

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Kalaja, Sami; Lamu, Miikka

Title: Salibandyn Miniopintopäivät: Oppilas on temppua tärkeämpi : ekologinen dynamiikka liikunnanopetuksessa

Year: 2024

Version: Published version

Copyright: © 2024 Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Kalaja, S., & Lamu, M. (2024). Salibandyn Miniopintopäivät: Oppilas on temppua tärkeämpi : ekologinen dynamiikka liikunnanopetuksessa. *Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja*, 28(1), 32-33.

Salibandyn Miniopintopäivät:

Oppilas on temppua tärkeämpi

- ekologinen dynamiikka liikunnanopetuksessa

Teksti: Sami Kalaja & Miikka Lamu
Kuva: Salibandyliitto

liikuntataidot ovat portti liikunnan harrastamiseen

Yksi liikunnanopetuksen keskeisistä tavoitteista on edistää oppilaiden hyvinvointia sytyttämällä heissä kipinän elinikäiseen liikunnan harrastamiseen. Tärkeä työkalu tähän tavoitteeseen pääsemisessä on liikuntataitojen oppiminen. Liikuntataidot ovat portti harrastamiseen. Pätevyysestä useimmiten blokkaa harrastamisen tai lopettaa sen ennen aikojaan. Tämä on aivan luonnollista, ihminen ei mielellään osallistu toimintaan, jossa hän yleensä onnistuu. Hyvä esimerkki on uimataito; jos oppilas ei osaa uida, kuinka todennäköistä on, että hän alkaa harrastamaan vesipalloa tai uimahyppyä. Todennäköisesti nämä ja monet muut vesiliikuntamuodot ovat poissa laskuista. Toisaalta ihminen osallistuu hanakasti toimintaan, jossa hän yleensä onnistuu. On siis tärkeää, että liikunnanopetus antaa oppilaalle eväät kokeilla monia eri liikuntamuotoja ja urheilulajeja sen itselle mieluisan harrastusmuodon löytämiseksi.

Määrätietoisen harjoittelun koulukunta

Taitojen oppimisessa on vallalla kaksi koulukuntaa; informaation prosessointimalli ja ekologinen malli. Informaation prosessointimallissa keskiössä on opetettava taito. Toistomäärät, spesifisyys, etukäteen määritelty suoritustekniikka, virheiden välttäminen ja korjaaminen sekä jatkuva vaatimustason nosto ovat tunnuspiirteitä tälle ajattelulle. Informaation prosessointiteoriassa ihmistä verrataan tieto-



Liikuntataidot ovat portti harrastamiseen

koneeseen, jossa sisään syötetty informaatio prosessoidaan ja pistetään sitten käytäntöön, vanha kunnon ärsyke-reaktiokehä. Mosstonin opetustyyleistä komentotyyli on informaation prosessointiteorialle se kaikista luonteenomaisin. Joukkuepallolaisuissa tämän tyylin liikunnanopetusta ovat esimerkiksi opettajajohtoiset tekniikkaharjoitukset, joissa toistetaan samaa suoritusta pelkistetyissä olosuhteissa, kuten muovikartoista eli tötsistä tehdyn pujotteluradan kiertäminen. Urheilun viitekehksessä informaation prosessointiteoriaa kutsutaan nimellä määrätietoinen harjoittelu (deliberate practice). Nimensä mukaisesti harjoittelu on määrätietoista ja nimenomaan tietoista eli eksplisiittistä.

Informaation prosessointiteoriaa on kritisoitu muun muassa siitä, että se ei tuota itsenäiseen toimintaan ja ajatteluun pystyviä liikkujia. Lisäksi usein oppilaiden viihtyvyys tässä toimintatavassa on

alhaista muun muassa koetun pätevyyden (heti kun alat jotain oppia, tehtävä vaikeutuu) ja koetun autonomian (opettaja tekee kaikki oppimistilanteeseen liittyvät päätökset) alhaisuuden johdosta. Pitkälti tästä kritiikistä on syntynyt ekologisen dynamiikan malli.

Ekologisessa mallissa oppija, tehtävä ja ympäristö toimivat vuorovaikutuksessa

Ekologinen malli on informaation prosessointimallia laajempi ja kokonaisvaltaisempi tapa hahmottaa taitojen oppimisprosessia. Oppimisprosessissa ovat aina läsnä oppija, opetettava tehtävä ja ympäristö missä oppiminen tapahtuu. Mielenkiinto on oppijassa ja kyvyssään toteuttaa tehtävä, ei niinkään tehtävässä itsessään. Oppija kerää jatkuvasti informaatiota

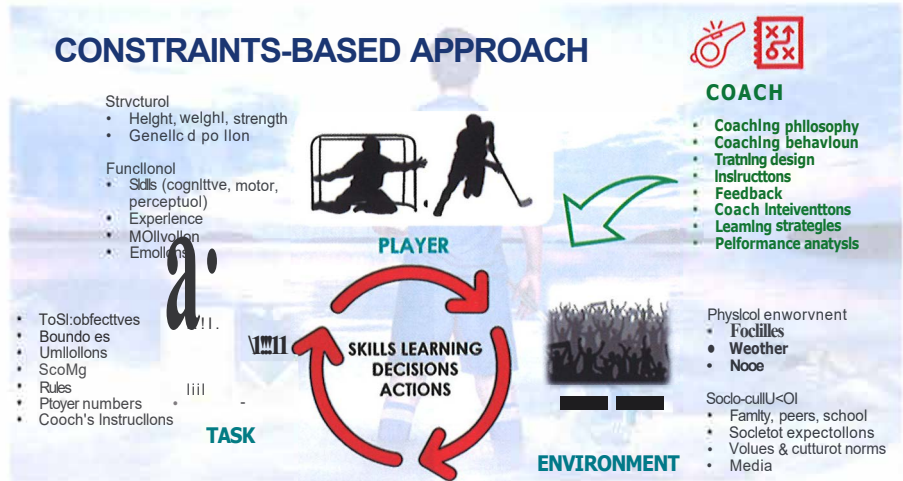
ympäristöstään ja tekee näihin havaintoihin perustuen päätöksiä, jotka sitten pistetään täytäntöön. Ekologisessa mallissa ihmistä tarkastellaan osana hänen ympäristöään. Merkityksellinen lähtökohta on oppijan itseorganisointuminen. Opettajan tärkeä rooli on suunnitella ja luoda itseorganisointumista tukevat tehtävät ja ympäristöt. Esimerkiksi pikajuoksua opeteltaessa informaation prosessointimallissa oppilaat tekevät suljettuja polvennosto ja nilkan koukistus drillejä erilaisten viivojen ja tötien kanssa. Ekologisessa mallissa opettaja vie oppilaat juoksemaan ylämäkeen. Mäki toimii opettajana, joka aktivoi nilkan ilman tietoista ajattelua.

Tiedostamaton oppiminen tarjoaa huikeat mahdollisuudet. Yksi oppimisen pulonkaloista on tietoisuus. Tietoinen ajattelu liikunnassa hidastaa ja kömpelöittää suoritusta. Ihmisen tietoinen mieli kykenee käsittelemään noin 60-100 bittiä informaatiota sekunnissa, kun taas tiedostamaton mieli käsittelee samassa ajassa yli 11 miljoonaa bittiä informaatiota. Ekologisessa dynamiikassa pääpaino on tiedostamattomassa oppimisessa. Käytännössä tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että suoritustekniikkaa tai peliratkaisuja ei määritellä etukäteen, vaan ne syntyvät oppilaan tehtävän ja ympäristön vuorovaikutuksessa. On myös huomattava, että liikuntasuorituksen sanallinen kuvaileminen on eri asia kuin liikkeen suorittaminen. Liikunnanopetuksen tarkoituksena on aikaansaada hyviä liikkuja, eikä hyviä liikkeiden selittäjiä.

Salibandy tarjoaa työkalun ekologisen dynamiikan käytännön toteuttamiseen

Salibandyn pelin ja taitojen oppiminen rakentuu ekologisen dynamiikan viitekehukseen. Valmentajan/opettajan keskeinen osaamistavoite on luoda pelaajan taitotasolle ja valmiuksille mahdollisimman optimaalinen ympäristö pelin ja taitojen oppimistavoitteisiin nähden. Harjoittelun ja pelaamisen ydin on pelaajan, tehtävän ja ympäristön jatkuva vuorovaikutus. Harjoituksissa tulisi nähdä, kuulla ja tuntea samalla tavalla kuin pelissä.

Salibandyliiton pelaajakehityksessä ja pelin oppimisessa pelaajaa tarkastellaan osana hänen ympäristöään. Informaatio ja erityisesti havaintojen ja toiminnan välinen yhteys ovat keskeisessä roolissa. Tai-



The Constraints-Led Approach (CLA) on opetus-/valmennusmenetelmä, mikä perustuu ekologisen dynamiikan keskeisiin teoreettisiin perusteisiin. (Khng, 2022)

tojen opettamisessa tämä tarkoittaa pitkäti sitä, että opettaminen tapahtuu ympäristössä ja tehtävää muokkaamalla ja kehon itseorganisointumiseen luottaen. Valmentaja (opettaja) luo ympäristön ja antaa tehtävät, jotka houkuttelevat oppijan etsimään ja kokeilemaan erilaisia koordinaatiomalleja. Tämän kokeilun seurauksena oppija löytää sellaiset ratkaisut, jotka vastaavat käsillä olevaan haasteeseen parhaiten. Oppijan oma rooli aktiivisena etsijänä korostuu. Oppijalle ei anneta "oikeita vastauksia" eikä ihannesuoritusta määritellä etukäteen. (Chow 2016; Van der Steen 2020.) Ekologisen mallin perusteella taitavuus on kyky sopeutua (adaptability). Liikesuoritusta (tekniikka) ei sellaisenaan toisteta, vaan ongelmanratkaisuprosessia (toistot ilman toistoja). Oppimisen meta-aidot, oppimaan oppimisen aidot ovat keskeisiä. Hyvään lopputulokseen uskotaan päästävän ilman saman asian toistamista ja vaihtelun elementti on alati läsnä harjoittelussa. (Gray 2021.)

Viisi (5) pääperiaatetta valmentajalle

Pyri luomaan toimintaa mahdollisimman konkreettisia ja virikkeellisiä toimintaympäristöjä ja tehtäviä, jotka tuottavat paljon fyysistä aktiivisuutta ja "kutsuvat" oppijaa toimimaan

Toteuta harjoittelua mahdollisimman aidoissa ympäristöissä - harjoittele taitoa sellaisissa tilanteissa, joissa sitä tullaan myöhemmin tarvitsemaan ja käyttämään

Ohjaa oppimista erilaisilla konkreettisilla apuvälineillä ja mielikuville, jotka ohjaavat oppijan suoritusta haluttuun suuntaan

Varmista, että toiminta sisältää riittävästi vaihtelua, jota voit toteuttaa harjoitteita, suoritussympäristöjä, välineitä, sääntöjä tai harjoitteluympäristön fyysisiä ominaisuuksia vaihtelemalla

Pyri ohjeissasi, näytöissäsi ja palautteissasi suuntaamaan oppijan tarkkaavaisuus hänen kehonsa ulkopuolelle

Salibandyn miniopintopäivien tavoitteena on antaa opettajille valmiuksia toteuttaa ja soveltaa ekologisen viitekehksen kautta salibandyn kannalta keskeisiä taitoja ja universaaleja pelaamisen periaatteita kuten hyökkäyspelissä tilojen tunnistamista, käyttämistä ja luomista. Lisäksi niihin kuuluvat puolustuspelissä vastustajan tunnistaminen tai hänen etenemisen estäminen ja hidastaminen.

Kirjoittajat Sami Kalaja, Työelämäprofessori, Liikuntatieteellinen tiedekunta ja Miikka Lamu, Kehityspäällikkö, Suomen Salibandyliitto

lähteet jäsensivulla

