



SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

10 LAATULUPAUSTA LASTEN JA NUORTEN URHEILUUN











10 laatulupausta lasten ja nuorten urheiluun

1. Olen LAPSILÄHTÖINEN
2. Käytän KOKONAISVALTAISTA ohjaus- ja valmennustapaa
3. Otan KAIKKI MUKAAN
4. Luon HAUSKAN ja TURVALLISEN ilmapiirin
5. Sytytän RAKKAUDEN URHEILUUN ja liikunnalliseen elämään
6. Keskityn LIIKKUMISEN TAITOJEN JA PERUSTEIDEN kehittämiseen
7. Huomioin ja osallistan VANHEMMAT
8. Suunnittelen KEHITTYVÄÄ toimintaa
9. TEHOSTAN OPPIMISTA monipuolisilla opetusmenetelmillä
10. Käytän KILPAILUA kehityksen apuna

*Lajiliittojen yhteistyöllä tehdyt lupaukset.
Pohja-aineistona on hyödynnetty kansainvälistä iCoachKids –ohjelmaa.*

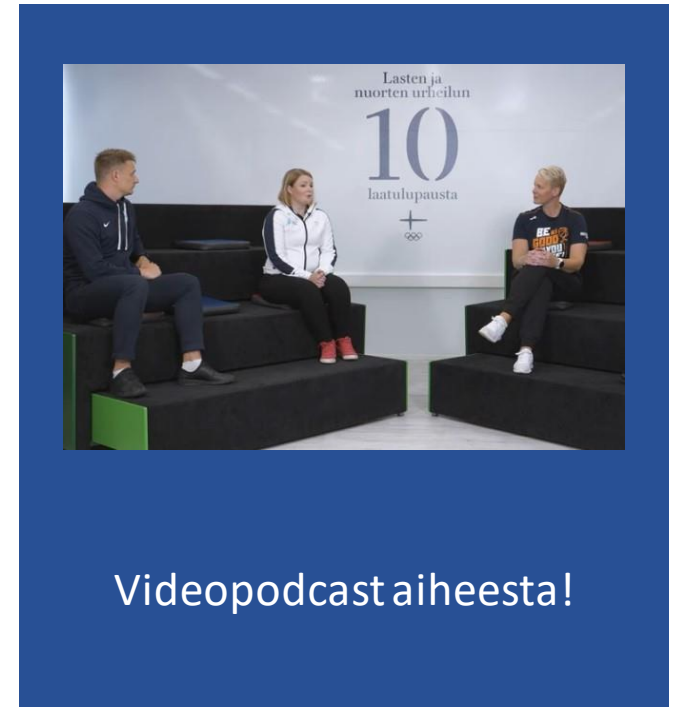


Lajien asiantuntijoiden videopodcastit aiheista!

1		10 laatulupausta: Käytän kilpailua kehityksen apuna Suomen Olympiakomitea 26.02
2		10 laatulupausta: Huomioin ja osallistan vanhemmat Suomen Olympiakomitea 27.55
3		10 laatulupausta: Otan kaikki mukaan Suomen Olympiakomitea 18.11
4		10 laatulupausta: Suunnittelen kehittyvää toimintaa Suomen Olympiakomitea 19.12
5		10 laatulupausta: Tehostan oppimista monipuolisilla opetusmenetelmillä Suomen Olympiakomitea 25.54
6		10 laatulupausta: Sytytän rakkauden urheiluun ja liikunnalliseen elämään Suomen Olympiakomitea 18.54
7		10 laatulupausta: Olen lapsilähtöinen Suomen Olympiakomitea 16.17
8		10 laatulupausta: Käytän kokonaisvaltaista ohjaus- ja valmennustapaa Suomen Olympiakomitea 13.48
9		10 laatulupausta: Luon hauskan ja turvallisen ilmapiirin Suomen Olympiakomitea 21.38
10		10 laatulupausta: Keskityn liikkumisen taitojen ja perusteiden kehittämiseen Suomen Olympiakomitea 26.01

1. Olen Lapsilähtöinen

- **Toiminnan lähtökohtana tulee aina olla lapsen ja nuoren paras**
 - **Toiminnan suunnittelu perustuu siihen, mitä lapset ja nuoret haluavat ja tarvitsevat**
 - **Muistisääntö: lapsi harrastaa, ei aikuinen**
- Selvitä miksi lapset ja nuoret ovat mukana ja mikä heitä motivoi?
 - Mikä saa heidät palaamaan mukaan viikosta toiseen?
 - Mistä he pitävät tai eivät pidä?
 - Millaisia aiempia liikuntakokemuksia heillä on ollut?
 - Kysele ja kuuntele lasten ja nuorten mielipiteitä ja tarjoa heitä kiinnostavia ja innostavia harjoitteita ja toimintaa.
 - Vahvista lasten motivaatiolähteitä tietoisesti. Kehittyminen ja uuden oppiminen on hauskaa ja motivoi jatkamaan.
 - Huomioi ikävaihe ja kehitystaso, jotta toiminta on sopivan haastavaa, oppimista ja nautintoa tukevaa.
 - Auta huoltajia ymmärtämään lapsilähtöinen ohjaus- ja valmennuskulttuuri



Videopodcast aiheesta!



2. Käytän kokonaisvaltaista ohjaus- ja valmennustapaa



Videopodcast aiheesta!

- *Jokaisen harjoitusympäristön tulee auttaa lapsia kehittymään niin fyysisesti, kognitiivisesti kuin emotionaalisesti*
 - *Harjoittelun lähtökohtana on oltava ihmisenä kasvaminen – liikuntataidot kehittyvät siinä ohessa*
 - *Jokaiselle lapselle on annettava riittävästi aikaa kehittyä omaan parhaaseensa*
- Jokaisen harjoituksen tulee lisätä lasten positiivisen itsetunnon kehittymistä ja pystyvyyden tunnetta.
 - Vahvista tietoisesti myös ryhmäytymistä. Ryhmässä toimiminen lisää lasten sosiaalisten, emotionaalisten, kognitiivisten ja moraalisten taitojen kehittymistä.
 - Luo harjoitteista opettavaisia ja haastavia muutenkin kuin fyysisesti. Edellytä lapsia miettimään ja tekemään erilaisia ratkaisuja osana harjoitteita, keskittymään ja olemaan vahvasti läsnä.
 - Anna jokaiselle aikaa kehittyä ja kasvaa omassa tahdissa ja tarjoa tukea tarvittaessa.
 - Lapsen ja nuoren kehitys ottaa välillä askelia eteenpäin ja välillä taaksepäin. Se on luonnollista, eikä kerro ”lahjakkuudesta”, kehityspotentiaalista taikka mahdollisuuksista kehittyä



3. Otan kaikki mukaan

- ***Kaikille avoin toiminta luo kaikille lapsille tasavertaiset mahdollisuudet osallistua, kokea itsensä tervetulleiksi sekä tuntea kuuluvansa joukkoon***
- ***Samanlainen valmennus ei sovi kaikille. Tutustu lapsiin ja nuoriin ja uskalla valmentaa yksilöllisesti.***

- Kohtele ja kuuntele jokaista lasta tasa-arvoisesti. Kutsu heitä nimeltä ja kysele päivän kuulumisia. Arvosta jokaisen mielipidettä ja huomioi ne tasapuolisesti.
- Mieti etukäteen toimintatavat, joilla saat jokaisen tuntemaan itsensä tervetulleeksi.
Lapsen tausta, kulttuuri, motivaatio, kyvyt tai aiemmat kokemukset eivät saa vaikuttaa suhtautumiseesi.
- Uskalla ohjata ja valmentaa jokaista yksilöllisesti. Ryhmissä on usein eritasoisia liikkujia.
- Lasten ja nuorten luonteenpiirteet ja tarpeet saattavat poiketa suurestikin, eikä samanlainen valmennus sovi kaikille. Ryhmissä yhteiset säännöt ja toiminnan periaatteet koskevat kuitenkin kaikkia.



Videopodcast aiheesta!

- Suunnittele toiminta siten, että kaikilla on mahdollisuus kehittyä, oppia ja onnistua. Eriyttäminen on yksi valmentajan haastavimmista taidoista. Sen avulla pyritään tukemaan jokaisen osallistuvan lapsen ja nuoren oman taitotason mukainen harjoittelu. Tämä vaatii hyvää lapsituntemusta ja suunnittelua, mutta on sen arvoista.
 - Hyödynnä ohjatessasi mm.
 - avointa toimintaa, jossa kaikki tekevät samaa harjoitusta
 - sovellettua toimintaa, jossa teema tai harjoite on yhteinen, mutta toteutuksessa hyödynnetään erilaisia soveltamisen keinoja
 - rinnakkaista toimintaa, jossa muodostetaan tasoryhmiä ja
 - erillistä toimintaa, jossa liikutaan vertaisten seurassa.
- Kykysi muunnella toimintatapoja ja organisointia tukee kaikkien oppimista ja osallistumista.



4. Luon hauskan ja turvallisen ilmapiirin

- *Harjoituksissa tulee olla hauska ja turvallinen ilmapiiri – silloin lapsilla on mahdollisuus nauttia harrastamisesta ja oppia uutta*
- *Välittävä, sopivan vaativa ja hyvää ryhmähenkeä rakentava ilmapiiri saa lapset ja nuoret viihtymään toiminnassa*

- Positiivinen ilmapiiri ja hyvä vuorovaikutus ovat valmennuksen kivijalka! Panosta vuorovaikutukseen lasten ja nuorten kanssa ja käytä riittävästi aikaa myös lasten ja nuorten keskinäisen luottamuksen rakentamiseen.
- Lapsilla tulee olla harjoituksissa hauskaa. Positiivinen ilmapiiri rohkaisee osallistumaan aktiivisemmin, lisää positiivisia tunteita sekä nopeampaa ja pitkäkestoisempaa oppimista.
- Hauskuus voi tarkoittaa erilaisia asioita. Parhaansa yrittämistä, uuden oppimista tai yhteisiä onnistumisia, kilpailujen tai tavoitteiden saavuttamisesta syntyneitä tunteita, kaveruuden kokemuksia tai joskus ihan vain hassuttelua. Niistä kaikille on aikansa ja paikkansa liikunnassa ja urheilussa.
- Varmista, että jokainen lapsi ja nuori tuntee harjoituksissa olonsa turvalliseksi. Tarkista, että fyysinen ympäristö on turvallinen (mm. välineet ja ympäristö). Kiinnitä huomiota henkiseen ja sosiaaliseen ilmapiiriin, jotta se tukee kehittymistä ja harrastuksen tuomia hyviä asioita.



- Lasten ja nuorten ei tulisi koskaan tuntea painostusta tai pelkoa harrastaessa. Haukkuminen, huutaminen, uhkailu, pilkkaaminen tai muu loukkaava kohtelu eivät kuulu lasten ja nuorten urheiluun.
- Esittele lapsille toimintamalleja uhkaavien tilanteiden varalta. Tarkkaile, ettei ketään kiusata. Huolehdi ilmapiiriin säilymisestä myös silloin, kun ei aikuisia ole läsnä (esim. pukuhuoneessa ja matkalla harjoituksiin).
- Korosta hyvän käytöksen ja tapojen merkitystä yhdessä toimittaessa.
- Muista, että esimerkilläsi on suuri vaikutus lasten ja nuorten käyttäytymiseen. Näytä hyvää mallia kaikissa tilanteissa ja puhuttele jokaista lasta ja nuorta arvostavasti. Nauti ja iloitse itsekin, se tarttuu ja antaa hyvää energiaa kaikille!



5. Sytytän rakkauden urheiluun ja liikunnalliseen elämään

- *Jätä lapsille ja nuorille arvokas perintö, rakkaus elinikäiseen liikuntaan ja urheiluun*
 - *Rakkaus liikuntaan, urheiluun ja lajiin luo pohjan paitsi huippu-urheilulle myös elinikäiselle liikunnalliselle elämäntavalle*
 - *Aktivoi liikkumaan myös harrastusten ulkopuolella ja innosta hyödyntämään matkat harrastuksiin*
- Suunnittele hauskoja, lasten ja nuorten taitotasoa vastaavia harjoitteita. Into osallistua kasvaa, kun huomaa kehittyvänsä ja onnistuvansa harjoiteltavissa tehtävissä.
 - Lisää lasten ja nuorten kiinnostusta harrastusta kohtaan pitämällä harjoitukset monipuolisina ja sosiaalisina. Kokeile sopivasti myös uutta.
 - Käytä monipuolisia keinoja lasten ja nuorten aktivoimiseksi liikkumiseen ja harjoitteluun vapaa-ajalla.
 - Selvitä, miksi lapset osallistuvat harrastukseen ja tue heitä motivoivia tekijöitä tietoisesti. Tarjoa lapsille heitä riemastuttavaa sisältöä.
 - Auta lapsia ja huoltajia ymmärtämään liikunnan ja terveellisten elämäntapojen hyödyt. Keskustele huoltajien kanssa mm. siitä, miten tärkeää lasten on nähdä myös heidän liikkuvan aktiivisesti sekä kiinnittävän huomiota terveelliseen ruokailuun ja unirytmiiin.
 - Pidä kaikki mukana toiminnassa ja muista iso tavoite. *Kaikista ei tule ammattiurheilijoita, mutta positiiviset kokemukset ohjatussa liikunnassa voivat innostaa jokaisen elinikäiseen liikuntaharrastukseen!*



Videopodcast aiheesta!



6. Keskityn liikkumisen taitojen ja perusteiden kehittämiseen



- *Liikkumisen perusteiden kehittäminen on erittäin tärkeää lapsuus- ja nuoruusvaiheessa*
- *Riittävän hyvät fyysiset ominaisuudet, motoriset taidot ja taidot liikkua turvallisesti, tehokkaasti ja sujuvasti erilaisissa ympäristöissä sekä pelaamisen perustaidot luovat yhdessä liikunnallisuuden pohjan*
- *Hyvät perusteet varmistavat lapselle ja nuorelle liikunnan ilon ja onnistumisen kokemukset ja tukevat lajikohtaisten eritystaitojen ja taktiikoiden oppimista*

- Opeta lapsille keskeiset liikunnalliset taidot. Varmista riittävät toistomäärät kaikista perustaidoista. Toistojen kannalta lasten kokonaisliikkumismäärä ja eri lajien taitojen kehittäminen vaatii kokonaisvaltaisesti liikunnallista arkea.
- Kiinnitä huomiota liikkumisen taitojen ja perusteiden harjoitteluun myös osana lajiharjoittelua.
- Sisällytä harjoituksiin suunnitelmallisesti tasapainoa, ketteryyttä, koordinaatiota ja välineenkäsittelyä kehittäviä harjoitteita.
- Luo lapsille mahdollisuuksia kehittää myös pelillisiä taitoja, vaikkei se kuuluisikaan lajisi ydintaitoihin. Ne auttavat pärjäämään tilanteissa, jotka vaativat taktisia valintoja ja päätöksiä.
- Mieti erilaisia ja vaihtelevia tapoja tukea liikkumisen perustaitojen oppimista oman lajisi avulla. Suunnittele lajiisi soveltuvia pelejä ja leikkejä, joissa lasten motoriset perustaidot, liikkumisen perusteet sekä pelaamisen perustaidot kehittyvät.
- Liikuntataitojen kehittyessä haasta lapsia ja nuoria monimutkaisemmilla ja lajikohtaisemmilla tekniikoilla, taidoilla ja taktiikoilla.

7. Huomioin ja osallistan vanhemmat

- ***Vanhemmat ovat tärkeä osa jokaisen lapsen ja nuoren harrastusta ja parhaimmillaan voimavara valmentajalle***
 - ***Ohjaajan ja valmentajan tulee rakentaa hyvä vuorovaikutussuhde vanhempien kanssa ja muistaa pitää heidät ajan tasalla harrastamiseen liittyvistä asioista***
 - ***Kumppanuus on avainsana vanhempien kanssa toimimiseen***
- Keskustele lasten vanhempien kanssa avoimesti ja sopivan säännöllisesti. Kerro toiminnasta ja tavoitteista, jotta yhteinen ymmärrys lisääntyy. Hyödynnä avoimen keskustelun lisäksi anonyymejä kyselyitä, jotta tulet tietoiseksi aidoista mielipiteistä.
 - Pyydä vanhempia kertomaan omasta lapsestaan. Saat heiltä tietoa, joka helpottaa harjoittelun suunnittelua ja yksilöllistä valmentamista.
 - Vanhemmilla on paljon ammattitaitoa ja monet haluavat osallistua yhdessä muiden vanhempien kanssa lasten harrastusten ja tukemiseen. Vanhemmat ovat seuratoiminnan valtava voimavara. Vanhemmista löytyy monesti apua niin ohjaustilanteisiin, kilpailumatkoille, kuin esimerkiksi toiminnan käytännön asioiden pyörittämiseen. Älä epäröi pyytää apua, kun sitä tarvitset.
 - Muista sopia yhteisistä pelisäännöistä. Urheilussa on paljon tunteita ja väärin ymmärryksen mahdollisuuksia. Käy läpi, mikä on lasten ja nuorten urheiluun sopivaa käytöstä, miten haastavia kysymyksiä otetaan puheeksi ja miten lasta ja nuorta voi parhaalla tavalla tukea urheilun parissa eteenpäin.
 - Kannusta vanhempia tukemaan lasten ja nuorten innostusta ja pitkäjänteistä harrastuksessa pysymistä.



8. Suunnittelun kehittyvää toimintaa



Videopodcast aiheesta!

- *Toiminta tulee suunnitella pitkäjänteisesti – tavoitteena ei saa olla pikavoittojen hakeminen*
- *Pitkän ja lyhyen aikavälin tavoitteiden ja toiminnan suunnittelun avulla oppimisesta tulee asteittain kehittyvää ja päämäärätietoista*
- *Vie lapset ja nuoret oppimismatkalle, jossa huomioidaan kokonaisvaltaisuus, ikä ja kehitystasot*

- Mieti, miten tuet erilaisia lapsia kehittymään omista taidoistaan. Jokainen kehittyy ja oppii eri tavoin, joten tutustu lapsen ja nuoreen yksilönä ja sovelta harjoitteita rohkeasti. Lapset eivät ole ”pikkuaikuisia”, joten harjoitteiden on sovellettava lapsille ja heille on annettava aikaa kehittyä
- Mieti, mitä haluat lasten oppivan ja muodosta sopivia välitavoitteita tavoitteiden saavuttamiseksi. Sopivan tasoiset välitavoitteet ohjaavat harjoittelua kohti päätavoitetta. Niiden saavuttaminen kohottaa itsetuntoa ja luo onnistumisen kokemuksen.
- Osallista lapsia ja nuoria tavoitteiden ja toiminnan suunnitteluun. Se on sisäisen motivoitumisen ja tavoitteiden saavuttamisen kannalta tärkeää. Hyväksy myös matalammat odotukset ja tavoitteet. Etenkin nuoruusvaiheessa nuorten tavoitteet eriytyvät paljon.
- Fyysiset, lajitekniset- ja taktiset, sosiaaliset ja henkiset tavoitteet muodostavat kokonaisuuden, jossa osat vaikuttavat paljon toisiinsa, mutta vaativat kukin erillistä suunnitelmaa.
- Luo vuosi-, kausi-, viikko- ja yksittäisen harjoituskerran suunnitelma. Varmista, että ne ovat saman suuntaisia asettamiesi tavoitteiden kanssa. Voit hyödyntää tavoitteiden asettelussa myös seuran valmennuslinjausta sekä kokeneempien apua.



9. Tehostan oppimista monipuolisilla opetusmenetelmillä

- *Erilaiset opetusmenetelmät ja valmennustyyli tehostavat liikunnallisten taitojen oppimista ja täydentävät toisiaan*
- *Monipuoliset menetelmät auttavat huomioimaan erilaiset oppijat, eri kehitysvaiheet ja tavoitteet*
- *Valmentajan tulee miettiä etukäteen, miten yleisiä ja spesifejä asioita kannattaa opettaa ja miten oppiminen siirtyä aitoihin peli- ja kilpailutilanteisiin*

- Mieti, minkälaisilla opetusmenetelmillä ja -tyyleillä saavutat asettamasi tavoitteet parhaiten. Yhtä ja oikeaa ei ole olemassa.
- Huomioi harjoittelun vaihe. Onko kyseessä ihan uuden opettelu alkeisvaiheessa vai aiemmin opitun vahvistaminen tai soveltaminen lajin kilpailusuorituksessa?
- Valmentajan toiminta ja valmennustyylin valinta vaikuttaa mm. harjoituksen ilmapiiriin, toistomääriin, tekemisen laatuun ja tekemisen tapaan, harjoituksen intensiteettiin, lasten ja nuorten osallisuuden ja autonomian kokemukseen ja lopulta oppimiseen.
- Karkeasti voidaan ajatella, että eri valmennustyyli jakautuvat jatkumolle, jossa ääripäässä on täysin valmentajakeskeinen toiminta (komentotyyli) ja toisessa ääripäässä urheilijakeskeinen toiminta (ei valmentajaa lainkaan).



- Valmennustyyllillisesti lapsia ja nuoria kannattaa ohjata asteittain ongelmanratkaisutaitojen kehittämiseen. Vaihtelevat ja ongelmanratkaisutaitoja vaativat harjoitukset auttavat lapsia ja nuoria luomaan omia ratkaisuja teknisiin ja taktisiin ongelmiin ja siten lajin syvempi ymmärrys lisääntyy. Myös aloitteellisuus ja sitoutuminen omaan kehittymiseen saattaa parantua.
- Eri tavoitteiden saavuttamiseen, harjoituskerran kokonaisuuteen tai viikon jaksottamiseen valmentajalla on käytössä harjoitetyyppien valikko. Hyödynnätkö yksittäiseen osataitoon tai ominaisuuteen keskittyvää harjoitetta? Keksitytkö runsaaseen toistomäärään hyvin organisoidulla harjoittelulla vai tarkkaan laatuun, jossa lapsi ja nuori saa yksilöllistä spesifiä valmennusta. Käytätkö pelillistä tai lajin aitoa kokonaisuoritusta painottavaa menetelmää vai enemmän motorista tai lajiteknistä osaamista painottavaa?
- Lasten ja nuorten harjoittelussa kivoilla kisailuilla ja liikuntaleikeillä on tunnetusti suuri vaikutus tekemisen intoon ja ilmapiiriin. Niiden käyttämistä ei kannata koskaan unohtaa.



10. Käytän kilpailua kehityksen apuna

- *Parhaimmillaan kilpaileminen on lasten ja nuorten mielestä motivoivaa ja hauskaa*
 - *Kilpaillessa opitaan monia tärkeitä elämäntaitoja, kuten reilua peliä, urheiluhenkeä, hyvää asennetta, kunnioitusta muita kohtaan, oikeudenmukaisuutta, sinnikkyyttä sekä ryhmätyötä*
 - *Kilpailut tulee aina suunnitella ja järjestää lapsille ja nuorille sopivalla tavalla*
- Varmista, että kilpailut ja niiden ilmapiiri on aina suunniteltu lapsia ja nuoria varten heidän tarpeensa huomioiden. Aikuisten kilpailumuodot ja säännöt eivät useimmiten sovi suoraan lapsille. Eri lajeissa on tarve säätää usein alueiden kokoa, matkojen pituutta, etäisyyksiä, kilpailujen pituutta, kilpailijoiden lukumääriä, käytettävä sopivan kokoisia ja painoisia välineitä, pohdittava pistelaskujen käyttäminen tai käyttämättä jättäminen, toiminta sääntörikkeissä, sarjataulukoiden käyttö jne.
 - Voittamisen ylikorostamisen sijaan keskity kilpailukulttuurin ja oikeanlaisen osallistumisasenteen opettamiseen. Kilpailemisessa on kyse parhaimpansa yrittämisestä sekä kaikkensa antamisesta. ”Voittaa hinnalla millä hyvänsä” -asenne yleensä pilaa hauskuuden.
 - Opeta lapset, nuoret ja vanhemmat ymmärtämään, että kilpaileminen ja voittaminen ovat kaksi eri asiaa. Keskustelkaa avoimesti kilpailemisesta, siihen liittyvistä tavoitteista ja sen synnyttämistä tunteista.



- Kilpaileminen on hyvä opettamisen ja oppimisen muoto, joka auttaa paljon kehittymisen arvioinnissa ja harjoittelun suuntaamisessa.
- Kilpailukokemus kuuluu kaikille halukkaille ja kilpailua on tarvetta harjoitella. Varmista, että kaikki saavat osallistua ja olla aidosti mukana. Eri lajit ovat tehneet monia ratkaisuja, joilla jokainen saa mahdollisuuden kilpailla itselleen sopivalla haastetasolla turvallisessa ilmapiirissä.
- Kerro lapsille, että kilpailutilanteet ja -reissut ovat loistava tilaisuus saada uusia ystäviä ja tutustua erilaisiin ihmisiin.
- Hyödynnä kilpailuja niiden lasten motivaation kasvattamiseen, jotka siitä nauttivat. Tiedosta myös, että harrastusten parissa on yllättävän paljon heitä, joita kilpailu jännittää tai ei innosta.

