



Herakles ry – Harrastamisen Suomen malli Helsingissä haku palveluntuottajaksi 2024–2025

Ulla Merjamo

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan tutkinto

Opinnäytetyö

2024

Tiivistelmä

Tekijä(t) Ulla Merjamo
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Raportin/Opinnäytetyön nimi Herakles ry. – Harrastamisen Suomen malli Helsingissä haku palveluntuottajaksi 2024–2025
Sivu- ja liitesivumäärä 36 + 5
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Harrastamisen Suomen mallin vaatimusten mukainen ja kriteerit täyttävä suunnitelma ja materiaali harrastustoiminnan järjestämiseksi Helsingissä toimivalle painonnostoseura Heraklesille. Opinnäytetyö sisältää suunnitelman ja konkreettiset toimenpiteet, kuinka Helsingin koulujen yläkouluikäisten harrasteryhmä toteutettaisiin seuran harrastustiloissa Helsingissä Ruskeasuon urheiluhallin voimailusalissa, jos seura tulisi valituksi harrastustoiminnan toimittajaksi kaudelle 2024–2025.</p> <p>Opinnäytetyö käsittelee Harrastamisen Suomen mallia ja siihen liittyvälle harrastetoiminnalle asetettuja toiminnan kriteereitä sekä miten mallin mukainen harrastustoiminta toteutetaan urheiluseurassa. Koska Herakles on painonnostoseura, opinnäytetyössä kerrotaan myös painonnostosta lajina sekä voimaharjoittelusta sekä peilataan painonnoston ja voimaharjoittelun hyötyjä nuorten liikkumissuosituksiin.</p> <p>Herakles halusi tarjota Harrastamisen Suomen mallin avulla Helsingin alueen yläkouluikäisille nuorille mahdollisuuden painonnoston ja voimaharjoittelun harrastamiseen ammattitaitoisten aikuisten ohjauksessa. Seuran tavoitteena oli tulevaisuudessa saada lisää nuoria jäsenikseen painonnoston aktiiviharrastajiksi tarjoamalla tällaista matalan kynnyksen harrastustoimintaa.</p> <p>Opinnäytetyön tekijä toimii itse seuran hallituksessa sekä seuran jäsenvastaavana. Seuratoimijana hän haluaa kehittää seuraa ja kasvattaa seuran tunnettuutta. Tämä opinnäytetyöprojekti mahdollisti seuran hakuprosessin Harrastamisen Suomen mallin palveluntarjoajaksi.</p>
Asiasanat Harrastaminen, nuoret, liikunta, osallisuus, laadukkuus, yhdenvertaisuus

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Harrastamisen Suomen malli.....	3
2.1	Harrastamisen Suomen malli nuorisolakiin	4
2.2	Koululaiskysely 2022.....	4
2.3	KARVI 2023-raportti	5
3	Harrastamisen Suomen mallin toiminnalle asetetut kriteerit.....	7
3.1	Osallisuus	7
3.2	Laadukkuus.....	8
3.3	Yhdenvertaisuus ja saavutettavuus	9
3.4	Turvallinen ilmapiiri ja kaveruus.....	10
4	Nuorten liikkumissuosituksset	12
4.1	LIITU- tutkimus 2022.....	14
4.2	Move! 2023	15
5	Painonnosto	17
5.1	Voimaharjoittelu	18
5.2	Painonnoston ja voimaharjoittelun hyödyt nuorten liikkumissuosituksiin peilaten.....	20
6	Liikunnan ja harrastamisen vaikutukset nuorten elämään.....	22
7	Harrastamisen Suomen mallin mukaisen toiminnan kehittäminen painonnostoseura Heraklesissa	23
7.1	Kehittämistyön tavoitteet	24
7.2	Kehittämistyön vaiheet	24
7.3	Seura harrastuksen järjestäjänä	26
7.4	Harrastamisen Suomen mallin toiminnan kriteerit Heraklesissa.....	27
8	Pohdinta.....	29
	Lähteet.....	32
	Liitteet.....	37
	Liite 1. Toimintasuunnitelma	37
	Liite 2. Harjoituskausi- ja tuntisuunnitelma.....	39
	Liite 3. Ohjaajan muistilista	41

1 Johdanto

Opinnäytetyön aiheena on Helsingissä toimivan painonnostoseura Heraklesin hakuprosessi Helsingin alueen Harrastamisen Suomen mallin palveluntoimittajaksi sekä siihen liittyvän toimintasuunnitelman ja kirjallisen materiaalin tuottaminen ohjaajien tueksi. Harrastamisen Suomen mallissa palveluntarjoajien toiminnalle on asetettu kriteerit, jotka seuran tulee ottaa huomioon toimintasuunniteltaessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä seuralle harrastamisen mallin toteutusta tukeva ja sen mahdollistava materiaali sekä luoda toimintasuunnitelma, jonka avulla maksutonta harrastamisen mallin mukaista harrastustoimintaa voidaan tarjota helsinkiläisille yläkouluikäisille nuorille.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on pääkaupunkiseudulla toimiva painonnostoseura Herakles ry. Seura on perustettu vuonna 1949 ja on tällä hetkellä jäsenmäärältään yksi Suomen suurimmista painonnostoseuroista. Heraklesissa painonnostoa harrastavat lapset, nuoret, aikuiset ja seniorit. Seura järjestää myös painonnostokilpailuja aina seurakilpailuista SM-kilpailuihin.

LIITU 2022-tutkimuksen mukaan urheiluseuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten osuus oli pienempi vuonna 2022 (58 %) kuin vuonna 2018 (62 %). Vuoteen 2016 verrattuna urheiluseuratoimintaan osallistuminen vähentyi erityisesti 13- ja 15-vuotiaiden ikäryhmissä. Myös kilpailutoimintaan osallistuminen oli pandemian jälkeen vähäisempää. (Valtion liikuntaneuvosto 2023, 84.) Omaan urheiluseuratoimintaansa osallistuvien määrää kasvattaakseen Herakles haluaakin Suomen harrastamisen mallin kautta tarjota Helsingissä Ruskeasuon urheiluhallin painonnostosalissa maksuttoman harrastuksen helsinkiläisille yläkouluikäisille nuorille kerran viikossa koulupäivän jälkeen.

Seuran toiminnan tavoitteena on saada yläkouluikäiset 13–16-vuotiaat nuoret liikkumaan koulupäivän jälkeen ja tarjota mahdollisuus tutustua painonnostoon ja voimaharjoitteluun turvallisesti ammattitaitoisen valmentajan ohjauksessa. Lisäksi toiminnalla pyritään samaan uusia nuoria harrastajia seuran jäseniksi ja painonnoston aktiiviharrastajiksi sekä seuratoimijoiksi. Nuorten painonnoston harrastajien lisääntymisen myötä seura toivoo saavansa lajille lisää näkyvyyttä ja tunnettuutta nuorten parissa.

LIITU 2022-tutkimuksessa yli 60 %:lla 13–15 vuotiaista nuorista suurin harrastamisen este oli se, että kodin läheltä ei löydy kiinnostavaa harrastusmahdollisuutta. Muita suurimpia liikunnan esteitä nuorten mielestä olivat koulutehtävien viemä aika, liikunnan harrastamisen kalleus ja se ettei kodin lähellä ole liikuntapaikkoja. (Valtion liikuntaneuvosto 2023, 51.) Järjestämällä harrastamisen mallin avulla maksutonta harrastustoimintaa keskeisellä paikalla sijaitsevalla urheiluhallilla osaavien valmentajien avulla, Herakles haluaa tarjota lähialueen nuorille kiinnostavan ja monipuolisen

urheiluharrastuksen. Harrastamista voi, maksuttoman harrastamisen mallin tuntien lisäksi, jatkaa osallistumalla nuorten tunneille.

Helsingin kaupunki kilpailuttaa lapsille ja nuorille suunnattua harrastustoiminnan järjestämistä aikajaksolle tammikuu 2022 – kesäkuu 2024 osana Harrastamisen Suomen malli Helsingissä -hanketta. Tämän ajanjakson aikana tulee kaupungilta useampia tarjouspyyntöjä, joko lukukausittain tai lukuvuosittain. Kilpailutukset toteutetaan dynaamisen hankintajärjestelmän puitteissa. (Helsinki 2023.)

Helsingin kaupunki tarjoaa maksuttomia harrastuksia koulujen 3.–9. luokkien oppilaille suomen, ruotsin ja englannin kielillä. Harrastusryhmät kokoontuvat koulujen tiloissa tai lähiympäristössä koulupäivän jälkeen, ennen klo 17. (Helsinki 2023.) Harrastamisen Suomen malli Helsingissä -hankkeessa on tarjolla kolmenlaista harrastustoimintaa: liikunnallinen, kulttuurinen sekä digitaalinen ja muu harrastustoiminta. Näiden osa-alueiden sisällä järjestetään tarjouspyyntöjä DPS-rekisteriin osallistumisilmoituksen määräaikaan 30.6.2024 asti. DPS-rekisteri on julkisten hankintojen dynaaminen hankintajärjestelmä. palveluntuottajaksi voi ilmoittautua juridinen toimija, jonka kanssa kaupunki voi tehdä hankintasopimuksen. Laskutusta varten palveluntarjoajalla on oltava Y-tunnus. Päättäjät valikoivat kouluihin lasten ja nuorten toiveiden mukaisia harrastuksia ja lähettävät DPS-rekisteriin hyväksytyille toimijoille tarjouspyyntöjä sähköpostitse harrastusten toteuttamiseksi. (Helsinki 2023.)

Opinnäytetyön aikana Herakles teki Helsingin kaupungin kilpailutuksen DPS-rekisteriin pyynnön päästä palveluntarjoajaksi sekä jätti tarjouksen harrastamisen palveluntarjoamiseksi. Herakles valittiin Helsingin kaupungin Harrastamisen Suomen mallin puitesopimustoimittajaksi huhtikuussa 2024. Jos Helsingin kaupunki valitsee seuran liikunnallisen harrastustoiminnan toimittajista toiminnanjärjestäjäksi, seura saa järjestää painonnoston- ja voimaharjoittelun harrastustoimintaa syyslukukaudella 2024- kevätlukukaudella 2025. Hakuprosessi sopimuksen allekirjoittamiseen saakka on kuvattu opinnäytetyössä. Lisäksi opinnäytetyössä kuvataan Harrastamisen Suomen mallin kriteerit sekä tilaajan (Helsingin kaupunki) toimittajavaatimuksia varten tuotettu materiaali seuran käyttöön.

2 Harrastamisen Suomen malli

Harrastamisen Suomen mallin taustalla on eheytytyn koulupäivän kokeilu vuosina 2002–2005. Kokeilussa koulupäivän yhteydessä oppituntien lisäksi järjestettiin oppilaiden toivomia harrastuksia. Näitä ohjasivat harrastustoiminnan kehittämiseksi kiinnostuneet opettajat sekä pätevät ohjaajat koulun ulkopuolelta. Harrastus koulupäivän yhteydessä toteuttaa Yhdistyneiden kansakuntien lapsen oikeuksien sopimusta (artikla 31). Se sisältää lapsen oikeuden kulttuuriin, taiteeseen sekä virkistys- ja vapaa-ajan toimintaan ja sopimusvaltioiden velvollisuuden kannustaa sopivien ja yhtäläisten mahdollisuuksien tarjoamista lapsille niihin osallistumiseksi (Harrastamisen Suomen malli 2023).

Harrastamisen Suomen malli on Opetus- ja kulttuuriministeriön alaisuudessa ja rahoituksella toimiva hanke. Harrastamisen Suomen mallissa tarkoituksena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.). Toiminta kattaa perusopetuksen 1.–9. luokkien oppilaat. Harrastamisen Suomen malli luo harrastuksen järjestäjille mahdollisuuden kuntayhteistyöhön koulupäivän yhteyteen rakennetun harrastustoiminnan muodossa. Osana mallia kunnat hankkivat lapsille ja nuorille maksutonta harrastustoimintaa esimerkiksi ostopalveluna urheiluseuroilta ja muilta harrastusten järjestäjiltä. (Huuskonen ym. s.a., 5.)

Aluehallintovirastot myöntävät avustusta mallin toteuttamiseen. Avustusta myönnetään kunnille, mutta harrastusten järjestäjinä voivat toimia myös yksityisen tai kolmannen sektorin edustajat. Tiivis yhteistyö kuntien, urheiluseurojen, kulttuuritoimijoiden, nuorisjärjestöjen sekä muiden lasten ja nuorten parissa toimivien yhteisöjen kesken mahdollistaa monipuoliset harrastusmahdollisuudet lapsille ja nuorille. (Aluehallintovirasto 2023.)

Lukuvuonna 2022–2023 harrastamisen mallin toimintaa oli 267 kunnassa. Keväällä 2023 Aluehallintovirastot myönsivät lukukauden 2023–2024 valtionavustuksia. Harrastamisen mallin avustuksen kokonaissumma oli 17 miljoonaa euroa ja se jaettiin 262 kunnan alueella tapahtuvaan lasten ja nuorten harrastustoimintaan. (Aluehallintovirasto 2023.) Näin ollen viisi kuntaa oli jäänyt pois toiminnasta lukuvuodelle 2023–2024.

Keväällä 2023 Etelä-Suomen aluehallintovirasto myönsi omalle alueelleen tukea noin 5,5 miljoonaa euroa (Aluehallintovirasto 2023). Alueeseen kuuluu Etelä-Karjala, Kanta-Häme, Kymenlaakso, Päijät-Häme ja Uusimaa. Tukea myönnettiin 55 hakijalle, joista yksi oli Helsingin kaupunki. Kaupunki sai 1,1 miljoonaa euroa tukea hankkeelle ”Harrastamisen Suomen malli Helsingissä lukuvuosina 2023–2024”. Helsingissä hankkeen piirissä on 139 koulua. Lukuvuonna 2022–2023 Helsingin kaupunki sai tukea huomattavasti vähemmän, 950 000 euroa. (Aluehallintovirasto 2023.)

2.1 Harrastamisen Suomen malli nuorisolakiin

Nuorisolakiin 25.11.2022/955 lisättiin säännökset Harrastamisen Suomen mallin mukaisesta nuorten harrastustoiminnasta sekä toimintaan myönnettävästä valtionavustuksesta 1.1.2023. (Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.). Nuorisolakiin 955/2022 lukuun 3, lisättiin 12 a § Harrastamisen Suomen mallin mukaisesta nuorten harrastustoiminta, jossa sanotaan seuraavasti:

”Harrastamisen Suomen mallin mukaisen nuorten harrastustoiminnan tarkoituksena on edistää nuorten hyvinvointia mahdollistamalla perusopetukseen osallistuvalla nuorella mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän jälkeen tai ennen sen alkamista. Harrastukseen osallistuminen on nuorelle vapaaehtoista. Kunta voi järjestää nuorten harrastustoimintaa hankkimalla palveluja myös muulta julkiselta tai yksityiseltä palvelujen tuottajalta, jolloin kunta vastaa siitä, että sen hankkimat palvelut järjestetään tämän lain mukaisesti.” (Nuorisolaki 955/2022 luku 3 12 a§.)

Kun kunta järjestää nuorten harrastustoimintaa, sen tulee kuulla nuoria heidän harrastustoiveistaan, yhteen sovittaa olemassa olevia harrastamisen hyviä toimintatapoja sekä edistää koulun ja harrastuksen järjestäjien yhteistyötä. Kunnan tulee laatia koulukohtainen harrastussuunnitelma nuorten kuulemisesta saatujen tietojen perusteella. Kunnan tulee huolehtia, että harrastuksen järjestäjällä on tiedot ja taidot sen harrastuksen ohjaamiseen, josta harrastuksen järjestäjä vastaa nuorten harrastustoiminnassa.” (Nuorisolaki 955/2022 luku 3 12 a§.)

Lisäksi nuorisolakiin (955/2022) lukuun 5 on lisätty 21 a § liittyen valtionavustuksen myöntämiseen nuorten harrastustoimintaan. Tämän pykälän mukaan valtion talousarvioon voidaan ottaa vuosittain määräraha myönnettäväksi Nuorisolain 12 a §:ssa tarkoitettuun nuorten harrastustoimintaan. Valtionavustuksen määrää harkittaessa otetaan huomioon järjestettävän harrastustoiminnan laatu ja laajuus, suunnitellun toiminnan ja talousarvion toteuttamiskelpoisuus sekä se, miten kunta toteuttaa 12 a §:ssä tarkoitettuja tehtäviä. Nuorisolain (955/2022) 12 a ja 21 a §:ää sovellettiin ensimmäisen kerran lukuvuonna 2023–2024 nuorten harrastustoimintaan ja sen toteuttamiseen tarkoitettua valtionavustuksen myöntämiseen.

2.2 Koululaiskysely 2022

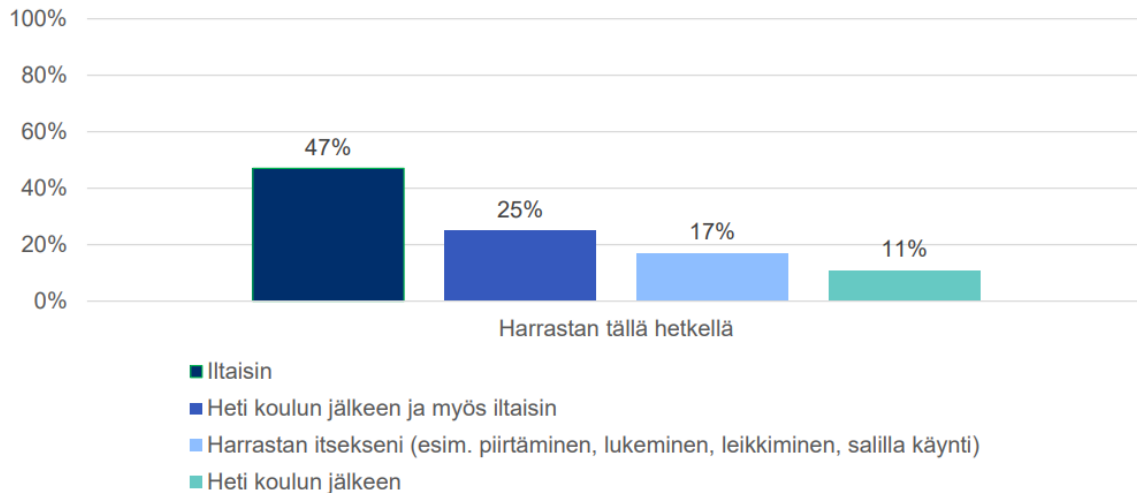
Opetus- ja kulttuuriministeriön koululaiskyselyllä kuullaan 1–9 vuosiluokkien koululaisia heidän harrastustoiveistaan koulupäivän yhteydessä. Oppilaat vastaavat kyselyyn nimettöminä koulukohtaisesti. Kyselyyn pystyy vastaamaan älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023.)

Vuoden 2022 valtakunnallisen koululaiskyselyn tulokset julkaistiin joulukuussa 2022. Kyselyyn vastasi 164 716 koululaista 1–9 vuosiluokilta. Vastaajista 63 % oli alakoululaisia ja 37 % yläkoululaisia. Kyselyssä oli mukana 81 harrastusvaihtoehtoa liikunnan, kulttuurin sekä digitaalisen ja muun harrastamisen alueilta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022, 2.)

Kaikista kyselyyn vastanneista ala- ja yläkoululaisista 47 % harrastaa vain iltaisin. Vastaajista 25 % harrastaa heti koulun jälkeen ja myös iltaisin ja 11 % heti koulun jälkeen (kuva 1). Näin ollen joka

kolmas harrastaa koulupäivän jälkeen. Herakles haluaakin tarjota heti koulupäivän jälkeen harrastusta kaipaaville nuorille harrastusmahdollisuuden.

Joka kolmas harrastaa heti koulun jälkeen



| 14.12.2022

| OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ

Kuva 1. Harrastamisen ajoittuminen päivään (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022, 5)

Yläkouluikäisille tytöille ja pojille kolme tärkeintä syytä harrastamiselle olivat harrastamisen kautta saatu ilo, harrastuksessa on kivaa ja harrastettavassa lajissa pystyy kehittymään paremmaksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022, 9). Kyselyn mukaan sekä yläkouluikäisten tyttöjen että poikien suosituin toiveharrastus oli kuntosali. Tämän harrastuksen valitsi molemmissa ryhmissä suosituimmaksi hieman yli 20 % vastaajista. Tytöillä suurimpia toiveharrastuksia olivat lisäksi lumilautailu, lasketteleminen ja ruoan valmistaminen. Pojilla taas biljardi, snooker, laskettelu ja lumilautailu kuuluivat kärkikolmikkoon. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022, 10, 12.) Koululaiskysely 2022 vastauksen perusteella yläkouluikäiset olivat ainakin kiinnostuneita kokeilemaan painonnostoa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023).

2.3 KARVI 2023-raportti

Kansallisen koulutuksen arviointikeskus (KARVI) toteutti opetus- ja kulttuuriministeriön tilauksesta arvioinnin Harrastamisen Suomen mallista ajalla 1.9.2022–31.3.2023. Karvi on itsenäinen koulutuksen arviointiviranomainen, joka toimii Opetushallituksen erillisyyksikkönä. Arvioinnin tavoitteena oli tarkastella mallille asetettujen tavoitteiden, jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollistetaan mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä, toteutumista erityisesti lasten ja nuorten näkökulmasta, huomioiden paikallinen toteutus. Mallin onnistumista arvioitiin korostaen lasten ja nuorten kokemuksia mallista. Tiedonkeruu toteutettiin kuudessa kunnassa, joissa Harrastamisen

Suomen mallin toiminnan on koettu onnistuneen hyvin. Tällä tavoin muille kunnille saadaan hyödynnettäväksi onnistuneita kokeiluja. Mukana olleet kunnat olivat eri kokoisia ja eri AVI-alueilta sekä olivat saaneet erisuuruisia rahoituksia toiminnalle. Arvioinnin tiedonkeruussa kuultiin 88 peruskoulun oppilasta ja 67 paikallista toimijaa. Huoltajille suunnattuun tiedonkeruuta täydentävään kyselyyn vastasi 43 huoltajaa. Arviointiaineiston keruuprosessissa lapset ja nuoret sekä kuntien ja muiden paikallisten toimijoiden edustajat kertoivat Harrastamisen Suomen mallin toiminnasta omasta näkökulmastaan. (Laimi, Pusa, Rajala & Stenvall 2023, 4, 6, 12.)

Karvin arvioinnin tulosten perusteella laadittiin kehittämissuosituksia. Nämä jaettiin kahteen osaan, paikallisen toiminnan kehittämissuositukseen ja mallin kansallista ohjausta koskeviin suosituksiin. (Laimi ym. 2023, 74). Suomen harrastamisen mallin toimivuuden kannalta paikallisessa toiminnassa keskeistä on yhteistyöverkostot kunnan sisällä laadukkaasti toiminnan takaamiseksi. Toimiva yhteistyö kunnan, seurojen, yhdistysten ja muiden toimijoiden välillä mahdollistaa paremmin tarvetta vastaavan toiminnan luomiseen. Verkostot myös auttavat harrastusten tarjoajien löytämisessä. (Laimi ym. 2023, 75.)

Karvin arviointiraportin tulosten perusteella toiminnassa olisi hyvä kehittää harrastustoiminnan ja koulun yhteistyötä. Harrastamisen Suomen mallin toimintaan lähteminen tulisi tehdä kouluille helppoksi. Oppilaille kouluun liittyvä harrastustoiminta tulisi olla joustavasti toteutettavissa. Lisäksi harrastusta kaipaavien oppilaiden löytämistä ja ohjaamista tulisi tehdä aktiivisemmin. Harrastusten tulisi olla lähtökohtaisesti fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti saavutettavia ja esteettömiä. Oppilaiden erilaiset tarpeet, ikäryhmät ja ryhmäkoot, kuljetukset ynnä muut asiat tulee ottaa huomioon harrastuksia järjestettäessä. (Laimi ym. 2023, 75.)

Arvioinnin mukaan erityisesti lasten ja nuorten toiveiden ja mielipiteiden kuulemista harrastuksissa on tärkeää. Harrastamiseen liittyviä toiveita voidaan kartoittaa esimerkiksi harrastuksen järjestäjän toteuttaman palautekyselyn avulla. Pelkän Koululaiskyselyn tulokset eivät välttämättä riitä lasten ja nuorten toiveiden kartoittamiseen. Harrastusta kaipaavien aktiivista löytämistä sekä harrastusten monipuolisuutta ja joustavuutta tulisi lisätä. Etenkin yläkouluikäiset arvostavat laadukasta toimintaa ilman sitoutumispakkoa ja suorituspainetta. Harrastustoiminnan tulee olla joustavaa matalan kynnyksen toimintaa. (Laimi ym. 2023, 75–76.)

3 Harrastamisen Suomen mallin toiminnalle asetetut kriteerit

Harrastamisen Suomen mallin toiminnan tarjoajille sekä siihen valituille toimijoille on tehty kattava opas toiminnan järjestämiseksi. Harrastuksia kouluihin; Opas yhdistyksille ja muille harrastuksen järjestäjille-oppaasta harrastuksen tarjoaja saa tietoa mallin hakuprosessista ja mitä harrastuksen tarjoajalta edellytetään. Kouluilla tapahtuva harrastaminen jakautuu syys- ja kevätlukukauteen, joita rytmittävät koulujen lomat sekä tapahtumat. (Huuskonen ym. s.a., 7.)

Kunnat aloittavat oppilaille tarjottavien harrastusten suunnittelun ja harrastusten järjestäjien haun usein jo edellisen lukukauden aikana. Harrastamisen vuosikello rakentuu neljästä vaiheesta. Ensimmäisenä kuullaan lasten ja nuorten toiveita Koululaiskyselyn avulla, jonka jälkeen käynnistyy harrastuksen tarjoajien haku ja valinta. Valinnan jälkeen harrastusten järjestäjät suunnittelevat ja organisoivat toimintansa. Tämän jälkeen harrastuskauden alussa toiminta voi alkaa. Harrastuskausi alkaa yleensä syyskuussa ja jatkuu koko lukuvuoden. (Huuskonen ym. s.a., 7.)

Jokainen kunta vastaa itse siitä, miten harrastustoiminta järjestetään. Harrastusten järjestäjät saavat omalta kunnaltaan tarkemmat toimintaohjeet toiminnan suunnittelusta, organisoinnista, raportoinnista ja arvioinnista. Harrastuksen järjestäjän tulee ottaa huomioon toiminnalle asetut kriteerit, joita ovat lasten ja nuorten osallisuus, toiminnan laadukkuus, toiminnan yhdenvertaisuus ja saavutettavuus sekä harrastuksen turvallinen ilmapiiri ja kaveruus. (Huuskonen ym. s.a., 11.)

3.1 Osallisuus

Yleissopimus lasten oikeuksista (60/1991) artiklassa 31 sanotaan, että lapsen oikeutta osallistua kaikkeen kulttuuri- ja taide-elämään tulee kunnioittaa ja edistää. Heille on pyrittävä tarjoamaan yhtäläisiä mahdollisuuksien kulttuuri-, taide-, virkistys- ja vapaa-ajantoimintoihin. Osallisuudessa on kysymys lapsen ja nuoren vaikutusmahdollisuuksista itselle tärkeissä asioissa ja toimintamahdollisuuksista. Lapset ja nuoret ovat oman elämänpiirinsä parhaita asiantuntijoita. Palvelujen suunnittelusta, toteuttamisesta ja kehittämisestä vastaavat tahot voivat vahvistaa lasten ja nuorten vaikutusmahdollisuuksia ottamalla heidät mukaan kasvu- ja kehitysympäristöjensä aktiivisiksi toimijoiksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

Nuoret haluavat olla autonomisia eli itseohjautuvia ja vaikuttaa omaa tekemiseensä. Autonomiakemusta tukevat nuoren vapaus osallistua oman harjoittelun suunnitteluun ja toteutukseen. Nuoren esittämille ehdotuksille ja ajatuksille annetaan tilaa ja mahdollisuus toteutua. Lisäksi jokaisella on taidosta riippumatta merkittävä rooli. (Hämäläinen ym. 2015, 84.)

Harrastamisen Suomen mallissa ei suoraan määritellä osallisuutta, vaikka käsite on löydettävissä mallin taustalta. Mallissa osallisuus tarkoittaa lasten mahdollisuutta vaikuttaa tarjottaviin harrastuksiin sekä halua taata kaikille lapsille mieluinen harrastus. (Laimi ym. 2023, 25.) Toiminnan lähtökohtana on, että toimintaan osallistuvilla lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun, ideointiin ja toteutukseen. Helsingissä toiminnasta kerätään palaute osallistujilta ja toiminnantuottajilta kahdesti kaudessa. (Helsinki 2023.)

3.2 Laadukkuus

Harrastamisen Suomen malli edellyttää, että harrastustoiminta on hyvin suunniteltua ja organisoitua. Harrastus vastaa oppilailta tulleita harrastustoiveita ja tukee osallistujan kehitystä oman osaamisen ja ikävaiheensa mukaisesti. Ohjaajat ovat täysi-ikäisiä, harrastuksen sisällön sekä lasten ja nuorten harrastustoiminnan ammattilaisia. Ohjaajan ammattitaito on hankittu joko koulutuksen tai kokemuksen kautta. (Helsinki 2023.)

Autio & Kasken (2005, 57) mukaan kasvatuksellisessa liikunnanohjauksessa huomioiva ohjaaja havainnoi toteutettavaan suoritukseen, yksilön ominaisuuksiin ja vallitseviin olosuhteisiin liittyvät erityisvaatimukset. Ohjaaja kannustaa ja opastaa omaehtoiseen ja omakohtaisen suorituksen arviointiin. Tavoitteet määräytyvät iän, kokemuksen, ohjattavan oman halun ja ympäristön mukaan. Toiminta on hyvin suunniteltua ja organisoitua.

Onnistunut ohjaustilanne rakentuu hyvästä tuntisuunnitelmasta eli tunnin rakenteesta, miten ohjaaja tekee työnsä sekä tiloista ja välineistä. Liikuntatuokiolla pyritään tarjoamaan onnistumisen kokemuksia, kehittämään ikätason mukaisia liikunnallisia valmiuksia sekä herättämään kiinnostus liikunnan harrastamiseen. Liikunnan avulla voidaan kehittää sosiaalisia ja vuorovaikutustaitoja sekä tukea ohjattavien omaehtoista toimintaa. (Autio & Kaski 2005, 57.)

Se miten harjoitus rakennetaan, on merkityksellinen. Harjoituksen tuttu rakenne antaa nuorelle turvallisuuden tunnetta. Harjoitteiden tulee myös olla osallistujien taitotasolle sopivia. Osallistujien onnistumiset pyritään huomaamaan ja annetaan niistä palautetta. Tämä lisää osallistujan myönteisyyttä harjoitusta kohtaan. (Mieli ry 2022e.) Nuorille kerrotaan ja perustellaan harjoitusten rakenne, sisältö ja etenemisjärjestys. Näin ollen he tietävät, mitä odottaa harjoituksilta. Harjoitustoiminnassa tulee olla riittävästi toistuvuutta ja ennakoitavuutta kuten olosuhteet, aikataulut, toimintatavat ja valmentajan käytös. (Mieli ry 2022d.)

Nuoret tarvitsevat ohjaajakseen vastuullisen ja turvallisen aikuisen, johon voi luottaa. Ohjaajan tulee kyetä ottamaan huomioon nuoren keholliset muutokset muun muassa raajojen kasvun aiheuttamat muutokset liikesuoritukseen ja kertoa miten jatkossa toimitaan. Nuorille tulee myös antaa tilaa päättää tunnilla itse tietyistä asioista. (Autio & Kaski 2005, 67.)

3.3 Yhdenvertaisuus ja saavutettavuus

Suomessa yhdenvertaisuuslain (30.12.2014/1325) luvun 1 pykälän 2 tarkoituksena on edistää yhdenvertaisuutta ja ehkäistä syrjintää. Yhdenvertaisuuslain (30.12.2014/1325) luvun 3 pykälässä 8 sanotaan seuraavasti ”Ketään ei saa syrjiä iän, alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vammaisuuden, mielipiteen, poliittisen toiminnan, ammattiyhdistystoiminnan, perhesuhteiden, terveydentilan, vammaisuuden, seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella.”

Liikuntalain (390/2015, luku 1 2§) tavoitteena on puolestaan edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa, edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista sekä vähentää eriarvoisuutta liikunnassa. Lain tavoitteena on edistää myös lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta. Liikuntalain (390/2015) tavoitteisiin kuuluu myös huippu-urheilun edistäminen sekä liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyden ja eettisten periaatteiden edistäminen. Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys.

Nuorisolakiin (955/2022) lisättyjen säännösten mukaan Harrastamisen Suomen mallin mukaisesta nuorten harrastustoiminnasta harrastuksien tulee olla peruskoululaisille maksuttomia ja laadukkaita. Helsingin harrastamisen mallissa harrastamisen tulee tapahtua koulupäivää ennen tai sen jälkeen koulun tiloissa tai koulun läheisyydessä ennen klo 17. Harrastuksen sisällössä on huomioitava ikäryhmät ja osallistujien osaamisen taso. Ryhmät ovat joko 3.–6. luokan tai 7.–9. luokan oppilaille. Ryhmien tulee olla saavutettavia. Osallistujat voivat ottaa avustajan, oppaan tai tulkin mukaan ryhmään näin tarvitessaan. (Helsinki 2023.) Hyvä saavutettavuus muodostuu kokonaisuudesta, jossa osallistumisen esteitä on minimoitu monelta kannalta – niin tiedon saamisen, taloudellisten mahdollisuuksien, fyysisen ympäristön, eri aistien hyödyntämisen, sosiaalisten tekijöiden kuin ymmärtämisenkin osalta (Barnett-Erlandsson ym. 2020, 4).

Harrastamisen Suomen mallin mukaisessa toiminnassa kaikille avoimessa ja saavutettavassa harrastuksessa lapsi ja nuori kokee olevansa tervetullut ja pärjäävänsä siinä kuten muutkin. Jokainen lapsi ja nuori voi olla harrastuksessa oma itsensä ja ohjaaja muokkaa toimintaa ryhmän mukaan. (Huuskonen s.a., 31.)

Saavutettava viestintä tarkoittaa, että tieto löytyy vaivatta, se on ymmärrettävää ja että käytetty kieli on sujuvaa sekä helposti omaksuttavassa muodossa (Huuskonen s.a., 31). Viestinnän ulkoasun saavutettavuutta edistää riittävän suuret ja selkeät kirjaimet, riittävä tummuuskontrasti tekstin ja taustan välillä ja se ettei tekstiä ole sijoitettu kuvan päälle. Viestinnän ymmärrettävyyttä edistää

selkeä ja hyvä yleiskieli, monimutkaisten sanojen välttäminen, sisällön pitäminen riittävän lyhyenä, tekstin jakaminen kappaleisiin ja väliotsikoiden käyttö sekä kirjoitetun tekstin tukeminen kuvin.

(Barnett-Erlandsson ym. 2020, 30–31.)

Rakennetun ympäristön esteettömyyteen vaikuttavat sekä ulkotilat että rakennusten sisätilat. Olen-
naista on, että tiloissa on helppoa liikkua, kuulla, nähdä ja ymmärtää. Sisätiloissa esteettömyyden
tulee toteutua aula-, opetus- ja esiintymistilojen lisäksi myös henkilökunnan tiloissa. Sijainti ja kul-
kuyhteydet, toimivat opasteet, sisäänkäynnin ja sisätilojen esteettömyys sekä apuvälineet kuten
kuulon apuväline induktiosilmukka vaikuttavat kaikki siihen, miten toimivia tilat ovat erilaisille käyt-
täjille. (Barnett-Erlandsson ym. 2020, 34.)

3.4 Turvallinen ilmapiiri ja kaveruus

Urheilu ympäristöt tarjoavat parhaimmillaan erinomaiset puitteet lasten ja nuorten kasvulle ja kehi-
tykselle. Turvallisessa toimintaympäristössä nuori hyväksytään omana itsenään. Hän voi näyttää
tunteitaan ja ilmaista ajatuksiaan, lisäksi hän tiedostaa, että epäonnistuminen on sallittua. Urheiluti-
lanteissa voidaan oppia virheistä ja yrittää uudelleen. (Mieli ry. 2024.) Turvallisessa toimintaympä-
ristössä hyvän harjoitustapahtuman tunnusmerkkejä ovat toistuvuus ja ennakoitavuus, harjoituk-
sissa on turvallista olla oma itsensä ja kaikki toimivat yhteisten pelisääntöjen mukaan (Mieli ry.
2022).

Harrastuksen ohjaajan on kiinnitettävä huomiota hyvän harjoitusilmapiirin muodostumiseen. Hyvä
ilmapiiri harjoituksissa auttaa viihtymään ja kannustaa nuoria jatkamaan harrastuksen parissa. (Au-
tio & Kaski 2005, 33.) Harjoituksissa nuori voi luottaa ohjaajana toimivan aikuisen tukeen ja ohjauk-
seen (Mieli ry. 2022f). Ohjaajan tehtävä on huolehtia, että ryhmässä on ystävällinen, turvallinen ja
kannustava ilmapiiri, jossa kaikkia kohdellaan yhdenvertaisesti. Harrastuksessa opitaan kaveritai-
toja ja vahvistetaan hyviä vuorovaikutustaitoja. Lisäksi ohjaajan tulee varmistaa, että kukaan ei jää
ryhmässä yksin. Kiusaamista ennaltaehkäistään tukemalla lasten ja nuorten sosiaalista kiinnitty-
mistä ryhmään. Kaikkiin riita- tai kiusaamistilanteisiin puututaan ja ne selvitetään. (Helsinki 2023.)

Harjoituksissa pidetään kiinni yhteisistä toimintatavoista ja niissä on positiivinen ja kannustava pe-
rusvire. Valmentajan tai ohjaajan tulee reagoida mahdolliseen häiritsevään käytökseen tai ristiriita-
tilanteisiin rohkeasti ja päättäväisesti. Asianosaisten mielipiteitä kuullaan sekä yritetään ymmärtää
heidän tunteitaan ja näkemyksiään osana tilanteen ratkaisua. Ohjaaja pysyy neutraalina osapuol-
lena. Huoltajiin otetaan tarvittaessa yhteyttä ja näin varmistetaan, että mahdolliset ristiriita- tai kiu-
saamistilanteet käsitellään. (Mieli ry. 2022c.)

Harjoituksissa valmentaja tai ohjaaja toivottaa uudet jäsenet tervetulleiksi toimintaan ja huolehdi-
taan yhteisesti, ettei kukaan jää harjoituksissa ulkopuoliseksi. Puhutellaan kaikkia nimillä ja

toteutetaan ryhmähenkeä edistäviä harjoitteita ja toimintaa, joissa nuorten erilaiset vahvuudet pääsevät esille. (Mieli ry. 2022a.) Valmentajilla ja ohjaajilla on paljon mahdollisuuksia toimia mm. tunteitaitojen, ystävyys- ja vuorovaikutustaitojen, itsetuntemustaitojen ja toiveikkuuden vahvistajina. Se miten valmentaja kohtaa lapsia ja nuoria ja millaista puhetapaa hän käyttää, on merkityksellistä. (Mieli ry. 2022b.) Sosiaalisten taitojen oppimisen kannalta on merkityksellistä käyttää opetuksessa menetelmiä, joissa osallistujat pääsevät vuorovaikutukseen keskenään. Harjoituksen alussa tapahtuva lämmittely voidaan esimerkiksi suorittaa parin kanssa. (Autio & Kaski 2005, 60.)

4 Nuorten liikkumissuosituks

Lasten ja nuorten liikkumissuosituksissa (kuva 2) kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Suosituksen katsotaan toteutuvan, kun seurattavan ajanjakson (esimerkiksi 4–7 vuorokautta) keskimääräinen liikkumisaika on vähintään 60 minuuttia päivässä. Suosituksessa käytetty reipas liikkuminen on kohtuukuormitteista liikumista, jonka aikana sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy ainakin jonkin verran kuten ripeä kävely, pyöräily tai pyörätuolikelaus. Rasittava liikkuminen tarkoittaa puolestaan liikumista, jonka aikana sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy huomattavasti kuten esimerkiksi juoksu. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää. Paikallaan ololla tarkoitetaan sellaista hereillä oloa, jolloin istutaan tai makoillaan ja energiankulutus on vähäistä. Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä terveydelle, vaikka suositus ei täytyisikään jokaisena päivänä. On parempi liikkua edes vähän kuin ei ollenkaan. Suosituksen mukaan liikkuminen olisi hyvä jakaa tasaisesti viikon eri päiville ja liikkua useimpina päivinä viikossa, ei vain 1–2 päivänä viikossa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11–15.)



Kuva 2. Lasten ja nuorten liikkumissuosituks (UKK-Instituutti 2024)

Suosituksen mukaan lapsilla ja nuorilla suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyyppistä jokaisena viikonpäivänä. Kestävyystyyppisen liikunnan aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät, tällaista liikuntaa on esimerkiksi ripeä kävely, juoksu, pyöräily, hiihto tai kelaaminen pyörätuolilla. Liikkumisen tulisi olla myös mahdollisimman monipuolista, jolloin erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Liikuntaharrastusten lisäksi olisi hyvä täydentää arjessa liikkumista esimerkiksi kävellen tai pyöräillen kouluun sekä liikkumalla välitunnilla. Rasittavaa kestävyystyyppistä liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Tämän tyyppinen liikunta on kestävyyskunnan kehittämisen ja sydänterveyden kannalta tärkeää. Nuorilla rasittava liikkuminen liittyy useimmiten eri urheilulajien harrastamiseen. Urheilua lukuun ottamatta nuorten arki sisältää enää harvoin tilanteita, joissa sydämen syketaaso nousee riittävästi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11–14.)

Vähintään kolmena päivän viikossa tulisi tehdä luustoa ja lihasvoimaa kasvattavaa liikkumista, johon sisältyy notkeutta, ketteryyttä ja tasapainoa kehittäviä harjoituksia. Parasta liikuntaa kasvaville nuorille luuston vahvistamiseksi ovat erilaiset hypyt ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävät pelit tai urheilulajit. Lihasvoiman ja lihaskestävyyden kehittymiseksi ja ylläpitämiseksi liikunnan tulisi sisältää osioita, jotka kuormittavat lihaksistoa. Liikkuvuuden ylläpidon kannalta tulisi niveliä käyttää niiden koko liikelaajuudella. Liikkuvuutta voidaan ylläpitää esimerkiksi venyttelemällä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11–14.)

Lasten ja nuorten liikkuminen vaikuttaa terveyteen monen tekijän kautta ja saa aikaan lukuisia terveysvaikutuksia. Liikunta parantaa terveyttä ja vointia, ehkäisee sairauksia ja niiden riskitekijöiden ilmenemistä, on tärkeää aivojen hermoverkkojen kehittymiselle, kehittää tuki- ja liikuntaelimistöä, lisää luumassaa sekä lihasmassaa, -voimaa ja -koordinaatiota ja parantaa liikkuvuutta. Lapsilla ja nuorilla kestävyystyyppinen reipas ja rasittava liikkuminen parantaa kestävyyskuntoa, ja voimaharjoittelu parantaa lihaskuntoa. Liikunta myös kehittää liikuntataitoja ja auttaa lasta hallitsemaan liikkumista lihasten, hermoston ja aistien yhteistoimintana sekä kehittää reaktionopeutta ja tasapainoa. Liikunnan avulla opitaan vuorovaikutustaitoja ja reilun pelin henkeä, luodaan ja ylläpidetään sosiaalisia suhteita. Lapsena aloitettu liikunta luo edellytyksiä elinikäisen liikunnan ja terveellisten elintapojen noudattamiselle. Hyvin suunniteltu liikunta voi myös vahvistaa lapsen myönteistä minäkuvaa, mutta edellyttää kuitenkin hyvien kokemusten ja palautteen saamista liikunnasta. (UKK-instituutti 2024.)

Nuorilla liikunta on tärkeää myös sosiaalisen vuorovaikutuksen vuoksi. Liikunnan ja harrastustoiminnan vuorovaikutustilanteissa tarvitaan sosiaalisia taitoja. Tarvittavia sosiaalisia taitoja ovat oman vuoron odottaminen ja vuorottelu, taito kertoa omia mielipiteitä, kuuntelemisen ja havainnoinnin taidot, neuvottelutaidot (esim. eri näkökulmien huomioiminen), korjaavan ja myönteisen

palautteen antaminen ja vastaanottaminen sekä taito osoittaa tukea eli empaattisuutta. (Terve koululainen 2024c.)

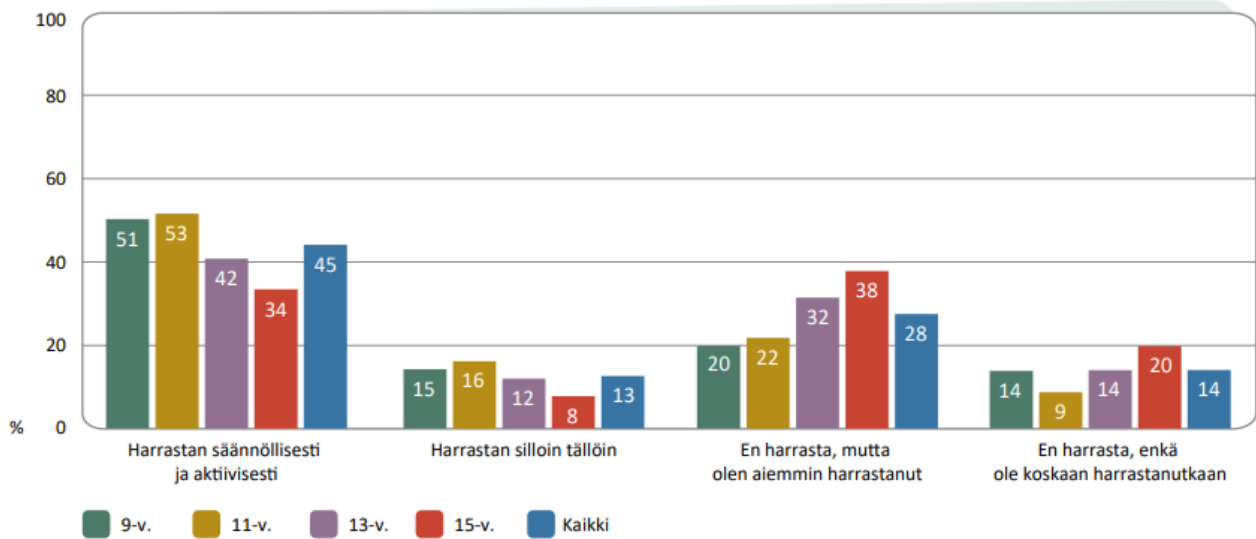
4.1 LIITU- tutkimus 2022

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -tutkimus (LIITU) on kansallinen 7–15-vuotiaiden liikkumista, liikuntakäyttäytymistä ja -kulttuuria laajasti kartoittava seurantatutkimus. Perusopetusikäisillä tutkimusta on tehty vuodesta 2014 lähtien ja toisen asteen opiskelijoille vuodesta 2020 lähtien. LIITU 2022 tutkimuksessa ikäryhmän lapsille ja nuorille tehtiin sähköinen kysely Webropol-kyselylomakkeilla maaliskesäkuussa 2022. Liikemittarimittaukset tehtiin peruskouluissa kevätlukukaudella 2022. Tutkimuksesta ja kyselyaineistosta vastasi Jyväskylän yliopiston Terveystieteiden tutkimuskeskus, liikemittarimittauksista puolestaan UKK-instituutti. Lopulliseen LIITU 2022 -kyselyyn osallistui yhteensä 329 koulua, joista 260 oli suomenkielisiä ja 69 ruotsinkielisiä. Kyselyyn vastasi hieman yli 10 000 lasta ja nuorta. Liikemittarimittaukset toteutettiin vain suomenkielisissä kouluissa ja mittauksiin osallistui 129 koulua ja 1525 lasta ja nuorta. Tutkimukseen osallistui yläkouluikäisiä 7- ja 9-luokkalaisia suomen- ja ruotsinkielisistä kouluista 3374 oppilasta. Aineiston keruun ajalle ajoittui kolmas korona-aalto, Ukrainan sodan alku sekä opetusalan lakkoja sekä lakonuhkia. Nämä tekijät ovat voineet vaikuttaa tutkimuksen osallistumishalukkuuteen sekä osallistujien liikunta- ja terveystietoisuuteen. (Kokko & Martin 2023, 11–12.)

LIITU 2022 tutkimuksen mukaan liikkumissuosituksen, vähintään 60 minuuttia päivässä, saavutti 13-vuotiaista noin 30 % ja 15-vuotiaista arviolta 24 %. Samoissa ikäryhmissä paljon liikkuvia oli noin 31 % kummassakin. Vähän liikkuvia 13-vuotiaita oli omassa ikäryhmässään 12 % ja 15-vuotiaiden ikäryhmässä 16 %. Pojat saavuttivat tyttöjä yleisemmin liikuntasuosituksen. (Kokko & Martin 2023, 16.)

Vuoden 2022 tutkimuksen mukaan yleisimmin lasten ja nuorten tärkeinä pitämiä liikunnanmerkityksiä olivat parhaansa yrittäminen, ilo, hyvän olon saaminen, yhdessäolo, onnistumisen elämykset, terveellisyys sekä uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen. Lasten ja nuorten kokemat liikuntaharrastuksen esteet olivat yleisimmin ulkoisia esteitä kuten ohjauksen ja paikkojen puute, liikunnan kalleus ja kotitehtävien viemä aika. (Kokko & Martin 2023, 56.)

Urheiluseuratoimintaan osallistumista koskeviin kysymyksiin vastasi 7957 lasta ja nuorta. Vastanneista 45 % harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti (kuva 3). Lisäksi 13 prosenttia osallistui seuratoimintaan silloin tällöin. Urheiluseurassa harrasti säännöllisesti ja aktiivisesti 13-vuotiaista 42 % ja 15-vuotiaista 34 %. (Kokko & Martin 2023, 82.)



Kuva 3. Lasten ja nuorten harrastaminen urheiluseurassa iän mukaan (Kokko & Martin 2023, 82)

Urheiluseurassa harrastaminen tuotti valtaosalle lapsista ja nuorista myönteisiä kokemuksia: he kokivat valmentajan ystävälliseksi, rohkaisevaksi ja innostavaksi, pitivät harjoittelusta ja kilpailemisestä sekä uskoivat harrastavansa lajiaan vielä kolmen vuoden kuluttuakin. Tutkimuksen teko hetkellä urheiluseurassa joskus harrastaneita oli 13-vuotiaissa 32 % ja 15-vuotiaissa 38 %. Kuitenkin näistä urheiluseurassa lopettaneista oli halukas aloittamaan uudelleen 68 % 13-vuotiaista ja 73 % 15-vuotiaista. Urheiluseurassa ei ollut koskaan harrastanut 14 % 13-vuotiaista eikä 20 % 15-vuotiaista. Kaksi yleisintä syytä sille, miksi lapsi tai nuori ei ollut vielä mennyt mukaan urheiluseuratoimintaan oli, ettei ollut löytynyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia tai ei ollut motivaatiota. Muita syitä olivat muun muassa harrastaminen oli liian kallista, ei ollut aikaa, kodin läheisyydessä ei ollut harrastusmahdollisuutta tai oli muita harrastuksia. (Kokko & Martin 2023, 84, 92.) Suosituimmat urheiluseuroissa harrastettavat lajit olivat jalkapallo, ratsastus, jääkiekko, tanssi ja salibandy. Painonnosto oli myös urheiluseuroissa harrastettavien lajien listalle, mutta harrastajia oli kyselyyn vastanneista vain 0,4 prosenttia. (Kokko & Martin 2023, 186.)

LIITU 2022-raportin tulosten perusteella voidaan sanoa, että vaikka korona-aikana keskimäärin vähentynyt liikkuminen on alkanut elpymään, ei se ole kaikilla palannut korona-aikaa edeltäneelle tasolle. Vähentymistä oli tapahtunut erityisesti omaehtoisessa liikkumisessa ja seuraharrastamisessa. Suomessa on edelleen kasvava tarve edistää liikkumista suurimmalla osalla lapsista ja nuorista, erityisesti vanhemmissa ikäryhmissä sekä tytöillä. (Kokko & Martin 2023, 6.)

4.2 Move! 2023

Peruskouluissa järjestetään myös vuosittain perusopetuksessa oleville 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille Move! mittauksia. Move! on fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmä. Sen

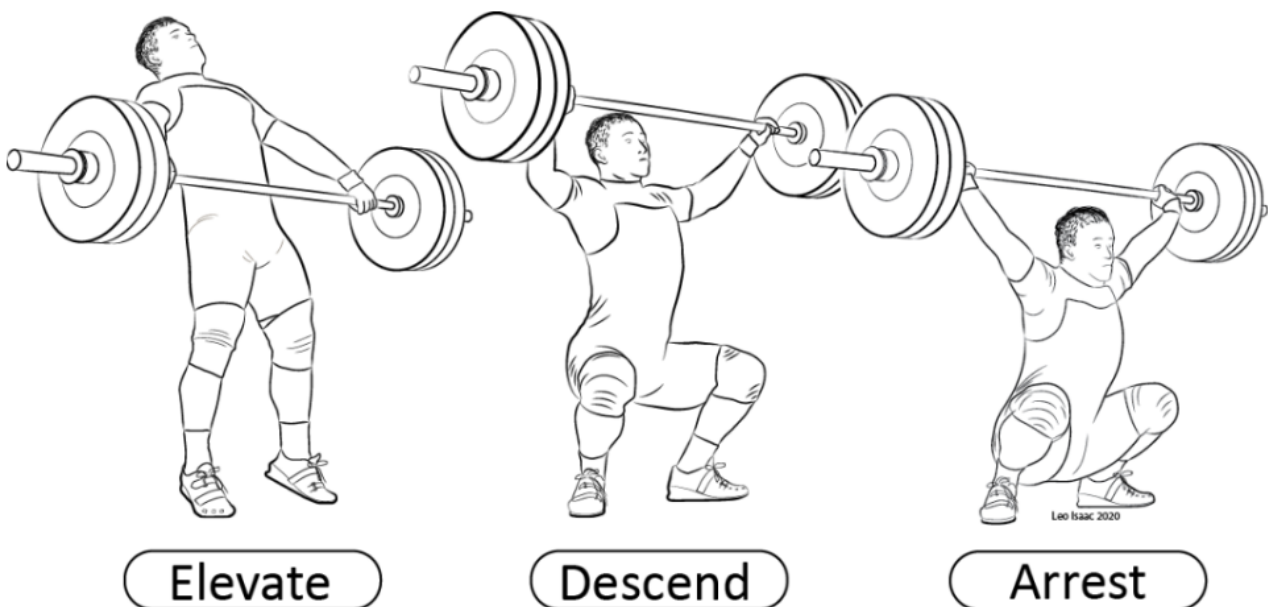
tarkoitus on kannustaa lapsia ja nuoria huolehtimaan omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Move! -järjestelmässä mitataan oppilaiden fyysisiä ominaisuuksia eli kestävyyttä, nopeutta, voimaa ja liikkuvuutta. Testit sisältävät juoksua, kolmiloikkaa, etunojapunnerruksia, vatsalihaliikettä ja liikkuvuutta mittaavia liikkeitä. Kokonaisuudessaan vuoden 2023 Move! -tulosten perusteella viides- ja kahdeksaluokkalaisten fyysisen toimintakyvyn lasku on tasaantunut ja jopa osin kääntynyt nousuun valtakunnallisesti. Pojista yhä harvemmalla oli alhainen fyysinen toimintakyky, ja poikien kestävyyskunto sekä liikkuvuus ovat parantuneet. Tyttöjen tulokset ovat pysyneet ennallaan tai hieman parantuneet vuodesta 2022. Edelleen kuitenkin viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaista reilulla 38 prosentilla fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. (Opetushallitus 2024b.)

Move!-mittaustuloksia voidaan hyödyntää monella eri tavalla. Yksittäiselle oppilaalle Move! tuottaa tietoa ja palautetta omasta fyysisestä toimintakyvystään ja vinkkejä sen kehittämiseksi. Koululaisien vanhemmat saavat tietoa lastensa fyysisen hyvinvoinnin edellytyksistä sekä siitä, mihin lasten hyvinvointiin liittyviin asioihin heidän tulisi kiinnittää huomiota. Terveystietä saava oppilaan jaksamista ja hyvinvointia mahdollisesti haittaavista tekijöistä. Opettaja ja koulu saavat tietoa siitä, mihin fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin tulee opetuksen suunnittelussa kiinnittää huomiota. Valtakunnan, kunnan ja maakunnan tasolla Move! tuottaa objektiivista tietoa lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä esimerkiksi kansallisen liikunta- ja terveystieteiden ja kuntien terveyden edistämistoimenpiteiden kehittämistä ja seurantaan koskien. (Opetushallitus 2024b.)

5 Painonnosto

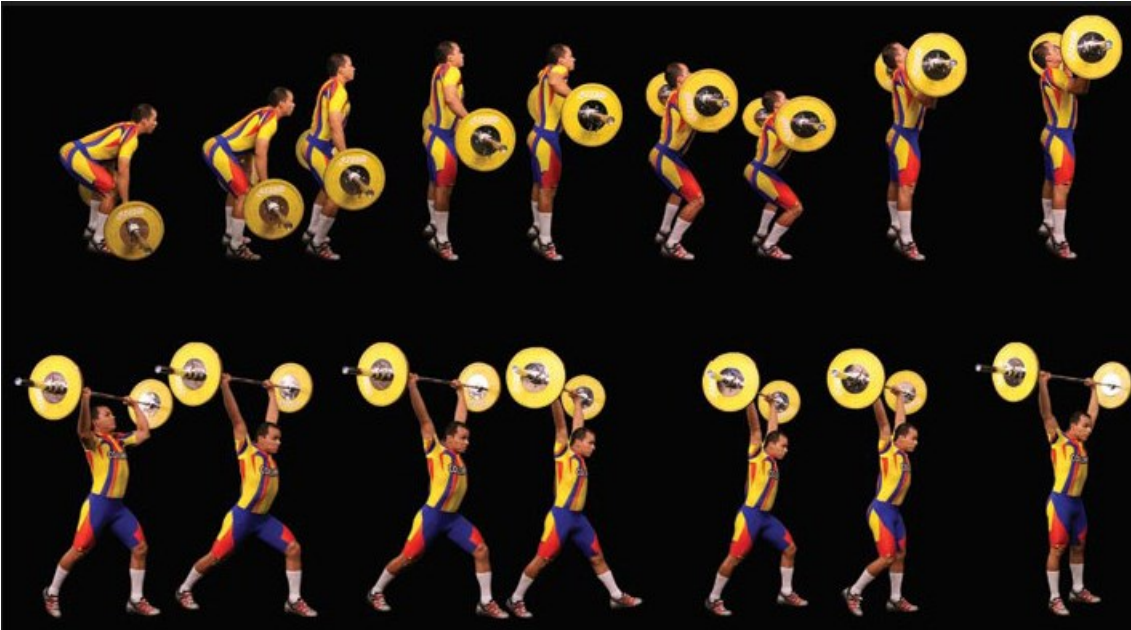
Painonnosto on taitolaji, jossa on hyötyä voimasta (Mero, Nummela, Kalaja & Häkkinen 2016, 411). Kivelän (2013, 7) mukaan painonnosto on yksi eniten tehoa ja voimaa vaativista lajeista urheilumaailmassa. Painonnoston kilpailuliikkeet tempaus ja työntö ovat liikkeitä, joissa saadaan aikaan tehot, joita tavataan harvassa muussa urheilulajissa. Systemaattisesta lajiliikkeiden taitoharjoittelusta on hyötyä ennen kasvupyrahdyistä tai sen aikana. Tämän jälkeen luonnollinen hormoni tuotannon kehitys pystytään käyttämään hyväksi kovassa harjoittelussa. (Mero ym. 2016, 411.)

Kuvassa 4 kuvataan tempaus, joka on toinen painonnoston kilpailuliikkeistä. Tempauksessa paino tulee nostaa yhdellä liikkeellä lattiasta pään päälle. Suorituksessa tarvitaan voimaa, nopeutta ja teknistä osaamista. (Everett 2018, 85.)



Kuva 4. Tempaus (Training weightlifting 2020)

Rinnalleveto ja ylöstyöntö (kuva 5) on painonnoston toinen kilpailuliike. Kuvan 5 ylärivillä on kuvattuna rinnalleveto. Siinä tanko nostetaan lattiasta rinnalle. Kun tanko on nostettu rinnalla, se tulee työntää ylös. Kuvan 5 alarivillä on puolestaan kuvattu ylöstyöntö. Siinä tanko työnnetään ponnistuksen avulla suorille käsille pään yläpuolelle. Tässä lajiliikkeessä pystytään suorittamaan nosto suuremmilla painoilla kuin tempauksessa. (Everett 2018, 155.)



Kuva 5. Rinnalleveto ja ylöstyöntö (Wikimedia Commons 2015)

Painonnostoliikkeet yhdistävät voima- ja taito-ominaisuudet korkealla tasolla (Männenä ym. 2019, 49). Menestyksellä suoriutuminen painonnostossa vaatii ainutlaatuisen yhdistelmän lihasvoimaa, lihastehoa, liikkuvuutta, kinesteettistä tietoisuutta ja nostotekniikkaa. Painonnostajan saavutukset riippuvat fyysisistä, teknisistä, psykologisista, teoreettisista ja taktisista valmiuksista. (Kivelä 2013, 8.)

Painonnoston liikkeissä, tempauksessa ja rinnallevedossa, tapahtuu ponnistuksen lopussa kolmoisojennus, jossa nilkat, polvet ja lantio ojentuvat samanaikaisesti. Tällä ponnistuksella ajatellaan olevan hyvä siirtovaikutus urheilulajeihin, joissa tehokkaasta nilka-, polvi- ja lonkkanivelten ojennuksesta on apua. (Männenä 2019, 228, 236.)

5.1 Voimaharjoittelu

Voimaharjoittelu kehittää ja ylläpitää lihasmassan määrää. Hyvä yleisvoimataso palvelee päivittäisessä arjessa jo nuoresta lähtien ja sen merkitys kasvaa ikääntymisen myötä. Voimaharjoittelun kautta voidaan erinomaisesti oppia perusliikemallit kuten lantion ojennusta ja koukistusta käyttävä

lannesarana. Tähän liikkeeseen perustuvat kaikki nosto- ja hyppyliikkeet. Saliympäristö on erinomainen paikka oppia kyseinen liike. (Mäennenä ym. 2019, 19–20.)

Kehittävällä voimaharjoittelulla on lukuisia positiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Voimaharjoittelu vahvistaa muun muassa luita. (Rytkönen 2020, 20.) Voimaharjoittelu lisää luun tiheyttä tai yllä pitää sitä sekä lisää luun mineraalipitoisuutta. Nämä hyödyt ovat merkittäviä jo nuorilla, sillä luustoa on mahdollista vahvistaa kasvuiässä tasolle, jota ei välttämättä enää saavuteta myöhemmällä iällä. (Mäennenä ym. 2019, 20.) Rytkösen (2020) mukaan voimaharjoittelu vahvistaa tuki- ja sidekudoksia ja näin ollen vähentää niiden vammariskiä. Nopean voimantuoton kehittymisen ehkäisee kaatumisia. Lihaskuntoa kehittävä voimaharjoittelu ehkäisee kakkostyyppin diabetesta. Voimaharjoittelun kautta saatu lihasmassan lisääntyminen helpottaa kehonkoostumuksen hallintaa sekä vähentää riskiä sydän ja verisuonitauteihin. Säännöllisen voimaharjoittelun on myös todettu vaikuttavan positiivisesti muun muassa elämän laatuun, mielialaan ja minäkuvaan. (Rytkönen 2020, 20.) Voimaharjoittelu voi olla myös keino halita stressiä ja harjoittelussa on helpompi keskittää ajatukset ainoastaan nykyhetkeen (Mäennenä ym. 2018, 22).

Nuorilla, tytöt 12–18-vuotiaat ja pojat 14–18-vuotiaat, voimaharjoittelun hyödyt ovat samat kuin aikuisilla. Yleinen voimataso, nopeusvoima, juoksu- ja suunnanmuutosnopeus sekä yleiset motoriset taidot kehittyvät. Voimaharjoittelu ei vaikuta pituuskasvuun ja maltillisesti aloitettu hyvin suunniteltu voimaharjoittelu ei vahingoita nuorilla kasvulevyjä eikä aiheuta haittaa keittyvälle luustolle. Liikkumismuodot, jotka aiheuttavat iskutusta ja ajoittain suuria voimia ovat hyödyksi luumassan ja luuston rakenteen kehitykselle. Hyvin suunniteltu ja ohjattu voimaharjoittelu, kehonpainolla tai kuormalla, on keskimäärin hyvin turvallista nuorille. Liikkumattomille nuorille voimaharjoittelu voi tarjota matalan kynnyksen aktiviteetin, jossa on mahdollisuus rakentaa fyysisiä valmiuksia. (Mäennenä ym. 2019, 275–276.)

Voimaharjoittelu ei vaaranna nuoren kehitystä, joten asianmukaisesti ja maltillisesti toteutettu lihasvoimaharjoittelu on kuitenkin turvallista eikä siitä ole haittaa nuorelle. Ennen murrosikää aloitettu harjoittelu lisää lihasvoimaa 20–30 % ilman lihasmassan kasvua, mikä on seurausta hermostollisesta oppimisesta. Vasta murrosiän jälkeen voiman lisääntyminen on seurausta lihasmassan kasvusta. Nuorten voimaharjoittelussa tärkeitä ovat taitojen oppiminen ja nuoren kehitys ennen kuin kasvatetaan kuormia. Oikeaoppiset liikemallit ja liikkeiden hallinta sekä yksilöllinen ammattitaitoinen ohjaus, jossa otetaan huomioon lähtötaso sekä biologisen kehityksen vaihe, takaavat turvallisen harjoittelun. (UKK-instituutti 2024.)

5.2 Painonnoston ja voimaharjoittelun hyödyt nuorten liikkumissuosituksiin peilaten

Voimantuotto on kaiken liikkumisen ja urheilulajien perusta, sillä ilman riittävää voimaa ei liikettä voida tuottaa. Liikkeen kannalta optimaalinen voimantuotto on hermoston, lihaksiston ja tukielimien yhteistyönä tuotettu liikeketju, missä liikettä aiheuttavat lihakset supistuvat juuri oikealla hetkellä, liikettä jarruttavat antavat hetkellisesti periksi ja tukilihakset tuottavat optimaalisen vastavoiman liikettä aiheuttaville lihaksille. (Hämäläinen ym. 2015, 212.)

Liikkumissuosistusten mukaan vähintään kolmena päivän viikossa tulisi tehdä luustoa ja lihasvoimaa kasvattavaa liikkumista, johon sisältyy notkeutta, ketteryyttä ja tasapainoa kehittäviä harjoituksia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11). Luuston vahvistamiseksi liikkumissuosituksen kuuluu osana erilaisia hyppyjä ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävät urheilulajit (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 14). Painonnostoharjoitteluun kuuluu oheisharjoitteluna erilaiset hyppyharjoitteet, joilla pyritään kehittämään räjähtävyyttä, nopeutta ja elastisuutta. Hyppyharjoittelua voidaan tehdä esimerkiksi korokkeelle tai takakyökkyhyppynä. (Everett 2018, 316.)

Liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta kehittyvät pääasiallisesti ensimmäisen kymmenen elinvuoden aikana. Kriittisin aika liikuntataitojen kehittymiselle on päiväkotikäisenä ja aivan alakoulun alussa. Lapsen tulee silloin liikkua monipuolisesti kiipeillen, hyppiä, pallopelejä pelaten ja juosten, jotta liikuntataidot kehittyvät monipuolisiksi. Fyysistä aktiivisuutta tulisi olla pitkin päivää omaehtoisesti ja ohjatusti. Lapsena monipuoliset liikuntataidot ja liikehallinnan oppinut nuori selviää hyvin myös yllättävistä tilanteista. Liikunnallisilla nuorilla on myös parempi kunto ja heidän vireystasonsa on parempi. (Terve koululainen 2024b.) Luuston kehitys on suurinta esimurrosiässä ennen puberteetin alkua. Tällöin on erityisen tärkeää pyrkiä maksimoimaan luuston massa oikeanlaisella ravinnolla, liikunnalla ja elintavoilla. Erityisesti painokuormitusta, iskuja ja suunnanmuutoksia sisältävät lajit kehittävät luustoa tehokkaasti. (Mero ym. 2016, 16.)

Liikkuvuuden merkitys sekä urheilussa että arkielämässä on suuri. Liikkuvuus kuvastaa kehon nivelten liikelaajuutta. Liikkuvuus käsittää rakenteellisia (nivelten liikelaajuudet), voiman tuottoon liittyviä ja koordinaatiivisia (liikkeiden sujuva yhteistoiminta) ulottuvuuksia. Liikkuvuutta harjoitettaessa mukana tulee olla aina riittävä liikkeen kontrollointi ja hallinta. Useimmiten myös riittää, kun nivelliikkuvuus on optimaalisen suoritustekniikan kannalta riittävällä tasolla. Liikkuvuus voidaan jakaa aktiiviseen, passiiviseen ja anatomiseen liikkuvuuteen. Aktiivinen liikkuvuus on nivelen liikelaajuus, joka saavutetaan omalla lihastyöllä. Passiivinen liikkuvuus saavutetaan ulkoisen voiman seurauksena esim. spagaatti lattialla (painovoima) tai toisen ihmisen lihasvoima. Anatominen liikkuvuus on taas nivelen liikelaajuus, kun lihakset poistetaan. Liikkuvuusharjoittelua ovat erilaiset venyttelyt. (Hämäläinen ym. 2015, 255–257.)

Painonnostoliikkeistä turvallisesti ja teknisesti suoriutuminen edellyttää hyvää liikkuvuutta. Liikkuvuushaasteita aiheuttavat rintarangan ja olkapäiden jäykkyys, nilkkojen ja ranteiden liikkuvuusongelmat. Tempaus ja tempausvala (valakyyky) ovat haastavia liikkuvuusharjoitteita ja niitä voidaan käyttää yleisliikkuvuuden testeinä, koska niissä käytetään täyttä tai lähes täyttä liikerataa joka nivlessä nilkoista ranteisiin asti. Liikkuvuus kehittyy harjoittelun lomassa ja lisäksi voidaan tehdä kohdistettu liikkuvuusharjoittelua. (Mäennenä ym. 2019, 228.) Liikkuvuutta harjoitellaan muun harjoittelun ohessa (Mero ym. 2016, 412).

Sekä liikunta yleisesti ottaen että voimaharjoittelu kohentavat niin itsetuntoa, käsityksiä omista kyvyistä eli minäpystyvyyttä kuin käsitystä omasta kehonkuvasta. Kyvykkyyden osalta voimaharjoittelu vaatii hieman erilaisia kykyjä kuin muut liikuntamuodot, kuten rohkeutta käsitellä raskaitakin painoja. Toisaalta juuri tämä vaatimus voi lisätä harjoittelusta saatavaa nautintoa ja onnistumisen kokemuksia, jotka myötävaikuttavat minäpystyvyyteen ja itsetuntoon, ja sitä kautta myös mielialaan. (Kekäläinen 2018.)

6 Liikunnan ja harrastamisen vaikutukset nuorten elämään

Nuorilla 12–13-vuotiailla on aikuisen ajattelukyvyt käytössään, mutta ei vielä aikuisen taitoja käsitellä ongelmia. Heillä ei myöskään ole vielä paljon tietoa suorituksiin liittyvistä tekijöistä esimerkiksi omat kyvyt, strategia, ponnistelut tai tehtävän vaikeus. Yläkouluikäiset nuoret ovatkin erityisen haavoittuvia ja kielteisiä liikuntakokemuksia syntyy helposti. Liikuntaharrastusten väheneminen 12–15 ikävuoden välillä on usein voimakasta. Moni 13-vuotias on jo kehittänyt itsestään kielteisen kuvan liikkujana ja sen takia lopettaa liikunnan harrastamisen. Usein tällainen kuva itsestä on virheellinen ja perustuu rajallisiin liikuntakokemuksiin. Nuori saattaa ajatella, että liikuntataitoja ei voi kehittää, vaikka asia on juuri päinvastoin. On tärkeää, että nuorten ohjaajat ja valmentajat tuovat onnistumisien, liikuntataitojen kehityksen ja edistymisen syytä esille. Nuorille tulee kertoa, että onnistuminen johtuu tehtävään keskittymisestä ja ponnisteleemisestä. Liikuntataitojen oppiminen, viihtyminen ja yhdessä olo muiden nuorten kanssa sekä tunne oman vaikuttamisen mahdollisuudesta innostavat nuoria jatkamaan harrastuksen ja liikunnan parissa. (Hämäläinen ym. 2015, 81–83.) Kun ympäristö vahvistaa yrittämistä ja toiminnassa keskitytään yhteisyyteen, ponnisteluun ja oman parhaan saavuttamiseen, vahvistuvat ilon ja onnistumisen kokemukset. Tällöin myös ryhmästä tulee kiinteämpi, kaverisuhteet toimivat ja coping-keinojen, kuten taito nollata virheet suuttumisen tai luovuttamisen sijaan, käyttö korostuu. (Arajärvi & Thessleff 2020, 314.)

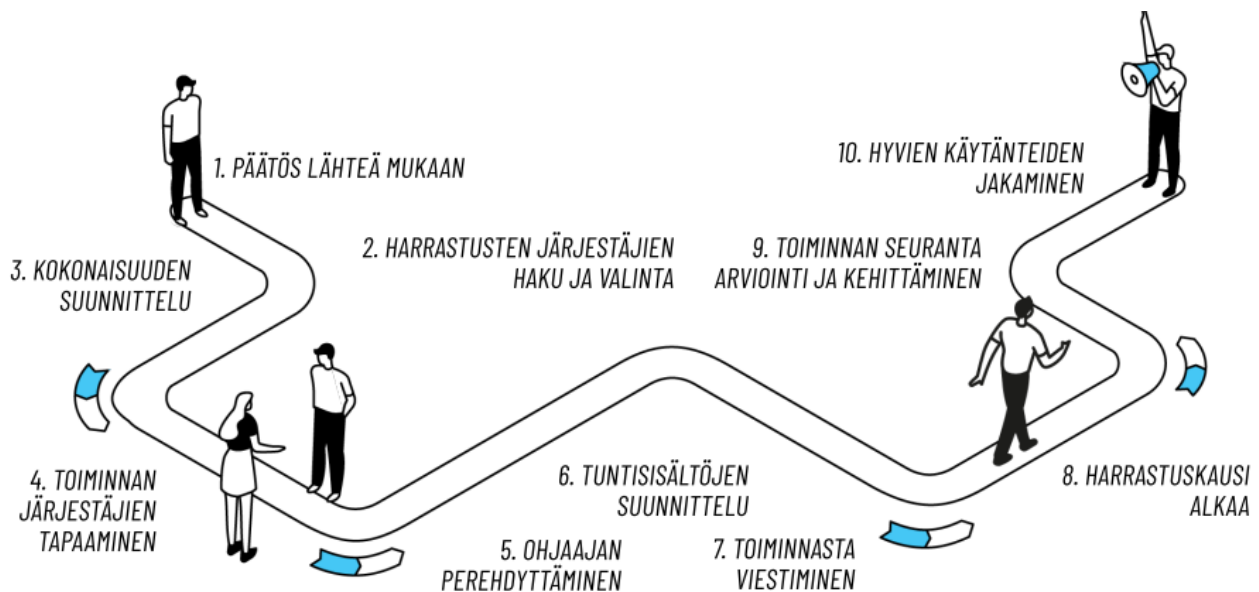
Arajärvi ym. (2020) mukaan liikunnalla on säännönmukainen ja selkeä positiivinen vaikutus ihmisen itsetuntoon, minäkäsitykseen ja kehonkuvaan, jotka ovat keskeisiä optimaalisen psyykkisen toimintakyvyn osatekijöitä. Lasten kohdalla itsetunto ja minäkuva vahvistuvat erityisesti sellaisten liikuntaohjelmien yhteydessä, joissa korostuvat onnistumiset, fyysisen kyvykkyyden kokemukset sekä tavoitteiden saavuttaminen. Monien eri alojen asiantuntijat ovat lisäksi sitä mieltä, että liikunta kehittää aivoja. Liikunta vaikuttaa uusien hermosolujen syntyyn, vähentää aivosolujen surkastumista ja näin ollen vaikuttaa positiivisesti kognitiiviseen kyvykkyyteen. (Arajärvi ym. 2020, 92–93.)

Nuoren kasvussa ja kehityksessä erittäin tärkeitä mielen hyvinvoinnin tukipilareina ovat muun muassa harrastukset ja säännöllinen liikunta. Harrastuksissa nuori solmii merkityksellisiä kaverisuhteita ja kokee kuuluvansa ryhmään. Liikunta kohottaa fyysistä kuntoa, auttaa rentoutumaan ja antaa mielihyvän kokemuksia. Liikunnan avulla opitaan tunnetaitoja, tunteiden hallintaa ja niiden käsittelyä kuten onnistumisten, pettymysten ja epäonnistumisten käsittelyä. Liikunta tukee itseluottamusta ja itsetuntoa. Liikunnan avulla päästään kokemaan onnistumisia ja opitaan uutta. Liikuntataidot kehittyvät ja kokeillaan omien taitojen rajoja, venytetään ja tunnustetaan niitä. (Terve koululainen 2024a.)

7 Harrastamisen Suomen mallin mukaisen toiminnan kehittäminen painonnostoseura Heraklesissa

Heraklesilla on palveluvalikoimassaan palveluita lapsille, nuorille ja aikuisille. Palveluihin kuuluu seuran viikoittaiset harjoitusvuorot aikuisille, junioreiden ja aikuisten ohjatut harjoitukset, aikuisten alkeiskurssit, leiripäivät, seuran järjestämät kilpailut, painonnoston ohjelmointien myynti, painonnoston yksityistunnit sekä verkossa tapahtuva seuratuotteiden myynti. Voidaan sanoa, että Heraklesin tarjooma vastaa tällä hetkellä hyvin asiakkaiden tarpeisiin. Tarjooma on yksittäistä tuotetta kattavampi vastaus asiakkaiden tarpeisiin. Se sisältää palveluita, jotka on suunniteltu ja kehitetty parhaan tiedon ja osaamisen mukaan. (Tuulaniemi 2011, 41.) Monipuolisella tarjoomalla seura haluaa tarjota palveluita eri asiakasryhmille. Tarjoomaansa seura kasvattaa Harrastamisen Suomen mallin maksuttomalla harrastusmahdollisuudella ja vastaa näin Helsingin alueen yläkouluikäisten tarpeisiin painonnoston ja voimaharjoittelun harrastustoiminnalla.

Herakles lähti suunnittelemaan maksutonta harrastustoimintaa Harrastuksia kouluihin – oppaassa kuvatun harrastuksen järjestäjän vuosisuunnitelman (kuva 6) avulla. Kuvassa 6 on kuvattuna harrastuksen järjestäjän polku siitä hetkestä, kun on tehty päätös lähteä mukaan Harrastamisen Suomen mallin palveluntarjoajaksi, aina toiminnan alkamiseen, seurantaan ja hyvien käytänteiden jakamiseen asti. Harrastuksen järjestäjän tulee suunnitella ja organisoida toiminta hyvin kuten ryhmäkoot, aikataulut, tuntirakenteet, ohjaajat ja heidän sijaisensa. Lisäksi tuntisisältöjen suunnittelu, ohjaajan perehdyttäminen, osallistujien ilmoittautumiskäytäntö ja läsnäolojen seuraaminen sekä raportointi kunnalle ovat harrastuksen järjestäjän vastuulla. (Huuskonen ym. s.a., 7.)



Kuva 6. Harrastuksen järjestäjän vuosisuunnitelma (Huuskonen ym. s.a.)

Harrastuksen järjestäjä voi ennen harrastustoiminnan alkamista ja sen aikana viestiä eri kanavissa käyttäen Harrastamisen Suomen mallin tunnuksia ja esittelyvideoita. Markkinoinnin materiaaleista tulee selvittää, keille ryhmä on suunnattu ja mitä siellä tehdään, miten voi ilmoittautua mukaan, missä toiminta järjestetään, tietoa ohjaajista ja onko toiminta esteetöntä. Harrastuksiin osallistujien kuvaamiseen ja kuvien julkaisuun tulee olla lupa huoltajilta. Luvat on hyvä kerätä jo ilmoittautumisvaiheessa. (Huuskonen ym. s.a., 16.) Helsingin kaupunki ja koulut myös hoitavat harrastustoiminnan markkinoinnin omissa viestintäkanavissaan.

Harrastusten järjestäjät voivat myös toiminnan aikana tai sen jälkeen jakaa Hyvä käytänte - lomakkeella materiaaleja, toimivia malleja sekä ideoita harrastusten järjestämiseen liittyen muille harrastusten järjestäjille. Näin myös muut voivat hyödyntää materiaaleja ja ideoita omassa toiminnassaan lasten ja nuorten harrastustoiminnan kehittämisessä. (Huuskonen ym. s.a., 34.)

7.1 Kehittämistyön tavoitteet

Herakles halusi lähteä mukaan Harrastamisen Suomen mallin mukaiseen toimintaan tavoitteenaan saada yläkouluikäiset 13–16-vuotiaat nuoret liikkumaan koulupäivän jälkeen sekä tarjota mahdollisuus tutustua painonnostoon ja voimaharjoitteluun turvallisesti ammattitaitoisen valmentajan ohjauksessa. Tällä kehittämistyöllä pyritään samaan uusia nuoria harrastajia seuran jäseniksi ja painonnoston aktiiviharrastajiksi sekä seuratoimijoiksi. Nuorten painonnostoharrastajien määrän kasvun myötä seura toivoo saavansa lajille lisää näkyvyyttä ja tunnettuutta nuorten parissa sekä lisää jäseniä seuraan.

7.2 Kehittämistyön vaiheet

Opinnäytetyön toimeksiantajan, helsinkiläisen painonnostoseura Heraklesin, jäsenmäärä oli vuoden 2023 loppuun mennessä 153 jäsentä. Jäsenistä 21 oli alle 20-vuotiaita, joista vain yhdeksän oli yläkouluikäisiä. Näin ollen Heraklesin lasten ja nuorten ohjatuissa painonnostoryhmissä on hyvin tilaa uusille harrastajille. Seura haluaa panostaa lasten ja nuorten toimintaan Harrastamisen Suomen mallin liikunnallisen harrastustoiminnan toimittajana. Heraklesilla on hyvät resurssit lasten ja nuorten valmentamiseen, muun muassa ammattitaitoiset valmentajat, toimivat harrastetilat ja välineet, kokemusta lasten ja nuorten ryhmien sekä koululaisryhmien ohjaamisesta.

Herakles on myös Tähtiseura ja sillä on lasten ja nuorten toiminnan sekä aikuisliikunnan Tähtimerkit. Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen laatuohjelma, joka kehittää ja tukee seuratoimintaa. Tähtimerkkitunnuksen saa urheiluseura, joka täyttää määritetyt laatu-tekijät kohderyhmänsä osalta. Tähtimerkin voi saada seuratoiminnassa kolmelle eri osa-alueelle: lasten ja nuorten toiminta, aikuisliikunta ja huippu-urheilu. (Suomen Olympiakomitea s.a.)

Herakles järjestää harrastustoimintaansa Helsingissä eteläisessä keskuspuistossa sijaitsevassa Ruskeasuon liikuntapuiston urheiluhallin voimailusalissa. Seura vuokraa toimintaansa varten tilaa Helsingin kaupungilta. Ruskeasuon liikuntapuistossa sijaitsevassa liikuntahallissa pääsee harrastamaan monipuolisesti erilaisia urheilulajeja. Hallissa on liikuntasali, nyrkkeilysali, pöytätennistila sekä voimailusali. Liikuntasalissa voi harrastaa muun muassa sulkapalloa ja käsipalloa. (Suomi.fi 2024.) Herakles anoo vuosittain Helsingin kaupungilta voimailusalin tilankäyttövuoroja jäsenten harjoittelutoiminnalle.

Saadakseen lisää nuoria painonnoston pariin ja tutustumaan seuran harrastustoimintaan, Herakles teki syksyllä 2023 päätöksen lähteä mukaan Helsingin kaupungin Harrastamisen Suomen mallin palveluntuottajien hakuprosessiin. Tarkoituksena oli tarjota lähialueen koulujen 7–9-luokkalaisille maksuton harrastus kerran viikossa koulun jälkeen lukukaudelle 2024–2025.

Hakuprosessin ensimmäisessä vaiheessa seura teki marraskuussa 2023 hakemuksen ilmoittautumalla palveluntuottajaksi julkisten hankintojen DPS-rekisteriin, joka on Helsingin kaupungin käyttämä dynaaminen hankintajärjestelmä. Hakemuksen tekivät seuran puheenjohtaja ja jäsenvas- taava marraskuussa 2023. Seura sai 1.12.2023 sähköpostilla virallisen pöytäkirjanotteen Helsingin kaupungin nuorisotyön aluepäälliköltä, jossa ilmoitettiin, että Herakles oli hyväksytty Harrastamisen Suomen mallin palveluntarjoajaksi. Hakemuksen hyväksymisen jälkeen seurassa tehtiin alustava kirjallinen toimintasuunnitelma (LIITE 1), jota täydennettiin ja tarkennettiin hakuprosessin edetessä.

Pyyntö virallisen tarjouksen jättämiseksi dynaamisen hankintajärjestelmän Cludia tarjouspalvelu- toimittajaportaaliin tuli seuralle sähköpostilla 21.3.2024 Helsingin kaupungin kulttuurin ja vapaa- ajan toimialalta. Tarjouspyynnön aiheena oli Harrastamisen Suomen malli Helsingissä: Liikunnalli- nen harrastustoiminta, lukuvuosi 2024–2025. Cludia tarjouspalvelusta seura sai myös luettavak- seen julkisten hankintojen yleiset sopimusehdot, tilaajan ja toimittajan välisen puitesopimuksen sekä tietosuoja- ja salassapitoehdot. Seura jätti hankintajärjestelmään tarjouksen 1.4.2024, tar- jouksen viimeinen jättöpäivä oli 8.4.2024. Tarjouksen jättäneistä kaikki kelpoisuus- ja vähimmäis- vaatimukset täyttävät palveluntarjoajat valittiin mukaan harrastustoiminnan toimittajiksi. Herakles täytti kelpoisuus – ja vähimmäisvaatimukset ja valittiin liikunnallisen harrastustoiminnan kamppailu- ja voimailulajit kategorian toimittajapooliin. Päätöksestä saatiin virallinen 18.4.2024 päivätty pöytä- kirjanote sähköpostilla. Seura allekirjoitti toimittajasopimuksen kaupungin kanssa Cludia- tarjous- palvelussa toukokuussa 2024.

Toimittajavalinnan jälkeen Helsingin kaupungin kulttuurin ja vapaa-ajan toimialalta tuli 23.4.2024 seuran sähköpostiin kutsu osallistua harrastustoiminnan toimittajien lukuvuoden 2024–2025 Har- rastamisen Suomen malli Helsingissä tapaamiseen 6.5.2024 Teamsin välityksellä. Tapaamisessa olivat mukana lukukaudelle 2024–2025 valittujen seurojen, yhdistysten ja yritysten edustajat sekä

Helsingin kaupungin Harrastamisen Suomen mallin projektipäällikkö. Tapaamisessa käytiin läpi toimittajien kanssa tehty puitesopimus, Harrastamisen Suomen mallin kriteerit sekä mitä tapahtuu ja milloin, kun harrastustoiminnan toimittajat on valittu. Lisäksi osallistujille kerrottiin prosessin eteneminen toimittajavalinnan jälkeen. Kävi ilmi, että kaupungin liikuntakoordinaattori toimittajapoolista valitsee ennen kesän 2024 alkua etusijajärjestyksessä toimittajat harrastustoiminnalle. Tämän jälkeen hän ottaa valittuihin toimittajiin yhteyttä ja sopii jatkotoimenpiteistä heidän kanssaan.

7.3 Seura harrastuksen järjestäjänä

Harrastamisen Suomen malli Helsingissä, liikunnallinen harrastustoiminta, lukuvuosi 2024–2025 puitesopimuksessa määrittää tilaajan (Helsingin kaupunki) ja toimittajan (harrastuksen järjestäjä) väliset sopimusehdot. Sopimuksen kohteena on Helsingin koulujen 3.–9. luokkalaiset lapset ja nuoret. Herakles on tarjonnut harrastustoimintaa vain 7.–9. luokkalaisille. Toiminta-aika on 2.9.2024- 11.5.2025 yhteensä 29 toimintaviikkoa, pois lukien loma-ajat. Harrastustoiminta järjestetään joko kouluilla tai toimijan tiloissa. Herakles järjestää toiminnan seuran harrastustiloissa, harjoitteluun vaadittavista välineistä (tangot, levypainot, kyykkyräkit yms.) johtuen. Puitesopimuksessa määrittää myös sopimuksen osapuolten sitoumukset, turvallisuus, sopimuspalkkion perusteet, maksuehdot sekä sopimuksen voimassaoloon ja purkamiseen liittyvät asiat.

Harrastamisen Suomen mallin toimintaan valittujen toimittajien harrastusten ohjaajilta vaaditaan rikostaustaote. Rikostaustaotteella tarkoitetaan rikosrekisteriotetta, joka on tarkoitettu esitettäväksi työnantajalle, viranomaiselle, oppilaitokselle tai vapaaehtoistoiminnan järjestäjälle Suomessa, kun henkilö ryhtyy toimimaan alaikäisten kanssa. Rikostaustaote annetaan vain henkilölle itselleen. Rikostaustaote ei saa olla kuutta kuukautta vanhempi, kun se esitetään työnantajalle tai viranomaiselle. (Oikeusrekisterikeskus 2020.) Rikostaustaotteen tavoite on suojella alaikäisten henkilökohtaista koskemattomuutta ja edistää heidän henkilökohtaista turvallisuuttaan (Huuskonen ym. s.a., 19). Heraklesin kaikki valmentajat ovat täysi-ikäisiä ja kaikilta valmentajilta vaaditaan rikostaustaote ennen valmennussuhteen aloittamista seurassa. Lisäksi harrastustoiminnan ohjaajaksi on valittu henkilö, jolla on kokemusta lajista sekä pitkä kokemus lasten ja nuorten ohjaamisesta.

Viikoittaista harrastustoimintaa varten seura teki kausi- ja tuntisuunnitelmapohjan (LIITE 2). Tässä opinnäytetyössä esitellään vain suunnitelmapohja. Harrastustoiminnasta vastaava ohjaaja täydentää suunnitelman ennen syyskauden alkamista, jos seura valitaan toimittajaksi. Harrastustoiminnan ohjaajaa ja hänen sijaistaan varten tehtiin myös ohjaajan muistilista (LIITE 3). Siihen on kerätty ohjaajaa varten oleellimmat tiedot harrastustoiminnan järjestämiseen liittyen kuten harrastuskausi, harrastusaika ja ryhmäkoko. Lisäksi muistilista pitää sisällään kaikki ohjaajan tehtävät kuten kausi- ja tuntisuunnitelman teko, osallistujien kirjaaminen ja osallistumisen seuranta Suomisportissa sekä toiminnan raportointi Helsingin kaupungille. Jos seura valitaan toimittajaksi, muistilistaan voidaan

täydentää muun muassa kaupungille tehtävien raporttien sisältö sekä tarkat palautuspäivämäärät ja kaupungin yhteyshenkilön tiedot.

Nuorten harrastustoiminnassa tulee olla kuvauslupa, joka pyydetään jo ilmoittautumisen yhteydessä. Ohjaajan tulee ennen toiminnan aloittamista varmistaa, onko kaikilla osallistujilla kuvauslupa. Ohjaaja toimii myös yhteyshenkilönä vanhempien suuntaan. Harrastusryhmälle on valittu yksi sijaisohjaaja, mikäli vastuuohjaaja sairastuu.

7.4 Harrastamisen Suomen mallin toiminnan kriteerit Heraklesissa

Osallisuus toiminnan kriteerinä tarkoittaa, että osallistujilla on mahdollisuus osallistua harrastustoiminnan suunnitteluun, ideointiin ja toteutukseen (Helsinki 2023). Heraklesissa nuoret pääsevät ideoimaan harrastuskerroilla tapahtuvaa toimintaa esimerkiksi alkulämmittelyä, edellyttäen että ovat ensin tutustuneet painonnostoa ja voimaharjoittelua tukeviin lämmittelyliikkeisiin. Harjoituskerroilla tehtäviä harjoitteita ja liikkeitä muokataan osaamistason mukaan ja kaikilla osallistujilla on mahdollisuus vaikuttaa omaan harjoitteluunsa. Helsingissä Harrastamisen Suomen mallin toiminnasta kerätään palaute harrastukseen osallistujilta ja toiminnantuottajilta kahdesti syyskaudella ja kahdesti kevätkaudella (Helsinki 2023). Osallistujien palautteen perusteella harrastuskertojen sisältöjä voidaan muokata osallistujien toiveet huomioon ottaen.

Harrastamisen Suomen mallin kriteereistä laadukkuus pitää sisällään hyvin suunnitellun ja organisoitun järjestetyn toiminnan (Helsinki 2023). Herakles on tehnyt harrastustoimintaa varten kausi- ja tuntisuunnitelman (LIITE 2), joka on myös vaatimuksena Helsingin kaupungin kanssa tehdyssä puitesopimuksessa. Tuntisuunnitelmaa suunniteltaessa otetaan huomioon osallistujien ikä ja taitotaso. Suunnitelmaa on mahdollisuus tarvittaessa muokata, huomioiden nuorten toiveet ja heidän osaamistonsa, tukemaan heidän oppimistaan ja viihtymistään harrastuksessa. Laadukkaan toiminnan takaamiseksi Herakles on valinnut toiminnan ohjaajaksi täysi-ikäisen henkilön, jonka ammattitaito on hankittu liikunta-alan koulutuksella, ja hän on toiminut myös aiemmin lasten- ja nuorten valmentajana. Ohjaaja tekee harjoituskausi- ja tuntisuunnitelman ennen toiminnan aloittamista. Syyskaudella 2024 ja kevätkaudella 2025 on yhteensä 29 harjoituskertaa. Molemmille kausille suunnitellaan kausitavoitteet. Jokaista harjoituskertaa varten tehdään alustava tuntisuunnitelma, mikä on tunnin aihe ja mitä liikkeitä on tarkoitus harjoitella. Lisäksi kirjataan ylös tunnin tavoitteet harjoittelun ja ryhmän osalta.

Herakles on sitoutunut noudattamaan Suomen Olympiakomitean urheilu yhteisölle luomia Reilun Pelin eettisiä periaatteita (2021). Reilun Pelin eettisten periaatteiden yksi osa-alue on turvallinen toimintaympäristö. Valmentajien, seuratoimijoiden ja muiden urheilussa vaikuttavien tahojen ensimmäinen tehtävä on luoda nuorille urheilijoille psyykkisesti turvallinen toimintaympäristö. Tämä

tarkoittaa kiusaamisesta, häirinnästä ja epäasiallisesta käytöksestä vapaata ympäristöä, joka muodostaa vakaan pohjan urheilijana ja ihmisenä kasvamiselle ja kehittymiselle. (Mieli ry. 2022d.) Seuralla on toimintamalli epäasialliseen käytökseen ja häirintään puuttumiseen. Tämä toimintamalli on kerrottu seuran toimintakäsikirjassa. Lisäksi Heraklesin säännöt ovat nähtävillä seuran nettisivuilla. Kaikkien harrastustoiminnassa mukana olevien tahojen on hyvä olla tietoisia yhteisistä pelisäännöistä eli millaista käytöstä ja toisten huomioon ottamista heiltä odotetaan (Mieli ry. 2022d).

Aikuisina tunnemme kokonaisvaltaisesti vastuuta nuorista. Annamme lapsille ja nuorille aikaa kasvaa ja kehittyä lajissaan omien taitojensa mukaan (Olympiakomitea 2021). Seuran harjoituksissa jokainen nuori saa edetä omassa tahdissa ja jokaista kannustetaan ja tuetaan. Harjoituksissa käytettäviin voima- ja lajiliikkeisiin ohjataan alkeista lähtien. Harjoittelu on turvallista ammattitaitoisen ohjaajan kanssa. Aikuisina tunnemme kokonaisvaltaisesti vastuuta nuorista. Annamme lapsille ja nuorille aikaa kasvaa ja kehittyä lajissaan omien taitojensa mukaan (Olympiakomitea 2021).

Nuorisolakiin (955/2022) kirjattujen säännösten mukaan Harrastamisen Suomen mallin mukaisesta nuorten harrastustoiminnasta harrastuksien tulee olla peruskoululaisille maksuttomia ja laadukkaita. Tällä tavoin kaikki halukkaat ovat yhdenvertaisessa asemassa tarjottaessa harrastustoimintaa. Heraklesin tarjoama painonnoston ja voimaharjoittelun harrastustoiminta on harrastajalle maksutonta. Laadukkaan toiminnasta tekee ammattitaitoinen valmentaja sekä laadukkailla ja riittäväillä välineillä oleva harrastetila. Harrastustoiminta järjestetään kerran viikossa koulupäivän jälkeen Ruskeasuon liikuntahallilla helposti saavutettavissa harrastetiloissa.

Harrastamisen Suomen mallin mukaisessa toiminnassa harrastuksen sisällössä on huomioitava nuorten ikä ja osallistujien osaamisentaso. Ryhmien tulee olla saavutettavia. (Helsinki 2023.) Saavutettavassa harrastustoiminnassa tieto harrastusmahdollisuuksista on löydyttävä helposti, asiat on kerrottava ymmärrettävästi ja tieto julkaistava saavutettavassa muodossa (Huuskonen s.a., 32). Herakles viestii harrastustoiminnastaan nettisivuillaan ja sosiaalisessa mediassa. Harrastamisen Suomen mallin toiminnan viestintä hoidetaan Helsingin kaupungin kanssa sovitulla tavalla.

Ohjaajan tehtävä on pyrkiä luomaan turvallinen harrastamisen ilmapiiri. Ryhmässä tulee olla ystävällinen, turvallinen ja kannustava ilmapiiri, jossa kaikkia kohdellaan yhdenvertaisesti. Harrastuksessa opitaan kaveritaitoja ja vahvistetaan hyviä vuorovaikutustaitoja. Ohjaajan tehtävä on varmistaa, että kukaan ei jää ryhmässä yksin. Kiusaamista voidaan ennaltaehkäistä tukemalla nuorten sosiaalista kiinnittymistä ryhmään. (Helsinki 2023.) Heraklesissa kaikkeen kiusaamiseen ja häirintään puututaan heti tilanteen ilmetessä. Osallisten kanssa keskustellaan asiasta. Lisäksi jälkikäteen voidaan keskustella asiasta huoltajien sekä tarvittaessa seuran muiden vastuuhenkilöiden kanssa. Helsingin kaupungin ohjeistuksen mukaan kiusaamistapauksista tulee ilmoittaa kaupungin Harrastamisen Suomen mallin koordinaattoriin sekä nuoren koululle.

8 Pohdinta

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Helsingin Harrastamisen Suomen mallin vaatimusten mukainen ja kriteerit täyttävä suunnitelma sekä materiaali harrastustoiminnan järjestämiseksi Helsingissä toimivalle painonnostoseura Heraklesille. Seuran hakemus Helsingin Harrastamisen Suomen malliin palveluntarjoajaksi hyväksyttiin ja seura pääsi mukaan Helsingin kaupungin koulujen harrastustoiminnan järjestäjien toimittajapooliin. Työn alkuperäisenä tavoitteena oli kuvata opinnäytetyössä hakuprosessi alusta asti aina kaupungin harrastustoiminnan toimittajavalintaan saakka. Tällöin olisi ollut tiedossa ostaako kaupunki Heraklesilta harrastuspalvelun vai ei. Toimittajavalinnan venyminen kesän kynnykselle, yli opinnäytetyöhön varatun ajan, rajasi prosessin kuvaamisen toimittajasopimuksen allekirjoittamisvaiheeseen.

Opinnäytetyö teoriaosuus lähtee liikkeelle Harrastamisen Suomen mallin yleisestä kuvauksesta, rahoituksesta ja laajuudesta Suomessa. Harrastamisen Suomen malli lisättiin nuorisolakiin vuonna 2022. Lain tarkoituksena on edistää nuorten hyvinvointia mahdollistamalla perusopetukseen osallistuvalla nuorella mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän jälkeen tai ennen sen alkamista. Lisäksi laki velvoittaa kuntaa, sen järjestäessä nuorten harrastustoimintaa, kuulemaan nuoria heidän harrastustoiveistaan. (Nuorisolaki 955/2022 luku 3 12 a §.) Nuorisolakiin on myös lisätty pykälä liittyen valtionavustuksen myöntämiseen nuorten harrastustoimintaan. Sen mukaan valtion talousarvioon voidaan ottaa vuosittain määräraha myönnettäväksi Nuorisolain 12 a §:ssä tarkoitettuun nuorten harrastustoimintaan. (Nuorisolaki 955/2022 luku 5 21 a §.)

Harrastamisen Suomen mallin mukaisen harrastustoiminnan tarjoamiseen liittyy olennaisesti Opetus- ja kulttuuriministeriön vuosittainen koululaiskysely, jossa kuullaan 1–9 vuosiluokkien koululaisia heidän harrastustoiveistaan koulupäivän yhteydessä tai sen jälkeen tapahtuvasta harrastustoiminnasta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023). Koululaiskyselyn ja kuntien omien kyselyiden perusteella, johon nuorisolaki velvoittaa kunnat, voidaan tarjota perusopetuksessa oleville oppilaille maksuttomia ja mieluisia harrastuksia. Koska opinnäytetyö keskittyy yläkouluikäisille tarjottavaan koulupäivän jälkeen tapahtuvaan maksuttoman harrastuksen järjestämiseen Harrastamisen Suomen malli Helsingissä mukaisesti, Koululaiskysely 2022 tuloksia tarkasteltiinkin tarkemmin ainoastaan yläkouluikäisiä koskevien tulosten osalta. Kyselyn mukaan sekä yläkouluikäisten tyttöjen että poikien suosituin toiveharrastus oli kuntosali. Tämän harrastuksen valitsi molemmissa ryhmissä suosituimmaksi hieman yli 20 % vastaajista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022, 10, 12.) Ennen hakuprosessin aloittamista tutkin Koululaiskyselyn tuloksia ja seuran puheenjohtajan kanssa päädyimme hakemaan toiminnantarjoajiksi juuri edellä mainittujen tulosten perusteella. Koululaiskyselyn tulosten perusteella voidaan olettaa, että painonnosto ja voimaharjoittelu olisi nuorille mieluisa harrastus, koska kuntosaliharjoittelu on kyselyn mukaan myös suosittua. Harrastamisen

Suomen mallin kautta tarjottu maksuton harrastustoiminta palvelisi Helsingin alueen koulujen yläkoululaisia, mikäli Helsingin kaupunki päätyy ostamaan Heraklesilta harrastustoimintaa.

Harrastamisen Suomen mallin toiminnalle asetetut kriteerit ovat tämän työn olennaisin osuus. Toiminnalle asetetut kriteerit ovat lasten ja nuorten osallisuus, toiminnan laadukkuus, toiminnan yhdenvertaisuus ja saavutettavuus sekä harrastuksen turvallinen ilmapiiri ja kaveruus (Huuskonen ym. s.a., 11). Kriteereiden sisältö avattiin työn teoriaosuudessa. Empiirisessä osassa tarkasteltiin, miten toiminnan kriteerit toteutuvat Heraklesin harrastustoiminnassa. Seurassa tapahtuvaa harrastustoiminnan järjestämistä varten tein opinnäytetyön liitteenä olevat dokumentit. Ensimmäisenä liitteenä on toimintasuunnitelman runko, jota päivitettiin projektin aikana seuran puheenjohtajan kanssa aina tarpeen mukaan. Helsingin kaupungin puitesopimuksessa toimittajalta vaaditaan harjoituskausi- ja tuntisuunnitelma. Laadin suunnitelmanpohjan, jota harrastustoiminnan vastuuvallmentaja täyttää. Lisäksi kaupungin ohjeistuksen ja puitesopimuksessa määriteltyjen toimittajan vastuiden perusteella, tein seuran käyttöön ohjaajan muistilistan. Dokumentista ohjaajan tai muun seuran vastuuhenkilön on helppo löytää oleelliset tiedot harrastustoimintaan liittyen. Mielestäni dokumentit ovat selkeitä ja helposti muokattavissa.

Työssä käydään läpi myös nuorten liikkumissuosituksia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11–15), esitellään Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2022- tutkimuksen tuloksia (Kokko & Martin 2023) sekä Move! 2023 fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmä tuloksia. Move! mittaukset tehdään perusopetuksessa oleville 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille (Opetushallitus 2024b). Koska Herakles on painonnostoseura, lasten ja nuorten liikkumissuosituksia peilataan painonnoston ja voimaharjoittelun hyötyihin nuorten kehityksessä ja harjoittelussa.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi mielestäni selkeä kuvaus, mitä toiminnantarjoajalta vaaditaan haussa Harrastamisen Suomen mallin palveluntarjoajaksi ja tarjouksen hyväksymisen jälkeen harrastamisen toimittajaksi. Halusin työssäni kertoa, mitä toiminnalle asetettuja kriteereitä tulee ottaa huomioon seurassa toimintaa suunniteltaessa sekä miten Helsingin kaupungin haku- ja valintaprosessi etenee. Haku- ja valintaprosessikuvausta ei ollut Helsingin kaupungin nettisivuilla, joten kokonaiskuvaa prosessin vaiheista sekä aikataulusta oli hieman vaikea saada. Helsingin kaupungin puitesopimuksessa oli selkeästi esitetty harrastustoiminta ja siihen liittyvät ehdot. Kaupungin 6.5. järjestämä palaveri valituille toimittajille selkeytti myös valintaprosessin etenemistä ennen syksyllä alkavaa harrastustoimintaa.

Jos Herakles valitaan toimittajaksi kaudelle 2024–2025, on mielenkiintoista nähdä, saadaanko nuoria mukaan harrastustoimintaan. Jos seura valitaan harrastustoiminnan järjestäjäksi ja nuoret innostuvat lähtemään mukaan painonnoston ja voimaharjoittelun harrastustoimintaan, en näe syytä miksi toimintaa ei jatkettaisi tulevilla kausilla. Seuralla on tietenkin pyrkimyksenä mallin

harrastuskauden aikana tai viimeistään kauden jälkeen saada mukana olleista uusista nuoria painonnoston harrastajia seuran jäseniksi.

Mahdollisen valituksi tulemisen jälkeen pidetään ohjaajan/ohjaajien kanssa palaveri, jossa heille esitellään Harrastamisen Suomen mallin harrastustoiminnan toteuttaminen seurassa. Mallin kriteerit, ohjaajan muistilista sekä käytännön prosessit käydään heidän kanssaan läpi. Harjoituskausi- ja tuntisuunnitelman suunnittelee kaudelle 2024–2025 vastuuhjaaja, jos seura tulee valituksia harrastustoiminnan järjestäjäksi. Hänen tulee tietää harrastustoiminnalle asetut kriteerit sekä miten esimerkiksi ilmoittautuminen, osallistujaseuran sekä raportointi hoidetaan asianmukaisesti.

Tätä seuran kehitysprojektia on ollut mielenkiintoista tehdä opinnäytetyönä sekä erityisesti olla kehittämässä seuran junioritoimintaa työn avulla. Olen päässyt syvällisesti perehtymään Harrastamisen Suomen mallin toimintaan sekä miten urheiluseurassa mallin toiminnan kriteerit tulee ottaa huomioon harrastustoimintaa järjestettäessä. Lisäksi olen päässyt tekemään materiaalia harrastustoiminnan tueksi. Uskon, että opinnäytetyön sisällöstä on apua muille urheiluseuroilla ja yhdistyksille, jotka ovat aikeissa hakea mukaan Harrastamisen Suomen malliin.

Lähteet

Aluehallintovirasto. 2023. Harrastamisen Suomen mallin toteuttamiseen 17 miljoonaa euroa avustusta. 4.5.2023 Tiedote. Luettavissa: <https://avi.fi/tiedote/-/tiedote/69976959>. Luettu: 27.12.2023.

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. VK-kustannus.

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

Aluehallintovirasto. 2023. Avustukset 2023. Luettavissa: [Barnett-Erlandsson, J., Keltto, T., Kivijärvi, S., Kuitu, P., Laakkonen, R., Linnapuomi, A., Lönnqvist, A., Nevala, T., Nokka, M., Nyberg, L. & Sutela, K. 2020. Saavutettavuusopas lastenkulttuurikeskuksille ja taiteen perusopetuksen oppilaitoksille. Luettavissa: \[https://harrastamisensuomenmalli.fi/wp-content/uploads/2021/06/saavutettavuusopas_opas_web1.pdf\]\(https://harrastamisensuomenmalli.fi/wp-content/uploads/2021/06/saavutettavuusopas_opas_web1.pdf\). Luettu: 19.1.2024.](https://aviavustukset.fi/visualisointi/#!/fi/projects/table/ColSel_Maakunta/ColSel_Vuosi/true/eyJhIjpbIkhhcncJhc3RhbWlzZW4gU3VvbWVuIG1hbGxpI0sImliOltLCJjIjpbXSwiZCI6W10sImUiOlsiRXRlbMOKLVN1b211biBhbHVlaGFsbGludG92aXJhc3RvI0sImYiOlsiMiAyMyJdLCJnIjpbXSwiaCI6W10sImkiOltfdQ==/eyJhIjpbudWxsLCJiljoibW9uZXkiLCJjIjpbjoibm9yb-SlsmQiOiJrdW50YSIsImUiOm51bGx9. Luettu: 16.2.2024.</p></div><div data-bbox=)

Everett, G. 2018. Olympic weightlifting. A complete guide for athletes and coaches. Third Edition. Catalyst Athletics, Inc.

Harrastamisen Suomen malli. s.a. Historiaa. Luettavissa: <https://harrastamisensuomenmalli.fi/tieto/historia/>. Luettu: 26.12.2023.

Helsinki. 2023. Harrastamisen Suomen malli Helsingissä. Luettavissa: <https://www.hel.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/harrastamisen-suomen-malli-helsingissa>. Luettu: 4.1.2024.

Huuskonen, T., Lambacka, R., Tarhala, M., Ulvinen, M., Valta, A. & Vartiainen, T. s.a. Harrastuksia kouluihin. Opas yhdistyksille ja muille harrastusten järjestäjille. Opetus- kulttuuriministeriö. Luettavissa: https://harrastamisensuomenmalli.fi/wp-content/uploads/2022/04/Harrastuksia-kouluihin-opas-yhdistyksille-ja-muille-harrastusten-jarjestajille_ISBN.pdf. Luettu: 18.12.2023.

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. ja Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy. Keuruu.

- Kekäläinen, T., 2018. Lihastohtori. Hyvä treeni, parempi mieli – Voimaharjoittelun psykologiset hyödyt – Kekäläinen. Luettavissa: <https://lihastohtori.wordpress.com/2018/04/08/voimaharjoittelun-psykologiset-hyodyt-kekalainen/>. Luettu: 20.2.2024.
- Kivelä, A. 2013. Painonnoston lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Valmennus ja testausoppi. Valmentajaseminaari LBIA016. Liikuntabiologian laitos, Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41522/LBIA016%20Kivel%c3%a4%20Antti%20Painonosto.pdf?sequence=1>. Luettu: 20.2.2024.
- Laimi, T., Pusa, A.M., Rajala, K. & Stenvall, K. 2023. Mielekästä vapaa-aikaa, kavereita ja koordinaatiota – Harrastamisen Suomen mallin arviointi. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus (KARVI). Julkaisut 12:2023. Luettavissa: https://www.karvi.fi/sites/default/files/sites/default/files/documents/KARVI_1223.pdf. Luettu: 29.12.2023.
- Kokko, S. & Martin, L., 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Valtion liikuntaneuvosto. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>. Luettu: 21.2.2024
- Liikuntalaki 390/2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>
- Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S., & Häkkinen, K., 2016. Huippu-urheiluvalmennus – teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Mieli ry. 2024. Nuori mieli urheilussa-hanke. Luettavissa: <https://mieli.fi/mieli-ry/hankkeet/nuori-mieli-urheilussa/>. Luettu 24.1.2024.
- Mieli ry. 2022a. Nuori mieli urheilussa- syventävä verkkokurssi. Ihmissuhteet ja vuorovaikutus. https://mieli.fi/wp-content/uploads/articulate_uploads/nuori-mieli-urheilussa-syventava-verkkokurssi-raw-CP_BySrK/index.html#/lessons/3PgMV4dszDsifT-eqUXjqhpLbjUPe2qp. Suoritettu: 23.1.2024.
- Mieli ry. 2022b. Nuori mieli urheilussa- syventävä verkkokurssi. Mitä on mielen hyvinvoinnin edistäminen. https://mieli.fi/wp-content/uploads/articulate_uploads/nuori-mieli-urheilussa-syventava-verkkokurssi-raw-CP_BySrK/index.html#/lessons/3PgMV4dszDsifT-eqUXjqhpLbjUPe2qp. Suoritettu 23.1.2024.
- Mieli ry. 2022c. Nuori mieli urheilussa- syventävä verkkokurssi. Myönteisyys. https://mieli.fi/wp-content/uploads/articulate_uploads/nuori-mieli-urheilussa-syventava-verkkokurssi-raw-CP_BySrK/index.html#/lessons/3PgMV4dszDsifT-eqUXjqhpLbjUPe2qp. Suoritettu 23.1.2024.

Mieli ry. 2022d. Nuori mieli urheilussa- syventävä verkkokurssi. Turvallinen toimintaympäristö. https://mieli.fi/wp-content/uploads/articulate_uploads/nuori-mieli-urheilussa-syventava-verkkokurssi-raw-CP_BySrK/index.html#/lessons/3PgMV4dszDsifT-eqUXjqhplbjUPe2qp. Suoritettu 23.1.2024.

Mieli ry. 2022e. Nuori mieli urheilussa-syventävä verkkokurssi. Turvallisuutta ja kasvun mahdollisuuksia. 2022. https://mieli.fi/wp-content/uploads/articulate_uploads/nuori-mieli-urheilussa-syventava-verkkokurssi-raw-CP_BySrK/index.html#/lessons/oar9CkgVWnzmqyilmxWY4rP2OiesJPq7. Suoritettu 23.1.2024.

Mieli ry. 2022f. Nuori mieli urheilussa-verkkokurssi kaikille valmentajille. https://mieli.fi/wp-content/uploads/articulate_uploads/nuori-mieli-urheilussa-verkkokurssi-kaikille-valmentajille-raw-vGMa36pj/index.html#/lessons/L_fExJiioavOL0GQRPSNuUdP3II3tapE). Suoritettu 23.1.2024.

Mäennenä, J., Olli, J., Puputti, J., Roininen, T., Haverinen, M., Kuukasjärvi, K., Parkkinen, J., 2019. Voimaharjoittelu – Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Nuorisolaki 25.11.2022/955.

Oikeusrekisterikeskus. 2020. Rikostaustaote lasten kanssa toimimiseen. Luettavissa: <https://www.oikeusrekisterikeskus.fi/fi/index/palvelut/rikosrekisteriote/rikostaustaotelastenkanssa-toimimiseen.html>. Luettu: 19.3.2024.

Opetushallitus. 2024a. Move! mittaustuloksia. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaustuloksia>. Luettu: 22.2.2024.

Opetushallitus. 2024b. Saavutettava tiivistelmä Move!-mittaustuloksista 2023. Luettavissa: <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Saavutettava%20tiivistelmä%20Move%21-mittaustuloksista%202022.pdf>. Luettu: 22.2.2024.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. s.a. Harrastamisen Suomen malli. Luettavissa: <https://okm.fi/suomen-malli>. Luettu: 26.12.2023.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7-17 vuotiaalle lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Helsinki. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>. Luettu: 8.2.2024.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2022. Valtakunnallisen koululaiskyselyn tulokset 2022. Luettavissa: <https://okm.fi/documents/1410845/4059654/2022+koululaiskyselyn+tulokset+15.12.2022.pdf/6ae3376a-4fec-1005-cf10-50c340add9f3/2022+koululaiskyselyn+tulokset+15.12.2022.pdf?t=1671094204184>. Luettu: 10.1.2024.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriön Koululaiskysely 2023. Koululaiskyselyn 2022 tulokset ylä- ja alakoulut 1.2.2023. Luettavissa: <https://okm.fi/koululaiskyselyt-harrastamisesta>. Luettu 14.1.2024.

Rytkönen, T. 2020. Voimaharjoittelun käsikirja. Fitra.

Suomen Olympiakomitea. 2021. Reilu Peli – urheiluyhteisön eettiset periaatteet. Olympiakomitean syyskokous 20.11.2021. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/11/a49b971c-reilu-peli-2021.pdf>. Luettu: 9.3.2024.

Suomen Olympiakomitea. s.a. Tähtiseurajat. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurajat/>. Luettu: 3.4.2024.

Suomi.fi. 2024. Ruskeasuon liikuntapuisto/liikuntahalli. Helsingin kaupunki, Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala. Luettavissa: <https://www.suomi.fi/palvelut/palvelupiste/ruskeasuon-liikuntapuisto-liikuntahalli-helsingin-kaupunki-kulttuurin-ja-vapaa-ajan-toimiala/ac079c67-f40c-4cb5-98f3-56bff64180d3>. Luettu 27.3.2024.

Terve koululainen. 2024a. Liikunta mielen hyvinvoinnin tukena. UKK-Instituutti. Luettavissa: <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/ilmapiiri-ja-pelisaannot/liikunta-mielen-hyvinvoinnin-tukena/>. Luettu: 18.1.2024.

Terve koululainen. 2024b. Liikuntataidot ja kuntotekijät. UKK-Instituutti. Luettavissa: <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/liikuntataidot/>. Luettu: 13.2.2024.

Terve koululainen. 2024c. Sosiaalisia taitoja tarvitaan liikunnassa. UKK-Instituutti. Luettavissa: <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/ilmapiiri-ja-pelisaannot/sosiaaliset-taidot/>. Luettu: 13.2.2024.

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2023. Lasten ja nuorten osallistuminen ja vaikuttaminen. Luettavissa: <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/lapsen-oikeudet-lapsiperhepalveluiden-suunnittelussa/lasten-ja-nuorten-osallistuminen-ja-vaikuttaminen>. Luettu: 18.1.2024.

Training weightlifting. 2020. Snatch Technique – The Key Concepts. Luettavissa: <https://www.trainingweightlifting.com/technique/snatch-the-basic-concepts/>. Luettu: 23.2.2024.

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Talentum Media Oy. Helsinki. E-kirja. Luettu: 9.4.2024.

UKK-Instituutti. 2024. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>. Luettu: 18.1.2024.

Valtion liikuntaneuvosto. 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Julkaisu 16.3.2023. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liitu-2022/>. Luettu: 20.2.2024.

Wikimedia Commons 2015. Luettavissa: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:EVD-pesas-056.jpg>. Luettu: 23.2.2024.

Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325.

Yleissopimus lasten oikeuksista 60/1991.

Liitteet

Liite 1. Toimintasuunnitelma

Harrastamisen Suomen malli

Toiminnan (=harrastuksen) järjestäjän toimintasuunnitelma:

Herakles ry. painonnosto- ja voimaharjoittelu

Harrastusryhmän tavoitteet ja sisältö	Tavoitteena oppia turvallisessa ympäristössä painonnosto- ja voimaharjoittelua. Tunnit sisältävät painonnostoharjoittelua, voimaharjoittelu (kyvyt, penkkipunnerrus ja muut oheisharjoitteet)
Alkamisajankohta, kauden pituus ja mahdollinen jaksotus	Alkamisajankohta on syyskuu vko 36, 2024. Kaudet: syysy 2024/kevät 2025 Syyskuu vko 36 - joulukuu vko 50, 2024. Harjoituksia ei syyslomaviikolla 42 Tammikuu vko 3 – toukokuu vko 19, 2025 Harjoituksia ei hiihtolomaviikolla 8
Yhden kerran kesto ja kellonaika	Yhden kerran kesto on 1 h. Helsingin kaupungin kanssa sovitaan päivä ja kellonaika. Tilavaraus liikuntakoordinaattorin kautta.
Harjoituskertojen sisällöt ja toimintaympäristöt	Harjoituskerrat sisältävät painonnosto- ja voimaharjoittelua vapailta painoilla Ruskeasuon urheiluhallin voimaharjoittelusali (osoite: Ratsastie 10, Helsinki)
Kenelle ryhmä on tarkoitettu, kenelle sitä suositellaan	Ryhmä on tarkoitettu 7–9 luokkalaisille Helsingin alueen yläkoululaisille
Kuinka monta osallistujaa ryhmään voidaan ottaa	Ryhmään voidaan ottaa 10 henkilöä
Ohjaajien määrä, tehtävät ja vastuut	Ryhmässä on yksi vastuuohjaaja ja yksi sijainen. Molemmat ohjaajat ovat käyneet painonnoston ohjaajakoulutuksen. Heillä on

	myös kokemusta nuorten ohjaamisesta. Vastuuohjaaja hoitaa raportoinnin seuralle ja Helsingin kaupungille
Kuka on ryhmän yhteyshenkilö	xxx(vastuuohjaaja), xxx (sijainen), sähköposti: nuoriso@herakles.fi, puhelin: xxx
Miten ryhmään ilmoitaudutaan ja mikä on mahdollinen jonotuspaikkakäytäntö	Huoltajan tulee luoda lapselle profiili Suomisport-sovellukseen. Ryhmään ilmoitaudutaan sovelluksen kautta, jossa myös osallistumista seurataan. Suomisportin kautta saadaan osallistujaraportit.
Miten ja missä vaiheessa viestiminen ja markkinointi hoidetaan	Seuran some. Helsingin kaupunki + koulut markkinoivat omissa kanavissaan
Toiminnan seuranta- ja arviointitavat sekä yhteiset tapaamispäivät	Osallistujaseuranta sekä osallistujaraportit Suomisportissa
Alustava tunti- ja kausisuunnitelma	Alustavan kausi- ja tuntisuunnitelma tekee vastuuohjaaja

Liite 3. Ohjaajan muistilista

HERAKLES – Harrastamisen Suomen malli Helsingissä

Ohjaajan muistilista

- Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli, voimailusali
- Alkamisajankohta on syyskuu vko 36, 2024.
- Kaudet:
syyskuu vko 36 - joulukuu vko 50, 2024. Harjoituksia ei syyslomaviikolla 42
tammikuu vko 3 – toukokuu vko 19, 2025. Harjoituksia ei hiihtolomaviikolla 8
- Aika: päivä ja aika vahvistuvat myöhemmin, kesto 1 tunti
- Ryhmä: 7.–9.luokkalaiset yläkoululaiset
- Osallistujamäärä: x hlö (ryhmän maksimi koko 10 henkilöä)

Ohjaajan tehtävät:

- kausi- ja tuntisuunnitelman laadinta (tallennus seuran drive-kansio)
- kuvauslupien tarkistus Suomisportista
- tunnille osallistujien merkitseminen Suomisportiin
- viikoittaisen osallistujamääräraportin toimittaminen tilaajalle (Helsingin kaupunki) annettuihin määräaikoihin mennessä
- informoida huoltajia tuntimuutoksista tai peruuntumisista tarvittaessa
- antaa ohjaajapalaute tilaajan (Helsingin kaupunki) ohjeen ja aikataulun mukaisesti
- kerätä osallistujapalaute tilaajan (Helsingin kaupunki) ohjeen mukaan kahdesti kaudessa (syksy/kevät)
- antaa toimijapalaute tilaajan (Helsingin kaupunki) ohjeen mukaan kahdesti kaudessa (syksy/kevät)
- osallistuminen 4 kertaan toimintakauden 2024–2025 aikana järjestettävään toimijatilaisuuteen
- kiusaamistapauksissa yhteys seuran johtoon ja Helsingin kaupungin liikuntakoordinaattoriin sekä kouluun