

# KASVA URHEILIJAKSI IDEAKIRJA



Lasten urheilun ja liikkumisen  
mahdollisuuksien kehittämiseen



versio 1.0

# SISÄLLYS

Saatteeksi

**03**

Kasva Urheilijaksi – mistä on kyse?

**04**

Lasten Urheilun laatutekijät

**05**

Kasva Urheilijaksi kokonaisuuden taustaa

**06**

Kokeiluiden tärkeitä kysymyksiä

**09**

Mitä kokeilemalla kehittäminen on?

**10**

Idea toimintamallista kokeilemalla kehittämiseen

**12**

Kokeilukortit – apuna ideointiin

**14**

Evästyksiä Kasva Urheilijaksi kokeilemalla kehittämiseen

**27**

Työkalupakki – apuna arkeen

**28**

Uudista ajatteluasi!

**34**

Ideasivu – kerää ideat talteen!

**35**

Työryhmä: Maria Ulvinen,  
Laura Tast, Kaisu Mononen,  
Sami Kalaja, Outi Aarresola,  
Laura Härkönen  
Valokuvat: Jari Härkönen, Petri  
Krook ja Shutterstock  
Taitto: Sporttipaino Oy  
Paino: Sporttipaino Oy  
Huhtikuu 2015  
Versio 1.0



# SAATTEEKSI

**Hyvä valmentaja, huoltaja, vanhempi, opettaja, päättäjä tai vaikuttaja, joka toimit lasten liikkumisen, liikuttamisen ja urheilun parissa.**

Tämän Kasva Urheilijaksi Ideakirjan avulla haluamme kertoa Sinulle kokeilemalla kehittämisestä sovellettuna lasten liikunta- ja urheilumahdollisuuksien kehittämiseen ja lisäämiseen.

Kasva Urheilijaksi ideakirjan tavoitteena on tarjota tietoa lasten urheilemisesta ja sytyttää ideoita paikalliseen kehittämiseen. Ideakirjan avulla haluamme lisätä ja madaltaa yhteistyön kynnyistä Sinun paikkakunnallasi eri toimijoiden välillä lasten monipuolisen liikunnan ja urheilun harrastamisen tukemiseksi.

**Annetaan kaikille  
lapsille mahdollisuus  
innostua urheilusta!**

#kokeillaan #kasvaurheilijaksi  
[www.facebook.com/kasvaurheilijaksikokeilut](https://www.facebook.com/kasvaurheilijaksikokeilut)



# MEILLÄ ON UNELMA

että mahdollisimman moni suomalainen lapsi **INNOSTUU URHEILUSTA** ja mahdollisimman monelle **SYNTYY EDELLYTYKSET** urheilijaksi kasvamiselle.

Meidän aikuisten tehtävänä on luoda edellytykset lasten urheilulle. Vanhemmat kannustavat lapsiaan urheilemaan päivästä ja vuodesta toiseen. Omalta paikkakunnalta löytyy tarpeeksi tiloja ja mahdollisuuksia harrastaa. Lapset saavat harjoitella laadukkaasti ja monipuolisesti paikkakunnan urheiluseuroissa. Kouluissa on tarpeeksi liikuntavälineitä joita myös käytetään. Listaa voi jatkaa pitkään.

Toivomme, että luettuasi tämän ideakirjan Sinulle on syttynyt halu edistää lasten liikuttamisen monipuolisia mahdollisuuksia. Mielessäsi on ainakin yksi idea siitä, mitä tai millaisia asioita voitte paikkakunnallasi kokeilemalla kehittää, joko itsenäisesti tai yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.

**INNOSTA  
URHEILEMAAN!**

# KASVA URHEILIJAKSI

Tiesitko, että urheilijaksi kehittyäkseen lapsi tarvitsee vähintään 20 tuntia liikuntaa viikossa?

20 tuntia voi kuulostaa paljolta, mutta hyvä uutinen on se, että lähtökohtaisesti jokainen lapsi on luonnostaan innostunut liikkumisesta. Hyvä uutinen on sekin, että jokainen yli 10 minuuttia kestävä reipas liikkumispätkä kerryttää kokonaisliikuntamäärää.

Lapsen tulee saada liikkua paljon omaehtoisesti, johon kuuluu monipuolisesti ulkona

leikkimistä, kavereiden kanssa peuhaamista tai muuta vapaamuotoista toimintaa. Sen rinnalla laadukas ohjattu harjoittelu ja kilpailu eri lajien parissa esimerkiksi seuratoiminnan parissa on tärkeää. Kun nämä asiat toteutuvat, lapsella on kaikki edellytykset kasvaa hyväksi urheilijaksi ja olla liikkumisesta aidosti innoissaan.

MITÄ  
urheilijaksi  
kasvamisella  
tarkoitetaan?

## Reppu täyteen menestyksen mahdollistajia

1 000 h / v • 20 h / vko • 3 h / pv

Aikuiset mahdollistajina ja innostajina

Omaehtoinen  
liikkuminen ja  
urheilu

Harrastan monia  
erilaisia lajeja

Laadukas ohjattu  
harjoittelu ja kilpaileminen

Lapsuusvaihe

13 v. Nuoruus- /valintavaihe

Innostus  
urheiluun

Fyysinen  
harjoitettavuus

Monipuoliset  
liikuntataidot

Urheilulliset  
elämäntavat

Laatutekijät

Tähtään  
huipulle

Harrastan  
kilpaillen

Harrastan

Kokonaisliikuntamäärä

# LASTEN URHEILUN LAATUTEKIJÄT

MISTÄ lasten urheilun ja liikkumisen laatu syntyy?

Tutkimustiedon perusteella voidaan nimetä erilaisia tekijöitä, jotka ovat tärkeitä sekä urheilijaksi että liikkujiksi kasvajille.

## MILLOIN INNOSTUMINEN URHEILUUN SYTTY?

- o Lapsella on hauskaa
- o Lapsi saa leikkiä ja kisailla
- o Lapsi saa sopivan haastavia ja häntä kiinnostavia tehtäviä
- o Lapsi saa onnistumisen kokemuksia
- o Lapsi tuntee pätevyyttä uusien asioiden oppimisesta ja omasta edistymisestään
- o Lapsi saa kannustusta
- o Lapsi tuntee kuuluvansa ryhmään ja nauttii yhdessä toimimisesta
- o Lapsella on mahdollisuus kokeilla vapaasti ja vaihtelevasti uusia asioita
- o Lapsen toiveita ja ehdotuksia kuunnellaan ja hän saa tehdä valintoja häntä koskevissa päätöksissä
- o Lapsi saa liikkua ja urheilla innostavassa ympäristössä, jossa huomioidaan yrittämistä, oppimista sekä henkilökohtaista kehittymistä
- o Lapsi saa liikkua ja urheilla turvallisessa ympäristössä, jossa huomioidaan sekä tilat ja välineet että kiusaamisen ja häirinnän ehkäiseminen

## MITEN MONIPUOLISET LIIKUNTATAIDOT KARTTUVAT?

- o Lapsi kokeilee ja harjoittelee erilaisia liikuntataitoja – ja muotoja monipuolisesti
- o Harjoittelu tapahtuu kokeilemaan innostavissa, virikkeellisissä ja vaihtelevissa ympäristöissä
- o Lapsen lähtötaso ja yksilöllinen tapa oppia huomioidaan harjoittelussa
- o Harjoittelussa on paljon toimintaa eikä odotteluun ja seisokeluun käytetä aikaa
- o Liikkuminen sisältää sekä omaehtoista liikuntaa että ohjattua harjoittelua
- o Lapsi harrastaa useita lajeja

## MITEN URHEILULLINEN ELÄMÄNTAPA TARTTUU?

- o Se on oleellinen osa lapsen ja perheen arkielämän kokonaisvaltaista hyvinvointia
- o Lapsi tottuu säännölliseen päivärutmiin (ruokailut, nukkumaanmeno, vapaa-aika)
- o Lasta ohjataan urheilullisuuteen ja terveellisiin elämäntapoihin aktiivisesti ja tietoisesti perheen, koulun ja seuran yhteistyönä
- o Lapsen lähipiirissä toimivat aikuiset (mm. vanhemmat ja valmentajat) näyttävät omalla käyttäytymisellään ja asenteillaan hyvää esimerkkiä
- o Perheellä, koululla ja seuralla on yhteinen ydinviesti, esimerkiksi ravintoon, unen määrään ja päihteisiin liittyen

## MISTÄ HYVÄ HARJOITETTAVUUS RAKENTUU?

- o Harjoittelussa huomioidaan lapsen yksilöllinen kasvu ja kehitys
- o Lapsi harjoittaa liikkuvuutta, voimaa, nopeutta ja kestävyyttä monipuolisesti
- o Harjoittelun suunnittelussa huomioidaan ominaisuuksien herkkyskaudet
- o Harjoittelu on tavoitteellista ja pitkäjänteistä kokonaisliikuntamäärä pysyy korkeana (20 h/vko tavoitteena)
- o Liikkuminen sisältää sekä omaehtoista liikuntaa että ohjattua harjoittelua
- o Lepo ja kuormitus ovat tasapainossa
- o Lapsi harrastaa useita lajeja



Kasva Urheilijaksi -kokeilujen taustalla on Lasten urheilun suomalainen malli, joka on asiantuntijoiden ja lajiliittojen yhteistyön tulosta. Mallin taustalla on käsite "Urheilijan polku", joka on syntynyt Huippu-urheilun muutosryhmän (2010–2012) tutkimus-työn seurauksena. Tarkoituksena on nostaa urheilija keskiöön ja samalla tunnistaa, että **jokaisen urheilijan matka urheilijaksi kasvamiin alkaa jo lapsuudessa.**

## MIHIN Kasva Urheilijaksi kokonaisuus perustuu?



Tutustu tutkimukseen "Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta" ao. osoitteessa tai lue oheinen QR-koodi päästäksesi lukemaan tutkimus- ja selvityskoostetta.

[www.sport.fi/lasten-ja-nuorten-urheilu/kasva-urheilijaksi/mista-on-kyse](http://www.sport.fi/lasten-ja-nuorten-urheilu/kasva-urheilijaksi/mista-on-kyse)

### Lasten urheilun suomalainen malli.



Urheileva lapsi on kaiken toiminnan keskiössä ja lapsen lähipiirin tehtävänä on mahdollistaa urheilijaksi kasvu. Avaintekijänä on yhteistyö eri tahojen kesken. Lasten urheiluun ja liikuntaan sopivat olosuhteet ja välineet sekä niiden saatavuus mahdollistavat lasten urheilun laatu tavoitteiden toteutumisen.

**Lapsena ei tarvitse tietää, haluaako isona urheilijaksi vai ei. Myöskään aikuisten ei siitä kannata kantaa huolta.**

Lasten urheilun mallin toteuttaminen antaa eväät niin urheilijaksi kasvamiseen kuin liikunnalliseen elämäntapaan.

## MITÄ Kasva Urheilijaksi kokeillen kehittämisellä tarkoitetaan?

Kasva Urheilijaksi kokeillen kehittämisen ideana on, että paikalliset ihmiset - seuroissa toimivat valmentajat, lasten vanhemmat, koulujen opettajat, kunnan vaikuttajat ja päättäjät, sekä alueellisten liikunta- ja urheilujärjestöjen toimijat - saadaan YHDESSÄ MIETTIMÄÄN JA IDEOIMAAN miten alueen tai paikkakunnan mahdollisuudet urheilemiseen saadaan paremmin tai uudella tavalla lasten ulottuville.

Jokainen toimija voi ideoida omalla tahollaan. Avoin yhteistyö toisen tahon kanssa usein kuitenkin edesauttaa ideoiden syntymistä ja yhteiseen tekemiseen sitoutumista.

Urheilijaksi kasvamisen polkuja voidaan toteuttaa monilla tavoilla. Kyse voi olla yksittäisestä kokeilusta vaikkapa koulussa rajoittuen esim. koulujen iltapäivien liikunnalliseen kehittämiseen tai

laajemmasta kokonaisuudesta, missä toteutetaan erilaisia kokeiluja eri tahojen yhteistyövoimin. Kokeilu-ideoista ja toteutuneista kokeilusta voit lukea lisää esimerkkejä sivuilta 16 -25.



# MITEN MAHDOLLISTAMME JA VARMISTAMME

1. lapselle ja nuorelle mahdollisuuden olla itse päähenkilö omassa harrastuksessaan?
2. lapselle nautinnon löytää oma, itselleen parhaiten sopiva, laji tai lajit?
3. lapsen innostumisen kipinän syttymisen ja sen vahvistumisen?
4. laadukkaan urheilun kaikille urheileville lapsille?
5. lapsen kokonaisliikuntamäärän (tavoitteena 20h/vk) täyttymisen laadukkaasti ja monimuotoisesti?
6. urheilullisten elämäntapojen tarttumisen lapselle?
7. lasten monipuolisten liikuntataitojen kehittymisen?
8. vanhempien, seuran ja valmentajien sekä koulun ja opettajien toimivan yhteistyön?
9. seura- ja lajiliittoyhteistyöllä lapsen monilajisen harrastamisen?
10. liikuntaolosuhteiden saatavuuden ja käytettävyyden?
11. **LASTEN URHEILUN TULEVAISUUDEN!**  
Kuvittele millaista lasten urheilu on 5 vuoden päästä – mikä on muuttunut?

# KOKEILEMALLA KEHITTÄMINEN – mitä se on?

Suomessa on totuttu suunnittelemaan, kokoustelemaan, palaveroimaan, perustamaan työryhmiä ja tekemään selvityksiä. Päätökset syntyvät kokoushuoneissa ja pahimmillaan päättämässä eivät ole ne, joita päätökset koskevat.

**Tilalle ja rinnalle tarvitaan nopeita kokeiluja. Kokeilut ovat oppimisprosesseja, ideoimista ja idean testaamista käytännössä niiden kanssa, joita asia eniten koskee.**

Tarvitaan yhteinen tavoite. Kasva Urheilijaksi kokeiluissa tavoitteena voi olla esimerkiksi uusien yhteistyön toimintamallien löytäminen. Tavoitteena voi olla myös vaikkapa useampien lasten saavutettavissa olevien urheilun harrastusmahdollisuuksien kehittäminen. Oleellista on tiedostaa, että kokeilut synnytt-

tävät uudenlaisen toimintamallin ja mallia voidaan kaiken aikaa korjata parempaan suuntaan.

Epäonnistuminen on sallittua kokeiluissa! Kokeiluissa kehitetään toimintaa käytännön kautta, jolloin epäonnistuminen on itse asiassa oppimista ja oleellinen osa kokonaisuutta.

## Kokeiluiden ideointiprosessissa on monta tasoa:

- Etsitään aivan uusi idea
- Viedään vanhaa ideaa vähän eteenpäin
- Uudistetaan vanha idea täysin

Mikäli todella halutaan osallistaa ihmisiä toimintaan, heidät tulee ottaa heti alusta lähtien mukaan ideoimaan ja tekemään itselleen,

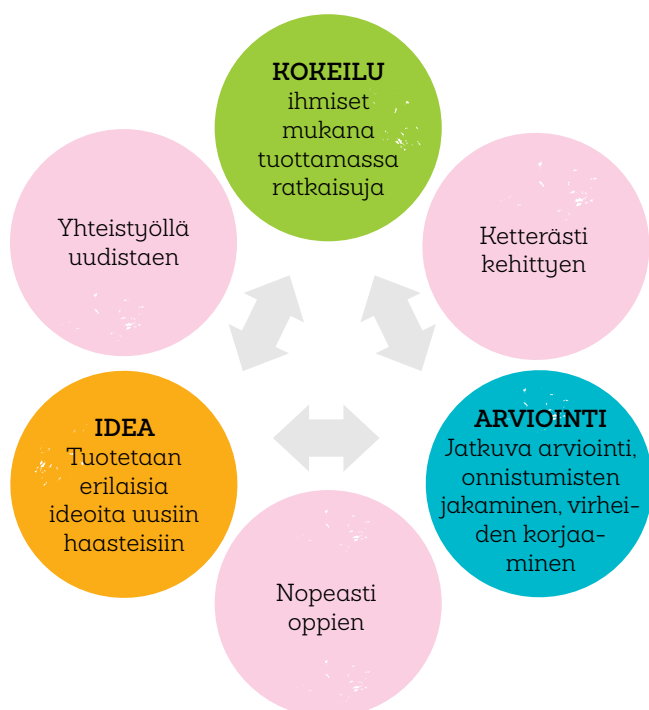
läheisilleen ja ympäristölleen sopivaa toimintaa. Kokeiluista seuraa oppimista ja kehittymistä. Ne voivat olla pieniä tai suuria ja lyhyt- tai pitkäkestoisia. Kokeilut tehdään pienellä budjetilla.

Ennen muutosta suunnittelemisesta kokeilemiseen kannattaa myöntää muutoksen vaikeus. Kokeiluihin tarvitaan rohkeutta, yhteistyötä ja halua muutokseen. Kolme olennaista kysymystä ennen kokeilujen käyttöönottoa ovat:

1. Löytyykö ihmisiltä tarpeeksi rohkeutta muuttaa yksintekemisen kulttuuria yhdessä tekemisen kulttuuriin?
2. Ymmärretäänkö etsiä yhteisiä ratkaisuja ja ideoita omien lähtökohtien sijaan?
3. Lähdetäänkö kokeilemaan vai jäädäänkö sittenkin kokoustelemaan?

*Lähde Sitra 2010.*

**Otetaan voimavaraksi kaikkien tahojen osaaminen ja innostus**



Tutustu Sitran videoon mistä kokeilukulttuurissa on kyse.



# IDEA TOIMINTAMALLISTA KOKEILEMALLA KEHITTÄMISEEN

Toimintamalli  
Kasva Urheilijaksi  
-kokeilemalla  
kehittämiseen  
paikallisella tasolla

Mistä liikkeelle kokeiluissa?  
Tässä mallissa on kuvattu yksi  
tapa lähteä ideoimaan paikallista  
kokeilemalla kehittämistä.  
Kokeilemisen tapoja on monia!  
Kokeilu voi olla myös nopea  
yhden tai kahden tahon välinen  
kokeilu, jolloin sitä ei tarvitse  
juuri erikseen suunnitella.

1 pv-2 kk

## STARTTI

### 1. ESITELLÄÄN IDEA KOKEILUISTA

Paikalla Valo, esittelee idean kokeilemisesta, ja paikallisia ydintoimijoita eri tahoilta.

**Kootaan alustava Kasva Urheilijaksi ydintiimi. Löytyykö heti paikallista "Kokeilumanageria"?**

Nykytilan analyysi ja yhteistyön mahdollisuu-  
det paikkakunnalla tai  
alueella: Sovitaan alueen  
toimijatahojen, olosuhteiden,  
ja olemassa olevan  
toiminnan ja verkostojen  
kartoituksesta. Kun jaetaan  
vastuita, sovitaan mihin mennessä muille  
ydintiimiläisille oltava tiedot kerättynä, kuka  
koostaa yhteenvedon ja lähettää laajemman  
verkostotapaamiskutsun.

Merkitään seuraava ydintiimin tapaaminen  
kalentereihin. Myös laajemman verkosto-  
tapaamisen pvm (alustavasti) kalenteriin  
- sovitaan kuka varaa tilat ja mistä, kuka  
tekee kutsun, jne.

Avaintekijänä  
yhteinen tavoite,  
vaikkapa  
innostus lasten  
urheilun kehittä-  
miseen!

### 2. LAAJA VERKOSTOTAPAAMINEN - esitellään idea & taustat - kuka lähtee tanssiin?

Keskeiset tahot ja toimijat kutsuttuna yhteiseen startti-palaveriin jossa esittäydytään, kerrotaan miksi ollaan koolla ja kerrotaan Kasva Urheilijaksi kokeilujen taustoja

Tanssiin kutsu! Ketkä lähtevät mukaan?  
Jaetaan Kasva Urheilijaksi -ideakirjat  
tutustumista varten ja sovitaan seuraava  
verkostotapaaminen johon paikalle ne tahot,  
jotka haluavat lähteä mukaan kokeiluihin  
jollakin tavalla.

### 3. YDINTIIMIN TAPAAMINEN TARVITTAESSA -verkostotapaami- sen purkua...tai...

Vaihdetaan ajatuksia verkostotapaamisen  
fiiliksistä - jaetaan tarvittavia vastuita mm.  
tulevaa verkoston iderihi-tapaamista varten.

1 pv-3 kk

## IDEOINTI

### 4. ...TOINEN LAAJA VERKOSTOTAPAAMINEN - ideoidaan TULEVAISUUSTYÖPAJAN avulla josta parhaat ideat poimitaan heti kokeiluun

Laaja tapaaminen jossa paikalla kaikki ne tahot jotka haluavat olla visioimassa ja ideoimassa kokeiluja omalla paikkakunnallaan/alueellaan.

Tulevaisuusverstaas -- haetaan taustat / NYKYTILA ja hahmotellaan tulevaisuutta / TAVOITETILA - millä sinne päästään?

Muodostetaan lopullinen YDINTIIMI, joka sitoutuu olemaan asian ytimessä kokeilujen ideoinnin ja käynnistysvaiheen läpi. Sovitaan ydintiimin seuraavat pari tapaamista ja hajautetaan jo tekemistä  
---> ideat konkreettisiksi teoiksi - ydintiimi jakaa vastuita ja huolehtii koordinoinnista. Tarvittaessa muodostetaan työskentelytyhmiä, esim. ydintiimistä joku vetämään ja verkostota muut jäsenet.

Hyvät ideat  
NOPEASTI  
testiin!

HETI KUN KÄSILLÄ ON KONKREETTISIA KOREILUEHDOTUKSIA JOIHIN LÖYTYY TEKIJÄT - EI MUUTA KUIN GO FOR IT!!

### 5. Työskentelyryhmien keskinäisiä tapaamisia TARVITTAESSA

...ei kuitenkaan istuta liikaa kokouhuoneissa vaan sovitaan päälinjaukset ja edetään nopeasti kokeiluihin.

Syttyivätkö  
lamput jo?  
Testaa ideasi -  
sano se  
äänne!

LÄHTÖLAUKAUS N-Y-T NYT!

**Päättäkää  
deadline!**

Toteuttakaa se mitä  
siihen mennessä on  
valmiina.

1 pv - 6 kk

Tahtotilana pysyvät toimintamallit ja käytännöt

## KOKEILUT

## JATKUVA ARVIOINTI

### 6. IDEOISTA KOKEILUIHIN

Kokeiluja voi olla monentasoisia - jalostetaan vanhaa, yhdistellään jo olemassa olevia palikoita tai kokeillaan jotakin aivan uutta.

Valmiita kokeiluideoita ovat mm. Seurojen Valmennuspäälliköiden tai Toiminnanjohtajien ringit, Täydellinen Kouluviikko, monilajikerhot, urheilemalla treeneihin, lajien väliset yhteistyöt ja perheliikuntaseteli.

IDEOIKAA KOKEILUN LOMASSA LISÄÄ!  
MIKÄ TOIMII, MIKÄ EI, JATKETAANKO NÄIN  
VAI KORJATAANKO VAUHDISSA?

### 7. Työskentelyryhmien keskinäisiä tapaamisia TARVITTAESSA

Ydintiimi ja verkostosta muodostuneet työskentelyryhmät tapaavat tai pitävät keskenään yhteyttä sen mukaan kun tarvetta on.

### 8. ARVIOIDAAN JA KEHITETÄÄN

Tehdään jatkuvaa arviointia siitä miten on onnistuttu, mikä ollut hyvää ja mikä huonoa. Korjataan heti suuntaa jos huomataan että jokin ei toimi.

TARVITTAESSA PALATAAN IDEOINTI-VAIHEESEEN JA MIETTÄÄN UUSIA KEINOJA KOKEILUIHIN!

Dokumentoidaan kokeilut sovitulla tavalla. Ydintiimi kerää kokemuksia yhteen. JAETAAN ONNISTUMISIA!

Kokeilussa ei voi epäonnistua! Suunnitellaan vain vähän ja lähdetään rohkeasti kokeilemaan. Muutetaan suuntaa matkalla ja opitaan uutta!

Muistakaa dokumentoida kokeiluja jollakin tavalla!

VÄLIAIKAPISTE: PULSSIN  
MITTAUS JA TANKKAUS!

OTETAAN SPURTEJEJA - KOKEILLAAN!

Kokeilemalla kehittämisen sykli

**Voitte aloittaa  
myös pienesti  
yksittäisellä  
kokeilulla! Aina  
kokeiluun ei tarvita  
erillistä tiimiä!**

# KOKEILUKORTIT – APUNA IDEOINTIIN

Seuraavilla sivuilla on esitelty kokeilukorttien avulla erilaisia aihiota ja ideoita, joita voidaan käyttää omien kokeilujen ideoinnin pohjana jalostaen niistä omalle paikkakunnalle tai alueelle sopivia kokeilevan toiminnan malleja. Myös uudet ideat ovat sallittuja!

Esimerkit kokeiluista ovat Jyväskylältä, jossa Kasva Urheilijaksi -kokeiluja on tehty vuodesta 2013 lähtien.

Ideoi avoimesti,  
kuuntele toisia,  
käytä luovuutta,  
jaa ajatuksia...

Ihmiset ovat  
onnistuneiden  
kokeilujen  
takana!

## Miten tehtiin Jyväskylässä

**Jyväskylän kaupunki.** Alussa Jyväskylän Kasva Urheilijaksi -kokeilu- ja oppimisprosessille haettiin ja saatiin vahva positiivinen tahtotila kaupungin suunnalta. Kaupungin puolelta mukana olivat vastuualuejohtaja ja opetusjohtaja.

**Keski-Suomen Liikunta, Keski-Suomen Urheiluakatemia ja KIHU** saatiin taustatueksi kokeiluihin mukaan.

**Valo** vastasi kokeiluiden käynnistyksestä.

**Johtoryhmään** kuului lisäksi edustajia Olympiakomiteasta, Jyväskylän kaupungista ja konsulttiyrityksestä.

**Paikallinen Kokeilumanageri** löytyi verkostosta ja hän piti kokonaisuuden lankoja käsissään.

**Työskentelyryhmä**, eli ydintiimi, koordinoi ja vastasi Kasva Urheilijaksi -kokeilujen operatiivisesta toiminnasta ja työskenteli eri tavoin **paikallisten urheilutoimijoiden**, kuten **seurojen** ja **koulujen** kanssa.



Lue lisää **Jyväskylän omilta Kasva Urheilijaksi** -sivuilta mitä kaikkea siellä toteutettiin!  
<https://peda.net/hankkeet/kasvaurheilijaksijyvaskylassa/kokeilut>



# 1 URHEILEMALLA TREENEIHIN

Kokeilukortti  
nro 1

## Mistä kokeilussa on kyse?

Nuori urheilija saa luontevasti lisättyä omaa liikuntamääräänsä kulkemalla kävelen, juosten tai pyöräillen harjoituksiin. Nuori näin myös helpommin toimii, jos valmentaja tähän kehottaa. Tavoitteena kokeilussa on herättää huomaamaan arkiliikunta hyvänä treenaamisen täydentäjänä että tavoiteltu kokonaisliikuntamäärä 20 tuntia viikossa täyttyisi.



## Miten tehtiin Jyväskylässä

### KOKEILUDATA

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Toteuttajat, vastuutaho ja kumppanit</b> | 1.kerta: Jyväskylän Naisvoimistelijat, Jyväskylän Voimistelijat, Jyväskylän Taitoluistelu-seura, Jyväskylän Kenttärheilijat, Jyväskylän Tennisseura, Jyväskylän Sulkapalloseura, JYP Juniorit, Jyväskylän Pallokerho, Jyväskylän Pesis, Jyväskylän Kiri ja Jaguars Spirit Athletes.<br><br>2.kerta: Suuri osa Jyväskylän seudun urheiluseuroista<br><br>Vetovastuussa molemmilla kerroilla Keski-Suomen Liikunta- ja Urheilu ry.                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kokeiluaika</b>                          | 1.kerta: 21.-27.10.2013 ja 2.kerta: 6.-12.10.2014                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Kokeilupaiikka</b>                       | Matkat harrastuspaikoille.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Osallistujamäärät</b>                    | 1.kerta: 2100 lasta (n. 40 % alle 19-vuotiaista harrastajista), 2.kerta: ei panostettu erityisesti määrän tilastointiin.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Kuvaus toiminnasta</b>                   | Jyväskyläläiset seurat järjestivät teemaviikon, jolloin seurojen valmentajat ja ohjaajat erityisesti kannustivat lapsia ja nuoria kulkemaan harjoitusmatkansa omin lihasvoimin. Toisella kokeilukerralla panostettiin enemmän viestintään, jolla mm. perusteltiin miksi olisi tärkeää ja hyödyllistä tulla urheilemalla treeneihin.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Huomioita</b>                            | 1.kerta: Päiväkotikäisten ja pienimpien alakoululaisten kohdalla autokuljetus todettiin usein tarpeelliseksi, koska muutoin ruokahuollolle ei olisi kotona jäänyt tarpeeksi aikaa eivätkä lapset olisi ehtineet ajoissa nukkumaan harjoitusten jälkeen. Lähellä harjoituspaikkaa (alle 3 km) asuvat pienimpienkin lasten vanhemmat totesivat, että perheet ehtivät harjoituksiin polkupyörillä ihan hyvin, jos vain vanhemmilla riittää halua ja liikunnallista aktiivisuutta järjestää itsensä lapsen polkupyöräilyseuraksi. Lapsen urheiluharrastus voi näin lisätä myös vanhemman liikunta-aktiivisuutta ja perheiden yhteistä aikaa. |
| <b>Arviointi</b>                            | 2.kerta: Valmennuspäällikköverkostoon kuuluville laitettiin arviointilomake sähköpostilla kampanjaviikon jälkeen. Kyselyyn vastasi seitsemän valmennuspäällikköä/valmennusvas-taavaa. Kampanjaviikkoon osallistui näistä viisi seuraa.<br><br>Jatkosuunnitelmat: Alustava ajatus on toteuttaa vuonna 2015 samanlainen kampanjaviikko, tai 10 päivää tai kaksi viikkoa.                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Kokeilun plussat  
(urheiluseurojen  
kommentteja)**

- o tieto kampanjasta tuli ajoissa
- o ajoitus sattui hyvään saumaan, kun asiaa oli mahdollista nostaa esiin vanhempainilloissa
- o mainosmateriaali oli saatavilla ajoissa
- o suurin osa valmennusryhmistä osallistui innokkaasti kampanjaan
- o Eräs seura raportoi kuljettuja kilometrejä n. 2000
- o urheilijoiden lisäksi monet vanhemmat ja valmentajat aktivoituivat
- pieni palkinto toimi houkuttimena valmennusryhmien kilpailuun kerätä eniten kilometrejä

**Kokeilun  
kehityskohteet  
(urheiluseurojen  
kommentteja)**

- o ajankohta niin, ettei ole päällekkäin koulujen lomien kanssa
- o valmennuspäällikköjen rinkitapaamisessa voisi jakaa ideoita/toimintatapoja siitä miten saataisiin aktiviteettiä lisää
- o ajankohdan siirto viikolla tai parilla aiempaan, jotta kelit olisivat suotuisemmat ulkona liikkumiseen
- o vanhemmille tiedotusta kampanjan merkityksestä enemmän
- o kampanja ok, mutta tapaliikuntaa on vaikea nopeasti istuttaa
- o urheiluvarusteiden kuljettamisen takia osallistuminen teemaviikkoon osallistuminen ei toiminut

**Hyödyllisiä huomi-  
oita ja linkkejä**

Kokeilusta on tullut tapa toimia. Vuonna 2015 Jyväskylän Pyöräilyseura ottanut vetovastuun teemaviikosta.



Lue kokeilusta tehty uutinen Sport.fi sivuilta oheisen QR koodin kautta. Uutisessa linkki urheiluseurojen käyttämään kutsuun (Keski-Suomen Liikunta- ja Urheilu tehnyt valmiin pohjan) jonka urheiluseurat pystyivät muokkaamaan omiin harjoitusaikeihinsa sopivaksi.

Kokeilusta  
tullut pysyvä  
toimintamalli!

**URHEILEMALLA  
TREENEIHIN!**  
**6.-12.10.2014!**

# 2 VALMENNUS- PÄÄLLIKKÖRINKI

Kokeilukortti  
nro 2

## Mistä kokeilussa on kyse?

Valmennuspäällikön rooli voi joskus olla yksinäinen, eikä keskinäistä tukea päätöksentekoon, 'sparraus-apua' tai näkökulmia ajatusten vaihtoon ole helposti lähettyvillä. Valmennuspäällikkörinki syntyi tähän, sekä osaamisen jakamisen tarpeeseen.



## Miten tehtiin Jyväskylässä

### KOKEILUDATA

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Toteuttajat, vastuutaho ja kumppanit</b> | Reski-Suomen liikunta (vetovastuussa ResLi:n seurakehittäjä) ja paikallisten urheiluseurojen valmennuspäälliköt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kokeiluaika</b>                          | 1.9.2013 -, toiminta jatkuu säännöllisesti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Kokeilupaikka</b>                        | ResLi pääsääntöisesti järjestää tilan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Osallistujamäärät</b>                    | 19 valmennuspäällikköä (/urheiluseuraa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Ruvaus toiminnasta</b>                   | Tarkoituksena oli Jyväskyläläisten seurojen valmennuspäälliköiden osaamisen jakaminen. Valmennuspäälliköt ovat kokoontuneet keskimäärin kerran kuukaudessa. Jokaisessa tapaamisessa yksi seura on esitellyt toimintaansa ringin toivomalta osa-alueelta. Tapaamisissa on myöhemmin siirrytty myös asiantuntija-alustuksiin ajankohtaisista lasten ja nuorten urheiluun liittyvistä asioista.                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Arviointi</b>                            | <p>Toiminta on saanut hyvää palautetta. Valmennuspäälliköt kokivat ringin toiminnan hyödylliseksi. Sen seurauksena on tapahtunut verkostoitumista ja valmentajavaihtoa. Lisäksi tapaamiset toimivat motivaation nostajina, niissä saa vertaistukea ja toimintamalleja kuin myös uusia ideoita ja ajatuksia sekä vahvistusta omille ajatuksille.</p> <p>Jatkossa toivottiin enemmän sisältöjä seuran omaa toimintaa käsittelevään suuntaan. Ulkopuolisia esiintyjä toivottiin myös eri osa-alueilta sekä keskustelufoorumeita joissa etsittäisiin mm. synergiaetuja.</p>                                                                  |
| <b>Kokeilun plussat</b>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Hyvä tapaamistiheys (1krt/kk)</li><li>- Seurauksena on tapahtunut verkostoitumista ja valmentajavaihtoja</li><li>- Motivointi valmentamiseen</li><li>- Hyväksi koettujen toimintamallien jakaminen</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Kokeilun kehityskohteet</b>              | <ul style="list-style-type: none"><li>- Toivottu enemmän sisältöjä mm. itse seuratoiminnasta, yhteistyöstä koulujen kanssa, monilajisuuden kehittämisestä konkreettisesti ja kiusaamistilanteiden hoidosta.</li><li>- Toivottu ulkopuolisia puhujia eri aiheista kaivataan avaamaan asioita laajemmin.</li><li>- Toivottu myös lisää koulutusta valmennuspäälliköille mm. johtamisen osaamisen kehittämiseen.</li><li>- Itse verkoston toimintatapaa voisi kehittää: toiminnalliset menetelmät, learning cafe, pienryhmätyöskentely, ym.</li></ul> <p>→ Seuraavan asteen kehittäminen: yhteiset / seurojen sisäiset valmentajaringit</p> |

Kokeilusta  
tullut pysyvä  
toimintamalli!

# 3 TOIMINNAN- JOHTAJARINKI

Kokeilukortti  
nro 3

## Mistä kokeilussa on kyse?

Kokeilussa on kyse seurojen toiminnanjohtajien verkostoitumisesta, osaamisen ja parhaiden käytäntöjen jakamisesta ja urheiluseurojen johtamisesta. Toiminnanjohtajille tarjoutuu hyvä foorumi keskustella urheilun harrastamiseen liittyvistä ajankohtaisista asioista ja paikka organisoitua ja edistää tärkeitä asioita.



## Miten tehtiin Jyväskylässä

### KOKEILUDATA

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Toteuttajat, vastuutaho ja kumppanit</b>  | Urheiluseurojen toiminnanjohtajat, Keski-Suomen liikunta (vetovastuussa KesLi:n seura-kehittäjä).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Kokeiluaika</b>                           | Alkanut epävirallisesti jo vuosia sitten, jatkuu nykyään säännöllisesti.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Kokeilupaikka</b>                         | Kukin toiminnanjohtaja vuorollaan tai KesLi järjestää tilan tapaamista varten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Osallistujamäärät</b>                     | 26 toiminnanjohtajaa (/urheiluseuraa) Jyväskylältä ja lähialueilta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Ruvaus toiminnasta</b>                    | <p>Keskisuomalaisten yhdistysmuotoisten seurojen toiminnanjohtajat ovat kokoontuneet jo useiden vuosien ajan epäsäännöllisen säännöllisesti Keski-Suomen Liikunnan koollekutsumana. Tilaisuuksissa on käsitelty liikunnan ja urheilun ajankohtaisia aiheita. Kasva Urheilijaksi Jyväskylässä kokeilu- ja oppimisprosessin myötä otettiin Toiminnanjohtajien tapaamisiin mallia valmennuspäällikköverkoston käytännöstä jossa kukin seura vuorollaan isännöi tilaisuutta.</p> <p>Toiminnanjohtajat jakavat omaa osaamistaan, kertovat seuran toiminnasta ja omasta työstään, urheiluseuran johtamisesta. Toiminnanjohtajarinkiin on kuulunut 26 toiminnanjohtajaa tai muulla nimikkeellä toimivaa seuran päätoimista hallinnollista työntekijää. Toiminnanjohtajista 22 työskentelee jyväskyläläisissä seuroissa, muut toiminnanjohtajat tulevat Keuruulta, Laukaasta, Muuramesta ja Saarijärveltä.</p> <p>Tilaisuudet järjestetään noin kahden kuukauden välein ja yhdessä sovitaan aina seuraavan tilaisuuden isännästä. Verkostoon kutsutaan automaattisesti mukaan kaikki keskisuomalaisiin seuroihin palkatut toiminnanjohtajat. Rinkitoiminnan tavoitteena on toisilta oppiminen, sparraus, ideoiden vaihto ja yhteistyö urheilu- ja liikuntakulttuurin edistämiseksi.</p> |
| <b>Kokeilun plussat</b>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Ammattitaidon ja tiedon jakaminen</li><li>- Hyväksi todettujen käytäntöjen jakaminen</li><li>- Keskinäinen verkostoituminen ja vertaistuki</li><li>- Toiminnanjohtajat päässeet vaikuttamaan paikallisesti liikuntaolosuhteiden suunnitteluun</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Kokeiluun osallistuneiden kommentteja</b> | "Koen, että olen itse saanut tästä toiminnasta monia juttuja. Yksi on ollut oman ammattitaidon ja osaamisen kehittäminen. Se on tullut lähinnä sieltä kokemuspuoelta eli siitä, miten muut ovat tehneet ja mitä he ovat nähneet toimiviksi jutuiksi. Lisäksi ringi on tuonut verkostoitumista ja tutustumista muihin seuratoimijoihin sekä vertaistukea. Aika monessa seurassa on se yksi tai kaksi seuratyöntekijää ja aika yksin ollaan siellä arjessa." Tytti Sandström, cheer-leading-seura Jaguars Spirit Athletesin toiminnanjohtaja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

# 4 TÄYDELLINEN KOULUVIIKKO

Kokeilukortti  
nro 4

## Mistä kokeilussa on kyse?

Täydellisen kouluviikon tavoitteena on lisätä liikettä koulupäiviin niin että jokainen oppilas ja opettaja liikkuu vähintään tunnin jokaisen koulupäivän aikana. Koulut saavat itse ideoida tapoja lisätä liikettä, mikä voi tarkoittaa vaikkapa tuntien aktiivointia tai välitunneille ohjattua liikuntaa. Kouluja kannustetaan liikuntamahdollisuuksien lisäämiseen myös iltapäiviin ja yhteistyöhön paikallisten urheiluseurojen kanssa.



## Miten tehtiin Jyväskylässä

### KOKEILUDATA

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Toteuttajat, vastuutaho ja kumppanit</b> | Jyväskylän kaupunki (opetustoimi), OAJ, Keski-Suomen liikunta (toimi keskinäisenä linkkinä koulujen ja urheiluseurojen suuntaan), Nuorten Keski-Suomi, paikalliset urheiluseurat, paikalliset liikuntapalvelujärjestäjät. Kokonaisvetovastuussa Valon kokeilumanageri.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Kokeiluaika</b>                          | 24. – 28.3.2014                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Kokeilupaikka</b>                        | Jyväskyläläiset koulut ja niiden lähiympäristöt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Osallistujamäärät</b>                    | 32 koulua, n. 12 000 oppilasta ja koulujen henkilökuntaa, 28 urheiluseuraa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kuvaus toiminnasta</b>                   | <p>Täydellisen kouluviikon tavoitteena oli, että viikon jokaisena päivänä kaikilla Jyväskylän perusopetuksen kouluilla jokainen (Oppilaat ja aikuiset) liikkuu vähintään tunnin koulupäivän aikana. Määräys viikon toteutukselle tuli Jyväskylän kaupungin opetusjohtaja Leisimolta, mikä tarkoitti veloitteen lisäksi myös sitä, että kouluilla on myös lupa tarkastella toimintaa hiukan eri tavalla. Viikko oli osa hyvinvointioppimista ja se kiinnittyi molempiin Jyväskylän opetustoimen määrittämiin kehittämisen kärkiteemoihin: oppimaan oppimisen ja hyvinvoinnin edistäminen. Koulujen toiveiden mukaisesti teemaviikoksi valikoitui viikko 13. Viikon käytännön toteuttajiksi valittiin koulujen hyvinvoinnin kehittäjäopettajat. Kaikissa kohtaamisissa korostettiin kokeilukulttuurin henkeä; toimintaa ei saa tukahduttaa liian massiivisella etukäteissuunnittelulla eikä toimintaan suunnata erillistä lisäresurssia.</p> <p>Kouluilla oli autonomia viikon toteutuksessa. Kouluille tuli hyvin pelkistetty ohjeistus, jonka mukaan heidän tuli liikuttaa kaikkia oppilaita jokaisena päivänä vähintään tunnin ajan. Koulut saivat itse päättää koostuuko tuo tunnin liikunta useammasta pätkästä vai liikutaanko yhtäjaksoisesti tunti. Koulut saivat myös päättää, onko liikunta integroituna muuhun opetukseen, järjestetäänkö erillisiä liikuntatuokioita vai panostetaanko välitunteihin. Toiveena oli, että oppilaat ja mahdollisuuksien mukaan vanhemmat olisivat mahdollisimman aktiivisesti mukana viikon suunnittelussa. Seurat auttoivat kouluja oppilaiden ja henkilökunnan liikuttamisessa.</p> <p>Nuorten Keski-Suomi ajoitti oppilasohjaajakoulutukset viikoille 11-12. Näin ollen koulutetuilla oppilasohjaajilla oli mahdollisuus toimia liikuttajina viikon aikana. Myös jyväskyläläiset liikuntapalvelujärjestäjät osallistuivat teemaviikkoon erilaisilla perheiden liikkumista kannustavilla etuuksilla.</p> |

## Huomioita

Täydellinen kouluviikko toteutui yli odotusten. Kokeilu polkaistiin nopeasti käyntiin ilman mittavaa etukäteissuunnittelua ja ilman suuria resursointejä. Kaikki koulut olivat innostuneesti mukana. Suuri autonomia sisältöjen ja liikkumistapojen suhteen ilmeni hyvin monimuotoisina käytännön toteutuksina. Osassa kouluja järjestettiin liikkumistaukioita, kun taas osassa kouluja liikunta upotettiin teoriaopiskelun sisään. Hyvin yleiseksi käytännöksi nousi liikunnallinen päivänavaus ja yhteiset taukojummat. Myös erilaiset pelitapahtumat ja pihaleikit olivat suosittuja. Kaikkinensa hiukan vajaa 30 urheiluseuraa osallistui koulujen liikuttamiseen. Omansa kortensa kekoon kantoi myös Jyväskylän yliopisto, jonka opettaja ja opiskelijat liikuttivat erityiskoulun oppilaita.

Palaute oli lähes poikkeuksetta positiivista. Opettajat kokivat hyvänä asiana ylhäältä tulleen määräyksen toteuttaa viikko. Opetushenkilöstö arvosti ylimmän johdon "lupausta" poiketa normaalista ja jopa hieman tinkiä hetkeksi akateemisista tavoitteista. Oppilaiden mielestä tärkeää oli mahdollisuus olla mukana suunnittelemassa toiminnan sisältöjä. Hyvin moni oppilas kertoi lisääntyneen liikunnan piristäneen ja lisänneen kouluviihtyvyyttä.

Vanhemmat arvostivat jälkikasvunsa hyvinvoinnin edistämistä ja liikkumisasian esille nostamista. Täydellisellä viikolla järjestetyt toiminnalliset vanhempainillat, joissa aiheena oli fyysinen aktiivisuus, saivat runsaasti kiitosta. Urheiluseurat olivat tyytyväisiä mahdollisuudesta päästä tekemään yhteistyötä koulujen kanssa. Seurat myös arvostivat fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä. Kaikkien liikkuminen on myös urheilun edun mukaista.

Keskeinen tekijä viikon onnistumisessa oli "top down" - ja "bottom up" -lähestymistapojen luonteva yhdistyminen. Opetusjohtajan linjaus velvoitti koulut toimimaan ja varmisti kaikkien osallistumisen. Koulujen riittävä autonomia ja oppilaiden vahva osallisuus tekivät toteutuksista omannäköisiä ja motivoivia. Lisäksi tarkoituksena oli kannustaa kouluja pohtimaan, kuinka liikkuminen saadaan luontevaksi osaksi koulupäivää ilman erillisiä teemaviikkoja. Monet kouluista olivat alkaneetkin pohtia oma-aloitteisesti alkaneet pohtimaan tätä kysymystä.

## Arviointi

Kokeilun vaikuttavuuden arviointi on vielä kesken. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitokselta on valmistumassa pro-gradutyö, joka tulee olemaan merkittävä osa viikon arviointia. Koulujen kehittäjäopettajille on lähetetty kysely, jossa tiedustellaan liikkujien määriä, liikkumisten kestoja, ajoittumisia, intensiteettiä ja liikkumistapoja. Lisäksi selvitetään koulujen toimintakulttuurien ja -ympäristöjen tekijöitä, jotka tukivat täydellisen kouluviikon toteuttamista sekä haasteeksi muodostuneita tekijöitä.

## Kokeilun plussat

- o Kouluilla autonomia toteutuksessa mikä poiki monimuotoisia kokeiluja
- o Vain vähän etukäteissuunnittelua ja siinäkin mukana itse toteuttavat tahot, myös oppilaat
- o Toi eloa koulupäiviin, piristi opetusta ja lisäsi kouluviihtyvyyttä
- o Toiminnalliset vanhempainillat (aiheena fyysinen aktiivisuus) saivat paljon kiitosta
- o Nosti fyysisen aktiivisuuden lisäämisen puheenaiheeksi kouluissa ja sai pohtimaan viikolle jatkumoa
- o Urheiluseurat saatiin mukaan koulujen liikuttamiseen
- o TÄYDELLINEN KOULUVIIKKO TULI JÄÄDÄKSEEN!



Laura Härkönen kuvaa urheiluseurojen valmennuspäälliköille täydellistä kouluviikkoa ja miten seurat voivat olla mukana viikon toteutuksessa.

[www.youtube.com/watch?v=Xz88x7zZcVI](https://www.youtube.com/watch?v=Xz88x7zZcVI)



Esimerkkejä miten voidaan lisätä liikettä koulupäivien aikana.

[www.youtube.com/watch?v=FTU49jp4Vx0](https://www.youtube.com/watch?v=FTU49jp4Vx0)

# 5 MONILAJI-KERHOT

Kokeilukortti  
nro 5

## Mistä kokeilussa on kyse?

Keskeinen tavoite monilajikerhoissa on mahdollistaa lapselle monien eri lajien kokeileminen ja harrastaminen. Yksi potentiaalinen toimintamalli monilajisuuden edistämiseksi on koulujen kerhotoiminta, missä eri lajit tulevat lapsen luo koululle, eikä kaikkia lajikokeiluita tarvitse välttämättä lähteä etsimään seuratoiminnasta.



## Miten tehtiin Jyväskylässä

### KOKEILUDATA

|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Toteuttajat, vastuutaho ja kumppanit</b>                                                                                                                                        | Kerhoja ohjaamassa kolme urheiluseuraa: O2 (salibandy), Jyväsk Lentis (lentopallo) ja Honsu (koripallo). myöhemmin mukaan tuli myös jalkapallo (PaRi). Alun käynnistysvaiheen jälkeen vastuu toiminnan koordinoinnista siirtyi kaupungilta seuroille.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Kokeilu aika</b>                                                                                                                                                                | 1.9.2013 – 30.4.2014. Kerhot jatkaneet toimintaansa lukukaudella 2014-2015.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Kokeilupaikka</b>                                                                                                                                                               | Koulujen salit käytössä iltaapäivisin samaan aikaan jokaisella koululla, 1 krt/vko.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Osallistujamäärät</b>                                                                                                                                                           | 15 lasta / 1 ohjaaja (=1 ryhmä), sekä tyttöjä että poikia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Kuvaus toiminnasta</b>                                                                                                                                                          | <p>Ensimmäiset Monilajikerhot käynnistyivät marraskuussa 2013 vain lyhyen suunnittelun jälkeen yhteistyössä kolmen eri urheiluseuran kesken. Ennen käynnistysvaihetta pidettiin neljä palaveria, jossa mukana seurat, kerhotoiminnan koordinaattori Jyväskylän kaupungilta ja Kasva Urheilijaksi Jyväskylässä-ydinryhmän edustaja. Aikataulut toimivat seuraavasti:</p> <p>Jokelan koulu                      torstai klo 14-15 (3-4 lk.), torstai klo 15-16 (1-2 lk)<br/>Palokan koulu                      torstai klo 14-15 (3-4 lk.), torstai klo 15-16 (1-2 lk)<br/>Vaajakosken koulu                torstai klo 15-16 (5-7 lk.)</p> <p>Ohjaajat kiertävät kouluilla ja laji vaihtuu viikottain. Kerhot ovat koulun toimintaa; Kerhot kirjattiin koulujen toimintasuunnitelmaan, jolloin lapset ovat koulun vakuutuksen piirissä.</p> |
| <br><small>Taneli Tikka kertoo monilajikerhojen toteuttamisesta Jyväskylässä (YouTube).</small> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Arviointi</b>                                                                                                                                                                   | Tulevien vuosien aikana tavoite on löytää muitakin erilaisia toimivia monilajikerhomalleja yhdessä seurojen ja koulujen kanssa. Tavoite laajentaa toiminta koskemaan myös yläkouluja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Kokeilun plussat</b>                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>- Kiinnostava lajikombinaatio motivoi lapsia osallistumaan</li><li>- Selkeä yhteinen konsepti ja rakenne kerhoissa</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kokeilun kehityskohteet</b>                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Yhteisen kerhoajan löytäminen kouluille ollut haasteellista</li><li>- Toiminta ollut oppilaille maksutonta ä sitoutuminen ei vahvaa ja poissaoloja tulee varsinkin vanhempien lasten ryhmissä</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Mitä kustannuksia kokeilusta muodostui</b>                                                                                                                                      | Toteutukseen käytetty OPH:n kerhotoiminnan kehittämisrahaa, joka maksetaan suoraan seuroille (2014 > 35€/kerhotunti, 2015 > 30€/kerhotunti)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Miten viestintä/ tiedotus hoidettiin</b>                                                                                                                                        | Jokaisella seuralla on vastuullaan yksi koulu (markkinointi, yhteydenpito, tiedottaminen).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

# 6 VALMENTAJAVAIHTO/ LAJIYHTEISTYÖ

Kokeilukortti  
nro 6

## Mistä kokeilussa on kyse?

Tarkoituksena on monipuolistaa treenaamista suorittamalla valmentajan vaihtoa tai tekemällä treeniyhteistyötä eri lajien kesken.



## Miten tehtiin Jyväskylässä

### KOKEILUDATA

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Toteuttajat, vastuutaho ja kumppanit</b> | Jyväskylän naisvoimistelijat ja Jyväskylän Pesis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Kokeiluaika</b>                          | 1.4.–30.4.2014                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Kokeilupaikka</b>                        | joukkueiden omat harjoituspaikat ja -vuorot                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Osallistujamäärät</b>                    | n. 70 tyttöä                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Kuvaus toiminnasta</b>                   | Tarkoitus oli lisätä monipuolista harjoittelua ja edesauttaa kahden lajin harrastamista. Voimistelujoukkueet (9-10 vuotiaat tytöt) sisällyttivät toukokuussa neljän kerran pesäpallo-harjoittelun viikkoharjoituksiinsa, jonka jälkeen harrastamista oli mahdollista jatkaa pesäpalloseurassa                                                                                                                                                 |
| <b>Arviointi</b>                            | <p>Kokeilun jälkeen harrastaminen ei jatkunut toivotulla tavalla, koska ei voitu selkeästi osoittaa seuraavaa kertaa milloin lajivaihto tapahtuu.</p> <p>Valmentajavaihtoa eri lajien kesken on kuitenkin tapahtunut Jyväskylässä muidenkin lajien kesken, osittain valmennuspäällikköryhmän tapaamisten seurauksena (ks. kokeilukortti nro 2); Valmentajat ovat keskenään sopineet vaihdoista ja toiminnan keskinäisestä koordinoinnista</p> |

# 7 LAPSENI URHEILEE -ILLAT VANHEMMILLE JA VALMENTAJILLE

Kokeilukortti  
nro 7

## Mistä kokeilussa on kyse?

Urheilevien lasten vanhemmille ja valmentajille haluttiin tarjota kattavaa tietoa lasten urheilusta asiantuntijoiden avulla. Sitä varten ideoitiin seuroista ja lajeista riippumaton vanhempainilta jossa käytiin läpi kattavasti tärkeitä lapsen urheiluun liittyviä kokonaisuuksia.



## Miten tehtiin Jyväskylässä

### KOKEILUDATA

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Toteuttajat, vastuutaho ja kumppanit</b> | Järjestelyvastuista vastasi Keski-Suomen Liikunta ja Urheilu, esiintyjien saamisesta paikalle vastasi Kasva Urheilijaksi Jyväskylässä -yhtiö.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Kokeiluaika</b>                          | Toteutettu 2.kertaa: 11.11.2014 alakouluikäisten lasten vanhemmille ja valmentajille ja 18.2.2015 yläkouluikäisten lasten vanhemmille ja valmentajille.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Kokeilupaikka</b>                        | Roulun/urheiluhallin auditorio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Osallistujamäärät</b>                    | Molemmilla kerroilla 70–80 vanhempaa ja seurojen valmentajaa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Kuvaus toiminnasta</b>                   | <b>Lapseni urheilee -ilta</b> alakouluikäisten lasten vanhemmille 10.11.2014, illan aiheita: <ul style="list-style-type: none"><li>- Liikunnallisesta lapsuudesta terveeseen aikuisuuteen</li><li>- Monipuolisesti liikunnallinen lapsuus on kannattava panostus tulevaisuuteen</li><li>- Lasten urheilu, aikuisten asia?</li></ul> <b>Nuori urheilee -ilta</b> yläkouluikäisten lasten vanhemmille 18.2.2015, illan aiheita: <ul style="list-style-type: none"><li>- Nuoren urheilijan hyvä päivä</li><li>- Nuoren urheilijan ravinto</li><li>- Lepo osana harjoittelua ja kasvavan nuoren tavalliset rasitusvammat</li></ul> |
| <b>Arviointi</b>                            | Lapseni urheilee -ilta vanhemmille 10.11: Tilaisuudessa kerättiin palaute palautelomakkeella, jonka täytti 71 vanhempaa (lähes kaikki paikalla olleet). Tilaisuuksille suunnitellaan jatkoa suuren kysynnän vuoksi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Kokeilun plussat</b>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Lapseni urheilee -ilta vanhemmille 10.11: Koko tilaisuuden kouluarvosanaksi saatiin 9-.</li><li>- Vanhempainillan sisältöä, toteutusta ja aikataulua pidettiin erinomaisena.</li><li>- Jos lapsi urheilee monessa seurassa, ei tarvitse osallistua moneen eri tilaisuuteen.</li><li>- Valmentajat eivät ole järjestävänä osapuolena: verkostoituminen valmentajien ja vanhempien kesken.</li></ul>                                                                                                                                                                                     |
| <b>Kokeilun kehityskohteet</b>              | Lapseni urheilee -ilta vanhemmille 10.11: Jatkossa toivottiin erityisesti: <ol style="list-style-type: none"><li>1. ravintotietoa, sekä tietoa myös vammoista</li><li>2. seuroja paikalle keskustelemaan tai paneeliin tai "vastaamaan kysymyksiin"</li><li>3. spesifimmin kilpaurheiluun ja harjoitteluun liittyvää asiaa</li></ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Miten viestintä/tiedotus hoidettiin</b>  | Osallistujat saivat tiedon tilaisuudesta omasta seurastaan. Kokeilun ydintiimi hoiti tiedottamisen seuroille. Ilmoittautumista varten seurat lähettivät vanhemmille linkin netissä olevaan ilmoittautumislomakkeeseen. Ilmoittautumislomakkeen tekemisestä vastasi KesLI.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Kokeilusta tullut pysyvä toimintamalli!

# 8 TULEVAISUUS- VERSTAS -TYÖPAJA

Kokeilukortti  
nro 8

## Mistä kokeilussa on kyse?

Tulevaisuusverstaassa pohditaan eri tahojen omaa ja keskinäisessä yhteistyössä tapahtuvan toiminnan roolia, vastuuta ja tekemisen tasoa urheilevan lapsen monipuolisten liikunta- ja urheilumahdollisuuksien kehittämiseksi. Tulevaisuusverstaassa tehdään läpileikkaus nykytilasta (faktat, ongelmat) unelmatilaan (ideaalitalanne, lennokkaat ideat ja ajatukset) ja koitetaan löytää konkreettisia polkuja niiden välille.

Tulevaisuusverstaan tavoitteena on herätellä paikallisella taholla eri toimijoita ja saada kukin ymmärtämään oma rooli ja vaikutusmahdollisuudet sekä omalla että yhteistyön tasolla, esimerkiksi urheiluseurana, kuntana, kouluna, kotina tai paikallisena liikuntajärjestönä – tai näistä kahden tai useamman tahon yhteistyönä. Sen jälkeen toimintaa voidaan suunnitella niin, että se edistää lapsen mahdollisuuksia kasvaa urheilijan polulla ja kehittyä hyväksi urheilijaksi tarjoamalla siihen oikeanlaisia (ja tarvittaessa uudennlaisia) olosuhteita, puitteita, välineitä, valmennusta ja tukea. Tavoitteena voidaan pitää myös paikallista tutustumista eri tahojen kesken ja yhteisen sävelen löytymistä.

Lisäksi tavoitteena on oppia tulevaisuusajattelua: ymmärtää, että nykyiset toimet ja valinnat vaikuttavat siihen, millainen tulevaisuudesta tulee.

## Kokeiludata

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Toteuttajat, vastuutaho ja kumppanit</b> | Yksi taho vetovastuullisena, joka vie työpajan läpi. Osallistujia eri tahoilta.                                                                                                                                                                   |
| <b>Kokeiluaika</b>                          | Työpajan läpiviemiseen tarvitaan n. 1-2h aikaa                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Kokeilupaikka</b>                        | Jokin työ- tai kokoustila. Työvälineiksi tarvitaan fläppejä (fläppipaperia), tusseja, muistiinpanovälineitä. Teippiä fläppien seinille teippaamista varten.                                                                                       |
| <b>Osallistujamäärät</b>                    | Fasilitaattori ja min. 8 osallistujaa. Pienemmälläkin ryhmällä työpaja saadaan tarvittaessa toimimaan. Työpaja toimii myös isoilla ryhmillä (40-50 osallistujaa), aikaa on tällöin varattava hieman enemmän.                                      |
| <b>Kuvaus toiminnasta</b>                   | Edetään nykytilan kartoituksesta unelmatilan ideointiin ja keinojen ja yhteistyön pohtimiseen. Työpajassa tarkoituksena on löytää konkreettisia keinoja päästä lähemmäksi urheilijaksi kasvamisen unelmatilaa omalla paikkakunnalla tai alueella. |
| <b>Arviointi</b>                            | Arviointi tapahtuu lopputuotoksen perusteella: mitä sovitaan jatkosta ja suoritettavista toimenpiteistä.                                                                                                                                          |
| <b>Kokeilun plussat</b>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- ei vaadi investointeja</li><li>- helppo toteuttaa</li><li>- parhaimmillaan luo erinomaisia yhteistyön ja kokeiluiden mahdollisuuksia</li></ul>                                                            |
| <b>Hyödyllisiä huomioita ja linkkejä</b>    | Unelmaverstaas - työpajan materiaali löytyy jatkossa <a href="https://kasvaurheilijaksi.fi">kasvaurheilijaksi.fi</a> sivulta.                                                                                                                     |



# EVÄSTYKSIÄ KASVA URHEILIJAKSI KOKEILEMALLA KEHITTÄMISEEN

## Onnistumisen kulmakiviä

- 1. Kartoittakaa verkostot ja olemassa oleva toiminta.** On tärkeää löytää innostuneet ihmiset mukaan! Ketkä ovat mahdollisia yhteistyötahoja Sinun paikkakunnallasi?
- 2. Muodostakaa kirkas ja yhteinen visio.** Kaikilla tahoilla on yhteinen tahtotila. Ollaan samaa mieltä siitä, mitä asioita ollaan edistämässä – muistetaan että toiminta on aina lapsilähtöistä.
- 3. Kokoontukaa ja miettikää asioita yhdessä.** On tärkeää unelmoida yhdessä mitä lasten urheileminen ja liikkuminen parhaimmillaan on ja mitä eväitä siihen tarvitaan.
- 4. Tunnistakaa pullonkaulat.** Mihin nykytilanteen seikkoihin täytyy löytää ratkaisu että mahdollisuuksia lasten urheiluun saadaan kehitettyä, parannettua tai lisättyä.
- 5. Kootkaa innostunut ydintiimi.** On tärkeää, että mukana on sitoutunut ydintiimi joka vie asiat maaliin saakka.

# TYÖKALUPAKKI – APUNA ARKEEN

Toiminnan kehittämisen tukemiseksi ja helpottamiseksi on olemassa valmiita työkaluja, eritoten urheiluseuroille, jotka haluavat kehittää toimintatapoja seuran sisällä ja lisätä mm. valmentajiensa osaamista. Seuraavilla sivuilla on esitelty muutamia valmiita kokonaisuuksia joita seurat voivat toiminnassaan hyödyntää.

Myös koulutekemiseen löytyy laaja kattaus erilaisia valmiita kokonaisuuksia joiden avulla pystytään lisäämään liikettä koulupäiviin ja niiden yhteyteen. Koulukampanjoista ja teemoista voit lukea lisää Valon nettisivuilta [www.sport.fi/koulu](http://www.sport.fi/koulu).

Kasva Urheilijaksi kokonaisuudessa painopisteenä iltaisin tapahtuvan seuroissa harrastamisen lisäksi on iltapäivien liikkeen lisääminen. Pohtikaa paikallisesti miten teidän paikkakunnallanne koululaisia saadaan urheilun ja liikkumisen pariin iltapäivisin?

Voivatko koulut ja seurat tehdä yhteistyötä ja millaisia toimenpiteitä se edellyttää?

Kehitä toimintaa lisäämällä osaamista

Mahdollistetaan lapsen hyvä päivä!

**Koulu**  
8:00 – 14:00

mm. aamujen harrastus-, ja urheilumahdollisuudet, liikunnalliset välitunnit

**Seurat ja koti**  
17:00 – 21:00

Laadukkaan urheilun harrastamisen kehittäminen seuratoiminnassa

**Seurat ja koulu**  
14:00 – 17:00

Urheilumahdollisuuksien lisääminen ja kehittäminen iltapäiviin



# TYÖKALUPAKKI 1

## Urheilun pelisäännöt



### Kenelle?

Urheiluseurojen valmentajille avuksi keskusteluihin lasten vanhempien kanssa.

### Mitä?

Urheilun Pelisääntöjen tavoitteena on synnyttää keskustelua lasten urheilun arvoista, toimintaperiaatteista ja käytännöistä. Lasten urheiluharrastuksessa on lasten lisäksi mukana paljon aikuisia. Aikuiset vaikuttavat merkittävästi lapsen viihtymiseen urheiluseurassa, miten lapsi innostuu, oppii ja kehittyy. Aikuiset voivat vaikuttaa siihen, että harrastamisen ilmapiiri on hyvä. Yhteistyötä helpottavat yhdessä sovitut pelisäännöt, johon kaikki toiminnassa mukana olevat voivat vaikuttaa. Vanhemmilla ja valmentajilla on myös tärkeä rooli lapsen urheilullisiin elämäntapoihin kasvattamisessa.

### Lue lisää

Urheilun Pelisääntöjen tukimateriaalit ovat tilattavissa maksutta osoitteesta: [www.sport.fi/lasten-ja-nuorten-urheilu](http://www.sport.fi/lasten-ja-nuorten-urheilu). Osoitteesta löydät myös lisää tietoa Urheilun pelisäännöistä.

#### PELISÄÄNTÖ-MATERIAALIT:

- ✓ Pelisääntötauluk lapsille
- ✓ Innosta urheilemaan – vinkkivihot aikuisille
- ✓ Ennakkokysely lasten vanhemmille

#### URHEILULLISET ELÄMÄNTAVAT- VANHEMPAINILTAKOKONAISUUS:

- ✓ Vanhempainillan vetäjän opas
- ✓ Powerpoint- esitys

# TYÖKALUPAKKI 2

## Sinettiseura-toiminta



### Kenelle?

Sinettiseurat ovat suomalaisen lasten ja nuorten urheilun laatuseuroja. Sinettiseurat ovat aktiivisia ja haluavat kehittää omaa toimintaansa. Sinettiseurat ovat lajiensa ja paikkakuntansa parhaita lasten ja nuorten urheilun toiminnan toteuttajia.

### Mitä?

#### **Sinetti toimii seuratoiminnan kehittämisen välineenä**

Sinettiseurat tekevät arvokasta työtä lasten ja nuorten urheilun parissa. Seurat tarjoavat jokaiselle mukana olevalle lapselle ja nuorelle kasvua ja kehitystä tukevaa toimintaa. Sinetin saaminen on seuralle kunnia-asia. Sinetti tuo seuralle arvostusta, mutta myös vastuuta. Sinettikriteerit toimivat seuratoiminnan kehittämisen apuvälineenä.

Sinettiseura voi toimia aktiivisesti lasten ja nuorten parissa, jossa kilpaurheilu on merkittävä osa toimintaa tai seura voi keskittyä lasten ja nuorten harrasteurheilun laadukkaaseen toteuttamiseen. Useimmissa Sinettiseuroissa on sekä kilpa- että harrasteurheilua.

#### **Kriteerien pohjalla laaja asiantuntijatyö**

Sinettiseurakriteerit pohjautuvat laajan asiantuntijajoukon tekemiin selvityksiin urheilun lapsuus- ja nuoruusvaiheen laatutekijöistä, jotka mahdollistavat myöhemmin urheilijaksi kehittymisen. Lisäksi Sinettikriteerien laadinnassa on huomioitu harrasteurheilun näkökulma sekä seuran toimintaympäristö.

Kriteerit ohjaavat ja kannustavat seuraa toiminnan kehittämiseen ja tuovat siihen mukaan ulkopuolista tukea lajiliitoista, liikunnan aluejärjestöistä ja Valosta.

#### **Sinettiseuroista huolehditaan**

Sinettiseuroista pidetään hyvää huolta. Seuroille järjestetään yhteisiä tilaisuuksia vuosittain, joissa he kuulevat ensimmäisinä ajankohtaisista asioista ja kohtaavat muita Sinettiseuroja. Seuroihin tutustutaan huolella auditointien yhteydessä ja autetaan heitä kehittämään toimintaa. Seuroille tarjotaan yhteistyötä eri yritysten kanssa.

### Lue lisää

Sivulta [www.sport.fi/urheiluseurat](http://www.sport.fi/urheiluseurat) löydät lisää tietoa Sinettiseuratoiminnasta.

# TYÖKALUPAKKI 3

## Valmentaja- ja ohjaajakoulutukset (VOK I)



### Kenelle?

Ensimmäisen tason teemakoulutukset urheiluseurojen valmentajille.

### Mitä?

Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat VOK 1 tasolle koulutusta. Tavoitteena on luoda perusta yksittäisen harjoituskerran laadukkaaseen toteuttamiseen. Koulutus koostuu 12 teemakoulutuksesta. Teemakoulutusten kesto vaihtelee 2-7 tunnin välillä ja sen lisäksi niihin liittyy oppimistehtäviä. Koulutuksen kokonaislaajuus on 50 tuntia. Koulutukseen osallistuja voi halutessaan osallistua yksittäisiin teemakoulutuksiin oman kiinnostuksen mukaan. Koko VOK I tason suorittaakseen koulutukseen osallistuja suorittaa 50 tunnin yleisopintojen lisäksi lajiliiton edellyttämät lajiopinnot.

#### VOK I-TASON TEEMAKOULUTUKSET:

##### Valmentajana ja ohjaajana toimiminen

Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa, (3h)

Harjoittelun suunnittelu ja arviointi, (3 h)

Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen, (2 h)

##### Urheilun ja liikkumisen valmiudet ja ominaisuudet

Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu, (3h)

Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa, (4h)

Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet harjoittelussa, (2 h)

Fyysinen harjoittelu: voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus, (7 h)

Taitoharjoittelu, (3h)

##### Innostusta ja terveyttä edistävä valmennus ja ohjaus

Kannustava valmentaja ja ohjaaja, (3 h)

Liikunnallinen elämäntapa, (3h)

Kasvua ja kehittymistä tukeva harjoittelu, (2 h)

Tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa, (2h)

### Lue lisää

Koulutuksista voit lukea lisää [www.sport.fi/lasten-ja-nuorten-urheilu](http://www.sport.fi/lasten-ja-nuorten-urheilu) tai oman alueesi liikunnan aluejärjestöjen nettisivuilta.

# TYÖKALUPAKKI 4

## Kasva Urheilijaksi testit



### Kenelle?

Urheileville lapsille ja nuorille sekä heidän valmentajilleen ja vanhemmilleen.

### Mitä?

Testien avulla urheilija saa yksilöllisesti ohjaavaa ja kannustavaa palautetta eri osa-alueista. Ne helpottavat oman kehityksen seuraamista ja ovat hyviä työkaluja myös valmentajille. Kasvaurheilijaksi.fi -verkkopalvelun testit ovat maksuttomia, mutta ne vaativat rekisteröitymisen. Testien ja niistä saatavien palautteen avulla halutaan kannustaa lapsia ja nuoria urheilijan alkuja saavuttamaan unelmansa urheilussa!



### Motivaatiotesti herättelee kehittämään myös henkisiä taitoja

Henkisiä ominaisuuksia ja taitoja kartoittavalla motivaatiotestillä kannustetaan ja ohjataan nuoria urheilijoiden alkuja saavuttamaan unelmansa. Urheilija vastaa kasvaurheilijaksi.fi -sivulla 25 väittämään sen mukaisesti, mikä vaihtoehto kuvaa parhaiten hänen kokemustaan itsestään urheilijana. Motivaatiotestin avulla urheilija saa palautetta omista vahvuuksistaan ja kehittämishaasteistaan.

### Ominaisuustesti kartoittaa fyysistä monipuolisuutta

Fyysisiä ominaisuuksia mittaavalla Ominaisuustestillä urheilijan on helppo kartoittaa kuinka monipuolinen urheilija hän on. Ominaisuustesti antaa palautetta monipuolisuudesta sekä nopeudesta, nopeusvoimasta, liikkuvuudesta, lihaskunnosta, kestävyyydestä ja lihastasapainosta.

### Taitovalmiustesti kannustaa monipuoliseen taitoharjoitteluun

Taitovalmiustestillä mitataan lapsen ja nuoren kehon hallintaa ja motorisen koordinaation tasoa sekä arvioidaan välineenkäsittelyä. Testin viisi osiota antavat urheilijalle, valmentajalle ja vanhemmille tietoa urheilijan valmiuksista edetä vaativampien motoristen taitojen opetteluun ja niissä kehittymiseen.



## Lue lisää

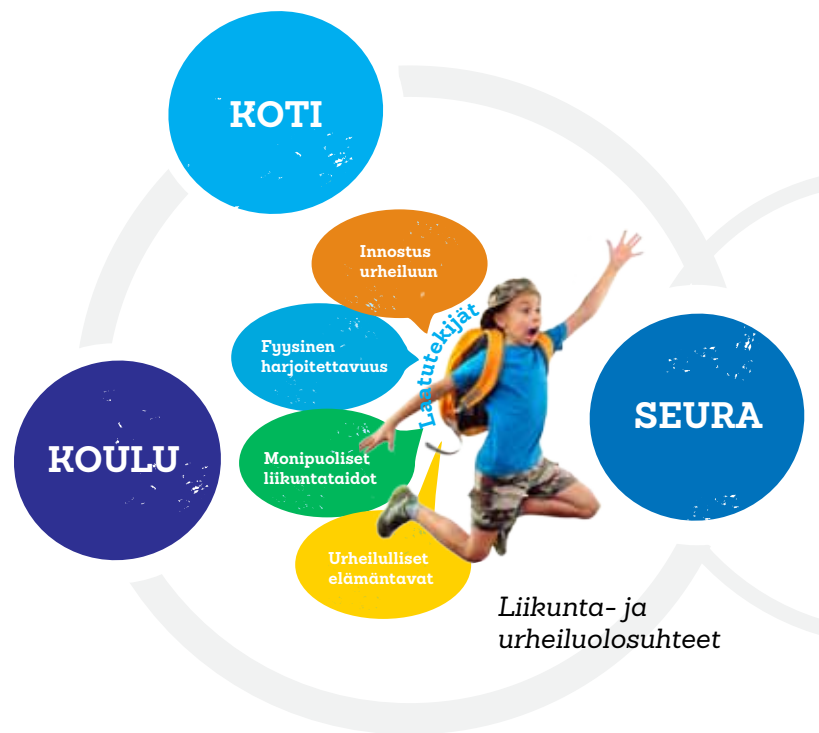
# Testien suosituksiöt

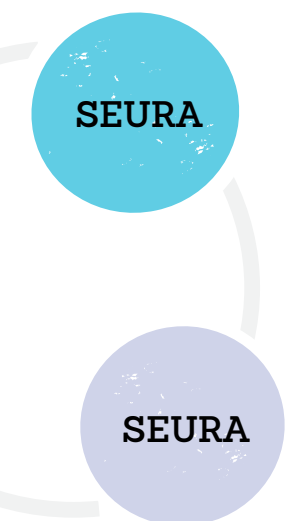
| Ikä               | 5 v | ... | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 v | 16+ v |
|-------------------|-----|-----|----|----|----|----|----|------|-------|
| Taitovalmiustesti | ✓   | ✓   | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓    | ✓     |
| Ominaisuustesti   |     |     | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓    | ✓     |
| Elämänrytmitesti  |     |     | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓    | ✓     |
| Motivaatiotesti   |     |     |    |    | ✓  | ✓  | ✓  | ✓    | ✓     |

# IDEOINTISIVU

## Kerää ideat talteen!

Kehitetään kokeilleen! I Yhteistyö I Lapsi kaiken keskiössä





## UUDISTA AJATTELUASI!

Yksin → **Yhdessä**  
Joku muu → **Me**  
Joskus → **Heti**  
Ylhäältä alas → **Alhaalta ylös**  
Varovaisuus → **Rohkeus**  
Tuomio → **Oppiminen**  
Lisää resursseja → **Nykyisillä resursseilla eri tavalla**  
Kokouksessa suunniteltu → **Käytännössä kokeiltu**  
Inspiraation odottaminen → **Hommiin ryhtyminen**  
Hallinnon alla → **Oman elämän design**  
Lamaantunut → **Dynaaminen**  
Siiloissa → **Verkoistoissa**  
Jäykistely → **Luovuus**  
Joko-tai → **Sekä-että**  
Arvostelu → **Oppiminen**  
Suorittaja → **Tekijä**  
Rutiini → **Uuden testaus**

[www.facebook.com/kasvaurheilijaksikokeilut](https://www.facebook.com/kasvaurheilijaksikokeilut)  
**#kasvaurheilijaksi**  
**#kokeillaan**