



11-15-vuotiaiden harjoittelun edistäminen seurassa

Suunnistusliiton kehityshanke yhteistyössä seurojen kanssa

Yhteenveto kokemuksista kahden hankevuoden jälkeen

25.11.2013

Katri Lilja





Kehityshankkeen toimet

- 4 hankepäivää vuoden aikana, joissa kuultiin vierailijoita eri aihealueilta, kuultiin seuraesimerkkejä ja käytiin keskusteluja seurojen kesken ja seurat sparraajinsa kanssa.
- Seuroilla oli tehtäviä ennen hankepäiviä. Tehtävien kautta edistettiin seuran toiminnan suunnittelua ja jaettiin ideoita seurojen kesken.
- Seura päätti omat kehittämistavoitteensa ja vei niitä eteenpäin seurassaan.
- Seuralle nimettiin hankkeen puolesta sparraaja, joka kävi seurassa 2-3 kertaa hankevuoden aikana. Seura sai määritellä, minkä teeman puitteissa sparraaja tuli käymään seurassa. Sparraaja pyrki antamaan palautetta seuran toiminnasta ja johtolankoja harjoitustoiminnan kehittämiseksi.
- Viestintä hankkeen toimista ja sisällöistä eri kanavien kautta, mitä hankkeessa tapahtui. Ideoita, toimia ja näkökulmia haluttiin jakaa muillekin kuin hankeseuroille.
- Hankkeen sivut - [Harjoittelun kehittäminen](#)



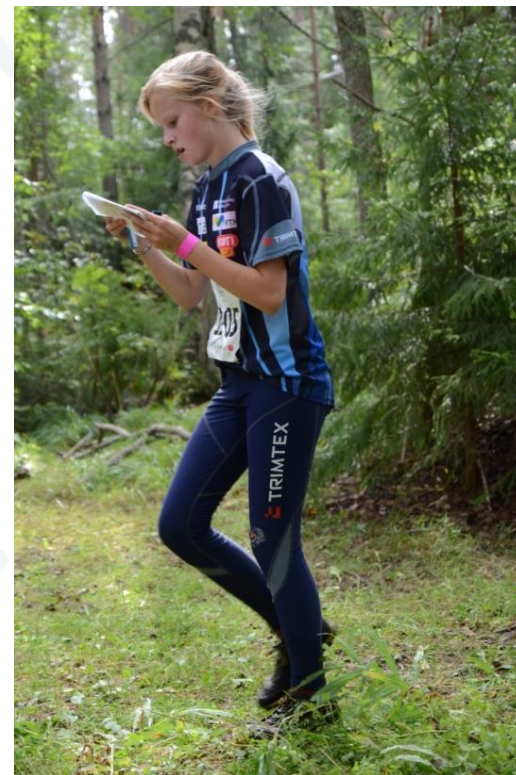


Hankevuosien aikana tehtyjä havaintoja: Mitkä asiat vaikuttavat onnistuneeseen nuorten seuratoimintaan

1. 11-vuotiaiden toiminnassa on erilaisia piirteitä kuin 15-vuotiaiden toiminnassa
2. Toiminnan tavoite
3. Toimintaa pyörittävät ohjaajat ja valmentajat
4. Verkostoituminen ja yhteistyö
5. Toiminnan suunnittelu
6. Harjoitusten laadun kehittäminen
7. Kouluttautuminen ja ideoiden haku kohtaamisista
8. Kuulumisen tunne. Nuorten RYHMÄ. Nuorten yksilöllinen huomioiminen ryhmässä.

Lopputulokset:

Nuoria, jotka ovat innostuneita lajista ja jotka liikkuvat enemmän kuin aiemmin





1. 11-vuotiaiden toiminnassa on erilaisia piirteitä kuin 15-vuotiaiden toiminnassa



- Hankkeen ikäryhmä oli yhdestätoista viiteentoista vuoteen. Monet asiat seuran toiminnassa on toteutettava eri tavoin 11-vuotiaille kuin 15-vuotiaille. Tämä luonnollinen asia tulee huomioida kaiken toiminnan suunnittelussa.
- Myös saman ikäiset nuoret ovat erilaisia, kehittyvät eri tahtiin ja ovat motivoituneita erilaisista asioista.
- Hae herkällä korvalla palautetta, mikä toimii missäkin iässä. Älä tavoittele liian isoja harppauksia äläkä tarjoa nuoremmille asioita, jotka kuuluvat selvästi heitä vanhemmille. Lapset ovat lapsia.



2. Toiminnan tavoite

- Toiminnalla on hyvä olla tavoite. Toiminta, joka sisältää harjoituksia viikosta toiseen ilman tavoitetta, ei motivoi nuoria.
 - Tavoite voi olla leiri, tapahtuma, kilpailumatka tai kilpailullinen tavoite.
 - Vain menestykseen kytketty tavoite ei ainoana tavoitteena ole kovin toimiva nuorten toiminnassa.
- Yhtä tärkeää kuin itse tavoite, on tavoitteen suuntaan kuljettava yhteinen matka.
- Mitä useampi ryhmän jäsenistä löytää itselleen sopivan osatavoitteen ryhmän yhteisestä tavoitteesta, sen parempi tuo tavoite on ja sitä paremmin se motivoi nuoria sekä kiinnittää nuoret ryhmään ja harrastukseen.





2. Toiminnan tavoite

- Seuralla on hyvä olla tavoite koko seuran toiminnalle, jossa määritellään nuorisotoiminnan rooli.
- Selkeät, yhdessä sovitut seuratoiminnan tavoitteet ”valjastavat” koko seuran toimimaan samaan suuntaan.
- Tavoitteen määrittelyn jälkeen sovitaan, millaisin kehittämisaskelin polkua lähdetään kulkemaan.
- Kehittämistä vaativia asioita voivat olla organisoituminen, raha-asiat, toimijoiden rekrytoiminen tai toimijoiden tukeminen ja kouluttautuminen.
- Toimivia kehitystä tukevia työkaluja ovat mm. Hyvä Seura -projekti ja Sinettiseuraksi hakeutuminen.





3. Toimintaa pyörittävät ohjaajat ja valmentajat

- Hyvän toiminnan pyörittäminen vaatii useita toimijoita. Tee rekrytointisuunnitelma.
- Riittävän toimijamäärän rekrytoiminen:
 - Henkilökohtainen pyytäminen tehtävään, joka sopii henkilölle.
 - Opastaminen tehtävään.
 - Koulutusten tarjoaminen.
 - Toimijoiden huomioiminen ja kiittäminen, myös kauden mittaan. Muutama kiitoksen sana matkan varrella on tärkeä ele.
- Tehtävien hyvä suunnittelu ja jakaminen useammille toimijoille.
 - Monia tehtäviä pystyy pilkkomaan osiin ja jakamaan eri toimijoiden kesken. Tehtävät on hyvä määritellä selkeästi, jotta kukin tietää oman tehtäväkenttensä.
 - Jakaessa on hyväksyttävä, että tehtävän saaja toteuttaa tehtävän omalla tavallaan ja omien kykyjensä puitteissa. Päävastuullisen on siis uskallettava luopua ”täydestä hallinnasta”.
- Yhteiset suunnittelukokoukset ja palauteillat, joissa on myös kevyempää ohjelmaa ja yhdessäoloa.
 - Vapaaehtoistoiminta on harrastus, jossa ollaan mielellään mukana, jos se on mielekästä. Yhdessäolo edistää hyvää ilmapiiriä toimijoiden keskuudessa.



4. Verkostoituminen ja yhteistyö

- Harjoitusten määrää ja laatua voi kehittää monin erilaisin ratkaisuin, joista yksi on verkostoituminen ja yhteistyössä toteutettu harjoitustoiminta.
- Verkostoitumisen vaihtoehtoja suunnistusseurojen kesken:
 - Yhteiset harjoitukset. Yhteistyötä tekevien seurojen harjoitukset ovat kaikille yhteisiä. Harjoitusten järjestelyistä vastataan yhdessä, kuitenkin selkeästi sovitulla tavalla ja jokainen tietää mistä harjoituksen osasta on vastuussa.
 - Harjoitusten vaihdot toisten suunnistusseurojen kanssa. Harjoitusten vaihtoa voi tapahtua yksittäisten harjoitusten osalta tai suuremmassa määrin ja vaihtojen osapuolina voi olla eri suunnilta olevia seuroja.
 - Jokainen seura tekee sovitulla vuorolla harjoituksen. Harjoituksista tehdään kalenteri hyvissä ajoin, jossa näkyy harjoituspaikka ja vastuuseura.
 - Ohjaus harjoituksessa voi toteutua järjestävän seuran toimesta tai siten, että jokainen seura ohjaa oman seuransa osallistujia.
 - Leiriyhteistyö, jolloin järjestely jakaantuu seurojen kesken joko yhden leirin sisällä tai vuorottain.
- Yhteistyö eri lajien kanssa. Esimerkkejä:
 - Kerta viikossa koripalloa, uintia, hiihtoa, jalkapalloa tms. Valmentaja ko. lajista.
 - Toisen lajin valmentaja vetää suunnistuksen nuorille yhden viikkoharjoituksen osittain tai kokonaan. Tyypillisiä yhteistyön teemoja ovat juoksutekniikka, kehon hallinnan harjoitteet ja yleistaitavuus.
 - Talvikauden harjoittelu tapahtuu esim. hiihtojaoston vetovastuulla.



5. Toiminnan suunnittelu

- Hyvä toiminta on aktiivista ja laadukasta.
- Hyvä toiminta on osallistujille sopivan tasoista.
- Hyvä toiminta on monipuolista ja kehittää sekä monipuolisesti fyysisesti että suunnistustaidon kannalta monipuolisesti.
- Hyvässä toiminnassa huomioidaan erilaiset osallistujat.
 - On mahdollista lyhentää tai pidentää harjoitusta.
 - On mahdollista helpottaa tai vaikeuttaa harjoitusta.
 - Jokainen osallistuja kokee olevansa henkilökohtaisesti tervetullut harjoitukseen.
- Mitä enemmän on harjoituksia, sitä enemmän tulee toistoja ja sitä paremmin laji tulee tutuksi.
- Leirit ja matkat ovat tärkeä osa suunniteltua toimintaa. Mitä enemmän on leirejä ja matkoja, sitä paremmin nuoret oppivat tuntemaan toisensa ja kokevat kuulumisen tunnetta.





5. Toiminnan suunnittelu

- Toiminnan suunnittelu hyvissä ajoin.
 - Ajoissa suunniteltu kalenteri vastuuhenkilöineen helpottaa toteutusta.
 - Pitkälle aikavälille suunniteltu kalenteri mahdollistaa kokonaisuuden hallinnan ja eri harjoituskausilla haluttujen painopisteiden huomioimisen.
 - Riittävän aikainen suunnittelu mahdollistaa kehitystoimien toteuttamisen. Jos halutaan panostaa esimerkiksi harjoituksessa nuorille annettavaan palautteeseen, voidaan hyvällä suunnittelulla miettiä palautteen ydinkohtia ja ennen harjoitusta briiffata useita henkilöitä antamaan palautetta. Tai jos halutaan kehittää harjoituksen alkuun juoksutekniikka parantava fyysinen osuus, voidaan hyvissä ajoin miettiä kuka vetää sen osuuden tai kuka kouluttaa useampia ohjaajia vetämään aina omalla vuorollaan sen osuuden.
- Voimia säästävä ratkaisu: Toteutuksen jakaminen eri toimijoiden kesken, sekä seuran sisällä että seuran yhteistyötahojen kesken.
 - Eri vastuualueiden sopiminen ja kirjaaminen tehtäväkalenteriin.
 - Suunnistusharjoitukseen liittyviä tehtäviä, joita on mahdollista jakaa: Radan suunnittelija, rastien viejä, rastien hakija, ohjaus paikan päällä (harjoituksen ”johtaminen”), nimien kirjaaminen ja metsästä saapuvien kirjaaminen, alkuverryttelyn vetäminen, eri ohjaustehtävät maastossa, lopputoimien toteutus.
 - Osan tehtävistä on mahdollista jakaa osallistujille tai osallistujien vanhemmille.



6. Harjoitusten laadun kehittäminen

Useampi edellä esitettyjen aiheiden toimista vaikuttaa myös harjoitusten laatuun.

Harjoitustoiminnan laadukkuutta voi nostaa myös näillä keinoilla:

- Harjoituksissa toteutuu harjoituksen rakenne: Selkeä aloitus ja lopetus, lämmittely ja fyysinen osio, suunnistustaidon osio, sekä ryhmäytymistä edistäviä elementtejä.
- Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen on monipuolista ja suunnitelmallista harjoitusvuoden aikana.
- Suunnistustaitoa kehitetään monipuolisesti ja suunnitelmallisesti harjoitusvuoden aikana.
 - Suunnistusharjoituksen fyysinen kuormitus huomioidaan kokonaisuuden suunnittelussa. Harjoituksia toteutetaan erilaisin vauhtein kävelystä maksimivauhtiin.
- Harjoitukset on suunniteltu kohderyhmälleen, jolloin ne ovat osallistujien ikätasolle sopivia ja ne sisältävät suunniteltuja variaatiomahdollisuuksia (mm. harjoituksen pituus, teho ja taitotaso) eri tasoisille osallistujille.
- Harjoituksessa on useampia osaavia valmentajia ja ohjaajia opastamassa ja antamassa palautetta.





6. Harjoitusten laadun kehittäminen

- Seurassa toteutetaan säännöllisesti Kasva Urheilijaksi -ominaisuustestit. www.kasvaurheilijaksi.fi
- Laadukkaassa toiminnassa harjoitustoimintaa kehitetään testitulosten perusteella ja nuorille annetaan henkilökohtaisia harjoitusneuvoja testitulosten perusteella.
- Jos on resursseja, voi nuorten ryhmää jakaa pienryhmiin. Pienryhmällä voi olla esim. omia fyysisiä harjoituksia. Näin harjoituksen taso ja ohjaus ovat entistä yksilöllisempiä.
- Laadukkaassa toiminnassa kerätään palautetta osallistujilta ja heidän perheiltään. [Pelisääntökeskustelujen ennakkokysely](#) on yksi väline palautteen keräämiseen.
- Laadukkaassa toiminnassa otetaan perheet mukaan harrastukseen ja urheilullisen elämäntavan rakentamiseen. Vanhempainillassa voi käyttää mm. olympiakomitean lääkärin Harri Hakkaraisen suunnittelemaa [dioja](#) urheilullisesta elämäntavasta.



7. Kouluttautuminen ja ideoiden haku kohtaamisista

- Ideoita harjoitusten sisältöön
 - Suunnistusseuran huipputreenit -harjoituskorttipaketti ja Suunnistusratoja lapsille. Katso [Suunnistusliiton oppaat](#).
 - Harjoitusideoiden linkkejä on koottu hankkeen [Harjoittelun kehittäminen](#) -sivustolle.
- Toimijoiden osaaminen lisääntyy [kouluttautumalla](#)
 - Tervetuloa ohjaajaksi! -koulutus
 - Nuori Suunta -ohjaajakoulutus
 - Suunnistusliiton valmentajakoulutukset
 - Suunnistusliiton Hyvä Seura -koulutukset
 - Alueiden tarjoamat valmentajakoulutukset
 - Muiden lajien koulutukset
 - Yleiset valmentajakoulutukset
- Kohtaamiset, joista saa ideoita
 - Nuori Suunta -ohjaajatapaaminen
 - Suunnistusvalmennusseminaari
 - Muut seminaarit
- [Sinettiseuratoiminta](#)
 - Sinettiseurojen auditoinnit
 - Sinettiseuraseminaarit





8. Kuulumisen tunne. Nuorten RYHMÄ. Nuorten yksilöllinen huomioiminen ryhmässä.

Kuulumisen tunne pitää kiinni lajissa ja innostaa lajissa.



- Kuulumisen tunnetta edistää mm. ryhmässä toimiminen. Nuoret kokevat mielekkäämpänä kuulua ryhmään, kuin vain osallistua järjestettäviin harjoituksiin.
- Ryhmään voivat kuulua kaikki ikäryhmän nuoret, jotka vain haluavat tulla mukaan ryhmään.
- Yksilöllisyyttä on eri tasoisten nuorten ja eri motiivein mukana olevien nuorten huomioiminen toiminnassa.
 - Osa haluaa lähteä mukaan tavoitteelliseen toimintaan ja kaipaavat vähitellen henkilökohtaista valmentajaa. Nuorten innostus tavoitteellisuuteen kypsyy yksilölliseen tahtiin.
 - Osa nuorista nauttii tekemisestä vähäisemmin tavoittein.
 - Kaikki nuoret ryhmässä ovat tärkeitä toisilleen, joten on syytä pitää koko ikäluokka mukana saman toiminnan raameissa, vaikka toiminta mahdollistaa erilaiset polut suunnistajana.



Toiminnan luonne on erilaista eri ikäryhmissä, esimerkki

11-13v

- Paljon määrää ja toistoja: Seuran harjoitusten ja leirien, muiden lajien ja omatoimisen liikkumisen vaikutuksesta.
- Ryhmytyminen, oma ryhmävetäjä, innostus lajista, kasvaminen lajiin.

13-15v

- Paljon määrää ja toistoja: Seuran harjoitusten ja leirien, muiden lajien ja omatoimisen liikkumisen vaikutuksesta.
- Oman liikkumisen ja harjoittelun kirjaamisen opettelua.
- Erilaisten harjoitteiden opettelua, yhdessä tekeminen - seuran harjoitukset antavat mallia omaehtoiseen harjoitteluun.
- Mahdollisuus yksilölliseen kehittymisen tahtiin ja yksilöllisiin motivaatoratkaisuihin.
- Ryhmä on tärkeä! Halukkaille henkilökohtainen tukihenkilö? Ohjattuja pienryhmäharjoituksia, valmentautumisen ”esiaste”. Kohti henkilökohtaista valmennusta ne nuoret, jotka haluavat.

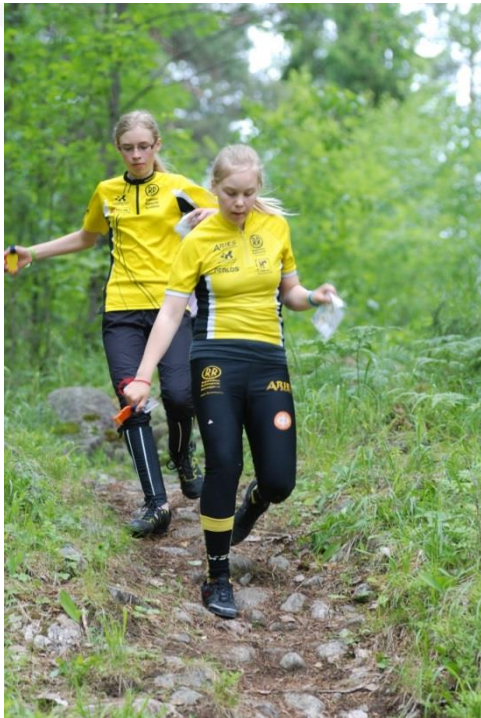
15-17v

- Halukkaille henkilökohtainen valmentaja.
- Ryhmänä toimiminen on tärkeää ja antaa elinvoimaa nuorille lajissa!!!



Lopputulos:

Nuoria, jotka ovat innostuneita lajista ja jotka liikkuvat enemmän kuin aiemmin



- Aktiivinen, suunnitelmallinen ja laadukas seuratoiminta on vetovoimaista nuorten ja heidän perheidensä silmissä.
- Innostuneet nuoret osallistuvat mielellään harjoitukseen.
- Aktiivinen ja monipuolinen harjoitustoiminta kehittää nuoria.
- Innostava toiminta innostaa liikkumaan myös omalla ajalla ja osa innostuu myös omaehtoisesta harjoittelusta.
- Hyvin suunniteltu ja organisoitu toiminta houkuttelee mukaan uusia toimijoita, ohjaajia ja valmentajia.
- Hyvin toteutettu toiminta on paras markkinointikeino uusien harrastajien suuntaan.



Laadukkaan toiminnan myötä toteutuu Urheilijan polun lapsuusvaiheen keskeisiä sisältöjä

Hyvä fyysinen harjoitettavuus rakentuu, kun

- kunnioitetaan yksilöllistä kasvua ja kehitystä
- toiminnassa on pitkäjänteistä tavoitteellisuutta
- kokonaisliikuntamäärä on korkea
- harjoittelu ja liikunta on monipuolista

Monipuoliset liikuntataidot karttavat, kun

- toiminta on lapsilähtöistä
- suoritusten määrä on korkea
- tekeminen on monipuolista
- toiminta on mielekästä ja konkreettista

Innostus urheiluun syttyy, kun

- tuetaan koettua pätevyyttä
- vahvistetaan tunnetta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta
- mahdollistetaan autonomia
- motivaatioilmasto on tehtäväsuuntautunut

Urheilullinen elämäntapa tarttuu, kun

- terveysasiat kytketään urheilussa kehittymiseen
- niihin kasvattaminen aloitetaan ja lapsuusvaiheessa
- niihin kasvattaminen on tiedostettua ja aktiivista
- sekä kodit / vanhemmat että seurat / valmentajat ohjaavat lapsia





Lukijalle

- Tähän tiedostoon on koottu laaja valikoima hankekauden aikana tehtyjä huomioita. Harjoitustoiminnan kehittämiseksi kannattaa edetä askel kerrallaan. Kaikkea ei voi kehittää kerralla.
- Hankkeen kautta opittuja asioita hyödynnetään suunnistusvalmennuksen peruskurssin (valmentajakoulutuksen taso 1) päivitystyössä koulutukseksi *Nuorten seuravalmennus suunnistusseurassa*. Uudistuneita koulutuksia toteutetaan syksystä 2014 alkaen.

Kiitos!

- Hankeseuroille ja seurojen ohjaajille. Tämä oli opettavainen ja hieno yhteinen matka.
- Sparraajille hyvästä tiimityöstä.
- Kaikille yhteistyötahoille hyvässä hengessä toteutetusta ideoinnista, yhteistyöstä ja kokemuksista.

