kehitetään lasten hiihtokouluopetusta tekemällä hiihdonopetuksesta monipuolista ja lapsia innostavaa toimintaa. Hiihto-oppaan sisältöä varten tarvitsen lasten läsnäoloa hiihtoleikkien ja hiihtoharjoitteiden kuvauksiin. Kuvia käytetään havainnollistamaan hiihtoleikkejä ja hiihtoharjoitteita.

**Tietosuoja**

Kaikki kuvauksiin liittyvä tapahtuu luottamuksellisesti. Kuvauksiin osallistuminen on vapaaehtoista kirjallisen suostumuksen perusteella. Teillä on oikeus kysyä lisätietoja kuvauksista ja vastaan mielelläni kysymyksiinne.

*Ystävällisin terveisin,*

Jenni Raivio  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Liikunnanohjaajaopiskelija  
slo9sjennir@kajak.fi  
0407666030

**SUOSTUMUSLOMAKE KUVAUKSIIN OSALLISTUMISEKSI**

Olen saanut riittävästi tietoa opinnäytetyöstä *hiihto-opas 7-9-vuotiaan hiihdon ohjaamiseen*. Olen tietoinen siitä, että lapseni osallistuminen kuvauksiin on vapaaehtoista, ja että lapseni voi keskeyttää hiihtoleikkien ja hiihtoharjoitteiden kuvauksiin osallistumisen milloin tahansa, että se vaikuttaa mitenkään lapsen kohteluun nyt tai vastaisuudessa.

Lapseni osallistuu kuvauksiin \_\_\_\_

Lapsen nimi \_\_\_\_\_

Paikka ja päiväys \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Nimen selvennys \_\_\_\_\_

## TYÖOHJE VALOKUVAAJALLE HIIHTOTEKNIKOIDEN KUVAAMISESTA, MALLIAUKEAMA

Luonnos yhdestä aukeamasta:

<p>TEKNIIKAN NIMI</p> <p>Teoriaa lyhyesti</p> <p>Viisi vihjettä tekniikkaan</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">kuva</td> <td style="width: 33%;">kuva</td> <td style="width: 33%;">kuva</td> </tr> <tr> <td>1.</td> <td>2.</td> <td>3.</td> </tr> </table> <p>Harjoitteita:</p>	kuva	kuva	kuva	1.	2.	3.	<p>Käyttö:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%;">kuva</td> <td style="width: 50%;">kuva</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>5.</td> </tr> </table> <p>Tekniikan ydinkohtia:</p>	kuva	kuva	4.	5.
kuva	kuva	kuva									
1.	2.	3.									
kuva	kuva										
4.	5.										

Malliohjeet hiihtotekniikoiden kuvaamiseen:

### VUOROHIIHTO

- kuvataan sivulta ja viistosti edestä
- sarjakuvataan
- etäisyys n. 2-6m
- tasainen maasto

### PERUSLUISTELU ELI KUOKKA

- kuvataan sivulta ja edestä
- sarjakuvataan
- etäisyys n. 2-6m
- ylämäki

## TYÖOHJE VALOKUVAAJALLE HIIHTOLEIKKIEN KUVAAMISESTA, MALLISIVU

Luonnos yhdestä sivusta:

<p><b>LEIKIN NIMI</b></p> <div style="border: 1px solid black; width: 80%; margin: 10px auto; text-align: center;"> <p>Selkeä, iso kuva.</p> </div> <p>Leikin ohjeet:</p>
---

Malliohjeet hiihtoleikkien kuvaamiseen sekä luonnokset leikin ohjeista:

### PESÄNRYÖSTÖLEIKKI

- kuvataan edestä
- etäisyys n. 3-10m

Leikin ohjeet:

Paikka: tasainen tampattu latu

Välineet: häntäpallot, vanteet

Tavoitteet: sauvoittahiihto, tasapaino

Leikin kulku:

- leikitään sukset jalassa ilman sauvoja
- yksi häntäpalloja täynnä oleva vanne keskelle pesäksi
- jaetaan lapset 2-4 hengen joukkueisiin
- jokaiselle joukkueelle vanteesta oma kotipesä
- pillin vihellyksestä jonon ensimmäiset lähtevät ryöstämään keskipesästä yhden häntäpallon omaan kotipesään...

Soveltaminen:

- helpottaminen: lyhennetään pesien välimatkaa, vähennetään häntäpallojen määrää tai ei kilpailla
- vaikeuttaminen: pidennetään pesien välimatkaa, lisätään häntäpallojen määrää tai otetaan leikki kilpailuna.

## SISÄLTÖ

ALKUSANAT	3
1. MAASTOHIIHTO	6
2. HIIHTOVARUSTEET	6
Sukset	6
Monot	7
Sauvat	7
Vaatus	8
3. HIIHTOMAA	9
4. HIIHTOTEKNIIKAT	10
Perinteisen hiihtotavan tekniikat	11
Vapaan hiihtotavan tekniikat	19
5. HIIHTOTUNNIN SUUNNITTELU	29
6. JAKSOSUUNNITELMA	30
7. TUNTISUUNNITELMA	30
8. OHJAAMISESSA HUOMIOON OTETTAVIA ASIOITA	31
Eriyttäminen	31
Ohjaustyyli	31
Hyvän ohjaajan ominaisuudet	33
Myönteinen ja kannustava ilmapiiri	34
9. HIIHTOLEIKIT, -PELIT JA HARJOITTEET	35
Leikkejä suksilla	36
Pelejä suksilla	49
Tasamaalla temppuilua	51
Perinteisen tyylin harjoitteet	52
Vapaan tyylin harjoitteet	53
Alamäkiharjoitteita	53
Ylämäkitekniikoita	54
10. LUETTELO LEIKEISTÄ, PELEISTÄ JA HARJOITTEISTA	56
11. LÄHTEET	57
LIITTEET	58



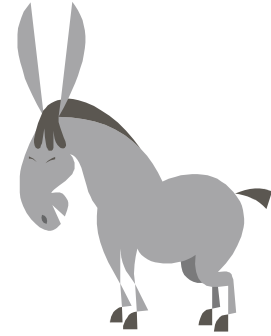
## Leikkejä suksilla

### AASIN KORVAT

**Tavoitteet:** suksen hallinta, sauvoittaluistelu

**Paikka:** tasainen tampattu alue

**Välineet:** kartiot, pilli



**Leikin kulku:** Rajataan kartioilla sopivan kokoinen alue. Hiihdetään luisteluhihtoa ilman sauvoja ja kuunnellaan tarkasti sekä tarkkaillaan, missä muut leikkijät hiihtävät. Kun ohjaaja viheltää pilliin tai antaa äänimerkin, otetaan katsekontakti lähimpänä olevaan leikkijään ja asetutaan hänen kanssaan suksen kärjet vastakkain aura-asentoon. Kun leikkijät ovat tehneet asennon ja sanoneet ”A, niin kuin aasin korvat”, voidaan lähteä taas hiihtämään.

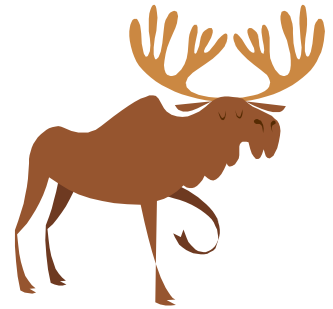
**Soveltaminen:** Leikkiä voidaan muuntaa niin, että ohjaajan pillin vihellyksen tai muun äänimerkin jälkeen jokainen peruuttaa lähimmän kaverin luokse, asettaa suksen kannat toisen suksen kantoja vasten ja sanoo ”Hah, hah, hah, haarakäynti” ja lähtee jatkamaan matkaa haarakäyntiä harjoitellen.

### HIRVENMETSÄSTYS

**Tavoitteet:** perinteinen hiihto, tarkkuusheitto

**Paikka:** tasainen tampattu alue

**Välineet:** häntäpallot, kartiot, pilli



**Leikin kulku:** Rajataan kartioilla sopivan kokoinen alue, jonka läpi hirvet menevät. Leikkijöistä valitaan kaksi metsästäjää, jotka asettuvat alueen reunoille. He yrittävät osua hirviin häntäpalloilla. Osuman saatuaan hirvi muuttuu metsästäjäksi. Kun kaikki hirvet on saatu kiinni, aloitetaan leikki uudelleen. Hirvet lähtevät hiihtämään ohjaajan antamasta merkistä samaan suuntaan.

**Soveltaminen:** Leikkiä voidaan helpottaa tai vaikeuttaa muuttamalla metsästäjien heittoetäisyyttä.

