

# **TeamGym Startpaket**

Ett produktutvecklingsarbete

Kira Lindqvist

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	
Författare:	Kira Lindqvist
Arbetets namn:	TeamGym Startpaket – Ett produktutvecklingsarbete
Handledare (Arcada):	Topi Taskinen
Uppdragsgivare:	Finlands Gymnastikförbund
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta arbete är ett produktutvecklingsarbete beställt av Finlands Gymnastikförbund. Produkten, TeamGym Startpaketet, är en handbok för föreningar och andra idrottstjänstleverantörer som har som avsikt att inleda verksamhet inom den relativt unga gymnastikgrenen TeamGym. Produkten fungerar som undervisningsmaterial för tränare och andra föreningsaktiva, och målgruppen består av personer med begränsade förkunskaper gällande grenen. Syftet med produkten är att erbjuda stöd och rådgivning åt t.ex. föreningar där det inte ännu finns någon TeamGym-verksamhet, eller där verksamheten inletts nyligen. Handboken fokuserar på det första verksamhetsåret. Tills vidare är TeamGym-verksamheten i Finland begränsad till ett fåtal orter, och verksamheten drivs av föreningar med erfarna grenaktiva. I dessa föreningar hindras ytterligare tillväxt och grenutveckling av brist på träningsutrymmen. För att TeamGym ska kunna fortsätta att växa i Finland bör grenen spridas till nya områden och arenor, och Startpaketets uppgift är att fungera som hjälpmedel för att sänka tröskeln för nya föreningar att bekanta sig med grenen och sätta igång verksamhet. Arbetets teoretiska referensram utgörs av en grenanalys baserad på tidigare forskning kring grenen av bl.a. Rantalankila och Solismaa, teori kring föreningsverksamhet främst av Heikkala et.al., teori kring skapningsprocessen av en handbok med Kankaanpää &amp; Piehl som främsta källa, samt traditionella inlärningsteorier: Subsumption Theory av Ausubel, Cognitive Flexibility Theory av Spiro, Functional Context Theory av Sticht och Dual Coding Theory av Paivio. Produkten är strukturerad enligt praktiska tillämpningar av teorierna, för att skapa optimala förhållanden för inläring. Arbetet har två frågeställningar, varav den första berör produktens innehåll, och den andra produktens utformning och styckeindelning. Metoden som används i arbetet är processbeskrivning, och undersökningsupplägget följer modellen av Carlström &amp; Carlström Hagman.</p>	
Nyckelord:	Suomen Voimisteluliitto, gymnastik, TeamGym, idrottsverksamhet, handbok, undervisningsmaterial
Sidantal:	76
Språk:	svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	
Author:	Kira Lindqvist
Title:	TeamGym Start Kit – A Product Development Process
Supervisor (Arcada):	Topi Taskinen
Commissioned by:	Finnish Gymnastics Federation
<p>Abstract:</p> <p>This thesis is a product development work ordered by the Finnish Gymnastics Federation. The product, which goes by the name TeamGym Start Kit, is a handbook for clubs and other providers of sporting activities that intend to add the relatively young form of gymnastics, TeamGym, to their selection of activities. The product works as instructional material for coaches and other employees, and the target group is people with limited previous knowledge about the sport. The purpose of the product is to provide support and advice to for example gymnastics clubs where TeamGym is not yet practiced, or has only been practiced for a while. The focus of the handbook lies within the first year of operation. For the time being the TeamGym-activity in Finland is limited to a few cities, and the operations are led by clubs with experienced and active people. In these clubs, further growth of the sport is hindered by a lack of proper training facilities. For TeamGym to be able to continue its development in Finland the sport should be spread to new areas and arenas, and the function of the Start Kit is to act as a helping tool to lower the threshold for new clubs to find out more about the sport and include it in their supply of activities. The theoretical reference frame of the thesis consists of an analysis of the sport TeamGym based on previously made research by e.g. Rantalankila and Solismaa, theory of club activity by mostly Heikkala et.al., theory of making a handbook with Kankaanpää &amp; Piehl being the primary reference, and traditional learning theories: Subsumption Theory by Ausubel, Cognitive Flexibility Theory by Spiro, Functional Context Theory by Sticht and Dual Coding Theory by Paivio. The product is structured according to practical implementations of the theories, to produce optimal learning conditions. The thesis has two problem statements, of which the first one is about the content of the product, and the latter one about the structure and disposition of the product. The method used in the thesis is process description, and the structure of the study follows the model by Carlström &amp; Carlström Hagman.</p>	
Keywords:	Suomen Voimisteluliitto, gymnastics, TeamGym, sporting activities, handbook, instructional material
Number of pages:	76
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Kira Lindqvist
Työn nimi:	TeamGym Starttipaketti – Toiminnallinen kehittämistyö
Työn ohjaaja (Arcada):	Topi Taskinen
Toimeksiantaja:	Suomen Voimisteluliitto
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä opinnäytetyö on tuotekehitystyö, jonka tilaajana toimii Suomen Voimisteluliitto. Tuote, TeamGym Starttipaketti, on käsikirja urheiluseuroille ja muille liikuntapalveluita tarjoaville tahoille, joilla on tarkoituksena käynnistää toimintaa suhteellisen nuoren voimistelulajin, TeamGymin, parissa. Tuote toimii opetusmateriaalina valmentajille ja muille toimihenkilöille, ja kohderyhmä koostuu henkilöistä, joilla on rajoitetusti tietämystä lajista. Tuotteen tarkoitus on tarjota tukea ja neuvoa esimerkiksi seuroille, joissa ei vielä ole TeamGym-toimintaa, tai joissa toiminta on vielä alkuvaiheessa. Käsikirja keskittyy ensimmäiseen toimintavuoteen. Toistaiseksi TeamGym-toiminta Suomessa on keskittynyt tiettyihin kaupunkeihin, ja toimintaa johtavat pääosin seurat, joissa on kokeneita lajiaktiiveja. Näissä seuroissa lajin kasvua ja kehitystä rajoittaa puute tilasta sopivista harjoitteluolosuhteista. Jotta TeamGym voi jatkaa kasvuaan Suomessa on lajia levitettävä uusille alueille ja areenoille, ja Starttipaketin tehtävä on toimia apuvälineenä, joka laskee kynnystä tutustua lajiin ja kannustaa uusia seuroja käynnistämään toimintaa. Työn teoreettinen viitekehys koostuu mm. Rantalankilan ja Solismaan aikaisempien tutkimusten tuloksiin pohjautuvasta TeamGym-lajianalysistä, seuratoimintateoriaa lähteenä lähinnä Heikkala et.al., käsikirjan luomisprosessin teoriaa Kankaanpää &amp; Piehl ensisijaisena lähteenä, sekä perinteisistä oppimisteorioista: Ausubelin Subsumption Theory, Spiron Cognitive Flexibility Theory, Stichtin Functional Context Theory ja Paivion Dual Coding Theory. Tuotteen rakenteen suunnittelussa on teorioita on sovellettu käytäntöön, jotta tuloksena olisi optimaaliset oppimisolosuhteet. Työllä on kaksi tutkimuskysymystä, joista toinen koskee tuotteen sisältöä, ja toinen sen muotoilua ja kappalejakoa. Työssä käytetty menetelmä on prosessikuvaus, ja työn tutkimusasetelma perustuu Carlström &amp; Carlström Hagmanin malliin.</p>	
Avainsanat:	Suomen Voimisteluliitto, voimistelu, TeamGym, urheilutoiminta, käsikirja, opetusmateriaali
Sivumäärä:	76
Kieli:	ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>Inledning</b>	<b>6</b>
1.1	Arbetslivsrelevans	6
<b>2</b>	<b>Bakgrund</b>	<b>7</b>
2.1	Presentation av beställaren	7
2.2	Grenbeskrivning	8
2.2.1	<i>Kravanalys</i>	8
2.2.2	<i>Grenens styrkor och utmaningar</i>	9
2.2.3	<i>TeamGym i Finland och de nordiska länderna</i>	10
2.3	Föreningsverksamhet	11
2.4	Att skapa en handbok	12
2.4.1	<i>Standardisering</i>	13
2.5	Inläringsteorier	14
2.5.1	<i>Underordningsteorin</i>	14
2.5.2	<i>Kognitiva flexibilitetsteorin</i>	14
2.5.3	<i>Funktionella kontextteorin</i>	15
2.5.4	<i>Dubbla kodningsteorin</i>	15
<b>3</b>	<b>Syfte</b>	<b>15</b>
3.1	Frågeställningar	16
3.2	Avgränsningar	16
<b>4</b>	<b>Metodik</b>	<b>16</b>
4.1	Metodbeskrivning	16
4.2	Undersökningsupplägg	17
4.2.1	<i>Utvecklingsområde</i>	17
4.2.2	<i>Planering</i>	17
4.2.3	<i>Fältarbete</i>	18
4.2.4	<i>Utvärdering</i>	18
4.3	Etik	18
<b>5</b>	<b>Processbeskrivning</b>	<b>19</b>
5.1	Utvecklingsområde	19
5.2	Planering	20
5.3	Fältarbete	21
5.4	Utvärdering	23
<b>6</b>	<b>Resultat</b>	<b>23</b>
<b>7</b>	<b>Diskussion</b>	<b>24</b>
7.1	Metoddiskussion	25
7.2	Processdiskussion	26
7.3	Produktdiskussion	27
	<b>Källor</b>	<b>29</b>
	<b>Bilagor</b>	<b>32</b>

# 1 INLEDNING

TeamGym är en ung och växande idrottsgren i Finland med potentialen att spridas och utvecklas ytterligare. Den relativt nya grenen har under det senaste årtiondet klättrat stadigt uppåt i antalet licensierade gymnaster, för att under de senaste åren ha försäkrat sin ställning bland de tre mest populära gymnastikgrenarna i Finland. I Danmark och Sverige, där grenen har långtgående traditioner, står TeamGym högst upp på listan, och med det kraftiga uppsving som grenen haft i Finland finns det absolut skäl att tro att samma utveckling kan ske här.

Grenkulturen inom TeamGym är än så länge i sina barnaskor i jämförelse med de andra gymnastikgrenarna, och för att tillväxten ska fortsätta krävs det insatser på en nationellt administrativ nivå. I takt med att antalet gymnaster ökar förstärks även vikten av att upprätthålla verksamhetens goda kvalitet. Grenförbundet för gymnastik, Finlands Gymnastikförbund, som har det största ansvaret för grenutvecklingen, måste hållas med i svängarna och utveckla nya strategier för att nå ut till föreningarna. Genom att erbjuda högklassig, uppdaterad information, färdigt utarbetade verksamhetsmodeller och utbildning på alla nivåer kan förbundet skapa gemensamma riktlinjer för hela landets TeamGym-verksamhet, vilket främjar en positiv och trygg grenutveckling.

## 1.1 Arbetslivsrelevans

För tillfället är Finlands TeamGym-verksamhet centrerad till de städer där grenen utövats under en längre tid – städer med etablerade föreningar och tränare med erfarenhet inom grenen. Verksamheten är storskalig på de flesta av dessa orter, upp till den grad där brist på utrymmen och resurser blir ett problem. I stället för utvidgning av den föreningsverksamhet som redan finns, eftersträvas nu en spridning av grenen till nya städer, samt nya anslutna föreningar.

Jag har fått som uppdrag av Finlands Gymnastikförbund att skapa en handbok för föreningar som vill sätta igång verksamhet inom TeamGym. Handboken riktar sig främst till föreningar som inte erbjudit TeamGym-verksamhet tidigare, och föreningar där kunskaps- och erfarenhetsnivån inom grenen är begränsad. Målsättningen är att produktifi-

era processen från beslutet att inleda verksamhet, till en fungerande hobby- och tävlingsverksamhet, och samla all nödvändig information i handboken. Handboken, som även kommer att fungera som utbildningsmaterial för instruktörer och tränare, ska sänka tröskeln för föreningar att inleda verksamhet inom TeamGym.

## **2 BAKGRUND**

Följande stycke presenterar resultat från tidigare forskning kring arbetets temaområde, samt redogör för arbetets bakgrund med stöd från relevant litteratur. Stycket utgör den teoretiska referensramen utifrån vilken arbetets problemområde betraktas.

### **2.1 Presentation av beställaren**

Beställaren är Finlands Gymnastikförbund, ett av Finlands största grenförbund och det förbund som aktiverar flest kvinnliga idrottare och motionerande. Förbundet har 370 medlemsföreningar runt om i Finland, med sammanlagt ca 122 000 medlemmar. Årligen tar kring 4000 instruktörer, tränare och föreningsanställda del av de utbildningstillfällena som förbundet ordnar. I Finland utövas åtta olika gymnastikgrenar, och verksamheten skiftar från allt mellan hobbygymnastik till elitidrott. (Suomen Voimisteluliitto 2016)

Finlands Gymnastikförbund har som vision att gymnastik är den mest inspirerande motionsaktivitet och en eftertraktad idrottsgren. Det är ett förbund av högsta kvalitet med god framgång på tävlingsarenor nationellt och internationellt. Deras mission är att främja gymnastikverksamheten från hobby- till elitnivå och erbjuda hälsofrämjande gymnastik för folk i alla åldrar. Förbundet stöder föreningars gymnastik- och volontärarbete. Som sina värderingar uppger förbundet glädje och nya upplevelser, framgång och känslan av att lyckas, samt att arbeta tillsammans. (Suomen Voimisteluliitto 2016)

Förbundets TeamGym-sektion leds av ett råd med grenexperter och en utnämnd grenchef. Rådet har en ordförande, en tävlingsansvarig, en domaransvarig, en utbildningsansvarig och en träningsansvarig. Till rådets uppgifter hör att följa med, utvärdera och utveckla grenen i enlighet med förbundets vision och strategier, främja hobby- och täv-

lingsverksamheten för barn, agera som rådgivare för grenchefen gällande grenens verksamhets- och finansieringsplan, utnämna nödvändiga arbetsgrupper för förbundets olika projekt, arbeta för ett bättre samarbete mellan förbundets olika grenar, samt övervaka domarverksamheten inom grenen. (Suomen Voimisteluliitto 2016)

Förbundets utbildningsverksamhet följer en modell som integrerar teoretisk kunskap med praktisk erfarenhet. (Suomen Voimisteluliitto 2017)

## **2.2 Grenbeskrivning**

TeamGym, är en gymnastikgren som har sitt ursprung i Danmark. De första officiella tävlingarna ordnades på 1980-talet, och grenen är således relativt ung. År 1985 ordnades de första nordiska mästerskapen i Danmark, och år 1996 de första inofficiella europeiska mästerskapen i Jyväskylä, Finland. EM och NM tävlas vartannat år. De internationella tävlingarna domineras traditionellt av de nordiska länderna, även om grenen spritt sig runtom hela Europa. (Suomen Voimisteluliitto 2016)

Till landen som representerats på EM-tävlingar hör förutom de nordiska länderna även Storbritannien, Tyskland, Nederländerna, Österrike, Frankrike, Italien, Portugal, Tjeckien, Ryssland, Slovenien (UEG 2016), Spanien, Grekland, Moldova, Estland och Slovakien (Lajitaidon peruskoulutus 2013 s. 17).

I TeamGym tävlar man i lag på tre olika redskap – fristående, trampett och tumbling. Lagen består typiskt av 8–10 gymnaster – antingen alla kvinnor, alla män, eller hälften av varje kön. Lagen tävlar i olika kategorier och klasser beroende på lagsammansättningen och nivån. I Finland finns det främst kvinnliga gymnaster inom TeamGym. (Suomen Voimisteluliitto 2016)

### **2.2.1 Kravanalys**

TeamGym kräver välutvecklade och mångsidiga fysiska och kognitiva egenskaper. På de olika redskapen behövs framför allt styrka, explosivitet, flexibilitet (Björn 2005) och



koordination (Lajitaidon peruskoulutus 2013 s. 17). Dessutom bör en TeamGym-gymnast ha en bra kropps- och rumsuppfattning (Lajitaidon peruskoulutus 2013 s. 25).

Sonia Solismaa (2015) har sammanställt riktlinjer för hur och när de olika egenskaperna bör tränas i verket Voimistelijan polku – TeamGym. Materialet delar in gymnastens idrottskarriär i tre olika faser: barndomsfasen, inriktningsfasen och toppidrottsfasen. För varje fas finns instruktioner om träningens natur och tyngdpunkt, samt allmänna principer som bör styra träningen och tränararbetet.

Förutom den forskning som finns tillgänglig styrs grenutvecklingen i hög grad av reglementet som är i kraft. Reglerna modifieras enligt behov för att styra arbetet i föreningarna, och publiceras i regelverket TeamGym Kansalliset säännöt (2017). Nyligen publicerades ett tilläggsdokument, TeamGym Kansalliset säännöt – Kilpaharrastesarja (2017), i samband med att en ny tävlingsserie lanserades. Den nya seriens syfte är att erbjuda mer flexibla tävlingsmöjligheter, så att alla gymnaster får möjligheten att tävla på sin egen nivå.

## **2.2.2 Grenens styrkor och utmaningar**

I en undersökning av Moa Lindgren och Gabriela Westermarck (2015 s. 34) om vägen till landslaget inom konståkning och TeamGym är slutsatsen att tidig specialisering inte är nödvändigt för en gymnast att uppnå elitnivå inom respektive grenar. En av fördelarna med TeamGym är att hobby- och tävlingsverksamheten aktiverar barn, ungdomar och unga vuxna på en bred åldersskala. Eftersom man kan börja utöva grenen i ett så pass sent skede utan tidig specialisering, och fortsätta utvecklas och tävla långt in på vuxenåren, kan TeamGym-verksamhet motverka drop out-effekten inom idrott (Huippuvoimistelun strategia 2007 s. 10). Med drop out-effekten avses fenomenet som får en betydlig del av barn och ungdomar i åldern 12–16 att plötsligt och oförväntat lägga ner sin idrottshobby. Det finns många orsaker till valet att avsluta idrottskarriären, varav vissa kan förklaras av den fysiska, psykiska och sociala utveckling som sker under dessa år (Franzén & Peterson 2004 s. 7–8).

En av utmaningarna med TeamGym är kraven på tränings- och tävlingsutrymmen, samt redskapskostnaderna. Då en gymnast utför en volt på trampetten eller voltbanan, redskapen inom TeamGym, ska gymnastens tyngdpunkt stiga till en höjd på 1,5 gånger sin egen längd (TeamGym Kansalliset säännöt 3–6.lk 2015 s. 36). Takhöjden i träningshallen måste vara tillräcklig för att volterna kan utföras utan risk för att komma i kontakt med taket. Redskapskostnaderna för en fullt utrustad sal för TeamGym uppgår enligt Minna Rantalankila (2014 s. 34) upp till ca 25 200€. Att införskaffa tävlingsdugliga redskap är således en stor ekonomisk satsning.

### **2.2.3 TeamGym i Finland och de nordiska länderna**

Minna Rantalankila (2014 s. 37) har i sitt examensarbete undersökt vilka faktorer som begränsar spridningen av TeamGym-verksamheten i huvudstadsregionen i Finland. Den största utmaningen är enligt Rantalankila bristen på träningsutrymmen. Nya lag kan inte skapas, eftersom de existerande gymnastikhallarnas kapacitet redan utnyttjas till fullo (Rantalankila 2014 s. 21–22).

Den geografiska fördelningen TeamGym i Finland visar att verksamheten är centrerad kring ett tiotal städer. TeamGym erbjuds enligt Finlands Gymnastikförbund i 26 olika föreningar. Truppgymnastik, som är den största gymnastikgrenen i Finland, erbjuds i 95 olika föreningar (Suomen Voimisteluliitto 2016). Denna statistik i kombination med Rantalankilas slutsatser indikerar att det vore lönsamt för grenens tillväxt att få fler föreningar engagerade inom TeamGym.

I grannlandet Sverige är TeamGym den allra populäraste gymnastikformen med närmare 30 000 licensierade tävlingsgymnaster (Gymnastikförbundet i siffror 2017). Även i Danmark är grenen väletablerad med över 120 aktiva föreningar (GymTranet 2017), trots att landet till ytan är mycket mindre än Finland. Också Island är trots sitt låga befolkningstal ett av toppländerna inom TeamGym, och grenen utövas i ett tiotal städer (Fimleikasamband Íslands 2017). Förutsättningarna för Finland att uppnå samma siffror är goda, men kräver stora satsningar speciellt inom utvecklingen av träningslokaler.

## 2.3 Föreningsverksamhet

Föreningar definieras som grupper vars medlemmar idkar någon form av verksamhet med ett gemensamt ideellt syfte (Patent- och registerstyrelsen 2016). För att verksamheten ska betraktas som föreningsverksamhet bör det alltså finnas en utformad ideologi och målsättning för verksamheten. För att hjälpa föreningar att lägga upp en strategi som stöder föreningens syfte publicerades verket *Näe, koe, tee – Yhdistysten strategia-opas* (2014) av Juha Heikkala, Pekka Krook och Helena Pekkarinen. I verket uppmuntras föreningar att redan i ett tidigt skede fundera på hur föreningsverksamheten kommer att se ut i framtiden, och vad man vill uppnå med verksamheten. För att underlätta valet av riktning och måluppsättningen kan föreningen använda sig av t.ex. en SWOT-analys, som kartlägger föreningens styrkor, svagheter, möjligheter och utmaningar (Heikkala et. al. 2014 s. 19–20).

Då föreningens syfte är formulerat, är nästa steg att fundera på hur man ska gå tillväga för att uppnå målsättningen, d.v.s. vilka principer och värderingar som ska styra föreningens verksamhet, samt vad som ska prioriteras. Det är viktigt att alla föreningens medlemmar delar dessa värden, och har en gemensam vision gällande föreningens utveckling. (Heikkala et. al. 2014 s. 25–30).

För att strategin ska kunna förverkligas krävs en konkret plan av arbetsuppgifter och ansvarsområden, samt en fungerande arbetsfördelning. Varje medlem bör vara medveten om sin roll inom föreningen och de gemensamma spelregler som präglar föreningens kultur. Noggrann dokumentering av hjälper föreningen att analysera och utvärdera sin verksamhet, och göra ändringar vid behov. Det är viktigt att aktivt övervaka bl.a. hur föreningens resurser – arbetskraft, pengar, tid och kunskap – fördelas och balanseras. (Heikkala et. al. 2014 s. 38–40).

SMART-modellen är ett verktyg som kan användas för konkretisering av verksamhetens målsättning. Modellen producerar specifikt formulerade, mätbara, realistiska och tidsbundna mål, som är möjliga för föreningen att uppnå. Ett annat verktyg som kan hjälpa föreningens medlemmar att hålla koll på verksamhetsplanen och tyngdpunkterna

för olika tidsperioder är årsklockan. Årsklockan åskådliggör föreningens strategi och målsättningar för ett års tid. (LATU-toimintamalli 2011)

## **2.4 Att skapa en handbok**

Handböcker kategoriseras som saklitteratur, och det primära syftet med en handbok är att förmedla information åt läsaren. Salli Kankaanpää och Aino Piehl (2011 s. 20–21) lyfter i sitt verk *Tekstintekijän käsikirja* fram vissa karaktäristiska principer som gäller för sådana saktexter. Bland annat präglas saktexter i regel av en saklig, neutral och personlös stil – texten ska inte innehålla eller påverkas av författarens egna åsikter.

Skrivprocessen av en handbok består av många olika faser, som t.ex. planering, informationssökning och –insamling, avgränsning av innehållet, strukturering, utvärdering, bearbetning och finslipning. Fasernas ordningsföljd kan variera, och ibland kan det vara nödvändigt att återvända till en tidigare fas i ett senare skede. (Kankaanpää & Piehl 2011 s. 29)

I varje fas är det viktigt att ta i beaktning textens syfte och målgrupp, eftersom de har en avgörande påverkan på texten. För att texten ska engagera en specifik målgrupp bör den innehålla information som målgruppen upplever intressant, meningsfull och nödvändig - innehållet måste alltså åtminstone delvis vara nytt för läsarna. Författaren kan vidare förstärka läsarnas intresse genom att välja en ny och originell synvinkel att betrakta temat från. (Kankaanpää & Piehl 2011 s. 69–70)

Gällande innehållet av en handbok är mängden information en av de viktigaste aspekterna att fundera på som skribent. En bra handbok innehåller all väsentlig fakta kring temaområdet, utan att inkludera irrelevant information eller onödig repetition. Målet är en komprimerad helhet – för mycket information kan få läsaren att ”tröttna”. Eftersom författaren ofta har en bred kunskapsbas kring temat kan det vara svårt för hen att bedöma hur mycket bakgrundsinformation som bör inkluderas för att läsarna ska kunna förstå texten. Skribentens ordval påverkar också läsarupplevelsen, och nya termer bör definieras och förklaras, så att läsaren hänger med. För att skapa en så läsarvänlig

produkt som möjligt är det lönsamt att låta så många som möjligt läsa igenom och kommentera texten. (Kankaanpää & Piehl 2011 s. 80–87)

För en handbok rekommenderar Kankaanpää och Piehl (2011 s. 101–102) en struktur där texten indelas i stycken enligt tema. Denna struktur är lämplig då textens temaområde är omfattande, och består av stycken som går att betraktas skilt för sig. Särskilt då det finns tydliga hierarkier och kategoriseringar av information finns det skäl att ordna texten så att de stycken som faller under samma kategori behandlas i samma kapitel, i hierarkisk ordning. Hierarkin kan gå från t.ex. allmän information till mer specifik information. En annan strategi är att börja med det allra viktigaste. Varje gång författaren behandlar ett nytt tema eller skiftar perspektiv ska ett nytt stycke inledas, så att läsaren har lättare att följa med resonemanget. (Kankaanpää & Piehl 2011 s. 103–104, 136)

Exemplifiering är ett bra sätt att underlätta för läsaren att tolka texten. Genom att erbjuda konkreta exempel hjälper man läsaren att förankra informationen i verkliga händelser och sina egna erfarenheter, vilket ökar läsarens förståelse för ämnet. Även tabeller, figurer och listor kan med fördel användas i texter t.ex. då man vill åskådliggöra, jämföra eller rangordna information. (Kankaanpää & Piehl 2011 s. 238–239)

Kenneth Budinski (2001 s. 6–8) nämner i sin publikation *Engineers' Guide to Technical Writing* skillnader mellan användningen av olika typer av verb. Verb som upptäckte, utvecklade, och undersökte används vanligen då man presenterar information som kan konstateras vara faktisk, medan verb som föreslår, verkar och tror kopplas till antaganden som inte blivit bevisade. Budinski uppmuntrar även till användning av bilder och annat visuellt material i texter för att öka förståelsen och intresset hos läsaren. (2001 s. 139–140)

#### **2.4.1 Standardisering**

En handbok som beskriver en metod eller process har vanligen som avsikt att standardisera den. Detta innebär att författaren vill nå ut till en bred målgrupp för att skapa likriktning i utvecklingen av ett visst yrkesområde eller fält. För att handboken ska upp-

fylla det syftet bör texten bestå av så tydliga och noggranna beskrivningar som möjligt, så att varje enskild läsare tolkar instruktionerna på samma sätt. (Budinski 2001 s. 23)

## **2.5 Inläringsteorier**

Syftet med ett undervisningsmaterial, som t.ex. en handbok, är att initiera och stöda inläring. Inläring är en kognitiv process som forskas inom psykologin. Det finns många olika inläringsteorier som tar ställning till hur ett undervisningsmaterial bör se ut, för att inläringen ska ske så effektivt och ändamålsenligt som möjligt. Produkten av detta arbete kommer att struktureras enligt principerna i följande teorier.

### **2.5.1 Underordningsteorin**

Underordningsteorin (Subsumption Theory) av David Ausubel betonar processen av att kategorisera och koppla ihop ny information med existerande kunskap för att främja inläring. I praktiken uppnås detta med hjälp av t.ex. inledningar och innehållsförteckningar, som ger en överblick av den kommande informationen, samt redogör för syftet med det specifika stycket i förhållande till övergripande teman som behandlats och målsättningen för inläringen. Enligt underordningsteorin ska mer generella principer och tankar kring ett ämne presenteras först, innan specifika områden betraktas på detaljnivå. Informationens specificitet och komplexitet ska ökas gradvis, så att ny information byggs på och utvidgar den existerande kunskapsbasen. (Ivie 1998 s. 37–38)

### **2.5.2 Kognitiva flexibilitetsteorin**

Den kognitiva flexibilitetsteorin (Cognitive Flexibility Theory) av Rand J. Spiro förespråkar förmågan att tillämpa inlärd kunskap i varierande situationer. För att aktivera och utveckla denna förmåga bör ny information presenteras och exemplifieras från flera olika synvinklar, så att en mångsidig helhetsbild av ämnet skapas. Enligt teorin är kunskap starkt situationsbundet, och breda generaliseringar borde därför undvikas. Teorin understryker att inläring inte är endast överföring av information - individen måste erbjudas möjligheten att själv bilda sin egen uppfattning av ämnet. (Spiro 1988 s. 6–7)

### **2.5.3 Funktionella kontextteorin**

Enligt den funktionella kontextteorin (Functional Context Theory) av Thomas G. Sticht effektivteras inlärning då den nya informationen upplevs relevant och meningsfull. Inlärningssituationen bör efterlikna den situation som ämnet angår i praktiken, så att överföringseffekten till t.ex. arbetslivet blir så stor som möjligt. Det är också viktigt att den nya kunskapen går att koppla ihop med existerande färdigheter inom aktuella kompetensområden för att undervisningen ska kännas motiverande. (Sticht 2000 s. 59–60)

### **2.5.4 Dubbla kodningsteorin**

Allan Paivios dubbla kodningsteori (Dual Coding Theory) lyfter fram vikten av att presentera ny information i både verbal och visuell form. Enligt teorin uppfattas innehållet av en text och den visuella strukturen av texten genom skilda kognitiva processer, som således kan komplettera varandra. Genom visuell kommunikation, som t.ex. tabeller och figurer, kan bl.a. olika samband och hierarkier förmedlas effektivt. (Paivio 1991 s. 151–153)

## **3 SYFTE**

Detta examensarbete har två skilda syften. Det primära syftet är att skapa en produkt – att sammanställa en handbok riktad åt föreningar som vill inleda verksamhet inom TeamGym. Handboken kommer att distribueras av Finlands Gymnastikförbund, och den ska fungera som hjälpmedel och guide för föreningar utan tidigare bekantskap inom grenen.

Det andra syftet med detta examensarbete är att dokumentera arbetsprocessen bakom utvecklingen av en ny produkt. Arbetet ska redogöra för hur materialinsamlingen gått till, hur materialet avgränsats och på vilka grunder, samt hur slutprodukten strukturerats och utformats. Arbetet ska belysa de val och beslut som gjorts under arbetsprocessen, och motivera varför produkten ser ut som den gör.

### **3.1 Frågeställningar**

- Vilka saker behöver en ny förening veta för att sätta igång verksamhet inom TeamGym?
- Hur ska en handbok som kommer att användas som undervisningsmaterial struktureras?

### **3.2 Avgränsningar**

Handboken kommer att fokusera på det första verksamhetsåret hos en förening med nygrundad TeamGym-verksamhet, det vill säga den grundläggande fasen. Handboken ska erbjuda ett exempel på hur föreningen kan bygga upp sin verksamhet under det första året, samt ge förslag på vissa allmänna riktlinjer och målsättningar. Handboken är inte ett facit, utan ska främst fungera som stödmaterial för föreningar vid skapandet av egna verksamhetsmodeller och praxis. Varje förening kan använda sig av handboken utifrån sina egna behov och resurser.

## **4 METODIK**

I följande stycke presenteras de metoder som använts i arbetet, och etiska frågor som metodvalen gett upphov till diskuteras.

### **4.1 Metodbeskrivning**

Metoden jag valt att använda mig av är processbeskrivning. En processbeskrivning åskådliggör enligt Vilkka & Airaksinen (2003 s. 65) de olika faserna som arbetsprocessen bakom en ny produkt består av. I en processbeskrivning förs ett kritiskt och tydligt resonemang som redogör för hur arbetet fortskridit, vilka frågor, problem och insikter som uppstått på vägen, vilka beslut dessa lett till samt de argument som ligger bakom dessa beslut (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 65).

Eftersom mitt examensarbete är ett produktutvecklingsarbete, är processbeskrivning ett naturligt val av metod. Som Hakala (2004 s. 29) framför, räcker sällan slutprodukten i



sig som examensarbete vid en högskola, utan oftast bör den kompletteras med en rapport om arbetsprocessen – en processbeskrivning. Materialinsamlingen för arbetet kommer huvudsakligen att ske genom litteraturstudier.

## **4.2 Undersökningsupplägg**

Arbetets undersökningsupplägg följer en modell av Carlström & Carlström Hagman (2006). Modellen innehåller fem faser: utvecklingsområde, planering, fältarbete, utvärdering och konsekvenser för verksamheten, varav de fyra första kommer att inkluderas i detta arbete.

### **4.2.1 Utvecklingsområde**

I den första fasen väljer man ett utvecklingsområde för arbetet – d.v.s. vad man vill utveckla. Samtidigt definierar man således även arbetets syfte – vad det är man vill uppnå med arbetet. Utvecklingsarbetet ska sträva till att erbjuda en lösning till ett existerande problem, och utvecklingsområdet som väljs bör därför vara aktuellt och relevant. Tidigare forskning eller teorier kan användas som bakgrund för att motivera valet av utvecklingsområde. När utvecklingsområdet är valt bör syftet formuleras möjligast tydligt och noggrant. Syftet kan åskådliggöras med hjälp av frågeställningar och mål: utskrivna frågor som arbetet ska svara på, samt konkreta mål som ska uppnås via arbetet. (Carlström & Carlström Hagman, 2006 s. 104–109)

### **4.2.2 Planering**

Den andra fasen består av planering och förberedelser inför följande fas: fältarbetet. I planeringsfasen fastställer man hur utvecklingsarbetets målsättning ska uppnås. Detta innebär bl.a. val av datainsamlingsmetod, bearbetningsmetod och utvärderingssätt. Undersökningsgruppen och –området avgränsas i denna fas, och en noggrann tidsplan görs upp. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 104, 111)

### **4.2.3 Fältarbete**

Fältarbetet utgör den tredje fasen. Hur denna fas ser ut i praktiken beror på arbetets målsättning och upplägg. Då det är frågan om ett produktutvecklingsarbete består fältarbetet av datainsamling och –bearbetning, samt utveckling av den slutgiltiga produkten. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 104, 113)

### **4.2.4 Utvärdering**

När utvecklingsarbetets produkt är klar följer utvärderings- och dokumenteringsfasen. I denna fjärde fas jämförs arbetets målsättning med slutresultatet – ger produkten svar på arbetets frågeställningar, och uppfylls arbetets målsättning? Såväl arbetsprocessen som slutprodukten granskas kritiskt, och arbetets styrkor och svagheter diskuteras. Eventuella följdfrågor som uppstått, samt nya utvecklingsbehov som blivit uppenbara under arbetsprocessens gång, presenteras. Arbetsprocessen i sin helhet dokumenteras tydligt fas för fas. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 104, 114–115)

## **4.3 Etik**

Ett examensarbete är ett ansvarsfullt uppdrag, och under skrivprocessen bör vissa etiska grundregler beaktas. Enligt Hakala (2004 s. 138) är den mest grundläggande principen att arbetet är fritt från plagiat. Plagiering innebär att man framför en text skriven av någon annan som sin egen, utan att citera och referera till den ursprungliga källan. Även presentation av påhittade forskningsresultat och förvrängning av fakta faller under kategorin plagiat. All typ av plagiering är strängt förbjudet och oacceptabelt ur ett etiskt perspektiv. (Hakala 2004 s. 138)

Till god vetenskaplig praxis hör att man aldrig nervärderar insatserna av andra forskare i sitt arbete. Bristfälliga hänvisningar, slarvigt presenterade metoder och resultat, samt all typ av vilseledning av läsaren är andra exempel på brott mot de etiska värderingar som följs inom vetenskapligt skrivande. (Hakala 2004 s. 138)

I detta arbete har källkritik och noggranna hänvisningar utgjort de viktigaste etiska aspekterna som styrt arbetsprocessen. Endast källor av pålitlig karaktär och god veten-

skaplig kvalitet har använts, och användning av andrahandskällor har undvikits. Källhänvisningar har kontrollerats av arbetets handledare och granskare, och korrigerats enligt anvisningar. Arbetet granskas även för plagiat via plagiatkontrollprogrammet Urkund.

## **5 PROCESSBESKRIVNING**

Följande stycke åskådliggör arbetsprocessen bakom detta produktutvecklingsarbete, samt redogör för de frågor och överväganden som under arbetets gång uppstått gällande produktens innehåll och utformning. Processbeskrivningen ger en inblick i produktens bakgrund genom att steg för steg belysa arbetsprocessen, och motivera de val och beslut som styr resultatet.

### **5.1 Utvecklingsområde**

I september 2015 kontaktades jag av en av medlemmarna i grenrådet för TeamGym i Finlands Gymnastikförbund, som erbjöd mig detta utvecklingsarbete. Grenchefen var medveten om min studietakt i och med att jag då arbetade för Finlands Gymnastikförbund, och jag hade även tidigare uttryckt grenrådet min önskan att göra ett examensarbete kring TeamGym. Tanken av ett startpaket för TeamGym hade uppstått i Finlands Gymnastikförbund redan långt innan detta, men det fanns fram till dess ingen som kunde åta sig projektet. Jag tackade ja till erbjudandet, och som min handledare från beställarens sida utnämndes grenchefen av TeamGym.

För att klargöra vad Finlands Gymnastikförbund förväntade sig, samt för att få igång tankeprocessen kring arbetet, hade jag ett första handledarmöte via Skype i oktober 2015. Under samtalet kom det fram att Finlands Gymnastikförbund hade ett stort behov och klart syfte för projektet, och jag kunde konstatera att projektet var högst aktuellt och relevant. En plan för hur målsättningen i praktiken skulle uppnås saknades dock, och projektets upplägg och utförande blev således på mitt ansvar att fundera ut. Finlands Gymnastikförbund gav mig fria händer att undersöka, samla in och bearbeta data om TeamGym, och på så sätt skapa min egen uppfattning av grenens behov för att strukturera startpaketet enligt det.

Efter att ha diskuterat projektet med grenchefen hade jag mitt första möte med min handledare från Arcadas sida. På mötet diskuterades Arcadas krav gällande examensarbetet, och jag fick hjälp med att komma igång med skrivprocessen. Jag gjorde upp en grov styckesindelning för arbetet på basen av handledningsdiskussionen, och började förbereda presentationen av min idé för examensarbetet. Som metod för mitt arbete föreslog min handledare processbeskrivning. Ett avtal mellan Finlands Gymnastikförbund, Arcada och mig undertecknades.

Jag presenterade idén för mitt examensarbete på idéseminarium i november 2015. Inför presentationen hade jag gjort en preliminär litteratursökning, kartlagt tidigare gjord forskning kring TeamGym, samt kristalliserat examensarbetets syfte i några forskningsfrågor.

## **5.2 Planering**

Efter att ha deltagit på idéseminarium blev jag tvungen att lägga examensarbetet åt sidan för att kunna koncentrera mig på andra studier och arbetsuppgifter. Det blev inte förrän i oktober 2016 som jag återupptog examensarbetskrivandet, och påbörjade arbetets planfas.

Jag började med att bekanta mig närmare med mitt metodval – processbeskrivning. En av orsakerna till att jag valde processbeskrivning var dess höga tillförlitlighet – då varje steg av arbetsprocessen dokumenteras, blir arbetet transparent och repeterbart. Jag läste andra examensarbeten där metoden använts, och sökte upp litteratur med färdiga modeller och anvisningar för produktutvecklingsarbeten. För att hitta det undersökningsupplägg som lämpade sig bäst för mitt arbete jämförde jag olika modeller. Det var inte helt enkelt att hitta ändamålsenliga modeller för produktutvecklingsarbeten – de flesta modellerna jag stötte på var egentligen avsedda för vetenskapliga arbeten. Jag valde först en modell att följa, för att sedan i sista stund byta till modellen av Carlström & Carlström Hagman innan jag presenterade min plan på planseminarium. Orsaken till bytet var att jag insåg att jag misstolkat modellen jag hade tänkt använda, och att modellen av Carlström & Carlström Hagman var bättre lämpad för mitt arbete.

Förutom bearbetning av metodikdelen krävde planfasen en noggrannare litteratursökning och datainsamling. Ett stycke av planen som orsakade en del problem för mig var den teoretiska referensramen – jag hade väldigt svårt att förstå vad som menades med det, och kunde därför inte heller riktigt välja en lämplig synvinkel för mitt arbete. Efter att ha tagit del av planseminarium öppnade sig begreppets innebörd äntligen för mig, vilket även underlättade valet av teorier avsevärt. Då jag hittat det teoretiska perspektivet blev ramarna och riktningen för arbetet genast mycket klarare för mig.

Eftersom målgruppen för min produkt består av personer med begränsade förkunskaper om grenen TeamGym beslöt jag mig för att inleda arbetet med en grundlig presentation av grenen. Analysen av grenen och dess styrkor, utmaningar och krav på utövaren, samt beskrivningen av beställaren Finlands Gymnastikförbund, förklarar och stöder arbetets syfte och målsättning, och var därför viktiga att inkludera i arbetet.

För att ta reda på vilka etiska frågor som berörde mitt arbete vände jag mig till Hakalas (2004) guide för produktutvecklingsarbeten. Boken understrykte vikten av korrekta källhänvisningar som skydd mot plagiat och andra etiska brott, och jag strävade därför till att hålla detta i minnet under skrivprocessen.

Jag presenterade planen för mitt examensarbete på planseminarium i november 2016. Jag fick värdefulla kommentarer av granskare och opponenter, varefter jag bl.a. modifierade min teoretiska referensram innan jag satte igång med att skapa produkten.

### **5.3 Fältarbete**

För att undvika att arbetet skulle bli alldeles för stort hade jag valt att inrikta mig på det första verksamhetsåret inom TeamGym i en ny förening. Jag insåg dock på efterhand att det inte var ett bra sätt att begränsa arbetet. Eftersom det första verksamhetsåret lägger grunden för framtida år gäller det att ta i beaktande olika förberedande och förebyggande aspekter, som nödvändigtvis inte är aktuella just då, men som spelar en avgörande roll genom att försäkra fortsättningen av verksamheten. Jag lyckades inte full-

ständigt hålla mig till avgränsningen, och arbetet blev slutligen mer omfattande än jag planerat.

Gällande datainsamling blev jag positivt överraskad av mängden användbart data – jag hade förberett mig på att bli tvungen att kontakta och intervjua experter inom grenen. Trots att TeamGym är en ung gren hittade jag dock relativt många tidigare undersökningar och andra artiklar. Största delen av materialet jag fick tag på var dock elektroniskt material, vilket resulterade i en ganska enformig lista på källor.

Då jag valde teorier för min teoretiska referensram utgick jag från min andra forskningsfråga, d.v.s. hur en handbok ska byggas upp. En handbok fungerar som undervisningsmaterial, vars syfte är att lära ut ny information åt läsaren. För att kunna skapa ett material som provocerar inlärning måste man vara medveten om vilka fenomen som påverkar inlärningen – olika inlärningsteorier och praktiska tillämpningar av dem. Via denna tankegång läste jag mig in på olika inlärningsteorier, och valde några som jag ville fokusera på och utnyttja i mitt arbete.

I januari 2017 skapade jag ett skilt dokument för produkten, Startpaketet. Det första jag gjorde var en styckesindelning, baserad på den grova produktplanen jag gjort i idéfasen. För att ta produktens målgrupp i beaktande försökte jag föreställa mig att jag inte visste något om grenen TeamGym, och skrev upp rubriker och teman jag ansåg att behövde behandlas. Jag utgick från Underordningsteorin av David Ausubel, genom att först skapa en generell styckesindelning, och sedan dela in styckena i mer komplexa teman med skilda underrubriker. Grundläggande stycken, som t.ex. en beskrivning och analys av grenen, placerades först, innan mer specifika och fördjupande kapitel. Jag strävade efter att skapa en logisk och sammanhängande ordningsföljd, så att en röd tråd skulle löpa genom hela produkten.

I enlighet med Funktionella kontextteorin av Thomas G. Sticht såg jag till att koppla produktens innehåll till verkliga situationer med hjälp av t.ex. konkreta exempel, samt förklara och motivera varför jag valt att inkludera varje stycke. Genom att ge tips och verktyg som direkt kan utnyttjas i praktiken ville jag höja produktens meningsfullhet och användbarhet för läsaren.

För att göra det lättare för läsaren att hänga med och för att stöda olika inlärningsstilar använde jag mig av tabeller, diagram och figurer för framställning av fakta i produkten – precis som Dubbla kodningsteorin av Allan Paivio förespråkar. Syftet med dessa var att åskådliggöra olika samband, rangordningar och proportioner – t.ex. med hjälp av en tabell kan läsaren snabbt och enkelt jämföra och hitta skillnader mellan alternativ.

Teorin om Kognitiv flexibilitet av Rand J. Spiro lyfter fram vikten av att låta läsaren tillämpa ny information till kunskap. Eftersom produktens syfte inte var att ge några absoluta svar och lösningar, utan snarare erbjuda förslag och rekommendationer, var jag noggrann med att inte uttrycka mig allt för ovillkorligt. Jag strävade efter att mångsidigt belysa olika sidor och synvinklar av teman, samt lämna utrymme för tolkning, så att läsaren skulle ha möjligheten att inspireras i stället för att bli påtvingad information. Samtidigt ville jag påminna läsaren om att kunskap alltid är situationsbundet, och att vida generaliseringar inte är att föredra. Eftersom varje situation och individ är unik finns det sällan en enda väg till framgång som fungerar för alla.

Vid sidan om produkten skrev jag ner centrala tankar och idéer som hade ett inflytande på arbetet. Min tankegång under arbetsprocessen utgjorde sedan den grova strukturen för detta stycke. Produkten är bifogad som bilaga.

## **5.4 Utvärdering**

Arbetet och produkten bedömdes av arbetets handledare och granskare, samt en opponent. Produkten fick mycket bra respons. Produktens styrkor ansåg granskaren och opponenten vara dess höga arbetslivsrelevans, informativa innehåll och läsarvänlighet. Utvärderarna ansåg produkten vara en logiskt strukturerad och finslipad helhet, som väcker intresse och uppfyller sitt syfte som utbildningsmaterial.

## **6 RESULTAT**

Arbetsprocessen och tidtabellen för arbetet är sammanfattad i nedanstående tabell.

<b>UPPGIFT</b>	<b>TIDPUNKT</b>	<b>KOMMENTARER</b>
<b>Planering</b>	Oktober 2015 – November 2016	Paus från januari 2016 till september 2016
<b>Materialinsamling</b>	Noveber 2016 – Mars 2017	Paus från januari 2016 till september 2016
<b>Bearbetning</b>	Januari 2016 - April 2017	Analys och avgränsning av materialet
<b>Skrivprocess</b>	Januari 2016 - April 2017	Produktens strukturering och utformning
<b>Dokumentering</b>	Januari 2016 - April 2017	Rapportens renskrivning
<b>Utvärdering</b>	April 2017 – Maj 2017	Kommentarer från handle-dare, granskare och oppo-nent
<b>Utveckling</b>	Maj 2017	Bearbetning på basen av kommentarerna

## **7 DISKUSSION**

I följande stycke diskuteras arbetets förlopp och resultat. Metodvalet, processen och produkten behandlas i skilda stycken.



## 7.1 Metoddiskussion

Eftersom jag valde att göra ett produktutvecklingsarbete var processbeskrivning ett rätt så självklart metodval för mig. Jag visste att produkten jag ville skapa skulle mycket tid och arbete, så jag hade inte möjlighet att utöver det t.ex. samla in data via enkäter eller intervjuer. Processbeskrivning ger ett utmärkt stöd för ett produktutvecklingsarbete. Då skribenten är tvungen att analysera och reflektera över sin arbetsprocess, blir det lättare för hen att förstå resultatet och lära sig (Budinski 2004 s. 20).

En annan fördel med processbeskrivning som metod för produktutvecklingsarbeten är att den möjliggör undersökning på ett väldigt brett plan. I stället för att gå på djupet inom ett specifikt forskningsområde kan man med processbeskrivning som metod samla information kring flera olika sammankopplade teman. (Kankaanpää & Piehl 2011 s. 102)

Då man dokumenterar en arbetsprocess från början till slut och skapar en produkt finns det många saker man måste ta reda på. Vad ska inkluderas och varför? Hur ska produkten se ut och varför? Dessa övergripande frågor leder sedan till mer specifika följdfrågor, och forskningsområdet kan bli mer och mer utbrett och detaljerat ju längre arbetsprocessen fortskrider. Hade jag således använt mig av t.ex. enkätstudie som metod, skulle jag förmodligen ha haft många nya frågor att ställa efter att jag fått tillbaka enkäterna. Eftersom processbeskrivningen och produkten utvecklas sida vid sida och påverkas av varandra, är det svårt att förutse resultatet på förhand. Processbeskrivning är ett fungerande metodalternativ då det inte finns en exakt färdig struktur för produkten. Andra metoder, som t.ex. enkät- och intervjustudier, kräver noggrann förhandsinformation om vad som ska utredas, medan processbeskrivning tillåter justering av undersökningens riktning och tillvägagångssätt under processens gång. (Kankaanpää & Piehl 2011 s. 29–31)

Processbeskrivning skiljer sig en del från andra metoder, eftersom man inte kan göra processbeskrivningen före produkten. Använder man sig av t.ex. intervjuer utför man först intervjuerna för att samla in data, och analyserar och sammanställer sedan resultaten på basen av intervjuerna. Med processbeskrivning är processen omvänd – man skri-

ver resultatdelen, produkten, innan eller samtidigt som processbeskrivningen. Eftersom metoden är så annorlunda går det inte att följa exakt samma instruktioner som för andra arbeten. Detta medför en del utmaningar, och fallgropen t.ex. jag gick i var att försöka tvinga mitt arbete innanför samma ramar som arbeten med mer traditionella forskningsmetoder. Det är inte lika lätt att hitta litteratur och instruktioner för produktutvecklingsarbeten som för arbeten med mer traditionella forskningsmetoder (Pohjannoro & Taijala 2007 s. 5–6). När jag hittade ett lämpligt undersökningsupplägg underlättades hela arbetsprocessen avsevärt.

## 7.2 Processdiskussion

Arbetets allra största utmaning för mig var att göra upp en rimlig tidsplan och hålla mig till den, vilket är ett av de mest allmänna problemen som kan uppstå under examensarbetsprocessen (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 160). Även orsakerna till fördröjningen av tidtabellen var typiska för ett projektarbete. Enligt Kai Ruuska (2005 s. 38–47) är otillräckliga förberedelser, misslyckad avgränsning av projektområdet, orealistiska målsättningar och bristfällig tidsplanering de vanligaste utmaningarna som ett projektarbete kan medföra. Jag var alldeles för optimistisk gällande mina tidsresurser, och då jag inte klarade av att prestera enligt tidtabellen sjönk mitt självförtroende och min motivation. Nu på efterhand kan jag konstatera att en mer realistisk och nådig tidsplan hade trots allt sparat mig både tid och krafter.

Svårigheterna med tidsanvändningen hade till viss del att göra med mitt metodval. Eftersom arbetet är en process som byggs på steg för steg (Kankaanpää & Piehl 2011 s. 38–39) kan man som skribent råka in på nya och oväntade spår som leder till dröjsmål. Det är svårt att på förhand vara medveten om exakt alla teman som ska behandlas, eftersom man kommer på nya idéer allt efter. Med facit i hand hade jag ägnat mer tid och ansträngning åt arbetets planfas, och verkligen sett till att ha metodiken och den teoretiska referensramen för arbetet kristallklart för mig. Dessutom skulle jag gjort ännu större och bättre definierade avgränsningar, så att arbetsmängden inte hade blivit orimligt stor. Jag kunde t.ex. ha utnyttjat handledningen som skolan erbjöd bättre i det skedet av arbetet. Då man vet vart man är på väg och hur man tar sig dit känns arbetet genast

mycket mer hanterbart, och det är svårare att tappa bort sig eller fastna på vägen, vilket jag råkade ut för.

En annan personlig utmaning för mig var den långa skrivprocessen och att skriva i etapper. Skrivarbete kräver bl.a. att man reserverar tid för skrivandet och klarar av att hantera avbrytningar i skrivprocessen (Budinski 2004 s. 286). Det var svårt för mig att skriva lite, sedan lämna arbetet för en stund, och därefter hitta fokus igen. Problemet underlättades inte av att jag dessutom hade både produkten och processbeskrivningen att skriva på samtidigt, och att dessa två skrevs på olika språk.

Källorna jag använde mig av i arbetet var av varierande slag. Jag strävade till att endast hänvisa till källor som publicerats på 2000-talet, men gjorde ett undantag gällande inlärningsteorierna jag inkluderade. Tanken var att belysa den psykologiska bakgrunden – grunderna – som påverkat synen på inlärning och undervisningsmaterial. Jag valde att söka upp de ursprungliga källorna, eftersom andrahandskällor enligt Arcadas Skrivguide bör undvikas så långt som möjligt (von Herten & Stolt 2009 s. 25).

Ett sätt att utvärdera ett projekt är att analysera om målsättningen för projektet uppfylls, samt notera om projektet höll den utsatta tidtabellen (Ruuska 2005 s. 245). I mitt fall uppfylldes projektets målsättning, men tidtabellen höll inte. Detta beror antagligen på att det i mitt arbete var viktigare att åstadkomma en produkt med hög kvalitet än att hålla projektets tidsplan. Olika projekt styrs av olika prioriteringar (Ruuska 2005 s. 254–255).

### **7.3 Produktdiskussion**

Produkten fungerar som en komprimerad, informationstät och välstrukturerad sammanfattning av redan tillgänglig kunskap kring grenen TeamGym från olika källor. Arbetet gör grundläggande information om grenen lättillgänglig och förståelig för alla. Syftet med en handbok är att erbjuda nödvändig kunskap utan överflödiga information i ett format som är lätt att läsa och anpassat enligt målgruppen (Kankaanpää & Piehl 2011 s. 69–70, 80–87). Produkten uppfyller således sitt syfte som handbok.

Arbetets första forskningsfråga gällde produktens innehåll – vilka saker behöver en ny förening veta för att sätta igång verksamhet inom TeamGym? Frågan besvaras via produktens innehåll. Den andra forskningsfrågan löd: hur ska en handbok som kommer att användas som undervisningsmaterial struktureras? Denna fråga besvaras via produktens struktur, som följer principerna i de teorier jag använt som bakgrund.

Examensarbetet borde i en yrkeshögskola ha en stark koppling till arbetslivet (Pohjanoro & Tajjala 2007 s. 9–10). Till det här arbetets styrkor hör en stark arbetslivsrelevans – det finns efterfrågan för produkten, och den kommer att komma till användning. Dessutom har produkten ett syfte som är tydligt och mätbart – det går att följa med grenspridningen och –tillväxten – vilket underlättar utvärderingen av produkten. Det kan dock vara svårt att bestämma just Startpaketets effekt på utvecklingen utan vidare forskning. Arbetets svaghet är att området som behandlas är så brett att det inte var möjligt för mig att gå så långt på djupet – produkten tar upp lite av allt. I och för sig kan det vara fördelaktigt med tanke på att den huvudsakliga målgruppen består av nybörjare inom grenen.

En intressant sak att undersöka vore användningen av startpaketet, samt användarnas åsikter om produkten – hur används produkten och hur nöjda är användarna med den? Vilka stycken upplever användarna vara till mest nytta? Saknas något tema från produkten? Genom användarnas feedback kunde produkten utvecklas ytterligare till att möta deras behov och önskemål.

Ursprungligen var målgruppen för produkten inte enbart föreningar, men omedvetet koncentrerade jag mig ändå mest på föreningar, eftersom det är föreningsarbete jag själv har mest erfarenhet kring. En tillämpad version av produkten för t.ex. skolor, med färdiga lektionsplaner inom TeamGym, kunde vara ett projekt att utveckla i framtiden.

## KÄLLOR

- Ahonen, Laura; Anoschkin, Katja; Aronen, Milaja; Erofejeff-Engman, Kirsi; Katajamäki, Heli; Kirjavainen, Anna; Koljander, Tiina; Murtonen, Satu; Määttä, Sanna; Pekkala, Heli; Tanskanen, Jani; Toivanen, Terhi. 2013, *Lajitaidon peruskoulutus – TeamGym*, Helsinki: Suomen Voimisteluliitto, 70 s.
- Björn, Tobias. 2004, *Arbetskravsprofil och kapacitetsanalys inom kvinnlig trupp gymnastik*, Examensarbete, Stockholm: Idrottshögskolan, Tränarprogrammet.
- Budinski, Kenneth G. 2001, *Engineers' Guide to Technical Writing*, ASM International. Tillgänglig: Ebrary Hämtad: 22.5.2017
- Carlström, Inge & Carlström Hagman, Lena-Pia. 2011, *Metodik för utvecklingsarbete & utvärdering*, 5 uppl., Lund: Studentlitteratur, 447 s.
- Fimleikasamband Íslands. Fimleikafélög. Tillgänglig: <http://fimleikasamband.is/index.php/um-fsi/kort/listi-yfir-feloeg> Hämtad: 22.5.2017
- Franzén, Mats & Peterson, Tomas. 2004, *Varför lämnar unga idrotten? – En undersökning av fotbollstjejer och –killar från 13 till 15 år*, FoU-rapport, Riksidrottsförbundet. Tillgänglig: <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/barn-och-ungdom/varfor-lamnar-unga-idrotten.pdf> Hämtad: 22.5.2017
- Gymnastikförbundet i siffror 1.4.2017*, Svenska Gymnastikförbundet. Tillgänglig: <http://www.gymnastik.se/Om-oss/Korta-fakta-om-Gymnastikforbundet/Gymnastikforbundet-i-siffror/> Hämtad: 22.5.2017
- GymTranet – Find din forening*, GymDanmark. Tillgänglig: <http://www.gymtranet.dk/find-din-forening/> Hämtad: 22.5.2017
- Hakala, Juha T. 2004, *Opinnäyteopas ammattikorkeakoululle*, 2 uppl., Helsingfors: Gaudeamus, 175 s.
- Heikkala, Juha; Krook, Pekka & Pekkarinen, Helena. 2014, *Näe, koe, tee – Yhdistysten strategiaopas*, Lahti: Aldus, 45 s.
- von Herten, Maria & Stolt, Kerstin. 2009, *Skrivguide 2009 – Version 1.2*, Arcada.
- Huippuvoimistelun strategia 2007*, Suomen Voimisteluliitto. Tillgänglig: <http://www.voimistelu.fi/Portals/0/Liitto/Dokumentit/Strategia/Huippuvoimistelu%20strategia.pdf> Hämtad: 7.3.2017

- Ivie, Stanley D. 1998, Ausubel's Learning Theory: An Approach to Teaching Higher Order Thinking Skills, *The High School Journal*, vol. 82 nr 1, s. 35-42. Tillgänglig: EBSCO Academic Search Elite Hämtad: 10.3.2017
- Kankaanpää, Salli & Piehl, Aino. 2011, *Tekstintekijän käsikirja – opas työssä kirjoittaville*, Helsingfors: Suomen Yrityskirjat, 368 s.
- LATU-toimintamalli. SMART-tavoite. Tillgänglig:  
<https://www.lupatehdatoisin.fi/tyokalut/smart-tavoite/> Hämtad: 23.5.2017
- LATU-toimintamalli. Kehittämisen vuosikello. Tillgänglig:  
<https://www.lupatehdatoisin.fi/tyokalut/kehittamisen-vuosikello/> Hämtad: 23.5.2017
- Lingren, Moa & Westermarck, Gabriela. 2015, *Är tidig specialisering vägen till landslaget? – Konståkares och trupp gymnasters erfarenheter kring specialisering*, Examensarbete, Stockholm: Gymnastik- och Idrottshögskolan, Tränarprogrammet.
- Paivio, Allan. 1991, Dual Coding Theory and Education, *Educational Psychology Review*, vol. 3 nr 3, s. 149-210. Tillgänglig:  
<http://www.csuchico.edu/~nschwartz/Clark%20%26%20Paivio.pdf> Hämtad: 10.3.2017
- Patent- och registerstyrelsen. Föreningar. Tillgänglig:  
<https://www.prh.fi/sv/yhdistysrekisteri.html> Hämtad: 22.5.2017
- Pohjannoro, Hannu & Taijala, Beata. 2007, *Opettajankoulutuksen kehittämishanke – Näkökulmia toiminnalliseen opinnäytetyöhön*, Examensarbete, Tammerfors: Tampereen ammattikorkeakoulu.
- Rantalankila, Minna. 2014, *Liiketoimintasuunnitelma lajikehityksen edistämiseksi – TeamGym*, Examensarbete, Esbo: Laurea, Företagsekonomi.
- Ruuska, Kai. 2005, *Pidä projekti hallinnassa – suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus*, Helsingfors: Talentum, 268 s.
- Solismaa, Sonia. 2015, *Voimistelijan polku – TeamGym*, Suomen Voimisteluliitto. Tillgänglig: [www.voimistelu.fi/api/drills/2004/media/file](http://www.voimistelu.fi/api/drills/2004/media/file) Hämtad: 7.3.2017
- Spiro, Rand J. 1988, Cognitive Flexibility Theory: Advanced Knowledge Acquisition in Ill-structured Domains. Tillgänglig: Education Resources Information Center Hämtad: 10.3.2017
- Sticht, Thomas G. 2000, *Functional Context Education – Making Learning Relevant*. Tillgänglig: ERIC Education Resources Information Center Hämtad: 10.3.2017
- Suomen Voimisteluliitto. Kilpailu. Tillgänglig:  
<http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/TeamGym/Kilpailu> Hämtad: 17.10.2016

- Suomen Voimisteluliitto. *Suomen Voimisteluliitto lyhyesti*. Tillgänglig:  
<http://www.voimistelu.fi/fi/Liitto/Lyhyesti> Hämtad: 17.10.2016
- Suomen Voimisteluliitto. *TeamGym (TG)*. Tillgänglig:  
<http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/TeamGym/Lajiesittely> Hämtad:  
17.10.2016
- Suomen Voimisteluliitto. *TeamGymin lajiasiantuntijaryhmä*. Tillgänglig:  
[http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/TeamGym/Lajiasiantuntijaryhmä](http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/TeamGym/Lajiasiantuntijaryhma) Hämtad:  
17.10.2016
- Suomen Voimisteluliitto. *Uudistunut lasten, nuorten ja lajien I-taso*. Tillgänglig:  
<http://www.voimistelu.fi/fi/Osaamisen-kehittäminen/Mitä-kaikkea-osaamisen-kehittäminen-on/Uudistunut-lasten-nuorten-ja-lajien-I-taso> Hämtad: 7.3.2017
- TeamGym Kansalliset säännöt*, Suomen Voimisteluliitto. Tillgänglig:  
[http://www.voimistelu.fi/Portals/0/TeamGym/Dokumentit/Materiaalit/TeamGym\\_kansalliset\\_saannot\\_3.-6.lk\\_tammikuu2017.pdf](http://www.voimistelu.fi/Portals/0/TeamGym/Dokumentit/Materiaalit/TeamGym_kansalliset_saannot_3.-6.lk_tammikuu2017.pdf) Hämtad: 17.4.2017
- TeamGym Kansalliset säännöt - Kilpaharrastesarja*, Suomen Voimisteluliitto.  
Tillgänglig:  
[http://www.voimistelu.fi/Portals/0/TeamGym/Dokumentit/Materiaalit/Kilpaharrastesarjan\\_saannot.pdf](http://www.voimistelu.fi/Portals/0/TeamGym/Dokumentit/Materiaalit/Kilpaharrastesarjan_saannot.pdf) Hämtad: 20.4.2017
- UEG. *TeamGym at the European Championships*. Tillgänglig:  
<http://www.ueg.org/en/page/view.html?id=173> Hämtad: 17.10.2016
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina. 2003, *Toiminnallinen opinnäytetyö*, Helsingfors: Tammi, 168 s.

## BILAGOR

Bilaga 1 - TeamGym Starttipaketti.



# Starttipaketti

# TeamGym



## Johdanto

TeamGym on voimistelulaji, joka kehittyi viralliseksi kilpailulajiksi 1980-luvulla. Lajin alkuperämaa on Tanska, ja suurimman suosion laji onkin saavuttanut Pohjoismaissa. TeamGym on joukkuelaji, jossa joukkueet koostuvat miehistä, naisista, tai molemmista. Lajin kilpailusuoritus koostuu kolmesta eri osuudesta: tanssillisen vapaaohjelmakoreografian lisäksi lajissa kilpaillaan kahdella eri telineellä, trampetilla ja volttiradalla.

Suomessa TeamGym on lajina kasvanut tasaiseen tahtiin, ja etenkin viimeisen vuosikymmenen aikana kasvu on ollut nousujohteista. Yksi suurimmista rajoittavista tekijöistä lajin kasvulle on toimivien harjoitteluolosuhteiden puute. Etenkin paikkakunnilla ja seuroissa, joissa lajilla on jo pitkät perinteet, toiminnan laajentaminen on pitkälti tilaresurssien varassa. Sen sijaan lajin alueellisen kasvun kannalta esteenä on lajitietämyksen ja -osaamisen puute siellä, missä lajitoimintaa ei vielä ole. Lajitoiminnan perustamisen kynnyks on luonnollisesti korkeampi, jos tarjolla ei ole tarvittavaa tukea ja työkaluja.

Voimisteluliiton TeamGym-koulutusjärjestelmää ja materiaalipankkia täydentämään syntyi TeamGym Starttipaketti. Starttipaketin ensisijainen kohderyhmä koostuu TeamGym-lajiin vasta tutustuvista urheiluseuroista ja liikuntapalveluntarjoajista. Paketin tarkoituksena on toimia ohjenuorana TeamGym-lajitoiminnan käynnistämisessä, sekä toiminnan alkuvaiheessa. Paketti sisältää lajikohtaista, alkeistason opastusta niin valmentajille ja ohjaajille, kuin muille seurojen ja liikuntapalveluketjujen toimijoille.

## TeamGym Suomessa

### Historia

TeamGym tunnettiin Suomessa ensin nimellä näytösvoimistelu, mutta myöhemmin nimi korvattiin Euroopan Voimisteluliiton kansainvälisellä termillä. Suomessa lajin pioneeriseuroja olivat Alppilan Salamet ja Oulun Pyrintö. Vuonna 1985 Suomi oli ensimmäistä kertaa edustettuna PM-kilpailuissa, ja lajin ensimmäiset SM-kilpailut pidettiin vuonna 1987 Helsingissä.

TeamGym sai yhteiset pohjoismaiset säännöt vuonna 1991, ja vuonna 1993 järjestettiin lajin ensimmäiset epäviralliset EM-kilpailut Eurogym-tapahtuman yhteydessä. Ensimmäiset viralliset TeamGym EM-kisat käytiin vuonna 1996 Jyväskylässä, ja siitä lähtien Euroopan mestarijoukkueiden titteleistä on kilpailtu vuorovuosin. Aikuisten PM-kilpailut käydään parittomina vuosina, ja junioreiden PM-kilpailut parillisina vuosina.

## **Johto ja organisaatio**

Suomen voimistelutoimintaa valvoo ja kehittää Voimisteluliitto. Liiton visio on, että voimistelu on innostavin liikuntaharrastus ja haluttua urheilua hyvässä seurassa. Missiona Voimisteluliitolla on tarjota monipuolista, hyvinvointia tukevaa liikuntaa kaikille, iloa ja elämyksiä sekä mahdollisuuksia menestyä.

Liiton sisällä lajikohtaisista asioista vastaa ja päättää kunkin lajin lajipäällikkö yhdessä lajiasiantuntijaryhmän (LAR) kanssa. Lajiasiantuntijaryhmän tehtäviin kuuluu edistää, ohjata, seurata ja arvioida lajin kehitystä, sekä kehittää lasten voimistelua, kilpa- ja harrastevoimistelua ja huippuvoimistelua liiton vision ja strategian mukaisesti. LAR antaa asiantuntemuksensa lajipäällikölle lajin toiminta- ja taloussuunnitelman valmisteluun ja toteuttamiseen, valitsee tarpeelliset työryhmät lajin asioiden valmistelemista ja hoitamista varten talousarvion puitteissa, edistää liiton lajien keskinäistä yhteistyötä sekä valvoo ja arvioi tuomaritoimintaa.

## **Kilpailujärjestelmä**

Suomessa kilpaillaan seitsemässä eri luokassa. 1. luokka kilpaillaan Voimisteluliiton Stara-tapahtumissa, jotka ovat suunnattuja 7-12-vuotiaille voimistelijanaluille. Stara-tapahtumissa voimistelijat palkitaan osallistumisesta, ja valmentajat saavat suorituksista palautetta. Suoritukset ovat vapaamuotoisia, eikä virallisia kilpailusääntöjä ole.

Varsinaisen kilpajärjestelmän luokat ovat Starttiluokka, 2. luokka, 3. luokka, 4. luokka, 5. luokka ja 6. luokka. Muissa luokissa pojat/miehet, tytöt/naiset ja sekajoukkueet kilpailevat samassa sarjassa, mutta 2. luokassa poikajoukkueilla on oma sarjansa, mikäli

joukkueita on vähintään kolme. Luokissa ei ole ikärajoituksia, vaan joukkue valitsee kilpailuluokkansa voimistelijoiden taitotason mukaan. Joukkueessa on oltava vähintään kuusi voimistelijaa.

Kilpalinjan luokkien lisäksi kilpaillaan myös kilpaharrastelinjalla. Kilpaharrastelinja on tarkoitettu joukkueille, joissa hajonta voimistelijoiden taitotason välillä on suuri. Kilpaharrastelinja mahdollistaa kilpalinjaa vapaamuotoisemman kilpailemisen, jolloin kaikki joukkueen voimistelijat pääsevät esittämään taitojaan, omalla tasollaan. Joukkueet kilpailevat kahdessa ikäsarjassa – alle 12-vuotiaat ja yli 12-vuotiaat. Taitoluokkia tai –vaatimuksia ei ole. Kilpaharrasteluokissa tarkkojen pisteiden sijasta joukkueille annetaan pistekategoriat, sekä sanalliset erityismaininnat.

### **TeamGym Cup**

TeamGym Cup on turnaus, joka koostuu kolmesta osakilpailusta. TeamGym Cup kisataan luokittain joka kevät, ja 2.-6. luokan voittajajoukkueet palkitaan. Pisteitä joukkueet saavat alla olevan taulukon mukaan.

Tuomaripistesijoitus	TeamGym Cup -pisteet
1.	6
2.	5
3.	4
4.	3
5.	2

Lisäksi joukkueiden seurat saavat Cup-sijoituksista pisteitä taulukon mukaisesti. Saman seuran 2.-6. luokkien joukkueiden pisteet lasketaan yhteen, ja eniten pisteitä kerännyt seura palkitaan.

## SM-kilpailut

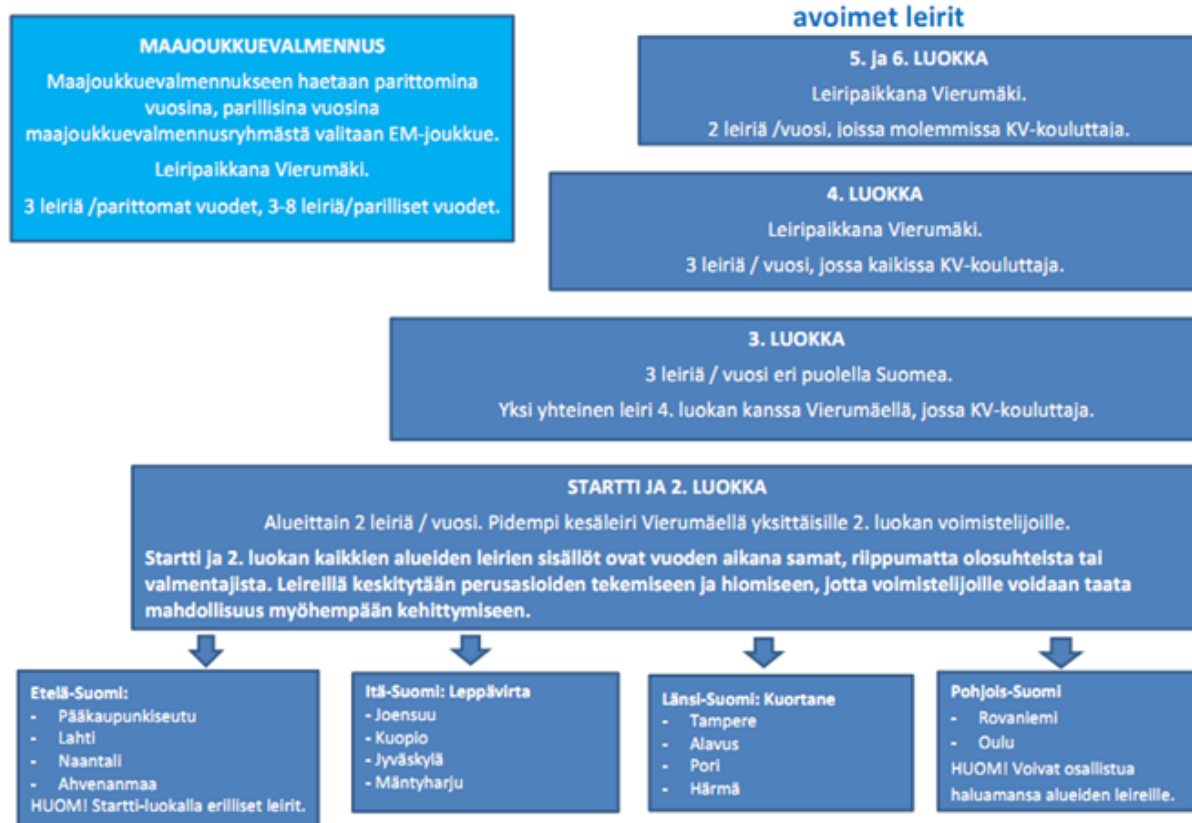
SM-kilpailut kilpaillaan vuosittain kahdessa ikäluokassa: juniorit ja aikuiset. Lisäksi tytöt/naiset, pojat/miehet ja sekajoukkueet kilpailevat omissa sarjoissa. Ikäraja junioreiden kilpailuissa on 13-17 vuotta, ja aikuisten kilpailuissa alaikäraja on 16. Junioreiden SM-kilpailuissa on 13-17 vuotta, ja aikuisten kilpailuissa alaikäraja on 16. Junioreiden SM-kilpailuihin osallistuakseen joukkueen on kilpailtava 5. luokassa, ja aikuisten SM-kilpailuihin osallistumiseen vaaditaan kilpaileminen 6. luokassa. SM-kilpailuissa joukkueen koko on 6-12 voimistelijaa.

## PM- ja EM-kilpailut

Suomesta lähetetään aikuisten PM-kilpailuihin kaksi seurajoukkuetta, ja junioreiden PM-kilpailuihin kaksi seurajoukkuetta. Edustusjoukkueet valitaan katsastuskilpailujen kautta. EM-kilpailuihin kootaan aikuisten ja junioreiden joukkueet maajoukkuetoiminnan kautta.

## Valmennusjärjestelmä

### TEAMGYM LEIRITYS 2017 ALKAEN



TeamGym-valmennusjärjestelmän tavoitteena on taata laadukas ja yhtenäinen toiminta liiton eri alueilla, sekä mahdollistaa voimistelijoiden ja valmentajien kulku lajin kansainväliselle huipulle. Valmennusjärjestelmä tähtää lajin jatkuvuuden ja tavoitteellisuuden edistämiseen säännöllisen leirityksen kautta. Leireillä tarjotaan voimistelijoiden harjoittelun lomassa myös koulutusta valmentajille. Leirien suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat Voimisteluliiton TeamGym-leirikoordinaattorit. Alimpien luokkien leirejä järjestetään alueittain, mutta leirien sisältö noudattaa aina yhteisiä linjauksia ja tavoitteita.

#### **5.-6. luokan leirit**

- 2 avointa leiriä /vuosi, kansainvälinen kouluttaja joka leirillä
- Teemat ja oppimistavoitteet voimistelijoille
- Valmentajien täydennyskoulutusta

#### **4. luokan leirit**

- 3 avointa leiriä /vuosi, joista yksi yhdessä 3. luokan kanssa
- 4-5 harjoitusta /leiri
- Kansainvälinen kouluttaja joka leirillä
- Teemat ja oppimistavoitteet voimistelijoille
- Valmentajien täydennyskoulutusta

#### **3. luokan leirit**

- 2 avointa leiriä /vuosi, joista toinen yhdessä 4. luokan kanssa
- 4-5 harjoitusta /leiri
- Pitkä 4-5 päivän kesäleiri
- Kansalliset kouluttajat
- Teemat ja oppimistavoitteet voimistelijoille
- Valmentajien täydennyskoulutusta

## **2.- ja starttiluokan leirit**

- Leirit alueittain: Etelä-Suomi, Länsi-Suomi ja Itä-Suomi
- 2 leiriä /vuosi ja alue
- Leirien sisällöt samat olosuhteista ja kouluttajista riippumatta
- Alueelliset kouluttajat
- Valmentajien täydennyskoulutusta

## **Maajoukkue toiminta**

Maajoukkuevalmennuksen tehtävänä on valmistaa voimistelijoita arvokilpailuihin, tarjota mahdollisuuksia lahjakkaiden voimistelijoiden yksilölliselle kehitymiselle, sekä vahvistaa yhteistyötä ja yhteisöllisyyttä maan seurojen ja alueiden välillä.

Maajoukkuevalmennukseen valikoidaan rajallinen määrä maan seurajoukkueiden voimistelijoista. Parillisina vuosina järjestettäviin EM-kilpailuihin kootaan 12 voimistelijan joukkueet naisten ja tyttöjen kilpailusarjoihin maajoukkueen voimistelijoista. Maajoukkueleirityksen lisäksi EM-joukkue leireilee lisäksi erikseen.

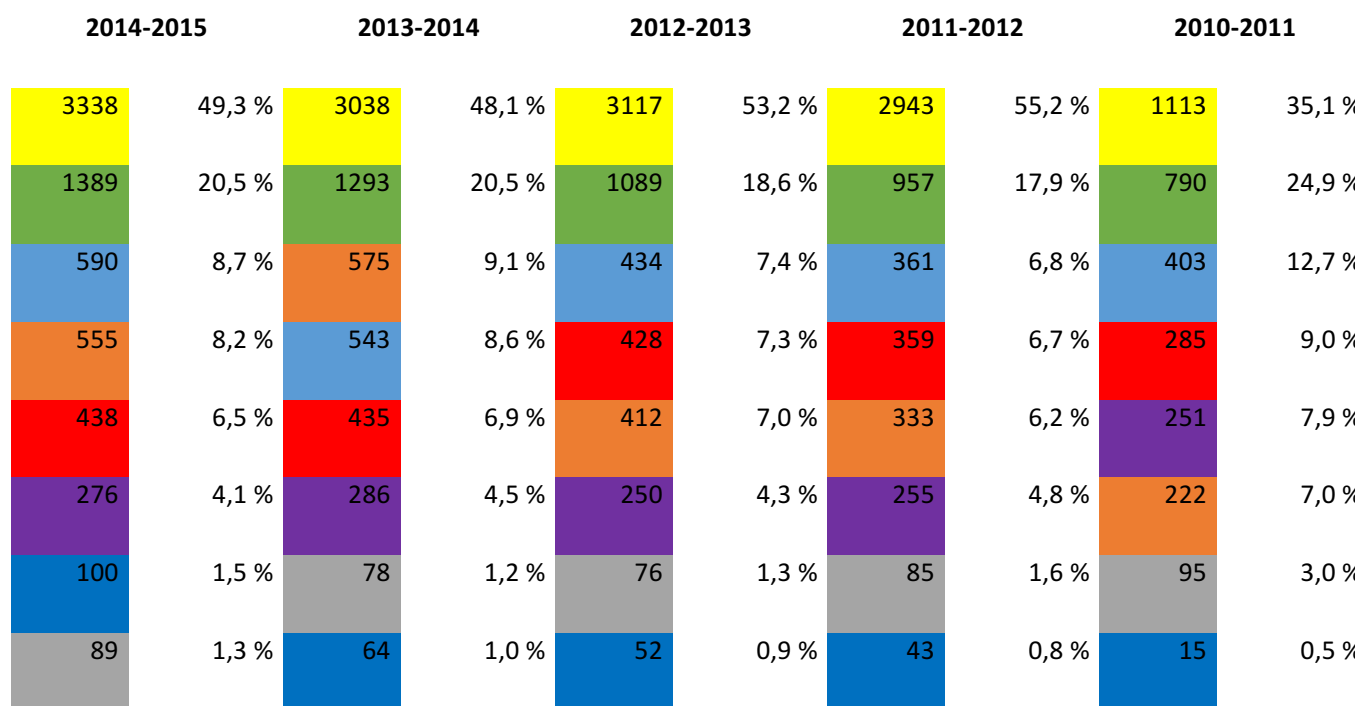
Voimistelijoiden lisäksi maajoukkuevalmennukseen valitaan maajoukkuevalmentajat ja vapaaohjelman koreografi. Valinnat tekee lajiasiantuntijaryhmä.

## **Maajoukkuevalmennus**

- Maajoukkue toimintaan valitaan voimistelijat
- Maajoukkuevalmennukseen kuuluvat maajoukkuevalmennusleirit ja avoin katsastusleiri, joka järjestetään loppuvuodesta
- 3 leiriä parittomina vuosina, 6-8 leiriä parillisina EM-vuosina

## Voimistelijamäärät

TeamGym on viimeisimpien kilpailulisenssitilastojen mukaan neljänneksi suurin kilpavoimistelulaji Suomessa – kaudella 2014-2015 lajissa kilpailevia voimistelijoita oli 555. Suurempiin lukuihin ylsivät joukkuevoimistelu, naisten telinevoimistelu, sekä rytminen voimistelu. Kilpailisenssien määrä laski hieman kaudesta 2013-2014, jolloin laji oli kolmanneksi suurin Suomessa 575 kilpailijalla. Kauteen 2013-2014 asti lisenssimäärä oli kasvussa. Vielä kaudella 2010-2011 TeamGym oli vasta kuudenneksi suurin kilpavoimistelulaji Suomessa.

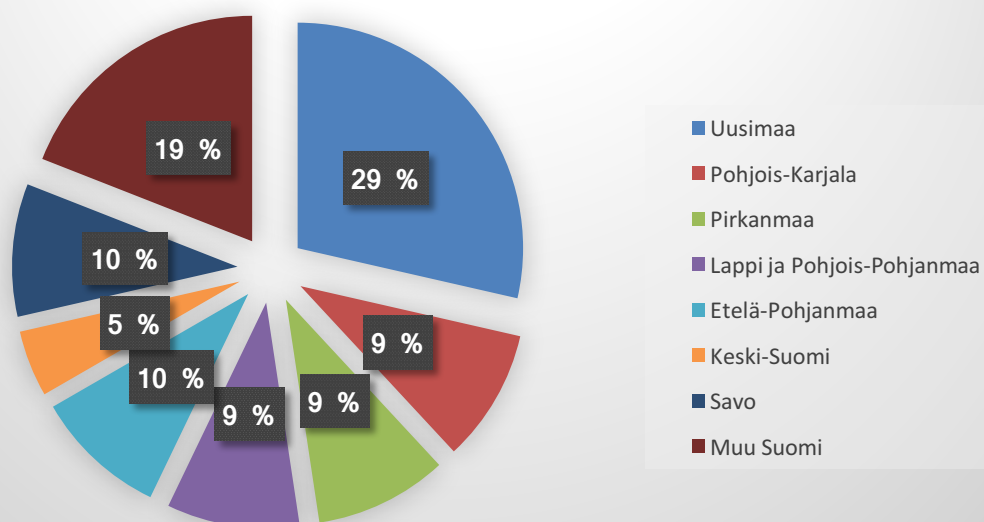


## Alueellinen jakauma

TeamGym-kilpavoimistelijoiden alueellinen jakauma helmikuun 2017 lisenssitilastojen perusteella.

	Seurat	Voimistelijat
Uusimaa	6	158
Pohjois-Karjala	2	106
Pirkanmaa	2	86
Lappi ja Pohjois-Pohjanmaa	2	69
Etelä-Pohjanmaa	2	65
Keski-Suomi	1	54
Savo	2	43
Muu Suomi	4	14
<b>Yhteensä</b>	<b>21</b>	<b>595</b>

### Alueellinen jakauma, TeamGym (kevät 2017)





## Aktiiviset seurat

<p>Uusimaa</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Fliku-82, Helsinki</li><li>○ Kieppi, Helsinki</li><li>○ Alppilan Salammat, Helsinki</li><li>○ HGK, Helsinki</li><li>○ Espoon Telinetaiturit, Espoo</li><li>○ Voimisteluseura Keski-Uusimaa, Tuusula</li></ul>	<p>Pirkanmaa</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Tampereen Voimistelijat, Tampere</li><li>○ Tampereen Sisu, Tampere</li></ul>
<p>Pohjois-Karjala</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Joensuun Voimistelu ja Liikunta, Joensuu</li><li>○ Joensuun Kataja, Joensuu</li></ul>	<p>Lappi ja Pohjois-Pohjanmaa</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Taipumattomat, Rovaniemi</li><li>○ Oulun Pyrintö, Oulu</li></ul>
<p>Etelä-Pohjanmaa</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Härmän Siskot, Voltti</li><li>○ Alavuden Urheilijat, Alavus</li></ul>	<p>Keski-Suomi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Jyväskylän Voimistelijat -79, Jyväskylä</li></ul>
<p>Savo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Kuopion Reippaat Voimistelijat, Kuopio</li></ul>	<p>Häme</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Viipurin Reipas, Lahti</li></ul>
<p>Satakunta</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Porin Tarmo, Pori</li></ul>	<p>Varsinais-Suomi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Liikuntaseura Naantali</li></ul>
<p>Ahvenanmaa</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Mariehamns Gymnastikförening, Maarianhamina</li></ul>	

## **Lajiesittely**

TeamGym on esteettinen taitolaji, joka vaatii harrastajalta monipuolisuutta ja joukkueellisuutta. Lajin kolmea hyvin erilaista kilpailuosuutta yhdistää näyttävyyden, tekninen vaatavuus ja yhdessä tekeminen. Kaikkia kilpailusuorituksia arvioivat tuomarit, ja pisteytys tehdään suoritettavien liikkeiden ja liikesarjojen vaikeuden, suorituspuhtauden ja sääntöjen mukaisen sommittelun perusteella.

## **Vapaaohjelma**

Vapaaohjelma on tarkkaan sommiteltu tanssillinen kokonaisuus, jossa joukkue esittää lajinomaisia liikkeitä, vaikeusosia, koreografian sekaan sulavasti upotettuina. Täydellisessä vapaaohjelmassa yhdistyy yksittäisten voimistelijoiden ilmaisullinen vartalokäyttö ja eläytyminen, sekä joukkueen saumaton yhteistyö, johtaen viimeistelyyn ja yhdenmukaiseen esitykseen. Vapaaohjelma voimistellaan 14x18m –kokoisella kanveesilla 3.-6. luokassa. Starttiluokassa ja 2. luokassa alueen koko on 14x14m, ja alustaksi soveltuu myös lattia.

## **Tiivistelmä sääntövaatimuksista**

Vapaaohjelma on kaikissa kilpailuluokissa pakollinen osuus kilpailusuoritusta, tarkoittaen sitä, että joukkueen kaikkien voimistelijoiden on osallistuttava vapaaohjelmaan. Joukkueen on odotettava suoritusvuoroaan vapaaohjelma-alueen ulkopuolella. Tuomareiden suoritusluvan saatuaan joukkueen on siirryttävä alueelle juosten.

## **Vaikeus**

Vapaaohjelman tulee kilpailuluokasta riippuen sisältää tietty määrä vaikeusosia. Suomessa Starttiluokan vaikeusosat ovat säännöissä etukäteen määriteltynä, kun taas muissa luokissa joukkueet valitsevat itse suorittamansa liikkeet. Koko joukkueen on suoritettava samat vaikeusosat, samoilla asennoilla, samanaikaisesti. Liikkeiden suorit-

taminen peilikuvana on kuitenkin sallittua, eli esimerkiksi piruetissa tukijalka voi olla osalla voimistelijoista oikea, osalla vasen.

Vaikeusosia on esitettävä neljästä eri liikekategoriasta: hypyt, piruetit, tasapainot/voimaosat ja akrobaattiset liikkeet. Suomessa ylemmissä kilpailuluokissa kustakin kategoriasta on suoritettava kaksi liikettä – alemmissa luokissa määrät ovat pienempiä. Lisäksi vaaditaan yksi vähintään kahden vaikeusosan yhdistelmä, sekä joukkueliike, joka on koko joukkueen yhdessä suorittama heitto tai nosto.

Kilpailuluokka	Vaadittavien vaikeusosien määrä						
	Hypyt	Piruetit	Tasapainot/voimaosat	Akrobaattiset	Joukkueliike	Yhdistelmä	Liikkuvuus
Starttiluokka	1	1	1	1			
2. luokka	2	2	2	1	1		1
3. luokka	2	2	2	1	1		
4.-6. luokka	2	2	2	2	1	1	

Vaikeusosat ovat vaikeudesta riippuen eri arvoisia – vaikeammat vaikeusosat antavat enemmän pisteitä, kuin helpommat. 2. luokassa vaikeusosilla on maksimiarvo, mikä tarkoittaa sitä, että vaikka joukkue suorittaisi maksimiarvoa arvokkaampia vaikeusosia, saavat he pisteitä korkeintaan maksimiarvon verran. Ylemmissä luokissa vaikeusarvoilla ei ole kattoa.

### Suoritus

Tuomarit arvostelevat vapaaohjelman yhdenaikaisuutta ja –mukaisuutta, voimistelijoiden tasapainoa ja hallintaa, liikkeiden laajuutta ja viimeistelyä, kuvioiden tarkkuutta ja vaikeusosien tekniikkaa. Pisteitä vähennetään myös vapaaohjelma-alueen ylittämisestä ja vapaaohjelman keskeyttämisestä.

## Sommittelu

Vapaaohjelman koreografian on täytettävä tietyt vaatimukset. Ohjelma voimistellaan musiikkiin, ja musiikissa ei saa olla sanoja. Kuvioita ohjelmassa täytyy olla 2.-6. luokassa vähintään kuusi erilaista, ja siirtymiset niihin tulee olla sulavat ja voimistelulliset. Starttiluokassa riittää neljä kuviota, ja siirtymiset saavat tapahtua myös kävellen/juosten. Ohjelman aikana voimistelijoiden on 2.-6. luokassa esiinnyttävä seisten, istuen, maaten ja hyppien – Starttiluokassa eri tasoissa voimistelemista ei vaadita.

Kuvioiden muodoista on 2.-6. luokassa luokkakohtaiset vaatimukset, kuten myös ohjelman kestosta, sekä esiintymis- ja liikkumissuunnista. Esiintyminen tiettyyn suuntaan vaatii sen, että koko joukkue esiintyy samaan aikaan tiettyyn suuntaan. Liikkuminen tiettyyn suuntaan vaatii vähintään kolmen liikkeen peräkkäisen yhdistelmän kyseiseen suuntaan liikkuen.

Rytmisarja vaaditaan 2.-6. luokassa. Rytmisarjan tarkoituksena on, että joukkue liikkuu vapaaohjelma-alueen poikki samasta lähtöpisteestä, samaan aikaan, käyttäen voimistelullisia liikkeitä, ilman välipysähdyksiä. Rytmisarjan tarkemmat vaatimukset riippuvat kilpailuluokasta.

Kilpailuluokka	Vaadittavat kuviot		
	Pieni	Iso	Kaareva
Starttiluokka	1	1	1
2. luokka	1	1	1
3. luokka	1	1	1
4.-6. luokka	1	1	2

Kilpailuluokka	Vapaaohjelman kesto
Starttiluokka	1 min – 1 min 15 s
2. luokka	1 min 30 s – 2 min
3. luokka	1 min 45 s – 2 min 30 s
4.-6. luokka	2 min 15 s – 2 min 45 s

Kilpailuluokka	Vaadittavat esiintymis- ja liikkumissuunnat		
	Eteenpäin	Taaksepäin	Sivulle/sivuttain
2. luokka	X	X	
3.-6. luokka	X	X	X

Kilpailuluokka	Rytmisarjan vaatimukset	
	Erialaisten liikkeiden määrä	Liikuttava etäisyys (lennuntietä)
2. luokka	4	~ 5 metriä
3. luokka	8	~ 8 metriä
4.-6. luokka	8	~10 metriä

### **Kilpaharrasteluokan säännöt**

Kilpaharrasteluokan vapaaohjelmat ovat kestoltaan 1-2 minuuttia, ja alueen koko on 14 x 14 metriä. Ohjelman on sisällettävä yksi vaikeusosa kustakin liikekategoriasta: hyppy, piruetit/piruettitasapainot, tasapainot ja voimaosat, sekä akrobaattiset liikkeet. Lisäksi yksi joukkueliike vaaditaan. Ohjelman musiikissa saa olla sanoja.

### **Volttirata ja trampetti**

TeamGym-telineitä on kaksi – volttirata ja trampetti. Volttirata on 15 metriä pitkä ja 2 metriä leveä, joustava rata, jolla voimistelija suorittaa erilaisia akrobaattisten liikkeiden yhdistelmiä. Trampetti on pieni, kalteva trampoliini, jolta voimistelija ponnistaa tasajalkaa noin 25 metrin juoksuvauhdista, suorittaen ilmassa erilaisia voltillisia hyppyjä. Trampettia käytetään myös hyppytelineen kanssa, jolloin voimistelija ponnistettuaan trampetilta tekee käsityönnön hyppytelineeltä. Volttiradalla on kilpailuissa aina yksi valmentaja varmistamassa voimistelijoiden suoritusten turvallisuuden, ja trampetilla valmentajia on oltava alastuloalueella kaksi. Trampetilla suoritettavien liikkeiden, sekä volttiradalla suoritettavien liikesarjojen viimeisten volttien alastulot tulee tehdä alastuloalueelle.

### Tiivistelmä sääntövaatimuksista

Joukkue tekee kilpailuissa molemmilla telineillä kolme kierrosta. Kierrosten välissä joukkueella on hetki aikaa levätä. Yksi kierros koostuu kuuden voimistelijan liikesarjoista, jotka suoritetaan peräkkäin, niin sanotusti virtaan. Virran määritelmä on, että kahden voimistelijan on oltava samaan aikaan liikkeellä – kun toinen on viimeistelemässä liikesarjansa, lähtee seuraava jo juoksemaan. Liikkeet suorittavat voimistelijat voivat vaihtua kierrosten välillä, eli samojen voimistelijoiden ei tarvitse suorittaa kaikkia kolmea kierrosta. Suomen sääntöjen mukaan 3. luokassa voimisteliijoita saa olla kierroksilla enemmän kuin kuusi, ja Startti – ja 2. luokassa kaikkien joukkueen voimistelijoiden on suoritettava kaikki kierrokset. Starttiluokassa telineillä suoritetaan vain kaksi kierrosta.

Kuten vapaaohjelmassakin, myös telineillä joukkueen on odotettava tuomarin suorituslupaa ennen aloittamista. Kierrosten välinen paluu alastulopäädystä vauhdinottoalueen alkuun tulee tapahtua juosten, ja kaikkien kierroksella liikkeitä suorittaneiden voimistelijoiden on palattava yhdessä. Kierroksen ensimmäisten suorittajien on siis odotettava alastuloalueen läheisyydessä, kunnes kierroksen viimeinen voimistelija on suorittanut liikesarjansa.

### Vaikeus

Liikkeet ovat niiden vaikeudesta riippuen eri arvoisia – vaikeammat liikkeet ja liikesarjat antavat enemmän pisteitä, kuin helpommat. 2.-3. luokassa on käytössä maksimiarvo, mikä tarkoittaa sitä, että vaikka joukkue suorittaisi maksimiarvoa arvokkaampia liikkeitä, voivat he silti saada niistä korkeintaan maksimiarvon verran pisteitä. Avustettu liike ei saa arvoa ollenkaan, eikä myöskään liike, joka ei tule jalat edellä alas. Trampetilla sama pätee hyppytelineellä suoritettuihin liikkeisiin, joissa kädet eivät koske hyppytelineeseen. Trampetilla liikkeen arvo määräytyy suoritetusta liikkeestä, ja volttiradalla liikesarjan kolmen arvokkaimman liikkeen mukaan. 6. luokassa kaikissa liikesarjoissa on oltava vähintään kolme erilaista liikettä. 4.-5. luokassa sallitaan yksi kierros, jolla on vain kaksi erilaista liikettä, ja 2.-3. luokassa kaksi.

## Suoritus

Telineillä arvostellaan voimistelijoiden vartalonasentoa liikkeissä ja juuri ennen alastuloa, alastulojen hallintaa ja alastuloalueen keskilinjassa pysymistä, kierteiden tekniikkaa ja erottuvuutta, virran tasaisuutta, sekä volttien korkeutta ja pituutta. Volttiradalla ainoastaan liikesarjan viimeisen voltin korkeus ja pituus arvostellaan. Volttiradalla arvioidaan lisäksi liikesarjojen jatkuvuutta ja vauhdin säilyvyyttä, ja trampetilla hyppyteelineen käyttöä. Myös suoritusta varmistavien valmentajien suorituksesta vähennetään pisteitä, mikäli valmentaja avustaa liikkeitä, tukee liikkeiden alastuloa tai ei toimi vaaratilanteessa.

## Sommittelu

Molemmilla telineillä ensimmäinen kierros on aina joukkuekierros, mikä tarkoittaa sitä, että kaikki kierroksen voimistelijat suorittavat saman liikkeen/liikesarjan. Startti ja 2. luokassa joukkuekierroksia on kaksi. Startti-4. luokassa joukkuekierrosten liikkeet ovat säännöissä etukäteen määriteltäviä, eli kaikki luokan joukkueet suorittavat samat joukkuekierrokset. Poikkeuksena tähän 3. luokan volttiradan joukkuekierroksella joukkueet voivat valita joko puolivoltti-voltin tai voltti-puolivoltti-voltin, ja volttien asentoja ei ole määriteltäviä. 5.-6. luokassa joukkueet valitsevat itse joukkuekierrosten liikkeet/liikesarjat joukkueen taitotason mukaan.

Kilpailuluokka	Joukkuekierrokset	
	Volttirata	Trampetti
Starttiluokka	1. Käsineisontakuperkeikka-jännehyppy 180°-taaksepäin kuperkeikka 2. Arabialainen	1. Jännehyppy 2. Kerävoltti
2. luokka	1. Puolivoltti-jännehyppy-arabialainen 2. Kerävoltti	1. Kerävoltti 180° 2. Suora voltti
3. luokka	1. Puolivoltti-voltti TAI voltti-puolivoltti-voltti	1. Suora voltti 360°
4. luokka	1. Arabi-flikki-suora	1. Suora voltti 540°
5.-6. luokka	1. Joukkueen määrittelemä kierros	1. Joukkueen määrittelemä kierros

Joukkuekierrosten lisäksi myös muille kierroksille on luokasta riippuen eri vaatimukset – esimerkiksi liikkeiden vähimmäismäärä liikesarjoissa vaihtelee luokan mukaan. Volttiradalla vaaditaan kierroksia eteenpäin ja taaksepäin – jotta kierros eteenpäin tai taaksepäin voidaan hyväksyä, täytyy kierroksen kaikkien liikesarjojen kaikkien liikkeiden mentävä kyseiseen suuntaan. Trampetilla vaaditaan kierroksia sekä hyppytelineellä, että ilman – Startti- ja 2. luokkaa lukuun ottamatta.

Kilpailuluokka	Kierrosvaatimukset	
	Volttirata	Trampetti
Starttiluokka	- Kaksi joukkuekierrosta	- Kaksi joukkuekierrosta
2. luokka	- Kaksi joukkuekierrosta - Kolmas kierros, joka koostuu vähintään kahden liikkeen liikesarjoista	- Kaksi joukkuekierrosta - Kolmas kierros ilman hyppytelinettä
3. luokka	- Joukkuekierros (kierros eteenpäin) - Kierros taaksepäin - Kaksi vähintään kahden liikkeen liikesarjoista koostuvaa kierrosta, yksi vähintään kolmen liikkeen liikesarjoista koostuva kierros	- Joukkuekierros - Kierros hyppytelineellä
4. luokka	- Joukkuekierros (kierros taaksepäin) - Kierros eteenpäin - Yksi vähintään kahden liikkeen liikesarjoista koostuva kierros, kaksi vähintään kolmen liikkeen liikesarjoista koostuvaa kierrosta	- Joukkuekierros - Kierros hyppytelineellä
5. luokka	- Joukkuekierros - Kierros eteenpäin - Kierros taaksepäin - Kierros, jossa kaikissa liikesarjoissa on 360° kierre yksöisvoltissa TAI 180° kierre kaksoisvoltissa - Yksi vähintään kahden liikkeen liikesarjoista koostuva kierros, kaksi vähintään kolmen liikkeen liikesarjoista koostuvaa kierrosta	- Joukkuekierros - Kierros kaksois- tai kolmoisvoltteja - 360° kierre yksöisvoltissa TAI 180° kierre kaksoisvoltissa - Kierros hyppytelineellä
6. luokka	- Joukkuekierros - Kierros eteenpäin - Kierros taaksepäin - Kierros, jossa kaikissa liikesarjoissa on 360° kierre yksöisvoltissa TAI 180° kierre kaksoisvoltissa - Kolme vähintään kolmen liikkeen liikesarjoista koostuvaa kierrosta	- Joukkuekierros - Kierros kaksois- tai kolmoisvoltteja - 360° kierre yksöisvoltissa TAI 180° kierre kaksoisvoltissa - Kierros hyppytelineellä



Kierroksella suoritettavat liikkeet tai liikesarjat täytyy suorittaa vaikeusjärjestyksessä helpoimmasta vaikeimpaan. Samaa liikettä tai liikesarjaa ei saa suorittaa kahdella eri kierroksella. 3.-6. luokassa kilpailusuoritus telineillä ei saa ylittää asetettua aikarajaa – 2 minuuttia ja 45 sekuntia. Startti- ja 2. luokassa aikarajaa ei ole. Kaikissa luokissa telinesuoritukset tehdään musiikkiin, jossa ei saa olla sanoja.

### **Kilpaharrastelinjan säännöt**

Kilpaharrasteluokassa kummallakin telineellä suoritetaan kolme kierrosta, joista ensimmäinen on joukkuekierros. Muilla kierroksilla liikkeet on esitettävä vaikeutuvassa järjestyksessä, ja niin, että samat liikkeet tulevat peräkkäin. Samaa liikesarjaa ei voi toistaa kahdella eri kierroksella. Liikesarjoja voi koota seuraavista liikeryhmistä:

Volltirata	Hypyt	Perusliikkeet	Voltit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hyppyaskel</li> <li>- Jännehyppy</li> <li>- Jännehyppy 180°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kärrynpyörä</li> <li>- Arabialainen</li> <li>- Puolivoltti</li> <li>- Flicki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kerävoltti</li> <li>- Taittovoltti</li> <li>- Suorinvoltti</li> <li>- Kierteet</li> </ul>
Trampetti	Hypyt		Voltit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jännehyppy</li> <li>- Jännehyppy 180°</li> <li>- X-hyppy</li> <li>- Kerähyppy</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kerävoltti</li> <li>- Taittovoltti</li> <li>- Suorinvoltti</li> <li>- Kierteet</li> </ul>

# Lajianalyysi

## Hyödyt ja vahvuudet - uhat ja heikkoudet

TeamGym on muiden voimistelulajien tapaan hyvin monipuolinen liikuntamuoto, joka kehittää kaikkia eri fyysisiä ominaisuuksia. Voimisteleminen antaa hyvän perustan kaikentylaiselle liikkumiselle ja tukee myös muiden lajien harjoittelua.

TeamGym sopii molemmille sukupuolille ja eri-ikäisille, joten lajilla voidaan tavoittaa hyvin laaja kohderyhmä. Joukkueiden ikäjakauma on esimerkiksi telinevoimistelua isompi, ja huipulla keski-ikä on noin 20 vuotta, tarkoittaen sitä, että lajissa voi kilpailla pitkään. Huipulle pääseminen ei siksi myöskään vaadi aikaista erikoistumista, vaan lajin pariin voi siirtyä vielä teini-ikässäkin esimerkiksi toisesta voimistelulajista. TeamGym-toiminnan tarjoaminen voi siten ehkäistä drop out -ilmiötä voimisteluseurassa.

TeamGym on näyttävä ja viihdyttävä yleisölaji, ja laji tunnetaankin hyvästä yhteishengestä ja kannustavasta, energisestä ilmapiiristä. Kansainväliset kilpailut saavat medianäkyvyyttä ja houkuttelevat paikalle paljon katsojia, tarjoten siten tuottoisia tilaisuuksia sponsoreille ja yhteistyökumppaneille.

Lajin etuna on myös se, että kehittyneitä valmennusosaamista ja lajitietämystä löytyy läheltä – kansainväliset huippuvalmentajat löytyvät Pohjoismaista. Pohjoismainen yhteistyö on toimiva ja lajin edelläkävijämaiden osaamista hyödynnetään jatkuvasti Suomen lajitoiminnassa.

Suomessa TeamGym on vielä kohtuullisen uusi ja pieni laji, ja tietoisuus lajista on rajallinen. Lajin näkyvyys ja arvostus, sekä niiden kautta saatava taloudellinen tuki, on suhteessa muihin urheilulajeihin vielä vähäistä. Myös koulutustarjonta on toistaiseksi aika suppea, ja kouluttautuneita valmentajia siten vähän.

Monessa seurassa toimintaa pyörittää vain muutama henkilö, jolloin uhkana on uupuminen ja toiminnan jatkuvuuden takaaminen on haastavaa. Pienissä seuroissa voi myös olla hankalaa löytää tarpeeksi paljon saman tasoisia voimisteliijoita joukkueisiin.

Suurin haaste on toimivien harjoitteluolosuhteiden puute – virallisia kilpailutelineitä on harvalla paikkakunnalla, ja salitilat ovat usein ahtaita.

## **Voimistelijan polku**

Voimistelijan polku havainnollistaa harjoittelun painopisteitä ja teemoja eri kehitysvaiheissa. Polku koostuu lapsuusvaiheesta, valintavaiheesta ja huippuvaiheesta. Eri voimistelulajien polut poikkeavat hieman toisistaan, mutta pääpiirteet ovat kaikissa samat.

### **Lapsuusvaihe**

Lapsuusvaihe ulottuu noin 10 vuoden ikään asti. Silloin harjoittelussa on tärkeintä positiivisuus, jonka kautta lapselle tarjotaan mahdollisuuksia lajista innostumiseen ja lajirakkauden syttymiseen. Monipuolisuus on toinen avainsana lapsuusvaiheen harjoittelussa. Perustaitojen ja -ominaisuuksien laaja ja vaihteleva harjoittelu, sekä riittävä kokonaismäärä liikuntaa luovat lapselle urheilu-uran ja aktiivisen aikuiselämän edellytykset. Voimistelijan kasvun ja kehityksen huomioiminen harjoittelussa on tärkeää, jotta polulla eteneminen tapahtuu turvallisesti ja tarkoituksenmukaisesti.

### **Valintavaihe**

Valintavaihe sijoittuu 10-16 ikävuoden välille. Silloin harjoitusmäärä kasvaa nousujohteisesti, ja tavoitteena on mahdollisimman laajan liikevalikoiman saavuttaminen. Valmentajan tehtävänä on tässä vaiheessa tukea voimistelijan omaa sisäistä motivaatiota ja urheilijaksi kasvamista. Positiivisuus tekemisessä on edelleen tärkeää, samoin voimistelijoiden kasvun ja kehityksen seuraaminen. Etenkin murrosiän ja kasvupyrähdyksen tuomat muutokset on huomioitava harjoittelussa.

Valintavaihe on nimensä mukaisesti vaihe, jolloin voimistelija valitsee tähtäimensä tavoitteellisen kilpaurheilun ja harrasteliikunnan väliltä. Montaa eri lajia harrastava lapsi joutuu yleensä tässä kohtaa päättämään mihin lajiin haluaa erikoistua.

### **Huippuvaihe**

Huippuvaihe alkaa 16 ikävuoden jälkeen. Silloin harjoittelussa oleellista on kuormituksen ja palautumisen oikea suhde, jotta huippusuoritusten saavuttaminen on mahdollista. Voimistelijan tavoitteena on tässä vaiheessa aikuiseksi urheilijaksi kasvamisen, sekä kilpailumenestys lajin huipulla. Positiivisuus on edelleen läsnä kaikessa toiminnassa.

# Valmentajan polku

## Osaaminen ja koulutus

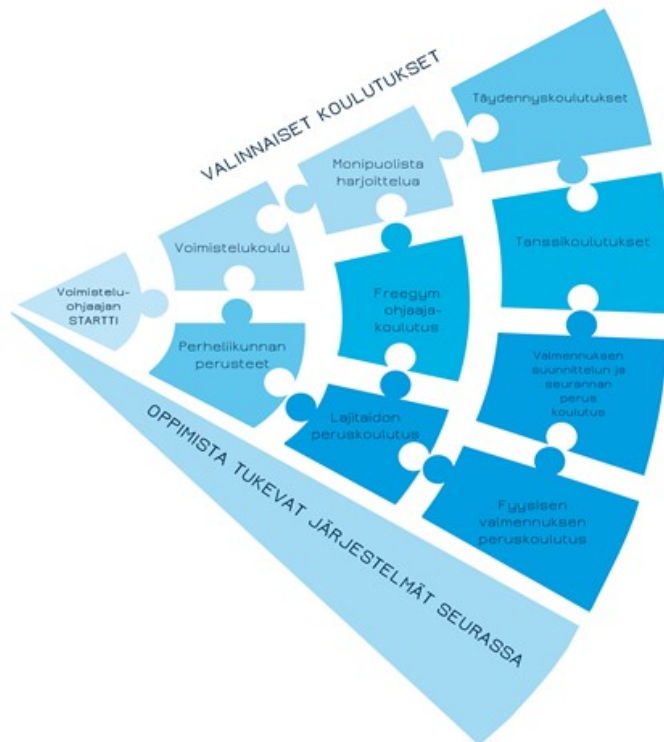
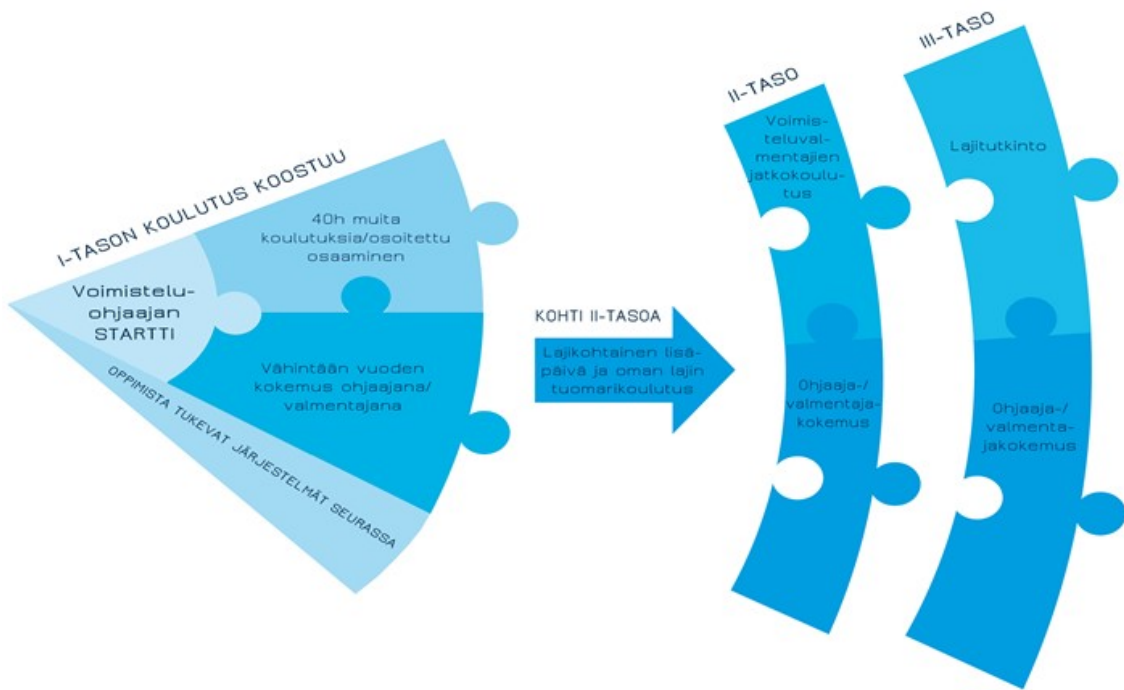
Voimisteluliiton koulutusjärjestelmä koostuu kolmesta tasosta. Ensimmäisellä tasolla valmentaja osallistuu Voimisteluohjaajan Startti –koulutukseen, sekä valinnaisiin koulutuksiin 40 tunnin edestä. Ennen kuin ensimmäisen tason koulutus on virallisesti suoritettu, täytyy valmentajalla lisäksi olla vähintään vuoden kokemus ohjaamisesta. Valinnaisia koulutuksia on tarjolla monenlaisia – aihealueina ovat esimerkiksi fyysinen valmennus, valmennuksen suunnittelu ja seuranta, sekä eri voimistelulajien lajitaidot.

Toisen tason koulutus koostuu voimisteluvalmentajien jatkokoulutuksesta, jota lisäksi täydennetään käytännön työkokemuksella. Kolmas ja viimeinen taso sisältää lajitutkinnon, ja vaatii vielä laajempaa kokemusta valmentajana. Voimisteluliiton koulutusten lisäksi koulutuksia järjestää myös esimerkiksi Euroopan Voimisteluliitto UEG.

Koulutus ja kokemus ovat koulutusjärjestelmän kulmakivet, jotka täydentävät toinen toistaan. Teoreettisen tiedon sisäistäminen vaatii usein sen soveltamista käytäntöön. Samalla uutta tietoa on vaikeampi omaksua, jos sitä ei pysty liittämään omiin, aikaisempiin kokemuksiin. Valmentajalle molemmat ovat siis yhtä tärkeitä, ja kokenutkin valmentaja hyötyy kouluttautumisesta.

Tärkeä osa koulutusjärjestelmää on myös valtakunnallisen valmennusjärjestelmän leireille osallistuminen. Leireillä valmentajat pääsevät seuraamaan kokeneiden valmentajien valmennusta, sekä harjoittelemaan käytännön taitoja. Lisäksi joka leirillä on erillinen valmentajakoulutusosio, jossa käsitellään vaihtelevia teemoja.

Yksi valmentajan tärkeimmistä käytännön taidoista on liikkeiden avustaminen ja varmistaminen. Turvallisten harjoitus- ja kilpailutilanteiden takaamiseksi valmentajan tulee aktiivisesti kouluttautua ja ylläpitää osaamistaan tällä osa-alueella. Jokaisessa harjoituksessa tulisi avustaa/varmistaa liikkeitä, jotta oikeaoppinen avustustekniikka ja nopea reaktiokyky vaaratilanteisiin säilyvät.



Eri kehitysvaiheissa sijaitsevien voimistelijoiden valmentaminen vaatii valmentajalta erilaista tietotaitoa. Lapsuusvaiheessa, kun voimistelijoiden perusmotoriikka edelleen kehittyy, täytyy valmentajan olla tietoinen eri ikävaiheille ominaisista asioista pystyäkseen arvioida, minkälainen harjoittelu kohderyhmälle soveltuu. Nuoruuksuvaiheen voimistelijoiden kanssa taas esimerkiksi murrosiän tuomien muutosten huomioiminen valmennuksessa on voimistelijoiden terveyden kannalta välttämätöntä.

Voimistelijoiden ikävuodet	Valmennustyön painopisteet ja valmentajaan kohdistuvat vaatimukset
0-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tietämys lapsen kehityksen eri vaiheista</li> <li>• Valmennusopin perusteiden hyödyntäminen valmennuksessa</li> <li>• Lajitaidon alkeiden hallitseminen</li> <li>• Innokkuus kouluttautua ja kehittää omaa osaamista</li> </ul>
7-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tietämys lapsen kehityksen eri vaiheista, herkkyyskausien huomioiminen</li> <li>• Lajitaidon perusteiden hallitseminen, sekä tietämys lajille olennaisten fyysisten ominaisuuksien kehittämisestä</li> <li>• Valmennusopin perusteiden hyödyntäminen valmennuksessa</li> <li>• Innokkuus kouluttautua ja kehittää omaa osaamista, sääntöihin tutustuminen</li> </ul>
10-13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tietämys lapsen kehityksen eri vaiheista, herkkyyskausien huomioiminen</li> <li>• Lajitaidon perusteiden hallitseminen, sekä tietämys lajille olennaisten fyysisten ominaisuuksien kehittämisestä</li> <li>• Joukkuedynamiikan ohjaaminen ja hallitseminen, drop out-ilmiön ehkäisy</li> <li>• Koreografian laatiminen ja arviointi</li> <li>• Innokkuus kouluttautua ja kehittää omaa osaamista, sääntötuntemus</li> </ul>

13-16	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tietämys lapsen ja nuoren kehityksen eri vaiheista, herkkyykskausien huomiointi</li> <li>• Lajitaidon perusteiden hallitseminen, sekä tietämys lajille olennaisten fyysisten ominaisuuksien kehittämisestä</li> <li>• Koreografian laatiminen ja arviointi</li> <li>• Joukkuedynamiikan ohjaaminen ja hallitseminen, drop out-ilmiön ehkäisy</li> <li>• Innokkuus kouluttautua ja kehittää omaa osaamista, sääntötuntemus</li> </ul>
16+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lajitaidon perusteiden hallitseminen, sekä tietämys lajille olennaisten fyysisten ominaisuuksien kehittämisestä</li> <li>• Joukkuedynamiikan ohjaaminen ja hallitseminen</li> <li>• Koreografian laatiminen ja arviointi</li> <li>• Kokonaisvaltaisen valmennuksen harjoittaminen</li> <li>• Drop out-ilmiön ehkäisy</li> <li>• Innokkuus kouluttautua ja kehittää omaa osaamista, sääntötuntemus</li> </ul>

### Valmentajan rooli

Valmentajan rooli muuttuu sitä mukaa, kun voimistelijat kasvavat. Pienten lasten kanssa toimiessa valmentajalta vaaditaan tiettyjä ominaisuuksia ja taitoja, ja teini-ikäisten tai aikuisten valmentajalta taas toisia.

Voimistelijoiden iästä riippumatta valmentaja toimii aina esikuvana valmennettavilleen, mikä tuo mukanaan tietyn vastuun. Koska valmennus on hyvin sosiaalista ja vuorovaikutteista työtä, on valmentajan käytöksellä ja kommunikoinnilla, sekä kyvyllä lukea tilanteita ja ihmisiä, ratkaiseva vaikutus valmennettaviin. Valmentaja asettaa valinnoillaan ja teoillaan raamit valmennusryhmän ilmapiirille, käytännöille ja normeille,

mikä vuorostaan vaikuttaa siihen, miten valmennettavat kohtelevat niin toisiaan, kuin muitakin ihmisiä.

Valmentajan ja valmennettavan välinen ammatillinen suhde on usein hyvin henkilökohtainen, ja eri tilanteissa valmentajan rooli voi vaihdella ystävän ja auktoriteetin välillä. Olennaista valmentajan oman jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta on kyky huolehtia ja olla empaattinen, säilyttäen samalla tarvittava etäisyys ja yksityisyys. Jokainen valmentaja joutuu urallaan käsittelemään haastavia tilanteita, jotka voivat herättää voimakkaitakin tunteita. Silloin valmentajalta vaaditaan hyvää stressinhallintaa, sekä kykyä erotella työelämä yksityiselämästä. Oman työn kriittinen tarkastelu on tärkeää, mutta valmentajan on myös pystyttävä hyväksyä, että kaikkeen valmennuksella ei voi vaikuttaa – omalle omatunnonle ei voi ottaa kaikkia valmennettavien murheita.

Voimistelijoiden ikävuodet	Valmentajan rooli
0-7	<ul style="list-style-type: none"><li>• Turvaa tuova aikuinen</li><li>• Luo pelisäännöt ja ohjaa joukkueessa toimimista</li><li>• Kannustaa ja innostaa liikkumiseen</li><li>• Toimii esimerkkinä, opettaa ja kasvattaa</li><li>• Tiedon kulku ja luottamus valmentajien ja vanhempien välillä tärkeää</li></ul>
7-10	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kannustaa ja innostaa liikkumiseen</li><li>• Luo pelisäännöt ja ohjaa joukkueessa toimimista</li><li>• Toimii esimerkkinä, opettaa ja kasvattaa</li><li>• Johtaa valmennustiimiä</li><li>• Tiedon kulku ja luottamus valmentajien ja vanhempien välillä tärkeää</li></ul>



10-13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auktoriteetti</li> <li>• Toimii esimerkkinä ja inspiroi</li> <li>• Vaatii ja haastaa, mutta myös kehuu ja kannustaa</li> <li>• Johtaa valmennustiimiä</li> <li>• Tiedon kulku ja luottamus valmentajien, koulun ja vanhempien välillä tärkeää</li> </ul>
13-16	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auktoriteetti</li> <li>• Toimii esimerkkinä ja inspiroi</li> <li>• Vaatii ja haastaa, mutta myös kehuu ja kannustaa</li> <li>• Johtaa valmennustiimiä</li> <li>• Voimistelijoiden itsetunnon tukeminen</li> <li>• Huippu-urheilijaksi kasvamisen mahdollistaminen</li> <li>• Tiedon kulku ja luottamus valmentajien, koulun ja vanhempien välillä tärkeää</li> </ul>
16+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auktoriteetti</li> <li>• Toimii esimerkkinä ja inspiroi</li> <li>• Vaatii ja haastaa, mutta myös kehuu ja kannustaa</li> <li>• Johtaa valmennustiimiä</li> <li>• Auttaa ajanhallinnassa ja huippu-urheilijan elämän haasteissa</li> <li>• Tiedon kulku ja luottamus valmentajien, koulun ja vanhempien välillä tärkeää</li> </ul>

## **Tuomarin polku**

Kilpailuihin seuran täytyy tuoda jokaista kilpailevaa joukkuetta kohtaan yksi tuomari. Kilpatoiminnan kasvaessa seurassa, kasvaa siis myös tuomareiden tarve.

Tuomaroimaan pääsee hyväksytysti suoritettun tuomarikoulutuksen jälkeen. Tuomari-koulutukseen voi osallistua joko valmentaja, tai kuka tahansa muu seuran toimihenkilö. Valmentajalle tuomarikoulutuksesta voi olla merkittävä hyöty valmennustyöhön, sillä tuomarointi harjoittaa valmentajan silmää voimistelijoiden suoritusten arvioinnissa ja laajentaa valmentajan sääntötietämystä.

## **Koulutusjärjestelmä**

Tuomarikoulutusjärjestelmässä on kolme tasoa. Ensimmäinen taso koostuu kaikkien voimistelulajien yhteisestä ARVI-koulutuksesta, jossa opetellaan arvioimaan suorituksia sanallisesti, pisteyttämättä niitä. ARVI-tuomarit arvioivat Stara-tapahtumissa.

Toisen asteen tuomarikoulutus oikeuttaa tuomarin tuomaroimaan kansallisissa kilpailuissa Startti-2. luokassa. Kolmannen tason tuomarikoulutuksella tuomari saa toimia tuomarina kaikissa kansallisten kilpailuiden kilpaluokissa. Lisäksi III-tason tuomarikoulutuksen omaavilla on pätevyys myös SM- ja PM-kisojen tuomariintiin, mutta näihin kisoihin tuomarit nimeää Voimisteluliiton lajiasiantuntijaryhmä. Korkeimman tason tuomarikoulutus on kansainvälinen tuomarikoulutus, joka oikeuttaa EM-kisoissa tuomarina toimimiseen. Koulutuksia järjestetään neljän vuoden välein, ja niihin lähetetään Suomesta neljä Voimisteluliiton lajiasiantuntijaryhmän nimeämää tuomaria.

# Seuratoiminta

## Tavoitteiden asettaminen ja toiminnan seuranta

Seuratoiminnan rakentaminen lähtee liikkeelle tavoitteiden asettamisesta. Olipa päämääränä sitten kilpailumenestyksen saavuttaminen tai liikunnan lisääminen lähialueella, auttavat selkeät, mitattavat tavoitteet ja strategiat niiden toteuttamiseksi pitämään toiminnan oikealla kurssilla.

Hyvä työkalu tavoitteiden asettamiseen on SMART-menetelmä. SMART koostuu viidestä eri kriteeristä, jotka tavoitteen pitää täyttää:

S – Specific. Tavoitteen on oltava selkeästi ymmärrettävä ja tarkasti määritelty.

M – Measurable. Tavoitteen on oltava mitattavissa.

A – Achievable. Tavoitteen on oltava saavutettavissa.

R – Relevant. Tavoitteen on oltava merkityksellinen ja tarpeellinen.

T – Time-bound. Tavoitteen on oltava aikaan sidonnainen.

Tavoitteiden asettelu alkaa pitkän tähtäimen tavoitteista. Mitä seuratoiminnalla haetaan, ja mitä toivotaan tapahtuvan esimerkiksi seuraavan viiden vuoden aikana? Kun toiminnan suunta on selvillä, asetetaan sen pohjalta lyhyen tähtäimen tavoitteet. Pitkän tähtäimen tavoitteet ikään kuin pilkotaan pienempiin osiin ja välietappeihin. Mitä täytyy tapahtua, ennen kuin pitkän tähtäimen tavoitteet voivat täytyä, ja missä vaiheessa? Usein tavoitteeseen pääsy vaatii kehitystä monella eri osa-alueella. Silloin on tärkeää miettiä, missä järjestyksessä asioiden on tapahduttava, ja asettaa kehityskohdat tärkeysjärjestykseen.

## Strategian luominen ja tavoitteiden saavuttaminen

Kun tavoitteet on asetettu, on seuraava askel miettiä, miten ne saavutetaan. Tähän voi käyttää avuksi SWOT-analyysiä, joka mittaa seuran edellytyksiä päästä asetettuihin tavoitteisiin.

SWOT-analyysi kartoittaa tavoitteiden saavuttamisen lähtökohtia – mitä resursseja seuralla on käytössään, mitkä ovat keskeisimmät kehityskohteet, ja minkälaisia haasteita on odotettavissa.

S – Strengths. Mitkä ovat seuran vahvuudet?

W – Weaknesses. Mitkä ovat seuran heikkoudet?

O – Opportunities. Mitkä ovat mahdollisuudet?

T – Threats. Mitkä ovat uhat?

Esimerkki SWOT-analyysistä	
<b>Vahvuudet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Taloudelliset resurssit</li><li>• Työntekijöiden motivaatio ja sitoutuneisuus</li></ul>	<b>Heikkoudet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tietotaidon puute</li></ul>
<b>Mahdollisuudet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Drop out –ikäisten tavoittaminen</li></ul>	<b>Uhat</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Muiden voimistelulajien suosio</li><li>• Tilanpuute</li></ul>

Strategiaa suunnitellessa on hyvä miettiä myös, minkälaisia arvoja seurassa halutaan edustaa. Toiminnan tulee pohjautua tähän arvomaailmaan, ja arvot on huomioitava yhteisten käytäntöjen luomisessa. Jos seuran keskeisiin arvoihin kuuluu esimerkiksi monipuoliseen liikkumiseen innostaminen, täytyy sen myös näkyä toiminnassa – harjoittelun vaihtelevuuteen on panostettava, ja voimistelijoilla on jätävä aikaa myös muulle harrastamiselle. Toimintaa rakennetaan ja kehitetään aina arvojen ehdoilla.

Strategiaa ja toimintasuunnitelmaa voi havainnollistaa Suomen Voimisteluliiton vuosikellon avulla.



## **Johto ja organisointi**

Toiminnan pyörittämiseen tarvitaan toimijoita. Toimijoita on oltava tarpeeksi paljon, jotta kunkin toimihenkilön vastuualue ja työtehtävät eivät kasva liian isoksi taakaksi – muuten vaarana on, että toiminnan laatu kärsii. Yhteydenpito ja yhteistyö eri toimihenkilöiden välillä on myös oleellisen tärkeää, jotta toiminta

Hallinnollisista asioista vastaa yleensä toiminnanjohtaja yhdessä hallituksen kanssa. Heidän tehtäviin kuuluu toimintaa koskevien linjausten ja päätösten teko, talouden ja resurssien hallinta, sekä toiminnan valvominen ja kurinpito. Laskutusta ja kirjanpitoa hoitamaan tarvitaan usein toimihenkilö toiminnanjohtajan avuksi.

Käytännön asioista voi vastata esimerkiksi koordinaattori tai päävalmentaja. Koordinaattori/päävalmentaja tukee valmentajia heidän työssään, huolehtii käytännön järjestelyiden toteutumisesta ja delegoi tehtäviä eteenpäin valmentajille, sekä valvoo yleisten käytäntöjen ja yhtenäisen linjan noudattamista valmennustyössä. Koordinaattori/päävalmentaja toimii myös mentorina muille valmentajille ja ohjaajille. Kilpa- ja harrastetoiminnan koordinointiin voidaan toiminnan laajuudesta riippuen tarvita erilliset toimihenkilöt.

Lisäksi aktiivisia voimistelijoiden vanhempia kannattaa kannustaa mukaan toimintaan esimerkiksi vanhempaintoimikunnan kautta. Vanhempaintoimikunta voi muun muassa järjestää varainkeruuprojekteja, ja sitä kautta tukea voimistelijoita rahallisesti, sekä osallistua talkootöihin kilpailujen ja tapahtumien yhteydessä.

## **Valmentajaresurssit**

Vaikka etenkin harrastetasolla tavoitteena on mahdollisimman suurien voimistelijamäärien liikuttaminen, on pitkän tähtäimen kannalta silti syytä pitää toiminnan laatu etusijalla, sillä tyytyväiset asiakkaat pysyvät toiminnassa mukana vuodesta toiseen. Yksi tärkeimmistä laatuun vaikuttavista tekijöistä on riittävät valmentajaresurssit. Työntekijöitä on oltava voimistelijoiden määrään nähden tarpeeksi, ja heiltä on löydettävä tarpeeksi aikaa, energiaa ja intoa työhönsä. Optimaalisessa tilanteessa valmentaja kokee työnsä merkitykselliseksi ja sopivan haastavaksi, mutta ei liian kuormittavaksi.

Valmentajalla on oltava ympärillään tukiverkosto hänen työhyvinvointiansa tukemaan, sekä riittävät työkalut ja mahdollisuudet oman osaamisensa kehittämiseen. Valmentajien jatkuva motivointi ja sitouttaminen ovat toiminnan jatkuvuuden kannalta ehdottoman tärkeää.

## Harrastetoiminta

Harrastetoiminnan tavoitteena on aktivoida ja innostaa harrastajia liikkumaan. Harrasteohjaajan tehtävänä on tarjota positiivisia liikuntakokemuksia ja oppimisen elämyksiä harrastajille, kannustaen heitä siten säännölliseen harjoitteluun. Harjoittelun ei vielä harrastetasolla tarvitse rajoittua tiettyyn voimistelulajiin.

Harrasteryhmien tarjonnan on hyvä olla mahdollisimman laaja, ohjaajaresurssit kuitenkin huomioiden. Harrastetoiminnan pääasiallinen kohderyhmä on usein 4-16 – vuotiaat lapset. Sopiva ryhmäkooko on noin 8-10 harrastajaa /ohjaaja. Lapsiryhmien ikähaarukka on hyvä rajoittaa 2-3 vuoden välille, jotta hajonta harrastajien kehitys- ja herkkyykskausien välillä ei kasva liian suureksi. Ryhmät kannattaa lisäksi rajata tason mukaan, etenkin toiminnan kasvaessa. Harrasteryhmille riittää 1-2 harjoitusta /viikko, 1-2 tuntia kerrallaan.

Ikäluokat	Esimerkki eri tasoryhmien harjoittelumääristä			
	Alkeet	Pronssi	Hopea	Kulta
4-6	1x 1h /vko			
7-9	1x 1h /vko	1x 1h /vko	2x 1h /vko	2x 1,5h /vko
10-12	1x 1h /vko	1x 1h /vko	2x 1h /vko	2x 1,5h /vko
12-14	1x 1h /vko	1x 1,5h /vko	2x 1,5h /vko	2x 2h /vko
14-16	1x 1h /vko	1x 1,5h/vko	2x 1,5h /vko	2x 2h /vko

Alle 4-vuotiaille lapsille toimintaa voidaan järjestää esimerkiksi perhevoimistelun muodossa, jolloin vanhemmat osallistuvat harjoituksiin yhdessä lasten kanssa. Yli 16-vuotiaat voivat harjoitella aikuisten kanssa samoissa ryhmissä.

Koska harrasteryhmät eivät kilpaile, voi harrastekaudelle sijoittaa resurssien mukaan 1-2 harrastajille suunnattua tapahtumaa. Näitä voivat olla esimerkiksi joulu- tai kevätnäytös, harrastekilpailu, tai muu tapahtuma. Etenkin lasten kohdalla tapahtumat voivat toimia motivaatiota nostattavina tilaisuuksina esitellä omia taitoja.

### **Kilpaharrastetoiminta**

Harraste- ja kilpatoiminnan välistä kuilua kaventamaan on kilpaharrastetoiminta toimiva ratkaisu. Kilpaharrasteryhmän taitotaso ja viikoittainen harjoittelumäärä voi lähestyä kilparyhmien määriä, tarjoten innokkaille harrastajille mahdollisuuden harjoitella tavoitteellisesti, mutta varsinaista kilpatoimintaa vapaamuotoisemmin. Kilpaharrasteryhmät voivat osallistua esimerkiksi kilpaharrastelinjan kilpailuihin, tai seuran omiin harrastetapahtumiin.

### **Kilpatoiminta**

Kilpatoiminnan tavoitteena on kilpailumenestys kaikilla tasoilla. Innostus liikkumisesta ja lajista on edelleen oleellisessa asemassa, mutta samalla vaatimustaso ja voimisteli-joilta vaadittava sitoutuneisuus kasvaa. Kilpatoiminnan luonnetta kuvastaa hyvin seuraava sanonta: ”tosissaan, mutta ei totisesti”. Tämä tarkoittaa, että töitä tehdään tositaroituksella, mutta aina positiivisuuden ja lajirakkauden kautta!

Aloittelevassa kilpajoukkueessa on hyvä olla paljon voimistelijoita, sillä vuosien varrella joukosta putoaa väistämättä osa pois. Ikähaarukka on hyvä olla mahdollisimman pieni, jotta voimistelijat kasvavat ja kehittyvät suunnilleen samaa tahtia, jolloin harjoitukset on helpompi mukauttaa voimistelijoiden tarpeiden mukaan. Myöhemmin, jos ja kun joukkueen tavoitteena on osallistua SM-kilpailuihin ja/tai kansainvälisiin kilpailuihin, on pieni ikähaitari lisäksi etu, koska kilpailuissa on käytössä ikäraajat. Jos voimistelijat ovat samana vuonna syntyneitä, voivat he kilpailla aina samassa kilpailusarjassa.



Kilpaurheilu vaatii ajallisen sitoutumisen lisäksi myös tiettyihin taloudellisiin kuluihin varautumista. Kilpailemiseen tarvitaan kilpailulisenssi, sekä usein myös erillinen, kilpaurheilun kattava vakuutus. Kilpavoimistelijan kauteen kuuluvat oleellisena osana leiri- ja kilpailumatkat, joista aiheutuu määrästä ja kohteista riippuen tietty määrä kuluja. Lisäksi kilpailuasua ja muut varusteet aiheuttavat lisämenoja.

Kilpavoimistelijat edustavat kilpaillessaan seuraansa. Valmentajan vastuulla on siksi perehdyttää kilpavoimistelijat kilpailutilanteissa toimimiseen ja asianmukaiseen kilpailukäyttäytymiseen, sekä omalla käytöksellään ohjata ja kannustaa voimisteliijoita noudattamaan yhteisiä sääntöjä ja käytäntöjä. Reilun pelin ja hyvän urheiluhengen arvostus ei synny itsestään, vaan vaatii esimerkillistä ja aktiivista valmennustyötä.

### **Kilpatoiminnan jatkumo**

Uusien kilparyhmien perustaminen tulisi tapahtua valmentajaresurssien ehdolla – jokaisella kilpajoukkueella olisi hyvä olla ainakin yksi vakituinen vastuupalmentaja, joka pystyy sitoutumaan tehtävään ainakin yhdeksi kokonaiseksi kaudeksi. Vastuupalmentaja laatii joukkueelle kausisuunnitelman, tekee joukkuetta koskevat päätökset, ja toimii yhteyshenkilönä esimerkiksi voimistelijoiden vanhempiin. Vastuupalmentajan olisi hyvä olla paikalla jokaisessa harjoituksessa, etenkin joukkueen harjoittelun alkuvaiheessa.

Jos strategiana on keskittyä yhteen joukkueeseen kerrallaan, ei uusien joukkueiden perustamista tarvitse aikatauluttaa. Jos kuitenkin tavoitteena on menestyä monella eri tasolla samaan aikaan, ja/tai tarjota kilpavoimistelua kaiken ikäisille lapsille ja nuorille aikuisille, tulisi uusia joukkueita perustaa noin 1-3 vuoden välein.

### **Kilpajoukkueiden täydentäminen ja voimistelijoiden siirtyminen**

Voimistelijoiden lopettaessa kilpajoukkueessa, voidaan joukkuetta täydentää esimerkiksi harrastevoimisteliijoilla, mikäli harrasteryhmissä on joukkueen kilpailutason fyysiset edellytykset ja taitovaatimukset täyttäviä voimisteliijoita. Toimiva tapa löytää joukkueisiin soveltuvia voimisteliijoita on järjestää katselmus tai testiharjoitus, jossa voimistelijat pääsevät kokeilemaan lajitreeniä ja esittelemään osaamistaan.

Voimistelijat kehittyvät eri tahdissa, ja joskus joukkueen sisäiset tasoerot kasvavat niin suuriksi, että harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta tulee haasteellista. Voimiste-  
lijoita on tarkasteltava yksilöinä, ja jokaisen voimistelijan erityistarpeet on pyrittävä  
huomioimaan, mikä valitettavasti ei aina onnistu yhteisissä harjoituksissa. Jos voimiste-  
lijan kehityksen kannalta olisi parempi harjoitella toisen joukkueen tai ryhmän kanssa,  
on ryhmänvaihtoa syytä harkita. Voimistelijan siirtyminen toiseen harjoitteluryhmään  
tai joukkueeseen on myös perusteltavaa, mikäli voimistelijan fyysiset ominaisuudet  
eivät vielä ole tietyllä kilpailutasolla vaadittavalla tasolla, tai jos voimistelijan sitoutu-  
misaste ei vastaa kilpajoukkueen tavoitteita.

### **Huippu-urheilutoiminta**

Huippu-urheilijan harjoittelun on tavoitteellisuudesta huolimatta mahdollistettava ur-  
heilijan elämästä nauttiminen ja voimistelun ilon säilyttäminen. Huipputasolla harjoit-  
telun on oltava sitoutunutta ja systemaattista, mikä vaatii voimistelijalta vastuun kan-  
tamista omasta ajankäytöstään ja elämönhallinnastaan. Voimistelijan on ymmärrettävä  
laadukkaan harjoittelun merkitys, ja pyrittävä jatkuvaan kehitykseen. Voimistelijan mo-  
tivaation ja itsetunnon ruokkiminen, sekä hänen menestysmahdollisuuksiin uskominen  
kuuluu valmentajan tärkeimpiin tehtäviin. Koska huippu-urheilija toimii esikuvana lajin  
nuoremmille ja kokemattomammille harrastajille, on hyvän roolimallin ja urheiluhen-  
gen edustaminen, sekä esimerkillinen mediakäyttäytyminen tärkeää.

Huippu-urheilussa kilpailumenestys on kiinni hyvin pienistä suorituskyvyn eroista, jo-  
ten huippu-urheilijan elämässä pienilläkin arjen teoilla ja valinnoilla on iso merkitys.  
Huippu-urheilijan on elettävä urheilijan elämää vuorokauden ympäri, ja tavoiteltava  
optimaalista suorituskykyä jokaiseen harjoitukseen. Tällä tasolla harjoittelevalla junio-  
riurheilijalle liikuntapainotteinen ala- ja yläkoulu, sekä urheilulukio ja/tai -akatemia  
ovat varteenotettavia vaihtoehtoja, jotta opiskelun ja harjoittelun yhdistäminen onnis-  
tuu mahdollisimman vaivattomasti.

Voimistelijoiden ikävuodet	Toiminnan suuntaviivat
0-7	<p>Harjoittelu leikinomaista ja monipuolista perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä. Lajista innostuminen ja lajirakkauden syttyminen. (Solismaa 2015)</p> <p><b>Lajiharjoitusmäärä:</b> 1-3 krt/vko. Sisältää laji- ja oheisharjoittelun, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn.</p> <p><b>Ryhmäkoko:</b> 16-20 voimistelijaa/ 2-3 ohjaajaa.</p> <p><b>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuntisuunnitelma</li> <li>• Pitkän tähtäimen tavoitteet</li> <li>• Läsnäoloseuranta</li> <li>• Valmentajan työn arviointi</li> </ul> <p><b>Testaus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fyysisten ominaisuuksien kehitys</li> <li>• Ryhtitarkastus</li> </ul>

	<p><b>Leiritys:</b> Ei leiritystä.</p> <p><b>Kilpailu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stara-tapahtuma</li> <li>• Luokkakilpailut ja TeamGym Cup –kilpailut Starttiluokassa</li> </ul>
7-10	<p>Harjoittelu leikinomaista ja monipuolista voimistelun perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista. (Solismaa 2015)</p> <p><b>Lajiharjoitusmäärä:</b> 2-4 krt/vko ja 4-8 h/vko. Sisältää laji- ja oheisharjoittelun, kuten trampoliinin, tanssin, baletin, perusvoimistelun, ilmaisutaidon/musiikin tulkinnan sekä huoltavan harjoittelun ja verryttelyn.</p> <p><b>Ryhmäkoko:</b> Noin 16 voimistelijaa/ 3 valmentajaa.</p>

**Valmennuksen suunnittelu ja seuranta:**

- Kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma
- Pitkän tähtäimen tavoitteet
- Läsnäoloseuranta
- Loukkaantumisten ennaltaehkäisy
- Lasten riittävän liikuntamäärän ja monipuolisen liikunnan mahdollistaminen ja tukeminen
- Joukkueen ryhmäytyminen
- Valmentajan työn arviointi

**Testaus:**

- Fyysisten ominaisuuksien kehitys
- Ryhtitarkastus
- Liiketestit

**Leiritys:**

- Seuran omat leiripäivät
- Voimisteluliiton valmennusjärjestelmän Startti-2. luokan leirit

	<p><b>Kilpailu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stara-tapahtuma</li> <li>• Luokkakilpailut ja TeamGym Cup –kilpailut Startti-2. luokassa</li> </ul>
10-13	<p>Yksilöllisen valmennuksen aloittaminen. Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen ja kilpailemiseen totuttautuminen. Sisäisen motivaation vahvistaminen ja tunnetilojen hallinta. (Solismaa 2015)</p> <p><b>Lajiharjoitusmäärä:</b> 3-5 krt/ vko ja 7-13 h/ vko. Sisältää laji- ja oheisharjoittelun, kuten trampoliinin, tanssin, baletin, perusvoimistelun, ilmaisutaidon/musiikin tulkinnan, harjoittelun ja verryttelyn.</p> <p><b>Ryhmäkoko:</b> Noin 16 voimistelijaa/ 3 valmentajaa.</p> <p><b>Valmennuksen suunnittelu ja seuranta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma</li> <li>• Pitkätähhtäimen tavoitteet</li> <li>• Loukkaantumisten ennaltaehkäisy, fyysisten ominaisuuksien painottaminen</li> <li>• Ryhmäytyminen ja joukkuedynamiikka</li> <li>• Valmentajan työn arviointi, yhteistyö muiden valmentajien kanssa</li> </ul>

	<p><b>Testaus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lihastasapainokartoitus ja ryhtitarkastus</li> <li>• Fyysisten ominaisuuksien kehitys</li> <li>• Liiketestit</li> </ul> <p><b>Leiritys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Noin 3 kpl /vuosi</li> <li>• Seuran omat leiripäivät</li> <li>• Voimisteluliiton valmennusjärjestelmän 2.-3. luokan leirit</li> </ul> <p><b>Kilpailu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luokkakilpailut ja TeamGym Cup –kilpailut 2.-3. Luokassa</li> </ul>
13-16	<p>Valmennus yksilöllistä ja vuoropuhelua. Harjoittelusta ja kilpailemisesta nauttiminen. Yhteistyö muiden valmentajien kanssa tärkeää. Sisäisen motivaation vahvistaminen. (Solismaa 2015)</p> <p><b>Lajiharjoitusmäärä:</b> 5-7 krt/vko ja 12-17 h/vko. Sisältää laji- ja oheisharjoittelun, kuten trampoliinin, tanssin, perusvoimistelun, ilmaisutaidon/musiikin tulkinnan, juoksun, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn.</p>

**Ryhmäkoko:** Noin 16 voimistelijaa/ 3-4 valmentajaa.

**Valmennuksen suunnittelu ja seuranta:**

- Läsnaoloseuranta
- Kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma
- Pitkantahtaimen tavoitteet
- Joukkuedynamiikan seuraaminen ja kehittäminen
- Harjoittelun hyvasta rytmyksesta huolehtiminen ja riittavan levon takaaminen
- Kilpailuihin valmistautuminen ja liikkeiden onnistumisprosenttien seuranta
- Loukkaantumisten ennaltaehkaisy
- Yksilollinen, kokonaisvaltainen valmennus
- Valmentajan tyon arviointi

**Testaus:**

- Fyysisten ominaisuuksien kehitys
- Lihastasapainokartoitus
- Liiketestit
- Kuormituksen ja palautumisen seuranta



	<p><b>Leiritys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-5 kpl/vuosi</li> <li>• Seuran omat leiripäivät</li> <li>• Voimisteluliiton valmennusjärjestelmän 3.-4. luokan leirit</li> <li>• Junioreiden maajoukkuerinkileirit</li> <li>• Kansainväliset leirit</li> </ul> <p><b>Kilpailu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luokkakilpailut ja TeamGym Cup –kilpailut 4.-5. luokassa</li> <li>• Junioreiden SM-kilpailut</li> <li>• Junioreiden PM-kilpailut</li> <li>• Junioreiden EM-kilpailut</li> <li>• Muut kansainväliset TG kilpailut</li> </ul>
16+	<p>Valmennus vuoropuhelua ja yhdessä tavoitteisiin pyrkimistä.</p> <p>Huippusuoritusten ja monimutkaisten taitojen saavuttaminen ja huippu-urheilijan elämästä nauttiminen. Sisäisen motivaation vahvistaminen ja kilpailutilanteen hallinta. (Solismaa 2015)</p> <p><b>Lajiharjoitusmäärä:</b> 7-10 krt/vko ja 15-22 h/vko. Sisältää laji- ja oheisharjoittelun, kuten trampoliinin, tanssin, perusvoimistelun, ilmaisutaidon / musiikin tulkinnan, juoksun, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn.</p>

**Ryhmäkoko:** Noin 12-14 voimistelijaa/ 3-4 valmentaja.

**Valmennuksen suunnittelu ja seuranta:**

- Kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma
- Pitkätähhtäimen tavoitteet
- Loukkaantumisten ennaltaehkäisy
- Yksilöllinen, kokonaisvaltainen valmennus
- Valmentajan työn arviointi

**Testaus:**

- Fyysisten ominaisuuksien kehitys
- Lihastasapainokartoitus
- Liiketestit
- Kuormituksen ja palautumisen seuranta

**Leiritys:**

- 4-10 kpl/vuosi
- Seuran omat leiripäivät
- Voimisteluliiton valmennusjärjestelmän leirit
- Maajoukkuerinkileirit
- Kansainväliset leirit

	<p><b>Kilpailu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Luokkakilpailut ja TeamGym Cup –kilpailut 5.-6. luokassa</li><li>• SM-kilpailut (juniorit ja aikuiset)</li><li>• Junioreiden ja aikuisten PM-kilpailut</li><li>• Junioreiden ja aikuisten EM-kilpailut</li><li>• Muut kansainväliset TG kilpailut</li></ul>
--	---

### Tukitoimet

Jo aikaisessa vaiheessa voi olla syytä nimetä kilpajoukkueille joukkueenjohtaja, joka voi olla esimerkiksi jonkun voimistelijan vanhempi. Joukkueenjohtajan vastuulla voi olla esimerkiksi kilpailu- ja leirimatkojen organisoiminen ja matkoilla huoltajana toimiminen, ja kilpailuasujen hankkiminen.

Mitä korkeammalle tasolle toiminta etenee, sen suuremmaksi kasvaa yhteistyön tarve ulkopuolisten toimijoiden kanssa. Voimistelijoiden siirtyessä kilpavoimistelusta huipuvoimisteluun, on valmentajan koottava ympärilleen eri alojen asiantuntijoista koostuva valmennustiimi. Tavoitteena on mahdollisimman kokonaisvaltainen valmennus, jossa lajiharjoittelua täydentää esimerkiksi fysioterapeutin/urheilulääkärin palvelut, tanssiopetus, juoksuvalmennus, lihahuolto esimerkiksi hieronnan muodossa, ravitsemusasiantuntijan palvelut, sekä urheilupsykologin palvelut. Lisäksi voimisteliijoita on hyvä perehdyttää esimerkiksi median kanssa toimimiseen, sekä antidopingtoimikunnan sääntöihin.

## Olosuhteet

Harjoitteluolosuhteissa tärkeintä on turvallisuus. Alkuun tilaksi soveltuu esimerkiksi koulun liikuntasali tai muu vastaava harrastesali. Telinesalit ja huippuvoimisteluun tarkoitettut tilat tulevat tarpeen vähitellen voimistelijoiden kasvaessa ja kehittyessä. Mikäli mahdollisuutta harjoitella telinesalissa ei omalla paikkakunnalla ole, kannattaa valtakunnallista leiritystä hyödyntää aktiivisesti.

## Esimerkki hankintalistasta

### Alkuun

- Eri kokoisia mattoja
- Palikoita ja/tai korokkeita
- Rullamattoja
- Ponnahduslauta ja/tai trampetti

### Toiminnan edetessä

- Kiilamatto
- Ilmavolttirata ja/tai volttirata
- Hyppyteline
- Monttu

### Pientarvikkeet

- Hernepusseja
- Hula-vanteita
- Hyppynaruja
- Kartioita
- Tasapainolautoja
- Eri kokoisia palloja
- Lisäpainoja (esim. nilkkapainot, kuntopallot, levytanko ja painokiekot)