Puolustusvoimat

Kouluttajan käsikirja 2021

Kouluttajan käsikirja 2021

2021

PEKOULOS ak AR18229 PUOLUSTUSVOIMIEN OHJESÄÄNTÖTOIMIKUNNAN KOKOUS 5/2021 (28.10.2021) (PVOHJESTMK 5/2021)

KOULUTTAJAN KÄSIKIRJA 2021

Kouluttajan käsikirja 2021 hyväksytään käyttöön otettavaksi.

Kouluttajan käsikirja 2021 korvaa ja kumoaa "KOULUTTAMISEN PERUSTEET" (HJ1109) vuodelta 1994 sekä "KOULUTTAJAN OPAS" (HJ1107) vuodelta 2007.

Pääesikunnan koulutuspäällikön sij.
Eversti Ari Lehmuslehti

Koulutussektorin johtaja
Komentaja Mikko Sistonen

Käsikirjoitus:
Pekka Halonen, Joonas Helén, Juha Hirsimäki, Ville Isola,
Laura Kaalikoski, Jussi Keskitalo, Lauri Lehtinen,
Patrik Lindberg, Laura Nieminen, Mats Nybo,
Antti Parviainen, Kai Pihlainen, Miikka Pohja,
Antti-Tuomas Pulkka, Ville Räsänen, Pekka Tikkanen,
Jani Vaara, Jere Vihavainen, Eero Virtanen,
Timo Virtanen, Ville Västilä, Pasi Väätäinen.

© Pääesikunta
ISBN painettu julkaisu: 978-951-25-3250-0
ISBN digitaalinen julkaisu: 978-951-25-3253-7
SAP: 10466404
Paino: PunaMusta Oy 2021

Sisällys

1. JOHDANTO 7

2. SOTILASKOULUTUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA PÄÄMÄÄRÄT 9
2.1 Sotilaskoulutuksen lähtökohdat 10
2.2 Sotilaskoulutuksen vaatimukset 11
2.3 Toimintakyky sotilaskoulutuksen lähtökohtana 12
2.4 Ryhmäkiinteys ja sen kehittäminen 14

3. SOTILASKOULUTTAJAN VAATIMUKSET JA ROOLIT 17
3.1 Sotilaskouluttajalle asetetut vaatimukset 18
3.2 Sotilaskouluttajan roolit 21
3.3 Opetusmenetelmien ja oppimisympäristöjen hyödyntäminen 23
3.4 Suhtautuminen koulutettaviin 24
3.5 Vuorovaikutustaidot 25
3.6 Kouluttajan vastuu työ- ja palvelusturvallisuudesta 26
3.7 Kouluttajan vastuu ja rooli huollollisissa asioissa 28

4. OPPIMINEN 29
4.2 Oppimisen perusteet 30
4.3 Oppiminen sotilaskoulutuksessa 33
4.4 Yksilölliset ja erilaiset tavat oppia 34
4.5 Mielekkään oppimisen periaatteita sotilaskoulutuksessa 35
4.6 Tavoitetaksonomia, arviointi ja palautteen antaminen 37

5. OPETUSMENETELMÄT SOTILASKOULUTUKSESSA 42
5.1 Käänteinen opetus 45
5.2 Itseopiskelumenetelmät 48
5.3 Esittävät opetusmenetelmät 51
5.4 Ryhmätyöskentelymenetelmät 53
5.5 Toistokoulutus taitojen opettamisessa 55
5.6 Joukon kouluttaminen 57

6. OPPIMISYMPÄRISTÖT MONIMUOTOISEN KOULUTUKSEN TUKENA 59
6.1 Oppimisympäristöt 60
6.2 Fyysinen oppimisympäristö 61
6.2.1 Koulutustilat ja -paikat 61
6.2.2 Lähiharjoitusalueet 62
6.2.3 Ampuma- ja harjoitusalueet 62

6.3 Tekniset oppimisympäristöt ... 63
6.3.1 Puolustusvoimien verkko-oppimisympäristö ... 63
6.3.2 Simulaattorit ... 65
6.3.3 Simulaattoriavusteinen koulutus ... 65
6.3.4 Pelillisyys ja oppimispelit ... 67

7. KOULUTUSTAPAHTUMAT ... 68
7.1 Koulutustapahtuman suunnittelu ja valmistelu ... 69
7.1.1 Perusteet, yhdenmukaisuus ja nousujohteisuus ... 69
7.1.2 Koulutuksen suunnittelu perusyksikössä ... 70
7.1.3. Koulutustapahtuman suunnittelu ... 71
7.1.4 Olosuhteiden ja kokonaisrasituksen huomiointi ... 73
7.1.5 Koulutustapahtuman riskienhallinta ... 74
7.2 Ohjeita harjoitteen toteuttamiseen ... 75
7.2.1 Orientoituminen ... 76
7.2.2 Opetus ... 77
7.2.3 Harjoittelu ja harjaantuminen ... 78
7.2.4 Reflektointi ... 78
7.3 Koulutustapahtumien suunnittelu ... 79
7.3.1 Tietojen opettaminen ... 80
7.3.2 Kaluston ja välineiden käyttökoulutus ... 82
7.3.3 Taistelukoulutus ... 83
7.3.4 Ase- ja ampumakoulutus ... 87
7.3.5 Sulkeisjärjestysharjoitteet ... 93
7.3.6 Johtamistaidon koulutus ... 96
7.3.7 Koulutustaidon kouluttaminen ... 102

8. TOIMINTAKYVYN KEHITTÄMINEN SOTILASKOULUTUKSESSA ... 105
8.1 Taistelijan mieli ja Taistelijan keho -ohjelmat ... 108
8.2 Taistelijan keho -koulutus ... 108
8.2.1 Koulutuksen suunnittelu ... 110
8.2.2 Koulutuksen toteutus ... 110
8.2.3 Opetusmenetelmät ... 111
8.2.4 Voiman kehittäminen ... 112
8.2.5 Kestävyyden kehittäminen ... 113
8.2.6 Yhdistetty voima- ja kestävyysharjoittelu ... 115
8.2.7 Vammojen ennaltaehkäisy ja lihashuolto ... 116
8.3 Taistelijan mieli -koulutus ... 117
8.3.1 Koulutuksen suunnittelu ja toteutus ... 119
8.4 Toimintakykykoulutus osana kaikkea sotilaskoulutusta ... 123
8.5 Toimintakyvyn kehittäminen henkilökohtaisen tavoitteenasettelun avulla ... 124

LIITTEET

Liite 1. Esimerkit kurssikortista ja harjoitekortista ... 129
Liite 2. Harjoitussuunnitelma ... 131
Liite 3. Harjoituksen osakokonaisuudet ... 135
Liite 4. Opetusmenetelmät ... 136
Liite 5. Vammojen syntymiseen vaikuttavia tekijöitä ... 137
Liite 6. Taistelijan mieli käsitteitä ja ilmiöitä ... 138

1

Johdanto

Koulutustaito on kouluttajan osaamista, jossa yhdistyvät kouluttajan taito suunnitella, toteuttaa, arvioida ja kehittää koulutustapahtumia. Koulutustaito ilmenee erityisesti kouluttajan ammatillisena osaamisena ja pedagogisena eli opettamisen taitona tukea ja ohjata koulutettavien oppimista. Kouluttajan koulutustaitoon liittyvä kehittämisosaaminen on henkilökohtainen valmius, joka mahdollistaa jatkuvaa kehittämistä muuttuvassa toimintaympäristössä ja työnkuvan vaatimusten monipuolistuessa.

Kouluttajan käsikirjan tarkoituksena on ohjata Puolustusvoimissa annettavaa koulutusta ja käytettäviä opetusmenetelmiä sekä antaa perusteita koulutustapahtumien ja harjoitusten suunnitteluun ja toteutukseen. Käsikirja tukee sotilaskouluttajan koulutustaidon ja Puolustusvoimien koulutuskulttuuriin kehittymistä yhteiskunnan, oppimisympäristöjen ja koulutuksen sisältöjen muuttuneiden vaatimusten mukaisesti. Käsikirjassa konkretisoidaan Koulutus 2020 -ohjelman uudistukset koulutuksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin sekä opetusmenetelmien käyttöön ja uusien oppimisympäristöjen hyödyntämiseen liittyen.

Kouluttajan käsikirja on tarkoitettu kaikille sotilaskouluttajan tehtävissä toimiville ja niihin harjaantuville. Kokeneille kouluttajille käsikirja tarjoaa mahdollisuuden arvioida omia ja totuttuja opetus- ja toimintatapoja. Harjaantuville kouluttajille käsikirja luo mahdollisuuden kehittää omaa koulutustaidollista osaamistaan sekä tietämystään Puolustusvoimien koulutuksen kokonaisuudesta ja toteutuksesta. Eritasoisissa kouluttajatehtävissä toimivien on osattava soveltaa tässä käsikirjassa esitettyjä periaatteita koulutusaiheiden, tilanteiden, olosuhteiden ja oppimistavoitteiden mukaisesti.

Kouluttajan käsikirja koostuu johdannosta ja seitsemästä luvusta. Toinen luku *Sotilaskoulutuksen lähtökohdat ja päämäärät* käsittelee sotilaskoulutuksen lähtökohtia ja tavoitteita sekä keskeisiä koulutustoimialaan, osaamiseen ja toimintakykyyn liittyviä käsitteitä. Kolmannessa luvussa *Sotilaskouluttajan vaatimukset ja roolit* kuvataan nykyaikaisia sekä muuttuneen toimintaympäristön asettamia vaatimuksia sotilaskouluttajalle sekä kouluttajan erilaisia rooleja. Neljäs luku *Oppiminen* käsittelee oppimisen ja kouluttamisen teoriaa ja keskeisiä periaatteita. Viidennessä luvussa *Opetusmenetelmät sotilaskoulutuksessa* kuvataan yleisimpiä sotilaskoulutuksessa käytettäviä opetusmenetelmiä ja niiden käyttöperiaatteita. Kuudes luku *Oppimisympäristöt monimuotoisen koulutuksen tukena* kuvaa, miten erilaisia oppimisympäristöjä voidaan optimaalisesti hyödyntää monimuotoisen opetuksen sekä koulutuksen tukena. Seitsemännessä luvussa *Koulutustapahtumat* luodaan yhtenäinen suunnittelu- ja toimintamalli käytettäväksi sotilaskoulutuksen koulutustapahtumissa sekä annetaan kouluttajille konkreettiset ohjeet erilaisten koulutustapahtumien suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Kahdeksas luku *Toimintakyvyn kehittäminen sotilaskoulutuksessa* käsittelee toimintakykykoulutuksen suunnittelua ja johtamista.

Kouluttajan käsikirja muodostaa Johtajan käsikirjan kanssa toisiaan täydentävän kokonaisuuden. Kouluttajan käsikirja kumoaa Kouluttamisen perusteet (1994) ja Kouluttajan oppaan (2006).

2

Sotilaskoulutuksen lähtökohdat ja päämäärät

Suomalaisen sotilaskoulutuksen lähtökohtana ovat poikkeusolojen toimintaympäristön asettamat vaatimukset. Ne vaikuttavat koko koulutustoimialaan, osaamisen ja toimintakyvyn käsitteiden ymmärtämiseen sekä niille annettavaan painoarvoon. Tähän perustuu toimintakyvyn kokonaisuuden, ryhmäkiinteyden ja kehittämisen tärkeys.

2.1 Sotilaskoulutuksen lähtökohdat

Sotilaskoulutus on keskeinen osa Puolustusvoimien lakisääteisiä tehtäviä. Palvelusaikana asevelvolliset koulutetaan sotilaallisen maanpuolustuksen eri tehtäviin. Asevelvollisten koulutuksella (varusmieskoulutuksessa ja reservin koulutuksessa) tuotetaan poikkeusolojen vaatimusten edellyttämä osaava, motivoitunut ja toimintakykyinen henkilöstö sekä suorituskykyiset joukot. Koulutuksella hankittu yksilöllinen toimintakyvyn osaaminen ja joukkojen suorituskyky ylläpidetään ja varmistetaan riittävillä sekä laadukkailla kertausharjoituksilla.

Koulutuksen lähtökohtana ovat taistelun kuvasta johtuvat vaatimukset, poikkeusolojen henkilöstötarpeet, henkilöstön toimintakyky- ja osaamisvaatimukset sekä joukkojen suorituskykyvaatimukset. Koulutuksen keskeisin päämäärä on tuottaa reserviin poikkeusolojen vaatimukset täyttäviä suorituskykyisiä joukkoja.

Puolustusvoimien koulutuksen kokonaisuus rakentuu yksilön osaamisen ja toimintakyvyn sekä joukon suorituskyvyn kehittämisestä. Tämä toteutetaan yksilötasolla omaehtoisen ja jatkuvan oppimisen, yksilöiden ja joukkojen koulutuksen sekä joukkojen harjoittamisen ja arvioinnin kautta.

Varusmieskoulutus kasvattaa vastuuseen itsestä ja palvelustovereista. Se opettaa yhteistoimintaa, ryhmätyötaitoja, täsmällisyyttä ja järjestelmällisyyttä.

Opetuksella ja koulutuksella kehitetään yksilön tietoja ja taitoja sekä osaamista. Joukkojen koulutuksessa harjoitutetaan erilaisia toimintatapoja ja taisteluteknisiä yksityiskohtia. Harjoituksissa toiminta on soveltavaa ja tilanteenmukaista, minkä päämääränä on joukkojen suorituskyvyn kehittäminen. Arvioinnilla varmistetaan yksilöiden osaamisen ja toimintakyvyn sekä joukkojen suorituskyvyn kehittyminen.

KUVA 1. Puolustusvoimien koulutuksen kokonaisuus.

2.2 Sotilaskoulutuksen vaatimukset

Taistelukentän ja poikkeusolojen toimintaympäristön tuottamat vaatimukset ovat koulutuksen tärkein lähtökohta. Se luo pohjan koulutuksen päämäärille ja osaamistavoitteille, yksilön osaamis- ja toimintakykyvaatimuksille sekä joukkojen suorituskykyvaatimuksille ja arvioinnille. Teknologian kehittymisen seurauksena taistelukenttä on muuttunut yhä vaativammaksi, monimuotoisemmaksi ja nopeatempoisemmaksi, mikä aiheuttaa monia uusia vaatimuksia yksittäiselle sotilaalle ja joukon johtajille. Sotilaat joutuvat toimimaan vaihtelevissa ja vaikeasti ennustettavissa toimintaympäristöissä, jotka sisältävät useita erilaisia fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja eettisiä toimintakyvyn kuormitustekijöitä.

Toimintakyky on yksilön kykyä toimia tehtävien toteuttamisen edellyttämällä tavalla kulloisessakin toimintaympäristössä. Toimintakyvyn kokonaisuuden muodostavat fyysinen, psyykkinen, eettinen ja sosiaalinen toimintakyky. Nämä kaikki osa-alueet liittyvät vahvasti toisiinsa ja vaikuttavat kaikkeen sotilaan toimintaan. Toimintakykyyn vaikuttavat muun muassa ravinto, neste, uni, lepo, palautuminen, terveys sekä toimintaympäristön asettamat vaatimukset. Sotilaallinen toimintaympäristö erottaa sotilaan toimintakyvyn yksilön yleisestä toimintakyvystä.

Toimintakykykoulutuksella kehitetään, ylläpidetään ja palautetaan yksilöiden toimintakykyä. Lisäksi yksilön toimintakyvyn kehittymistä, ylläpitämistä ja palauttamista tuetaan toimintakyvyn tuen palveluilla. Toimintakyvyn tuki muodostuu sosiaalialan, kirkollisen alan, liikunta-alan, tutkimusalan, lääketieteellisen alan sekä työ- ja palvelusturvallisuusalan ammattilaisista. Toimintakykykoulutuksesta vastaa peruskoulutettu sotilashenkilöstö.

Sotilaan toimintakyky tähtää siihen, että sotilas pystyy saamansa tehtävän mukaisesti yksin ja joukon jäsenenä toimimaan taistelukentän olosuhteissa määrätietoisesti, oma-aloitteellisesti ja tilannetietoisesti. Toimintakyvyn kannalta tärkeää on tietojen ja taitojen soveltamiskyky muuttuvissa toimintaympäristöissä sekä nopeissa tilannevaihteluissa. Taistelukentällä johtajalta edellytetään itsenäisyyttä, oma-aloitteisuutta, vastuuntuntoa, oikeudenmukaisuutta ja kykyä tehdä eettisesti kestäviä päätöksiä.

Sotilaskoulutus on tavoitteellista oppimisen ohjaamista ja vaikuttamista koulutettavien asenteisiin, tietoihin, taitoihin sekä toimintakykyyn. Koulutuksessa ja osaamisen kehittämisessä korostuvat tavoitteellisuus, linjakkuus ja nousujohteisuus sekä tehokas ajankäyttö.

> *Osaaminen on kokonaisuus, joka muodostuu yksilön tiedoista, taidoista ja asenteista sekä niiden soveltamisesta asetettujen päämäärien saavuttamiseksi.*

Yksilöiden koulutus keskittyy tietojen, taitojen ja toimintakyvyn kehittämiseen. Käytännön koulutus perustuu määritettyihin osaamistavoitteisiin ja -vaatimuksiin. Kaikkia koulutusvaiheita tukevat jatkuva oman toiminnan arviointi sekä erilaiset palautekäytännöt. Työ- ja palvelusturvallisuus on sotilaskoulutuksessa keskeistä, koska se varmistaa turvallisen oppimistilanteen yksilön ja joukon koulutukselle. Koulutuksen lopputulos on taitavista ja toimintakykyistä yksilöistä muodostuva suorituskykyinen, poikkeusolojen tehtäviin koulutettu joukko.

Suorituskyky muodostuu osaavasta joukosta, sen käytössä olevasta materiaalista ja käyttöperiaatteista. Joukolla tarkoitetaan tässä yhteydessä ammattitaitoista, osaavaa ja toimintakykyistä henkilöstöä, materiaalilla käytössä olevaa kalustoa ja käyttöperiaatteella yksilön ja joukon taistelutekniikkaa. Suorituskykyisen joukon on kyettävä toimimaan tehokkaasti poikkeusolojen toimintaympäristöissä ja muuttuvissa olosuhteissa sekä täyttämään sille suunnitellut tai käsketyt tehtävät.

2.3 Toimintakyky sotilaskoulutuksen lähtökohtana

Toimintakyvyn käsite liittyy läheisesti suorituskyvyn käsitteeseen, koska koulutuksen tavoitteena on saada yksilöt toimimaan osana suorituskykyistä joukkoa. Sotilaan toimintakyky luo pohjan joukon suorituskyvylle. Taistelun kuva muuttuu entistä vaativammaksi, monimuotoisemmaksi ja epäsymmetrisemmäksi, mikä edellyttää taistelijoilta toimintakyvyn kaikkien osa-alueiden kehittämistä. Kouluttajan ja sodan ajan johtajan on ymmärrettävä toimintakyvyn ja sen koulutuksen merkitys kiinteänä osana kakkien asevelvollisten koulutusta. Toimintakyky rakentuu fyysisestä, psyykkisestä, eettisestä ja sosiaalisesta osa-alueesta, jotka kaikki ovat vuorovaikutuksessa keskenään.

> *Sotilaan toimintakyky on moniulotteinen yksilön ominaisuuksien, oppimisen ja kokemusten kautta kehittyvä henkilökohtaisten valmiuksien kokonaisuus, joka tukee yksilöllistä ja yhteisöllistä toimintaa.*

Toimintakykyinen sotilas kykenee toimimaan vastuullisesti ja selviytymään annetuista tehtävistä erilaisissa tilanteissa ja toimintaympäristössä. Toimintakykyisen sotilaan on kyettävä toimimaan yksin ja ryhmässä oma-aloitteellisesti, määrätietoisesti ja tilannetietoisesti erilaisissa toimintaympäristöissä, joille ovat ominaisia epävarmuus, ristiriitaisuudet, yllätyksellisyys ja tilannekuvan epäselvyys. Toimintakyvyn kannalta keskeinen tekijä on tietojen ja taitojen soveltamiskyky muuttuvissa toimintaympäristöissä ja tilanteissa.

KUVA 2. Toimintakyvyn osa-alueet.

Fyysisen toimintakyvyn perustana on henkilökohtainen fyysinen kunto, joka muodostuu kestävyyskunnosta, voimasta, nopeudesta ja erilaisista aistitoiminnoista. **Psyykkisen toimintakyvyn** perustana on vahva itseluottamus sekä kyky sietää, hallita ja palautua erilaisten haastavien tilanteiden tai ympäristön aiheuttamasta kuormituksesta. Tähän kuuluvia elementtejä ovat kyky vastaanottaa ja käsitellä tietoa, tietoisuus ympäristöstä, omasta itsestä ja toiminnasta. Psyykkisesti vahva sotilas on itsevarma, periksiantamaton, päätöksenteko- ja paineensietokykyinen sekä motivoitunut onnistumaan omassa tehtävässään. **Eettisen toimintakyvyn** perusta on henkilökohtainen arvotietoisuus sekä kyky perustella toimintaansa itselleen ja muille. Tähän osa-alueeseen liittyviä arvostuksia ovat vastuuntuntoisuus, erilaisuuden hyväksyminen sekä sodan oikeussääntöjen ja sotilaan käyttäytymistä ohjaavien sääntöjen noudattaminen. **Sosiaalisen toimintakyvyn** perustan luovat vuorovaikutusvalmiudet ja ihmissuhdetaidot sekä kyky toimia ryhmän jäsenenä. Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyy muiden huomioon ottaminen ja tukeminen, ryhmätyöskentelyvalmiudet sekä niin sanottu "kaveria ei jätetä"-henki. Sosiaalinen toimintakyky luo perustan ryhmäkiinteyden rakentumiselle.

2.4 Ryhmäkiinteys ja sen kehittäminen

Varusmieskoulutuksessa suurin osa oppimisesta tapahtuu ryhmissä yhdessä tekemällä. Ryhmä tarjoaa ympäristön kokemusten jakamiseen, yhdessä oppimiseen ja taitojen yhdessä kehittämiseen. Ryhmäkiinteydellä tarkoitetaan ryhmän jäsenten välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka perustuu ryhmän jäsenten avoimeen vuorovaikutukseen, keskinäiseen luottamukseen ja arvostukseen. Ryhmään kuuluminen tukee yksilöä, kehittää yhteisöllisyyttä, luo turvallisuuden tunnetta sekä vahvistaa ryhmää selviytymään vaikeissa tilanteissa.

Ryhmäkiinteyden merkitys korostuu taistelutilanteissa, koska yksilön turvallisuus riippuu muiden käyttäytymisestä ja toiminnasta. **Ryhmäkiinteys on ryhmää koossa pitävä ilmiö ja voimavaroja lisäävä tekijä**, joka auttaa kestämään fyysistä ja henkistä kuormitusta, pelkotiloja sekä taistelustressireaktioita.

> *Ryhmäkiinteys luo pohjan taistelutahdolle ja tehokkaalle taistelutoiminnalle.*

Puolustusvoimien koulutusjärjestelmä tukee ryhmäkiinteyden rakentumista. Ryhmien kehityksessä on usein viisi vaihetta: muotoutumisvaihe, kuohuntavaihe, normiutumisen vaihe, tehtävän suorittamisen vaihe ja lopetusvaihe. Kouluttajan rooli ryhmän kehityksessä ja ryhmäkiinteyden vahvistamisessa on merkittävä. Kouluttajan on varmistuttava ryhmäytymisvaiheessa, että kaikki ryhmän jäsenet tulevat nähdyksi ja kuulluksi tasapuolisesti. Osan koulutettavista voi olla vaikea sopeutua ryhmää, mikä voi johtua esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden jännittämisestä tai ryhmän kokoonpanon muutoksista.

Avoin vuorovaikutusilmapiiri, kuuntelu ja kysymisen taito, tasapuolisuus, arvostuksen osoittaminen, luottamuksen rakentaminen sekä koulutettavien onnistumisen kokemukset luovat perusteet ryhmäkiinteyden kehittymiselle. Kouluttajan on kaikessa toiminnassa vältettävä pelon, vihan, häpeän tai syyllisyyden ilmapiirin muodostumista. Ryhmäkiinteyden tukeminen ei ole pelkästään kouluttajan tai esimiehen vastuulla. Jokaisen ryhmään kuuluvan vastuulla on ymmärtää oman käyttäytymisensä vaikutus muihin, tukea omalla toiminnallaan ryhmän etua, tavoitteita ja ristiriitojen ratkaisua sekä kohdata ryhmän jäsenet tasavertaisina. Tärkeänä osana ryhmäkiinteyden rakentumisessa on epäasiallisen toiminnan ehkäisy. Erilaiset yhteiset tapahtumat, joissa käsitellään epäasiallisen käytöksen tunnusmerkkejä ja luodaan yhteisiä pelisääntöjä, luovat hyvän pohjan epäasiallisen käytöksen ehkäisylle, erilaisuuden hyväksymiselle ja ryhmäkiinteyden vahvistamiselle.

Asevelvolliset tulevat hyvin erilaisista lähtökohdista varusmiespalvelukseen. Erot näkyvät esimerkiksi heidän oppimisvalmiuksissa, fyysisessä kunnossa, perhetaustassa, siviilikoulutuksessa ja vapaa-ajan harrastuksissa tai niiden puutteena. Tämän takia varusmiesten lähtötaso ryhmään liittyvien ilmiöiden ymmärryksestä vaihtelee huomattavasti. Varusmiespalveluksen alussa ryhmä nuoria aikuisia saapuu yhteismajoitukseen samaan tupaan 10–12 ennalta tuntemattoman ihmisen kanssa. Ensimmäisestä päivästä alkaen toimintaa leimaa sosiaalinen paine sopeutua ja löytää oma paikkansa osana ryhmää sekä yksityisyyden puute. Yksilön on pakko sopeutua tai sosiaalisen ympäristön tuottama stressi saattaa ajan kuluessa ylittää sietokyvyn.

Eräs ihmisen perustarpeista on sosiaalisen yhteyden rakentumisen muihin ryhmänjäseniin. Perusluonteeltaan ihminen kaipaa ympärilleen ryhmää ja sen hyväksyntää. Varusmiesten tulisi havaita ja ymmärtää, että varusmiespalveluksessa tai taistelussa kukaan ei pärjää yksin. Jokainen tarvitsee apua ympäriltään jossain vaiheessa. Parhaimmillaan tiivis ryhmä tuo yksilölle käytännön apua, mutta myös voimaa ja uskoa selvitä raskaistakin harjoituksista.

Jotta palveluksen aloittanut varusmies huomaa ja ymmärtää tämän ulottuvuuden, se vaatii palveluksen alussa opastusta lähimmiltä esimiehiltä. Kouluttajan tehtävänä on ryhmäkiinteyden merkityksen korostaminen ja esiintuominen. **Hyvänä käytänteenä on järjestää ensimmäisten palvelusviikkojen aikana aiheeseen liittyviä ryhmäkeskusteluja, ryhmähenkeä lisääviä kisailuja tai muita koulutustilanteita, jotka tukevat sopeutumista ja ryhmäkiinteyden kehittymistä heti palveluksen alusta alkaen, sekä luoda otollinen ympäristö ryhmäkiinteyden syntymiselle.** Kouluttajan tulee seurata ja tukea ryhmäkiinteyden muodostumista koko palvelusajan. Kouluttaja voi tukea ryhmäkiinteyden rakentumista tuomalla erilaisia toimintakyvyn harjoitteita osaksi koulutusta.

Asevelvollisen rooli ja vastuu oman ryhmänsä kiinteyden rakentajana alkaa siitä, kun hän ymmärtää, mitä varusmiespalvelus vaatii häneltä.

Varusmiehen vastuulla on, että hän

- mukauttaa käytöksensä niin, että toimii ryhmän edun mukaan
- ottaa huomioon muut ryhmän jäsenet tasavertaisina
- hyväksyy ja sietää muita ryhmän jäseniä erityispiirteineen
- asettaa ryhmän edun oman etunsa edelle
- ymmärtää oman käytöksensä vaikutuksen muihin läsnä oleviin
- edistää sovinnollisuutta ja purkaa ongelmatilanteita
- ymmärtää stressin vaikutuksen ihmiseen ja stressin tuomat konfliktit osana ryhmän toimintaa – kaikille tulee tilanteita, joissa yksilön stressi vaikuttaa ryhmän dynamiikkaan.

Varusmiespalveluksen tuottamat yhteiset kokemukset luovat vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tämä pätee yhteisiin onnistumisen ja epäonnistumisen hetkiin. Jos varusmies kantaa vastuunsa ryhmässä, parhaimmillaan oman joukon läsnäolo luo jokaiselle sotilaalle tukiverkoston, joka antaa turvaa ja tukea vaikeissakin tilanteissa selviytymiseen. Pahimmillaan ryhmäkiinteyden puuttuessa stressiltä suojaava puskuri puuttuu. Jos tällöin vielä ympärillä olevat ihmiset tuovat yksilölle ylimääräistä kuormitusta, voi stressin kokonaismäärä kasvaa liian suureksi.

3

Sotilaskouluttajan vaatimukset ja roolit

Kehittyvä koulutuskulttuuri asettaa vaatimuksia ja tarjoaa tiettyjä rooleja kouluttajalle. Kasvatuksessa, koulutuksessa ja oppimisessa on huomioitava opetusmenetelmien, vuorovaikutuksen ja oppimisympäristöjen merkitys sekä koulutettavien valmiudet.

3.1 Sotilaskouluttajalle asetetut vaatimukset

Koulutustaito edellyttää kouluttajilta kykyä tavoitteelliseen oppimisen ohjaukseen ja kasvatukseen. Kouluttajan osaaminen luo perustan koulutustapahtumien onnistumiselle, osaamistavoitteiden saavuttamiselle ja laadunvarmistukselle. Kouluttajalle asetetut osaamisvaatimukset ovat vaativia, koska yksilöiden ja joukon koulutus on hallittava erilaisissa tilanteissa ja toimintaympäristöissä. Kouluttajan osaamisvaatimukset voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: ammatillinen osaaminen, pedagoginen osaaminen ja vuorovaikutusosaaminen. Nämä vaatimukset luovat pohjan kouluttajan toiminnalle, osaamisen kehittämiselle ja laadukkaiden koulutustapahtumien toteuttamiselle.

1) Kouluttajan ammatillinen osaaminen

Ammatillisen osaamisen keskeinen perusta on oman aselajin ja koulutushaaran taktiikan, taistelutekniikan, asejärjestelmien sekä opetus-, koulutus- ja havainnointivälineiden hallinta. Tämän lisäksi kouluttajan on hallittava koulusta ohjaavien keskeisten ohjesääntöjen, ohjeiden, määräysten, oppaiden, käsikirjojen ja palvelusturvallisuutta varmistavien asiakirjojen sisällöt ja periaatteet.

Ammatilliseen osaamiseen liittyy sotilaalle asetetut käyttäytymisvaatimukset, kuten luotettavuus, rehellisyys, vastuuntuntoisuus, oikeudenmukaisuus, tasapuolisuus, alaisten arvostaminen, heistä huolehtiminen ja kyky asettua heidän asemaansa. Tärkeä osa ammatillista osaamista on oman toimintakyvyn varmistaminen ja toimintakyvyn kokonaisuuden merkityksen ymmärtäminen osana kaikkea koulutustoimintaa.

2) Kouluttajan pedagoginen osaaminen

Kouluttajan pedagoginen osaaminen luo pohjan laadukkaalle opetukselle ja koulutustapahtumien toteutukselle. Pedagoginen osaaminen rakentuu kouluttajan opetus- ja oppimisprosessin ymmärryksestä, henkilökohtaista valmiuksista sekä taidosta suunnitella, johtaa, toteuttaa, arvioida ja kehittää koulutustapahtumia. Koulutustapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa pedagoginen osaaminen ilmenee kouluttajan taitona ottaa huomioon koulutettavien aikaisemmat tiedot, taidot, yksilölliset valmiudet ja mahdolliset oppimisvaikeudet.

Kouluttajan eräs keskeisimmistä vaatimuksista on ymmärtää opetusmenetelmien valinnan ja niiden käytön merkitys koulutustapahtumassa. Opetusmenetelmällä tarkoitetaan koulutuksen toteuttamistapaa, jonka tulisi edistää oppimista (aktivointi, motivointi, palaute) ja tukea mahdollisimman hyvin tavoitteiden saavuttamista. Sotilaskoulutus vaatii kouluttajilta ymmärrystä taitojen oppimisen periaatteista ja menetelmistä niin yksilön kuin joukon koulutuksen näkökulmasta. Taitojen oppimisessa korostuu kouluttajan kyky antaa kehittävää tai korjaavaa palautetta yksilölle ja joukolle. Palautteeseen liittyy läheisesti myös kannustamisen ja palkitsemisen taito, ei pelkästään yksilöiden, vaan myös joukon kohdalla.

Opetusmenetelmien valinnan lisäksi oppimisympäristön valinnalla on tärkeä merkitys tavoitteiden saavuttamisessa. Oppimisympäristöllä tarkoitetaan tiloja, paikkoja, välineitä ja verkko-oppimisen ympäristöjä, jotka edistävät yksilöiden ja joukon oppimista parhaalla mahdollisella tavalla. Kouluttajan pedagogisiin vaatimuksiin liittyy tilanneymmärrys, joustavuus, kyky antaa vastuuta koulutettaville ja erottaa oleellinen epäoleellisesta.

Kouluttajan pedagogista osaamista haastavat sotilaskoulutuksen monitasoiset tavoitteet. Pedagogisten valintojen on tuettava varusmies- ja reserviläisjohtajien johtamis- ja kouluttamistaidon kehittymistä, mutta samalla koulutuksella varmistetaan miehistölle asetettujen koulutustavoitteiden saavuttaminen. Yhtenä mahdollisuutena on muodostaa useampia koulutusryhmiä, jotka tarjoavat useammalle varusmies- ja reserviläisjohtajalle mahdollisuuden kehittää omia johtamis- ja kouluttamistaitoja.

3) Kouluttajan vuorovaikutusosaaminen

Vuorovaikutus on tärkeässä roolissa opetuksessa ja koulutustapahtumissa. Kouluttajan vuorovaikutusosaamisen perustana toimivat omat henkilökohtaiset arvot, asenteet sekä ihmis- ja oppimiskäsitys. Kouluttajan tavoitteellisen vuorovaikutuksen perustana ovat arvostus ja sen osoittaminen, luottamus ja sen rakentaminen, innostus ja sen luominen sekä oppiminen ja sen edistäminen eli syväjohtamisen kulmakivien periaatteet. Näiden periaatteiden toteutuminen mahdollistaa kouluttajan ja koulutettavien välisen tavoitteellisen, avoimen, kannustavan vuorovaikutussuhteen ja oppimista tukevan ilmapiirin rakentumisen.

Vuorovaikutusosaaminen edellyttää kouluttajalta yleisten viestintätaitojen lisäksi taitoa motivoida, kuunnella, esittää kysymyksiä, havainnollistaa asioita esimerkkien kautta, kykyä perustella asioita ja antaa kehittävää palautetta. Kouluttaja on vastuussa koulutustapahtumien avoimesta ja vuorovaikutuksellisesta ilmapiiristä sekä koulutettavien aktiivisuuden, oma-aloitteellisuuden ja itseohjautuvuuden edistämisestä. Kouluttajan on kaikessa toiminnassa pyrittävä esimerkillisyyteen ja asiallisuuteen. Tämä on otettava huomioon asennoitumisessa, esiintymisessä, käyttäytymisessä, pukeutumisessa ja kielenkäytössä. Hänen on myös puututtava havaitsemaansa epäasialliseen käytökseen aktiivisesti ja asiallisesti.

Kouluttajan omaan esiintymiseen on kiinnitettävä erityisesti huomioita, koska koulutettavien huomioi kiinnittyy kouluttajaan ja hänen toimintansa yksityiskohtiin. Kouluttajan on pyrittävä pitämään ilmaisutapansa selkeänä ja luontevana.

Kouluttaja
- tulee luokkaan täsmällisesti
- on sotilaallisesti pukeutunut
- ei tupakoi, käytä nuuskaa tai jauha purukumia
- vaatii sotilaallisen ilmoituksen: joukon vanhin ilmoittaa joukon opetuksen pitäjälle (puhuttelu, joukko, vahvuus, poissaolot, syy ja ilmoittaja)
- korjaa tarvittaessa istumajärjestyksen opetuksen kannalta tarkoituksen mukaiseen muotoon
- herättää joukon esimerkiksi tervehdyksellä
- ilmoittaa aiheen, osaamistavoitteet ja aikataulun sekä motivoi koulutettavat keskittymään opetettavaan asiaan.

Opetustilanteessa kouluttaja
- sijoittuu luokan edessä siten, että koulutettavat näkevät tarvittavat asiat
- hallitsee kätensä ja kehonsa – ei turhaa liikehdintää
- käyttää karttakeppiä tai laserosoitinta vain osoittamiseen
- puhuu kuuluvasti, selkeästi ja äänensävyä, voimakkuutta ja painotuksia vaihdellen
- puhuu kasvot luokkaan päin osoittaen sanansa ja katsekontaktinsa koulutettaville
- seuraa oppilaiden vireystilaa ja jaksottelee tarvittaessa opetuksen sen mukaisesti
- pysyy aikataulussa.

Kouluttajan osaamisen ja toimintakyvyn kehittäminen

Kouluttajan ammatillinen ja pedagoginen osaaminen sekä toimintakyvyn kehittämisen valmiudet kehittyvät saadun koulutuksen myötä, mutta erityisesti myös työssäoppimisen ja kokemusperäisen tiedon kautta. Kouluttajan pitäisi saavuttaa kyky välittää ja toisaalta kyky omaksua sotilasorganisaatiossa ilmenevää hiljaista tietoa. Koska osaamisvaatimukset ja toimintaympäristö ovat jatkuvassa muutoksessa, kouluttajalta vaaditaan valmiutta haastaa ja kyseenalaistaa omat uskomuksensa ja toimintatavat oppimisesta, opettamisesta ja oppimisympäristön käytöstä. Kouluttajan osaamisen kehittyminen on nähtävä jatkuvana ja elinikäisenä prosessina, jota esimiehen on ohjattava ja tuettava.

Osaamisen ja toimintakyvyn kehittymistä tukevat asenne, sitoutuminen, kehittymishalukkuus, työssäoppiminen, yhdessä tekeminen ja verkostoituminen sekä yhteisöllinen tiedon jakaminen. Kehitysmyönteisen asenteen omaksunut kouluttaja kykenee arvioimaan omaa toimintaansa kriittisesti, mikä luo pohjaa muuttaa ja kehittää omia kouluttajavalmiuksiaan. Koulutus ei kehity, jos kouluttajat eivät kehity ja kehitä.

3.2 Sotilaskouluttajan roolit

Kouluttaja on keskeisessä roolissa koulutustapahtumien laadukkaassa toteutuksessa ja koulutukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa. Kouluttajan roolit voidaan jakaa opettajan, valmentajan ja kasvattajan rooliin sekä näitä yhdistävään koulutuksen johtajan rooliin. Tähän kokonaisuuteen liittyvät vielä erilaiset kouluttajan toiminnalliset roolit. Eri roolien merkitys on ymmärrettävä, jotta niitä voidaan hyödyntää mahdollisimman hyvin, vaikka niiden muodollinen erottaminen yksittäisissä koulutustapahtumissa ei ole itsetarkoitus. Nämä roolit ovat opettajan, valmentajan, kasvattajan ja koulutuksen johtajan rooli.

1) Opettajan rooli

Opetus- ja koulutustoiminnan perusteet rakentuvat kouluttajan osaamisesta, vuorovaikutustaidoista, henkilökohtaisista arvoista, asenteista sekä toimintaa ohjaavista ihmis-, tieto- ja oppimiskäsityksistä. Opettajan rooli edellyttää vahvaa ammatillista ja pedagogista osaamista, yhteistyö- ja muutosvalmiuksia sekä koulutusta ohjaavien asioiden ja periaatteiden hallintaa. Opettajan rooli on nähtävä koulutettavien oppimistapahtumaa ohjaavana, tukevana ja innostavana kokonaisuutena, joka edistää koulutettavien toimintakyvyn ja osaamisen kehittymistä.

Kaikissa koulutustapahtumissa on tuettava ja edistettävä oppijakeskeisyyttä, joka lisää koulutettavien motivaatiota, itseohjautuvuutta, vastuullisuutta, yhteistoiminnallisuutta sekä sitoutumista asetettujen oppimistavoitteiden saavuttamiseen. Oppimista tukevat parhaiten kouluttajan aktiivinen ja vuorovaikutteinen ote sekä yhdessä oppiminen ja tekeminen. Kouluttajan ja koulutettavien välinen vuorovaikutus luo pohjan oppimista edistävän oppimisilmapiirin rakentumiselle, mikä on koulutettavan motivaation ja oppimisen mielekkyyden kannalta tärkeää. Oppimisen ohjauksessa ja palautteen antamisessa (kyky antaa ja vastaanottaa palautetta) kouluttajan kannustava ja kehittymismyönteinen ote luo parhaat edellytykset koulutettavien osaamisen kehittymiselle.

2) Valmentajan rooli

Sotilaskouluttajan koulutustehtävä on parhaillaan valmentamista, koska kouluttaja pystyy pitkäjänteisesti kehittämään koulutettavien asenteita ja osaamista. Valmentajan roolissa korostuu yhdenvertaisuus, tasa-arvo sekä luottamuksen rakentuminen kouluttajan ja koulutettavien välillä. Valmentajan rooli on nähtävä kattavampana ja pidempiaikaisempana kuin opettajan rooli yksittäisten koulutustapahtumien johtajana ja toteuttajana. Valmentajan roolissa kouluttajan tehtävä on auttaa koulutettavia tunnistamaan omat vahvuutensa ja kehittämistarpeensa, ottamaan vastuuta omasta oppimisestaan sekä tukea valmiutta toimia ja oppia vuorovaikutuksessa muiden koulutettavien kanssa. Erityisen hyvin valmentava rooli konkretisoituu johtaja- ja kouluttajakoulutuksessa kehitettäessä johtajien osaamista tavoitteellisesti ja pitkäjänteisesti.

3) Kasvattajan rooli

Kasvatus on vuorovaikutukseen perustuvaa inhimillistä yksilöön vaikuttamista, joka luo pohjaa koulutettavien henkiselle kasvulle ja oppimiselle. Kasvatuksen tarkoituksena on kehittää yksilön asenteita, moraalia, etiikkaa, itseluottamusta, vastuuntuntoa, yhteistoiminnallisuutta, sosiaalisia taitoja ja maanpuolustustahtoa. Kouluttajan oma esimerkki ja käyttäytyminen on tässä avainasemassa. Kasvatusvastuuta ei saa eikä sitä voi erottaa muusta koulutuksesta, koska käytännössä jokaisessa koulutustapahtumassa on sisäänrakennettuna tai piilopetustarkoituksena erilaisia ja eritasoisia kasvatuksellisia tavoitteita.

Kasvatuksellisen toiminnan tulisi kehittää koulutettavien myönteistä ihmiskäsitystä ja tukea identiteetin rakentumista yksilönä sekä sotilasorganisaation ja yhteiskunnan jäseninä. Kasvatustavoitteen toteutumisen kannalta tärkeää on avoin, vuorovaikutteinen ja luottamuksellinen oppimisilmapiiri, jota edistää koulutettavien tunne siitä, että kouluttaja välittää aidosti heidän hyvinvoinnista ja turvallisuudesta. Oman esimerkin vaikutusta ei voi tässä yhteydessä koskaan liikaa korostaa.

4) Koulutuksen johtajan rooli

Johtajan rooli toimii eri rooleja yhdistävänä kokonaisuutena. Koulutuksen johtaminen on asioiden johtamisen ohella ihmisten johtamista, koska kouluttaja on myös joukon johtaja. Koulutuksen johtamisella tarkoitetaan koulutuksen suunnittelun, resurssoinnin, toimeenpanon, arvioinnin ja kehittämisen johtamista. Koulutuksen johtajan rooliin liittyy vastuu yksilö- ja joukkokohtaisten kasvatus- ja koulutustavoitteiden saavuttamisesta.

■ Toiminnalliset roolit

Kouluttajan toiminnalliset roolit voidaan jakaa kärkiosaajan, kohdekouluttajan tai joukkueenkouluttajan tehtäviin. Kärkiosaajan rooliin kuuluu muun muassa toiminen yhteyshenkilönä osaamiskeskuksen suuntaan sekä kurssin asioiden kouluttaminen ja perehdyttäminen muille kouluttajille. Kohdekouluttajalla tarkoitetaan kouluttajaa, joka kouluttaa tiettyä harjoitetta usealle joukolle eikä sitoudu välttämättä oman joukkueen kouluttamiseen (esimerkiksi SAS- ja VKY-harjoitteet). Joukkueen kouluttajan vastuulla on kasvatus- ja koulutustehtävän lisäksi muun muassa seurata joukkueensa varusmiesten kehitystä, vastata hallinnollisista asioista sekä valmistella valintoja ja arviointeja.

3.3 Opetusmenetelmien ja oppimisympäristöjen hyödyntäminen

Opetusmenetelmien valinta ja käyttö

Opetusmenetelmillä tarkoitetaan koulutuksessa käytettäviä oppimista tukevia opetustyylejä ja -tapoja, jotka tukevat koulutettavan oppimisprosessin edistymistä, tehokkuutta ja oppimistavoitteiden saavuttamista. Puolustusvoimien koulutuksessa korostuu taitojen oppiminen, koulutettavien aktiivinen osallistaminen ja yhteistoiminnallisuus, joka on otettava huomioon opetusmenetelmien valinnassa. Erityisesti taitojen oppimisessa korostuu tavoitteellisuus, joka tähtää tietyn osaamistason saavuttamiseen. Opetusmenetelmien valinta on oltava oppimisen kannalta tarkoituksenmukaista ja perusteltua.

Opetusmenetelmän valintaan vaikuttavat

- opetettava aihe, koulutukselle asetetut päämäärät ja osaamistavoitteet
- varusmies- ja reserviläisjohtajien osaaminen sekä heidän koulutustavoitteensa
- koulutettavien valmiudet, tottumukset sekä aikaisemmat tiedot ja taidot
- koulutusryhmän koko, käytössä oleva aika ja tilat sekä olosuhteet
- käytettävissä olevat opetus- ja koulutusvälineet, oppimisympäristöt
- kouluttajan oma osaaminen, kokemustausta ja persoona.

Kouluttajan on otettava huomioon opetusmenetelmien valinnassa ja käytössä se, miten varmistetaan koulutettavien palvelusmotivaatio, koulutuksen nousujohteisuus, tehokas ajankäyttö, riittävä palaute ja osaamisen mittaaminen. Mitä paremmin kouluttaja tuntee ja hallitsee erilaisia opetusmenetelmiä, sitä paremmin niitä voidaan soveltaa käytännön koulutustapahtumissa ja -tilanteissa. Oppimistavoitteiden saavuttamisen, koulutettavien motivaation ja vireystilan sekä myönteisten oppimiskokemusten kannalta on tärkeää, että kouluttaja käyttää ja kykenee yhdistelemään joustavasti erilaisia opetusmenetelmiä ja työtapoja.

Oppimisympäristö oppimisen tukena

Opetusmenetelmän valinnan lisäksi oppimisympäristön rakentaminen ja valinta on tärkeässä roolissa koulutustapahtuman onnistumisen kannalta. Oppimisympäristö luo edellytykset koulutettavien oppimiselle sekä toimintakyvyn ja osaamisen kehittämiselle. Oppimisympäristön käsite sisältää useita eri osa-alueita. Oppimisympäristön ensimmäisen kokonaisuuden muodostavat tilat, rakennukset ja paikat, jossa päivittäiset koulutustapahtumat totutetaan. Tilojen ja paikkojen tarkoituksenmukaisella käytöllä on suuri merkitys koulutustapahtumien onnistumisen kannalta. Tilojen ja paikkojen valinnassa on otettava huomioon työ- ja palvelusturvallisuuden vaatimukset koulutustoiminnan turvallisuudelle.

Oppimisympäristön toisen kokonaisuuden muodostavat opetus- ja koulutusmateriaalit sekä muut opetusteknologiset ratkaisut, jotka tukevat koulutettavien motivaatiota, oppimista ja sen mielekkyyttä. Jatkuvasti kehittyvät verkko-oppimisalustat, mobiililaitteet, simulaattorit ja pelit tuovat uusia mahdollisuuksia oppimisympäristöjen laajentamiseen ja opetusmenetelmien käyttöön.

Oppimisympäristön kolmas kokonaisuus rakentuu kouluttajan ja koulutettavan väliselle vuorovaikutukselle. Avoimella ja tavoitteellisella vuorovaikutuksella on suuri merkitys oppimisentavoitteiden saavuttamisessa sekä oppimisilmapiiriin muodostumisessa.

Sotilaskoulutuksessa oppimisympäristö on parhaimmillaan silloin, kun se motivoi, ohjaa, tukee ja antaa palautetta koulutettaville sekä vastaa mahdollisimman aidosti oletettua poikkeusolojen toimintaympäristöä.

Myönteistä oppimista tukevaa oppimisilmapiiriä voidaan edistää

- perustelemalla koulutuksen tarkoitus ja konkretisoimalla asetetut tavoitteet
- ottamalla koulutettavat huomioon yksilöinä
- käyttämällä tarkoituksenmukaisia ja aktivoivia opetusmenetelmiä
- rakentamalla oppimista tukeva, innostava ja turvallinen oppimisympäristö
- suhtautumalla koulutettaviin asiallisesti, arvostavasti ja tasapuolisesti
- antamalla kehittävää palautetta
- vahvistamalla koulutettavien omatoimisuutta, motivaatiota ja itsetuntoa
- tukemalla koulutettavien oman ajattelun kehittymistä.

Kaikki kolme edellä kuvattua oppimisympäristön kokonaisuutta vaikuttavat koulutettavien oppimismotivaatioon ja -tuloksiin. Oppimisympäristön tulisi mahdollistaa toiminnallisuus, joka tukee koulutettavien itseohjautuvuutta, aktiivista osallistumista, ongelmaratkaisutaitoja, ryhmätyöskentelyä ja erityisesti koulutettavan aiheen opettamista.

3.4 Suhtautuminen koulutettaviin

Koulutettavat kohtaavat sotilasorganisaatiossa paljon uusia asioita, kuten sotilaallisen kurin, järjestyksen ja tarkan päiväohjelman, käskynalaisuuden, käyttäytymis- ja pukeutumisvaatimukset sekä majoitus- ja sisäjärjestyssäännöt. Sopeutuminen sotilasorganisaatioon alkaa silloin, kun koulutettava aloittaa palveluksen ja muodostaa käsityksen sotilasorganisaatiosta, sen toiminnasta ja erityispiirteistä. Sopeutuminen

Puolustusvoimien toiminta- ja koulutuskulttuuriin tapahtuu käytännössä oppimalla sotilasorganisaatiossa käytettäviä ajattelu- ja toimintatapoja. Osa koulutettavista saattaa kokea palveluksen välttämättömänä pakkona, jolloin ennakkoasenteet ovat saattaneet muodostua kielteisiksi tai vääriksi ennen palveluksen alkamista. Kouluttajan on otettava tämä huomioon erityisesti palvelusajan alkuvaiheessa ja pyrittävä muuttamaan väärät ennakko-oletukset tarkoituksenmukaisilla sopeuttamistoimilla sekä riittävällä informaatiolla.

Koulutettavien lähtötason ja valmiuksien huomioiminen on tärkeää koulutuksen alkuvaiheessa, mutta myös koko palvelusajan. Lähtötason erilaisuus ilmenee koulutettavien koulutustaustassa, oppimisvalmiuksissa ja -tyyleissä, asenteissa, odotuksissa, uskomuksissa, motivaatiossa sekä fyysisen, psyykkisen, eettisen ja sosiaalisen toimintakyvyn valmiuksissa. Oppimisen laatu ja tulokset rakentuvat pitkälti koulutettavan aiemmasta osaamisesta, sitä tukevan kertaavan sekä uuden tiedon ja taidon määrästä. Koulutettavien aikaisemmin hankittu osaaminen on tunnistettava ja sitä on pyrittävä hyödyntämään koulutuksessa ja palveluksen aikaisissa valinnoissa.

Oppimisvaikeuksilla tarkoitetaan yksilöllisiä tekijöitä, jotka vaikeuttavat tai hidastavat koulutettavan oppimistavoitteiden saavuttamista. Kouluttajan on tärkeää tunnistaa mahdolliset oppimisvaikeudet ja niiden vaikutukset oppimiseen ja koulutustapahtumiin. Tämän jälkeen voidaan tehdä yksilöllisesti tarkoituksenmukaisia toimia, joilla voidaan tukea koulutettavan oppimisedellytyksiä. Tämä edellyttää kouluttajalta aitoa kiinnostusta koulutettavista ja rohkeutta ottaa huomioon edellä kuvatut asiat koulutustapahtumissa.

3.5 Vuorovaikutustaidot

Vaikka oppiminen on aina yksilöllistä, Puolustusvoimien toiminnalle on ominaista, että oppiminen tapahtuu pitkälti tietyn ryhmän tai joukon osana. Yhteistoiminnallinen oppiminen ja pienryhmätoiminta ovat opetuksessa korostuneessa roolissa, jolloin painottuu erityisesti vuorovaikutuksen merkitys. Vuorovaikutusta tarkastellaan usein vain kouluttajan ja koulutettavan välisenä vuorovaikutuksena, mutta myös vertaistuella, esimerkiksi taistelijaparilla ja ryhmällä, on monessa oppimistapahtumassa tärkeä merkitys.

Syväjohtamisen kulmakivet eli luottamuksen rakentaminen, arvostuksen osoittaminen, innostuksen luominen ja oppimisen mahdollistaminen luovat perusteet avoimelle vuorovaikutukselle ja kouluttajan tavoitteelliselle vuorovaikutuskäyttäytymiselle.

Kouluttajan ja koulutettavien välinen vuorovaikutussuhde luo pohjan koulutettavien oppimisen ohjaamiselle ja osaamisen rakentumiselle. Vuorovaikutus on puhumisen, keskustelun ja kuuntelun taitoa. Tavoitteellisen vuorovaikutuksen kannalta on tärkeää, että sanallisessa viestinnässä käytetään yleiskieltä, rauhallista puhenopeutta, jäsenneltyä ja loogista asioiden käsittelyä, sanallista havainnollistamista, esimerkkejä ja konkretiaa sekä painotuksia ja toistoja keskeisissä asioissa. Slangisanojen tai lyhenteiden käyttö voi hidastaa koulutettavien oppimista. Vuorovaikutuksessa on huomioitava myös sanaton tai ei-kielellinen ulottuvuus. Tähän kokonaisuuteen sisältyvät katseet, ilmeet, eleet, asennot, äänen käyttö, voimakkuus, sävy ja rytmi. Usein ei-kielellisen viestinnän merkitys tavoitteellisessa vuorovaikutuksessa voi olla sanallista viestintää merkityksellisempää.

Kouluttajan vuorovaikutusvalmiudet luovat pohjan myös onnistuneelle palauteprosessille, koska siihen kuuluu palautteen antamista ja vastaanottamista. Kouluttajan antaman palautteen tarkoitus on auttaa koulutettavaa kehittymään ja tekemään asiat paremmin. Korjaavan tai rakentavan palautteen tavoitteena on saada koulutettava oppimaan tekemistään virheestään. Jos korjaavaa palautetta annetaan oikein, todennäköisesti koulutettava oppii siitä ja motivoituu korjaamaan virheensä.

Myönteisen ja kehittävän palautteen antamista ei voi liikaa korostaa, koska tätä kautta vahvistetaan koulutettavan oppimista ja edistetään tahtoa kehittyä edelleen. Palautetilanteessa tunteet ovat aina mukana niin palautteen antajalla kuin sen vastaanottajalla. Tunteiden merkitystä voi olla vaikea ennakoida varsinkin silloin, jos osapuolet eivät tunne toisiaan hyvin. Huonosti toteutettu palautetilaisuus voi aiheuttaa tunnereaktioita, jotka saattavat johtaa selittelyyn ja passivoitumiseen.

Palautteenantotilaisuus, erityisesti annettaessa korjaavaa palautetta, vaatii kouluttajalta aina valmistautumista. Hyvä palautetilaisuus on aina kaksisuuntainen, minkä aikana keskustellaan, vastataan kysymyksiin ja päätetään yhdessä korjaustoimenpiteistä. Erityisen tärkeää on kannustaa koulutettavia avoimeen ja luottamukselliseen vuorovaikutukseen, mitä tukee turvallinen oppimisilmapiiri.

Ole aito, kohdista palaute asiaan, kuuntele ja keskustele.

3.6 Kouluttajan vastuu työ- ja palvelusturvallisuudesta

Puolustusvoimien työ- ja palvelusturvallisuustoiminnan tavoitteena on nolla tapaturmaa sekä avoin ja aloitteellinen ilmoituskulttuuri. Tavoitetilassa kaikki vahingot ja onnettomuudet ilmoitetaan, parhaat käytännöt jaetaan ja ennakoivasti ilmoitetaan tekijöistä, jotka voivat aiheuttaa vaaraa tai vahinkoa.

Työ- ja palvelusturvallisuustoiminnalla tarkoitetaan sellaisten keinojen ja toimintamallien kokonaisuutta, jolla suojataan henkilöitä työstä, palveluksesta ja toimintaympäristöstä aiheutuvilta vaaroilta. Koulutustapahtuman palvelusturvallisuuden varmistaminen on keskeistä ja painopiste on erityisesti sotilaskoulutuksessa, jossa on kohonneita riskejä. Vaatimukset turvallisuuden järjestämiseksi on annettu Puolustusvoimien käskyinä ja määräyksinä. Näitä ovat varomääräykset, ohjesäännöt, oppaat, käsikirjat sekä muut velvoittavat asiakirjat.

Paras keino parantaa palvelusturvallisuutta on huolehtia henkilöstön osaamisesta. Yksi keskeinen periaate koulutuksen eri vaiheissa on oppia tekemään uudet suoritukset ensin turvallisesti ja vasta sen jälkeen tavoitella toiminnan nopeutta. Koulutettavien valmiudet toimia turvallisesti on arvioitava ennen siirtymistä koulutuksen seuraavaan tai vaativampaan vaiheeseen. Kouluttajien tekemän arvioinnin lisäksi on tärkeää, että myös koulutettavat itse arvioivat osaamisensa riittävyyden.

Vastuu palvelusturvallisuuden järjestelyistä palvelustehtävissä on koulutustapahtuman tai muun palvelustehtävän johtajalla ja joukon kouluttajilla. Kouluttajan on oltava selvillä käytettäviä välineitä koskevista käyttö- ja turvallisuusmääräyksistä ja -ohjeista sekä valvottava, että kutakin välinettä käytetään sille tarkoitetulla tavalla. Kouluttajan on arvioitava saamansa koulutustehtävän palvelusturvallisuusriskejä, koulutettavien mahdollisesti heikentynyttä toimintakykyä sekä huomioitava riskit toiminnassa. Myös varusmiesjohtajien on ymmärrettävä vastuunsa ja tehtävänsä johtamansa joukon turvallisuudesta.

Koulutuksen aikana kouluttajan tärkein rooli on valvoa, että annettuja ohjeita ja turvallisuusmääräyksiä noudatetaan. Kouluttaja seuraa ympäristöä ja olosuhteita tarkasti ja ennakoi vaaratilanteiden syntymistä. Jos jotakin sattuu, kouluttajan on estettävä lisävahinkojen syntyminen.

Kouluttajan muistilista:

- Informoi koulutettavia turvallisuusmääräysten sisällöistä ja omaan koulutukseesi liittyvistä erityisistä turvallisuusasioista.
- Valvo, että annettuja ohjeita ja turvallisuusmääräyksiä noudatetaan.
- Estä lisävahinkojen syntyminen.
- Pelasta, sammuta, hoida.
- Materiaalin häviämisen yhteydessä toteuta etsintä.
- Ilmoita turvallisuuspoikkeamista aina esimiehellesi.

Pienetkin vammat, vahingot ja onnettomuudet sekä läheltä piti -tilanteet pitää aina ilmoittaa ja niistä on laadittava asiaan kuuluvat dokumentit. Jokainen koulutettava vastaa siitä, että hän noudattaa niitä palvelusturvallisuusmääräyksiä ja toimintaohjeita, jotka hänelle on omaa tehtäväänsä koskevina opetettu. Jokaisen on tunnettava työ- ja palvelusturvallisuustoiminnan periaatteet sekä ymmärrettävä niiden merkitys omaan toiminnan turvallisuuteen ja sen kehittämiseen. Koulutettavan on kyettävä toimimaan joukon osana siten, ettei kukaan

omalla toiminnallaan vaaranna omaa tai joukon turvallisuutta. Jokaisen asevelvollisen on pystyttävä huomioimaan oman joukkonsa toiminnasta itseensä kohdistuvia vaaroja. Koulutus on turvallista, kun sotilasjoukko osaa käyttää aseitaan ja välineitään oikealla tavalla sekä kykenee huomioimaan toimintaympäristön aiheuttamat riskit.

Palveluksen loppupuolella toteutettavat pitkäkestoiset harjoitukset sekä vaativat toimintakykykoulutukset nostavat itsessään koulutukseen liittyviä palvelusturvallisuusriskejä. Koulutettavien toimintakyvyn muutosten seuraaminen ja niiden vaikutuksen huomioiminen palvelusturvallisuuteen on keskeistä. Kouluttajalla on oltava näissä tilanteissa rohkeutta olla toteuttamatta tai keskeyttää koulutustapahtumia, mikäli hän huomaa toimintakyvyn alentuneen merkittävästi. Raskaiden ja vaativien koulutustapahtumien jälkeen koulutettavilla on oltava riittävä palautumisaika ja toimenpiteet turvallisen vapaa-ajan varmistamiseksi. Riittävä uni, neste ja ravinto sekä lihashuoltotoimenpiteet ja palautekeskustelut ovat keinoja koulutuksesta palautumisesta.

3.7 Kouluttajan vastuu ja rooli huollollisissa asioissa

Kouluttaja rakentaa luottamuksen alaisiinsa huolehtimalla heidän hyvinvoinnistaan. Tämä edellyttää, että kouluttaja kuuntelee koulutettavia ja järjestää johtamiinsa harjoituksiin riittävät huollon järjestelyt, kuten neste- ja ruokatäydennykset. Kouluttajan tärkein rooli huollollisten seikkojen suhteen on opastaa, luoda rutiineja sekä ohjata alaisiaan ennakoimaan ja olemaan aktiivisia toimijoita.

Rutiineilla on suuri merkitys. Esimerkiksi aseiden tai ryhmä- ja joukkuekohtaiset tarkastukset on opetettava siten, että alaiset tekevät tarvittavat toimenpiteet päivittäin automaattisesti ilman erillistä käskyä. Kouluttaja voi tehdä tämän luomalla toimintakulttuurin, jossa palveluksen alussa tietyt toimenpiteet tarkastetaan kouluttajajohtoisesti. Näin kouluttaja pystyy osoittamaan vaatimustason, mihin koulutettavien tulisi päästä. Tämän jälkeen kouluttaja siirtää vaiheittain vastuun koulutettaville, jotka suorittavat tehtävät omatoimisesti. Tällöin kouluttaja tarkastaa, että rutiininomaiset tarkastukset ja toimenpiteet on tehty.

Suuri osa asevelvollista ei ole tottunut huolehtimaan toimintakyvystään maasto-olosuhteissa. Palveluksen alkuvaiheessa kouluttajan on varmistuttava siitä, että koulutettavat ovat pakanneet kaiken tarvittavan, ja opetettava järjestelmällisyyttä, jolla omista varusteista kyetään huolehtimaan maastoharjoituksissa. Ruoka- ja nestehuolto on opetettava siten, että he ymmärtävät ravinnon merkityksen toimintakyvyn ylläpitämisen näkökulmasta. Kouluttajan jatkuva valvonta ja ohjaus on tärkeää, jotta koulutettavat oppivat huolehtimaan itsestään, varusteistaan ja toimintakyvystään koko palvelusajan.

4

Oppiminen

Oppimiskäsitys, oppimisen ja kouluttamisen teoria ja keskeiset periaatteet vaikuttavat koulutuksen onnistumiseen. On tärkeää, että kouluttaja tiedostaa oman käsityksensä oppimisesta. Omaa suhtautumista kouluttamiseen, oppimiseen ja koulutettaviin eli oppimiskäsitystä voi tarkastella esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

- Mitä oppiminen ja kouluttaminen tarkoittavat?
- Millaisia ovat koulutettavien ja kouluttajan roolit?
- Millainen oppija itse on, miten oppii itse?
- Millainen kouluttaja itse on, millainen haluaisi olla?
- Mikä on hyvää oppimista ja kouluttamista, kuinka ne toteutetaan käytännössä?

Se, miten kouluttaja ajattelee oppimisesta ja kouluttamisesta, heijastuu vahvasti toimintaan kouluttajana. Jotkin tavat tehdä asioita voivat perustua jonkun toisen kouluttajan toimintaan tai siihen, miten asioita on aina tehty, eivätkä välttämättä siihen mitä itse ajattelee asiasta. Jos miettii käsityksiä oppimisesta ja kouluttamisesta ja sen pohjalta suunnittelee toiminnan huolellisesti, saattaa löytää keinoja tehdä asioita paremmin tai itselle paremmin toimivalla tavalla.

4.1 Oppimiskäsitys

Varusmieskoulutus on nousujohteista. Oppiminen perustuu korostetusti varusmiesten omaan aktiiviseen rooliin tietojen, taitojen ja asevelvollisen tehtävään liittyvän asenteen omaksumisessa. Koulutuksen linjakkaassa suunnittelussa ja toteutuksessa huomioidaan tavoitteellisuus, tavoitteiden saavuttamisen menetelmät ja arviointi sekä varusmiesten motivointi ja osallistaminen aktiivisiksi toimijoiksi. Näin muodostuva kokonaisuus perustuu sosiokonstruktivistiseen oppimiskäsitykseen.

Sotilaskoulutuksessa on tärkeää tukea ihmisen yksilöllistä ja yhteisöllistä toimintaa ja kasvua sekä huomioida yksilön oma-aloitteinen tiedon tarpeen tunnistaminen ja oppimaan oppiminen. Koulutettavat ovat oppijoita ja tietoisia, aktiivisia, vastuullisia ja arvokkaita yksilöitä ja persoonia.

Kouluttajan ohjauksen tavoitteena on tukea koulutettavaa kehittymisessä, lisätä opiskeluvalmiuksia ja auttaa häntä ymmärtämään omien valintojensa seuraukset. Oppimisen kuormittavuutta on kyettävä säätelemään tasaisesti oppimisprosessin aikana. Kehittymisen varmistamiseen kuuluu myös se, että kouluttaja huomioi erityistä tukea tarvitsevat yksilöt. Oikeanlaisella ohjauksella varmistetaan mielekäs ja tarkoituksenmukainen oppimisympäristö.

4.2 Oppimisen perusteet

Oppimisella tarkoitetaan suhteellisen pysyviä, kokemukseen perustuvia muutoksia koulutettavan tiedoissa, taidoissa, valmiuksissa ja asenteissa sekä niiden yhdessä aikaansaamassa toiminnassa. Sotilaskoulutuksen tavoitteiden kannalta oppiminen lisää koulutettavan valmiuksia toimia vaihtelevissa tilanteissa, mahdollistaa ympäristön muutosten ennakoinnin ja erilaisten ilmiöiden hallinnan.

Oppiminen on prosessi, jossa uudet tiedot, toiminta ja kokemus sulautuvat uudenlaisiksi tiedoiksi, taidoiksi ja asenteiksi. Koulutettavan aikaisemmat tiedot, motivaatio, persoonalliset kyvyt ja tarkkaavaisuuden suuntautuminen vaikuttavat siihen, miten kouluttajan toiminta ja esimerkiksi opetusmenetelmän valinta ja tulosten arviointi vaikuttavat oppimiseen.

Koulutettavan aiemmat tiedot ja osaaminen opetettavasta asiasta vaikuttavat lopputulokseen. Uudet asiat sulautuvat aiemmin opittuun ja ne muokkautuvat uudenlaiseksi kokonaisuudeksi. Koulutettavien välillä voi siten olla eroja osaamisessa, vaikka he saisivat täsmälleen samanlaisen opetuksen. Nykykäsityksen mukaan niin sanottua ”pois oppimista” ei ole olemassa, vaan kyse on aiemman ja uuden tiedon sulautumisesta. Sulautuminen ja muokkautuminen vaativat aikaa ja joskus saattaa vaikuttaa siltä, että oppimistulokset eivät parane tai jonkin taso saavutetaan tai ylitetään hitaasti.

Koulutettavat mukautuvat arviointiin eli saattavat muuttaa toimintaansa siten, että se vastaa nimenomaan arviointitilannetta eikä välttämättä laajempia tavoitteita. Arvioinnin ja mittaamisen on siten kohdistuttava asetettuihin kriittisiin tavoitteisiin. Sotilaskoulutuksessa tämä tarkoittaa sitä, että joukon suorituskykyvaatimuksista johdetaan joukon koulutustasovaatimukset sekä yksilöiden osaamis- ja toimintakykyvaatimukset. Näihin perustuvat kurssien ja harjoitteiden osaamistavoitteet, joita arvioidaan ja mitataan. Näin varmistutaan, että tavoitteet, koulutus ja myös osaamisen mittaaminen keskittyy oikeisiin asioihin.

Oppimistulosten arviointi ja mittaaminen vaikuttavat suoraan siihen, mitä ja miten opitaan.

Sotilaskoulutuksessa on tärkeää huomioida motivaatio. Motivaatiolla tarkoitetaan yksinkertaisimmillaan sitä, minkä vuoksi johonkin asiaan ryhdytään tai millaisella uutteruudella toimitaan. Eräs hyödyllinen tapa tarkastella motivaatiota on pohtia, millaisia tiedostettuja ja tiedostamattomia tavoitteita koulutettavilla on ja miten he itse arvioivat niiden saavuttamista. "Hyvälaatuista" motivaatiota edustavat tavoitteet ovat *oppiminen ja kehittyminen* ja niiden mittarina *hyvät tulokset*. "Huonolaatuista" tai ei-toivottavaa motivaatiota edustavat puhdas kilpailumentaliteetti tai epäonnistumisen välttäminen. Kehittyminen itsessään ja omat tulokset tavoitteina edistävät syvällisempää oppimista ja myönteisiä tuntemuksia koulutustilanteissa. Sen sijaan pelkistetty kilpailu paremmuudesta, epäonnistumisen tai virheiden välttäminen johtavat pinnalliseen suorittamiseen, haasteiden välttämiseen ja huonoihin tuntemuksiin.

Kouluttajan on ymmärrettävä, miten hänen tapansa antaa palautetta ja virheisiin suhtautuminen vaikuttavat koulutettavien tavoitteisiin ja toimintaan. Koulutettavat tulkitsevat palautetta ja toimivat eri tavoin palautteen perusteella riippuen henkilökohtaisista tavoitteistaan ja niistä johtuvista erilaisista asenteista ja tulkinnoista. Kouluttajan tapa antaa palautetta virhekeskeisesti voi aiheuttaa sen, että koulutettava alkaa pelätä virheiden tekemistä, mikä lannistaa ja passivoi. Myönteinen oppimisilmapiiri on tärkeää oppimisen laadun kannalta.

Koulutettavan yksilölliset uskomukset omista kyvyistään ja mahdollisuuksistaan suoriutua haasteista näkyvät erilaisina oppimistuloksina ja kokemuksina koulutustilanteista. Tällä tarkoitetaan yksilön käsitystä omista kyvyistään ja niiden riittävyydestä asetettujen tavoitteiden suhteen. Koulutustilanteen tulokset ja yksittäisen suorituksen onnistuminen eivät kerro siitä, miten koulutettavat kokevat suoriutuneensa tai millaisiksi he tuntevat mahdollisuutensa suoriutua tulevissa, haastavissa tilanteissa saamansa koulutuksen perusteella. Rakentavan itsearvion ja itseluottamuksen edistämisen pitää olla osa oppimisen arviointia sotilaskoulutuksessa.

Esimerkkejä erilaisista oppimisen malleista

Oppiminen tiedonhankintana:

- Koulutettava oppii hankkimalla tietoa. Varusmieskoulutuksessa tieto tuodaan yleensä koulutettavan eteen helposti ymmärrettävässä muodossa selkeinä kokonaisuuksina. Varusmieskoulutuksessa tiedon saantia on helpotettu laatimalla koulutettaville käsikirjoja ja opetusmateriaaleja verkko-oppimisympäristöön (PVMOODLE). Lisäksi laadukas opetus ja koulutus helpottavat tiedonsaantia. Oppiminen vaatii kuitenkin aina näiden tietojen soveltamista ongelmanratkaisun avulla.
- Kouluttajan tehtävänä on tuoda varusmieskoulutukseen tietoa monipuolisesti. Ohjesäännöt, mikroelokuvat, tietoiskut ja muut oppimismateriaalit tukevat oppimista.

Oppiminen osallistumisena erilaisiin yhteisöihin:

- Oppimista ei tapahdu vain palveluksessa. Koulutettava oppii asioita keskustelemalla lomilla tai vapaa-aikana tupakavereiden tai muiden palveluskavereiden kanssa.
- Kouluttaja voi kannustaa varusmiehiä aktiiviseen keskusteluun koulutettavasti asioita ja näin syventämään oppimistaan myös koulutustapahtuman jälkeen.

Oppiminen tiedonluomisena:

- Palveluksen loppupuolella järjestettävissä joukkokoulutuskauden sotaharjoituksissa joukko ajetaan yleensä tilanteisiin, joihin ei ole valmista ratkaisua. Nämä tilanteet ovat tärkeitä koulutustapahtumia, koska ne pakottavat yksilöt ja joukot tekemään luovia ratkaisuja.
- Kouluttajan tehtävänä on varmistaa palveluksen loppupuolella, että koulutus tapahtuu mahdollisemman oikeanlaisessa toimintaympäristössä, jossa koulutettavat pääsevät soveltamaan ja syventämään oppimiaan perustaitoja.

Pelkkien tulosten arvioinnin lisäksi koulutettavia on kannustettava ylläpitämään uskoa omien taitojen riittävyyteen.

Oppimisen määrän tai oikean suorituksen lisäksi on aina mietittävä myös niin sanottua siirtovaikutusta. Tällä tarkoitetaan sitä, että koulutustuloksia on aina arvioitava paitsi yksittäisen suorituksen tai harjoituksen tuloksina, mutta myös sen suhteen, miten hyvin uudet taidot saadaan käyttöön haastavammassa tilanteessa tai miten hyvin niitä osataan soveltaa uudenlaisessa ympäristössä.

Koulutettavaa ei voi pakottaa oppimaan: kehittyminen vaatii aina omaa aktiivista toimintaa. Kehittyäkseen koulutettava tarvitsee tukea eli palautetta suorituksiensa tasosta, mahdollisuuksia ja ohjausta harjoitteluun. Opettamisessa, ohjauksessa, palautteessa ja harjoittelun mahdollistamisessa on pyrittävä noudattamaan tässä esitettyjä periaatteita. Sotilaskoulutus ei ole pelkkää käskyttämistä ja toistokoulutusta, mutta ei myöskään pelkästään vapaata kokeilua tai itseopiskelua.

4.3 Oppiminen sotilaskoulutuksessa

Sotilaskouluttajan on tunnettava oppimisympäristö, joka muodostuu oppimiseen ja oppimisprosessiin vaikuttavista tekijöistä. Näitä tekijöitä ovat koulutustapahtumiin liittyvät tavoitteet, opetusmenetelmät, opetusmateriaalit, arviointi ja palaute, vuorovaikutus, motivaatio, oppimisilmapiiri, koulutettavien aikaisemmat tiedot ja taidot sekä olosuhteet.

Oppimisen monitahoisuus korostuu sotilaskoulutuksessa. Poikkeusoloissa sotilaiden on kyettävä toimimaan käskyjen, opittujen tietojen sekä taitojen mukaisesti paineen ja fyysisen rasituksen alla. Sotilaskoulutuksessa korostuu taitojen ja erilaisten toimintatapojen oppiminen ja niiden soveltaminen käytäntöön. Koulutettavien omaa ajattelua ja itseohjautuvuutta tukevat valmiudet ovat myös tärkeitä.

Oppimiselle on ominaista, että siihen vaikuttavat hyvin monet tekijät. Motivaatio, vireystila, oppimisympäristö, lepo, ravinto, opetusmenetelmät ja -materiaali sekä kouluttajan toiminta vaikuttavat opiskelutehokkuuteen ja oppimisen edistymiseen. Oppiminen saattaa joskus näyttää ja tuntua hankalalta, vaikka oppimisympäristö olisi kunnossa. Tämä on yleensä luonnollista vaihtelua.

Sotilaskoulutukseen, oppimiseen ja oppimisympäristöön liittyy monia erityispiirteitä, jotka johtuvat koulutuksen erityisistä tavoitteista ja toimintaympäristöstä. Koulutettavien kuormitusta lisää se, että sotilasorganisaatio on palveluksen aloittavalle nuorelle melko tuntematon. Koulutettavilla ei ole välttämättä aikaisempaa kosketusta asepalveluksen aikana opetettaviin asioihin. Varsinkin alkuvaiheessa koulutettavien toimintaan vaikuttavat sotilaskoulutuksesta muodostuneet ennakkokäsitykset, joista osa voi olla vääristyneitä. Kouluttajan on ymmärrettävä, että sotilaskoulutus ei perustu koulutettavan yksilön tarpeisiin, vaan velvollisuutena yhteiskunnan tarpeisiin ja sisällöltään poikkeusolojen vaatimuksiin. Opetus itsessään on kuitenkin rakennettava koulutettavan kannalta palvelukseen sitoutumista ja motivaatiota tukevaksi.

Vaikka oppiminen on aina yksilöllistä, Puolustusvoimissa opitaan kuitenkin pitkälti tietyn ryhmän tai joukon osana. Tämän takia vuorovaikutus, yhteistoiminnallinen ja kokemuksellinen oppiminen sekä pienryhmätoiminta painottuvat oppimisessa. Eräs sotilaskoulutuksen tärkeä tavoite onkin kehittää ryhmäkiinteyttä, joka tarkoittaa lähinnä joukon jäsenten välistä kiintymystä ja luottamusta sekä samanlaista suhdetta johtajan

ja johdettavan joukon välillä. Ryhmäkiinteyden ja koulutettavien ryhmätoimintataitojen kehittäminen vaatii kouluttajalta esimerkillisyyttä ja osallistumista koulutukseen, ohjaavaa koulutusotetta kouluttajakeskeisyyden sijaan sekä koulutettavien tasavertaista ja asiallista kohtelua kaikissa tilanteissa. Tavoitteena ryhmäkiinteyden kehittämisessä on koulutettavien osallistaminen ja saattaminen toimimaan yhdessä haasteiden voittamiseksi ja ongelmien ratkaisemiseksi sekä kannustavan "kaveria ei jätetä"-hengen luominen joukkoon.

■ Oppimiseen liittyviä periaatteita:

- uuden oppimisessa koulutettavan motivaatio, käsitys omista kyvyistään sekä aikaisemmat tiedot ja taidot ovat tärkeitä tekijöitä
- oppiminen pohjautuu koulutettavan omaan aktiivisen toimintaan ja hänen aikaisempiin kokemuksiinsa
- yksittäisten asioiden oppimista edistää kokonaisuuksien ymmärtäminen
- arvioinnin ja mittaamisen on oltava monipuolista ja tuettava sekä oppimista että motivaatiota
- taitojen oppiminen vaatii suunnitelmallista ja pitkäaikaista harjoittelua
- tilannesidonnaisuus ja ongelmien ratkaisu korostuvat erityisesti aikuisten oppimisessa
- kouluttajan ja koulutettavan vuorovaikutuksella on tärkeä merkitys oppimisessa
- opittujen tietojen ja taitojen siirtäminen ja soveltaminen eri tilanteisiin on tärkeää.

4.4 Yksilölliset ja erilaiset tavat oppia

Varsinaisia erilaisia oppimistyylejä ei ole olemassa, mutta oppimisessa on yksilöllisiä eroja: koulutettavat oppivat eri tavoin eri syistä. Aikaisemmin on käsitelty joitakin asioita, jotka tuottavat eroja yksilöjen välille. Niitä ovat esimerkiksi erot fyysisessä ja psyykkisessä toimintakyvyssä (kunto, sinnikkyys, resilienssi), motivaatio (henkilökohtaiset tavoitteet, erilaiset itsearvioinnin tavat, luottamus omiin kykyihin) ja oppimistaidot (esimerkiksi ongelmanratkaisutaidot, suhtautuminen virheisiin ja palautteeseen). Osa näistä on sellaisia, että niihin voidaan vaikuttaa koulutuksen keinoin jossain määrin (esim. oppimaan oppimisen taidot). Osa taas on hitaammin muuttuvia piirteitä, ominaisuuksia tai taipumuksia, joihin ei voida tai ehditä sotilaskoulutuksen aikana vaikuttaa, ja kouluttajan on hyväksyttävä ne normaalina vaihteluna koulutettavien välillä.

On tärkeää, että kouluttaja huomioi koulutettavien yksilöllisiä eroja. Osa koulutettavista tarvitsee oppimiseen enemmän aikaa tai yksilöllisempää palautetta kuin toiset. Kouluttajan on tiedostettava, että joillakin koulutettavilla saattaa olla myös oppimista hidastavia tai hankaloittavia oppimisvaikeuksia. Hitaammin edistyvien koulutettavien oppimista voi tukea tarjoamalla heille erilaisia mahdollisuuksia harjoitella enemmän tai eri tahtiin, esimerkiksi muodostamalla tasoryhmiä, ja antamalla enemmän aikaa oppimiseen. Koulutus suunnitellaan monipuoliseksi opetusmenetelmien, -tehtävien, oppimateriaalin ja arvioinnin avulla.

Oppimisen haasteiden taustalla voi olla erilaisia oppimisvaikeuksia, joita arvioidaan olevan noin 30 % aikuisväestöstä eriasteisina ja -tyyppisinä. Oppimisvaikeudet voivat olla diagnosoitu jo aiemmin, jolloin koulutettava tuo yleensä asian itse esille, tai ne ilmenevät koulutuksen aikana eri tyyppisinä haasteina, kuten lukemisen hitautena, luetun ymmärtämisessä, tekstin tuottamisessa, tarkkaavaisuudessa tai hahmottamisessa. Yksilöllinen oppimisen tuki on tällöin tarpeen ja tärkeää – ei kuitenkaan diagnosoinnin, vaan oppimisen ja osaamisen saavuttamisen näkökulmasta.

Koulutuksessa ei milloinkaan saa esiintyä epäasiallista käyttäytymistä, kuten ivaa, väheksyntää tai toisten kiusaamista oppimisen yksilöllisten erojen vuoksi.

4.5 Mielekkään oppimisen periaatteita sotilaskoulutuksessa

Hyvän koulutuksen järjestämisen tapoja on monenlaisia eikä yksi malli välttämättä sovi kaikille kouluttajille tai kaikkiin tilanteisiin. Tietyt periaatteet ovat kuitenkin sellaisia, että niitä kannattaa yrittää soveltaa aina mahdollisuuksien rajoissa. Niin sanotut *mielekkään oppimisen periaatteet* toimivat hyvänä lähtökohtana laadukkaan sotilaskoulutuksen toteuttamisessa. Alla oleva taulukko kuvaa mielekkään oppimisen periaatteita ja niiden soveltamismahdollisuuksia sotilaskoulutuksessa.

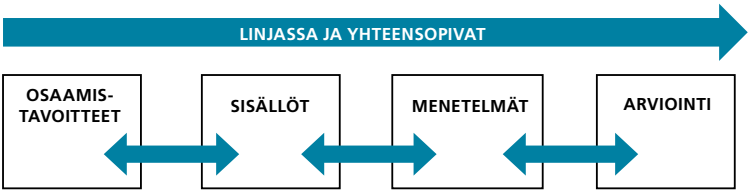
Mielekkään oppimisen periaatteiden noudattaminen koulutuksessa ohjaa koulutettavia oikeasti ymmärtämään asioita ja laajempia kokonaisuuksia pelkkien yksityiskohtien tai erillisten suoritusten oppimisen sijaan.

TAULUKKO 1. Mielekkään oppimisen soveltaminen sotilaskoulutuksessa.

PERIAATE	KUVAUS	SOVELLA SOTILASKOULUTUKSESSA
AKTIIVISUUS	Oppiminen perustuu koulutettavan omaan aktiivisuuteen.	• hyödynnä koulutettavan aikaisempaa osaamista • käytä monipuolisia opetusmenetelmiä
TARKOITUKSELLISUUS	Koulutettava tiedostaa osaamistavoitteet ja asettaa oppimiselleen ja osaamiselleen myös omia tavoitteita.	• aseta selkeät osaamistavoitteet • pilko isot tavoitteet pienemmiksi • kerro tavoitteet koulutuksen alussa, neuvo ja ohjaa, kuinka oppimista voi suunnitella • anna koulutettavan määritellä myös oma oppimistavoitteensa
AIEMMAT TIEDOT JA TAIDOT	Oppiminen rakentuu koulutettavan aikaisemmin opittujen tietojen ja taitojen varaan. Koulutettava pystyy yhdistämään uutta tietoa vanhaan.	• laadi aiheesta ennakkotehtäviä • hyödynnä koulutettavien osaamista antamalla heille koulutusvastuuta ja -tehtäviä
VUOROVAIKUTUS JA YHTEISTOIMINTA	Koulutettavat toimivat yhdessä ja oppivat toisiltaan. Oppiminen on vuorovaikutteista. Hiljainen tieto siirtyy parhaiten sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.	• harjoitelkaa ryhmäkokoonpanossa • anna aikaa keskusteluille ja oppimiskokemusten jakamiselle • kerää palautetta, etsikää hyviä käytänteitä, muuta toimintaa palautteen perusteella
TILANNESIDONNAISUUS JA ASIAYHTEYS	Koulutus liittyy aitoon toimintaan. Se voi olla simuloituja tilanteita tai perustua aitoon asiayhteyteen.	• laadi tehtäviä, joissa koulutettavaa asiaa sovelletaan mahdollisimman aitoon tilanteeseen • kerro ja jaa esimerkkejä aidoista tilanteista • käytä opetusmateriaalina mahdollisimman ajankohtaista, monipuolista ja todenmukaista materiaalia
ITSEARVIOINTI	Koulutettava arvioi omaa oppimistaan, perustelee ja pohtii kehittymistään.	• keskustelkaa opetustapahtuman alussa koulutuksen arviointiperusteista • anna palautetta, joka ohjaa ja kannustaa koulutettavaa arvioimaan omaa kehittymistään • hyödynnä vertais- ja itsearviointia koulutuksen eri vaiheissa
HYÖDYNTÄMINEN	Koulutettava pystyy soveltamaan tietyssä tilanteessa opitun tiedon tai taidon toiseen tilanteeseen ja yhteyteen.	• tarkastelkaa yhdessä, missä ja miten opittua asiaa voidaan hyödyntää • laadi soveltavia harjoituksia • huolehdi koulutuksen nousujohteisuudesta
MYÖNTEINEN JA KANNUSTAVA ILMAPIIRI	Kouluttaja suhtautuu koulutettaviin sekä koulutusaiheisiin myönteisesti.	• suhtaudu koulutettaviin aina myönteisesti • suhtaudu koulutusaiheisiin aina myönteisesti • kannusta koulutettavia tasapuolisesti • luo myönteistä ilmapiiriä • mahdollista virheistä oppiminen • anna palaute aina rakentavasti • kehu koulutettavia vilpittömästi • esiinny aina kohteliaasti, vaikka olisit asioista jyrkästi eri mieltä tai pahoittanut mielesi
MIELEKKÄÄT OPETUSMENETELMÄT	Hyvin koulutettavaan aiheeseen valitut opetusmenetelmät luovat koulutettavalle mielekkään ja motivoivan opetustapahtuman.	• tunnista eri menetelmien sopivuus asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen • tunnista muiden läheisten koulutustapahtumien laatu ja kuormittavuus menetelmiä valittaessa • perustele menetelmän valinta aina kouluttajana itsellesi • perustele valittu menetelmä tarvittaessa koulutettavilla • raskas ja kuormittavakin koulutusmenetelmä voi olla mielekäs, jos se tilanteeseen sopiva

4.6 Tavoitetaksonomia, arviointi ja palautteen antaminen

Koulutuksen suunnittelussa keskeistä ovat oppijalähtöisyys (oppiminen keskiössä) ja konstruktiivinen linjakkuus (oppimiskeskeisen koulutuksen suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin kokonaismalli).



KUVA 3. Linjakkuus koulutuksen suunnittelussa.

Kutakin koulutustapahtumaa varten määritetään oppimis- eli osaamistavoitteet, oli sitten kyse harjoitteesta tai laajemmasta kokonaisuudesta. Usein koulutussuunnitelmat ja joukon suorituskykyvaatimukset tarjoavat valmiita tavoitteita tai aineksia tavoitteiden laatimiseen. Koulutustapahtuman suunnittelija kuvaa tavoitteet mahdollisimman selkeästi ja yksinkertaisesti sekä muotoilee ne kätevästi arvioitaviksi. Oleellinen osa oppimisprosessia on, että koulutettavat tuntevat osaamistavoitteet, joihin koulutuksessa pyritään, sekä niiden arviointiperusteet.

Taulukossa 2 on kuvattu tavoitteiden kuvauksessa käytettävät kuusi osaamisen tasoa. Osaamisen tasot ovat muistaa (1), ymmärtää (2), soveltaa (3), analysoi (4), arvioi (5) ja luo (6). Varusmieskoulutuksessa käytetään pääsääntöisesti **tasoja 1–3**.

Jokaista esitettyä tasoa varten on

- osaamisen yleinen tasokuvaus (tiedot, taidot ja asenteet/vuorovaikutus)
- tarkempi kuvaus aktiivisista verbeistä, jotka kuvaavat koulutettavan konkreettista toimintaa.

Koulutustapahtuman osaamistavoitteissa käytetään kuhunkin tilanteeseen sopivaa ilmausta tasokuvauksista ja **aktiivista verbiä**. Mikäli kuvaaminen yhdellä verbillä on haastavaa, voidaan osaamistavoitteen verbin edellä käyttää esimerkiksi kykenee-verbiä (esim. kykenee selittämään).

TAULUKKO 2. Koulutuksen osaamisen tasot 1–3.

OSAAMISEN TASO	OSAAMISEN YLEINEN KUVAUS (Tiedot, taidot ja asenne/ vuorovaikutus)	OSAAMISTA KUVAAVAT AKTIIVISET VERBIT (Esimerkiksi)
SOVELTAA (TASO 3)	▪ kyky soveltaa tietoja, taitoja ja menetelmiä erilaisissa tilanteissa	**Tieto:** valita, täydentää, laskea, rakentaa, tuottaa. **Taito:** soveltaa, toimia, muuttaa, käyttää, raportoida, tuottaa, hallitsee. **Asenne/vuorovaikutus:** ottaa käytäntöön, suhteuttaa, kehittyä.
YMMÄRTÄÄ (TASO 2)	▪ kyky tulkita tietoa ja selittää erilaisia käsitteitä ▪ kyky toteuttaa peräkkäisiä suorituksia tai tehtäviä annetun mallin mukaisesti	**Tieto:** selittää, yleistää, erotella, muokata, määritellä, keskustella. **Taito:** toistaa, valita, toteuttaa käytännössä, osaa. **Asenne/vuorovaikutus:** hyväksyä, perustella.
MUISTAA (TASO 1)	▪ kyky pitää mielessä ja palauttaa mieleen asioita ▪ kyky toistaa yksittäinen suoritus tai tehtävä annetun mallin mukaisesti	**Tieto:** tunnistaa/tuntea, nimetä, listata, palauttaa mieleen, muistaa. **Taito:** toistaa, esittää, näyttää. **Asenne/vuorovaikutus:** sopeutua, kertoa, tuoda esille.

Tavoitetaksonomiassa on kaksi ulottuvuutta:

a) koulutustapahtumaan liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden oppiminen sekä toimintakyvyn kehittyminen
b) yksilön, ryhmän ja/tai joukon tavoitteita (osaaminen ja toimintakyky) kuvaavat vaatimukset; tarkka ja konkreettinen osaamistavoite kertoo, mitä pitää osata, millä tasolla pitää osata ja tarvittaessa myös missä olosuhteissa pitää osata.

Esimerkki 1:
Tavoitteena on, että koulutettavat ymmärtävät pistoolin toimintaperiaatteen ja osaavat toteuttaa eri ampuma-asennot seisten sotilaspistoolilla ampumaradalla.

Esimerkki 2:
Harjoitteen jälkeen ampuja

- kykenee listaamaan konekiväärin toiminta- ja vaikutusperiaatteen (taso 1)
- ymmärtää ampujan vastuut sekä perus- ja taisteluammuntaa koskevat turvallisuusmääräykset (taso 2)
- kykenee soveltamaan taitojaan vyön(kannun) vaihtamiseen 10 sekunnissa ammunnan aikana linnoitetussa tuliasemassa (taso 3).

Esimerkki 3:

- Kranaatinheittimen ampumakuntoon panoon kuuluu, että heitinmiehistön jäsen
- muistaa oman tehtävänsä kranaatinheitintä ampumakuntoon pantaessa (taso 1)
- ymmärtää oman tehtävänsä osana kranaatinheitinryhmän toimintaa (taso 2)
- kykenee soveltamaan taitojaan erilaisissa tilanteissa ja olosuhteissa kranaatinheitintä ampumakuntoon pantaessa (taso 3)
- kykenee soveltamaan tietojaan ja taitojaan toimimalla heitinmiehistön muissa tehtävissä (taso 3).

Arvioinnilla on erilainen rooli eri kohdissa koulutusta: lähtötason arviointi on ennen koulutusta tehtävä aiemman osaamisen arviointi, formatiivinen arviointi on jatkuvaa, koulutuksen aikaista kehittymisen seuraamista ja summatiivinen arviointi on tietyn kokonaisuuden jälkeen tehtävää oppimistulosten arviointia.

Arvioinnin kriteerit ovat se, mihin tulosta tai suoritusta verrataan. *Absoluuttinen arviointi* tarkoittaa, että suoritusta verrataan etukäteen määritettyyn pysyvään kriteeriin. *Suhteellinen arviointi* tarkoittaa sitä, että koulutettavien suoritustasoa verrataan toisiin koulutettaviin eli ikään kuin muodostetaan paremmuusjono. *Tavoitearviointi* tarkoittaa oppimistulosten suhteuttamista oppimistavoitteisiin eli tarkasti määritettyihin yhteisiin tavoitteisiin tai koulutettavan omiin tavoitteisiin.

TAULUKKO 3. Osaamisen arviointi.

KURSSIN TAVOITE	HARJOITTEIDEN TAVOITTEET	ARVIOINTI/ MITTAAMINEN
Kurssin jälkeen koulutettava osaa henkilökohtaisen aseen käsittelyn ampumatilanteessa.	Harjoitteen jälkeen kurssilainen: ▪ osaa poistaa häiriön turvallisesti xx sekunnissa ▪ kykenee muistamaan aseen laukaukseen liittyvät keskeiset kokonaisuudet (tähtääminen, puristavalaukaus).	Osaamisen arviointi: ▪ Erillinen käytännön testi koulutuksen päätteeksi. Hyväksytty suoritus oikea toimintatapa + xx sek. ▪ PVmoodlen teoriakokeessa erillinen kysymys.
Kurssin jälkeen koulutettava kykenee soveltamaan maaston-lukutaitoa eri tilanteissa.	Harjoitteen jälkeen kurssilainen: ▪ osaa valita hyvän tuliaseman erilaisissa maastotyypeissä ▪ osaa siirtyä hyvään tuliasemaan suojaisaa reittiä pitkin.	Osaamisen arviointi: ▪ Erillinen käytännön testi, jossa varusmiehelle annetaan suojaustehtävä hänelle tuntemattomassa maastossa. Hänen pitää itse valita tuliasema ja siirtyä sinne. Lopuksi häneltä kysytään perustelut valintoihin. Hyväksytty suoritus: 1) Siirtyminen toteutettu järkevää reittiä pitkin. 2) Hyvän tuliaseman vaatimukset täyttyvät.

Eri vaiheisiin sijoittuva arviointi ja arvioinnin kriteerit voivat laajemmissa koulutuskokonaisuuksissa sulautua toisiinsa eikä niitä ole aina järkevää erottaa. Koulutuksen alkuvaiheessa arvioinnin painopiste on oltava oikeissa suoritteissa. Aikaan liittyvien vaatimusten todentaminen kannattaa tehdä vasta, kun koulutettava hallitsee oikeanlaisen toimintatavan.

Oleellista on, että kouluttaja ja koulutettavat tietävät, millä perusteella suorituksia arvioidaan, miten tietoa voidaan hyödyntää ja missä tarkoituksessa arviointia tehdään. On aina pyrittävä jatkuvaan, kehittävään ja yksilölliseen arviointiin, kun se on mahdollista.

Opeta sitä, mikä on tavoitteena. Mittaa ja arvioi sitä, mitä on opetettu.

Arvioinnin perusteella kouluttaja antaa koulutettaville korjaavaa palautetta. Korjaavan palautteen perustana on kaksi oleellista tekijää: 1) koulutettavat tietävät, mitä on osattava opetuksen jälkeen ja 2) palaute annetaan rakentavassa hengessä eli tarkoituksena on kehittää osaamista. Hyvä palaute on ymmärrettävää, sisältää käyttökelpoista tietoa ja koulutettavat voivat hyväksyä sen perustelut ja osaavat huomioida sen toiminnassaan. Oikein toteutettu palaute on täsmällistä, todenmukaista ja suhteutettu koulutettavan osaamistasoon, se kannustaa, kehottaa ja ottaa huomioon kokonaisuuden eikä pelkkiä yksityiskohtia. Palautteen on oltava myös välitöntä – mitä nopeammin suorituksen jälkeen koulutettava saa tietoa, sitä helpompi hänen on liittää saamansa tieto suorituksen kehittämiseen. Jos epäonnistumiseen liittyy selkeä tunnekuohu koulutettavalla, on joskus odotettava hetki, jotta koulutettava pystyy ottamaan vastaan palautetta.

Kouluttajan antama palaute on vain yksi tietolähde koulutettaville: on pyrittävä hyödyntämään myös vertaisten antamaa palautetta ja kannustettava koulutettavia itsearviointiin ja kehittymisen pohtimiseen. Vertaisten antaman palautteen ja itsearvioinnin pohjana on oltava tunnetut ja havainnolliset arviointikriteerit ja yksilöllisen kehittymisen näkökulma. Joukon koulutuksen arvioinnissa ja yhtenä palautemuotona voidaan hyödyntää ryhmäkeskusteluita, joissa koulutettavat yhdessä arvioivat suoritustaan.

KUVA 4. Ryhmäkeskustelu.

Selkeiden tavoitteiden asettaminen, niihin kannustaminen ja välitön kannustava palaute tukevat uskoa omiin mahdollisuuksiin. Palaute ja koulutettavan tulkinnat onnistumisesta tai epäonnistumisesta vaikuttavat omaan osaamiseen luottamiseen. Realistinen ja myönteinen palaute sekä onnistumisen kokemukset voivat johtaa sinnikkäämpään yrittämiseen tulevissa haasteissa. Koulutettavat saattavat kuitenkin tulkita arviointia ja saamaansa palautetta eri tavoin omista yksilöllisistä lähtökohdistaan hyvin eri tavalla kuin kouluttaja on ajatellut, koska esimerkiksi suhtautuminen virheisiin voi olla erilaista eri yksilöillä. Kouluttajan on varmistuttava siitä, että koulutettava ymmärtää palautteen ja pyrkii sen avulla kehittämään omaa toimintaansa.

Kaikkein tehokkainta on yksilöllinen ja sopivan välitön palaute, jota tehostetaan havainnollistamalla. Kouluttaja kannustaa koulutettavaa pohtimaan omaa osaamistaan ja kehittymistarpeitaan eikä virheitä tai epäonnistumisen tuntemuksia.

Kouluttaja rakentaa palautteen omien havaintojensa perusteella, mitä voi tukea tekemällä muistiinpanoja tai kehittämällä omia havainnointilomakkeita. Suoritusten kuvaaminen ja videointi ovat myös hyviä keinoja palautteen havainnollistamiseen.

Palaute on rytmitettävä sopivasti käytännön toimintaan. Aktiivisen tekemisen aikana voidaan antaa nopeita neuvoja, ohjeita, lyhyt arvio tai kannustaa koulutettavaa. Edelleen on harkittava, missä vaiheessa toiminta on järkevintä keskeyttää laajempaa käsittelyä varten.

5

Opetusmenetelmät sotilaskoulutuksessa

Sotilaskoulutuksen monimuotoisuus on Puolustusvoimien koulutuskulttuurin ominaispiirre. Tämä haastaa kouluttajan pedagogista osaamista ja opetusmenetelmien valintaa. Pedagogisilla valinnoilla tarkoitetaan kouluttajan kykyjä ja taitoja tuottaa mahdollisimman positiivinen ja oppimista tukeva oppimisympäristö valitsemalla siihen oppimista parhaiten edistäviä opetusmenetelmiä.

Opetusmenetelmillä tarkoitetaan koulutuksen toteutustapoja. Ne ovat vuorovaikutuksen ja järjestelyjen muotoja, joiden avulla tuetaan koulutettavien *oppimista, aktivointia ja motivaatiota*. Opetusmenetelmän valinnalla kannustetaan parhaansa yrittämiseen ja vältetään koulutettavien keskinäistä negatiivista vertailua. Menetelmästä riippumatta kouluttajan pitää kiinnittää huomiota siihen, miten hän saa koulutettavat sitoutumaan toimintaan.

Opetusmenetelmien valintaan vaikuttavia tekijöitä ovat

- koulutettavien valmiudet, tottumukset sekä aikaisemmat tiedot ja taidot
- osaamistavoitteet ja koulutuksen päämäärä
- opetus- ja koulutusvälineet
- kouluttajan kokemustausta ja apukouluttajien määrä
- opetusryhmän koko ja koulutusolosuhteet
- aika- ja tilaresurssit.

Parhaat lopputulokset saavutetaan usein yhdistämällä opetusmenetelmiä. Eri opetusmenetelmien yhdistämisellä vaikutetaan positiivisesti koulutettavien motivaatioon, vireystilaan, oppimisprosessiin ja tavoitteiden saavuttamiseen. Kouluttaja voi tehostaa koulutettavien oppimista ja motivaatiota vaihtelemalla ja yhdistelemällä eri opetusmenetelmiä koulutuksen aikana.

Varusmieskoulutuksessa palvelusaika jaksotellaan kausiin ja jaksoihin. Kausien ja jaksojen koulutus suunnitellaan kursseiksi. Kurssit ovat yhden tai useamman viikon kestäviä koulutuskokonaisuuksia, jotka sisältävät erilaisia opetusmenetelmiä, kuten oppitunteja, tietoiskuja, harjoitteita ja harjoituksia.

HARJOITUKSELLA tarkoitetaan yhden tai useamman päivän koulutustapahtumien kokonaisuutta. Harjoitus voi sisältää useita lyhyempiä harjoitteita tai pitkiä soveltavia osaharjoituksia. Useita lyhyitä harjoitteita sisältävä harjoitus on mielekäs rakenne esimerkiksi koulutettaessa perusteita alokas- tai koulutushaarajaksolla, joissa opettavien asioiden skaala on laaja, mutta yksittäisten harjoitteiden ajallinen kesto suhteellisen lyhyt. Lyhyistä harjoitteista koostuva harjoitus on mielekästä toteuttaa myös harjaantuneelle joukolle, kun sille koulutetaan isompaan kokonaisuuteen liittyviä osataitoja. Useista lyhyistä harjoitteista koostuvissa harjoituksissa ei yleensä ole tarkoituksenmukaista ylläpitää jatkuvasti tilanteenmukaista toimintaa toisin kuin soveltavissa harjoituksissa ja osaharjoituksissa.

Joukkojen harjoitukset ja osaharjoitukset sopivat ensisijaisesti soveltaviin harjoituksiin. Harjoitukset ja osaharjoitukset ovat kestoltaan harjoitteita pidempiä, koska tarkoituksena on kehittää ja arvioida joukon suorituskykyä. Tällaisissa harjoituksissa joukon toiminta on tilanteenmukaista ja perustuu tilannekehykseen.

HARJOITE on yleensä 2–4 tunnin mittainen koulutustapahtuma, jossa koulutetaan käytännön taitoja. Harjoitteita voi olla osana harjoitusta tai kurssia. Kouluttaja johtaa harjoitteen ja hänellä voi apunaan apukouluttajia, jotka kouluttavat harjoitteeseen kuuluvia asioita rastikoulutuksena. Esimerkiksi suojaamisen kurssilla yksittäinen harjoite on toiminta vartiomiehenä. Yhdellä harjoitteella pyritään yleensä saavuttamaan yksi kurssin osaamistavoitteista.

RASTIKOULUTUKSELLA tarkoitetaan harjoitteen sisäistä osuutta, jossa opetetaan harjoitteeseen liittyvää osataitoa. Esimerkiksi harjoitteessa, jossa opetetaan yksittäisen taistelijan etenemistä taistelukentällä, yksi rasti voi olla syöksymisen harjoittelu. Rastikoulutusta pitää yleensä harjoitteen apukouluttaja.

Opetusmuodot

Opetusmuodolla tarkoitetaan koulutettavan joukon järjestystä ja koulutettavien fyysistä sijoittumista toisiinsa ja kouluttajaan nähden. Harjoituskentällä toimittaessa opetusmuodot voivat olla sulkeisjärjestysmuotoja muissakin kuin sulkeisjärjestysharjoituksissa. Maastossa näitä muotoja voi soveltaa maaston mukaisiksi. Luokkatiloissakouluttaja voi luokan järjestystä muuttamalla ottaa käyttöön erilaisia opetusmuotoja.

Opetusmuodon valintaan vaikuttavia tekijöitä ovat

- opetettavan asian erityispiirteet
- koulutettavan osaston koko
- koulutuspaikka
- vallitsevat olosuhteet säässä tai koulutettavien toimintakyvyssä
- käytettävissä oleva apukouluttajien määrä
- palvelusturvallisuuteen liittyvät tekijät, erityisesti varomääräykset.

Opetusmuoto on valittava siten, että kaikki koulutettavat voivat kuulla ja nähdä kouluttajan sekä hänen havainnollistamisvälineensä. Kouluttaja varmistaa, että nämä edellytykset toteutuvat koulutuksen kaikissa vaiheissa, vaikka koulutukseen kuuluisi ryhmityksen muutoksia ja liikettä. Henkilökohtaisia taistelijan taitoja koulutettaessa tyypillisiä koulutusmuotoja ovat rivi, kaari, piiri, opetusavoneliö tai harjoitteluavorivistö.

Ryhmää suuremman joukon yhteistoimintaa harjoiteltaessa voidaan käyttää supistettuja etäisyyksiä, jolloin koulutettavien on helpompi muodostaa kokonaiskuva oman joukkonsa toiminnasta esimerkiksi taistelutilanteessa. Käytetty opetusmuoto ja siinä mahdollisesti tehdyt sovellukset on hyvä perustella koulutettavalle joukolle, jotta he ymmärtävät muodon merkityksen oppimistavoitteiden kannalta ja osaavat myöhemmin soveltaa oppimaansa myös erilaisissa tilanteissa.

Luokkatiloissa opetusmuotoon vaikuttaa luokan kalustus, jota kouluttaja voi muuttaa halutun opetusmuodon aikaansaamiseksi. Esimerkiksi pöytien siirtäminen pienryhmiin tai suureksi yhteiseksi pöydäksi tehostaa vuorovaikutusta koulutettavien välillä. Kouluttajan on helppo vaikuttaa koulutettavien ryhmittymiseen haluamaansa opetusmuotoon rakenteita muokkaamalla. Koulutettavat voidaan ohjata valmiiksi tarkoituksenmukaisille toimintapaikoille esimerkiksi poistamalla ylimääräiset istumapaikat, sijoittamalla koulutuskaluston valmiiksi halutuille paikoille tai merkitsemällä henkilöiden paikat lattiaan tai maastoon etukäteen.

KUVA 5. Joukkue opetusmuodossa.

5.1 Käänteinen opetus

Käänteinen opetus, joka tunnetaan myös nimellä käänteinen luokkahuone, on opetuksen järjestämisen periaate, jossa opettajan toiminnan painopiste on opittavan asian soveltamisvaiheessa. Perinteisesti opettaja on ensin opettanut perusteet, minkä jälkeen oppija on itsenäisesti harjoitellut asiaa esimerkiksi kotitehtävien tai harjoitusten avulla. Käänteisessä opetuksessa perusteet opiskellaan annettujen ohjeiden avulla itsenäisesti ja yhteinen vuorovaikutuksellinen opetus on omaksutun tiedon yhdistämistä, soveltamista ja ongelmanratkaisua. Menetelmänä käänteinen opetus on opettajalähtöinen. Sen käyttäminen on opettajan tekemä pedagoginen valinta ja menetelmän soveltaminen on kiinni kouluttajan motivaatiosta ja ammattitaidosta.

Käänteisessä opetuksessa kouluttaja toimii oppimisen ohjaajana ja koulutettavan valmentajana, ei valmiin tiedon jakajana.

Käänteisessä opetuksessa koulutettavat tutustuvat aluksi käsiteltävänä olevaan asiaan itsenäisesti esimerkiksi lukumateriaalin tai videoiden avulla. Kouluttajan johtamassa opetustilaisuudessa asian käsittely voidaan aloittaa keskustelemalla aiheesta. Tällöin voidaan vastata epäselviksi jääneisiin kysymyksiin ja siirtyä nopeasti kouluttajan ohjaamaan soveltavaan harjoitteluun.

Itsenäisen orientaatiovaiheen jälkeen varsinaisessa koulutustilanteessa sovelletaan käsiteltäviä asioita koulutettavien esiymmärryksen pohjalta. Käänteisen opetuksen menetelmää käytettäessä kouluttaja huomaa jo yhteisen opetuksen alkuvaiheessa, mitkä asiat on omaksuttu hyvin ja missä tarvitaan täydentävää opetusta tai väärinymmärrysten oikaisua. Hyviä työskentelymenetelmiä käänteisessä opetuksessa ovat erilaiset työpajat, tiimityöskentely ja ryhmäkeskustelut. Sotilaskoulutuksessa esimerkiksi suunnitteluharjoituksiin ja taisteluharjoituksiin on mahdollista valmistautua käänteisen opetuksen avulla.

Laadukas käänteinen opetus alkaa oppimistavoitteiden ja arviointiperusteiden kertomisella koulutettaville. Koska arviointi on suuri yksittäinen koulutusta ja oppimista ohjaava tekijä, sen toteutus on suunniteltava erityisen huolellisesti sekä viestittävä avoimesti ja ymmärrettävästi koulutettaville.

Koska sotilaskoulutuksen päätavoitteena on lähes poikkeuksetta poikkeusolojen tehtävien mukainen suorituskykyinen joukko, käänteisellä opetuksella on paljon annettavaa koulutuksen kokonaistavoitetta silmällä pitäen. Kouluttaja kiinnittää erityisesti huomiota lähteisiin, joista koulutettavat perehtyvät teemoihin omatoimisesti. Koulutettavien ennakkokäsitykset sotilasorganisaatiosta ja sen tehtävistä, kuten taisteluiden käymisestä, saattavat perustua kertomuksiin, elokuviin ja sosiaaliseen mediaan. Kouluttaja varmistuu, että koulutettaville syntynyt ymmärrys perustuu tosiasioihin ennen soveltavan koulutusvaiheen aloittamista.

Varusmieskoulutuksessa käytettävä verkko-oppimisympäristö PVMOODLE mahdollistaa käänteisen opetuksen eri koulutusvaiheissa. Opeteltavaan asiaan perehdytään itsenäisesti tai johdetusti ryhmä- tai tupakokoonpanossa. Seuraavassa koulutusvaiheessa aiheista keskustellaan varusmiesjohtajan tai kouluttajan johdolla, minkä jälkeen aihetta harjoitellaan simuloidusti tai tilanteenmukaisissa olosuhteissa. PVMOODLEn perehtymisaineisto mahdollistaa aiheen kertaamisen joustavasti koulutettavien aikataulujen ja tarpeen mukaan.

> *Käänteinen opetus ei automaattisesti lisää koulutettavan itseohjautuvuutta. Kouluttaja ei saa jättää koulutettavia heitteille – ole tietoinen heidän edistymisestään ja huolehdi oppimismahdollisuuksista ja ohjauksesta.*

Opetuksen suunnittelijan on pohdittava, miten opetukselle asetetut osaamistavoitteet saavutetaan, mitkä aiheet omaksutaan itsenäisesti sekä minkälaisilla oppimistehtävillä ja harjoituksilla motivoidaan koulutettavia soveltamaan osaamistaan.

Käänteisen opetuksen hyöty PO-suorituskykyjen kannalta

Joukkotuotetun joukon suorituskyky muodostuu yksittäisen taistelijan taidoista, yhteistoimintataidoista, yhteishengestä ja luottamuksesta omaan joukkoon ja sen varusteisiin. Kokonaisuuden kannalta joukon tehokkuuteen vaikuttavien luottamuksen ja yhteishengen muodostumiseen voidaan vaikuttaa käänteisen opetuksen menetelmin heti joukon perustamisesta alkaen. Esimerkiksi ryhmän taistelun oppiminen voi alkaa itsenäisenä tutustumisena joukon kokoonpanoon, kalustoon ja niiden käyttöperiaatteisiin. Kun jokainen joukon jäsen on itsenäisesti omaksunut käsityksen omasta tehtävästään, kouluttajan ohjaamassa koulutustilaisuudessa ryhmä muodostaa yhteisen ymmärryksen sille asetetuista tavoitteista ja käytettävissä olevista keinoista. Kouluttajan tehtävä on ohjata joukon ajatustyötä siten, että lopputulos huomioi ohjesäännöissä ja oppaissa määrätyt resurssit ja noudattaa joukolle asetettuja vaatimuksia.

Menetelmän avulla saavutettuja etuja ovat osallistamisen kautta motivoiminen ja yhdessä muodostettuihin tavoiteisiin sitoutuminen. Ryhmän itsensä tuottama toimiva ratkaisu lisää luottamusta oman joukon suorituskykyyn. Lisäksi menetelmä tekee näkyväksi sen tosiasian, että poikkeusoloissa joukon on selviydyttävä itsenäisesti sille käsketyistä tehtävistä ja eteen tulevista haasteista ilman kouluttajan tarjoamaa valmista ratkaisua tai tukea.

Yleisesti ottaen käänteistä opetusta kannattaa käyttää menetelmänä laajojen kokonaisuuksien opettamisessa eikä niinkään yksittäisissä aiheissa. Tällöin koulutettavat tottuvat työskentelymenetelmään ja kokonaiskuvan hahmottamiselle ja sisäistämiselle on riittävästi aikaa. Mikäli koulutettavat omaksuvat käänteisen oppimisen ideologian, voi kouluttaja asteittain vähentää omaa kontrolliaan. Tällöin koulutettavat kykenevät etsimään tietoa opittavasta aiheesta itsenäisesti, arvioimaan omaa osaamistaan ja käymään palautekeskusteluja ilman kouluttajan erillistä käskyä ja napakkaa ohjausta.

Kouluttaja toimii monella alueella samanaikaisesti: Verkko-oppimisalusta tulee rakentaa selkeäksi ja oppimistehtävien ohjeet ymmärrettäväksi. Kokonaisuus kuvataan siten, että koulutettavat tietävät, missä järjestyksessä ja mihin mennessä kukin osakokonaisuus omaksutaan. Verkko-oppimisalustaa on seurattava jatkuvasti, jotta mahdollisissa keskusteluissa tärkeät asiat eivät häviä viestien joukkoon ja verkkoon viety aineisto on määrätyn turvaluokan mukaista. Esitettyihin kysymyksiin tulee vasta viipymättä. Oppimiskokonaisuuteen suunniteltua ryhmätyöskentelyä ohjataan aktiivisesti työskentelyn aikana riippumatta siitä, toimitaanko verkossa vai kasvotusten. Etäopiskelun aikana kouluttajan tulee määrittää ajankohdat, jolloin hän on tavoitettavissa tai mihin mennessä hän vastaa esitettyihin kysymyksiin.

5.2 Itseopiskelumenetelmät

Itseopiskeluksi määritellään uusien tietojen ja taitojen opettelu järjestetyn opetuksen ulkopuolisena ajankohtana. Itseopiskelu ei ole välttämättä yksin opiskelua, vaan se voi toteutua myös muiden ihmisten kanssa yhteistoiminnallisena. Itseopiskelun oppimistavoitteet saavutetaan parhaiten, kun koulutettava saa tarvittaessa ohjausta työskentelyynsä. Kouluttajan rooli itseopiskelun ohjaajana on sitä suurempi, mitä vähemmän koulutettavilla on aiempaa kokemusta itseopiskelusta.

Itseopiskelu edellyttää koulutettavalta määrätietoista opiskelutaitojen harjoittelua ja kouluttajalta koulutuksen rakenteiden tarkkaa suunnittelua.

Opeteltaviin aiheisiin voi omatoimisesti perehtyä esimerkiksi lukemalla, katsomalla ja kuuntelemalla tallenteita, keskustelemalla ja laatimalla muistiinpanoja. Perehdyttävät aineistot voivat olla tekstejä, tallenteita tai koulutusvälineitä. Koska opiskeluaineisto on jatkuvasti verkossa koulutettavien saatavilla, kouluttaja kannustaa heitä itseopiskeluun ja omatoimiseen perehtymiseen.

Vaikka koulutus toteutetaan itseopiskeluna verkko-oppimisympäristössä, koulutettavan on saatava tarvittaessa ohjausta oppimiseensa. Kouluttajat kertovat, missä ja milloin he ovat tavoitettavissa. Esitettyihin kysymyksiin vastataan mahdollisimman nopeasti. Laajemmissa kokonaisuuksissa valmiin vastauksen sijasta kouluttaja ohjaa koulutettavaa löytämään tarvitsemaansa tietoa sekä auttaa ongelmanratkaisussa keskustelemalla.

Itseopiskelun menetelmiä voi soveltaa koulutuksen eri vaiheissa. Oppimisprosessille on tyypillistä, että osaaminen kehittyy asteittain, jolloin korkeammalle tasolle eteneminen edellyttää alemman tason tavoitteiden hallintaa. Jotta koulutettava voisi todellisuudessa itse vastata omasta oppimisestaan ja työskentelystään, kouluttaja kuvaa oppimistavoitteet ja opiskelumenetelmät yksiselitteisesti ja läpinäkyvästi. Tällöin koulutettava kykenee suunnittelemaan työskentelyään ja arvioimaan osaamisensa kehittymistä sekä mahdollista lisäopiskelutarvettaan.

Itseopiskelumenetelmiä käytettäessä koulutettavien oman toiminnan ohjaus sekä kouluttajan ennakkosuunnittelu korostuvat. Keskeisimpiä yksilöllisesti huomioitavia asioita ovat ajankäytön suunnittelu, työn vaiheistaminen omiin opiskelutapoihin sopiviksi osakokonaisuuksiksi sekä oppimisen jatkuva itsearviointi. Kouluttaja ohjaa tarvittaessa koulutettavia löytämään itselleen toimivimmat menetelmät. Sotilaskoulutuksessa on huomioitava, että mikäli koulutus- tai opintojaksoon on suunniteltu omatoimista opiskelua, sille varattu tuntimäärä sisältyy työ- tai palvelusaikaan.

Seuraavia itseopiskelumenetelmiä voi käyttää koulutuksen eri vaiheissa. Sovellettuina ne toimivat opittavaan asiaan perehtymisessä, opitun syventämisessä sekä kertaamisessa.

MUISTIINPANOJEN TEKEMINEN auttaa uuden opeteltavan asian jäsentämisessä ja liittämisessä aiempaan osaamiseen. Kertaamisvaiheessa muistiinpanot auttavat asioiden mieleen palauttamisessa. Koulutettavia tuetaan muistiinpanojen tekemisessä erilaisia muistiinpanotekniikoita opettamalla. Tärkeää muistiinpanojen laatimisessa on, että niissä jäsennetään omaa ajattelua koulutettavasta asiasta. Muistiinpanojen kirjoittamisen tavoite ei ole kouluttajan havaintomateriaalin kopioiminen sellaisenaan. Kouluttaja voi ohjata muistiinpanojen kirjaamista käyttämällä ennakkojäsentäjänä esimerkiksi kysymyksiä tai määrittämiään painopisteitä koulutuksen sisällöstä.

Muistiinpanot voivat olla luettelomuotoisia, jolloin pääkohdat kootaan tiivistettynä yhteen esimerkiksi ranskalaisia viivoja apuna käyttäen. Kuviomuotoisessa miellekartassa (mindmap) tärkein asia sijoitetaan piirroksen keskelle. Pääsisällön ympärille piirretään verkostomaisesti siihen liittyviä asioita. Erilaisten viivojen, muotojen ja värien käyttö piirroksessa auttaa koulutettavaa jäsentämään asioiden välisiä suhteita. Muistiinpanot on mahdollista laatia myös äänitallenteena tai videona.

AKTIVOIVA KIRJOITUSTEHTÄVÄ on menetelmä, jossa koulutettaville annetaan tehtäväksi pohtia käsiteltävään asiaan liittyviä tekijöitä kirjallisesti. Tehtävänä voi olla tiettyyn kysymykseen vastaaminen tai koulutettavien käsitysten ja sen hetkisen osaamisen kirjaaminen käsiteltävästä aiheesta. Aktivoiva kirjoitustehtävä on hyvä menetelmä käsiteltävään aiheeseen orientoitumisessa tai koulutuksen päätteeksi yhteenvedon tekemisessä. Tehtävänannossa kouluttaja suhteuttaa toisiinsa käsiteltävän aiheen laajuuden ja käytössä olevan ajan. Tavoitteena on, että käsiteltävä tehtävä on ajattelua herättävä ja mielenkiintoinen.

OPPIMISPÄIVÄKIRJA on koulutettavan työkalu oman ajattelun jäsentämiseen ja edistymisen seuraamiseen. Menetelmässä koulutettavat kirjoittavat oppimispäiväkirjaa koulutus- tai opintojaksojen edetessä. Kouluttaja voi lukea päiväkirjoja jakson aikana tai lopuksi, antaa niistä palautetta ja tarvittaessa myös suunnitella koulutuksen sisällön painotuksia uudelleen päiväkirjojen perusteella. Kouluttajan on kerrottava ennen päiväkirjan kirjoittamista, onko kyseessä henkilökohtainen vai avoin teksti. Koska oppimispäiväkirjojen sisällöt voivat olla monenlaisia, kouluttaja kertoo koulutettaville tarkasti, mitä asioita ja kuinka usein hänen johtamallaan jaksolla on tarkoitus kirjoittaa.

Oppimispäiväkirja koostuu esimerkiksi luetusta kirjatiedosta, oppitunneilla tai harjoituksissa opituista asioista, aiemmista tiedoista, kokemuksista ja tehdyistä havainnoista. Koulutuksen tai päiväkirjan kirjoittamisen aikana heränneet kysymykset ja asiat, joista itse on eri mieltä, kannattaa kirjoittaa muistiin. Myös oman oppimisen arviointi on tärkeä

oppimispäiväkirjassa käsiteltävä aihe, mikä auttaa tunnistamaan omia onnistumisia ja kehittymiskohtia. Tekstin lisäksi oppimispäiväkirja voi sisältää valokuvia, piirustuksia, miellekarttoja ja muita laatijan tiedonkäsittelyä tukevia sisältöjä.

YHTEENVEDOT voivat olla kirjoituksia, piirustuksia, suullisia esityksiä, videoita tai jotakin muuta, mikä kokoaa yhteen koulutettuja aiheita. Yhteenvedon tavoitteena on syventää oppimista ja kokonaisuuden ymmärtämistä sekä tehostaa muistamista. Yhteenveto on mahdollista toteuttaa myös koulutuksen jälkeen pidettävänä palaute- tai oppimiskeskusteluna. Yhteenveto voi olla toteutustavaltaan esimerkiksi edellä kuvattu aktivoiva kirjoitustehtävä tai sisältyä yhtenä tehtävänä oppimispäiväkirjaan.

HARJOITUKSET. Itsenäinen opiskelu ja omatoiminen perehtyminen voivat sisältää myös harjoituksia ja kokemuksen kautta oppimista. Koulutettavat tekevät kouluttajan määrittämiä harjoituksia yksin tai ryhmissä. Harjoitukset voivat olla kirjallisia tai käytännön tekemistä. Itseopiskeluun liittyvässä harjoittelussa itsearviointi ja motivaatio ovat tärkeässä osassa. Motoristen taitojen oppiminen automaatiotasolle vaatii tuhansia toistoja, joita voi hyvin harjoitella omatoimisesti. Esimerkiksi lippaanvaihdossa harjaannutaan helposti itsenäisen harjoittelun avulla. Mikäli kouluttaja valitsee menetelmäksi omatoimisen harjoittelun, ainoana tavoiteltavana asiana ei kannata pitää tietyn toistomäärän saavuttamista. Kouluttajan kannattaa motivoida koulutettavia esimerkiksi pelin avulla, jolloin harjoittelu on mielekkäämpää ja syntynyt oppi sekä kokemukset kytkeytyvät paremmin muuhun osaamiseen. Omatoimiselle harjoittelulle määritetään vaihtelevia tilanteita ja olosuhteita. Tällä lisätään sekä harjoittelun mielekkyyttä että kykyä soveltaa taitoa eri tilanteissa.

Omien opiskelutapojen kehittämisestä käytetään nimitystä oppimaan oppiminen. Kaikki aiemmin saadut kokemukset oppimisesta ja opiskelusta muokkaavat yksilön käsitystä omasta oppimiskyvystään ja käytettävistä opiskelutavoista.

Oppimaan oppimisessa on tärkeää, että henkilöllä on realistinen kuva siitä, mikä on hänelle itselleen tehokkain tapa oppia ja opiskella. Tavoitteen asettamisen, motivaation ylläpitämisen ja oman toiminnan arvioimisen taidot mahdollistavat parhaimmat oppimistulokset.

Joskus vakiintuneet käsitykset omasta oppimisesta ja opiskelutottumukset voivat olla haitallisia. Tällöin kouluttajan tehtävänä on ohjata koulutettavaa löytämään itselleen tarkoituksenmukaisempia opiskelutapoja. Tehokkaampien menetelmien avulla myös käsitys itsestä oppijana muuttuu myönteisempään suuntaan.

5.3 Esittävät opetusmenetelmät

Opetusmenetelmistä, jossa kouluttaja puhuu ja koulutettavat kuuntelevat, käytetään nimitystä esittävä opetus. Esittävä opetus valikoituu käytettäväksi menetelmäksi yleensä silloin, kun opetusryhmä on suuri ja käsiteltävät aiheet ovat pääosin tiedon jakamista tai asioiden ja ilmiöiden kuvaamista.

Varusmieskoulutuksessa esittävää opetusta hyödynnetään säännöllisesti. Koulutettavaan asiaan ohjaavat tietoiskut ovat helposti käytettäviä ja käyttökelpoisia esittävän opetuksen menetelmiä. Tietoiskujen yhteydessä näytettävät mikroelokuvat ja oppimateriaalipaketit (Taistelukenttä, CBRN-uhka, Linnoittaminen yms.) tukevat tietoiskun opetussisällön hahmottamista.

Oppimisympäristöistä monet luokat ja auditoriot on perinteisesti suunniteltu esittävien opetusmenetelmien käyttöä ajatellen. Kouluttajan toiminta-alue on luokkatilan etuosassa ja koulutettavien paikat on sijoitettu niin, että kaikki näkevät kouluttajan ja havainnollistamismateriaalit. Luokkien varustukseen yleensä kuuluvat taulut, videotykit ja äänentoistojärjestelmät on sijoitettu siten, että kaikki voivat nähdä ja kuulla kouluttajan esityksen. Esittäviä opetusmenetelmiä käyttävän kouluttajan on varmistettava, että tämä toteutuu kaikissa tilanteissa ja tarvittaessa käytettävä mikrofonia sekä käskettävä koulutettavia siirtymään paremmille paikoille.

Esittävä opetus voi olla luento, mutta myös puhe, alustus tai esitelmä, Esityksessä on hyvä käyttää erilaisia havainnollistamismenetelmiä, jotka elävöittävät esitystä ja auttavat hahmottamaan opittavaa asiaa. Havainnollistamiseen käytetään usein näyttöesityksiä, videoita, erilaisia koulutusvälineitä ja esimerkkisuorituksia. Havainnollistaminen auttaa koulutettavaa muodostamaan käsityksen opittavasta asiasta ja liittämään sen aiempaan osaamiseen. Havainnollistaminen tarjoaa konkreettisen esimerkin tavoiteltavasta taidosta sekä mallisuorituksen.

Tietoiskut

Tietoiskulla valmistetaan koulutettavia tulevaan käytännön harjoitukseen. Tietoiskujen tärkein tehtävä on luoda koulutettavalle käsitys siitä, mitä asiaa käsitellään opetuksessa.

Tietoiskun sisältö on lyhyt, informatiivinen ja helposti omaksuttavia, mutta tietoiskulla ei opeteta yksityiskohtaisia taitoja tai tietoja. Tietoiskun tehokkuus perustuu aikaisemman tiedon herättämiseen tai yhdistämiseen. Tietoiskujen jälkeen varataan aikaa reflektointiin ja/tai aiheeseen liittyvien oppimistehtävien tekemiseen ennen seuraavaa johdettua opetusta.

Tietoiskuja voidaan käyttää koulutusviikon alussa, jolloin perehdytetään koulutettavat koulutusviikon teemoihin. Tietoiskut voidaan pitää peräkkäin yhtenä oppituntina noudattaen tietoiskun perusperiaatteita.

TAULUKKO 4. Havainnollistamiskeinoja ja välineitä:

LUOKASSA	MAASTOSSA	VERKOSSA (PÄÄTELAITTEILLA MYÖS LUOKKA- TAI MAASTO-OLOSUHTEISSA)
▪ piirtäminen ja kirjoittaminen ▪ näyttöesitykset ▪ kartat ▪ virtuaalinen maastolaatikko ▪ mikroelokuvat, animaatiot ja muut tallenteet ▪ käsittelyaseet yms. ▪ pienoismallit, halkileikatut välineet, kuten ajoneuvot, aseet tai moottorit (myös tallenteet tai digitalisoidut) ▪ esimerkkisuoritukset ▪ roolipelaaminen	▪ havaintotaulut ▪ kartat ▪ maastolaatikot ▪ esimerkkisuoritukset ▪ maalilaitteet ▪ tulenkuvaus ja savut ▪ maaliosastot ▪ mikroelokuvat ja tallenteet päätelaitteilla	▪ teksti ▪ kuvat, grafiikat ▪ mikroelokuvat ja muut tallenteet ▪ verkkoluennot ▪ pelit ▪ simulaatiot ▪ virtuaali- ja lisätty todellisuus

Esittävän opetuksen haasteena on koulutettavien mielenkiinnon säilyminen koulutettavassa asiassa. Passiivinen kuunteleminen laskee koulutettavan tarkkaavuutta nopeasti, jolloin koulutettavan oppimiskyky heikkenee. Kouluttaja voi auttaa motivaation ylläpitämisestä vuorottelemalla luennointia ja aktivoivia menetelmiä sekä huolehtimalla riittävistä tauoista opetuksen aikana. Erilaiset kirjalliset tehtävät, keskustelun herättäminen kyselemällä tai ryhmäkeskustelu ovat hyviä keinoja motivaation suuntaamiseksi opittavaan asiaan. Myös erilaiset muistiinpanotekniikat auttavat keskittymisen suuntaamisessa ja tiedon jäsentämisessä.

Kouluttajan on tärkeää suunnitella oppitunnin rakenne johdonmukaiseksi ja valmistella havaintomateriaali suunnitelmaa tukevaksi. Selkeä havaintomateriaali tukee koulutettavaa aiheen omaksumisessa ja auttaa motivaation suuntaamisessa opetettavaan asiaan. Johdonmukainen havaintomateriaali tukee myös kouluttajaa pysymään suunnitellussa aiheessa ja auttaa palaamaan alkuperäiseen aiheeseen, mikäli opetus keskeytyy tai poikkeaa hetkellisesti suunnitellusta.

Esittävässä opetuksessa onnistuminen riippuu eniten kouluttajan esiintymistaidoista ja kyvystä tuoda asiansa esiin mielenkiintoisesti ja ymmärrettävästi. Hyvä havainnollistamismateriaali on kouluttajan onnistuneen esityksen tuki.

Verkko-oppimisalustalla toteutettavan esittävän opetuksen valmistelussa kiinnitetään erityisesti huomiota työtilan selkeyteen, koska kouluttaja ei opiskeluhetkellä ole vastaamassa koulutettavan kysymyksiin. Verkkoluennoissa tai luentotallenteissa kouluttaja esiintyy selkeästi ja innostavasti.

5.4 Ryhmätyöskentelymenetelmät

Yhdessä tekeminen on oleellinen tapa kouluttaa ja oppia asioita sotilaskoulutuksessa. Yhteistoiminnallinen oppiminen lisää muun muassa ryhmäkiinteyttä ja oppimistilanteen monipuolisuutta, mutta mahdollistaa myös koulutettavien vastuuttamisen ja koulutettavan osaston jakamisen pienempiin ryhmiin.

Seuraavassa esitellään muutamia ryhmätyöskentelymenetelmiä, joita voidaan yhdistellä tai soveltaa usealla eri tavalla. Oleellista eri menetelmien käytössä ja soveltamisessa on ennakkosuunnittelu: mitkä aiheet, asiat tai vaiheet sopivat juuri tällä tavalla opeteltavaksi?

RYHMÄTYÖ on menetelmä, jossa ryhmä tekee sille annetun tehtävän määritetyssä aikataulussa. Ryhmätyön tuloksena voi olla esimerkiksi esitelmä, esitys, raportti tai opetustuokio muille ryhmille. Ryhmätöiden tehtävänannossa ohjeet ovat selkeitä, ryhmän toiminta on ohjeistettu ja haluttu lopputulos on kuvattu tarkasti. Käsiteltävän aiheen laajuudesta riippuen ryhmätyön kesto voi vaihdella. Ryhmätyötä tekevä pienryhmä voi jakaa saamaansa tehtävää osakokonaisuuksiin ja työskennellä osan ryhmätyölle varatusta ajasta pienemmissä ryhmissä tai yksittäin.

YHTEISTOIMINNALLINEN OPPIMINEN on ryhmätyöskentelymenetelmä, jossa pienryhmä työskentelee koko ajan yhdessä ja vuorovaikutteisesti. Pienryhmälle määritetään tehtävät tai ratkaistavat ongelmat, joihin etsitään määrätyssä ajassa ratkaisut. Lopputuloksen laadun sijasta menetelmässä arvotetaan eniten työskentelyn aikaista oppimista. Yhteistoiminnallisen oppimisen ajatuksena on, että kaikki pienryhmän jäsenet toimivat tasavertaisessa asemassa ilman roolien ja osatehtävien jakoa. Kouluttaja tuo tämän seikan selkeästi esiin tehtävänannossaan ja ohjaa ryhmää yhteistoimintaan, mikäli ryhmä pyrkii hajaantumaan.

1 – 2 – 4 – 8 on kumuloituva ryhmätyöskentelymenetelmä, joka mahdollistaa kaikkien ryhmän jäsenten osaamisen ja mielipiteiden esille ottamisen ja ilmaisun. Koulutettavat pohtivat käsiteltävänä olevaa asiaa ensin yksin etsien vastauksia kouluttajan esittämiin kysymyksin tai väitteisiin. Tämän jälkeen koulutettavat muodostavat pareja, jotka yhdistävät henkilökohtaisen pohdinnan tulokset parin yhteiseksi näkemykseksi. Seuraavaksi kahdesta parista muodostetaan neljän hengen ryhmä, joka jälleen laatii yhteisen koosteen. Neljän hengen ryhmistä muodostetaan kahdeksan hengen ryhmiä ja tarvittaessa menetelmää voidaan jatkaa useampiakin kierroksia. Kouluttaja voi määrittää ajan kullekin vaiheelle minuutista useisiin tunteihin. Menetelmä soveltuu erityisen hyvin tilanteisiin, joissa halutaan löytää vaihtoehtoisia näkemyksiä ja ratkaisuja ja muodostaa niistä ryhmän yhteinen vastaus tai päätös.

AIVORIIHI on ryhmätyöskentelymenetelmä, jossa on tarkoitus tuottaa mahdollisimman paljon ideoita ja vaihtoehtoja käsiteltävänä olevan aiheen tiimoilta. Nämä voivat olla ratkaisuja, kysymyksiä, tavoitteeseen vaikuttavia tekijöitä tai päätöksentekoon liittyviä perusteita. Aivoriihityöskentely vaatii käsiteltävänä olevan asian sekä siihen vaikuttavien tosiasioiden ja reunaehtojen määrittämistä ja rajaamista ennen varsinaista toimintavaihetta. Toimintavaihe jakautuu kahteen osaan. Ideointivaiheessa kaikki mieleen tulevat vaihtoehdot kirjoitetaan ylös kritisoimatta. Kouluttaja voi kannustaa työskentelijöitä mielikuvituksen käyttöön ja normaalin toiminta-alueen ulkopuoliseen ajatteluun. Ideointivaiheen jälkeisessä ratkaisuvaiheessa keksityistä vaihtoehdoista valitaan parhaimmat ja toteuttamiskelpoisimmat ideat tulevaa käyttöä varten.

PORINARYHMÄ on opetusta rytmittävä, nopeasti käyttöön otettava ryhmätyöskentelymenetelmä. Se aktivoi koulutettavia ja auttaa suuntaamaan mielenkiintoa opetettavaan aiheeseen. Opetustilanteessa suuremmasta joukosta muodostetaan 3–6 hengen ryhmiä, joille annetaan lyhyt keskustelutehtävä opetettavaan asiaan liittyen. Porinaryhmän aihe kannattaa valita siten, että se on osallistujille ennestään tuttu ja mielipiteitä herättävä. Ryhmille annetaan aikaa muutama minuutti, jolloin keskustelu ei ehdi suuntautua muihin kuin käsiteltävään aiheeseen. Ryhmäkeskustelun jälkeen kouluttaja voi tehdä yhteenvetoa käsitellyistä aiheista ja esille nousseista näkemyksistä.

LUKUPIIRI soveltuu hyvin laajojen lukualueiden ja asiakokonaisuuksien käsittelyyn. Ennen lukupiirin kokoontumista osallistujat valmistautuvat siihen lukemalla sovitun kirjan tai aineiston, joka voi olla kaikille sama tai vaihdella tarpeen mukaan. Kokoontumisessa luettu aineisto esitellään muulle ryhmälle ja siitä keskustellaan. Lukupiiristä tehdään muistiinpanot, jotka jaetaan osallistujille ja tarpeen mukaan lukupiirin ulkopuolisille henkilöille. Lukupiirin etuna on se, ettei jokaisen osallistujan tarvitse lukea koko aineistoa syvällisesti ja keskustelun kautta aineistoon saa erilaisia näkökantoja. Yhteen kirjan perehtymiseen on enemmän aikaa ja ryhmälle syntyy yhteistyön tuloksena kattava käsitys ja muistiinpanot koko aineistosta.

ONGELMAPERUSTAINEN OPPIMINEN JA CASE-HARJOITUKSET. Koulutustilanteessa koulutettaville annetaan ratkaistavaksi mahdollisimman todenmukaisia ja oppimistavoitteita tukevia tilanteita tai ongelmia, jotka perustuvat käytännön kokemuksille. Niiden avulla koulutettavia opetetaan löytämään tulevissa tilanteissa tarvittavia tietoja, taitoja ja ratkaisuja. Ongelmaperusteinen oppiminen on ongelmalähtöistä ja ratkaisukeskeistä. Sen perusajatuksena on ryhmän vuorovaikutuksen avulla oppiminen. Tavoitteena on hyvien käytänteiden ja syntyvien ideoiden jakaminen ryhmän jäsenten välillä. Sovelletut case-harjoitukset ovat hyvä tapa ongelmaperustaisen opetusmenetelmän käyttöön maastoharjoituksissa.

ROOLIPELI on case-harjoitusten toteuttamiseen soveltuva ryhmätyöskentelymenetelmä. Koulutustilanteessa roolipelin osallistujat voivat esittää eri henkilöitä ja tilanteita. Sen voi yhdistää ongelmaperustaiseen oppimiseen, kun halutaan valmistautua tulevissa tehtävissä eteen tuleviin haasteisiin turvallisissa koulutusolosuhteissa. Roolipelin avulla voidaan käsitellä yhteisön vuorovaikutusta ja siellä esiintyviä erilaisia toimintamalleja ja arvoja. Se on todellisista henkilöistä etäännyttävä – humoristinenkin – menetelmä, jonka avulla on mahdollista käsitellä pulmatilanteita toisia ihmisiä loukkaamatta. Roolipelien avulla on mahdollista tunnistaa yhteisössä vaikuttavia ilmiöitä ja kehittää sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja.

5.5 Toistokoulutus taitojen opettamisessa

Asevelvollisten koulutus on pitkälti erilaisten ja eritasoisten motoristen taitojen opettamista sellaiselle tasolle, että ne hallittaisiin ja kyettäisiin toteuttamaan myös taistelukentän olosuhteissa, stressi- ja painetilanteissa, joissa inhimillinen toiminta on usein intuitiivista tai vaistonvaraista.

Harjoittelumäärän ja taitotason välillä vallitsee suora yhteys: rutiinitason saavuttaminen taidossa vaatii paljon työtä eli toistoja. Kouluttaja pohtii, miten maksimoida kriittisten taitojen toistojen määrän ja voiko toistoja teettää myös muun koulutuksen tai palveluksen yhteydessä (esim. siirtymiset, järjestymiset ja odotteluajat).

Kouluttajan on rakennettava taitojen opettaminen motivoivaksi kokonaisuudeksi, jossa toistokoulutus on tärkein opetusmenetelmä. Motivoivassa toistokoulutuksessa korostuvat vaihtelun maksimointi ja virheiden hyväksyminen osana taidon oppimista. Simulaattorit ovat yksi tapa lisätä toistojen määrää ja sovellettujen tilanteiden harjoittelua olosuhteissa, joita ei normaalioloissa pystytä toteuttamaan.

Toistokoulutuksella kehitetään toimintakykyä

Stressireaktiot ovat äärireaktioita uhkatilanteissa. Äkilliset eli akuutit stressireaktiot valmistavat joko pakenemaan tai taistelemaan. Voimakkaat stressireaktiot vaikuttavat tilannetietoisuuteen, päätöksentekoon ja toimintaan kriittisen vaikeissa tilanteissa. Stressireaktioiden takia ihmisen hienomotoriikka kärsii sekä looginen ja rationaalinen ajattelu ja toiminta vaikeutuvat. Esimerkiksi muisti ja ajantaju eivät toimi normaalisi ja aistihavainnot voivat vääristyä. Pelkoreaktio voi kokonaan ohittaa tietoisen harkinnan ja vaikuttaa usein epäsuotuisasti päätöksentekoon.

Stressi- ja painetilanteisiin varaudutaan tietoisesti valmistautumalla ja harjoittelemalla. Kun ihmisellä on riittävä taitotaso ja hallinnantunne omasta tehtävästään, ei kehon hermostollinen puolustusjärjestelmä vaikuta toimintakykyyn niin paljon. Hienomotoriikka, rytmitaju, havaintokyky, luovuus ja muut kognitiiviset toiminnot ovat tällöin tehokkaammin käytössä. Toistokoulutuksella opetetaan sellaisia toimintoja, joihin täytyy pystyä tehokkaasti yllättävissä ja järkyttävissä tilanteissa.

Taitojen opettaminen jakautuu kolmeen vaiheeseen:

1. ALOITUSVAIHE. Motoristen taitojen opettamisen aloitusvaiheessa luodaan taitoon liittyvä tiedollinen pohja. Tavoitteena on tiettyyn taitoon liittyvien perusteiden ymmärtäminen, tavoitteiden selkiintyminen ja halutun lopputuloksen ymmärtäminen. Kokonaisuuden ymmärtämisen tueksi koulutettaville näytetään esimerkkisuoritus. Apuna voidaan käyttää myös päätelaitteilla tuvissa tai kasarmilla esitettäviä valokuvia, videokuvaa ja opetuselokuvia jo ennen maastoon siirtymistä.

Monimutkaiset tai palvelusturvallisuuden kannalta tärkeät suoritukset harjoitellaan aluksi osissa, joista myöhemmin rakentuu kokonaissuoritus. Osataitoja voidaan harjoitella kertaamalla samaa osasuoritusta useita kertoja. Taitojen oppiminen vaatii aloitusvaiheessa koulutettavalta kehon tietoista tarkkailua. Eri suoritusten välillä on suuria eroja, koska koulutettava etsii erilaisia tapoja tehtävän ratkaisemiseksi. Tässä vaiheessa korostuu virheellisten suoritusten korjaaminen ja koulutettava hyötyy eniten ulkoisesta palautteesta.

2. HARJOITTELUVAIHE. Harjoitteluvaiheeseen siirrytään vasta, kun osasuoritukset osataan tehdä oikein.

Viimeistään harjoitteluvaiheessa osasuoritukset yhdistetään kokonaissuoritukseksi, jota kehitetään edelleen automaatiosuoritukseksi. Harjoitteluvaihe kestää pitkään ja siinä korostuu toistojen määrä. Tässä vaiheessa koulutettavalla on mielikuva taidosta ja hän ymmärtää sen kokonaisuutena. Tämä motivoi harjoittelua. Koulutettava alkaa itse tunnistaa suorituksessa olevia virheitä, joita hän kykenee entistä tehokkaammin korjaamaan. Harjoittelun edetessä taitoa vastaava lihaskoordinaatio kehittyy. Liikkeiden säätely alkaa siirtymään automaattiseksi, jolloin tarkkaavaisuutta voidaan suunnata muihin elementteihin. Sotilaskoulutuksen painopiste on harjoitteluvaiheessa.

3. AUTONOMINEN VAIHE. Autonomisessa vaiheessa taidosta on tullut kokonaisuus ja se pystytään tuottamaan tiedostamattomasti. Tässä vaiheessa koulutettava pystyy tekemään useita tehtäviä samanaikaisesti ja tarkkaavaisuus voidaan suunnata esimerkiksi ympäristöön. Autonomisessa vaiheessa opittuja tietoja ja taitoja kyetään yhdistämään ja siirtämään erilaisiin tilanteisiin. Niitä pystytään myös soveltamaan toimintaympäristön, muuttuvien tilanteiden ja vaatimusten mukaisesti. Taito- ja suoritustaso kyetään ylläpitämään myös vaikeissa ja muuttuvissa olosuhteissa.

Toistokoulutuksessa haasteena on koulutettavien motivaation ylläpitäminen. Kouluttajan on kiinnitettävä erityisesti huomiota koulutettavien motivointiin, taukoihin, joustavuuteen ja palautteen antamiseen. Koulutettavien motivaatiota vahvistaa koulutus aidoissa, virikkeellisissä ympäristöissä, jossa koulutettavat voivat hyödyntää aikaisempaa osaamistaan. Kouluttaja ei siirrä tietoainesta opettamisen kautta, vaan luo oppimisympäristön, jossa koulutettavat harjoittelevat tekemällä toistoja ja oppivat.

5.6 Joukon kouluttaminen

Joukon kouluttamisella tarkoitetaan tässä joukon kouluttamista poikkeusolojen kokoonpanossa, mikä ajoittuu varusmiespalveluksen lopulle sekä kertausharjoituksiin. Joukon kouluttamisen lähtökohta on, että koulutuksen sisältö vastaa mahdollisimman aidosti poikkeusolojen joukkojen käyttöperiaatteita. Joukkojen käyttöperiaatteet muodostuvat kokonaisuudesta, joka koostuu taistelun kuvasta, joukon kokoonpanosta, kalustosta, varustuksesta ja poikkeusolojen ensimmäisestä suunnitellusta tehtävästä.
Joukon kouluttamisessa toteutuu yksilöiden koulutuksesta tuttu kaava "opeta – harjoita – vaadi":

1. Ensin opetetaan muodollisesti helpoissa olosuhteissa (esim. supistetuin etäisyyksin) perustaistelumenetelmät. Perustaistelumenetelmien opetusta maastossa helpottaa, jos asia voidaan havainnollistaa ennen maastoon menoa mikroelokuvilla ja/tai simulaattorilla, jolloin joukon ymmärrys opetettavasta asiasta on paremmalla lähtötasolla.
2. Kun perustaistelumenetelmät on opetettu muodollisesti, niitä harjoitutetaan runsailla toistoilla.
3. Lopuksi vaaditaan ja testataan opetettujen asioiden osaaminen sovelletuissa harjoituksissa (ml. live-simulaattorit ja taisteluammunnat).

Koulutuksen tavoitteena on saada yksilöt toimimaan suorituskykyisen sodan ajan joukon osana. Suorituskyky on joukon ominaisuus, jossa yhdistyvät yksilötasolta toimintakyky, varusteet, taistelutekninen ja taktinen osaaminen, taistelutahto, ryhmäkiinteys ja kyky toimia yhdessä. Suorituskyky ja joukon tehokkuus konkretisoituvat joukon kyvyssä täyttää sille suunnitellut tai käsketyt tehtävät.

Koulutettava joukko koostuu yksilöistä. Ennen joukkojen kouluttamista yksilön tietojen ja taitojen on oltava sillä tasolla, että heillä on valmius omaksua laajempia kokonaisuuksia. Samalla jatketaan yksilöiden kouluttamista ja mahdollistetaan yksilötaitojen toistokoulutuksen jatkuminen. Kouluttajalla on suuri vastuu, jotta koulutettavat sijoitetaan oikeisiin tehtäviin osana joukkoa. Joukko on saatava luottamaan johtajiinsa ja kouluttajaansa. Kouluttajan vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä, jotta kouluttaja pystyy ymmärtämään paremmin koulutettavien haasteita tai ongelmia. Oman joukon tunteminen on edellytys yksilöiden toimintakyvyn huomioimiseen. Kouluttajalla on mahdollisuus vaikuttaa tarpeen mukaan koulutuksen kuormittavuuteen säätelemällä sitä, mikä vaikuttaa joukon suorituskykyyn. Joukon koulutuksen kannalta on tärkeää, että sama kouluttaja toimii ainakin erikois- ja joukkokoulutusjaksojen tärkeimmissä harjoituksissa saman joukon kouluttajana. Etenkin koulutustasoa mittavissa suoritteissa on tärkeää, että joukon tunteva kouluttaja pääsee osallistumaan koulutustasoa arvioiviin harjoituksiin.

Joukon kouluttamisessa on kouluttajan osattava monia kokonaisuuksia. Samalla kun koulutetaan joukkoa, koulutetaan myös joukon johtajia ja esimerkiksi kaluston käsittelyä tai käyttöä. Johtajien laadukas koulutus antaa muun muassa joukon johtajille parempia valmiuksia valita tehokkain ja paras tapa kouluttaa omaa joukkoaan aiheesta ja resursseista riippuen. Koulutus on suunniteltava siten, että joukko pystyy omatoimisesti toimimaan ilman kouluttajan jatkuvaa tukea. Joukolle tyypillisen tehtävän kannalta kriittisiä suorituksia, kuten esimerkiksi perustaistelumenetelmiä, on harjoiteltava lukuisia kertoja. Näille suorituksille on järjestettävä aikaa ja niitä on pyrittävä kertaamaan erilaisissa maastoissa sopivissa väleissä, jotta joukon suoritusvarmuus on hyvällä tasolla. Pimeätoiminta ja muut erilaiset olosuhteet on huomioitava joukon kouluttamisessa. Joukon suorituskyky jää vajaaksi, mikäli kaikki tehtävät toteutetaan ainoastaan suotuisissa olosuhteissa.

Varusmiesjohtajille annetaan riittävästi vastuuta oman joukkonsa kouluttamisesta. Koulutuksen tulee olla kouluttajan valvonnassa. Yksittäisen kouluttajan ei ole tarkoituksenmukaista kouluttaa kaikkea itse, vaan vastuu jaetaan joukon johtajille yksilölliset valmiudet ja resurssit huomioiden. Parhaimmillaan kouluttaja ohjaa koulutusta varusmiesjohtajien kautta. Kaikille johtajille on suunniteltava koulutusta siten, että he pääsevät kouluttamaan ja toimimaan vastuullisena johtajana. Varusmiesjohtajat harjoituttavat ja kouluttavat omaa sodanajan joukkoaan. Tarvittaessa varusmiesjohtajille on järjestettävä joukon koulutuksesta erillistä täydentävää koulutusta.

Päämääränä on, että varusmiesjohtajat toimiessaan johtajina eivät pelkästään johda joukkoaan, vaan myös kouluttavat ja antavat palautetta joukolleen.

Joukon itsearviointikyky kehittyy koulutuksen kuluessa. Joukko pystyy itse arvioimaan oman suorituksensa kouluttajan täydentäessä palautetta tarvittaessa. Taisteluharjoituksessa voidaan tavoitteet antaa koko harjoitusta koskien ja palaute annetaan suhteessa tavoitteisiin harjoituksen päättyessä. Samassa harjoituksessa voidaan myös antaa palautetta lyhyemmistä suoritteista tai päivittäinen palaute. Palautteita voidaan antaa eri teemojen kautta esimerkiksi johtamisen tai taisteluteknikan näkökulmasta. Riippuen joukon tehtävästä tai koulutusvaiheesta voidaan palaute antaa kootusti tai eriytetysti. Eriytetyllä palautteella tarkoitetaan sitä, että palaute annetaan esimerkiksi vain johtajille tai organisaation tietylle osalle, esimerkiksi joukkueen kouluttaja antaa palautteet ryhmittäin.

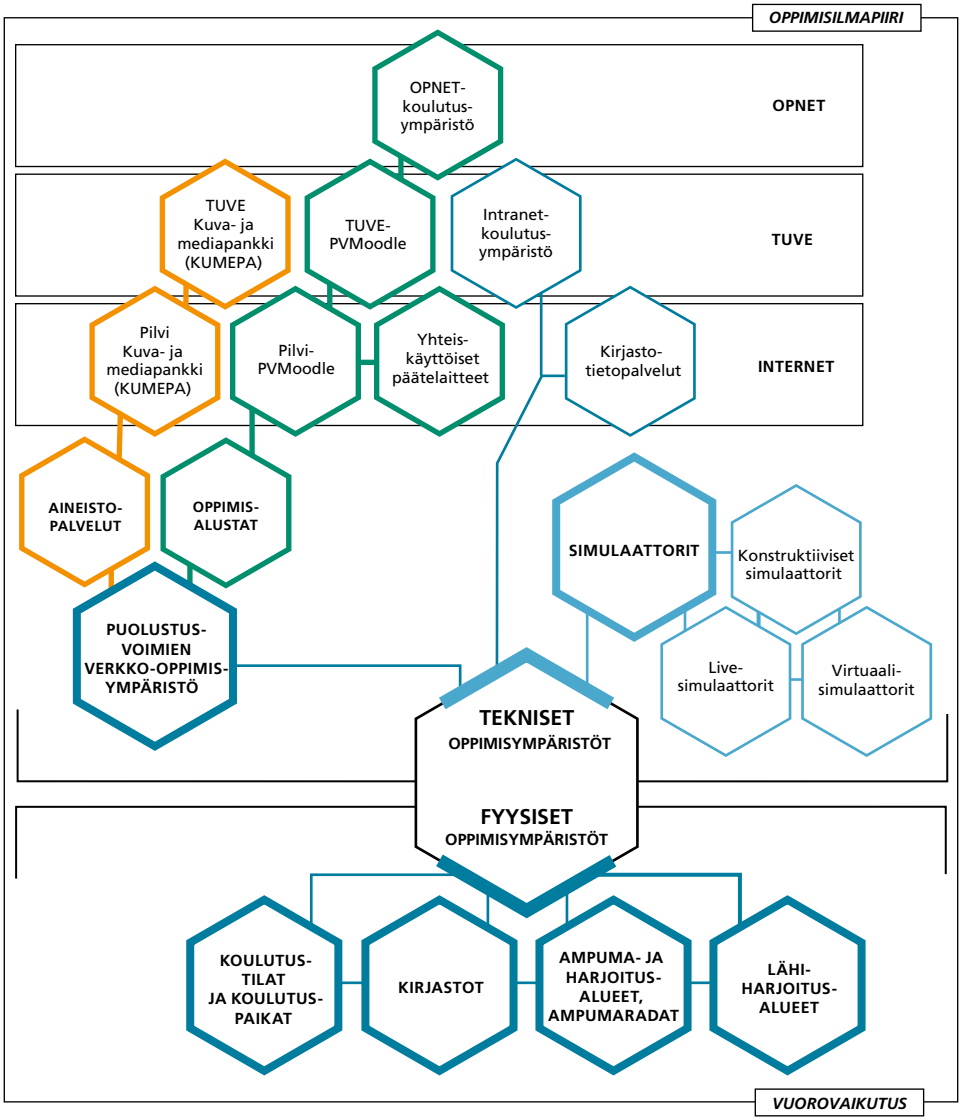
6

Oppimisympäristöt monimuotoisen koulutuksen tukena

Eräs kouluttajan tärkeimmistä tehtävistä on luoda edellytykset koulutettavien oppimiselle. Tämä toteutuu suunnittelemalla oppimista edistävä oppimisympäristö, joka ohjaa, motivoi, tukee ja antaa palautetta koulutettaville. Oppimisympäristö luo pohjan koulutustapahtumien toteutukselle. Erilaisia oppimisympäristöjä voidaan optimaalisesti hyödyntää monimuotoisen koulutuksen tukena.

6.1 Oppimisympäristöt

Oppimisympäristö on parhaimmillaan sotilaskoulutuksessa silloin, kun se vastaa mahdollisimman hyvin poikkeusolojen toimintaympäristöä. Toimintaa opetetaan ja harjoitellaan alusta alkaen sellaisessa ympäristössä ja olosuhteissa, joissa kyseistä taitoa tarvitaan. Toisaalta oppimisympäristö ei saa opettaa vääriä toimintatapoja.



KUVA 6. Oppimisympäristöjen jako fyysisiin ja teknisiin oppimisympäristöihin.

Oppimisympäristöä muuttamalla ja vaihtelemalla on mahdollisuus päästä monissa eri koulutustapahtumissa tilaan, jossa oppimisympäristö aidosti tukee ja ohjaa koulutettavaa, luo ratkaisuja vaativia ongelmia sekä antaa palautetta. Hyvä esimerkki tästä on oppimisympäristö, joka on suunniteltu taisteluammuntoihin maalitoiminnan avulla. Oppimisen edistämiseksi luodaan tilanteita, joissa taistelijoiden on kyettävä hallitsemaan omat taisteluvälineensä ja osattava havainnoida ympäristöä ja he pääsevät testaamaan eri toimintakyvyn alueita sekä ylläpitämään tilannetietoisuuttaan. Oppimisympäristön tulisi tukea oppimista siten, että koulutettavat pystyvät hahmottamaan kokonaisuuksia, soveltamaan tietoja ja taitoja sekä tekemään valintoja ja toimimaan uusissa tilanteissa.

Puolustusvoimissa oppimisympäristöt jaetaan fyysisiin ja teknisiin oppimisympäristöihin. Oppimisympäristöihin liittyvät kiinteästi valitut pedagogiset ratkaisut, kuten opetus- ja arviointimenetelmät.

Oppimisympäristöjen tarkoituksena on
- tukea opettamista ja oppimista
- havainnollistaa ja tarjota vaihtoehtoja
- tehostaa ajankäyttöä, lisätä toistoja ja kustannustehokkuutta

Kouluttajan tehtävänä on valita koulutukseen parhaiten soveltuva oppimisympäristö. Valintaan vaikuttavat koulutuksen tavoitteet, koulutettavan joukon koko sekä resurssit (esimerkiksi ampumarata- tai harjoitusaluevaraukset).

6.2 Fyysinen oppimisympäristö

Fyysinen oppimisympäristö on tila tai paikka, jossa koulutus tapahtuu. Fyysiseen oppimisympäristöön sisältyy myös erilaiset kalusteet, laitteet ja välineet. Tilojen fyysiset ratkaisut vaikuttavat siihen, miten koulutettavat ja kouluttajat tulkitsevat oppimis- ja koulutustilannetta. Oppimisympäristönä luokkahuone ja ampumarata ovat erilaisia, mutta silti molemmissa voidaan toteuttaa koulutusta, joka juuri siinä ympäristössä on tehokkainta tai tarkoituksenmukaisinta.

6.2.1 Koulutustilat ja -paikat

Koulutustilana tai -paikkana voi toimia kasarmin luokka, käytävä, koulutushalli tai esimerkiksi aluksen ohjaamo. Koulutuksen tavoitteet ohjaavat sitä, mitä koulutustiloja on tarkoituksenmukaista käyttää. Yksittäinen harjoitus voi sisältää erilaisia koulutustiloja tai koulutuspaikkoja.

Esimerkki erilaisista oppimisympäristöistä: Ennen harjoitetta katsotaan tuvassa mikroelokuva konekiväärin ominaisuuksista ja käytöstä. Mikroelokuvan jälkeen pidetään harjoite, jossa koulutushallissa käsitellään kevyttä konekivääriä ja harjoitellaan aseen käyttöä sisäampumasimu-

laattorilla. Seuraavassa harjoitteessa harjoitellaan aseen käyttöä maastossa ja myöhemmin ammutaan kovapanosammunta ampumaradalla, tehdään sovellettu harjoite live-simulaattoreilla maastossa ja ammutaan taisteluammunta taisteluampumaradalla.

6.2.2 Lähiharjoitusalueet

Joukko-osastojen lähiharjoitusalueet mahdollistavat vakioitujen ja sovellettujen harjoitteiden ja harjoitusten järjestämisen. Lähiharjoitusalueet sijaitsevat lähellä majoituskasarmeja, jolloin harjoitusalueelle siirtyminen ei vie aikaa. Siirtyminen lähiharjoitusalueelle voidaan ottaa osaksi harjoitusta, jos se on tarkoituksenmukaista. Lähiharjoitusalueilla voidaan yleensä käyttää harjoitusampumatarvikkeita sekä ajoneuvoja ja siellä voidaan majoittua.

Joukko-osaston samansisältöiset ja säännöllisesti toistuvat koulutustapahtumat, esimerkiksi kurssien harjoitteet ja harjoitukset, on tarkoituksenmukaista vakioida tietyille optimaalisille vakioharjoituspaikoille. Vakioharjoituspaikat suunnitellaan ja valmistellaan alueille, joissa koulutus toteutetaan poikkeusoloja vastaavassa toimintaympäristössä. Vakioharjoituspaikalle rakennetaan valmiit rakenteet (esimerkiksi toiminta rakennetulla alueella), maalilaitteet, tuliasema-alueet, linnoitteet ja muut havaintovälineet sekä laaditaan niitä vastaavat harjoitekortit ja tarkentavat harjoitussuunnitelmat.

Vakioharjoituksilla saavutetaan ajankäytön tehostamista, kustannustehokkuutta ja edistetään koulutuksen jatkuvaa parantamista. Vakioharjoitus voi olla esimerkiksi koulutusrata, jossa harjoitellaan yksittäisen taistelijan taitoja tai ryhmän aktiivista puolustusta. Koulutusradalla voidaan myös käyttää paukkupatruunoita tai/ja simulaattoreita.

Vakioidulla harjoituksella on mahdollista luoda monipuolinen ja koulutettavia motivoiva oppimisympäristö. Lähiharjoitusalueella toteutetulla koulutuksella luodaan valmiudet siirtyä taisteluammuntoihin sekä vaativiin sovellettuihin harjoituksiin uudessa toimintaympäristössä. Lisäksi vakioharjoituspaikoista voidaan luoda virtuaalikoulutusympäristöön vastaava skenaario esimerkiksi valmistavaa koulutusta tai johtajakoulutusta varten.

6.2.3 Ampuma- ja harjoitusalueet

Ampuma- ja harjoitusalueet mahdollistavat taistelu- ja ampumaharjoitusten toteuttamisen asevelvollisten, henkilökunnan ja vapaaehtoisen maanpuolustuksen koulutuksessa. Ampuma- ja harjoitusalueiden käyttäjän tulee noudattaa johtosääntöä aluetta käyttäessään. Hän huolehtii käyttämiensä toimitilojen, rakenteiden, alueiden ja laitteiden asianmukaisesta käytöstä, ilmoittaa havaitsemansa korjaustarpeet ja tekee tarvittaessa esitykset alueen koulutusedellytyksien kehittämistarpeista.

Ampuma-alue voi jakautua käyttötarkoituksensa mukaisesti maali-alueisiin, tuliasema-alueisiin, räjäytysharjoitusalueisiin, suoja-alueisiin, käyttöoikeusalueisiin, koulutus- ja harjoitusalueisiin, käsikranaattien heittopaikkoihin, erilaisiin taisteluampuma-alueisiin ja ampumaratoihin, majoitus- ja huoltoalueisiin sekä käyttökieltoalueisiin tai kiellettyihin kohteisiin.

Ampuma- ja taisteluharjoitusten joustava toteuttaminen sekä taisteluammuntojen maalitoiminnan kehittäminen edellyttävät maalilaitteilta siirreltävyyttä ja helppokäyttöisyyttä. Toimivat ja asianmukaiset maalilaitteet luovat perustan hyville taisteluammunnoille.

Vakioiduista taisteluammunnoista voidaan luoda virtuaali-koulutusympäristöön vastaava skenaario esimerkiksi valmistavaa koulutusta tai johtajakoulutusta varten.

6.3 Tekniset oppimisympäristöt

Tekninen oppimisympäristö tarkoittaa esimerkiksi virtuaalista koulutusympäristöä ja sisäampumasimulaattoria. Tällainen ympäristö tukee parhaimmillaan osallistujien oppimista sekä osaamis- ja koulutustavoitteiden parempaa saavuttamista.

6.3.1 Puolustusvoimien verkko-oppimisympäristö

Puolustusvoimien verkko-oppimisympäristön (PVVOY) tarkoituksena on mahdollistaa koulutuksen ja oppimisen monimuotoiset aikaan ja paikkaan sitomattomat menetelmät Puolustusvoimissa. Puolustusvoimien verkko-oppimisympäristö muodostuu verkko-oppimisalustan (PVMOODLE) sekä Kuva- ja mediapankin (KUMEPA) kokonaisuudesta. Verkko-oppimisympäristöä käytetään Puolustusvoimien kaikkien henkilöstöryhmien koulutuksessa. Keskeisiä käyttäjäryhmiä ovat asevelvolliset, palkattu henkilöstö, vapaaehtoisen maanpuolustuskoulutuksen parissa toimivat sekä Puolustusvoimien kumppanit.

PVMOODLEN KÄYTTÄMINEN OPETUKSEN JA OPPIMISEN TUKENA

Verkko-oppimisalustalla on paljon valmiita verkkokursseja, joita voi hyödyntää joko kokonaisuuksina tai soveltuvin osin omaan opetustapahtumaan. Näin voi säästää omaa aikaa opetusmateriaalin tuotannosta ja kohdentaa resurssit puuttuvien materiaalien valmisteluun. Opetustapahtumalle voi rakentaa oman työtilan, jota voidaan käyttää vuodesta toiseen, mikäli opetustapahtuma toistuu esimerkiksi vuosikursseittain tai saapumiserittäin. Opintojakson työtilaa kehitetään sisällöllisesti ja menetelmien osalta tehtyjen havaintojen ja koulutettavilta saadun pa-

lautteen perusteella. Siellä voidaan rakentaa varsin laajojakin opintojaksoja verkkopohjaisiksi kokonaisuuksiksi, joissa yhdistyvät verkon yli pidettävät live-luennot, videoidut luennot tai esitykset, omatoimisesti katsottavat mikroelokuvat, itsenäisesti tai ryhmissä tehtävät oppimistehtävät, verkkoon palautettavat koulutyöt sekä verkossa tehtävät sähköiset kokeet ja tentit.

Työtilojen rakentamisessa voidaan hyödyntää valmiita kurssipohjia. Käytettävissä on sekä monimuoto-opetukseen että kokonaan etäopetukseen suunniteltuja kurssipohjia, jotka ohjaavat kouluttajan valitsemaan eri tilanteisiin, sisältöihin ja oppimistavoitteisiin soveltuvia työkaluja ja toiminnallisuuksia. Oppimista tukevien toiminnallisuuksien valinnassa perusteluna ovat oppimisen tavoitteet – mikä toiminnallisuus tai millainen tekeminen tukee kyseisen asian oppimista parhaiten. Työtilan lokitiedostot mahdollistavat koulutettavien toiminnan seuraamisen opintojakson aikana. Niistä voidaan seurata esimerkiksi ketkä ovat kirjautuneet työtilaan, mitä tehtäviä tai vaiheita kukin heistä on suorittanut.

Verkko-oppimisalustaa voidaan hyödyntää varsin monipuolisesti ja laajasti myös oppimisen arvioinnin välineenä. Tentti-työkalulla voidaan rakentaa hyvin monenlaisia kokeita monivalintakysymyksistä täydennystehtäviin tai laajoihin esseevastauksiin. Koulutettavat voivat palauttaa työtilaan omia tehtäviä, koulutöitä tai valokuvia esimerkiksi laatimistaan karttatehtävistä. Palaute-työkalu on helppo ja nopea väline palautteen keräämiseen ja tulosten analysointiin.

Verkko-oppimisalustan tehokkaalla ja monipuolisella hyödyntämisellä voidaan lisätä koulutuksen innostavuutta sekä koulutettavien aktiivista roolia eri opetustapahtumissa. Puolustusvoimien koulutuksessa on monia asioita, joita voidaan toteuttaa täysin verkkopohjaisena koulutuksena. Pääosa sotilaiden taidoista edellyttää harjoittelua, harjaantumista ja suurta toistojen määrää, jotta oppimisessa voidaan saavuttaa poikkeusolojen suorituskyky- ja koulutustasovaatimusten tavoitteet. Hyödyntämällä verkkotuettuja oppimisratkaisuja ja verkko-oppimisympäristön menetelmällisiä mahdollisuuksia voidaan siirtää vastuuta koulutettaville perusasioiden opiskelusta omatoimisesti tai pienryhmissä. Tämä vapauttaa perinteisiltä oppitunneilta aikaa haastavampien asioiden käsittelylle, tiedon syventämiselle ja soveltamiselle. Tehokas verkossa tapahtuva orientoituminen, perusasioiden opiskelu, opitun testaaminen ja tiiviit kouluttajajohtoiset tietoiskut vapauttavat aikaa taitojen harjoittelulle ja taidon oppimisen kannalta tärkeälle toistokoulutukselle.

Osaamiskeskukset vastaavat kurssien ja harjoitteiden opetus- ja oppimateriaalien ajantasaisuudesta, laadusta ja kehittämisestä. Osaamiskeskukset suunnittelevat kurssi- ja harjoitekortit opetuksen linjakkaan suunnittelun vaiheiden kautta. Kurssikorteissa kuvataan kyseisen kurssin tavoitteet ja sisällöt. Näiden perusteella rakennetaan harjoitekortit, joissa kuvataan harjoitekohtaisesti harjoitteen tavoite, keskeinen sisältö, käytettävät opetus- ja oppimismenetelmät, tarvittavat resurssit sekä oppimisen arviointi. Hyväksytyt kurssi- ja harjoitekortit tallennetaan

KUMEPAan. Osaamiskeskukset ylläpitävät ajantasaista opetus- ja oppimateriaalien kokoelmaa. Nämä materiaalit linkitetään asevelvollisten ja heidän kouluttajiensa käytettäviksi verkko-oppimisalustan työtiloihin tai perusyksiköiden viikko-ohjelmiin.

6.3.2 Simulaattorit

Simulaattori on laite, järjestelmä tai tietokoneohjelma, jolla voidaan toteuttaa simulaatioita. Kouluttajan kannalta tärkeimpiä simulaattorien käyttötarkoituksia ovat taistelun simulaattoriavusteinen kouluttaminen sekä simulaattorilaitteiden hyödyntäminen ase- ja ampumakoulutuksessa. Puolustusvoimissa simulaattorit jaetaan käyttöperiaatteidensa mukaan kolmeen pääryhmään: live-, virtuaali- ja konstruktiiviset simulaattorit.

Livesimulaatiossa todelliset ihmiset käyttävät todellisia tai simuloituja laitteita todellisessa ympäristössä. Esimerkkinä tästä on kaksipuolisen taistelun simuloinnin järjestelmä (KASI). Tällöin ainoastaan vaikutukset ovat simuloituja. Livesimulaation visuaalinen tallenne antaa konkreettisen todisteen kouluttajan ja koulutettavan omille havainnoille taistelun tapahtumista. Livesimulaattorit mahdollistavat joukkojen kaksipuolisen taisteluharjoituksen todellisessa toimintaympäristössä ja tapahtumien katselemisen uudelleen palautteen aikana.

Virtuaalisimulaatioissa todelliset ihmiset käyttävät simuloitua laitteita simuloidussa ympäristössä. Virtuaalisimulaattoreita ovat mm. tulitoiminta-, ajoneuvo- ja toimenpidesimulaattorit.

Konstruktiivisissa simulaatioissa simuloitu henkilöstö käyttää simuloitua laitteistoa simuloidussa ympäristössä, jolloin todelliset ihmiset ainoastaan antavat syötteitä (käskyjä ja tehtäviä) simuloiduille hahmoille tai joukoille. Konstruktiivisia simulaattoreita käytetään todentamaan suunnittelun, päätöksenteon ja johtamisen tuloksia matemaattisesti mallinnettujen suorituskykyparametrien (tietokonesimuloinnin) perusteella. Konstruktiivinen simulaattori on esimerkiksi komentaja- ja esikuntasimulaattori (KESI).

6.3.3 Simulaattoriavusteinen koulutus

Simulaattoriavusteisella koulutuksella tarkoitetaan koulutus- tai opetustilannetta, jossa käytetään apuna simulaattoreita tai simulaattorijärjestelmiä. Sotilaskoulutuksessa simuloinnilla pyritään jäljittelemään taistelutilannetta ja siihen liittyvää monimuotoista toimintaympäristöä ja vuorovaikutustilanteita. Yhteen simulaattoriavusteiseen harjoitukseen liittyy monia oppimistavoitteita, mutta yleisinä tavoitteina on kehittää koulutettavien kykyä havainnoida, reagoida, tehdä päätöksiä ja toimia. Simulaattorikoulutuksen käsikirja antaa perusteita simulaattoriharjoituksien suunnittelusta ja toteuttamisesta.

Simulaattorin käyttöön perustuvan koulutuksen tavoitteena on siirtovaikutus eli se, että tehtävät osataan aidossa toimintaympäristössä. Oppiminen simulaattorin avulla voidaan saada aitoa tilannetta muistuttavaksi melkein kaikilta osin. Siksi osa koulutuksesta on järjestettävä siten, että koulutettava oppii myös ne asiat, joita ei simulaattorin avulla voida oppia. Toisaalta simulaattoreilla voidaan opettaa asioita, joita ei voida oikeasti harjoitella esimerkiksi normaaliolojen turvallisuusmääräysten vuoksi.

Simulaattorissa uusien taitojen ja toimintatapojen opetteleminen on riskitöntä. Kokeileminen, yritys ja erehdys ovat varsinkin oppimisen alkuvaiheessa luonteenomaisia asioita simulaattorilla oppimiselle. Simulaattorilla opittaessa toistot ovat tyypillisiä: harjoitellaan niin kauan ja niin useita kertoja, että opitaan ja osataan oikea toimintamalli.

Simuloidussa harjoituksessa opitaan paljon kokemalla ja tekemällä. Pelkkä kokeminen ei kuitenkaan vielä ole oppimista. Koettu on kyettävä käsittelemään ja analysoimaan, minkä perusteella syntyy oivallus ja oppiminen. Simulaattoriharjoituksessa opitaan simuloidussa taistelussa saatujen kokemusten ja niitä seuranneen pohdinnan tuloksena.

Simulaattoriavusteisen taistelukoulutuksen tarkoituksena on mahdollistaa sellaisten taistelemiseen liittyvien toimintojen tekeminen, joita normaalissa koulutuksessa ilman simulaattoreita ei kyetä tekemään. Yleisesti simulaattoriavusteisen koulutuksen tavoitteena on tehdä koulutuksesta turvallisempaa, nopeampaa, tehokkaampaa ja joissakin tapauksissa edullisempaa ja toistettavampaa. Simulaattoriharjoittelussa keskitytään fyysiseen toimintaan ja sen ajatuksena on tekemällä oppiminen.

Koska simulaattorilla ei voi oppia kaikkia tarvittavia taitoja, oppimistilanteissa huomioidaan aidon ympäristön piirteet siten, että koulutettavan mielikuvien luoman mallin avulla koulutettava suoriutuu aidossa toimintaympäristössä mahdollisimman hyvin soveltamalla oppimaansa. Simulaattoriopetuksessa pyritään realistisuuteen.

Simuloidussa tilanteessa voidaan yksinkertaistaa joitakin piirteitä todelliseen ympäristöön verrattuna, jolloin voidaan keskittyä aina kerrallaan tiettyihin perusperiaatteisiin ja samalla oppiminen helpottuu. Kun asia on harjoiteltu simulaattorissa, se toistetaan aidoissa olosuhteissa: tällöin simulaattorissa opitun pystyy parhaiten siirtämään aitoihin olosuhteisiin. Aina se ei kuitenkaan ole mahdollista, koska simulaattorilla ei pystytä jäljittelemään aitoa ympäristöä täydellisesti. Tämän vuoksi on tärkeää, että koulutus suunnitellaan siten, että ne asiat, joita ei voida simulaattorin avulla oppia, tuodaan mukaan oppimistilanteisiin muilla tavoin. Oppimistavoitteet tulee saavuttaa niin, että mahdollisimman suuri osa koulutuksesta tapahtuu aidossa ympäristössä.

6.3.4 Pelillisyys ja oppimispelit

Koulutuksellisiin simulaatioihin liittyy usein pelillisyys, mutta sotilaskoulutukseen käytettävissä koulutuksellisissa simulaatioissa ei aina välttämättä ole pelillisiä elementtejä. Pelillisyydestä on koulutuksellisille simulaatioille hyötyä. Pelillisyys tukee oppimista antaen koulutettavien itse aktiivisesti kerätä ja analysoida tietoa sekä muodostaa siitä uusia käsityksiä. Peleissä toiminnalla on usein välittömät ja näkyvät seuraukset. Oppiminen voi tapahtua peleissä ryhmissä ja siten edistää myös sosiaalisia ja ryhmätyöskentelytaitoja. Pelit tukevat opiskelijalähtöistä oppimista, kun kouluttaja antaa koulutettaville todellista tilannetta muistuttavan ongelmatilanteen ratkaistavaksi. Pelilliset simulaatiot tarjoavat myös mielenkiintoisen kontekstin koulutettaville, mikä motivoi heitä simulaation pelaamiseen.

> **Oppimispelissä** *on kyse autenttisesta pelistä, jolla on pedagoginen tavoite. Tähän päästäkseen se käyttää viihdyttävistä tietokonepeleistä tuttuja elementtejä. Vastaavasti pelillistäminen on jonkin opettavan asian muuttamista muotoon, jossa sillä on pelinomaisia toimintatapoja, kuten vaikka pistetaulukoita ja tarina. Suurimpana erona näiden kahden välillä on se, että opetuspeli on suunniteltu tarkkaan tarkoitukseen, kun taas pelillistäminen on yleisempi tapa motivoida oppilaita.*

Pelien ominaisuudet, kuten pisteiden kerääminen, erilaisten tasojen suoritus, aikarajat ja lyhyet ongelmanratkaisutehtävät, kannustavat parempiin suorituksiin, kun jaossa on palkinto, menestys tai välitön palaute tehtävästä. Peliympäristössä kielteisiä tunteita koetaan vähemmän kuin oikeassa elämässä. Lisäksi peleissä on mahdollista saada välitöntä tyydytystä onnistumisista. Pelillistämisen etuihin kuuluu koulutettavien näkökulmasta myös mahdollisuus oppia epäonnistumisen kautta ilman, että siihen yhdistyy samaa negatiivisuutta ja häpeän tunnetta kuin epäonnistumisesta esimerkiksi luokkahuoneessa. Parhaimmillaan pelillistämisellä voidaan tukea yksilöiden erilaisia oppimistapoja ja itsearviointia. Toisaalta väärin käytettynä siitä voi olla haittaa oppimiselle. Pelillistämisessä usein käytetty kilpailuasetelma voi lisätä stressiä, etenkin jos kilpailu on julkinen.

7

Koulutustapahtumat

Sotilaskoulutuksen koulutustapahtumien yhtenäinen suunnittelu- ja toimintamalli tukee yhdessä konkreettisten ohjeiden kanssa kouluttajia erilaisten koulutustapahtumien suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa.

7.1 Koulutustapahtuman suunnittelu ja valmistelu

Koulutustapahtuman suunnittelun periaatteena on luvuissa 4.5 ja 4.6 mainitut oppimisen mielekkyys ja konstruktiivinen linjakkuus.

7.1.1 Perusteet, yhdenmukaisuus ja nousujohteisuus

Koulutustapahtuman suunnittelu alkaa koulutuksen aiheen ja tavoitteen asettamisella. Usein kouluttaja saa vastuullaan olevan koulutustapahtuman aiheen valmiina esimerkiksi yksikön viikko-ohjelmasta tai koulutusjakson läpivientisuunnitelmasta.

Koulutuksen suunnittelun ja valmistelun tukena ovat verkko-oppimisympäristössä (PVMOODLE, KUMEPA) ylläpidettävät kurssi- ja harjoitekortit (liite 1). Kurssi- ja harjoitekorteilla varmistetaan koulutuksen yhdenmukainen toteutuminen, kaikille yhteiskäytössä olevat laadukkaat sähköiset oppimis- ja opetusmateriaalit sekä koulutuksen kehittäminen osaamiskeskusten toimenpitein kuva- ja mediapankin (KUMEPA) palautejärjestelmän avulla. Kurssi- ja harjoitekorttien avulla jaetaan koulutuksen hyviä käytänteitä sekä koulutusmateriaalia.

> *Kouluttajan palautteella valmiista kurssi- ja harjoitekorteista on tärkeä rooli koulutuksen jatkuvassa kehittämisessä. Anna palautetta, jos huomaat tarvetta siihen.*

Kurssikorteissa koulutus on laadittu kurssimuotoiseksi ja koulutukselle on annettu teema. Koulutusteemalla varmistetaan koulutusmateriaalin riittävyys ja keskitetään koulutus laajemman kokonaisuuden ympärille. Esimerkkinä tästä on alokasjakson suojautumisen, suojaamisen ja selviytymisen kurssit. Tavoitteena on toteuttaa viikon aikana yksi modulaarinen kurssiviikkokokonaisuus, jolloin koulutettavaa aihetta käsitellään mahdollisimman monesta näkökulmasta ja yksittäiset koulutusaiheet sidotaan laajempaan kokonaisuuteen tai ilmiöön.

Kurssimuotoisuus tukee koulutuksen nousujohteista suunnittelua. Koulutuksen vaatimustasoa nostetaan aiheittain koulutusjaksojen edetessä peruskursseista jatko- ja täydennyskursseihin. Kurssimuotoinen koulutus mahdollistaa myös yksittäisten koulutustapahtumien kehittämisen valtakunnallisesti yhtenäisten koulutusperusteiden avulla. Yhtenäisiin koulutuksen suunnitteluperusteisiin tehdään päivityksiä kentältä saadun palautteen ja kerättyjen parhaiden käytänteiden perusteella. Kursseihin sisällytetään toimintakykykoulutusaiheita sekä muita koko palveluksen aikana eteenpäin vietäviä osaamiskokonaisuuksia, kuten aseiden ja taisteluvälineiden ylläpitävää ja kehittävää koulutusta.

7.1.2 Koulutuksen suunnittelu perusyksikössä

Perusyksikössä koulutustapahtuman suunnittelu alkaa koulutusjakson läpiviennin suunnittelulla, johon perusyksikkö saa perusteet joukko-osaston saapumiserän tai koulutusjakson koulutuskäskyistä. Koulutusjakson läpivientiin suunnitellaan yksikön kurssit, sotaharjoitukset, tärkeät yksittäiset tapahtumat sekä mahdolliset joukko-osaston ja joukkoyksikön käskemät yhteiset tapahtumat. Läpivienti ja kurssikortit antavat perusteet viikko-ohjelmien ja päivittäisen toiminnan suunnittelulle.

Yksikön viikko-ohjelma on yksikön päällikön sotilaskäsky, jolla yksikön palvelus käsketään aikatauluineen ja vastuuhenkilöineen. Kouluttajalla voi myös olla koulutuksen suunnitteluun ja valmisteluun liittyviä velvoitteita. Niistä laaditaan erillinen harjoituskäsky, joka antaa perusteet koulutustapahtumien tai ammuntojen tarkemmalle suunnittelulle.

Viikko-ohjelma (tai harjoituskäsky) määrittää kouluttajalle

- harjoitteiden ja koulutustapahtumien nimet tai tunnisteet (määritetty kurssikortissa)
- vastuuhenkilön
- ajankohdat ja käytössä olevan ajan
- koulutustapahtumien pitopaikat.

Lisäksi viikko-ohjelma voi sisältää tietoja esimerkiksi varustuksesta, koulutuksen fyysisestä rasittavuudesta (päivä/viikko), valvojista, lomista ja vapaista sekä koulutusta varten tilatuista ajoneuvoista. Viikko-ohjelman tai harjoituskäskyn käskemän koulutuksen suunnittelussa kouluttaja hyödyntää yhtenäisiä kurssi- ja harjoitekortteja. Näillä korteilla ohjataan valtakunnallisesti koulutuksen yhtenäistä toteutusta. Kouluttaja tarkentaa harjoitekortin antamat perusteet paikalliset olosuhteet huomioivaksi harjoitussuunnitelmaksi. Johtaja- ja kouluttajakoulutukseen liittyen harjoitussuunnitelman laatiminen voidaan antaa myös varusmiesjohtajan tehtäväksi. Harjoitekortin tavoite on tukea kouluttajaa tarjoamalla esimerkki toteutuksesta ja harjoitekorttiin linkitetty virallinen oppimateriaali koulutuksen tueksi.

Perusyksikössä on usein mahdollisuus hyödyntää aiempia kokemuksia koulutustapahtumien järjestämisessä. Kokemattomampien kouluttajien kannattaa kysyä kokeneemmilta kouluttajilta neuvoja, jottei samoja virheitä toisteta uudelleen ja uudelleen. Osana työtään kouluttajat tarkastelevat kriittisesti vakiintuneitakin tapoja järjestää koulutusta, koska muuttuneet olosuhteet tai resurssit saattavat mahdollistaa uusia sisältöjä tai uusia tapoja tehdä asioita.

Koulutuksen toteutuksen uudelleen suunnitteluun ja harjoitussuunnitelman päivittämiseen on tarvetta esimerkiksi silloin, kun

- osaamiskeskus on päivittänyt harjoitekorttia (saadun palautteen perusteella)
- uutta koulutusmateriaalia tai uusia oppimisympäristöjä otetaan koulutuskäyttöön

- käytettävissä olevan henkilöstön (apukouluttajien) määrä vaihtelee
- oppimateriaalia päivitetään tai julkaistaan uutta
- havaitaan, että joukon osaamisen tai toimintakyvyn taso ei vastaa koulutuksen toteutustapaa
- joukon joukkotuotantotehtävä, varustus tai kalusto muuttuu
- sääolosuhteet ovat poikkeukselliset.

7.1.3. Koulutustapahtuman suunnittelu

Kouluttaja laatii harjoitussuunnitelman harjoitekortin ja harjoituskäskyn perusteiden pohjalta. Harjoitussuunnitelman laatimisen tavoite on aktivoida kouluttaja tunnistamaan kaikki koulutuksen toteuttamiseen liittyvät reunaehdot, suunnittelemaan harjoituksen käytännön toteutus sekä arvioimaan eri opetus- ja arviointimenetelmien käytettävyyttä paikalliset olosuhteet ja resurssit huomioon ottaen.

Valmistautuminen on keskeistä koulutustapahtuman toteuttamisen kannalta. Koulutettavat huomaavat, mikäli koulutustapahtumaa ei ole valmisteltu huolellisesti. Tämä vaikuttaa joukon motivaatioon ja oppimistuloksiin. Kirjallinen harjoitussuunnitelma toimii tarvittaessa apukouluttajien perehdyttämisen välineenä ja kouluttajan tukena koulutustapahtuman toteuttamisessa. Harjoitussuunnitelma myös taltioi koulutuksen toteuttamistavan luoden mahdollisuuden koulutuksen kehittämiselle tulevaisuudessa.

Suunnittelu aloitetaan arvioimalla käytössä olevat resurssit, joita ovat tilat tai muut oppimisympäristöt, aika, opetus- ja oppimateriaali, koulutuksessa käytettävä kalusto ja kouluttava henkilöstö. Tärkeä peruste suunnittelun alkuvaiheessa on myös koulutettavan joukon aikaisempi osaamistaso ja viikon fyysinen kuormitustaso. Esimerkki harjoitussuunnitelman pohjasta on liitteenä 2.

Koulutuksen tavoitteen saavuttamisen kannalta keskeinen osa suunnittelua on koulutuksessa käytettävän opetusmenetelmän valinta. Kouluttajan ammattitaitoa on kyky valita opetustavoitteen kannalta parhaat käytettävissä olevat opetusmenetelmät.

Koulutettavalle mahdollistetaan keskittyminen koulutettavaan aiheeseen eikä vain esimerkiksi selviytymiseen sääolosuhteista. Ensimmäinen koulutus kannattaakin sijoittaa esimerkiksi sisätiloihin, mikäli se on koulutettavan aiheen kannalta järkevää.

Kouluttaja tunnistaa opetettavan asian vaikeimmat ja tärkeimmät vaiheet tai osakokonaisuudet ja luo ajankäytön painopisteen niiden opettamiseen.

Harjoituksen suunnittelussa uuden asian oppiminen jakaantuu

1. orientoitumiseen
2. opetusvaiheeseen
3. harjoittelu- ja harjaantumisvaiheeseen.

Orientoitumisella muodostetaan koulutettaville esikäsitys aiheesta ja helpotetaan opetusvaihetta. Opetusvaiheessa opetetaan ja opetellaan uusia asia sellaiselle tasolle, että sen harjoittelu kattavasti on mahdollista. Harjoittelu- ja harjaantumisvaiheessa syvennetään ja harjoitellaan opittua. Tämän vaiheen suunnittelussa on keskeistä kyetä arvioimaan koulutettavien osaamistaso suhteessa tavoitetasoon. Tällöin koulutukseen luodaan riittävä, mutta ei liian haastava, vaatimustaso. Oikein mitoitettu koulutustapahtuman haastavuus on keskeinen tekijä koulutettavien motivaation ylläpidossa ja oppimistulosten saavuttamisessa. Haasteena voi olla koulutettavan joukon sisäinen osaamistason vaihtelu, minkä vuoksi kouluttajan on hyvä rakentaa mahdollisuuksien mukaan eri tasoisia tehtäviä harjoituksen sisälle tai valmistautua toteuttamaan kertaavaa koulutusta koulutustapahtuman yhteydessä.

Opetusvaiheessa kontrollin tason on korkea ja varmistetaan, että koulutettava kriittinen tieto tai taito opitaan oikein. Harjaantumisvaiheessa kannattaa hyväksyä vaihteleva osaamistaso ja antaa koulutettaville enemmän tilaa kokeilla vapaasti ja edetä omaan tahtiin harjoituksen suunnitelman antamissa rajoissa.

Varsinaisen koulutustapahtuman lisäksi harjoitus voi sisältää ennen koulutustapahtumaa suoritettavia ennakkotehtäviä, joilla orientoidaan koulutettavia. Ennakkotehtävillä voidaan tukea varsinaisen koulutustapahtuman toteuttamista, taidossa harjaantumista tai syventää tiedon oppimista. Ennakkotehtävät voivat olla itseopiskelua tai johdettua ryhmätyöskentelyä, jolla luodaan koulutettavalle ennakkokäsitys koulutettavasta aiheesta. Niillä voidaan säästää aikaa varsinaisessa koulutuksessa opetettavan aiheen käytännön harjoitteluun. Ennakkotehtävissä voidaan hyödyntää esimerkiksi Puolustusvoimien verkko-oppimisympäristöä tai yksikön ryhmänjohtajia.

Koulutustavoitteiden saavuttamisen arviointi suunnitellaan aina osana koulutustapahtumaa.

Konstruktiivisen linjakkuuden mallin mukaisesti kouluttaja suunnittelee oppimistavoitteet ja niiden saavuttamisen arvioinnin. Oppimistavoitteiden asettelussa huomioidaan tavoitetaksonomia, arviointi ja palautteen antaminen (luku 4). Tavoitetaksonomia tukee kouluttajaa arvioimaan, miten syvällistä asian tai aiheen oppimista koulutuksessa tavoitellaan. Arvioinnin suunnittelulla kouluttaja luo kriteerit, joilla hän mittaa oppimistuloksia ja arvioi koulutuksen onnistumista. Tällä on keskeinen merkitys myös koulutustapahtuman kehittämisessä.

Arviointi voi olla tarkkailua koulutustapahtuman aikana, palautteen keräämistä koulutettavilta, kirjallinen koe, käytännön harjoite tai jokin muu suorite tai näyttö, jolla arvioidaan asetettujen osaamistavoitteiden saavuttamista. Parhaassa tapauksessa arviointi itsessään tukee tiedon tai taidon oppimista. Arvioinnin perusteella muodostettu palaute ja sen käsittely ovat osa reflektointia, jolla muodostetaan käsitystä opitusta ja sen merkityksestä seuraavien koulutustapahtumien suunnittelulle.

Koulutuksen tavoitteiden näkökulmasta on eri asia kouluttaa taitoa tai tietoa ensimmäistä kertaa kuin harjaantua toiminnassa. Myös koulutettava aihe, kuten asekäsittely, taistelukoulutus, johtajakoulutuksen teoria tai sulkeisjärjestysharjoitus, asettavat erilaisia vaatimuksia koulutukselle.

7.1.4 Olosuhteiden ja kokonaisrasituksen huomiointi

OLOSUHTEET. Kouluttaja ei pysty aina valitsemaan olosuhteita, mutta kouluttajan tulee sopeuttaa koulutuksen sisältö ja menetelmät vallitseviin olosuhteisiin. Suotuisat olosuhteet vaikuttavat tutkitusti positiivisesti oppimistuloksiin. Vastaavasti yksilöiden epämiellyttäviksi kokemat olosuhteet vaikuttavat negatiivisesti oppimiseen, koska osa koulutettavien keskittymiskyvystä harhautuu olosuhteiden vaikutukseen. Tavoitteenasettelussa kiinnitetään huomiota siihen, että haastavissa olosuhteissa ei kannata tavoitella samaa suoritustasoa kuin helpoissa olosuhteissa, vaan tällöin muutetaan koulutuksen tavoitteita niin, että niissä hyödynnetään haastavia olosuhteita osana koulutusta.

Perusharjoitteissa, joissa tarkoituksena on opettaa suoritusta tai välineen käyttöä mahdollisimman häiriöttömissä olosuhteissa, ulkoisten tekijöiden vaikutus on järkevää minimoida. Tällöin sisätilojen, kuten koulutushallien tai vastaavien, käyttö on perusteltua. Koulutuksen edetessä harjoitteita toteutetaan vaihtelevissa ja vaativissa olosuhteissa joukon ja yksilöiden osaamisen jatkuvaksi kehittämiseksi. Pimeää ei pidä soveltavissa harjoitteissa mieltää rajoittavana tekijänä. Haastavissa olosuhteissa, kuten pimeässä tai vesi- ja lumisateessa, oikeisiin suoritteisiin kykenevä joukko pystyy toimimaan oikein myös suotuisissa olosuhteissa.

Kuumissa olosuhteissa korostuu nesteytys, fyysisen toiminnan riittävä tauotus ja yksilön lämpökuorman vähentäminen. Kylmissä olosuhteissa koulutus suunnitellaan riittävän toiminalliseksi, jotta koulutettavien oma kehon lämmöntuotto estää kylmettymisen. Lisäksi näin ehkäistään paleltumat ja samalla ohjeistetaan niiden tarkkailu. Jos koulutus on luonteeltaan sellaista, ettei se mahdollista jatkuvaa liikuntaa, kuten esimerkiksi toiminta ampumaradalla, koulutukseen suunnitellaan oheistoimintaa, jolla koulutettavien kylmettyminen estetään. Oheistoiminnan on kuitenkin oltava sellaista, että se ei heikennä suoriutumista varsinaisessa koulutusaiheessa. Sekä kylmissä että kuumissa olosuhteissa on tärkeää huolehtia riittävästä nesteen nauttimisesta. Vakavat lämpösairaudet ja paleltumat jättävät pysyvän haitan. Koulutettavat opetetaan tarkkailemaan itseään ja toisiaan oireiden varalta sekä oikeat toimenpiteet oireiden ilmetessä (esim. paleltumat tai lämpösairaudet).

Joukko koulutetaan toimimaan siten, että toimintakyky kyetään säilyttämään suunnitelmallisesti haastavissakin olosuhteissa. Toimintakyvystä huolehtimisen painopiste on koulutuksen alkuvaiheessa kouluttavan valvonnassa ja koulutuksen edetessä enemmän suoritusten valvonnassa.

> *Kouluttajan ei pidä vain itse valvoa koulutettavien toimintakyvyn säilymistä, vaan kouluttaa heidät niin, että he kykenevät itse huolehtimaan omasta ja palvelustoveriensa toimintakyvystä.*

KOKONAISRASITUKSEN HUOMIOINTI. Rasituksen optimointi koulutuksessa on haastavaa, sillä yksilöt rasittuvat koulutuksessa toimintakyvyn lähtötasostaan riippuen. Lähtötasoltaan heterogeenisessä joukossa heikompikuntoiset kehittyvät ja parempikuntoisilla on vaarana fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen.

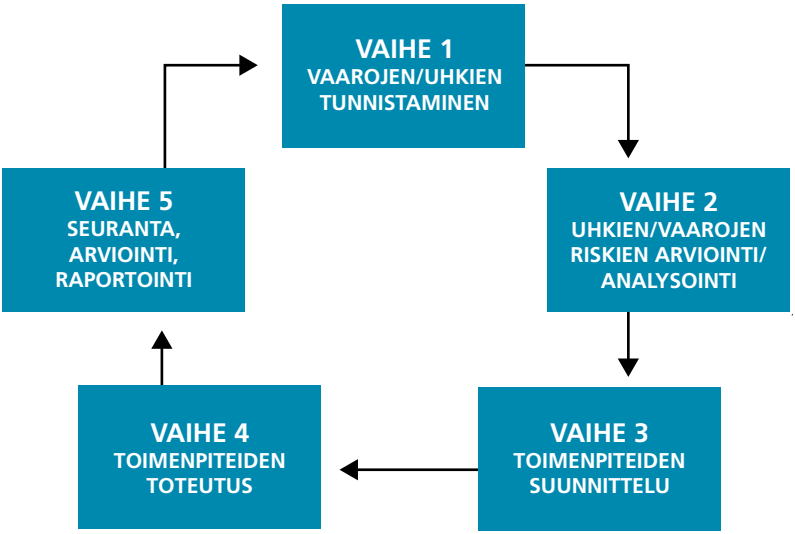
Kouluttaja ei voi aina vaikuttaa kurssien tai viikkojen rasitukseen. Raskaan koulutusjakson aikana maksimoidaan koulutettavien lepäämiseen ja palautumiseen varattu vapaa-aika. Kokonaiskuormitusta arvioitaessa on huomioitava myös olosuhteiden vaihtelun merkitys yksilön kannalta. Varsinaisten koulutustapahtumien ulkopuolinen rasitus on syytä ottaa huomioon, sillä esimerkiksi perusammunnat ampumaradalla on rasitukseltaan kevyttä, mutta siirtyminen koulutustapahtumaan ampumaradalle jalan tai hiihtäen saattaa matkasta riippuen muuttaa päivän rasituksen kevyestä raskaaksi.

> *On tärkeää, että päivien ja kurssien välillä on vaihtelua rasitustasoissa ja kuormituksen lisääntyminen on suunniteltu nousujohteiseksi.*

Kognitiivinen kuormitus on huomioitava fyysisen rasituksen ohella. Uutta asiaa opetettaessa syntyy helposti tilanne, jossa koulutettavalle kerralla opetettavan uuden tiedon määrä on liian suuri omaksuttavaksi. Kurssien rakenne suunnitellaankin siten, että se sisältää vaihtelua opetusmenetelmissä ja sisällöissä.

7.1.5 Koulutustapahtuman riskienhallinta

Riskienhallinta on oleellinen osa koulutustapahtuman suunnittelua, toteuttamista ja johtamista. Koulutustapahtuman suunnittelun alkuvaiheesta asti toteutettu riskienhallinta mahdollistaa koulutustapahtuman turvallisen onnistumisen. Koulutustapahtumassa riskienhallinnalla ennakoidaan toimintaympäristöstä ja omasta toiminnasta aiheutuvat epävarmuudet sekä suunnitellaan ja toimeenpannaan niiden edellyttämät riskienhallintatoimenpiteet eri tavoitteiden (esim. palvelusturvallisuus) asettamien periaatteiden ja reunaehtojen mukaan.



KUVA 7. Riskienhallinnan vaiheet.

Dynaamisella riskienhallinnalla reagoidaan toimintaympäristön ja toiminnan muutoksiin, jolloin myös riskit tai niiden tärkeys muuttuu. Riskienhallinnassa nämä muutokset tunnistetaan ja tarvittaessa toteutetaan toiminnan aikana riskienhallintatoimenpiteiden uudelleen arviointi tarvittavine muutoksineen.

Riskienhallinnan prosessi koostuu 1) riskin tunnistamisesta, 2) riskin analysoinnista, 3) riskin merkityksen arvioinnista, 4) riskin käsittelystä ja 5) riskin seurannasta. Riskien arviointia tehdään ainakin henkilöstöä, omaisuutta (materiaali), tietoa, toimintaa, ympäristöä ja mainetta koskevien riskien todennäköisyyden ja vaikutuksen näkökulmista. Koulutustapahtumassa riskienhallinnan painopiste on palvelusturvallisuuden varmistamisessa. Palvelusturvallisuutta lisäävänä riskienhallintatoimenpiteenä koulutuksessa hyödynnetään esimerkiksi simulaattoreita, jotta saavutetaan vaadittu taitotaso riskittömässä ympäristössä ennen siirtymistä todelliseen toimintaympäristöön esimerkiksi ampumatarvikkeiden käytössä.

7.2 Ohjeita harjoitteen toteuttamiseen

Hyvän harjoitussuunnitelman toteuttaminen onnistuneeksi käytännön harjoitukseksi vaatii ennakointia. Kouluttaja varaa ja varmistaa koulutustilat ja kaluston sekä valmentaa apukouluttajansa ennen koulutuksen alkamista.

Kaikessa koulutuksessa sen laajuudesta riippumatta toteutuksessa toistuvat neljä päävaihetta, joiden painopiste voi vaihdella opetettavasta asiasta, koulutuksen vaiheesta ja oppimistavoitteista riippuen:

1. orientoituminen
2. opetus
3. harjoittelu ja harjaantuminen
4. reflektointi.

Nämä vaiheet sisältyvät pääsääntöisesti kaikkien koko palvelusajan, jaksojen, kurssien ja yksittäisten harjoitteiden rakenteeseen. Vaiheiden painopiste riippuu opetettavasta asiasta ja koulutuksen vaiheesta.

Perusperiaatteen "opeta – harjoita – vaadi" tulee toteutua kaikessa koulutuksessa.

7.2.1 Orientoituminen

Harjoitteen orientoitumisvaiheessa koulutettavien huomio suunnataan koulutettavaan aiheeseen ja osaamistavoitteisiin. Koulutettavat motivoidaan oppimaan parhaan kykynsä mukaisesti opetettavat asiat. Harjoitteen palvelusturvallisuuteen liittyvät tekijät ja mahdolliset varomääräykset kerrotaan aina koulutettavalle joukolle mahdollisimman selkeästi. Ennen koulutuksen alkamista tarkastetaan, että kaikki koulutettavat ovat paikalla ja heillä on käsketty varustus mukanaan. Samalla tarkastetaan, onko koulutettavilla palvelushelpotuksia (esim. VMTL). Harjoitteen aluksi koulutettaville kerrotaan harjoituksen osaamistavoitteet sekä kokonaisuus, johon harjoiteltavat asiat liittyvät, jolloin koulutettavat osaavat liittää ja soveltaa koulutuksen aiheita aiempaan osaamiseensa. Orientaatiovaiheessa koulutettaville esitellään harjoitteen rakenne, johon sisällytetään koulutettavat aiheet, osaamisen arvioinnin toteutus, ajankäyttösuunnitelma taukoineen ja mahdolliset harjoituksenaikaiset muutokset koulutettavassa joukossa tai koulutuspaikassa.

Orientoitumisvaiheessa kouluttajan tehtävänä on motivoida koulutettavat opetettavaan asiaan. Motivoimisella ei tarkoiteta pelkästään koulutettavien kannustamista, vaan kattavampaa motivaatioon vaikuttamista. Koulutuksen aluksi koulutettavalle tulisi syntyä mielenkiinto opittavaa asiaa kohtaan. Lisäksi koulutettavien tulisi ymmärtää, mitä hyötyä opetettavasta asiasta hänelle on lyhyellä (esim. miten harjoitteen osaamistavoitteiden saavuttaminen vaikuttaa sotilaan perustutkinnon pisteytykseen) ja pitkällä aikavälillä (esim. kun oppii elvyttämään, saattaa pelastaa henkiä siviilissä tai taistelukentällä).

Koska motivaatio syntyy henkilön kokemuksista ja hänen tekemistään tulkinnoista ympäröivistä tapahtumista, kouluttajan kannattaa kiinnittää huomiota oppimiselle suotuisan oppimisympäristön muodostamiseen.

Tekijöitä, joihin kouluttaja voi oppimisympäristössä vaikuttaa, ovat muun muassa

- oma innostus ja kiinnostus koulutettavaan aiheeseen
- sopiva haastavuuden taso ja oleelliseen keskittyvä arviointi
- positiivinen vuorovaikutus kouluttajan ja koulutettavien välillä
- sopivan vireystilan ylläpitäminen, koulutuksen rytmittäminen ja tauottaminen
- sääolosuhteiden huomioiminen koulutuspaikan valinnassa ja tilanteeseen soveltuvan varustuksen käskeminen.

7.2.2 Opetus

Opetusvaiheen tarkoituksena on luoda koulutettavalle ymmärrys opittavan asian pääperiaatteista kuvaamalla esimerkiksi asian ominaisuuksia ja toimintatapoja. Lisäksi pyritään luomaan kokonaiskuvaa siitä, mikä aiheessa on keskeistä ja miten opittuja perusteita tullaan myöhemmin soveltamaan. Kouluttajajohtoisessa opetusvaiheessa uuden asian kouluttaminen kannattaa tehdä havainnollisesti esimerkkisuorituksia hyödyntäen. Suuremmat asiakokonaisuudet kannattaa opettaa vaiheittain pienempiin osakokonaisuuksiin jaettuna.

Opetusvaiheessa käytettävät opetusmenetelmät riippuvat opettavasta aiheesta ja koulutettavien aiemmasta osaamisesta. Opetus kannattaa pitää lyhyenä tietoiskumaisena tapahtumana, jossa keskitytään kriittisiin opetustavoitteisiin. Vaihe voidaan toteuttaa itsenäisenä opiskeluna tai pienryhminä ryhmänjohtajan johdolla ennen harjoitetta. Opetusvaiheessa kouluttaja aktivoi koulutettavia esittämällä kysymyksiä ja mahdollistamalla keskustelun käsiteltävästä aiheesta.

Havainnollistamisessa kannattaa keskittyä niihin ydinkohtiin, jotka oppimistavoitteiden mukaan on osattava ja muistettava myöhemmin. Taidon opettamisessa havainnollistaminen on helppoa esimerkkisuorituksen tai videon avulla. Esimerkkisuoritus kannattaa tehdä kahteen kertaan, jolloin ensimmäisellä kerralla näytetään malli kokonaissuorituksesta. Sanallinen selitys toisen esimerkkisuorituksen yhteydessä yleensä tehostaa havainnointia. Kun koulutettaville on syntynyt käsitys tavoiteltavasta taidosta, opetusvaiheessa siihen tutustutaan yleensä vaiheittain.

Taidon opetusvaiheessa on suuresti hyötyä apukouluttajista, jotka voivat tarkkailla muutamaa koulutettavaa kerrallaan, antaa palautetta suorituksista ja ohjata haluttuihin toimintamalleihin. Taitojen opettamisessa on mahdollistettava vaihtoehtoisten suoritustapojen kokeilu, mikäli varomääräykset tai palvelusturvallisuus eivät sitä estä. Opetusvaiheesta siirrytään harjoitteluun ja harjaantumiseen vasta, kun suoritukset osataan virheettömästi.

7.2.3 Harjoittelu ja harjaantuminen

Harjoittelu- ja harjaantumisvaiheessa opittuja tietoja ja taitoja harjoitellaan, syvennetään ja yhdistellään suuremmiksi kokonaisuuksiksi. Tavoitellut toimintatavat vakiinnutetaan ja vakioidaan useiden toistojen avulla. Tavoitetasolla koulutettava pystyy soveltamaan osaamistaan ajattelematta ja toimintaympäristön muutoksista isommin häiriintymättä. Harjoittelu- ja harjaantumisvaiheessa soveltumattomat ja virheelliset toimintamallit vähenevät palautteen ja harjoittelusta saadun kokemuksen kautta. Keskeisten sotilaan perustaitojen harjoittelua jatketaan läpi palveluksen. Esimerkiksi aseiden käsittelyn ja taistelukoulutuksen kriittisiä suoritteita kannattaa kytkeä osaksi kurssien koulutustapahtumia toistomäärien lisäämiseksi.

Harjoittelu- ja harjaantumisvaiheessa käytetyt opetusmenetelmät riippuvat mm. harjoituksen laajuudesta ja laadusta. Vaiheen alussa kouluttajan selkeät ohjeet ja välitön palaute ovat tärkeitä oppimisen kannalta. Joukon harjaantuessa opeteltavassa aiheessa kouluttaja voi siirtyä enemmän valmentajan rooliin ja ohjata toimintaa vain palvelusturvallisuutta vaarantavissa tilanteissa. Kouluttajan kannustava asenne ja rakentava vuorovaikutuskäyttäytyminen edistävät oppimista ja auttavat motivaation keskittämistä varsinkin laajemmissa harjoituskokonaisuuksissa. Palautteen on oltava harjoittelu- ja harjaantumisvaiheessa välitöntä ja suorituksiin liittyvää. Myös itse- ja vertaisarvioinnille kannattaa luoda tilaisuuksia vaiheen aikana.

Ajankäytön hallinta on tärkeää harjoituksen kaikissa vaiheessa. Pilli ja kello ovat kouluttajan tukivälineitä tahdittamaan toistokoulutusta ja mittaamaan osaamisen kehittymistä. Laadittua harjoitussuunnitelmaa taukoineen sovelletaan tarvittaessa, jotta koulutettavien vireystaso mahdollistaa laadukkaan oppimisen. Mikäli suunnitelmaa joudutaan muuttamaan olosuhteiden tai kertauskoulutustarpeiden takia, muutos kerrotaan koulutettavalle joukolle perusteluineen. Kokonaisuuden kannalta tällöin on parempi vähentää koulutettavia osakokonaisuuksia kuin nopeuttaa aikataulua.

Harjoittelu- ja harjaantumisvaiheen päättää purkaminen ja huoltaminen. Ennen harjoitusalueelta poistumista tarkastetaan, että kaikki koulutettavat ovat paikalla ja kaikki käsketty materiaali on tallessa. Mikäli puutteita havaitaan, aloitetaan etsintä välittömästi. Huoltamiseen ja siirtymiseen tarvittava aika huomioidaan harjoituksen suunnittelussa.

7.2.4 Reflektointi

Reflektointivaiheeseen kuuluvat palaute, arviointi ja kehittäminen. Palautetta annetaan 360°-periaatteen mukaisesti, jolloin koulutettavat arvioivat omaa oppimistaan, joukon toimintaa ja saavat palautetta kouluttajalta. Palautetilaisuus kannattaa järjestää kouluttajan johdolla selkeästi harjoittelu- ja harjaantumisvaiheen päätyttyä.

Palautetilaisuus aloitetaan osaamistavoitteiden kertaamisella, jolloin palautetta annetaan oppimisen kannalta keskeisistä asioista. Harjoitteen toteutuksesta annettu palaute on tärkeää koulutuksen kehittämisen kannalta. Palautekeskustelun lisäksi kirjallista palautetta voidaan kerätä vakioidulla palautelomakkeella tai esimerkiksi verkko-oppimisalustan työkalujen avulla.

Oppimista on hyvä arvioida käyttäen erilaisia arviointikeinoja oppimisen tukena. PVMOODLEn teoriakokeet ja itsearviointitoiminnallisuus sekä erilaiset käytännön kokeet tai testit luovat vaihtelua oppimisen arviointiin ja tukevat oppimista. Osaamisen arviointi voidaan toteuttaa kevyimmillään muutamalla osaamistavoitteisiin liittyvällä kysymyksellä.

Kouluttajan analysoi tekemänsä havainnot, niiden perusteella hänen päivittää harjoitussuunnitelmaansa tulevaa käyttöä varten, jakaa kehitysideat ja hyvät käytänteet toisten kouluttajien kanssa.

7.3 Harjoitteet ja luokkaopetus

Harjoitteet voivat olla perusharjoitteita tai soveltavia harjoitteita. Perusharjoitteen tarkoitus on jonkin taidon, toiminnon tai sen osan opettaminen koulutettaville todellista helpommassa ympäristössä. Siinä ei edellytetä opitun siirtämistä muuhun tilanteeseen kuin seuraavaan koulutustapahtumaan. Nousujohteisuutta noudatetaan myös perusharjoitteissa esimerkiksi nopeutta ja omatoimisuutta lisäämällä tai varustusta muuttamalla.

Soveltavalla harjoitteella tarkoitetaan perusharjoitteessa opetetun taidon tai toiminnon opettamista todenmukaisemmassa ympäristössä tai sen soveltamista uudessa tilanteessa. Soveltamisympäristö ja omaehtoisuuden lisääminen ovat soveltavan harjoitteen oleellisimmat erot perusharjoitteeseen verrattuna. Myös soveltaviin harjoituksiin saadaan nousujohteisuutta lisäämällä olosuhteiden vaikeutta ja aikavaatimuksia sekä hyödyntämällä simulaattoreita.

Harjoitteet voidaan edelleen jakaa niissä tavoiteltavien valmiuksien mukaan yksilö- tai joukkokohtaisiin valmiuksiin tähtääviin harjoitteisiin. Yksilökohtaisiin valmiuksiin tähtäävällä harjoitteella tarkoitetaan yksittäisen taistelijan harjoittamista. Jokaisen koulutettavan on henkilökohtaisesti opittava vaadittu taito tai toiminto ilman, että vielä edellytettäisiin yhteistoimintaa muiden taistelijoiden kanssa. Tällainen koulutustapahtuma on esimerkiksi harjoite, jossa opetellaan taistelijan etenemistapoja.

Joukkokohtaisiin valmiuksiin tähtäävä koulutustapahtuma on tyypillisimmin partion, ryhmän tai joukkueen harjoite tai harjoitus. Siinä harjoitutetaan organisaation mukaista joukkoa toimimaan siten, että aikaisemmin yksilökohtaisesti opetettuja taitoja käytetään yhteistoiminnassa ja yksilön valmiudet liitetään joukon toimintaan ja sen asettamiin vaatimuksiin. Esimerkiksi harjoitus, jossa harjoitellaan ryhmän etenemismuotoja, on joukkokohtainen harjoite.

7.3.1 Tietojen opettaminen

Tietojen opettamisessa perinteisin tapa on opetus luokassa. Luokassa opetettaessa oppimisympäristö ja tilanne poikkeavat usein niistä tilanteista, joissa opittua asiaa tullaan käyttämään. Opetettavan asian sitominen esimerkeillä sen käyttöympäristöihin ja tilanteisiin on tärkeää. Esimerkeillä osoitetaan koulutettaville käsiteltävien asioiden yhteyksiä toisiinsa ja käytäntöön. Opetuksessa herätetään ajattelua ja aktivoidaan koulutettavia oppitunnin aikana sekä tuetaan opitun soveltamista käytäntöön.

Tiedon opettamisessa on tärkeää, että aktivoidaan koulutettavien ennakkotiedot ja käsitykset, mihin voidaan käyttää esimerkiksi pienryhmäkeskusteluja ja ennakkotehtäviä. Mikroelokuvien hyödyntäminen ennen oppituntia tai sen alussa lisää koulutettavan esitietoa aiheesta antaen siitä perustiedot.

Luokkaopetuksen suunnittelussa painotetaan seuraavia asioita:

- Opetustavoitteet sidotaan käytäntöön, aiemmin opetettuihin asioihin ja tuleviin harjoitteisiin.
- Oppimateriaalina voidaan käyttää esimerkiksi ohjesääntöjä, oppaita, koulutus- ja käyttöohjeita sekä muita valmiita lähteitä. Oppitunnilla voidaan hyödyntää myös erilaisia näyttöesityksiä, animaatioita, simulaatioita, opetuselokuvia ja mikroelokuvia. Varusmieskoulutuksessa osaamiskeskuksen tuottama oppimateriaali on linkitetty harjoitekorttiin.
- Opetus- ja havainnollistamisvälineinä ovat esimerkiksi tietokone ja videotykki, maastolaatikko, liitutaulu, fläppitaulu, tussitaulu, televisio, päätelaitteet, aseet ja järjestelmät, halkileikkausvälineet ja pienoismallit. Välineet on tarkistettava ja testattava ennen koulutuksen alkua.
- Opetusmenetelmien valinnassa pyritään oppijalähtöisyyteen ja koulutettavien aktivointiin. Opetusmenetelminä voidaan käyttää esimerkiksi esittävää opetusta, kyselevää opetusta, kaikkia ryhmätyöskentelymenetelmiä ja itseopiskelu.
- Lyhyet tietoiskumaiset esitykset (10–20 min) ovat tehokkaita. Oppitunti ei saa kestää 45 minuuttia pidempään.
- Osaamista voidaan arvioida oppitunnin aikana kyselevällä opetustavalla tai pienillä suullisilla tai kirjallisilla tuntikokeilla.

■ Ohjeita esitysvälineiden valmistelusta ja käytöstä

Näyttöesityksessä pitkä diasarja ei pidä yllä koulutettavien mielenkiintoa. Siihen on valittava kaavioita ja kuvia, jotka ohjaavat koulutettavien huomion tärkeimpiin asioihin. Esitysmateriaali ei ole kouluttajan luentomuistiinpanoja, vaan se sisältää opetuksen keskeiset asiat selkeästi esitettynä. Diojen määrä riippuu asiasta ja esitystavasta. Näyttöesityksissä tuodaan lisätietoa käsiteltävään aiheeseen, esiinnytään omalla persoonallisella tavalla eikä vain lueta diojen tekstiä. Diat ja opetus suunnitellaan aktivoimaan koulutettavia.

Tussitaulun käyttö edellyttää suunnitelmallisuutta, selvää käsialaa ja piirustustaitoa. Taululle kirjoitettavat ja piirrettävät asiat on suunniteltava ja kirjattava etukäteen esimerkiksi pienelle kortille, samalla mietitään niiden koko ja sijoittuminen toisiinsa nähden. Lisäksi arvioidaan, miten luokkatilan koko ja koulutettavien määrä vaikuttavat kirjoittamis- ja piirtämisalaan. On turha kirjoittaa sellaiseen kohtaan, jota kaikki eivät näe.

Muutamia ohjeita tussitaululle:
- Aloita ylhäältä, jolloin tilan käyttö on tehokkaampaa ja teksti näkyy myös luokan takaosaan.
- Kirjoita ainakin oppitunnin aiheet ja jäsentely.
- Älä puhu luokalle kirjoittaessasi.
- Kirjoita taululle koulutettavienkin kommentteja.
- Ennen oppituntia voit kirjoittaa käsiteltävät asiat tai osan niistä taululle ja paljastaa ne oppitunnilla.

Asiaan liittyvillä kuvilla, videoilla tai niiden katkelmilla voidaan tukea esitettävän asian oppimista. Pelkät kuvat ja videot eivät opeta. Videoista ja elokuvista on etukäteen pohdittava seuraavia asioita ja tarvittaessa ohjeistettava koulutettavia toimimaan halutulla tavalla:
- katselun tavoitteet, jotta ne eivät ole vain viihdettä
- miten materiaali auttaa koulutettavia oppimaan, esimerkiksi innostamalla, motivoimalla vai havainnollistamalla
- mihin koulutettavien pitää materiaalissa kiinnittää huomiota
- miten koulutettavat tekevät havaintoja ja muistiinpanoja.

Videojaksot on pidettävä varsin lyhyinä, esimerkiksi 20–30 minuutin video on syytä jakaa esimerkiksi viiteen lyhyempään jaksoon. Jaksojen välillä keskustellaan nähdystä ja annetaan tarkkailutehtävät seuraavaan jaksoon. Oppitunnin voi aloittaa katsomalla videon, johon sitä seuraava opetusvaihe liittyy. Lopuksi video voidaan katsoa uudestaan ainakin osittain, jolloin koulutettava osaa yhdistää käsitellyt asiat siihen.

7.3.2 Kaluston ja välineiden käyttökoulutus

Kaluston ja välineiden käyttökoulutuksen tavoitteena on saavuttaa yksilö- ja joukkokohtaisen kaluston käsittelyssä sellainen osaaminen, että kalustoa kyetään hyödyntämään täysimääräisesti joukon toiminnassa.

Koulutettavien on

- osattava käsitellä kalustoa turvallisesti, oikeaoppisesti ja tehokkaasti
- tunnettava käyttämänsä kaluston toimintaperiaate häiriöineen ja vikoineen
- osattava estää ja poistaa käytön aikana ilmenevät häiriöt ja viat
- kyettävä ylläpitämään ja huoltamaan kalusto niin, että kalusto säilyy käyttökuntoisena kaikissa taistelukentän olosuhteissa
- opittava luottamaan kalustoon ja omiin taitoihinsa sen käyttäjänä.

Kaluston käsittelykoulutuksen kaikissa vaiheissa on tärkeää huolehtia siitä, että koulutettavat ymmärtävät jokaisen tekemisen tarkoituksen. Opetuksessa on perusteltava, miksi eri toiminnot ovat tarkoituksenmukaisinta tehdä juuri tietyllä tavalla tai tiettyjen periaatteiden mukaisesti.

ARVIOINTI JA PALAUTTEENANTO. Kaluston käsittelyharjoituksissa arvioidaan suorituksen oikeellisuutta, suoritusvarmuutta ja -nopeutta. Palautetta annetaan opetettaessa kunkin vaiheen jälkeen, kokonaissuorituksista ja harjoituksen lopuksi yleisestä tasosta. Palautteenanto vaiheittain on oleellinen osa oppimista. Koulutuksen edetessä on kuitenkin pyrittävä kokonaissuorituksiin, joista annetaan palaute. Havaintojen mukaan voidaan harjoituttaa erikseen jotakin tiettyä vaihetta tai suorituksen osaa.

> *Etenkin perusharjoituksissa arvioinnissa kiinnitetään huomiota siihen, että koulutettava tekee suorituksen oikealla tavalla. Koulutuksen edetessä siirretään arvioinnin painopistettä suoritusvarmuuden kasvaessa nopeuden lisäämiseen. Liiallinen nopeuden vaatiminen alkuvaiheessa johtaa helposti virheellisiin suorituksiin. Koulutuksessa korostetaan kaluston turvallisuutteen liittyviä asioita.*

PAIKKA. Perusharjoituksessa toimitaan sisällä, kuten koulutushallissa tai luokassa, ja hyödynnetään mikroelokuvia johdantona aiheeseen. Kalustotyypin edellyttäessä kouluttamista ulkona perusharjoituksen paikaksi valitaan mahdollisimman vähän häiriötekijöitä sisältävä paikka.

Soveltavat harjoitukset on pyrittävä toteuttamaan tilanteen mukaisessa ympäristössä. Ympäristön vaativuutta lisätään taitojen kehittyessä. Kaluston käytön soveltavat harjoitukset on hyvä sisällyttää joukon muuhun tilanteen mukaiseen toimintaan.

7.3.3 Taistelukoulutus

Taistelussa tilanteet, tehtävät ja toimintaympäristö vaihtelevat, mikä lisää samalla päätöksentekoon vaikuttavia tekijöitä. Tilanne ja tilannekuva muuttuvat nopeasti ja ovat usein epäselviä. Tilanteen ja toimintaympäristön monimutkaisuutta voidaan hallita oman toiminnan yksinkertaisuudella.

Taistelijan on hallittava perustaidot rutiininomaisesti, osattava toimia vaistonvaraisesti ja itsenäisesti, mikä edellyttää päämäärätietoista toistoharjoittelua. Joukon tehtävän ja tavoitteen ymmärtäminen vähentää epätietoisuutta ja antaa taistelijalle edellytykset arvioida tilannetta. Taistelija koulutetaan ajattelemaan, ymmärtämään ja rakentamaan tilannekuvaa. Yksilökohtaisissa harjoitteissa harjoitellaan isompaa kehystä silmällä pitäen. Tämä tarkoittaa esimerkiksi vuorovaikutusta toisten taistelijoiden kanssa, kuten ilmoitus omasta toiminnasta – ”häiriö” tai ”syöksyn”.

Ennen taistelukoulutusta maastossa on koulutettavien tiedollinen taso ja ymmärrys koulutettavista asioista saatava riittävälle tasolle. Lähtötasoa voidaan nostaa esimerkiksi mikroelokuvilla tai virtuaalisessa koulutusympäristössä tapahtuvalla koulutuksella tai havainnollistamisella.

Taistelijan taitoihin kuuluu seuraavia kokonaisuuksia:

- osaa soveltaa asekäsittely- ja ampumataitoa sekä oman varustuksen käyttötaitoa taistelukentän tilanteissa
- osaa liikkua joukolle todennäköisimmässä taisteluympäristössä ja käyttää hyväkseen sen tarjoamaa suojaa
- tuntee taistelukentän ilmiöitä.

Taistelukoulutuksen perusharjoitteissa voidaan soveltaa sulkeisjärjestyksen ja asekäsittelykoulutuksen periaatteita. Perusharjoitteissa opetetaan perussuoritukset siten, että niiden osaamisen myötä voidaan siirtyä soveltamiseen yhä vaativammissa tilanteissa.

Sovelletussa taistelukoulutuksessa taistelijan taidot yhdistyvät joukon suoritukseen (ml. yhteistoimintataidot), aselajin tai toimialan suoritusten osaamiseen ja erikoisvälineiden käyttöön. Sovellettua taistelukoulutusta johdetaan tilanteenkuvaamisen, tehtävien, käskyjen ja maalitoiminnan avulla. Taistelukoulutuksen sovelletuissa harjoituksissa opittuja taitoja käytetään monipuolisissa tilanteissa, joissa itsenäisellä tilanteenarvioinnilla ja aktiivisella toiminnalla on koulutuksen edetessä yhä suurempi painoarvo.

Harjoituksissa jatkuvasti vaaditaan ja huomioidaan seuraavat asiat:

- Varustuksen on oltava mahdollisimman todenmukainen silloin, kun sen käyttö ei haittaa esimerkiksi aikataulun tai liiallisen fyysisen rasituksen kannalta harjoituksen järkevää toteuttamista.
- Siirtymiset on toteutettava mahdollisimman suojaisia reittejä pitkin aloituspaikoilta koulutuspaikoille ja taisteluteknisesti oikein. Tällöin oman toiminnan suojaaminen muodostuu normaaliksi toimintatavaksi.
- Maastouttaminen on luonnollinen osa joukon toimintaa. Ajoneuvot, majoituslaitteet ja taisteluasemat on aina maastoutettava sen jälkeen, kun toiminnot on opetettu.
- Maaston valitaan aina mahdollisimman tilanteenmukaiseksi. Mikäli harjoituksen aiheen tai muiden syiden vuoksi joudutaan poikkeamaan järkevästä maaston käytöstä, koulutettaville kerrotaan, miksi näin toimitaan ja mikä olisi ollut tilanteen kannalta oikea toiminta.
- Harjoituksessa toimitaan usein tavalla, joka on vain eräs mahdollinen toimintatapa. Erityisesti johtajille, mutta myös muullekin harjoitusjoukolle on korostettava, että kyse ei ole välttämättä ainoasta oikeasta toimintatavasta.
- Maaliosastojen ohjeistus, koulutus ja valvonta ovat oleellinen osa toiminnan suunnittelua ja siihen suhtauduttava samalla vakavuudella kuin varsinaisen harjoitusjoukon johtamiseen.

Yleistilanteen avulla selvitetään vihollisen toiminta pääpiirteittäin, oman joukon tehtävät ja seuraavan ylemmän johtoportaan tehtävät. Tilanne annetaan ainakin suullisesti harjoituksen alussa ja harjoitusjoukon johtajille tarvittaessa karttapiirroksena. Johtajille voidaan lisäksi antaa etukäteen erillisiä valmistautumistehtäviä. Yleistilanteeseen kuuluvat tilanne, vihollinen, omat joukot, tehtävät ja alueen käyttö.

Harjoituksen alussa suullisesti annettu lähtökohtatilanne liitetään opetettavaan aiheeseen. Tällöin käsitellään erityisesti oman joukon tilannetta ja tehtävän suoritusperiaatetta. Harjoituksen alkuun voidaan liittää käskynantoharjoittelua, jossa harjoitusjoukon johtajat antavat valmistelemansa käskyt.

Lisä- ja jatkotilanteilla ohjataan joukon toimintaa ja rytmitetään harjoituksen kulkua tai siirtymistä uusiin opetettaviin aiheisiin. Lisä- ja jatkotilanteet kuvataan usein suullisesti. Ne voivat sisältää esimerkiksi uusia vihollistietoja ja uusia tehtäviä harjoitusjoukolle siten, että toiminta kehittyy koulutuksellisesti ja luonnollisesti haluttuun suuntaan. Tilanteiden kuvaaminen ei ole taistelukoulutuksen harjoituksissa pelkästään suullista, vaan erityisesti sovelletuissa harjoituksissa tilanteiden kehittyminen liitetään kiinteästi havainnollistamiseen. Havainnollistavia kuvauksia ovat taistelukentän ilmiöiden, erityisesti vihollisen toiminnan, kuvaaminen maaliosastoin, ajoneuvoin, äänin, valoin, savuin, tulenkuvauksella tai muilla vastaavilla menetelmillä.

Jos kouluttaja toimii myös erotuomarina, hän

- kuvaa taistelutapahtumia siten, että joukko ja johtajat toimivat tilanteen mukaisesti
- kuvaa tappiot ja materiaalin kulutuksen
- kuvaa simuloitua ase- tai muuta vaikutusta
- pitää yhteyttä toisiin kouluttajiin ja erotuomareihin
- kehittää taistelutoimintaa ja ohjaa tapahtumia todenmukaisesti.

Taistelukoulutuksessa on aina selvitettävä osaamistavoitteiden käytännön merkitys ja niiden liittyminen kokonaisuuksina aiemmin opetettuun ja tulevaan koulutukseen. Kuhunkin osaamistavoitteeseen on suunniteltava, kuinka sen saavuttaminen arvioidaan. Joissain tilanteissa voidaan arviointi ilmentää jo itse tavoitteessa, esimerkiksi on "osattava suojautua maahan heittäytymällä 2 sekunnin kuluessa havainnosta". Taistelukentällä tarvittavan yksilökohtaisen taidon arvioinnissa on huomioitava nousujohteisuus. Ensin vaadittu taito opetellaan perussuorituksena esimerkiksi kouluttajan komennosta ilman tilanteen kuvausta, seuraavaksi suoritukseen lisätään tilanteen kuvaus ja edelleen sen jälkeen oikea maaston käyttö esimerkiksi maaliosaston tulenavauksessa metsänreunasta.

Koulutuspaikkojen valinnassa on huomioitava seuraavia asioita:

- koulutuspaikka on valittava harjoituksen laadun, tavoitetason ja opetusmenetelmän mukaan; alussa ei harjoitella liian vaikeassa maastossa
- maasto on koulutuksen edetessä pyrittävä valitsemaan "tyyppimaastoksi", mikä tukee opettavan asian soveltamista jatkossa
- soveltavissa harjoituksissa maasto voidaan valita vaikeammaksi kuitenkin siten, että säilytetään toimintaedellytykset ja valinnanvapaus
- mikäli maastoa ei voida valita tarkoituksenmukaiseksi tai alueen käyttöön liittyy toiminnallisia rajoituksia, koulutettaville on aina kerrottava, miksi tällaiseen valintaan on jouduttu, jotta ei vahingossa opita vääriä asioita.

Taistelukoulutuksessakin voidaan käyttää monia opetusmenetelmiä. Erityisesti tähän soveltuvat esittävä ja kyselevä opetus, toistoharjoittelu ja ryhmätyöskentelymenetelmät.

Yksilökohtaisissa harjoitteissa apukouluttajia voidaan käyttää esimerkiksi asekäsittelykoulutuksen tapaan ohjaamaan ja korjaamaan virheitä sekä tietyiltä osin toistoharjoittelussa harjoittamaan itsenäisesti koulutusosaston osaa. Joukkokohtaisissa harjoitteissa apukouluttajia voidaan käyttää koulutustehtäviin kuten edellä, mutta pyrkimyksenä on, että he toimisivat koulutuksen edetessä itse esimerkkeinä ja toimivan joukon osana.

Varustuksena käytetään taisteluvarustusta täydennettynä koulutusvaiheen ja -aiheen mukaisilla joukkokohtaisilla välineillä. Tarvittavan varustuksen määrä on harkittava tarkasti joukon kuormittumisen kannalta siten, että pysytään oleellisessa. Erityisen painavia tai muutoin liikkumista haittaavia varusteita tai erikoisvälineitä voidaan keventää ennen harjoituksen aloittamista. Kalustoa ei kuitenkaan saa kokonaan jättää pois harjoituksesta, koska tällöin joukko oppii, ettei sitä tarvitse välttämättä jatkossakaan pitää mukana.

Koulutusvälineitä ovat henkilö- ja joukkokohtaiset välineet, havaintotaulut sekä esimerkiksi vihollisen toiminnan havainnollistamisessa tarvittavat välineet, kuten ajoneuvot, maalitaulut ja maaliosastot. Taistelukoulutuksen perus- ja soveltavissa harjoitteissa ja niitä edeltävässä valmistavassa koulutuksessa käytetään mahdollisuuksien mukaan simulaattoreita ja virtuaalisia koulutusympäristöjä.

Simulaattorit tehostavat oppimista ja motivoivat koulutettavia. Ne antavat taistelijalle tietoa toiminnoista ja tapahtumista. Simulaattorin tehokkuus oppimisessa riippuu tavoitteista ja simulaattorista. Kouluttaja on koulutustilanteessa aktiivinen, hän ohjaa niin yksittäistä taistelijaa kuin joukon johtajaa ja erotuomaroi tilanteet, joissa simulaattori ei kykene tuottamaan realistista ratkaisua.

Soveltavissa harjoitteissa tärkeää on maastontiedustelu, jossa harkitaan sekä omien että vihollisen joukkojen toimintamahdollisuuksia oikeiden periaatteiden mukaan. Soveltavissa harjoitteissa koulutettavien on pystyttävä käyttämään oppimiaan taitoja ja tietoja mahdollisimman tehokkaasti ja monipuolisesti.

Taistelukoulutuksen valmisteluissa on erityisesti muistettava:

- Maasto ja maaliosasto ovat taisteluharjoitusten tärkein havainnollistamisväline.
- Varusteiden varaaminen ja niiden kunnon tarkastaminen ennen harjoitusta.
- Tehtävä, tilanne ja sen kehittäminen on suunniteltava etukäteen.
- Maalitoiminnan järjestelyt ovat tärkeitä ja ne vievät aikaa.

Huollon toteuttamisessa on noudatettava seuraavia periaatteita:

- Huollon suoritusjärjestys on seuraava: 1) joukkokohtainen kalusto ja erillinen koulutusmateriaali, 2) henkilökohtainen materiaali ja 3) henkilökohtainen huolto.
- Yksilökohtaisissa soveltavissa taistelukoulutuksen harjoituksissa on tilanteenmukainen huolto otettava erilliseksi koulutuskohteeksi.
- Tilanteenmukaisessa huollossa on toimenpiteiden tärkeys- ja suoritusjärjestys aina perusteltava.
- Koulutuksen edetessä on huolto aina tehtävä tilanteenmukaisesti.
- Taistelijan henkilökohtaisessa huollossa on jatkuvasti huomioitava toimintakykykoulutuksen periaatteet.

7.3.4 Ase- ja ampumakoulutus

Taistelutehtävissä aseenkäsittely- ja ampumataito on ratkaisevaa menestymisen ja selviytymisen kannalta. Toiminta taistelutilanteissa edellyttää tilanteenmukaista ja nopeaa aseen käyttöä. Perusteet tähän luodaan taistelijan ampumataidon koulutuksessa, joka sisältää tilanteenmukaisia aseenkäsittely- ja taisteluharjoituksia. Nousujohteisella koulutuksella luodaan pohja aseiden turvalliselle käytölle kaikissa tilanteissa.

Ensimmäisestä harjoituskerrasta alkaen kouluttajan on painotettava asekäsittelyn ja ampumataidon merkitystä yksittäiselle taistelijalle. Tällä luodaan merkityksellinen ja myönteinen oppimisympäristö koko palvelusajalle. Turvallista aseenkäsittelyä ja ampumataitoa on koulutettava koko palveluksen ajan ja se on tehtävä oikein. Tehokkaan ase- ja ampumakoulutuksen lähtökohtana on, että kouluttaja itse hallitsee aseiden turvallisen käsittelyn, ammunnan perusteet sekä käytettävät aseet ja tekniikat.

Taistelijan ampumataidon kouluttaminen toteutetaan nousujohteisesti koko palveluksen ajan. **Nousujohteinen koulutus rakentuu**

- turvallisen aseenkäsittelyn sääntöjen opettamisesta
- varomääräysten ja palvelusturvallisuuteen vaikuttavien asioiden opettamisesta
- aseenkäsittelyharjoituksista
- ammunnan harjoittelusta
- perusammunnoista
- erikoisammunnoista
- taisteluammunnoista.

Palvelusturvallisuus on ase- ja ampumakoulutuksen perusta, jolle kaikki muu rakentuu ➔ korosta – valvo – vaadi!

Kaikessa aseen käytössä on noudatettava seuraavia turvallisen aseenkäsittelyn sääntöjä:

1. **Asetta on aina käsiteltävä kuin se olisi ladattu.** Ei ole merkitystä sillä, onko ase ladattu tai onko ase toimimaton käsittelyase, käsittelyn on aina oltava samanlaista.
2. **Piippukontrolli.** Aseen piipun on aina osoitettava turvalliseen suuntaan. ”Laser-sääntö” eli aseella ei saa koskaan osoittaa mitään sellaista, jota ei halua tuhota.
3. **Sormivarmistus.** Sormi pidetään pois liipaisimelta ennen ampumapäätöstä. Liipaisinsormi on pidettävä tietoisesti aseen rungolla. Sormi laitetaan liipaisimelle vasta, kun on tehty tietoinen ampumapäätös.
4. **Tunnista maali ja varmista tausta.** Maali on aina tunnistettava ennen kuin sitä ammutaan. Maalin takana ei saa olla omia taistelijoita tai sivullisia.

Varomääräykset edellyttävät, että varusmies, reserviläinen tai palkattuun henkilöstöön kuuluva on saanut riittävän koulutuksen sen aseen ja siihen kuuluvien ampumatarvikkeiden käyttöön, millä hän ampuu kovapanosammunnoissa. Varomääräykset ja turvallisen aseenkäsittelyn säännöt on aina koulutettava ase- ja ampumatarvikekohtaisesti osana ase- ja ampumakoulutusta.

Opetusmenetelmät ammunnan harjoittelussa, turvallisen asekäsittelyn ja varomääräysten opettamisessa

Ammuntojen harjoittelussa sopivia opetusmenetelmiä ovat esittävä opetus, toistoharjoittelu, case-harjoitukset ja simulaattoriharjoittelu.

Opetusmenetelmät aseenkäsittelyharjoituksissa ovat käänteinen opetus, toistokoulutus ja rastikoulutus harjoitteen osana. Aseenkäsittelyharjoitukset ovat toiminnallisia koulutustapahtumia, joissa koulutetaan esimerkiksi

- aseen tilan tarkastaminen
- lukon irrottaminen ja kiinnittäminen
- ampuma- ja kuljetuskuntoon laittaminen
- aseen lataaminen ja varmistimen käyttö
- laukaisutapahtuma
- lippaan täyttäminen ja vaihtaminen
- häiriön poisto ja tähtäimien käyttö.

Oikean suoritustavan opettaminen on kaiken koulutuksen lähtökohta. Mitä perusteellisemmin valmistava koulutus pidetään, sitä parempiin tuloksiin päästään ammunnoissa. Aseenkäsittelyharjoituksiin lisätään koulutuksen edetessä eri ampuma-asennoista tehtäviä suorituksia, joissa koulutettava pääsee soveltamaan opetettuja aiheita. Asekäsittelyä on harjoiteltava perusteiden kouluttamisen jälkeen kaikilla koulutusjaksoilla toistokoulutuksena. Aseenkäsittelyharjoitteiden jälkeen edetään varsinaiseen ammunnan harjoitteluun.

Valmistavalla koulutuksella on keskeinen merkitys ammuntojen palvelusturvallisuuden ja koulutuksen laadun varmistamisessa!

Tyypillisiä ase- ja ampumakoulutuksen harjoittelun aiheita ovat esimerkiksi

- ampuma-asentojen harjoittelu
- ampumaratakomentojen harjoittelu
- tähtäys- ja laukaisuharjoittelu
- simulaattoriammunnat
- iskemäkeskeispisteen määrittäminen ja tähtäinten siirto
- erilaisten perusammuntojen toimintojen harjoittelu
- toiminta ampumaradalla tai simulaattoreilla.

KUVA 8. Aseenkäsittelyharjoitus.

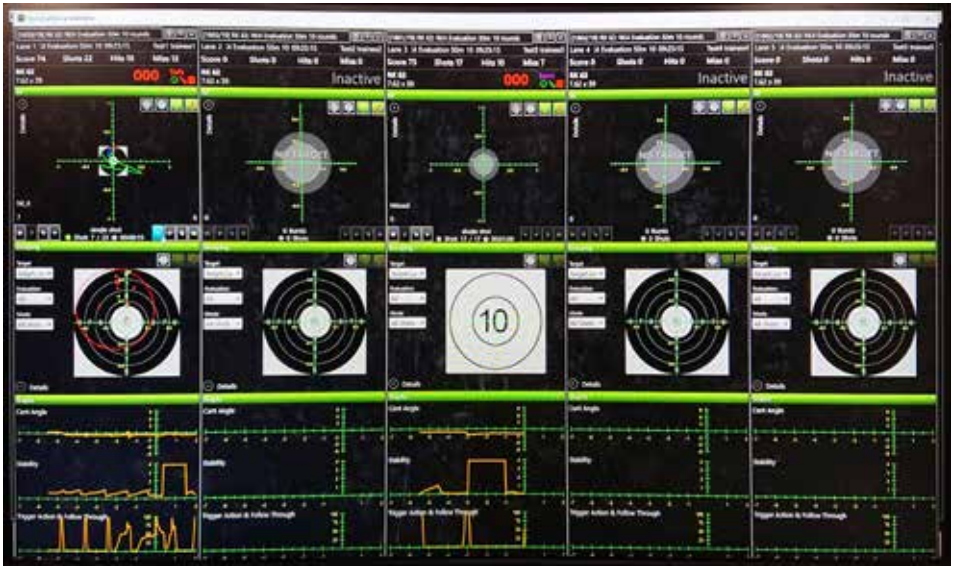
Ammunnan harjoittelu alkaa hyvän ampuma-asennon opettelulla. Tämän jälkeen edetään vaiheittain hyvän laukauksen osatekijöihin. Lopuksi harjoitellaan ampumatapahtuma yhtenä kokonaisuutena. Lisäksi valmistavassa koulutuksessa opetetaan toimintaa ampumaradalla ja perusammunnoissa.

Perusampumataitoon kuuluvat asiat on koulutettava kerralla oikein. Hyvänä periaatteena on, että ammuntojen perusteet harjoitellaan kasarmilla ja osaamistaso todennetaan ampumaradalla. Ampumakoulutuksen alkuvaiheessa on seurattava koulutettavien poissaoloja ja järjestettävä heille tarpeen mukaan rästi- ja kertauskoulutusta. Kouluttaja dokumentoi ammuntojen ja harjoitteiden tulokset. Tulosten perusteella saadaan käsitys yksilön ampumataidosta, mitä voidaan hyödyntää tasoryhmien muodostamisessa.

Ampumakoulutuksessa hyödynnetään simulaattoriavusteisia oppimisympäristöjä. Ampumakoulutuksessa käytettäviä simulaattoreita ovat

- sisäampumasimulaattori
- virtuaalikoulutusympäristö
- live-simulaattorit
- käsiasesimulaattorit.

Ampumakoulutussimulaattoreilla mahdollistetaan yksilöllinen oppiminen ja realistisemmat maalitilanteet, lisäksi toistojen määrää voidaan lisätä ja palvelusturvallisuus paranee. Simulaattoreiden avulla voidaankin tukea sekä perusampumataidon että taistelijan ampumataidon koulutusta kaikilla koulutusjaksoilla.



KUVA 9. Sisäampumasimulaattori mahdollistaa yksityiskohtaisen yksilöllisen palautteen antamisen ampumaharjoittelussa.

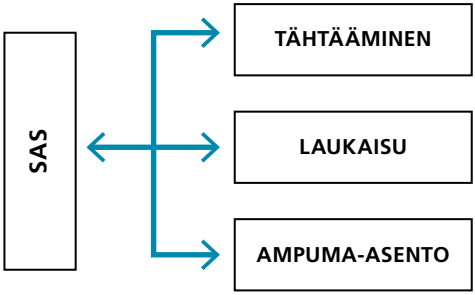
Ampumakoulutusta ohjaa ampumaohjelmisto ja palvelusturvallisuutta varomääräykset. Kaikissa ammunnoissa noudatetaan voimassa olevia varomääräyksiä, ampumaratojen ja ampuma-alueiden johtosääntöjä sekä käyttöohjeita. Näin toimitaan myös simulaattoriavusteisessa ampumakoulutuksessa. Ampumakoulutus kovilla patruunoilla ja ampumakoulutus simulaattoreilla on palveluturvallisuuden kannalta sama asia, minkä vuoksi simulaattorikoulutus toteutetaan kovapanosammuntojen mukaisesti.

Simulaattoriavusteisessa ampumakoulutuksessa huomioidaan voimassa olevat ampumaohjelmistot, varomääräykset ja käyttöohjeet.

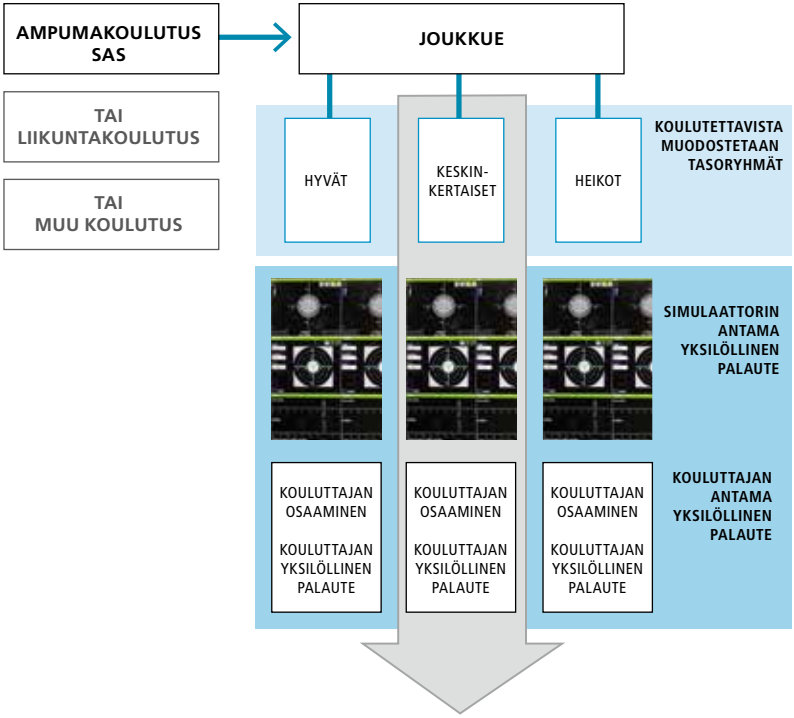
Kuva 10 havainnollistaa rastikoulutusmallin, jossa simulaattorista saadulla palautteella ohjataan ampuja tarvitsemaansa lisäkoulutukseen. Mikäli sisäampumasimulaattorin antama palaute osoittaa esimerkiksi puutteita tähtäämisessä, ohjataan ampuja tähtäämisen harjoittelurastille. Tämän jälkeen ampuja palaa takaisin sisäampumasimulaattorille ampumaan saman harjoitteen uudelleen. Tällä ammunnalla voidaan todeta, onko ampuja oppinut tähtäämään paremmin.

Kuvassa 11 havainnollistetaan simulaattoriavusteisen ampumakoulutuksen tehostamista tasoryhmien avulla. Tasoryhmäjaon tarkoituksena on keskittää simulaattorin käyttö haluttuun ampujaryhmään. Tasoryhmät muodostetaan ensimmäisten ammuntojen tuloksien ja kouluttajan ammattitaidon perusteella. Tarkoituksena on, että kaikki tasoryhmät saavuttavat vaadittavan taitotason harjoiteltavassa ammunnassa.

KUVA 10. Rastikoulutus yksilön tarpeiden mukaisesti toteutettuna.



KUVA 11. Sisäampumasimulaattorilla toteutettava ampumakoulutus tasoryhmittäin.



Sisäampumasimulaattorin tuottamaa dokumentaatioita käytetään muodostettaessa tasoryhmiä ja seurattaessa ampujien kehitystä. Yksityiskohtaisempi dokumentaatio mahdollistaa yksilöidymmän ja yksityiskohtaisemman palautteen ampujalle.

Opetusmenetelmät perusammunnoissa
Perusammunnoissa sopivia opetusmenetelmiä ovat esittävä opetus, toistoharjoittelu ja simulaattoriharjoittelu. Perusammunnoissa sovelletaan ammuntaa edeltäneillä oppitunneilla ja harjoituksissa opittuja tietoja ja taitoja. Perusammunnan lähtökohtana on aina onnistunut valmistava ampumakoulutus. Ensimmäistä kertaa toteutettava valmistava koulutus on aina aloitettava esimerkkisuorituksella, jotta asiat opitaan alusta asti halutulla tavalla. Tämän jälkeen siirrytään vaiheittain kouluttamisen kautta toistoharjoitteluun ennen varsinaista ammuntaa. Tällä varmistetaan osaaminen ja tehokas ajan käyttö ampumaradalla. Tavoitteena on, että ampumaradalla harjaannutaan jo opituissa asioissa ja keskitytään ammuntoihin. Perusammuntoja toteutetaan kaikilla koulutusjaksoilla.

Eri koulutusjaksoilla toteutettavat perusammunnat ja niiden sisältö on määritetty ampumaohjelmistossa, joka on suunniteltu ampumataitoa nousujohteisesti kehittäväksi oppimispoluksi. Ammunnasta saatu hyväksytty tulos on seuraavaan ammunnan koulutusvaiheeseen siirtymisen edellytys. Mikäli koulutettava saa ammunnan testiosasta huonon tuloksen, siirretään hänet alempaan tasoryhmään, jonka läpivientiin sisällytetään enemmän ampumataitoharjoitteita tai kyseisen ammunnan valmistavaa koulutusta.

Opetusmenetelmät erikoisammunnoissa
Erikoisammunnoissa sopivia opetusmenetelmiä ovat esittävä opetus, toistoharjoittelu, case-harjoitukset ja simulaattoriharjoittelu. Erikoisammunnoilla kehitetään taistelijan ampumataitoa, fyysistä toimintakykyä ja tilanteenmukaista toimintaa. Erikoisammunnoissa harjoitellaan henkilökohtaisen, ryhmäkohtaisen ja tukiaseen turvallista asekäsittelyä ja käyttöä sekä partion tai ryhmän taistelutekniikkaa (perustaistelumenetelmät). Ammuntojen lähtökohtana on joukon suorituskykyvaatimukset. Niiden saavuttamiseksi opetellaan perustaistelumenetelmiä. Erikoisammuntojen tulee olla taitotasoa ja fyysistä toimintakykyä kehittäviä. Vaativat erikoisammunnat ja simulaattoriavusteiset harjoitteet palvelevat parhaiten joukon valmistautumista taisteluammuntoihin ja ylläpitävät joukon perustaistelumenetelmiä.

Opetusmenetelmät taisteluammunnoissa
Taisteluammuntojen tärkein asia on ammunnan harjoittelu. Päämääränä on liittää ase- ja ampumakoulutus taistelukoulutukseen niin, että koulutettavat osaavat soveltaa oppimaansa aseenkäsittely- ja ampumataitoa taistelutilanteen mukaisissa olosuhteissa. Taisteluammuntojen suunnittelussa ja toteutuksessa noudatetaan voimassa olevia palvelusturvallisuusmääräyksiä. Ammunnan suunnittelussa huomioidaan lisäksi yksinkertaisuus, joukon koulutustaso ja taistelutekniikka. Taisteluammuntojen tärkein osa on ammunnan harjoittelu.

7.3.5 Sulkeisjärjestysharjoitteet

Sulkeisjärjestysharjoitteet kehittävät sotilaan fyysistä kuntoa ja koordinaatiokykyä, mutta myös ryhmäkiinteyttä. Yhdessä tehdyt suoritukset ja sama yhteinen kokemus yhdistävät varusmiehiä yli saapumiserien rajojen. Yhtenäisyyden tunne vahvistuu, kun siirrytään perusasioiden harjoittelusta kohti paraatiharjoittelua, jossa musiikki yhdistyy suorituksiin esimerkiksi sotilasvalassa. Sulkeisiin liittyvä jatkuva arviointi ja yksilöllinen palaute edistävät myös sotilaallisen täsmällisyyden omaksumista osaksi omaa käyttäytymistä palveluksessa ja sen ulkopuolella.

Harjoitteissa opetetaan koko tulevan palveluksen kannalta olennaisia taitoja, jotka mahdollistavat joukon johtamisen yksinkertaisten sulkeisista tuttujen komentojen avulla päivittäisissä palvelustehtävissä. Sulkeisjärjestysharjoitteet luovat myös pohjan johtajan käskyjen vaistonvaraiseen noudattamiseen. Sulkeiset ovat osalle koulutettavista fyysisesti vaativia lihaskunnon ja koordinaation kannalta. Sulkeisten muodostama rasitus huomioidaan kokonaiskuormitusta arvioitaessa.

Sulkeisjärjestysharjoitteen suunnittelu ja toteutus
Sulkeisissa korostuvat yksilöiden osaaminen ja esiintyminen joukkona. Yksittäisen harjoituksen tavoitteet asetetaan koulutustason mukaan eli opetussisällössä on huomioitava aikaisemmin opetetut asiat.

Yhteen harjoituskertaan ei kannata sisällyttää liikaa uusia aiheita. Koulutusvaiheesta ja ajasta riippuen 1–3 uutta suoritusta tai aihetta riittää. Havainnollistamiseen sulkeisjärjestysharjoitteissa käytetään mallisuorituksia. Erityisesti harjoittelu opetusavoneliössä mahdollistaa myös muiden suoritusten seuraamisen. Joissain tapauksissa osa koulutettavista voi ryhmänä tehdä havaintoja toisten ryhmien suorituksista. Etenkin upseeri- ja aliupseerioppilaille kannattaa antaa mahdollisuus tarkkailla toistensa esiintymistä sulkeisjärjestysharjoituksissa, jotta heidän kykynsä havaita virheitä ja arvioida suorituksia kehittyy. Lisäksi havainnollistamista tukevat sulkeisjärjestystekniikoista tehdyt mikroelokuvat.

Kouluttaja arvioi koulutettavien suorituksia jatkuvasti. Arvioinnissa kiinnitetään huomio oikeaan suoritustekniikkaan, luonnollisuuteen, reippauteen, tempoon ja yhdenaikaisuuteen joukkona. Kokemattoman kouluttajan kannattaa valita pienempi joukon osa, jonka suorituksia hän arvioi yhdellä kerralla. Palaute kannattaa rytmittää. Kun opetetaan vaiheittain, palaute annetaan heti vaiheen jälkeen. Kokonaissuorituksista ja harjoitteen osatavoitteista palaute annetaan ennen siirtymistä seuraavaan aiheeseen. Harjoituksen päättyessä palautteessa huomioidaan yleinen taso ja nostetaan esiin tiettyjä suoritteita, jotka onnistuivat erittäin hyvin tai vaativat lisää harjoittelua.

Harjoituspaikka
Harjoituspaikan on oltava riittävän tilava. Paikaksi kannattaa valita tasainen ja esteetön kenttä, kuten kasarmin etu- tai takapiha. Paikallaan tehtävät suoritukset voidaan joukkueen kokoisella osastolla toteuttaa

rajatussa tilassa, mutta esimerkiksi tahtimarssi edellyttää isompaa aluetta. Ohimarssia varten tarvitaan pitempi suora tie. Osaston rintamasuunta on valittava niin, että aurinko ei häikäise koulutettavia. Koulutuspaikalla ei saa olla koulutusta häiritsevää tai palvelusturvallisuutta vaarantavaa liikennettä. Liukkaalla alustalla harjoittelua vältetään. Talvella vältetään myös viimaisia paikkoja. Kylmällä säällä pidetään lyhyitä taukoja, joiden aikana lämmitetään paljaita ihon kohtia, sormia ja varpaita.

Opetusmenetelmät
Opetuksessa käytetään esittävää opetusta mallisuorituksina ja vaiheittaista toistoharjoittelua. Sulkeissa tapahtuva vaiheittain opettaminen ja toistoharjoittelu kehittävät myös sotilasjohtajien koulutustaitoa. Suorituksia voidaan harjoitella välillä myös omaan tahtiin.

Joukkueen sulkeisjärjestysharjoitus aloitetaan yleensä kolmirivissä. Joukkue järjestyy sulkeisjärjestystä varten kolmirivissä pituusjärjestykseen, mikä lisää joukon yhtenäisyyttä ja näyttävyyttä. Opetusvaiheessa joukko käsketään opetusavoneliöön, mikä helpottaa esimerkkisuoritusten näkymistä koulutettaville ja helpottaa vaiheittain harjoittelun valvontaa. Kun suoritukset on opittu tekemään oikein, on joukko hyvä käskeä kolmirivin kautta harjoitteluavorivistöön harjoittelemaan asiaa ryhmittäin apukouluttajien johdolla.

Apukouluttajien käyttö
Sulkeisjärjestyksen harjoitukset ovat tärkeä osa johtaja- ja kouluttajakoulutusta. Apukouluttajia käytetään harjoituksissa. Ennen harjoitusta heidät valmennetaan toimimaan apukouluttajan tehtävissä. Jos heitä käytetään mallisuoritusten havainnollistamisessa, heidän on harjoiteltava ja kerrattava suoritteet etukäteen. Joukkueen sulkeisjärjestysharjoituksessa apukouluttajat voidaan käskeä harjoituttamaan opetusvaiheen jälkeen ryhmäänsä esimerkiksi harjoitteluavorivistössä. Heitä voidaan käyttää myös apuna suuren joukon valvonnassa ja palautteen antamisessa pienemmälle osalle harjoitusjoukkoa. Näin menetellään esimerkiksi silloin, kun kouluttaja ei pysty yksin tekemään riittävän tarkasti havaintoja yksittäisten koulutettavien toiminnasta. Apukouluttajienkin on aina saatava palaute omasta toiminnastaan sulkeisjärjestyksen harjoituksissa.

Osaston koko ja varustus
Yleensä harjoitusosastona on joukkue. Varustuksena käytetään palveluspukua, päähinettä ja henkilökohtaista asetta. Varustusta määrättäessä huomioidaan erityisesti harjoituksen luonne ja sääolosuhteet. Harjoituksen aikana osasto voidaan jakaa pienempiin osiin. Esimerkiksi aseotteita voidaan harjoitella ryhmänä (esimerkiksi harjoitteluavorivistössä), tahtimarssia joukkueena ja ohimarssia komppaniana.

Valmistelut
Kouluttajien on harjoiteltava opetettavia suorituksia ennen harjoitusta. Opetustilanteen täsmällisyyden säilyttämiseksi apukouluttajat ohjeistetaan tarkasti omasta roolistaan ennen harjoitusta. Heidät voidaan käskeä myös laatimaan koulutuskortti ryhmäkoulutusvaiheestaan.

Mikroelokuvien avulla oikeat suoritukset voidaan kerrata nopeasti omalla päätelaitteella. Sulkeisjärjestyksen luonteen vuoksi on erityisesti kiinnitettävä huomiota pikkuseikkoihin, kuten esimerkiksi harjoitusosaston varustuksen ja pukeutumisen siisteyteen ja yhtenäisyyteen.

Aikataulu

Sulkeisjärjestyksen fyysinen rasitus aiheuttaa lihasjännitystä ja puutumista. Harjoituksen enimmäispituus on 45 minuuttia. Koulutuksen alkuvaiheessa kannattaa harjoituksissa pitää noin 20 minuutin jälkeen lyhyt tauko ennen harjoituksen jatkamista. Rytmittämällä opetusta palautteella ja eri aiheilla sekä esimerkiksi erilaisilla opetusmuodoilla vähennetään sulkeisjärjestyksen pitkäveteisyyttä. Uuden aiheen opettamiseen ja harjoittamiseen käytetään noin 10–20 minuuttia ja vanhan aiheen kertaukseen harjoituksen alussa 5–10 minuuttia. Paikallaan tehtäviä ja liikettä vaativia suorituksia vuorotellaan. Mikäli samassa harjoituksessa harjoiteltavat aiheet edellyttävät paljon paikallaan seisomista, kerrataan välillä aikaisemmin opittuja enemmän liikettä sisältäviä suorituksia tai vaihdetaan muotoa, jossa suorituksia harjoitellaan.

Kouluttajan toiminta sulkeisjärjestysharjoitteessa

Sijoittuminen:

- muodon edessä, sen keskikohdalla, etäisyys vähintään puolet muodon leveydestä
- opetusavoneliössä avoimen sivun keskikohdalla ja hiukan ulkopuolella – joskus kannattaa sijoittua neliön sisälle, jotta esimerkkisuorituksen liikeradat näkyvät hyvin ja koulutettavat voivat katsoa eteenpäin
- kouluttajan on liikuttava tarpeen mukaan ja ripeästi, esimerkiksi tarkastaessaan ojennusta

Äänen käyttö, komentaminen:

- kuuluva, terävä, selkeä ääni – joukon suuntaan
- älä huuda turhaan
- osoita sanasi joukolle, älä selosta
- kun puhut, et näytä, ja päinvastoin – esimerkkisuorituksen aikana selostaminen vie huomion opetettavasta asiasta
- valmistavan osan ja suoritusosan väliin n. 1–2 s tauko
- laske mielessäsi: "KÄÄNNÖS OIKEAAN... (1,2,3)...PÄIN!"
- lausu komennot kokonaan ja selkeästi

Esiintyminen:

- anna komennot asennossa seisten
- pukeudu esimerkillisesti
- toimi ja liiku asiallisesti ja täsmällisesti
- muista jatkuva motivointi
- muista persoonallisuus: uskalla olla oma itsesi – älä matki muita

Kehittävä palaute:

- anna palautetta harjoituksen aikana yksityiskohdista ja lopuksi kokonaisuudesta
- anna palaute ensisijaisesti joukolle, vain tarvittaessa ja harkiten yksilöille
- nimeä virhe, kerro tai näytä oikea suoritus, harjoituta uudestaan ja anna oikeasta suorituksesta palaute

7.3.6 Johtamistaidon koulutus

Johtamistoiminta kuvataan Puolustusvoimissa usein prosessina, joka alkaa tehtävän vastaanottamisesta ja päättyy sen toteutukseen. Kokonaisuus muodostuu jatkumona toteutettavista vaiheista sekä niiden yhteydessä annettavista käskyistä ja vaatimuksista johdettaville. Näin varmistutaan vaikuttavien osakohtien toteutumisesta ja asioiden tapahtumisesta tarkoituksenmukaisessa järjestyksessä. Toinen keskeinen kokonaisuus johtamistaidon koulutuksessa on vuorovaikutustaitojen opettaminen.

Vuorovaikutustaitojen kouluttaminen
Syväjohtaminen luo pohjan ihmisten johtamiselle, tavoitteelliselle vuorovaikutuskäyttäytymiselle ja sen kehittämiselle (ks. Johtajan käsikirja). Luottamuksen rakentaminen, arvostuksen osoittaminen, oppimisen mahdollistaminen ja innostuksen luominen ovat johtajan keskeiset vuorovaikutuksen rakentamisen elementit. Avoin, luottamuksellinen, oikeudenmukainen sekä oppimista ja kehittämistä edistävä vuorovaikutusilmapiiri luo pohjan ihmisten johtamiselle.

Vuorovaikutus on ihmisten välistä viestintää (puhuttua, kirjoitettua tai sanatonta ilmaisua), jonka tarkoituksena on sekä tulla ymmärretyksi että ymmärtää muita. Merkittävänä vuorovaikutustilanteita ohjaavana tekijänä ovat tunteet ja tuntemukset, jotka syntyvät vallitsevista olosuhteista ja erilaisissa tilanteissa syntyvistä henkilökohtaisista tulkinnoista. Kiinnittämällä huomiota ryhmäkiinteyteen ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen joukon johtaminen on helpompaa ja tavoitteet saavutetaan tehokkaammin. Tästä syystä vuorovaikutustaitojen huomioiminen ja kouluttaminen ovat tärkeää sotilaskoulutuksen eri osa-alueiden yhteydessä.

Vuorovaikutustaitojen kouluttamisessa tärkeintä on koulutettavien itsetuntemuksen lisääminen eli omien tunteiden, tarpeiden ja arvojen tunnistaminen. Näiden perusteella henkilö voi säädellä omaa toimintaansa ja ymmärtää sen vaikutusta muihin ihmisiin. Vuorovaikutustaitojen kehittymistä voidaan tarkastella viiden eri osa-alueen kautta: 1) minätietoisuus, 2) itsensä johtaminen, 3) sosiaalinen tietoisuus, 4) ihmissuhdetaidot ja 5) vastuullinen päätöksenteko.

Minätietoisuus on omien heikkouksien ja vahvuuksien tunnistamista, johon liittyy omien ajatusten, arvojen ja tunteiden tunnistaminen. Minätietoisuutta voi kehittää tarkastelemalla hetkiä, joissa vuorovaikutus on ollut onnistunutta tai vaikeaa.

Itsensä johtaminen on omien tunteiden ja käyttäytymisen ymmärrystä ja säätelyä. Itsensä johtaminen on valmiutta suunnitella, organisoida, kehittää ja reflektoida omaa koulutustoimintaa ja ajankäyttöä. Delegointitaidot sekä kyky asioiden ja ajankäytön priorisointiin ovat itsensä johtamisen perusvalmiuksia. Itsensä johtamisen kehittämistaidot liittyvät oman käyttäytymisen, omien vahvuuksien ja kehittymistarpeiden tunnistamiseen ja tunnustamiseen.

Sosiaalisesti tietoinen henkilö ymmärtää toisten ajatuksia ja tunteita sekä niiden vaikutuksia vuorovaikutukseen. Sosiaalisen tietoisuuden osa-aluetta kehittämällä voi ymmärtää paremmin toisten omista näkökulmistaan tekemiä tulkintoja ja ihmisten toimintaa erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Kuuntelun taito on tärkeässä asemassa sosiaalisen tietoisuuden kehittämisessä.

Ihmissuhdetaitoihin liittyy läheisesti ryhmätyötaidot, ymmärrys ryhmän toimintaan vaikuttavista ryhmädynamiikan ilmiöistä ja ryhmässä esiintyvistä erilaisista rooleista. Ihmissuhdetaitoihin huomiota kiinnittämällä on mahdollista tehostaa koulutettavan joukon oppimista ja toimintaa. Lause "ryhmä on aina enemmän kuin osiensa summa" kuvaa hyvin ryhmää, jossa vallitsee hyvä yhteishenki ja ryhmäkiinteys ja joka saavuttaa tehokkaasti tavoitteet avoimen vuorovaikutuskulttuurin johdosta.

Vastuullinen päätöksenteko on ymmärrystä päätöksentekoon vaikuttavista tekijöistä. Vastuullista päätöksentekoa voidaan harjoitella case-harjoituksissa sekä poikkeusolojen tehtävässä harjaantumiseen sitoen. Poikkeusoloissa vaikeatkin päätökset on kyettävä tekemään harkitusti ja vastuullisesti. Vaikka poikkeusolojen olosuhteita ei voida normaalioloissa täysin jäljitellä, omien arvojen pohtiminen valmentaa vastuulliseen päätöksentekoon kaikissa olosuhteissa.

Johtaja- ja vuorovaikutusprofiilin analysointi ja sen perusteella tehtävä kehittymissuunnitelma tukee vuorovaikutustaitojen kehittämistä kaikilla edellä kuvatuilla osa-alueilla.

Sotilaskoulutuksessa vuorovaikutustaitoja ei ole aina tarkoituksenmukaista kouluttaa muusta kokonaisuudesta irrallisena aiheena. Ennemminkin vuorovaikutuksen merkitys oppimisessa ja joukolle asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa tulee tiedostaa ja huomioida kaikessa toiminnassa. Johtajan vuorovaikutustaitojen ohella yhtä suuri merkitys on johdettavien alaistaidoilla, kaikkien joukon jäsenten ymmärryksellä ryhmässä ilmenevistä rooleista, jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta sekä henkilökohtaisista tarpeista ja tunteista.

Johtamistaidon koulutuksen periaatteet

Johtaja- ja kouluttajakoulutusohjelman päämääränä on luoda koulutettaville varusmiespalveluksen aikana tiedollinen ja taidollinen perusta johtaa ja kouluttaa omaa sodan ajan joukkoaan. Johtamista opitaan pitkälti saatujen kokemuksien kautta. Johtamiskokemus ilman palautetta ei kuitenkaan itsessään takaa haluttua kehittymistä. Palaute johtamissuorituksesta pitää parhaimmillaan sisällään itsearvion sekä johdettavien, vertaisten ja kouluttajan antaman palautteen. Johtajatehtävässä toiminut koulutettava analysoi suoritustaan ja siitä saamaansa palautetta, mikä mahdollistaa oman toiminnan mahdollisimman laajan kehittämisen. Tämän edellytyksenä on se, että annettu palaute on laadukasta ja rakentavaa ja että koulutettavalla itsellään on aito halu käsitellä saamaansa palautetta kehittyäkseen.

Johtamistaidon koulutuksen perusteita opetettaessa tärkeää on saada koulutuksesta tehokasta siten, että mahdollisimman moni koulutettava saa mahdollisimman monta vastuullista ja arvosteltavaa suoritusta – ei siis niin, että vain yksi johtaa pitkäkestoisen tehtävän ja vain hänet arvioidaan. Tätä varten voidaan harjoituksiin luoda ns. oppilas- ja koulutusorganisaatiomalli, jossa tehtävää suorittavassa ryhmässä on monia vastuullisia tehtäviä, jotka arvioidaan (360°). Ryhmänjohtajan lisäksi rooleina voi olla esimerkiksi ryhmän varajohtaja, partion johtaja, lähetti, radiomies, taistelupelastaja ja taisteluvälinemies.

Suunnitteluharjoitus
Suunnitteluharjoitus voidaan sitoa suunnittelu- ja johtamisprosessin yksittäiseen vaiheeseen tai useampia vaiheita yhdistäen laajemmaksi kokonaisuudeksi. Suunnittelu voi keskittyä esimerkiksi vihollisen toiminnan arviointiin tai omien joukkojen hyödyntämiseen taistelussa. Järjestelyjen osalta suunnitteluharjoitus edellyttää realistisen ja oikeisiin periaatteisiin perustuvan tilannekehyksen, jossa suunnittelua tehdään. Suunnittelutyötä voidaan tukea erilaisin käskyin, kartta-aineistoin, muistirungoin sekä oppain. Harjoitus ei ole sidottu tiettyyn oppimisympäristöön, mutta varsinkin laajemmat suunnittelutehtävät edellyttävät soveltuvia työskentelytiloja esimerkiksi luokassa. Suunnittelutyön lopputuotteita ovat esimerkiksi arvio vihollisen toiminnasta, omien joukkojen toimintaympäristöanalyysi, päätös tai taistelusuunnitelma.

Suunnittelun perusteita opeteltaessa lähtökohtien tulee olla selkeät ja niiden tulee tukea opetettujen perusratkaisujen toimivuuden tunnistamista ja sitomista käytäntöön. Tietyn hyväksi koetun perusratkaisun toistattaminen kerrasta toiseen ei kuitenkaan ole itsetarkoitus, vaan koulutettavan taitojen karttuessa häntä kannustetaan soveltamaan oppimaansa haastavampien ja kehittyvien tilanteiden kautta.

Suunnitelman, esimerkiksi päätöksen, laatiminen ei vielä sellaisenaan riitä laadukkaan oppimistapahtuman aikaansaamiseen, vaan tehdystä suunnitelmasta on saatava palautetta. Palaute voi olla esimerkiksi kouluttajan kommentteja, vertaisten kanssa käytävää keskustelua, sotapelin tai käytännön toteutuksen kautta suunnitelman testaamista. Myös oman päätöksen käskeminen alaisille antaa koulutettavalle paljon arvokkaita havaintoja. Palautteen perusteella suunnitelmaa kehitetään edelleen mahdollisimman laadukkaan tuotteen aikaansaamiseksi.

Käskynantoharjoitus
Käskynantoharjoitus on helppo tapa kehittää johtajan toimeenpanokykyä ja se voidaan toteuttaa lyhyin valmisteluin paikasta ja ajankohdasta riippumatta. Käskyn vastaanottajina voivat toimia niin varsinaiset johdettavat, vertaiset kuin kouluttajakin. Annettavan palautteen kannalta käskyn vastaanottajilla tulisi olla selkeä käsitys siitä, mitä asioita käskyyn sisältyy ja kuinka se tulisi käskeä. Palautteessa huomioidaan sekä käskyn sisältö että tapa, jolla se on annettu.

Käskynantoharjoitukset mahdollistavat erityisesti harjaantumisen määrämuotoisten käskyjen antamisessa sekä omien esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisen. Esimerkiksi hyökkäyskäsky lähtöasemassa tai puolustukseen ryhmittymiskäsky voidaan sitoa uudelle ryhmitysalueelle saapumiseen tai esimerkiksi taisteluammunnan odotuspaikalla pidettävään oheiskoulutukseen. Käskijän ohella myös käskyn vastaanottajat harjaantuvat poimiessaan saamistaan käskyistä olennaisia asioita ja sisäistäessään määrämuotoisen käskyn rakennetta. Tämä tukee vastaisuudessa annettavien käskyjen oikein ymmärtämistä ja halutun toiminnan käynnistämistä. Oppiminen edellyttää kuitenkin palautteen antoa niin käskijälle kuin alaisenkin roolissa toimiville.

Yksinkertaisimmillaan toteutus edellyttää esimiehen antaman lyhyen käskyn ja vaatimuksen johtajan oman käskyn laadinnasta sekä käskemisestä alaisille. Kouluttajan antamat käskyperusteet voivat olla tarkoituksella vaillinaisia tai sisältää tarpeetonta tietoa, jolloin käskyn laatija joutuu tekemään omia ratkaisuja ja poimimaan itsensä kannalta keskeisen asiasisällön saamistaan perusteista.

Opetustapahtumaa voidaan tukea esimerkiksi kartta-aineistoilla, maastolaatikolla tai käskyrungoilla. Käskyrunko tukee aselajille ominaisten käskyjen laatimista tarjoamalla käskyn laatijalle varmuuden siitä, että alaiselle kerrotaan kaikki tarvittava loogisessa järjestyksessä. Käskyrunkojen noudattaminen tukee myös käskyn vastaanottamista alaisen tuntiessa mallin ja tietäessä, mitä asioita odottaa. Niitä käytettäessä ei kuitenkaan takerruta esimerkkien sisältöön, vaan käsketään ainoastaan ne osiot, joista käskyn antajalla on jotain merkityksellistä sanottavaa.

Kehysharjoitus

Kehysharjoitus soveltuu varsinkin viestivälineisiin painottuvan johtamistapahtuman harjoitteluun. Esimerkiksi epäsuorantulen joukkojen tulitehtävien tai suuremman joukon vaiheistukseen perustuvan hyökkäystehtävän harjoittelu voidaan toteuttaa helposti kehystämällä niin maastossa kuin sisätiloissakin.

Kehysharjoitus totuttaa joukkoa erityisesti viestivälineiden käsittelyyn ja vakiomuotoisten ilmoitusten tekemiseen. Näitä rutiinisuorituksia toistamalla vähennetään todellisessa johtamistehtävässä esiintyvää kitkaa. Viestitoiminta kuvataan joko puheella tai käyttäen varsinaista viestivälinettä. Kehysharjoitukseen voivat osallistua ainoastaan viestitykseen liittyvät johto-osat, tai siihen voidaan yhdistää myös joukkojen toimintaa. Kehysharjoitusta voidaan tukea esimerkiksi virtuaalista koulutusympäristöä ja simulaattoreita hyödyntämällä.

Kehysharjoitukseen rinnastetaan erilaiset miniatyyriharjoittelut, joissa joukon johtaja pääsee harjoittelemaan toteutettavan tehtävän käskyjä ja vaiheistuksia joukkonsa kanssa. Miniatyyriharjoittelu toteutetaan esimerkiksi maastolaatikolla, tilapäisvälinen rakennetulla radalla tai aukealla kentällä. Opetusaiheena voi olla erikokoisten joukkojen toiminta,

esimerkiksi ryhmän tai komppanian hyökkäys. Havainnollistamista tukee, jos johdettavat pääsevät itse liikkumaan tehtävänsä mukaisilla paikoilla ja saavat tilanteenmukaisia käskyjä ja ilmoituksia.

Case-harjoitus

Case-harjoituksia eli tapausopetusta voidaan hyödyntää johtamistaidon koulutuksessa siinä vaiheessa, kun koulutettavilla on riittävä perusosaaminen opetettavasta aihepiiristä. Harjoituksissa koulutettavat työskentelevät joko itsenäisesti tai pienryhmissä erilaisten soveltavien tehtävien parissa tukeutuen aikaisempaan tietämykseensä ja mahdollisesti etsien uutta tietoa aiheesta. Case-harjoituksia hyödynnetään esimerkiksi päätöksenteon ja käskynannon harjoituttamiseen. Menetelmä auttaa ymmärtämään kokonaisuuksia laaja-alaisemmin ja tarjoaa mahdollisuuden soveltaa aikaisempaa tietämystä erilaisissa ongelmanratkaisutilanteissa.

Harjoituksessa koulutettavalle kuvataan jokin tilanne tai ongelma, johon tämä laatii oman ratkaisunsa. Kouluttaja voi haastaa koulutettavaa ja edelleen kehittää tilannetta täydentävillä kysymyksillä tai tilanteen kuvauksen täydentämisellä. Koulutettavalta voidaan pyytää perusteluja tehdyille ratkaisuille tai kuvata annetun käskyn aiheuttamat seuraukset jatkotilanteeseen. Harjoitus voidaan toteuttaa niin luokkaolosuhteissa, virtuaaliympäristöissä kuin maastossakin. Koulutuksen teemana voivat olla taistelukoulutukseen tai arkipäiväisiin asioihin liittyvät tapaukset. Taistelun johtamiseen liittyvät harjoitteet kehittävät koulutettavan toimeenpanokykyä ja laajentavat ajattelua, kun taas esimerkiksi kasarmielämän ongelmatilanteisiin liittyvät tapaukset tukevat vuorovaikutusvalmiuksien kehittymistä.

Tapausopetusta voidaan hyödyntää erinomaisesti myös taistelukoulutuksessa. Menetelmä sopii perustaistelumenetelmien hyödyntämisessä harjaantumiseen sekä myöhemmässä vaiheessa haastettaessa johtajaa soveltamaan käytännössä osaamistaan ja pakotettaessa tätä muokkaamaan suunnitelmaansa. Kouluttaja valitsee erilaisia teemoja käytettäviin tapauksiin, joita johtaja ratkoo omasta toiminnastaan riippumatta. Esimerkkejä haasteita ja soveltamisen tarvetta luovista tapauksista taistelukoulutuksessa ovat omien tappioiden kuvaaminen, miinoitteeseen yllättäen törmääminen tai vihollisen yllättävä hyökkäys.

Case-harjoitusten etuna voidaan pitää mahdollisuutta tunnistaa oman osaamisen taso todentuntuisissa päätöksenteko- ja ongelmanratkaisutilanteissa. Harjoituksia on mahdollista muokata nopeasti ja teettää toistoja lyhyessä ajassa useita. Toisaalta yksittäistä tehtyä ratkaisua perusteluineen voidaan käsitellä hyvinkin yksityiskohtaisesti oppimisen syventämiseksi. Menetelmän haasteena on sen vaativuus koulutettaville ja kouluttajalle. Case-harjoituksen onnistuminen edellyttää koulutettavilta eläytymistä ja heittäytymistä omien ratkaisujen kriittiseen pohdintaan. Kouluttajalta menetelmä edellyttää valmiutta keskustella mahdollisesti hyvin erilaisista ratkaisumalleista heikkouksineen ja vahvuuksineen.

Kouluttajan on oltava riittävän kokenut pystyäkseen ymmärtämään koulutettavan näkökulman. Harjoituksen valmistelu edellyttää yksityiskohtaista suunnittelua ja huolellista perehtymistä aiheeseen.

Sovellettu johtamisharjoitus
Sovelletut harjoitukset ovat toimintakyvyn eri osa-alueita kuormittavia harjoituksia. Koulutettavalle tarjotaan mahdollisuus koetella omia rajojaan ja kykyään suoriutua johtajatehtävistä taisteluväsymystä simuloivassa mielentilassa fyysisen kuormituksen alaisena.

Johtajana kehittymisen näkökulmasta onnistuneet harjoitukset lisäävät koulutettavien itsetuntemusta, luovat kokemuksia suhtautumisesta erilaisiin tilanteisiin ja kasvattavat stressinsietokykyä. Parhaimmillaan johtamisharjoitusten kaltaiset yhdessä koetut raskaat kokemukset kehittävät myös ryhmäkiinteyttä. Tarkoituksena ei ole saada koulutettavaa murtumaan ja keskeyttämään, vaan auttaa tätä löytämään uusia puolia itsestään ja tunnistamaan itselleen ominaisia reagointitapoja esimerkiksi stressiin ja uupumukseen.

Kyseiset harjoitukset ovat vaativia järjestettäviä ja edellyttävät erittäin huolellista suunnittelua ja valmistelua. Harjoitus sisältää valmistavan osuuden, jossa harjoitusjoukolle kerrotaan selkeästi harjoituksen tavoitteet. Lisäksi käsitellään stressiä ilmiönä, stressin vaikutuksia yksilöön ja stressinhallintakeinoja. Harjoituksen jälkeen järjestetään palautetilaisuus, jossa harjoituksen tavoitteet ja sisältö kerrataan oppimisen syventämiseksi. Palautetilaisuutta valmisteltaessa huomioidaan harjoituksessa mahdollisesti syntyneiden yksilöä henkisesti vaivaamaan jääneiden kokemusten sekä ryhmään syntyneiden jännitteiden purkaminen. Harjoituksen tapahtumia on pystyttävä käsittelemään siten, ettei yksilön tai ryhmän suorituskyky alennu harjoituksen seurauksena.

Turvallisuusnäkökulmasta on huomioitava erityisen tarkasti kuormittuneiden koulutettavien havainnointi-, päätöksenteko- ja toimintakyvyn tilapäinen alentuminen. Harjoituksen sisältö ja vaativuus suhteutettava aina huolellisesti koulutettavien yksilöiden toimintakykyyn ja joukon koulutukselle asetettuihin vaatimuksiin.

Harjoituksen aikana koulutettavat viedään heidän epämukavuusalueelleen, joka muodostuu kasvun vyöhykkeestä ja paniikkivyöhykkeestä. Liian pitkä altistus liian kovaan stressiin on haitallista. Lisäksi on huomioitava, että mitä suuremmaksi stressi kasvaa, sitä enemmän aikaa tarvitaan palautumiseen. Harjoituksesta palautumista edistetään riittävällä levolla, ravinnolla, lihashuollolla, palautekeskusteluilla ja kokemusten jakamisella vertaisten kanssa.

Harjoituksen aikaista kuormitusta lisätään erilaisilla stressin simulointimenetelmillä. Näitä ovat esimerkiksi pitkäkestoinen harjoitus ja fyysinen väsyttäminen, kilpailutilanteet, aika- tai sosiaalinen paine, epävarmuutta ja epätietoisuutta ruokkiva ilmapiiri sekä vähäinen levon ja ravinnon määrä. Pelkkä fyysisen kuormituksen luominen ei ole itsetarkoitus haastettaessa johtamiskykyä, mutta se edesauttaa henkisen kuormituksen kasvua ja lisää koulutettavan kokemaa stressin tasoa simuloiden taistelukentän toimintaympäristöä tehokkaammin.

Kuten muissakin johtamistaitoa kehittävissä harjoitteissa, myös toimintakyky- ja johtamisharjoituksissa palautteella ja harjoituksen jälkeisellä purkutilaisuudella on suuri merkitys oppimiseen. Pelkkä marssiminen ja erilaiset tehtävärastit eivät kehitä koulutettavan johtajaominaisuuksia ilman aiheiden käsittelyä jälkeenpäin. Palautetta annettaessa voidaan kouluttajien havaintoja tukea esimerkiksi video- ja haastattelumateriaaleilla harjoitusjoukosta. Keskeistä palautteessa ei ole se, toimiko koulutettava tilanteessa "oikein", vaan se, että tämä oppii ymmärtämään omaa käyttäytymistään ja parantaa näin itsetuntemustaan. Purkutilaisuutta järjestettäessä on kuitenkin huomioitava koulutettavien vireystila ja vastaanottokyky eli tilaisuutta ei kannata järjestää ennen kuin osallistujilla on ollut mahdollisuus palautua suorituksesta.

Johtamistaidon koulutuksessa palautteella on erityisen suuri merkitys. Pelkät suoritukset ilman laadukasta palautetta eivät kehitä johtajaa halutulla tavalla.

7.3.7 Koulutustaidon kouluttaminen

Sotilaskouluttajalta edellytetään sotilaan perustaitojen sekä oman puolustushaaran ja aselajin sisältöjen kattavaa hallintaa eli ammatillista osaamista. Tämä lisäksi kouluttajalla tulee olla valmiuksia ja taitoja oppimisen edistämiseen eli pedagogista osaamista (ks. luku 3). Kouluttajana kehittyminen on jatkuva yksilöllinen oppimisprosessi. Kouluttajan on oltava kehittymisorientoitunut eli hänen on toiminnassaan aina pohdittava ja kehitettävä asioita.

Edellä mainittujen seikkojen lisäksi kouluttajana menestymiseen vaikuttavat myös toimintaympäristön tuntemus ja vuorovaikutustaidot. Koulutustaidon kouluttamisessa eri osa-alueet huomioidaan kattavasti niiden keskinäisriippuvuuksineen. Keskeistä koulutustaidon eri ulottuvuuksien kannalta ovat henkilökohtaiset käsitykset ihmisyydestä, tiedon rakentumisesta ja oppimisesta.

Koulutustaitoa opettavan kouluttajan tulee tiedostaa omat käsityksensä hyvästä kouluttajuudesta ja oppimisesta. Nämä käsitykset ohjaavat hänen opetuksensa sisällöllisiä painotuksia ja seikkoja, joihin hän kiinnittää huomioita koulutettavia ohjatessaan ja palautetta antaessaan. Kouluttajana kehittyminen vaatii käytännön harjoittelua, kokeneemman kouluttajan ohjausta ja palautteesta oppimista.

Johtaja- ja kouluttajakoulutusohjelman päämäärä on luoda koulutettaville varusmiespalveluksen aikana tiedollinen ja taidollinen perusta johtaa ja kouluttaa omaa sodan ajan joukkoaan. Varusmiesten kouluttajakoulutuksen tavoitteena on, että johtaja hallitsee oman joukkonsa kouluttamisen joukon suorituskykyvaatimusten edellyttämälle tasolle. Tavoite on varsin korkea ottaen huomioon, että kaikilla johtajakoulutettavilla ei ole aiempaa kokemusta opettamisesta ja ryhmänohjaamisesta. Tavoite on mahdollista saavuttaa ammattitaitoisen kouluttajan avulla. Itseään hyvin tunteva ja vuorovaikutustaitoinen kouluttaja auttaa koulutettavia näiden ominaisuuksien kehittämisessä opetuksen ja ohjauksen lisäksi omalla esimerkillään. Tavoitteena on muodostaa oppiva yhteisö, jossa oppimista ohjaa kouluttaja ja myös koulutettavat vertaisina. Tällä menetelmällä tavoitellaan koulutettavien kokonaisvaltaista kehitystä, jossa sotilaallisten sisältöjen hallinta yhdistyy kouluttamis- ja vuorovaikutustaitoihin.

Kouluttajakoulutus sisältää ainakin seuraavat asiakokonaisuudet:

1. Kouluttamisen ja oppimisen perusteet
Perusteiden opettamisen tavoitteena on, että kouluttajaksi koulutettava tunnistaa ja ymmärtää oppimiseen, opettamiseen ja kouluttamiseen vaikuttavia käsityksiä ja ilmiöitä sekä niiden merkityksiä. Perusteiden opettamiseen kuuluu kouluttajan roolin ymmärtäminen oppimisen ohjaajana ja edistäjänä (ks. luku 3.2). Lisäksi tutustutaan erilaisiin opetusmenetelmiin ja ymmärretään palautteen merkitys oppimiselle.

2. Koulutuksen suunnittelu
Koulutuksen suunnitteluun liittyen koulutettaville opetetaan perusteet harjoitussuunnitelman ja koulutuskortin laadinnasta ja siinä huomioitavista tekijöistä: aika, paikka, koulutuskalusto, koulutettava joukko ja kouluttajan oman osaamisen varmistaminen. Palvelusturvallisuuteen liittyvät tekijät huomioidaan koulutuksen suunnittelun opetuksessa. Suunnittelun kouluttaminen kannattaa toteuttaa suppeaan koulutusaiheeseen sitoen. Hyviä koulutustaidon harjoittelun koulutusaiheita ovat esimerkiksi asekäsittely, sulkeisjärjestys, kalustokoulutus, taistelukoulutus ja toimintakykykoulutus.

3. Koulutustapahtuman toteuttaminen ja johtaminen
Koulutustapahtuman johtaminen liittyy suoraan koulutustapahtuman suunnitteluun. Kouluttajaksi koulutettavat toteuttavat tällöin suunnittelemansa koulutukset käytännössä. Tavoitteena on harjaantua kokonaisuuden hallinnassa sekä esiintymistaidossa. Kouluttajaksi koulutettavan on erityisen tärkeää saada rakentavaa ja konkreettista palautetta sekä ohjaavalta kouluttajalta että kouluttamaltaan joukolta. Saadun palautteen avulla hän voi tunnistaa omia vahvuuksiaan, kehittymiskohteitaan ja kehittää koulutuksensa sisältöä ja rakenteita.

4. Esiintymistaito ja vuorovaikutus
Esiintymistaitoon liittyvät läheisesti vuorovaikutustaidot. Esiintymistaidon koulutuksessa on tavoitteena, että koulutettava kykenee sietämään esiintymisjännitystä ja esittämään opetettavan asian joukon edessä. Esiintymistaidon perusteita voidaan opettaa oppitunnilla, joka sisältää erilaisia kouluttajan esiintymistyylejä ja jolla pohditaan näiden merkitystä koulutuksen onnistumiselle. Kouluttajaksi koulutettavien esiintymisvalmiuksia voi harjoittaa muun muassa lyhyillä alustuksilla, erilaisilla ryhmätehtävillä ja case-harjoituksilla. Myös johtajana eri tilanteissa toimiminen kehittää esiintymisvalmiuksia. Koska esiintymistaito on vahvasti sidoksissa henkilön persoonaan, tulee siitä annetun palautteen olla erityisen hienotunteista, keskittyä toimintaan ja sen vaikutuksiin. Esiintymistaitoon liittyvä palaute voi käsitellä esimerkiksi äänenkäyttöä, puhetapaa, eleiden käyttöä, liikkumista tai vuorovaikutusta kouluttajan ja koulutettavien välillä.

5. Palautteen antaminen
Koulutustaidon oppimiseen kuuluu palautteen antamisessa ja käsittelyssä harjaantuminen. Tavoitteena on, että kouluttajaksi koulutettava tunnistaa palautteen merkityksen oman osaamisensa ja kouluttamansa joukon kehittymiselle. Positiivinen palaute vahvistaa itseluottamusta ja tehostaa oppimista, joten siihen kannattaa panostaa. Virheisiin ja epäonnistumisiin suhtaudutaan rakentavasti ja niitä käytetään oppimismahdollisuuksina – tämä tarkoitus aina kerrottava koulutettaville. Palautteen tulee olla arvostavaa ja uuteen yritykseen kannustavaa. Sen antamisessa hyvä nyrkkisääntö on: asia, johon kiinnitetään huomiota, kehittyy. Kouluttajaksi koulutettavalle on opetettava laadukkaan palautteen tuntomerkit sekä laadittujen suunnitelmien päivittäminen saadun palauteen perusteella. Avoimen palautekulttuurin edistäminen on kaikkien tehtävä.

Koulutustaidossa kukaan ei ole koskaan täysin oppinut. Kaikki koulutustehtävissä toimivat – kokemustaustaan riippumatta – voivat kehittää jatkuvasti ammatillista ja pedagogista osaamistaan sekä vuorovaikutusosaamistaan saamansa palautteen perusteella.

8

Toimintakyvyn kehittäminen sotilaskoulutuksessa

Sodan ja taistelukentän olosuhteet ovat ihmiselle äärimmäisiä tilanteita, jotka edellyttävät sotilailta hyvää toimintakykyä. Sotilaiden toimintakykyä kehitetään, ylläpidetään ja palautetaan toimintakykykoulutuksen ja toimintakyvyn tuen avulla. Joukon suorituskyvyn takaamiseksi kouluttajalla on erittäin tärkeä rooli koulutettaviensa kattavasta toimintakyvyn kehittämisessä, ylläpitämisessä ja palauttamisessa. Tässä käydään läpi toimintakykykoulutuksen perusteet ja käytännön työkalut, joilla käytännön toimintakykyharjoitteita suunnitellaan ja johdetaan.

Toimintakyky on yksilön kykyä toimia tehtävien edellyttämällä tavalla erilaisissa toimintaympäristössä. Toimintakyvyn kokonaisuuden muodostavat fyysinen, psyykkinen, eettinen ja sosiaalinen toimintakyky. Nämä kaikki toimintakyvyn osa-alueet liittyvät vahvasti toisiinsa ja vaikuttavat kaikkeen sotilaan toimintaan. Lisäksi toimintakykyyn vaikuttavat muun muassa ravinto, neste, uni, lepo, palautuminen, terveys sekä toimintaympäristön asettamat vaatimukset. Sotilaan toimintaympäristön asettamat vaatimukset ohjaavat sotilaan toimintakyvyn kehittämistä, ylläpitämistä ja palauttamista. Yksilön toimintakykyyn liittyvät lähes kaikki yksilön toimintaan vaikuttavat tekijät, joista kuvassa 12 on muutamia keskeisimpiä.

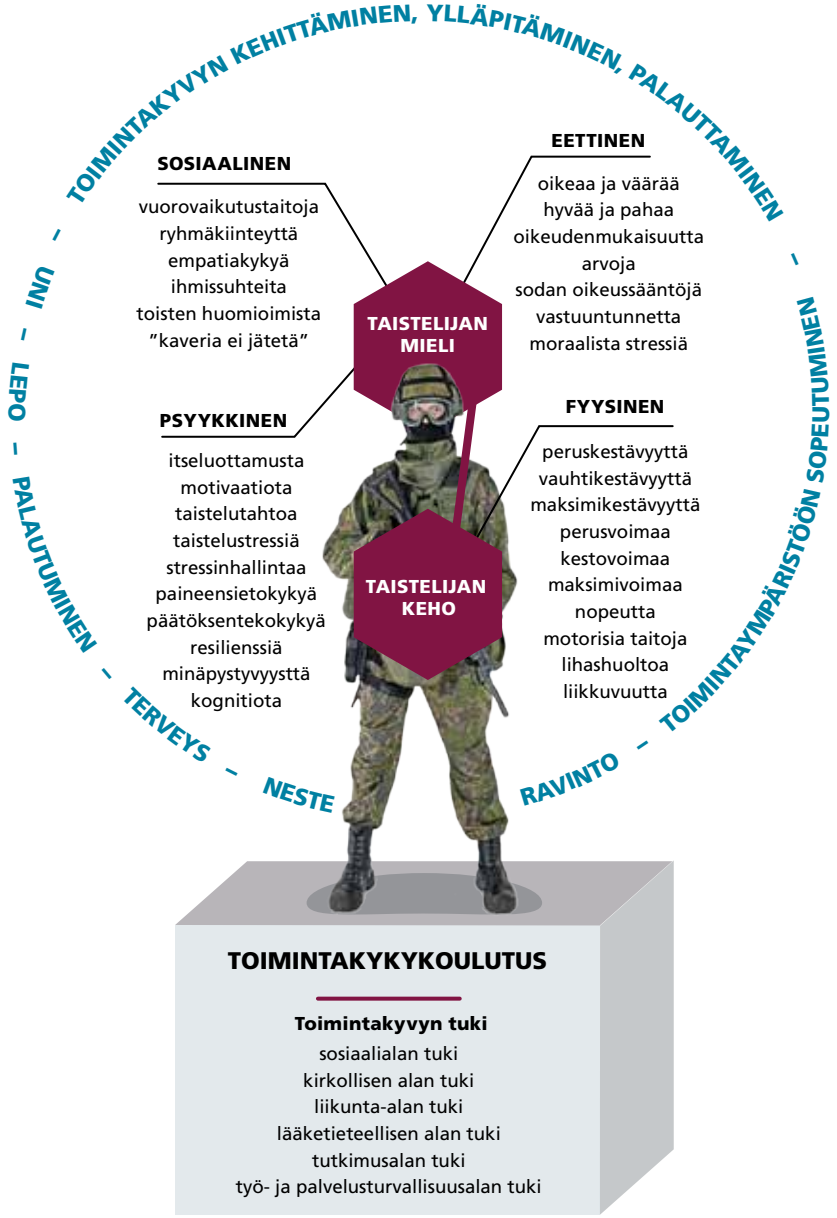
Sotilaskoulutuksessa psyykkisessä toimintakyvyssä keskitytään itseluottamukseen, motivaatioon, taistelutahtoon ja taistelustressiin. Sosiaalisessa toimintakyvyssä keskitytään ryhmäkiinteyden vahvistamiseen. Eettisessä toimintakyvyssä tarkastellaan sodan oikeutusta, tehtävään sitoutumista ja moraalista stressiä. Fyysisen toimintakyvyn keskeisimpiä asioita ovat voima, kestävyys, nopeus, lihashuolto ja liikkuvuus. Sotilaan toimintakykyä tuetaan toimintakyvyn tuen eri alojen palveluilla.

Sotilaalle toimintakyky on vähintään yhtä tärkeä ominaisuus kuin osaaminen. Edes erinomaisilla tiedoilla ja taidoilla varustettu sotilas ei kykene hyödyntämään osaamistaan taistelukentällä, jos hänen toimintakykynsä pettää. Näin sotilaan toimintakyvyn kehittäminen osana joukon suorituskyvyn kehittämistä on sotilaskoulutuksen keskeisimpiä tehtäviä. Toimintakykykoulutuksen suunnittelu ja johtaminen edellyttävät kouluttajilta toimintakyvyn ja pedagogiikan perusteiden osaamista. Toimintakyky on henkilökohtainen, osin perinnöllinen ominaisuus ja se liittyy tiiviisti yksilön terveydentilaan. Tämän takia toimintakykykoulutusta toteutetaan valmentavalla otteella. Koulutuksen on oltava myönteistä, hyvähenkistä ja motivoivaa, jotta se sitouttaa yksilöitä oman toimintakykynsä kehittämiseen, ylläpitämiseen ja palauttamiseen.

Toimintakykykoulutuksen päämääränä on

- nousujohteisesti harjoittaa koulutettavista tavoitteellisesti hyväkuntoisia, rohkeita ja itsevarmoja taistelijoita, joilla on itsekuria ja jotka kykenevät toimimaan poikkeusolojen vaativissa tilanteissa säilyttäen toimintakykynsä
- opettaa perusteet psyykkisistä, sosiaalisista, eettisistä ja fyysisistä tekijöistä, jotka vaikuttavat yksilön ja joukon toimintaan taistelutilanteissa
- opettaa koulutettaville toimenpiteitä, joita yksittäinen sotilas ja joukko voi hyödyntää oman toimintakykynsä kehittämiseksi, ylläpitämiseksi ja palauttamiseksi.

Pedagogisessa osaamisessa toimintakykykoulutuksen päämääränä on opettaa tiedot ja taidot, joiden avulla kouluttajat pystyvät laadukkaasti johtamaan toimintakykyharjoitteita yksittäisinä harjoitteina tai sotilaskoulutuksen eri koulutusaiheisiin ja harjoituksiin yhdistettyinä.



KUVA 12. Sotilaan toimintakyvyn kokonaisuus.

8.1 Taistelijan mieli ja Taistelijan keho -ohjelmat

Asevelvollisten toimintakykykoulutus toteutetaan toimintakykyohjelman mukaisesti. Toimintakykyohjelma koostuu Taistelijan mieli ja Taistelijan keho -ohjelmista sekä henkilökohtaisesta tavoitteenasettelusta. Taistelijan mieli ja Taistelijan keho -ohjelmien avulla toteutetaan myös reserviläisten ja Puolustusvoimien palkatun henkilöstön toimintakykykoulutusta. Johtajakoulutuksessa toimintakykykoulutusta annetaan varusmieskoulutuksesta alkaen aina upseereiden ja palkatun henkilökunnan aliupseerien täydennyskoulutukseen asti. Lisäksi toimintakyvyn kehittäminen, ylläpitäminen ja palauttaminen ovat kiinteä osa jokaisen kertausharjoituksen koulutusta.

Taistelijan mieli -koulutusohjelma on harjoitusohjelma, joka koostuu psyykkisen, sosiaalisen ja eettisen toimintakyvyn osa-alueiden harjoitteista. Taistelijan mieli -ohjelmassa koulutetaan ja harjoitellaan sotilaiden sodanajan tehtävissä tarvitsemia tietoja, taitoja ja valmiuksia. Lisäksi ohjelmalla vahvistetaan tärkeitä yksilön arjen elämänhallintaan tarvittavia tietoja, taitoja ja valmiuksia.

Taistelijan keho -ohjelman tavoitteena on kehittää fyysistä toimintakykyä sekä tarjota tietoa ja taitoa siitä, miten fyysistä toimintakykyä voidaan kehittää ja ylläpitää myös reservissä vastaamaan poikkeusolojen tehtävien tavoitetasoa. Kiinnittämällä huomiota fyysisen toimintakykyyn sotilas kykenee edistämään myös omaa terveyttään ja elämänlaatuaan. Lisätietoa ja opetusmateriaalia löytyy muun muassa verkko-oppimisympäristön virallisista työtiloista ja Johtajan käsikirjasta.

8.2 Taistelijan keho -koulutus

Sotilaan tehtävät edellyttävät monipuolisia fyysisiä ominaisuuksia – voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja motorisia taitoja. Voimaa tarvitaan esimerkiksi lyhytkestoisissa kriittisissä suorituksissa, kuten haavoittuneen evakuoinnissa. Hyvä kestävyyskunto edistää palautumista ja mahdollistaa suorituskyvyn ylläpidon pidemmällä aikavälillä. Kouluttajan tehtävä on suunnitella ja johtaa fyysistä koulutusta, joka kehittää monipuolisesti kaikkia fyysisen toimintakyvyn ominaisuuksia. Harjoittelun on oltava mielekästä, helposti toteutettavaa, nousujohteista sekä turvallista ja sen on tähdättävä sotilaan tehtävässä vaadittavien ominaisuuksien kehittämiseen. Tavoitteena on, että sotilaat kykenevät täyttämään oman tehtävänsä edellyttämät fyysiset vaatimukset.

Nousujohteisen voima- ja kestävyysharjoittelun toteuttaminen kuormittavan sotilaskoulutuksen ohessa vaatii hyvää suunnittelua ja fyysisen koulutuksen eri osa-alueiden tuntemista. Sotilaskoulutus on luonteeltaan kestävyyspainotteista matalatehoista fyysistä aktiivisuutta, minkä takia liikuntakoulutuksessa harjoittelu painottuu voimaominaisuuksien kehittämiseen ja kovemman tehon harjoitteluun. Liikuntakoulutus suunnitellaan ja toimeenpannaan kolmesti viikossa, mutta mikäli viikko-

ohjelma sisältää runsaasti koulutusta maastossa, voidaan liikunta liittää osaksi sotilaskoulutusta. Esimerkiksi taistelukoulutuksessa harjoiteltu toiminta voidaan testata päivän päätteeksi tilanteenmukaisella radalla, minkä tavoitteena on myös koulutettavien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen.

Sotilaiden fyysisen kunnon lähtötasossa on suuria eroja, joten liikuntakoulutus on muokattava kaikille sopivaksi. Myös hyväkuntoisille on tarjottava riittävän kehittävää koulutusta. Tasoryhmien käyttö toimii joissain harjoituksissa, kuten juoksulenkillä. Paras lopputulos saavutetaan, kun jokainen pystyy yksilöllisesti säätämään harjoituksen intensiteetin, esimerkiksi voimaharjoittelussa käytettävän painon tai vastuksen.

Liikuntakoulutuksen on oltava jokaiselle sotilaalle yhtä kuormittavaa oman kuntotasonsa mukaisesti.

Jokaiselle liikuntaharjoitukselle määritetään tavoiteltava kuormitustaso, jossa taso 1 tarkoittaa matalatehoista, taso 2 kohtuutehoista ja taso 3 kovatehoista harjoittelua. Ellei yksilöllisyyttä oteta huomioon, täysin samanlaisen liikuntasuorituksen tekeminen aiheuttaa erilaisen harjoitusvaikutuksen eri kuntoisille sotilaille. Esimerkiksi samalla juoksunopeudella toteutettu harjoitus voi olla hyväkuntoisille matalatehoinen peruskestävyysharjoitus (taso 1), kun heikkokuntoisemmille se voi olla kohtuutehoinen vauhtikestävyysharjoitus (taso 2) tai jopa kovatehoinen maksimikestävyysharjoitus (taso 3). Tämä aiheuttaa merkittävästi enemmän kokonaiskuormitusta heikkokuntoisimmille, mikä voi johtaa ylirasitukseen, vammoihin tai jopa palveluksen keskeytymiseen.

Suurten joukkojen liikuntakoulutus vaatii sopivia tiloja ja välineitä. Niiden saatavuus ei saa olla este turvallisen ja mielekkään harjoittelun toteuttamiselle. Ellei liikuntakoulutukseen tarkoitettuja tiloja ja välineitä ole saatavilla, vaaditaan kouluttajalta taitoa etsiä vaihtoehtoisia ratkaisuja koulutuksen toteuttamiseksi. Riittävän kuormittavaa harjoittelua voidaan toteuttaa pelkällä kehon painolla, mutta tarvittaessa muuta koulutusmateriaalia voidaan soveltaa käytettäväksi lisäkuormana liikunnassa.

Harjoittelun toteutuksessa on otettava huomioon raskaiden maastoharjoitusten aiheuttama fyysinen kuormitus, joka sovitetaan yhteen muun fyysisen koulutuksen kanssa. Toisaalta fyysinen kuormitus saattaa jäädä vähäiseksi maastoharjoitusten aikana, jolloin liikuntakoulutuksen järjestäminen maasto-olosuhteissa on perusteltua. Liikuntakoulutuksen järjestäminen maastoharjoituksissa on tehtävä harkitusti. Usein taistelu- ja ampumaharjoitukset ovat niin kuormittavia itsessään, ettei rasitusta ole järkevää lisätä liikunnan kautta. Harjoittelu tällaisessa tapauksessa ei todennäköisesti ole kehittävää. Palauttavat venyttelyt ja muut lihashuollolliset toimenpiteet ovat hyviä raskaissa harjoituksissa. Tehokkaan harjoittelun jatkamista voi pitkittää maastoharjoituksen vaatima palautumisaika. Etenkin palveluksen loppupuolella kunnon

kehittäminen voi olla vaikeaa, kun liikuntaharjoitusten kokonaismäärä jää helposti liian vähäiseksi. Rasitukseltaan kevyempien koulutuspäivien aikana voidaan toteuttaa fyysistä harjoittelua sotilaille ominaisilla suorituksilla, kuten ensiapukoulutuksessa lyhyellä kovatehoisella haavoittuneen evakuointiharjoituksella.

8.2.1 Koulutuksen suunnittelu

Fyysisen koulutuksen suunnittelu alkaa perusyksikössä koulutusjakson läpiviennin laadinnan yhteydessä. Läpivientiä laadittaessa varmistutaan kuormitustasosta ja fyysisen kehittymisen nousujohteisuudesta. Suunnittelussa tarkastellaan useamman viikon kokonaisuutta ja huomioidaan muu koulutus, esimerkiksi mahdolliset maastoharjoitukset. Varusmieskoulutuksessa esimerkiksi kuuden viikon jaksot ovat sopivan mittaisia nousujohteisen koulutuksen suunnittelulle. Kullekin koulutusjaksolle on määritetty normitasolla viikoittaiset teemat ja fyysisen koulutuksen kuormitustasot. Jaksojen koulutuksesta vastuussa olevat integroivat teemat kurssiviikkoihin ottaen huomioon kurssien kokonaiskuormituksen.

> *Raskasta fyysistä harjoittelua ei sijoiteta suoraan ruokailun jälkeiselle ajalle. Ruokailun jälkeen on noin kahden tunnin kevyempi jakso.*

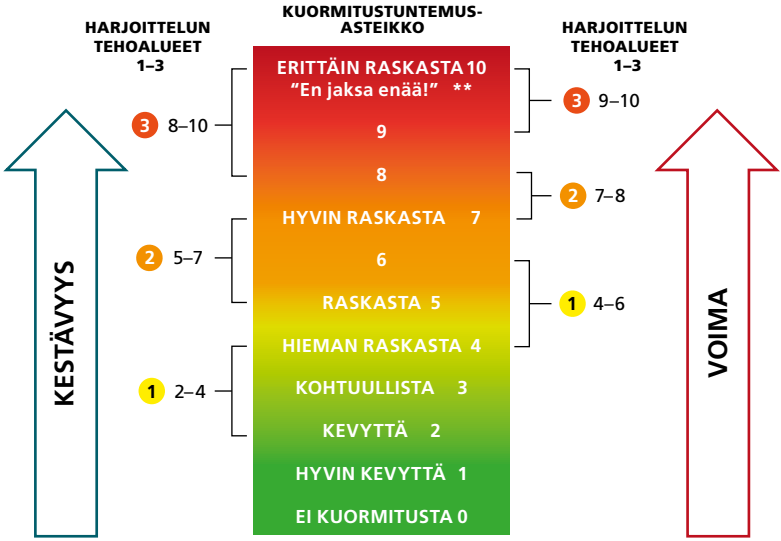
Harjoitussuunnitelman laatimisessa on hyvä käyttää pohjana harjoitekorttia. Suunnittelussa on otettava huomioon

- harjoituksen tavoite
- opetettavat asiat ja opetusmenetelmät
- aikataulu
  - valmistelut, lämmittely, harjoitus, loppuverryttely, purku ja huolto (peseytyminen ja varusteiden vaihto)
- koulutusvälineet (varaaminen, nouto ja palautus)
- joukon koko, osaamistaso ja tarvittavat tasoryhmät (eriyttäminen yksittäisten harjoitteiden kohdalla)
- apukouluttajien käyttö
  - alijohtajat, koulutettavien ammattitaito (apukouluttajien ohjeistus)
- oppimisympäristö (tarvittavat tilat ja tilavaraukset).

8.2.2 Koulutuksen toteutus

Fyysistä toimintakykyä kehittäviä harjoituksia toteutettaessa huomioidaan harjoituksen osakokonaisuudet (liite 3) ja kuormitustuntemukset (kuva 13). Harjoituksen osakokonaisuudet voidaan jaotella seuraavasti: orientoituminen, aloitus, alkuverryttely, opetus- ja harjoitusosa, loppuverryttely, lopettaminen / reflektointi ja huolto.

Kuvassa 13 on esitetty kuormitustuntemusasteikko ja harjoittelun tehoalueet. Kuormitustuntemusten opettaminen ja käyttö koulutuksessa kehittää koulutettavien kykyä omaksua fyysistä toimintakykyä kehittävien harjoitusten toteutus eri tehoalueilla. Jos esimerkiksi palveluksen alussa suoritettu 12 minuutin juoksutesti on toteutettu oikein, rasitustuntemus on kuvassa 13 esitetyllä asteikolla juoksutestin lopussa 9–10. Jos harjoittelu tehoalueilla 1–3 on onnistunut, harjoituksen aikainen kuormitustuntemus on kuvassa esitettyä tasoa. Kuormitustuntemusasteikko voidaan yhdistää harjoittelun tehoalueisiin (1–3) kuvassa esitetyllä tavalla.



KUVA 13. Kuormitustuntemusasteikko. Kuormitustuntemusasteikolla arvioidaan kestävyyssuorituksen aikaista rasitusta harjoituksen alkuvaiheessa. Esimerkiksi pitkäkestoinen kestävyysharjoitus voi tuntua kokonaisuudessaan kuormitukseltaan raskaalta, vaikka kuormitustuntemus on alussa alhainen. Voimaharjoittelussa kuormitustuntemus tulee arvioida sarjan lopussa. Ensimmäiset toistot voivat tuntua kuormitukseltaan kevyiltä kaikissa harjoituksen tehoaluissa

8.2.3 Opetusmenetelmät

Opetusmenetelmän valintaan vaikuttavat oppimistavoitteet, motivaatio, osaamistaso, opetettava aihe ja harjoituksen sisältö. Tarkoituksenmukaisesti valittu opetusmenetelmä edistää oppimista. Liitteessä 4 on esimerkkejä liikuntakoulutukseen sopivista opetusmenetelmistä.

8.2.4 Voiman kehittäminen

Nykyaikaisen taistelukentän vaatimusten mukaisesti sotilas tarvitsee yhä enemmän maksimivoimaa. Voimaharjoittelulla lisätään ja ylläpidetään tehokkaasti maksimivoimaa, lihasten kokoa, vahvistetaan luiden terveyttä ja muokataan kehon koostumusta. Maksimivoima lisääntyy hermostollisen ohjauksen ja lihaskasvun myötä, joten sotilaalle on edullista omassa harjoittelussa tavoitella maksimivoiman kehittämistä. Sotilaskoulutus on yleensä kestävyyttä kehittävää, mutta voimaharjoittelua on järjestettävä erikseen.

Voimaharjoittelu on jaettu kolmeen eri kuormitusalueeseen. Eri kuormitusalueen harjoitukset kehittävät eri voimantuotto-ominaisuuksia. Yksittäisessä voimaharjoituksessa keskitytään pääasiassa yhteen kuormitusalueeseen. Voimaharjoituksen toistomäärät, sarjat ja sarjatauot sekä harjoituksen intensiteetti vaihtelevat eri kuormitusalueen mukaan. Seuraavassa taulukossa on kuvattu eri kuormitusalueiden harjoituksen sisällöt.

TAULUKKO 5. Voimaharjoittelun tehoalueet ja harjoitusten sisällöt.

KUORMITUS-ALUE	OMINAISUUS	LISÄPAINO (% 1 RM*[1])	TOISTO-MÄÄRÄT / SARJA	SARJAT / LIIKE	SARJA-TAUOT	KUORMITUS-TUNTEMUS 1–10*[3]
Tehoalue 3	Maksimivoima	80–100	2–5	3–5	3–5 min	9–10
Tehoalue 2	Perusvoima	60–80	6–12	2–4	1–2 min	7–8
Tehoalue 1	Kestovoima	0–60	15–25	3–5	0–1 min	4–6*[2]

*1) Prosenttia yhden toiston maksimista (ohjeellinen). *2) Tehoalueen 1 voimaharjoittelussa voi myös kuormitustuntemus nousta korkeaksi, jos tehdään pitkäkestoisia toistoja, jolloin lihasuupumusta ilmenee. *3) Kuormitustuntemus arvioidaan sarjan lopussa.

Voimaharjoittelussa toteutuvat perusliikemallit, joita ovat kyykky, lannesarana, työntö ja veto pysty- ja vaakasuunnassa, jotta voiman kehittyminen on tasaista ympäri kehoa. Voimaharjoittelun yksilölliset vasteet vaihtelevat suuresti. Voi olla, että harjoitusohjelma kehittää yhden sotilaan lihasvoimaa, kun taas toisella sotilaalla voimatasot voivat heikentyä samalla ohjelmalla. Tämän vuoksi voimaharjoittelun kuormitus on yksilöllisesti säädeltävä siten, että taulukossa 5 esitetyt toistomäärät ja kuormitustuntemukset käytännössä vastaavat suunniteltua tasoa. Lisäksi voimaharjoittelun kehittymistä on hyvä seurata tarkkailemalla esimerkiksi lisääntyvätkö toistomäärät samoissa liikkeissä, kun harjoituskuorma ja kuormitustuntemus ovat samat, tai nouseeko harjoituskuorma samoissa liikkeissä, kun toistomäärät ja kuormitustuntemus ovat samat edelliseen harjoituskertaan verrattuna.

Voiman kehittyminen on nopeaa ensimmäisen 8–12 viikon aikana. Harjoittelun jatkuessa tulee tasannevaihe, jos jatketaan samojen harjoitteiden tekemistä samalla kuormalla. Tätä tasannevaihetta ehkäistään sillä, että voimaharjoittelussa käytetään useita erilaisia voimaharjoitusliikkeitä ja eri voimaharjoitusvälineitä esimerkiksi 6–12 viikon harjoitusjakson aikana. Lisäksi harjoittelu on nousujohteista siten, että jokaisella harjoituskerralla pyritään tekemään samassa voimaharjoitusliikkeessä samalla kuormalla joko enemmän toistoja tai suuremmalla kuormalla saman verran toistoja kuin edellisellä harjoituskerralla. Palautuminen on tasapainossa kuormituksen kanssa. Hyvä perusperiaate harjoituksen kuormituksen säätelyssä on malli, jossa kuuden viikon aikana tehdään 4–5 viikkoa tehoalueen 2 ja 3 voimaharjoittelua ja 1–2 viikkoa tehoalueen 1 voimaharjoittelua.

Sotilaalle tyypillisiä voimaa vaativia suorituksia ovat esteiden ylittäminen, kiipeäminen, juoksupyrähdykset ja ryömiminen painavien taakkojen kanssa taisteluolosuhteissa. Useimmissa tapauksissa kaksi voimaharjoitusta viikossa riittää kehittämään tai ylläpitämään sotilaalle riittävät taistelukentällä vaadittavat voimaominaisuudet. Kolmella voimaharjoituksella viikossa pääsee jo lähes samoihin tuloksiin kuin kuudella harjoituskerralla.

Säännöllinen harjoittelu, nousujohteisuus, yksilöllisyys ja harjoitussuunnitelman noudattaminen ovat keskeisiä periaatteita sotilaan voimaominaisuuksien kehittämisessä.

8.2.5 Kestävyyden kehittäminen

Kestävyyskunto on tärkeä osa sotilaan fyysistä toimintakykyä. Hyvä kestävyyskunto auttaa sotilaan tehtävien toteuttamisessa, tuottaa kykyä vastustaa väsymystä ääriolosuhteissa ja säilyttämään psyykkisen toimintakyvyn haastavissa olosuhteissa.

Kestävyysharjoittelulla vaikutetaan sydän- ja verenkiertoelimistön, hengityselimistön sekä rasva- ja hiilihydraattiaineenvaihdunnan toimintaan. Kestävyysharjoittelu voidaan jakaa peruskestävyyteen (tehoalue 1), vauhtikestävyyteen (tehoalue 2) ja maksimikestävyyteen (tehoalue 3) riippuen vauhdista ja intensiteetistä. Harjoitusalueiden määrittämisessä käytetään apuna omaa tuntemusta tai mahdollisuuksien mukaan sykettä. Peruskestävyyttä (tehoalue 1) kehittäviä harjoituksia ovat esimerkiksi kävely, marssit, hölkkä, pyöräily ja sauvakävely, jotka ovat teholtaan matalimpia aiheuttaen lievää hengästymistä puhumisen silti onnistuessa.

Vauhtikestävyysharjoittelussa (tehoalue 2) harjoitetaan työtä tekevien lihasten kykyä vastustaa väsymystä mahdollisimman suurella työteholla. Harjoittelun teho on rasittavaa tai jopa vaativaa riippuen harjoitteiden kestosta. Harjoituksen aikana selvästi hengästytään ja väsytään, kuitenkin ilman uupumusta.

Maksimikestävyysharjoituksilla (tehoalue 3) kehitetään maksimaalista hapenottokykyä, joka on tärkein kestävyyssuorituskykyä määrittävä tekijä. Harjoituksen teho on erittäin kuormittava ja vaativa. Hengästyminen on erittäin voimakasta eikä puhumaan juuri pysty. Hieneritys on erittäin voimakasta ja lihasväsymys johtaa pikaiseen uupumukseen. Maksimikestävyysharjoitukset toteutetaan usein intervallityyppisesti.

TAULUKKO 6. Kestävyysharjoittelun tehoalueet ja harjoitusten sisällöt.

KUORMITUS-ALUE	OMINAI-SUUS	KOKONAIS-KESTO	INTERVALLIN PITUUS	PALAUTUS-AIKA	SYKE MAKSIMI-SYKKEESTÄ	KUORMITUS-TUNTEMUS*
Tehoalue 3	Maksimi-kestävyys	5–30 min	3–10 min	3–5 min	85–100 %	8–10
Tehoalue 2	Vauhti-kestävyys	20–60 min	3–20 min	2–3 min	70–85 %	5–7
Tehoalue 1	Perus-kestävyys	20–240 min	–	–	50–70 %	2–4

*) Kuormitustuntemus arvioidaan pääharjoituksen alkuvaiheessa n. 10 minuuttia alkamisesta.

Varusmieskoulutuksessa on huomioitava, että tehoalueella 1 olevaa liikkumista on paljon ilman liikuntakoulutustakin. Etenkin palveluksen alkuvaiheessa on järkevää keskittyä liikuntakoulutuksessa joko palveluksen kuormituksesta palauttaviin kevyisiin harjoitteisiin tai vauhdikkaimpiin ja intensiteetiltään kovempiin harjoituksiin, mikäli kokonaiskuormitus ei ole liian suurta. Peruskestävyysharjoituksia ei ole syytä erityisesti painottaa liikuntakoulutuksessa. Kestävyyskunto kehittyy varusmiespalveluksessa etenkin liikkumattomilla ja toisaalta taas hyväkuntoisilla kunto voi jopa laskea. Tämän vuoksi hyväkuntoisia on välillä järkevää ohjata vauhdikkaampaan ja kovemman intensiteetin liikuntaan, etenkin palveluksen keski- ja loppuvaiheessa.

Palloiluharjoitteet toimivat kestävyyttä kehittävinä harjoitteina kehittäen samalla myös voimaa ja nopeutta sekä kehonhallintaa tuottaen lisäksi ärsykevaihtelua. Palloilussa pienpelitoteutuksella harjoite voi olla samankaltainen kuin vauhtikestävyysharjoite. Etenkin kun pelaajat vuorottelevat välillä vaihdossa ja pelaamassa. Tällöin päästään hyvin lähelle vauhtikestävyysharjoitteen harjoitusvaikutusta.

8.2.6 Yhdistetty voima- ja kestävyysharjoittelu

Yhdistetyllä voima- ja kestävyysharjoittelulla tarkoitetaan molempien ominaisuuksien kehittämistä samaan aikaan. Sotilaiden on tehtävä molempia harjoitusmuotoja säännöllisesti. Sekä voima- että kestävyysominaisuuksien on osoitettu kehittyvän tehokkaasti samaan aikaan eikä kestävyysharjoittelua ole syytä välttää voimaominaisuuksien kehittämiseksi ja päinvastoin. Harjoittelumäärien pysyessä maltillisina ei ns. ”häiriövaikutusta” pääse syntymään.

Mikäli harjoituskertoja on useita viikossa, voidaan yksittäisessä harjoituksessa keskittyä vain toisen ominaisuuden kehittämiseen. Voima- ja kestävyysharjoittelun yhdistäminen samaan harjoituskertaan on myös tehokas menetelmä fyysisen suorituskyvyn kehittämiseen. Harjoitusjärjestys on suositeltavaa toteuttaa siten, että voimaharjoittelu tehdään ennen kestävyysharjoittelua, jolloin harjoittelun laatu on todennäköisesti parempaa. Järjestys voi olla päinvastainen, jos kestävyyden kehittäminen on ensisijainen tavoite. Harjoitusta suunnitellessa kouluttajan on otettava huomioon muun sotilaskoulutuksen aiheuttama kuormitus. Lyhyt 5–20 minuutin kohtuullinen (taso 2) tai kovatehoinen (taso 3) kestävyysharjoitus sopii hyvin tehtäväksi voimaharjoituksen päätteeksi.

KUVA 14. Yhdistettyä voima- ja kestävyysharjoittelua.

8.2.7 Vammojen ennaltaehkäisy ja lihashuolto

Sotilaiden, erityisesti varusmiesten, tuki- ja liikuntaelinten vammat ovat yleisiä syitä palvelushelpotuksiin. Erityisesti alaselkäkipu ja polvivammat ja rasitusmurtumat ovat merkittävä syy toimintakyvyn heikkenemiseen ja haittaavat fyysistä harjoittelua. Fyysisten harjoitusten oikeaoppisella suunnittelulla, toteutuksella ja lihashuollolla ennaltaehkäistään vammojen syntymistä ja edistetään harjoituksista palautumista. Lihashuoltoharjoitukset sisällytetään osaksi jokapäiväistä toimintaa.

Sisäiset riskitekijät ovat henkilöstä lähtöisin olevia tekijöitä, jotka vaikuttavat taipumukseen saada vammoja. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi ikä, sukupuoli, paino, pituus, fyysiset ominaisuudet ja taidot. Ulkoiset riskitekijät ovat muita kuin henkilöstä itsestään johtuvia asioita, kuten olosuhteet ja harjoitustapa. Sisäiset ja ulkoiset riskitekijät yhdessä aiheuttavat sen, että jollakin henkilöllä on kohonnut vammautumisriski eri toiminnoissa.

Merkittävimpänä tekijänä vammojen syntymiseen on sopeutumattomuus sotilaskoulutuksen aiheuttamaan kuormitukseen. Erityisesti suuri muutos fyysisessä aktiivisuudessa palveluksen ja siviilielämän välillä lisää riskiä tuki- ja liikuntaelimistön vammojen syntymiseen. Huolellisella harjoitusten suunnittelulla ja huoltavilla harjoituksilla tehostaa fyysisen koulutuksen vaikuttavuutta ja ehkäistä vammoja. (Katso liite 5 Vammojen syntymiseen vaikuttavia tekijöitä.)

Kouluttajan osuus vammojen ennaltaehkäisyssä on merkittävä. Yksi käytännön keino on käskeä varusmiehiä käyttämään sotilasjalkineita paremmin iskua vaimentavien lenkkikenkien käyttö alokasjaksolla. Harjoitusmenetelmien yksilöllinen valinta ei ole aina mahdollista, mutta vaikuttavuus on suuri erityisesti niillä henkilöillä, joilla fyysinen aktiivisuus on ollut vähäistä tai on ennestään tuki- ja liikuntaelimistön vammoja. Tämä otetaan huomioon siten, että kouluttaja varmistaa ennen harjoitusta, onko koulutettavilla ollut aikaisempia vammoja tai muita seikkoja, jotka saattavat lisätä vammariskiä. Tällöin näiden henkilöiden kohdalla voidaan muodostaa ryhmä, jossa suoritusta harjoitellaan sovelletusti huomioiden yksilölliset ominaisuudet.

Myös kipuoireiden seuranta on tärkeää vammojen ehkäisyssä. Jos koulutettava valittaa etenkin alokasjaksolla luun pinnalla (ei lihaksissa) tuntuvaa kipua jalkaterän tai nilkan alueella, sääressä, lantion alueella tai alaselässä, rasitus on keskeytettävä välittömästi ja henkilö ohjataan terveydenhuoltoon

Alkuverryttelyn merkitys vammojen ennaltaehkäisyn kannalta on kiistaton. Lämmittelyn avulla nostetaan kudosten lämpötilaa ja lisätään verenkiertoa, mikä valmistaa lihaksia, jänteitä ja niveliä kuormittavaan harjoitteluun. Lämmittely tehdään osa-alue kerrallaan helpoimmasta haastavaan, kunnes keho on valmis tulevaan aktiviteettiin. Mitä vaativampi harjoitus on kyseessä, sitä perusteellisempi on alkuverryttelyn oltava.

Kaikki osa-alueet ovat tärkeitä vammojen ennaltaehkäisyn kannalta: olosuhteet, joukon lähtötaso, aikaisempi kuormitus ja suoritettavan harjoituksen intensiteetti huomioitava harjoituksia toteutettaessa.

8.3 Taistelijan mieli -koulutus

Taistelijan mieli -koulutuksessa keskiössä ovat sotilaan psyykkisen, sosiaalisen ja eettisen toimintakyvyn osa-alueiden vahvistamisen ilmiöt ja käsitteet. Taistelijan mieli -asioita koulutettaessa huomioidaan myös fyysisen toimintakyvyn vahva yhteys mielen toimintaan. Liitteessä x on kuvattu Taistelijan mieli -ohjelman ilmiöitä ja käsitteitä.

Taistelijan mieli -asioita opetettaessa pätevät samat kouluttamisen periaatteet kuin muissakin sotilaskoulutuksen aiheissa. Mielen vahvistumisen todentaminen – siis oppimisen mittaaminen – on haasteellisempaa verrattaessa vaikkapa fyysisen kunnon tai ampumataidon mittaamiseen. Mielen vahvistamiseksi oppiminen ei ole pelkästään tietojen ja taitojen lisääntymistä, jolloin arvioinnissa riittäisi, että koulutettava vastaa oikein esitettyyn kysymykseen tai tekee jonkin suorituksen halutulla tavalla.

Psyykkisen, sosiaalisen ja eettisen toimintakyvyn kehittäminen perustuu ilmiölähtöiseen oppimiseen. Siinä kyse on oppiaine- tai oppisisältörajoja rikkovasta, tutkivasta otteesta oppimiseen ja opettamiseen. Ilmiölähtöisessä opetuksessa lähtökohtana ovat todelliset ilmiöt (esim. stressi, paineensietokyky ja itseluottamus), joita tarkastellaan kokonaisina aidossa kontekstissa – tässä tapauksessa siis sotilaan toiminnassa. (Kuva 15. Todelliset ilmiöt sotilaskontekstissa).

Koulutettavan oppimista edesauttavat hänen omien kokemustensa sitominen käsiteltävänä olevaan asiaan ja näiden kokemusten kautta koulutettavan virittäminen ilmiön tarkasteluun. Koulutuksessa hankitaan perustietämys, jota jalostetaan käytännön kokemuksien rinnalla hyvin rakentuneeksi ja käyttökelpoiseksi osaamiseksi. Pelkkä kerran hankittu rutiinitietämys ei riitä, vaan osaamisen kehityksessä tavoitellaan asteittain syveneviä ongelmanratkaisutaitoja, joiden avulla koulutettava kykenee oppimaan edelleen uutta ja toimimaan valmiuksiensa ylärajoilla. Taistelijan mielen kannalta tämä tarkoittaa sitä, että asioita koulutetaan kiinnitettyinä sotilaallisen toimintaympäristön erityispiirteisiin niin, että harjoitteet on mahdollisuuksien mukaan integroitu osaksi muuta koulutusta.

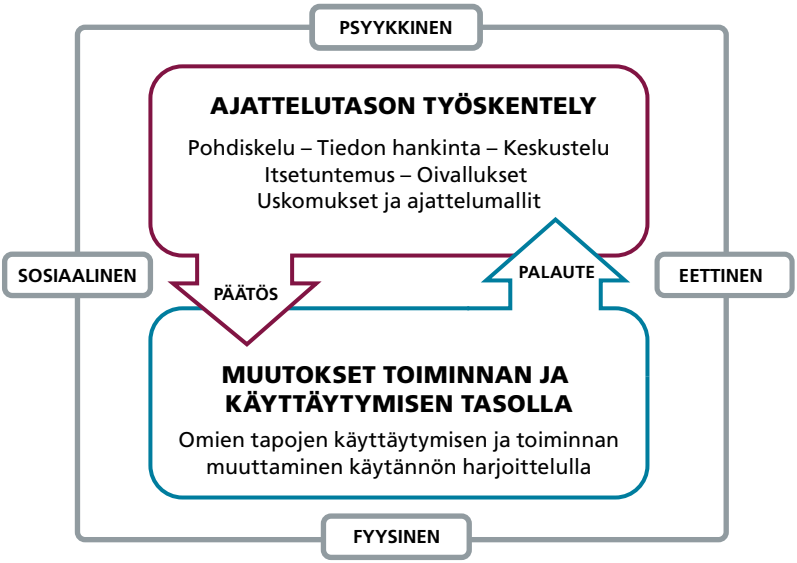
KUVA 15. Todelliset ilmiöt sotilaskontekstissa.

Esimerkiksi joukkueen hyökkäyksessä sotilas kokee monenlaisia tunteita kohdatessaan jännittäviä ja stressaavia tilanteita. Hänen pitää kyetä toimimaan itsenäisesti, partion kanssa sekä osana ryhmää ja isompia kokonaisuuksia. Sotilas joutuu ongelmanratkaisutilanteisiin, joista osa sattuu kohdalle valmisteltuina ja osa sattumalta. Sotilas joutuu tekemään nopeita päätöksiä jopa epäselvissä tilanteissa puutteellisella tilannekuvalla tai tilanneymmärryksellä. Johtajille tällaiset tilanteet ovat johtamisen kannalta hyviä oppimisen paikkoja, joissa itsevarmuus ja itseluottamus vahvistuvat monesti jopa itsestään. Haastavien harjoitusten palautekeskusteluissa olisi hyvä käsitellä ja jakaa ajatuksia sekä tuntemuksia.

Mielen harjoitteet voidaan ajatella luonnolliseksi osaksi kaikkea koulutusta, koska mielen ilmiöt toteutuvat jatkuvasti ilman erillistä ohjelmointia kiinteänä osana kaikkea toimintaa. Tästä näkökulmasta mielen harjoittelu ei vie ylimääräistä aikaa tai tapahdu erillisinä tapahtumina. Monesti voidaan myös järjestää hetkiä tai koulutustapahtumia, jolloin keskitytään erityisesti mielen harjoittelun tiettyihin tavoitteisiin.

Mielen harjoittelun suunnittelulla voidaan halutessa tehostaa harjoittelua ja aikatauluttaa sitä niin, että mielen harjoittelu tukee esimerkiksi viikkojen tai jaksojen eri vaiheiden tavoitteita. Suunnittelulla voidaan myös varmistaa, että harjoittelu etenee nousujohteisesti kohti vaativampia harjoitteita, mikä on tärkeää motivaation ylläpitämiseksi.

Mielen harjoittamisessa on ymmärrettävä, että keskustelujen ja palautteen kautta syntyvät oivallukset siirtyvät käyttäytymiseen ja toimintaa vain tietoisen reflektion kautta. Toisaalta omasta toiminnasta ja käyttäytymisestä on saatava palautetta kehittymisen aineksiksi. Kuvassa 16 on esitetty mielen oppimisen kehät.



KUVA 16. Mielen oppimisen kehä.

8.3.1 Koulutuksen suunnittelu ja toteutus

Puolustusvoimien verkko-oppimisympäristöön päivitettävästä työtilasta löytyvät kouluttajalle ja koulutuksen suunnittelijalle ajantasaiset Taistelijan mieli -harjoitteet. Yhdenmukaisilla oppimateriaaleilla ja tuotteilla varmistetaan laadukas ja palvelusturvallinen koulutus sekä oppimateriaalin ajantasaisuus.

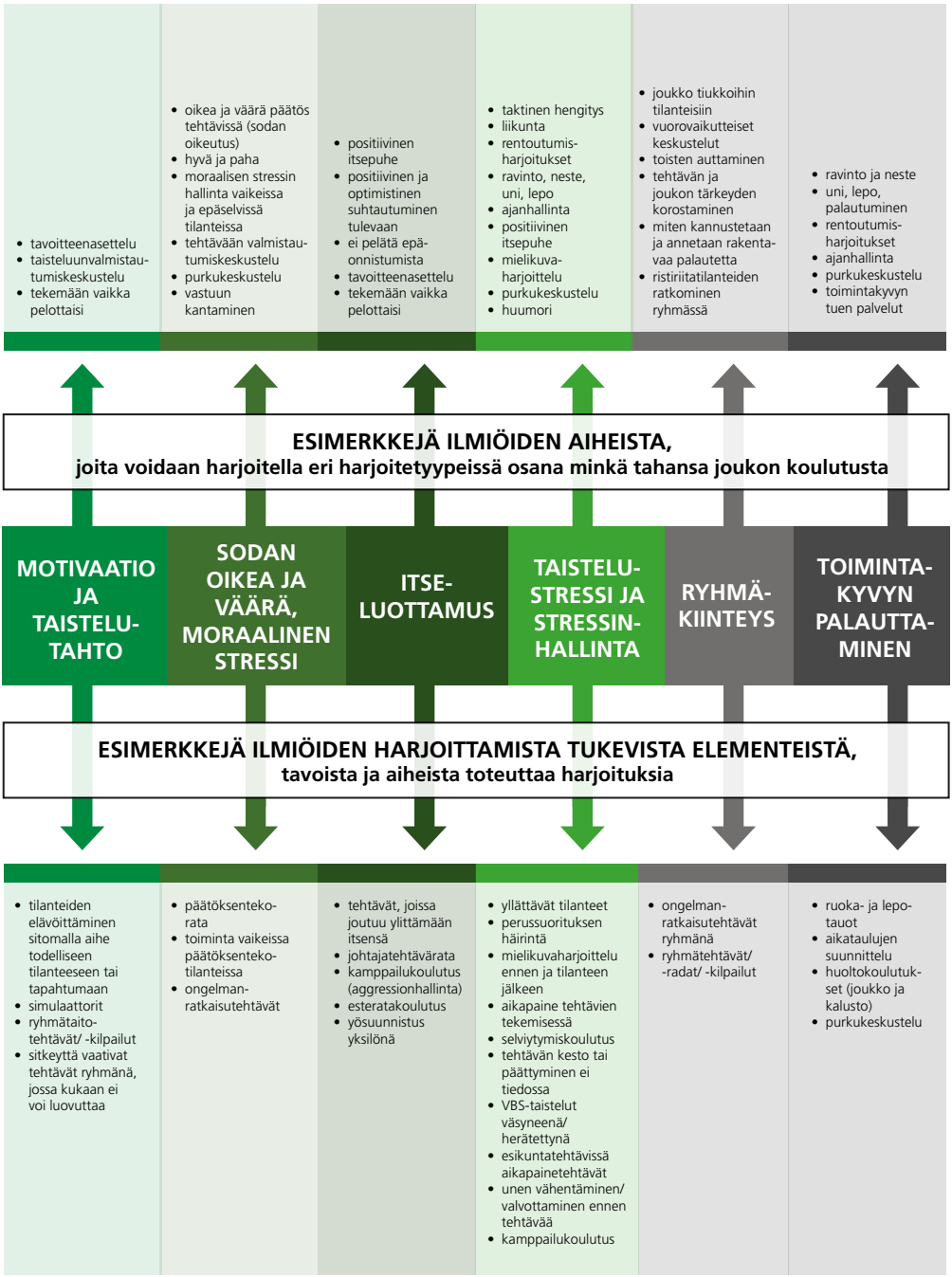
Koulutuksen suunnittelussa Taistelijan mieli -harjoitteet suunnitellaan viikko-ohjelmiin osaksi sotilaskoulutusaiheita tai tarpeen mukaan omiksi harjoitteiksi. Keskeisin kysymys suunnittelussa on se, miten Taistelijan mielen ilmiöiden harjoituttaminen sisällytetään osaksi toimintaa, missä ilmiöt ovat läsnä. Puolustusvoimien verkko-oppimisympäristöön laadituista oppimateriaaleista valitaan kullekin koulutusjaksolle tai koulutustapahtumaan soveltuva harjoite, joka sijoitetaan viikko-ohjelmaan sopivalle paikalle.

Esimerkki viikko-ohjelmamerkinnästä.
08.00–16.00
H.TAISTELUKOULUTUS
Ryhmän hyökkäys
- hyökkäysvalmistelut
- **taistelustressinhallinta taisteluharjoituksessa**
- **tehtävään valmistautumiskeskustelu**
- hyökkäystaistelu
- **purkukeskustelu**

Harjoitetyyppi
- **POHDINTATEHTÄVÄ**
- **CASE-HARJOITUS**
- **PITKÄLLÄ AIKAVÄLILLÄ TOIMINTAKYKYÄ KOETTELEVA HARJOITUS**
- **MIELI OSANA FYYSISTÄ HARJOITUSTA/ RASITUSTA**

ESIMERKKEJÄ MENETELMISTÄ JA TYÖKALUISTA

Johdatus aiheeseen	
Opetus, tietoisku, syventävä opetuskeskustelu	• itseopiskelu • omien kokemusten pohdinta • opetuskeskustelu • verkko-oppiminen • videot • käsikirjat
Harjoitetyyppi: pohdintatehtävä, Case-harjoitus, pitkällä aikavälillä toimintakykyä koetteleva harjoitus, mieli osana fyysistä harjoitusta/ rasitusta	• harjoitekortti • opetusaineisto • opetuskeskusteluaiheet • opetuskeskustelukysymykset
Havaintojen tekeminen ja dokumentointi	• oppimistehtävät • erilaiset tehtäväradat • oppimispäiväkirja
Havaintojen kokoaminen	• muistiinpanot • havaintolomake • oppimispäiväkirja • arviointilomake
Kokoava opetuskeskustelu, syventävä opetuskeskustelu, palautekeskustelu, purkukeskustelu	• loppuyhteenvedot • keskustelurungot • palautekeskustelurungot • purkukeskustelurungot • arviointilomake • oppimisen mittaaminen


• tavoitteenasettelu
• taisteluunvalmistautumiskeskustelu
• tekemään vaikka pelottaisi
• oikea ja väärä päätös tehtävissä (sodan oikeutus)
• hyvä ja paha
• moraalisen stressin hallinta vaikeissa ja epäselvissä tilanteissa
• tehtävään valmistautumiskeskustelu
• purkukeskustelu
• vastuun kantaminen
• positiivinen itsepuhe
• positiivinen ja optimistinen suhtautuminen tulevaan
• ei pelätä epäonnistumista
• tavoitteenasettelu
• tekemään vaikka pelottaisi
• taktinen hengitys
• liikunta
• rentoutumisharjoitukset
• ravinto, neste, uni, lepo
• ajanhallinta
• positiivinen itsepuhe
• mielikuvaharjoittelu
• purkukeskustelu
• huumori
• joukko tiukkoihin tilanteisiin
• vuorovaikutteiset keskustelut
• toisten auttaminen
• tehtävän ja joukon tärkeyden korostaminen
• miten kannustetaan ja annetaan rakentavaa palautetta
• ristiriitatilanteiden ratkominen ryhmässä
• ravinto ja neste
• uni, lepo, palautuminen
• rentoutumisharjoitukset
• ajanhallinta
• purkukeskustelu
• toimintakyvyn tuen palvelut
ESIMERKKEJÄ ILMIÖIDEN AIHEISTA,
joita voidaan harjoitella eri harjoitetyypeissä osana minkä tahansa joukon koulutusta
MOTIVAATIO JA TAISTELUTAHTO
SODAN OIKEA JA VÄÄRÄ, MORAALINEN STRESSI
ITSELUOTTAMUS
TAISTELUSTRESSI JA STRESSINHALLINTA
RYHMÄKIINTEYS
TOIMINTAKYVYN PALAUTTAMINEN
ESIMERKKEJÄ ILMIÖIDEN HARJOITTAMISTA TUKEVISTA ELEMENTEISTÄ,
tavoista ja aiheista toteuttaa harjoituksia
• tilanteiden elävöittäminen sitomalla aihe todelliseen tilanteeseen tai tapahtumaan
• simulaattorit
• ryhmätaitotehtävät/ -kilpailut
• sitkeyttä vaativat tehtävät ryhmänä, jossa kukaan ei voi luovuttaa
• päätöksentekorata
• toiminta vaikeissa päätöksentekotilanteissa
• ongelmanratkaisutehtävät
• tehtävät, joissa joutuu ylittämään itsensä
• johtajatehtävärata
• kamppailukoulutus (aggressionhallinta)
• esteratakoulutus
• yösuunnistus yksilönä
• yllättävät tilanteet
• perussuorituksen häirintä
• mielikuvaharjoittelu ennen ja tilanteen jälkeen
• aikapaine tehtävien tekemisessä
• selviytymiskoulutus
• tehtävän kesto tai päättyminen ei tiedossa
• VBS-taistelut väsyneenä/ herätettynä
• esikuntatehtävissä aikapainetehtävät
• unen vähentäminen/ valvottaminen ennen tehtävää
• kamppailukoulutus
• ongelmanratkaisutehtävät ryhmänä
• ryhmätehtävät/ -radat/ -kilpailut
• ruoka- ja lepotauot
• aikataulujen suunnittelu
• huoltokoulutukset (joukko ja kalusto)
• purkukeskustelu

Viikko-ohjelmassa määrätyn koulutusvastuun mukaisesti kouluttaja valmistautuu toimeenpanemaan harjoitteen. Kouluttaja suunnittelee harjoitteen käytännön toteuttamisen eli valitsee pedagogiset menetelmät (opetusmenetelmät), joilla hän toteuttaa koulutuksen annetuilla resursseilla.

Edellä esitetyssä esimerkkitapauksessa kouluttaja

1. tarkastaa, mitä harjoitekortilla *Taistelustressinhallinta taistelu-harjoituksessa* on sisältönä, ja miettii, mitä taistelustressinhallinnasta voisi opettaa maastossa
2. pohtii, mitä menetelmiä voisi käyttää ja sopisiko esimerkiksi lyhyt tietoisku sanallisesti kerrottuna ja kerrattuna aiemmin opittuihin verrattuna
3. jakaa kouluttajille, apukouluttajille tai varusmiesjohtajille sopivan muistirungon taistelustressistä, hallintakeinoista, tehtävään valmistautumiskeskustelusta ja purkukeskustelusta
4. valmentaa muut kouluttajat ja varusmiesjohtajat johtamaan omat kokonaisuudet ryhmille tai osastoille.

Käytännön koulutuksessa Taistelijan mieli -koulutus perustuu uuden tiedon opettamiseen tähtääviin tietoiskuihin, opetustilanteisiin, muuhun sotilaskoulutukseen integroituihin käytännön harjoitteisiin (esim. case-harjoitteet) ja opetuskeskusteluihin. Taustalla vaikuttaa käänteisen luokkahuoneen ajatus, jonka mukaan oppiminen aloitetaan itsenäisellä opiskelulla tai tiedonhaulla ja aiempien tietojen ja käsitysten aktivoinnilla.

Harjoitteet voidaan toteuttaa neljällä eri harjoitetyypillä. Kaikki harjoitteiden toteutustavat sisältävät saman rakenteen, joka muodostuu seuraavasti:

- johdatus aiheeseen, koulutettavan virittäminen ilmiölähtöiseen oppimiseen
- opetus tai tietoisku
- harjoitetyyppi (1–4)
  1. pohdintatehtävä
  2. case-harjoitus
  3. pitkällä aikavälillä toimintakykyä koetteleva harjoitus
  4. mieli osana fyysistä harjoitusta/ rasitusta
- havaintojen kokoaminen harjoitteesta
- kokoava tai syventävä opetuskeskustelu, palautekeskustelu ja/ tai purkukeskustelu.

Seuraavassa kuvassa havainnollistetaan, kuinka Taistelijan mieli -harjoitteita voidaan edellä esitettyjen perusteiden mukaisesti suunnitella ja toimeenpanna. Harjoitteiden rakennemallin hyödyntämistä käytännön koulutuksessa tukevat kuvassa esille nostetut esimerkit erilaisten menetelmien hyödyntämisestä. Kuvan keskeisten ilmiöiden ja esimerkkien on tarkoitus auttaa kouluttajia tunnistamaan ilmiöitä ja yhdistämään niitä erilaisiin koulutustapahtumiin, joissa kyseisiä ilmiöitä voidaan kokea.

8.4 Toimintakykykoulutus osana kaikkea sotilaskoulutusta

Sotilaan toimintakykyä koetellaan sotilaskoulutuksessa koko ajan ja kaikessa toiminnassa, johon sotilas osallistuu yksin tai osana joukkoa. Sotilaan toimintakyvyn osa-alueiden ominaisuuksia voidaan tunnistaa osana sotilaan jokapäiväistä toimintaa – siis myös koulutuksessa. Tunnistamista tapahtuu sekä yksilön omissa tuntemuksissa, mutta myös joukon kouluttajat ja johtajat tekevät sitä. Kouluttajat ja johtajat laativat arviointeja erilaisista suorituksista, joihin toimintakyvyn arvioiminen soveltuu osana rutiinitehtäviä, sillä joukon toimintakykyisenä pitäminen ja sen kouluttaminen ovat rutiinitehtäviä sotilasjoukon koulutuksessa ja johtamisessa.

Toimintakykyharjoitteiden sovittaminen osaksi kaikkea sotilaskoulutusta vaatii suunnittelua. Osa toimintakykyharjoitteista vaatii erityisten resurssien käyttämistä (esim. koulutustila tai -välineet). Osa harjoitteista voidaan järjestää muiden koulutusaiheiden sisällä omana harjoituksena, esimerkiksi pienelle osastolle kerrallaan. Taistelu- ja sotaharjoitusten pitkien päivien lomassa toimintakykyharjoitus voi kestää tunneista päiviin, jolloin tarvittavat toimintakyvyn tietoiskut suunnitellaan järjestettäväksi osaksi päivän harjoitusaiheita ja varsinainen toimintakyvyn havainnointi, tunnistaminen, harjoituttaminen, arviointi ja palautekeskustelut toteutetaan muiden koulutusaiheiden yhteydessä tai päivän päätteeksi. Myös case-harjoitteiden järjestäminen on mahdollista omina harjoitteina tai osana taistelukoulutusta. Case-harjoitteiden järjestäminen yllättäen osana muita koulutusaiheita voi toimia hyvänä herättävänä tekijänä tai perusasioiden osaamisen testaamisena esimerkiksi pimeällä, väsyneenä tai fyysisesti rasittuneena.

Palautekeskusteluissa kannattaa kerätä kokemuksia ja tuntemuksia toimintakyvyn muutoksista koulutuksen ajalta. Palautekeskustelut, joiden osana voidaan käydä myös purkukeskusteluja, toimivat itsessään toimintakykyä palauttavana harjoitteena, vaikka koulutustilaisuus tai harjoitus ei välttämättä aina olisikaan kuormittavuudeltaan vaativa.

Taistelijan mieltä koettelevien harjoitteiden johtamisessa huomioidaan palvelusturvallisuuteen liittyvät tekijät niin, ettei mitään ylilyöntejä pääse tapahtumaan. Fyysisen rasituksen kasvaessa loukkaantumisriski kasvaa ja tarkkaavaisuus erilaisissa taitotehtävissä saattaa häiriytyä siinä määrin, että loukkaantumiset ovat mahdollisia. Tällaiset riskit tunnistetaan ja huomioidaan harjoitteiden suunnittelussa. Yhtenäisillä koulutusaineistoilla ja harjoitteilla varmistetaan harjoitteiden palvelusturvallisuus. Harjoitteissa on tuotava esille selvästi harjoitusten tavoitteet, jotta toimintakykyä haastavissa harjoitteissa oppiminen kohdistuu juuri harjoitettaviin ilmiöihin. Esimerkkinä tällaisesta harjoitteesta voisi olla ampumasuorituksen häirintä nostamalla ampumaradalla ylös maali, joka harjoitteessa on määritelty maaliksi, jota ampuja ei saa ampua. Tällöin ei arvioida pelkästään ampujan osumatarkkuutta, vaan ampujan kokonaistoimintaa perussuoritusta häirittäessä.

Taistelijan mieli -harjoitteen tavoite on tuotava selvästi esille, etteivät palvelusturvallisuus, muut oppimistavoitteet tai koulutuksen mielekkyys kärsi.

Taistelijan keho -koulutukseen on normiohjauksen perusteella varattava kolme harjoitetta kutakin täyttä viikkoa kohden. Koulutus voidaan toteuttaa perinteisen liikuntakoulutuksen keinoin, jolloin varustuksena on liikuntavaatetus. Tällöin voimaa ja/tai kestävyyttä harjoitetaan tyypillisesti liikuntaolosuhteissa (urheilukenttä, kuntosali, lähiliikuntapaikka tms.) soveltuvalla liikunnalla, esimerkiksi juoksuharjoitteluna, kuntopiirinä, palloilun tai muiden liikuntalajien (suunnistus, hiihto, uinti) keinoin. Mikäli päivän ohjelma ei mahdollista koulutuksen toteutusta liikuntavaatetuksessa, se järjestetään muun sotilaskoulutuksen lomassa. Tällöin kestävyyttä ja voimaa voidaan harjoittaa sotilaallisten tehtävien (marssi, taakankanto, taistelijan etenemistavat, pareittain suoritettavat liikkeet) muodossa ja soveltuvilla välineillä, kuten kahvakuulilla, hiekkasäkeillä, kanistereilla tai muulla sotilaskoulutuksessa käytettävällä välineistöllä. Mikäli kurssiviikko on suunniteltu liian tiiviiksi eikä liikuntakoulutukselle ole varattu aikaa, tärkeimpiä fyysisiä ominaisuuksia on mahdollista kehittää myös mikroharjoitteluna, jossa yksi harjoitustuokio kestää vain 10–15 minuuttia ja tuokioita on pilkottu muun koulutuksen lomaan kolmesta neljään koulutuspäivän aikana. Näiden harjoitusten vaikutukset kuntoon ovat yhtä tehokkaat kuin vastaavan yhtäjaksoisen harjoittelun. Oikeanlaisen harjoittelun kannalta tärkeää on tunnistaa oman koulutushaaran, aselajin ja sotilastehtävien kriittiset fyysiset ominaisuudet, joiden kehittäminen vaikuttaa myönteisesti operatiiviseen toimintaan.

8.5 Toimintakyvyn kehittäminen henkilökohtaisen tavoitteenasettelun avulla

Tavoite tekee päämäärästä konkreettisen ja saavutettavan.

Henkilökohtaista toimintakykyä voidaan kehittää asettamalla itselle koulutuksen päämääriin liittyviä tavoitteita. Tavoitteenasettelun on useissa tutkimuksissa todettu vaikuttavan myönteisesti motivaatioon, sitoutumiseen ja toiminnassa onnistumiseen eli tavoitteen saavuttamiseen. Tavoitteenasettelu on eräs konkreettisin motivaation vahvistamisen ja oman kehittymisen tukemisen ja seurannan työkalu. Sitä hyödyntämällä isompi tavoite pilkotaan sellaisiksi osatavoitteiksi, ettei urakka tunnu mahdottomalta, vaan siihen haluaa ja jaksaa sitoutua. Tavoite tekee päämäärästä konkreettisen ja saavutettavan, se luo järjestystä tietoisuuteen ja arkeen ja lisää samalla elämänhallinnan tunnetta.

Tavoitteenasettelu on perusta motivaatiolle, koska se ohjaa kiinnittämään huomiota oikeisiin asioihin. Se myös lisää oman kontrollin tunnetta, joka edelleen vahvistaa sisäistä motivaatiota ja kokemusta siihen, että pystyy itse vaikuttamaan omiin asioihinsa. Hyvä tavoite oman toimintakyvyn kehittämisessä on riittävän haastava, mutta myös täsmällinen, hyvin aikataulutettu, realistinen, henkilölle tärkeä ja sellainen, jonka saavuttamista on mahdollista arvioida. Tällainen on TARMO-tavoite.

TARMO-tavoite:

T **Täsmällinen** – Onko tavoite niin selkeä, että pystyn seuraamaan sen toteutumista?

A **Aikataulutettu** – Onko tavoitteelle asetettu tarkka aikataulu?

R **Realistinen** – Onko tavoite ylipäänsä mahdollinen?

M **Mitattava** – Mistä tiedän, olenko saavuttanut tavoitteeni?

O **Olennainen** – Viekö tavoite minua oikeaan suuntaan?

Kun tavoite on selkeä, konkreettinen, haastava ja realistinen, henkilö motivoituu paremmin joutuessaan ponnistelemaan tavoitteen saavuttamiseksi. Liian helppo tavoite ei tarjoa henkilökohtaista haastetta eikä se myöskään kehitä henkilön motivaatiota ja suorituksia. Liian vaikea tavoite voi puolestaan johtaa turhautuneisuuteen, pettymykseen, itsetunto-ongelmiin ja ahdistuneisuuteen. Koska tavoitteiden pitää olla haastavia ja realistisia, on ratkaisevan tärkeää, että henkilö itse asettaa omat tavoitteensa.

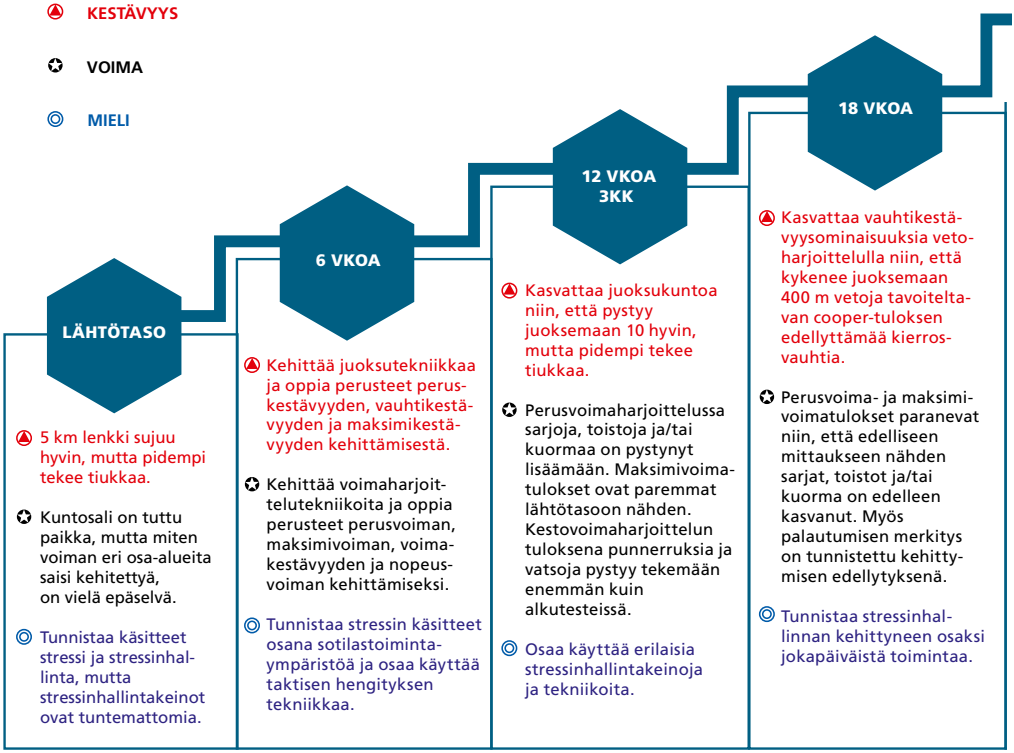
Tavoitteiden asettamisen tukemisessa kouluttajilla ja joukon johtajilla on keskeinen merkitys. Osa koulutettavista ei välttämättä ole koskaan asettanut mitään tavoitteita itselleen. Osa taas on tottunut tavoitteiden asettamiseen omilla tavoillaan. Tärkeintä tavoitteiden asettamisen kouluttamisessa on korostaa yksilön itsensä kannalta tavoitteiden asettamisen ja niihin pyrkimisen tärkeyttä.

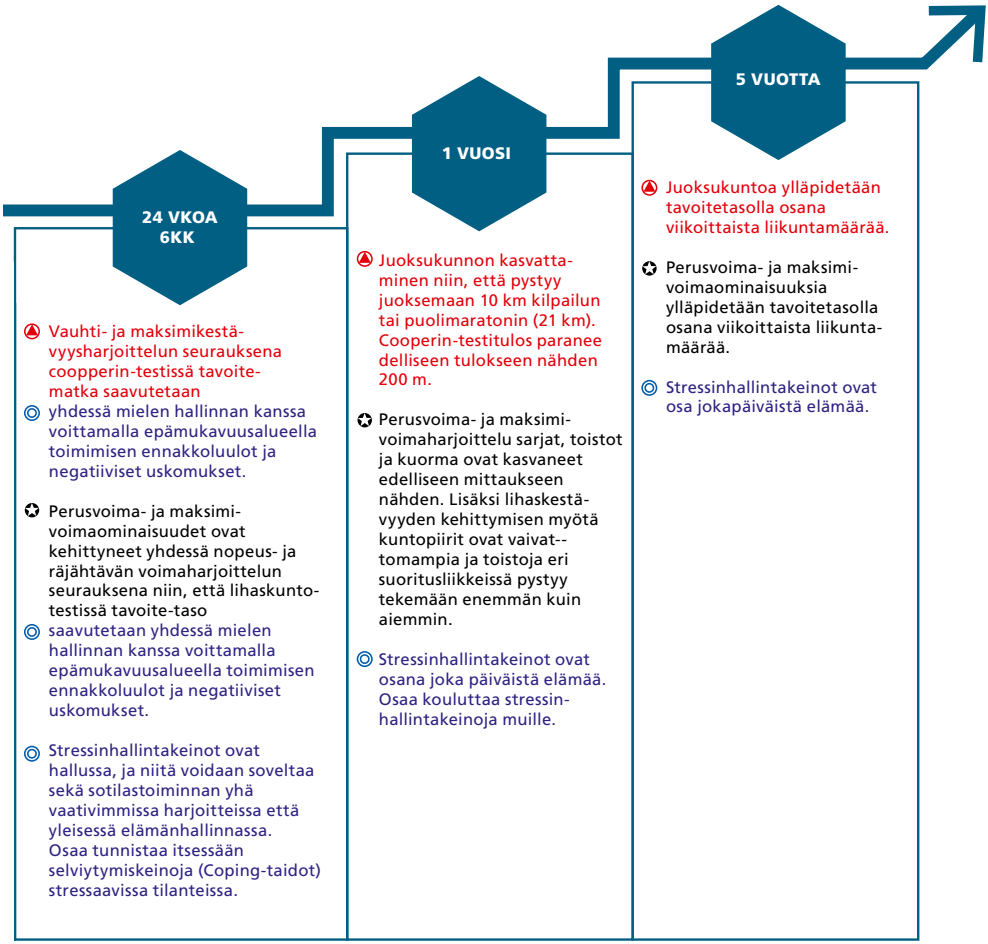
Tavoitteiden saavuttaminen vaatii oikeanlaisia menetelmiä, pitkäjänteisyyttä jatkuvassa harjoittelussa, määrätietoisuutta ja itsensä johtamista, sillä kehittyäkseen vaaditaan ajoittain epämukavuusalueelle menemistä. Tavoitteiden asettamista pitkälle aikavälille voidaan hahmottaa tavoiteportaiden (kuva 14) avulla. Tavoiteportaat kuvaavat tavoitteiden jatkuvuutta, jolloin urakan pilkkominen pienempiin osiin tekee tavoitteiden saavuttamisen mielekkäämmäksi TARMO-periaatteen mukaan. Aikauttamalla tavoitteet peräkkäiseksi ketjuksi varmistutaan siitä, että tavoitteet eivät vaihtele eri jaksoilla siten, että niitä ei koskaan saavuteta.

Omatoimisen harjoittelun tavoitteet ja lähtökohdat on suunniteltava yksilöllisesti ottaen huomioon rajoitteet, joita toimintakyvyssä on. Olennaista on, että henkilö ymmärtää itse toimintakyvyn kehittämisen merkityksen oman toimintansa kannalta. Kannustava ilmapiiri oma-toimiseen harjoitteluun on tärkeää. Kouluttajan esimerkki ja asenne toimintakyvyn kehittämiseen ratkaisee paljon.

- *Tue, kannusta ja rohkaise koulutettavia tavoitteiden asettamisessa.*
- *Ole kiinnostunut koulutettavien tavoitteiden saavuttamisen seurannasta.*
- *Näytä positiivista esimerkkiä koulutettavia kunnioittaen luomalla kannustavaa ilmapiiriä.*

KUVA 17. Tavoiteportaat.




24 VKOA
6KK
Vauhti- ja maksimikestävyysharjoittelun seurauksena coopperin-testissä tavoitematka saavutetaan
yhdessä mielen hallinnan kanssa voittamalla epämukavuusalueella toimimisen ennakkoluulot ja negatiiviset uskomukset.
Perusvoima- ja maksimivoimaominaisuudet ovat kehittyneet yhdessä nopeus- ja räjähtävän voimaharjoittelun seurauksena niin, että lihaskuntotestissä tavoite-taso
saavutetaan yhdessä mielen hallinnan kanssa voittamalla epämukavuusalueella toimimisen ennakkoluulot ja negatiiviset uskomukset.
Stressinhallintakeinot ovat hallussa, ja niitä voidaan soveltaa sekä sotilastoiminnan yhä vaativimmissa harjoitteissa että yleisessä elämänhallinnassa. Osaa tunnistaa itsessään selviytymiskeinoja (Coping-taidot) stressaavissa tilanteissa.
1 VUOSI
Juoksukunnon kasvattaminen niin, että pystyy juoksemaan 10 km kilpailun tai puolimaratonin (21 km). Cooperin-testitulos paranee delliseen tulokseen nähden 200 m.
Perusvoima- ja maksimivoimaharjoittelu sarjat, toistot ja kuorma ovat kasvaneet edelliseen mittaukseen nähden. Lisäksi lihaskestävyyden kehittymisen myötä kuntopiirit ovat vaivat--tomampia ja toistoja eri suoritusliikkeissä pystyy tekemään enemmän kuin aiemmin.
Stressinhallintakeinot ovat osana joka päiväistä elämää. Osaa kouluttaa stressinhallintakeinoja muille.
5 VUOTTA
Juoksukuntoa ylläpidetään tavoitetasolla osana viikoittaista liikuntamäärää.
Perusvoima- ja maksimivoimaominaisuuksia ylläpidetään tavoitetasolla osana viikoittaista liikuntamäärää.
Stressinhallintakeinot ovat osa jokapäiväistä elämää.

Liitteet

Liite 1. Esimerkit kurssikortista ja harjoitekortista

ESIMERKKI KURSSIKORTISTA

”SUOJAUTUMINEN” -kurssi

Tavoitteena on, että kurssin jälkeen koulutettava:

- saa perustaidot yksittäisen taistelijan **suojautumisessa** vihollisen toiminnalta (tulelta, tähystykseltä, informaatiosodankäynniltä sekä CBRN -aseilta)
  - osaa (taso 2) toimia suojeluvaroituksessa ja -hälytyksessä
  - tuntee (taso 1) tuliaseman perusteet ja suojavahvuudet sekä osaa (taso 2) tulitoiminnan tuliasemasta (potero)
  - tuntee (taso 1)virtuaalikoulutusympäristön (VKY)
  - tuntee (taso 1) tunnustelijoiden toiminnan osana ryhmää ja ryhmän toiminnan kohdattaessa vihollinen (VKY)
  - tuntee (taso 1) liikkua taistelukentällä (etenemiskeinot) sekä suojautua vihollisen suora-ammunnalta ja epäsuoralta tulelta
  - tuntee (taso 1) taisteluensiavun perusteet

Harjoitteen otsikot:

- Suojeluvaroitus ja -hälytys (Maanantaina)
- Tuliaseman perusteet ja tulitoiminta
- Virtuaalikoulutusympäristöavusteinen (VKY) harjoitus
- Liikkuminen taistelukentällä (ml. etenemiskeinot) sekä suojautuminen suora-ammunnalta ja epäsuoralta tulelta
- Taisteluensiapu
- Suojeluharjoitus (ml. tiiveyskoe)

+ Ase- ja ampumakoulutus (ampumaohjelma), FYKO (Taistelijan keho), huolto sekä viikon tavoitteet ja tietoiskut (ma) ja palaute (pe).

ESIMERKKI HARJOITEKORTISTA

NIMI/TUNNISTE **Suojeluharjoitus** **(ml. tiiveyskoe)**	**Kausi / jakso /teema:** **Alokasjakso/** **suojautuminen**	**Kesto:** **4h**	**Lähteet:** Sotilaan käsikirja, MAAVVAROM D 7.1; VAROMÄÄRÄYKSET SUOJELUKOULUTUKSESSA CBRN-opetuspaketti
TARKOITUS: (miksi) Harjoitteen jälkeen alokas: – Osaa toimenpiteet suojeluvaroituksessa ja -hälytyksessä – On suorittanut henkilökohtaisen suoja-naamarinsa tiiveyskokeen ja luottaa käytössään olevaan suojavarustukseensa. – Osaa henkilökohtaisen esipuhdistuksen toimenpiteet – Tunnistaa stressin oireet itsessään ja tuntee keinoja niiden hallitsemiseksi			**Kouluttajatarve:** Harjoituksen johtaja, JKOUL ja 3–6 apukouluttajaa sekä D7.1 mukainen muu varohenkilöstö. Lisäksi tarvittaessa ”Taistelijan mieli” -kouluttaja. **Järjestelmät:** Tiiveyskoekontti
OPPISISÄLLÖT: 1.Suojeluhälytys ja -varoitus toimenpiteiden kertaaminen 2. Tiiveyskoe + henkilökohtaisen esipuhdistuksen perusteet 3. Puhdistautuminen joukon omin toimenpitein 4. Sammutuspeitteen käyttö Moduuliin liittyy Taistelijan mieli I -harjoitus ”Stressin oireiden tunnistaminen ja hallinta” (ks. sen moduuliohje). Harjoitteen kouluttajan ohje löytyy PVMOODLE työtilasta ”taistelijan mieli”			**Esitiedot:** Taistelijan opas s.100-107 Sotilaan käsikirja 2020 .s148–151. CBRN videon katselu maanantaina. **Osaamisedellytykset:** CBRN -opetuspaketti, suojanaamarin käyttökunnon tarkastus + varomääräysasiat (D7.1).
TOTEUTUSTAPA: (miten) – Kerrataan kootusti suojeluhälytykseen liittyvät toimenpiteet. Testataan suojanaamarin toiminta puhallustestillä kesto 45min. – Suoritetaan tiiveyskoe ja puhdistautuminen osastoittain 2h.			**Koulutuspaikka:** Suojeluharjoituspaikka **Opetusvälineet:** Kyynelkaasu, vesiastiat
Lisätietoja ja tukiaineistoja: Taistelijan opas, Jääkärijoukkueen ja -ryhmän käsikirja 2018, CBRN -opetuspaketti, Suojelun käsikirja			Seuraava opetustapahtuma käsikirjoituksessa: VKY-harjoitus

Liite 2. Harjoitussuunnitelma

HARJOITUSSUUNNITELMAN LAATIMINEN

Harjoitussuunnitelman merkityksen ymmärtäminen oman koulutuksen suunnittelun apuvälineenä on kaikkein tärkeintä.

Toteutustavat (paperi, sähköinen dokumentti) voivat vaihdella käytettävissä olevien resurssien mukaan.

Laadi harjoitussuunnitelma
- etusivu → lyijykynällä A4-kokoiselle ruutupaperille, siisteys!
- liitteeksi koulutuskortit → lyijykynällä millimetri- tai ruutupaperille
- allekirjoitus mustekynällä

RESERVIUPSEERIKOULU

KUIN LÄHETTÄISIT KIRJEEN!

Tulipatteri
Hamina 24.10.2017
Uo Oma Nimi

MUISTA OPETUSTAVOITE: MUISTAA = MATALA, OSAA = KORKEA

SULKEISJÄRJESTYSHARJOITUS: ASENTO JA LEPO

Opetus-tarkoitus	Harjoituksen tarkoituksena on opettaa joukolle sotilasjoukon liikuttamisen perusteet	
Opetustavoite	Harjoituksen jälkeen upseerioppilaiden on osattava toiminta komennoilla ASENTO ja LEPO	
Arviointi	Koulutettavien taitotaso arvioidaan kokonaissuoritteiden/ soveltavien suoritteiden onnistumisen perusteella.	
Aika	2.11.2017 klo 08.00–8.30	
Paikka	Tykistökasarmin etupiha	
Osasto	Puolet 1J:sta (15 uo)	
Varustus	Palveluspuku m/05 ja ase	
Valmistelut mennessä	Koulutuskortin laatiminen 29.10.2017 mennessä	
Aikalaskelma:	Aloitusvaihe	4 min
	Opetusvaihe	8 min
	Harjaannuttaminen	5 min
	Lopetusvaihe	3 min
	Yht: 20 min	
Lähteet	Sulkeisjärjestysohjesääntö 2016	
Sulkeisten pitäjä	*Oma nimi*	
Upseerioppilas	*Allekirjoitus*	

OSASTON KOKO, PERUSVARUSTUS, VALMISTELUT → MÄÄRÄAIKA ILMOITUSTAULULLA

Varustus Palveluspuku m/05 ja ase

Liitteet: Koulutuskortti

LIITTEENÄ KOULUTUSKORTTI → TÄRKEIN PAPERITYÖ HARJOITUKSEEN!

HARJOITUSSUUNNITELMAN TAULUKKO

Harjoitussuunnitelman taulukko voi toimia itsessään myös koulutuskorttina. Sekä harjoitussuunnitelmaa että erillistä koulutuskorttia voidaan käyttää apuna harjoitusten vakioinnissa ja toiminnan kehittämisessä. Toimivaa tai korjattua suunnitelmaa voidaan käyttää apuna suunniteltaessa ja valmisteltaessa samaa tai vastaavaa harjoitusta myöhemmin. Vakioinnissa ei pidä kuitenkaan sortua sokeasti noudattamaan aikaisempia tai toisten laatimia suunnitelmia.

OPETETTAVAT ASIAT	OPETUSMENETELMÄ
Kirjoitetaan tai piirretään kouluttajan muistin tueksi opetettavasta aiheesta yksityiskohtainen asiasisältö	Kirjoitetaan miten oppimista edistetään, miten menetelmiä käytetään ja miten kouluttajat toimivat
Esittämismuotona on usein teksti, mutta se voi olla myös kuva tai piirros	Kappale aloitetaan samalta kohdalta korkeussuunnassa kuin kyseisen osion opittavat asiat
Sarakkeessa vastataan kysymykseen mitä on opetettava osatavoitteen saavuttamiseksi – mitä tehdään? – missä järjestyksessä tehdään? – faktat, yksityiskohdat, huomiot. Asioiden jäsentelyssä käytetään numerointia.	Kerrotaan missä muodossa joukko on ja miten oppimista ohjataan eli mitä menetelmää käytetään.

Aloitus (5m)

OPETETTAVAT ASIAT	OPETUSMENETELMÄ
Herättäminen: Muodossa seisovan joukon tervehtiminen	Joukko kolmirivissä, kouluttaja muodon edessä. Tervehdin joukkoa: "Huomenta, osasto!"
Joukon tarkastaminen: ase rinnalla, tst-liivi kireällä,kypärä suorassa ja hihna kiinni. Lahkeetkunnossa.Tst-liivissä kolme lipasta ja loput taskut pakattu.	Tarkastan joukon varustuksen. Korjaan tarvittaessa
Kouluttajan esittäytyminen, harjoituksen aihe: yksittäisen taistelijan etenemistavat, ryhmän etenemismuodot. **Opetustavoite** harjoituksen jälkeen jokainen upseerioppilas osaa edetä taistelutilanteen vaatimalla tavalla, juosten, kävellen, kontaten ja ryömien. Lisäksi jokainen upseerioppilas tuntee ryhmän toiminnan avorivissä ja avojonossa. Taistelijan on osattava hyödyntää maastoa ja liikkua oikealla tavalla, jotta taistelija säilyy hengissä.	Esittäydyn, kerron harjoituksen aiheen ja opetustavoitteen. Motivoin myös joukkoa.
Harjoituksen yleisjärjestelyt ja kulku: 1. jakso: yksittäisen taistelijan etenemistavat (30min), halkovajan vieressä 2. jakso: ryhmän etenemismuodot (30 min), ensin tykkikentällä perusteet, sitten metsikössä halkovajan takana sovellettu vaihe	Joukko edelleen kaaressa, kouluttaja muodon edessä. Kerron aikalaskelman ja yleisjärjestelyt. Osoitan paikat kädellä ja oppilaat katsovat. (JNE…)

Opetus (8m)

OPETETTAVAT ASIAT	OPETUSTAPA
Taistelijan eteneminen kävellen: Aseen hihna pois niskan takaa, aseen perä olkapäätä vasten, piippu eteenpäin, piippu seuraa katsetta. Askeleet rauhallisia, ei liian pitkiä harppauksia, eikä liian lyhyitä. Tasapainon on säilyttävä. Pieni jousto polvista, jotta heittäytyminen onnistuu nopeasti. Tarkkaavaisuus oltava jatkuvaa, katse piippulinjaa pitkin, molemmat silmät auki. Pysähdyttäessä jalat selkeästi erillään, hyvä tasapaino, piippu eteenpäin.	Käsken joukon halkovajan vieressä olevalle hiekkakentälle väljään riviin, kasvot halkovajaa kohti. Näytän ensin kokonaissuorituksen kävelemisestä. Käsken oppilaita kiinnittämään huomionsa etenkin aseen oikeaan kantotapaan ja seuraamaan miten aseen piippu kääntyy katseen ja rintamasuunnan kääntyessä. Kokonaissuorituksen jälkeen jaan suorituksen osiin ja käsken oppilaita toistamaan osasuorituksen yhden vaiheen käskystäni itse näyttäessäni ensin esimerkkiä:
Osa 1: Taistelija paikallaan. Oikean levyinen noin hartioiden levyinen jämäkkä asento. Aseen suuntaaminen eteenpäin. Aseen kääntyminen vartalon ja katseen mukana. Piippu kokoajan ylhäällä.	Näytän kokonaissuorituksen, taistelijat seuraavat. Näytän ja käsken: ”otetaan kevyt haara-asento – ottakaa. Nostetaan aseen perä olkapäätä vasten – nostakaa. Käännytään oikealle 90 astetta – kääntykää. Käännytään takaisin – kääntykää. Käännytään vasemmalle 90 astetta – kääntykää.” Toistan käskyt viisi kertaa ja tarkkailen itse vierestä. Korjaan virheet.
Osa 2: Lyhyt siirtyminen, viisi askelta, paikalleen jäänti.	Näytän kokonaissuorituksen, taistelijat seuraavat. Näytän ja käsken: ”seistään valmiusasennossa kuten 1. vaiheessa opeteltiin – seiskää. Otetaan viisi rauhallista ja tasapainoista askelta – ottakaa. …” (JNE…)

Lopettaminen (10 min)

OPETETTAVAT ASIAT	OPETUSTAPA
Kertaus: Yksittäisen taistelijan etenemistavat. Oikeat toimenpiteet kävellessä ja pysähdyttäessä. Oikeat toimenpiteet juostessa. Oikeat toimenpiteet ryömittäessä.	Käsken joukon riviin, itse olen joukon edessä. Kysyn opetuksen keskeiset asiat, käsken oppilaita näyttämään esimerkkisuorituksia joukon eteen.
Kertaus: taistelijoiden toiminta osana ryhmää. KK taistelijaparin paikka. RK taistelijaparin paikka. Sinkotaistelijaparin paikka. RJ:n johtamistavat. Etäisyydet avorivissä.	Kyselen ryhmän etenemiseen liittyvät keskeiset asiat.
Palaute: Mikä meni hyvin, mikä huonosti, miten päästiin opetustavoitteisiin. Palkitsemiset: kahvilippu tosi yrittäjälle.	Joukko rivissä. Kerron havainnot. Käsken palkittavan joukon eteen ja palkitsen kahvilipulla. Käsken lyhyet ja sotilaalliset taputukset.
Varusteiden tarkastaminen: ase rinnalla, tst-vyö kireällä, kypärä suorassa ja hihna kiinni. Lahkeet kunnossa. Tst-vyössä kolme lipasta ja takalaukut pakatut.	Tarkastan joukon varustuksen. Korjautan virheet. Jos varusteita on kadonnut, etsitään.
Purkaminen: …	(JNE…)

KOULUTUSKORTTI

Erillisistä koulutusaiheista jotka voivat olla harjoituksen osia voidaan lisäksi laatia erillinen koulutuskortti.

Koulutuskortti voidaan laatia erillisenä, vaikka asia olisi jo esitetty harjoitussuunnitelman osana, mikäli opetussisältöä ei kannata esittää varsinaisen harjoitussuunnitelman rungossa yksityiskohtaisesti.

Koulutuskortin laatiminen ei ole itsetarkoitus, vaan kortti on tarkoitettu muistirungoksi oikeiden opetussisältöjen varmistamiseksi.

Koulutuskortin sarakkeisiin kirjoitetaan opetettavat asiat ja opetustavat samalla periaatteella kuin varsinaisen harjoitussuunnitelman taulukkoon. Koulutuskortissa voidaan lisäksi ilmoittaa asioita varsinaisesta harjoitussuunnitelmasta, esimerkiksi harjoituksen aika, paikka ja koulutusvälineet.

Hyvin laadittua koulutuskorttia voidaan käyttää samoissa harjoituksissa tulevaisuudessakin. Valmiin koulutuskortin käyttö ei kuitenkaan vapauta kouluttajaa perehtymästä asiaan. Kouluttajan toiminta ei saa olla vain kortin lukemista ääneen.

OPETUSTAVOITE: Harjoituksen jälkeen jääkäreiden on osattava ryhmän etenemismuodoista avojono, osattava ryhmän tähystyssuunnat sekä käsimerkit. **Napsauta ja kirjoita teksti**	**AIKA:** 16.8.2000 klo 09.00–09.50	**KOULUTUSVÄLINEET:** Varustuksena taisteluvarustus. Kk ja kes x 2.	**KOULUTTAJA:** Kad Sampsa Santahamina
OPETETTAVAT ASIAT	**OPETUSMENETELMÄ**	**OPETETTAVAT ASIAT**	**OPETUSTAPA**
09.00–09.02 **1. ALOITTAMINEN** - aihe - opetustarkoitus - motivointi - varustuksen tarkastus klo 09.02–09.10 **2. KÄSKYNANTOMUOTO (kertaus)** - ryhmänjohtaja täh.snta **eteen** - 1.tst-pari (kkm + rkm) **v**asen - 2.tst-pari (rkm + rkm) **o**ikea - 3.tst-pari (rkm + rkm) **i**lma + **t**aakse etäisyydet mston mukaan n 5 m > käsimerkki (kuva: käskynantomuoto, käsimerkit)	1. Ryhmä rivissä, otan ryhmän komentooni ja kerron aiheen opetustarkoituksen ja tarkastan silmämääräisesti varustuksen. 2. Kertaan r:n kokoonpanon kyselemällä ja muodostan jääkäriryhmän. Jaan kk:n ja kes:t. Kertaan käskynantomuodon käsimerkin ja etäisyydet kyselemällä. Kertaan tst-parit ja tähystyssuunnat kyselemällä, käsken osoittaa aseella tähystyssuuntaan.	B) Liikkuminen avojonossa (ilman tunnustelijoita) - maaston käyttö - väh 5 m:n etäisyydet - viestien/merkkien välitys - tähystyssuunnat - pysähdyksen ajaksi poistuminen polulta (kuva: avojono, seis, käsimerkit)	Annan ryhmälle suunnan ja tavoitteen (n. 500 m). Rauhallinen kävelyvauhti. Matkan aikana valvon maaston käyttöä, tähystyssuuntia ja etäisyyksiä. Noin puolessavälissä annan viestin taaksepäin ja valvon suorituksen. Tavoitteessa palaute ja hengähdystauko. Tehtävien vaihto, tehtävän anto ja liikkeellelähtö. Rauhallinen kävelyvauhti, vaikeampi maasto. Valvon liikkeellelähdön ja siirtymisen. Annan seismerkin ja valvon suorituksen. Palaute. Tehtävien vaihto ja liikkeelle kohti aloituspaikkaa.
klo 09.10–10.00 **3. LIIKKEELLE LÄHTEMINEN JA LIIKKUMINEN AVOJONOSSA** A) Liikkeelle lähtö (kertaus) - käsimerkki ja toisot - lataaminen + varm - perustaistelutähtäin - ase kädessä, hihna olan yli (kuva: avojono, tähystyssuunnat, käsimerkit)	Näytän avojonon käsimerkin ja käsken toistaa ja kerron mitä se tarkoittaa. Annan avojono-, suunta-ja marsmerkin ja valvon ryhmän liikkeellelähdön. Jos liikkeellelähdössä puutteita, keskeytän ja kertaan.	09.55–10.00 **4. LOPETTAMINEN** - aihe, opetustarkoitus - palaute (jääkäreiltä ja oma) - seuraava harjoitus, joihin em taidot liittyvät - varustuksen tarkastus -	Ryhmä aloituspaikalla rivissä itse muodon edessä. Kertaan suullisesti aiheen ja opetustarkoituksen. Pyydän palautteen jääkäreiltä ja kerron omani. Tarkistan kk:n ja kes:t ja tarkastutan hlökohtaisen varustuksen. Annan ohjeet seuraavalle rastille siirtymisestä.

Liite 3. Harjoituksen osakokonaisuudet

Liikuntaharjoituksen osakokonaisuudet ja joitakin erityishuomioita voima-, kestävyys- ja taitoharjoittelusta.

	YLEISTÄ HUOMIOITAVAA	VOIMA	KESTÄVYYS	TAITO
Orientoituminen	– harjoituksen aihe ja opetustarkoitus – ennakko-opetusmateriaalit – ennakkotiedot, valmistautumisohjeet	– videot nostotekniikoista	– huomioidaan erityisesti pitkät ja raskaat kestävyysharjoitukset, kuten marssit (teippaus, tankkaus)	– pelien säännöt
Aloitus	– harjoituksen aihe – oppimistavoitteet – motivointi – turvallisuusohjeet ja varomääräykset – harjoituksen kulku	– tarkennetaan harjoituksen aihe: lihaskestävyys, voimakestävyys, maksimivoima, nopeusvoima	– tarkennetaan harjoituksen aihe: peruskestävyys, vauhtikestävyys, maksimikestävyys, nopeuskestävyys	– tarkennetaan harjoituksen aihe: suuntautumis-, erottelu-, reaktio-, tasapaino-, rytmi-, yhdistely-, mukautumis-, ohjaus-, ketteryys- ja ennakointikyky
Alkuverryttely	– kehon ja mielen valmistaminen harjoitukseen – sykkeen nostaminen – lyhyet dynaamiset venytykset	– harjoituksessa tulevien liikkeiden liikelaajuuksien varmistaminen	– lajia palveleva alkuverryttely (juoksuun juoksupainotteinen jne.)	– lajinomainen alkuverryttely (käytettävät välineet mukaan jo verryttelyssä)
Opetus- ja harjoitusosa	– mahdollisuuksien mukaan liittäminen jo aiemmin opittuun – taitoa ja tasapainoa vaativat liikkeet harjoituksen alkuun – muoto siten, että ohjeet kuullaan ja nähdään sekä liikkeiden suorittaminen on mahdollista – lyhyet ja selkeät ohjeet sekä tarvittaessa mallisuoritus – mahdollisimman nopeasti koko osasto liikkeelle, vältetään seisomista ja jonotusta – opetus jatkuu harjoituksen käynnistyttyä tekemisen lomassa – positiivisen palautteen antaminen oikeista suorituksista ja mahdollisten virheiden korjaaminen – oppimisen puitteissa mahdollinen kuormituksen nosto	– huomioidaan toistomäärät, kuormat, intensiteetti ja palautukset – aktiivinen oikeiden tekniikoiden tarkkailu, palaute ja korjaaminen – tarvittaessa painojen vähentäminen tai liikkeen helpottaminen – erityisesti vaativissa liikkeissä harjoitukseen osallistuvien osaamisen hyödyntäminen	– huomioidaan sykealueet, vetojen pituudet, intensiteetti ja palautukset – mahdollinen harjoituksen aikainen tankkaus	– uuden opettamisessa enintään 3 tärkeää ydinkohtaa liikettä kohden – aktiivinen palautteen antaminen – erityisesti vaativissa liikkeissä harjoitukseen osallistuvien osaamisen hyödyntäminen
Loppuverryttely	– mahdollinen aerobinen osuus – mahdolliset lyhyet aktiiviset venyttelyt – mahdollinen loppurentoutus		– aerobinen osuus merkityksellisempää anaerobisen kuin aerobisen harjoituksen jälkeen	
Lopettaminen / reflektointi	– palaute ja keskeisimmät havainnot harjoituksesta (saavutettiinko oppimistavoite?) – motivointi jatkoa ajatellen positiivisessa hengessä – palaute harjoituksen vetäjälle harjoituksen onnistumisesta – reflektointi (mitä opin, mitä tunsin) esim. oppimispäiväkirjan muodossa			
Huolto	– ohjeistus loppuhuollosta (peseytyminen ja varusteiden vaihto) – kaluston huolto ja palautus – huolto-osuudessa kouluttaja vastaa ja valvoo, että huoltotoimet tulee tehtyä			

Liite 4. Opetusmenetelmät

Esimerkkejä liikuntakoulutukseen sopivista opetusmenetelmistä

OPETUS-MENETELMÄ	KOULUTTAJAN TOIMINTA	OPETETTAVIEN TOIMINTA	SOVELTUVUUS ESIMERKIT	RAJOITTEET
Komento-tyylinen opetus	– näyttää esimerkit, ohjaa, antaa palautetta – sijoittuu näkyvästi joukkoon nähden – huomioi riittävän äänenkäytön – apukouluttajia voi käyttää esimerkkisuorittajina ja palautteen antajina – suunnittelussa huomioitava selkeä rakenne	– opetettavat toimivat kouluttajan täydessä käskyvallassa – suorittavat annetut tehtävät/liikkeet	– ryhmäliikunta, suuret ryhmät – koulutusaiheet, joihin saa suunniteltua selkeän rakenteen	Tämä opetustyyli ei juurikaan huomioi yksilöiden eroavaisuuksia.
Pariohjaus / partio-ohjaus	– valitsee ja ohjeistaa suoritukset – tarvittaessa jakaa tehtäväkortteja tai aktiivilomakkeita – apukouluttajia voi käyttää kiertämässä partioiden luona ja ohjaamassa tekemisen suuntaa kohti haluttua tavoitetta	– opetettavat ohjaavat pareittain tai partiokoossa toistensa toimintaa antamalla palautetta ja ohjaamalla oikeaan toimintaan	– soveltuu esimerkiksi oikean nostotekniikan harjoitteluun, perusopetuksen jälkeen – esimerkiksi vuoron perään tehdään 10 maastavetoa hiekkasäkillä ja pari tarkkailee, että selkä pysyy neutraalina ja polvikulma on kakkosvarpaan suuntaan	Ei sovellu perusopetukseen, jossa halutaan antaa ensimmäinen malli siitä, kuinka suoritus tehdään oikein ja turvallisesti.
Tehtävä-opetus	– kouluttaja valmistelee tehtävärastipisteet, joissa yksilöt tai pienryhmät tekevät itsenäistä työskentelyä – apuna voi käyttää tehtäväkortteja – tarkkailee tekemisen laatua ja antaa palautetta – apukouluttajat voivat olla ohjaamassa haastavimmilla suorituspaikoilla	– opetettavat tekevät itsenäistä työskentelyä ohjeiden määrittämissä rajoissa kullakin suorituspaikalla	– esimerkiksi kierto-harjoittelu, jossa harjoituksen suorituspaikalla on tietty liikemäärä tai tietty aikamäärä	Ei sovellu perusopetukseen, jossa halutaan antaa ensimmäinen malli siitä, kuinka suoritus tehdään oikein ja turvallisesti.
Eriytyvä opetus	– kouluttaja suunnittelee eritasoisia tehtäviä, joista oppijat valitsevat omaan taito-/kuntotasoon nähden sopivimmat – mikäli kouluttajalla on kompetenssia arvioida opetettavien tasoa, voi hän myös jakaa tehtäviä tasoryhmittäin	– opetettavat valitsevat omaan taito-/kuntotasoon nähden sopivimmat harjoitukset tai tehtävät ja suorittavat niitä annettujen ohjeiden määrittämällä tavalla	– soveltuu lähi- ja etäopetukseen – lähiopetuksessa kouluttaja antaa palautetta paikan päällä – etäopetuksessa harjoitukset annetaan ennakkoon ja toteutus voidaan arvioida esimerkiksi oppimispäiväkirjan avulla – soveltuu myös itseopiskeluun	Ei sovellu perusopetukseen, jossa halutaan antaa ensimmäinen malli siitä, kuinka suoritus tehdään oikein ja turvallisesti.
Harjoitus-ohjelma osastolle	– kouluttaja laatii harjoitusohjelman esimerkiksi ryhmälle tai koulutusosastolle – suunnittelussa on hyvä käyttää apuna työyksikön osaajia – tavoitteet on asetettava realistisesti ja huomioitava, että käytössä on riittävä kalusto– ja aikaresurssi	– osasto sitoutuu noudattamaan harjoitusohjelmaa	– soveltuu lähi- ja etäopetukseen – soveltuu hyvin erilliselle koulutusosastolle nostamaan ryhmän yhtenäisyyttä ja kohottamaan ryhmä henkeä samalla kun fyysisen toimintakyvyn tasoa saadaan kehitettyä	Ei sovellu perusopetukseen, jossa halutaan antaa ensimmäinen malli siitä, kuinka suoritus tehdään oikein ja turvallisesti.
Yksilöllinen harjoitus-ohjelma	– kouluttaja laatii yksilöllisen harjoitusohjelman – apuna voidaan käyttää omasta työyksiköstä löytyviä osaajia tai esimerkiksi joukko-osaston liikunta-alan henkilöstöä – myös varusmiesten mahdollista osaamista on hyvä hyödyntää tarvittaessa – suunnitelma tulee laatia yksilön tarpeet, osaamis- tai kuntotaso huomioiden ja suunnitelma tulee ohjeistaa henkilökohtaisesti	– yksilö sitoutuu toteuttamaan harjoitusohjelmaa ja raportoi toteutuksesta pyydetyllä tavalla	– soveltuu lähi-. ja etäopetukseen – soveltuu esimerkiksi vamman kuntoutukseen tai muuhun tilanteeseen, jossa fyysisen toimintakyvyn kehittäminen vaatii yksilöllistä huomiointia – soveltuu hyvin itseopiskeluun	Ei sovellu isolle määrälle henkilöitä, koska vaatii paljon työtä jokaisen yksilön kohdalla.

Liite 5. Vammojen syntymiseen vaikuttavia tekijöitä

VAMMOJEN SYNTYMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ	HUOMIOITAVAA	KOULUTTAJAN TOIMINTAOHJEET	ESIMERKKEJÄ ENNALTAEHKÄISEVISTÄ HARJOITTEISTA
Motoriikka	Väsyneenä tehtävät motorisesti vaativat liikkeet altistavat mm. nilkka- ja polvivammojen syntymiseen.	Kouluttaja ei teetä motorisesti vaativia liikkeitä silloin, kun alkuverryttely on puutteellinen tai koulutettavat ovat väsyneitä.	Lajinomainen alkuverryttely, johon kuuluu motorisesti haastavia liikkeitä nousujohteisesti: – tasapainoharjoittelu esim. yhdellä jalalla seisonta silmät kiinni – koordinaatioharjoitukset (esim. askellustikkaiden käyttö eri liikemalleissa).
Liikkuvuus	Jos liikkuvuus on heikko, lihasrepeämät ja nivelsidevammat ovat mahdollisia nopeissa liikkeissä.	Kouluttaja huolehtii riittävästä alkuverryttelystä ja kohdentaa liikkuvuusharjoitteita niille lihasryhmille, jotka ovat kovassa rasituksessa varsinaisessa harjoituksessa.	Alkuverryttelyn merkitys korostuu lihasrepeämien ja jännevammojen ennaltaehkäisyssä. Lämmittelyn jälkeen suoritetaan liikkuvuusosio, jossa venytetään dynaamisesti isot ja suorituksen kannalta olennaiset lihasryhmät.
Nivelten kuormituslinja	Virheasennot kuormittavat niveltä ja luuta. Nivelsiteet ovat rasittuneina alttiimpia repeämisille.	Kouluttaja tiedostaa, että yksilöllisiä vammoille altistavia rakenteellisia eroavaisuuksia löytyy. Erityisesti pitkäkestoisessa rasituksessa on huomioitava tauotus, varusteiden oikea käyttö ja tarkoituksenmukainen jalkineiden käyttö eri tilanteissa.	Kaikessa toiminnassa opetetaan oikeat suoritustekniikat: – kahden ja yhden jalan kyykyt (kyykyissä keskitytään koko ajan polvi - 2. varvas -linjaukseen ja pidetään nilkan asento hyvänä).
Lihastasapaino	Heikompi lihas on altis vammautumiselle. Tämä on otettava erityisesti huomioon silloin, kun tehdään nopeita juoksupyrähdyksiä tai vastaavia nopeita suorituksia.	Kouluttaja ottaa huomioon harjoitteiden valinnassa kaikkien lihasryhmien monipuolisen kuormittamisen. On vältettävä maksimisuoruksia väsyneenä, heikon alkuverryttelyn jälkeen ja kylmissä olosuhteissa.	Liikkuvuusharjoitteet koko vartalon lihasryhmille. Keskitytään erityisesti kireämmän lihaksen liikkuvuuden lisäämiseen. Tavoitteena on monipuolinen lihasvoiman harjoittelu, jossa huomioidaan kaikki tärkeät lihasryhmät (vastavaikuttajalihasten tasapaino).
Aikaisemmat vammat	Aikaisemmat vammat mahdollisesti uusiutuvat tai altistavat muille vammoille etenkin silloin, kun vamma ei ole parantunut kunnolla.	Kouluttaja selvittää viimeistään harjoituksen aloituspuhuttelussa, onko vammoja, jotka saattavat altistaa uusille vammoille. Harjoitus räätälöidään sopivaksi kaikille.	Ohjataan tarvittaessa tekemään omatoimista kuntoutusohjelmaa, jos on kyse akuutista vammasta liikuntakoulutuksen yhteydessä.

LIITE 6. Taistelijan mieli käsitteitä ja ilmiöitä

KÄSITE/ILMIÖ	MÄÄRITELMÄ/SELITE
PSYYKKINEN TOIMINTAKYKY	
ITSELUOTTAMUS	Itseluottamuksella tarkoitetaan hyvää ja realistista uskoa omaan itseen ja omiin kykyihin: – uskoa onnistumiseen (optimismi) – varmuuden kokemusta – tervettä ylpeyttä itsestä.
MOTIVAATIO	Motivaatiolla tarkoitetaan sitä, kuinka sitoutunut henkilö on omaan toimintaansa ja tekemiseensä. Se vaikuttaa ponnistelun määrään, pitkäjänteisyyteen ja periksiantamattomuuteen sekä siihen, mihin henkilö ylipäänsä ryhtyy. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että henkilö kokee jonkun asian tekemisen itsessään kiinnostavana ja palkitsevana. Ulkoinen motivaatio on kyseessä silloin, jos hänen tekemistä ohjaavat ulkoapäin tulevat paineet, pakot tai palkkiot.
STRESSI	Stressi voidaan jakaa kolmeen erilaiseen stressiin: perusstressiin, kasautuvaan stressiin sekä traumaattiseen stressiin sen mukaan, kuinka pitkäaikaisesta tai vakavasta tilasta on kyse. Perusstressillä tarkoitetaan stressiä, joka syntyy arkielämän haastavissa tilanteissa ja ilmenee muun muassa valppauden lisääntymisenä, mutta toisaalta myös jännittyneisyytenä. Kasautuvasta stressistä puhutaan silloin, kun stressi aiheutuu pitkään kestävistä tai toistuvista painetilanteista ja aiheuttaa perusstressiä pitkäkestoisempaa stressiä tai vakavampia oireita, kuten masentuneisuutta ja uupumusta. Traumaattisella stressillä viitataan äkillisissä ja järkyttävissä tilanteissa syntyneeseen stressiin. Tämänkaltaisessa tilanteessa oireet voivat ilmetä myös jälkikäteen ja olla hyvin lamauttavia, jolloin puhutaan traumaperäisestä stressistä. Kasautuvan stressin ja traumaattisen stressin yhdistymistä on kuvattu myös taistelustressinä, joka voi äärimmillään aiheuttaa vakavia psykofyysisiä reaktioita ja jonka on todettu olevan syynä suureen osaan taistelukyvyttömyyttä.
STRESSINHALLINTA	Stressin kokeminen vaativassa tilanteessa on elimistön ja psyyken reaktio siihen, kun tavanomainen toiminta ei riitä tilanteesta selviytymiseen. Stressissä henkilö kokee tilanteen kuormituksen ylittävän hänen kykynsä selviytyä tilanteesta. Stressinhallintataidoilla on keskeinen merkitys siinä, kuinka stressaavina eri tapahtumat elämässä koetaan ja miten suuri vaikutus niillä on yksilön kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Stressinhallintamenetelmät ovat erilaisia konkreettisia keinoja, joita ihmiset hyödyntävät hallitakseen tai vähentääkseen stressiä.

TAISTELUTAHTO	Taistelutahto on – kykyä pitää yllä uskoa tavoitteen saavuttamiseen – ylpeyttä omasta tehtävästä ja omasta ryhmästä – halua onnistua tehtävässä ja voittaa vihollinen – halua antaa kaikkensa – sitoutumista ja sinnikkyyttä – vahva tahto olla luovuttamatta.
PÄÄTÖKSENTEKO-KYKY	Päätöksenteko on ajatuksia ja toimintaa, jotka liittyvät ongelmanratkaisemiseen liittyvään vaihtoehtojen arviointiin ja valitun toimintatavan toteuttamiseen.
PAINEENSIETO-KYKY	Paineensietokyky on kykyä kestää vaativia tilanteita ja säilyttää niissä toimintakykynsä.
OPTIMISMI	Optimismi tarkoittaa taipumusta uskoa omaan menestymiseen ja onnistumiseen.
ROHKEUS	Rohkeus ilmenee esimerkiksi siinä, että huolimatta pelosta ihminen toimii tilanteen vaatimalla tavalla ja säilyttää toimintakykynsä.
ITSEKURI	Itsekuri tarkoittaa sitä, että yksilö kykenee hallitsemaan halujaan ja välittömiä toimintaimpulsseja pitkän tähtäimen tavoitteiden saavuttamiseksi.
TUNTEIDEN SÄÄTELY	Tunteiden säätely on sitä, että osaa käyttää erilaisia sisäisiä ja ulkoisia keinoja ylläpitääkseen ja muuttaakseen kokemiaan tunnetiloja.
SELVIYTYMIS-KEINOT (COPING-KEINOT)	Selviytymiskeinot ovat erilaisia keinoja ja toimintatapoja, joita ihmiset ovat omaksuneet stressaaviin tilanteisiin suhtautumiseen.
TIEDOLLISET TOIMINNOT (KOGNITIIVISET TOIMINNOT)	Tiedollisilla toiminnoilla tarkoitetaan kykyä pysyä tilanne-tietoisena muuttuvassa tilanteessa ja tehdä järkeviä päätöksiä sekä toimia hektisessä monitehtävässä ja rutiininomaisessa valvontatehtävässä.
TARKKAAVAISUUS	Tarkkaavaisuus tarkoittaa ajatusten kohdistamista johonkin asiaan tai tekemiseen. Ihminen suuntaa tarkkaavaisuutensa käsillä olevaan asiaan jättäen samalla huomioimatta toissijaiset tekijät. Tarvittaessa ihminen kykenee jakamaan huomion usean asian kesken sekä siirtämään ajatukset asiasta toiseen.
MINÄPYSTYVYYS	Minäpystyvyys on yksilön oma käsitys siitä, kuinka hyvin itse kykenee suoriutumaan jostakin tietystä tehtävästä. Vahva minäpystyvyyskäsitys tukee psyykkistä toimintakykyä, koska se tuo sotilaalle luottamusta ja varmuutta omaan toimintaan. Myönteisellä palautteella on myönteinen vaikutus onnistumiseen, koska myönteinen palaute vähentää stressiä ja vapauttaa näin enemmän resursseja muun muassa tiedonkäsittelyyn ja päätöksentekoon. Heikko minäpystyvyyskäsitys voi johtaa pelkoon tai kyvyttömyyteen suorittaa tehtävä, jonka onnistuminen tuntuu epävarmalta. Kielteiset arviot ja negatiivinen palaute johtavat usein huonompaan suoriutumiseen.
SITOUTUMINEN	Sitoutuminen tarkoittaa vahvaa asemoitumista ryhmään ja sen jäseniin, tehtävään ja operaatioon laajemmin. Sitoutuminen näkyy muun muassa omistautumisena tehtävään ja tarmokkuutena suorittaa tehtävää.

RESILIENSSI	Resilienssiä tarkoittaa ajatus ”taipuu, mutta ei katkea”. Se on psyykkistä palautumiskykyä ja kykyä mukautua muutokseen. Se on opittavissa ja kehitettävissä oleva taito tai kokonaisvaltainen sopeutumisen prosessi vakaviin vastoinkäymisiin. Resilienssi on onnistunut sopeutuminen merkittävissä vastoinkäymisissä.
SISU	Sisu on sitkeää, hellittämätöntä tahdonvoimaa, sinnikkyyttä ja lannistumattomuutta.
SITKEYS	Sitkeys on sinnikkyyttä ja kestävyyttä, että jaksaa ponnistella pitkäaikaisesti.
TIETOISUUS ITSESTÄ JA YMPÄRISTÖSTÄ	Tietoisuus itsestä ja ympäristöstä on ymmärrystä omasta toiminnasta, motivaatiosta ja tunteista, ymmärrystä omasta kognitiivisesta toiminnasta ja siihen vaikuttamisesta sekä ymmärrystä siitä, mitä tapahtuu. Tietoisuuteen itsestä ja ympäristöstä vaikuttaa mm. tiedonkäsittely, havainnointi, tarkaavaisuus ja muisti. Psyykkisesti kuormittavat tilanteet rajaavat tiedonkäsittelyn kapasiteettia entisestään. Toisaalta myönteinen piirre on, että rajoitetulla tiedonkäsittelykapasiteetilla ihminen pystyy keskittymään täysin käsillä olevaan tehtävään.
SINNIKKYYS	Sinnikkyys on periksiantamattomuutta ja sitä, että näkee tilanteet haasteina eikä ongelmina.
AGGRESSION-HALLINTA	Aggressionhallinta tarkoittaa sitä, että hallitsee vihan ja aggression tunteensa, hallitsee käyttäytymisensä ja pystyy ilmaisemaan aggression rakentavalla tavalla.
KESKITTYMISKYKY	Keskittymiskyvyllä tarkoitetaan mielen kiinnittämistä johonkin sisäiseen tai ulkoiseen ärsykkeeseen niin vahvasti, että kaikki muu katoaa tietoisuudesta. Oleellista on suunnata huomiokyky tehtävään ja olla häiriintymättä epäoleellisesta sisäisestä ja ulkoisesta informaatiosta. Sisäisiä keskittymisen kohteita ovat mm. kehon tuntemukset, kuten väsymys tai vireystila. Ulkoisia kohteita ovat mm. kouluttajan antamat ohjeet, muiden kannustukset ja keliolosuhteet.
MUISTI	Kaikki älyllinen toiminta perustuu muistiin. Ilman muistia ei olisi identiteettiä tai elämänhistoriaa, läheisimmätkin ihmiset pysyisivät tuntemattomina ja käsitys maailmasta olisi vain havaintojen virtaa, jota olisi vaikeaa ymmärtää. Sanojen ja kielen ymmärtäminen, mielikuvien muodostaminen sekä esimerkiksi kaupasta kotiin kävely vaatii muistia.
SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY	
VUOROVAIKUTUS-TAIDOT	Sosiaalisuus on halua olla muiden kanssa, sosiaaliset taidot ovat kykyä olla muiden kanssa. Sosiaalisuus on ihmisten kanssa toimeen tulemista, ristiriitojen sovittelua, toisten näkökulman huomiointia, empatiaa, kykyä oman yksinäisyyden käsittelyyn, motivaatiota ja rohkeutta hakeutua toisten seuraan.
RYHMÄKIINTEYS	Ryhmäkiinteys muodostuu tehtäväkiinteydestä ja sosiaalisesta kiinteydestä. Sosiaalisella kiinteydellä tarkoitetaan sitä, kuinka yhteenhitsautuneita ryhmän jäsenet ovat tai kuinka paljon he pitävät toisistaan, ja tehtäväkiinteydellä sitä, kuinka hyvin ryhmän jäsenet ovat sitoutuneita samaan tavoitteeseen.

IHMISSUHTEET	Ihmissuhteet ovat ihmisten välisiä vuorovaikutussuhteita.
TOISTEN HUOMIOIMINEN	Toisten huomioiminen on sitä, että kykenee eläytymään toisen kokemukseen ja ottamaan sen huomioon omassa käyttäytymisessään.
EMPATIAKYKY	Empatiakykyä on kyky eläytyä toisen tunteisiin ja kokemukseen ja ymmärtää niitä.
"KAVERIA EI JÄTETÄ"	"Kaveria ei jätetä" -ajattelu on ryhmäkiinteyden ja moraalin kautta muodostuva toimintatapa, jossa huolehditaan viimeiseen asti muista taistelijoista.
RYHMÄN MUODOSTUMINEN	Ryhmän muodostumisen eli kehityksen vaiheet: – muodostuminen – kuohunta – yhteisten sääntöjen luominen – toiminta, tavoitteiden saavuttaminen – lopettaminen tai uudelleen muotoutuminen.
EETTINEN TOIMINTAKYKY	
KÄSITYS OIKEASTA JA VÄÄRÄSTÄ SEKÄ HYVÄSTÄ JA PAHASTA	Käsitys oikeasta ja väärästä sekä hyvästä ja pahasta on yksilön ja/tai yhteisön näkemys asioiden tai tekojen luonteesta.
OIKEUDEN-MUKAISUUS	Oikeudenmukaisuus on ihmisten tasa-arvoista ja yhdenvertaista kohtelua ilman syrjintää, häirintää tai kiusaamista. Oikeudenmukaisuus on osa kaikkea Puolustusvoimien toimintaa.
TOIMINNAN PERUSTELU ITSELLE JA MUILLE	Toiminnan perustelu itselle ja muille on kykyä eritellä omien arvojensa, päätöstensä ja toimintansa perusteet.
HENKILÖ-KOHTAISET ARVOT	Henkilökohtaiset arvot ovat kasvatuksen, elämänkokemuksen ja -valintojen kautta muodostunut näkemys siitä, mikä elämässä on tärkeää ja arvokasta.
ORGANISAATION ARVOT	Organisaation julkilausutut (kirjoitetut) ja julkilausumattomat (kirjoittamattomat) arvot kertovat, mitä organisaatio tavoittelee ja mitä se jäsenissään arvostaa.
SODAN OIKEUSSÄÄNNÖT	Sodanoikeussäännöt kertovat sen, mitä sodassa saa tehdä ja mitä siinä ei saa tehdä. Puolustusvoimia ja kaikkia sotilaita velvoittavat sodankäynnin säännöt.
VASTUUN TUNNE	Vastuun tunne on kykyä pohtia päätöstensä ja toimintansa seurauksia.
EETTINEN PÄÄTÖKSEN-TEKO	Eettinen päätöksenteko tarkoittaa laaja-alaista ymmärrystä päätöksen vaikutuksista niihin, joita päätös välittömästi tai välillisesti koskee, ja kykyä päättää ja perustella päätöksensä siitä huolimatta, että vaikutukset eivät välttämättä ole mukavia kaikille.
MORAALINEN STRESSI	Moraalinen stressi on seurausta toiminnasta, jossa joutuu valitsemaan vain huonojen vaihtoehtojen välillä tai toimimaan tilanteessa, jossa organisaation arvojen ja normien mukainen toiminta vaatii omien arvojen vastaista toimintaa.

Kouluttajan käsikirja 2021

Kouluttajan käsikirjan tarkoitus on ohjata Puolustusvoimissa annettavaa koulutusta, opetusmenetelmiä sekä koulutuskulttuuria vastaamaan yhteiskunnassa sekä varusmieskoulutuksen sisällössä sekä ja oppimis-ympäristöissä tapahtuneita muutoksia.

Keskeisimmät kohderyhmät ovat joukko-osastojen kouluttajat, sotilas-opetuslaitosten opettajat ja opiskelijat sekä varusmiesjohtajat.

Puolustusvoimat
puolustusvoimat.fi