



LAJILIITOT

# Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät

Laatutekijät täyttävät myös  
eurooppalaisen Sports Club for  
Health –ohjelman periaatteet





# Innostuksesta intohimoon

## + Seura on tehnyt palautekyselyt ja käsitellyt niiden tulokset. Kyselyihin ovat vastanneet:

- + **Lapset ja nuoret**
- + **Valmentajat/seuratoimijat**
- + **Vanhemmat /huoltajat**

Käyttäkää Olympiakomitean Seuratoiminnan palautekyselyjä tai muita vastaavia työkaluja.

Ryhmän/joukkueen vastuuhenkilöt, seuran valmennuspäällikkö ja hallitus on käsitellyt tulokset ja hyödyntää niitä toiminnan kehittämisessä.

## + **Lapset ja nuoret pääsevät osallistumaan omaan harjoitteluun, valmennukseen ja kilpailuihin vaikuttaviin päätöksiin**

Keskustellaan auditointiin osallistuvien kanssa siitä, miten lapset voivat vaikuttaa harjoittelun sisältöihin ja mihin kilpailuihin osallistuvat

## + **Urheilun Pelisääntökeskustelut on käyty lasten ja nuorten sekä heidän vanhempien kanssa**

Pelisääntökeskustelut tulee käydä ennen kauden alkua sekä lasten/nuorten että heidän vanhempiensa/huoltajiensa kanssa.



# Monipuolisista liikuntataidoista systemaattiseen harjoitteluun

- + **Lasten/ nuorten kokonaisliikuntamäärää seurataan**  
Miten kokonaisliikuntamääriä seurataan?
- + **Omaehtoiseen liikkumiseen kannustetaan**  
Miten lapsia kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen?
- + **Lasten ja nuorten urheilu on monipuolista**  
Lapsilla on ohjelmassa muiden lajien harjoittelua, varsinkin sellaisilla lapsilla, jotka harjoittelevat seurassa useita kertoja viikossa. Miten monipuolisuus näkyy harjoituskerran sisällä? Mahdollistaako seura muiden lajien harrastamisen?
- + **Lapsella ja nuorella on mahdollisuus seurata omaa kehittymistään**  
Lapsen fyysisten ominaisuuksien ja taitojen kehittymistä voi seurata joko lajin omia testejä tai Kasva urheilijaksi -palvelua hyödyntäen.



# Urheilulliset elämäntavat

- + **Urheilullisten elämäntapojen edistäminen**  
Miten edistetään urheilullisia elämäntapoja (lepo, ravinto, päihteettömyys, henkinen hyvinvointi, riittävä liikunta) ja miten niiden toteutumista seurataan?
- + **Monipuolisen harjoittelun merkityksestä sekä lasten kehityseroista viestiminen vanhemmille**  
Miten vanhemmille on viestitty näistä asioista?
- + **Toiminnassa mukana olevien aikuisten esimerkillisyys**  
Käyttäytyvätkö toiminnassa mukana olevat aikuiset esimerkillisesti ollessaan mukana seuran tilaisuuksissa ja kilpailumatkoilla? Hyödyntäkää Urheilun Pelisäännöt –materiaaleja.
- + **Antidopingasiat tutuiksi**  
Onko nuorten kilpaurheilijoiden kanssa keskusteltu antidopingasioista?

# Harrastaminen ja kilpaileminen



Urheilutoiminta

- + **Seura tarjoaa eri tavalla kehittyneille / motivoituneille tai erityistarpeita omaaville lapsille ja nuorille vaihtoehtoja harrastamiseen**  
Seura voi olla profiloitunut pelkästään kilpa- tai harrasteurheiluseuraksi ja on viestinyt siitä selvästi.
- + **Kilpaileminen ja harrastaminen on innostavaa**  
Miten kilpaileminen ja harrastaminen pidetään lapsille innostavana?
- + **Kilpailuihin osallistuminen**  
Onko seurassa toimintatapa, miten päätetään mihin kisoihin ja turnauksiin osallistutaan? Kuunnellaanko näissä asioissa vanhempia ja lapsia?
- + **Kaikilla halukkailla on mahdollisuus osallistua kilpailuihin**  
Onko kaikilla halukkailla mahdollisuus osallistua kilpailuihin?
- + **Tasojoukkueiden/-ryhmien muodostaminen**  
Mikäli seurassa on tasojoukkueita/-ryhmiä, niin miten ne muodostetaan, onko käytännöistä sovittu etukäteen? Onko tasoryhmien muodostamisesta tiedotettu avoimesti perheitä? Onko kerrottu, miten ryhmistä toiseen siirtyminen on mahdollista?
- + **Kilpailufiilikset ja palautteet kilpailusta**  
Kuullaanko seurassa lasten palautteita kilpailuihin osallistumisesta? Miltä kilpaileminen lapsista tuntui ja miten tyytyväinen lapsi on omaan suoritukseen? Kilpailujen onnistumisen arvioinnissa huomio tulisi olla suorituksen arvioinnissa ei tulosluettelossa.
- + **Harrastaminen on arvokasta**  
Miten osoitetaan, että on myös arvokasta harrastaa ilman kilpailemista?