Jukola-koulun ohjaajan opas

Anu Salokangas

Suomen Suunnistusliitto

Suomen
Suunnistusliitto

Sisällysluettelo

1. Johdanto
2. Taustaa
   2.1 Jukolan viesti
   2.2 Jukola-koulu
3. Jukola-koulun järjestäminen
   3.1 Markkinointi ja viestintä
   3.2 Talouden suunnittelu
      3.2.1 Esimerkki Jukola-koulun budjetista
4. Sisältö ja aikataulutus
5. Fyysinen harjoittelu
6. Käytännön toteutus
   6.1 Oppitunti 1
   6.2 Oppitunti 2
   6.3 Oppitunti 3
   6.4 Oppitunti 4
7. Vinkkejä opetukseen
8. Jälkipyykki, palaute ja kehittäminen

Liite 1: Suunnistussuoritusteni seurantataulukko (excel)

Liite 2: Esimerkki palautekyselystä osallistujille

1. Johdanto

Jukola-koulun ohjaajan opas on tehty seuroille ja muille Jukola-koulua toteuttaville tahoille tueksi ja avuksi Jukola-koulujen toteuttamista varten. Oppaan sisältöä voi hyödyntää sellaisenaan tai soveltaa kunkin seuran, paikkakunnan tai ryhmäntason tarpeitten mukaan. Jukola-koulun ohjaajan opasta voi hyödyntää myös aikuisten ja nuorten suunnistuskoulujen toteuttamisessa.

Jukola-koulun ohjaajan oppaasta on pyritty tekemään mahdollisimman käytännönläheinen ja helppo johon voi tukeutua Jukola-koulujen alun suunnitteluvaiheesta Jukola-koulun h-hetkeen eli Jukolan tai Venlojen viesti osallistumiseen ja koulun jälkipuinteihin.

Opas koostuu oheisesta ohjaajan oppaasta liitteineen ja neljässä osassa olevasta kokonaisuudesta, jossa on materiaalia teoriatunteja, käytännön harjoituksia ja työpöytäharjoituksia varten. Nämä harjoitukset ovat vinkkeinä ja osa suoraan hyödynnettävissä oman Jukola-koulun toteutusta varten.

Tässä oppaassa on keskitytty suunnistustaidon kehittämiseen vaikka Jukolan tai Venlojen viestin suoritus on fyysisestikin vaativa. Fyysistä harjoittelua käsitellään kuitenkin yhden kappaleen verran.

Materiaalina on hyödynnetty Suunnistusliiton materiaaleja, Olé kartalla! -materiaalia, Espoon Akilleksen Jukola-koulun 2014 – 2015 materiaalia ja palautetta osallistujilta koulun jälkeen, muiden Jukola-kouluja järjestävien seurojen hyväksi kokemia käytäntöjä ja harjoituksia sekä Jukola.com -sivuston materiaalia. Suunnistussuoritusten seurantataulukko on Espoon Akilleksen Tuomo Koutin tekemä. Esimerkkiharjoitusten kartat: Espoon Akilles, Espoon Suunta, Hiidenkiertäjät & Lohjan kaupunki, Hyvinkään Rasti, IF Sibbo-Vargarna, Lynx ja Tampereen Pyrintö. Osan kartoista on työstänyt / viimeistellyt: Sporzz, Anna Ojapalo.

2. Taustaa

2.1 Jukolan viesti

Jukolan viesti on maailman suurin viestisuunnistuskilpailu, joka järjestetään vuosittain eri paikkakunnilla kesäkuun puolivälin tienoilla. Järjestäjinä toimivat paikalliset seurat. Ensimmäinen Jukolan viesti järjestettiin vuonna 1949.

Jukolan viestin joukkueet ovat seitsenjäsenisiä ja reitti on ollut pituudeltaan 70 – 90 km. Yksittäiset osuudet ovat 6 – 17 kilometrin mittaisia. Jukolan viestin lähtö tapahtuu illalla noin klo 23 aikaan ja viesti suunnistetaan illan, yön, aamun ja osittain seuraavan päivän aikana. Joukkueet voivat olla miehistä koottuja tai sekajoukkueita

Venlojen viesti puolestaan on neliosuuksinen naisten viestisuunnistuskilpailu, joka järjestetään Jukolan viestin yhteydessä. Venlojen viestin pituus on kokonaisuudessaan noin 23 – 31 km ja yksittäiset osuudet 4,5 – 9,2 km. Venlojen viesti suunnistetaan ennen Jukolan viestiä samana päivänä. Lähtö tapahtuu noin klo 13 aikaan.

Viime vuosina osallistujamäärät sekä Jukolan-, että Venlojen viesteihin ovat olleet kasvussa. Erityisesti kuntoilijoiden, työpaikkaporukoiden ja muiden kuin suunnistusseurojen joukkueiden määrä on ollut jatkuvassa kasvussa. Vuonna 2015 Louna-Jukolaan osallistui ennätysmäärä joukkueita: 1386 Venla- ja 1756 Jukola-joukkuetta.

Lue lisää Jukolan ja Venlojen viestistä sivuilta: *www.jukola.com*

2.2 Jukola-koulu

Jukola-koulu on tarkoitettu suunnistamista opetteleville naisille ja miehille, jotka haluavat osallistua Jukolan- tai Venlojen viestiin.

Jukola-koulun tarkoituksena on opettaa suunnistustaitoja joko alkeista lähtien tai vahvistaa osallistujien olemassa olevia suunnistustaitoja niin, että suunnistussuoritus Jukolan tai Venlojen viestissä on mahdollisimman onnistunut. Jukola-koulussa käydään suunnistuksen perusteet ja jatkotaidot läpi sekä teoriassa että käytännössä ja sen jälkeen taitoja hiotaan riittävällä määrällä toistoja. Jukola-koulu on oppimisprosessi, jossa työn tekee osallistuja itse ja Jukola-koulun rooli on toimia kannustajana, opettajana ja tukena oppimisen tiellä.

Jukolan ja Venlojen viestin radat ovat pitkiä ja sekä fyysisesti että suunnistuksellisesti haastavia. Osuuspituudetkin ovat lyhyimmillään noin 6 km pituisia ja rata raskas, joten osallistujan on hyvä tietää heti alusta alkaen, mihin on osallistumassa. Tästä huolimatta aloittelijakin – jos motivaatio on riittävän korkealla – pystyy huolellisella valmentautumisella onnistuneeseen suoritukseen.

Jukola-koulun yksi tärkeä, jopa hieman lajista poikkeava ominaispiirre, on yhteisöllisyys, sillä

tavoitteena on osallistua viestiin, jonka tavoite on yhteinen. Yksilöllä on itsensä voittamisen tavoite, mutta joukkueella joukkueena onnistumisen tavoite. Lisäksi oppimisprosessissa yhdessä tekeminen ja vertaistuki ovat tärkeitä asioita. Yhteisöllisyys onkin Jukola-koulussa tärkeä tekijä alusta loppuun asti ja on onnistuessaan antoisaa.

Seurojen näkökulmasta Jukola-kouluille on kysyntää, sillä viime vuosien työpaikkajoukkueiden osallistumisbuumi ja kuntosuunnistuksen määrän kasvu ei näytä laantumisen merkkejä. Jukolaan voi osallistua työpaikkajoukkue, kaverijoukkue, oppilaista ja opettajista koottu koulujoukkue tai vaikka suvun innokkaista kuntoilijoista kerätty eri-ikäinen joukkue. Taivas on rajana, kun kannustetaan osallistujia lähtemään mukaan. Joka tapauksessa suunnistus on fyysinen taitolaji ja Jukolaan osallistuu erittäin paljon aloittelevia suunnistajia, jotka hyötyisivät opetuksesta.

Jukola-koulut voivat olla seuroille hyvä varainhankintakeino ja jäsenhankintamuoto. Pidemmällä tähtäimellä seurat hyötyvät Jukola-koulun avulla seuran kuntosuunnistuksen kehittämisestä niin taloudellisesti kuin toiminnallisesti.

3. Jukola-koulun järjestäminen

3.1 Markkinointi ja viestintä

Markkinoinnin oikean kohdentamisen kannalta tulee miettiä, mikä on kohderyhmä. Ovatko osallistujat työpaikkaliikuntaryhmiä, onko kokoonpano avoin vai esim. seuralaisia? Tämän pohdinnan jälkeen kannattaa suunnata markkinointi oikealle kohderyhmälle järkeviä markkinointikanavia hyödyntäen.

Jukola-koululla voi olla teema tai palveluajatus, joka toimii projektin punaisena lankana. Sen pohjalta on helppo markkinoida koulua ja auttaa ohjaajia sitoutumaan tavoitteisiin. Esimerkiksi: ”xx seuramme, yhdessä xx kanssa järjestää aloittelijoille ja vähän suunnistusta harrastaville Jukola-koulun, jonka tarkoituksena on opettaa suunnistamaan ja tarjoamaan huippu elämyksiä maailman suurimmassa viestitapahtumassa Jukolan viestissä”.

Markkinointikanavina voi käyttää seurojen omia nettisivuja, seuran sosiaalisen median kanavia kuten facebook tai twitter ym., ilmoitustauluja, ulkoilureittien ilmoitustauluja, paikallislehden mainospaikkoja tai kunnan tai kaupungin ilmoitus/markkinointikanavia. Jos Jukola-kouluun halutaan työpaikkajoukkueita, voi markkinoinnin kohdentaa suoraan paikallisille työpaikoille. Ensin pitää selvittää liikuntavastaavien yhteystiedot. Myös yhteistyökumppaneiden markkinointikanavat kannattaa hyödyntää. Hienoa olisi, jos esim. kuntorasteilta olisi koottuna kuntosuunnistajien yhteystietoja, joille markkinoinnin voisi suoraan kohdentaa, tai hyödyntää kuntorastien facebook-ryhmää markkinointikanavana. Sosiaalisen median hyödyntäminen markkinoinnissa on helppoa, nopeaa, ilmaista ja tehokasta.

Kun ryhmä on koottu ja toiminta alkaa, voi sisäisen viestinnän välineenä hyödyntää esim. omaa facebook-ryhmää, WhatsApp-ryhmää tai vastaavaa. Oma tiedotuskanava lisää

yhteisöllisyyttä ja tavoittaa osallistujat tehokkaasti. Yhteisen viestintäkanavan kautta voi lähettää infoa ja muistutuksia, kuvia, tunnelmia ja oivalluksia sekä ohjaajien että osallistujien toimesta.

3.2 Talouden suunnittelu

Jukola-koulu tarvitsee taloussuunnitelman, budjetin eli tulo- ja menoarvion, joka laaditaan suunnittelun alkuvaiheessa. Taloudellisena tavoitteena on pysyä laaditussa budjetissa ja saada toiminnalla vähintään jonkin verran voittoa. Sopiva hinta sitouttaa osallistujan tavoitteisiin. Viime vuosina toteutuneiden Jukola-koulujen hinnoitteluja on löytynyt sisällöstä riippuen noin 50 € - 150 € / osallistuja.

Lisätuloja voi myös saada yhteistyökumppaneilta tai sponsoreilta. Jukola-koulun avulla voi yhteistyökumppani saada hienosti näkyvyyttä.

Suurin osa järjestäjistä sisällyttää Jukolan tai Venlojen viestin osallistumismaksun mukaan koulun osallistumismaksuun. Menot koostuvatkin materiaalikuluista, mahdollisista tilavuokrista ja osallistumisoikeudesta viestiin. Mukaan osallistumismaksuun voi myös sisällyttää yhteisen edustuspaidan kuten seuran oman paidan, jotta osallistumisasu olisi yhteinen.

Hinnoittelussa voi myös huomioida Jukola-koulun pidemmän aikavälin tavoitteet, jotka voivat olla jäsenhankinta ja uusien talkoolaisten rekrytointi. Tällöin koulun osallistumismaksu voi olla matalampi, mutta seuran jäsenmaksun maksaminen on vähintäänkin suositeltavaa. Tämän hinnoittelun ideana voisi olla panostaminen tulevaisuuteen.

Jos kokoontumiskertoja on yhteensä kahdeksan, joista kolme kertaa kuuluu alkeisopetuksen piiriin, voi Jukola-koulun hinnoitella kaksiosaisena, kuten taulukossa. Tässä hinnoittelussa on huomioitu myös yhteinen edustuspaita.

3.2.1 Esimerkki Jukola-koulun budjetista

Alla taulukossa on esimerkki Jukola-koulun budjetista. Osallistujia oli yhteensä 19, joista muodostui yksi Jukola-joukkue ja kolme Venla-joukkuetta.

Jukola-koulu	kpl €	tuotot €	kulut €
Osallistumismaksut: syksy, 3 osallistumiskertaa kevät, 5 osallistumiskertaa	 a 30€ (19 osallistujaa) a 100€ (19 osallistujaa)	 570 1900	
tilavuokrat	3 x 50€		150
materiaalikulut			60
osallistumismaksu Venlat	4 x a 141€ joukkue 35,25€/hlö		564
osallistumismaksu Jukola	1 x a 246€ joukkue 35,10€/hlö		246
yhteinen (esim. seuran) edustuspaita	18 x 40 € /kpl		720
Yhteensä		2470	1 740
Loppusaldo			+ 730 €

4. Sisältö ja aikataulutus

Suurin osa Jukola-kouluista kestää noin 4 kk - puoli vuotta. Koulun alku ajoittuu yleensä suunnistuskauden alkuun tai vuoden alkuun. Toinen hyvä vaihtoehto on aloittaa Jukola-koulu jo edellisenä syksynä, jolloin koulun kokonaiskestosta ja oppimisajasta tulee pidempi. Jos joukossa on paljon aloittelijoita, syksyllä aloittaminen on järkevää ja osallistujat ehtivät harjoitella enemmän ennen Jukolan viestiä.

Tapaamiskertojen määrä voi vaihdella muutamasta kerrasta noin kymmeneen kertaan, riippuen ryhmän tasosta ja sovitusta aikataulusta. Mitä enemmän on tapaamiskertoja, sitä enemmän osallistujat oppivat. Optimaalinen kertojen määrä olisi 1 – 2 tapaamista kuukaudessa, jolloin ryhmään pysyisi hyvä tuntuma ja opitut asiat eivät pääsisi välillä unohtumaan. Tapaamiskerrat voivat olla pelkästään teoriatunteja, työpöytäharjoituksia tai käytännön harjoituksia tai kaikkia näitä. Tapaamiskertojen kesto olisi hyvä rajata noin 2 – 3 tuntiin.

Teoriatunneilla/osiossa ei välttämättä kannata käydä kaikkea tietoa yhdessä läpi vaan tärkeät asiat pääpiirteittäin ja antaa oppilaiden itse opiskella asiat tarkemmin ja syvällisemmin. Näin säästyy tärkeää yhteistä aikaa esimerkiksi käytännön harjoitteisiin. Nettilinkkien alta löytyy oppimisen kannalta tärkeää tietoa, joita jokainen voi omaan tahtiin opiskella. Aihealueiden linkit löytyvät teoriakertojen viimeiseltä sivulta.

Ensimmäisillä tapaamiskerroilla esitellään Jukola-koulun tavoite, mitä koulussa tehdään ja miksi, käydään läpi käytännön asioita sekä aikataulutusta, esitellään Jukolan viesti tapahtumana ja kerrotaan mitä osallistujilta vähintäänkin vaaditaan. On tärkeää, että heti ensimmäisen kerran jälkeen osallistuja ymmärtää, mikä on tavoite ja mihin hän on sitoutumassa. On hyvä painottaa, että itseopiskelu on tärkeässä roolissa oppimisen tiellä.

Jos Jukola-koulu alkaa alkeiden opettelusta, käydään ensin läpi suunnistuksen perusasiat, joita ovat mm. kartta, kartan värit ja karttamerkit. Alussa esitellään suunnistajien varusteet ja suunnistus lajina. Ensimmäisellä kerralla voi harjoituksena olla esim. kartan suuntaamisharjoitus. Vasta tämän jälkeen tutustutaan esim. suunnanottoon kompassilla, sillä kartan suuntaaminen on tärkeää opetella ensin.

Suunnistuksen perustaitojen opettelu jatkuu rastinmääritteiden opettelulla, reitinvalintojen pohtimisella sekä suunnistusajattelun – suunnitelma, ennakointi ja havainnointi – opettelulla. Perustaitoja ovat myös oman olinpaikan määrittäminen, suunnassa kulku, maaston eli korkeuskäyrien hahmottaminen, rastinotto ja mitä tehdä, jos eksyy. Jokamiehen oikeudet oon tärkeä käydä läpi, sillä ne ovat suunnistustoiminnan perusta ja määrittävät suunnistajan metsässä liikkumisen oikeudet ja velvollisuudet.

Ensimmäisten kertojen yhtenä tärkeänä tavoitteena on antaa koululaisille valmiudet itsenäiseen metsässä liikkumiseen, jotta omatoiminen harjoittelu onnistuu. Omatoimiseen harjoitteluun kannattaa kannustaa mahdollisimman paljon. Osallistujan kannattaa käyttää aikaa perustaitojen opetteluun ja edetä sitä mukaa vaikeampiin asioihin, kun taitoa kertyy. Kun perusta on kunnossa, on sen varaan helpompi oppia uusia asioita.

Jukolan viestissä on myös yö-osuuksia, joten pimeänsuunnistuksen ominaispiirteet tulee käydä ohjauskerroilla läpi ja harjoitella suunnistamaan pimeällä. Ennen yösuunnistusta olisi hyvä, että suunnistusharjoituksia ja kokemusta suunnistamisesta on jo hieman, jolloin perustaidot olisivat jo hallussa.

Ohjauskertoihin tulee sisällyttää Jukolan viestin ja Venlojen viestin käytännön asioihin tutustumista ja viestisuunnistuksen ominaispiirteitä. Näitä käytännön asioita olisi hyvä käydä yhdessä läpi esimerkiksi tapahtuman aattoviikolla. Ensikertalaisilla on varmasti paljon kysymyksiä. Tapahtuman tiedot löytyvät kilpailukutsusta ja tapahtuman nettisivuilta.

Jukola-koulun aikana voi hyödyntää sekä fyysisen, että taidollisen harjoittelun seurantaa. Tämä innostaa ja sitouttaa oppilaat tiiviimmin tavoittelemaan yhteistä ja omaa tavoitetta sekä ryhdittää omaa tekemistä jälkianalyysinkin kautta. Taidollisen seurannan voi toteuttaa siten, että jokaisen suunnistusharjoituksen jälkeen Jukola-koululainen kirjaa onnistumiset ja kehittämisen kohteet kaavakkeeseen. Seuraavalla suunnistuskerralla oppilas voi kiinnittää huomiota omiin tyyppivirheisiin ja parantaa niitä. Suunnistussuoritusten seurantaulukko on *liitteessä 1.*

5. Fyysinen harjoittelu

Jukola-koulussa opetuksen pääpaino on suunnistustaitojen vahvistamisessa mutta tämän lisäksi Jukola-koulussa olisi hyvä vähintäänkin keskustella Jukolan viestin fyysisistä vaatimuksista. Jos viesti on oppilaan kauden päätavoite, voivat ohjaajat auttaa harjoitusohjelman laatimisessa ja antaa hyviä neuvoja miten kuntoa voi tarvittaessa kohottaa.

Suunnistusharjoitukset toimivat hyvinä fyysisinä harjoituksina, mutta tämän lisäksi olisi hyvä harjoitella suunnistusjuoksua tukevia ominaisuuksia kuten lihasvoimaa ja ketteryyttä. Näitä ominaisuuksia voi harjoitella vaikka polkujuoksemalla tai metsässä ahkerasti liikkumalla. Voimaa voi kehittää lihaskuntoharjoittelulla esim. kotijumpalla tai kuntosaliliikunnalla. Kestävyyskuntoa eli hengitys-ja verenkiertoelimistön kuntoa voi kehittää suunnistuksen lisäksi esim. pyöräillen, kävellen, juosten, uiden jne. Oleellista on, että harjoittelu on riittävän pitkäkestoista, säännöllistä ja sopivan rasittavaa.

Yleissääntönä kunnon kehittämiseen toimii harjoittelun säännöllisyys, nousujohteisuus ja oman kehon kuuntelu. Myös lihashuolto venyttelyineen ja liikkuvuusharjoitteineen ovat tärkeä osa harjoittelua. Lisää suunnistajan fyysisestä harjoittelusta voi lukea linkin takaa:

http://www.suunnistusliitto.fi/2015/01/suunnistajan-fyysinen-harjoittelu/

6. Käytännön toteutus

Jukola-koulun sisältö on jaoteltu neljään osaan alkaen suunnistuksen alkeista ja perusasioista. Sisältö koostuu teoriasisällöstä, työpöytäharjoituksista ja käytännön harjoituksista, joita voi varioida ryhmän taitotason mukaan. Teoriaosuuden lopusta löytyy tärkeitä linkkejä, joihin osallistuja voi tutustua tapaamiskertojen välissä.

6.1 Oppitunti 1

Teoriaosuus 1:

- Jukola-koulun info
- Jukolan viesti -tapahtuman info

Suunnistuksen perusteet, osa 1:

1. Mitä suunnistaminen on, suunnistus kilpa- ja kuntoilulajina?
2. Suunnistuskartta, mittakaavat, yleisimmät karttamerkit ja ratamerkinnät
3. Kartan suuntaaminen ja oman olinpaikan määrittäminen
4. Suunnanoton vaiheet levy- ja peukalokompassilla
5. Suunnistuksessa käytettävät varusteet
6. Toiminta kuntorasteilla

- Tärkeitä linkkejä

Työpöytäharjoitteet 1 (4 kpl):

1.1. Kartanlukuharjoitus
1.2. Karttamerkit
1.3. Suunnistusradan suunnittelu
1.4. Karttamerkit 2.

Käytännön harjoitteet 1 (3kpl):

1.1. Kartalla kulkeminen -harjoitus
1.2. Suunnanottoharjoitus
1.3. Sprinttisuunnistusharjoitus

6.2 Oppitunti 2

Teoriaosuus 2:

- Edellisen tunnin kertaus ja mitä on opittu tähän mennessä
- Kuulumisia Jukola-tapahtuman tiimoilta

Suunnistuksen perusteet, osa 2:

1. Suunnassa kulku ja sijainnin määrittäminen
2. Korkeuskäyrät
3. Reitinvalinnat ja mitkä asiat siihen vaikuttaa
4. Rastinotto
5. Jokamiehenoikeudet ja suunnistajan luonnossa liikkuminen
- Tärkeitä linkkejä

Työpöytäharjoitteet 2 (2kpl):

2.1. Reitinvalintaharjoitus
2.2. Korkeuskäyräharjoitus

Käytännön harjoitteet 2 (3kpl):

2.1. Viuhkasuunnistusharjoitus
2.2. Uudelleen paikannus -harjoitus
2.3. Rastinottoharjoitus

6.3 Oppitunti 3

Teoriaosuus 3:

- Edellisen tunnin kertaus ja mitä on opittu tähän mennessä
- Kuulumisia Jukola-tapahtuman tiimoilta

Suunnistuksen perusteet, osa 3:

1. Suunnistusajattelu, suunnitelma – ennakointi – havainnointi ja oleellinen tieto
2. Rastinmääritteet
3. Olennaista yösuunnistuksesta
4. Viestisuunnistuksen periaatteet
5. Suorituksen analysointi ja siitä oppiminen
- Tärkeitä linkkejä

Työpöytäharjoitteet 3 (2kpl):

3.1. Olennaisen hahmottaminen ja karttamielikuva
3.2. Yösuunnistuksen reitinvalintaharjoitus

Käytännön harjoitteet 3 (3kpl):

3.1. Käyräkarttaharjoitus
3.2. Viivasuunnistusharjoitus
3.3. Väyläsuunnistusharjoitus

6.4 Oppitunti 4

Teoriaosuus 4:

- Edellisen tunnin kertaus ja yhteisiä ja yksittäisiä oivalluksia
- Jukolan viestin ja Venlojen viestin tilanneraportti
    - Jukola-koulun Venla- ja Jukola-joukkueiden kokoonpano, osuudet ja aika-arviot
- Ryhmätyö: Joukkueiden tavoite ja oma tavoite
- Käytännön asioita liittyen joukkueeseen ja Jukola-tapahtumaan
- Suunnistamiseen liittyvien olennaisten asioiden kertaus
- tärkeitä linkkejä

Työpöytäharjoitteet 4 (2kpl):

4.1. Olennaisen hahmottaminen
4.2. Suunnistusradan suunnittelu

Käytännön harjoitteet 3 (3kpl):

4.1. Rastinottoharjoitus
4.2. Teemasuunnistusharjoitus
4.3. Viuhkasuunnistusviesti

7. Vinkkejä opetukseen

Jukola-koulussa voi toteuttaa monenlaisia käytännön harjoituksia, joita voi säädellä taitotason mukaan. Parhaiten osallistuja oppii, kun hän saa mahdollisimman yksilöllistä opetusta ja kun yksilö tai pienryhmä opettelee suunnistusta ohjaajan johdolla. Tärkeää on myös palaute eli harjoituksen tarkastelu yhdessä ohjaajan kanssa suorituksen jälkeen.

Hyviä harjoitusmuotoja ovat pienryhmäsuunnistus tasoryhmissä, suunnistus pareittain ja suunnistus ohjaajan kanssa niin, että ohjaaja seuraa oppilaan suoritusta. ”Perässäjuoksu-harjoitus” tapahtuu siten, että ohjaaja kulkee oppilaan perässä ja tarkkailee suunnistussuoritusta. Ohjaaja näkee heti, mitä oppilas tekee suunnistaessaan, virheitä tai hyviä ratkaisuja ja pystyy antamaan suoraa palautetta suorituksesta.

Ryhmä kannattaa käydä tutustuttamassa kuntorasteille jo heti alkuun, sillä useilla paikkakunnilla on mahdollista käydä kuntorasteilla ja harjoittelemassa omatoimisesti useanakin päivänä viikossa suunnistuskauden aikana.

Jos järjestäjällä on mahdollisuus hyödyntää seuran harjoituksia, kuten korttelihharjoituksia tai muita seuran omia harjoituksia kannattaa osallistujat tutustuttaa niihin ja samalla integroida tätä kautta mukaan seuran toimintaan. Ensimmäisen tutustumiskerran jälkeen voi kannustaa omatoimiseen harjoitteluun jatkossakin seuran harjoitusten kautta. Tosin täytyy muistaa, että harjoitukset eivät saa olla liian vaikeita vaan kunkin osallistujan taitotasolle sopivia.

Jukola-koulussa saattavat olla haasteena eritasoiset osallistujat. Osalla osallistujista on suunnistustaito jo lähtökohtaisesti paljon parempi kuin toisilla. Tällöin harjoituksia ja teoriasisältöä pitäisi yrittää eriyttää kaikille sopiviksi, joka ei aina resurssienkaan puitteissa ole helppoa. Taitotason selvittäminen heti alusta alkaen voi helpottaa tilannetta ja auttaa suunnittelemaan harjoituksia/teoriasisältöä etukäteen kaikille sopiviksi. Samaa suunnistusharjoitusta voi tehdä eri taitotasoille sopiviksi. Olisi hyvä, että joillekin ohjauskerroille saataisiin ohjaajia riittävästi, että kaikki saisivat oman tasoistansa palautetta suorituksestaan tai esim. perässä juoksu onnistuisi sopivantasoisen ohjaajan kanssa.

8. Jälkipyykki, palaute ja kehittäminen

Kun Jukola-koulu on Jukolan ja Venlojen viestin jälkeen ohi, on jälkipyykin aika. Palautteen kerääminen osallistujilta on tärkeää Jukola-koulun jatkokehityksen kannalta. Palautteita voi kerätä suullisten palautteiden muodossa, mutta palautekysely kirjallisena on luotettavin ja paras tapa.

Palautekyselyn osallistujille olisi hyvä lähettää pian Jukola-koulun jälkeen, jolloin asiat ovat osallistujilla vielä tuoreessa muistissa. Kyselyn avulla voidaan selvittää mm. vastasiko Jukola-koulu osallistujan odotuksia ja miten osallistuja koki koulun sisällöt ja harjoitukset, onko kehitysehdotuksia ja aikooko osallistuja suunnistaa jatkossakin. Esimerkki kyselystä on *liitteessä 2.*

Jukola-koulun jatkokehityksen kannalta on hyvä miettiä muiden ohjaajien kanssa

- Täyttyivätkö odotukset ja tavoitteet?
- Onnistuiko markkinointi?
- Täyttyivätkö taloudelliset tavoitteet?
- Olivatko toteutuneet harjoitukset onnistuneita ja tarkoituksenmukaisia?
- Mitä pitäisi muuttaa seuraavalle kerralle?

Liite 1: Suunnistussuoritusteni seurantataulukko (excel)

SUUNNISTUSSUORITUSTENI SEURANTATAULUKKO								
	Pvm							
Yleiset	Matka							
	Aika							
	Keskinopeus min/km							
	En ollut venytellyt (-), lihakset olivat väsyneitä (-) tai juoksu kulki hyvin (+)							
	Ajatus kulki hyvin (+) tai olin väsynyt (-)							
Virheitä rastiväleillä	Lähdin huolimattomasti rastilta tai lähdöstä							
	En katsonut karttaa							
	En katsonut kompassia							
	En ottanut tarkkaa suuntaa							
	Samaistin väärin							
	Peesasin tai harhauduin muista suunnistajista							
	Tein huonon reitinvalinnan							
	Ajauduin huonokulkuiseen maastoon							
	En lisännyt tarkkaavaisuutta / hidastanut lähestyttäessä rastia							
	Lähestyin rastia epävarmasta suunnasta							
	En katsonut rastimääritettä							
	Leimauksessa tumpulointia							
Onnistumisia	Lähdin rastilta valmiiksi katsottuun suuntaan							
	Tein hyvän reitinvalinnan ja pysyin hyvällä reitillä							
	Pystyin etenemään mahd. hyvässä maastossa							
	Tulin rastille suoraan suunnitellusta suunnasta							

Liite 2: Esimerkki palautekyselystä osallistujille

Jukola-koulun palautekysely

1. Jukola-koulu vastasi odotuksiani
   a) täysin
   b) melko hyvin
   c) jonkin verran
   d) ei lainkaan

2. Suunnistustaitoni kehittyi
   a) täysin
   b) melko hyvin
   c) jonkin verran
   d) ei lainkaan

3. Aion suunnistaa jatkossakin
   a) kyllä, säännöllisesti
   b) kyllä, silloin tällöin
   c) en aio suunnistaa jatkossa

4. Oliko Jukola-koulun maksu mielestäsi sopiva?

5. Mitä mieltä olet Jukola-koulun sisällöstä? Mitä asiaa oli liikaa ja mitä tietoa jäit kaipaamaan ja missä vaiheessa?

6. Miten koit Jukola-koulun ohjaajatoiminnan? Mitä jäit ohjaukselta kaipaamaan? Kerro omin sanoin (rohkeasti ja rakentavasti)

7. Miten koit Jukola-koulu aikaisen tiedottamistoiminnan ja viestinnän? Miten sitä voisi kehittää?

8. Mitä mieltä olit Jukola-koulun suunnistusharjoituksista, olivatko ne tarkoituksenmukaisia sinulle?

9. Entä teoriaosuudet?

10. Mikä oli sinulle oppimisen kannalta tärkein osuus tai harjoitus Jukola-koulun aikana?

11. Miten Jukola-koulua voisi mielestäsi jatkossa kehittää

12. Aiotko jäädä seuratoimintaan mukaan?

13. Sana on vapaa..