



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

**Liikuntaa seurassa - Vapaaehtoisten seuratoimijoiden
rooli lasten ja nuorten harrastustoiminnassa**

Sebastian Rodriguez

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

11/2015

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Sebastian Rodriguez	Sivumäärä: 42 ja 11 liitesivua
Työn nimi Liikuntaa seurassa - seuratoimijoiden rooli lasten ja nuorten harrastustoiminnassa	
Ohjaava opettaja Kari Keuru	
Työn tilaaja Lehmon Pallo Ry	
Tiivistelmä <p>Säännöllinen liikunta on merkittävä osa terveellisiä elämäntapoja. Lapsille ja nuorille säännöllinen liikunta ja liikunta urheiluseuroissa vahvistaa tutkitusti monella tapaa sekä fyysistä että psyykkistä kehitystä. Sosiaalisen vahvistamisen teorian mukaan säännöllisten liikuntatottumusten ja -harrastusten omaksuminen jo lapsesta lähtien on ennaltaehkäisevää nuorisotyötä, koska se vahvistaa lapsen ja nuoren elämän hallintaa ja selviytymistä. Lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa lisääntyvästi urheiluseuroissa, mikä kasvattaa urheiluseurojen vastuuta ohjauksen laadun turvaamisesta. Järjestö- ja yhdistyskentän vastuu lasten ja nuorten kasvatuksessa, sekä sosialisoitumisessa on jatkuvasti kasvavassa roolissa. Ohjattujen liikuntaharrastusten kustannukset vaihtelevat lajeittain ja seuroittain. Opetus- ja kulttuuriministeriön tekemän tutkimuksen mukaan harrastusten kustannukset ovat kasvaneet viimeisen kymmenen vuoden aikana jopa kolminkertaiseksi. Lasten ja nuorten tasapuolinen osallistuminen liikuntaharrastukseen vaikeutuu, jos vanhemmilla ei ole varaa kustannuksiin. Monet seurat etsivät keinoja kustannusten tasapainottamiseksi ja mm. sen vuoksi vapaaehtoiset seuratoimijat ovat monille seuroille ensiarvoisen tärkeitä.</p> <p>Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tilaaja on Lehmon Pallo. Lehmon Pallo on jalkapallon erikoisseura Kontiolahdelta, Pohjois-Karjalasta. Seura on pieni ja se toimii pääsääntöisesti vapaaehtoistoimijoiden turvin. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda seuralle tietoa vapaaehtoisten seuratoimijoiden merkityksestä, seuratyön kehittämiskohteista sekä auttaa uusien toimijoiden rekrytoinnissa. Aineisto kerättiin kyselyllä (N=19), mikä lähetettiin kaikille Lehmon Pallon vapaaehtoistoimijoille. Lisäksi opinnäytetyön tuotoksena valmistui ”Vapaaehtoisten seuratoimijoiden perehdyttämisopas”, selkiyttämään seuratoimijan roolia ja merkitystä seurassa sekä helpottamaan uusien seuratoimijoiden mukaan saamista ja vanhojen mukana olemista.</p> <p>Kyselyn tulosten mukaan vapaaehtoiset seuratoimijat näkivät roolinsa merkittävänä lasten ja nuorten seurassa harrastamisessa ja seura merkittävänä liikunnan mahdollistajana alueella. Seuratoimintaan lähdetään mukaan, koska halutaan mahdollistaa alueen nuorille liikuntaharrastus ja edistää liikuntaharrastuksen ”kipinän” syttymisessä. Seuratyöhön motivoi lasten liikunnan ilon näkeminen ja lasten hyvinvoinnin mahdollistaminen liikuntaharrastuksessa omalla paikkakunnalla. Seuran lapsista ja nuorista halutaan pitää huolta. Lisäksi seuratyöhön motivoi seuran hyvä me-henki ja yhteisen tekemisen meininki. Toiminta koettiin voimaannuttavana ja se toi toimijoille onnistumisen kokemuksia. Haasteena nähtiin toiminnan sitovuus, työnjaon epäselvyys, ajan puute ja työelämän muut kiireet. Kehittämistoimenpiteinä toivottiin enemmän tukea, kannustusta ja koulutusta seuratoimijoille. Vapaaehtoistoimijoita on vähän, joten rekrytointiin toivottiin enemmän panostusta ja vapaaehtoistyön uudelleen organisointia seurassa.</p> <p>Yhteenvedon voidaan todeta, että vapaaehtoisten seuratoimijoiden merkitys on suuri seurassa. Vapaaehtoistoimijoiden rekrytointiin ja toiminnan organisointiin kannattaa panostaa, koska hyvät seuratoimijat sitouttavat lapsia ja nuoria harrastukseen ja vaikuttavat merkittävästi seuran harrastuksesta koituihin kuluihin.</p>	
Asiasanat: säännöllinen liikuntaharrastus, sosiaalinen vahvistaminen, lapset ja nuoret, vapaaehtoiset seuratoimijat	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Sebastian Rodriguez	Number of pages: 42 and 11 pages of attachments
Title Physical activity in sport clubs – voluntary workers role in children hobby	
Supervisor(s) Kari Keuru	
Subscriber and/or Mentor Lehmon Pallo Ry	
Abstract <p>Regular exercise is a significant part of healthy life style. Regular exercise and physical activity in sport clubs improves in many ways both physical and psychological development of children and young people. According to social empowerment theory regular exercise in hobbies from young age is preventive youth work because it strengthens life control and survival. Organizations and association's responsibility in education is growing as the number of children and young people joining various sports clubs is increasing, and that adds to the responsibility for high quality guidance. The costs for guided physical activities vary depending on the sport and organization / club. According to a research done for the ministry of education and cultures the costs of hobbies have increased threefold in ten years. The equal participation of children and young people's in sport activities is getting harder when parents cannot afford the costs. Many sport clubs are trying to find ways to balance the costs and that is why volunteer workers are very important to many clubs.</p> <p>This thesis is practice-phased thesis, whom subscriber is Lehmon Pallo. Lehmon Pallo is a football club and operates in Kontiolahti, Northern Karelia. Club is small and it works basically by volunteers. The aim of the thesis is to bring knowledge to club from volunteers importance and club works development areas and help getting new volunteers. Material was collected by inquiry to all volunteers in Lehmon Pallo. In addition to the resulting thesis completed "Volunteers club workers guide" to clarify club workers role and meaning in club and also to help new volunteers recruitment and getting old volunteers to stay in club longer.</p> <p>According the inquiry volunteers saw their role significant for enabling children and young people to have hobby in Lehmon Pallo and that Lehmon Pallo is major exercise enabler in the area. People joins to club action because they want to enable sport to all kids in area and helping children to find that "spark" in sports. Things that motivated volunteers most was to see joy of kids and enabling children wellbeing in sport club at own locality. Volunteers wanted to take care of children and young people of the club. Also clubs good "we spirit" and doing together was motivating volunteers to stay in club. Action was seen as empowering and it brought experiences of success. The challenge was seen as the binding nature of the operation, division of labor, lack of clarity, lack of time and other working life worries. Development measures that was hoped were more support, encouragement and training to club workers. There is only few volunteers in club and they hoped that club would put more effort to recruitment measures and they should organize volunteers work better in club.</p> <p>In summary it can be said that importance of volunteer in club is huge. Volunteer's recruitment should be more organized, because good club workers commits children and young people to hobby and influence significantly to costs of hobby.</p>	
Keywords: regular exercise, social empowerment, children and young people, volunteers	

Sisällysluettelo

Tiivistelmä

Abstract

Johdanto	6
2 Sosiaalinen vahvistaminen taustateoriana.....	7
3 Toimintaympäristö	10
4 Liikunnan merkitys lasten ja nuorten hyvinvoinnille.....	11
4.1 Liikunnan merkitys lasten ja nuorten fyysiselle kasvulle ja kehitykselle	14
4.2 Liikunnan merkitys lasten ja nuorten psyykkiselle kasvulle ja kehitykselle	15
5 Urheiluseuratoiminta	17
5.1 Urheiluseuratoiminta ja siihen osallistuminen.....	17
5.2 Seuratoimija urheiluseurassa	19
5.3 Seuratoimija lasten ja nuorten ohjaajana	20
6 Tutkimuksellinen osio	22
6.1 Tutkimuskysymykset	22
6.2 Tutkimusmenetelmät	22
6.3 Aineiston keruu	24
6.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	24
7 Tutkimustulokset	25
7.1 Seuratoiminnassa toimiminen ja roolit seurassa	25
7.2 Seuratoimijoiden motiivit toimintaan	26
7.3 Seuratoimijoiden oma kokemus merkityksestään lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen mahdollistajana	27
7.4 Seuratoiminnassa mukana olemista edistävät tekijät.....	27
7.5 Seuratoimintaa estävät ja vaikeuttavat tekijät	28
7.6 Vapaaehtoistoiminnan kehittämisehdotukset	29
7.7 Lehmon Pallon merkitys alueen lasten ja nuorten harrastustoiminnan mahdollistajana ja hyvinvoinnin vahvistajana.....	30
7.8 Muita mielipiteitä	31
8 Toimintaopas	32
9 Johtopäätökset	34
10 Opinnäytetyön jalkauttaminen ja loppupohdinta	36
Lähteet.....	38
Liitteet.....	42

Johdanto

Suomalaiset lapset ja nuoret liikkuvat liian vähän. Soinin (2015) päiväkodeissa toteutetussa tutkimuksessa, yksikään lapsista ei täyttänyt varhaiskasvatuksen liikunnan suositusta. Sosiaali- ja terveysministeriön (2005) mukaan, alle kouluikäisen tulisi liikkua vähintään »kohtuullisesti kuormittavalla» tasolla kaksi tuntia joka päivä. Kouluikäisillä tilanne ei ole juuri parempi, sillä vain joka kymmenes 15-vuotias liikkuu terveystieteiden edellyttävällä tavalla vähintään tunnin päivässä »kohtalaisen rasittavaa» liikuntaa. (Kokko ym. 2015, 16.)

Liikunnan merkitys on moninainen lasten ja nuorten elämässä, ja esimerkiksi liikunnan terveydelliset edut tiedetään hyvin. Liikkumattomuuden seuraukset näkyvät lasten ylipainoisuutena, koululaisten huonona yleiskuntona ja varusmiespalveluksen aloittavien huonona kestävyyskuntana. Aikuisiällä liikkumattomuudesta seuraa monia terveysriskejä, kuten alttiutta verisuonitauteihin, eräisiin syöpiin ja diabetekseen. (Puska 2003, 5.) Hyvien terveysvaikutusten lisäksi tiedetään, että liikunnan harrastaminen edistää yksilön henkistä hyvinvointia vahvistamalla lapsen tai nuoren identiteetin rakennusprosessia ja sillä on syrjäytymistä ennaltaehkäisevä vaikutus (Koski 2008, 304). Vuonna 2014 tehdyn suomalaistutkimuksen mukaan, välituntiliikunnalla on myönteinen yhteys oppilaiden kokemuksiin sosiaalisiin tekijöihin koulupäivän aikana. Mitä enemmän oppilaat osallistuvat välituntiliikuntaan, sitä paremmiksi koetaan vertaissuhteet koulussa. Vertaissuhteilla tarkoitetaan muun muassa sitä, miten helposti tullaan toimeen koulukavereiden kanssa, autetaanko luokkakavereita vaikeissa tilanteissa ja miten ryhmätyöskentely onnistuu luokassa. (Haapala 2014.)

Kenellä on vastuu lasten ja nuorten liikuntaan aktivoimisessa ja liikuntatottumusten ylläpitämisestä: kodilla, päiväkodilla, koululla, urheiluseuroilla vai yhteiskunnalla? Tuleeko tukea arkipäivän liikuntaa (koulumatkat kävellen), seurassa harrastamista (joukkuepelejä ja yleisurheilua) vai lisätä merkittävästi koulun liikuntatunteja ja välituntiaktiviteetteja? Mitkä toimenpiteet edistävät tasa-arvoisesti kaikkien lasten ja nuorten liikuntatottumusten muodostumista? Kaikilla yllämainituilla tahoilla on vastuu

liikuntatottumusten edistämässä. Säännöllisen liikuntaharrastuksen ylläpitämisessä erityisesti urheiluseuratoiminnalla, on Suomessa pitkät perinteet. Liikunnan harrastamisen ohella, organisoitu liikunta- ja urheilutoiminta on merkityksellinen väylä nuorille sosiaalistua yhteiskuntaan ja sen arvomaailmaan. Urheiluseuratoiminnan tarkoituksena on laajasti ottaen edistää nuoren terveyttä, tukea työkykyisyyttä ja henkistä tasapainoa (Koski 2008, 306).

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan yhden urheiluseuran mahdollisuuksia tukea lasten ja nuorten säännöllistä liikumista ja harrastamista joukkueena urheiluseurassa. Pienten urheiluseurojen toiminta perustuu pitkälti vapaaehtoistyöhön, koska rahallisia avustuksia saadaan niukasti, eikä harrastajien / vanhempien harrastukseen meneviä kuluja haluta nostaa kohtuuttomasti. Opetus- ja kulttuuriministeriön tekemän tutkimuksen mukaan, harrastusten kustannukset ovat kasvaneet viimeisen kymmenen vuoden aikana jopa kolminkertaiseksi (Puronaho 2014). Yhteiskunnan kiristyvä taloustilanne ja perheiden tulojen pieneneminen, rajoittaa monen lapsen tavallisiakin harrastusmahdollisuuksia ja varattomissa perheissä lapset joutuvat jopa luopumaan harrastuksistaan (Pelastakaa Lapset ry 2015).

Harrastustoimintaa halutaan tarjota alueellisesti mahdollisimman monille nuorille varallisuudesta riippumatta. Sen vuoksi vapaaehtoisten toimijoiden merkitys seuratoiminnan ylläpitämisessä on ratkaiseva, ja näin ollen on tärkeää pitää yllä jo toimivien seuratoimijoiden toimintamotivaatiota ja innostaa uusia seuratoimijoita joukkoon.

Tämä opinnäytetyö on Lehmon Pallon toimeksianto. Opinnäytetyössä kuvataan vapaaehtoisten seuratoimijoiden merkitystä ja roolia seuralle sekä pyritään löytämään keinoja, joilla voidaan helpottaa uusien ja vanhojen vapaaehtoistoimijoiden toimintaa.

2 Sosiaalinen vahvistaminen taustateoriana

Tämän opinnäytetyön teoreettisena lähtökohtana ovat sosiaalisen vahvistamisen käsite ja sosiaalisen vahvistamisen toimintamenetelmät yhteisöpedagogin työssä. Yhteisöpedagogin työ on muun muassa ennaltaehkäisevää toimintaa lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi nuorisotyössä, kansalaistoiminnassa ja järjestökentällä ja yhteisöpedagogin työn yhtenä teoreettisena lähtökohtana on sosiaalinen vahvistaminen. Työ on laaja-alaisesti erilaisten yhteisöjen kanssa toimimista ja yhteisöllisen toiminnan edistämistä. (Mehtonen 2013, 13–15).

Sosiaaliselle vahvistamiselle ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää, vaikka sitä käytetään eri yhteyksissä, muun muassa erilaisissa yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointiin ja hyvinvointipalvelujen tuottamiseen liittyvissä ammatti- ja toimialojen linjauksissa. Sosiaalisen vahvistamisen eri ulottuvuuksista on kirjoitettu vähän, oppikirjoja ei ole eikä sosiaalisen vahvistamisen teoriaa ole olemassa. Nuorisolaissa (72/2006) sosiaalisella vahvistamisella tarkoitetaan ”nuorille suunnattuja toimenpiteitä elämäntaitojen parantamiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi”. Nuorisolaissa sosiaalisella vahvistamisella tarkoitetaan nuoren kokonaisvaltaista tukemista, jonka tavoitteena on laajasti ottaen yksilön hyvinvoinnin lisääminen ja sen edistäminen. (Lundbom & Herranen 2011, 5-6; Mehtonen 2011, 13). Nuorisokeskusverkosto (<http://www.snk.fi>) näkee sosiaalisen vahvistamisen työssään uutena käsitteenä, jolla on haluttu korvata aiemmin käytetyt käsitteet ”syrjäytyminen ja syrjäytymisen ehkäisy”, koska syrjäytyminen käsitteenä nähtiin nuoria leimaavana. Sosiaalinen vahvistaminen nähdään muutoin sisällöllisesti samanlaisena kuin Nuorisolaki sen määrittelee, eli on ennaltaehkäisevää toimintaa, joka tähtää nuoren arjenhallinnan ja elämäntilanteen kohentumiseen.

Nuorten ohella kaikki muutkin ihmiset eri ikäkausina ja eri elämäntilanteissa voivat tarvita sosiaalista vahvistamista ja sen tuen eri muotoja. Oikea-aikainen tuen saaminen voi olla merkittävä yksilön selviytymistä edistävä asia. Sosiaalisessa vahvistamisessa sekä yksilön että yhteisön hyvinvointi ovat tärkeitä ja vuorovaikutteisia. Hyvinvoiva yksilö on aktiivinen erilaisten yhteisöjen jäsen ja erilaiset yhteisöt voivat lisätä yksilön hyvinvointia. (Lundbom & Herranen 2011, 5-6.).

Sosiaalinen vahvistaminen on ammatillinen työorientaatio, jolla ymmärretään monenlaista, eri-ikäisten ihmisten kanssa tehtävää ennalta ehkäisevää työtä. Sosiaalinen vahvistaminen työnä tapahtuu pitkälti kansalaistoiminnan ja vapaaehtoistoiminnan rajapinnoilla, joten työskentely vapaaehtoistoimijoiden kanssa on huomioitava osana sosiaalisen vahvistamisen ammatillisen työn kenttää. Mehtonen (2011, 13) luettelee mm. seuraavat sosiaalisen vahvistamisen interventiot:

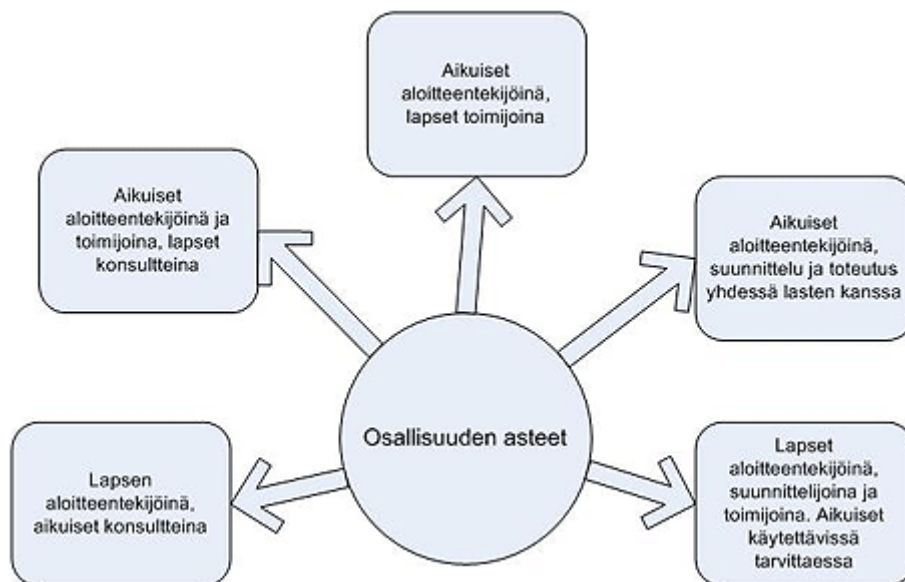
- varhainen puuttuminen (mm. ehkäisevä päihdetyö)
- riskirajoilla toimiminen
- elämän nivelvaiheiden tunnistaminen (ikävaiheet, koulutussiirtymät, työelämään siirtyminen, työuran vaiheet)
- korjaavien interventioiden toimeenpano
- monimammatillinen työskentely (erilaiset julkiset ja yksityiset toimijat ja ammattiryhmät)
- verkostoituminen (vapaaehtoistoimijat, ryhmät, yhteisöt)
- elämäntalouden tukeminen
- vaikuttamisen ja osallisuuden mahdollistaminen
- ohjaustyö

Sosiaalisen vahvistamisen tavoitteena on yksinkertaisesti yksilön **sosiaalinen vahvistuminen**, joka on kokemuksena subjektiivinen ja voimaannuttava ja hyvä elämä, jonka mahdollistamiseen sekä vapaaehtoiset että ammatilliset tahot osallistuvat. (Mehtonen 2011, 13).

Kansalaistoiminta ja järjestötoiminta ovat osa kolmannen sektorin toimintaa ja tunnetusti suomalaiset ovat aktiivisia yhdistyksissä toimijoita. Kansalaistoiminnan merkitys on viime vuosina yhteiskunnassa lisääntynyt, ja sen toivotaan toiminnallaan lisäävän hyvinvointia ja tukevan ja täydentävän julkisia palveluja. Järjestöjen merkitys näkyy erityisesti ennaltaehkäisevässä ja jälkihoitotyössä. Järjestöt tarjoavat mahdollisuuksia osallistumiseen ja tuovat sisältöä elämään toiminnassa mukana oleville. Kansalaistoiminnan merkitys sosiaalisen pääoman tuottamisessa ja sosiaalisten toimintaedellytysten ja -resurssien vahvistamisessa on merkittävä. (Herranen & Mäntysalo-Lamppu 2011, 32; Seppälä 2011, 150–151, 162).

Tässä työssä sosiaalisen vahvistumisen tavoitteet todellistuvat sekä aikuisten että nuorten sosiaalisen vahvistamisen kautta. Jalkapallon seuratoiminta järjestötoimintana voimaannuttaa aikuisia seuratoimijoita ja harrastustoiminnan mahdollistaminen lapsille ja nuorille on ennalta ehkäisevää nuorisotyötä ja edustaa terveen hyvinvoinnin tukemista lapsen ja nuoren kehityksen nivelvaiheissa. Säännöllisen liikuntaharrastuksen ja terveellisten elämäntapojen juurruttaminen kokonaisuudessaan on ennaltaehkäisevää työtä.

Osallisuus on osa sosiaalista vahvistamista. Lasten ja nuorten osallisuuden mahdollistamista pidetään Suomessa yhteiskunnallisesti tärkeänä asiana (Herranen & Mäntysalo-Lamppu 2011, 32). Osallisuus on käsite, jolla tarkoitetaan lasten ja nuorten oikeutta saada tietoa itseään koskevista suunnitelmista, päätöksistä, ratkaisuista, toimenpiteistä ja niiden perusteluista, sekä mahdollisuuksista ilmaista mielipiteitään ja vaikuttaa näihin asioihin. Osallisuutta voidaan toteuttaa aikuisten ja lasten yhteystoiminnan kautta (kuvio 1). Osallisuuden katsotaan riippuvan siitä, mikä on mahdollista ja tarkoituksenmukaista organisaation kannalta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b.)



Kuvio 1. Osallisuuden asteet (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b).

Suomen Lasten Parlamentin toiminnassa mukana olevat lapset toteavat osallisuudesta seuraavasti (Herranen ja Mäntysalo-Lamppu 2011, 32):

Osallisuus tarkoittaa omasta mielestäni osallistumista johonkin itselleen tärkeään asiaan ja vaikuttaminen tarkoittaa kannan ottamista ja mielipiteensä sanomista ja sen eteenpäin viemistä (mt.).

Lasten osallisuuden toteutuminen edellyttää valmentajilta ja ohjaajilta valmiuksia tehdä yhteistyötä lasten kanssa, kuunnella heitä ja ottaa lasten mielipiteet huomioon (mt.).

3 Toimintaympäristö

Tämän tutkimuksen toimintaympäristönä on Lehmon Pallon jalkapalloseura. Lehmon Pallo -77 (myöh. LehPa) on Kontiolahten kunnassa, Lehmon kylässä toimiva lajiseura, jalkapallon erikoisseura. Lehmon kylä on kasvava, Joensuun lähellä sijaitseva taajama, jossa asuu paljon lapsiperheitä. Asukkaita alueella on n. 4 000. LehPa perustettiin 4.1.1977 urheiluseura Kontio-Veljiä alajaostoksi, jolloin seurasta käytettiin nimeä Lehmon Palloseura, LePs. Päätös itsenäisestä Lehmon Palloseurasta tehtiin 2.10.1977 ja seuran ensimmäisenä puheenjohtajana toimi Teuvo Salo. Nykyinen puheenjohtaja Tero Vornanen on ollut erittäin aktiivisesti kehittämässä seuran toimintaa. (Lehmon Pallo 2014.)

Nykyisin LehPa:lla on jäseniä noin 250, ja jäsenmäärä on jatkuvasti nousussa. Seuran toiminta koskettaa noin 600–700:aa kontiolahtelaista ja sen lähialueen asukasta vuosittain. Seuran tavoite on vuosittain aloittaa vähintään yksi uusi junioriryhmä jokaisen ikäluokan toiminnan turvaamiseksi. Uudet ryhmät perustetaan koulunsa aloittavasta ikäluokasta ja sitä nuoremmille tarjotaan mahdollisuus tutustua lajiin kesäisen jalkapallokoulun tai kortteliliigan kautta. Sosiaalisen liikunnan kysyntään seura on vastannut perustamalla ryhmiä, kuten Mamma-futis- ja Palloilua kaiken ikää – ryhmät. (Lehmon Pallo 2014.) Sosiaalisella liikunnalla tarkoitetaan harrasteryhmiä, jotka eivät enää pelaa tavoitteellisesta tai kilpailullisesta menestyksestä. Ryhmien tarkoitus on ylläpitää ja hankkia sosiaalisia suhteita. Ryhmissä päästään hetkeksi irti arjesta ja tarkoituksena on pitää huolta omasta

terveydestä. Viime vuosina Lehmon Pallo on saanut uutta puhtia uusista toimijoista, jotka ovat omalla panoksellaan saaneet seuran toimintoja uusiin ulottuvuuksiin. Viimeisimpänä aktiviteettina kesällä 2014, Lehmon Pallo oli mukana Joensuun lähialueiden yhteisessä Kortteliliigassa, joka tarjosi matalan kynnyksen jalkapalloilua 6-9-vuotiaille lapsille. Lehmon Pallon järjestämässä Kortteliliigassa oli mukana lähes 50 lasta ja Kortteliliiga työllisti kesän ajan kolmea nuorta osa-aikaisesti ja yhden nuoren kokopäiväisesti. (Lehmon Pallo 2014.)

Lehmon Pallo on kerännyt toimintansa aikana eri ikäluokkien menestystarinoiden lisäksi myös tunnustuksia toiminnastaan. "Vuoden urheiluseura Pohjois-Karjalassa 2010", "Vuoden Jalkapalloseura SPL:n Itä-Suomen piiri 2010" ja "Vuoden Futsal-seura SPL:n Itä-Suomen piiri 2010" -tunnustukset kertovat seuran toiminnan vireydestä ja siitä, että työtä tehdään suurella sydämellä ja aidolla innolla. Lehmon Pallo on vuosien ajan ollut merkittävä alueellinen toimija myös maahanmuuttajien kotouttamistyössä, josta seuralle myönnettiin SPL:n Itä-Suomen piirin erityispalkinto vuonna 2010. (Lehmon Pallo 2014.)

Vaikka tutkimuksessa (mm. Lehtonen & Hakonen 2011) viitataan urheiluseurojen vapaaehtoistyön lisääntymiseen, pienemmillä seuroilla, kuten Lehmon Pallolla, on tunnistettu vapaaehtoistoimijoiden määrän väheneminen. Monet seuran vapaaehtoistoimijat ovat toimineet pitkään ja uutterasti, koska uusia toimijoita ei ole saatu rekrytoitua. Pitkään toimineiden seuratoimijoiden jäädessä pois, tarvitaan uusia toimijoita uusien harrastajien parista ja perheistä. Tämän päivän ihmiset ovat kiireisiä ja vapaa-ajanviettoon on tarjolla paljon erilaisia vaihtoehtoja. Näin ollen vapaa-aikaan käytettävä aika harkitaan tarkasti. (mm. Pääkkönen 2010, 108–109) Samaan aikaan urheiluseurat joutuvat hankkimaan ulkopuolisia työntekijöitä seuratoimintaan, koska aiemmin vapaaehtoisten tekemän työn määrä vähenee.

4 Liikunnan merkitys lasten ja nuorten hyvinvoinnille

Liikunta tukee lasten ja nuorten henkistä ja fyysistä kasvua sekä hyvinvointia. Millään muulla vapaamuotoisella toimintamuodolla, kuin liikunnalla, ei tavoiteta yhtä

suurta joukkoa lapsia ja nuoria yhtä kattavasti. Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen tukeminen seuratoiminnassa on osa lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvoinnin tukemista. Urheilun ja liikunnan vahvuudet kasvatusvälineenä voidaan luokitella seuraavalla tavalla: urheilu on melkein poikkeuksetta motivoivaa ja aktiivista toimintaa ja se on olemassa olevista harrastuksista suosituin. Se on valmentajien ja liikunnan harrastajien välinen vuorovaikutussuhde. Urheilu ja liikunta ovat pitkäjänteistä ja tavoitteellista toimintaa, johon sisältyy parhaimmillaan paljon erilaisia mahdollisuuksia kasvuun ja kehitykseen. Liikuntatoiminnalla ja sen ympärille muodostuvalla yhteisöllä voi olla suuri merkitys lapsen ja nuoren identiteetin rakentumisessa. (Koski 2008, 303–304.)

Liikunnan harrastaminen ja liikuntaa järjestäviin yhteisöihin kuuluminen, vaikuttaa myönteisesti terveen itsetunnon kehittymiseen, sosiaalisten taitojen oppimiseen, terveellisten elämäntapojen ja terveen elämänmuodon omaksumiseen ja määrätietoiseen itsensä kehittämiseen. Liikunta luo ystävyyssuhteita, tarjoaa aitoja elämyksiä ja myönteistä, aktiivista sisältöä elämään. Liikunta ja sen toteuttamisympäristöt tarjoavat mahdollisuuksia tasa-arvoiseen toimintaan ja mutkattomaan kanssakäymiseen erilaisten ihmisten kanssa. Parhaimmilla se altistaa toisenlaisille tavoille ja näkökannoille sekä suvaitsevaisuuden lisääntymiselle. Liikunta ja liikuntaympäristöt tuovat ympäristöön liittyvät liikunnan kannalta myönteiset ja kielteiset asiat luonnollisella tavalla tietoisuuteen ja mahdollisesti toiminnan kohteiksi. (Vuori 2003, 33.)

Lapset liikkuvat luonnostaan ja liikkuminen on yksi keskeinen asia lapsen elämässä. Liikkuminen vaikuttaa kaikkiin lapsen kehityksen osatekijöihin: motoriseen, tiedolliseen, taidolliseen ja tunne-elämän kehittymiseen sekä muihin tavoitteisiin (taulukko 1). Lapset oppivat aistitoimintojen ja motoristen toimintojen välityksellä. Kun lapsi liikkuu, hän oppii tuntemaan ja hallitsemaan omaa kehoaan. Samalla lapsi oppii, oivaltaa ja ennen kaikkea saa onnistumisen kokemuksia liikkumisestaan ja taidoistaan. (Autio & Kaski 2005, 54.) Puhutaan havaintomotorisista taidoista, joilla tarkoitetaan lapsen käsitystä omasta kehostaan ja sen eri puolista (lateraalisuus) suhteessa ympäröivään tilaan (spatiaalinen tietoisuus) ja aikaan. Havaintomotorisessa oppimisessa lapsi tekee havaintoja omasta vartalostaan, ja hankkii liikkeiden avulla tietoa kehostaan ja ympäristöstään. Kun liikunta on riittävän

monipuolista, se kehittää lapsen aistitoimintoja (näkö-, kuulo-, liike-, tasapaino- ja tuntoaistimuksia) ja tekee niistä vahvempia. (mt., 54–55.)

Taulukko 1. Lapsen oppimistavoitteet liikunnassa (Autio & Kaski 2005;55–56).

<p>Motoriset tavoitteet</p> <ul style="list-style-type: none"> • perusliikkeet ja erityistaitoa vaativat liikkeet • motoristen perusvalmiuksien oppiminen • kehonhahmotuksen, liiketajun, kunnon ja toimintakyvyn kehittyminen 	<p>Tiedolliset tavoitteet</p> <ul style="list-style-type: none"> • toiminnan kautta oppiminen • kehontunnon ja sen merkityksen tiedostaminen • oppimisvalmiuksien vahvistuminen • käsitteiden ja asioiden merkityksen, sekä sääntöjen ja normien oppiminen • päättelykyvyn, ongelmanratkaisutaitojen ja keskittymiskyvyn vahvistuminen
<p>Tunne-elämän ja vuorovaikutukselliset tavoitteet</p> <ul style="list-style-type: none"> • myönteisen minäkäsityksen vahvistuminen • tunteiden kokeminen ja niiden säätely: tunnetaitojen oppiminen • vuorovaikutustaitojen kehittyminen • omien vahvuuksien löytäminen ja hyödyntäminen • itsetuntemuksen lisääntyminen: itsensä hyväksyminen juuri sellaisena kuin on 	<p>Muut tavoitteet</p> <ul style="list-style-type: none"> • mielekkään liikuntaharrastuksen ja liikunnallisen elämäntavan löytäminen • uusien elämyksien saaminen • terveelliset elämäntavat nyt ja jatkossa • ravintotietämys

4.1 Liikunnan merkitys lasten ja nuorten fyysiselle kasvulle ja kehitykselle

Lapsesta lähtien harjoitetulla säännöllisellä liikunnalla, voidaan ennaltaehkäistä tai pienentää riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin. Yksi yleisimmistä sairauksista on ylipaino, josta kärsii joka viides suomalainen aikuinen ja kouluikäinen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a). Ylipainoisuus on suurin yksittäinen syy koulukiusaamiseen, mikä usein johtaa muihinkin ongelmiin myöhemmin elämässä. Mitkään muut ulkopuoliset selittävät tekijät (sosiaalinen tausta ja status), eivät vähennä ylipainoisten lasten kiusaamista (Lumeng ym. 2010, 1301). Liikunnan vaikutukset korostuvat vuosien mittaan, koska lapsena liikkuminen parantaa sen hetkistä terveyttä ja johtaa parempaan terveyteen aikuisena. Liikkuvasta nuoresta tulee todennäköisemmin liikkuva aikuinen ja mielekkäät liikuntakokemukset lapsena luovat edellytyksiä elinikäiselle liikuntaharrastukselle. (Suomen Sydänliitto 2015.)

Lasten ja nuorten fyysisen kasvun aikana liikunnan merkitys korostuu tuki- ja liikuntaelimestön vahvistajana. Kasvun aikana liikunnan harrastaminen ja säännöllinen venyttely säilyttää lihastasapainon ja liikkuvuutta. Liikkuvuus on ihmisen fyysisten toimintakykyjen osatekijöiden perusta, jota ylläpidetään venyttelyllä. Liikkuvuudella on suuri merkitys ryhdille, mahdollisille virheasunnoille sekä loukkaantumisherkkyydelle. (Edu 2015.) Liikunnan merkitys fyysiselle kunnolle on suuri:

- parantaa lihasvoimaa
 - vahvistaa luustoa, sidekudoksia ja jänteitä
 - parantaa nivelten liikkuvuutta
 - tehostaa hermostollista säätelyä
 - vaikuttaa tuki- ja liikuntaelimestön kehittymiseen
 - kehittää lapsen hengitys- ja verenkiertoelimestöä
 - kehittää motoristen taitojen ja tasapainon ylläpitoa
 - edistää lapsen keskittymiskykyä ja pitkäjänteisyyttä
- (Suomen Sydänliitto 2015).

Liikunta ja liikunnan harrastaminen joukkueessa, on moni tavoin lapsen ja nuoren fyysistä kehitystä tukevaa toimintaa. Fyysisen aktiivisuuden suositus on 7-18-

vuotiaille 1-2 tuntia monipuolista liikuntaa päivittäin, ikään sopivalla tavalla. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 16).

4.2 Liikunnan merkitys lasten ja nuorten psyykkiselle kasvulle ja kehitykselle

Monipuolinen ikään- ja kehitystasolle sopiva liikunta tukee lapsen psyykkistä ja sosiaalista kehitystä ja hyvinvointia. Breslinin (2012, 394) mukaan lapsilla, jotka liikkuvat vähintään 60 minuuttia päivässä, oli paremman terveyden lisäksi parempi itsetunto ja minäkäsitys kuin lapsilla, jotka liikkuvat vähemmän. Edelleen lapset, jotka liikkuvat 60 minuuttia päivässä näyttävät voivan muutoinkin paremmin. Lapset olivat tyytyväisempiä elämäänsä, elämä oli ”mukavampaa”, heidän kestävyytensä ja tavoitteisiin pääseminen oli helpompaa ja he tulivat paremmin toimeen muiden kanssa. (mt., 400.)

Lapsen psyykkiseen kehittymiseen kuuluu taito ottaa muut ihmiset huomioon ja tietynlainen myötäelämisen kyky. Aivan pienet lapset eivät siihen kykene, mutta jo viisivuotiailta sitä voi edellyttää. Sosiaalinen taito ja sosiaalinen herkkyys ovat kuuntelun taitoa, kavereiden hyväksymistä, yhteistyötaitoja ryhmissä ja sääntöjen noudattamista. Sosiaalinen herkkyys, havainnointi ja sanattoman viestinnän tulkitseminen erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, auttaa ymmärtämään toista ihmistä. Lapsi / nuori tarvitsee harjaantumista ja opetusta sosiaaliin taitoihinsa monissa eri yhteyksissä. Taitoja voi kehittää esimerkiksi erilaisissa sosiaalisissa ryhmätilanteissa kuten kotona, koulussa, kerhoissa ja harrastusten parissa. (Kauppila 2005, 125–128.)

Lapsen kielen kehitys tapahtuu pääsääntöisesti sosiaalisten suhteiden kautta ja näin ollen toiminta muiden kanssa edesauttaa lasta kommunikoimaan oikein eri tilanteissa. Lasten keskinäinen toiminta ja kommunikointi edesauttavat parhaimmillaan luomaan kaverisuhteita ja muodostamaan luottamusta toisiin ihmisiin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015.)

Sosiaalisen kyvykkyyden kehittymiseen kuuluu sosiaalisen vuorovaikutuksen taitoja, jotka ilmenevät kykyinä tulla toimeen toisten ihmisten kanssa ja kykyinä toimia

ryhmässä ja ryhmän hyväksi. Sosiaaliseen kyvykkyyteen kuuluu yhteistyökyky tai yhteistoimintakyky. Yhteistyökyky näkyy lasten toiminnassa kotona, päiväkodissa, koulussa, harrastuksissa ja varttuneempana työyhteisöissä. (Kauppila 2005, 23.)

Liikunnan ja seuratoiminnan merkitystä koulunkäyntiin on tutkittu paljon, ja tulokset tukevat positiivisesti koulussa menestymistä. Donnellyn ym. (2009) tutkimuksessa lisättiin 90 minuuttia reipasta liikuntaa kouluviikkoon, järjestämällä 10 minuutin liikuntatuokioita toisen ja kolmannen luokan oppilaille oppituntien yhteyteen. Kolmen vuoden tulokset osoittivat, että oppilaiden matemaattiset taidot sekä oikeinkirjoitustaidot paranivat. Reedin ym. (2010), Castellin ym. (2011), Daviksen ym. (2011) ja Kaminjo ym. (2011) tutkimuksissa lisättiin liikuntaa lasten koulupäiviin, testaten liikunnan merkityksiä eri oppiaineiden menestykseen. Kaikissa tutkimuksissa, joissa liikuntaa lisättiin lasten koulupäiviin, oppimistulokset olivat parempia verrattuna niihin lapsiin, jotka eivät saaneet ylimääräistä liikuntaa. Tulokset paranivat muun muassa humanististen ja yhteiskunnallisten oppiaineiden testeissä, matematiikassa, tiedonkäsittelyssä ja ongelmanratkaisutehtävissä. Lapset, joille kertyi enemmän liikuntaa, pärjäsivät muita paremmin myös toiminnanohjausta vaativissa tehtävissä. Muistitehtävissä vastaustarkkaus parani liikuntaan osallistuvilla lapsilla, kun taas liikkumattomien ryhmässä muutosta ei tapahtunut. Liikunnan hyödyt olivat sitä suurempia, mitä vaativampia muistitehtävät olivat. (Syväoja ym. 2012, 11–15.)

Tiivistäen voidaan sanoa, että liikunta vaikuttaa positiivisesti lasten fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Liikunta ennaltaehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimiä, vähentää ahdistusta ja masennusta, sekä parantaa fyysistä kuntoa. Riittävä fyysinen aktiivisuus on normaalin kasvun kannalta välttämätöntä ja parhaimmillaan se tukee fyysisten hyötyjen lisäksi kognitiivista ja motorista kasvua ja kehitystä monin tavoin. Liikunta voi myös tukea mahdollisuuksia sosiaaliseen ja eettiseen kasvuun. (Syväoja ym. 2012, 24.)

Liikunnan vaikutus lapsen ja nuoren psyykkiselle kehitykselle tiivistettynä:

- parantaa itsetuntoa ja minäkäsityksen muodostumista
- lisää itsevarmuutta
- vähentää masennus- ja ahdistusoireita
- kehittää sosiaalisia taitoja (ryhmässä toimiminen, toisen huomiointi, vuorovaikutuksen harjoittelu, yhteistyökykyisyys)
- helpottaa koulunkäyntiä (keskittyminen, muistitoiminnot)

5 Urheiluseuratoiminta

Suomi on kansalaistoiminnan, yhdistysten ja järjestöjen maa. Suomessa arvioidaan olevan noin 127 000 erilaista järjestöä. THL:n tuoreen tutkimuksen (Karjalainen 28.10.2015) mukaan koko maassa kuorot, puolueet, seurakunnat, urheiluseurat ja vastaavat toiminnat vetävät ihmisiä aktiivisesti mukaansa. Joka neljäs kansalainen, Keski-Pohjanmaalla joka kolmas, ilmoittaa osallistuvansa jonkin yhdistyksen tai järjestön toimintaan. Rekisteröityjen yhdistysten määrän perusteella, suurimpia kansalaisjärjestösektoreita ovat kulttuurijärjestöt, liikunta- ja urheiluseurat sekä muut harrastusjärjestöt. Yksi tärkeimmistä syistä osallistumattomuuteen on ajanpuute ja arkielämän kiireet.

5.1 Urheiluseuratoiminta ja siihen osallistuminen

Kaikkein aktiivisimmin yhdistystoimintaan osallistuvista löytyvät urheiluseuroista, joissa tehdään paljon vapaaehtoistyötä. (Lundbom & Herranen 2011, 166–168.) Vapaaehtoistyöhön osallistuminen on yhtä yleistä kuin kymmenen vuotta sitten, mutta lasten ja nuorten osallistuminen vapaaehtoistoimintaan, on kuitenkin kymmenessä vuodessa vähentynyt ja tulevaisuudessa se saattaa asettaa haasteita vapaaehtoistyölle. Eniten vapaaehtoistoimijoita on nuorisotoiminnassa ja lajeista eniten jalkapallossa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010). Vapaaehtoistyön muodot eivät ole kymmenessä vuodessa juurikaan muuttuneet ja vapaa-ajan

harrastustoiminta erityisesti urheilu- ja liikuntaseuroissa on lisääntynyt. Tämä muutos on havaittavissa selvästi myös vapaaehtoistyössä. (Lehtonen & Hakonen 2011.) Tuoreimman THL:n tutkimuksen mukaan Pohjois-Karjalassa osallistutaan vähiten erilaiseen järjestötoimintaan koko maassa. Vain joka viides (muualla joka neljäs) pohjoiskarjalainen osallistuu aktiivisesti jonkun järjestön, yhdistyksen, harrastustoiminnan tai hengellisen yhteisön toimintaan. Vaikeinta on saada yli 30-vuotias pohjoiskarjalainen mies innostuman yhdistystoiminnasta. (Karjalainen 28.10.2015).

Suomessa on noin 9000 aktiivisesti toimivaa liikunta- ja urheiluseuraa, joista useimmilla on toimintaa myös nuorille. Tavoitteena on tarjota helposti lähestyttävää harrastustoimintaa yhä suuremmalle joukolle. Seurojen toiminta on suosittua, ja liikunta ja urheiluseurojen verkosto on levittäytynyt ympäri Suomen niin, että lähestulkoon jokaisella nuorella on mahdollisuus osallistua jonkun seuran toimintaan. Liikunnan ja urheilun seuratyö on maan laajin vapaamuotoinen nuorisotoiminnan muoto ja nuorten ”sosiaalistamisjärjestelmä”. Eräiden arvioiden mukaan 70–80% suomalaisista nuorista on jossain nuoruutensa vaiheessa ollut mukana seuratoiminnassa. Seuratoiminnassa yleisseurat ovat vähentyneet ja lajikeskeisyys on vahvistunut. Tämä tarkoittaa, että seuroissa keskitytään tiettyihin lajeihin, eikä nuoren ole mahdollista harrastaa useita lajeja samassa seurassa. Lasten ja nuorten harrastuksista jalkapallo on ehdottomasti suosituin laji (Koski 2008, 299–301) ja aktiivisia jalkapalloseuroja on Suomessa satoja.

Vanhempien taustakoulutus ja nuorten opiskelijoiden suuntautuneisuus näkyvät seuratoimintaan osallistumisessa. Ammattikoulussa opiskelevat tytöt ja pojat harrastavat urheilua seurassa vähemmän kuin lukiossa opiskelevat. Edelleen enemmän koulua käyneiden vanhempien lapset osallistuvat seuramuotoiseen harrastukseen useammin kuin vähemmän koulua käyneiden vanhempien lapset. Seuratoimintaan osallistuvat nuoret ovat omasta mielestään oma-aloitteisia, tavoitteellisia, nauttivat paineen alla toimimisesta, ovat kilpailullisia, haluavat kehittää itseään ja tuntevat itsensä muita nuoria terveemmiksi. (Koski 2008, 302.)

Lundholmin ja Herrasen (2011, 4-5) mukaan, järjestö- ja yhdistyskentän vastuu lasten ja nuorten kasvatuksessa, sekä sosialisoinnissa on jatkuvasti kasvavassa

roolissa. Julkinen sektori, eli kuntien heikko taloudellinen tilanne, aiheuttaa kunnille vaikeuksia selviytyä sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisestä, joten odotukset kääntyvät monesti järjestöjen ja yhdistysten suuntaan. Kansalaistoiminnan merkitys sosiaalisen pääoman tuottamisessa, sekä ihmisten sosiaalisten toimintaedellytysten ja resurssien vahvistamisessa on hyvin keskeinen.

5.2 Seuratoimija urheiluseurassa

Seuratoimijat ovat urheiluseuroissa toimivia vapaaehtoistyöntekijöitä, joilla on urheiluseurasta riippuen erilaisia rooleja ja tehtäviä. Urheiluseuroissa tehdään paljon vapaaehtoistyötä ja on arvioitu, että yli puoli miljoonaa suomalaista tekee seuroissa vapaaehtoistyötä. Seurojen vapaaehtoistoimijoista 60 % on miehiä ja he ovat noin 30–45-vuotiaita. Aikuisten aktiivinen osallistuminen vapaaehtoistyöhön kuuluu yleensä siihen elämänvaiheeseen, kun omat lapset ovat seuran harrastuksen parissa. Tutkimuksen mukaan, vapaaehtoistoimijat ovat yleensä paremmin koulutettuja ja hyvin työelämässä sijoittuneita ja he arvostavat ahkeruutta ja yhteiskunnallista toimintaa. (Koski 2008, 303.)

Seuratoimijoiden merkitys on seuroille taloudellinen kysymys. Opetus- ja kulttuuriministeriön tekemän tutkimuksen mukaan, harrastusten kustannukset ovat kasvaneet viimeisen kymmenen vuoden aikana jopa kolminkertaiseksi (Puronaho 2014). Samanaikaisesti seurojen avustusrahoja on vähennetty. Yhteiskunnan kiristynyt taloustilanne ja perheiden tulojen pieneneminen rajoittavat monen lapsen tavallisiakin harrastusmahdollisuuksia, ja varattomissa perheissä lapset joutuvat luopumaan harrastuksistaan. Jopa 71 % lapsista, jotka tulevat vähävaraisista perheistä, joutuvat luopumaan harrastuksistaan perheen taloudellisen tilanteen vuoksi. (Pelastakaa Lapset ry 2015.) Tämän vuoksi vapaaehtoiset seuratoimijat ovat tärkeitä, etteivät harrastuskustannukset nouse liian korkeiksi ja harrastamismahdollisuus säilyy tasapuolisena kaikille perheille.

Vapaaehtoistoimintaa koskevan tutkimuksen (Otantatutkimus 2011) mukaan, yli puolet vanhemmista olisivat valmiita tekemään vähintään yhden tunnin vapaaehtoistyötä kuukaudessa. Vastaavasti 25 % vastanneista olisivat valmiita

tekemään yli kuusi tuntia kuukaudessa vapaaehtoistyötä. Halukkaita seuratoimijoita yhteisen asian edistämiseksi siis on, mutta tärkeintä on löytää ja päästä yhteisymmärrykseen heidän kanssaan.

Seuratoimijoilla on seuroissaan erilaisia rooleja. Seurat kouluttavat toimijoitaan vaihtelevasti. Tarjolla on valtakunnallisesti Suomen Palloliiton koordinoimaa koulutusta valmentajille, huoltajille ja joukkueenjohtajille. Lisäksi on paikallista koulutusta lasten ja nuorten liikunnan ohjaamiseen liittyen (Pohjois-Karjalassa muun muassa Pokali¹) Lehmon Pallossa toimivien seuratoimijoiden tehtävät ja koulutukset ovat muun muassa seuraavanlaisia:

- Valmentaja: E- ja D-tason valmennuskurssit
- Apuvalmentaja: E- ja D-tason valmennuskurssit
- Huoltaja: seuran sisäinen koulutus ja vertaistuki
- Joukkueenjohtaja: seuran sisäinen koulutus ja vertaistuki
- Taloudenhoitaja: seuran sisäinen koulutus ja vertaistuki

Opinnäytetyön liitteenä (liite 2) on tarkempi kuvaus Lehmon Pallon seuratoiminnassa olevista rooleista, tehtävistä ja järjestettävistä koulutuksista.

5.3 Seuratoimija lasten ja nuorten ohjaajana

Seuratoimijat ovat mukana lasten ja nuorten harrastustoiminnan arjessa hyvin kiinteästi, joten seuratoimijan merkitys lasten ja nuorten elämässä voi olla hyvinkin merkittävä. Vaikka seuratoimijat eivät ole ammattiohjaajia, heidän toimintansa perustuu tiettyihin yleisesti hyväksytyihin ohjaamisen arvoihin ja periaatteisiin. Ohjaamisen tulisi tukea kokonaisvaltaisesti lapsen ja nuoren fyysistä ja psyykkistä kehitystä ja osallisuuden kokemusta ja mahdollistumista. Ohjaaminen on vaativaa ihmissuhdetyötä, jossa keskiössä on liikkuva lapsi tai nuori kehoineen, tunteineen,

¹ Pohjois-Karjalan Liikunta ry (Pokali) on maakunnallinen liikunnan ja urheilun asiantuntija-, kehittämis-, ja yhteistyöjärjestö, jonka päätehtävänä on pohjoiskarjalaisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan ja urheilun avulla sekä liikuntakulttuurin elinvoimaisuuden ja monipuolisuuden varmistaminen.

ajatuksineen, ihmissuhteineen ja elämäntilanteineen. (Autio & Kaski 2005, 68, Lundholm & Herranen 2011, 54.)

Aution ja Kasken mukaan (2005, 64–66) hyvän ohjaajan ominaisuuksia ja toimintatapoja ovat seuraavat asiat:

- ohjaaja on aito
 - ohjaaja ei viesti ristiriitaisesti, koska lapsi/ nuori ei sitä ymmärrä
- ohjaajalla on hyvä itsetuntemus
 - ohjaaja tunnistaa omien tunteidensa vaikutuksen, rehellisyys lapsia/ nuoria kohtaan
- ohjaaja on kannustava
 - kaikille myönteistä ja rakentavaa palautetta
- ohjaaja on luotettava
 - luottamus ohjaajaan ja luottamus lapsiin ja nuoriin
- ohjaaja on turvallinen
 - ohjaustilanteet ovat turvallisia ja lapset ja nuoret tulevat harrastuksiin mielellään
- ohjaaja välittää
 - lapsen/nuoren kokemus, että heistä välitetään aidosti
- ohjaaja on luova
 - ohjaajan luottamus omiin taitoihin muuttuvissa tilanteissa

Lasten ja nuorten ohjaamisessa pätevät samat toimintaperiaatteet. Seuratoiminnassa lapset siirtyvät nuoriksi yleensä saman ohjaajan ohjauksessa. Ohjaaja ”kasvaa” nuorten mukana ja sopeutuu kasvavan ja kehittyvän nuoren mukana. Nuorten ohjaamisessa tavoitellaan tasavertaisempaa ohjaustapahtumaa ja nuorilla on taitoa suunnitella harjoitteluaan yhdessä ohjaajan kanssa. Ohjaajan on edustettava nuorelle turvallista aikuista, johon voi luottaa. (Autio & Kaski 2011, 66–67.)

6 Tutkimuksellinen osio

Seuraavaksi esitetään opinnäytetyön tutkimuskysymykset, kuvataan opinnäytetyön tutkimusmenetelmät ja aineistonkeruu. Kappaleen lopussa tarkastellaan opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta.

6.1 Tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitkä ovat

1. mikä on vapaaehtoisten seuratoimijoiden merkitys lasten ja nuorten harrastustoiminnassa?
2. vapaaehtoista seuratoimijuutta edistävät tekijät lasten ja nuorten harrastustoiminnassa?
3. vapaaehtoista seuratoimijuutta estävät tekijät lasten ja nuorten harrastustoiminnassa?
4. vapaaehtoisten seuratoimijoiden osallistamista helpottavat käytännön toimet paikallisessa seuratoiminnassa?
ja lisäksi
5. opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa vapaaehtoisille seuratoimijoille Lehmon Pallon toimintaopas.

6.2 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyö tehdään toimeksiantona Lehmon Pallolta. Seuralla on tarve saada tiedollista vahvistusta vapaaehtoisten seuratoimijoiden toiminnan aktivoimiseksi ja kehittämiseksi. Opinnäytetyöstä on keskusteltu seuran puheenjohtajan kanssa ja opinnäytetyön aihe ja kyselyn toteuttaminen on esitelty seuran hallituksen kokouksessa 8.2.2015.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka on toteutettu tutkivalla otteella ja käyttämällä tiedonkeruussa strukturoitua kyselylomaketta.

Kyselylomakkeessa on strukturoituja taustatietokysymyksiä ja avoimia kysymyksiä. Kyselyllä ei pyritä saamaan määrällisesti tarkkaa tai täsmällistä vertailtavaa tietoa, vaan tutkimuksen kannalta laadullisesti merkittäviä mielipiteitä ja kannanottoja nykytilan arvioimiseksi ja tulevaisuuden kehittämistoimenpiteiksi. Opinnäytetyö on vahvasti työelämälähtöinen (tässä tapauksessa seuratyölähtöinen) ja se tavoittelee muun muassa käytännön toiminnan ohjeistamista ja järjestämistä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10, 58–60). Laadullinen tutkimusmenetelmä sopii hyvin kyselyyn vapaaehtoisten seuratoimijoiden roolista lasten ja nuorten harrastustoiminnan ja hyvinvoinnin tukijoina, koska tavoitteena on saada kokonaisvaltainen kuva Lehmon Pallon seuratoimijoiden näkökulmista. Laadullisen tutkimusten lähtökohtana tässä työssä on saada seuratoimijoiden näkemysten kautta tietoa siitä, mitkä asiat vaikuttavat seuratoimijoiden toimintaan.

Kyselylomakkeen avoimet kysymykset analysoitiin sisällönanalyysi menetelmällä. Tuomi & Sarajärven (2009, 103) mukaan, sisällönanalyysi on tekstianalyysi, jossa tarkastellaan jo valmista tekstiä ja pyritään muodostamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus. Tavoitteena on saada objektiivinen kuvaus saadusta kirjallisesta aineistosta ja liittää kuvaustulokset tutkimuksen kokonaisuuteen ja teoriataustaan. Analyysillä pyritään saamaan selkeyttä aineistoon, jotta voidaan tehdä selkeitä ja luotettava johtopäätöksiä (mt., 103–104).

Sisällönanalyysi voidaan tehdä aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti. Erona on analyysin ja luokittelun perustuminen joko aineistoon tai valmiiseen teoreettiseen viitekehykseen. Tässä tapauksessa on kyse aineistolähtöisestä tutkimusaineiston laadullisesta sisällönanalyysistä. Kyselystä saatu aineisto on pelkistetty (redusoitu), ryhmitelty (klusterointi) eli etsitty vastauksissa esiintyviä samankaltaisuuksia ja eroavuuksia ja eroteltu (abstrahointi) tutkimuksen kannalta oleellinen tieto (mt., 108–109). Tuloksista löytyi yhtäläisyyksiä myös työn teoreettiseen lähtökohtaan sosiaalisesta vahvistamisesta.

6.3 Aineiston keruu

Kysely lähetettiin kaikille Lehmon Pallon vapaaehtoisille toimijoille (N=19). Koska kohdejoukko oli pieni ja helposti tavoitettavissa, kyselylomake annettiin henkilökohtaisesti kaikille ja se palautettiin nimettömänä postitse opinnäytetyön tekijälle. Kirjekuoren mukana oli palautuskirjekuori, jossa oli postimerkki. Kyselylomakkeen alussa oli vastausohjeet ja lyhyt saate ja sen jälkeen taustatietokysymyksiä (2) ja avoimia kysymyksiä (9). Vastausaikaa oli neljä viikkoa.

Määräaikaan mennessä palautui 11 vastausta postitse ja yksi sähköpostilla. Vastausprosentti oli 57. Ennen määräajan umpeutumista vastaajille lähetettiin muistutusviesti kyselyyn vastaamisesta.

Taustatietokysymykset laskettiin frekvensseinä ja taulukoitiin. Avoimet kysymykset analysoitiin laadullisesti sisällön analyysimenetelmällä.

Kyselystä saatua informaatiota hyödynnetään seuratoimijoille tarkoitetun esitteen laatimisessa. Esitteen toteutuksesta vastaa opinnäytetyön tekijä. Esite on ollut kommenttikierroksella Lehmon Pallon seururan hallituksessa ja korjausehdotukset on huomioitu.

6.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimustulosten tulee olla luotettavia ja tutkimusaineistojen keruun, käsittelyn ja arkistoinnin tulee noudattaa tiettyjä tutkimuseettisiä sääntöjä. (Kuula 2006, 24). Tämä opinnäytetyö tehtiin Lehmon Pallon seururan pyynnöstä ja tutkimussuunnitelma oli esitelty seururan johtokunnan kokouksessa. Opinnäytetyölle oli toivetta ja tarvetta, koska tutkimustuloksilla pyritään kehittämään seuratoimintaa ja tuomaan mahdollisia ratkaisuja seuratoiminnan haasteisiin. Tutkimusaineisto on pieni käsittäen kaikki seururan vapaaehtoistoimijat (N=19) ja vastausprosentti 57 on kohtuullinen. Aineistosta ei voi tehdä suoria johtopäätöksiä, vaan suosituksia tämän aineiston perusteella. Toisaalta aineisto on koottu ja käsitelty luotettavasti, joten tämän aineiston kohdalla se vastaa mielestäni vastaajien antamaa todellisuutta. Tutkimuksen tekijä ja kyselyn

suorittaja on Lehmon Pallon seuralle ja vastaajille tuttu seuratoimija vuosien ajalta, joten sillä saattaa olla vaikutusta vastaajien vastauksiin tai vastaamatta jättämiseen. Uskoisin, että on vastattu, koska on tuttu kyselyn suorittaja. Osallistuminen tutkimukseen oli tietenkin vapaaehtoista. Kyselylomake annettiin henkilökohtaisesti, mutta vastaukset palautuivat postin kautta tutkimuksen tekijälle. Vastaajat vastasivat nimettöminä, vastauksista ei voinut päätellä vastaajaa ja tutkimuksen raportoinnissa käytetyt viittaukset ovat anonyymeja.

7 Tutkimustulokset

7.1 Seuratoiminnassa toimiminen ja roolit seurassa

Lehmon Pallossa toimivat seuratoimijat ovat olleet mukana seuran toiminnassa keskimäärin seitsemän vuotta ja vastaajat ovat toimineet useissa eri rooleissa seuratoiminnassa. Keskiäärin jokaisella toimijalla oli kaksi roolia.

Taulukko 2. Seuratoimijoiden roolien määrä (n=11).

rooli	määrä
puheenjohtaja	1
taloudenhoitaja	1
valmentaja	6
johtokunnan jäsen	4
apuvalmentaja	2
huoltaja	2
talkoolainen	3
yht.	19

7.2 Seuratoimijoiden motiivit toimintaan

Seuratoimijoilta kysyttiin, mitkä ovat tärkeysjärjestyksessä (1,2,3) vaikuttavimpia tekijöitä seuratoiminnassa mukana olemiseen.

Taulukko 2. Kolme motiivia seuratoiminnalle tärkeysjärjestyksessä (n=11).

Motiivit toiminnalle tärkeysjärjestyksessä 1=tärkein 3=vähiten tärkeä	1	2	3
kaikkien lasten / nuorten (ei vain omien) liikuntaharrastuksen mahdollistaminen alueella kiinnostaa	5	2	2
kaikkien alueen lasten / nuorten hyvinvointi kiinnostaa	1	5	2
oma lapsi / lapset ovat mukana Lehmon Pallon harrastustoiminnassa	3	2	1
Lehmon Pallon seuratoiminta on koko perheen harrastus	0	2	4
rooli / tehtävä Lehmon Pallossa vapaaehtoistojena motivoi ja palkitsee	2	1	0
talkootyö liikunnan parissa kiinnostaa	0	0	1
yleensä järjestötoiminnassa oleminen kiinnostaa	0	0	0

Vastausvaihtoehdoista nousi useimmin esille alueen kaikkien lasten / nuorten (ei vain omien) liikuntaharrastuksen mahdollistaminen alueella. Toisena tuli kaikkien alueen lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukeminen liikunnan muodossa ja kolmanneksi vaikuttavin tekijä oli oman lapsen / lapsien mukana oleminen Lehmon Pallossa. Esille nousi myös talkootyön kiinnostavuus urheiluseuroissa, sekä se, että Lehmon Pallon seuratoiminta on koko perheen harrastus. Yleensä järjestötoiminnassa mukana oleminen ei motivoinut ketään.

7.3 Seuratoimijoiden oma kokemus merkityksestään lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen mahdollistajana

Seuratoimijat toivat esiin merkitystään liikuntaharrastuksen mahdollistajana eri tavoin, mutta kaiken kaikkiaan seuratoimijat näkivät toimintansa merkityksellisenä. Joku vastaajista koki tehneensä paljon töitä Lehmon Urheilukeskuksen olosuhteiden parantamisen hyväksi, että alueella ylipäätään olisi paikka, missä harjoitella kunnolla. Toinen vastaaja kokee vaikuttaneensa merkittäväällä tavalla siihen, että kokonainen joukkue on saatu koottua pystyyn ja että joukkue pysyy kasassa. Ilman seuratoimijoiden aktiivisuutta joukkue olisi jäänyt perustamatta. Vastaajat kokivat, että valmennustyön avulla on autettu ja tuettu nuoria pelaajia kehittymään seurassa kohti aikuisjoukkueita. Edelleen koettiin, että nuorista harrastajista pidetään huolta ja autetaan. Vastaajat halusivat omalla toiminnallaan saada ”jalkapallokipinää” ja laajemminkin liikuntaharrastuksen kipinää syttymään. Halutaan opettaa liikuntatottumuksia, tuoda lajituntemusta ja osaamista pelaajille. Halutaan osoittaa, mitä lajissa kehittyminen vaatii ja jaetaan omia kokemuksia lajista ja seuratoiminnasta. Vastaajat toivat esiin, että vapaaehtoisia toimijoita on hyvin vähän. Monet vanhemmat eivät ehkä tule ajatelleeksi, kuinka paljon seuratoimijat tekevät työtä nuorten pelaajien eteen pienen vanhemmilta kerättävän maksun eteen. Alla parin vastaajan suoria lainauksia.

On pidetty huoli joukkueen pojista ja autettu poikia jos niillä on ollut ongelmia.

Vapaaehtoisia on hyvin vähän joten koen merkitykseni tärkeänä. Monet vanhemmat eivät ehkä ajattele kuinka paljon valmentajat ja seura-aktiivit tekevät kaikkien lasten ja nuorten hyväksi seurassa, vaikka pieniä maksuja kerätään.

7.4 Seuratoiminnassa mukana olemista edistävät tekijät

Seuratoimijoista useat toivat esille seurassa vallitsevan hyvän me-hengen ja tasa-arvoisuuden. Koetaan, että seurassa on mukava olla, koska ollaan samanhenkisiä ja

kaikkia kohdellaan tasapuolisesti. Töitä tehdään yhdessä ja työtaakkaa pyritään jakamaan tasaisesti. Omista kuluistaan saa kulukorvauksen. Tärkeänä nähtiin seuratoiminta sosiaalisena pääomana, koska yhteisöstä saa voimaa ja henkistä hyvinvointia.

Vastaajat näkivät, että seurassa on hyvät harrastamisen mahdollisuudet ja olosuhteet kuten hyvät valmentajat, kentät, talviharjoittelu, pukukopit ja säilytystilat. Menestystäkin on tullut. Mukanaoloa edistää se, että voi tehdä sitä, mitä osaa ja missä saa onnistumisen kokemuksia. Tämä korostuu erityisesti seuratoiminnassa, mikä on pääsääntöisesti vapaaehtoistoimintaa.

Mukana olemista edistää lasten hyvinvoinnin edistäminen: lasten ilon näkeminen, lasten kuuluminen omaan seuraan, harjoittelu omassa joukkueessa ja mahdollisesti vielä omalla kylällä. Seura on sopivan kokoinen, kaikki tuntevat toisensa ja kentällä tapaa puheenjohtajan muiden seurajäsenten joukossa.

Nähdä lasten ilo kuulua omaan seuraan ja harjoitella omassa joukkueessa / mahdollisesti myös omalla kylällä.

Sitä tekee mielellään mitä osaa tai missä kokee onnistumisia ja tämä korostuu erityisesti seuratoiminnassa, mikä pääsääntöisesti on vapaaehtoistoimintaa, ruokkii sosiaalista pääomaa.

Kaikilla on seurassa kasvot.

7.5 Seuratoimintaa estävät ja vaikeuttavat tekijät

Seuratoimijat kokivat toiminnan ajoittain liian sitovaksi. Seuratoimija ei välttämättä tiedä lähtiessään mukaan toimintaan, mitä toiminta ja siihen kuuluvat tehtävät ovat. Vastuu koetaan suurena. Seuratoimija saa liian vaativia tehtäviä ja vastuuta liian varhaisessa vaiheessa. Koetaan, että seuratoiminnasta ei helposti pääse pois, kun uusia vastuunkantajia ei ole tulossa. Tietämättömyys tehtävistä ja mihin on sitoutumassa vaikeuttaa seuratoimintaan mukaan lähtemistä. Tämän vuoksi

seuratoiminta kasautuu niille, jotka ovat lähteneet mukaan. Uusille toimijoille tulisi olla informaatiota seuratoiminnasta ja siinä toimimisen mahdollisuuksista etukäteen. Tämän suhteen nähtiin seuralla olevan parantamisen varaa. Vastauksissa nousi usein esille huono tiedottaminen seurassa, jonka takia mukana olevien toimijoiden toiminta hankaloituu ja uusien motivointi on vaikeaa.

Suurena haasteena nähtiin myös vanhempien ajan puute ja työelämän kiireet. Elämässä on paljon asioita eikä seuratoimintaan sitoutuminen tunnu tärkeimmältä. Toisaalta vanhemmat eivät halua tai uskalla ottaa vastuuta lastensa seuraharrastustoiminnasta. Seuratoimijoiden mukaan saaminen on vaikeaa: ”pitää kysyä sadalta, joista ehkä yksi lähtee mukaan”. Nähdään, ettei seura ole panostanut riittävästi uusien seuratoimijoiden hankkimiseen. Etenkin nuorille aikuisille seuratoimintaan mukaan tulemistä kannattaa markkinoida pienillä korvauksilla tehdystä työstä.

Ei tiedetä miten mukavaa seuratoiminta on.

Elämän, etenkin työelämän kiireet, harrastetaan liian monia asioita ja ei voida sitoutua, seuratyö koetaan ostopalveluksi, ei vaan tunnu mielekkäältä.

Pitää ottaa liian iso tehtävä ja vastuu kontolleen, kerran lähdet mukaan niin sitten et siitä pääse pois, tietämättömyys tehtävistä ja mihin sitoutuu.

7.6 Vapaaehtoistoiminnan kehittämisehdotukset

Seuratoimijoilla oli paljon erilaisia ehdotuksia vapaaehtoistoimintaan. Haluttiin selkeät linjaukset seuratoimintaan, vapaaehtoistyöhön ja siinä mukana oleville ja mukaan tuleville. Seurassa on paljon erilaista työtä, joka pitäisi osata organisoida eri toimijoiden kesken niin, ettei yksittäinen seuratoimija koe jäävänsä yksin joukkueen ja ison vastuun kanssa. Erilaisia yksittäisiä kehittämisehdotuksia tuli paljon, jotka alla yhteenvetona (ei tärkeysjärjestyksessä).

- tukea ja apua käytännön seuratyöhön
- vaikeitten tilanteiden hoitamiseen tukea
- seuratoimijoiden työnjaon selkeys ja tasapuolisuus
- uusien toimijoiden opastus systemaattisemmaksi/ ohjekirjat ja yhteyshenkilöt
- koulutusta ja yhteisiä tapaamisia seuratoimijoille
- kannustus ja palkitseminen
- seuratoimijat enemmän mukaan päätöksen tekoon
- seuratoimintatyön ja vapaaehtoistyön uudelleen organisointi ja hallinnointi: toiminnanjohtajan palkkaus
- yhteiset linjaukset joukkueetasolla?
- selkeä rekrytointimalli vapaaehtoisille seuratoimijoille

Yhteisöllisyyden korostaminen, seuran toimintojen linjaus ja joukkueiden toimintojen yhtenäistäminen. Vapaaehtoisten jaksamisen huomioiminen.

Huomioiminen on pieni kustannus ilmaisesta arvokkaasta työstä.

Päätäjäsissä korostaa heidän panosta.

7.7 Lehmon Pallon merkitys alueen lasten ja nuorten harrastustoiminnan mahdollistajana ja hyvinvoinnin vahvistajana

Vastaajat näkivät Lehmon Pallon merkityksen suurena ja kasvavana. Harrastustoimintaa tarjotaan edullisesti ja toiminta nähdään laadukkaana. Pienten kylien seurat nähdään yhteiskunnallisesti tärkeinä liikuntaharrastuksen edistäjinä ja Lehmon Pallo nähdään alueellisesti merkittävänä liikuntaharrastusta tarjoavana palveluna. Koettiin, että Lehmon Pallon tarjoama lähiliikunta on ”parasta mitä voi olla”. Jalkapallo on lajina maailman harrastetuin ja se on ”helppo” aloittaa harrastuksena seuratasolla. Vastaajien mielestä Lehmon Pallon kaltaisia harrasteseuroja tarvitaan, joissa kynnys harrastuksen aloittamiseen ja jalkapallon pelaamiseen vaikka myöhemmässä ikävaiheessa on mahdollista.

Viime aikoina otetut askeleet kohti koulu- ja päiväkotimaailmaa (kerhot), harrastepohjan laajentaminen ja matala kynnys tulla mukaan harrastukseen, ovat

vastaajien mielestä merkittäviä tekijöitä harrastuksen menestykseen tulevaisuudessa. Seura on pitkään toiminut liikuttaja alueella ja ilman Lehmon Pallon toimintaa alueen ohjatun liikunnan tarjontaa lapsille ja nuorille olisi huomattavasti vähemmän. Lisäksi alueen liikuntatarjonnan loppuminen pakottaisi vanhemmat kuljettamaan lapsiaan kaupunkiin harrastusten pariin, mikä vaikeuttaisi harrastamista (kyydit, maksut yms.). Vastaajat näkivät Lehmon Pallon Kontiolahden tärkeimpänä lasten ja nuorten liikuttajana Lehmon Salibandy- seuran ohella.

Seuralla on erittäin suuri ja keskeinen rooli.

Tärkeä toimija yhteiskunnankin kannalta, matalan kynnyksen seura -> helppo alkaa harrastamaan. Vauvasta vaariin joukkueita ja jatkuvuus on mahdollista.

Tarjoamme harrastustoimintaa hyvin edullisesti.

7.8 Muita mielipiteitä

Lopuksi vastaajat saivat kirjoittaa vapaamuotoisia kommentteja aiheeseen liittyen. Vastaajat näkivät, että seuratoiminta on pitkäjänteistä työtä yhteisen asian eteen. Lehmon Pallossa on hyvät perinteet ja monia miellyttävä ”me henki”, minkä aiemmat seuratoimijat ovat rakentaneet. Vastaajat toivottivat hyvää jatkoa seuralle ja ”tsemppiä” kaikille seuratoiminnassa mukana oleville. Haasteena nähtiin se, miten seura mukautuu jatkossa toimintaympäristön ja seuratoiminnan muutoksiin. Onko Lehmon Pallo tällä hetkellä ja tulevaisuudessa uskottava seuratoimija? Nähtiin, että seurassa on meneillään useita hyviä juttuja kuten kortteliliiga ja jalkapallokoulut, mutta ollaanko liiaksi mukavuusalueella? Joku näki seuran olevan hyvin kehityksen tiellä, mutta joku vastaaja näki kehittymisen seurana hankalana, jos ei uskalleta ottaa riskejä. Urheiluharrastuksen, lähialueen urheilualueiden ja urheilukeskuksen kehittämiseen tulisi panostaa tulevaisuudessa.

Lopuksi yksi sitaatti vastauksista yhteenvetona edellä mainitulle.

Mikään toiminta ei sulje ovia vaan avaa niitä. Viime kädessä liikuttamalla lapsia ja nuoria näistä kaikista tulee lopulta voittajia. Mahdollisesti lapsista tulee liikunnan harrastajia loppuiäksi oli muoto mikä tahansa ja vaikka liikunta jäisikin jossakin vaiheessa, on ”pankissa” ainakin pesämuna.

8 Toimintaopas

Osana opinnäytetyötä tehtiin toimintaopas Lehmon Pallon käyttöön uusille ja vanhoille seuratoimijoille. Seuralla ei ollut ajantasaista esittely- tai opaslehtistä, joten toimintaoppaalle on seurassa käyttöä.

Toimintaopas alkaa johdanto- osuudella, jossa kerrotaan Lehmon Pallosta. Johdanto-osuudessa kerrotaan Lehmon Pallon synnystä, historiasta ja nykyisyydestä. Sen jälkeen kuvataan Lehmon Pallon toimintalaajuutta ja uusimpia ”projekteja”. Infopaketti seurasta on oppaan alussa, jotta uusi vapaaehtoinen seuratoimija saa käsityksen seurasta ja siitä, minkälaiseen seuraan on tulossa mukaan. Johdannon jälkeen esitellään johtokunta ja sen tehtävät. Lisäksi on kuvattu tehtävien tarkat vastuukuvaukset, mikä helpottaa uusia ja vanhoja toimijoita ottamaan yhteyttä oikeisiin henkilöihin tarvittaessa.

Johtokunnan esittelyn jälkeen esitellään joukkueen toimihenkilöiden roolit. Joukkueen toimihenkilöiden roolit on eritelty lihavoidulla otsikolla ja tehtävän alle on kirjattu luettelomaisesti rooleille määrätyt tehtävät. Luettelomaisella asettelulla lukijan on helpompi hahmottaa kullekin roolille määrätyt tehtävät.

Johtokunnan ja joukkueen tehtävien erittelyiden jälkeen tulee osio vanhemmille, missä kerrotaan lyhyesti, kuinka liikunta vaikuttaa lapsiin ja nuoriin. Osiossa tulee esille lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset, hyödyt fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen, sekä taulukkona ovat eriteltynä lapsen oppimistavoitteet

liikunnassa. Toimintaoppaassa on osio, jossa kerrotaan tutkittujen lähteiden perusteella liikunnan hyödyt lapsille ja nuorille. Kaikilla vanhemmilla ei välttämättä ole tietoa esimerkiksi siitä, miten paljon hyötyä liikunnasta voi olla koulumenestykseen ja muiden elämän osa-alueiden kehitykseen. Tekstiosuus on kuitenkin lyhyt ja ytimekäs, että lukija jaksaa lukea sen kokonaisuudessaan.

Sen jälkeen oppaassa on lueteltu kaikki Lehmon Pallon joukkueet. Joukkueen nimi on lihavoituna ja alleviivattuna ja joukkueen nimen alla valmentajan ja joukkueenjohtajan yhteystiedot, joten kiinnostuksen herätessä yhteystiedot ovat helposti löydettävissä. Viimeisenä listalla on aikuisjoukkueet, jotka ovat luettelomaisesti allekkain.

Lopuksi oppaassa on kerrottu, kuinka lapsen voi ilmoittaa mukaan joukkueeseen, miten määritellään seuratoimija, kuinka voi itse liittyä toimintaan mukaan vapaaehtoiseksi seuratoimijaksi, miksi seuratoimijoita tarvitaan ja miksi kannattaisi tulla mukaan seuratoimijaksi. Viimeiseksi on lueteltu tärkeimmät yhteystiedot ja hyödyllisiä linkkejä liittyen valmentamiseen, salivuorohakemuksien tekemiseen, sarjoihin ilmoittautumiseen jne.

Toimintaoppaan visuaalisuudesta vastaa tekijä ja opas on hyvin yksinkertainen ja helppolukuinen. Toimintaopas sisältää kansilehden, sisällysluettelon, tekstiosuuden ja lopussa on hyödylliset linkit. Taustaväri on valkoinen ja tekstin väri musta. Fontiksi olen valinnut Calibri (body, koko 11), koska se on tekijän lempifontti ja sitä on miellyttävä lukea. Otsikot on kirjoitettu sinisellä. Kansilehdessä on Lehmon Pallon logo ja viittauksia seuratoimijoille tehdyn kyselyn vastauksista.

Toimintaopas tulee digitaalisessa muodossa Lehmon Pallon nettisivuille www.lehpa.com, sekä painettuna versiona Lehmon Pallon johtokunnan jäsenille. Toimintaopasta on mahdollista päivittää helposti, koska se on digitaalinen ja näin ollen uusien joukkueiden yhteystiedot, muuttuvat yhteystiedot ja muuttuvat tehtäväkuvaukset on helppo muuttaa.

9 Johtopäätökset

Vapaaehtoisilla seuratoimijoilla on merkittävä rooli seuran toiminnassa. Seuratoimijat näkevät lajin harrastamisen ja oman seuransa toiminnan laajasti ottaen merkityksellisenä toimintana yhteiskunnassa. Seuratoimijat mahdollistavat toiminnallaan koko seuran toiminnan ja pitävät yllä edellytyksiä seuran toiminnalle. Tämä vastaa Lundholm & Herrasen (2011, 4-5) käsitystä järjestö- ja yhdistyskentän kasvavasta vastuusta ja roolista lasten ja nuorten kasvatuksessa että sosialisoitumisessa. Toisaalta seuratoimijat vaikuttavat merkittävästi henkilökohtaisella panoksellaan lasten/ nuorten liikuntaharrastuksen omaksumiseen ja lajissa kehittymiseen. Lisäksi seuratoimijoilla näyttäisi olevan kokonaisvaltainen näkemys lapsen/ nuoren kasvusta ja kehittämisestä liikuntaharrastuksen parissa.

Tulosten perusteella seuratoimijan rooli voidaan nähdä ainakin kahdella tasolla.

1. Liikuntaharrastuksen mahdollistaminen/ organisointi konkreettisesti

- liikuntaharrastuksen yhteiskunnallinen merkitys: lajin harrastamismahdollisuuden ylläpitäminen paikkakunnalla
- urheilukeskuksen olosuhteiden parantaminen ja ylläpitäminen
- olosuhteiden ylläpitäminen: hyvät valmentajat, kentät, talviharjoittelun mahdollisuus, pukukopit ja säilytystilat
- joukkueen kokoaminen ja koossa pitäminen
- harrastuksen kustannuskehityksen pitäminen kohtuullisena vanhemmille

2. Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen tukeminen ja lajissa kehittyminen

- kiinnostus lapsen/ nuoren sitoutumisesta liikuntaharrastukseen
- kiinnostus alueen lasten/ nuorten hyvinvoinnista
- kiinnostus lapsen/nuoren lajissa kehittämisessä
- kiinnostus lapsesta/ nuoresta henkilökohtaisesti

Lehmon Pallon seuratoimijoiden toiminta mahdollistaa sosiaalista osallisuutta ja tukee lapsen ja nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia (Lundholm & Herranen 2011, 6, 54). Myös Autio & Kosken (64–66) määritelmät hyvän ohjaajan edellytyksistä lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen tukijoina täyttyvät monilta osin Lehmon Pallon seuratoimijoiden toiminnassa: ohjaajat ovat turvallisia ja välittävät aidosti nuorista. Edelleen seuratoimijoiden luotettavuutta kuvaa se, että harrastajien määrä seurassa on kasvussa ja osallistujia ikäjoukkueisiin on runsaasti tarjolla.

Vapaaehtoistoimijat näkivät seuratoiminnassa mukana olemisen toisaalta myönteisenä ja toisaalta haasteellisena. Seuratoiminta koettiin voimaannuttavana asiana, koska tehdään hyvää työtä lasten ja nuorten hyväksi ja se tukee Seppälän (2011, 162) käsitystä järjestötoiminnan voimaannuttavasta merkityksestä. Seuraan on muotoutunut sen pitkän toiminnan aikana hyvä yhteishenki, joka helpottaa toimintaan mukaan tulemistä ja mukana olemista. Haasteellisena koetaan seuratoiminnan sitovuus ja ajanpuute. Uusia vapaaehtoistoimijoita on vaikea saada ja vastuu kasautuu samoille henkilöille. Tämä tukee Pääkkösen (2010, 108–109) näkemystä tämän päivän ihmisten kiireestä ja siitä, että ihmiset haluavat tarkkaan arvioida, mihin käyttävät vapaa-aikansa. Tämä asettaa haastetta urheiluseuralle, jonka toiminta perustuu pitkälti vapaaehtoistyöhön, lukuisiin talkootyötunteihin ja viikonloppuihin pelireissuilla. Vahvuutena Lehmon Pallon seuratoiminnalla on vahva yhteisöllisyys ja yhdessä tekemisen halu. Seuratoiminnassa tutustutaan seutukunnan vanhempiin, lapsiin, nuoriin, muihin seuratoimijoihin ja ollaan osana luomassa alueen lapsille ja nuorille liikuntaharrastuksen mahdollisuutta ja sitä kautta sosiaalista hyvinvointia. Seuratoimijat toivat tärkeänä motiivinaan seuratyöhön osallistumiselle sen, että haluavat edistää alueensa lasten ja nuorten (ei pelkästään omien lasten) hyvinvointia ja liikuntaharrastuksen omaksumista.

Kehittämishaasteita tuotiin runsaasti esiin ja se kuvastaa sitä, että oma seuratyö nähdään tärkeänä ja sitä halutaan kehittää niin, että seuratoiminta säilyy, lajin harrastamismahdollisuus säilyy ja liikuntaharrastuksen mahdollistaminen alueella säilyy. Halutaan saada muutoksia asioihin, jotta edellytykset työlle tulevaisuudessa ovat olemassa. Keskeisin muutosehdotus liittyy koko vapaaehtoisen seuratoiminnan uudelleen organisointiin seurassa. Vapaaehtoistoimijoiden rekrytointiin on saatava selkeä malli ja sen lisäksi näyttäisi, että seuratoiminta tarvitsee henkilöstöresurssia,

jota ei ehkä tänä päivänä täysin voida korvata vapaaehtoistoimijoilla. Vapaaehtoisten seuratoimijoiden tulee saada työhönsä tukea, koulutusta ja kannustusta niin, ettei työstä muodostu liian vastuullista ja kuormittavaa.

Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella seuran toiminnassa ja sen kehittämisessä tulisi jatkossa huomioida seuraavat asiat:

- seuran toiminta on (täysin) riippuvainen innostuneista ja luotettavista vapaaehtoisista seuratoimijoista
- seuratoimijoiden merkitys lasten ja nuorten liikuntaharrastukseen sitoutumisessa on merkittävä
- seuratoimijoiden toiminnan edellytyksiin tulee kiinnittää huomiota:
 - * seuran johdon tuki, kannustus, koulutus
 - * työnjaon selkeys
 - * uusien vapaaehtoistoimijoiden rekrytointiin systemaattinen malli (kuormituksen vähentäminen)
 - * kokopäiväisen toiminnanjohtajan työn mahdollistaminen
- seuratoiminnan yhteiskunnallinen merkitys: merkityksen näkyväksi tekeminen kuntapäätäjille

10 Opinnäytetyön jalkauttaminen ja loppupohdinta

Opinnäytetyö tulee esille kokonaisuudessaan theseus- palveluun osoitteeseen www.theseus.fi. Tämän lisäksi opinnäytetyö lähetetään luettavaksi kaikille seuran johtokunnan jäsenille, koska se sisältää paljon tietoa, jonka avulla seuratoimintaa voidaan lähteä kehittämään. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt toimintaopas tulee Lehmon Pallon nettisivuille kaikkien luettavaksi osoitteeseen www.lehpa.com. Tämän lisäksi toimintaoppaasta painetaan opaslehtisiä, jotta jokainen johtokunnan jäsen saa omansa.

Seuratoiminta ja ennen kaikkea liikunnan ja joukkuelajin harrastaminen antavat monenlaisia elämyksiä ja psyykkisen kehittymisen mahdollisuuksia lapsille ja nuorille.

Lapsille opetetaan lajissa tarvittavia teknisiä, mutta erityisesti sosiaalisia taitoja, että joukkuepeli onnistuu. Tavoitteena lajissa on menestyminen, mutta yhtä tärkeää on tarjota lapselle ja nuorelle mielekästä tekemistä, liikunnan iloa, onnistumisen kokemuksia ja yhdessä olemista ja tekemistä.

Liikunta ja urheiluseurassa harrastaminen kehittävät lasten vuorovaikutustaitoja, sopeutumista muiden kanssa olemiseen, yhdessä toimimiseen sekä tiettyjen sääntöjen noudattamiseen. Lapset ovat vuorovaikutustaidoiltaan erilaisia ja tarvitsevat harjaantumista eri vuorovaikutuksen alueilla. Hiljaisen ja varauksellisen lapsen tulisi oppia kommunikoimista muiden kanssa ja vilkkaampien ja puheliaampien tulisi oppia valmentajien ja kanssapelaajien kuuntelemista, keskittymistä ja havainnointia.

Seurassa on monenlaista ja jokaiselle soveltuvaa toimintaa. Yksittäisen toimijan osuus jää sitä pienemmäksi, mitä suurempi joukko saadaan innostumaan yhteisestä seuratoiminnasta. Seuratoiminta on yhteistä tekemistä lapsen harrastustoiminnan tukemiseksi, ja se voi olla koko perheen harrastus. Yhteisestä tekemisestä ”saa aina takaisin” sosiaalista hyvinvointia, jota ei voi rahalla korvata.

Tutkimuksessa saadut tulokset tukevat omia ajatuksia Lehmon Pallon seurassa toimimisesta. Toimiminen Lehmon Pallossa on mielekästä ja olen saanut luotua paljon uusia suhteita seuratoiminnan kautta. Toiminnassa on kuitenkin paljon kehittämiskohteita, jotka tulevat tutkimuksessa ilmi. Tutkimuksen ja opinnäytetyön avulla Lehmon Pallon on helpompi lähteä kehittämään seuraa vieläkin parempaan suuntaan. Opinnäytetyön tekeminen on opettanut minulle paljon asioita Lehmon Pallostani, seuratoiminnasta, lasten ja nuorten liikunnan vaikutuksista, sekä kirjoittamista. Opinnäytetyön tekeminen on ollut osittain raskasta, mutta samaan aikaan palkitsevaa. Opinnäytetyössä oppimani asiat eivät mene hukkaan!

Lähteet

Anttila, R & Pyhälä, K. 2005. Liikunta- ja urheiluseurojen määrä Suomessa. Helsinki:Suomen Liikunta ja Urheilu.

Autio, T & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prima Oy. Helsinki.

Breslin G, Gossrau-Breen D, McCay N, Gilmore G, MacDonald L & Hanna D 2012. Physical Activity, Gender, Weight Status, and Wellbeing in 9- to 11-Year-Old Children: A Cross-Sectional Survey. Journal of Physical Activity and Health, 2012, 9, 394-401. 2012 Human Kinetics, Inc. Viitattu 9.9.2015.

[http://www.researchgate.net/publication/221979387_Physical_activity_gender_weight_status_and_wellbeing_in_9- to 11-year-old children A cross-sectional survey](http://www.researchgate.net/publication/221979387_Physical_activity_gender_weight_status_and_wellbeing_in_9-_to_11-year-old_children_A_cross-sectional_survey)

Edu 2015. Viitattu 11.8.2015.

http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/fyysinen_toimintakyky/liikkuvuus

Haapala, Henna. 2014. Välitunnilla liikkuvilla paremmat sosiaaliset suhteet. Viitattu 28.9.2015. <http://www.likes.fi/tutkimus/liikkuva-koulu-seuranta-ja-tutkimus/liikunta-ja-sosiaaliset-tekijat-koulussa/valitunnilla-liikkuvilla-paremmat-sosiaaliset-suhteet>.

Husu P, Paronen O, Suni J & Vasankari T. 2010. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Viitattu 19.8.2015.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>

Karjalainen. Harrastajat harvassa. Järjestöt jätetään väliin. Toimittaja Anna Sievälä. 28.10.2015

Kauppila, R.A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Otavan kirjapaino Oy.

Kokko S, Hämylä R, Villberg J, Aira T, Tynjälä J, Tammelin T, Vasankari T & Kannas L. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutu-aika. Sami Kokko & Riikka Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvosto. Liitututkimuksen tuloksia 2014.

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf

Koski, P. 2008. Liikunnan ja urheilun seuratoiminta nuorisotyönä. Kirjassa Hoikkala, T & Sell, A (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Hakapaino Oy. Helsinki.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Lehtonen K & Hakonen H. 2011. Liikunnan kansalaistoiminnan tietopohja liikunnan harrastaminen ja vapaaehtoistyö urheiluseuroissa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 274 Likes. Viitattu 13.10.2015. http://www.likes.fi/filebank/735-Kansalaistoiminnan_tietopohja_netti.pdf.

Lumeng J, Forrest P, Appugliese D, Kaciroti N, Corwyn R & Bradley R 2010. Weight Status as a Predictor of Being Bullied in Third Through Sixth Grades. Pediatrics. Official Journal of the American Academy of Pediatrics. 1301-1307. Viitattu: 13.10.2015 <http://pediatrics.aappublications.org/content/125/6/e1301.abstract>.

Lundbom, P & Herranen J (toim.). 2011. Sosiaalisen vahvistamisen ajankohtaisuus. Teoksessa Lundbom, P & Herranen, J. (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Humanistinen ammattikorkeakoulu - HUMAK. Bookwell Oy. Jyväskylä.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015. Viitattu 13.10.2015.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/sosiaaliset_taidot/

Mehtonen, T. 2011. Sosiaalisen vahvistamisen osaaminen. Teoksessa Lundbom, P & Herranen, J. (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Humanistinen ammattikorkeakoulu - HUMAK. Bookwell Oy. Jyväskylä.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. 2014:5. Viitattu 14.8.2015.
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2014/liitteet/okm5.pdf?lang=fi>

Opetusministeriö. Kunto. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Viitattu 19.9.2015.
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTAvMjQvMTRfMTThfNDdfMTcwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfYWlrdWlzbGlpa3VudGFfMjAwOV8yMDEwLnBkZiJdXQ/Liikuntatutkimus_aikuisliikunta_2009-2010.pdf

Otantatutkimus Oy. Vapaaehtoistoiminnan vuosi 2011. Vapaaehtoistoiminnan vuoden tutkimus. Viitattu 16.9.2015.
https://www.ray.fi/sites/default/files/Vapaaehtoistoiminnan%20vuoden%20tutkimuksen%20raportti%2012.7.2011_0.pdf.

Pelastakaa Lapset ry. Entten tentten pelistä pois! Lapsen ääni 2015 – raportti lasten kokemuksista köyhyydestä ja osallisuudesta. Viitattu 11.10.2015.
<http://www.pelastakaalapset.fi/ajankohtaista/uutiset/lapsen-aaeni-raportti/>

Puska, P. 2003. Saatteeksi. Kirjassa Vuori, I Lisää liikuntaa! Edita Prima Oy. Helsinki. 2003.

Pääkkönen, H 2010. Perheiden aika ja ajankäyttö Tutkimuksia kokonaistyöajasta, vapaaehtoistyöstä, lapsista ja kiireestä. Väitöskirja. Tutkimuksia 254. Tilastokeskus.

Seppälä, H-R. 2011. Vahvistavat verkostot. Näkökulmia järjestöjen toiminnan kehittämiseen ja vaikutusten arviointiin. Teoksessa Lundbom, P & Herranen, J.(toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Humanistinen ammattikorkeakoulu - HUMAK. Bookwell Oy. Jyväskylä.

Soini, A. 2015. Väitöskirjatutkimus.

<https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2015/01/tiedote-2015-01-07-11-24-03-745159>

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Viitattu 7.9.2015. [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf)

Suomen Sydänliitto 2015. Viitattu 25.10.2015.

<http://sydanliitto.jelastic.planeetta.net/Liikunnan%20vaikutukset%20-%20Suomen%20Syd%C3%A4nliitto%20ry.html>

Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Opetushallitus muistiot 2012. Viitattu 24.9.2015. [http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta ja oppiminen 2.pdf](http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a. Viitattu 23.10.2015.

<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b. Viitattu 23.9.2015.

<https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lasten-osallisuus>

Työ- ja elinkeinoministeriö 2015. Viitattu 16.8.2015.

http://www.ammattinetti.fi/ammattialat/detail/12/127_ammattiala

Tuomi, J & Sarajärvi, A 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Livonia Print. Latvia.

Vilka H & Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

31.8.2015

Arvoisa Lehmon Pallon seuratoimija,

Olen Sebastian Rodriguez ja teen opinnäytetyötä Humanistisen ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogi-opintolinjalla vapaaehtoisten seuratoimijoiden työstä lasten ja nuorten harrastustoiminnan ja hyvinvoinnin tukijoina. Vapaaehtoistoimijat ovat merkittävä tekijä aktiivisen seuratoiminnan ylläpitämisessä valtakunnallisesti ja myös paikallisesti meillä Lehmon Pallossa. Työtäni varten tarvitsen Sinun näkemyksiäsi Lehmon Pallon aktiivisena seuratoimijana siitä, mitkä tekijät voisivat edesauttaa vapaaehtoistoimijoiden liittymisessä toimintaan mukaan, mikä palkitsee ja motivoi vapaaehtoistoimijana ja mikä vastaavasti ei palkitse ja mikä vieraannuttaa toiminnasta.

Voit vastata kyselyyn nimettömänä ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti niin, etteivät yksittäiset vastaukset tule erottumaan aineistosta. Voit palauttaa kyselyn minulle postitse, palautuskuori kirjekuoressa, 30.9.2015 mennessä. Jokaisen kyselyyn vastanneen näkemys on opinnäytetyöni kannalta merkityksellinen, joten toivon, että Sinulla on aikaa vastata kyselyyn. Kiitos.

Lisäksi opinnäytetyön tuotoksena syntyy perehdyttämisosas Lehmon Pallon uusille seuratoimijoille.

Taustatiedot

1. Miten pitkään olet ollut mukana Lehmon Pallon toiminnassa?

Alle 3 vuotta

4 – 7 vuotta

8 – 11 vuotta

yli 11 vuotta

2. Mitkä seuraavista tekijöistä mielestäsi vaikuttavat siihen, että olet vapaaehtoisena toimijana Lehmon Pallossa. Voit ruksata kolme tärkeintä tärkeysjärjestyksessä (1.2.3.)

oma lapsi / lapset ovat mukana Lehmon Pallon harrastustoiminnassa

Lehmon Pallon seuratoiminta on koko perheen harrastus

yleensä järjestötoiminnassa oleminen kiinnostaa

rooli / tehtävä Lehmon Pallossa vapaaehtoistoimijana motivoi ja palkitsee

- () kaikkien lasten / nuorten (ei vain omien) liikuntaharrastuksen mahdollistaminen alueella kiinnostaa
- () talkootyö liikunnan parissa kiinnostaa
- () kaikkien alueen lasten / nuorten hyvinvointi kiinnostaa

Avoimet kysymykset

Vastaa vapaana olevaan tilaan kysymyksen alle, tarvittaessa voit jatkaa kääntöpuolelle. Pohdi kysymyksiä mahdollisimman laajasti ja monipuolisesti.

4. a. Minkälaisissa tehtävissä / rooleissa olet toiminut seurassa?

b. Millaisena näet oman merkityksesi lasten / nuorten liikuntaharrastuksessa Lehmon Pallossa?

5. Mitkä tekijät mielestäsi edistävät seuratoiminnassa mukana olemista?

6. Mitkä tekijät seuratoiminnassa estävät / vaikeuttavat toimintaa ja uusien seuratoimijoiden saamista?


7. Miten haluaisit kehittää vapaaehtoisten seuratoiminnassa Lehmon Pallossa?

8. Millainen merkitys Lehmon Pallolla on mielestäsi alueen lasten ja nuorten harrastustoiminnan mahdollistajana ja hyvinvoinnin vahvistajana?

9. Mitä muuta haluat sanoa? (voit jatkaa kääntöpuolelle)

Kiitos vastauksistasi!

Liite 2. Lehmon Pallo -77 toimintaopas

 <p>"Pallo on yhteinen!"</p> <p>LEHMON PALLO -77</p> <p>TOIMINTAOPAS</p> <p>Lehmon Pallo -77</p>	<p>TOIMIJOIDEN SUUSTA</p> <p><i>"Lehmon Pallossa on mukava olla mukana. Avoimuus, tasapuolinen kohtelu, vapaaehtoisten huomiointi ja muistaminen edesauttaa jaksamista"</i></p> <p><i>"Lehmon Pallolla on suuri merkitys alueen lasten ja nuorten hyvinvoinnin kannalta!"</i></p> <p><i>"Koen oman merkitykseni erittäin tärkeänä lasten harrastuksen mahdollistajana"</i></p> <p>Sebastian Rodriguez 2015</p>	<p>Sisällysluettelo</p> <p>1. Lehmon Pallo -77 2</p> <p> 1.1 Lehmon Pallo eli LehPa 2</p> <p> 1.2 Johtokunta, vastuhenkilöt ja tehtävät 4</p> <p>2. Joukkueen tehtävät 8</p> <p>3. Joukkueen perustaminen 12</p> <p> 3.1 Harrastuskustannukset 13</p> <p> 3.2 Varainkeruu 14</p> <p> 3.3 Sponsoreiden hankinta 15</p> <p> 3.4 Joukkueiden yhteystiedot ja ikäryhmät 17</p> <p> 3.5 Miten pääsen mukaan joukkueeseen? 20</p> <p>4. Lapset ja liikunta 21</p> <p>5. Vapaaehtoinen seuratoimija 24</p> <p> 5.1 Miksi seuratoimijoita tarvitaan 24</p> <p> 5.2 Miksi tulisin seuratoimijaksi? 25</p> <p>6. Yhteystietoja 26</p> <p>7. Hyödyllisiä linkkejä 27</p>
---	--	---

<p>1. Lehmon Pallo -77</p> <p>Tervetuloa vapaaehtoiseksi seuratoimijaksi Lehmon Pallon jalkapalloseuraan!</p> <p>Lehmon Pallon mottona on tarjota Kontiolahden ja sen lähialueiden asukkailla mahdollisuus liikunnan iloon, ikään, sukupuoleen tai etniseen taustaan katsomatta. Meidän mielestämme pallo on yhteinen.</p> <p>Lehmon Pallon toimintaa pyritetään pääosin vapaaehtoisten seuratoimijoiden avulla, joten jokaisen työpanos on seuralle tärkeä.</p> <p>1.1 Lehmon Pallo eli LehPa</p> <p>Lehmon Pallo -77 (LehPa) on Kontiolahden kunnassa, Lehmon kylässä toimiva jalkapallon erikoisseura. Lehmon kylä on kasvava, Joensuun lähellä sijaitseva taajama, jossa asuu paljon lapsiperheitä. Asukkaita alueella on n. 4 000. LehPa perustettiin 4.1.1977 urheiluseura Kontio-Veljien alajaostoksi, jolloin seurasta käytettiin nimeä Lehmon Palloseura, LePs. Päätös itsenäisestä Lehmon Pallo- seurasta tehtiin 2.10.1977 ja seuran ensimmäisenä puheenjohtajana toimi Teuvo Salo. Nykyinen puheenjohtaja</p>	2
---	---

<p>on Tero Vornanen, joka on ollut erittäin aktiivisesti kehittämässä seuran toimintaa.</p> <p>Nykyisin LehPa:lla on jäseniä noin 280 ja jäsenmäärä on jatkuvasti nousussa. Seuran toiminta koskettaa noin 700–800:aa kontiolahtelaista ja sen lähialueen lasta, nuorta ja vanhempaa vuosittain. Seuran tavoite on vuosittain aloittaa vähintään yksi uusi junioriryhmä jokaisen ikäluokan toiminnan turvaamiseksi. Uudet ryhmät perustetaan koulunsa aloittavasta ikäluokasta ja sitä nuoremmille tarjotaan mahdollisuus tutustua lajiin kesäisen jalkapallokoulun kautta. Viime vuosina Lehmon Pallo on saanut uutta puhtia uusista toimijoista, jotka ovat saaneet seuran yhteistyökuvia eteenpäin muiden lähialueiden seurojen kanssa. Isoin yhteistyökuvio on kesällä 2014 käynnistetty alueellinen kortteliiga. Lehmon Pallo oli mukana Joensuun lähialueiden yhteisessä Kortteliigassa, joka tarjosi matalan kynnyksen jalkapalloilua 6-9-vuotiaille lapsille. Lehmon Pallon järjestämässä Kortteliigassa oli mukana kesällä 2014 lähes 50 lasta ja kesällä 2015 mukana oli jo lähes 70 lasta.</p>	3
---	---

1.2 Johtokunta, vastuuhenkilöt ja tehtävät

Johtokunta

Puheenjohtaja	Tero Vornanen, 050-528 7077
Varapuheenjohtaja	Iiro Kärkkäinen, 040-483 48 69
Taloudenhoitaja / Sihteeri	Hanne Airaksinen, 044-582 3880
Yhteyshenkilö piiriin / SPL	Timo Lötjönen, 040-409 3945
Jäsen	Aki Gröhn, 050-403 7540
Jäsen	Jonna Vartiainen, 044 012 8082
Jäsen	Pasi Kokko, 050-523 0872

Vastuuhenkilöt

Tiedotusvastaava	Vesa Kuronen, 050-560 5504
Kuntayhteistyö ja kenttävuorot	Jukka-Pekka Karppinen, 0400-653 785
Kuntayhteistyö	Väinö Hyttinen, 040-538 1338
Yhteyshenkilö <u>PoKaLi</u>	Vesa Martiskainen, 040-773 9243

1. Puheenjohtaja

Puheenjohtaja mahdollistaa yhdistyksen toiminnan, rohkaisee, kannustaa ja kiittää muita toimijoita, sekä luo aktiivista ja innostunutta henkeä seuran. Johtaa ja valvoo tehtyjen päätösten toteutumista, huolehtii työnjaosta ja tukee seuran toimihenkilöiden työtä. Lisäksi johtaa johtokunnan työskentelyä, kutsuu hallituksen kokoukset koolle, johtaa puhetta kokouksissa ja edustaa seuraa.

2. Varapuheenjohtaja

Varapuheenjohtaja tukee puheenjohtajaa tehtävässään. Varapuheenjohtaja voi ottaa vuoden aikana eteen tulevia projekteja vastuulle ja sijaistaa puheenjohtajaa tarvittaessa. Varapuheenjohtaja on kiinnostunut mitä jäsenille kuuluu ja haluaa kehittää toimintaa palautteen pohjalta.

3. Sihteeri ja taloudenhoitaja

Sihteeri on yhdistyksen muisti. Sihteeri osallistuu kokousten valmisteluun ja laatii mm. kokouskutsut yhdessä PJ:n kanssa, sekä hoitaa kokousjärjestelyt, on mukana päätöksenteossa ja pitää kirjaa hallituksen päätöksistä ja keskusteluista. Sihteeri on kiinnostunut mitä yhdistyksen sisällä tapahtuu ja haluaa olla ajan tasalla toiminnasta. Sihteeri hoitaa yhdistyksen arkistointia ja säilyttää kaikki tärkeät paperit järjestyksessä, sekä pitää yllä jäsenrekisteriä.

Taloudenhoitaja hoitaa yhdistyksen raha-asioita. Hän huolehtii käteisrahoista, kuiteista, pankkiasioista ja laskujen maksamisesta. Taloudenhoitaja hoitaa myös kirjanpidon ja tekee tilinpäätöksen joko manuaalisesti tai kirjanpito-ohjelmalla. Taloudenhoitaja hoitaa yhdistyksen taloutta ja varainhankintaa tehtyjen päätösten mukaisesti ja esittelee talouteen liittyvät asiat (tilinpäätöksen, talousarvion, laskelmat jne.) yhdistyksen kokoukselle. Huolehtii menojen suorittamisesta sääntöjen ja päätösten mukaisesti, seuraa tulojen sekä jäsenten maksamien jäsenmaksujen kertymistä. Vastaa kirjanpito-ohjelmalla ja tositemateriaalin säilyttämisestä ja arkistoinnista. Kirjanpitolaian mukaan kirjanpito-ohjelmat (päivä-pääkirja, tuloslaskelma ja tase liitteineen) ja tiiluettelot on säilytettävä vähintään 10 vuotta tilikauden päättymisestä. Tositemateriaalin säilytysaika on kuusi vuotta. Valmistele yhdessä hallituksen kanssa talousarvioesityksen kevätkokoukselle.

4. Tiedotusvastaava

On innokas viestijä sähköpostissa, päivittää ja ylläpitää yhdistyksen sähköpostilistaa sekä huolehtii mainosten, jotka on luotu yhdessä muiden toimijoiden kanssa, julkaisusta sähköpostilistalla. Tiedotusvastaava tiedottaa myös tulevista seuran tapahtumista sähköpostitse seuran jäsenille ja johtokunnalle.

5. Yhteyshenkilöt (piiri, SPL, PoKaLi, kunta)

Yhteyshenkilöiden tehtävä on ylläpitää suhteita em. toimijoihin ja olla yhteydessä niihin tarvittaessa.

6. Johtokunnan jäsenet

Jäsenet ovat mukana johtokunnan kokouksissa ja tuovat omat näkemyksensä kentältä johtokunnan kokouksiin ja päätöksiin. Jäsenet ovat aktiivisesti mukana kehittämässä seuran toimintaa ja apuna erilaisissa tapahtumissa. Lisäksi jokainen johtokunnan jäsen vastaa seuratoiminnan kehittämisestä oman osa-alueensa ja erityisosaamisensa osalta.

2. Joukkueen tehtävät

1. Valmentaja

- suunnittelee ja laatii joukkueen urheilu- ja kasvatustoiminnan suunnitelman eli toimintasuunnitelman ja vastaa sen toteutumisesta
- laatii harjoitussuunnitelman koko kauden ajalle sekä tarvittavat jakso-, kuukausi- tai viikkosuunnitelmat
- läsnäolovelvollisuus kaikissa joukkueen harjoitus- ja ottelutapahtumissa (ainakin yksi valmennustiimistä aina paikalla)
- vastaa harjoitusten ja otteluiden käytännön toteuttamisesta, johtamisesta sekä niiden kirjaamisesta
- sitoutuu ohjaamaan ja peluuttamaan joukkuettaan seuran yhteisten tavoitteiden suuntaisesti
- osallistumisvelvollisuus joukkueen vanhempainiltoihin sekä seuran valmentajakerhon toimintaan
- käy läpi pelisääntökeskustelut pelaajien ja vanhempien kanssa ja toimittaa pelisääntötuotokset pyydettyyn ajankohtaan mennessä
- suorittavat pelaaja-arvioinnit ja seura-arvioinnit kauden päätteeksi
- osallistuu mahdollisuuksien mukaan itsensä ja seuran toiminnan kehittämiseksi seuran sisäisiin ja muihin koulutuksiin.

2. Apuvalmentaja

- Toimii vastuullisen valmentajan apuna ja sijaisena
- Suorittavat pelaajavaihdot otteluissa vastuullisen valmentajan poissa ollessa sekä ohjaa peliä.

3. Joukkueenjohtaja

- Seuran edustaja joukkueessa
- Joukkueen johtoryhmän "esimies"
- Yhdysesikö seuralla <> joukkue <> vanhemmat
- Johtaa joukkueen toimintaa seuran ohjeiden mukaisesti
- Osallistuu aktiivisesti seuran toiminnan kehittämiseen
- Kilpailumääräykset
- Edustusosoikeus ja pelioikeus
- Pelipassit
- Ottelut ja turnaukset
- Matkat ja leirit
- Vakuutukset
- Tiedottaminen

4. Taloudenhoitaja

- Joukkueen taloudenhoitajan tehtäviin kuuluu mm. varainhankinta, rahaliikenteen seuraukset, varusteet, toimintasuunnitelma. Taloudenhoitaja hoitaa joukkueen taloutta. Olet tarkka ja huolellinen raha-asioissa ja haluat käyttää joukkueen varoja pelaajien hyväksi. Taloudenhoitaja huolehtii, että rahaa riittää valmennukseen, peliasuihin, piirimaksuihin yms. Taloudenhoitaja laatii joukkueen talousarvion parhaan mahdollisen tiedon mukaan joukkueenjohtajan kanssa ja lähettäminen pääseuran taloudenhoitajalle.

5. Huoltajat

- Olla pelaajien ensisijainen "tuki" kun jotakin sattuu, eli rauhoitella ja olla se joka huolehtii, kun valmentaja keskittyy pelin ohjaamiseen
- Seurata harjoitusta ja peliä - jos jotain sattuu tietää kuinka vamma syntynyt
- Peleissä ja harjoituksissa loukkaantuneiden pelaajien hoito (4K:n hoito) sekä huolehtia/tarkkailla että pelaajat juovat riittävästi
- Loukkaantumistapauksissa jatkohoidon varmistaminen sekä joukkueenjohtajan kanssa sopia ennakkoilmoituksen tekeminen vakuutusyhtiöön, sekä vanhemmille ilmoittaminen

- Huolehtia huoltajalaukun "ylläpidosta" (kylmäpussi, ym. täydennys) sekä siitä, että se on aina mukana (jos ei itse pääse paikalle niin delegoi jollekin homman)
- Turnauksissa selvittää etukäteen lähin lääkäri/terveysasema sekä turnauspaikalla ensiapupiste sekä pukuhuoneet ym. tilat.
- Kuumina päivinä peleihin/harjoituksiin vesiämpäri + sienet paikalle (ostetaan joukkueelle)
- Ennakoivaa huoltoa ja tiedon jakoa pelaajille ja vanhemmille (venytykset, ruokailuasioiden läpikäynti, etc.).
- Joukkueen yhteisistä varusteista huolehtiminen (valmentajien/vanhempien kanssa voi sopia kuka huolehtii liivit ym. harjoituskamat paikalle)
- Pallopumpusta huolehtiminen ja pelaajien pallojen täyttö tarvittaessa (mielusti eri huoltaja kuin loukkaantumista huolehtiva)

6. Talkoolainen

Joukkueen talkoolaisena voit mahdollisuuksiesi mukaan auttaa joukkuetta miten paljon vain haluat. Joukkueet tarvitsevat talkoolaisia kioskimyjyjiksi turnauksiin, makkaran paistoon, huoltajiksi, kusseiksi turnausreissuille, tiedottajia sosiaaliseen mediaan, tapahtumajärjestelyissä jne. Voit osallistua vaikka vain yksittäiseen tapahtumaan tai olla mukana jatkuvasti.

3. Joukkueen perustaminen

Uudet joukkueet perustetaan syksyisin jalkapallokauden vaihtuessa. Yleensä uudet joukkueet perustetaan alakoulun aloittavista ryhmistä, mutta poikkeuksellisesti on jo esikouluikäisille perustettu oma ikäkausijoukkue. Joukkueen perustamisesta vastaa johtokunta.

Uudet joukkueet perustetaan syksyisin, koska silloin on paras aika tavoittaa uudet ikäryhmät (1. luokkalaiset) ja kesän jalkapallosarjat on saatu päätökseen.

Jos olet kiinnostunut aloittamaan uuden joukkueen toimintaa, kannattaa ottaa yhteyttä Lehmon Pallon johtokuntaan, jonka ohjeilla asiat etenevät sujuvasti.

Joukkueen perustaminen alkaa kyselyllä esimerkiksi kesän jalkapallokoulun ja kortteliliigan osallistujilta. Kyselyllä kerätään listaa ilmoittautuneista, kun ilmoittautuneita on vähintään kahdeksan, voidaan päättää perustamispalaverin päivämäärä. Perustamispalaverissa käydään läpi Lehmon Pallon ohjeiden mukaisesti, mitä joukkueen perustaminen vaatii ja etsitään joukkueelle toimihenkilöt aloittavan ryhmän vanhemmista. Tärkeimmät ja pakollisimmat toimijat ovat valmentaja, taloudenhoitaja ja joukkueenjohtaja. Näistä valmennukseen on mahdollista saada apua myös ulkopuolista, mutta se vaikuttaa harrastuskustannuksiin nousevasti. Kun perustamispalaveri on pidetty ja toimihenkilöt joukkueelle valittu, voidaan aloittaa joukkueen harjoitukset.

3.1 Harrastuskustannukset

Lehmon Pallon jäsenet maksavat pääseuralle jäsenmaksun kerran vuodessa, jonka suuruus on 60 (kuusikymmentä) euroa (vuonna 2015). Tämän lisäksi pääseuran toimintaan koskien ei ole ollut muita maksuja, mutta seuralla on mahdollisuus ottaa käyttöön toimintamaksu, jonka suuruus pyritään pitämään kohtuullisena.

Joukkueiden keräämät maksut vaihtelevat joukkueittain.

Pienemmät ikäryhmät, jotka osallistuvat ilmaiseen paikalliseen kortteliliigaan ja valmennuksesta vastaa pääasiallisesti vapaaehtoinen seuratoimija (yleensä jonkun joukkueessa harrastavan lapsen vanhempi) selviävät kaudesta materiaalikustannuksilla, mutta pieniin ohjaajapalkkioihin on hyvä varautua. Materiaalikustannukset koostuvat peliasusta (sukat, shortsit, pelipaita ja verryttelypuku), huoltolaukun täydennyksestä ja uusien harjoitusvälineiden hankinnoista. Yleensä pienten ikäryhmien harrastuskustannukset jäävät kokonaisuudessaan alle 200 euron (sisältää jäsenmaksun, peliasun yms.).

Vanhempien ikäryhmissä missä joukkueen valmennuksesta vastaa monesti joukkueen ulkopuolinen "ammatti" valmentaja, pelimatkat ovat pitempiä, osallistutaan mahdollisesti turnauksiin ja maksetaan tuomarikorvauksia, harrastuskustannukset nousevat korkeammiksi. Riippuen valmentajan korvauksista, piirisarjan laajuudesta ja turnauksista mihin osallistutaan, ovat kustannukset koko kauden ajalta n. 250 – 350 euroa.

3.2 Varainkeruu

Joukkueet suunnittelevat tulevan kauden budjetin taloudenhoitajan, joukkueenjohtajan ja valmentajan kanssa. Suunnittelun budjetin varojen keräämiseen on monia keinoja ja siinä joukkueet voivat käyttää luovuutta. Jokainen joukkue rahoittaa oman joukkueen toimintansa parhaaksi näkemällään tavalla. Joukkueet voivat kerätä kauden alussa kausimaksuja ja kesän aikana toimintamaksua joka kuukausi, jolla maksetaan valmentajan korvaukset, kulukorvaukset pelimatkoista, tuomarikulut, lääkintälaukun tarvikkeet yms., tai joukkueet voivat kerätä rahaa talkootöillä ja sponsoreilla.

Hyviä esimerkkejä talkootöistä ja sponsoreista, sekä niiden toimivuudesta löytyy aikuisjoukkueiden puolelta esimerkiksi edustusjoukkueesta, missä pelaajien ei tarvitse maksaa harrastamisesta lainkaan. Joukkueen toimintaan edellyttävät rahat kerätään ennen kauden alkamista hankkimalla sponsoreita, sekä tekemällä talkootöitä.

Pienten ikäryhmissä, missä kauden budjetti on alhaisempi, talkootöitä ei tarvitse tehdä niin paljon ja sponsoritkin voivat lähteä mukaan pienemmällä summalla. Suosituimmat talkoomuodot ovat pienempien joukkueissa turnauksien järjestämiset ja turnauskioskin pitäminen. Talkoiden suhteen kannattaa olla valppaana ja ottaa vastaan pieniäkin talkoita, koska ne ovat aina pois jostakin muusta kustannuksesta.

Varainkeruu kannattaa aloittaa hyvissä ajoin vuoden vaihteen jälkeen. Harjoitukset ja toiminta alkaa huhtikuun ja toukokuun aikana ja sarjat alkavat toukokuussa. Silloin on jo hyvä olla kerättyinä kaudelle tarvittavat rahat, että kesän aikana voidaan keskittyä harrastamiseen ja pelaamiseen. Lehmon Pallolla ei ole mitään listaa erilaisista talkootöistä ja paikoista, vaan tässä tarvitaan vanhempien aktiivisuutta ja korvien ja silmien aukipitämistä ☺

3.3 Sponsoreiden hankinta

Jokainen voi kysyä yritystä sponsorioimaan omaa joukkuettaan. Sponsorit voivat lähteä mukaan tukemaan toimintaa haluamallaan summalla ilman, että saa joukkueelta mitään vastinetta. Tämän lisäksi on seuran tarjoamia sponsoripaketteja, joilla sponsoreita on helpompi lähestyä, sekä yritykset saavat vastinetta sijoittamalleen rahalle.

Sponsoripaketti 1

Lehmon Urheilukeskuksen laitamainokset. Ostamalla 400 euron hintaisen laitamainoksen, saa yritys hienon vanerisen 1x2 metriä mainoksen urheilukeskuksen tekonurmikentän laidalle. Hinta sisältää itse mainoksen teettämisen ja asennuksen. Urheilukeskuksen kentällä on viikoittain 500–1000

16

käyttäjää, sekä useita isoja tapahtumia ja pelejä kesän aikana jotka tuovat yritykselle näkyvyyttä. Myydystä laitainoksesta menee 100 euroa mainoksen tekoon, 50 euroa pääseuralle ja 250 euroa joukkueelle. Muutamalla laitainoksella voi siis joukkue hankkia jo huomattavan pesämunan kauden alkua varten.

Sponsoripaketti2

Tuki joukkueelle ja näkyvyyttä nettisivuille. Tukemalla joukkuetta vähintään 200 eurolla saa yritys oman logonsa joukkueen nettisivuille, sekä Lehmon Pallon tukijat sivulle. Tästä sponsoripaketista koko summa menee joukkueen omalle tilille.

Sponsoripaketti3

Pelipaikkojen painatukset.

500 euroa – Iso logo etupuolelle paitaa

300 euroa – Iso logo selkäpuolelle

Alle 300 euroa – Pieni logo shortseihin tai paitaan

Logoissa kannattaa muistaa, että painatuskustannukset ovat n. 5 – 10 euroa per logo. Liian pienellä summalla ei kannata paikkoja paidasta myydä, että summasta jää jotain joukkueelle!

17

Muut sponsoripaketit

Lisäksi joukkueilla ja seuralla voi olla muita erillisiin sopimuksiin ja yhteistyökuviioihin perustuvia tulohankkimissopimuksia, jotka neuvotellaan tapaus- ja vuosikohtaisesti jokaisen yrityksen ja yhteistyökumppanin kanssa. erikseen.

3.4 Joukkueiden yhteystiedot ja ikäryhmät

LehPa P01

Valmentaja: Sebastian Rodriguez, puh. 040 515 7593

sähköposti: sebastian.rodriguez@hotmail.fi

Joukkueenjohtaja: [Jehki Jeskanen](mailto:Jehki.Jeskanen@gmail.com), puh. 0400 186 448

sähköposti: Jehki.Jeskanen@gmail.com

LehPa P02

Valmentaja: Juuso Airaksinen, puh. 041 310 2216

sähköposti: juuso.airaksinen@hotmail.com

Joukkueenjohtaja: Aki Gröhn, puh. 050 403 7540

sähköposti: aki.grohn@gmail.com

18

LehPa P04

Valmentaja: Markku [Litja](mailto:markku.litja@luukku.com), puh. 0400 327 686

sähköposti: markku.litja@luukku.com

Joukkueenjohtaja: Mika Kela, puh. 044 739 1880

sähköposti: mika.kela@mantsinen.com

LehPa T04/05

Valmentaja: Pinja Päivinen puh. 050 4669 585

sähköposti: pinjap19@gmail.com

Joukkueenjohtaja: Päivi [Gavrilov](mailto:paivigav@gmail.com)

Sähköposti: paivigav@gmail.com

LehPa P05/06

Valmentajat: Timo Lötjönen, puh. 050 409 3945

sähköposti: tlotjonen@gmail.com

Mikko Noropirtti, puh. 0400 261 632

sähköposti: mikko.noropirtti@telemail.fi

Joukkueenjohtaja: Kari Pitko, puh. 040 153 9970

sähköposti: kpitko76@gmail.com

19

LehPa P07/08

Valmentajat: Jonna Vartiainen, puh. 044 012 8082

sähköposti: vartiainenjonna@gmail.com

Valmentaja: Juuso Airaksinen, puh. 041 310 2216

sähköposti: juuso.airaksinen@hotmail.com

Joukkueenjohtaja: Janne Väätäinen, puh. 050 324 2348

sähköposti: janne.vaatainen@karelia.fi

LehPa 09

Yhteyshenkilö: Juuso Airaksinen, puh. 041 310 2216

sähköposti: juuso.airaksinen@hotmail.com

Lehmon Pallon aikuisjoukkueet

LehPa edustus – Harri [Otva](mailto:harri.otva@gmail.com), puh. 0400 192 802, sp: harri.otva@gmail.com

LehPa/2 – Jarmo Turunen, puh. 044 066 8585, sp: aneurysm@luukku.com

LehPa/3 – Tero Vornanen, puh. 050 528 7077, sp: vornanen@yahoo.com

LehPa KKI – Vesa Martiskainen, puh. 040 779 243, sp:

vmartiskainen@gmail.com

3.5 Miten pääsen mukaan joukkueeseen?

Lehmon Pallolla ei ole olemassa mitään tasotestejä tai tiettyjä aikoja, milloin joukkueeseen voi, tai saa liittyä. Lehmon Pallossa ovet ovat avoinna joka päivä ympäri vuoden ja mukaan toimintaan pääsee ottamalla yhteyttä haluamansa joukkueen yhteyshenkilöön (valmentaja tai joukkueenjohtaja).

Valmentajalta tai joukkueenjohtajalta saa tiedon harjoituksista ja mukaan toimintaan pääsee nopeasti. Lajia voi myös käydä kokeilemassa omassa ikäryhmässään ilman maksuja muutamien harjoitusten ajan ja päätöksen harrastuksen aloittamisesta voi tehdä sen jälkeen.

4. Lapset ja liikunta

Fyysisen aktiivisuuden suositus on 7-18- vuotiaille 1-2 tuntia monipuolista liikuntaa päivittäin ikään sopivalla tavalla.

Liikunnan harrastaminen joukkueessa tukee lapsen ja nuoren fyysistä ja psyykkistä kehitystä

- terveysvaikutukset mm. yleiskunto, ylipainon torjuminen
- henkinen hyvinvointi ja vireys (tavoitteellinen ja mielekäs toiminta)

Liikunnan harrastaminen joukkueessa tukee lapsen sosiaalista kehitystä

- vuorovaikutustaidot
- ryhmässä toimiminen, toisten huomiointi ja yhdessä tekeminen
- kurinalaisuus ja tiettyjen sääntöjen noudattamisen opettelu

Seurassa harrastaminen edistää liikunnan harrastamista muutenkin vapaa-ajalla.

- pelkkä seuraharrastaminen ei tyydytä lapsen liikunnan tarvetta ja lajissa kehittymistä

Lasten ja nuorten fyysisen kasvun aikana liikunnan merkitys korostuu tuki- ja liikuntaelämistön vahvistajana. Kasvun aikana liikunnan harrastaminen ja

säännöllinen venyttely säilyttää lihasapainon ja liikkuvuutta. Liikkuvuus on ihmisen fyysisten toimintakykyjen osatekijöiden perusta, jota ylläpidetään venyttelyllä. Liikkuvuudella on suuri merkitys ryhdille, mahdollisille virheasenoille sekä loukkaantumisherkyydelle. Liikunnan merkitys fyysiselle kunnolle on suuri

- parantaa lihasvoimaa
- vahvistaa luustoa, sidekudoksia ja jänteitä
- parantaa nivelten liikkuvuutta
- tehostaa hermostollista säätelyä
- vaikuttaa tuki- ja liikuntaelämistön kehittymiseen
- kehittää lapsen hengitys- ja verenkiertoelämistön
- kehittää motoristen taitojen ja tasapainon ylläpitoa
- edistää lapsen keskittymiskykyä ja pitkäjänteisyyttä

Edellä mainittujen lisäksi liikunnan vaikutusta koulumenestykseen on tutkittu paljon ja tulokset tukevat positiivisesti koulussa menestymiseen. Donnellyn (2009), Reedin (2010), Castellin (2011), Daviksen (2011), sekä Kaminjon (2011) tutkimuksissa lisättiin liikuntaa lasten koulupäiviin ja vertailtiin merkityksiä eri oppiaineiden menestykseen. Kaikissa tutkimuksissa, joissa liikuntaa lisättiin koulupäiviin, oppimistulokset olivat parempia verrattuna niihin, jotka eivät saaneet ylimääräistä liikuntaa.

Taulukko. Lapsen oppimistavoitteet liikunnassa (Autio & Kaski 2005:55–56)

Motoriset tavoitteet	Tiedolliset tavoitteet
<ul style="list-style-type: none"> • perusliikkeitä ja erityistaitoa vaativat liikkeet • motoristen perusvalmiuksien oppiminen • kehonhahmotuksen, liiketajun, kunnan ja toimintakyvyn kehittyminen 	<ul style="list-style-type: none"> • toiminnan kautta oppiminen • kehontunnon ja sen merkityksen tiedostaminen • oppimisvalmiuksien vahvistuminen • käsitteiden ja asioiden merkityksen, sekä sääntöjen ja normien oppiminen • päättelykyvyyn, ongelmanratkaisutaitojen ja keskittymiskyvyn vahvistuminen
Tunne-elämän ja vuorovaikutukselliset tavoitteet	Muut tavoitteet
<ul style="list-style-type: none"> • myönteisen minäkäsityksen vahvistuminen • tunteiden kokeminen ja niiden säätely: tunnetaitojen oppiminen • vuorovaikutustaitojen kehittyminen • omien vahvuuksien löytäminen ja hyödyntäminen • itsetuntemuksen lisääntyminen: itsensä hyväksyminen juuri sellaisena kuin on 	<ul style="list-style-type: none"> • mielekkään liikuntaharrastuksen ja liikunnallisen elämäntavan löytäminen • uusien elämäyksiensä saaminen • terveelliset elämäntavat nyt ja jatkossa • ravintotietämys

5. Vapaaehtoinen seuratoimija

Vapaaehtoinen seuratoimija on seurassa tai joukkueessa toimiva vapaaehtoinen vanhempi / nuori, joka toiminnallaan edesauttaa seuran tai joukkueen toimintaa. Vapaaehtoinen seuratoimija voi olla seuran puheenjohtaja tai joukkueen talkoolainen. Kaikkien vapaaehtoisten seuratoimijoiden panos on tärkeä ja kultaakin arvokkaampaa Lehmon Pallon toiminnan kannalta.

5.1 Miksi seuratoimijoita tarvitaan

Harrastajamäärän kasvu edellyttää seuratoimijoiden riittävää määrää ja toimijoiden riittävää aktiivisuutta. Uusia seuratoimijoita tarvitaan ylläpitääksemme edullisen ja mielekkään harrastusmahdollisuuden kaikille. Mitä enemmän joukkueessa on toimijoita sitä pienempi kuormittavuus yhtä henkilöä kohti ja toiminta on tällöin kaikkien kannalta mukavampaa.

5.2 Miksi tulisin seuratoimijaksi?

Seuratoimijana pääset mukaan tukemaan lasten ja nuorten liikunnan harrastamista ja mahdollistamaan kaikkien tasapuolisen osallistumismahdollisuuden toimintaan (kustannukset).

Pääset vaikuttamaan lasten harrastusympäristöön ja olet mukana lasten harrastuksessa, sekä tutustut uusiin ihmisiin ja pääset luomaan suhteita eri alan toimijoihin. Saat elämyksiä lasten turnausmatkoilta eri puolilta Suomea. Seuratoimijoille järjestetään erilaisia tapahtumia joihin pääset mukaan. Koulutuksista ja uusien asioiden oppimisista on hyötyä myös tulevaisuudessa. Pääset itse vaikuttamaan lasten harrastusympäristöön ja olet mukana tekemässä arvokasta työtä lasten ja nuorten hyväksi.

Seuratoimijat saavat ilmaisen koulutuksen tehtäviin (mm. valmennus, joukkueenjohtajan tehtävät tai taloudenhoitoon liittyviin asioihin). Lisäksi vertaistukea on saatavilla muilta toimijoilta vaikeissa tilanteissa.

Seuran toiminnan kehitys ja innovatiivisuus lisääntyy uusien toimijoiden myötä. Osallistamalla toimintaan sinulla on mahdollisuus vaikuttaa ☺

6. Yhteystietoja

Kesän kenttävuorohakemukset ja toiveet pitää esittää kenttävuorovastaavalle (Jukka-Pekka Karppinen) tammikuun aikana.

Jukka-Pekka Karppinen, puh. 0400 653 785, jukka-pekka@flaxwood.com

Kun eteen tulee hankala paikka ja tarvitset apua niin älä epäröi ottaa yhteyttä mukana oleviin toimijoihin!

Pelaajasiirrot – Sebastian Rodriguez, 040 515 7593, sebastian.rodriguez@hotmail.fi

Taloudenhoitoon liittyvät asiat – Hanne Airaksinen, 044-582 3880, hanne.airaksinen@laskentatulos.fi

Harjoitusvuorot – Jukka-Pekka Karppinen, 0400-653 785, jukka-pekka@flaxwood.com

Sponsoriasiat – Sebastian Rodriguez, 040 515 7593, sebastian.rodriguez@hotmail.fi

Yleismies – Iiro Kärkkäinen, 040-483 48 69, iiro.karkkainen@gmail.com

7. Hyödyllisiä linkkejä

Talven salivuorohakemukset pitää tehdä Kontiolahten kunnalle viimeistään toukokuussa.

<http://www.kontiolahti.fi/liikuntasalien-varauslomake1>

Sponsorisopimusohjeet löytyvät Lehmon Pallon nettisivuilta

<http://lehpa.com/ohjeistukset/>

Apua harjoitusten vetämiseen ja erilaisia harjoituksia löydät osoitteesta

<https://www.fortumtutor.fi/#sites/jalkapallo>

Valmentajien tulevista kursseista saat tietoa Palloliiton sivuilta

<http://www.palloliitto.fi/itasuomi>

Palloliiton ohjeet – säännöt ja määräykset:

<https://www.palloliitto.fi/ita-suomi/pelitoiminta/ohjeet-saannot-maaraykset>

Tulevat turnaukset:

<https://www.palloliitto.fi/ita-suomi/pelitoiminta/turnauksia>

Pelaajasiirrot toisesta seurasta Lehmon Palloon tai uusien liittyminen Lehmon Palloon tapahtuu Pelipaikassa.

<https://fifaconnect.org/FIN/registration/>

Ilmoittautuminen tulevan kesän piirin sarjoihin tapahtuu viimeistään tammikuussa. Ilmoittautuminen tapahtuu resultcoden kautta.

<https://www.paloliitto.fi/tampere/piiri-ja-aluesarjat/piirinsarjoihin-ilmoittautuminen-ohjeet>

Lähteinä käytetty muun muassa alla olevia teoksia:

Autio, T & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prima Oy. Helsinki.

Breslin G, Gossrau-Breen D, McCay N, Gilmore G, MacDonald L & Hanna D 2012. Physical Activity, Gender, Weight Status, and Wellbeing in 9- to 11-Year-Old Children: A Cross-Sectional Survey. Journal of Physical Activity and Health, 2012, 9, 394-401. 2012 Human Kinetics, Inc.

http://www.researchgate.net/publication/221979387_Physical_activity_gender_weight_status_and_wellbeing_in_9- to_11-year-old_children_A_cross-sectional_survey

Edu 2015.

http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/fyysinen_toimintakyky/liikkuvuus

Suomen Sydänliitto 2015.

<http://sydanliitto.jelastic.planeetta.net/Liikunnan%20vaikutukset%20-%20Suomen%20Syd%C3%A4nliitto%20ry.html>

Husu P, Paronen O, Suni J & Vasankari T. 2010. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisu ja 2011:15.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>