

Paavola Katri ja Roivainen Päivi

SALIBANDYA JA SÄPINÄÄ

Liikuntatapahtuma 10–12-vuotiaille

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Syksy 2011



Koulutusala	Koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Paavola Katri & Roivainen Päivi	
Työn nimi Salibandyä ja säpinää – liikuntatapahtuma 10–12-vuotiaille	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot	Ohjaaja(t) Leskinen Pirjo
Terveysliikunta (Katri)	Toimeksiantaja
Liikuntamatkailu (Päivi)	Spartak Kajaani ry
Aika Syksy 2011	Sivumäärä ja liitteet 59+8
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää monipuolinen liikuntatapahtuma 10–12 -vuotiaille lapsille. Tavoitteiksi tapahtumalle asetettiin, että siitä tulisi monipuolinen, toiminnantäyteinen ja kohderyhmäikäisen liikunnallisia tarpeita tukeva. Lisäksi sillä pyrittiin tuottamaan lapsille uusia kokemuksia ja oppimiselämyksiä. Tapahtuman keskeisenä osana toimivat salibandyottelut. Lisäksi tapahtuma sisälsi kohderyhmän liikuntataitoja kehittäviä toimintatapoja. Tapahtuma järjestettiin 15.5.2011 Kajaanihallilla ja se kesti noin neljä tuntia. Toimeksiantajana tälle työlle toimi nuorisoyhdistys Spartak Kajaani ry. Järjestön pääpainoalueisiin kuuluvat nuorisotyö, varhaiskasvatus sekä monipuolinen urheilutoiminta. Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli luoda järjestölle uudenlainen tapahtuma, joka lisää tunnettuutta ja kehittää järjestön lapsille suunnattua salibandytoimintaa.</p> <p>Opinnäytetyön tehtävinä oli selvittää millainen liikunta tukee 10–12-vuotiaiden kehitystä sekä millaisia asioita tulee huomioida liikuntatapahtuman järjestämisprosessissa. Tapahtuman sisältö suunniteltiin tämän selvitystyön pohjalta. Tapahtuman onnistumisen arvioimiseksi osallistujilta kerättiin palaute strukturoidulla kyselylomakkeella. Saadusta palautteesta voidaan päätellä tapahtuman olleen onnistunut. Kehityskohteena jatkoa varten on haastavuuden lisääminen tapahtuman aktiviteetteihin, jotta ne tukisivat valmiiksi liikunnallisten lasten tarpeita entistä paremmin. Tulevaisuudessa tapahtuman kohderyhmää tulisi laajentaa ja monipuolisuutta lisätä.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Liikuntatapahtuma, salibandy, lapsen kehitys
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School	Degree Programme
Health and Sports	Sports and Leisure Management
Author(s) Paavola Katri and Roivainen Päivi	
Title Floorball with Fun and Frolic – a sport event for 10 -12-year-old children	
Optional Professional Studies	Instructor(s)
Health-promoting Physical Activity	Leskinen, Pirjo
Sports Tourism	Commissioned by Spartak Kajaani r.a.
Date	Total Number of Pages and Appendices
Autumn 2011	59+8
<p>The main purpose of this thesis was to organize a sport event for 10-12-year-old children. The objective of this thesis was to create an event which was versatile, active and appropriate for the physical exercise needs of 10-to-12 year olds. Furthermore, the objective was to provide new learning experiences for the participants. The event consisted of two parts, floorball games and functional tracks. This thesis was commissioned by Spartak Kajaani r.a. which is a local youth federation. The aim from the commissioner's point of view was to increase the conspicuousness of the federation and to develop children's floorball activities.</p> <p>The event was organized on May 15th 2011 at Kajaani Sports Hall. The duration of this event was about four hours, and the number of participants was 66 children. The success of the event was evaluated through written feedback collected with a structured questionnaire. The main target for development that emerged from the feedback was the functionality of the tracks. In the future functional tracks should be more challenging and the target group of the event could be expanded to cover the whole Kainuu region. In that case marketing would play a bigger role in the success of the event.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Sport event, floorball, development of children
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

ALKUSANAT

”Terve ruumis kaipaa liikuntaa. Reipas liikunta panee veren kiertämään nopeammin ja kaikki elimet toimimaan vilkkaammin. Siitä seuraa mieluisa hyvinvoinnin tunne, hyvä ruokahalu ja makea uni. Reipas liikunta vahvistaa lihaksia, sydäntä, keuhkoja ja kaikkia elimiä. Sen avulla koko elimistömme varttuu voimakkaaksi. Harrastamalla varsinkin kasvuvuosina monipuolista liikuntaa saamme ruumiimme kehittymään sopusuhtaiseksi. Terveellistä liikuntaa on ulkoilmassa suoritettu ruumiillinen työ, samoin kuin juoksu, soutu, uinti, hiihto, luistelu jne. Joka päivä käytän ainakin 1,5 tuntia reippaaseen liikuntaan ulkoilmassa.” (Salokannel & Sannonen 1940, Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 14 mukaan.)

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 LIIKUNNAN VAIKUTUS LAPSEN KEHITYKSEEN	2
2.1 Fyysinen kehitys	2
2.2 Psyykinen ja sosiaalinen kehitys	4
2.3 Motorinen kehitys	6
2.4 10–12-vuotiaiden liikunta ja herkkyysskaudet	8
2.4.1 Taidon oppiminen	8
2.4.2 Nopeus	10
2.4.3 Kestävyys	11
3 SALIBANDY URHEILULAJINA	14
3.1 Salibandyn säännöt	14
3.2 Salibandyn harjoittelu 10–12-vuotiaana	17
4 SALIBANDYA JA SÄPINÄÄ-TAPAHTUMAN TUOTTEISTAMINEN	19
4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	19
4.2 Spartak Kajaani ry toimeksiantajana	19
4.3 Tapahtuman tuotteistaminen	20
4.4 Salibandya ja säpinää - tapahtuman suunnittelu	22
4.4.1 Tavoitteen määrittely	23
4.4.2 Tapahtuman kohderyhmä ja luonne	24
4.4.3 Tapahtumapaikka ja -ajankohta	25
4.4.4 Suunnitteluvaiheen toimintatavat ja työnjako	26
4.4.5 Tapahtuman markkinointi	28
4.4.6 Tapahtuman turvallisuus	30
4.5 Tapahtuman sisältö	31
4.5.1 Temppurata	31
4.5.2 Ketteryysrata	34
4.5.3 Palloilurata	35
4.5.4 Ratojen esitustus	35
4.6 Tapahtumapäivän toteutus	36
4.7 Tapahtuman palaute	38

4.7.1 Palautelomakkeiden sisältö	39
4.7.2 Palautteen tulokset ja johtopäätökset	40
4.7.3 Palautteen luotettavuus	43
5 POHDINTA	45
5.1 Tapahtuman arviointi ja kehitysideat	45
5.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	48
5.3 Ammatillinen kehittyminen	50
LÄHTEET	54
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Kasvu kohti elinikäisiä liikuntaharrastuksia alkaa jo lapsuudessa. Liikunnan avulla lapsi kehittää liikuntataitojaan ja rakentaa fyysistä kuntoaan. Positiiviset liikuntakokemukset edesauttavat lapsen terveen itsetunnon kehittymisessä ja hänen valmiutensa sosiaalisissa tilanteissa paranevat. (Telama 2000, 55.) Tutkimusten mukaan lapset ovat liikunnallisesti aktiivisimmillaan noin 12-vuotiaina. Omatoiminen ja arjen askareisiin liittyvä liikunta on kuitenkin selvästi vähentynyt. Lasten liikunta on entistä enemmän organisoitua. (Hakkarainen 2009a, 55.) Vietäessä lapsia mukaan urheiluseurojen organisoituun toimintaan tulisi huomioida, että harrastuksen ensisijaisena motiivina on positiivisten kokemusten saanti liikunnasta. Tällä tavoin mahdollistetaan liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. Jos vanhemmat toivovat lastensa menestyvän urheilussa, ovat lapsen motivaatio ja viihtyminen seurassa tärkeitä asioita pitkäjänteisen urheiluharrastamisen takaamiseksi. (Härkönen 2009, 43–44.)

Lasten liikuntaharrastusten järjestämisen mahdollistavat kunnat luomalla liikuntapaikkoja ja -alueita, seurat vapaaehtoistyön voimin, kodit toimivat rahoittajina ja yritykset ovat mukana erilaisin yhteistyösopimuksin. Kuntien talousvaikeudet vaikeuttavat seurojen toimintaa muun muassa maksujen kasvulla ja avustusten vähenemisellä. Yksi merkittävimmistä maksueristä liikuntaseuroille ovat erilaiset tilavuokrat ja liikuntapaikkamaksut. (Puronaho 2006, 160.)

Liikuntaharrastusten kustannukset ovat kasvaneet viime vuosien aikana. Niiden nousua pyritään ehkäisemään esimerkiksi mainosten ja sponsorien avulla. Jos seurojen saamat avustukset lisääntyisivät ja liikuntapaikkamaksut alenisivat, harrastaminen ei kävisi perheille liian kalliiksi. (Puronaho 2006, 164–165.) Onko lasten liikuntaa enää mahdollista toteuttaa niin, että se on sekä edullista että laadukasta? Opinnäytetyössämme selvitämme millaisen liikuntatapahtuman pienellä budjetilla voi toteuttaa, jos kaikilla järjestävillä tahoilla on yhteinen halu toteuttaa se.

Opinnäytetyömme tarkoitus on tuotteistaa 10–12-vuotiaille suunnattu liikuntatapahtuma. Työmme toimeksiantajana toimii kajaanilainen nuorisojärjestö Spartak Kajaani ry. Tavoitteemme Salibandya ja säpinää - tapahtumalle on, että siitä tulee monipuolinen, toiminnantäyteinen ja se tukee kohderyhmän liikunnallisia tarpeita. Lisäksi tavoitteemme on tuottaa lapsille uusia kokemuksia ja oppimiselämyksiä. Tapahtuman sisältö tulee koostumaan salibandyotteluista sekä toiminnallisista liikuntaradoista. Toimeksiantajamme Spartak Kajaani ry:n näkökulmasta tavoitteena on lisätä uuden tapahtuman kautta järjestön tunnettuutta sekä kehittää lapsille suunnattua salibandytoimintaa. Spartak Kajaani ry on nuorisojärjestö, joka

haluaa omalta osaltaan olla kehittämässä paikallista toimintaa lapsille ja siihen tämä tapahtuma tarjoaa hyvät puitteet. Järjestöllä on oma urheiluun keskittyvä sektorinsa, joka pääsee toimimaan tapahtumassa aktiivisesti ja järjestön nimissä pelaava lasten joukkue pääsee kehittämään itseään otteluiden merkeissä.

Olemme valinneet opinnäytetyön aiheeksemme tapahtuman järjestämisen, sillä tuotteistaminen kiinnostaa meitä molempia. Spartak Kajaani ry:n tarve uudelle liikuntatapahtumalle tarjoaa meille hyvän mahdollisuuden kehittää omia valmiuksiamme tapahtuman järjestämisessä. Lisäksi se tukee kiinnostustamme tuotteistettua opinnäytetyöprosessia kohtaan. Yhtenä vaihtoehtona tulevaisuuden työtehtäväksi meitä molempia kiinnostaa erilaisissa projekteissa toimiminen. Tämän työn avulla uskomme pääsevämme kehittämään ammatillisia valmiuksiamme monipuolisesti ja erityisesti projektityöskentelyä.

2 LIIKUNNAN VAIKUTUS LAPSEN KEHITYKSEEN

Lapsuudesta saakka ihminen kehittyy niin fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti kuin motorisesti. On tutkittu että, liikunta tukee monin tavoin lapsen kehitystä. Seuraavassa käsittelemme liikunnan vaikutuksia lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen sekä motoriseen kehitykseen. Lisäksi pureudumme erityisesti opinnäytetyömme kohderyhmän, 10–12-vuotiaiden, liikunnallisiin tarpeisiin.

2.1 Fyysinen kehitys

Lapsilla kudokset ja elimet kasvavat aina samassa biologisessa järjestyksessä, mutta kasvunopeus voi vaihdella suuresti (Hakkarainen 2008, 55). Lapsen yksilöllisen kasvun ja kehityksen arviointi on todella tärkeää, sillä kronologinen eli kalenteri-ään mukainen ja biologinen kehitysvaihe voivat olla aivan eri tasoilla. Jos liikuntaa suunnitellaan vain kronologisen iän mukaan, ei aina päädytä hyviin tuloksiin, sillä biologinen kehitysaste voi olla useita vuosia edellä tai jäljessä. Yksilön kehitysastetta voidaan vertailla keskiarvoihin suuntaa antavasti, mutta todellinen kehityksen vaihe riippuu perimästä, ravitsemuksesta sekä liikunta- ja ympäristötekijöistä. (Seppänen Aalto & Tapio 2010, 40.) Lapsen oma toiminta ja aktiivisuus ovat olennainen osa lapsen kehitystä, vaikka myös perimällä ja ympäristöllä on vaikutusta tähän. Suuntautuneisuus itseä kiinnostavien asioiden pariin ohjaa tätä kehitystä. Mitä tietoisempi omasta suuntautuneisuudestaan on, sitä aktiivisemmin tätä osa-aluetta voi myös kehittää. (Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen 2009, 72.)

Lapsen kasvunopeus on kahden ensimmäisen ikävuoden aikana suuri, mutta hidastuu sen jälkeen ja jatkuu tasaisena aina murrosikään saakka (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 11). Tämän niin kutsutun lapsuuden kasvun aikana erityisesti raajojen pituus kasvaa. Liikunnalla ei ole todettu olevan kasvua hidastavia vaikutuksia, mutta erittäin kova fyysinen kuormitus voi lykätä murrosiän kasvupyrähdyksen alkua. (Hakkarainen 2008, 55). Fyysinen kuormittaminen tulisikin suunnitella niin, ettei se häiritse koulunkäyntiä ja muita harrastuksia. Liikunta ja kehon kuormittaminen vahvistavat elimistön tukikudoksia, paksuntavat luita ja lisäävät luuntiheyttä. On kuitenkin muistettava, että kokonaiskuormituksen kasvaminen liian suureksi ei ole terveellistä kasvavalle lapselle. (Miettinen 1999a, 11–12.)

Kehittyvä tuki- ja liikuntaelimestö, kuten luusto, nivelet ja lihakset tarvitsevat monipuolista kuormitusta kehittyäkseen (Seppänen ym. 2010, 24–26). Jotta pitkät luut kehittyisivät normaalisti, on edellytyksenä, että niihin kohdistuu noin painovoiman suuruinen paine. Myös venyttävä voima on hyväksi luiden kasvulle. Tämän vuoksi liikunta- ja urheiluharrastuksilla on myönteisiä vaikutuksia erityisesti luun kasvuun. (Mero ym. 2004, 24.) Luumassa lisääntyy kaikkein parhaiten lapsuuskasvun loppuvuosina ja juuri ennen murrosiän alkua. Luustolle parhaiten sopivat hyppyjä, vääntöjä ja tärähdyksiä sisältävät liikuntamuodot. Liikunnan avulla voidaan parantaa myös muiden tukirakenteiden, kuten nivelsiteiden ja jänteiden vahvistumista. Parhaiten tukikudosten liikkuvuus kehittyy 11–14-vuotiaana. (Hakkarainen 2008, 57–58.) Tulemme suunnittelemaan tapahtumaamme luuston kehitystä tukevia liikuntamuotoja, jotka sisältävät muun muassa juoksua, hyppyjä ja vääntöä tuottavia suunnanmuutoksia.

Hermosto kehitty parhaiten lapsuudessa ja kehitys hidastuu merkittävästi 12. ikävuoden jälkeen. Sen vuoksi on tärkeää, että lapsuuden jokapäiväiset toiminnot ja liikuntaharrastukset painottuvat erilaisiin taitoharjoitteisiin. (Mero ym., 2004, 21.) Perustaitojen harjoittelu on tärkeää aloittaa riittävän aikaisessa vaiheessa, jo ennen kouluikää, vaikka hermosto ei ole tuolloin vielä täydellisesti kehittynyt. Riittävän monipuolisten perustaitojen hankkiminen on liikuntaharrastusten perusta. Aivojen ja lihasten yhteistyötä tarvitaan kaikissa liikkeissä ja tämän toiminnan harjoittelu vaikuttaa myös lapsen kokonaiskehitykseen. (Miettinen 1999b, 55.) Aivojen koko kasvaa murrosikään saakka, sillä jo sikiökaudella muodostuneiden hermosolujen väliset yhteydet vahvistuvat ja hermoliitosten toiminta tehostuu. Monipuolisten aisti- ja lihasärsykkeiden saanti edesauttaa tätä vahvistumista. (Hakkarainen 2008, 57.)

Harjoittelun myötä hermosto kehitty ja lihasten yhteistoiminta paranee. Sen vuoksi erilaiset asentoa ja tasapainoa horjuttavat harjoitteet haastavat hermosta hyvin. Liikehermosta ja sen hermottamista lihasoluista koostuvat motoriset yksiköt vievät käskyjä keskushermostosta lihaksiin. Ne voivat ohjata joko tarkkoja hienomotorisia liikkeitä kuten piirtämistä ja kengän nauhojen sitomista tai voimakkaampia karkeamotorisia liikkeitä kuten heittämistä tai hyppäämistä. Jos motorisen yksikön liikehermo aktivoi vain yhtä tai muutamaa lihasolua, se saa aikaan hienomotorisia liikkeitä. Karkeamotorisia liikkeitä aikaansaavat motoriset yksiköt aktivoivat puolestaan useita lihasoluja. (Seppänen ym. 2010, 62.) Lapsi kehitty kokonaisvaltaisista liikkeistä eristyneenpään suuntaan; riittävä karkeamotorinen hallinta tekee tilaa myös hienomotoriikan kehittymiselle. (Autio & Kaski 2005, 13.) Pyrimme luomaan tapahtumaamme tasapainoharjoitteita sekä erilaisia asentoja ja liiketapoja vaativia harjoitteita.

2.2 Psyykkinen ja sosiaalinen kehitys

Psyykkinen kehitys on jatkuva prosessi. Kehitys lapsesta kohti tasapainoista aikuisuutta tapahtuu asteittain niin älyllisessä ja sosiaalisessa toiminnassa kuin tunne-elämässäkin. (Piaget 1988, 21–23.) Ihmisen persoonallisuus muovautuu synnyntäisen temperamentin ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Persoonallisuuden kehittymiseen vaikuttavat ympäristötekijöistä etenkin perhe ja läheiset sidosryhmät, kuten koulu ja harrastusten mukanaan tuomat ryhmät. Persoonallisuuden kehitykseen vaikuttavat myös kasvatustavat ja ympäröivä kulttuuri. (Nikander 2009a, 103.)

Kognitiivisten taitojen kehitys on olennainen osa psyykkistä kehitystä. Kognitiivisilla taidoilla tarkoitetaan tiedon hankintaan liittyviä taitoja kuten muistamista, havaitsemista, ajattelua ja ongelmanratkaisukykyä. Nämä taidot vaikuttavat paljon siihen, miten lapsi oppii ymmärtämään ja kokemaan maailmaa sekä sopeutumaan siihen. (Ahonen 2008, 59.) Kognitiivinen kehitys etenee vaiheittain ja yksilöiden välillä voi olla suuria eroja. Kehityksen nopeudessa ilmenevät erot ovat selitettävissä kasvuympäristön eroilla. Perusta lapsen tiedolliselle kehitykselle on luotu jo ensimmäisinä elinvuosina. (Numminen 1997, 64.)

Varhaisvuosinen oppimisella ja kokemuksilla on suuri merkitys lapsen aivojen ja mielen kehittymiselle. Erilaisten kokemusten myötä aivoihin kehittyy tietynlaisia soluyhteyksiä, eli aivojen kehitys on riippuvaista niiden käytöstä. Kouluikäisillä lapsilla aivojen kehitystä tuetaan, kun koulun, kotiaskareiden ja harrastusten lisäksi lapsella on mahdollisuus vapaaseen oleskeluun luovuutta ja mielikuvitusta käyttäen. (Nikander 2009a, 105–106.)

Älyllisessä kehityksessä niin sanottu konkreettisten operaatioiden vaihe ajoittuu noin 7-10 ikävuoden välille. Konkreettisilla operaatioilla tarkoitetaan toimintoja, joita käytetään konkreettisten, käsin kosketeltavien, esineiden käsittelyyn - tällaisia ovat muun muassa luokittelut ja sarjoitukset. 11–12-vuotiaana alkaa muodollisten operaatioiden vaihe. Tällöin kehittyä ennen kaikkea propositiologiikka, eli kyky ymmärtää ja tehdä johtopäätöksiä asioista, jotka eivät ole konkreettisesti nähtävillä. Lasten älyllisen kehityksen vaiheiden järjestys on aina vakio, mutta nämä vaiheet eivät toteudu kaikilla saman ikäisinä, vaan yksilöiden välillä on eroja. (Piaget 1988, 98–99, 104–108.)

Liikunnan vaikutus erityisesti kognitiiviseen kehitykseen perustuu siihen, että motoriset ja kognitiiviset toiminnot ovat vuorovaikutuksessa. Liikunta ja siihen liittyvä motorinen toiminta edellyttävät aina myös kognitiivista toimintaa. Tämä tarkoittaa esimerkiksi tarkkaa havain-

nointia omasta kehosta ja ympäristöstä sekä tarkkaavaisuuden suuntaamista. Liikkuessa lapsen kognitiiviset taidot kehittyvät väistämättä; lapsen oma aktiivisuus vaikuttaa merkittävästi hänen oppimiseensa ja tietovarantonsa kehittymiseen. (Ahonen 2008, 59–60.)

Liikunta tarjoaa lapselle keinon itseilmaisuuksiin, onnistumisen kokemuksiin sekä iloon. Nämä asiat luovat edellytyksiä lapsen psyykkisen terveyden kehittymiselle muun muassa luomalla tervettä minäkuvaa ja kehittämällä omanarvontuntoa. Tällöin liikunnan tulisi toteutua ennen kaikkea lapsen ehdoilla, vanhempien tukemana. (Vuori 2004, 57.) Liikunnan kautta saadaan monenlaisia elämyksiä. Elämykset eivät välttämättä vaikuta pysyvästi lapsen psyykkisiin ominaisuuksiin, mutta vaikuttavat esimerkiksi hänen sen hetkiseen mielentilaansa. Liikunnan avulla voidaan saada kokemuksia omasta kehosta ja sen toiminnoista. Saatavat kokemukset voivat olla esimerkiksi pätevyudentunnetta uuden oppimisen kautta. Liikuntakokemukset vaikuttavat muun muassa lapsen minäkäsitykseen, oppimiseen ja motivaatioon. Ne tuottavat myös runsaasti sosiaalisia kokemuksia. (Telama 2000, 58.)

7-12-vuotiaana lapsen sosiaalinen kehitys on suurimmillaan. Yhteistoimintakyky paranee ja lapset eivät enää suhtaudu asioihin niin itsekeskeisesti kuin aiemmin. Myös kielellinen kehittyminen edesauttaa sosiaalisten taitojen kehitystä. Sosiaalisten taitojen myötä sääntöjen noudattamisessa tapahtuu selkeä muutos. Se, että kaikilla on samanlaiset säännöt, on lapsille tärkeää. Lähestyttäessä kymmentä ikävuotta lapsi oppii hahmottamaan syy-seuraussuhteita ja kyky päätellä loogisesti kehittyy. Lapsi alkaa ymmärtää, ettei hänen oma näkemyksensä ole aina oikeassa. Myös moraali alkaa kehittyä lapsilla noin seitsemän vuoden iässä; lapset alkavat kunnioittaa toisiaan. Sosiaalisen kanssakäymisen myötä lasten välille syntyy molemminpuolinen kunnioitus. Moraalin ja kunnioituksen kehittymisen myötä heidän välilleen muodostuu myös keskinäinen rehellisyys sekä oikeudenmukaisuus. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 62–63; Piaget 1988, 62–65, 71–71, 80–83;)

Seitsemästä ikävuodesta eteenpäin, eli kouluikässä, lapsi alkaa irrottautua vanhemmistaan. Tällöin kavereiden merkitys kasvaa. Otollista uusien ystävyysuhteiden muodostumiselle ovat yhteiset kiinnostukset ja harrastukset. (Nurmiranta ym. 2009, 64.) Ahon (1997, 59) mukaan ryhmään kuuluminen on tärkeä lähde henkiselle hyvinvoinnille kouluikässä, sillä ryhmässä opitaan uusia rooleja ja tiedostetaan ihmisten erilaisuus.

Liikunta on hyvä väline sosiaalisessa kasvatuksessa, sillä se on suosituin aktiivinen harrastus lasten keskuudessa (Telama 2000, 57). Kukin meistä haluaa kuulua johonkin. Yhdessä tekeminen, kokeminen, häviöt, voitot ja murheet, kaikki jaetaan joukkueen kanssa. Omanarvon-

tuntoa nostattaa tunne siitä, että on arvokas osa jotain. Se on yksi elämämme hienoimmista asioista. (Wikström 1999, 139.) Kun lapsi on vuorovaikutuksessa muiden ikätovereidensa kanssa, hän oppii muun muassa hallitsemaan tunteitaan sekä ymmärtämään ja huomioimaan toisten tarpeita ja tunteita. Kokemus yhteenkuuluvuudesta lisää lapsen perusturvallisuuden tunnetta. Osana ryhmää lapsi oppii uusia toimintatapoja, muiden kunnioittamista ja sääntöjä. (Pulkkinen 2002, 112–113.)

Yksi tapahtumamme tavoitteista on tuottaa lapsille uusia kokemuksia ja oppimiselämyksiä. Nämä kokemukset voivat vaikuttaa positiivisesti lasten mielentilaan ja tukea heidän psyykkistä kehitystään. Uskomme, että etenkin tapahtumamme liikuntaradat voivat tuottaa tällaisia kokemuksia ja uuden oppimista. Päivän aikana lapset toimivat vuorovaikutuksessa muiden lasten ja aikuisten kanssa, jolloin he pääsevät kehittämään sosiaalisia taitojaan. Salibandyotte- luiden aikana korostuvat sääntöjen noudattaminen sekä joukkueena toimiminen.

2.3 Motorinen kehitys

Motoriikka on kykyä hallita liikettä ja suorituksia. Erilaiset liikkeet vaativat reagoitokykyä, tasapainoa, rytmiiä ja ajoitusta sekä kehon osien hallintaa ja ympäristön hahmottamista. Motorinen suoritus vaatii siis hyvää koordinaatiota sekä aistien, hermoston ja lihasten yhteistyötä. Motorisesti taitavalla henkilöllä eri osa-alueet toimivat liikesuorituksissa tarkoituksenmu- kaisesti, jolloin liikunta on sulavaa ja taloudellista. (Seppänen ym. 2010, 62–63.)

Motorisesta kehityksestä puhuttaessa tarkoitetaan jatkuvaa prosessia, jonka aikana lapsi oppii uusia liikuntataitoja. Tällöin lapsen hermo-lihasjärjestelmä kypsyy ja keho kasvaa sekä kehon koostumus muuttuu. (Jaakola 2009, 240.) Motorinen kehitys tapahtuu kaikilla hyvin yksilö- lisellä vauhdilla. Kehityksen myötä lapsen kyky itsenäiseen liikuntaan paranee. Fyysisen kas- vun myötä kehon mittasuhteet muuttuvat ja se vaatii jatkuvaa aistijärjestelmien mukautumis- ta tiedon vastaanottamiseen, käsittelyyn ja palautteeseen. Sitä kautta kasvu vaikuttaa myös motoriseen kehitykseen. Kognitiivisella kehityksellä on merkittävä rooli motorisessa kehityk- sessä, sillä se mahdollistaa eri aistien kautta tulevien viestien hyödyntämisen kehoa liikutta- essa. (Sääkslahti 2008, 61–62.)

Motorinen kehitys ei ole pelkkää biologista kehittymistä, vaikka se pitkälti määräytyykin kes- kushermoston, luuston ja lihaksiston kehityksen mukaan. Ympäristön virikkeet, persoonalli- set erot ja motivaatio motoristen taitojen harjoittamiselle vaikuttavat perimän mahdollista-

missa rajoissa siihen, millaiseksi motoristen taitojen hallinta lopulta kehittyy. (Karling ym. 2009,123.) Motoristen taitojen kehittyminen kulkee Nummisen (1997, 24) mukaan käsi kädessä hermostollisen kehityksen kanssa. Aluksi lapsi kehittää motorisia perustaitojaan, eli taitoja joissa kaksi tai useampi vartalon tai raajojen osa, eli segmentti, on järjestyneessä liikkeessä. Ne ovat tärkeitä taitoja jokapäiväisten toimien suorittamisessa sekä myöhemmin lajitaitojen oppimisessa.

Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen eri ryhmään tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin sekä välineen käsittelytaitoihin. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat muun muassa kääntyminen, pysähtyminen, venyttäminen ja kieriminen. Toiseen ryhmään kuuluvat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, hyppääminen sekä kiipeäminen. Viimeisen ryhmän taitoja ovat muun muassa heittäminen, kiinniottaminen, pomputtaminen sekä potkaiseminen. (Jaakola 2009,241.) Käsittelytaidot voidaan Nummisen mukaan (1997, 26, 31) jakaa karkea- ja hienomotorisiin käsittelytaitoihin. Liikunnalla kehitetään erityisesti karkeamotorisia taitoja, kuten, heittoa, kiinniottoa ja vieritystä. Ne myös luovat pohjan hienomotoriikan kehittymiselle, esimerkiksi sorminäppäryyttä vaativiin tehtäviin.

Motoriset perustaidot ovat kivijalka myöhemmässä vaiheessa harjoiteltaville lajitaidoille. Suurin osa perustaidoista tulisi hallita ennen kouluikää eli 7-vuotiaaksi mennessä. Jos lapsi ei saa riittävästi harjoitusta motorisille perustaidoille ennen tätä, on perustaitojen oppiminen täysin mahdollista myös myöhemmin - kehitys voi olla kuitenkin hitaampaa kuin alle kouluikäisenä. (Jaakola 2009, 241.)

Seitsemännen ikävuoden jälkeen, mikäli motoriset perustaidot ovat jo suurimmaksi osaksi hallussa, alkaa erikoistuneiden lajitaitojen vaihe. Tällöin lapset ovat innostuneita opettelemaan lajitaitoja ja ovat usein kiinnostuneita jostakin tietyistä lajista. Motorisen kehityksen taso on hyvin yksilöllinen ja sen vuoksi jokaiselle tulisi voida tarjota omaan kehitysasteeseen sopivia haasteita. Yksilöllisen kehitysvauhdin vuoksi lapsi ei välttämättä ole vielä valmis uuden taidon oppimiselle, vaan alkeistaitoja on kehitettävä paremmalle tasolle. Motorinen kehitys on läpi elämän jatkuva prosessi, jossa kunkin tulisi saada edetä omaa vauhtiaan; kehitys vaatii vain riittävän määrällisen ja laadukkaan harjoittelun. (Jaakola 2009, 241–242.)

Tapahtumamme liikunta-aktiviteetit tulevat sisältämään sekä perus- että lajitaitoja vaativia harjoitteita. Harjoitteet suunnitellaan edistämään kohderyhmäikäisten lasten motorista kehitystä luomalla monipuolisia ja lapsen omaan taitotasoon sovellettavia harjoitteita.

2.4 10–12-vuotiaiden liikunta ja herkkyyskaudet

Ennen murrosikää liikunnan tulee olla mahdollisimman monipuolista ja samalla fyysiseen elämäntapaan kannustavaa. Ohjattujen harjoitusten ohella lapsia tulee kannustaa omatoimiseen liikuntaan. Kaikille tämän ikäisille suositellaan noin 1,5-2 tuntia liikuntaa päivässä, jotta normaali kasvu, kehitys ja liikunnan terveysvaikutukset voidaan taata. (Seppänen ym. 2010, 44.) Päivittäisestä liikuntamäärästä aerobista eli kestävyystyypistä liikuntaa tulisi alle 12-vuotiailla lapsilla olla joka päivä vähintään 30–60 minuuttia (Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu 2006, 10). Lisäksi lasten tulisi välttää yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja ja ruutu-aikaa saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä (Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille 2008, 6).

Herkkyyskausilla tarkoitetaan kausia, jolloin tiettyjen ominaisuuksien kehittyminen on nopeinta; ne kannattaa hyödyntää lasten liikuntaa suunniteltaessa. Perustaitojen, kuten juoksemisen, heittämisen, hyppäämisen ja potkaisemisen, herkkyyskausi sijoittuu 1-6 ikävuoden välille. Perustaidot luovat pohjan lajitaitojen oppimiselle. Jos kuitenkin yleistaitojen harjoittaminen on jäänyt liian vähälle, niitä tulisi kehittää vielä varsinaisen herkkyyskauden jälkeenkin. Yleistaitojen rinnalle voidaan lisätä lajitaitojen harjoittelua aina 7-vuotiaasta lähtien. (Seppänen ym. 2010, 35.)

Hakkaraisen ja Nikanderin (2009, 140) mukaan herkkyyskaudet ovat niitä jaksoja, jolloin tietty ominaisuus kehittyy osittain luonnollisen kasvun kautta ja kehitys on tällöin helpointa ja tehokkainta. Ne ovat kuitenkin vain suuntaviivoja harjoittelun suunnittelussa, sillä jokainen lapsi kehittyy yksilöllisellä vauhdilla. Herkkyyskausien aikana on tärkeä muistaa harjoitella monipuolisesti myös muita ominaisuuksia. 10–12-vuotiaana lapset elävät ennen kaikkea taidon oppimisen, nopeuden ja kestävyuden herkkyyskausia.

2.4.1 Taidon oppiminen

Taito voidaan jakaa perustaitoihin ja lajitaitoihin (Mero ym. 2004, 241). Perustaitoja ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot (Jaakola 2009, 241). Lajitaidoilla tarkoitetaan kykyä käyttää lajitekniikkaa tarkoituksenmukaisesti tilanteeseen sopivalla tavalla, kykyä korjata ilmaantuvia tekniikkavirheitä sekä kykyä oppia uusi tekniikka nopeasti. Laji-

kohtainen taito voidaan jakaa tekniikkaan ja tyyliin. Tekniikka on oikeiden liikeratojen osaamista. Tyyli taas on suoritustekniikan persoonallinen ilmaisutapa. (Mero ym. 2004, 241.)

Lajitaitojen harjoittelu on hyvä toteuttaa 7. ikävuodesta eteenpäin, mutta tällöinkään ei sovi unohtaa perustaitojen kehittämistä ja vakiinnuttamista. Kun tehdään paljon lajisuorituksia, hermoston, lihaksiston ja muiden kudosten yhteistoiminta hioutuu paremmaksi. Lähes valmiin tai valmiin tekniikan aikaansaaminen vaatii noin 3-4 vuotta teknistä perusharjoittelua. (Mero ym. 2004, 241–245). Koska taidon vakiinnuttaminen on hidasta, on tärkeää, että taidon oppimiseen panostetaan jo nuorena ja työtä tehdään pitkäjänteisesti, vaatimuksia hiljalleen lisäten. (Hakkarainen & Nikander 2009, 141.)

Miettisen (1999a, 16) mukaan lapsi elää 10–12-vuotiaana lajitaitojen oppimisen herkkyykskautta. Tällöin uusien taitojen oppimisvalmius sekä suoritusteho ovat kohonneet ja uuden oppiminen on nopeampaa kuin missään muussa kehitysvaiheessa. Tällöin kehonhallinta ja ketteryys ovat jo niin kehittyneitä, että usein oppiminen voi tapahtua jo ensi yrittämällä. Myös Dempster (2008,12) on sitä mieltä, että nuorena taitojen harjoitteluun keskittymällä voidaan saada suuria tuloksia aikaan, sillä tällöin lähes kaikkien liikuntataitojen oppiminen on todella nopeaa.

Herkkyykskauden hyödyntäminen onnistuu kuitenkin vain, jos lapsi saa riittävästi ja monipuolisesti harjoitusta. Jotta oppiminen taataan kaikille, on tärkeää, että lapsi saa omaan taitotasoonsa nähden riittävästi haasteita ja uusia ärsykeitä. Tässä iässä yksilölliset erot korostuvat ja lapsilla saattaa olla jopa usean vuoden ero kehitysiän suhteen. 10-vuotiaan lapsen liikuntaelimistö on hyvin kehittynyt ja hienomotoriikan kehittyessä liikkumisesta tulee sujuvampaa. Sitä myötä vaativampienkin liikesarjojen oppiminen onnistuu ja harjoittelussa olisi hyvä olla mukana useampia liikkeitä sisältäviä sarjoja. (Miettinen 1999a, 16.)

Taitojen oppimisprosessi on kaikilla samanlainen riippumatta yksilöstä tai harjoiteltavasta taidosta. Se voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen, kognitiiviseen, assosiatiiviseen ja automaatio-vaiheeseen. Kognitiivisessa vaiheessa oppija pyrkii hahmottamaan harjoiteltavaa taitoa. Tällöin usein kokeillaan erilaisia suoritustekniikoita ja -keinoja löytää oikea tapa suoriutua. Oppijan on keskityttävä suoritukseen kaiken aikaa. Assosiatiivinen vaihe alkaa, kun taidon perustekniikka on hahmottunut. Tässä vaiheessa taito muuttuu sujuvammaksi ja liikkeiden suoritukset yhdenmukaistuvat. Myös liikkeen taloudellisuus kasvaa; liikkeen suorittaminen ei vaadi enää niin paljon keskittymistä varsinaiseen suoritukseen. Automaatio-vaiheessa liike on

sujuvaa ja vaivattoman näköistä. Koska tässä vaiheessa liike tapahtuu automaattisesti, ei siihen tarvitse suunnata juuri ollenkaan keskittymistä. (Wulf 2007, 3-4.)

Tapahtumamme tulee sisältämään erityisesti salibandyn lajitaitoharjoittelua pelien sekä tekniikkaharjoitteiden myötä. Pyrimme mahdollistamaan, että omien taitojen harjoittaminen erilaisten aktiviteettien avulla olisi mahdollista läpi tapahtuman. Tällöin osallistujat saavat päivän aikana runsaasti toistoja ja heille luodaan edellytykset nopeaan oppimiseen.

2.4.2 Nopeus

Nopeus on ominaisuus, joka on erittäin voimakkaasti riippuvainen hermojärjestelmän toimintakyvystä ja lihassolujen supistumiskyvystä ja energia-aineenvaihdunnasta. Merkittävimpiä osatekijöitä, joilla voidaan vaikuttaa nopeusominaisuuksiin, ovat reaktiokyky, rytmitaju, liikeetiheys, nopeusvoima, taito, liikkuvuus, elastisuus ja rentous. (Hakkarainen 2009b, 222.)

Nopeuden lajeja ovat perusnopeus, nopeustaitavuus, reaktionopeus, räjähtävä nopeus ja liikkumis- eli etenemisnopeus. Perusnopeudella tarkoitetaan hermojärjestelmän yleistä kykyä toimia nopeasti. Se luo pohjan lajikohtaisen nopeuden kehittämiseksi. Nopeustaitavuus taas on hermo-lihasjärjestelmän kykyä toimia nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti liikkeissä, jotka vaativat taitoa. Se on erittäin tärkeä ominaisuus esimerkiksi pallopeleissä. (Hakkarainen 2009b, 222.) Reaktionopeudella tarkoitetaan kykyä reagoida nopeasti ärsykkeeseen, eli kuinka kauan aikaa kuluu ärsykkeen, esimerkiksi kuulo-, näkö- tai tuntoärsykkeen saannista toiminnan alkamiseen. Räjähtävällä nopeudella tarkoitetaan yksittäistä, lyhyttä liikesuoritusta, joka on mahdollisimman nopea, esimerkiksi heitto tai ponnistus. Nopeusvoima on tässä tärkeässä osassa. Liikkumisnopeus on siirtymistä paikasta toiseen nopeasti. Se voi olla maksimaalista eli 96–100% maksiminopeudesta, tai submaksimaalista eli 85–95% maksiminopeudesta. (Mero ym. 2004, 293.)

Seppäsen ym. (2010, 36) mukaan nopeus on vahvasti periytyvä ominaisuus, joka kehittyy parhaiten ennen murrosikää, joten tätä herkkyyskautta kannattaa hyödyntää tehokkaasti. Parhaita harjoitteita ovat rytmitajua, reaktiokykyä, liikehallintaa ja askelfrekvenssiä eli askeltiheyttä kehittävät harjoitteet. Hakkaraisen (2009b, 228) mukaan esimerkiksi porrasharjoitteet, rytmiradat sekä viestikilpailut ovat hyviä nopeusharjoitteita. Myös sellaiset koordinaatioharjoitteet, joissa kädet ja jalat tekevät liikkeitä vaihtelevilla liikerytmeillä ja – tempoilla ovat oivia harjoitteita nopeusvalmiuksien kehittämiseen. Perustyö koordinaation kehittämiseksi teh-

dään jo lapsena ja nopeuden harjoittelu on lapsuudessa ratkaisevassa asemassa (Miettinen 1999c, 199).

Jos lapsuudessa ja nuoruudessa nopeusharjoittelu jää puutteelliseksi, on sitä vaikea korvata aikuisena (Miettinen 1999c, 199). Nopeutta on hyvä harjoittaa lapsilla erilaisten leikkien ja pelien avulla. Jos lasta ei rajoiteta, hän liikkuu aina enimmäisteholla, suosien nopeutta. (Miettinen 1999b, 59.) Sen vuoksi lasten vauhdikasta liikkumasta ei tulisi rajoittaa vaan leikinomaisen harjoittelun tulisi sisältää nopeusosioita. 7-12-vuotiaana tulisi etenkin panostaa liike-tyteen sekä nopeusvoimaan ja räjähtävään nopeuteen. (Mero ym. 2004, 300.)

Tapahtumassamme tulemme huomioimaan nopeuden herkkyyskauden suunnittelemaan sinne harjoitteita, jotka vaativat liikehallintaa, askelfrekvenssin muutoksia, koordinaatiokykyä sekä taitoa. Pyrimme siihen, että lasten liikkumasta ei rajoiteta, jolloin edellytykset nopeusominaisuuksien kehittymiselle ovat otolliset.

2.4.3 Kestävyys

Kestävyysharjoittelulla on suurin merkitys yleisen peruskunnon kohentamisessa. Hyvä kestävyyskunto näkyy kykyä vastustaa väsymystä, kuljettaa happea ja käyttää sitä lihastyön energiantuotantoon. Pitkäkestoisissa ja suuriin lihasryhmiin kohdistuvissa harjoitteissa kuormittuvat pääasiassa hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä työskentelevien lihasten aineenvaihdunta. Kestävyys kehittyy kahdella eri tasolla, hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan tehostumisella ja kudosten hapen- ja energiankäytön paranemisena. (Riski 2009, 285.)

Kestävyys suorituskykyyn vaikuttavat hapenotto- ja hengitysohella monet muut tekijät. Tärkeimpiä näistä tekijöistä ovat liikkumisen taloudellisuus ja tehokkuuden parantuminen. Näihin ominaisuuksiin vaikuttaa olennaisesti se, kuinka kehon mittasuhteet ja hermo-lihasjärjestelmä kehittyvät fyysisen kasvun myötä. Näin ollen motoristen taitojen kehitys sekä tekniikka- ja voimaharjoittelu parantavat myös kestävyys suoritusta. (Riksi 2009, 291.)

Kun lapsi kasvaa fyysisesti, myös hänen hengitys- ja verenkiertoelimistönsä kehittyvät, keuhkojen koko, hengityspinta-ala ja sydämen koko kasvavat ja supistusvoima sekä iskutilavuus lisääntyvät. Kaikkein nopeimmin sydämen tilavuus kasvaa tytöillä noin 10 vuoden iässä ja pojilla noin 13-vuotiaana. Normaalin kasvun mukanaan tuomia vaikutuksia voidaan tehostaa säännöllisellä ja sydäntä kuormittavalla liikunnalla. (Riski 2009, 279, 281.) Maksimaalisella

hapenottokyvyllä tarkoitetaan sitä, kuinka paljon hengitys- ja verenkiertoelimistö pystyvät kuljettamaan happea ja kuinka hyvin lihakset pystyvät hyödyntämään sitä energiantuotannossaan maksimaalisessa liikuntasuorituksessa. Lapsen maksimaalinen hapenottokyky kehittyy suoraan suhteessa hapenkuljetuksesta ja -käytöstä vastaavien elimistön osien kasvuun. Näitä ovat keuhkot, sydän, verisuonet ja lihakset. Kahdeksan ja 12 ikävuoden välillä maksimaalisen hapenottokyvyn on todettu paranevan keskimäärin 49 %. (Riksi 2009, 289–290.)

Aerobista peruskestävyyttä voidaan kuvata perustana, jonka päälle lajinomaista kestävyyttä aletaan rakentaa. Sen vuoksi se on erityisen tärkeää lapsille ja nuorille. Mitä useammin lapsi harjoittelee peruskestävyyttä, sitä enemmän ja nopeammin se kehittyy. Jo kevyt harjoitus järkyttää lapsen elimistön tasapainoa niin, että syntyy harjoitusvaikutus. (Mero ym. 2004, 335.)

Lapsen elimistö sopeutuu jo nuorena aerobiseen kuormitukseen ja lapsuusiän kestävyysharjoittelulla luodaan pohjaa tulevaisuuden harjoittelulle lajista riippumatta. Kun elimistö saa riittävästi aerobista kuormitusta muun muassa sydämen ja keuhkojen toimintakyky sekä hiussuonten tiheys kasvaa. (Hakkarainen & Nikander 2009, 142.) 7-12-vuotiaana kestävyysharjoittelun tulee painottua ennen kaikkea aerobiseen kestävyysharjoitteluun. Maksimaaliset suoritukset sopivat lapsille huomattavasti huonommin. Lihaksien hapen puute tällaisissa suorituksissa saa veren maitohappopitoisuuden nousemaan, eli lihaksiin muodostuu maitohappoa. Lapsilla veren maitohappopitoisuus palautuu hitaasti takaisin lähtötasolle. (Miettinen 1999c, 210.) Dempster (2008, 12) huomauttaa, että lapsia ja aikuisia ei voi verrata keskenään, sillä lapset ovat sekä henkisesti että fyysisesti erilaisia verrattuna aikuisiin. Lasten energia-aineenvaihdunta ei ole vielä täysin kehittynyt, sillä lapsen elimistö kasvaa ja kehittyy kaiken aikaa. Anaerobinen aineenvaihdunta, eli lihasten kyky suoriutua rasituksesta, jossa hapensaanti on vähäistä ja jonka seurauksena muodostuu maitohappoa, on lopullisesti kehittynyt vasta noin 20-vuotiaana.

Lapsen jatkuva liikkeelläolo ja omaehtoinen liikunta luovat hyvän perustan kestävyyskunnan kehitykselle. Omaehtoinen liikunta kattaa noin puolet kestävyyskunnan kehityksestä. Lapsen elimistö vaatii kuitenkin säännöllistä noin 3-5 kertaa viikossa tapahtuvaa kohtuukuormittavaa liikuntatuokiota, jotta maksimaalinen hapenottokyky kehittyy. Lapset jaksavat tehdä pitkiäkin harjoituksia, kun ne tehdään vaihtelevalla harjoitusteholla ja harjoittelusta tehdään motivoivaa ja hauskaa. Parasta olisi, että harjoituksissa työskentelisi mahdollisimman suuri lihasmassa. Tällöin sydämelle ja verenkiertoelimistölle saadaan riittävästi ärsykeitä. (Riksi 2009, 285.) Aerobinen kestävyystyyppinen harjoittelu on yksi tärkeimmistä päivittäisen harjoittelun muodoista (Urheilvien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu 2006, 10).

Kun suorituskyky kehittyy, myös raskuudesta voidaan lisätä. Erilaisten pelien ja leikkien avulla voidaan kehittää lapsen kestävyysominaisuuksia. Vaikka lapset tässä iässä harjoittelevat mielellään tosissaan, leikkimielisyyden muistaminen harjoituksissa on tärkeää. Miettisen mukaan kestävyiden harjoittelun voi aloittaa liian myöhään, mutta ei koskaan liian aikaisin. Harjoitteiden tulisi olla määrällisesti ja vaihtelevaa. (Miettinen 1999a, 16; Miettinen 199c, 207–208). Tapatumassamme toteutettavat salibandyottelut ovat yksi keino kehittää lasten kestävyysominaisuuksia. Lisäksi pyrimme luomaan lapsille mahdollisuuden liikkua omatoimisesti pitkin päivää muissa aktiviteeteissa, jolloin harjoitusmäärä päivän aikana kasvaa ja monipuolistuu.

3 SALIBANDY URHEILULAJINA

Salibandyhistoria ei ole kovin pitkä; peliä on ollut nykyisen kaltainen vasta vajaat 15 vuotta. Pelin kantamuoto Fieldhockey on peräisin Yhdysvalloista, josta se siirtyi nuorison ja yliopisto-opiskelijoiden myötä Ruotsiin. Fieldhockeyn pelivälineenä toimi kiekko, mutta Ruotsissa huimasti suosiotaan kasvattanutta lajia haluttiin kehittää ja kiekon tilalle saatiin paremmin lajiin tyyliin sopiva pallo. Ruotsalaisten toimesta Fieldhockeyhyn laadittiin selkeät säännöt, joihin saatiin vaikutteita sekä jääkiekosta että kaukalopallosta. Täten Ruotsissa oli syntynyt uusi palloilulaji, Innebandy. (Järvinen & Sipilä 1997, 7.)

Laji levisi maahamme Ruotsista 1970-luvulla, mutta vasta Suomen Salibandyliiton (SSBL) perustamisen jälkeen vuonna 1985 salibandya ryhdyttiin organisoimaan todelliseksi urheilulajiksi. Vaikka salibandy on lajina suhteellisen nuori, se on nopeasti kasvattanut suosiotaan etenkin Euroopassa. Suomessa salibandyharrastajamäärät ovat kasvaneet voimakkaasti viimeisen kymmenen vuoden aikana. Salibandyharrastajakuntaa on perusteltu muun muassa sillä, että salibandy ei vaadi suuria varusteinvestointeja eikä taitotasoa ja tämän johdosta lajin aloituskynnys on yleensä matala. (Järvinen & Sipilä 1997, 7.)

Tuoreimman Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan salibandya harrastaa maassamme 144 000 3–18-vuotiaasta ihmistä ja rekisteröityjä lisenssipelaajiakin on vajaa 40 000. Palloilulajeista ainoastaan jalkapallolla on enemmän harrastajia. Rekisteröityjen pelaajien määrässä salibandy on kolmantena jalkapallon ja jääkiekon jälkeen (Suomen Salibandyliitto n.d.). Kansallisesta liikuntatutkimuksesta käy myös ilmi, että 3-18-vuotiaiden keskuudessa Salibandylla on kuudenneksi eniten harrastajia lajeissa, joissa on vähintään 2000 harrastajaa. Salibandy on myös kasvattanut suhteellista suosiotaan muihin lajeihin ja vuosiin 2005–2006 verrattuna, kun taas esimerkiksi hiihto ja pyöräily ovat sitä menettäneet (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010).

3.1 Salibandy säännöt

Salibandyviralliset säännöt ovat Kansainvälisen Salibandyliiton (IFF) hyväksymät. Näissä säännöissä on tarkoin määritelty muun muassa pelikentän koko, peliaika, pelaajat, tuomarit ja muut toimitsijat, varusteet, pelitavat, rangaistukset sekä hyväksyttävät maalit. Lasten peleissä

näitä virallisia sääntöjä käytetään soveltaen. Salibandyn virallisista säännöistä on muokattu 10–12-vuotiaille eli E- ja D-junioireille tarkoitettut PeliMaailman säännöt. (Suomen Salibandyliitto n.d.) Tapahtumassamme tulee olemaan salibandyotteluita, joissa käytämme seuraavassa lainauksessa kerrottuja PeliMaailman sääntöjä.

Yleistä

PeliMaailman peleissä pelaajia ohjataan oikeisiin vaihtoihin ja vaihtoalueisiin.

Otteluita voidaan pelata virallista kenttää pienemmillä kentillä, mutta kentän minimikoko on 32 X 16 m. Maalivahteja ei tarvitse merkitä pöytäkirjaan. Joukkue voi halutessaan vaihtaa maalivahtia ja maalivahti voi pelata myös muuta paikkaa kenttäpelaajana.

Otteluista ylläpidetään sarjataulukkoa, mutta henkilökohtaisia piste ja jäähy tilastoja ei ylläpidetä. Suojalasien käyttöä suositellaan. Vuonna -99 ja myöhemmin syntyneille suojalasit ovat pakolliset. Operaatio Pelisääntöjen tekeminen on ehtona sarjaan osallistumiselle.

Pelisäännöt

Maalivahtina pelannut on oikeutettu pelaamaan myös kenttäpelaajana. Joukkueeseen kuuluu vähintään 6 pelaajaa. Ottelun pöytäkirjaan saa merkitä maksimissaan 17 pelaajaa (sis. maalivahdin/t). Loppuhuipentumissa (myös haastajafinaalit) saa pöytäkirjaan merkitä 22 pelaajaa (20 + 2). Kaksi ”ylimääräistä” pelaajaa merkitään pöytäkirjaan joukkueen toimihenkilöt kohtaan. Tytöt voivat pelata ilman erityislupaa poikien sarjoissa siten kuin se on heidän ikänsä puolesta mahdollista.

Sarjoissa on voimassa rinnakkaisedustus (pelaaja voi edustaa saman seuran ja saman ikäluokan useampaa joukkuetta). Rinnakkaisedustuksella halutaan mahdollistaa pienempien peliryhmien muodostaminen. Aito lainaamistarve (pelaajia sairaana, loukkaantuneena tai matkoilla) on hyvä peruste säännön hyödyntämiseen. Säännön avulla ei tule vahvistaa joukkuetta vaan antaa kaikille enemmän peliaikaa. Loppuhuipentumissa pelaaja voi edustaa vain yhtä joukkuetta / ikäluokkaa. Niillä alueilla, joilla pelataan sekä kilpa- että haastajasarjaa tulee edustusoikeuksista huomioida seuraavat tarkennukset. Rinnakkaisedustus on voimassa saman sarjatason (esim. kilpa-kilpa) joukkueissa ja alemmasta sarjatasosta ylempään sarjatasoon (haastajasarjasta kilpasarjaan). Kilpasarjan joukkueesta ei voi lainata pelaajaa haastajasarjaan. Pelaajan voi myös siirtää saman seuran kilpasarjan joukkueesta haastajasarjan joukkueeseen. Siirron tulee tapahtua ennen siirtoajan umpeutumista (13.1.2012). Pelaajasiirtoa ei tarvitse tehdä. Siirto katsotaan tapahtuneeksi kun

pelaaja on pelannut ensimmäisen pelin haastajasarjan joukkueessa. Kilpasarjasta haastajasarjaan siirryttyä pelaajaa ei voi enää siirtää tai lainata takaisin kilpasarjaan.

Pelaaja voi edustaa maksimissaan kahta joukkuetta saman päivän aikana. Joukkueeseen voi ilmoittaa maksimissaan neljä yli-ikäistä pelaajaa. Joukkueessa voi yhdessä pelissä olla korkeintaan kaksi yli-ikäistä pelaajaa. Pelaajat merkitään y-pelaajina pöytäkirjaan (samaa sarakkeeseen kuin maalivahti ja kapteenit). Yli-ikäiset pelaajat voivat enintään yhden vuoden vanhempia. Yli-ikäisistä pelaajista (D-E) joukkueet tekevät y-ilmoituksen Salibandyliittoon. Yli-ikäiset pelaajat eivät voi pelata kauden aikana muissa joukkueissa. D-junioireissa (pojat D1) voi pelata maksimissaan vuoden yli-ikäinen C-ikäinen pelaaja (pojat C2).

Kaikille pelaajille on taattava yhtiä paljon peliaikaa. D-junioireissa tasainen peliaika tulee toteutua kauden aikana ja E-junioireissa turnauksen aikana. Salibandyliiton pelisääntöjen mukaan väärästä varusteesta (esim. liian käyrä maila, yhdistelmämaila, suojalasien puuttuminen -99 ja nuoremmat) seuraa pelaajalle Pelirangaistus (PR). PeliMaailmassa pelaajaa kuitenkin vain huomautetaan väärästä varusteesta ja vaaditaan vaihtamaan varuste oikeanlaiseen, ts. estetään väärällä varusteella pelaaminen. Jos pelaaja huomautuksen jälkeen yrittää vielä pelata väärällä varustuksella, määrätään hänelle kilpailusääntöjen mukaisesti Pelirangaistus (PR). Jos junioripelaaja on unohdettu merkitä pöytäkirjaan, niin ko. pelaaja kärsii kahden minuutin joukkuerangaistuksen. Pelirangaistusta (PR) hänelle ei kuitenkaan tuomita. Pelaaja lisätään tuomareiden luvalla toimitsijoiden toimesta pöytäkirjaan ja merkintä pöytäkirjaan huom.- kohtaan, että pöytäkirjasta puuttui pelaaja.

Pelaaja ei saa käyttää varusteita, jotka saattavat aiheuttaa loukkaantumisia. Maalivahti ei saa käyttää sellaisia suojuksia, jotka voivat vahingoittaa pelikenttää. Maalivahdin pakollinen suojuks on kasvosuojus. Mailana käytetään salibandymailaa, lapaa ei saa teipata eikä se saa olla teräväreunainen. Lapaa ei saa käyristää enempää kuin 30 mm. Pallona käytetään salibandypalloa. Maila ja pallo ovat oltava IFF:n hyväksymä ja merkittävä.

Muiden pelisääntöjen kohdalla sekä sääntötulkinnoissa noudatetaan Suomen Salibandyliiton (SSBL) kilpailu- ja pelisääntöjä. (Suomen Salibandyliitto n.d.)

Tapahtumamme salibandyotteluissa peliaika tulee olemaan 25 minuuttia. Vaihdot vihelletään puolentoista minuutin välein pöytäkirjan pitäjän toimesta, jotta kaikille pelaajille saadaan tasanaisesti peliaikaa. Tulemme käyttämään tapahtumassamme virallisen salibandytuomarikortin omaavaa henkilöä, jolla on aiempaa kokemusta kohdeikäryhmämme otteluiden tuomitsemi-

sesta. Näin takaamme, että ottelut käydään laadittujen sääntöjen puitteissa. Tähän oma ammattitaitomme ja tietomme salibandystä olisivat puutteellisia.

3.2 Salibandyn harjoittelu 10–12-vuotiaana

Lapsi kehittyy koko ajan, jonka vuoksi hyvän toimintakyvyn kehittäminen jo nuoruusiässä on erityisen tärkeää. Hyvä toiminta- ja suorituskkyky eri tilanteissa auttavat lasta selviytymään monista elämässä vastaan tulevista tehtävistä. Liikunnan kautta lapsi oppii luontevalla tavalla ilmaisemaan itseään, tarkkailemaan ympäristöään sekä havaitsemaan itselleen oleellisia asioita. Taidot karttuvat, kun lapsi toimii eri rooleissa, on sosiaalisessa kontaktissa muihin ja noudattaa sovittuja pelisääntöjä. Onnistumisen tunteet ovat tärkeitä, jotta lapselle jäisi positiivinen kuva liikunnasta ja usko omiin kykyihin ei horjuisi. Voittamisen tärkeyttä ei kannata liikaa korostaa – häviäminenkin kasvattaa luonnetta ja samalla se luo pohjaa vastustajan kunnioittamiselle. Monille lapsille treenit voivat olla päivän odotetuin hetki - harjoitteluympäristö on luotava sellaiseksi, että jokainen osallistuja kokee sen miellyttäväksi. (Iivonen 1999, 63–67; Miettinen 1999d, 125–126.) Tapahtumassamme haluamme välttää voiton korostamista ja näin pyrimme luomaan jokaiselle mahdollisuuden onnistumisen tunteiden kokemiseen.

Salibandy vaatii harrastajaltaan hyvää fyysistä kuntoa sekä erilaisia fyysisiä ominaisuuksia kuten perus- ja nopeuskestävyyttä, räjähtävää voimaa, nopeutta, tasapainoa ja koordinaatiota. Ottelun aikana pelaaja joutuu työskentelemään suurilla tehoilla, ollen samalla valmiina tekemään nopeita päätöksiä. Jotta pelaajasta kehittyy monipuolinen kokonaisuus, tulee eri ikävuosina keskittyä niille ominaisiin harjoittelumenetelmiin. (Järvinen & Sipilä 1997, 59–66.)

10–12-vuotiaan lapsen pituuskasvun ja ruumiinrakenteen välillä on yleensä saavutettu tasapaino. Psykkinen ja fyysinen tasapaino luo pohjan vaikeidenkin liikemallien ja taitojen omaksumiseen melko nopeasti. Perustaitojen harjoittelun jälkeen tulisi jo siirtyä erityisharjoitteluun – harjoittelu voi koostua yksityiskohtaisemmista tekniikkaharjoituksista, yksilövalmennuksesta sekä pienpelistä, joissa karttuvat pelivälineen käsittelytaidot. (Miettinen 1999e, 247–248.)

Salibandy harjoittelun tulisi keskittyä ennen kaikkea lajitaitojen monipuoliseen harjoittamiseen. Fyysinen harjoittelu voi tarkoittaa muun muassa oman kehonpainon hyväksikäyttöä voimaharjoittelussa. Tekniikkaan tulisi ottaa vaikutteita pelistä ja osatavoitteiden onnistumisen jälkeen on vasta mahdollista siirtyä uusiin tavoitteisiin. Oikeiden näyttöjen antaminen on

oleellista, sillä ikäryhmälle on oleellista myös visuaalinen oppiminen; väärä näyttö voi hidastaa oppimista. (Järvinen & Sipilä 1997, 65.) Tapahtumassamme lapset pääsevät liikkumaan monipuolisesti heitä varten kehitetyillä radoilla ja kehittämään näin erityisesti teknistä osaamistaan. Lajinomaisia pelitaitojaan he tulevat harjoittamaan yhdessä oman joukkueensa kanssa otteluiden puitteissa. Monipuolisuutta tapahtumaamme pyrimme tuomaan aktiviteeteilla, jotka kehittävät muun muassa nopeus- ja voimaominaisuuksia.

4 SALIBANDYA JA SÄPINÄÄ-TAPAHTUMAN TUOTTEISTAMINEN

Toiminnallinen opinnäytetyön tuloksena on aina jokin tuote, esimerkiksi opas tai tapahtuma. Opinnäytetyönä tuotetun tuotteen tärkeimpiä kriteerejä ovat sen sopivuus ja käytettävyys kohderyhmälle ja käyttöympäristöön, houkuttelevuus, informatiivisuus, selkeys ja johdonmukaisuus. Lisäksi tuotteen tulisi olla yksilöllinen ja persoonallinen. (Vilka & Airaksinen 2003, 51, 53.) Seuraavaksi määrittelemme opinnäytetyömme tarkoituksen ja tavoitteet, esittelemme toimeksiantajan sekä kuvailemme tapahtuman suunnitteluprosessia, toteutusta ja arviointia palautteen pohjalta.

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoitus on tuotteistaa 10–12-vuotiaille suunnattu liikuntatapahtuma. Tavoitteemme on luoda tapahtumasta monipuolinen, toiminnantäyteinen ja kohderyhmän liikunnalliset valmiudet huomioonottava. Lisäksi tavoitteemme on tuottaa lapsille uusia kokemuksia ja oppimiselämyksiä. Toimeksiantajamme Spartak Kajaani ry:n näkökulmasta tavoitteemme on lisätä järjestön tunnettuutta sekä kehittää sen lapsille suunnattua salibandytoimintaa uuden tapahtuman kautta. Opinnäytetyön tekijöiden näkökulmasta tavoite on kehittää erityisesti organisointi- ja johtamistaitoja.

Opinnäytetyön kehittämistehtävät ovat:

1. Selvittää, millainen liikunta tukee 10–12-vuotiaiden kehitystä.
2. Millaisia asioita tulee huomioida liikuntatapahtuman järjestämisprosessissa?

4.2 Spartak Kajaani ry toimeksiantajana

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Spartak Kajaani ry, josta käytämme jatkossa nimeä Spartak. Se on paikallinen nuorisoyhdistys, joka järjestää urheilutoimintaa, nuorisotyötä, varhaiskasvatusta sekä on mukana erilaisissa projekteissa. Varhaiskasvatuksen piirissä Spartak järjestää iltapäiväkerhoja sekä ylläpitää liikennepuistoa. Nuorisotyönä Spartak järjestää muun

muassa toimintaa erityisnuorille, kuten päihteiden ja rikollisuuden kanssa ongelmiin joutuneille nuorille. Lisäksi se ylläpitää turvatilaa ja -puhelinta. (Spartak Kajaani ry 2011.)

Urheilutoimintaa Spartak järjestää jalkapallossa, pesäpallossa sekä salibandyssä. Lasten salibandytoiminta on alkanut kerhotoiminnalla vuonna 2006. Vuonna 2008 järjestetty Säbäri-leiri oli Spartakin suurempi esilletulo lasten salibandytoimintaan. Tapahtuma sisälsi pelejä ja lajin opastusta. Mukana oli muun muassa liigatasoinen pelaaja ohjaamassa lapsia. Tapahtuman jälkeen on järjestössä alettu tehdä järjestelmällisemmin töitä sen eteen, että päästään mukaan sarjatoimintaan. Tämä tavoite toteutui syksyllä 2011. Tällä hetkellä toiminnassa on mukana kolme valmentajaa ja noin 20 pelaajaa. Lähes kaikki pelaajat ovat olleet mukana alusta saakka. Tulijoita joukkueeseen olisi enemmänkin, mutta resurssit eivät ainakaan toistaiseksi riitä enempään. Myös vanhemmat on otettu entistä enemmän toimintaan mukaan ja tällä hetkellä vanhempien kanssa järjestetään joka kuukausi palaveri. Uhka joukkueen tulevaisuudelle on pitkään mukana olleiden lasten lopettaminen esimerkiksi muiden harrastusten tai turnausten jännittämisen vuoksi. Myös epäonnistumisen kokemukset voivat saada innostuksen loppumaan. (Puskala 2011.)

4.3 Tapahtuman tuotteistaminen

Tuotteistaminen voidaan kuvata olevan palvelujen määrittelyä, täsmentämistä ja profilointia. Tuote, jota kehitetään voi olla aineellinen, kuten jokin tavara tai aineeton, kuten palvelu. Tuote voidaan tuotteistaa täysin, jolloin kyseessä on standardituote, jota tarjotaan samanlaisena kaikille asiakkaille. Toinen vaihtoehto on tehdä löyhemmin tuotteistettu tuote, jota voidaan räätälöidä asiakaan tarpeiden mukaan. (Holma 1998, 12.) Opinnäytetyössämme tuotteistamme tapahtuman, joka on 10–12-vuotialle profiloitu liikuntatapahtuma. Suunnitteleme kaikki tapahtuman toiminnot nimenomaan tälle kohderyhmälle sopiviksi. Tuleva tapahtumamme ei ole standardituote, vaan se voidaan muokata aina kohderyhmän mukaan sitä parhaiten palvelevaksi.

Tuotteistaminen voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen. Kaikki alkaa ongelman tai kehittämistarpeen tunnistamisella. Sen jälkeen tulee ideointivaihe, jossa pohditaan ratkaisuja, joilla voidaan vastata kehittämistarpeeseen. Kolmas vaihe on tuotteen luonnosteluvaihe, jota seuraavat kehittäminen- ja viimeistelyvaihe. Jotta yhdestä vaiheesta voidaan siirtyä toiseen, ei edellisen vaiheen tarvitse olla päättynyt. (Jämsä & Manninen, 2000, 28.) Holman (1998, 14–16) mu-

kaan tuotteistusprosessi voidaan kuvata neljässä vaiheessa, joita voidaan käyttää hyväksi organisaatiosta riippumatta. Aina ei välttämättä ole tarpeen käydä aivan kaikkia vaiheita läpi. Nämä neljä vaihetta ovat valmistelutyöt ja selvittelyt, tuotteiden muodostaminen, markkinointi sekä seuranta- ja arviointivaihe.

Kehittämistarpeen selvittyä tulisi kehittää erilaisia innovaatioita ja vaihtoehtoja. Tällöin on tärkeää pohtia millainen tuote vastaa eri tahojen tarpeisiin. Etenkin silloin, kun tuotteen ominaisuuksia ei ole etukäteen määriteltä, on hyvä olla ideointivaiheessa ennakkoluuloton erilaisille ratkaisuille. Kun on määriteltä millainen tuote aiotaan suunnitella, on aika alkaa luonnostelemaan tuotetta. Tällöin tulee pohtia niitä osatekijöitä, jotka tulevat ohjaamaan tuotteen suunnittelua. Näitä osatekijöitä ovat muun muassa asiakas, rahoitus, sidosryhmät, toimintaympäristö sekä tuotteen asiasisältö. (Jämsä & Manninen 2000, 35, 38–39, 43.)

Opinnäytetyömme tarve nousi toimeksiantajaltamme, joka halusi lapsille suunnatun liikunta-tapahtuman, jollaisia se ei ole aiemmin järjestänyt. Ideointi- ja luonnosteluvaiheissa olemme pohtineet erilaisia vaihtoehtoja tapahtuman toteutustavaksi ja sisällöksi. Sisällön suunnittelussa suurin tekijä on sille määriteltä tarkka kohderyhmä. Kehittelyvaiheessa olemme työstäneet valitsemamme ideat käyttökelpoisiksi ja viimeistelleet ne. Olemme markkinoineet tapahtumamme suoraan valikoidulle kohderyhmällä. Tätä markkinointiprosessia kuvailemme tarkemmin kohdassa tapahtuman markkinointi. Keräämme tapahtuman osallistujilta palautteen, jonka pohjalta tulemme arvioimaan sen onnistumista. Palautteesta kerromme tarkemmin kohdassa tapahtuman palaute.

Tuotteistaminen on myös laadunhallintaa. Jotta tuotteistamisprosessi onnistuisi, vaatii se ainakin keskeisten palveluosien laadun, sisällön ja tarkoituksen määrittelyä. Tuotteen laatu tarkoittaa sitä, että tuote täyttää sille asetetut vaatimukset ja odotukset. (Holma 1997, 12–14.) Laadukas tuote on myös kilpailukykyinen eikä se aiheuta paljoa kielteistä palautetta tai tarvetta korjaustoimiin (Jämsä & Manninen 2000, 127). Toimeksiantajamme asettamia vaatimuksia tuotteellemme olivat, että sen tulee sisältää salibandyotteluita ja kohderyhmä on 10–12-vuotiaat lapset.

Tuotekehitystä suunnitellessa ja tuotetta analysoidessa on hyvä huomioida, että tuote koostuu aina kolmesta kerroksesta. Varsinaisen tuotteen eli ydintuotteen ympärille tulee toinen kerros, joka on tuotteen mukanaan tuomat lisäedut, kuten erilaiset kaupanpäälliset, tuotteen huolto tai koulutus. Kolmas kerros taas on mielikuvatuote, eli millaisilla ominaisuuksilla tuotteesta tehdään mahdollisimman houkutteleva, esimerkkinä nimi, väri tai muotoilu. Usein

etenkin lisäedut ja mielikuvaelementit ovat asioita, joilla tuote saadaan kilpailevia tuotteita houkuttelevimmiksi. (Rope & Vanhaselkä 1997, 102–103.) Meidän ydintuotteemme oli toiminnallinen liikuntapäivä 10–12-vuotiaille. Lisäetuja olivat muun muassa kunniakirjat, jotka jaettiin kaikille osallistujille. Tapahtuman nimellä pyrimme luomaan mielikuvan mielenkiintoisesta ja toiminnantäyteisestä tapahtumasta.

4.4 Salibandya ja säpinää - tapahtuman suunnittelu

Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus on hyvä tehdä projektitoiminnan periaatteiden mukaan. Vaikka tapahtumia on monenlaisia, yhtäläistä on, että ne ovat järjestäjän kannalta monitahoisia. Järjestäjän on voitava huomioida monia eri asioita kuten, tapahtuman sisältö, markkinointi ja turvallisuus. Kukaan ei pysty olemaan asiantuntija jokaisessa asiassa. Kun tapahtuma järjestetään projektina, on sillä tällöin selkeä tavoite ja prosessi on rajattu ajallisesti. Projekti loppuu, kun sille asetetut tavoitteet on saavutettu. Projekti on kertaluontoinen ja sen toteutuksesta vastaa juuri tätä tarkoitusta varten perustettu organisaatio. Sen käytössä olevat resurssit tulee olla selkeästi määritelty. (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 23–24.)

Projektille tyypillisiä piirteitä on useita. Projektilla on tietty elinkaari, jonka aikana voi havaita erilaisia vaiheita ja sillä on selkeä päätepiste. Elinkaaren aikana se kokee paljon muutoksia alkuperäiseen suunnitelmaan verrattuna. Projekti toteutetaan ryhmätyönä ja siinä on selkeästi määritelty vastuunkantajat. Vaikka tapahtuma järjestettäisiin vuosittain, se on aina ainutlaatuinen projekti, jossa on monia muuttujia. Projektin luonteeseen kuuluu osana myös riskit ja epävarmuus. Sen vuoksi riskienhallinta ja riskien minimointi ovat tärkeässä roolissa tapahtumaa suunniteltaessa. (Kauhanen ym. 2002, 24–25.)

Jotta riskit olisivat hallinnassa, tulisi jo alkuvaiheessa pystyä määrittelemään epäonnistumisen mahdollisuus. Projektin elinkaaren alussa mahdolliset riskit ovat laadullisia. Esimerkiksi koko ideointivaihe, henkilövalintojen teko tai tavoitteiden asettelu voi epäonnistua. Projektin loppupuolella taas korostuvat etenkin taloudelliset sekä turvallisuusriskit. Myös järjestelyn kannalta tärkeässä roolissa olevien projektiryhmäläisten riskit, kuten sairastuminen, on hyvä ottaa huomioon ja luoda varajärjestelmiä. (Rissanen 2002, 17–18.) Tapahtumassamme mahdollisia riskejä ovat valmisteluajataulun pettäminen, markkinoinnin epäonnistuminen, ongelmat tapahtumatilan saatavuudessa sekä turvallisuusriskit tapahtuman aikana. Kaikkiin riskeihin

on pyritty varautumaan jo suunnitteluvaiheessa. Olemme muun muassa suorittaneet tilanhankinnan hyvissä ajoin ja tutustuneet paikan turvallisuussuunnitelmaan.

Vallon ja Hyvärisen (2008, 93–97) mukaan suunniteltaessa tapahtumaa, on tärkeää vastata muutamiin kysymyksiin. Strategisia kysymyksiä on kolme: miksi tapahtuma järjestetään eli mikä on sen tavoite, kenelle se järjestetään eli mikä on kohderyhmä ja mitä järjestetään, eli millainen on tapahtuman luonne? Näihin kysymyksiin vastaamalla saadaan selville tapahtuman idea. Myös operatiivisia eli toimintaan liittyviä kysymyksiä on kolme: miten tapahtuma toteutetaan, millainen sisältö tapahtumalle tulee sekä kuka kantaa vastuun tapahtumasta?. Kauhanen ym. (2002, 35) soveltavat tapahtuman suunnittelussa toimintaidea-mallia, johon kuuluu näiden kuuden kysymyksen lisäksi myös kysymys tapahtuman ajankohdasta, eli milloin tapahtuma järjestetään.

4.4.1 Tavoitteen määrittely

Kun vastataan kysymykseen miksi tapahtuma järjestetään, saadaan selville tapahtuman tavoite. Siitä onkin syytä lähteä liikkeelle, kun aletaan suunnitella yleisötapahtumaa. Kun tavoite on määritelty, on helpompi alkaa ideoida tapahtuman sisältöä. (Kauhanen ym. 2002, 35.) Tavoite tulisi määritellä niin, että myös asiakas ja tapahtuman edunsaaja ovat sen kanssa yhteisymmärryksessä (Rissanen 2002, 44).

Kannattaa miettiä tarkkaan miksi tapahtuma järjestetään ja mitä sillä halutaan viestiä. Tavoite kannattaa pitää kirkkaana mielessä ja sen määrittelyyn käyttää riittävästi aikaa. Ilman selkeää tavoitetta tapahtumasta tulee helposti epämääräinen ja sen onnistumista on vaikea arvioida. Jos tapahtuman tavoite on konkreettinen ja mitattava, on myös helpompi arvioida kuinka hyvin tavoite toteutui. Mikäli ennen tapahtumaa kysymykseen miksi tapahtuma järjestetään, ei löydy vastausta, kannattaa miettiä vielä onko tapahtumalle varmasti tarvetta. (Vallo & Hyvärinen 2008, 93–94, 101–104.)

Tavoite voidaan määritellä joko laadullisesti tai määrällisesti. Jos käytetään vain laadullisia määritelmiä, voi tavoitteesta helposti tulla epämääräinen. Tavoite on silloin parhaassa muodossa, jos siitä löytyy sekä laadullisia että täsmällisiä määrällisiä ilmaisuja. (Rissanen 2002, 46.) On tärkeää, että tapahtuman tavoitteet ovat selvästi asetettu, hyväksytty ja ymmärretty kaikkien tapahtumaprojektiin osallistuvien kesken. Kun kaikki sitoutuvat samaan tavoitteeseen, on tapahtumalla tällöin selkeä päämäärä. (Watt 1998, 10–11.) Tapahtumallemme asetta-

mamme tavoitteet, jotka on kuvattu kohdassa opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet, ovat laadullisia.

4.4.2 Tapahtuman kohderyhmä ja luonne

Tapahtuman suunnittelun alkuvaiheessa on määriteltävä millaisesta tapahtumasta on kysymys; onko kyseessä esimerkiksi musiikkifestivaali, urheilutapahtuma tai rekrytointitapahtuma? Samalla kannattaa miettiä hieman pidemmälle tapahtuman sisältöä ja potentiaalista asiakasta, eli kenelle tapahtumaa ollaan järjestämässä. (Kauhanen ym. 2002, 36.) Alusta asti tulee olla selkeää mitä aiotaan järjestää - yksityiskohtien puute tapahtuman luonteessa voi aiheuttaa ongelmia myöhemmin. Selkeä kokonaiskuva helpottaa yhteistyökumppaneiden hankkimista ja markkinointia. (Watt 1998, 6.)

Kohderyhmä vaikuttaa tapahtuman luonteeseen. Suunnitteluvaiheessa on pohdittava mistä tapahtuman kohderyhmä on kiinnostunut ja kuinka tapahtumalle asetetut tavoitteet on mahdollista toteuttaa tämän kohderyhmän kohdalla. Samaa voidaan miettiä myös tapahtumaan luonteen näkökulmasta; minkä luontoinen tapahtuma on sopiva kohderyhmälle ja ennalta määritetyille tavoitteelle? (Vallo & Hyvärinen 2008, 94). Tapahtuman tavoite, luonne ja kohderyhmä ovat siis syvässä riippuvuussuhteessa toisiinsa nähden.

Tapahtuman kohderyhmä voi olla suuri yleisö, rajattu kutsuvierasjoukko tai avoin kutsuvierasjoukko. Tapahtuman suunnittelussa on tärkeää pohtia millainen on kohderyhmä, jolle tapahtumaa järjestetään. Kaikki eivät ole kiinnostuneita samoista asioista ja tapahtuma tulee suunnitella kohderyhmää, ei itseä varten. Huomioitavia asioita ovat muun muassa ikä, sukupuoli, harrastukset ja kiinnostuksenkohteet. Tapahtuman kohderyhmä ja tavoite antavat usein selvät raamit tulevalle tapahtumalle. (Vallo & Hyvärinen 2008, 111–114.) Kohderyhmää rajatessa kannattaa miettiä osallistujien lisäksi myös katsojia, sponsoreita ja tukijoita (Watt 1998, 7).

Tarkoituksemme oli järjestää liikuntatapahtuma lapsille. Suunnitteluprosessin alussa saimme toimeksiantajalta lähes vapaat kädet suunnitella ja toteuttaa tapahtuma omalla tavallamme. Kohderyhmän tapahtumalle toimeksiantaja rajasi 10–12-vuotiaisiin lapsiin. Spartakin 10–12-vuotiaiden lasten joukkue aikoo seuraavana vuonna osallistua oikeaan sarjaan ja toimeksiantaja toivoi heidän saavan arvokasta ottelukokemusta tulevia turnauksia varten. Tehtäviksemme jäi tapahtuman luonteen organisointi, osallistuvien joukkueiden hankinta, yhteistyö

Kajaanihallin kanssa, oheisrastien suunnittelu, esitetaus ja toteutus sekä itse tapahtuman läpivienti ja purku.

Aluksi suunnittelimme, että tapahtuma toteutettaisiin kaikille ikäryhmän lapsille avoimena, jolloin se voitaisiin markkinoida esimerkiksi Spartakin iltapäiväkerholaisille. Tulimme kuitenkin siihen tulokseen, että tällöin osallistujamäärän arviointi olisi todella haastavaa ja turnauksen järjestäminen vaikeutuisi. Jos vain yksi osallistuvista joukkueista olisi valmis, aiempaa kokemusta omaava joukkue, voisivat pelaajien tasoerot olla todella suuria. Tällöin peli ei välttämättä olisi kehittävää. Näin ollen päädyimme yhdessä toimeksiantajan kanssa siihen, että kutsumme tapahtumaan jo olemassa olevia joukkueita Kajaanista ja sen lähialueilta.

4.4.3 Tapahtumapaikka ja -ajankohta

Tapahtuman ajankohtaa mietittäessä on tärkeää, että tapahtumapäivään on niin paljon aikaa, että kaikki tarpeellinen ehditään tehdä ennen sitä (Watt 1998, 6). Ajankohdalla on suuri merkitys tapahtuman järjestämisen kannalta. Usein tapahtuman luonne ja kohderyhmä vaikuttavat ajankohtaan. Esimerkiksi tietäntyyppiset tapahtumat, kuten kesäjuhlat, ovat vahvasti sidoksissa vuodenaikaan. Ajankohtaa mietittäessä kannattaa myös huomioida, onko vastaavaan aikaan muita tapahtumia, jotka voisivat viedä osan asiakaskunnasta. (Kauhanen ym. 2002, 37.) Myös tapahtuman kesto kannattaa suunnitella etukäteen. Kuinka kauan aikaa tarvitaan, jotta tapahtuma aloituksineen ja päätöksineen saadaan vietyä läpi. Sisällön ohella tapahtuman keston vaikuttavat myös kustannukset. (Vallo & Hyvärinen 2008, 138.)

Tapahtumia voidaan järjestää lähes missä tahansa. Jotta puitteet ovat sopivat, on otettava huomioon tapahtuman kohderyhmä ja luonne. Kun mieleinen tapahtumapaikka on löydetty, on sitä varattaessa huomioitava tapahtuman keston lisäksi myös rakennus- ja purku-aika. (Vallo & Hyvärinen 2008, 131–134.) Paikkaa valittaessa kannatta ottaa huomioon kohteen sijainti, kulkuyhteydet paikalle, tilojen riittävyys, vuokratkustannukset, paikan imago sekä tarvittaessa lähellä olevat oheispalvelut, kuten ravintola- ja majoituspalvelut (Kauhanen ym. 2002, 38).

Käynnistimme tapahtumaprojektimme syyskuun lopulla 2010. Sovimme toimeksiantajan kanssa, että tapahtuma tullaan järjestämään tulevana keväänä, kun varsinainen salibandykausi on ohi, mutta lasten kesälomat eivät ole vielä alkaneet. Tämä myös takasi sen, että meillä olisi riittävästi aikaa valmistella kaikki tarpeellinen ajoissa, kuten Watt (1998, 6) kehottaa. Päätim-

me yhdessä toimeksiantajan kanssa, että tapahtumapäivä olisi viikonloppuna. Tämä mahdollistaisi tapahtuman järjestämisen päiväsaikaan. Tapahtuman kestoksi muotoutui aloitus- ja lopetusseremonioineen noin neljä tuntia. Tähän neljän tunnin rupeamaan mahtui kuusi 30 minuutin ottelua. Kun tapahtuman kesto oli saatu arvioitua, oli aika varata tila.

Otimme ensimmäisen kerran yhteyttä Kajaanihallille loppuvuodesta 2010. Tällöin näytti siltä, että toukokuussa ainoa vapaa viikonloppupäivä sattuisi olemaan äitienpäivä 8. toukokuuta. Onneksemme saimme myöhemmin keväällä vaihdettua tapahtumapäivämääräksi 15. toukokuuta, joten varasimme hallin kyseiselle päivälle kello 10–16. Tämä ajankohta sopi hyvin senkin seikan puolesta, ettei Kainuun alueella järjestettäisi muita samantyyppisiä turnauksia, jotka olisivat voineet estää osaa joukkueista osallistumasta.

Halusimme ehdottomasti järjestää tapahtuman Kajaanihallilla, sillä sen tilat mahdollistaisivat suurienkin massojen liikuttamisen ja siellä olisi tarvittavaa välineistöä, kuten salibandykaukalo, tarjolla. Toimeksiantajan puolesta ei ollut käytössä suuria rahallisia resursseja. Pyrimme järjestämään tapahtuman mahdollisimman pienellä budjetilla, jolloin tapahtumasta ei tarvitsisi kerätä osallistumismaksuja, jotka voisivat rajoittaa joidenkin joukkueiden osallistumista tapahtumaan. Budjetin suunnittelussa suurimmaksi menoeräksi näytti muodostuvan Kajaanihallin tilavuokra. Vuokraneuvottelut käynnistyivät hitaasti, koska liikuntatoimenhenkilö jonka kanssa saimme neuvon olla puheissa, oli lomalla. Hänen palattua lomalta pääsimme neuvottelemaan vuokran suuruudesta. Selitimme, että kyseessä tulisi olemaan Spartakin nimissä järjestettävä liikuntatapahtuma kouluikäisille, joka kuuluu osaksi opinnäytetyöprosessiämme. Neuvotteluiden lopputuloksena oli, että saimme Kajaanihallin vuokran ilmaiseksi, koska kyseessä oli alakouluikäisille suunnattu liikuntatapahtuma. Tämän seurauksena tapahtuman budjetti ei kasvanut toimeksiantajalle liian suureksi.

4.4.4 Suunnitteluvaiheen toimintatavat ja työnjako

Vaikka tapahtumalla olisi loistava idea ja hieno paikka, ei näillä ole mitään merkitystä ilman toimivaa toimintatapaa. Järjestelyissä on hyvä olla kunnianhimoinen, mutta ei epärealistinen. Onnistunut tapahtuma vaatii riittäviä henkilöresursseja, selkeän rakenteen, tukipalveluja sekä kaikkien sitoutumista. (Watt 1998, 7.)

Kun tapahtumalle on asetettu tavoite ja on määritelty minkä tyyppistä tapahtumaa ollaan järjestämässä, on mietittävä kuinka tapahtuma toteutetaan, jotta päästään tavoitteeseen. Tapah-

tumaprosessin vaiheet ovat suunnittelu-, toteutus- ja jälkimarkkinointivaihe. Suunnitteluvaihe käsittää noin 75 % koko tapahtumaprosessista. Se kannattaakin aloittaa hyvissä ajoin ja mukaan kannattaa ottaa heti kaikki toteutukseen osallistuvat henkilöt. Tällöin käydään läpi erilaiset vaihtoehdot ja tehdään päätökset. Toteutusvaiheeseen kuuluu rakentaminen, tapahtuman läpivieminen suunnitelman mukaan ja purkaminen. Se kattaa noin 10 % koko tapahtumaprosessista. Loput 15 % tapahtumaprosessista on jälkimarkkinointivaihetta, johon kuuluu palautteen keruu ja analysointi, mahdollisten materiaalien toimitus, kiitokset ja yhteenvedon tekeminen. (Vallo & Hyvärinen 2008, 95; 147–174.)

Tapahtuman suunnitteluvaiheessa on Vallon ja Hyvärisen (2008, 151–152) mukaan hyvä tehdä tapahtumakäsikirjoitus. Tässä vaiheessa tapahtuman sisällön tulee olla selvä, sillä se pitää sisällään kaiken siitä eteenpäin, kun vieraat saapuvat tapahtumaan ja päätty siihen kun viimeinenkin on poistunut. Se sisältää tiedot siitä mitä tapahtuu, missä ja milloin. Tapahtumakäsikirjoituksen avulla yksi henkilö on päävastuussa siitä, että kaikki tapahtuu suunnitellusti. Näin ollen hän myös päättää, mikäli alkuperäiseen suunnitelmaan tulee tehdä muutoksia. Parhaiten tehtävä sopii projektipäällikölle.

Omassa tapahtumassamme vastuu jaettiin tasan molempien pääjärjestäjien kesken. Alkukevään tärkeän suunnitteluvaiheen ajan olimme eri paikkakunnilla. Määrittelimme työnjaon tapahtuman suunnittelussa niin, että toinen opinnäytetyön tekijöistä keskittyi ennen kaikkea salibandyotteluosion järjestelyyn. Näin ollen hänen tehtäväkseen tuli joukkueiden rekrytointi ja tiedottaminen, salibandyn sääntöihin perehtyminen, otteluaikataulun luominen sekä yhteydenpito Kajaanihallin kanssa. Toisen opinnäytetyön tekijän tehtäväksi muodostui muiden liikunta-aktiviteettien suunnittelu pohjautuen lasten kehitystä tukeviin harjoitteisiin.

Joukkueiden hankinnan ja otteluaikataulun myötä tapahtumapäivän kulku alkoi muodostua entistä selkeämmäksi. Ottelurunko toimi pohjana tapahtumakäsikirjoitukselle. Muut liikunta-aktiviteetit sijoitettiin otteluohjelmaan pohjautuen niin, että kaikilla lapsilla olisi mahdollista halutessaan osallistua kaikkiin aktiviteetteihin ottelujen lomassa. Lisäksi suunnittelimme tapahtumaan yhteisen aloituksen ja lopetuksen, joiden sisältöön paneudumme tarkemmin tapahtuman toteutuksen kuvailussa. Tapahtumasta kerättiin palaute, jonka avulla arvioimme tapahtumamme onnistumista jälkeenpäin.

4.4.5 Tapahtuman markkinointi

Nykypäivänä markkinointi voidaan määritellä olevan tapahtumaketju, joka on suunniteltu kohderyhmälle ja sen tarpeisiin pohjautuen. Sen tulisi myös ohjata tuotetta toteuttavan organisaation toimintaa ja auttaa määriteltyjen tavoitteiden toteutumisessa. Markkinointi voi varsinaisten asiakkaiden lisäksi kohdistua myös sidosryhmiin, kuten mediaan ja rahoittajiin. Markkinointi on yhtä oleellista, oli kyseessä sitten voittoa tavoitteleva yritys tai aatteellinen organisaatio, jonka pyrkimyksenä on kilpailla osallistujista. (Rope & Vahvaselkä 1997, 33–34.) Puustisen ja Rouhaisen (2007, 11, 13) mukaan markkinoinnille ei voida antaa vain yhtä oikeaa määritelmää, vaan se on tilanteesta riippuvaista. Tietyissä tapauksissa markkinointi voi olla ennen kaikkea mainontaa, joskus se voi painottua enemmän tuotekehitykseen tai viestintään.

Wattin (1998, 60) mukaan kaikkien tapahtuman järjestelyssä mukanaolijoiden on tärkeää ymmärtää, että markkinointi on toimintatapa. Se on kokonaisvaltaista toimintaa, eikä vain mainontaa. Koko markkinointiprosessi tulee toteuttaa niin, ettei tiedoteta vain osallistujia, vaan myös yhteistyökumppaneita, mediaa ja suurta yleisöä.

Jotta markkinointi olisi toimivaa, on oltava selvillä kenelle tapahtumaa markkinoidaan ja mikä on sen kohderyhmä. Tietyillä tapahtumilla voi olla todella värikäs asiakaskunta, mutta osalla tapahtumista on paljon tarkemmin määritelty kohderyhmä. Markkinoinnissa on myös mietittävä miten se kohdennetaan eritavoin esimerkiksi mahdollisille osallistujille, tukijoille, medialle tai henkilökunnalle. Kohderyhmän tarpeet ja se miten ne tyydytetään, tulee suunnitella ryhmäkohtaisesti. (Watt 1998, 65–66.)

Koska liikuntatapahtumamme kohderyhmä oli tarkkaan rajattu, oli markkinointimme myös kohdennettua. Joukkueiden kartoitus aloitettiin loppuvuodesta 2010. Päätimme keskittyä hankkimaan joukkueet Kainuusta ja sen lähialueilta, jolloin välimatkat tapahtumakaupunkiin Kajaaniin eivät nousisi liian pitkiksi. Toimeksiantajan pohjatietojen perusteella tiesimme muutamia seuroja, joiden kanssa yhteistyö oli toiminut aiemminkin; päätimme informoida kyseisiä seuroja ensimmäisenä ja kartoittaa heidän kiinnostustaan Salibandya ja säpinää - tapahtumaa kohtaan.

Koska budjettimme tapahtumaa suunniteltaessa oli rajallinen, käytimme hyväksemme sähköisiä kanavia, jotka mahdollistivat nopean ja kaikenkattavan yhteydenpidon eri osapuoliin. Markkinointi joukkueille tapahtui lähettämällä kutsu tapahtumaan sähköpostitse tai puheli-

mella; ilmoitimme joukkueille tulevan tapahtuman luonteen sekä tapahtuman ajankohdan. Toimeksiantajan puolesta turnaukseen oli tulossa jo yksi joukkue, jolloin tarvitsimme enää kolme muuta joukkuetta. Markkinointi suuntautui kahteen kajaanilaisseuraan, Kajaanin Hokkiin ja Papasiin, sekä yhteen kuopiolaisseuraan KSS99:ään. Koska varausaikamme Kajaanin hallilla oli rajallinen, neljän junnujoukkueen turnaus toimisi tässä yhteydessä parhaiten; aika ei olisi riittänyt useamman joukkueen turnaukselle.

Vaikka joukkueiden kartoitus alkoi jo joulun alla, niiden osallistumisen varmistuminen tapahtui vasta noin pari kuukautta ennen itse tapahtumaa. Yhteydenotot puolin ja toisin menivät välillä ristiin, jolloin tietoa osallistuvista joukkueista saatiin hieman odotella. Loppujen lopuksi saimme varmistettua osallistuvat joukkueet hyvissä ajoin ennen tapahtumaa ja ottelu-aikataulut pystyttiin päivittämään ajan tasalle. Noin viikko ennen tapahtumaa lähetimme joukkueille sähköisen tiedotteen, josta kävi ilmi tapahtuman luonne ja sisältö, turnausohjeet ja peliaikataulu. Päätimme luoda myös joukkueille annettavan kisakuoren, johon keräsimme vielä päivän aikana tarvittavat tiedot kuten aikataulun, palautelomakkeet ja ohjeita päivän kulusta.

Yhteydenpito joukkueisiin oli pääsääntöisesti sujuvaa ja seurojen vastuuhenkilöt vaikuttivat hyvin kiinnostuneilta tapahtumasta. Markkinointi ja kutsujen lähettäminen ei tuottanut suuria ongelmia. Kiitokset tästä menevät toimeksiantajalle sekä seurojen yhteyshenkilöille, jotka omalta osaltaan auttoivat toimintaamme ennen tapahtumaa olemalla positiivisia, luottavaisia sekä yhteistyökykyisiä.

Asiakaspalvelu on tapahtumahallinnan tärkeä osa. Jos asiakas viihtyy tapahtumassa, hän tulee mielellään uudestaan ja kertoo siitä myös tuttavilleen. Ilman asiakkaita tapahtuman järjestäminen on turhaa. Tämän vuoksi on hyvä asettua asiakkaan rooliin ja pohtia koko tapahtuman kulkua hänen kannaltaan aina siitä saakka, kun asiakas tavoittaa tapahtumapaikan. (Watt 1998, 61–62.)

Huomiomme päivän kulkua osallistujien näkökulmasta niin, että tapahtumapaikkana Kajaanin halli oli helposti saavutettavissa. Kajaanilaisille joukkueille sen oli tuttu paikka ja ulkopaikakuntalaistenkin oli helppo löytää paikalle, sillä se on Kajaanissa melko keskeisellä paikalla. Parkkitilaa oli riittävästi, tulivat joukkueet sitten pyörällä, henkilöautoilla tai bussilla. Tapahtuman aikataulu pyrittiin suunnittelemaan niin, että kaikilla joukkueilla olisi riittävästi taukoja ottelujen välissä, niin että välillä ehtii myös levähtää ja syödä eväitä. Kuitenkin kaiken aikaa oli myös mahdollista osallistua johonkin toimintaan. Tarkempaa tietoa tapahtuman kulusta kerromme tapahtuman toteutus-osiossa.

Suurelle yleisölle tapahtuvaa markkinointia teimme lehdistön kautta. Toukokuun alussa lähetimme lehdistötiedotteen (liite 1) tapahtumasta neljälle eri lehdelle. Näistä yksi julkaisi tapahtumastamme pienen artikkelin. Valitettavasti emme kuitenkaan saaneet tapahtumapäivänä median edustajia paikan päälle.

Osallistujien lisäksi meidän tuli markkinoida tapahtumaa opiskelijatovereidemme keskuudessa, jotta saimme talkoolaisia tapahtumaamme. Huhtikuun lopulla, kun tapahtuman sisältö ja talkoolaisten tarve oli selvillä, otimme asian esille luokkatovereidemme kanssa. Ensimmäisen informaation lähetimme sähköpostitse. Tämän jälkeen pidimme lyhyen tuokion luokassa, jossa tiedustelimme, ketkä olisivat käytettävissämme tapahtumapäivänä. Arviomme oli, että tapahtumaan tarvitaan neljä talkoolaista, jotta aktiviteetit toimivat, eikä yhden henkilön tarvitse olla koko aikaa samassa tehtävässä. Loppujen lopuksi saimme tapahtuman järjestämiseen avuksemme neljä henkilöä.

4.4.6 Tapahtuman turvallisuus

”Poliisi- ja pelastusviranomaiset edellyttävät yleisötapahtuman järjestäjältä turvallisuusasioiden suunnitelmallista huomioimista. Pelastuslain (468/2003) 9 § ja valtio-neuvoston asetus pelastustoimesta (787/2003) 9 § edellyttävät liiketoiminnan harjoittajaa tai muuta yhteisöä laatimaan järjestämästään tapahtumasta pelastussuunnitelman. Pelastussuunnitelma voidaan sisällyttää osaksi tapahtuman turvallisuussuunnitelmaa.” (Suomen Poliisi 2009.)

Salibandyä ja säpinää tapahtumassa käytimme hyväksi Kajaanihallin valmista turvallisuussuunnitelmaa, josta kävi ilmi toimet mahdollisen hätätilanteen sattuessa. Tapahtumamme työntekijät tutustuivat suunnitelmaan ennen tapahtuman alkua ja lisäksi turvallisuussuunnitelma oli nähtävillä koko tapahtuman ajan infopisteessä.

Koska kyseessä on urheilutapahtuma, myös ensiavun saatavuuden nopeus loukkaantumisen sattuessa on hyvin suuri. Koska halusimme hankkia paikalle asiantuntevia ensiapuhenkilöitä, otimme yhteyttä ammattikorkeakoulumme oppimisympäristönä toimivaan Myötätuuleen, josta saimmekin tapahtumaamme varten kolme sairaanhoitajaopiskelijaa. Ensiapuhenkilöstö saapui tapahtumapäivän aamuna sovitusti paikalle ja pystyimme ohjeistamaan heitä päivän kulusta. Ensiapuhenkilöt olivat päivän aikana infopisteellä hyvin esillä ja pääsivät toimimaan parissa tositilanteessa.

4.5 Tapahtuman sisältö

Tapahtuman sisältö koostui kahdesta osasta. Tapahtuman toisena keskeisenä osana olivat salibandyottelut neljän joukkueen kesken. Tapahtumassamme joukkueiden koot vaihtelivat 12 pelaajasta 22 pelaajaan. Toinen osa koostui liikuntaradoista. Radat toimivat otteluiden ohessa, jotta kaikilla oli mahdollisuus otteluiden välillä harjoittaa omia taitojaan. Salibandykaukalon pystytyksen jälkeen Kajaanihallille jäi tilaa kolmen liikuntasalilohkon ja telinevoimistelutilan verran. Nämä alueet olivat käytössä muille liikunta-aktiviteeteille. Halusimme toteuttaa aktiviteetit niin, että niitä on mahdollista mennä suorittamaan milloin tahansa. Tästä syystä emme ottaneet mukaan pelejä tai leikkejä, joissa kaikkien osallistujien tulisi olla kuuntelemassa sääntöjä yhtä aikaa tai aloittamassa leikkiä samanaikaisesti. Tällöin ei tarvita isoa joukkoa lapsia suorittamaan aktiviteettia samanaikaisesti. Näin ollen aktiviteetteja voi suorittaa vaikka yksin tai parin kanssa silloin kun haluaa. Päädyimme suunnittelemaan toiminnallisia ratoja. Seuraavaksi kuvailemme toteuttamamme kolmen liikuntaradan sisältöä.

4.5.1 Temppurata

Telinevoimistelu on hyvä laji tukemaan tervettä kasvua ja kehitystä. Se kehittää ennen kaikkea koordinaatiota, voimaa, lihaskestävyyttä, liikkuvuutta ja ketteryyttä. (Docherty & Morton 2008, 38.) Temppuillaan lapsi oppii hallitsemaan vartalonsa erilaisissa asennoissa. Se on liikuntamuoto, jossa voidaan käyttää kaikkia perustaitoja kuten juoksemista, hyppäämistä ja heilumista. Kun halutaan lisätä liikkeisiin lisää haastetta, voidaan ottaa käyttöön telineiden lisäksi erilaisia välineitä kuten palloja ja naruja. (Autio 1995, 153, 157.) Seppäsen ym. (2010, 149) mukaan voimistelu on suotuisa liikuntamuoto 8-12-vuotiaiden nopean kehityksen kaudella, sillä se tukee motorisen taitavuuden osa-alueita monipuolisesti. Tämän vuoksi halusimme ehdottomasti hyödyntää telinevoimistelutilan ja tehdä sinne temppuradan (liite 2).

Pyrimme käyttämään koko telinevoimistelutilan mahdollisimman hyvin, jotta saisimme monipuolisesti erilaisia toimintapisteitä. Niistä kukin lapsi pystyi valitsemaan itsellensä mieluisimmat ja kiinnostavimmat suorituspaikat. Temppuradalle tuli yhteensä yhdeksän eri suorituspistettä, jotka on numeroitu vastaamaan liitteessä 2 olevia suorituspisteitä.

1. Permanto

Telinevoimistelu kannattaisi aloittaa permannolta, sillä permantoliikkeet ovat perusta suurelle joukolle muita liikkeitä (Jacman & Currier 1992, 25; Leppiniemi & Vilenius 1999, 21 mukaan). Permannon perusliikkeitä ovat kuperkeikat eteenpäin ja taaksepäin, erilaiset tasapainoliikkeet kuten kulmaistunta, päällä seisominen sekä käsinseisonta, käärynpyörät sekä erilaiset hyppelyt (Leppiniemi & Vilenius 1999, 21–25, 30, 32). Radallamme permanto jätettiin vapaaksi tilaksi, jossa voi tehdä eritasoisia temppuja. Välineeksi erilaisia hyppyjä varten toimme hyppynaruja.

2. Puomi

Jotta tasapainon ylläpitäminen onnistuu, on käytettävä voimaa ja eri aistien yhteistoimintaa. Esimerkiksi puomilla on hyvä harjoittaa tasapainoa liikkumalla eri tavoin tai ottamalla erilaisia asentoja. (Autio 1995, 159.) Puomilla voidaan tehdä erilaisia kävelyjä, hyppyjä, tasapainoliikkeitä, kuten kukkoseisontaa sekä samoja akrobatiaa vaativia liikkeitä kuin permannolla, esimerkiksi kuperkeikkoja. Vaativimmat liikkeet tuleekin ensin harjoitella permannolla ennen kuin niitä aletaan tehdä puomilla. (Leppiniemi & Vilenius 1999, 33–35.) Sijoitimme puomin permannon toiseen päähän, jotta alastuloalusta olisi turvallinen. Lisäksi toimme mukamme hernepusseja, joilla saadaan lisähaastetta esimerkiksi pitämällä hernepussia pään päällä tasapainoliikkeissä.

3. ja 4. Eritasonojapuut ja nojapuut

Eritasonojapuilla on hyvä tehdä aluksi yhden aisan liikkeitä, jolloin ne vastaavat rekkiliikkeitä. Tällainen liike on muun muassa heilunta, jossa pyritään löytämään vartalon kuppi- ja kaariasennot. Nojapuilla voidaan harjoitella muun muassa selinheilahdusta. (Leppiniemi & Vilenius 1999, 38, liite 1, 28.) Eritasonojapuut ovat lapselle hyvä vaihtoehto rekkiliikkeille, sillä Aution (1995, 167) mukaan on tärkeää, että lapsella on mahdollisuus valita erikorkuisista rekeistä. Heilunnan lisäksi rekillä voi tehdä erilaisia riipuntoja, tasapainoasentoja sekä pyörähdyksiä. (Autio 1995, 168–169.) Mahdollisia liikkeitä ovat esimerkiksi oikonoja ja kieppi.

5. Käsilläseisonta seinää vasten

Käsinseisontaa voidaan harjoitella aluksi seisomalla seinää vasten. Tarkoituksena on saada hartiakulma suoraksi ja jalat taittuvat lantiosta kohti seinää. Liike tehdään küpeämällä jaloilla seinää pitkin. Haastetta lisätään irrottamalla toinen jalka seinästä. (Leppiniemi & Vilenius

1999, Liite 1; kts myös Autio 1995, 195.) Rakensimme radalle paikan käsilläseisontaharjoittelua varten. Se oli rauhallisessa nurkkauksessa ja seinän vieressä oli patja harjoittelun turvallisuuden takaamiseksi.

6. Renkaat

Köydet ja renkaat mahdollistavat monipuolisen riippumisen ja heilumisen. Linnunpesät, heilunnat ja kiepsahdukset kehittävät tasapuolisesti ylävartalon lihaksia. Mahdollisia liikkeitä ovat muun muassa koukkuriipunta ja turmariipunta pää alaspäin. (Autio 1995, 167, 174.)

7. Puolapuut

Puolapuilla kiivetessä lasten käsivoimat kehittyvät. Puolapuilla voidaan tehdä myös erilaisia lihaskuntoharjoitteita kuten vatsalihasten harjoittaminen roikkumalla kasvot pois päin seinästä ja nostamalla polvet koukistettuina vartalon eteen. (Autio 1995, 167, 171–172.)

8. Hyppy ponnahduslaudalta arkulle ja siitä volttimonttuun

Perushyppyjä harjoiteltaessa on tärkeää kiinnittää huomiota oikeaoppiseen ponnistukseen juoksuvauhdista. Ennen trampetille tehtäviä hyppyjä on hyvä harjoitella ponnistusta ponnahduslaudalta. Juoksuvauhdista tehdään tasajalkaponnistus ja hypätään hyppyarkulle. (Eerola & Portin n.d. 79.)

9. Hyppy trampetilta volttimonttuun

Hyppy trampetille tehdään juoksuvauhtiin yhdistetyllä tasajalkaponnistuksella. Hypyn aikana vartalon kokonaisvaltainen hallinta on tärkeää, vartalo pidetään tiukkana, eikä selkää päästetä kaarelle. Alastulossa polvet joustavat. Mahdollisten hyppyjen kirjo on laaja, esimerkiksi x-hyppy, kerähyppy, jännehyppy kääntyen 180° tai 360° ja kerävoltti eteenpäin. Ennen vaativampia suorituksia on hyvä tehdä runsaasti toistoja perushyppyihin. (Eerola & Portin n.d. 79–83.)

Radan suunnittelussa olemme pyrkineet huomioimaan turvallisuuden niin, että kaikkien suorituspaikkojen alle tulee riittävästi patjoja. Lisäksi radalla tulee olla aina osallistujamäärään suhteutettuna riittävästi ohjaajia, aina vähintään yksi. Eerolan ja Portin (n.d. 76) mukaan telinevoimisteluun liittyy aina omat riskinsä ja etenkin trampetilla hypittäessä on kiinnitettävä erityishuomio turvallisuuteen muun muassa sijoittelulla ja sillä että vain yksi suorittaja on kerrallaan liikkeellä. Meidän radallamme tässä täytyy kiinnittää erityistä huomiota siihen, ettei

hyppyarkulta ja trampetilta tule hyppääjiä yhtä aikaa, sillä alastulo tapahtuu samaan monttuun.

4.5.2 Ketteryysrata

Alle murrosikäisillä lapsilla nopeus kehittyy parhaiten erilaisten hermotusta kehittävien harjoitusten kautta. Erilaisten rytmitajua, liikehallintaa, reaktiokykyä ja askelfrekvenssiä vaativat koordinaatiota kehittävä harjoitteet toimivat lapsilla hyvin. (Seppänen ym. 2010, 36.) Tässä iässä tulisi painottaa erilaisia motorisia taitoja, lihaskoordinaatiota, liikeetiheyttä sekä rytmitajua vaativia harjoitteita sekä pelejä ja leikkejä. Erilaiset rytmiradat, joissa liikkeiden tempo ja rytmi vaihtelevat, ovat oivallisia harjoitteita alakouluikäisille lapsille. (Hakkarainen 2009, 228.)

Suunnittelimme ketteryysradan (liite 3), jonka tavoitteena oli luoda monipuolisia ärsykeitä kuten rytmivaihdoksia ja suunnanmuutoksia. Rata sisälsi juoksun lisäksi erilaisia tapoja liikkua. Radalla täytyi liikkua esimerkiksi sivulaukalla sekä niin sanotulla rapukävelyllä, jossa jalat ja kädet ovat maassa ja selkä on kohti lattiaa.

1. Juoksu renkaissa vaatii vaihtelevaa askelietiheyttä, kun renkaat laitetaan erimittaisin välein, eivätkä ne ole suorassa linjassa keskenään.
2. Tötsien eli keilojen pujottelu niin, että rintamasuunta pysyy kaiken aikaa samana. Tällöin on tehtävä juoksun aikana suunnanmuutoksia, eli välillä on juostava sivuttain ja välillä takaperin.
3. Voimistelupenkin yli hyppelyssä voidaan edetä useammalle eri tekniikalla. Eteneminen onnistuu esimerkiksi pupuhypyillä, jolloin kädet ovat penkin sivuilla ja hypyn aikana käsiin nojaten heitetään jalat koukussa penkin toiselle puolelle (Autio 1995, 183). Toinen mahdollinen variaatio on vuorohyppy, jolloin toinen jalka on penkin päällä ja hypyn aikana penkillä oleva jalka vaihtuu (Seppänen ym. 2010, 154).
4. Tarkoituksena on käydä koskettamassa muutaman metrin päässä olevia viivoja mahdollisimman nopeasti. Viivojen välillä sivulaukka-askelilla eteneminen tuo monipuolisuutta nopeusharjoitteluun vaihtelevien liikesuuntien ansiosta (Hakkarainen & Nikander 2009, 146).

5. Radalle sijoitetuista aidoista täytyy mennä vuorotelleen yli ja ali. Vaihtelevat liikesuunnat ja rytmi tuovat monipuolisuutta nopeuden harjoittamiseen (Hakkarainen & Nikander 2009, 146).
6. Rapukävely on yksi ylä- ja keskivartalon lihaksia vahvistavista liikkeistä. Siinä on tärkeää pitää lantio mahdollisimman ylhäällä alustasta. (Seppänen ym. 2010, 161–162.)

4.5.3 Palloilurata

Hyvillä lajitaidoilla tarkoitetaan kykyä käyttää lajille ominaista tekniikka tilanteeseen sopivalla tavalla, kykyä korjata tekniikkavirheitä ja kykyä oppia uusia tekniikoita nopeasti (Mero ym. 2004, 241). Koska kaikki tapahtumaan osallistuneet lapset pelaavat ainakin jonkin verran salibandya vapaa-ajallaan, halusimme luoda radan, jonka avulla voi harjoitella lajille ominaisia käsittelytaitoja. Suomen Salibandyliitolla on oma taitorata, jota käytetään lajitaitojen testaamiseen ja se sopii myös esimerkiksi erilaisiin turnauksiin väliaikaohjelmaksi (Suomen Salibandyliitto n.d.). Suunnittelemallamme radalla käytettiin suurelta osin samoja harjoitteita, kuin Salibandyliiton taitoradassa.

Monipuolisuutta lisätäksemme teimme palloiluradan (liite 4) sellaiseksi, että sitä oli mahdollista suorittaa myös jalkapalloa kuljettaen, jolloin lapset pääsivät harjoittelemaan erilaisia lajitaitoja. Rata sisälsi erilaisia pallon kuljetus osioita keiloja pujotellen, syöttöjä ja haltuunottoja sekä rystys- että kämmenpuolelta tai ulko- ja sisäsyryllä, pallon nosto erilaisten esteiden yli sekä maalin tekoa.

4.5.4 Ratojen esitestausta

Tarkoituksemme oli esitestata radat Spartakin lasten salibandyharjoituksissa, mutta aikataulun yhteensovittamisen epäonnistuttua, jouduimme valitsemaan esitestausr ryhmäksi saatavilla olevan kohderyhmäikäisistä koostuvan lapsiryhmän. Testasimme palloilu- ja ketteryysradat kahdeksalla lapsella, jotka olivat 9-11-vuotiaita haapavetisiä alakoululaisia. Lapsilla ei ollut tiettyä lajitaustaa, mutta he olivat kuitenkin liikunnallisesti aktiivisia. Ratojen testaus tapahtui Haapaveden liikuntahallilla, jossa oli mahdollisuus käyttää lähes vastaavanlaisia välineitä kuin alustavassa suunnitelmassa. Temppuradan testausta emme voineet suorittaa välineiden puut-

teen takia. Toinen opinnäytetyöntekijöistä suoritti testauksen kaksi viikkoa ennen tapahtumaa.

Testauksen alussa lapsille kerrottiin minkä vuoksi heidän haluttiin suorittavan radat ja heitä pyydettiin kertomaan mahdollisimman rehellisesti omista tuntemuksistaan ja ratojen haastavuudesta. Lasten osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen, jonka vuoksi kaikki mukana olleet lapset osallistuivat ratojen testaamiseen innokkaasti. Lapset toimivat ohjeiden mukaan ja tekivät näin testaustilanteesta aidontuntuisen.

Lapset pitivät radoista ja olisivat mielellään testanneet myös temppuradan. Kyseisellä testiryhmälle radat tarjosivat haastetta, mutta eivät olleet liian vaikeita. Kaikki osasivat suorittaa radat ohjeiden mukaisesti. Tämän vuoksi emme muokanneet ratojen sisältöjä ennen tapahtumaa.

4.6 Tapahtumapäivän toteutus

Tapahtuma toteutettiin Kajaanihallilla toukokuun 15. päivänä 2011. Tapahtumaan osallistui neljä joukkuetta, yhteensä 66 lasta sekä joukkueiden valmentajat. Lisäksi paikalla oli lasten vanhempia. Järjestäjät mukaan luettuna paikalla oli noin 100 henkilöä. Tapahtumapäivänä kahden pääjärjestäjän lisäksi apuna oli neljä liikunnanohjaajaopiskelijaa.

Saavuimme Kajaanihallille valmistelemaan tapahtumaa noin tuntia ennen sen alkua. Valmisteluihin kuului opasteiden kiinnitys, infopisteen pystytys, ensimmäisen taitoradan eli ketteryysradan sekä temppuradan pystytys ja salibandykaukalon muokkaus oikean kokoiseksi lasten otteluita varten. Kajaanihallin vakituinen työntekijä opasti meitä kuulutuslaitteiden käytössä. Tapahtumaa varten tarvittavat välineet olivat Kajaanihallin omia sekä Kajaanin ammattikorkeakoululta lainattuja. Hyvä ennakoivalmistautuminen näkyi siinä, että saimme kaiken nopeasti valmiiksi.

Nopeat valmistelut mahdollistivat sen, että pystyimme keskittymään enemmän pienempien yksityiskohtien järjestelyyn kuten alkusanoihin, omiin vastualueisiimme turnauksen aikana sekä muiden ohjeistamiseen. Samalla opastimme paikalle saapuvia joukkueita oikeisiin pukuhuoneisiin. Jokaiselle joukkueelle oli nimetty oma pukuhuone. Joukkueille jaettiin myös kirjekuori, josta löytyi ohjeita tapahtumaan, ottelujen aikataulu, palautelomakkeet sekä lista, jo-

hon pyydettiin kirjaamaan kaikkien pelaajien nimet. Lista tuli palauttaa tapahtuma-alueen keskellä sijaitsevaan infopisteeseen.

Jo ennen tapahtuman virallista aloitusta joukkueet olivat lämmitelleet ja harjoitelleet sekä kaukalossa että ketteryysrataa hyväksi käyttäen. Salibandya ja säpinää -tapahtuma käynnistyi pääjärjestäjien alkusanoilla kello 11. Aloitustilaisuudessa toivotimme kaikki tervetulleiksi, esittelimme itsemme tapahtuman pääjärjestäjinä sekä tuomarin ja talkoolaiset. Tämän jälkeen esittelimme joukkueet. Kehotimme jokaista joukkuetta pitämään jonkinlaista ääntä tai esittämään kannustushuudon, kun heidän joukkueensa mainittiin nimeltä. Tämän jälkeen kerrattiin vielä päivän aikataulua, joka on nähtävissä taulukossa 1. Kerroimme myös otteluiden ohessa toimivista radoista, jotka olisivat lasten käytössä koko tapahtuman ajan. Pystyimme kaksi ketteryysrataa rinnakkain ruuhkan välttämiseksi. Näin saimme tapahtuman käyntiin.

TAULUKKO 1: Tapahtuman aikataulu

Kello	Lohkot 4-6	Lohkot 1-3	Telinevoimistelutila
11.00	Yhteinen aloitus		
11.30	Spartak-Papas	Ketteryysrata	Temppurata
12.00	Hokki-KSS99	Ketteryysrata	Temppurata
12.30	Spartak-Hokki	Ketteryysrata	Temppurata
13.00	Papas-KSS99	Palloilurata	Temppurata
13.30	Spartak-KSS99	Palloilurata	Temppurata
14.00	Papas-Hokki	Palloilurata	Temppurata
14.30	Yhteinen lopetus ja diplomien jako		

Salibandya ja säpinää - tapahtumassa tuomarina toimi omalta luokaltamme virallisen salibandytuomarikortin omaava liikunnanohjaajaopiskelija. Tapahtuman aikana keräsimme jokaiselta joukkueelta ennalta määritellyn tuomaripalkkion. Toimeksiantaja halusi jakaa tuomarikulut kaikkien joukkueiden kesken, joten joukkueet maksoivat tuomaritoiminnasta 15 euroa / joukkue. Tuomarin palkkio koko tapahtumasta oli tällöin yhteensä 60 euroa. Koska tuomareilla oli aiempaa kokemusta junioreiden peleistä, osamme sääntöjen tulkinnasta ja niiden osaamisesta käytännössä helpottui tapahtumapäivänä huomattavasti.

Tapahtuman aikana toinen opinnäytetyön tekijöistä ja yksi liikunnanohjaajaopiskelija toimivat tuomarin apuna toimitsijapöydän takana. He huolehtivat ajanotosta, vaihtojen vihellyk-

sestä puolentoista minuutin välein sekä maalien merkitsemisestä. Lisäksi he hoitivat tapahtuman aikaiset kuulutukset esimerkiksi mitkä joukkueet pelaavat seuraavaksi. Toinen opinnäytetyön tekijöistä toimi etupäässä info-pisteellä. Muut liikunnanohjaajaopiskelijat vuorottelivat temppuradalla, jossa halusimme turvallisuussyistä pitää kaiken aikaa vähintään yhden ohjaajan. Lisäksi he opastivat tarpeen mukaan muilla radoilla.

Tapahtuma pysyi aikataulussa melko hyvin. Osa otteluista pääsi käynnistymään muutaman minuutin myöhässä, mutta silti tapahtuman kesto ei venynyt. Tapahtuman puolella välissä vaihdoin ketteryysradan tilalle palloiluradan. Temppurata pysyi samana. Radoista temppurata oli kaikkein suosituin. Etenkin volttimontussa riitti kävijöitä lähes kaiken aikaa. Ketteryysradalla oli alussa jonkin verran käyttöä, mutta se hiljeni tapahtuman edetessä. Palloiluradalla ei houkuttanut missään vaiheessa paljoa kävijöitä. Siinä kävi silloin tällöin muutamia pelaajia valmentajien johdolla harjoittelemassa.

Kun kaikki ottelut oli pelattu, oli yhteisen lopetuksen aika. Kokosimme jälleen kaikki joukkueet kentälle. Kaikille osallistuneille lapsille jaettiin kunniakirja (liite 5). Olimme päivän aikana info-pisteellä kirjoittaneet jokaiselle lapselle nimetyn kunniakirjan. Turnauksessa ei palkittu parasta joukkuetta eikä yksittäisiä pelaajia, sillä halusimme luoda sosiaalisen, yhteistyötaitoja kehittävän ja positiivista tunnelmaa luovan tapahtuman. Jokainen joukkue palkittiin samalla tavalla, annoimme kaikille osanottajille pillimehun ja karkkipussin päivän päätteeksi. Nämä meille kustansi Spartakin hankkima yhteistyökumppani Osuuskauppa Maakunta. Oli hienoa, että paikalle oli saapunut myös suuri joukko vanhempia ja muita kannustajia. Koimme, että yleisö toi tunnelmaa tapahtumaamme. Turnauksen lopussa muistutimme vielä joukkueiden johtajia palauttamaan täytetyt palautelomakkeet, joko ennen lähtöä info-pisteeseen tai jälkeenpäin postitse.

4.7 Tapahtuman palaute

Kun tuotetta aletaan arvioida, voi pelkkä oma arvio jäädä liian subjektiiviseksi. Sen vuoksi on hyvä kerätä palautetta myös tuotteen kohderyhmältä. Opinnäytteen tulisi olla myös kohderyhmälle merkittävä. Palautteessa kannattaa selvittää tuotteen onnistumista ja toimivuutta suhteessa asetettuihin tavoitteisiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 157.) Seuraavaksi käymme läpi miten keräsimme palautteen, millaisia tuloksia saimme ja esittelemme palautteesta tekemämme johtopäätökset.

4.7.1 Palautelomakkeiden sisältö

Aloitimme lomakkeen työstämisen pohtimalla yhdessä toimeksiantajamme kanssa millaista palautetta halusimme, jotta saisimme selville ovatko tapahtumallemme asetetut tavoitteet täyttyneet. Suunnittelimme pelaajille (liite 6) ja valmentajille (liite 7) erilliset palautelomakkeet, sillä halusimme tiedustella heiltä erilaisia asioita.

Kysymyksiä laatiessamme pyrimme tekemään palautelomakkeista mahdollisimman yksiselitteiset ja ymmärrettävät. Päädyimme lasten palautelomakkeissa strukturoituun eli ennalta jäsenneltyyn kyselyyn, monivalintavalintakysymysten vastausvaihtoehtoina olivat kuvalliset hymiöt. Jokaiselle kysymykselle oli kolme vastausvaihtoehtoa. Mielestämme tämä olisi lapsille ymmärrettävin tapa antaa palautetta. Oletimme myös, että palautteen läpikäyminen ja tulkinta olisi tällöin kaikista selkeintä. Varmistaaksemme tulkinnan yksiselitteisyyttä, lisäsimme hymynaaman alle sanallisen selityksen, mitä milläkin vastausvaihtoehdolla tarkoitetaan. Lisäksi valitsimme yhden avoimen kysymyksen, jossa tiedusteltiin mikä tapahtumassa oli parasta. Aikuisten palautelomake koostui sanallisista ja avoimista kysymyksistä, joihin ei ollut valmiita vastausvaihtoehtoja. Odotimme saavamme aikuisilta syvällisempää ja monimuotoisempaa palautetta koko tapahtumasta ja sen järjestelyistä.

Koska tavoitteemme oli järjestää monipuolinen ja toiminnallinen liikuntatapahtuma, halusimme tiedustella pelaajilta millaiseksi he yleisesti kokivat päivän. Lisäksi kysyimme, tulisivatko he tapahtumaan uudelleen. Tavoitteemme oli myös saada aikaan uusia oppimiselämyksiä, joten kysyimme olivatko he kokeneet oppineensa uutta. Yksi tavoitteistamme oli järjestää nimenomaan kohderyhmälle sopivaa ja kehittävää liikuntaa. Halusimme saada palautetta siitä, olivatko aktiviteetit todella kohderyhmälle sopivia. Tiedustelimme lomakkeella jokaisen radan haastavuutta erikseen. Samalla saisimme palautetta ratojen toimivuudesta, mikäli tapahtuma järjestetään uudelleen. Tällöin suunnittelemiamme ratoja on mahdollista tarpeen tullen muokata.

Palautelomaketta kootessa hyvä apuväline on esitestausta, jonka pohjalta voidaan korjata kysymysten muotoilua ja näkökulmia, ennen varsinaista palautteen keruuta (Hirsjärvi, Remes & Sarajärvi 2009, 204). Lasten palautelomakkeen ja ratojen esitestausta tapahtui samalla kerralla. Esitestaaja pyysi lapsia täyttämään palautelomakkeet ohjattuaan heille toimintarastit. Täytön jälkeen he kävivät yhdessä keskustelua siitä, olivatko lapset ymmärtäneet kysymykset ja oliko johonkin kysymykseen ollut vaikea vastata. Esitestauksessa ei noussut esiin ongelmakohtia,

joten emme muokanneet lomaketta. Valmentajien palautelomakkeeseen pyysimme palautetta toimeksiantajamme Spartakin yhteyshenkilöltä, joka tulisi toimimaan tapahtumassa yhtenä Spartakin joukkueen valmentajista. Hänen mukaansa kysymykset lomakkeella olivat hyviä. Ainoaksi ongelmaksi nousi, etteivät valmentajat välttämättä jaksaisi keskittyä lomakkeen täyttämiseen tarpeeksi. Tällöin heiltä saatu palaute voisi jäädä pinnalliseksi, eikä palautteesta saatava hyöty olisi merkittävää.

4.7.2 Palautteen tulokset ja johtopäätökset

Suunnitellemamme pelaajien palautelomakkeeseen (liite 6) vastasi kaikista 66 lapsesta 54 lasta. Mielestämme vastausprosentti oli hyvä, noin 82 %. Taulukossa 2 on esitelty kyselyn tulokset. Kaikki lomakkeet palautettiin nimettöminä. Saimme vastaukset joukkueittain, joten pystyimme vertailemaan eri joukkueilta saamiemme palautteiden eroja. Valmentajien palautelomakkeita (liite 7) palautettiin kaksi kappaletta.

TAULUKKO 2. Pelaajapalautteen yhteenveto

Millaiseksi koit tämän päivän?	Mukava 36	En osaa sanoa 11	Tylsä 6
Oliko otteluiden määrä sopiva?	Kyllä 32	En osaa sanoa 14	Ei 8
Oliko ketteryysrata tarpeeksi haastava?	Kyllä 9	En osaa sanoa 32	Ei 13
Oliko palloilurata tarpeeksi haastava?	Kyllä 7	En osaa sanoa 31	Ei 16

(jatkuu)

TAULUKKO 2. (jatkuu)

Oliko tempurata tarpeeksi haastava?	Kyllä 13	En osaa sanoa 24	Ei 17
Opitko tänään jotain uutta?	Kyllä 23	En osaa sanoa 18	En 13
Tulisitko tapahtumaan uudelleen?	Kyllä 35	En osaa sanoa 17	En 4

Palautteesta päällimmäisenä nousee esiin se, että suuri osa lapsista on viihtynyt tapahtumassamme. 36 vastaajaa on sitä mieltä, että tapahtumassa on ollut mukavaa. Saman voi päätellä myös siitä, että lähes yhtä moni tulisi tapahtumaamme uudelleen. Vain neljä vastaajaa sanoo suoraan, ettei haluaisi osallistua tapahtumaan uudelleen. Olemme siis pystyneet tyydyttämään suurimman osan tarpeita toteuttamalla tapahtumalla. Tämä on myös positiivinen viesti ajattelun toimeksiantajaamme. Tapahtuman toteuttaminen jatkossakin olisi selvästi kannattavaa.

Toinen tärkeä palautteesta esiin nouseva asia on, että 23 lasta, eli noin 43 % vastanneista, kokee oppineensa tapahtumassa jotakin uutta. Uudet kokemukset ja oppimiselämykset lapsille olivat yksi tapahtumallemme asettamista tavoitteista. Tämän palautteen perusteella emme voi päätellä mitä nämä uudet opitut asiat ovat olleet. Mielestämme on kuitenkin tärkeää, että lapset pystyivät kokemaan oppineensa uusia asioita. Osa lapsista on varmasti kokenut oppimista pelien aikana, osa taas suorittaessaan ratoja omatoimisesti. Oppiminen on todella monimutkainen ilmiö, joka tapahtuu samanaikaisesti harjoittelun kanssa. Sen aikana tapahtuu asioita niin hermostossa, ajattelussa kuin tunteissa. Oppimista voi tapahtua eri asioissa, kuin harjoituksen ensisijainen tavoite on. Esimerkiksi tekniikkaharjoituksissa oppimista voikin tapahtua yhteistyötaidoissa tai pelitaktiikassa. (Jaakkola 2009, 237–238.)

Suurin osa osallistujista on kokenut, että otteluiden määrä tapahtumassa oli sopiva, tai ei osaa sanoa oliko se sopiva. Vain muutama on sitä mieltä, että määrä ei ollut sopiva. Tästä emme voi päätellä, olisivatko he halunneet enemmän vai vähemmän otteluita. Uskomme kuitenkin otteluissa menestymisen vaikuttaneen tähän asiaan. Menestyminen otteluissa näkyi myös sanallisessa palautteessa, kun kysyimme mikä päivässä oli parasta. Yleisin vastaus oli pelit, näin

vastasi 16 lasta. Vastauksissa parasta oli ”maali” tai ”voitto” näkyi menestymisestä ja onnistumisesta nauttiminen. Myös vastaukset ”hyvät vastustajat” sekä ”helpot vastustajat” kertovat mielestämme siitä, kuinka tärkeänä lapset kokevat menestymisen tällaisissa otteluissa. Nämä vastaukset tulivat pelaajilta, joiden joukkue voitti kaikki pelinsä.

Joukkueelta, joka menestyi heikommin otteluissaan, parasta tänään oli – kohtaan tuli muun muassa vastaus ”ei mikään”. Mielestämme tämä kertoo paljon siitä, kuinka raskaasti lapset voivat ottaa häviämisen. Heikoimmin menestyneen joukkueen pelaajalta tuli kuitenkin myös vastaus ”pelit vaikka hävittiin kaikki pelit”. Tästä voimme päätellä, että jokainen lapsi kokee menestymisen kuitenkin eri tavalla ja osalle jo tapahtumaan osallistuminen on voinut olla tärkeä kokemus. Nikander (2009b, 350–351) toteaa, että lapset oppivat pelaamisen ja kisailun kautta monia taitoja, yhteistyökykyä ja päätöksentekoa. Osa lapsista voi kuitenkin kokea kilpailun negatiivisena asiana muun muassa sosiaalisen vertailun kautta. Tämä voi aiheuttaa lapselle liiallista jännitystä ja stressiä.

Muusta tapahtuman sisällöstä keräsimme palautetta kysymällä olivatko suunnittelemamme radat riittävän haastavia. Jo esitestauksessa kävi selville, että radat eivät ole liian vaikeita. Ratoja koskeviin kysymyksiin yli puolet vastuksista oli ”en osaa sanoa”. Rödstamin (1992, 39) mukaan alle kaksitoistavuotiaiden lasten ajatukset ovat etupäässä konkreettisia ja näin ollen teoreettisemmat, abstraktit käsitteet jäävät vielä taka-alalle. Tästä voimme päätellä, että joillekin lapsista kysymysten muoto on saattanut olla vaikeasti ymmärrettävä tai lapset eivät ole välttämättä osanneet arvioida onko harjoituksissa riittävästi haastetta.

Huomioitavaa on se, että jokaisen radan arvioinnissa vaihtoehto ”ei” on saanut enemmän vastuksia kun ”kyllä”. Tämä kertoo mielestämme siitä, että radat ovat olleet monille liian helppoja. Myös saamastamme valmentajapalautteesta kehityskohtana nousi esiin se, että radat olisivat voineet olla esimerkiksi leikkimielisiä kisailuja. Aikaa vastaan taistelu olisi todennäköisesti lisännyt tehtävien vaikeutta sekä innostanut lapsia kokeilemaan ja ottamaan osaa paremmin. Mielestämme vauhdin lisääminen olisi saattanut kasvattaa tapaturmariskiä. Tätä asiaa on tärkeää pohtia, mikäli tapahtuma aiotaan järjestää uudelleen. Valmentajat olivat kuitenkin tyytyväisiä siihen, että tapahtumassa oli otteluiden lisäksi mielekästä oheistoimintaa. Sen avulla voitiin välttää niin sanottu turnauskuolema, eli lasten pitkästymisen otteluiden välillä. Valmentajapalautteesta voimme myös päätellä, että toimintaratojen sisällöt olivat entuudestaan tuttuja. Valmentajat sillä harjoitteet eivät tuoneet uusia ideoita.

Valmentajilta saaduista palautteista nousi esiin myös, että yhteydenpito puhelimitse ennen tapahtumaa olisi voinut olla tiiviimpää. Kaikki tarvittava tieto kulki kuitenkin sähköpostitse. Yksi valmentaja oli sitä mieltä, että otteluita olisi voinut olla enemmän tai peliaika pidempi. Olemme tästä asiasta eri mieltä. Mielestämme viimeisissä peleissä näki, että osa lapsista alkoi jo väsyä. Muuten valmentajat kehuivat tapahtuman tunnelmaa rennoksi ja lasten liikuntaa tukevaksi.

4.7.3 Palautteen luotettavuus

Luotettavuutta voidaan kuvata kahdella termillä, validiteetilla ja reliabiliteetilla. Reliabiliteetilla tarkoitetaan toistettavuutta, voitaisiinko samalla mittarilla mitata samaa asiaa monta kertaa ja saataisiinko tällöin samansuuntaisia vastauksia. Eli reliabelilla palautelomakkeella saadaan eri palautteenkeruukerroilla samansuuntaisia tuloksia. Validiutta pohdittaessa taas täytyy ottaa huomioon ovatko saadut tulokset yleistettävissä, ovatko käsitteet oikeita ja kattavatko ne tarpeeksi ilmiötä, josta tietoa kerätään. (Metsämuuronen 2006, 66.) Validiudella tarkoitetaan mittarin kykyä mitata juuri sitä asiaa, mitä sillä haluttiinkin mitata (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Huolellisesti suunnitellun kyselylomakkeen etu on, että sillä voidaan kerätä nopeasti tietoa isoltakin ihmismäärältä. Lomakkeen ongelmia tulosten tulkintavaiheessa ovat muun muassa se, ettei vastauksista voi päätellä kuinka tosissaan kysymyksiin on vastattu tai kuinka hyviä annetut vastusvaihtoehdot olivat. Vastauksista ei voi myöskään päätellä ymmärtävätkö vastaajat asian, josta tietoa kerätään. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.)

Mielestämme suunnittelemamme palautelomakkeet ovat toistettavuudeltaan hyviä. Jos samalle kohderyhmälle suunnatussa ja saman sisältöisessä tapahtumassa kerättäisiin palaute näillä lomakkeilla, saataisiin samankaltaisia vastauksia. Toki tapahtuman onnistumisen tulee vaikuttaa palautteeseen. Vaikka pyrittäisiin järjestämään samanlainen tapahtuma, eroja syntyy aina. Tällöin myös käyttämällämme lomakkeella saataisiin erityyppisiä vastauksia.

Palautelomakkeiden käsitteet olivat mielestämme muuten yksiselitteisiä, mutta ratojen haastavuus saattoi olla liian abstrakti käsite osalle lapsista. Ainakin osittain tästä syystä näihin kysymyksiin oli tullut niin paljon vastauksia ”en osaa sanoa”. Toinen erilaisia tulkintoja mahdollisesti aiheuttanut asia on, etteivät lapset ole välttämättä lukeneet hymiön alla ollutta selitettä. Tällöin he ovat saattaneet tulkinneet hymiön eri tavalla kuin olimme ajatelleet. Tällöin

vastaajien ja meidän ajatuksemme eivät kohtaa ja palautteesta tekemämme tulkinnat eivät ole luotettavia.

Yksi iso vaikuttava tekijä näiden vastausten luotettavuuteen on, etteivät lapset välttämättä tiedeneet mikä oli ketteryysrata tai mikä oli palloilurata. Ratojen toteutus ei mennyt tapahtuman aikana aivan niin kuin se oli etukäteen suunniteltu. Missään ei käynyt selvästi ilmi, milloin mikäkin rata oli käytössä ja missä kohtaa. Sen vuoksi osa lapsista ei välttämättä osannut arvioida ratojen toimivuutta. Melko varmaa on, etteivät kaikki lapset edes kokeilleet kaikkia ratoja. Tempurata oli kaikkein eniten käytössä ja ehkä siitä syystä sen kohdalla on vähiten ”en osaa sanoa” vastausta.

Saamaamme palautteeseen on suhtauduttava melko kriittisesti sen vuoksi, että lasten menestyminen päivän aikana vaikutti todennäköisesti heidän antamansa palautteen sisältöön. Joukkue, joka voitti kaikki pelit, viihtyi tapahtumassa ja olisi todennäköisimmin halunnut enemmän otteluita. Vastaavasti joukkue, joka menestyi heikommin, ei välttämättä viihtynyt yhtä hyvin.

Esitestauksen yhteydessä palautelomakkeista ei noussut esille suuria epäkohtia. Jälkeenpäin voimme kuitenkin todeta, että kysymysten asetteluun, sanavalintoihin ja esitestauksen luotettavuuteen ja tehokkuuteen olisi pitänyt panostaa enemmän. Tapahtumaan osallistuneille valmentajille olisi kannattanut painottaa enemmän palautteenannon tärkeyttä. Nyt saamamme valmentajapalaute jäi erittäin suppeaksi.

5 POHDINTA

Seuraavaksi pohdimme tapahtuman onnistumista omasta näkökulmastamme ja tuomme esille mahdollisia kehitysehdotuksia tulevaisuutta varten. Lisäksi tuomme esille työmme aikana tehtyjä ratkaisuja, jotka vaikuttivat työn eettisyyteen ja luotettavuuteen. Lopuksi pohdimme työn vaikutuksia ammatilliseen kehittämiseemme.

5.1 Tapahtuman arviointi ja kehitysideat

Saamamme palautteen pohjalta voidaan sanoa, että Salibandya ja säpinää -tapahtuma oli pääpiirteittäin onnistunut. Iso osa lapsista viihtyi tapahtumassa hyvin ja valmentajilta saimme positiivista palautetta. Ottelut rytmittivät päivää hyvin ja kaikilla riitti tekemistä. Tavoitteenamme oli järjestää monipuolinen ja toiminnantäyteinen tapahtuma. Tavoitteen saavuttamiseksi suunnittelimme erityyppisiä liikuntaratoja ja pyrimme siihen että tekemistä olisi kaiken aikaa. Pääsimme tavoitteeseemme vain osittain, sillä mielestämme tapahtuma olisi voinut olla vielä monipuolisempi. Se olisi voinut tarjota lapsille enemmän haasteita ja uusia kokemuksia. Palautteista esille nousseet kehitysideat suuntautuivat ennen kaikkea taitoratoihin. Ne nousivat omassa arvioinnissammekin suurimmaksi kehityskohdaksi.

Jatkossa vastaavanlaisia ratoja suunnitellessa on oltava rohkeampi ja ennakkoluulottomampi. Tapahtumassamme radat olivat toimivuudeltaan perusvarmoja, mikä toki takasi sujuvan tapahtumankulun. Esimerkiksi palloilurata koostui pitkälti samoista elementeistä, kuin Suomen Salibandyliiton oma testirata. Tulevaisuudessa olisi siis hyvä kokeilla jotain uutta. Sen myötä myös valmentajat voisivat saada uusia ideoita omiin harjoituksiinsa. Tällä kerralla niin ei käynyt, kuten valmentajapalautteesta kävi ilmi.

Valmentajat nostivat esille omissa palautteissaan sen, että radat olisi voinut toteuttaa kisailuina. Sama idea kävi mielessämme suunnitteluvaiheessa, mutta emme uskaltaneet tarttua siihen, sillä emme halunneet korostaa tapahtumassamme liikaa kilpailullisuutta. Halusimme, että osallistujat saisivat kokemuksia liikunnasta itseään haastamalla ja uutta oppimalla. Tässä arviomme oli ehkä väärä. Uskomme, että kisailun myötä radoille olisi tullut lisää vauhtia ja sitä kautta enemmän haastetta. Tällöin eri ominaisuuksien kehittäminen olisi kenties onnistunut paremmin. Ratoja olisi voinut suorittaa halutessaan myös omaan tahtiin, vaikka kisai-

lumahdollisuus olisikin tuotu esille. Näin radat olisivat palvelleet lapsia monipuolisemmin. Sekä palloilu- että ketteryysradat olisi ollut mahdollista toteuttaa kisailuina.

Sisällöllisesti radat olivat mielestämme monipuolisia, vaikka ne eivät välttämättä tarjonneet monia uusia harjoitteita. Toimeksiantajamme edustaja oli myös käynyt kokeilemassa ratoja ja sanoi niiden olleen toimivia. Tosin radat olivat samansuuntaisia kuin heilläkin on omissa harjoituksissaan tapana tehdä. Monipuolisuutta ratoihin saisi esimerkiksi yhdistelemällä eri lajeja. Liikuntaratoihin voisi tuoda jalkapallon lisäksi esimerkiksi pesä-, kori- ja lentopalloa, vaikka jatkossakin tapahtuman pääpaino olisi salibandyssa. Tällöin harjoitteet voisivat sisältää useita lajitaitoja sekä monipuolisemmin eri motorisia perustaitoja, kuten heittoa, kiinniotta ja pompottelua.

Monipuolisuutta tapahtumamme lajivalikoimaan pyrimme tuomaan tempuradalla, joka sisälsi useita telinevoimisteluun perustuvia harjoitteita. Suunnittelemamme rata oli mielestämme monipuolinen ja siinä olisi voinut kehittää niin kehonhallintaa kuin voimaominaisuuksia-kin. Radan käyttöaste jäi kuitenkin vähäiseksi volttimonttua ja renkaita lukuun ottamatta. Toisaalta oli tärkeää, että lapset saivat toteuttaa itseään vapaasti ja tehdä sellaisia asioita jotka kiinnostivat heitä. Pohdimme, kuinka olisimme voineet saada radan muut osiot kiinnostavammiksi ja sitä kautta lapset tekemään monipuolisempia harjoitteita päivän aikana.

Yhdeksi tempuradan kehittämisideaksi nousi tempukortti. Kortti olisi voitu jakaa kaikille lapsille tai sen olisi voinut noutaa info-pisteeltä. Siinä olisi voinut olla jokaiselle telineelle esimerkiksi kolme eritasoista liikettä tai tempua. Aina kun lapsi olisi suorittanut jonkun tehtävän kyseisellä telineellä, hän olisi saanut leiman radan ohjaajalta. Ainakin tehtäväorientoituneita lapsia tällainen tehtävä olisi varmasti motivoinut kokeilemaan eri telineitä. Minäorientoituneelle lapsille porkkana olisi voinut olla esimerkiksi tieto siitä, että tempukortin voisi palauttaa, kun joka telineeltä olisi saatu vähintään yksi leima. Kaikkien palauttaneiden kesken olisi mahdollista arpoa palkinto, joka omalta osaltaan lisäisi radan kiinnostavuutta. Nikanderin (2009b, 353) mukaan tehtäväorientoituneita lapsia innostaa uuden oppiminen tai jonkin ominaisuuden kehittäminen. Minäorientoituneet lapset taas motivoituvat, kun he pääsevät osoittamaan paremmuutensa ja kokevat pätevyyttä verrattuna muihin.

Otteluohjelma oli mielestämme toimiva. Kaikille joukkueille tuli välillä lyhempiä ja välillä pidempiä taukoja otteluiden välillä. Vaikka palautteista kävi ilmi, että yksi valmentaja ja todennäköisesti osa pelaajista olisi toivonut enemmän otteluita, on meidän näkemyksemme, että kolme ottelua joukkuetta kohti oli riittävä määrä. Kaikilla lapsilla ei olisi ollut välttämättä

voimia pelata useampia pelejä, koska he pääsivät otteluiden välilläkin liikkumaan aktiivisesti. Joukkueiden väliseen turnauskestävyyteen vaikutti myös se, että toisissa joukkueissa oli kolmen ketjun verran pelaajia ja toisissa vain kolme vaihtopelaajaa. Näin pelaajien pelimäärät ja kuormitus ottelua kohden olivat vaihtelevia joukkueiden välillä.

Tapahtumamme aikana lapset pääsivät kokemaan joukkueurheilun hyviä ja huonoja puolia. Joukkueena toimiminen ja kanssakäyminen muiden pelaajien kanssa mahdollistivat sosiaalisten taitojen kehittymisen kun taas pelin tiimellyksessä uskomme lasten harjaannuttaneen omia fyysis-motorisia taitojaan. Euroopan jalkapalloliiton (UEFA) työryhmä on todennut, että ”tärkeintä lapselle on olla yhdessä kavereiden kanssa” (Miettinen 1999d, 129).

Salibandya ja säpinää -tapahtuma ei näkynyt paljoa mediassa. Kutsuimme tapahtumaamme valmiita joukkueita, jolloin markkinointi suuntautui kohdennetusti heille. Tämä helpotti suunnittelua, sillä pystyimme rajaamaan joukkueiden määrän helposti sopivaksi suhteessa tapahtuman keston. Näin pystyimme arvioimaan osanottajamäärän melko tarkasti jo ennen tapahtumaa. Tulevaisuudessa, mikäli tapahtuma saa jatkoa, on mielestämme tärkeää miettiä, kuinka tapahtuman kohderyhmää voitaisiin laajentaa. Nyt tapahtumamme tavoitti ainoastaan valmiiksi liikunnallisesti aktiivisia ja seuratoiminnassa mukana olevia lapsia. Tapahtuman kohderyhmä voisi esimerkiksi olla kaikki 10–12-vuotiaat kainuulaiset. Mikäli tapahtuman kesto pidennettäisiin ja markkinointi aloitettaisiin hyvissä ajoin ympäri maakuntaa käyttämällä monipuolisia viestintäkeinoja, voitaisiin liikkeelle saada suuri määrä lapsia.

Tapahtumamme tavoitteena oli lisätä Spartakin tunnettuutta ja luoda tapahtuma jolla se kehittäisi lapsille suunnattua salibandytoimintaansa. Koska markkinointi oli kohdennettu suoraan valmiille joukkueille, ei Spartakin tunnettuus juuri lisääntynyt. Tulevaisuudessa Spartakin kannattaa markkinoida tapahtumiaan rohkeasti ja laajemmin, jolloin sekä itse järjestö, Kajaani ja Kainuu saavat positiivista näkyvyyttä. Uskomme, että vastaavanlaisen, isomman tapahtuman järjestäminen yhteistyössä Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajakoulutukseen kuuluvien kurssien yhteydessä olisi hyvinkin toteutettavissa oleva idea.

Toimeksiantajamme edustajan kanssa ideoimme, että tulevaisuudessa tapahtuma voisi sisältää esimerkiksi otteluita erikseen kilpasarjassa ja harrastesarjassa. Tapahtuma olisi mahdollista toteuttaa niin, että joukkueet harrastesarjaan koottaisiin vasta paikanpäällä. Tällöin tapahtumaan voisi osallistua sellainenkin lapsi, jolla ei valmiiksi olisi kontakteja sopiviin ryhmiin, joista muodostaa joukkue. Tällaisessa muodossa tapahtuman kesto tulisi todennäköisesti lisääntymään huomattavasti verrattuna meidän nelituntiseen tapahtumaamme. Toki osanotta-

jien määrä vaikuttaisi tapahtuman keston. Tällä tavalla tapahtumalla olisi kuitenkin suurempi merkitys lasten liikuttajana. Liikuntaa vähemmän harrastaneilla lapsilla olisi mahdollisuus päästä pelaamaan otteluita ja tutustumaan lähemmin salibandyyn sekä urheilutoimintaan yleensä. Näin innostus ja kiinnostus lajia kohtaan voisivat kasvaa. Tapahtuma voisi innoittaa uusia lapsia ympäri Kainuuta tulemaan mukaan salibandytoimintaan. Samalla se toisi järjestäville taholle lisää näkyvyyttä ja mahdollistaisi uusien yhteistyötahojen löytymisen.

Salibandya ja säpinää -tapahtuman toteutus pienellä budjetilla onnistui hyvin. Yhteistyö Kajaanin kaupungin, ammattikorkeakoulun ja toimeksiantajan kanssa mahdollisti sen, että tapahtuma voitiin järjestää ilman vuokra- tai henkilöstökuluja. Mielestämme ilmainen tilavuokra oli hieno myönnytys Kajaanin kaupungilta lasten liikunnan hyväksi ja toivoimme, että vastaavanlainen toiminta olisi mahdollista jatkossakin. Tuomaripalkkio oli ainoa suurempi menoerä. Mikäli jatkossa halutaan järjestää suuremman kokoluokan avoin tapahtuma, se vaatii tiivistä yhteistyötä ja yhteistä tahtotilaa järjestäviltä tahoilta. Lisäksi seurojen välistä yhteistyötä lisäämällä voitaisiin tapahtuman järjestelyvastuuta jakaa. Mielestämme lähtökohta kuitenkin on, että avoimen tapahtuman tulisi olla lapsille ilmainen. Tällöin taloudelliset syyt eivät ainakaan rajoittaisi kenenkään osallistumista.

Perheen taloudellinen tilanne on suuri tekijä lasten mahdollisuuksissa harrastaa liikuntaa. Seuroille suuri menoerä ovat liikuntapaikkamaksut ja -vuokrat. (Puronaho 2006, 160.) Mikäli kuntien liikuntapaikkamaksut pienenisivät, olisi seuroilla paremmat toimintaedellytykset. Tällöin seurojen jäsenmaksuja voitaisiin pienentää tai esimerkiksi tapahtumamaksuja vähentää. Tämän myötä lasten edellytykset osallistua liikuntaharrastuksiin paranisivat myös taloudellisesti heikommassa asemassa olevissa perheissä. Tapahtumassamme toimeksiantajan puolelta käytössämme olivat rajalliset resurssit, jotka osaltaan vaikuttivat suunnitteluun. Mikäli tapahtuma järjestetään tulevaisuudessa laajemmassa mittakaavassa, tulisi Spartakin jo etukäteen budjetoida rahaa tapahtumaa varten, niin että esimerkiksi tuomarikulut saataisiin katettua järjestön toimesta.

5.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Julkaisujen tekoon ja tiedonhankintaan liittyy yleisesti hyväksytyt tutkimuseettiset periaatteet. Jokaisen julkaisuntekijän omalla vastuulla on perehtyä näihin periaatteisiin. Eettisesti toteutettu työ vaatii, että on noudatettu hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Ihmisiä koskevissa töissä tie-

donhankintatapojen ja koejärjestelyjen tulee kunnioittaa ihmisarvoa. Työtä tehtäessä toisen tekemää tekstiä ei saa plagioida, vaan tekstiä lainatessa on aina kerrottava tekstin lähde. Saatua tuloksia ei saa yleistää ilman selviä perusteita. Tuloksia ei tule myöskään vääristää tai kaunistella. Raportointi tulee tehdä huolellisesti, ettei se ole harhaanjohtavaa tai tuloksia vääristävää. Julkaisussa ei saa vähätellä ryhmän jäsenten osuutta työhön, vaan kaikki jäsenet on mainittava. (Hirsjärvi ym. 2009, 23, 25–27.)

Olemme raportoineet työmme vaiheista rehellisesti, emmekä ole muokanneet saamiamme vastauksia. Työtä tehdessämme emme ole plagioineet tekstiä aiemmista tutkimuksista, vaan olemme huolellisesti merkinneet kaikkien käyttämiemme aineistojen lähteet. Etenkin lasten kanssa toimiessa on ollut tärkeää huomioida osallistumisen turvallisuus ja vapaaehtoisuus. Huomioimme nämä seikat tapahtumassamme hyvin. Myös palautelomakkeen täyttäminen oli vapaaehtoista, vaikka joukkueita kannustettiinkin siihen. Palaute annettiin nimettömästi, jolloin palautetta ei voitu yhdistää henkilöihin. Ainoastaan valmentajapalautteesta pystyi päättämään palautteen antajan, koska tätä palautetta saatiin määrällisesti vähän. Olemme kuitenkin huolehtineet siitä, ettei tulosten analyysissä käy ilmi palautteenantajan henkilöllisyys.

Tapahtuman aktiviteettien esitestausta tapahtui eettisten periaatteiden mukaan. Osallistuminen esitestaukseen oli vapaaehtoista ja lapset saivat etukäteen tiedon siitä, miksi tällaisia harjoitteita oltiin tekemässä. Testaustilanteessa olimme huomioineet, että olosuhteet ovat turvalliset ja lapset saivat edetä ratoja omalla vauhdillaan.

Opinnäytetyössä on tärkeää pohtia lähteitä kriittisesti, sillä kaikki kirjallinen materiaali ei välttämättä ole kelvollista. Lähteitä arvioitaessa on hyvä kiinnittää huomiota ainakin kirjoittajan tunnettuuteen sekä lähteen ikään ja alkuperään. Tutkimustieto muuttuu nykyään nopeasti, joten tuoreet lähteet ovat yleensä luotettavampia. Kuitenkin alkuperäinen lähde olisi aina paras, sillä aineiston sanoma on voinut muuttua matkalla, mikäli käytetään jo lainattua tietoa. (Hirsjärvi ym. 2009, 113.)

Kerätessämme teoriatietoa opinnäytetyömme aiheesta, suhtauduimme lähteisiin kriittisesti. Pyrimme aina käyttämään ensisijaista lähdettä. Muutamia poikkeuksia jouduimme valitettavasti tämän asian suhteen tekemään, joka omalta osaltaan vaikuttaa työmme luotettavuuteen. Käytimme etupäässä 2000-luvulla tuotettuja aineistoja, mutta hyödynsimme myös joitakin vanhempia teoksia. Tiettyjä vanhempia lähteitä käytimme sen vuoksi, että niihin oli viitattu paljon myös tuoreissa aineistoissa. Tämä kuvastaa mielestämme aineiston tekijän arvostettavuutta, jolloin tietoa voidaan pitää luotettavana.

Tapahtumamme sisältö luotiin käyttäen hyväksi saatua teoretietoa. Pyrimme varmistamaan toimintojen sopivuuden esitestaamalla osan niistä etukäteen kohderyhmään kuuluvilla lapsilla. Tällä tavoin varmistimme ratojen toimivuuden ja sen etteivät tehtävät ole liian haastavia kohderyhmälle. Esitestauksen luotettavuutta suhteessa tapahtuman toteutukseen vähentää se, että tapahtumassa ratojen suorittaminen ei toteutunut samalla tavalla kuin esitestaustilanteessa. Esitestauksessa lapset saivat yksilöllisempää ohjausta, kun taas tapahtumassa toiminta oli itsenäisempää. Lapset kokivat esitestaustilanteessa radat riittävän haastavaksi. Saamastamme palautteesta voimme kuitenkin vetää johtopäätöksen, että tapahtumaan osallistuneet lapset olisivat kaivanneet ratoihin lisää haastetta. Uskomme tämän johtuvan siitä, että tapahtumassa olleet lapset ovat harjoitelleet tämän kaltaisia ratoja enemmän liikuntaharrastustensa parissa verrattuna esitestausr ryhmään.

5.3 Ammatillinen kehittyminen

Liikunnanohjaajakoulutuksen tavoitteena on kehittää opiskelijoista liikunta-alan asiantuntijoita, joilla on taitoa alan monipuoliseen kehittämiseen. Koulutuksen tavoitteena on kehittää opiskelijoita neljällä eri kompetenssialueella, joita ovat liikuntaosaaminen, hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2008, 61.)

Tämän opinnäytetyön myötä kehitimme ammatillisia valmiuksiamme monipuolisesti. Oma tavoitteemme oli kehittää erityisesti johtamis- ja organisointitaitojamme, joka kuuluu yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamiseen. Varmuutemme toimia erilaisten organisaatioiden esimies- ja johtoasemissa parani onnistuneen järjestelyprosessin myötä, joten tavoitteemme täyttyi hyvin. Samalla pohdimme lasten liikunnan asemaa nyky-yhteiskunnassa ja meillä heräsikin uusia ajatuksia siitä, kuinka seurojen, kuntien ja oppilaitosten välistä yhteistyötä voitaisiin kehittää. Tällä tavoin olisi mahdollista muodostaa sekä lasten kehityksen kannalta että taloudellisesta näkökulmasta parempia palveluja.

Opinnäytetyömme oli tuotteistamisprosessi, jonka myötä valmiutemme uusien tuotteiden kehittelyyn ja yrittäjyyteen parani. Tuotteesta on tärkeä saada myös palautetta (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157). Opinnäytetyöprosessin myötä olemme sisäistäneet palautteenkeruussa olennaisia asioita, kuten lomakkeen sisällön suunnittelun tärkeyden. Uskomme, että tulevaisuudessa omamme paremmat valmiudet hankkia luotettavaa palautetta.

Vankka liikuntaosaaminen vaatii liikuntalajin perustaitojen osaamista ja kykyä soveltaa näitä taitoja kohderyhmälähtöisesti. Tällöin tulee myös ymmärtää lajin mahdollisuudet esimerkiksi motoristen taitojen kehittymisen kannalta. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2008, 61.) Tapahtumaprosessimme myötä perehdyimme ennen kaikkea salibandyn maailmaan. Vaikka lajin perusteet olivat meille molemmille jo entuudestaan tuttuja, pääsimme syventymään etenkin siihen, kuinka lajia sovelletaan lapsille. Myös etenkin tempuradan suunnittelu kehitti valmiuttamme soveltaa meille hieman vieraampaa lajia, telinevoimistelua.

Suunnitellessamme tapahtuman sisältöä, pääsimme perehtymään entistä syvemmillä lasten kehitykseen ja kuinka liikunta tukee sitä. Kun perehdyimme fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliin ja motoriseen kehitykseen, kokonaiskuva liikunnan vaikutuksista lasten kehitykseen ja hyvinvointiin monipuolistui. Tämän myötä valmiutemme suunnitella jatkossakin lasten kehitystä tukevaa liikuntaa parani ja kehitimme hyvinvointi- ja terveyslääkintäosaamistamme.

Pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen on kykyä suunnitella, toteuttaa ja arvioida erilaisia kehitystä ja kasvua tukevaa liikuntaa sekä hyödyntää liikuntaa osana kasvatustyötä (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2008, 61). Tapahtuman jälkeen etenkin oman toimintamme arviointi on harjaantunut. Saamastamme palautteesta voimme päätellä, että osa suunnittelemistamme aktiviteeteista ei tarjonnut osallistujille riittävästi haastetta. Olemme kuitenkin jälkikäteen pohtineet uusia kehitysideoita, jotta ensi kerralla meillä on valmiudet toteuttaa haastavampia kokonaisuuksia. Ennen tapahtumaa ajatuksemme oli, etteivät harjoitteet saa olla liian vaikeita. Pelkäsimme, etteivät lapset viihdy tapahtumassa, mikäli he eivät saa onnistumisen kokemuksia. Liian haastavat radat olisivat voineet olla myös turvallisuusriski. Jos toteuttaisimme tapahtuman uudelleen, tekisimme muutamia erilaisia valintoja toteutuksen suhteen, jotta tapahtuma sisältäisi haastavampia harjoitteita. Niiden kautta lapset pääsisivät todella oppimaan uutta ja saamaan positiivisia kokemuksia oppimisen kautta. Haastavuus ja onnistumisen kokemukset täytyy mielestämme saada hyvään tasapainoon, jotta liikunta on innostavaa ja mielekästä.

Vaihtoehtoiset ammattiopintomme ovat terveyslääkintä ja liikuntamatkailu. Opinnäytetyöprosessimme kautta pääsimme kehittämään itseämme lasten liikunnan saralla ja samalla meille kävi entistä tutummaksi myös tapahtumajärjestämisen prosessi. Lasten liikuntaan perehtyminen tuki erityisesti terveyslääkintää. Terveyslääkintä on harrastajalleen turvallista ja terveyttä edistävää ja sitä voidaan toteuttaa monissa eri toimintamuodoissa (Vuori 2004, 51). Tapahtuman järjestämisprosessi vahvisti liikuntamatkailuosaamista, koska erilaisten retkien ja

tapahtumien organisointi on suuressa roolissa liikuntamatkailun alalla. Tähän opinnäytetyömme tarjosi arvokasta kokemusta.

Ammatillisten kompetenssien ohella tulisi ammattikorkeakouluopinnoissa kehittää myös yleisiä työelämävalmiuksia, joiden myötä rakentuu pohja työelämässä toimimiselle, yhteistyön tekemiselle ja asiantuntijuuden kehitykselle (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2008, 9). Oman opinnäytetyömme kautta kehitimme työelämävalmiuksiamme itsensä kehittämisen, eettisen osaamisen, viestintä- ja vuorovaikutusosaamisen, kehittämistoimintaosaamisen sekä organisaatio- ja yhteiskuntaosaamisen kompetenssialueilla. Seuraavaksi kuvaamme yksityiskohtaisemmin näitä kehityksen osa-alueita.

Opinnäytetyöprosessi on itsenäinen työ, jonka myötä vastuu oman oppimisen kehittymisestä kasvoi entisestään. Olimme itse vastuussa siitä, haimmeko tietoa ja kehitimmekö osaamis- tamme. Saimme myös hyvää harjoitusta siihen, kuinka voimme jakaa hankkimiamme tietoja työyhteisössä, eli tällä kertaa toistemme välillä. Tiedonkulku ja oppimiemme asioiden jaka- minen olisi voinut sujua paremminkin.

Viestintä- ja vuorovaikutusosaamisen kehittyminen opinnäytetyön avulla on ollut onnistu- nutta. Prosessin aikana etenkin tiimityöskentely on harjaantunut. Ennen tapahtumaa vuoro- vaikutus toistemme välillä sujui kohtuullisen hyvin, mutta etenkin silloin kun olimme eri paikkakunnilla, tiedonkulku ja ajan tasalla pysyminen toisen tekemisistä vaikeutuivat. Syynä tähän oli osittain se, että työskentelytapamme eroavat toisistaan huomattavasti. ja tiettyinä hetkinä työn tekeminen on kehittänyt kärsivällisyyttä. Alussa erilaiset työskentelytapamme meinasivat tuottaa ongelmia, mutta ajan myötä toisen huomioiminen ja kompromissien teko alkoi sujua paremmin.

Kesällä yhteydenpito oli vähäistä, kun työskentelimme eri paikkakunnilla. Syksyllä kouluun paluun jälkeen kirjoitusprosessille oli vielä hyvin aikaa, ja opinnäytetyön kokoaminen alkoi suunnitellusti. Olimme jakaneet tehtävät ennakkoon suurin piirtein tasan, mutta huomasim- me, että kirjoitusnopeudesta ja -tyylistä johtuen työmäärät eivät kuitenkaan vastanneet alku- peräistä suunnitelmaa. Kirjoitusvaiheen aikana molempien kirjallisen viestinnän taidot ovat parantuneet ja tiedonhakutaidot, etenkin sähköisiä kanavia käyttäen, kehittyneet. Tiedonhan- kinnan myötä on ollut välttämätöntä harjoitella myös tiedon kriittistä arviointia. Olisimme voineet tehdä tarkemman suunnitelman koko opinnäytetyöprosessista, jolloin tehtävien te- keminen ja osatavoitteiden saavuttaminen ei olisi tuntunut niin haastavalta. Tarkemman suunnitelman myötä sitoutuminen prosessiin olisi ollut tehokkaampaa.

Tapahtuman järjestäminen on projektiluontoista työtä, jonka myötä valmiutemme toimia projektitehtävissä on kasvanut. Jo opinnäytetyöprosessin alussa molemmilla oli ajatus, että voisimme tulevaisuudessa työskennellä tällaisissa projektiluontoisissa töissä, kuten erilaisten tapahtumien organisoinnissa. Tarkkaan rajatusta kohderyhmästä johtuen emme päässeet toteuttamaan tapahtumamme markkinointia laajassa mittakaavassa. Mikäli tapahtuman markkinointi olisi ollut osa työnkuvaamme, olisimme saaneet entistä monipuolisempaa kokemusta projektitoiminnasta. Onneksi olemme päässeet suorittamaan tällaisia työtehtäviä opintojemme aiemmissa vaiheissa, joten uskomme, että meillä on valmiudet markkinointitehtäviin.

Opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa, kun tapahtuma on takanapäin, näemme tapahtumajärjestämisen edelleen hyvänä vaihtoehtona tulevaisuudelle. Projektiluontoinen työ voi olla stressaavaa ja hektistä. Tällainen työ tarjoaa kuitenkin vaihtelevuutta ja haastetta, mikä on mielestämme olennaista työmotivaation ylläpitämisessä. Kaiken kaikkiaan tämän opinnäytetyön kautta olemme saaneet paljon lisävalmiuksia työelämään ja liikunta-alan ammattilaisena toimimiseen. Tapahtumaa järjestäessä tuli vastaan useita eri vaiheita. Pyrkiessämme huomioidaan kaikki oleelliset seikat, kohtasimme monenlaisia työtehtäviä. Uskomme, että tulemme hyötymään niistä, oli tuleva työnkuvamme mikä tahansa.

LÄHTEET

Aho, S. 1997. Minä. Teoksessa: Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut – Kasvaminen sosi-
aaliseen vuorovaikutukseen. Keuruu: Kustanneosakeyhtiö Otava.

Ahonen, T. 2008. Kognitiivinen kehitys. Julkaisussa: Fyysisen aktiivisuuden suositus kou-
luikäisille 7-18-vuotialle, s. 59–60. Saatavilla:

[http://nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-
kirja%28kevyt%29_08.pdf](http://nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-
kirja%28kevyt%29_08.pdf) (luettu: 7.9.2011).

Autio, T. 1995. Liiku ja Leiki – Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: VK-Kustannus
Oy.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua – Ohjaamisen taito.
Helsinki: Edita Prima Oy.

Dempster, S. 2008. Energy Systems and the Developing Athlete. *Modern Athlete and Coach*
46, 12–16.

Docherty, D. & Morton, A. R. 2008 (1982). A Focus on Skill Development in Teaching
Educational Gymnastics *Physical & Health Education Journal*, June 2008, 40-44. Saatavilla:
[https://remote.kajak.fi/ehost/pdfviewer/,DanaInfo=.awfdCigyjwqy35Mq32+pdfviewer?sid
=750fb472-6304-4546-b924-d7d4b1942361%40sessionmgr110&vid=1&hid=110](https://remote.kajak.fi/ehost/pdfviewer/,DanaInfo=.awfdCigyjwqy35Mq32+pdfviewer?sid
=750fb472-6304-4546-b924-d7d4b1942361%40sessionmgr110&vid=1&hid=110) (luettu
27.9.2011).

Eerola, P. & Portin, P. n.d. Trampetti. Teoksessa: Salonen, S. & Aarto, L.(toim.) Jumppasir-
kus. Suomen Naisten Liikuntakasvatusliitto & Suomen Voimisteluliitto.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille, 7-18-vuotiaille. 2008. Saatavilla:

[http://www.salibandy.net/liitto/Liitetiedostot/080129Liikuntasuositus-
kirja%28kevyt%29_08.pdf](http://www.salibandy.net/liitto/Liitetiedostot/080129Liikuntasuositus-
kirja%28kevyt%29_08.pdf) (Luettu 28.9.2009).

Hakkarainen, H. 2008. Fyysinen kasvu ja kehitys. Julkaisussa: Fyysisen aktiivisuuden suositus
kouluikäisille, 7-18-vuotialle, s. 55–59. Saatavilla:

[http://nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-
kirja%28kevyt%29_08.pdf](http://nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-
kirja%28kevyt%29_08.pdf) (luettu: 7.9.2011).

- Hakkarainen, H. 2009a. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen nykyhaasteita. Teoksessa: Hakkarainen, H., Jaakola, T., Kajala, S., Lämsä, J. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 55–68. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Hakkarainen, H. 2009b. Nopeuden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa: Hakkarainen, H., Jaakola, T., Kajala, S., Lämsä, J. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 219–236. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Hakkarainen, H. & Nikander A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa: Hakkarainen, H., Jaakola, T., Kajala, S., Lämsä, J. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s.139–159. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Holma, L. (toim.). 1998. Tuotteistus tutuksi – Idea ja työvälineet. Esimerkkinä kuntoutuspalvelut perusterveydenhuollossa. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Härkönen, A. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi Suomessa. Teoksessa: Hakkarainen, H., Jaakola, T., Kajala, S., Lämsä, J. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 43–53. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Iivonen, M. 1999. Psykomotoriikka - tukee lapsen kokonaiskehitystä. Teoksessa: Miettinen, P. (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Jaakola, T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa: Hakkarainen, H., Jaakola, T., Kajala, S., Lämsä, J. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 237–261. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Jackman, J. & Currier, B. 1992. *Gymnastic skills & games*. London: A & C Black.
- Jämsä, K. & Manninen E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. SLU. Saatavilla: http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/7d6688ec468450f078fb3822e5168409/1317819525/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf (Luettu 28.9.2011).

- Kauhanen, J., Juurakko, A. & Kauhanen, V. 2002. Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus. Vantaa: WSOY.
- Karling, M., Ojanen, T., Siven, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2009. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.
- Leppiniemi, U. & Vilenius, T. 1999. Telinevoimistelun perusliikkeet: Suomen Voimisteluliiton tyttöjen 1. luokan sarjat ja niiden kehittelyt. Pro gradu: Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos. Saatavilla:
https://remote.kajak.fi/F/,DanaInfo=.aljpgeErpvwolzr7Ovz+XTPCQTAECY6GY7EY111AI9QXS26INIVAUDIM6AF4XT58TKGV78-05856?func=full-set-set&set_number=036473&set_entry=000035&format=999 (luettu 27.9.2011).
- Miettinen, P. 1999a. Lapsen elimistön kasvu ja kehitys. Teoksessa: Miettinen, P. (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori, s. 11–52. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Miettinen, P. 1999b. Lapsen fyysismotoriset kyvyt, ominaisuudet ja niiden harjoittaminen. Teoksessa: Miettinen, P. (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori, s. 55–60. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Miettinen, P. 1999c. Perustan rakentaminen lajitaitoharjoitteluun. Teoksessa: Miettinen, P. (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori, s. 197–211. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Miettinen, P. 1999d. Liikunnan ja urheilun merkitys kasvavalle lapselle. Teoksessa: Miettinen, P. (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori, s. 125–136. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Miettinen, P. 1999e. Jalkapallo. Teoksessa: Miettinen, P. (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori, s. 243–267. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. korjattu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen K. & Häkkinen, K. 2004. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Nikander, A. 2009a. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa: Hakkarainen, H., Jaakola, T., Kajala, S., Lämsä, J. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 103–123. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

- Nikander, A. 2009b. Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa: Hakkarainen, H., Jaakola, T., Kajala, S., Lämsä, J. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 349–360. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Numminen, P. 1997. Kuperkeikka: varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Piaget, J. 1988. Lapsi maailmansa rakentajana. Suomentanut Saara Palmgren. Juva: WSOY
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Keuruu: PS-kustannus.
- Puskala, P. 2011. Henkilökohtainen tiedonanto.
- Puustinen, A. & Rouhiainen U. 2007. Matkailumarkkinoinnin teorioita ja työkaluja. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten kestävyysharjoittelu. Teoksessa: Hakkarainen, H., Jaakola, T., Kajala, S., Lämsä, J. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 279-309. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen – projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Pohjantähti.
- Rope, T. & Vahvaselkä, I. 1997. Nykyaikainen markkinointi. 1.-2. painos. Porvoo: WSOY.
- Rödström, M. 1992. Lapsen kehitys 7-12 vuotta. Suomennos: Hillevi Huovinen. Keuruu: Otava.
- Salokannel, A. & Savonen, S. 1940. Suomen tyttöjen ja poikien oma terveysopas. Suomen tuberkuloosin vastustamisyhdistyksen julkaisu.
- Seppänen L., Aalto R. & Tapio H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: WSOYpro Oy.
- Sparktak Kajaani ry. 2011. Saatavilla: <http://web.spartakkajaani.net/> (luettu 17.10.2011).

Suomen Poliisi. 2009. Yleisötilaisuuden järjestämisessä huomioitavaa. Saatavilla: <http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=tapahtuman%20turvallisuussuunnitelma&source=web&cd=2&ved=0CD8QFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.poliisi.fi%2Fpoliisi%2Fvarsinais-suomi%2Fhome.nsf%2Fpages%2F1D2477BB89634E61C22575C800459519%2F%24file%2FYleis%25C3%25B6tapahtuman%2B%25C3%25A4rjestelyt%2B-ohje%2B2009.doc&ei=OgjBTvK8EbTT4QTSgsmQBA&usq=AFQjCNFouOA6f0zfiH2-I4hep47qywmfw> (luettu: 14.11.2011).

Suomen Salibandyliitto ry. n.d. Saatavilla: www.salibandy.net (luettu 17.10.2011).

Sääkslahti, A. 2008. Motorinen kehitys. Julkaisussa: Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille, 7-18-vuotialle, s. 61–64. Saatavilla: http://nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf (luettu 7.9.2011).

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluiässä? Teoksessa: Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi - miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, s. 55–79. Helsinki: LIKES-tutkimuskeskus.

Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. 2006. Hakkarainen, H. (toim.). Saatavilla: http://voimistelu-fi-bin.directo.fi/@Bin/e9f8fe274e6eb72ed1ca179f3e3b2a86/1317093969/application/pdf/573403/Hyva_harjoittelu_A4vedos.pdf (luettu: 27.9.2011).

Vallo, H. & Hyvärinen, E. 2008. Tapahtuma on tilaisuus -tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Helsinki: Tietosanoma Oy.

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

Vuori, I. 2004. Terveysliikunnan merkitys. Teoksessa: Arvonen, S. 2004. (toim.) Porukalla - Perheliikuntaohjaajan käsikirja. s. 51-64. Helsinki: Edita Prima Oy.

Watt, D. 1998. Event Management in Leisure and Tourism. New York: Addison Wesley Longman Limited.

Wikström, J. 1999. Kun peli kulkee. Teoksessa: Miettinen, P. (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori, s. 137–143. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Wulf, G. 2007. Attention and Motor Skill Learning. Las Vegas: Human Kinetics.

LIITTEET

Liite 1: Lehdistötiedote

Liite 2: Temppurata

Liite 3: Ketteryysrata

Liite 4: Palloilurata

Liite 5: Kunniakirja

Liite 6: Lasten palautelomake

Liite 7: Valmentajien palautelomake

Liite 8: Infokirje joukkueille

Lehdistötiedote

Salibandya ja säpinää – liikuntatapahtuma 10-12-vuotiaille järjestetään Kajaanihallilla 15.5.2011 klo 11-15 välisenä aikana. Tapahtuma on osa Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoiden Katri Paavolan ja Päivi Roivaisen opinnäytetyötä. Toimeksiantajana ja yhteistyökumppanina toimii Spartak Kajaani ry.

Tapahtumassa pelataan salibandyturnaus neljän joukkueen voimin, joista yksi saapuu Kuopiosta. Lisäksi tapahtuma sisältää lapsille suunniteltuja tekniikka- ja taitoratoja, joita osallistujat pääsevät suorittamaan pelien välissä. Tarkoituksena on luoda mukava ja aktiivinen liikuntapäivä kaikille mukana oleville joukkueille.

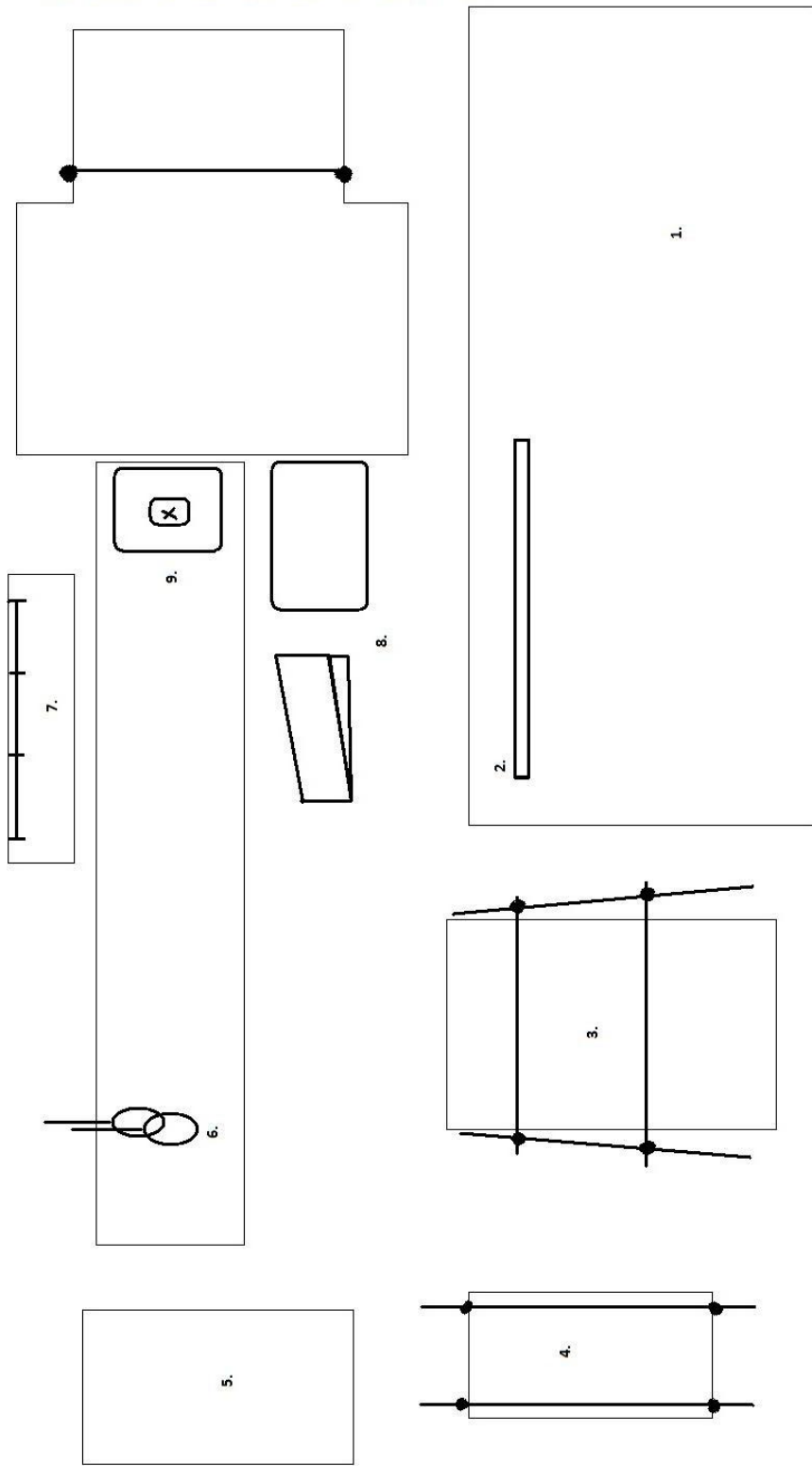
Tapahtuman järjestävät Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijat yhteistyössä Spartak Kajaani ry:n sekä Kajaanin Kaupungin ja Osuuskauppa Maakunnan kanssa. Toivotamme Teidät tervetulleiksi seuraamaan jännittäviä pelejä ja toiminnantäyteistä liikuntapäivää.

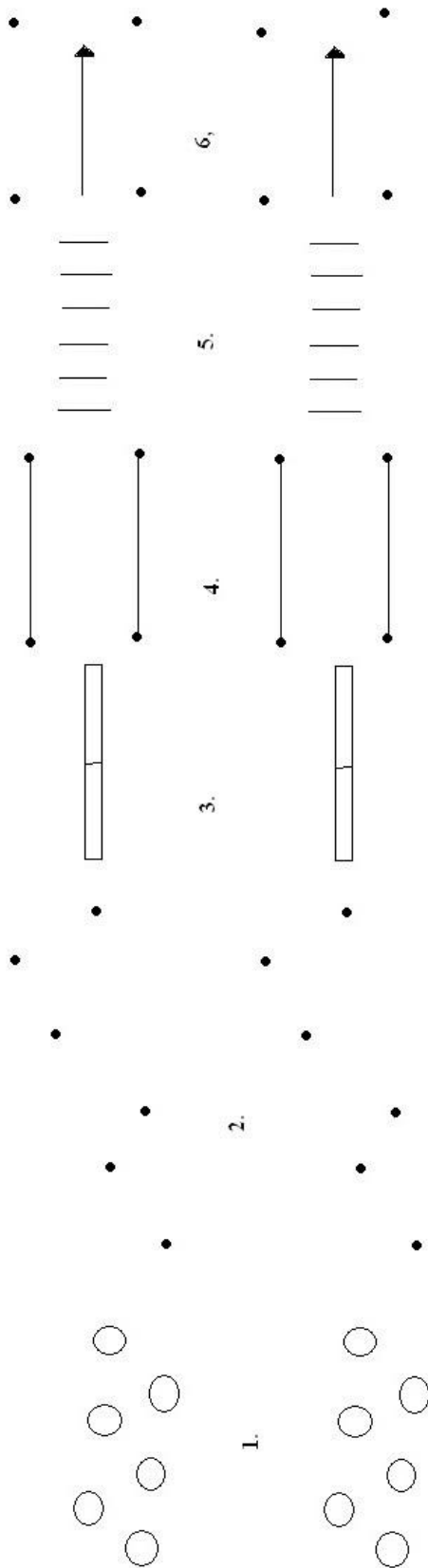
Lisätiedot:

Katri Paavola

puh. 050-4xxxxxx

- 1. Permanto; hyppynaruja
- 2. Puomi; hernepusseja
- 3. Ertasonojapuut
- 4. Nojapuut
- 5. Käsiläiseisonta seinää vasten
- 6. Renkaat
- 7. Puolapuut
- 8. Hyppy ponnarilta hyppyrakulle ja siitä velttöntuun
- 9. Hyppy trampetilta velttöntuun





1. juoksu renkiassa

2. tötsien pujottelu, niin että rintamasuunta pysyy koko ajan samana

3. penkin yli hyppely, joko kädet penkillä tai niin että toinen jalka on aina penkillä

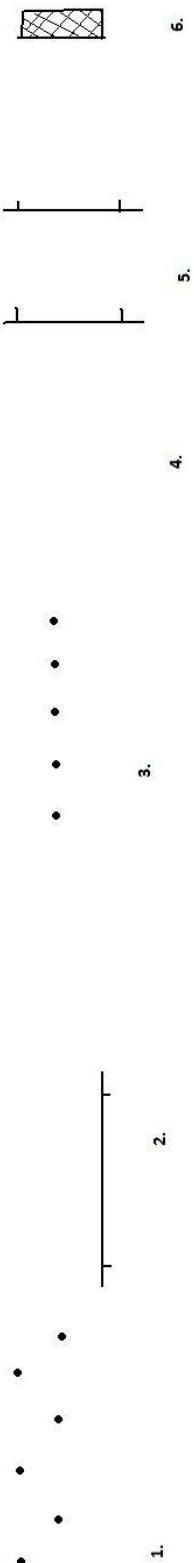
4. sivulaukoilla edeten käydään koskettamassa sivulla olevia viivoja

5. Aidat, jokatoimen yli ja jokatoimen ali

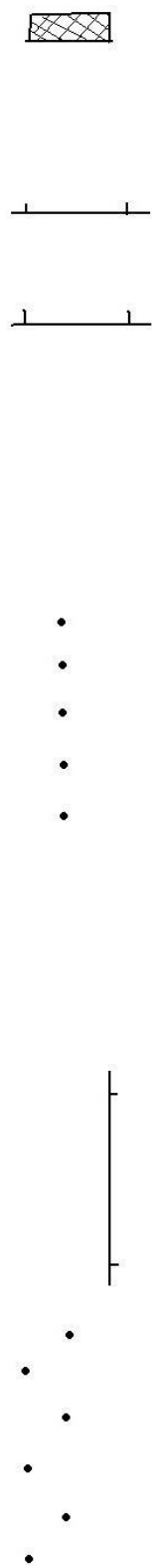
6. Rapukävelyllä edetään tötsien väli

Tarvikkeet:
 - 12kpl renkaita
 - 30kpl tötsiä
 - 4 voimistelupenkkiä
 - 10-12 aittaa

Saibandyrata:



Jalkapallorata:



1. Pallon kuljetus pujotellen tötsien ympäri
2. Syöttö penkkiin ja haltuun otta sekä kämmen ja rysty/ulko- ja sisäterän puolella
3. Tötsien pujottelu palloa kuljettaen
4. Vapaata kikkailua
5. Pallon nosto penkkien yllä ja haltuun otto
6. Maalin teko

- Taevikeilista:**
- 20 kpl tötsiä
 - 8 kpl voimistelulupenkkejä tai steppilautoja
 - 2kpl maaleja
 - sählypalloja
 - jalkapalloja

KUNNIAKIRJA



on ansiokkaasti ja innostuneesti osallistunut
Salibandy ja säpinää - liikuntatahtumaan
Kajaanihallilla 15.5.2011.

Päivän aikana hän on suorittanut erilaisia taitoratoja
ja ottanut osaa salibandyturnaukseen.

KAJAANISSA ___/___ 2011

Päivi Roivainen
Tapaturmavastaava

Katri Paavola
Tapaturmavastaava

SALIBANDYA JA SÄPINÄÄ-TAPAHTUMAN PELAAJAPALAUTE

Vastaa alla oleviin kysymyksiin ympyröimällä sopiva vaihtoehto kysymyksen perässä.

Millaiseksi koit tämän päivän?	 Mukava	 En osaa sanoa	 Tylsä
Oliko otteluiden määrä sopiva?	 Kyllä	 En osaa sanoa	 Ei
Oliko ketteryysrata tarpeeksi haastava?	 Kyllä	 En osaa sanoa	 Ei
Oliko palloilurata tarpeeksi haastava?	 Kyllä	 En osaa sanoa	 Ei
Oliko temppurata tarpeeksi haastava?	 Kyllä	 En osaa sanoa	 Ei
Opitko tänään jotain uutta?	 Kyllä	 En osaa sanoa	 En
Tulisitko tapahtumaan uudelleen?	 Kyllä	 En osaa sanoa	 En

Parasta tänään oli:

KIITOS PALAUTTEESTA! 😊

SALIBANDYA JA SÄPINÄÄ-TAPAHTUMAN VALMENTAJAPALAUTE

Toivomme, että vastaat alla oleviin kysymyksiin, jotta tapahtumaa voidaan kehittää tulevaisuudessa. Palautelomakkeen voit palauttaa infopisteeseen. Toivomme, että joukkueenne pelaajat täyttävät myös heille tarkoitetut palautelomakkeet, jotka ovat ohessa.

Millaiseksi koit tapahtumasta tiedottamisen?

Vastasiko tapahtuma ennako-odotuksia? Jos ei, niin miksei?

Millainen oli mielestäsi tapahtuman tunnelma?

Oliko otteluiden määrä sopiva? Jos ei, niin miksi?

Oliko muuta toimintaa tarpeeksi?

Saitko tapahtumasta uusia ideoita omiin harjoituksiisi? Millaisia?

Mitä tapahtumassa tulisi kehittää?

Mikä tapahtumassa oli onnistunutta?

KIITOS PALAUTTEESTASI! ☺

SALIBANDYA JA SÄPINÄÄ – LIIKUNTATAPAHTUMA 10–12-VUOTIAILLE

KAJAANIHALLI, SUNNUNTAI 15.5.2011, KLO 11–15

YLEINEN AIKATAULU

Klo 10.45	Osallistujien saapuminen hallille (viimeistään tällöin!)
Klo 11.00	Yhteinen aloitus
Klo 11.30	Salibandypelit ja rastit starttaavat
Klo 14.30	Yhteinen lopetus ja diplomien jako

PELIAIKATAULU (Lohkot 4-6)

11.30-11.55 Spartak-Papas

12.00-12.25 Hokki-KSS99

12.30-12.55 Spartak-Hokki

13.00-13.25 Papas-KSS99

13.30-13.55 Spartak-KSS99

14.00-14.25 Papas-Hokki

RASTIT (Lohkot 1-3 + telinevoimistelualue)

Tekniikkarata

Ketteryysrata

Temppurata

Tekniikka- ja ketteryysrata pyörivät kumpikin noin tunnin ajan, temppurata koko päivän ajan. Rastit ovat ohjattuja.

MUUTA

- **Omat eväät välttämättömät!**
- **Valmentaja, varaa mukaan 15 € tuomaripalkkioita varten!**
- **Paikalla on EA-piste, mutta kaikkien joukkueiden on hyvä varautua mahdollisiin tapaturmiin.**
- **Palo- ja turvallisuussuunnitelma on nähtävillä info- pisteessä, joka sijaitsee pelikaukalojen läheisyydessä.**
- **Säännöt: D-junioreiden ja E-poikien PeliMaailman säännöt – löydät ne oheisesta linkistä.**

<http://salibandy.net/kilpailutoiminta/pelimaailma/d-junioreiden-ja-e-poikien-pelimaailman-saannot>

- **Tapahtumasta kerätään palautetta kirjallisesti sekä valmentajilta että pelaajilta, käy noutamassa joukkueellesi tarkoitettu materiaali info- pisteestä Kajanihallille saapuessasi.**
- **Jokaiselle joukkueelle on nimetty oma pukukoppi.**
- **Vanhemmat ovat lämpimästi tervetulleita kannustamaan joukkueita!**
- **Jos herää kysyttävää, ota rohkeasti yhteyttä niin vastaamme!**

Yhteydenotot:

Katri Paavola

050-4xxxxxxx

Toivomme järjestäjien puolesta mukavaa turnausta ja pelin iloa kaikille osallistujille!

