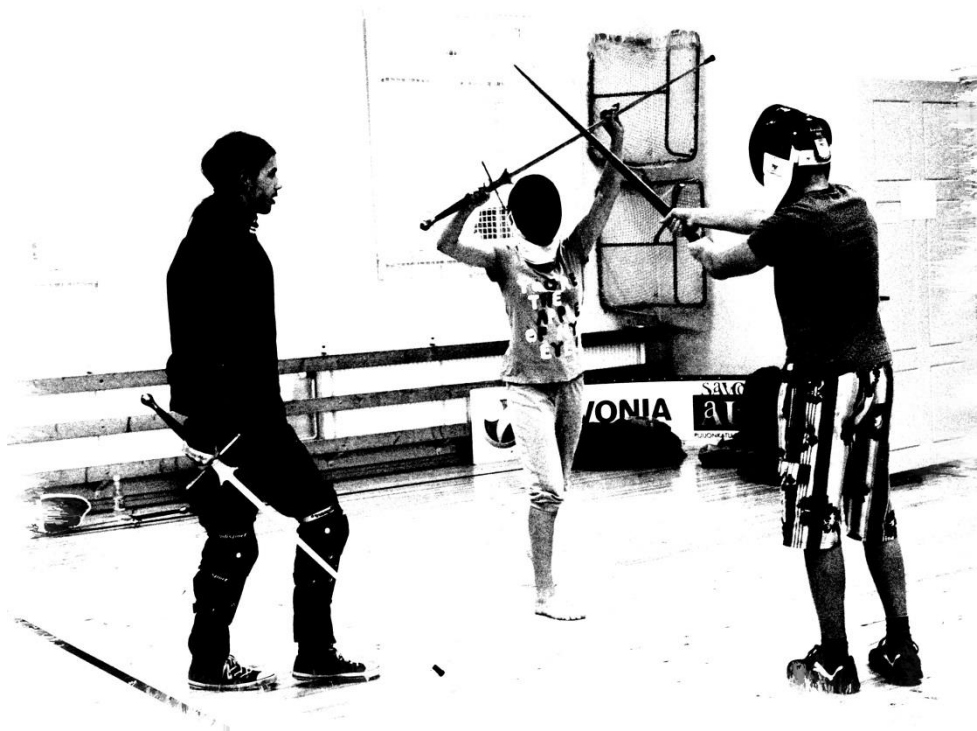


# Kokemattomamman / aloittelijan ohjaaminen

– Ohjeita miekkailuharjoitusten ohjalle ja apuohjaajalle



Kuva: Elppi Hyvärinen.

Mika Vesterinen 6.11.2013  
Versio 3.2 (29.12.17)

# Kokemattomamman / aloittelijan ohjaaminen

Ohjeistus on rakentunut Savon Miekassa havaitun tarpeen mukaan vuodesta 2013 lähtien. Vaikka se on suunnattu otsikkonsa mukaisesti ohjaajille ja apuohjaajille kokemattomamman ja aloittelijan ohjaamiseen, se on käyttökelpoinen myös yleisenä ohjeena pariharjoitteluun, harjoitusparin kohteluun ja treenien tunnelman ylläpitämiseen.

Treenien tunnelma, harjoittelun sujuvuus, muiden harrastajien viihtyminen ja seuran toiminnan tukeminen tätä kautta on jokaisen jäsenen tehtävä. Luonnollisesti tämän kaltainen vastuu on suurempi kokeneella harrastajalla.

## Sisällysluettelo:

1. Opettaminen opettaa myös opettajaa
2. Uuden harjoittelijan vastaanottaminen
3. Rento jutustelu uusien harrastajien kanssa tärkeää
4. Neuvo parhaasi mukaan
5. Rento ote auttaa oppimaan
6. Keskity olennaiseen
7. Anna mahdollisuus kokeilla itse
8. Älä vaadi liikaa
9. Kerro mikä menee hyvin
10. Termit toissijaisia
11. ”Opettajan” rooli = tilanteen luoja
12. Hitaasti oppii nopeammin
13. Tärkeily kielletty
14. Olet esimerkkinä muille
15. Ohjaajana kannat aina vastuuta kokonaisuudesta
16. Turvallisuus etusijalla
17. Huomioi seuran turvallisuus- ja käytösohjeet
18. Velvollisuutesi on puuttua virheelliseen toimintaan
19. ...ja lopuksi
20. Lähteet



Kuva: Elppi Hyvärinen.

## 1. Opettaminen opettaa myös opettajaa

Miekkailun opettaminen on varsin opettavaista tekemistä myös opettajalle, koska hän joutuu ajattelemaan miekkailua hieman eri näkökulmasta.

Vanhan kertailu, varsinkin perusasioiden kohdalla, saattaa tuntua tylsältä ja se on tietysti aivan luonnollista. Uuden oppiminen on hauskeempaa, mutta on hyvä muistaa, että perusasioidenkin todelliseen oppimiseen tarvitaan tuhansia toistoja.

Opettaessa kokemattomampaa miekkailijaa, tulee tätä kertausta tehtyä mielekkäällä tavalla. Kokemattomamman virheiden analysointi ja sieltä olennaisimpiin asioihin keskittyminen on usein haastavaa. Samalla pitäisi saada itsestään irti paras mahdollinen mallisuoritus. Töihin joutuvat sekä aivot, että keho, mikä edesauttaa myös omaa oppimista aika merkittävästi.

## 2. Uuden harjoittelijan vastaanottaminen

On hyvin olennaista, että kaikki harrastajat, erityisesti uudet tulokkaat, kokevat itsensä tervetulleeksi porukkaan ja viihtyvät.

Älä ylenkatso, vaan ole kiinnostunut aloittelijasta. Muutamit ensimmäiset treenit ratkaisevat helposti, jatkaako joku mukana vai ei.

Ota vastuuta kaikista harrastajista, äläkä keskity vain vanhoihin tuttuihisi. Tervehdi uusia harjoittelijoita ja ota heidät muutenkin reippaasti vastaan.

### **3. Rento jutustelu uusien harrastajien kanssa tärkeää**

Jutustelu uusien harrastajien kanssa, edesauttaa kotiutumista porukkaan. Rento juttelu ennen treenejä ja treenien jälkeen tekee ryhmään tutustumisen uudelle jäsenelle helpommaksi ja hän kokee itsensä tervetulleemmaksi porukkaan, missä muut jo tuntevat toisensa.

### **4. Neuvo parhaasi mukaan**

Neuvo parhaasi mukaan, äläkä vaadi itseltäsi liikaa. Kaikkien yksityiskohtien ei tarvitse mennä oikein.

Kokemattomamman jännitystä laukaisee myös sellaisen tosiasian myöntäminen, ettei kokeneempikaan ole niin täydellinen, esim. ”en minäkään nyt muista, miten tämä tarkalleen meni”.

### **5. Rento ote auttaa oppimaan**

Rento ja hyväntuulinen tunnelma helpottaa oppimista. Siihen pitäisi kokeneempien harrastajien pyrkiä, niin treenien yleistunnelman suhteen, kuin harjoitusparinkin kanssa.

Kaikkitietävä ”besserwisser” ja virheistä ”naputtaja” harjoitusparina ahdistaa ja aiheuttaa lähinnä virheiden pelkäämistä, pilaten niin harjoitusparin tunnelman, kuin koko harjoituksenkin.

Älä missään tapauksessa hyydy kokemattomampaan harjoittelijaan. Sellainen ei kuulu lajiin lainkaan.

### **6. Keskity olennaiseen**

Keskity olennaiseen ja korjaa sitä.

### **7. Anna mahdollisuus kokeilla itse**

Anna kokemattoman harjoitteluparisi kokeilla toteutusta itse ja löytää ongelmakohtiakin itse.

## 8. **Älä vaadi liikaa**

Huomioi myös oman miekkasi hallinta, että esim. miekkojen kontakti tulisi siten, kun harjoituksen toteuttaminen vaatii.

Älä vaadi kokemattomammalta liikaa, koska uutta asiaa voi ottaa vastaan vain rajallisen määrän kerrallaan.

Aluksi riittää, kun tekeminen menee ”sinne päin”, ja että edes ajatus on tekemisessä oikean suuntainen.

Pidemmässä harjoituksessa voit ottaa tavoitteeksi, että alku, esim. se, että hyökkäyslyönti tai torjunta sujuu mahdollisimman hyvin.

Älä esittele omia jatkotekniikoitasi hämmentämään kokemattomaa harjoittelijaa, jolle koko harjoitus on uusi ja hämmentävä valmiiksi.

Älä opeta muuta, kun kyseisen harjoituksen sisältöä, jotta kokemattomampi saisi ainakin yhden palikan mahdollisimman hyvin kasaan.

## 9. **Kerro mikä menee hyvin**

Kerro mikä menee hyvin! Positiivinen palaute vapauttaa aivoja toimimaan. Kun joku asia sujuu hyvin, niin aloittelija pääsee sen jälkeen keskittymään seuraavaan haasteeseen.

## 10. **Termit toissijaisia**

Miekkailutermeillä ei alkuunsa ole väliä. Niitä kannattaa kyllä mieluummin viljellä kun vältellä, jotta jokainen niihin hiljakseen oppii.

Jos niitä käyttää, voi tuoda ilmi, ettei niihin kannata aluksi suuremmin keskittyä. Termit tulevat joka tapauksessa aikaa myöten tutuiksi.

## 11. **”Opettajan” rooli = tilanteen luoja**

Kuten kaikessa pariharjoittelussa, olipa pari kokenut tai ei, harjoitus ei ole kilpailutilanne, vaan siinä parin on yhteistyönä luotava harjoitukseen sopivat lähtökohdat. Ainakin meidän lajissamme puhutaan valmennuksessa paljon ns. ”opettajan” roolista pariharjoituksissa.

Usein jommallakummalla harjoitusparilla on ratkaiseva ”opettajan” rooli, jossa hän on vastuussa siitä, toimiiko harjoitus oikein.

Esim. oikeanlainen torjunta ratkaisee, voiko toinen edes tehdä harjoituksen jatkotekniikkaa vai ei, joten hänellä on ko. tilanteessa ”opettajan” rooli. Opettajan rooli saattaa jo heti seuraavalla lyönnillä siirtyä toiselle harjoitusparille. Jos tämä roolitus ei toimi, ei harjoitus usein toimi kokeneemmillakaan treenaajilla.

Varsinkin aloittelijan kanssa kokeneempi joutuu ottamaan vastuuta molempien ”opettajan” roolista. Tässä auttaa paljon esimerkki. Jos kokeneempi tekee omia tekniikoitaan, lyö liian lujaa, pyrkii olemaan miekkojen risteämässä ”vahvempi”, vaikka se ei harjoitukseen kuulu, ottaa aloittelija siitä mallia ja tekee samalla tavalla.

## 12. Hitaasti oppii nopeammin

Tosiasia on, että hitaasti oppii nopeammin, vaikka vauhdilla huitominen saattaakin kiehtoa enemmän.

Oikeat liikeradat löytyvät helpommin harjoittelemalla aluksi rauhallisesti. Nopeasti ja lujaa harjoitellessa menee tekeminen toisinaan ”vähän sinne päin”, vaikka se harjoittelijasta tuntuisikin sujuvan.

Kannattaa myös kuunnella harjoitusparia molemmille sopivan harjoittelunopeuden ja voimakkuuden löytämiseksi.

Toisinaan kokemattomamman miekkailijan harhaluulo on, että pätevämmät harjoittelevat nopeammin ja lujemmin. Käytännössä näin ei läheskään aina ole.

Erittäin tärkeää on myös, että aloittelijan kanssa ei tehdä pariharjoituksia hänen näkökulmastaan liian rajusti. Se on varsin tehokas tapa karkottaa uusia harrastajia lajin parista.

## 13. Tärkeily kielletty

Miekkailusalilla on olennaista jakaa omaa tietoutta eteenpäin, mutta siitä numeron tekeminen ei kuulu lajin tapakulttuuriin.

Tärkeily, tiedoilla päteminen, näyttämisen tarve, ”päälle päsmääminen” ja toisen virheistä ”naputtaminen” tai virheille naureskelu on ehdottomasti kielletty.

## 14. Olet esimerkkinä muille

Muista, että kokeneempana harrastajana ja erityisesti ohjaajana, olet aina esimerkkinä uusille harrastajille, ...halusitpa sitä tai et!

Kokemattomammat katsovat mallia toiminnastasi ja käyttäytymisestäsi, olipa sitten kyse suhtautumisestasi sitten vaikkapa alkulämmittelyyn, harjoituksiin, turvallisuuskysymyksiin tai suojavarusteiden käyttöön.

## **15. Ohjaajana kannat aina vastuuta kokonaisuudesta**

Erityisesti ohjausvastuuta seurassa saaneena, et voi toistenkaan vetämissä harjoituksissa asettua täysin tavallisen ohjattavan paikalle, vaan sinun on omalta osaltasi osattava katsoa kokonaisuutta ja seuran etua.

Jos sinulle on ohjausvastuuta annettu, olet aina osaltasi vastuussa harjoitusten kokonaisuuden onnistumisesta, kokemattommista ja erityisesti uusista harrastajista.

Jonkun toisen kuin sinun vetämissä treeneissä olet ohjausvastuussa vähintäänkin harjoitusparistasi, mutta kypsää ohjaajuutta osoittaa, että osaat ottaa vastuuta myös koko ohjaustapahtuman onnistumisesta, riippumatta siitä, onko se henkilökohtaisen oppimisesi kannalta aina hyödyllisintä vai ei.

## **16. Turvallisuus etusijalla**

Vastuu ohjattaviesi ja harjoitusparisi turvallisuudesta on juuri sinulla.

Kannattaa aina muistaa, että käytämme teräsmiekkoja. Liian raju harjoittelu on aina turvallisuusriski varsinkin uusien harrastajien kanssa. Voiman käytön tulee olla aina suhteutettu heikommin varustetut harjoitusparin suojaruustukseen ja kokemattomamman taitoon ja kykyyn hallita asettaan.

Voittamisen tarve saattaa ajaa tekemään liian nopeasti ja lujaa. Harjoitusta ei saa ajatella kilpailutilanteena, ellei sellaista ole kyseiseen harjoitukseen tietoisesti määritelty.

## **17. Huomioi seuran turvallisuus- ja käytösohjeet**

Käy aina silloin tällöin läpi Savon Miekan 19.4.2015 käyttöön otetut turvallisuus- ja käytösohjeet, jotka löytyvät seuran nettisivuilta. Sisäistä ohjeet itsellesi.

Sinun, jos kenenkä täytyy osata noudattaa noita ohjeita kaikissa tilanteissa, olitpa sitten harjoituksissa ohjaajana, apuohjaajana tai ohjattavana.

## **18. Velvollisuutesi on puuttua virheelliseen toimintaan**

Jos ohjaajana havaitset jonkun ohjattavasi toimivan kokemattomamman kanssa väärin, sinulla on velvollisuus puuttua tilanteeseen. Tee se asiallisesti, ystävällisesti ja suurta numeroa nostamatta.

## 19. ...ja lopuksi

Miekkailua ei kannata ottaa liian vakavasti. Olennaisempaa on, että treenaaminen on ennen kaikkea hauskaa.

Let There Be Fight!



## 20. **Lähteet**

(Ei kirjallisia lähteitä)

- Guy Windsor: How to Teach –oppitunnit. Tahko Fencing Camp 17.–19.6. 2011.
- Keskustelut aiheesta lukuisten miekkailuvalmentajien kanssa.
- Omat havainnot ohjaamisesta oppilaana muutamalla kymmenellä miekkailuleirillä/kurssilla/seminaarissa 2011–2015.
- Omat kokemukset miekkailuharjoitusten ohjaajana ja apuohjaajana.
- Kansilehden ja sisällysluettelo-sivun kuvat: Elppi Hyvärinen